

باید از خودمان

شروع کنیم

مؤلف: د. مجدی الهالی

مترجم: مجتبی دوروزی

هلالي، مجدي

بايد از خودمان شروع كنيم / تأليف مجدي الهلالي، ترجمه مجتبي دوروزي. —
تهران: احسان، ۱۳۸۳.
۱۹۰ ص.

ISBN 964-356-300-6

فهرستويسي بر اساس اطلاعات فيا.

کتابنامه: ص. ۱۵۹ - ۱۶۰ همچنين به صورت زيرنويس.

۱. اخلاق اسلامي. ۲. خودسازي (اسلام). الف. دوروزي، مجتبي، ۱۳۲۵ -

مترجم، ب. عنوان.

۲۹۷/۶۱

ب ۲۴۸/ ۸۸

۴۲۷۷۴-۸۲م

کتابخانه ملي ايران

دکتر مجدي الهلالي

بايد از خودمان شروع كنيم

مجتبي دوروزي

● ناشر:

● حروفچيني:

● تيراژ:

● نوبت چاپ:

● چاپ:

● شابک:

● قيمت:

نشر احسان

اشنا «مستند»

۲۰۰۰ جلد

اول - ۸۳

چاپخانه مهارت

ISBN: 964-356-300-6 / ۹۶۴-۳۵۶-۳۰۰-۶

۱۰۰۰ تومان



نشر احسان

فروشگاه شماره ۱: تهران - خيابان انقلاب - روبروي دانشگاه - مجتمع فروزنده - شماره ۴۰۶ -

تلفن: ۶۹۵۴۴۰۴

فروشگاه شماره ۲: تهران - خيابان ناصر خسرو - كوچه حاج نايب - شماره ۱/۱۱ -

تلفن: ۳۹۰۲۷۵۰

صندوق پستي: تهران ۳۸۵ - ۱۱۴۹۵

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
مقدمه	۶
فصل اول	
شروط یاری رساندن خدا	۹
سرشت مبارزه	۱۰
قلب	۱۰
نفس	۱۳
هوی	۱۵
خطر پیروی از هوی و هوس	۱۶
حقیقت ظلم نفس	۲۱
نقش شیطان	۲۳
لشکریان قلب	۲۵
قلب بین طاعت و معصیت	۲۶
حقیقت فروش نفس	۳۱
فصل دوم	
همراه صفات نسل یاریگر	۳۳
۱- مطلق بودن	۳۳
۲- مراسم و برنامه های الهی را بزرگ می دارد	۳۶
۳- فقط بر خداوند توکل نموده، به مقدرات الهی راضی است	۳۷
۴- کوناهای آرزوها	۳۹
۵- بی نیازی نفس قناعت است	۳۹
۶- قانع، خوشتندار	۴۱

- ۹- مؤمن با عزت با کافران برخورد می‌کند ۴۴
- ۱۰- خوش اخلاق ۴۵
- ۱۱- برادری بخاطر خدا ۴۶
- ۱۲- کسی را که به او ظلم کرده می‌بخشد ۴۸
- ۱۳- خشمش را فرو می‌خورد ۴۸
- ۱۴- صبور ۴۹
- ۱۵- بردبار و پرحوصله است ۵۱
- ۱۶- حق را آشکارا گفته و خود بدان مقید است ۵۲
- ۱۷- امر به معروف و نهی از منکر می‌کند ۵۴
- ۱۸- به محاسبه نفسش پرداخته و با سوء ظن با آن برخورد می‌کند ۵۶
- ۱۹- مدح و ذم در نظرش یکسان است ۵۸
- ۲۰- خود را از ارتکاب به حرام حفظ می‌نماید ۵۸
- ۲۱- هیچ مسلمانی را مسخره و تحقیر نمی‌نماید ۶۰
- ۲۲- صادق ۶۳
- ۲۳- جدی و دارای همت عالی است ۶۴
- ۲۴- کریم و جواد است ۶۷
- ۲۵- معتدل و متوازن ۶۹
- ۲۶- ورع ۷۰
- ۲۷- در راه خدا قربانی می‌نماید ۷۱
- ۲۸- در راه خدا جهاد می‌نماید ۷۳
- ۲۹- ثابت قدم بر حق است ۷۴
- ۳۰- می‌کوشد تا ناشناخته باقی بماند ۷۵
- ۳۱- از مقام، گریزان است ۷۷
- ۳۲- حسود نیست ۷۹
- ۳۳- مؤمن، مغرور نیست ۷۹
- ۳۴- مؤمن، متکبر نیست ۸۱
- ۳۵- در انجام کارهای نیک عجله و شتاب به خرج می‌دهد ۸۳
- ۳۶- از نواهی دوری می‌گیرد ۸۷
- ۳۷- مخلص است ۸۸

۳۸-	پیوسته استغفار و توبه می نماید.....	۹۰
-----	-------------------------------------	----

فصل سوم

۹۳	نگاهی به واقعیت.....
----	----------------------

فصل چهارم

۱۰۷	به سوی درمان.....
۱۰۸	چگونگی اعتراف و شناخت درد.....
۱۱۰	ما تاب و توان مجاهده با نفسهایمان را نداریم.....
۱۱۱	طلب یاری از خدا ابتدا و شروع کار است.....
۱۱۶	اعتراف به نعمتهای خداوندی.....
۱۱۹	ساختن وجود.....
۱۲۱	۱- ساختن عقل.....
۱۲۶	۲- بندگی قلب نسبت به خداوند.....
۱۳۰	۳- پرورش و ترکیه نفس.....

فصل پنجم

۱۳۹	توصیه هایی از مربیان.....
۱۳۹	۱- اهمیت وجود مربی.....
۱۴۲	۲- وجود فضا و مکان آرام در ابتدای پرورش.....
۱۴۵	۳- امکان بهبودی طغیان گناهان بیشتر از طغیان عبادات است.....
۱۴۷	۴- ضرورت برخورد آرام و ملایم با نفس.....
۱۴۸	۵- از جمله موانع و مشکلات راه عبارتست از.....

فصل ششم

۱۵۱	نمونه هایی جهت بازخواست و محاسبه نفس.....
۱۵۳	ورد محاسبه.....
۱۵۸	خاتمه.....
۱۵۹	أهم مراجع کتاب.....



مقدمه

«إِن الْحَمْدُ لِلَّهِ، مُحَمَّدٌ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَعِذُّهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ أَنْفُسَنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا. إِنَّهُ مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدَى وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ» اما بعد. از روزگاری نه چندان دور بسیاری از ما احساس تلخی شدیدی می‌نماییم و به سبب غم و غصه‌های شدیدی که مسلمین در تمامی مکانها با آن دست و پنجه نرم کرده، می‌بینیم و می‌شنویم؛ این احساس رنج شدید ما را رها نمی‌کند. سیاهیها سایه گسترده‌اند و حال امت مسلمان هر لحظه وخیم‌تر می‌شود. روزی نیست که خون مسلمین جاری نشود، ناله و فریاد یتیمان شدیدتر نگردد، بر مرگ عزیزی سوگواری نشود و صدای ناله‌های شکنجه‌شده‌ها آرام گیرد. تلخی، هر لحظه در حلقوم فرونی می‌یابد و زندگی را طعمی نمی‌ماند. آیا پایانی برای آنچه در آنیم قابل تصور است؟! آیا این شب تاریک را پایانی هست؟! آیا سپیدی صبح به تأخیر افتاده و جایز نیست کسی منتظرش باشد؟! بسیار خداوند را به فریاد و

یاری خویش می‌خوانیم: در قیامهای نماز، در سجده‌هایمان، در شبها و روزهایمان، تا بلکه خداوند این وضعیتی را که در آنیم از سر ما بردارد، اما روزگارمان هیچ تغییری نمی‌کند و پیوسته جامهای ذلت، خفت و خواری را می‌نوشیم و از ما می‌پرستند... یاری خداوند کجاست؟! جواب اینست که هیچ تخلصی در وعده خدا وجود ندارد و خداوند به بندگانش وعده داده که زمین را در دست می‌گیرند. خداوند می‌فرماید: ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزُّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ (انبیاء | ۱۰۵)

«ما علاوه بر قرآن، در تمام کتب (انبیاء پیشین) نوشته‌ایم که بیگمان زمین را بندگان شایسته ما به ارث خواهند برد (و آن را به دست خواهند گرفت).»^۱

اما آیا نسل ما صلاحیت آن را دارد که یاری خداوند نصیبش شود؟ و آیا وضعیت و حال ما همچون وضعیت و حال بندگان است که خداوند وعده بدست گرفتن زمام زمین را به آنان داده است؟ در پی جستجوی جواب، نظری به خودم افکندم و دیدم واقعیت اینست که از آنچه خداوند از یاری‌کنندگان دینش می‌خواهد بسیار دورم. در برابر دیدگانم ظاهر گشت که فاصله وسیعی بین نظرات اسلام و معانی آنها که می‌خوانم و می‌شنوم و بین واقعیت خودم و وضع و حال وجود دارد. سپس به آنانی که در اطرافم هستند نگریستم، دیدم که واقعیت آنان بسی مهم‌تر از واقعیت من است؛ اما همین فاصله و شکاف با وسعتش آنان را نیز در

۱- در ترجمه آیات این کتاب از تفسیر نور تألیف دکتر مصطفی خرم دل استفاده شده است (مترجم).

برگرفته است. آنچه حسرت و درد را فزونی می دهد اینست که: این خلأ و فاصله هر روز به نسبت روز قبل عمیقتر و بازتر می شود. راه رسیدنمان به نسلی که مورد یاری قرار گرفته و زمام مملکتداری بدو سپرده شده چیست؟ پرسیدیم و به جستجو پرداختیم؛ متوجه شدیم که ابتدای کار از اینجاست که به طور دقیق علت ها و دردهایمان را مشخص نمائیم و بر اساس همین مشخص و منحصر کردن دردهاست که می توان معالجه را انجام داد.

یا به سخنی دیگر: خداوند شروطی را برای یاری بندگانش قرار داده است که هرکس در پی کامل کردن آنها باشد شایستگی یاری شدن از سوی خدا را می یابد. این شروط را نسلهای پیش کامل نمودند و خداوند نیز زمام امور زمین را بدانان سپرد. حال که می خواهیم همچون آنان باشیم پس باید از آنچه شروع کردند ما نیز شروع کنیم...

این صفحات کوششی است در روشنایی بخشیدن بدانچه خلاصه وار در این مقدمه بیان داشتیم. در فصل اول از شروط یاری رساندن خدا بحث کرده ام و در فصل دوم از صفاتی یاد کرده ام که بندگان خداوند بواسطه آن اهلیت و شایستگی یاری شدن توسط خدا را بدست آورده اند. و در فصل سوم از واقعیت خودمان و وضع و حالمان بحث کرده ام و در فصل چهارم تصور علاج و مداوا آمده است. در فصل پنجم بعضی از تذکرات و توصیه های مریبان ذکر شده است و در نهایت، کتاب با نمونه هایی در مورد چگونگی محاسبه نفس خاتمه یافته است. ﴿والله من وراء القصد، و هو الهادی الی سواء الصراط﴾.