

«وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ»

و با مردم [به زبان] خوش سخن بگوئید، و نماز را به پا دارید، و زکات را بدهید. (سوره بقره، آیه ۸۳)

همونطوری که توی توضیحات منزل تقوا گفتیم، تقوا یک جور خودکنترلیه! آدم‌ها ابعاد مختلفی دارن و در موقعیت‌های مختلف رفتارهای گوناگونی رو از خودشون بروز می‌دن. علاوه بر این، انسان‌ها نعمت‌های زیادی در اختیار دارن که می‌تونن از اون‌ها استفاده کنن، مثل همین اعضا و جوارح مختلف بدن، چشم و گوش و دست و پا و

باید بدونیم که استفاده از هر کدام از این نعمت‌ها و رفتارهایی که ما می‌تونیم از خودمون توی موقعیت‌های مختلف بروز بدیم، آداب خاصی دارن، یعنی یک سری چارچوب‌های مشخصی هست که با رعایت اون‌ها می‌تونیم از این نعمات درست استفاده کنیم و به رشد برسیم. یعنی این که بتونیم جوارح مون رو کنترل کنیم که رفتاری خارج از این چارچوب‌ها نداشته باشیم.

یکی از مثال‌های این خودمراقبتی اینه که ما چطور از زبون مون استفاده کنیم. مثلاً وقتی دوست مون اذیت‌مون می‌کنه یا اعصاب‌مون رو خورد می‌کنه، می‌تونیم یه فحش بد بهش بدیم و دلمون رو خنک کنیم یا اینکه با احترام ناراحتی‌مون رو بهش ابراز کنیم. یا مثلاً بشینیم پشت سر فلان دوست مون حرف بزنیم، چون خیلی حال می‌ده! بشینیم تو اتاق مون بازی کنیم، بعد یهو که مامان اومد تو اتاق، الکی بگیم که داشتیم درس می‌خوندیم! همه‌ی این‌ها نمونه‌هایی از کنترل نکردن زبون هست، درسته که با این کارها دل مون خنک می‌شه و یا کارهایی هستن که بعضاً حال می‌دن، ولی مانع رشد کردن ما می‌شن. توی یک روایتی از امام باقر(ع) مثال قشنگی رو در این مورد می‌بینیم: «ابوذر می‌گفت: ای طالب علم، این زبان کلید خیر و شر است، آن چنان که بر طلا و نقره ات برای محفوظ ماندن قفل می‌زنی، بر زبانت نیز قفل بزن (کنترلش کن).»

علاوه بر زبون، این خودمراقبتی رو برای اعضا و جوارح دیگه هم داریم؛ مثلاً اینکه با چشم‌مون هر چیزی رو نبینیم با دست‌مون هر کاری رو نکنیم، با گوش‌مون هر چیزی رو نشنویم، با پامون هرجایی نریم و

این خودمراقبتی‌ها برای کسیه که هدف داره و می‌خواد رشد کنه؛ وگرنه هرکسی دوست داره که هرکاری دلش خواست انجام بده، ولی اون وقت دیگه نمی‌تونه انتظار رشد کردن داشته باشه.

چالش چیه؟

خب حالا که مختصراً با «کنترل جوارح» آشنا شدید، برای اینکه از پس این چالش بریاید و به مسیر ادامه بدید باید یه فعالیت متناسب با این موضوع انجام بدید تا شایستگی لازم رو کسب کنید. اما:

✓ یادتون نره قبلش حتماً و حتماً **رهنمای مسیر - شماره ۲** رو با دقت خونده باشید (یا فیلمش رو دیده باشید).

✓ علاوه بر این، برای اینکه بتونید متناسب با موضوع، قالب خوبی انتخاب کنید، حتماً **رهنمای مسیر - شماره ۳** رو هم بخونید (یا فیلمش رو ببینید).

○ برای اینکه به درک دقیقتر و بهتری از مفهوم «کنترل جوارح» برسید پیشنهاد میشه از منابع زیر هم کمک بگیرید:

- تفسیر نمونه. آیت الله مکارم شیرازی. ذیل آیات ۸ تا ۱۰ سوره بلد
- رساله حقوق. امام سجاد(ع)

❖ دستتون بازه که با ایده‌پردازی و خلاقیت خودتون از مفاهیم **قرآنی** استفاده کنید و به شیوه‌ی مناسب بهشون بپردازید، اما ما هم چند پیشنهاد جزئی براتون داریم تا اگر کسی هیییییییچ ایده‌ای نداشت ازونا کمک بگیره! اما دقت کنید که اینا صرفاً چند پیشنهاد هستن برای کمک!

پس تلاش کنید خودتون ایده بزنید:

- پیشنهاد ۱: نوشتن یک داستان که به صورت اول شخص از زبان یک نوجوان روزه دار روایت میشه که از صبح میره مدرسه تا زمان افطار. در این مدت با اتفاقات و افراد متفاوتی روبرو میشه و متناسب با هر کدوم با خودش کلنجار میره که چه رفتاری داشته باشه...
- پیشنهاد ۲: شناسایی عواملی که باعث میشن به سمت انجام گناه‌های مختلف بریم و ترسیم اونا در قالب یک نقشه مفهومی
- پیشنهاد ۳: بررسی انواع گناههایی که با زبان خودمون انجام میدیم (مثل غیبت، دروغ، تهمت، تمسخر و ...) و ارائه راهکارهایی برای مبارزه با اونا در قالب یک کلیپ تصویری
- پیشنهاد ۴: ساخت یک عکس نوشته زیبا درباره ضرورت کنترل زبان با محوریت یک آیه قرآن یا روایت مناسب