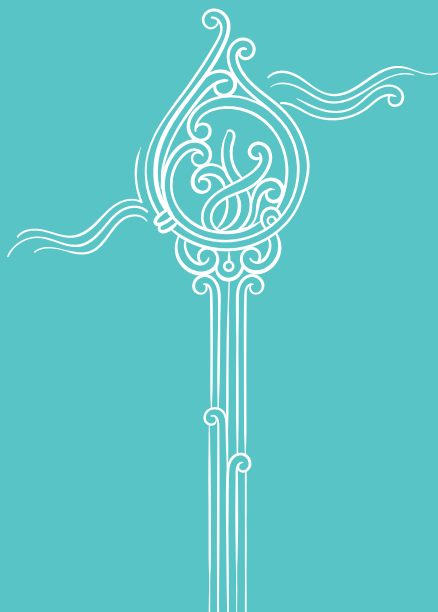






# زندگی با آیت‌ها

## خالد پرواز

۳ روز اتصالِ پرسرعت به آسمان، با رمزِ قرآن



سرشناسه: محموددخانی، حمیدرضا، ۱۳۶۸ - | عنوان و نام پدیدآور: زندگی با آیه‌ها: حالت پرواز: ۳ روز اتصال پر سرعت به آسمان، با رمز قرآن / نویسندگان حمیدرضا محموددخانی، علی‌زاده. | مشخصات نشر: تهران: سازمان دارالقرآن الکریم، نشر تلاوت، ۱۴۰۴. | مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. | شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۰۱-۱۰-۴ | وضعیت فهرست نویسی: فیپا | عنوان دیگر: حالت پرواز. | عنوان دیگر: ۳ روز اتصال پر سرعت به آسمان، با رمز قرآن. | عنوان گسترده: سه روز اتصال پر سرعت به آسمان، با رمز قرآن. | موضوع: قرآن. برگزیده‌ها -- ترجمه‌ها -- Qur'an. Selections -- Translations | موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های قرآنی -- Qur'anic -- Conduct of life teaching | شناسه افزوده: علیزاده، علی، ۱۳۷۵ - شناسه افزوده: سازمان دارالقرآن الکریم. نشر تلاوت | رده‌بندی کنگره: ۵۹/۹ BP | رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۱۲ | شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۳۲۲۷۱۷ | اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

## خالد پرواز

### ۳ روز اتصال پر سرعت به آسمان، با رمز قرآن

نویسندگان: حمیدرضا محموددخانی، علی‌زاده

گرافیک و تایپوگرافی: سید محمد موسوی

مدیر هنری: علیرضا محب الطاهر

صفحه‌آرا: علی عبادی فرد

ناشر: انتشارات تلاوت

چاپ و صحافی: واژه‌پرداز اندیشه

نوبت و سال چاپ: اول / آذرماه ۱۴۰۴

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد | قیمت: ۶۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۰۱-۱۰-۴

شماره مرکز پخش (فروشگاه بصائر)

۰۹۱۲۸۰۸۸۱۲۴ - ۰۲۱۶۶۹۵۶۰۹۵



## آغاز یک خلوت، شروع یک زندگی..... ۸

مرحله اول: نسخه آرامش را از خودش بگیر! ..... ۱۰

مرحله دوم: خودت را برای مسیر، قوی کن! ..... ۱۱

مرحله سوم: دستت را به دست راه بلد بده! ..... ۱۲

مرحله چهارم: بخوان، به نام خدایی که تو را خواند! ..... ۱۳

مرحله پنجم: اهل استقامت شو! ..... ۱۴

۱. کمک نمی‌خواهی؟ ..... ۱۶

۲. نیایش فاتحان ..... ۱۸

۳. کدام وعده؟ ..... ۲۰

۴. تکیه‌گاه تو کیست؟ ..... ۲۲

۵. آدرس اشتباهی! ..... ۲۴

۶. عاشق از طعنهٔ اغیار چه پروا دارد؟! ..... ۲۶
۷. حواست هست؟ ..... ۲۸
۸. خدا دوست‌شان ندارد! ..... ۳۰
۹. دست خدا ..... ۳۲
۱۰. قوی شو! ..... ۳۴
۱۱. پرسودترین معامله ..... ۳۶
۱۲. خزانِ بدی‌ها ..... ۳۸
۱۳. زِ ذکر حق دلم آرام گیرد ..... ۴۰
۱۴. صبر بی‌پایان ..... ۴۲
۱۵. هر چه کنی به خود کنی ..... ۴۴
۱۶. نترس! تو پیروزی ..... ۴۶
۱۷. پیروز نهایی ..... ۴۸
۱۸. رمز بخشش خدا ..... ۵۰
۱۹. مبارزهٔ امروز ..... ۵۲
۲۰. خیال باطل! ..... ۵۴
۲۱. راه را نشانت می‌دهند ..... ۵۶
۲۲. ساده‌لوحی ممنوع! ..... ۵۸

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| ۲۳. | پیروزی قطعی است      | ۶۰ |
| ۲۴. | نشانی درست آرامش     | ۶۲ |
| ۲۵. | نسخه شفابخش پیامبر ﷺ | ۶۴ |
| ۲۶. | صلح تحمیلی ممنوع!    | ۶۶ |
| ۲۷. | نه مأیوس و نه سرمست  | ۶۸ |
| ۲۸. | بن بست نداریم        | ۷۰ |
| ۲۹. | نامه او را بخوان!    | ۷۲ |
| ۳۰. | آدرسِ راحتی          | ۷۴ |

## و این، تازه اول راه است... ۷۶

|    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| ۱. | خوب خواندم (نورِ چشم) | ۷۶ |
| ۲. | خوب فهمیدم (نورِ عقل) | ۷۶ |
| ۳. | حفظ کردم (نورِ قلب)   | ۷۷ |
| ۴. | زندگی کردم (نورِ عمل) | ۷۷ |
| ۵. | سفیر شدم (نور افشانی) | ۷۷ |

## آغاز یک خلوت، شروع یک زندگی

دوست معتکف، سلام.

به خلوتگاه انس با پروردگار خوش آمدی. اینجا، در این سرای آرامش که برای سه روز از همه‌مه و شلوغی جهان بیرون فاصله گرفته‌ای، فرصتی بی‌نظیر برای بازگشت به خویشتن و سفری از خود به سوی خدا مهیا شده است.

زندگی در دنیای امروز، مسیری پرپیچ و خم و پر از صدا‌های گوناگون است که گاه ما را از شنیدن ندای فطرت و صدای آرام‌بخش پروردگارمان غافل می‌کند. در این میان، همه ما به یک نقشه راه، یک ریسمان محکم و یک راهنمای مطمئن نیازمندیم



تا در بیراهه‌ها گم نشویم و مسیر رسیدن به  
سرمنزل مقصود را بیابیم.

آن نقشه راه، چیزی جز قرآن کریم نیست؛ کتابی  
که تنها برای خواندن و تبرک جستن نازل نشده، بلکه  
آمده است تا کلمه به کلمه اش در تاروپود زندگی ما  
تنیده شود و راه و رسم زیستن را به ما بیاموزد.

مجموعه‌ای که پیش روی شماست، دعوت نامه‌ای  
است برای «زندگی با آیه‌ها». این کتابچه، تلاشی  
است برای برداشتن گام‌هایی عملی در مسیر انس  
با کلام الهی. از میان اقیانوس بی‌کران قرآن، سی  
آیه نورانی را برگزیده‌ایم تا در این سه روز مبارک،  
جرعه جرعه از آن بنوشیم، با آن خلوت کنیم و اجازه  
دهیم نورش در جانمان بتابد.

اما برای آنکه این سفر معنوی، منسجم و  
هدفمند باشد، پنج آیه را به عنوان پنج دروازه  
اصلی و نقشه راه این مسیر انتخاب کرده‌ایم. این

پنج منزل، عصاره‌ی سلوک یک مؤمن در مسیر  
بندگی است:

### **مرحله اول: نسخه آرامش را از خودش بگیر!**

در گام نخست، باید از هیاهو و اضطراب جهان  
بیرون فاصله گرفت. امروزه، دغدغه‌ها و نگرانی‌ها  
بسیار است. همگان در جستجوی آرامش‌اند، اما راه  
دستیابی به آن را نمی‌دانند. خداوند، خود، نسخه‌ی  
اصلی آرامش را برای انسان تجویز کرده است. این  
آیه شریفه، کلید ورود به ساحت آرام‌بخش اوست:

﴿...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>۱</sup>

نگاه کن که خداوند چه زیبا می‌گوید: «آگاه  
باشید که تنها با یاد خداست که دل‌ها آرام می‌گیرد.»  
و آیا می‌دانی بزرگ‌ترین و کامل‌ترین «یاد خدا»  
(ذکرالله) چیست؟ همین قرآن کریم. قرآن، کلمه به  
کلمه‌اش، ذکر حضرت حق است. این سه روز، فرصتی

---

۱. رعد، ۲۸

مغتتم است تا با این ذکر بزرگ خلوت کنی، اوراقش را ورق بزنی و اجازه دهی کلماتش همچون آب بر آتش، اضطراب‌هایت را فرو نشانند. این نقطه، سرآغاز مسیر است. پس در ابتدا، دل خویش را با کلام الهی آرام کن تا برای آغاز سفری بزرگ، مهیا شوی.

### **مرحله دوم: خودت را برای مسیر، قوی کن!**

اکنون که قلب به آرامش رسیده است، باید برای ادامه راه، خود را مجهز و قوی ساخت. مسیر بندگی، فراز و نشیب‌هایی دارد. خداوند دو ابزار قدرتمند در اختیار انسان قرار می‌دهد تا هرگز در این راه باز نماند. **﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...﴾<sup>۱</sup>**

ابزار نخست، «صبر» است که همین ایام روزه‌داری، بهترین تمرین برای آن به شمار می‌رود. ابزار دوم، «نماز» است؛ یعنی گفتگوی بی‌واسطه با پروردگار و اتصال به منبع لایزال قدرت. هر زمان در

۱. بقره، ۴۵.

فراز و نشیب‌های زندگی خسته و درمانده شدی،  
از این دو نیرو مدد بجوی و دوباره بپا خیز. این دو،  
تجهیزات سفر معنوی تو هستند.

### **مرحله سوم: دستت را به دست راه بلد بده!**

در این سفر معنوی، به تنهایی نمی‌توان راه به  
جایی برد. به یک راهنمای آگاه و ریسمانی استوار  
نیازمندی تا از مسیر حق خارج نشوی. خداوند  
پاداش رسالت پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله را یک امر معرفی  
می‌نماید: **﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ...﴾**<sup>۱</sup>  
ماه رجب، ماه امیرالمؤمنین علیه السلام و ماه  
صاحب این خانه است. رمز گمراه نشدن، اتصال به  
خاندان اهل بیت علیهم السلام است. دست خود را در دستان  
ایشان قرار ده. محبت این خاندان، هم مانع از  
تفرقه در میان امت می‌شود و هم به تو نیرویی  
می‌بخشد تا در این مسیر، استوار باقی بمانی.

۱. شوری، ۲۳

## مرحله چهارم: بخوان، به نام خدایی که تورا خواند!

آیا به یاد داری که نخستین فرمان نازل شده بر پیامبر ما ﷺ در غار حرا چه بود؟ «افرا!» یعنی بخوان! و این دستور هرگز پایان نیافت. خداوند در این آیه نیز بار دیگر به ما می‌فرماید: «...فَاقْرَأْ وَ مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ...»<sup>۱</sup>

بنگر که پروردگار چه اندازه مهربان است! الزام نمی‌کند که حتماً روزی چند جزء تلاوت کنی، بلکه می‌فرماید: «پس هر چه از قرآن برای شما میسر است، بخوانید.» اما این «خواندن»، رسالت دومی را نیز در بر دارد. پیامبر ﷺ تنها برای خود نخواند؛ بلکه قیام کرد و برای همه مردم تلاوت نمود. این آیه همین پیام را برای تو نیز دارد: نخست برای خود بخوان و جانت را با آن جلا ده، سپس همچون پیامبر ﷺ در روز بعثت، قیام کن و پیام‌های

۱. مزمل، ۲۰

نورانی‌اش را برای دیگران نیز بازگو نما. مگذار این گنجینه تنها برای تو باقی بماند.

### مرحله پنجم: اهل استقامت شو!

ثابت قدم ماندن در این مسیر، امری آسان نیست. وسوسه‌ها و دشواری‌ها بسیارند. اما خداوند به کسانی که بر عهد خود پای می‌فشارند، وعده‌ای شگفت‌انگیز داده است. ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا...﴾<sup>۱</sup>

آیه را ببین! می‌فرماید آنان که گفتند «پروردگار ما الله است» و سپس بر این سخن استقامت ورزیدند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند و می‌گویند: «نه هراسی داشته باشید و نه اندوه‌گین شوید.» این همان آرامش عمیقی است که در چهره شهیدانی چون حاج قاسم سلیمانی مشهود بود. پاداش استقامت، آرامش و نصرت الهی است. در این

۱. فصلت، ۳۰

اعتکاف، با پروردگار خویش پیمان ببند که اهل  
استقامت باشی و بر سر پیمان‌هایی که با او بسته‌ای،  
پایدار بمانی.

دوست عزیز، هدف ما در این سه روز، تنها  
روخوانی این آیات نیست؛ بلکه دعوت به سفری  
پنج مرحله‌ای است:

خواندن با دقت، فهمیدن با تأمل، حفظ کردن  
با عشق و در نهایت، به کار بستن و زندگی کردن با  
این کلمات نورانی و رساندنش به دیگران.

امیدواریم این اعتکاف، نقطه عطفی در زندگی  
شما و سرآغازی برای انس عمیق و پایدار با قرآن  
کریم باشد؛ انسی که آرامش را به قلب‌ها، قوت را به  
گام‌ها و نور را به مسیر زندگی‌تان هدیه کند.

از خداوند متعال می‌خواهیم که این خلوت را از  
همه ما بپذیرد و ما را از عاملان به قرآن قرار دهد.  
التماس دعا

## ۱. کمک نمی‌خواهی؟

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾

بقره ۱۵۰

از صبر و نمازیاری بجوید.

در انجام کارهای بزرگ و سختی‌های  
زندگی، کمک و پناه تو چیه؟!





## قبل از این که پا به میدان بگذاری...

مثل وزنه برداری که قبل از رفتن روی تخته و شکستن رکورد جهان، چند دقیقه با خودش خلوت می‌کند. مثل جنگجویی که بعد از نواخته شدن شیپور جنگ، برای چند ثانیه چشم‌هایش را می‌بندد، مثل نویسنده‌ای که قبل از نوشتن یک داستان تازه، انگشتانش را روی صفحه کلید حسابی گرم می‌کند، تو هم قبل از پا گذاشتن به میدان‌های کوچک و بزرگ زندگی، سجاده‌ات را پهن کن تا استوارتر قدم برداری. باور کن نماز چیزی بیشتر از آن خم و راست شدن‌های خواب‌آلود صبحگاهی است. باور کن نماز چیزی بزرگ‌تر از این ذکرهای شتابزدهٔ من و توست. ما این نمازهای پنج‌گانه را خیلی دست‌کم گرفته‌ایم رفیق!

## ۲. نیایش فاتحان

﴿رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا  
وَتَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى  
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ بقره (۲۵۰)

خدایا! از صبر و استقامت سرشارمان کن؛  
و قدم‌هایمان را محکم کن و برای این جماعت  
بی‌دین پیروزمان فرما.

چرا در این دعا، قبل از طلب «پیروزی»، ابتدا  
«صبر» و «ثبات قدم» از خدا خواسته می‌شود؟



## کمک کن دلمان نلرزد!

خدایا ما باکری و همت و سلیمانی نیستیم. بنده‌های معمولی تویم. لبریز از بیم و امیدهای کوچک و بزرگ. خدایا! یاری‌مان کن که موقع خواندن خبرها دلمان نلرزد؛ از ترور فرماندهان دلهره نگیریم و با لاف و بلوف‌های دشمن ته دلمان خالی نشود. خدایا! کمکمان کن بفهمیم که دشمن، هر چه قدر هم که هیبت داشته باشد، هر چه قدر هم که پز هیمنه‌اش را بدهد، در مقابل جلال و جبروت تو که عددی نیست، که نصرت تو در هنگامه جنگ و ایستادگی نزدیک است، حتی اگر دشمنان تو آن را دور ببینند، و حزب خدا پیروز است، حتی اگر تمام چرتکه‌های زمینی خلافتش را بگویند.

### ۳. کدام وعده؟

﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ  
وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ  
يَعِدُكُم مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا﴾ بقره ۴۱۸

شیطان، شما را (هنگام انفاق) وعده فقر و تهی دستی می دهد و به زشتی ها امر می کند؛ ولی خداوند وعده آمرزش از جانب خودش و فزونی به شما می دهد.

صدایی که ظاهراً منطقی به نظر می رسد  
و می خواهد تو را با حساب و کتاب، از کار  
خیر منصرف کند، صدای کیست؟



## خبرهای خوب فقط پیش خداست

ای غرق شده در طوفان سهمگینِ خبرهای «فوری»!  
ای دفن شده زیر بالا و پایین کردن صفحات مجازی!  
ای زنده به قیمت لحظه‌ای طلا و سکه و دلار! ای  
خلیفهٔ گم‌گشته خدا در اینستاگرام! به خودت بیا!  
در تاریک‌خانه‌های شیطان دنبال چشم‌روشنی  
نگرد، که خورشید از پشت کوه‌های دیگری طلوع  
خواهد کرد. در شب‌نامه‌های اهریمن دنبال سحر  
نباش، که صبح از سوی دیگری از راه خواهد رسید.  
توی دلت را خالی می‌کنند تا دست‌هایت را برای  
تسلیم بالا ببری. اشتیاق‌ت را می‌کشند که برایشان  
دردسر درست نکنی. یادت باشد که در آینهٔ جادوی  
دشمن، همه چیز تیره و تار است. یادت نرود که  
خبرهای خوب فقط پیش خداست.

## ۴. تکیه‌گاه تو کیست؟

﴿وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ

وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾

آل عمران ﴿۱۷۳﴾

(مؤمنان حقیقی، وقتی به آنان می‌گویند از لشکرانبوه دشمن که آماده جنگ با شماست، بترسید) گفتند: خدا برای ما کافی است و او بهترین حامی ماست.

چه کنیم تهدیدها و سختی‌های زندگی، دلمان را خالی نکند؟



## راز نشکستن

عبور از طوفان، کار همه نیست. دشوارتر اما این است که خسته و زخمی در کوران تندبادها فریاد بزنی: «چیزی به جز زیبایی ندیدم.» راستی راز آن زن چه بود که بر بلندای قتلگاه، تماشای پیکر خونین برادر را تاب آورد؟ که کودکان بی پناه را یکی یکی سوار شترهای بدون جهاز کرد؟ که در کاخ یزید پیروزمندانه بر دشمن نهیب زد: «به خدا سوگند نمی توانی نام ما را از یادها ببری.» راز نشکستن آن زن چه بود؟ شاید همین کلمه های ساده که ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾، که خدا برای ما کافیست و او خوب تکیه گاهی است. زینب علیها السلام چنین تکیه گاهی داشت که تا واپسین میدان ها، پا پس نکشید. تکیه گاه من و تو کیست؟

## ۵. آدرس اشتباهی!

﴿أَيَبْتَغُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ  
فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾

نساء ۱۳۹

آیا عزّت و آبرو را نزد کفار بی دین می جویند؟!  
در حالی که عزت و آبرو یک سره دست خداست.

باور به این آیه، کدامیک از ترس‌های  
ما از دیگران را نابود می‌کند؟





## بگذار خدا آبروداری کند

یک عمر دست و پا زد تا در چشم دیگران کسی باشد. پله‌های تحسین و تشویق را روی شانه طرفدارهایش یکی یکی بالا رفت و درست وقتی به قله‌های شهرت و محبوبیت رسید، همان آدم‌ها نردبان را از زیر پایش کشیدند! تمام استخوان‌های عزتش درهم شکست؛ چون قاعده این دنیا را نمی‌دانست؛ چون خبر نداشت که بُلور آبرو را نباید جز به دستان مهربان خدا بسپارد. خوشنامی‌اش را از دهان‌هایی توقع داشت که جز به بدگویی باز نمی‌شدند و عزت را از کسانی‌گدایی می‌کرد که خود آبرویی نداشتند. به قول حافظ:

بر درِ ارباب بی‌مرّوت دنیا

چند نشینی که خواجه کی به درآید؟!

## ۶. عاشق از طعنه اغیار چه پروا دارد؟!

﴿يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ﴾

مائده ﴿۵۱﴾

همواره در راه خدا جهاد می‌کنند و از سرزنش  
هیچ ملامت‌گری هراسی ندارند.

چه طور از هیاهو و سرزنش دیگران نترسیم؟



## مبارزه همیشه دو جبهه دارد

قرار است نگاه‌هایشان سنگین باشد؛ مثل همه وقت‌هایی که وسط شلوغی‌های مهمانی، دنبال اتاق خلوتی برای نماز اول وقت می‌گردی. قرار است پشت سرت چشم و ابرو بیایند؛ مثل همه وقت‌هایی که موقع حرف زدن با دخترخاله‌ها و دخترعموها، نگاهت را از روی گُل قالی برنمی‌داری. قرار است یکی یکی صفحات را آنفالو کنند؛ مثل همه وقت‌هایی که دلت طاقت نمی‌آورد و چیزی از خستگی و گرسنگی بچه‌های فلسطین استوری می‌کنی. میدان‌های کوچک و بزرگ فرقی ندارند. قرار است همیشه در دو جبهه بجنگی؛ جبهه بیرون و جبهه درون. برای هر کدام که از قبل آماده نباشی، قافیه جهاد را از پیش باخته‌ای!

## ۷. حواست هست؟

﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ  
بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ﴾

مائده (۹۱)

مسلماناً شیطان می خواهد بین شما دشمنی و  
کینه سخت ایجاد کند.

رد پای این برنامه شیطان رو  
کجای زندگیت دیدی؟



## دست شیطان را در پوست گردو بگذار!

دوست دارد سفر خانوادگی را به خاطر جا گذاشتن قاشق و چنگال به کام هم تلخ کنیم و سفر دوستانه را به خاطر قاطی شدن دُنگ‌ها. توی خیابان به بهانه یک سپر به سپر ساده، دست به یقه شویم و توی خانه به خاطر یک سوء تفاهم کوچک. شیطان دوست دارد توی همه صف‌ها عصبی باشیم؛ چه پمپ بنزین و خودپرداز، و چه بانک و چه نانوائی! می‌خواهد همه‌جا به جان هم بیفتیم؛ چه در روزنامه‌ها و چه در شبکه‌های اجتماعی و چه در تلویزیون. ما به اف ۳۵ها و بی ۲ها نباختیم؛ چون تصمیم گرفتیم ۱۲ روز دست شیطان را توی پوست گردو بگذاریم. به تفرقه افکنی‌هایش که میدان بدهیم، کارمان به یک روز هم نخواهد کشید.

## ۸. خدا دوست‌شان ندارد!

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا  
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

اعراف ﴿۳۱﴾

بخورید و بنوشید، ولی اسراف نکنید، که خدا  
اسراف‌کاران را دوست ندارد!

کدام نعمت‌ها را آنقدر عادی فرض کرده‌ایم  
که تباه کردنشان را اسراف نمی‌دانیم؟



## اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست

کاری به روشن ماندن چراغ‌های اضافه و چکه کردن شیرهای دست‌شویی و دمای بالای شوفاژها نداشت. با حقوقی که هر ماه برای خورد و خوراکشان هم کم می‌آمد، آیفون قسطی برمی‌داشت و با پس‌انداز شش ماهه‌اش، فلان پیراهن مجلسی را از فلان برند مشهور. حواسش نبود که اسراف‌گاهی در سفره‌ای است که از ضروریات خالی و با تفاخر چیده می‌شود. حواسش نبود که از امام صادق علیه السلام نقل شده: «اسراف این است که شخص چیزهایی بخرد و بپوشد و بخورد که در شأن او نیست»<sup>۱</sup>.

---

۱. خصال، ص ۱۲۱، ح ۱۱۳

## ۹. دست خدا

﴿وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ  
وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَى﴾

انفال ﴿۱۷﴾

[ای پیامبر!] هنگامی که به سوی دشمنان  
تیر پرتاب کردی، تو پرتاب نکردی؛ بلکه خدا  
پرتاب کرد.

چی کار کنیم تا وقت موفقیت، مغرور  
و زمان شکست، ناامید نشیم؟





## دست خدا بود که پیروز شد

بی عنایتِ تو دست‌های لرزد و چشم‌ها به خطا می‌رود  
و قلب‌ها هراسان می‌شود. تویی قوت انگشت لرزان  
جراح‌ها؛ تویی تیزبینِ چشم خستهٔ خلبان‌ها؛ تویی  
دست‌پخت فراموش‌نشده‌ی مادرها؛ تویی استواری  
شانه محکم پدرها؛ تویی آواز گلوی گنجشک‌ها؛  
تویی رهاییِ بال پرستوها؛ تویی اولین تپش‌های قلب  
نوزادها؛ تویی آخرین لب‌خند شهیدها. اگر به خودمان  
واگذارمان می‌کردی، کجا آن موشک‌های بی‌قرار  
می‌توانستند روی سقف بلند آسمان، خراش اندازند؟  
که دست‌های دعا و مشتهای گره‌کرده یکی شود تا  
ایران، یک‌صدا، لرزه بر اندام دشمن بیندازد و دست  
بیگانه از دامن پاک این آب و خاک کوتاه شود؟ دست  
تو بود که مریدان علی بن ابی‌طالب (علیه السلام) توانستند بار  
دیگر دشمن را به زانو درآورند.

## ۱۰. قوی شو!

﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا  
اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾

انفال ﴿۶۰﴾

(برای مقابله با دشمن) هرچه می‌توانید نیرو  
آماده کنید (تا دشمنان خدا و خودتان را به  
وحشت اندازید).

پشت این دستور، چه شیرینی‌هایی  
خوابیده است؟



## برو قوی شو! اگر راحت جهان طلبی

قرنها چپاول و غارتگری، طوری بارشان آورده که زبان خوش سرشان نمی‌شود. یاد گرفته‌اند همه چیز را با زور بگیرند. اگر سر تعظیم فرود بیاوری، بی‌هیچ شرمی روی گُرده‌ات سوار می‌شوند و اگر قد علم کنی، بی‌هیچ ملاحظه‌ای لگدمالت می‌کنند. باید خیلی قوی‌تر از این حرف‌ها باشی. باید کاری کنی که قبل از حرف زدن درباره تو، چند لحظه مکث کنند، که شب‌ها از فکر کردن به تو مدام این پهلوی و آن پهلوی شوند، که حتی اگر در خیال، تفنگ‌هایشان به سمت تو بچرخد، جرأت نشانه‌گیری نداشته باشند. یک بار که طعم این قدرت را بچشی، تازه می‌فهمی پشت این دستور ساده چه شیرینی‌های بزرگی نهفته است.

## ۱۱. پرسودترین معامله

﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ  
الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ  
بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ﴾

توبه ﴿۱۱۱﴾

مسلماً خداوند از مؤمنان جان‌ها و اموالشان را به  
بهای این‌که بهشت برای آنان باشد خریداری  
کرده است.

چه طور می‌شه یه کالای فانی رو  
به سود ابدی تبدیل کرد؟



## این معامله فقط با تو به سود می‌رسد

این حیا را از چادر نماز مامان دارم و این سخاوت را از دست‌های همیشه بخشنده بابا. با این چشم‌های قهوه‌ای روشن برای حسین علیه السلام گریه کرده‌ام و با این دست‌های زُمخت برای خانواده‌ام نان حلال درآورده‌ام. همه صبح‌های بچگی را با یاسین خواندن‌های مامان بزرگ بیدار شده‌ام و همه شب‌های نوجوانی را با زمزمهٔ سورهٔ واقعهٔ بابابزرگ خوابم برده. حواسم را جمع کن که قیمت این دارایی‌ها را دست‌کم نگیرم؛ که خودم را در این بازار پرفریب ارزان معامله نکنم؛ که این امانت‌های کوچک و بزرگ را جز به دست‌های مهربان تو نسپارم. یادم بینداز که فقط معامله با توست که به سود می‌رسد؛ که قدر و قیمت این روح بی‌قرار را فقط تو می‌دانی.

## ۱۲. خزانِ بدی‌ها

﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ  
السَّيِّئَاتِ﴾

هود (۱۱۴)

به یقین کارهای خوب، بدی‌ها را از بین می‌برد.

چگونه می‌توانیم آثار کارهای بد  
و گناهانمان را پاک کنیم؟



## هنوز می‌توانی درستش کنی

غصه نخور! شبیه عقب‌کشیدن فیلم‌ها روی دور تند، هنوز می‌توانی همه چیز را به روز اولش برگردانی. هنوز می‌توانی دفترمشق‌های خط‌خورده زندگی‌ات را ورق بزنی و غلط‌ها را یکی‌یکی درست کنی. جای آن اخم‌های درهم‌رفته، لب‌خند بگذاری و توی آن گلدان‌های خشک‌شده کنار پنجره، حُسن‌یوسف‌های تازه بکاری. بعد از آن جواب‌های سربالا به مامان، ظرف‌های تلنبارشده شام دیشب را سبک کنی و بعد از آن غُرغُرهای الکی به جان بچه‌ها، برایشان قبل از خواب قصه بخوانی. فرصت را دریاب! منتظر آن شنبه نیامدنی نباش و همین حالا، با همین بهانه‌های ساده و کوچک، گرد و غبار گذشته را از روح بتکان.

## ۱۳. زِ ذکرِ حقِ دلم آرام گیرد

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

رعد ۲۸

آگاه باشید! دل‌ها فقط با یاد خدا آرام می‌گیرند.

یاد خدا چه طور به آدم آرامش می‌دهد؟





## با یاد او آرام بگیر!

تا کی می خواهی شب ها به قرص های خواب آور پناه  
ببری و روزها دلشوره های را با آرام بخش ها ساکت  
کنی؟ گیرم که دردهایت را چند صبحی با قرص های  
رنگارنگ پنهان کردی؛ گیرم که خود واقعی ات را چند  
روزی به لطف خلصه سرخوش کننده مسکن ها از  
یاد بردی، بعدش چی؟ تا کجا قرار است به این  
خود فراموشی خود خواسته ادامه بدهی؟ تا  
کی می خواهی تسبیح فیروزه ای مامان را که از  
جا کلیدی آویزان است، نادیده بگیری و به یاد  
خدایی که از همه دردهایت بزرگ تر است، دو تا «الله  
اکبر» زیر لب زمزمه نکنی؟

## ۱۴. صبر بی پایان

﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾

نحل ۱۲۷

صبوری کن! که صبر تو جز به  
یاری خداوند نیست.

چه طور این آیه به مقابله با جمله معروف  
«دیگه صبرم تمام شده!» می رود؟



## صبوری، هدیه خداست

امام حسین علیه السلام فرمود: «فقط با نگاه توست که دست و پا زدن این قربانی شش ماهه را می‌شود تاب آورد!» یوسف علیه السلام گفت: فقط تو باید رحم کنی که آدمیزاد از شرّ نفس اماره اش نجات یابد. مادر شهید گفت: فقط به خاطر تو بود که کنار تابوت پسرش قالب تهی نکرد. راست می‌گفتند. قلب همه‌شان مثل قلب من بود. بیشتر از هفتاد و اندی بار در دقیقه نمی‌تپید. در هر تپش بیشتر از هشتاد و اندی میلی‌لیتر خون پمپاژ نمی‌کرد و هیچ‌کدام بزرگ‌تر از یک دستِ مشت شده نبود. ولی کوه و دریا در برابر وسعتشان سر تعظیم فرود می‌آورد. راست می‌گفتند. صبوری هدیه‌ای بود که تو به آن‌ها داده بودی.

## ۱۵. هر چه کنی به خود کنی...

﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ  
لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾

اسراء ﴿۷﴾

اگر خوبی کنید، به خودتان خوبی کرده‌اید، و  
اگر هم بدی کنید، به خودتان بد کرده‌اید.

آدم گناه‌کار بیشتر از همه به  
چه کسی بدی می‌کند؟



## این دنیا آینه‌خانه است

یک وقت خیال نکنی آن «بکن» و «نکن» ها چیزی به جیب خدا اضافه می‌کند؛ خیالت راحت! می‌توانی هر طور که می‌خواهی باشی؛ مهربان یا نامهربان؛ بخشنده یا بخیل؛ سپاس‌گزار یا ناسپاس. اما یادت باشد که این دنیا آینه‌خانه است؛ که روشنایی‌ها و تاریکی‌ها هیچ وقت گم نمی‌شوند؛ که نیکی‌ها و پلیدی‌ها، هر اندازه هم که دور بشوند، باز یک روز شبیه کبوترهای جلد، به بام شانه‌های تو بازخواهند گشت.

## ۱۶. نترس! تو پیروزی

﴿قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ  
أَنْتَ الْأَعْلَى﴾

طه ۶۸

(به موسی) گفتیم: نترس!  
پیروز میدان فقط تویی.

ریشه اصلی ترس ما از دشمن، ناشی از قدرت  
اوست یا ناشی از ضعیف شدن ایمان ما؟



## کسی حریف شما نیست

به دلت بد راه نده! دست تو در این میدان خالی نیست. تو چشم انتظاری مادران شهدا را داری؛ تو قدم زدن در خلوت صحن انقلاب را داری؛ تو دماوند و سبلان را داری؛ تو ااروند و کرخه و کارون را داری. تو راهی میدان که شوی، همیشه دستی مهربان پشت سرت آب می ریزد. تو انگشتت را که روی ماشه بگذاری، هزاران پرندۀ دعا روی شانۀات می نشینند. تو آرزوهای خوب بچه های ایران، تو «اللّٰهُمَّ سَدِّدْ رَمِيْهُم»<sup>۱</sup> بچه های غزه را با خودت داری. تو اگر با این همه دارایی پیروز این میدان نباشی، پس کی قرار است برنده شود؟! گفتم که... به دلت بد راه نده؛ کسی حریف تو نیست.

---

۱. بخشی از دعای بیست و هفتم صحیفۀ سجادیه.

## ۱۷. پیروز نهایی

﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ  
مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ  
يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾

انبیاء ﴿۱۰۵﴾

البته ما پس از تورات، در زبور نوشتیم  
که همه زمین را بندگان شایسته ما [با  
همه امکاناتش] به ارث می‌برند.

پیروز نهایی نبردهای آخرالزمانی کیست؟





## زمین به صاحبانش باز می‌گردد

فرشته‌ها هم مثل مانگران بودند. انگار که این روزها را در آینهٔ خلقت دیده باشند، از خدا پرسیده بودند: «آخرش می‌خواهی این زمین را به که بسپاری؟ به آن‌ها که جز خون‌ریزی و فساد نمی‌دانند؟! یا به آن‌ها که این همه زیبایی و شگفتی جهان را تباه می‌کنند?!» و خدا کتاب به کتاب و آیه به آیه، از تورات موسی و انجیل عیسی تا زبور داود علیه السلام و قرآن محمد صلی الله علیه و آله فرموده بود: «خیالتان راحت! من یک روز این زمین را از زیر پای بچه‌گش‌ها و غاصب‌ها و راهزن‌ها می‌کشم و آن را با قیام آخرین منجی، به صاحبان حقیقی‌اش باز می‌گردانم.»

## ۱۸. رمز بخشش خدا

﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾

نور ﴿۲۲﴾

باید از خطایشان بگذرند و به رویشان  
نیاورند. مگر دوست ندارید خدا  
هم از خطاهایتان درگذرد؟!

دوست نداری خدا ببخشدت؟



## ببخش و بخشیده شو!

غیرمنتظره ببخش. شبیه باران‌های ناگهانِ اردیبهشت. شبیه برف‌های بی‌هوای اسفند. بی‌دلیل کوتاه بیا. شبیه آشتی بچه‌ها بعد از یک گیس و گیس‌کشی حسابی. شبیه «بیا شام حاضره» مامان‌ها بعد از یک قهر سفت و سخت. انتخاب با توست که وسط این همه زُمختی، رقیق باشی؛ که وسط این همه رنگِ جیغ، آن آبیِ روشن ملایم باشی؛ که وسط این همه زاویهٔ تیز، آن گوشهٔ نرم بی‌خطر باشی. می‌دانم... بخشیدن همیشه به این سادگی‌ها نیست، اما به دوش کشیدن بارِ آن همه خشم هم آسان نیست. ببخش و شانه‌ات را سبک کن! ببخش و شبیه بادبادک‌های کودکی اوج بگیر! ببخش و بخشیده شو!

## ۱۹. مبارزه امروز

﴿فَلَا تُطِيعِ الْكَافِرِينَ  
وَجَاهِدْهُمْ بِهِ جِهَادًا كَبِيرًا﴾

فرقان ﴿۵۲﴾

از کافران اطاعت مکن، و به وسیله قرآن  
با آنان مبارزه و جهاد بزرگی بنما.

هزینه «تبعیت نکردن» از فرهنگ غالب جهانی  
بیشتر است یا هزینه «همرنگ جماعت شدن»؟



## بگو نه!

دوازده هزار کوفی به حسین بن علی علیه السلام نامه «فدایت شوم» نوشتند؛ اما از آن جمع حتی یک نفر هم نتوانست به ابن زیاد بگوید: بالای چشمت ابروست؛ چون شهادتین واقعی نه از «آشهد» ها، که از «الّا» ها شروع می شود. چون آدم ها را نه از «بله» ها، که از «نه» هایشان باید شناخت؛ چون همیشه قول و قرار گذاشتن ساده تر از ایستادگی در برابر تهدیدها و تطمیع هاست. در منطق کتاب خدا بزرگ ترین نبرد آدم های با ایمان، نه از شمشیرزدن در میدان، که از همین «نه» گفتن های کوچک و بزرگ شروع می شود. «نه» گفتن هایی برخاسته از قرآن؛ شبیه «نه» ای که عباس بن علی علیه السلام به امان نامه ابن سعد گفت و شبیه «نه» هایی که ما در همه این سال ها به زورگویی های آمریکا و اسرائیل گفته ایم.

## ۲۰. خیال باطل!

﴿أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ  
يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾

عنکبوت ﴿۲﴾

آیا مردم گمان کرده‌اند، همین که بگویند:  
«ایمان آوردیم»، به حال خود رها می‌شوند و  
آزمایش نخواهند شد؟!

امتحان و ابتلا و سختی‌های دنیا برای چیه؟



## نوبت امتحان تو هم می‌رسد

گاهی با چیزهایی آزموده می‌شوی که جانت به آن‌ها بسته است؛ شبیه رفتن بی‌خدا حافظی آن آدمی که حتی خیال نبودنش هم دیوانه‌ات می‌کند، یا شبیه مچاله شدن آن ماشین نویی که تمام زندگی‌ات را برای خریدنش گذاشته‌ای، و گاهی با بزرگ‌ترین ترس‌هایت امتحان خواهی شد؛ مثلاً با چهره ناامید دکتر موقع بیرون آمدن از اتاق عمل. یا مثلاً با خواندن خبر حمله فلان اجنبی به خاک کشور. این‌ها را نگفتم تا ته دلت را خالی کنم؛ فقط خواستم یادت باشد که مؤمن واقعی در همین صحنه‌ها از مدعیان ایمان جدا می‌شود. به قول حافظ: «نازپروردِ تَنَعُّمِ نبرد راه به جای» که «عاشقی شیوه رندان بلاکش باشد».

## ۲۱. راه را نشانت می‌دهند

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا  
لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾

عنکبوت ۶۹

و کسانی را که برای ما مجاهدت کنند، مسلماً  
و بی تردید به راه‌های خود راهنمایی می‌کنیم.

چرا ما با وجود این قول محکم خدا، باز هم  
هنگام رسیدن به بن‌بست‌ها ناامید می‌شویم؟





## سرانجام راه را نشانت می‌دهد

تامی خواستیم کمی بال و پر بگیریم، شروع می‌کردند به آیه یأس خواندن. یکی می‌گفت: ابر قدرت‌ها که فناوری این جور چیزها را به ما نمی‌دهند. آن یکی می‌گفت: با این همه تحریم اصلاً چه کشکی و چه دوغی؟! و دیگری می‌گفت: ما اگر خیلی هنر کنیم، فقط توی پختن آبگوشت بُزباش خوب باشیم! طهرانی‌مقدم‌ها و رضایی‌نژادها و فخری‌زاده‌ها اما گوششان به این نق‌نق‌ها بدهکار نبود. کوتاه نیامدند؛ چون این آیه را با پوست و گوشت و خونشان زندگی کرده بودند. تسلیم نشدند؛ چون می‌دانستند که اگر با تمام وجود مجاهدت کنند، خدا هم سرانجام راه را نشانشان می‌دهد.

## ۲۲. ساده لوحی ممنوع!

﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ  
عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾

فاطر ﴿٦﴾

به یقین شیطان دشمن شماست؛  
پس او را دشمن خود بگیرید.

«دشمن گرفتن» شیطان در زندگی  
روزمه چه مصداق‌هایی دارد؟



## مبادا دشمن را فراموش کنی!

خاکشان را از چنگ سرخپوست‌ها درآوردند و نانشان را با زور بازوی برده‌ها. با سمّ نارنجی مردم ویتنام را به کام مرگ کشاندند و با بمباران اتمی، ده‌ها هزار نفر از مردم هیروشیما و ناگازاکی را. عراق و افغانستان را به خاک سیاه نشاندد و فلسطین و لبنان را تباه کردند. هوشمندی حضرت روح‌الله رحمه الله اگر نبود، چه بسا هنوز فریبِ دستکش مخمّلی همان «شیطان بزرگ» را می‌خوردیم. باید یک تسبیح نو بردارم و مدام این‌ها را مثل ذکر زمزمه کنم. باید آن قدر تکرارشان کنم تا دشمن را فراموش نکنم. تا یک موقع با دیدن آن لبخندهای بَرّاق و کت و شلوارهای آهارخورده، پنجه‌های خون‌آلودشان را از یاد نبرم.

## ۲۳. پیروزی قطعی است

﴿وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ﴾

صافات ﴿۱۷۲﴾

و بی شک و بدون تردید، فقط لشکر ما پیروزند.

اگر پیروزی لشکر خدا قطعی است،  
پس دلیل برخی شکست‌های ظاهری  
جبهه حق در طول تاریخ چیست؟



## بی‌شک لشکر ما پیروز است

با متر و معیارهای این دنیایی، هر طور که حساب کنی، حسین بن علی علیه السلام در کربلا شکست خورده بود. کوفی‌ها سی‌هزار نامه «فدایت شوم» برایش فرستاده بودند و هنوز جوهر امضاهایشان خشک نشده، حرفشان را پس گرفته بودند. با ۷۲ نفر به جنگ لشکر بی‌شمار ابن زیاد رفته بود و دشمن با بی‌رحمی تمام، همه را به خاک و خون کشیده بود. خیمه و خرگاهش در آتش سوخت و زنان و فرزندان‌ش به اسیری رفتند. تاریخ اما نشان داد که پیروزی حق، فراتر از میدان‌های کوچک است؛ که او پیروز عالم هستی و فاتح آینده است؛ که لشکر خدا پیروز است، حتی اگر چشم‌های کوتاه‌بین از دیدنش عاجز باشند.

## ۲۴. نشانی درست آرامش

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ  
اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ  
أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ فصلت ۳۰

بی تردید کسانی که گفتند: «پروردگار  
ما خداست»، سپس پای حرفشان  
ایستادند، فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند  
که: «نترسید و غمگین مباشید!»

«ایمان آوردن» سخت‌تر است یا «پای  
ایمان ماندن» در ادامه مسیر؟



## در ستایش سرسختی

این قدر خودت را لوس نکن! بلند شو و افسار اسب  
چموش زندگی‌ات را بکش! مگر نشنیده‌ای که  
خدا آدم‌های شُل و ول را دوست ندارد؟ همان‌ها  
که با اولین نسیم، از راه به در می‌روند و منتظرند  
جهت باد را ببینند تا در چشم برهم زدنِ قبله‌شان  
را عوض کنند. همان‌ها که روزی هزار بار از ترس  
مرگ خودکشی می‌کنند. بلند شو که خدا طرفدار  
آدم‌های سرسخت و پوست‌کلفت است! همان‌ها که  
هیچ جوهره شکست را قبول نمی‌کنند؛ همان‌ها که  
کمرشان زیر بارهای سنگین خم می‌شود، اما خم  
به ابرو نمی‌آورند. که طوفان برایشان شوخی است.

## ۲۵. نسخه شفا بخش پیامبر ﷺ

﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ  
أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾

شوری ۲۳

بگو: «مزدی از شما (برای راهنمایی تان)  
نمی خواهم، مگر مودّت و دوستی نزدیکانم.»

چرا پیامبر ﷺ برای ۲۳ سال زحمت  
طاعت فرسای خود، فقط «مودّت نزدیکانش»  
را به عنوان پاداش طلب کرد؟





## مزد پیامبری چیست؟

پاداش آن همه خون دل خوردن و دشنام شنیدن و عرق ریختن، سیم و زر نبود؛ محبت بود. می خواست مردم جمع شدن دور یک عشق حقیقی را یاد بگیرند. می خواست آدم ها دوست داشتن از ته دل را تمرین کنند؛ آن هم دوست داشتن کسانی که در خوبی و پاکی و مهربانی مثل نداشتند؛ چون می دانست که اگر انسان عشقش را این جا خرج نکند، آن را به پای دنیای فانی خواهد ریخت. چون می فهمید که همه عاشق ها، عاقبت یک روز شبیه معشوق هایشان می شوند. چون خبر داشت که تا عشق نباشد، زیستنی هم در کار نیست. به قول حافظ:

هر آن کسی که در این حلقه نیست زنده به عشق  
بر او نمرده به فتوای من نماز کنید!

## ۲۶. صلح تحمیلی ممنوع!

﴿فَلَا تَهْنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلَامِ  
وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ وَاللَّهُ مَعَكُمْ﴾

محمد ﷺ

پس هرگز (در نبرد با دشمن) سست نشوید و  
(دشمنان را) به صلح (ذلت بار) دعوت نکنید،  
در حالی که شما برترید، و خدا با شماست.

هزینه «سازش» و تسلیم شدن در برابر  
دشمن بیشتر است یا هزینه «مقاومت»؟



## گول صلح بازی‌هایشان را نخور!

خیلی ممنون که گفتی ما بهتریم! و وقتی دیدی دلمان زیاد با این سخن قرص نشد، اضافه کردی که: «من هم کنار شمایم.» خیلی ممنون که هنوز به ما بنده‌های متوسط امیدواری. راستش باورمان نمی‌شود این حرف‌ها را هزار و اندی سال پیش گفته باشی. راستش کلامت آن قدر گرم و گیراست که آدم فکر می‌کند توی اخبار صبحگاهی همین امروز شنیده باشدشان. راستش تو که این‌طور می‌گویی، ما هم خودمان را باور می‌کنیم. چشم خدای عزیز ما! پیام دریافت شد. دیگر گول صلح و صلح بازی‌هایشان را نمی‌خوریم. دیگر به وعده‌های سرخ‌رمنشان امید نمی‌بندیم و فقط به تو تکیه می‌کنیم.

## ۲۷. نه مأيوس و نه سرمست

﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ  
وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾

حدید (۲۳)

[بدانید حوادث، پیش از وقوع، در کتاب تقدیر الهی ثبت شده‌اند] تا بر آن چه از دستتان رفته، تأسف نخورید، و به آن چه به شما داده است، مغرورانه شادمان نگردید.

چرا با بالا و پایین شدن‌های زندگی، فوراً آرامش خود را از دست می‌دهیم؟



## دنیا دو روز است

دوست دارم این طور فکر کنم که خدا توی این آیه با ما جوان ترها حرف زده؛ با مایی که هنوز سرمان خیلی باد دارد؛ با مایی که هنوز سرد و گرم این دنیا را نچشیده ایم. دوست دارم لحن این آیه را شبیه لحن بزرگتری ببینم که از خامی ما خنده اش گرفته؛ که دستش را روی شانمان گذاشته تا بگوید: نگران نباش! می‌گذرد. شبیه لحن دوست داشتنی حضرت ابوتراب علیه السلام که جایی فرموده بود: «دنیا دو روز است؛ روزی به کام تو و روز دیگر به زیان تو. پس چون به کام تو بود، سرمست نشو و چون به زیان تو بود، غمگین مباش که هر دو مایه آزمایش توست».<sup>۱</sup>

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۹۶.

## ۲۸. بن بست نداریم

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ  
مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ  
لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى  
اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ طلاق (۲-۳)

و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خدا راه نجات (از مشکلات) را پیش پایش می‌گذارد، و به او از جایی که فکرش را نمی‌کند، روزی می‌دهد، و هر کس به خدا توکل کند، او برایش کافی است.

با بن بست‌های زندگی چه کنیم؟



## با بن بست‌های زندگی چه کنیم؟

در بن بست‌های زندگی، کمتر دست و پا بزن. وسط آن بگومگوها چند لحظه بنشین و به این کلمات فکر کن. از خودت بپرس: من این روزها چه قدر مراقب رفتارم بوده‌ام؟ چه قدر خدا را در کارهایم دیده‌ام؟ با خودت قول و قرارهای تازه‌ای بگذار؛ تصمیم بگیر از حالا به بعد هر روز که از خواب بیدار می‌شوی، خدا را بیشتر در نظر بگیری و بعد با خیال تخت به وعده‌های خدا اعتماد کن. آن وقت خودت خواهی دید که چشمه‌ها چه طور بی‌هوا از دل سنگ‌ها می‌جوشند و شکوفه‌ها چگونه ناگهان از دل شعله‌ها سر برمی‌آورند. آن وقت خودت شیرینی آن رزق بی حساب را خواهی چشید.

## ۲۹. نامه او را بخوان!

﴿فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ

مِنَ الْقُرْآنِ﴾

مزمّل ﴿۴۰﴾

هر چه قدر برایتان میسر است، قرآن بخوانید.

برنامه روزانه ما برای عمل به این دستور چیست؟





## با آیه‌ها زندگی کن

یک روز که دیر نیست، قرآن خاک خورده‌ات را از روی طاقچه یا قفسه کتاب‌هایت برمی‌داری و می‌بینی چشم‌هایت دیگر آن سوی سابق را ندارند. آن وقت حسرت تمام نگاه‌هایی را می‌خوری که اسرافشان کردی؛ که نگذاشتی با کلمات خدا انس بگیرند. حالا اما دیر نیست. هنوز فرصت داری که برای خودت با دست‌هایی که نمی‌لرزند، یک فنجان چای تازه بریزی و چند دقیقه در سکوت قرآن بخوانی؛ که شب‌ها وقت برگشتن از کاری که هنوز بازنشسته‌ات نکرده، صدای ضبط را زیاد کنی و توی تلاوت‌های آن غرق شوی؛ که توی مترو و اتوبوس به جای تلف کردن چشم‌هایت، آیه‌های کتاب خدا را به چشم‌روشنی قلبت ببری. که آن را برای خود و دیگران بخوانی.

### ۳۰. آدرسِ راحتی

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

شرح ۵ و ۶

پس بی‌تردید همراه سختی، آسانی است.  
[آری] بی‌تردید همراه سختی، آسانی است.

اگر این‌گونه است، چرا در سختی‌ها ناآرامیم؟!



## سخت بکوش تا آسان بگذرد

آن لذت «دیدی تونستم؟»، آن شیرینی «خودمم فکرش رو نمی‌کردم»، فقط وقتی درست و حسابی زیر زبانت مزه می‌کند که با تمام وجود، همه سختی‌ها را به جان خریده باشی؛ که فداکارانه و بی‌چشم داشت صبر و حوصله به خرج داده باشی. یادت باشد آسانی، ایستگاه پایانی قطار رنج نیست؛ همسفر تو در کوپه سختی‌هاست. از مادری بپرس که لذتِ شب‌بیداری‌هایش را جز با لبخند نوزادش نمی‌فهمد. از آن بخشنده‌ای بپرس که شیرینی سخاوت را، در همان تلخی دل کندن از مالش می‌چشد. بله، این قاعده دنیا است؛ آسانی، در آغوشِ همین سختی‌ها نفس می‌کشد.

## و این، تازه اول راه است...

همسفر قرآنی!

کتابچه تمام شد، اما «زندگی با آیه‌ها» نه. این ۳۰ آیه قرار است سوختِ حرکت تو در شلوغی‌های شهر باشد. جدول زیر، یک گزارش کار خشک و خالی نیست؛ «نقشه‌ی گنج» توست تا قرآن را از طاقچه به متنِ زندگی‌ات بیاوری.

بیایید عهد ببندیم برای تک‌تک آیات، این ۵ مرحله را طی کنیم:

### ۱. خوب خواندم (نورِ چشم)

فقط به روخوانی ساده بسنده نکن. مثلاً یک‌بار صوت آیه را گوش کن؛ بعد ۳ بار هم‌زمان با قاری زمزمه کن تا کلمات، صحیح بر زبانت جاری شود.

### ۲. خوب فهمیدم (نورِ عقل)

ترجمه را که خواندی، یک لحظه چشم‌هایت را ببند و فکر کن خدا این پیام را همین الان، اختصاصی برای «تو» فرستاده است. ساده از ترجمه عبور نکن. فکر کن.

### ۳. حفظ کردم (نورِ قلب)

این آیات، سلاحِ تو در بالاپایینِ زندگی است. آن‌ها را در گاوصندوقِ سینه‌ات حفظ کن تا در بزنگاه‌های زندگی، وردِ زبان و راهنمایِ زندگی‌ات شوند. فرمولش ساده است: ۳ بار از رو، ۳ بار از حفظ. در مسیرِ رفت و آمد یا در قنوت نماز و ... مرورش کن.

### ۴. زندگی کردم (نورِ عمل)

مهم‌ترین ستون جدول اینجاست! از خودت بپرس: «چگونه به این آیه عمل کنم؟» در خانه یا مدرسه، موقعِ عصبانیت، نگرانی یا شادی، یک لحظه «بایست»؛ آیه را یاد بیاور و رفتارِ ت را طبق آن تنظیم کن. «زندگی با آیه‌ها» یعنی همین: یک تغییرِ کوچک در رفتار، به احترامِ کلام خدا.

### ۵. سفیر شدم (نورِ افشانی)

تو سفیرِ این آیه‌هایی. با یک استوری، پیامک به رفیقت، خواندنِ سر سفره یا نوشتنِ روی یک کاغذ و چسباندن به آینه، پیام خدا را دست‌به‌دست کن. نگذار این نور پیش تو متوقف شود؛ آینه باش و بتابان!

| ردیف | آیات                             | خوب خواندم | خوب فهمیدم | حفظ کردم | زندگی کردم | سفر شدم |
|------|----------------------------------|------------|------------|----------|------------|---------|
| ۱    | ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ...﴾  |            |            |          |            |         |
| ۲    | ﴿رَبَّنَا أَفْرِغْ...﴾           |            |            |          |            |         |
| ۳    | ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ...﴾     |            |            |          |            |         |
| ۴    | ﴿وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ...﴾ |            |            |          |            |         |
| ۵    | ﴿أَيَبْتَغُونَ عِنْدَهُمُ...﴾    |            |            |          |            |         |
| ۶    | ﴿يُجَاهِدُونَ فِي...﴾            |            |            |          |            |         |
| ۷    | ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ...﴾            |            |            |          |            |         |
| ۸    | ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا...﴾        |            |            |          |            |         |
| ۹    | ﴿وَمَا رَمَيْتَ...﴾              |            |            |          |            |         |
| ۱۰   | ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ...﴾          |            |            |          |            |         |
| ۱۱   | ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى...﴾      |            |            |          |            |         |
| ۱۲   | ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ...﴾          |            |            |          |            |         |
| ۱۳   | ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ...﴾      |            |            |          |            |         |
| ۱۴   | ﴿وَاصْبِرْ وَمَا...﴾             |            |            |          |            |         |
| ۱۵   | ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ...﴾           |            |            |          |            |         |

| ردیف | آیات                               | خوب خواندم | خوب فهمیدم | حفظ کردم | زندگی کردم | سفر شدم |
|------|------------------------------------|------------|------------|----------|------------|---------|
| ۱۶   | ﴿قُلْنَا لَا تَخَفْ...﴾            |            |            |          |            |         |
| ۱۷   | ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا...﴾            |            |            |          |            |         |
| ۱۸   | ﴿وَلْيَتَعَفُوا وَلِيَصْغَحُوا...﴾ |            |            |          |            |         |
| ۱۹   | ﴿فَلَا تُطِيعِ الْكَافِرِينَ...﴾   |            |            |          |            |         |
| ۲۰   | ﴿أَحْسِبَ النَّاسُ...﴾             |            |            |          |            |         |
| ۲۱   | ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا...﴾         |            |            |          |            |         |
| ۲۲   | ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ...﴾            |            |            |          |            |         |
| ۲۳   | ﴿وَإِنْ جُنَدْنَا...﴾              |            |            |          |            |         |
| ۲۴   | ﴿إِنَّ الَّذِينَ...﴾               |            |            |          |            |         |
| ۲۵   | ﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ...﴾         |            |            |          |            |         |
| ۲۶   | ﴿فَلَا تَهِنُوا...﴾                |            |            |          |            |         |
| ۲۷   | ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا...﴾           |            |            |          |            |         |
| ۲۸   | ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ...﴾        |            |            |          |            |         |
| ۲۹   | ﴿فَاقْرَءُوا مَا...﴾               |            |            |          |            |         |
| ۳۰   | ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ...﴾        |            |            |          |            |         |



برای شنیدن صوت آیات، دیدن کلیپ‌های جذاب، شرکت در مسابقات و دریافت پوسترهای باکیفیت برای استوری و پروفایل و هزاران محصول مکتوب و رسانه‌ای جذاب، همین حالا به این فرودگاه‌های مجازی سر بزن:

کلی مسابقه و کلی جایزه  
[zendegibaayeha.ir](http://zendegibaayeha.ir)



کلی محصول جذاب برای ۳۰ آیه  
[mzbah.com](http://mzbah.com)



دستیار هوشمند تولید محتوا  
[safiranayeha.ir](http://safiranayeha.ir)



کانال زندگی با آیه‌ها  
[eitaa.com/zendegibaayeha](https://eitaa.com/zendegibaayeha)

