

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

صحیفه سجادیه

دعای هشتم

پایه نهم

دوره اول متوسطه

ویژه مرحله آموزشی مسابقات صحیفه سجادیه



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

به نام او که جان را فکرت آموخت



در پناه ایمان

مطابق درس دوم
پیام های آسمان

مقدمه

در درس «در پناه ایمان» با مفهوم ایمان آشنا شدیم و دانستیم که چگونه می‌توانیم با تمام وجود به خدایی که شناختیم ایمان بیاوریم و بر ایمان خود بیفزاییم. همچنین با ثمرات ارزشمند ایمان در زندگی و راههای دستیابی و تقویت آن آشنا شدیم. همچنین با یاد خدا و ذکر او و انجام نیکی‌ها و دوری از گناهان به عنوان راههای دستیابی و تقویت ایمان آشنا شدیم، آرامش روحی نداشتن اضطراب و ناراحتی و رهایی از سر درگمی و بی‌هدفی را از آثار ایمان در زندگی بررسی نمودیم.

دعای هشتم صحیفه سجادیه درباره پناه جستن به خدا از نامالایمات و اخلاق ناستوده و کردارهای ناپسندیده است. در این دعا که در ده فراز تنظیم شده امام سجاد (ع) ۴۴ خطر را بیان کرده است و در این خطرات و نامالایمات با کلمه «اعوذ بک» به خداوند متعال پناه می‌برد. «خدایا، به تو پناه می‌آورم از هیجان حرص، و توفان خشم، و چیرگی حسد، و سستی صبر، و کمی قناعت، و بدخویی، و افراط در شهوت، و روحیه تعصب بی‌جا.»

و حضرت با تمام وجود از این خطرات به سمت رحمت حق می‌رود.

در این نوشتار به بررسی فرازهای یک و چهار این دعای شریف خواهیم پرداخت.

• «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيْجَانِ الْحَرِصِ»، خدایا، به تو پناه می‌آورم از هیجان حرص

در قرآن کریم کلمه حرص ۵ مرتبه آمده است.

«حرص»: حرص حالت وصفی است نفسانی که آدمی را بر جمع آوردن آنچه به آن نیاز ندارد بر

می‌انگیزد.

خداوند کریم دنیا را محل عبادت و کار و کوشش و زحمت و فعالیت قرار داده و از انسان خواسته با تمام وجود دنیا را آباد کند تا بتواند از دنیای آخرت بهره مند شود. بنابراین انسان باید از تنبلی و سستی پرهیزد. انسان بی نشاط و سست و هر کسی که از هنر توانایی خودش در جهت درست استفاده نمی‌کند براساس روایات از رحمت خدا محروم است.

اما با همه این‌ها انسان باید از حرص در همه مراتبش به خداوند پناه برد. امام باقر (ع) در این باره

می‌فرماید: حریص بر دنیا مانند کرم ابریشم است؛ هرچه بیشتر بر گرد خود می‌پیچد راه بیرون آمدنش دورتر می‌شود.

انواع حرص

- حرص خوب مانند حرص بر زیاد شدن علم و دانش.
- حرص بد که امام (ع) از فوران و هیجان آن به خدا پناه می‌برد حرص در امور مادی و ناپیدار دنیا که باعث دل‌بستگی انسان شود و انسان را اسیر کند. مانند حرص ورزیدن در جمع آوری مال و ثروت و از یاد بردن آخرت.

• «وَسُورَةِ الْغَضَبِ»، بار خدا یا به تو پناه می‌آورم از توفان خشم

سُورَةُ به معنی شدت و معنی غضب به هیجان آمده و به جوش آمده است.

یکی از نعمتهایی که خداوند به انسانها داده است بهره‌مندی از غضب است به شرطی که غضب در اختیار عقل باشد. اگر قوه غضبیه در وجود انسانها نبود نمی‌توانستند از منافع مادی و معنوی و دنیایی و آخرتی خود محافظت کنند و دچار ترس، بی‌ثباتی، سستی، ظلم‌پذیری در برابر دشمنان و بی‌غیرتی می‌شدند. بنابراین خداوند شجاعت را به عنوان یک ارزش متعالی در اختیار انسان قرار داده است. در اینجا امام (ع) از «غضب مهار نشده» به خداوند پناه می‌برند.

مگر غضب چه تاثیراتی در روح، روان و جسم انسان می‌گذارد که اینگونه امام سجاد (ع) به خدا پناه می‌برد؟

پیامدهای غضب

- ۱- تعطیلی عقل: در لحظه عصبانیت عقل اصلاً کار نمی کند و محو می شود.
 - ۲- تولید و آشکار ساختن عیب ها
 - ۳- تولید افسردگی و بیماری روانی (زخم معده، سرطان، تیک های عصبی، بروز می کند)
 - ۴- زمینه سازی برای ابتلا به انواع گناهان
- امام علی (ع) در روایتی زیبا فرمودند: «لَا أَدَبَ مَعَ الْغَضَبِ» با خشم تربیت ممکن نیست**

را هکارهای غلبه بر خشم و غضب

- ۱- تفکر کردن درباره عواقب وحشتناک خشم و غضب هم در دنیا و هم آخرت: دائماً درباره منابع صبر و بردباری فکر کنیم. این تفکر عقل را پرورش می دهد.
- ۲- دنیا شناسی: باید دانست که حب دنیا و دلبستگی به این دنیا پایدار نیست و در وجود خود فخر و تکبر و غرور و لجاجت را درمان کنیم.
- ۳- ذکر: اگر انسان خودش را در حضور خداوند احساس کند امکان ندارد خشمش مهار نشود ذکر هایی مانند یا علیم یا شاهد یا ناظر.
- ۴- عادت کردن به صبر و درنگ قبل از انجام دادن کارها برای سنجیدن عواقب آن کار
- ۵- عدم همنشینی با آدمهای عصبی و کسانی که جملات منفی مانند داد بکش سرش و.... که خشم را در انسان تقویت می کنند .
- ۶- اگر بردبار هم نیستیم حداقل خود را به بردباری بزنیم تا به یاری خدا صفت بردباری در ما تقویت شود. برای اینکار باید به راهکارهایی مانند وضو با آب خنک اشاره نمود و یا هنگام عصبانیت یاد پیامبر (ص) و چهره نورانی آن حضرت کنیم و با ذکر صلوات آتش خشم خود را خاموش نماییم .

«وَعَلْبَةِ الْحَسَدِ» بار خدایا به تو پناه می آورم از چیرگی و غلبه حسد

در رابطه با معنای حسد علمای اخلاق تعاریف گوناگونی کرده اند که مشهورترین آن این است که حسد به معنی اندوهگین شدن از دیدن نعمت در زندگی انسان مومن دیگر و آرزو کردن برای اینکه آن نعمت در او از بین برود و در حالت پیشرفته، آن شخص ممکن است اقدامی هم برای از بین رفتن آن نعمت کند .

تفاوت حسد و غبطه: غبطه یعنی از نعمتی که خدا به دیگران عنایت فرموده ناراحت نشویم و ما هم از مسیر درست سعی کنیم آن نعمت را بدست آوریم.

در این بخش از فراز شریف امام (ع) از چیرگی و غلبه حسد به خداوند متعال پناه می برد .

• عوارض حسد

- ۱- عوارض روحی: شخص ناراحت است و حسرت می خورد که مثلاً چرا نمره دوستش بالاتر شده یا چرا او در کارش موفق تر شده است.
- ۲- عوارض جسمی: در روایات داریم حسد بدن را آب می کند .
حسد باعث سوء هاضمه، زخم معده، و مریضی های جسمی مختلفی می شود.

• روش های درمان حسد

- ۱- تقویت خدا شناسی و توجه به صفت رزاقیت و رحمانیت خدا و توجه به اینکه اگر چیزی را به کسی داده و به من نداده است حتما حکمتی داشته است.
- ۲- خود شناسی: تفکر درباره نعمتهایی که از آن برخورداریم.
- ۳- دنیا شناسی : دنیا تمام شدنی است و پایدار نیست .

روش های عملی درمان حسد

- ۱- سحر خیزی و سختکوشی: ما نیز می توانیم به درجات بالای موفقیت برسیم اگر درس خوان و سحر خیز و سخت کوش باشیم.
- ۲- تقویت حالت رضا و شکر: تا می توانیم برای کسی که به او حسد می ورزیم دعا کنیم و از خدا طلب توفیق دیگران و خود را داشته باشیم.

• «وَضَعْفِ الصَّبْرِ» بار خدایا به تو پناه می آورم از سستی و کم صبری

یکی از مهم ترین کلید های سعادت و خوشبختی صبر است فرد مومن هم خودش صبر می کند وهم سایر مومنین را به صبر توصیه می کند .

پیامبر (ص) فرمود: **الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيْمَانِ**، صبر نصفی از ایمان است .

صبر است کلید گنج مقصود از صبر به کام دل رسی زود

انواع صبر: در روایات مشهور صبر سه قسم است: صبر بر مصیبت، صبر بر طاعت، صبر بر معصیت

۱- **صبر بر مصیبت:** اگر نگاه توحیدی انسان ضعیف باشد هنگامی که مصیبتی و مشکلی در زندگی برای او پیش آید از نظر معنوی و روحی فلج و حتی دچار آسیب جسمی می‌شود.

۲- **صبر بر طاعت:** اگر انسان ضعف صبر داشته باشد انگیزه و شوق لازم برای انجام طاعات و عبادات را نخواهد داشت و ارتباطش با خداوند دچار مشکل می‌شود، حتی ممکن است واجباتش را نیز رها کند.

۳- **صبر بر معصیت:** صبر مانند یک سپر محکم انسان را در برابر گناه محافظت می‌کند، اگر کسی از این نعمت برخوردار نباشد زندگی‌اش بی حفاظ می‌شود و این آدم در برابر تیر گناهان که دائماً به سوی او پرتاب می‌شوند و در برابر جاذبه‌های گناه بی سپر است.

راههای تقویت صبر

- ۱- **راهکارهای ذکری:** بیان ذکرهای قرآنی «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» ذکر یا بصیر، یا حکیم، یا ناصر، یا عاصم
- ۲- **راهکارهای عملی:** امام علی (ع) در نامه سی و یکم خطاب به امام حسن (ع) می‌فرماید: صبر را بر خودت تحمیل کن.

می‌خواهی به صبر بررسی خودت را به صبوری بزنی، قیافه انسانهای صبور را بگیر و تمرین صبر کن (تَصَبَّرْ) به طور کلی در هر سه نوع صبر، تقویت محبت نسبت به خدا و اولیاء آن نقش اساسی در افزایش تحمل انسان دارد.

• «وَقَلَّةِ الْقَنَاعَةِ» بارخدا یا از کمی قناعت به تو پناه می‌برم.

قناعت یعنی انسان به اندازه نیازهای واقعی‌اش اکتفا کند و گرفتار زیاده‌خواهی و حرص نشود. امام علی (ع) فرمودند: به وسیله قناعت با حرص مخالفت ورزید. اگر انسان در سبک زندگی‌اش اندازه‌گیری داشته باشد می‌تواند به این صفت آراسته شود.

• «وَشَكَاسَةِ الْخُلُقِ» بار خدا یا از بدی اخلاق به تو پناه می‌برم

اهمیت فوق العاده حسن خلق در اسلام

حسن خُلق مقابل سوء خُلق است و از شیرین‌ترین میوه‌های ایمان است.

حسن خلق معنای بسیار وسیعی دارد که همه زیبایی‌های درونی و بیرونی را در بر می‌گیرد. آنچه در ظاهر شخصیت فرد دیده می‌شود محصول باطن زیبای اوست. ضرب‌المثل از کوزه برون همان تراود که در اوست، اشاره به همین مطلب دارد. فردی که حسن خلق دارد، خوشرو و نرم‌خوست، حقوق دیگران را زیر پا نمی‌گذارد، و بین دوستان محبوبیت دارد.

رسول‌خدا (ص) فرمودند: «الإسلامُ حُسْنُ الْخُلُقِ» اسلام حسن خلق است.

نقطه مقابل حسن خلق، سوء خلق است که دیگران از بودن با چنین شخصی اذیت می‌شوند او حقوق دیگران را زیر پا می‌گذارد و از با او بودن احساس خوشی ندارد.

عواقب سوء خلق

۱- اعمالش نتیجه بخش نیست.

۲- فشار قبر.

۳- نابودی اعمال.

امام صادق (ع) فرمود اگر روی سرکه عسل بریزند دیگر عسل در کار نیست، عمل صالح چون عسل است با سوء خلق فاسد می‌شود و از بین می‌رود.

۴- عدم توفیق در توبه.

درمان بد اخلاقی

سوء خلق اگر بخواهد درمان شود باید به ریشه‌هایش توجه کرد گاهی «خلق بد» ریشه ژنتیکی و ارثی دارد و در مرحله علاج باید تدابیر سخت تری به کار گرفته شود، گاهی بیماری‌های جسمی بد اخلاقی می‌آورد.

مشکلات روحی و روانی مانند ذهن آشفته و منفی‌نگری نیز می‌توانند باعث بد اخلاقی شوند.

گاهی ریشه‌های بد اخلاقی صفات رذیله‌ای مانند عُجب یا خود شیفتگی، تکبر، بخل، سوء ظن، و کم‌ظرفیتی و داشتن کینه است. همچنین بی‌نظمی و کمبود مهارت‌های ارتباطی و کلامی در به وجود آمدن بد اخلاقی بی‌تاثیر نیست. آلودگی هوا، محیط‌های شلوغ، و مشکلات اقتصادی نیز می‌تواند بد اخلاقی را در جامعه افزایش دهد.

فراز چهارم

•أَوْ نَقُولَ فِي الْعِلْمِ بَغَيْرِ عِلْمٍ خدایا به تو پناه می برم از اینکه بدون آگاهی در امور علمی، سخن گوئیم.

این عبارت دو جنبه دارد

۱- مربوط به حوزه سخن

۲- مربوط به حوزه حریم علم و دانش است .

یکی از بزرگترین چالش هایی که متاسفانه در جوامع مختلف وجود دارد این است که انسان، بدون علم و یقین عملی انجام دهد.

خدایا به تو پناه می برم از چیزی که به آن یقین و باور ندارم و بر اساس جهل و تخمین است .

مومن همواره سخن استوار می گوید سخن گفتن جزء نعمتهای بزرگ خداوند به انسان است که خدای متعال در قرآن کریم به خودش نسبت داده است و می فرماید «علمه البیان» (رحمن / ۴) به اوبیان آموخت. شکر این نعمت این است که سخن باید آگاهانه، مستند و مبتنی بر آگاهی باشد.

درباره چیزی که نمی دانیم سخن نگوییم

یکی از دلایل اظهار نظر کردن بدون علم و دانش، ضعف شخصیت گوینده است که شجاعت گفتن نمی دانم را ندارد و از نظر شخصیتی گرفتار تزلزل است. به همین دلیل در روایات گفته شده: اگر نادان سکوت کند اختلاف از بین می رود.

چند مورد از خطرات پیروی از هر آنچه که به آن علم و آگاهی نداریم

۱- آبروی افراد آبرومند را به خطر اندازد.

۲- روابط دوستانه و سالم را در خانه و یا بازار و در همه جا از بین می برد.

۳- استقلال فکری ما را از بین می برد.

۴- سر چشمه قضاوتهای عجولانه می شود.

راه علاج خود و جامعه از عادت زشت پیروی از غیر علم

خوب است بدانیم :

- هر سخن و عملی از ما در پیشگاه خدا ثبت و ضبط می شود و مسئول تمام اعمال و قضاوتها هستیم .
- با بالا بردن سطح معلومات و رشد فکری خود مثل افراد ساده لوح و نا آگاه رفتار نکنیم.

در قرآن کریم آیات فراوانی برای فرو نشانیدن خشم و غضب آمده است که در جدول زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم، شما نیز با بررسی ودقت آیات دیگری را اضافه نمایید.

نام سوره و آیه	روش مقابله با خشم و غضب
آل عمران ۱۳۳ و ۱۳۴	تقوی
رعد ۲۸	ذکر و یاد خدا
شوری ۳۷	نادیده گرفتن اشتباهات
اعراف ۲۰۱	استعاذه و پناه بردن به خدا



نام کتاب	نویسنده	انتشارات	مخاطب
بیراهه ها: رهیافت هایی از دعای هشتم صحیفه سجادیه	حجت منگنه چی	مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)	عموم
استعاذه	محمد جواد حاج علی اکبری	دفتر نشر معارف	عموم

متن دعای هشتم صحیفه سجادیه امام سجاد علیه السلام
برای مطالعه و آشنایی با برخی واژگان

ترجمه	فرازاها
خدایا! به تو پناه می آورم از توفان حرص و تند	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيْجَانِ الْحَرِصِ
و شدت خشم	و سَوْرَةَ الْغَضَبِ
و چیرگی حسد	و غَلْبَةَ الْحَسَدِ
و ناتوانی صبر	و ضَعْفَ الصَّبْرِ
و کمی قناعت	و قَلَّةَ الْقَنَاعَةِ
و ناسازگاری اخلاق	و شَكَاسَةَ الْخُلُقِ
و پافشاری و سماجت شهوت	و إِلْحَاحَ الشَّهْوَةِ
و عادت و خوی هواداری لجوجانه	و مَلَكَهَ الْحَمِيَّةِ
و پیروی از هوای نفس و ناسازگاری	و مُتَابَعَةَ الْهَوَى
و تجاوز از هدایت	و مُخَالَفَةَ الْهُدَى
و خواب غفلت	و سِنَةَ الْغَفْلَةِ
و انجام کار سخت و پرمشقت	و تَعَاطِي الْكُلْفَةِ
و برتری دادن باطل بر حق	و إِثَارَ الْبَاطِلِ عَلَى الْحَقِّ
و پافشاری بر گناه	و الْإِصْرَارَ عَلَى الْمَأْثَمِ
و کوچک شمردن نافرمانی و گناه	و اسْتِصْغَارَ الْمَعْصِيَةِ
و سنگین دانستن طاعت	و اسْتِكْبَارَ الطَّاعَةِ
و فخرفروشی ثروتمندان	و مَبَاهَاةَ الْمُكْتَرِبِينَ
و تحقیر تهی دستان	و الْإِزْرَاءَ بِالْمَقْلَبِينَ
و بدی سرپرستی نسبت به زیردستان	و سُوءِ الْوِلَايَةِ لِمَنْ تَحْتَ أَيْدِينَا
و ترک سپاس نسبت به کسی که به ما احسان و خوبی کرده	و تَرَكَ الشُّكْرِ لِمَنْ اصْطَنَعَ الْعَارِفَةَ عِنْدَنَا
خدایا! به تو پناه می آوریم از این که ستمکاری را	أَوْ أَنْ نَغْضُدَ ظَالِمًا
یاری کنیم	
یا ستم دیده‌ای را تنها گذاریم	أَوْ نَخْذُلَ مَلْهُوفًا
یا آنچه که برای ما حق نیست	أَوْ نُرُومَ مَا لَيْسَ لَنَا بِحَقٍّ
یا بدون آگاهی در امور علمی، سخن گوئیم	أَوْ نَقُولَ فِي الْعِلْمِ بِغَيْرِ عِلْمٍ