

درس تحت

دو ذکر اول

ذکر کثیر، زیاد گفتن الفاظ نیست. با توجه به معانی گفتن است و متأثر شدن از ما به ازای معانی. از این راه است که ذکر اثرات فوق العاده می‌گذارد. ذکر به کار همه انسانها می‌آید که ارواح جدا شده از اصل خویشند. ذکر ایشان را در راهی که باید پیمایند تا به اصل خویش واصل شوند یاری می‌کند و چراغ راه است. ذکر کوره‌راهی است در بیابانی که به خدا ختم می‌شوند. کوره‌راهی که از کثرت ذکر ذاکران پیشین شکل گرفته و در برخی موارد شاهراه گشته.

ذکر همه چیز سالک را سر جایش می‌نشاند و او را از هر حیث متعادل می‌کند، ذاکر به عیان شاهد این رشد تدریجی اما همه جانبه خویش است.

ذکر زندگی سالک را قرین برکت و بهروزی و رزق می‌کند و مشکلات و گره‌های دیده و نادیده را ناخودآگاه و اندک‌اندک می‌گشاید و زایدات و لغویات را از زندگی سالک کنار می‌برد و از همه مهمتر اینکه توفیق او را در انجام سایر امور صالحه و حسنه فزون می‌سازد. ذکر توجه سالک را کانون داده و از پراکندگی در روان و پراکنده‌کاری در عمل مانع می‌شود. ذهن را آرام و خواطر را کم می‌سازد. عادت‌ها را ضعیف می‌سازد. به ایجاد جمعیت خاطر کمک شایانی می‌کند.

ذکر آرامش و طمأنینه نصیب سالک می‌کند و حالات او را در روندی تدریجی بسوی احسن حال سوق می‌دهد. نظم و هماهنگی و تعادل روحی در او ایجاد می‌کند. و آرام‌آرام او را بسوی معرفت نفس و تجرد روح پیش می‌برد. ذاکر ناخودآگاه تحت یک نظام معنوی قدرتمند قرار می‌گیرد. کم‌کم سراغ سالک می‌آیند و فهمش را تیز و چشم و گوشش را باز و اراده‌اش را در خیرات نافذ می‌کنند. آنچه گفته شد نه مختص این ادکار، بلکه خاصیت استمرار ذکر خداست و انس با قرآن.

ذکر اول (یعنی اربعین اول): ۱ - ذکر ایام هفته. ۲ - چهار قل. ۳ - تسبیحات اربعه. ۴ - آیه الکرسی. ۵ - آیه و این یکاد. (وقت همه اینها بعد از نماز صبح است تا اذان ظهر).

مقصود از ذکر ایام هفته ادکار زیر است هرکدام ۱۰۰ مرتبه:

شنبه: یا رَبَّ الْعَالَمین

یکشنبه: یا ذَا الْجَلَالِ وَ الْاِکْرَام

دوشنبه: یا قاضی الحاجات

سه شنبه: یا اَرْحَمَ الرَّاحِمین

چهارشنبه: یا حَیُّ یا قَیُّوْم

پنج شنبه: لا اِلهَ اِلاَّ اللهُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِین

جمعه: اللهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ اَلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

مقصود از چهارقل نیز چهار سوره توحید، کافرون، فلق، و ناس است.

مقصود از تسبیحات اربعه اینگونه است: سبحان الله (۳۴ بار)، الحمد لله (۳۳ بار)، لا اله الا الله (۳۳ بار)، الله اکبر (۳۴ بار).

که این غیر از تسبیحات حضرت زهرا(س) است که پس از نمازها خوانده می‌شود.

ذكر دوم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ٦- أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ، الْحَيُّ الْقَيُّومُ ، الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ، بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ، مِنْ جَمِيعِ ظُلْمِي وَجُرْمِي وَإِسْرَافِي عَلَيَّ نَفْسِي وَآتُوبُ إِلَيْهِ (٣ بار) . ٧- سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِفَضْلِكَ وَرَحْمَتِكَ فَإِنَّهَا بِيَدِكَ وَلَا يَمْلِكُهَا غَيْرُكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (٣ بار) . شب : اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْكَ ، صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ ، وَاجْعَلْ النُّورَ فِي بَصْرِي وَالبصيرةَ فِي دِينِي وَالتَّيْقِينَ فِي قَلْبِي وَالإخْلَاصَ فِي عَمَلِي وَالسَّلَامَةَ فِي نَفْسِي وَالسَّعَةَ فِي رِزْقِي وَ الشُّكْرَ لَكَ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي (٣ بار)

ذكر سوم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ٦- يَا اللَّهُ يَا رَبُّ ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ ، يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ، أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ أَنْ تَرْزُقَنِي رِزْقًا حَلَالًا طَيِّبًا بِرَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (٣ بار) . ظهر : ١ - سورة قريش (٣ بار) . شب : ١- سورة يس (١ بار) . ٢- سورة واقعه (١ بار) .

ذكر چهارم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ٦- يَا اللَّهُ يَا رَبُّ ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ ، يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ، أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ أَنْ تَرْزُقَنِي رِزْقًا حَلَالًا طَيِّبًا بِرَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (٣ بار) . ظهر : ١ - سورة قريش (٣ بار) . ٢ - سورة زلزال (٧ بار) . شب : ١- سورة تكاثر (٧ بار) . ٢- سورة الفيل (٧ بار) .

ذكر پنجم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ٦- سورة زلزال (٧ مرتبه) . ظهر : ١- سورة اعلي (٣ بار) . ٢- سورة الطارق (٣ بار) . شب : ١ - رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ ثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَيَّ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٧ بار) .

ذكر ششم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . شب : ١- سورة مزمل (١ بار) . ٢- سورة واقعه (١ بار) . ٣- سورة الليل (١ بار) . ٤- سورة الانشراح (١ بار) . ٥- يَا رَزَّاقَ السَّائِلِينَ يَا رَاحِمَ الْمَسَاكِينَ يَا وَلِيَّ الْمُؤْمِنِينَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَ أَكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَ بِطَاعَتِكَ عَنْ مَعْصِيَتِكَ وَ أَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ وَ صَلِّ اللَّهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ أَجْمَعِينَ (٣ بار)

ذكر هفتم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ٦- سورة زلزال (٧ بار) . ظهر : ١- سورة الليل (٣ بار) . ٢- سورة الانشراح (٣ بار) . شب : ١- رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ ثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَيَّ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٧ بار) . ٢- سورة حمد (٧٠ بار)

ذكر هشتم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ظهر : ١- سورة البلد (١ بار) . ٢- سورة الهمزة (١ بار) . شب : ١- سورة المدثر (١ بار) . ٢- نازعات (١ بار) . ٣- سورة مرسلات (١ بار) .

ذكر نهم: صبح : ١ - ذكر ايام هفته . ٢ - چهار قل . ٣- تسبيحات اربعة . ٤- آية الكرسي . ٥- آية وإن يكاد . ٦- حَتَمَ اللَّهُ عَلَيَّ قُلُوبِهِمْ وَ عَلَيَّ سَمْعَهُمْ وَ عَلَيَّ أَبْصَارَهُمْ غِشَاوَةً (١٣ بار) . ظهر : وَ إِلَهُكُمْ إِلَهُ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٢١ بار) . شب : ١- سورة لقمان (١ بار) . ٢- سورة فاطر (١ بار) .

ذکر دهم: صبح: ۱- ذکر ایام هفته. ۲- چهار قل. ۳- تسیحات اربعه. ۴- آیه الكرسي. ۵- آیه و إن یکاد. ظهر: ۱- سورة
قریش (۳ بار). ۲- سورة زلزال (۳ بار). شب: ۱- سورة یس (۱ بار). ۲- سورة واقعه (۱ بار). ۳- سورة نور (۱ بار).

مادامیکه آدمی در زمین است، پدر و مادر او گرچه مرده باشند، بند ناف او به کائنات اند. هر رزق مادی یا معنوی که می‌خواهد به آدمی برسد از این بند ناف است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزندشان دل چرکین باشند، رزق مسدود می‌شود. هر دعایی که می‌خواهد بالا رود از این کانال است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزند ناخرسند باشند، دعا حبس می‌گردد.

خداوند کلید بهروزی دنیا و آخرت تو را همینجا در خانه‌ات و در کنارت قرار داده؛ کجا می‌روی؟ نزد که می‌جویی؟

هرچه آدمی در حرمت نگه‌داشتن به والدین بکوشد، حرمتش در زمین محفوظ‌تر است.

اگر به حرف آنها گوش نکنی خدا وادارت می‌کند به حرف خیلی‌ها گوش کنی.

اگر اینجا ذلیل نشوی خدا در برابر کسانی ذلیلت می‌کند که به تو شفقت ندارند.

اگر اینجا صبر نکنی خدا وادارت می‌کند جایی صبر کنی که اجری هم بر آن مترتب نیست.

هرچه آدمی در برابر والدینش خاکساری کند، بیشتر به او می‌دهند و بلندمرتبه‌اش می‌کنند.

تسلیم در برابر والدین راحت‌ترین راه تسلیم در برابر کائنات است.

نیست شدن در برابر والدین راحت‌ترین راه وصول به نیستی است.

اگر مقامان عارفان را می‌خواهی، راهی که بسوی حق می‌رود از همین جاست که می‌گذرد. از همین جایی که خداوند تو را خلق کرده.

از همین جاست که باید به خانه حقیقی‌ات باز گردی.

قرآن مجید، پس از ایمان به خدا مهمترین مسئله را احسان به والدین می‌داند:

۱. وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَ أَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ (بقره: ۸۳) و (یاد آرید) هنگامی که از بنی اسرائیل عهد گرفتیم که جز خدای را پرستید و نیکی کنید درباره پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران، و به زبان خوش با مردم تکلم کنید و نماز به پای دارید و زکات (مال خود) بدهید، پس شما عهد شکسته و روی گردانیدید جز چند نفری، و شما بیید که از حکم خدا برگشتید.

۲. وَ اعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ الْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْجَارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَ آئِنِ السَّبِيلِ وَ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (نساء: ۳۶) و خدای یکتا را پرستید و هیچ چیزی را شریک وی نگیرید و نسبت به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران و همسایه دور و نزدیک و دوستان موافق و رهگذران و بندگان که زبردست تصرف شما نیستند نیکی کنید، که خدا مردم متکبر خودپسند را دوست ندارد.

۳. قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَ إِيَّاهُمْ وَ لَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطْنٌ وَ لَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَ صَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ (انعام: ۱۵۱) بگو: بباید تا آنچه خدا بر شما حرام کرده همه را بر شما بخوانم، و آن اینکه به هیچ وجه شریک به خدا نیابورید، و به پدر و مادر احسان کنید، و دیگر اولاد خود را از بیم فقر نکشید، ما شما و آنها را روزی می‌دهیم، و دیگر به کارهای زشت آشکار و نهان نزدیک نشوید و نفسی را که خدا حرام کرده (محترم شمرده) جز به حق به قتل نرسانید. خدا شما را به این اندرزاها سفارش نموده، باشد که تعقل کنید.

۴. وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ و لَا تَنْهَرُهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (اسراء: ۲۳) و خدای تو حکم فرموده که جز او را نپرستید و درباره پدر و مادر نیکویی کنید و چنان که یکی از آنها یا هر دو در نزد تو پیر و سالخورده شوند (که موجب رنج و زحمت تو باشند) زنهار کلمه‌ای که رنجیده خاطر شوند مگو و بر آنها بانگ مزین و آنها را از خود مران و با ایشان به اکرام و احترام سخن گو.

۵. وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ حَمَلُهُ وَ فَصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَىٰ وَالِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (احقاف: ۱۵) و ما انسان را به احسان در حق پدر و مادر خود سفارش کردیم، که مادر با رنج و زحمت بار حمل او کشید و باز با درد و مشقت وضع حمل نمود و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخواری او بود تا وقتی که طفل به حد رشد رسید و آدمی چهل ساله گشت (و عقل و کمال یافت آن گاه سزد که) عرض کند: بار خدایا، مرا بر نعمتی که به من و پدر و مادر من عطا فرمودی شکر بیاموز و به کار شایسته‌ای که رضا و خشنودی تو در آن است موفق دار و فرزندان مرا صالح گردان، من به درگاه تو باز آمدم و از تسلیمان فرمان تو شدم.

چند روایت:

۱. بحار الانوار ج ۱ ۱۴۴: قال ع يا هِشَامُ أَفْضَلُ مَا تَقَرَّبَ بِهِ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ بِهِ الصَّلَاةِ وَ بِرُ الْوَالِدَيْنِ

امام صادق ع: بهترین چیزی که می‌شود با آن به خدا نزدیک شد، پس از شناخت او (منظور از شناخت، دوستی با خداست)، نماز است و نیکی به والدین

۲. بحار الانوار ج ۱ ۲۰۴: قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص مُجَالَسَةُ الْعُلَمَاءِ عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى عَلِيٍّ ع عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْبَيْتِ عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْمُصْحَفِ عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْوَالِدَيْنِ عِبَادَةٌ.

پیامبر اکرم ص: مجالست با علماء عبادت است. به علی ع نگرستن عبادت است. به کعبه نگرستن عبادت است. به قرآن نگرستن عبادت است. به والدین نگرستن عبادت است.

۳. بحار الانوار ج ۳ ۸۳: عن ع صَاحِبِ دِينِهِ الْعَدْلُ عَلَى النَّاسِ كَأَفْ وَ بِرُ الْوَالِدَيْنِ

امام صادق ع: صلاح دین در به عدل رفتار کردن میان انسانهاست و به پدر و مادر خویش نیکی کردن.

۴. بحار الانوار ج ۶ ۹۸: عن ع حَرَّمَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عُقُوقَ الْوَالِدَيْنِ لِمَا فِيهِ مِنَ الْخُرُوجِ عَنِ التَّوْقِيرِ لِطَاعَةِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ التَّوْقِيرِ لِلْوَالِدَيْنِ وَ تَجَنُّبِ كُفْرِ النِّعْمَةِ وَ إِطْطَالِ الشُّكْرِ وَ مَا يَدْعُو مِنْ ذَلِكَ إِلَى قِلَّةِ النَّسْلِ وَ انْقِطَاعِهِ لِمَا فِي الْعُقُوقِ مِنْ قِلَّةِ تَوْقِيرِ الْوَالِدَيْنِ وَ الْعِزْفَانِ بِحَقِّهِمَا وَ قَطْعِ الْأَرْحَامِ وَ الزُّهْدِ مِنَ الْوَالِدَيْنِ فِي الْوَلَدِ وَ تَرْكِ التَّرْبِيَةِ لِغِلَّةِ تَرْكِ الْوَلَدِ بِرَهُمَا

امام صادق ع: خداوند از رنجاندن والدین بر حذر داشته زیرا که رنجاندن آنها به خروج از طاعت خدا می‌انجامد و موجب کفران نعمت است و شکر آدمی را باطل می‌کند و رنجاندن والدین عاقبت به کم شدن نسل آدمی و قطع رحم می‌انجامد....

۵. بحار الانوار ج ۶ ۱۰۷: بِرُ الْوَالِدَيْنِ وَقَايَةُ عَنِ السَّخَطِ

امام صادق ع: نیکی به والدین باعث نگره‌داری از سخط خداست.

۶. بحار الانوار ج ۱۰ ۳۶۸: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص النَّظَرُ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ عِبَادَةُ النَّظَرُ فِي وَجْهِ الْوَالِدَيْنِ وَ فِي الْمُصْحَفِ وَ فِي الْبَحْرِ

رسول خدا ص: نظر به صورت پدر و مادر، و به قرآن، و به دریا عبادت است.

۷. بحار الانوار ج ۳ ۱۵۰: فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ لَا تَعْصُوا الْوَالِدَيْنِ، فَإِنَّ رِضَاهُمَا رِضَا اللَّهِ، وَ سَخَطُهُمَا سَخَطُ اللَّهِ.

امام صادق ع: از خدا بترسید و نسبت به والدین خود عصیان نکنید، که رضایت آنها رضایت خدا و خشمشان خشم خداست.

۸. بحار الانوار ج ۳۸ ۱۹۶: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص النَّظَرُ إِلَى الْعَالِمِ عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْإِمَامِ الْمُقْسِطِ عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْوَالِدَيْنِ بِرَاقَةٍ وَ رَحْمَةٍ عِبَادَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْأَخِ تَوَدُّهُ فِي اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عِبَادَةٌ.

رسول خدا ص: نظر به خدانشناس عبادت است، نظر به حاکم عادل عبادت است، نظر به والدین با رأفت و رحمت عبادت است، و نظر به دوستی که برای خدا دوستش می‌داری عبادت است.

۹. بحار الانوار ج ۵۱ ۲۶۳: عَقُوقُ الْوَالِدَيْنِ يَعْقِبُ النَّكِدَ وَ يَمْحَقُ الْعِدَّةَ وَ يَخْرِبُ الْبَلَدَ.

امام صادق ع : رنجاندن پدر و مادر موجب نکبت است، قلت نسل می آورد و تمدن را ویران می سازد.

۱۰. بحارالانوار ج ۶۶ ۳۸۶: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ نَشَرَ اللَّهُ عَلَيْهِ كَفَّهُ وَ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ فِي رَحْمَتِهِ حُسْنُ خُلُقٍ يَبِيشُ بِهِ فِي النَّاسِ وَ رَفَقٌ بِالْمَكْرُوبِ وَ شَفَقَةٌ عَلَى الْوَالِدَيْنِ وَ إِحْسَانٌ إِلَى الْمَمْلُوكِ .

رسول خدا ص : کسی که چهارصفت در او باشد بهشتی است : حسن خلق با مردم ، راه آمدن با گرفتار ، شفقت بر والدین ، و احسان به زیردستان .

۱۱. بحارالانوار ج ۷۰ ۳۷۳: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص ثَلَاثَةٌ مِنَ الذُّنُوبِ تُعَجِّلُ عُقُوبَتَهَا وَ لَا تُؤَخَّرُ إِلَى الْآخِرَةِ عُقُوقُ الْوَالِدَيْنِ وَ الْبَغْيُ عَلَى النَّاسِ وَ كُفْرُ الْإِحْسَانِ .

رسول خدا ص : سه گناه است که عقوبتش زود گریبان را می گیرد: عقوق والدین ، ستم به مردم ، و ندیدن احسان .

۱۲. بحارالانوار ج ۷۰ ۳۷۴: أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ الذُّنُوبُ الَّتِي تَضْلِمُ الْهَوَاءَ السَّحْرَ وَ الْكَيْهَانَةَ وَ الْإِيمَانَ بِالنُّجُومِ وَ التَّكْذِيبُ بِالْقَدَرِ وَ عُقُوقُ الْوَالِدَيْنِ .

امام صادق ع : از گناهانی که محیط را ظلمانی می کنند سحر است و کهانت و ستاره پرستی و تکذیب سرنوشت و عقوق والدین .

۱۳. بحارالانوار ج ۷۱ ۴۲: أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ لَوْ عَلِمَ اللَّهُ لَفُظَةً أَوْجَزَ فِي تَرْكِ عُقُوقِ الْوَالِدَيْنِ مِنْ أَفٍّ لَأَتَى بِهِ .

امام صادق ع : اگر خدا کلمه ای کوچکتر از اف می شناخت همانرا حرام می ساخت (زیرا خدا در قرآن فرموده حتی به آنها اف نگو).

۱۴. بحارالانوار ج ۷۱ ۵۶: أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ ثَلَاثٌ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لِأَحَدٍ فِيهِنَّ رُخْصَةً إِذَاءُ الْأَمَانَةِ إِلَى التَّبَرِّ وَ الْفَاجِرِ وَ الْوَفَاءَ بِالْعَهْدِ لِلتَّبَرِّ وَ الْفَاجِرِ وَ بَرُّ الْوَالِدَيْنِ بَرِّينَ كَانَا أَوْ فَاجِرَيْنِ .

امام باقر ع : خدا در سه چیز رخصت نداده : اداء امانت که باید به نیکوکار و بدکار امانتی را که به تو داده برگردانی ، وفاء به عهده ای که با کسی بسته ای چه آن کس نیکوکار باشد و چه بدکار ، و نیکی به پدر و مادر چه آنها نیکوکار باشند چه بدکار .

۱۵. بحارالانوار ج ۷۱ ۵۸: أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ جَاءَ رَجُلٌ وَ سَأَلَ النَّبِيَّ ص عَنْ بَرِّ الْوَالِدَيْنِ فَقَالَ ابْرُرْ أُمَّكَ ابْرُرْ أُمَّكَ ابْرُرْ أَبَاكَ ابْرُرْ أَبَاكَ ابْرُرْ أَبَاكَ وَ بَدَأْ بِالْأُمَّ قَبْلَ الْأَبِّ .

امام صادق ع : کسی نزد پیامبر آمد و از نیکی که والدین پرسید ، رسول خدا ص مادر را بر پدر مقدم فرمود .

۱۶. بحارالانوار ج ۷۱ ۶۲: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص فِي كَلَامٍ لَهُ إِنَّاكُمْ وَ عُقُوقُ الْوَالِدَيْنِ فَإِنَّ رِيحَ الْجَنَّةِ تُوْجَدُ مِنْ مَسِيرَةِ أَلْفِ عَامٍ وَ لَا يَجِدُهَا عَاقٌ .

رسول خدا ص : از نافرمانی پدر و مادر پرهیزید که عاق والدین را به بهشت راهی نیست .

۱۷. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۰: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَلْزَمُ الْوَالِدَيْنِ مِنَ الْعُقُوقِ لَوْلَيْهِمَا إِذَا كَانَ الْوَلَدُ صَالِحاً مَا يَلْزَمُ الْوَلَدَ لَهُمَا .

رسول خدا ص : همان مراعاتی را که فرزند باید نسبت به والدین کند ، ایشان نیز ، اگر فرزند صالح باشد ، باید نسبت به او روا دارند .

۱۸. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۴: عَنِ الصَّادِقِ ع قَالَ عُقُوقُ الْوَالِدَيْنِ مِنَ الْكِبَائِرِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ جَعَلَ الْعَاقَ عَصِيباً شَقِيباً .

امام صادق ع : عقوق والدین از گناهان کبیره است زیرا خداوند در قرآن آنها عصیان و شقاوت خوانده .

۱۹. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۴: عَنِ الرَّضَاءِ ع قَالَ حَرَّمَ اللَّهُ عُقُوقَ الْوَالِدَيْنِ لِمَا فِيهِ مِنَ الْخُرُوجِ مِنَ التَّوْفِيقِ لِطَاعَةِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ التَّوْقِيرِ .

امام رضا ع : خدا عقوق والدین را حرام کرده زیرا موجب سلب توفیق طاعت خداست و حرمت نگهداشتن نسبت به خدا .

۲۰. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۷: قَالَ الصَّادِقُ ع بَرُّ الْوَالِدَيْنِ مِنْ حُسْنِ مَعْرِفَةِ الْعَبْدِ بِاللَّهِ إِذْ لَا عِبَادَةَ أَسْرَعُ بُلُوغاً بِصَاحِبِهَا إِلَى رِضَى اللَّهِ مِنْ حُرْمَةِ الْوَالِدَيْنِ الْمُسْلِمِينَ لَوْجِهِ اللَّهُ تَعَالَى لِأَنَّ حَقَّ الْوَالِدَيْنِ مُشْتَقٌّ مِنْ حَقِّ اللَّهِ تَعَالَى إِذَا كَانَ عَلَى مِنْهَاجِ الدِّينِ وَ السُّنَّةِ .

امام صادق ع : بر والدین از حسن معرفت به خداست ، زیرا هیچ عبادتی مانند حرمت نگهداشتن والدین نیست از حیث سرعت رسیدن پاداشش به عابد ، زیرا حق والدین از حق خدا مشتق شده است .

۲۱. بحارالانوار ج ۷۱ ۸۳: قَالَ ع صَدَقَةُ السَّرِّ تَطْفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ وَ بَرُّ الْوَالِدَيْنِ وَ صِلَةُ الرَّجِمِ يَزِيدَانِ فِي الْأَجْلِ .

امام صادق ع : صدقه نهانی غضب خدا را فرومی نشاند ، بر والدین و صله رحم بر طول عمر می افزایند .

۲۲. بحارالانوار ج ۷۱ ۸۵: قَالَ ع بَرُّ الْوَالِدَيْنِ وَ صِلَةُ الرَّجِمِ تَهَوِّنَانِ الْحِسَابَ ثُمَّ تَلَا هَذِهِ آيَةَ الَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَ يَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ صِلُوا أَرْحَامَكُمْ وَ لَوْ بِسَلَامٍ .

امام صادق ع : بر والدین و صله رحم حساب آخرت را آسان می کنند همانطور که خدا فرموده « کسانی که وصل می کنند به آنها که خدا به وصل کردنشان فرمان داده و در برابر خدا خشیت می ورزند و از سوء حساب آخرت می ترسند» ، ارحام خود را صلّه کنید ولو به یک احوالپرسی .

۳۳. بحارالانوار ج ۷۳ ۳۱۷: قال ع دَعْوَةُ الْوَالِدَيْنِ بِاسْمِهِمَا يورث الفقر و دُعَاءُ السَّوِّءِ عَلَى الْوَالِدَيْنِ يورث الفقر .

امام صادق ع : خواندن والدین به نام کوچکشان موجب فقر است . نفرین کردن به والدین موجب فقر است .

۳۴. بحارالانوار ج ۷۶ ۴ : قال ع فی آیه «إِنْ تَجْتَنِبُوا كِبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ» : هِيَ سَبْعَةُ الْكُفْرِ وَ قَتْلُ النَّفْسِ وَ عُقُوقُ الْوَالِدَيْنِ وَ أَكْلُ مَالِ الْيَتِيمِ وَ أَكْلُ الرِّبَا وَ الْفِرَارُ مِنَ الرَّحْفِ وَ التَّعَرُّبُ بَعْدَ الْهَجْرَةِ وَ كُلُّ مَا وَعَدَ اللَّهُ فِي الْقُرْآنِ عَلَيْهِ النَّارَ مِنَ الْكِبَائِرِ .

امام صادق ع : گناهان کبیره که خدا فرموده اگر از آنها دور باشید مابقی گناهان شما را می‌آمرزم ، هفت عدد است : کفر ، قتل ، عقوق والدین ، خوردن مال یتیم ، ربا ، فرار از جنگ ، در سرزمین سکن‌گزیدن که ایمان آدمی کمرنگ شود .

نماز والدین :

هرکس این نماز را بخواند و پدر و مادرش زنده باشند مورد رحمت خداوند کریم قرار می‌گیرند؛ اگر مرده باشند مورد آمرزش خداوند قرار می‌گیرند . خودش نیز آرامش پیدا می‌کند و دچار چه کنم چه کنم نمی‌شود . این نماز ، خانه را نورانی می‌کند و هر مهمانی که وارد منزل می‌شود مورد رحمت و برکت و آرامش و آمرزش قرار می‌گیرد . این نماز دو رکعت است . در رکعت اول پس از حمد ۱۰ بار آیه شریفه «رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ» و در رکعت دوم پس از حمد ۱۰ بار آیه شریفه «رَبِّ اغْفِرْ لِي وَ لِوَالِدَيَّ وَ لِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ» و پس از نماز ۱۰ بار آیه شریفه «رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» .

خاطر افسرده‌ای را شاد کردن همت است

باع آفت دیده را آباد کردن همت است

خانه گل ساختن نبود هنر از بهر سود

خانه دل از کرم آباد کردن همت است

صید مرغان حرم کردن ندارد افتخار

طأری را از قفس آزاد کردن همت است

خرده بر استاد بگرفتن ز شاگردان خطاست

با ارادت خدمت استاد کردن همت است

قراریهای معنوی

- ۱- طولانی کردن سجده های نمازهای واجب به قدر ۹ سبحان الله، یک سجده طولانی پس از هر نماز واجب به قدر ۳ دقیقه. کمال آن است که آنقدر سجده را طولانی کند که حال سجده به او دست دهد و خودش را در محضر حق ببیند و آنگاه تا این حال حضور برایش میسر است در سجده باشد.
- ۲- بد نگفتن راجع به دیگران بلکه منفی نگفتن و حفظ الغیب کردن و روی نکات مثبت تأکید نمودن.
- ۳- خواندن روزی ۱۰ حکمت از نهج البلاغه.
- ۴- محاسبه نفس پیش از خواب: از کجا آمده و به کجا می رود؟ کدام کارش قبول حق شده؟ چقدر می توانسته بهتر باشد؟ چقدر از عمر به بندگی حق گذشته؟ چقدر تفاوت هست بین او و اولیاء حق؟
- ۵- تهلیل ۵۰۰ بار پس از نماز صبح؛ سوره واقعه پیش از خواب.
- ۶- ترک یکی از مشتهیات نفس به دلخواه خود.
- ۷- خواندن روزانه سه حدیث از اصول کافی.
- ۸- احیاء شبهای جمعه و خلوت داشتن در آن، حداقل یک ساعت و نیم.
- ۹- ورزش صبحگاهی ۱۰ دقیقه.
- ۱۰- مراقبه کنید تا معنای کلمه «صمد» را کشف کنید. اثر «سوره توحید» را کشف کنید. حقیقت «سوره توحید» را کشف کنید.
- ۱۱- پس از نماز صبح: «یافتاج» ۷۰ مرتبه و دعای عهد.
- ۱۲- ترک یکی دیگر از مشتهیات، مختارید بر ترک قبلی ثابت قدم باشید. ترک خرید برای خود از ملبوس و ماکول هوسانه (بجز یک چیز) و اقتصار بر داشته‌ها و قناعت به آنها.
- ۱۳- خواندن روزانه یک صفحه از نهج البلاغه، قسمت نامه‌ها. و قصد از آن هم‌نشینی با علی (ع) است.
- ۱۴- روزه ۵ شنبه اول و آخر و چهارشنبه وسط ماه.
- ۱۵- یک دستور غذایی: الف) شمردن لقمه‌ها و اینکه چند بار هر لقمه را می‌جوید و سعی در آرام تر خوردن و غافلانه نخوردن. ب) حذف یک ماده غذایی مضر از رژیم غذایی. ج) بیش از یک وعده در روز گوشت نخورد.
- ۱۶- پس از نماز صبح، ده دقیقه توجه به خداوند.
- ۱۷- فکر کند که در مسیر ی که روزانه مجبور به طی آن است چه می‌شود کرد که وقت تلف نشود و فایده معنوی داشته باشد مثل ذکر گفتن یا سخنرانی گوش دادن یا فکر کردن یا توجه به خدا.
- ۱۸- خلوت دل قبل از غروب آفتاب تا حین اذان مغرب و سعی در معرفت نفس.
- ۱۹- دستور پیش از خواب: به ترتیب: الف) محاسبه ب) سوره های حمد، توحید، قدر ج) توبه کردن د) با توجه به خداوند به خواب رفتن.
- ۲۰- روزی یک کار برای خدا کردن مثلاً کمک کردن به کسی، تشنه ای را سیراب کردن، به درد دلی گوش کردن، دلی را شاد کردن، کاری را حل کردن، برای خدا پندی دادن.
- ۲۱- با تأمل سخن گفتن و پاسخ دادن و اظهار نظر کردن به اندازه ۷ صلوات و فکر به اینکه این حرف لازم است گفته شود یا نه؟
- ۲۲- روزه در ۵ شنبه اول و آخر و چهارشنبه وسط ماه قمری.
- ۲۳- قلم و کاغذی بردارید و هشت تا از حسرت‌هایتان را بنویسید؛ حالا می‌دانید باید چه کنید. فکر کنید این اربعین، ۴۰ روز آخر عمرتان است چه می‌کنید؟
- ۲۴- کسانی که از دواج نکرده‌اند قدمی بسوی از دواج بردارند و آنها که از دواج کرده‌اند، بچه بیاورند.
- ۲۵- مدتی گوش شنوا داشته باشید و هر کس هر چه گفت گوش کنید.

- ۲۶- به رکوع و سجود شکل دادن با اسماء خداوند یا آیات قرآن، به این نحو که در رکوع و سجود پس از تسبیح ، با اسماء حسنی خدا ، او را بخوانیم یا متوجه آیه ای از قرآن باشیم.
- ۲۷- نماز شب یک رکعت در میانه شب .
- ۲۸- دستور غذایی : عرق ۶ گیاه : (سنبل الطیب، گلاب، گاوزبان، طارونه، بابونه ، بهارنارنج).
- ۲۹- روزی ۵ دقیقه خود را در محضر امام زمان(ع) ببینید و با ایشان درد دل کنید.
- ۳۰- قبل و بعد از نماز روی سجاده توجه و سکوت کردن و از فریضه به عبادت حرکت کردن .
- ۳۱- قرآن خواندن نیمه شب .
- ۳۲- نامه به خدا
- ۳۳- تسبیح قبل از طلوع و غروب خورشید .
- ۳۴- در اربعینات گذشته تامل شود که کدام یک از برنامه ها انجام نشده یا با ضعف توام بوده
- ۳۵- آرام راه رفتن
- ۳۶- شکل دادن به نماز با تصور قبل از خواب .
- ۳۷- سحرها برای امام زمان(عج)
- ۳۸- سنگ قبر خود را نقاشی کن و رویش بنویس حاصل عمرت چه بوده ، چه فهمیده‌ای؟
- ۳۹- چند تا کاغذ ۴۰ بردار به پدرت، مادرت، برادر، خواهر، فرزند، همسر، چندتا از دوستان و دشمنانت بده و قسمشان بده راست بنویسند . بگو ایرادات تو را بنویسند . بگو اگر ننویسید در آخرت یقه‌تان را می‌گیرم . ایرادها را استخراج و لیست کن و روی آنها کار کن .
- ۴۰- چیزهای کوچکی که از خدا می‌خواهی سر ماه بنویس و آخر ماه بررسی کن .

عناصر اربعه

خلقت خداوند در جهان مادی توسط چهار عنصر صورت گرفته است که به آنها عناصر اربعه گویند. این عناصر عبارتند از آب، خاک، هوا، انرژی. این عناصر آیات حق تعالی هستند. کسی که این عناصر را بشناسد رمز خلقت را می‌فهمد. ساخت: در فرایند «ساخت»، این عناصر با هم ترکیب شده و چوب را می‌سازند. چوب نماد گیاه است. حیوانات نیز ترکیبی شبیه چوب دارند و چیزی بیش از گیاه تکامل یافته‌ای که حرکت می‌کند نیستند. چوب را عنصر ترکیبی گویند. ریشه درخت از خاک، مواد معدنی می‌گیرد و با آب تغذیه می‌شود و از هوا استفاده می‌کند و با ذخیره آتش یا انرژی خورشید در خود نهایتاً اندامهای گیاهی ساخته می‌شوند و این اندامها خوراک حیوانات می‌شوند.

سوخت: «سوختن» فرایند بازگشت مجدد این عناصر به شکل اولیه و انهدام صورت ترکیبی آنها با هم است. سوختن گاهی توسط دیگر موجودات زنده مانند باکتری‌های تجزیه کننده چوب، به آرامی صورت می‌گیرد. کاری که عیناً در سلولهای بدن ما نیز صورت می‌گیرد تا انرژی غذا و آب و خاک و هوای آن استخراج شود و در نهایت به شکل ادرار و مدفوع و نفس به آب و خاک و هوا باز گردد یا صرف جنبش و حرکت و فکر کردن ما شود. گاهی هم این فرایند سوختن، سریع و با تولید نور و حرارت محسوس همراه است که از عجایب است و به آن آتش گویند. آتش، عناصر را به صورت اولیه آنها باز می‌گرداند. همانطور که خلقت توسط این چهار عنصر صورت گرفته است، نابودی هم توسط همینها صورت می‌گیرد. خداوند اقوامی را با طوفان هلاک کرد و اقوامی را با فرو بردن به زمین و اقوامی را با باد و اقوامی را با آتش رعد.

انرژی (آتش): مهمترین نماد آن آتش است از اینرو معمولاً بجای انرژی لفظ آتش را بکار می‌برند. آتش نخستین تحفه خداوند به انسان بود. انسان، اول آتش را کشف کرد و بعد حیوانات را اهلی کرد و سپس به دامداری و بعد به کشاورزی پرداخت. هم اکنون نیز تمدن بشر با آتش است که برقرار است. آتش که نمادی از انرژی است اندک اندک به دست بشر افتاد و با هر کشفی که در نحوه استخراج و انتقال و مصرف آن صورت گرفت، جهشی در علم و تکنولوژی بشر رخ داد.

هوا و آب و خاک در خودشان آتش (انرژی) را ذخیره می‌کنند و این آتش ذخیره در آنها، در هوا که رقیق‌ترین عنصر است منجر به تولید باد می‌شود که بسیار سیال است، در آب منجر به حرکت آب از آسمان به زمین و از ارتفاعات به پستی‌ها شده جریان آب را بوجود می‌آورد و حتی در ثقیل‌ترین عنصر یعنی خاک، آزاد شدن انرژی موجب لرزش زمین یا ایجاد گسل‌ها یا کوهها می‌شود. و با افتادن سنگها از ارتفاعات انرژی ذخیره در آنها آزاد می‌گردد.

آتش افروختن، عملی است که زندگی بشر همه جا با آن قرین بوده، هرکجا دودی به هوا برود، می‌شود فهمید که انسانی زندگی می‌کند و این نشانه‌ای برای حیوانات است که نزدیک نشوند. همه حیوانات و نیز اجنه - که در واقع زندگی حیوانی دارند- از آتش می‌ترسند. هرکجا امکان دارد باید آتش افروخت؛ یا لاقل شمعی روشن کرد یا عودی یا اسفندی سوزاند. همه این اعمال موجب فرار غیرارگانیک‌ها می‌شوند. هرچه حضور امواج که صورتی از انرژی آتش‌اند در محیط بشر بیشتر می‌شود غیرارگانیکها از زندگی او بیشتر

فاصله می‌گیرند. نگاه به شعله آتش منجر به تطهیر روان و افکار می‌گردد و احساسات و خواطر را می‌کاهد. اگر آتش خاصیت تطهیرکنندگی نداشت، خداوند گنه‌کاران را در آن نمی‌انداخت.

هوا(باد): عنصر متحرک و محرک است. هوا که حرکت می‌کند همراه خودش خاک و آب می‌برد. و مهم‌ترین عامل ایجاد موج یا جنبش سنگ‌ها یا درختان، باد است. باد نماد حرکت هواست اکثراً بجای هوا لفظ باد را بکار می‌برند. باد در اصل وقتی بوجود می‌آید که آتش(نور، گرما، انرژی) در هوا اثر می‌کند و بخشی از هوا را گرم‌تر از بخش دیگر می‌کند یعنی بهره بخشی از هوا از عنصر آتش بیش از بخش دیگر می‌شود، از اینجا باد بوجود می‌آید. البته عناصر اربعه همه در هم اثر می‌گذارند مثلاً از ترکیب هوا با آب، بخار بوجود می‌آید و از ترکیب آن با خاک، غبار ایجاد می‌شود. خاک و آب نیز با هم گل را می‌سازند.

سوخت و ساز بدنی و نیز ذهنی ما نیز به هوا بسته است. نحوه تنفس، نحوه فکر و احساس را دستخوش تغییر می‌کند. برای استفاده از عنصر هوا، پنجره‌ها را در اتاق یا ماشین باز بگذارید و نفس عمیق بکشید و خود را در معرض باد قرار دهید. از باد انرژی می‌گیرید و باد باطن شما را تطهیر می‌کند و خواطر شما را با خودش می‌برد. احتیاس بیش از حد هوا و عدم جریان باد موجب تعفن هوا می‌شود.

آب: حیات بدون آب ممکن نیست. البته همانطور که گفته شد بدون آن سه عنصر دیگر هم ممکن نیست اما بیشتر حجم بدن موجودات زنده آب است. همچنین، حیات نخستین بار در دریای شور شکل گرفت نخستین تک‌سلولی‌ها در آبهای شور(آب با کمی خاک) شکل گرفتند و البته هم‌اکنون نیز تک‌تک سلولهای بدن ما انسانها فقط در همان دریای شور که آب میان بافتی ماست می‌توانند زندگی کنند در واقع چندین هزار سلول دور هم جمع شدند و با ساختن یک موجود، دریایی را که در آن شناور بودند با خود برداشتند و به ساحل قدم نهادند؛ بدین ترتیب حیات از آب به خشکی کشیده شد.

در تمام ادیان آب تطهیرکننده ظاهر است، اما از آنچه تا کنون غفلت شده این است که نقش اصلی عنصر آب، تطهیر باطن است. تماس با عنصر آب به شکل استحمام یک روز در میان و شستن پوست با صابون بی‌بو و تعدیل چربی‌ها اهمیت زیادی دارد زیرا چربی زیاد روی پوست بدن، به آن خاصیت عایق می‌دهد و گیرندگی و اشراق آدم را کم می‌کند. زدودن کامل چربی‌ها هم پوست را بیش از حد رسانا ساخته، با افزودن خاصیت گیرندگی، مقدار زیادی پارازیت و خطا نصیب انسان می‌کند. شنا کردن بیش از استحمام اثر تطهیرکنندگی دارد بخصوص اگر در آب‌های طبیعی صورت گیرد.

خاک: زمین مادر ماست. رعایت احترام و ادب نسبت به آن نقش زیادی در سرنوشت آدمی دارد. آلوده کردن زمین نوعی نفرین بر آدمی است. کسانی که اراده ضعیفی دارند بهره لازم را از زمین نبرده‌اند. باید بر روی زمین نشست و با پای برهنه بر روی آن راه رفت. ساحل، صحرا، جنگل، و کوهستان (به ترتیب) دارای ارتعاش لازم برای تطهیر کسانی است که به گشت و گذار و راهپیمایی در طبیعت می‌پردازند بخصوص کسانی که به زمین به دیده حرمت می‌نگرند و رابطه خوبی با آن برقرار می‌کنند. کسانی که با کارهای خاکی مثل معماری و باغداری و دامداری عجین‌اند بیماریهای کمتری نسبت به دیگر مردمان دارند.

علاوه بر تطهیر، باید در صورت کمبود یکی از عناصر اربعه، نخست این مطلب را با تعمق حس کرد، سپس باید دست بکار شد و از آن عنصر بیشتر استفاده کرد.

گاهی هم یک عنصر در آدمی زیادتز از حد معمول است در این موارد باید از عنصرِ ضدّش کمک گرفت. آب و آتش و نیز باد و خاک با هم ضدّاند.

در ضمن برخی عناصر یکدیگر را تقویت می‌کنند مثلاً باد و آتش یکدیگر را می‌افزاید و نیز خاک و آب معمولاً همراه هم‌اند چون همیشه همراه خاک مقداری رطوبت است و همراه آب مقداری گل و لای.

غیر از این چهار عنصر و عنصر ترکیبی یعنی چوب که نماد حیات زمینی است، عنصر پنجمی هم وجود دارد که اتر نامیده می‌شود. اتر سازنده عوالم و موجودات اثیری است.

طبایع

۱. رابطه طبایع با عناصر اربعه :

هر یک از اخلاط اربعه با یکی از عناصر اربعه معادل است :

صفرآ : با آتش (گرم و خشک)

دم : با هوا (گرم و مرطوب)

بلغم : با آب (سرد و مرطوب)

سودا : با خاک (سرد و خشک)

هر یک از این عناصر اربعه خاصیت خاص خودش را دارد و مزاجهایی مایل به هرکدام از این عناصر نیز با ربطنی که با عنصر مربوطه پیدا می‌کنند، واجد این صفات می‌باشند :

آتش : انرژی، تغییر دادن اشیاء با پختن یا سوزاندن

هوا : باد، سبک‌کردن، متخلخل نمودن

آب : نرمی، سیلان، شکل‌پذیری و چسبندگی

خاک : قوام دادن و پایدار کردن

بنابراین کسی که عنصر وجودش آتش است؛ پر انرژی و با تحرک اما ظاهربین و سطحی است. و کسی که عنصر وجودش هواست، عارف‌مسلک، تیزبین، دارای قوای روحی و اشراقی و خلاقیت قوی و بی‌اعتناء به ماده است. و کسی که عنصر وجودش آب است، متغیر، حساس، زودرنج و متأثر، بیراهه‌رو، ابن‌الوقت و خوش‌گذران و در عین حال مهربان و عطف‌آمیز است. و کسی که عنصر وجودش خاک است، سازگار با زندگی مادی، تاجر‌مسلک، سیاستمدار، پول‌دوست و موفق است. کسانی که مزاج و طبع مشترک دارند، دارای تشابهات زیاد اخلاقی و رفتاری هم هستند. حتی شخصیت، شعور و معرفت انسان‌ها نیز بستگی بی‌حدی به طبع و نوع تغذیه آنان دارد.

آب آشامیدنی تأمین‌کننده عنصر آب در بدن آدمی است، هوای سالم تأمین‌کننده عنصر هواست، و خورشید تأمین‌کننده عنصر آتش است. غذاهایی هم که می‌خوریم در وهله اول تأمین‌کننده خاک بدن ماست، اما اگر خوب دقت کنیم غذاها غیر از مواد معدنی واجد مواد آلی‌اند که مستقیم (در میوه و سبزی) یا غیر مستقیم (در گوشت)، همه به گیاهان ختم می‌شوند و گیاه یا چوب در واقع عنصر پنجم است و چون از ترکیب خاک و آب و هوا و نور خورشید (آتش) بدست آمده عنصر ترکیبی نامیده می‌شود. پس با تغذیه مستقیم یا غیر مستقیم از چوب، در واقع از هر چهار عنصر بهره می‌بریم.

غیر از تغذیه، با در معرض هر یک از عناصر اربعه مثل آب، آتش، خاک، هوا (یا طبیعت که ترکیبی از اینهاست) قرار گرفتن، می‌توان روی جسم و ذهن اثر گذاشت.

بیان دیگری از طبع‌ها:

دموی	گرم و تر	خوش بین و سرزنده
صفرآوی	گرم و خشک	عصبی و کم‌تحمل
بلغمی	سرد و تر	خونسرد و کم‌تحرک
سودائی	سرد و خشک	افسرده

۲. رابطه طبایع با خلق و خو، و طریق تعدیل آنها:

بیان دیگری از طبایع:

دموی (خونی)، که از آن به غلیظ بودن خون تعبیر می‌شود: رنگ پوست قرمز، سرخی زبان، مزه شیرین دهان، جوش و دمل زیاد، خارش بدن، حرارت زیاد بدن، پرمو، رگ‌های دست کلفت و پر خون، اعضای فوقانی بدن تنومند و اغلب ورزشکاری و دارای دست و پای کلفت، واکنش سریع در برابر عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی، طاسی وسط سر، دست و پای داغ، حریص در غذا خوردن و معمولاً پرخور، خمیازه بدلیل غلظت خون و کاهش اکسیژن‌رسانی مغز، احساس سنگینی سر،

خصوصیات فردی و روانی : رهبر و مدیر موفق، قدرت خوب تصمیم گیری، جنون آبی و میل به زنا و قتل، سرباز یا کارگر پر انرژی و شجاع و جسور، با هوش، پراحساس، شاعری پیشه و گاهی قسی القلب

خوراکی های مفید: (چون طبعش گرم و تر است باید خلاف طبعش یعنی سرد و خشک بخورد تا تعادلش حفظ گردد): لیموترش، انار ترش، سماق، زرشک، سرکه، آبنوره، روغن زیتون، سالاد قبل از غذا، جوانه ها، سبزی، میوه، نان جو، پونه.

خوراکی های مضر: گوشت زیاد، کره، خامه، چربی و سرخ کردنی ها، شیرینی جات و غذاهای نشاسته دار، پرخوری، ادویه تند، انواع شور، آب یخ، مایعات با غذا، تخم مرغ زیاد، سس و رب، ساندویچ، بادمجان (با خاطر تری)، ماست (به خاطر تری).

خلاصه اینکه باید میوه و سبزی و ترشی غذای اصلی آنها باشد و از چرب و شیرین و شور و آب زیاد و گوشت بپرهیزند.

صفراوی (آتشی): رنگ زرد در پوست و سفیدی چشم، رنگ ادرار کدر، تلخی زبان، تشنگی، عطش، سوختن گلو، زبری پوست، ترک خوردگی و پوسته پوسته شدن سر یا شوره سر، طاسی جلوی سر، ناراحتی معده، جوشش معده و ترش کردن، سردرد، شقیقه درد، سرگیجه، خواب های هولناک، کم اشتها هستند.

خصوصیات فردی و روانی: طراح و محقق، دقت بالا در کارها، پیگیر، باهوش، ریزبین و منظم و سیستم ساز

خوراکی های مفید: (سرد و مرطوب): انار، شاه توت، زرشک، تمشک، زردآلو، هلو، خیار، کاهو، هویج، روغن زیتون، کنجد، سیب، گلابی، سوپ و آش جو، کدو، خوراک قارچ، کدوتنبیل، اسفناج، گشنیز، نخودفرنگی، عدسی، ماش، جوی دوسر، لیمو عمانی، بذرها، ملین

خوراکی های مضر: چربی و سرخ کردنی، ادویه تند، غذاهای فریز شده، آش رشته، ماکارونی، سیر، نوشابه، گوشت و تخم مرغ زیاد، خلاصه اینکه میوه و سبزی بخورند و از چربی و گوشت و ادویه پرهیز کنند.

سودایی (خاکی): حرص خوردن، لاغری، پژمردگی، بی نشاطی، جاری شدن اشک سریع از چشم، بیوست، خودخوری، کابوس دیدن

خصوصیات فردی و روانی: وسواس گونه و سختگیرانه و دقیق روی کارش نظارت کند (عاشق دیوانه) به عبارتی مو را از ماست می کشد. برای قضاوت و طبابت خوبند.

خوراکی های مفید: زنجبیل و زعفران، عسل، قدومه، توت، انجیر، خرما، کشمش، هل، زیره، زعفران، طهارت با آب گرم

خوراکی های مضر: ماهی دودی، غذاهای مانده و نمک سود یا کنسروی، سوسیس کالباس و همبرگر، گوشت گاو، پنیر بخصوص پنیر پیتزا

خلاصه اینکه گرمی و خشکبار بخورند و از غذاهای کنسروی و انواع فست فود برحذر باشند.

بلغمی (ترشچی): سفیدی رنگ پوست (کم خونی)، شل بودن پوست، کرختی و سردی دست و پا، خواب زیاد و سطحی، جاری شدن آب از دهان، رقیق بودن آب بینی، دفع ادرار زیاد

خصوصیات فردی و روانی: مطیع، آرام و صبور، کارمند، فروشنده، سرایدار، تدارک رسان خوب (باید از حوزه تصمیم گیری خارج شوند)

خوراکی های مفید: ادویه ها (هل، دارچین، زنجبیل، زیره، زنیان، سرانجان، خولجان)، سیر، موسیر، خردل، جوزهندی، مارچوبه، نعناء، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری

خوراکی های مضر: لبنیات، ترشی، شور، سیب زمینی، گوشت سفید و گاو، چای، قهوه، نسکافه

خلاصه اینکه گرمی و سبزیجات بخورند و از لبنیات و ترشی و شوری و چای و قهوه و گوشت سرد بخصوص گاو برحذر باشند.

۳. رابطه طبایع با فیزیولوژی بدن:

بیان دیگری از طبایع:

از تأثیر عنصر در بدن، طبع پدید می آیند. هرکس طبع بخصوص خودش را دارد اما می شود افراد را به چند قسم که عمومیت بیشتری دارند تقسیم کرد:

طبع گرم، طبع سرد، طبع تر، طبع خشک.

یا ترکیبی از اینها؛ مثلاً ممکن است طبع کسی گرم و مرطوب یا سرد و مرطوب باشد...

گرمی و سردی طبع به میزان متابولیسم پایه بدن بستگی دارد و متابولیسم پایه به عملکرد سیستم «نورواپتوکرینولوژی» مربوط است. و این سیستم عبارتست از تأثیر و فاعلیت سیستم نورونی (اعصاب) روی غدد مترشح داخلی (مثل هیپوفیز، تیروئید، تیموس، و غدد فوق کلیه) و اثر هورمونها روی فعل و انفعالات شیمیایی (متابولیسم) بدن. هر قدر فعل و انفعالات شیمیایی (سوخت و ساز) سریعتر انجام شود، گرمای بیشتری تولید می شود و

دمای پایه بدن بالاتر می‌رود. راجع به تولید حرارت نقش هورمون تیروئید را بیش از سایر هورمون‌ها می‌دانند و معتقدند فعالیت طبیعی غده تیروئید منجر به طبع معتدل می‌گردد و بیش‌کاری یا کم‌کاری آن موجب طبع گرم یا سرد می‌شود. به همین قیاس هر ماده‌ای که با اثر روی این سیستم، متابولیسم را بالا می‌برد، گرم و هرچه آنرا پائین می‌آورد، سرد می‌دانند. مثلاً زنجبیل را غذایی گرم و خیار را سرد می‌دانند. غیر از غذاها، برخی فعالیت‌ها هم منجر به گرمی یا سردی بدن می‌شود مثلاً ورزش کردن موجب گرمی و خواب زیاد موجب سردی است.

تری و خشکی طبع نیز مربوط به مقدار آب موجود در سلولهای بدن است که اگر از حد تعادل بیشتر یا کمتر شوند طبع تر یا خشک می‌گردد. برخی غذاها یا فعالیت‌ها نیز بدن را بسوی تری یا خشکی سوق می‌دهند.

باید توجه کرد که اعتدال مضاف بر اینکه امری شخصی است، به مؤلفه‌های مثل سن و اقلیم و جنس نیز مربوط است. مثلاً سن رشد مقتضی طبعی گرم‌تر و رطوبی‌تر از سن پیری است. و آب و خاک کشوری مانند هند مقتضی طبعی است که اگر کسی در کشور فنلاند چنین طبعی داشته باشد بیمار محسوب می‌شود. و کلاً طبع مردها گرم‌تر از زنهاست.

در تعیین طبع، جز عوامل وراثتی و سکوتی، فصل و زمان تولد نیز موثر است و تأثیر زایچه به مراتب بیش از وراثت و محیط است. بررسی فرصت مجزایی می‌طلبد.

۴. بیان دیگری از طبایع و تکرار برخی خصوصیات برای جا افتادن مطلب:

- خصوصیات صباغ:

خصوصیات طبع گرم: تیرگی یا سرخی پوست و مو، گرم شدن سریع بدن یا اندامها، گر گرفتگی، بی‌خوابی، خشم، صدای رسا و تکلم سریع، عجله در افعال، بی‌تابی، بی‌شرمی، خوش‌بینی، سنگدلی، امیدواری، چالاکي، خلق مردانه، تأثیرپذیری اندک از هر چیزی، تسکین با سردکننده‌ها و آزار از گرم‌کننده‌ها، طاقت تحمل گرما را ندارند، نبض قوی، غرایز بیدار، مریض شدن کمتر.

خصوصیات طبع سرد: چاقی، تنبلی، سفیدی پوست و مو، سردی بدن یا اندامها، خواب زیاد، کم‌هضمی، سرماخوردگی مدام و شدید، تسکین با گرم‌کننده‌ها و آزار از سردکننده‌ها، طاقت تحمل سرما را ندارد، ضعف نبض، دست سرد، رشد موها کند، کندذهنی، بدبینی، خصوصیات طبع تر: تأثیر زیاد از هر چیزی، سیلان آب دهان و بینی و خلط، اسهال مدام، سوء هاضمه، خواب زیاد، نبض موجی، شلی بدن، ادرار زیاد.

خصوصیات طبع خشک: پایداری در خشم و کینه، توداری، خیالپردازی، زبری پوست، لاغری، بی‌خوابی، نبض لرزان و دوضربانی، خشکی لب و مو، تشنگی مدام، شخصیت عصبی، اشتهای کم، سوزش معده، سردرد مدام، سرگیجه، یبوست، حرص خوردن، بوی بد دهان، کابوس شبانه، فکر زیاد، فراموشی.

- عوامل ایجادکننده یا درمان‌بخش:

سردی بخش‌ها: ورزش شدید، آرامش، خوردن و آشامیدن زیاد، روزه، حمام طولانی، جماع زیاد، آندوه، ترشی،

گرمی بخش‌ها: ورزش و نرمش معتدل، استحمام،

خشکی بخش‌ها: بیداری زیاد، کم‌خوردن، غذای خشک، شیرینی زیاد، پراکنده خوری، فست‌فودها،

رطوبت بخش‌ها: خواب زیاد، احتباس، پرخوری، پرنوشی،

۵. باز هم بیان دیگری از طبایع:

طبع گرم: گرمایی (تحمل گرما را ندارد)، در زمستان کم لباس می‌پوشد، صورت و دستانش داغ است، پر انرژی است، زیاد آب می‌خورد، به غذاهای خنک و سرد نظیر ماست و ترشی مایل است، با خوردن گرمی امثال عسل و خرما و دارچین، جوش و کپهر و خارش پیدا می‌کند.

طبع سرد: سرمای است (تحمل سرما را ندارد)، در زمستان زیاد لباس می‌پوشد، آب کم می‌خورد، میل به گرمی‌ها مثل عسل و کنجد و زنجبیل و شیرینی دارد، با خوردن ماست و خیار و دوغ و گوشت گاو، آب‌ریزش دهان، پرخوابی، درداندام و استخوان درد، سستی عضلات و کسالت و بی‌حالی و بی‌حوصلگی پیدا می‌کند.

دموی مزاج: سلطه جو و اقتدار طلب، سرباز

صفراوی مزاج: تند و تیز و بی‌قرار و زود عصبانی شونده، مدیر

سوداوی مزاج: وسواسی و ترسو و کم تحمل، پزشک و قاضی
بلغمی مزاج: آرام و مطیع و بردبار، کارمند و کارگر و نوکر و هنرمند

مزاج در اینجا به معنی خلق و خو بکار رفته اما کاربرد صحیح آن در طب سنتی عبارتست از میل درونی انسان به خوراکی‌ها که بر اساس طبع وی مشخص می‌شود. کسی که طبع گرم دارد باید مزاجش به سردی مایل باشد و کسی که طبع سرد دارد باید به خوراکی‌های گرم مایل باشد و به اصطلاح مزاجش به گرمی مایل باشد اما کسی که از خوراکی‌های ناسالم استفاده کند و این استفاده، مدت زیادی طول بکشد، کم‌کم مزاجش ناسالم و غیرمطابق با طبع وی می‌گردد. مثلاً در عین سردی طبع به خوراکی‌های سرد هم مایل می‌شود و سردی طبعش تقویت می‌شود و دائم در کسلی و بی‌حالی است. این علامتِ سوء مزاج است یا کسی که طبعش گرم است باید به خوراکی‌های سرد مایل باشد تا طبعش تعدیل شود اما اگر مزاجش هم به چیزهای گرم مایل بود مبتلا به سوء مزاج شده.

گاهی هم اخلاط را چنین تشبیه کرده‌اند: دم: بچه؛ صفرا: غلام؛ سودا: عالم؛ بلغم: گاو.
به هر طبعی رنگی نسبت می‌دهند که حتی در ظاهر صاحب طبع نیز کمابیش هویداست: دم: سرخ؛ صفرا: زرد؛ سودا: سیاه؛ بلغم: سفید.

۶. تسری طبایع:

علاوه بر غذاهای خوراکی، آنچه از محیط پیرامون ما بر ما اثر می‌گذارد نیز مسامحتاً غذا نامیده شده و واجد طبع می‌باشد:
غذاهای لمسی:

سرد: گچ - پنبه - پلاستیک - ابریشم - آکرولیک
گرم: کاهگل - چوب - پشم

غذاهای حسی:

سرد: غم - شوک - ناامیدی - خواب زیاد - سکوت - آرامش - شب. (بعلت بالا بودن بلغم در هنگام ناراحتی و غم، در مراسم سوگواری خرما- حلوا و خوراکی‌های گرم خیرات می‌کنند.)
گرم: امید - روز - حرکت

غذاهای شنیداری:

سرد: موسیقی جاز، برخی انواع پاپ، موسیقی غمگین،
گرم: حروف متبلور در قرآن، ذکر، اشعار عرفانی، موسیقی شرقی، غنا با ریتم تند و شاد،

غذاهای دیداری:

سرد: سفید
معتدل: آبی - سبز (معتدل گرایش به گرم)
گرم: مشکی - قرمز - زرد (فرجبخش است)

نظم و ترتیب

تا نظمی در درون آدمی و در تفکر او پدید نیاید، امکان تحقق نظم در بیرون وجود نخواهد داشت. کار ذهن، نظم بخشیدن به اطلاعاتی است که حواس آن‌ها را در اختیار ذهن گذاشته است. مراجعه به ذهن منظم کاری سهل تر و مانند مراجعه به يك کتابخانه منظم است که به راحتی می‌توانیم کتاب مورد نظر را در آن پیدا کنیم. پس می‌توان گفت که وجود نظم در فرد بیانگر آن است که فکری منظم از ذهن به عین منتقل شده و در اشیا و امور منزل و میزکار و اتومبیل او تجلی یافته است. هم چنین، آن جا که خانه نظم ندارد، حاکی از آن است که ذهنی معشوش در ورای این بی نظمی حاکم است. نظم، نشانه سلامت روح و روان است. وقتی وارد خانه‌ای منظم می‌شویم، یکی از پیام‌هایی که نظم موجود در خانه به ما می‌دهد این است که ناظم این نظم فردی است که از بهداشت و سلامت روان برخوردار است و افرادی که اینجا زندگی می‌کنند، از ذهنی آرام و منظم برخوردارند. نتیجتاً عکس العمل آن‌ها متناسب با اعمال دیگران است. آن‌ها در زمان حال زندگی می‌کنند و مقتضیات زمان را در می‌یابند و بر اساس هنجارهای اجتماعی عمل می‌کنند. نظم، نشانه هوشمندی و توجه به مدیریت زمان است. مدیریت زمان، یکی از مهارت‌های زندگی است. مدیریت زمان یعنی بهره‌وری مطلوب و مناسب از زمان؛ که امری حیاتی و لازم است. لازمه مدیریت زمان، رعایت نظم و ترتیب است.

کار عملی: سعی کنیم همیشه خانه، میزکار، درون کمد، درون و بیرون اتومبیلمان تمیز و مرتب باشد. هرچیز زاید یا کثیفی، با هر بار نگاه، تکه‌ای از ذهن و انرژی شما را خواهد دزدید.

ورزش

ورزش این است که بدن به کشش و کوشش بیفتد؛ ضربان قلب بالا رود و تن، عرق کند. رشته‌های مختلف ورزشی همه ابداع بنی آدم است و هرکس برطبق وهم و تلقین، به نوعی از آنها مایل میشود. این رشته‌ها هیچ تفاوتی با هم نمی‌کنند و هیچ موضوعیتی ندارند آنچه مهم است نفس ورزش کردن است نه نوع آن. بنابراین برای ورزش کردن به هیچ وسیله یا محیطی نیاز نیست. فقط باید وقت گذاشت. از آنجا که بیش از سه ربع ساعت هم در روز برای ورزش نیاز نیست، و همه این قدر وقت را دارند، پس فقط همت نیاز است و بس.

ورزش فقط زمانی اثر دارد که از نیم ساعت بگذرد. در کمتر از این زمان، بدن عرق می‌کند اما سموم از بدن دفع نمی‌شوند. شیف متابولیسم به سوختن چربی‌ها هم پس از نیم ساعت شروع می‌شود. پس حداقل ورزش ۴۰ دقیقه است. و مقدار ایده‌آل ورزش در شبانه‌روز یک ساعت می‌باشد. بیش از این هم اتلاف وقت است. بهترین زمان ورزش وقتی است که نشاط و حس آن موجود باشد و محدود کردن ورزش به زمان خاصی مثل صبح‌گاه عملاً باعث حذف ورزش از زندگی می‌شود. اگر مداومت نباشد ورزش بدرد نمی‌خورد و فقط بدن دردش برای ما می‌ماند. برای ورزش هیچ جای خاصی نیاز نیست حتی می‌شود آنرا در یک سلول انفرادی انجام داد.

فواید ورزش:

۱. با ترشح آنکفالین‌ها کمک می‌کند که راحت تر و بهتر بخوابید.
۲. سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند، در نتیجه از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها یا تشدید علائم یا طولانی شدن دوره آنها می‌کاهد. ورزش یک محرک طبیعی برای سلولهای دفاعی است. ورزش مرتب و ملایم حتی تعداد سلولهای گلبول سفید را افزایش می‌دهد.
۳. با افزایش جریان خون مغزی، موجب افزایش سه‌گانه (انگیزه، اعتماد به نفس، و تحمل) می‌شود. کسانی که مرتب ورزش می‌کنند در کار و زندگی موفق‌ترند. پرتحمل‌تر و خوش اخلاق‌ترند. ورزش حافظه و هوشیاری و تمرکز حواس را نیز افزایش می‌دهد.
۴. به دلیل تسهیل جریان خون اعصاب مرکزی، محیطی و ماهیچه‌های درگیر در اعمال جنسی، هم شور و هم قدرت و توان جنسی را می‌افزاید.
۵. به طور محسوس، افسردگی، اضطراب و تنش‌های روحی را کاهش داده، قدرت تحمل و تطابق با محیط را می‌افزاید.
۶. احتمال ابتلا به یک لشکر از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد؛ من جمله: بیماری‌های قلبی، فشارخون، بیماریهای استخوانی، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، اکثر سرطان‌ها،
۷. ورزش با افزایش تعداد و عمق نفس، و نیز افزونی گردش خون ریوی، میزان اکسیژناسیون خون را افزایش داده و این، به اضافه افزایش جریان خون بافتی، باعث اکسیژن‌گیری بهتر تمام اعضاء بدن میگردد. در نتیجه عملکرد اعضاء بهبود میابد.
۸. ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست داده و لاغر شوید. کلید اصلی لاغر شدن و لاغر ماندن تنظیم نقطه چربی می‌باشد. یعنی بدن شما بیشتر چربی سوز شود تا ذخیره ساز چربی. چطور؟ با درست خوردن و بیشتر ورزش کردن. همچنین قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می‌شود. ورزش ماهیچه‌های قلب را تقویت می‌کند و باعث می‌گردد تا قلب، خون را به آسانی به سایر نقاط بدن برساند در نتیجه فشار خون کاهش می‌یابد.

۹. ورزش، وضعیت مزاجی را بهبود می‌بخشد و عبور غذا را از روده تسریع می‌کند. افرادی که دچار یبوست هستند اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده‌ها به حالت عادی خود هستند. ورزش قدرت جذب و دفع انسان را زیاد می‌کند.
- ۱۰.

توصیه‌های ورزشی:

۱. فراموش نکنید که مهمترین دلیل ورزش کردن این است که از آن لذت می‌برید. پس از ورزش کردن لذت ببرید و با بدن خود مهربان باشید. انتقام گرفتن از بدن یا واداشتنش به کارهایی که برایش آسان نیست را فراموش کنید.
۲. کم‌کم شروع کنید و با اعتدال جلو بروید. برای شروع یک ربع، هر چهار روز هم آنرا یک ربع اضافه کنید تا در نهایت پس از ۱۲ روز به یک ساعت برسید و در همان حد نگه دارید و کمش نکنید. همانطور که گفته شد ورزش کمتر از نیم ساعت فوایدش ناچیز است. ایده‌آل این است که هر روز ورزش کنید یک ساعت.
۳. بیش از حد ورزش نکنید. ورزش حرفه‌ای ویران کننده جسم و عقل آدمی است.
۴. حتماً قبل از شروع ورزش خودتان را گرم کنید. گرم کردن عضلات قبل از ورزش، کشیدگی و انعطاف آنها را تقویت خواهد کرد، همچنین از بروز مصدومیت جلوگیری می‌کند.
۵. همراه ورزشی پیدا کنید. همراه ورزشی می‌تواند در موقع خستگی و بی‌حوصلگی برای ادامه‌ی کار به شما انگیزه بدهد و یا اشکالات شما را هنگام انجام تمرینات به شما گوشزد کند.
۶. حین و بعد از ورزش خود را از آب محروم نکنید.
۷. بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می‌باشد. بهترین ورزش، پیاده‌روی است. بهترین جا برای ورزش، طبیعت است.
- ۸.

نرمش‌های روزانه

در دسترس‌ترین ورزش، نرمش‌های روزانه در خانه است. برای انجام این نرمشها که از روزی ربع ساعت شروع شده و چهار روز همین قدر نگه می‌داریم و در چهار روز بعد مقدار آن را به نیم ساعت و در چهار روز بعد به سه ربع افزایش می‌دهیم و در نهایت در روز ۱۲ به یک ساعت می‌رسانیم و همین مقدار را حفظ می‌کنیم. پس لازم است که حتماً ساعت دیواری جلوی ما باشد. برای شروع ابتدا روی پنجه‌های پا در جا می‌دویم. سپس به ترتیب گردن، دستها، کمر و پاها را نرمش می‌دهیم بعد هم خوابیده ورزشهای کمر و شکم را انجام می‌دهیم. که در شکل به ترتیب ترسیم شده‌اند. چهل روز که این نرمشها مداوماً انجام شد، به برای ادامه مسیر به لوازمی نیاز هست که در فصل بعدی به آن اشاره می‌شود.

سلامت ذهن

۱. غذا

پرهیز از غذاهای سودازا من جمله غذاهای مانده، واجد نگهدارنده، غذاهای یخزده، کنسرو شده، سوخته، سرخ شده، سوسیس و کالباس، گوشت زیاد، نمک و شکر زیاد، کافئین زیاد، نیکوتین زیاد، الکل، و نیز پرخوری از غذاهای سالم. استفاده از غذاهای مفید: میوه‌جات و سبزیجات، خشکبار، خام‌خواری، کم‌خوری. خواطر و ذهنیات کسی که غذا را درست می‌کند در غذا کد می‌شود لذا تا جایی که امکان دارد از غذای بازار پرهیز باید کرد. تغییر دادن هر از گاهی رژیم غذایی هم در برطرف شدن خواطر موثر است. عرق شش گیاه: گلاب، گاوزبان، بابونه، بهارنارنج، سنبل‌الطیب، طارونه.

۲. لباس

لباس باید ترجیحاً از الیاف طبیعی تهیه شده و به اندازه کافی گشاد و راحت باشد. چنین لباسهایی رسانای طبیعی هستند و باعث پاکسازی ذهن می‌گردند. از لباسهای مصنوعی بخصوص آنها که واجد الیاف پلاستیکی حذر کنید. لباسی که جاذب توجه دیگران باشد خواطر آنها را به سوی شما جذب می‌کند. اگر لباس بدن نما می‌پوشید و بیرون می‌روید نمی‌توانید وقتی به خانه بازگشتید آرام و آزاد باشید. لباس از چیزهایی است که خواطر را در خود نگه میدارد از پوشیدن لباس آدمهای ناسالم حذر کنید. هر از گاهی لباس خود را با عشق ببخشید و لباس نو تهیه کنید.

۳. مکان

از جاهایی که گناه شده است یا گناه کرده‌اید حذر کنید یا در آن طاعتی انجام دهید. بستر را پاکیزه نگاه دارید. جای عبادت را جدا کنید. بگذارید نور و هوای تازه اتاق شما را تطهیر کند. هر از گاهی از عود یا اسفند استفاده کنید. اتاقتان همیشه تمیز باشد. ظرفی ناشور نباشد، زباله را بیرون بگذارید. وسایل اضافه را ببخشید. به اندازه نیاز واقعی وسایل داشته باشید. وسایلی را فقط گاه‌گاهی به آنها نیاز است در انبار نگه دارید نه جلو چشم. هرچه اتاق شما خلوت‌تر باشد ذهن شما خلوت‌تر است. تغییر هر از گاهی دکوراسیون محل زندگی و کار در آرامش ذهن موثر است.

۴. زمان

پیش از طلوع و غروب خورشید را دریابید. حتماً یک وعده از نیمه شب تا سحر بیدار شوید و به عبادت بگذرانید. شب‌ها زود به بستر روید و صبح‌ها زود برخیزید. با طبیعت بیدار شوید و به خواب روید.

۵. معاشرت

با آدم‌هایی که ذهن سالم دارند معاشرت کنید و از آدم‌هایی که ذهن بیمار یا مشغول دارند پرهیز کنید. آدم‌هایی که در شک و تردید و وسواس‌اند خیلی خطرناک‌اند. باید آمد و رفت در خانه‌تان باشد و سفره دار باشید.

۶. عبادت

ذکر (عمومی، قلبی)، نماز (بخصوص نماز جماعت)، قرائت قرآن، خدمت به خلق، ...

۷. ورزش جسمی و ذهنی

ورزش هدفمند و به اندازه موجب سوختن خواطر است. حتماً پس از ورزش استراحت کنید. هر روز تمرین مراقبه و تمرکز داشته باشید.

۸. طبیعت

اتصال با طبیعت را فراموش نکنید، هفته‌ای یکبار به دیدار طبیعت بروید و با آن ارتباط برقرار کنید. از عناصر اربعه (آب و هوا و خاک و آتش) برای تطهیر روان خود استفاده کنید. هر از گاهی به سفر بروید. بخشی از وقتتان را به تفریح بگذرانید.

۹. کار

بخصوص کار بدنی و فیزیکی. نوشتن و کنار گذاشتن هم از جمله کارهای نافع برای نفی خواطر است.

گیر همه آدمها، «خود» است. نیاز همه انسانها هم «خودنمایی» است. خلاصه کلام اینکه انسان می خواهد «اظهار وجود» کند. این اظهار وجود برای این است که در میان مردم از جایگاه و موقعیتی برخوردار شود که دیگران به او «توجه» و او را «ستایش» کنند. ریشه این نیاز همان نفخه الهی است که در وجود او نهاده شده و به واسطه همان ذره‌ای که از الوهیت دارد می خواهد حقیقتاً آلاه باشد. اما فراموش کرده که این ذره، در دل همه مخلوقاتی که در کائنات موجوداند، موجود است. انسان آنقدر میل به پرستیده شدن دارد که فراموش می کند باید کس دیگری را پرستش کند. کسی را که این ذره، حقیقتاً متعلق به اوست و از او در نهادش به ودیعت نهاده شده. خلاصه اینکه همین تحفه ناچیز باعث شده که انسان خودش را گم کند. گول نعمت را خورده و از صاحب خانه دست کشیده. این است که خداوند انسان را کفور (نمک به حرام) دانسته. این ذره که بواسطه آن، انسان موجود شده، اولین نعمت خداوند به انسان است ولی انسان چون کفور است با همین یک پیاله مست شده و از راه مانده.

فرق عارف و غیرعارف همین ظرفیت داشتن عارف است. عارف فهمیده که این قطره، مال او نیست و برای اینکه باز به او بدهند، بیشتر و بهتر بدهند، باید نیاز کند. نیاز به درگاه کسی که همه قطرات مال اقیانوس وجود اوست و از آنجا آمده. اما غیر عارف با همین یک قطره‌ای که گیرش آمده ناز می کند. گدا طبع است و به دیگران فخر می فروشد و خودش را بر دیگران ترجیح می دهد حال آنکه وجه ترجیحی بر بقیه ندارد آنها هم همین قطره را دارند. این است که میان این اطفال دلخوش به اندک مایه‌ای که دارند نزاع در میگیرد و هر کدام می خواهد در مرکز توجه دیگران باشد و دیگران او را بستایند. توجه، کنه پرستش است و این انتظار توجه از جانب دیگران همان کنه خودپرستی است.

در این میان کسی که فهمیده نزد دیگران فقط و فقط یک قطره است و اگر همه آدمیان هم به او توجه کنند چیز زیادی گیرش نمی آید به این فکر می افتد که کاش می شد خداوند که اقیانوس بی کران آب حیات است به او توجه می کرد. اما راه اینکه خدا به او توجه کند چیست؟ راهش این است که او به خدا توجه کند. توجه، یک مسیر دو سویه می سازد و باعث تبادل انرژی حیاتی، نور الهی، مدد پروردگار یا هر چه که می خواهید اسمش را بگذارید می شود. و این باعث می شود، عابد خداوند، هر روز از روز پیشین، بهره مند تر از نور او شود و در مسیر نورانی تر شدن پیش برود و عاقبت به همان اقیانوس نور ملحق و در آن غرق شود و به فنا فی الله و لقاءالله برسد. این ترسیم مسیر کمال بود. اما آنچه باعث توقف اکثر آدمیان شده، گدایی نور از جایی است که نور زیادی در آنجا نیست و همانقدر نوری را که دارد برای خودش لازم دارد. این است که همان نور دیگران را سعی می کند با تنازی یا فریب یا تطمیع یا تهدید یا تخاصم بر بیاورد و این، گنه ظلم است. و چیز زیادی نصیب آدمی نمی کند.

تا اینجا درست. یعنی فهمیدیم که همه انسانها غیر از به کمال رسیده‌ها که در هر میلیون نفر، یکی هم شاید پیدا نشود، نیاز به خودنمایی دارند و خودشیفته‌اند که البته خوب نیست ولی چیزی است که هست. حالا ما در رابطه با این میل غریزی یا حتی شاید بشود گفت فطری آنها، چه کنیم؟ چه کنیم که به آنها خدمت کرده باشیم نه خیانت؟

پاسخ یک کلمه است: «مدارا». بگذارید ابراز وجود کنند. توی ذوق آنها نزنید. فعالانه بشنوید و به صفات مثبت آنها پر و بال بدهید و تأییدش کنید. اگر ابراز وجود نمی کند شما پیشقدم شوید از او تعریف و تمجید و تأییدش کنید و روی نکته‌های مثبت او دست بگذارید. پیش از آنکه آدمها و گروههای مرجع ناصواب، بیایند و روی نکته‌های منفی او دست بگذارند و آنها را پرورش دهند. علت اینکه یک جوان جذب گروههای ناصواب می شود این است که نیاز دارد مورد توجه و تعریف و تأیید قرار گیرد، حال آنکه کسی به او بها نمی دهد. این است که از خانه فراری می شود و

می‌رود پی آدمهای بی‌سر و پایی که برای با او بودن حاضراند از او تعریف و او را تأیید کنند. حتی اگر چنین گروهی را پیدا نکند می‌رود پی تخدیر تا از این نیاز اساسی‌اش که برآورده نشده فرار کند.

هر انسانی چند دسته نیاز دارد که پس از برآورده شدن هر کدام سراغ دسته بعدی می‌رود. نخستین نیاز غذا و لباس است، بعد مسکن، بعد امنیت و آرامش، بعد دوست داشته شدن و دوست داشتن کسی که در قالب خانواده و فامیل و همسر و رفیق و استاد و گروه مرجع ارضاء می‌شود، بعد عزت و احترام و مورد قبول واقع شدن در آن جمعی که به آن تعلق یا وابستگی دارد، بعد دست بالا شدن و تک شدن و سرانجام رهبر شدن در آن جمع، تا اینجا رضایت‌ها بیرونی بود، بعد خودشکفتگی و بی‌نیازی از آن جمع و رضایت درونی حاصل می‌شود، در اینجا است که شروع به کمک و دستگیری و ایثار واقعی می‌کند، ایثارهای پیش از این مرحله دروغین و غیرخالصانه‌اند، دایره محبت و کمکش هم از جمعی که نخست به آن تعلق داشت وسیعتر و وسیعتر شده و سرانجام همه مردم و همه موجودات را در برمی‌گیرد، چنین انسانی آماده رفتن است و تجربه زمینش به اتمام رسیده. یک عمر پربار عمری است که در آن فرد موفق به طی مراحل آغازین شود و به مرحله پایانی یعنی خودشکفتگی برسد که البته لازم نیست همه مراحل را به ترتیب طی کند. کافی است بصیرتش را کسب کند. یعنی بفهمد که نیازی به اینکه مردم دوست داشته باشند نیست، نیازی نیست رئیس و رهبر باشی، نیازی نیست برای امنیت و آرامش به اشیاء و اشخاص بیرون از وجود خودت وابسته باشی، نیازی نیست به یک جای خاصی و غذای خاصی و لباس خاصی وابسته باشی و امثالهم. خدا هم آنقدر با موقعیت‌ها بازی می‌کند تا آخر به این بصیرت‌ها برسی و مجرد شوی.

اما کسی که نتواند این سیر را با موفقیت طی کند و یک جای مسیر متوقف شود، و این توقفش بیش از حد طول بکشد و چیزی مانع شکوفایی‌اش شود خودشیفته می‌شود. علامت خودشیفته‌گی اینهاست: خود را خیلی مهم دانستن، تحمل انتقاد را نداشتن که یا بی‌اعتنایی می‌کند یا عصبانی می‌شود، حرص در کسب شهرت و ثروت، بخل، انبارکردن، خودرأیی، دیگرآزاری، استثمارگری، عدم همدلی واقعی، بی‌رحمی و کم‌گذشتی، ناتوانی در بخشیدن دیگران، احساس تنهایی، عدم اعتماد به دیگران، نیش و کنایه، حق‌به‌جانبی و توجیه‌کاری، قضاوت، حسادت، غیبت، دشمنی، اشتغال ذهنی که حول موفقیت شخصی و پیروزی بر دیگران دور می‌زند، تفاخر و تبختر، نخوت و اشرافیگری، زینت افراطی، خودشیفته‌گی مرحله‌ای از رشد طبیعی است که باید اندک اندک به خودشکفتگی بدل شود. فرد کم‌کم یاد می‌گیرد که بجای آنکه عاشق خودش باشد عاشق دیگران بشود. اگر این فرآیند تحول به عشق خارجی رخ ندهد فرد در خودشیفته‌گی فریز می‌شود.

البته مدتی به او مهلت می‌دهند اما وقتی آن مهلت سرآمد، خداوند سنتی دارد که نسبت به چنین فردی شروع می‌شود و آن سنت بت شکنی است. خدا همه بت‌ها را می‌شکند. همه کائنات را بکار می‌گیرد تا بت‌ها را بشکند. این است که وقتی مهلت سرآمد زمین و زمان به جان آدم خودشیفته می‌افتند تا نابودش کنند. یعنی آنقدر رنجش می‌دهند تا این بتش بشکند. و شکستن این بت خیلی دردناک است. بجز این یک نکته دیگر هم هست، بعضی‌ها را وقتی به آنها سخت گرفتند متنبه می‌شوند و از این مرحله عبور می‌کنند و به جلو می‌روند و به خودشکفتگی می‌رسند اما بعضی‌ها را هم مردود می‌کنند و باید از نو شروع کند. از بعد دیگری از هستی سر در می‌آورد که اصلاً آرامشی آنجا نیست و باید بر سر غذا و لباس و مسکن بجنگد و باز از نو بالا بیاید. این خیلی دردناک است و مثل هبوط مجدد است.

بنام خدا

اگر زندگی شما یک نواخت، کسل کننده و خالی از ارزشی است رعایت راه کارهای زیر می تواند به شما کمک کند:

۱.

- استفاده از عناصر ربه برای تطمیر.

- اتصال با طبیعت که واجد همه عناصر ربه است. به طبیعت احترام بگذارید. در طبیعت پیاده روی کنید. به صداهای طبیعت گوش فرا دهید.
- طبیعی خوردن و طبیعی پوشیدن و رعایت بهداشت. از غذاهایی که از گیاهان و درختان به با می آیند بیشتر مصرف کنید، و از آنها که در کارخانه تولید می شوند کمتر.
- مطابق شدن با ساعت شب و روز، بهمازود خوابیدن و صبح هازود برخاستن.

- شهاکم خوردن. صبحانه تان را چون یک شاه، ناهار تان را چون یک شاخزاده و شام تان را چون بچه دانشگاهی ای بخورید که کارت اعتباریش ته کشیده باشد.

۲.

- مراقبه سرشار از سکوت در قالب عبادت همان دینی که به آن پای بندید و خدا را با آن می ستایید. با خودتان خلوت کنید. وقت مخصوص خود داشته باشید. در این وقت قدم نزنید.

۳.

- عدم پشداوری نسبت به دیگران.

- به منظور از مقدمات پشداوری حذر کنید: مقایسه، دخالت، گوش کردن به شایعات، دنبال کردن سناریوی زندگی دیگران. ارزشی خود را بر سر شایعه سازی، مسائل مربوط به گذشته، انکار

منفی و یا آنچه بدان کنترل نذارید در نبردید. زندگی تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید. شما از موضوع و هدف این سفر آنها بیچ نمی دانید.

- به منظور از نتایج پشداوری حذر کنید: تنفر، غیبت، منازعه، حسادت. زندگی کوتاه تر از آنست که وقتان را صرف تنفر از دیگران کنیم. حسادت هرداوان وقت است. شما الان به همه

آنچه نیاز دارید رسیده اید.

- همه را بخشید، به خاطر هر چیزی و همه چیز.

- وقتان را صرف اثبات خودتان نکنید. افکار مردم راجع به شما بلطی به شما دارد. مردم واقعاً حقد برای شما ارزش قابل آنکه شما فکرتان را صرف آن نامی کنید و وقتان را بدرمی دهید؟
مجبور نیستید همه بحث ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید. با مخالفتها موافقت کنید.

- خودتان را جدی نگیرید. خودتان را خیلی جدی نگیرید، دیگران هم اینکار را در مورد شما نمی کنند.

۴.

- خدمت به مردم و شاد کردن آن ها و بارشان را برداشتن. تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به بخند وادارید و در امور زندگی شان تاثیر مثبت داشته باشید.

- صلح کردن به دوستان. این شغل نیست که به دردتان می رسد، دوستانتان هستند. با آنها دوستان باشید.

- خانواده را دریابید. با خانواده در تماس باشید. برای آنها وقت بگذارید. اول والدین، سپس همسر و فرزندان، سپس فامیل.

۵.

- کار، کار، کار. کار را درست انجام دادن و کار درست انجام دادن.

- نظم داشتن در کار. نظم در محیط زندگی، خانه و ماشین. از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، سعی کنید در همه چیز زندگی خود نظم داشته باشید و بگذارید انرژی تازه

ای وارد زندگیتان شود. سعی کنید وسایل زندگی تان کهنه نباشد. بخصوص از اشیاء عتیقه حذر کنید که اکثر اعمالو از انرژی منفی اند.

- برای اینکه روحیه کار کردن و مرتب کردن داشته باشید هر صبح ورزش کنید.

۶.

- زمان را حرمت نهدن. باید زمان بگذرد تا خیلی چیزهای رخ دهد. زمان حلال همه مشکلات است. به همه چیز زمان دهید، زمان. یک موقعیت هر چند خوب باشد، بالاخره تفسیر می کند.

۷.

- لذت بردن از هر آنچه دارید. شاد بودن و در حال زیستن و ابن الوقت بودن. بخند بزنید و شاد باشید. بگذشته تان از در سازش در آید، آنوقت دیگر اکنونتان را خراب نخواهید کرد. از

شمع بیتان استفاده کنید، خوشگل ترین ملافتان را کنار نگذارید، برای روز مبادا و یا روزی خاص نگه شان نذارید، امروز همان روز. مخصوص است.

- ساگر بودن. شبها قبل از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: «خداوند به خاطر همه چیز ممنومم». یادتان باشد، برکت های زندگی آنقدر هست که استرس و نگرانی را بدان راهی نباشد.

نماز امام زمان (ع)

وقتی به کاری آید که آدم بادرسته ای مواجه شود و نداند چرا چنین شده، به این کیفیت که اول نیت کند که دو رکعت نماز برای خدای خواننده شفاعت

امام زمان، قرباً الی الله. رکعت اول حمد و ۷ بار توحید، رکعت دوم حمد و ۱۰ بار قدر. در قنوت هم ۱۴ بار استغفار کبیر (اسْتَغْفِرُ اللّٰهُ الَّذِي لَا إِلَهَ

إِلَّا هُوَ، الْحَيُّ الْقَيُّومُ، الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، مِنْ جَمِيعِ ظُلْمِي وَجُرْمي وَإِسْرَافِي

عَلَيَّ نَفْسِي وَآتُوبُ إِلَيْهِ) و پس از سلام نماز، قرآن را باز کند و ۵ بار ۵ آیه اول حدید و سپس ۵ بار ۵ آیه آخر حشر را بخواند. سپس هزار بار

صلوات بفرستد.

