

## هفت پیشنهاد ساده برای داشتن روابط بهتر

با خدا، خود و دیگران

چه زیباست اگر ما نیز همچون یک نیلوفر آبی زندگی کنیم، نیلوفر آبی مظهر عشق و ایمان است. نیلوفر آبی (یا گل مرداب) گلی بی نظیر است، نه فقط به خاطر زیبایی، بلکه به خاطر کیفیت ارزنده آن، این گل زیبا که خود آیه ای از آیات الهی است، در آبهای بسیار کم عمق رشد می کند، معمولاً در نواحی گل آلود (مرداب)، با این وجود از گل ولای بیرون می آید، بی آنکه تحت تأثیر محیطش قرار گیرد.

این گل زیبا الگوی خوبی است برای کسانی که می خواهند در دنیا زندگی سالم و پاک و خوبی داشته باشند. ما اگر دنیای اطرافمان هم آنچنان که دلخواهمان است پاک و منزّه نیست، میتوانیم انتخاب کنیم که همچون نیلوفر در این محیط نیز به به پاکی و زیبایی رشد کنیم، آیا تا بحال توجه کرده اید که با وجود اینکه برگهای نیلوفر کاملاً در آب غوطه ور است، اما هرگز رطوبت به آن نفوذ نمی کند، وقتی بیرونش می آورید، کاملاً خشک است، و اگر مقداری آب بر روی آن بریزید، قطره های آب بر روی آن غلطیده و همچون دانه های مرورید بر سطح لغزان برگ می درخشند، ما نیز می توانیم (به یاری خدا با توجه به امرونی های او در درون وجدان خودمان و همچنین با کمک گرفتن از راهنمایی های پروردگار در کتابهای آسمانی، که از طرف او به وسیله پاکترین انسانهای فرستاده اش در اختیار ما قرار داده شده) با وجود آلودگیهای اطراف، همچون نیلوفر آبی که در مرداب می روید، زندگی پاک و خوبی داشته باشیم.

به این معنی که در دنیا باشیم ولی تحت تأثیر زشتیهای آن قرار نگیریم، ما میتوانیم اگر در محیط نادرستی هم به ناچار زندگی می کنیم، زیبایی (محسن اخلاقی) طبیعی خود را محفوظ داشته، و نگذاریم آلودگیهای محیط بیرون در ما تأثیر بگذارد.

نیلوفر آبی همیشه سرش را بسوی خورشید می گیرد، معنایش اینست که همیشه به سوی نور چرخیده، و دائماً نور دریافت می کند، ما نیز با توجه به نور ایمان و توکل به ارشادهای تعالی دهنده خداوند، همیشه می توانیم روی را به سوی نور چرخانده، و از زشتیها و تاریکیها خود را برهانیم، و علاوه بر اینکه خودمان زندگی پر بار و زیبایی داریم، با ایجاد روابط درست و پر از عشق و صفا، دیگران را نیز در این امر یاری دهیم.

بیاد داشته باشیم که به رنجشها و افسردگیهای موقتی اجازه مطرح شدن ندهیم، رویدادها می آیند و می روند، و هیچ چیز در این دنیا دائمی نیست جز وجود همیشه زنده خداوند باقی، حتی بدنهای ما همیشگی نیستند، و ما مرتباً تغییراتی در خود می بینیم، چیزهایی را از دست داده و چیزهایی را به دست می آوریم، ما زمانی کودک

و زمانی جوان و زمانی پیر خواهیم بود، همه چیز در حال تغییر و دگرگونی، پوسیدگی و دوباره از نو ساخته شدن است، این حقیقت را خوبست همیشه بیاد داشته باشیم، در اینصورت وقتی بهر دلیل دچار ناامیدی یا افسردگی و دلسردی می شویم، می توانیم از آن حالت خود را بیرون آورده، و با خود بگوئیم: " اینها همه اش موقتی است، قبلاً هم از این اتفاقها در زندگی من افتاده و من می دانم که با یاری خداوند همه چیز در راه خیر و صلاح حقیقی من و ما به پیش خواهد رفت، بیاد بیاوریم که خداوند فرموده: با هردشواری آسانی قرین است، البته با هردشواری آسانی قرین است. (۶-۵: ۹۴)

در ذهن ما کانون معجزه گری وجود دارد که به قدرت ایمان همیشه می تواند انسان را از هر مشکلی برهانند، و ما به لطف خدا می توانیم از این کانون الهی بهره مند شده و علاوه بر آن، از مشکلات خود نردبان موفقیت بسازیم، فقط اگر ایمان داشته باشیم، همیشه در شاهره موفقیت به پیش خواهیم رفت.

البته ایمانی پاک و خالص، ایمانی روشن که به عمل درآمده باشد، توجه کنیم که خداوند می فرماید: " سخن خوش و پاک به سوی خدا بالا می رود، و بلافاصله در دنباله این آیه می فرماید: " و کردار نیک آن را بالا می برد، و نیرنگبازان را عذاب سختی است و مکرشان نیز نابود می شود. (۱۰: ۳۵)

بنابراین ایمانی زنده و فعال است، که با اعمال درست و پسندیده همراه باشد. اگر خواهان روابط بهتر و زیباتر و دوست داشتنی تر هستیم، بسیار نیکوست که به هفت پیشنهاد عملی و ساده زیر توجه کنیم، تا با مثبت اندیشی و خوشبینی راه زندگی خود را آسان و لذت بخش طی نموده و طبق وعده های خداوند برستگاری ابدی نیز دسترسی پیدا کنیم، انشاءالله...

1 - قبل از هر چیز با امید به لطف و بخشش خداوند، خود را از بند زنجیرهای گناهان گذشته آزاد کرده، و با درخواست عفو و توبه به درگاه باری تعالی، بطور معجزه آمیزی احساس رهائی و آزادی را تجربه می کنیم و درهای آهنین (ذهنی خود را) بروی گذشته، گذشته فنا شده، می بندیم، و فقط از تجربه های گرانمای آن استفاده می کنیم، به این ترتیب افسوس برای گذشته را از ذهن خود طرد کرده. و به سعی و کوشش برای داشتن آینده بهتر ادامه می دهیم. زیرا آینده ما در گروی چگونگی زندگی حال و امروز ماست.

## " لنگر نجات ما در اکنون و امروز است "

فردی که در افسوس اعمال گذشته خویش بسر می برد، تحت فشار شدید عصبی، اتلاف انرژی، افسردگی و اضطراب قرار دارد، پس خود را عادت دهیم که با تقسیم زندگی خود به زمان های مختلف، هر زمان را به بهترین نوعی که برایمان مقدور است برنامه ریزی کنیم، بی شک وقتی ما به بهترین نحو خود را برای استفاده از زمان حال آماده کردیم و تمام هوش و حواس و شوقمان را بر این امر متمرکز ساختیم، علاوه بر این که زمان حال را به بهترین نوع گذرانده ایم، این بهترین روش برای آماده کردن خود برای فردا، یا آینده نیز خواهد بود، و نه تنها آینده نزدیک، ( که زمان زندگی ما در این دنیا است) بلکه رستگاری دنیای ابدی ما نیز، ( که آینده دورتری است) درگرو درست گذراندن همین لحظه حال است، بیاد داشته باشیم، که خداوند فرموده:

بگو: " آیا شما را از چیزی آگاه کنم که از آنها بهتر است؟ برای آنها که تقوای الهی پیشه کنند، در نزد پروردگارشان باغهایی است که در آن جویها روان است، و همسرانی پاک، همچنین خشنودی خدا، و جاودانه در آن بمانند، و خدا به بندگان بیناست.

کسانی که می گویند: " پروردگارا ما ایمان آوردیم، گناهان ما را بیاور، و از عذاب دوزخ حفظمان کن. "

( آنها) صابران، راستگویان، مطیعان، انفاق کنندگان و آمرزش خواهان سحرگهانند. ( ۱۷-۱۵: ۳ )

و نیز فرموده: " برای انسان نیست چیزی جز نتیجه کوشش او. ( ۳۹: ۵۳ )

و بیاد داشته باشیم که عبادت و ستایش خدا و مطالعه " قرآن مجید" را ( با ترجمه ای که به سادگی برایمان قابل فهم است) بطور مرتب در برنامه روزمره خود جا دهیم، و برای رفع غمها و مشکلاتمان تنها با خدا راز و نیاز، یا درد دل کرده، و از او صمیمانه کمک بخواهیم، در این صورت یقین داشته باشیم با نهایت کوشش و داشتن توکل به او در راهی که برای رسیدن به هدف خود، به نظرمان می رسد یاری او با ماست، و حتی از ظواهرنا خوشایندی که شاید احتمالاً پیش بیاید نیز نباید مأیوس و دلتنگ شد، اطمینان داشته باشیم که با کوشش و توکل به خداوند، همه چیز در راه خیر و صلاح ما به پیش خواهد رفت.

با خود بگوئیم: " امورم را به خدا می سپارم که او بصیر است به حال بندگان. "

خداوند در قرآن مجیدش فرموده:

اگر خدا شما را یاری کند هیچ کس بر شما پیروز نخواهد شد، و اگر دست از یاری شما بردارد، کیست که بعد از

او شما را یاری کند، و مؤمنان فقط باید بر خدا توکل کنند. ( ۱۶۰: ۳ )

برخدای نیرومند مهربان توکل کن. ( ۲۱۷: ۲۶ )

بگو: " برای من خدا کافی است، که توکل کنندگان بر او توکل می کنند." ( ۳۸: ۳۹ )  
ما رسولان خود و مؤمنان را در زندگی دنیا و روزی که گواهان برخیزند یاری می کنیم. ( ۵۱: ۴۰ )

آنان که گفتند پروردگار ما خداست و آنگاه استقامت کردند، نه ترسی دارند و نه اندوهگین شوند، اینان اهل بهشتند و به پاداش اعمالشان جاودانه در آن باشند. ( ۱۴-۱۳: ۴۶ )  
ای مردم! به دعوت کننده خدا پاسخ گوئید و به او ایمان آورید، تا گناهانتان را بپارزد و شما را از عذابی دردناک در امان دارد. ( ۳۱: ۴۶ )

ای مؤمنین اگر خدا را یاری کنید، خدا نیز شما را یاری خواهد کرد، و قدم هایتان را استوار خواهد کرد.

( ۷: ۴۷ )

خدا کسی است که هیچ معبودی جز او نیست، و مؤمنان باید بر او توکل کنند. ( ۱۳: ۶۴ )  
ما رسولان خود و مؤمنان را در زندگی دنیا و روزی که گواهان برخیزند یاری می کنیم.

( ۵۱: ۴۰ )

\*\*\*

2- در مورد رابطه با شخص خود، خوبست برای خود احترام قائل بوده و بدون اینکه دچار خود خواهی های کاذب، یا غرور و نخوت گردیم با خود بگوئیم: " من برای خودم احترام قائلم، همانطور که برای هر شخص صالح نیکوکار دیگری احترام قائل هستم، ( البته با نهایت سعی در این که فرد صالح و نیکوکاری باشیم ) و بیاد داشته باشیم که هر نوع غرور و نخوت، راه ورود انرزیهای مثبت را به روی ما سد می کند، پس در عین اینکه خود راستین و پاکسازی شده خویش را دوست داریم و تائید می کنیم، باید بیاد بیاوریم که جز وجود پاک باری تعالی هیچ موجودی کامل و بی عیب و نقص نیست، ولی به لطف خدا برای ما این امکان هست که همیشه در راه تعالی بخشیدن به وجود خود گام برداریم، و هرچقدر در این راه به درجه بالائی برسیم، دروازه بزرگتری به روی ما برای ارتفاع به درجات بالا تر کشوده می شود.

به این ترتیب بجای اینکه دچار خود خواهیهای کاذب شده و خود را برتر از دیگران بدانیم، با خشوع مشغول تهذیب نفس شده، و خود را بصورت بنده تسلیم خدا، در سرویس خود و بندگان دیگر او می بینیم، زیرا اشتیاق ما برای خدمت به یک هدف برتر، به ما الهام می بخشد که الهام بخش دیگران باشیم.

علاوه بر این، برای اینکه در عین حال از نظر سلامتی جسمی هم در وضع ایده آلی باشیم، در برنامه غذایی خود نیز تجدید نظر کلی کرده، و از یک رژیم ساده و بهداشتی درست پیروی می کنیم، مخصوصاً با توجه به حدود اوامر خداوند در مورد اغذیه حلال و حرام.

و همینطور مدتی، پیاده روی و ورزش مرتب روزانه را در برنامه روزمره خودمان جا می دهیم، زیرا چنانکه شنیده اید: عقل سالم در بدن سالم است.

اشاره به آیاتی در مورد: ایمان، نیکوکاری و تهذیب نفس :

آیا کسی که می داند آنچه از طرف پروردگارت بر تو نازل شده حق است، مانند کسی است که نابیناست؟ تنها خردمندان پند می گیرند: کسانی که به پیمان خدا وفا می کنند، و پیمان شکن نیستند، و آنان که پیوندهائی را که خدا به آن امر کرده است برقرار می دارند، و از نافرمانی پروردگارشان می ترسند، و از سختی حساب بیم دارند، و آنان که به طلب خشنودی پروردگار صبر می کنند و نماز برپا می دارند و از آنچه نصیبشان کرده ایم در پنهان و آشکار انفاق می کنند، و با نیکبختها را از بین می برند، عاقبت صاحب سرای دیگرند. بهشتهای جاویدان که خود و پدران، همسران و فرزندان صالح آنها به آن داخل می شوند، و فرشتگان از هر دری بر آنان وارد می شوند: سلام بر شما به خاطر صبر کردنتان، عاقبت چه خوب جایگاهی نصیبتان شد. و آنان که پس از پیمان بستن با خدا پیمان شکنی می کنند، پیوندهائی را که خدا به استقرارشان امر فرموده است قطع می کنند و در زمین فساد ببار می آورند، در سرای دیگر گرفتار لعن و بد فرجامی می شوند.

( ۲۵ - ۱۹ : ۱۳ )

بگو: " ای بندگان با ایمان من از نافرمانی پروردگارتان بترسید، نیکوکاران در این دنیا نیز پاداش نیکی دارند. زمین خدا پهناور است، پاداش افراد با استقامت بدون حساب داده می شود. " ( ۱۰ : ۳۹ )

آنکس که سخن راست را آورد و آن را تصدیق کرد، از "متقین" ( کسانی که اوامر خدا را اجرا می کنند) است، که هر چه بخواهند نزد پروردگارشان آماده است، این است پاداش نیکوکاران، تا خداوند بدترین اعمالی را که انجام داده اند محو کند، و بهتر از آن چه انجام داده اند پاداش دهد. ( ۳۳-۳۵ : ۳۹ )

سوگند به خورشید و روشنایی طالع شدنش، سوگند به ماه که پس از آن سر بر آورد، سوگند به روز آنگاه که آنرا روشن کند، سوگند به شب آنگاه که آنرا بپوشاند، سوگند به آسمان و آنکه برافراشتش، سوگند به زمین و گستراننده اش، سوگند به روح آدمی و آنکس که به اعتدال آنرا آفرید، و خیر و شرش را به او الهام کرد، : هرکس نفس خود را تزکیه کند رستگار خواهد شد، و آنکس که پلیدش دارد، از زیانکاران است.

( ۱۰ - ۱ : ۹۱ )

توجه به آیاتی در مورد اغذیه حلال و حرام:

ای مردم از آنچه در زمین منزّه و حلال است بخورید و به دنبال شیطان نروید، زیرا او برای شما دشمنی آشکار است، او فقط شما را به پلیدی و زشتکاری می خواند و وادارتان می کند چیزهایی را به خدا نسبت دهید که خودتان نمی دانید. ( ۱۶۹-۱۶۸: ۲ )

ای مؤمنان از نعمتهای پاکیزه ای که روزیتان کرده ایم، بخورید و اگر خدا را می پرستید، شکرش را بجا آورید. خداوند فقط مردار، خون، گوشت خوک و چیزهایی را که جز به نام خدا کشته شود، حرام کرده است، اما برکسی که ناچار باشد، در صورتی که متجاوز نباشد و در خوردن زیاده روی نکند گناهی نیست، که خدا آمرزنده مهربان است. ( ۱۷۳-۱۷۲: ۲ )

### حکم شراب و قمار:

درباره شراب و قمار از تو می پرسند، بگو: " در هر دو گناه بزرگی است و سودهایی هم برای مردم دارد، اما گناهشان بیش از سودشان است. و نیز از تو می پرسند چه چیز انفاق کنند؟ بگو: " از مازاد نیاز خود، خداوند این چنین آیات را برای شما بیان می کند، تا در کار دنیا و آخرت بیاندیشید. ( ۲: ۲۱۹ )

ای مؤمنان! شراب، قمار، بُت و تیرهای قرعه، پلید و عمل شیطان است، از آن دوری کنید، تا رستگار شوید. شیطان می خواهد به (وسیله) شراب و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد، آیا خود داری خواهید کرد؟ خدا و رسول را اطاعت کنید و بترسید و اگر روی گردانید، بدانید که بر پیامبر ما جز ابلاغ آشکار چیز دیگری نیست. ( ۵: ۹۰ - ۹۲ )

\*\*\*

3 - درباره روابط خود با اهل خانواده و همینطور خویشان و آشنایان دور و نزدیک نیز، کمی بیاندیشیم، و اگر با هر یک از آنها به مناسبتی رنجش یا دلخوری پیش آمده سعی در رفع آن بکنیم، یادمان باشد:

" دل ما جایگه پاک خداست"، و نه خانه کینه و بغض و حسد.

اگر با شخصی واقعاً امکان سازش نیست، میتوانیم دوستانه و منصفانه به رابطه غیرقابل تحمل خود با او خاتمه دهیم، و اگر عهدی با او داریم، با نهایت عدالت نقض عهد کنیم، و از جار و جنجال و یا توهین و تهمت در حق یکدیگر جداً پرهیز نماییم، زیرا ریشه بسیاری از امراض روحی و جسمی در استرس و احساس نفرت مداوم،

رُشد می کند، و برعکس احساس عشق و ابراز مهر و محبت و یکرنگی و صفا علاج بیشتر امراض روحی و جسمی است، نگاه کنیم به آیه: ( ۸ : ۵ ) در قرآن مجید که فرموده:

اگر از خیانت قومی ترس داشتی، منصفانه فسخ عهد خود را به آنها اعلام کن، زیرا خداوند خائن را دوست ندارد.

خداوند در قرآن مجید در مورد داشتن روابط خوب با دیگران نیز بسیار سفارش فرموده، مخصوصاً در مورد داشتن روابط خوب و احترام آمیز و قدر شناسانه با پدر و مادر، که در چندین آیه در قرآن مجید، نیکوئی کردن با پدر و مادر، بلافاصله پس از دستور ستایش خدا مقرر شده است.

مختصری از آیات در این زمینه:

خدا را بپرستید و چیزی را شریک او قرار ندهید و با پدر و مادر، خویشاوندان، یتیمان، مستمندان، همسایه خویش، همسایه بیگانه، دوست موافق، ره ماندگان و بردگانی که مالکشان هستید، نیکی کنید، زیرا خدا متکبران فخر فروش را دوست ندارد. ( ۴ : ۳۶ )

پروردگارت مقرر داشته است که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید، چنانچه یکی یا هر دو آنها نزد تو، به پیری رسیدند، کلمه ای رنجش آور به آنها مگو، و بر سرشان فریاد مزن و با اکرام با آنها سخن بگو، و با آنها خاکساری و مهربانی کن و بگو: " پروردگارا، همانگونه که آنها مرا در کودکی پرورش دادند تو نیز آنها را مشمول رحمت خود قرار بده. ( ۲۴ - ۲۳ : ۱۷ )

حق نزدیکان و مسکینان و در راه ماندگان را ادا کن و هرگز اسراف و تبذیر مکن، زیرا مسرفان برادران شیطانند و شیطان به پروردگارش نا سپاس است، اگر به امید رحمت پروردگارت از آنها اعراض کردی با گفتاری نرم با آنها سخن بگو.

هرگز دستت را به گردن خود نبند و بیش از حد آنرا مگشا، که مورد سرزنش قرار گیری و از کار فرو مانی. پروردگار تو روزی هرکس را بخواهد گشاده یا تنگ می دارد، او نسبت به بندگانش آگاه بیناست.

فرزندان خود را از ترس تنگدستی به قتل نرسانید، ما رزاق آنها و شما هستیم و کشتن آنها گناه بزرگی است.

( ۳۱ - ۲۶ : ۱۷ )

ثروتمندان مرفه نباید سوگند یاد کنند، که به نزدیکان و مستمندان و مهاجران در راه خدا انفاق نمی کنند، آنها باید درگذرند و عفو کنند، آیا دوست ندارید خداوند شما را بیمارزد؟ خداوند آمرزنده مهربان است. ( ۲۲ : ۲۴ )

حق خویشاوند و مسکین و در راه مانده را بده، این برای کسانی که طالب خشنودی خدا هستند بهتر است و آنان رستگارند. ( ۳۸ : ۳۰ )

انسان را به نیکوئی کردن به پدر و مادرش سفارش کردیم و اگر آن دو سعی کردند چیزی را که به آن واقف نیستی شریک من قرار دهی اطاعت نکن، بازگشت شما به سوی من است و شما را از کرداتان آگاه خواهم کرد. مؤمنان درستکار را در زمره صالحین قرار دادیم. ( ۹ - ۸ : ۲۹ )

آنان که گفتند پروردگار ما خداست، و آنگاه استقامت کردند، نه ترسی دارند و نه اندوهگین شوند، اینان اهل بهشتند و به پاداش اعمالشان جاودانه در آن باشند.

انسان را به احسان با پدر و مادرش سفارش کردیم، مادر به زحمت بارش را حمل کند و به دشواری حملش را بر زمین نهد و دوران آبستنی و شیر دادن سی ماه است، تا هنگامی که به رشد برسد، و به چهل سالگی درآید، گوید: "پروردگارا مرا توفیق ده تا شکر نعمتت را که بر من و پدر و مادرم ارزانی داشته ای به جای آرم و اعمال صالحی انجام دهم که تو را خشنود سازد، و فرزندانم را صالح کن، که من تسلیم شده ام و به سوی تو باز گشتم.

آنها کسانی هستند که اعمال نیکشان را می پذیرم و از گناهانشان می گذرم و در زمره بهشتیان هستند، این وعده راستی بود که به آنها داده شده است. ( ۱۶ - ۱۳ : ۴۶ )

مؤمنان حقیقی برادران ( مقصود خواهران و برادران ) هم هستند، چنانکه خداوند در قرآن مجید فرموده: به حقیقت مؤمنان همه برادر یکدیگرند، پس بین برادران خود صلح دهید، و تقوا پیشه کنید، باشد که مورد رحمت الهی واقع شوید، ای مؤمنان گروهی از مردان نباید گروه دیگر را مسخره کنند، چه بس آنان از اینان بهتر باشند، و زنان با ایمان نیز نباید زنان دیگر را، زیرا چه بسا آنان بهتر باشند، از یکدیگر عیبجویی نکنید و با القاب زشت یکدیگر را نخوانید، که پس از ایمان آوردن، نام فسق بسیار زشت است، و آنانکه توبه نمی کنند ستمکارند.

ای مؤمنان، از بسیاری گمانها پرهیز کنید، زیرا پاره ای از گمانها گناه است، و هرگز درکار پنهانی دیگران کنجکاو نکنید، و غیبت یکدیگر را روا ندانید، آیا دربین شما کسی هست که دوست داشته باشد، گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ البته کراهت دارید، برای خدا تقوا کنید که او توبه پذیر و مهربان است. ای مردم، ما شما را از مرد و زنی آفریدیم، و شما را دسته ها و قبیله ها کردیم تا یکدیگر را بشناسید، و گرمی ترین شما نزد خدا با تقواترین شماست، خداوند دانای آگاه است. ( ۱۳ - ۱۰ : ۴۹ )

\*\*\*

4- باید دانست که هریک از افکار و اعمال ما دارای میدان عکس العمل وسیعی است و ما دربرابر اعمالی که انجام می دهیم نزد خداوند مسئول هستیم، پس با توجه به اجرای فرمانهای خداوند درقرآن مجید، افکار



و اعمال خود را اصلاح کرده، و ایمان خود را از درون به صحنه عمل می آوریم، زیرا ایمانی که به عمل درنیامده، ایمانی مرده است، و از هیچ چیزی مرده ای هم معجزه ای به عمل نخواهد آمد، برای این کار با دقت کامل با توجه به آیات پُر شکوه "قرآن مجید" به تهذیب نفس می پردازیم.

مختصری از آیات مورد نظر:

به سبب اعمال مردم در بر و بحر فساد آشکار شد تا جزای بخشی از اعمالی را که انجام داده اند به آنها بچشاند، باشد که باز گردند. ( ۴۱: ۳۰ )

با یکتا پرستی روی به دین آور، این آفرینشی است که خدا مردم را به آن شیوه آفرید، تغییری در آفرینش خدا نیست، این است آئین استوار، ولیکن بیشتر مردم نمی دانند.

به سبب بیانیید و برای او تقوا کنید و نماز را برپا دارید و از مشرکان نباشید، از کسانی که در دینشان فرقه فرقه شدند و هر فرقه ای به آنچه داشت دلخوش بود. ( ۳۲-۳۰: ۳۰ )

ای کسانی که ایمان آورده اید، از نافرمانی خدا بترسید، و درست سخن بگوئید، تا خداوند اعمالتان را اصلاح کند، و گناهانتان را بیامرزد، هر کس از خدا و رسولش اطاعت کند به موفقیت عظیمی نائل شده است.

( ۷۱-۷۰: ۳۳ )

ای کسانی که ایمان آورده اید، از نافرمانی خدا بترسید، هر کس باید بنگرد که برای فردایش چه پیش فرستاده است، و از نافرمانی خدا برحذر باشید، که خداوند از کردارتان آگاه است.

همچون کسانی نباشید که خدا را از یاد بردند، و خدا ایشان را به خود فراموشی گرفتار کرد، و آنها نا فرمانند.

( ۱۹-۱۸: ۵۹ )

نتیجه اعمال بد آنها بود که برایشان آشکار شد و چیزهایی که مورد تمسخرشان واقع می شد، گرداگردشان را گرفت.

چون به انسان زبانی برسد ما را می خواند و چون نعمتی به او عطا کنیم، بگوید: که به سبب دانائی خودم این نعمت نصیبم شد. " اما این آزمایشی است، ولی بیشترشان نمی دانند.

پیشینیان همین سخن را گفتند، ولی آنچه به دست آوردند بی نیازشان نکرد، اعمال بد آنها دامنگیرشان شد و ستمکاران این مردم نیز بزودی گرفتار عقوبت اعمالشان خواهند شد و راه گریزی نیست.

( ۵۱-۴۸: ۳۹ )

خداوند آسمانها و زمین را به حق آفریده است، تا هر کس را در برابر کاری که انجام داده است پاداش دهد و به آنها ستمی نخواهد شد. ( ۲۲: ۴۵ )

هر کس در گرو اعمال خویش است، مگر " اصحاب یمین " که در بهشت با یکدیگر از گناهکاران می پرسند:

" چه چیز شما را به "سقر" در آورد؟"

گویند: " ما از نمازگذاران نبودیم، و مستمند را اطعام نمی کردیم، با اهل باطل به بطالت می گذرانیم، پیوسته روز جزا را تکذیب می کردیم، تا مرگمان فرا رسید. " چنین است که شفاعت شفیعان سودشان ندهد.

( ۷۴ - ۳۸ - ۴۸ )

و این بهشتی است که بوسیله اعمالی که می کردید به ارث یافته اید. ( ۷۴ : ۷۲ )

و بندگان خدا از چشمه ای می نوشند که می توانند بهر کجا بخواهند جاریش سازند، آنها به نذر خود وفا می کنند، و از روزی می ترسند که عذابش فراگیر است.

غذا را با اینکه دوست دارند، به فقیر و یتیم و اسیر می دهند: " فقط برای خدا به شما غذا می دهیم، نه از شما پاداشی می خواهیم، نه متوقع تشکریم، اما از روزی بسیار سخت از پروردگاران می ترسیم. " خداوند از شر آن روز در امانشان می دارد، و آنان را شادی و سرور می بخشد، و در برابر شکیبائی، بهشت و لباسهای حریر بهشتی پاداششان می دهد.

در آنجا بر تختها تکیه زنند، نه آفتابی در آنجا می بینند و نه سرمائی، سایه هایش بر آنان گسترده و میوه هایش در دسترس است، جامهای سیمین و کاسه های بلورین گردا گرد آنان می گردانند، ظرفهای بلورین و سیمین را به اندازه پُر کرده اند، در آنجا از جامهائی سیراب می شوند که با زنجبیل آمیخته باشد، چشمه ای در آنجاست که سلسبیل نام دارد، گردا گرد آنان نو جوانانی جاودانی می گردند، و هرگاه آنها را بنگری گمان می کنی مروارید پراکنده اند، و چون آنجا را مشاهده کنی فرمانروائی عظیمی خواهی یافت.

بر اندامشان لباسهائی از حریر سبز رنگ است، که با دیبای ضخیم و به دستبندهایی از نقره آراسته شده اند، و پروردگارشان شراب پاک به آنها می نوشاند..

این پاداش شماسست و از کوشششان قدرنانی شده است. ( ۷۶ - ۶ - ۲۲ )

در آن روز ( قیامت) دوستان دشمن یکدیگرند، جز کسانی که در راه خدا تقوا پیشه کرده بودند.

ای بندگان من، در آن روز نه ترسی خواهید داشت و نه اندوهگین می شوید، آنان که به آیات ما ایمان آورده و تسلیم امر خدا بوده اند، ( به آنها گفته شود: ) " شما و همسرانتان با شادمانی به بهشت وارد شوید. "

قدهای زرین و سبوهائی را در میانشان می گردانند که تمنای دل در آن است، و دیده از آن لذت می برد، و شما در آن همیشه خواهید بود، این همان بهشتی است که به پاداش اعمالی که می کردید آن را به ارث برده اید.

( ۷۲ - ۶۷ - ۴۳ )

\*\*\*

5- در هر موقعیتی بیدار داشته باشیم که خداوند تا حدود زیادی به ما قدرت امکان انتخاب داده، و برماست که از این قدرت به موقع درست استفاده کنیم، ما هرگز قربانیان شرایطی از پیش ساخته شده نیستیم. هرچه بیشتر قدر این قدرت را بدانیم، سریع تر و روشن تر می توانیم برنامه زندگی خود را بر اساس قصد و انتخاب پیش ببریم، و بجای اینکه زندگی را حوادثی بدانیم که برسرمان می آیند، مسئولیت جهت گیری خود را به عهده بگیریم.

خوبست در نظر داشته باشیم که ما در مسیر تقدیر و جاده زندگی همیشه در دو عرصه کلیدی: بین توسعه یافتن، یا در خود فرو رفتن، بین ساختن و ویران کردن، می توانیم انتخابی داشته باشیم.

در این صورت قدرت پذیرش مسئولیت زندگیمان را و همینطور قدرت انتخابهای درست دیگر را به دست می آوریم، اگر زمانی ببیاید که درموقیتی احساس عدم قدرت کنیم، همان زمان است که باید بیدار قدرت پویای انتخاب بیفتیم، و با اشتیاق و شکرگزاری از آن استفاده کنیم، و بدانیم با نهایت سعی در راه انتخابهای درست فقط خیر و صلاح ما پیش خواهد آمد، البته توجه و توکل به خداوند و دعا بدرگاه او نیز برای بدست آوردن بهترین نتیجه، قسمتی از سعی و کوشش فعالانه فرد مؤمن به اصول الهی است، که از این امر مهم نباید غافل بود. مختصری از آیات مورد نظر:

آنگاه که بندگانم در بتره من از تو پرسند، من نزدیکم و هر که مرا خواند دعایش را اجابت می کنم.

آنها (هم) باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیآورند تا راهشان را بیابند. ( ۲: ۱۸۶ )

بعضی از مردم می گویند: "پروردگارا، به ما در دنیا نیکی عطا کن"، آنها در آخرت بهره ای ندارند، و عده ای دیگر می گویند: "پروردگارا، به ما در دنیا نیکی عطا فرما، و در آخرت نیز نیکی مرحمت کن و ما را از عذاب آتش برکنار مدار." آنها بهره ای از اعمال خود دارند و حساب خداوند سریع است. ( ۲: ۲۰۰-۲۰۲ )

برای هر گروه در برابر اعمالشان درجاتی است، و پروردگار تو از کردارشان غافل نیست. ( ۶: ۱۳۲ ) گروهی از مردم بدون هیچ دانشی و راهنمایی و کتاب روشنگری درباره خدا به مجادله برمی خیزند، آنها از سر تکبر مردم را از راه خدا گمراه می کنند، که در دنیا برایشان رسوائی است و در آخرت عذاب آتش را به آنها می چسانیم، این کیفر اعمالی است که پیش از این کرده ای و خداوند هرگز به بندگان ستم نخواهد کرد.

( ۲۲: ۸-۱۰ )

هرکس در ایام زندگی خواهان کشت آخرت باشد، کشته اش را افزون می کنیم، و هرکس یکسره کشت دنیا خواسته باشد، از آن نصیبش دهیم، ولی در آخرت نصیبی ندارد. ( ۴۲: ۲۰ )

این یاد آوریست و هرکس بخواهد راهی بسوی پروردگارش بر می‌گزیند. ( ۷۳ : ۱۹ )

\*\*\*

6- هرگاه فکر ناراحت کننده ای به ذهنمان رسید، با صداقت از خدا کمک بخواهیم، و میسیر فکری خود را از منفی به مثبت تغییر دهیم، یادمان باشد از قدرت انتخاب خود به موقع درست استفاده کنیم، وقتی رو به نور باشیم، سایه ها در پشت سر ما خواهند افتاد.

نور توجه به ایمان به خدای قادر یکتای مهربان و تواناست، و سایه ها ترسها و خیالات منفی ماست. مولای متقیان امیرالمؤمنین علی (ع) نیز فرموده اند: اندوه هائی که به تو آورد، با اندیشه های نیک باوری و صبوری از خود دور کن. ( و نیک باوری چیزی جز مثبت اندیشی نیست). توجه به چند آیه " کلیدی" در این مورد بسیار کمک کننده خواهد بود از این قرار: و اگر شیطان وسوسه ات کرد، به خدا پناه ببر، زیرا او شنوای داناست.

کسانی که برای خدا تقوا پیشه می کنند، وقتی گرفتار وسوسه های شیطانی شوند، خدا را یاد می کنند و بصیرت می یابند. ( ۲۰۱-۲۰۰: ۷ )

زیرا او بر مؤمنان و متوکلان سلطه نخواهد داشت.

تسلط او فقط بر کسانی است که دوستیش را اختیار کرده اند و آنان که به خدا شرک آورده اند.

( ۱۰۰-۱۶۸: ۹ )

آگاه باش که دوستان خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند.

برای مؤمنان با تقوا در زندگی دنیا و آخرت خبری مسرت بخش است، سخنان خدا تغییر ناپذیر است، و آن رستگاری بزرگی است. ( ۶۴ - ۶۲: ۱۰ )

و اگر از سوی شیطان وسوسه ای دچار شد، به خدا پناه ببر که او شنوای داناست. ( ۳۶ : ۴۱ )

وسپس با تکرار چند جمله مثبت، در پرتو نور ایمان فعال خود، انشاءالله به تحولی آنی در روحیه خویش دسترسی پیدا می کنیم، از این قبیل:

برای شادمانی و تندرستی و توانگری و عشق پایدارم سپاس می گزارم، هیچ نیکی و خرمی از کسی که در راه راست گام برمی دارد دریغ نخواهد شد.

چون با آن یگانه جدائی ناپذیر همراهم، پس با خیر و صلاح جدائی ناپذیر خویش هم همراهم.

اینک گذشته ها و آن چه را که فرسوده و کهنه است، کنار می گذارم، باشد که نظم الهی در ذهن و تن و امورم برقرار گردد.

چشمانم منور از نور الهی است و صاحب دیده جانم، من صاحب بصیرت و دیدگان نافذ جانم، فراسوی موانع ظاهری را می‌نگرم، همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من و همه اشخاص ذینفع به پیش می‌رود، برای بینائی بی نظیرم سپاس می‌گذارم.

\*\*\*

7- هر شب قبل از خواب، روزی را که گذرانده ایم در نزد خود مرور کنیم، و به رفتار و کردار خود نمره ای بدهیم، اگر نمره داده شده مورد رضایت نیست، کمر بند همت را محکم تر کرده و با خواستن بخشش از خداوند مهربان، و کمک او، تصمیم به کوشش بیشتری در راه اصلاح شخصیت خود بگیریم. در این باره تکرار جملات مثبت حاوی حقیقت بسیار کمک کننده است. مثلاً انتخاب و حفظ کردن آیاتی از "قرآن مجید" درباره وعده های نیک خداوند به اشخاص خوب و با ایمان و نیکوکار. از این قبیل:

پادشاه ایمان آورندگان، یهودیان، نصاری، صابئان و آنان که به خدا و روز قیامت ایمان آورده اند و عمل صالح انجام داده اند، نزد پروردگارش محفوظ است: نه ترسی دارند و نه اندوهی. ( ۲: ۶۲ )

ایمان آورندگانی که کارهای شایسته کرده اند، و نماز را برپا کرده اند، و زکات داده اند، نزد پروردگارش پاداشی دارند، نه بیمی بر آنهاست و نه اندوهناک شوند. ( ۲: ۲۷۷ )

دوستان خدا و رسول و مؤمنانی که یاران خدا هستند پیروزند. ( ۵: ۵۶ )

انان که ایمان آورده اند، و دلهایشان بنام خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که یاد خدا آرام بخش دلهاست. برای مؤمنان صالح زندگی پاکیزه و عاقبت نیکو رقم خورده است. ( ۲۹-۲۸: ۱۳ )

و همینطور جملات تأکیدی مثبت، از این قرار:

اینک به لطف خدا همناختی و هماهنگی و توازون، در ذهن و تن و امورم برقرار شده است. اکنون از فراز آسمانها و فور نعمت بی درنگ و بیکرانم را بسوی خود می‌خوانم. با دلی سرشار از اشتیاق الهی برای آنچه دارم برکت می‌طلبم، و با شگفتی به فزونی آنها می‌نگرم.

من با دیدن محدودیت درخودم، امکانات را محدود نمی دانم، چون با خدا همراهم، همه چیز ممکن و میسر است.

خیر و صلاح هم اکنون بخواست خدا بصورت جریانی از شادمانی پیوسته و ناگسسته و افزایشده به سوی من جاری می شود.

آنچه که باید بدانم، هم اکنون بر من آشکار می شود، و آنچه لازم داشته باشم در زمان درست در اختیارم گذاشته خواهد شد.

\*\*\*