

عادت به عبادت

بررسی علل و نتایج عادت‌های رفتاری و راهکارهای تغییر آن

درس گفتارهای

استاد مهدی زمانی مهر

محرم الحرام ۱۴۳۶ قمری

ویرایش، تحقیق و تعلیق

دکتر جواد سلطانی فرد



سرشناسه	: رزاقی مهر، مهدی، ۱۲۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: عادت به عبادت : بررسی علل و نتایج عادت‌های رفتاری و راهکارهای تغییر آن / درس‌گفتارهای مهدی رزاقی مهر : ویرایش، تحقیق و تعلیق جواد سلطانی‌فرد.
مشخصات نشر	: خراسان رضوی : انتشارات جالیز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.: مصور(بخشی رنگی).
شابک	: ۳۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۱-۶۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: رزاقی مهر، مهدی، ۱۲۵۷ - -- وعظ
موضوع	: ترک عادت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: -- Religious aspects -- IslamHabit breaking
موضوع	: نماز -- تاثیر
موضوع	: Salat -- Influence
موضوع	: عبادت (اسلام)
موضوع	: (Worship (Islam
شناسه افزوده	: سلطانی‌فرد، جواد، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	: BP۱۰/۷
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۰۸
شماره کتابشناسی	: ۵۶۱۰۰۷



عادت به عبادت

بررسی علل و نتایج عادت‌های رفتاری و راهکارهای تغییر آن

سلسله مباحث اخلاقی - نویسی استاد مهدی رزاقی مهر

ویرایش، تحقیق و تعلیق: دکتر جواد سلطانی فرد

طراح جلد: صالح محمد

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده - نقاشی آبایی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۸

قطع و صفحه: وزیری / ۱۷۶ صفحه

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

ناشر: نشر جالیز

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۱-۶۹-۱

حق چاپ، برای مؤلف محفوظ است.

تمامی حقوق مادی و معنوی اثر، متعلق به مؤلف است.

آدرس: مشهد، بلوار شهید رضوی، روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۱.....	دیاچه
۵.....	مجلس اول
۶.....	اولین تذکر مهم: اهمیت نماز
۷.....	دومین تذکر مهم: استفاده نکردن از تلفن همراه در جلسه
۷.....	سومین تذکر مهم: از بین بردن عوامل حواس پرتی
۷.....	چهارمین تذکر مهم: عدم ایجاد مزاحمت برای مردم
۸.....	کار خوب، باید موجب سبکی روح ما شود
۹.....	باوری غلط درباره دود کردن اسپند
۱۰.....	تقرّب به خداوند، ملاک تقوی است
۱۱.....	معرفت، عامل قبولی و ماندگاری است
۱۲.....	نکته‌ای لطیف درباره وجوب بهشت
۱۳.....	عدم مانع، شرط فراگیری فیض پروردگار
۱۳.....	لزوم تطهیر باطن به هنگام شرکت در هیأت
۱۵.....	مجلس دوم
۱۶.....	عادت، حکومت‌کننده بر انسان
۱۶.....	عادت، یک غریزه مقدس در موجودات زنده
۱۷.....	تعریف عادت
۱۷.....	قدرت عادت
۱۸.....	تأثیر رفتار بر روح
۱۸.....	منشأ رفتار ما

- ۲۰..... عادت، منشأ بسیاری از کارها
- ۲۰..... تأثیر عادت بر عقل
- ۲۰..... تأثیر عادت بر مذهب
- ۲۰..... ضرورت مبارزه با خرافات
- ۲۲..... مثال‌هایی از خرافات
- ۲۲..... مثال اول: چرخاندن انگشتر در دست به هنگام قنوت نماز
- ۲۲..... مثال دوم: کشیدن دست به صورت پس از قنوت نماز
- ۲۳..... مثال سوم: دود کردن اسپند به نیت دفع چشم‌زخم
- ۲۴..... مثال چهارم: شکستن تخم مرغ بالای سر مریض
- ۲۴..... مثال پنجم: قرار دادن تخم مرغ زیر لاستیک ماشین
- ۲۵..... مثال ششم: برهنه شدن به هنگام سینه‌فروزی
- ۲۶..... مثال هفتم: بالا بردن دست و «آمین» گفتن
- ۲۶..... نظر روانشناسان درباره عادت
- ۲۷..... عادت، عامل کم‌توجهی
- ۲۸..... عادت، عامل حواس‌پرتی در نماز
- ۲۹..... توجه تنها به ظاهر اعمال دینی همچون جسدی بدون روح
- ۲۹..... توقف در عبادات به خاطر عادت
- ۲۹..... نظر بزرگان درباره عادت به ظاهر عمل عزاداری
- ۳۱..... **مجلس سوم**
- ۳۲..... عادت، عامل رشد
- ۳۲..... اهمیت عادت در دوران ابتدایی زندگی
- ۳۳..... چگونگی مقابله با عادات بد

۳۴	پیشگیری، راحت‌تر از درمان
۳۴	دشواری ترک عادت‌ها
۳۷	ممکن بودن ترک عادت‌ها
۳۷	وسواس و فحاشی، دو عادت بد
۳۸	عادات بد، دلیل توقف و عدم رشد معنوی
۳۹	عادات بد، دلیل گرفته شدن دارایی‌های معنوی
۳۹	لبه بر عادات بد، یک فضیلت
۴۰	ترک عادت، دشوار اما ممکن
۴۰	اثر ریان با غم‌نشستن
۴۰	چگونگی عادت‌ها و لیاز خداوند
۴۱	راه‌های ترک عادات
۴۱	راه اول: تقویت اراده و تلقین مثبت
۴۲	راه دوم: جایگزینی
۴۲	راه سوم: تغییر موقعیت
۴۳	راه چهارم: مطالعه کتاب‌های مفید
۴۴	راه پنجم: شرط و نذر
۴۴	راه ششم: واداشتن خود به ضد آن کار منفی
۴۴	راه هفتم: استمداد و کمک خواستن از خداوند متعال
۴۴	ترک عادت، امری تدریجی است
۴۷	مجلس چهارم
۴۸	جامعیت دین اسلام
۴۸	برهنه شدن و لطمه زدن، از عادات بد در عزاداری

۴۹	ریشه روایی مشکی پوشیدن در عزاداری
۵۱	توضیحی پیرامون عمل لطمه زنی
۵۴	عزاداری معصومین علیهم السلام برای سیدالشهدا علیه السلام
۵۵	شیوه عزاداری معصومین علیهم السلام
۵۶	عزاداری معصومین علیهم السلام از اعماق وجود است
۵۷	مجلس پنجم
۵۸	آیا دسیر الماعت الاهی هستیم؟
۵۹	حیات شیطان
۵۹	محبت اهل بیت علیهم السلام ملاک در مسیر بودن
۶۰	اکسیر محبت اهل بیت علیهم السلام
۶۰	ناامیدی، فریب خطرناک شیطان
۶۱	انسان، جایز الخطاست
۶۱	محرم، بهانه‌ای برای اوج گرفتن
۶۲	ادامه بحث مشروعیت عمل سینه‌زنی در عزاداری‌ها
۶۲	مشروعیت اصل عزاداری
۶۳	عرف، دلیل مشروعیت سینه‌زنی
۶۳	معیار تبعیت از عرف
۶۴	نظر اولیای الاهی نسبت به عزاداری
۶۵	نمونه‌ای از فهم علامه بحر العلوم رحمته الله
۶۶	لزوم مراقبت از محرمات نسبت به مستحبات
۶۹	مجلس هشتم
۷۰	ضررهای عادات بد

- ۷۰ ضرر اول: دل‌بستگی و اسارت
- ۷۱ نمونه‌هایی از عادت‌های منفی
- ۷۲ روش عملی بزرگان درباره عادت
- ۷۳ ضرر دوم: سلب لذت
- ۷۴ ملاک دین‌دار بودن از نظر حضرت صادق (ع)
- ۷۶ ملاک‌های غلط برای انتخاب‌های ما
- ۷۶ آیین عبادت ما از روی عادت است؟
- ۷۸ در حرم به دنبال چه چیزی باید بود؟
- ۷۸ ضرر سوم: نپذیرفتن دعوت
- ۷۸ عادت، از منظر قرآن، چیست؟
- ۸۱ **مجلس هفتم**
- ۸۲ ضرر چهارم: مانع رسیدن به مقامات معنوی
- ۸۲ معنای درجات معنوی
- ۸۳ مقام تسلیم، نمونه‌ای از مقامات معنوی
- ۸۴ تجلی مقام تسلیم در کربلا
- ۸۵ ملاک رسیدن به مقام تسلیم
- ۸۶ ترک عادات، کلید فهم حقایق و مجهولات
- ۸۸ گذر از ظاهر به باطن
- ۹۱ اثر اصلاح‌کنندگی عزاداری
- ۹۳ **مجلس هشتم**
- ۹۴ ضرر پنجم: نفرت از خوبی‌ها
- ۹۴ لزوم مراجعه به پزشک متخصص

- عادت، موجب زشت نشان داده شدن خوبی‌ها ۹۵
- ضرر ششم: اعتیاد به زشتی‌ها ۹۶
- دو مثال از ملکوت و باطن عادات بد ۹۷
- سیر نشدن از کارهای زشت ۹۹
- مهم‌ترین راه ترک عادت ۱۰۰
- عادت خوب، عامل تزکیه و تهذیب ۱۰۰
- تقویت نیروی عقل، تنها راه رهایی از شهوت ۱۰۰
- نمک راه تقویت نیروی عقل ۱۰۱
- توصیه‌ای از پیامبر اکرم علیه السلام برای آدم شدن! ۱۰۲
- موجودات، جلوه‌ای از جمال و جلال خداوند ۱۰۳
- حکایتی از میرزا جواد آقا ملکی تبریزی درباره تفکر ۱۰۴
- مجلس نهم ۱۰۷
- ملاک عاقل بودن انسان ۱۰۸
- مهندسی شیطان رجیم ۱۰۸
- تفکر، بیشترین عبادت جناب ابودر ۱۱۰
- نورافکنی به نام عقل ۱۱۰
- اهمیت فکر کردن حتی قبل از انجام کارهای خوب ۱۱۱
- پیامبر صلی الله علیه و آله فقط مسئول ابلاغ هستند ۱۱۱
- اشتباه بودن یک ضرب المثل ۱۱۲
- بی‌بصیرتی، دلیل خسران کوفیان ۱۱۳
- جمله‌ای زیبا از شهید مطهری رحمته الله علیه ۱۱۴
- فریب ظاهر را نخوردن ۱۱۴

- ۱۱۴ اشک، ملاک نیست
- ۱۱۵ عقلانیت به جای احساسات
- ۱۱۶ اهمیت عقل در کتاب‌های روایی
- ۱۱۶ نکاتی پیرامون شب عاشورا
- ۱۲۱ **مجلس دهم**
- ۱۲۲ اهمیت رعایت نظافت برای یک عزادار
- ۱۲۳ رُبَر طهارت ظاهری در فهم مطالب
- ۱۲۳ رعایت آداب حضور در مجالس اهل بیت (علیهم‌السلام)
- ۱۲۴ منفی فکر کردن، یک عادت بد
- ۱۲۵ منشأ منفی فکر کردن
- ۱۲۶ مثالی از یک قضاوت نادرست
- ۱۲۶ تصوّر، یکی از عادات خوب
- ۱۲۶ بخشی از اتفاقات شب عاشورا
- ۱۲۷ انسان باید مالک نفس خویش باشد
- ۱۳۰ صبر، صفتی ارزشمند
- ۱۳۰ کلاس درسی با موضوع صبر
- ۱۳۱ تحمل شرایط سخت زندگی
- ۱۳۲ ترک عادت، معجزه است!
- ۱۳۵ **مجلس یازدهم**
- ۱۳۶ سخنرانی سیدالشهدا (علیه‌السلام) در صبح روز عاشورا
- ۱۳۸ غفلت و گناه، گردوغباری بر روی فکر و دل
- ۱۳۸ گناه، عامل فراموشی

۱۶۱		مجلس سیزدهم
۱۶۲		ثابت ماندن عادت
۱۶۲		کلمه «عادت» در ادعیه و زیارات
۱۶۵		مشخصات انسان‌های الهی
۱۶۵		نیکی کردن. یکی از عادت‌های خوب
۱۶۶		شروع کردن محبت از خانه خود
۱۶۷		کمتر ن‌بی احترامی به والدین ممنوع!
۱۷۱		عناص اصلی کتاب در یک نگاه
۱۷۳		فهرست منابع

شایسته است که انسان - به‌ویژه در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی که تغییر رفتار در این زمان بسیار آسان است - در «گام اول»، خود را از قیدوبند عادت‌های بد و ناپسند برهاند. در «گام دوم»، به عادت‌های خوب همچون عبادات، آراسته گردد و در «گام سوم»، از مرحله عادت نیز عبور کرده و توجه خویش را به حقیقت و باطن خوبی‌ها، معطوف سازد؛ چه، عادت به انجام کارهای خوبی مانند نماز، اگرچه در ابتدا، امری پسندیده و مطلوب است، اما انسان نباید در این مرحله متوقف شده و به انجام آنها صرفاً از روی عادت اکتفا کند و نسبت به روح و حقیقت این اعمال، بی‌توجه باشد؛ لذا می‌توان چنین گفت که عادت، «گذرگاه» خوب و «قرارگاه» بدی است.

کنار گذاشتن عادات منفی، مزین شدن به عادات نیک و گذار از مرحله عادت، به تدریج، موجب رشد و بالایی انسان و زمینه‌ساز دستیابی او به مقامات و درجات برتر و در نتیجه، سعادت‌مندی وی خواهد شد.

حضرت امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرمایند:

بِمَاةِ الْعَادَاتِ الْوُضُوءُ إِلَى أَشْرَفِ الْمَقَامَاتِ^۱

با چیرد شدن بر عادت‌هاست که می‌توان به بالاترین مقامات رسید.

باید توجه داشت که ترک عادت، به‌لحاظ لازم، حرکت در مسیر رستگاری بوده، اما امری «دشوار» است و برای انسان، به‌راحتی انجام نمی‌یابد. به همین دلیل است که بر اساس فرمایش نورانی حضرت امیرالمؤمنین (ع)، مهار نفس و تسلط بر عادت، ثمره ارزشمندی همچون کسب بالاترین درجات و مقام‌ها را به دنبال خواهد داشت.

امیرالمؤمنین (ع) درباره آسان نبودن ترک عادت، می‌فرمایند:

«أَصْعَبُ السِّيَاسَاتِ نَقْلُ الْعَادَاتِ»^۲

دشوارترین کارها، تغییر عادت‌هاست.

از این روی، با توجه به سختی ترک عادت، برای داشتن یک تغییر ماندگار در زندگی، وجود برنامه‌ای حساب‌شده و عملیاتی، ضروری می‌نماید تا انسان بتواند با کمک آن، در امر اصلاح عادات منفی رفتاری خویش، کامیاب شود.

نکته مهم دیگر، مسأله «تدریجی بودن» ترک عادت است که بی‌توجهی به آن، نتیجه‌ای جز اخذ تصمیمات مقطعی، ناکامی و درنهایت، دلسردی نسبت به تغییر دادن شیوه رفتار، نخواهد داشت.

آنچه در این کتاب می‌خوانید، به شما در زمینه [۱] شناخت عادت‌های منفی، [۲] آگاه شدن از نتایج زبان‌بارشان و [۳] راهکارهای ترک آن‌ها کمک خواهد کرد.

مجموعه حاضر، در بردارنده سخنان گران‌بها و ارزشمند معلم عالی‌قدر، جناب استاد مهدی رزاقی مهر است که در محرم الحرام سال ۱۴۳۶ هجری قمری با موضوع «عادت به عبادت» در ضمن ۱۳ جلسه در هیأت محبون الحسین علیه السلام بیان شده است.

در پایان، لازم می‌دانم که از زحمات دلسوزانه و مخلصانه استاد ارجمندم که بدون هیچ چشم داشتی، سالیان درازی است که خویش را وقف امر تعلیم و تربیت نوجوانان و جوانان کرده‌اند و در این مدت، بسیاری از سختی‌ها را برایم آسان نموده‌اند، تشکر و قدردانی کنم. همچنین از تمامی دوستان عزیزم در مجموعه هیأت محبون الحسین علیه السلام که در نگارش و تنظیم این کتاب، بنده را یاری کردند نیز کمال تشکر را دارم.

به این امید که توفیق عمل به دانسته‌هایمان، رفیق راهمان گردد؛ از خداوند متعال نیز برای شما عزیزان و خودم سعادت و فرجامی نیک را خواستارم.

بهشت عدن اگر خواهی. اما به مناسبتی که از پای خمت روزی به حوض کوثر اندازیم

أَتَمَنَى لَكُمْ التَّوْفِيقَ

جواد سلطانی فرد

۱۵ شعبان ۱۴۴۰ قمری

۱۳۹۸/۲/۱ شمسی