



## نسخه پاک خودت رو بساز (چگونه گناه نکنیم)

مؤلفان: سعید سپاهی  
زهره شباہنگ  
صفیہ بحرانی

# HOW NOT TO SIN







نسخه پاک خودت رو بساز  
(چگونه گناه نکنیم)

---

سعید سپاهی

زهرة شباهنگ

صفیه بحرانی

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۳

سرشناسه	:	سپاهی، سعید، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	نسخه پاک خودت رو بساز (چگونه گناه نکنیم) / سعید سپاهی، زهره شباهنگ، صفیه بحرانی
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۷۸ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۳۸۰-۸۶۷-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> دسترس است.
شناسه افزوده	:	شباهنگ، زهره، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	:	بحرانی، صفیه، ۱۳۶۷-



### انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،

کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۶۶۴۳۵۶۳۷

[www.zarnevsh.com](http://www.zarnevsh.com)

**نسخه پاک خودت رو بساز (چگونه گناه نکنیم)**

**نویسندگان:** سعید سپاهی، زهره شباهنگ، صفیه بحرانی

**• چاپ اول:** ۱۴۰۳ • **شمارگان:** ۱۰۰ نسخه • **ناشر:** زرنوشت

**شابک:** ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۰-۸۶۷-۸

**قیمت:** ۹۵,۰۰۰ تومان

**تمامی حقوق این اثر محفوظ است.**

## فهرست

۷.....	مقدمه .....
۱۰.....	از تاریکی تا روشنایی .....
۱۳.....	نسخه‌ی پدربزرگ: راز آرامش در دنیای پرتلاطم .....
۱۶.....	آئینه درون .....
۲۰.....	نبرد خاموش .....
۲۳.....	دوستی‌های سرنوشت ساز .....
۲۶.....	سپر نامرئی .....
۳۰.....	راز گلدان خالی .....
۳۳.....	انتخاب علی: مسیر درست در دوراهی وسوسه .....

- بازگشت سامان: از لبه پرتگاه تا اوج موفقیت ..... ۳۶
- عضله‌ی اراده: سفر علی به سوی قدرت درونی ..... ۳۹
- وضوی آرامش: راز کنترل خشم علی ..... ۴۲
- نیم ساعت معجزه ..... ۴۵
- راهنمای مهدی: از شک تا یقین ..... ۴۸
- سارا و چالش اخلاقی اینستاگرام ..... ۵۲
- از بیکاری تا موفقیت: سفر معنوی علی ..... ۵۶
- قهرمان من کیه؟ ..... ۶۰
- شکر نعمت، نعمت افزون کنه ..... ۶۴
- وقت طلاست، ولی زندگی الماسه ..... ۶۷
- دستای پر برکت ..... ۷۱
- سفر بی پایان ..... ۷۴



## مقدمه

سلام دوست من! خوش اومدی به کتاب "چطوری گناه نکنیم". می‌دونم، عنوانش یه کم سنگینه، ولی نترس! قرار نیست اینجا موعظه کنیم یا سرت رو درد بیاریم.

ببین، همه مون توی زندگی با چالش‌هایی روبرو می‌شیم که گاهی ما رو به سمت کارهایی می‌کشونه که ته دلمون می‌دونیم درست نیست. مثلاً یادته اون بار که تو امتحان خواستی تقلب

کنی؟ یا اون دفعه که پشت سر دوستت حرف زدی؟ یا حتی اون لحظه‌ای که خواستی یه دروغ کوچولو بگی تا از یه دردسر در بری؟

این کتاب قراره بهت کمک کنه تا با این جور موقعیت‌ها بهتر کنار بیای. ما با هم یاد می‌گیریم چطوری خودمون رو بهتر بشناسیم، چطوری افکارمون رو مدیریت کنیم، و چطوری تصمیم‌های بهتری بگیریم. فکر کن این کتاب مثل یه جعبه ابزاره. توش پر از ابزارهای مختلفه که می‌تونن ازشون استفاده کنی تا زندگی بهتری بسازی. از تقویت ایمان گرفته تا مدیریت احساسات، از انتخاب دوست‌های خوب تا یادگیری مهارت‌های حل مسئله.

می‌دونم، شاید فکر کنی "آخه کی می‌تونه همیشه درست زندگی کنه؟" حق با توه! هیچکس کامل نیست. ولی نکته اینجاست که ما می‌تونیم هر روز یه قدم کوچیک برداریم تا آدم بهتری بشیم.

پس بیا با هم این سفر رو شروع کنیم. قول میدم خسته‌کننده نباشه! ما قراره با مثال‌های واقعی، داستان‌های جالب، و راهکارهای عملی پیش بریم. و یادت باشه، هدف ما اینه که زندگی شادتر و آرامش بیشتری داشته باشیم، نه اینکه خودمون رو سرزنش کنیم.

آماده‌ای؟ پس بزن بریم! اولین قدم رو باهم برمی‌داریم تو این مسیر جذاب خودشناسی و رشد. مطمئنم که آخرش، نه تنها یاد می‌گیری چطور گناه نکنی، بلکه یاد می‌گیری چطور یه زندگی پر از معنا و شادی داشته باشی. پس بیا شروع کنیم این سفر هیجان‌انگیز رو!

## از تاریکی تا روشنایی

"علی جوون بیست و چند ساله‌ای بود که تویه شرکت کامپیوتری کار می‌کرد. زندگی‌ش عادی بود، ولی یه چیزی کم داشت. احساس پوچی می‌کرد و نمی‌دونست چرا.

یه روز که داشت تو اینترنت می‌چرخید، یهو بایه سایت مستهجن روبرو شد. اولش خواست ببنده، ولی کنجکاوی بهش غلبه کرد و شروع کرد به دیدن. کم کم این کار شد عادتش و هر

شب چندساعت رو صرف این کار می‌کرد.

بعد از چند ماه، علی متوجه شد که دیگه تمرکز نداره، کارش افت کرده و حتی با خانواده‌اش هم درست رفتار نمی‌کنه. یه روز که حسابی از خودش ناامید شده بود، تصمیم گرفت با یکی از دوستای قدیمیش که آدم با ایمانی بود حرف بزنه.

دوستش بهش گفت: «علی جان، خدا تو قرآن میگه: 'وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ' یعنی به کارهای زشت، چه آشکار و چه پنهان، نزدیک نشوید. این گناه مثل یه ویروسه که کم کم همه وجودت رو آلوده می‌کنه.»

علی با تعجب پرسید: «خب حالا چیکار کنم؟ چطوری از شرش خلاص شم؟»

دوستش چند تا راهکار بهش داد:

۱. فیلتر گذاشتن رو اینترنت و محدود کردن دسترسی به سایت‌های نامناسب

۲. پرکردن اوقات فراغت با ورزش و فعالیت‌های مفید

۳. تقویت ارتباط با خدا از طریق نماز و دعا

۴. پیدا کردن یه سرگرمی جدید و مفید

علی تصمیم گرفت این راهکارها رو امتحان کنه. اول از همه یه نرم‌افزار فیلترینگ نصب کرد. بعدش رفت باشگاه ثبت‌نام کرد و شروع کرد به ورزش کردن. نمازهاش رو سر وقت می‌خوند و سعی

می‌کرد با خدا درد و دل کنه.

کم کم احساس کرد داره بهتر میشه. دیگه اون وسوسه‌ها کمتر سراغش می‌اومدن. یه روز که داشت قرآن می‌خوند، به این آیه رسید: 'إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ' یعنی همانا نیکی‌ها، بدی‌ها رو از بین می‌برن.

علی فهمید که راه نجاتش فقط دوری از گناه نیست، بلکه باید کارهای خوب رو جایگزین اون کنه. پس تصمیم گرفت تو کارهای خیر شرکت کنه. رفت عضویه گروه خیریه شد و به بچه‌های بی‌سرپرست کمک می‌کرد.

بعد از چند ماه، علی احساس کرد یه آدم جدید شده. دیگه اون احساس پوچی رو نداشت. کارش بهتر شده بود و رابطه‌ش با خانواده‌ش عالی بود. فهمید که گناه چقدر می‌تونه زندگی آدم رو خراب کنه، ولی با کمک خدا و تلاش خودش، همیشه راه برگشت هست."

## نسخه‌ی پدربزرگ: راز آرامش در دنیای پرتلاطم

علی یه جوون ۲۵ ساله بود که تو شرکت نرم‌افزاری کار می‌کرد. زندگیش پر از استرس و فشار کاری بود. یه روز که حسابی کلافه شده بود، رفت پیش پدربزرگش که آدم با ایمان و باتجربه‌ای بود. علی گفت: "حاجی، من دیگه نمی‌کشم. هر روز یه مشکل جدید،

هر لحظه یه وسوسه تازه. چجوری میشه از این همه گناه و اشتباه دور موند؟"

پدر بزرگ لبخندی زد و گفت: "پسرم، مشکل اصلی اینه که ارتباطت با خدا ضعیف شده. قرآن میگه: **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** - آگاه باش که تنها با یاد خدا دل ها آرام می گیره." علی پرسید: "خب چجوری این ارتباط رو قوی کنم؟"

پدر بزرگ گفت: "اول از همه، نمازت رو سر وقت بخون. پیامبر (ص) فرموده: 'نماز، ستون دین است.' بعدش، هر روز یکم قرآن بخون، حتی شده ۵ دقیقه. سوم، تو کارهات با خدا مشورت کن. چهارم، شکرگزار باش، حتی واسه چیزای کوچیک." علی گفت: "آخه با این همه مشغله چجوری وقت کنم؟"

پدر بزرگ خندید: "پسرم، مگه گوشی هوشمند نداری؟ یه اپلیکیشن قرآن نصب کن، تو مترو بخون. موقع نماز، آلام بذار. شب قبل خواب، یه دعای کوتاه بخون. اینجوری کم کم عادت می کنی."

علی که داشت انگیزه می گرفت گفت: "دمت گرم حاجی! ولی آگه بازم لغزش کردم چی؟"

پدر بزرگ گفت: "اشکال نداره پسرم. خدا تو قرآن میگه: **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ** - خدا توبه کنندگان رو دوست داره. هر وقت اشتباه کردی، زود برگرد و استغفار کن."



علی تصمیم گرفت از فرداش شروع کنه. اول سخت بود، ولی کم کم عادت کرد. بعد چندماه، حس کرد آرامش عجیبی داره. استرسش کمتر شده بود و راحت تر با مشکلات کنار میومد. یه روز به پدر بزرگش زنگ زد و گفت: "حاجی، نمی دونی چقدر حالم بهتر شده. انگار یه نیروی قوی همیشه پشتمه." پدر بزرگ با خوشحالی گفت: "آفرین پسرم. این همون قدرت ایمانه. یادت باشه، هرچی به خدا نزدیک تر بشی، از گناه دورتر میشی."

## آینه درون

علی آقا یه جوون ۲۵ ساله بود که تو یه فروشگاه لوازم خونگی کار می‌کرد. همیشه فکر می‌کرد آدم خوبییه و مشکل خاصی نداره. یه روز که داشت تو اینترنت می‌چرخید، یه مقاله در مورد خودشناسی دید. کنجکاو شد و شروع کرد به خوندنش.

مقاله می‌گفت: "مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ" یعنی "هرکس خودشو بشناسه، خداشو شناخته". علی با خودش گفت: "عجب! پس خودشناسی اینقدر مهمه؟"

تصمیم گرفت یه هفته رو فقط روی شناخت خودش تمرکز کنه. شروع کرد به یادداشت کردن رفتارها و افکارش. متوجه شد وقتی مشتری‌ها سوال‌های تکراری می‌پرسن، کلافه میشه و گاهی با بی‌حوصلگی جواب میده. یا اینکه خیلی راحت وقتشو با گشتن بی‌هدف تو شبکه‌های اجتماعی هدر میده.

یه روز که داشت با همکارش حسن حرف می‌زد، حسن بهش گفت: "علی جان، تو فروشنده خوبی هستی ولی یه کم زود از کوره در میری". علی اولش ناراحت شد ولی بعد فهمید این همون چیزیه که دنبالش بود - شناخت نقاط ضعفش.

علی تصمیم گرفت از این به بعد قبل از واکنش نشون دادن، اول خوب فکر کنه. یاد این حدیث افتاد که پیامبر (ص) فرمودن: "ساعة تفکر خیر من عبادة سبعین سنة" یعنی "یک ساعت تفکر از هفتاد سال عبادت بهتره".

کم‌کم متوجه شد که خیلی از مشکلاتش ریشه در کم‌صبری و خستگیش داره. یاد این آیه قرآن افتاد: "يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين" یعنی "ای کسانی

که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز یاری جویند؛ زیرا خدا با صابران است."

علی شروع کرد به کار روی خودش. هر شب قبل از خواب، رفتارهای اون روزشو مرور می‌کرد و سعی می‌کرد فرداش بهتر باشه. یه دفترچه خودشناسی درست کرد و توش می‌نوشت:

۱. امروز با کدوم مشتری‌ها برخورد خوبی داشتم؟

۲. کجا می‌تونستم صبوبرتر باشم؟

۳. چطور می‌تونم فردا خدمات بهتری ارائه بدم؟

کم کم متوجه تغییرات مثبت تو خودش شد. دیگه اونقدر زود کلافه نمی‌شد. با مشتری‌ها با حوصله بیشتری برخورد می‌کرد. وقتشو بهتر مدیریت می‌کرد.

یه روز صاحب فروشگاه صداش کرد و گفت: "علی جان، نمی‌دونم چی شده ولی کارت خیلی بهتر شده. مشتری‌ها ازت راضی‌ترن. آفرین!"

علی با خودش فکر کرد: "وقتی آدم خودشو بشناسه و روی نقاط ضعفش کار کنه، همه چی بهتر میشه."

حالا علی هر وقت با مشتری‌ها و همکاراش حرف می‌زنه، سعی می‌کنه ازشون بازخورد بگیره. میگه: "نظرتون در مورد خدمات ما چیه؟ فکر می‌کنید چطور می‌تونم بهتر باشم؟"

این داستان علی به ما یاد میدهد که خودشناسی یه سفر مداومه. باید هرروز روی خودمون کار کنیم، نقاط ضعفمونو بشناسیم و سعی کنیم بهترین نسخه خودمون باشیم. اینجوری نه تنها خودمون رشد می‌کنیم، بلکه رابطه مون با خدا و بقیه آدمها هم بهتر میشه.

## نبرد خاموش

قاسم یه پسر جوون بیست و چند ساله بود که تازه وارد دانشگاه شده بود. از وقتی یادش میومد، همیشه با فکرای منفی و وسوسه های مختلف دست و پنجه نرم می کرد. یه روز که حسابی کلافه شده بود، رفت پیش استاد معارفش و گفت: "استاد، من دیگه نمی دونم چیکار کنم. هرروز هزار تا فکر بد میاد تو سرم.

انگار شیطان نشسته رو شونه م و مدام داره در گوشم حرف می‌زنه."

استاد لبخندی زد و گفت: "پسرم، اول از همه یادت باشه که خداوند تو قرآن می‌فرماید: 'إِنَّ اللَّهَ لَا يُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا' یعنی خدا هیچ کس رو بیشتر از توانش تکلیف نمی‌کنه. پس مطمئن باش که تو هم توانایی مقابله با این افکار رو داری."

بعد استاد ادامه داد: "بین علی جان، ذهن ما مثل یه اتاق شلوغه که پر از وسایل مختلفه. وقتی افکار منفی میان سراغمون، انگار یکی داره در می‌زنه و می‌خواد بیاد تو. حالا این تویی که تصمیم می‌گیری در رو باز کنی یا نه."

علی با تعجب پرسید: "خب استاد، چطوری می‌تونم جلوی این افکار رو بگیرم؟"

استاد گفت: "اول از همه، سعی کن ذهنت رو با چیزای خوب و مثبت پر کنی. مثلاً ذکر بگو، قرآن بخون، یا به کارای خوبی که می‌تونن انجام بدی فکر کن. امام علی (ع) می‌فرماید: 'فکر کردن به کار نیک، انسان را به انجام آن فرا می‌خواند.'

"دوم اینکه، وقتی یه فکر بد اومد سراغت، سعی نکن باهاش بجنگی. فقط بهش توجه نکن و بذار بره. مثل اینکه یه ابراز جلوی خورشید رد میشه. تو فقط صبر کن تا بگذره."

"سوم، خودت رو مشغول کن. ورزش کن، با دوستان وقت

بگذرون، یه هابی پیدا کن. وقتی سرت گرم باشه، جایی واسه فکرای بد نمی مونه."

علی که حالا امیدوار شده بود گفت: "مرسی استاد. ولی اگه بازم نتونستم جلوی این افکار رو بگیرم چی؟"

استاد جواب داد: "یادت باشه که پیامبر (ص) فرمودن: 'خداوند از امت من، آنچه را که در دل می گذرد، می بخشد، مادامی که به آن عمل نکنند یا بر زبان نیاورند.' پس نگران نباش. تا وقتی که عمل نکردی، گناهی مرتکب نشدی."

علی با خوشحالی از استاد تشکر کرد و رفت. از اون روز به بعد، هر وقت یه فکر بد می اومد سراغش، یاد حرفای استادش می افتاد و سعی می کرد با ذکر گفتن و فکر کردن به چیزای خوب، ذهنش رو آرام کنه. کم کم یاد گرفت که چطور افکارش رو مدیریت کنه و دیگه اونقدر هم از وسوسه ها نمی ترسید.



## دوستی‌های سرنوشت‌ساز

علی تازه وارد دانشگاه شده بود. یه پسر خوب و سر به راه که همیشه سعی می‌کرد از گناه دوری کنه. اما یهو خودشو تو یه دنیای جدید دید.

اوایل با چندتا از بچه‌های مذهبی دانشگاه دوست شد. باهاشون نماز می‌خوند و کلاس قرآن می‌رفت. ولی کم‌کم احساس کرد زندگیش خیلی یکنواخت شده. یه روز، مهدی که از

بچه‌های شاد و شنگول کلاس بود، اومد سمتش و گفت: "علی جون، چرا همش تو لاک خودتی؟ بیا با ما باش، خوش می‌گذره!" علی اولش تردید داشت، اما بالاخره قبول کرد. کم کم پاش به مهمونی‌های مختلط باز شد. یه بار هم مهدی بهش پیشنهاد مشروب داد.

علی که داشت لیز می‌خورد، یه شب خواب دید پدر بزرگش که تازه فوت شده بود، اومده تو خوابش. پدر بزرگ با ناراحتی بهش گفت: "پسرم، مواظب باش. یادت نره پیامبر (ص) فرمودن: **عَلَى دِينَ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ**. آدم بر دین دوستشه، پس مواظب باش با کی رفیق میشی."

علی از خواب پرید. تازه فهمید چقدر از مسیرش دور شده. تصمیم گرفت دوباره برگرده پیش دوستای قدیمیش.

این بار، با چشم باز انتخاب کرد. با بچه‌هایی دوست شد که هم اهل معنویت بودن، هم شاد و سرزنده. با هم کوه می‌رفتند، ورزش می‌کردند، و البته نماز جماعت هم می‌خواندند. علی فهمید می‌شه هم جوون بود و حال کرد، هم از گناه دوری کرد. الآن که چند سال از اون روزا می‌گذره، علی خدا رو شکر می‌کنه که تونست به موقع برگرده و دوستای خوب پیدا کنه.

راهکارهای علی برای انتخاب دوست خوب:

۱. به ارزش‌های طرف مقابل دقت کن.
  ۲. ببین تو رو به سمت خوبی‌ها می‌کشونه یا بدی‌ها.
  ۳. از بزرگترها مشورت بگیر.
  ۴. به جای ظاهر، به باطن آدم‌ها توجه کن.
  ۵. دنبال دوستایی باش که هم اهل دین باشن، هم اهل دنیا.
- یادت باشه، همونطور که امام علی (ع) فرمودن: "خَيْرُ إِخْوَانِكَ مَنْ دَعَاكَ إِلَى صِدْقِ الْمَقَالِ بِصِدْقِ مَقَالِهِ وَنَدَبَكَ إِلَى أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ بِحُسْنِ أَعْمَالِهِ" بهترین دوستان اونایی هستن که با گفتار و کردارشون تو رو به سمت راستی و درستی می‌کشونن.

## سپر نامرئی

علی جوون بیست و پنج ساله‌ای بود که تویه شرکت بزرگ کار می‌کرد. زندگیش پر از استرس و فشار کاری بود. صبح‌ها دیر از خواب پا می‌شد و با عجله می‌رفت سر کار. شب‌ها هم خسته و کوفته برمی‌گشت خونه و جلوی تلویزیون ولو می‌شد.

یه روز که داشت تو اینترنت می‌چرخید، یه پیام عجیب دید: "نماز، سپر انسان در برابر گناهه." این جمله ذهنشو درگیر کرد. با

خودش فکر کرد: "مگه میشه؟ نماز چه ربطی به گناه داره؟"  
 همون شب، علی تصمیم گرفت یه تحقیقی بکنه. تو قرآن  
 خوند که: "إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ" یعنی "همانا  
 نماز از فحشا و منکر باز می‌دارد." (سوره عنکبوت، آیه ۴۵)  
 علی با خودش گفت: "جالبه! ولی چطوری؟" تصمیم گرفت  
 یه هفته نمازاشو سر وقت بخونه و ببینه چی میشه.

روز اول سخت بود. صبح زود بیدار شدن واسش عذاب بود.  
 ولی وقتی وضو گرفت و نماز خوند، یه حس آرامش عجیبی بهش  
 دست داد. انگار روزش با یه انرژی مثبت شروع شده بود.

روزای بعد، کم کم داشت عادت می‌کرد. یه بار تو محل کار،  
 یکی از همکاراش پیشنهاد داد یه ثقلب کوچیک تو گزارش‌ها  
 بکنن تا سود شرکت بیشتر نشون داده بشه. قبلاً شاید قبول  
 می‌کرد، ولی این بار یاد نمازش افتاد. با خودش گفت: "من الان با  
 خدا عهد بستم، نمی‌تونم این کارو بکنم." و محترمانه رد کرد.

یه شب که داشت نماز می‌خوند، یهو متوجه شد چقدر آرام  
 شده. انگار تموم استرس‌های روزش از بین رفته بود. یاد حدیثی از  
 پیامبر (ص) افتاد که فرموده بود: "نماز، نور چشم من است." حالا  
 می‌فهمید چرا.

کم کم، نماز شده بود بخشی از برنامه روزانه‌ش. صبح‌ها زودتر  
 بیدار می‌شد، وضو می‌گرفت و نماز می‌خوند. این کار بهش

کمک می‌کرد روزشو با آرامش و تمرکز شروع کنه. ظهرها، وسط شلوغی کار، چند دقیقه وقت می‌داشت واسه نماز و این باعث می‌شد بقیه روزش با انرژی بیشتری ادامه پیدا کنه.

یه روز، یکی از دوستاش ازش پرسید: "چی شده؟ یه جوری شدی!" علی لبخندی زد و گفت: "نماز زندگیمو عوض کرده رفیق. انگار یه سپر دورم کشیده که منو از بدی‌ها دور نگه می‌داره." علی فهمیده بود که نماز فقط یه سری حرکات و کلمات نیست. نماز یه ارتباط قلبی با خداست که به زندگی معنا میده. هر بار که سجده می‌کرد، انگار تموم مشکلاتش کوچیک می‌شدن. یاد این آیه می‌افتاد که: **"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"** یعنی "آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد." (سوره رعد، آیه ۲۸)

حالا علی می‌دونست چرا میگن نماز سپره. چون:

۱. به روز و شبش نظم میده و از بی‌برنامگی نجاتش میده.
۲. بهش یادآوری می‌کنه که همیشه زیر نظر خداست و این باعث میشه مراقب رفتارش باشه.
۳. بهش آرامش میده و از استرس‌هایی که ممکنه باعث تصمیم‌های اشتباه بشن، دورش می‌کنه.
۴. وقتی پنج بار در روز خودشو پاک و طاهر می‌کنه، انگار روحش هم پاک میشه.

۵. با هر نماز، انگاریه فرصت جدید واسه توبه و شروع دوباره پیدا می‌کنه. علی‌حالا می‌فهمید که نماز، فقط یه وظیفه نیست، بلکه یه هدیه‌ست از طرف خدا که بهمون کمک می‌کنه تو این دنیای پراز وسوسه، راه درست رو پیدا کنیم و توش بمونیم.

## راز گلدان خالی

علی تازه از سرکار برگشته بود. خسته و کوفته، گوشی رو برداشت و رفت تو اینستاگرام. یهو چشمش افتاد به یه پست از رفیقش که تو دبی خوش می‌گذروند. دلش گرفت. با خودش گفت: "چرا من نباید اینجوری زندگی کنم؟ یعنی خدا منو دوست نداره؟"

همون لحظه، پیامی از طرف عموش اومد: "علی جان، فردا بیا خونه مون. یه چیزی می‌خوام بهت نشون بدم."



فرداش، علی رفت خونه عموش. عمویه گلدون خالی بهش داد و گفت: "این گلدون رو ببر خونه. هر روز بهش آب بده و مراقبش باش. سه ماه دیگه بیارش پیشم." علی با تعجب قبول کرد. روزا می گذشت و علی مرتب به گلدون خالی آب می داد. گاهی حس می کرد داره کار بیهوده ای انجام می ده، ولی به قولش عمل می کرد.

سه ماه گذشت. علی گلدون رو برد پیش عموش. عمو لبخندی زد و گفت: "حالا درش بیار." علی با تعجب خاک رو کنار زد و دید یه جوونه کوچیک سبز شده!

عمو گفت: "علی جان، این جوونه مثل زندگی ماست. گاهی فکر می کنیم هیچی تغییر نمی کنه، ولی زیر خاک، یه چیزی داره رشد می کنه. صبر و پشتکار تو باعث شد این دونه جوونه بزنه."

بعد یه آیه از قرآن خونند: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" (ای کسانی که ایمان آورده اید، از صبر و نماز یاری جوید که خدا با صابران است).

عمو ادامه داد: "وقتی صبر می کنی و تسلیم و سوسه ها نمیشی، داری شخصیتت رو قوی می کنی. مثل این گلدون، شاید نتیجه رو فوری نبینی، ولی داری یه چیز ارزشمند رو پرورش میدی."

علی تازه فهمید چرا عموش این کار رو ازش خواسته بود. با خودش فکر کرد چقدر تو این سه ماه یاد گرفته بود صبور باشه و دنبال نتیجه فوری نباشه.

عمو چند تا راهکار عملی هم بهش داد:

۱. هر روز یه کار کوچیک انجام بده که بهت صبر یاد میده، مثل نخوردن تنقلات.

۲. وقتی عصبانی میشی، تا ۱۰ بشمار قبل از واکنش نشون دادن.

۳. برای هدف‌های بزرگ برنامه‌ریزی کن و قدم به قدم جلو برو.

۴. هر شب به کارهای خوبی که انجام دادی فکر کن و خودت رو تشویق کن.

علی با انگیزه از خونه عموش بیرون اومد. حالا می‌دونست که صبر و خویشتن داری، کلید موفقیتیه، نه فقط تو دوری از گناه، بلکه تو همه جنبه‌های زندگی.

## انتخاب علی: مسیر درست در دوراهی وسوسه

"علی یه پسر ۲۰ ساله بود که تازه وارد دانشگاه شده بود. یه روز، دوستش بهش پیشنهاد داد برن یه مهمونی مختلط. علی می‌دونست که این کار درست نیست، ولی وسوسه شده بود. همون شب، وقتی داشت با خودش کلنجار می‌رفت، یاد

حرف پدر بزرگش افتاد: "پسرم، هر وقت سر دوراهی موندی، یه لحظه وایسا و فکر کن. از خودت بپرس: این کار چه عواقبی داره؟ با ارزش‌های من جور درمیاد؟ اگه الآن این کارو نکنم، بعداً پشیمون میشم یا خوشحال؟"

علی تصمیم گرفت این سؤال‌ها رو از خودش بپرسه. فهمید اگه بره مهمونی، ممکنه کارایی بکنه که بعداً پشیمون بشه. از طرفی، اگه نره، شاید یکم ناراحت بشه ولی عذاب وجدان نخواهد داشت.

یهو یاد این آیه قرآن افتاد: "وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَيَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ" (و اما کسی که از مقام پروردگارش ترسید و نفس را از هوا و هوس بازداشت، پس بهشت جایگاه اوست) [نازعات: ۴۰-۴۱]

علی با خودش گفت: "درسته که الآن سخته، ولی خدا قول داده اگه جلوی نفسمو بگیرم، پاداشش رو میده."

بعد یه فکر دیگه به ذهنش رسید. به دوستش زنگ زد و گفت: "ببین، به جای اون مهمونی، چطوره بریم کوه؟ هم تفریح می‌کنیم، هم ورزش، هم هوامون عوض میشه."

دوستش اولش تعجب کرد، ولی بعد قبول کرد. اون شب، علی و دوستش با چند تا از رفقای دیگه شون رفتن کوه. کلی خوش گذروندن، حرف زدن و خندیدن.

وقتی علی برگشت خونه، یه حس خوبی داشت. با خودش فکر کرد: "چقدر خوبه که تونستم یه تصمیم درست بگیرم. نه تنها گناه نکردم، بلکه یه کار مفید هم انجام دادم."  
از اون روز به بعد، علی یاد گرفت که قبل از هر تصمیم مهمی، یه لحظه مکث کنه و فکر کنه. این کار بهش کمک می‌کرد تا تصمیم‌های بهتری بگیره و کمتر پشیمون بشه.  
یادمون باشه، همیشه راه‌های بهتری برای تفریح و لذت بردن از زندگی هست که با ارزش‌هامون هم هم‌خوانی داشته باشه.  
کافیه یکم خلاق باشیم و از عقلمون استفاده کنیم."

## بازگشت سامان: از لبه پرتگاه تا اوج موفقیت

"سامان، پسر زرنگ و باهوشی بود که تویه استارت‌آپ کار می‌کرد. همه چی خوب پیش می‌رفت تا اینکه یه روز مدیرعامل شرکت ازش خواست تویه معامله‌ی غیرقانونی کمکش کنه. سامان

اولش مخالفت کرد، اما وقتی فهمید چقدر پول توشه، وسوسه شد.

کم کم پاش به کارای خلاف باز شد. پولدار شده بود، اما شبها خواب راحت نداشت. یه شب که داشت با ماشین گرون قیمتش می‌رفت خونه، یهو صدای آژیر پلیس رو شنید. قلبش ریخت. فکر کرد لو رفته. پاشو گذاشت رو گاز و د برو!

تعقیب و گریز شروع شد. سامان با سرعت از خیابونار د می‌شد. قلبش داشت از دهنش می‌زد بیرون. یهو یاد این آیه افتاد که بچگی تو مدرسه خونده بود: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (سوره طلاق، آیه ۲-۳)

یعنی: «و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند، و او را از جایی که گمانش را نمی‌کند روزی می‌دهد.»

همون لحظه تصمیمشو گرفت. ماشینو زد کنار و تسلیم شد. اما معلوم شد پلیس دنبال یه ماشین دیگه بوده! مأمور پلیس فقط بهش تذکر داد که چرا اینقدر تند می‌رفته.

سامان که جون دوباره گرفته بود، رفت خونه و تا صبح فکر کرد. صبح زود رفت پیش مدیرعامل و استعفا داد. بعدش رفت پیش یه وکیل و همه چیو تعریف کرد. وکیل بهش گفت: «پسرم، امام صادق (ع) می‌فرمایه: توبه سه نشونه داره: پشیمونی از

گذشته، ترک گناه در حال، و تصمیم برای عدم بازگشت در آینده.» سامان تصمیم گرفت همه پولای حروم رو برگردونه، حتی اگه مجبور شه بره زندان. اما وقتی رفت پیش پلیس و همه چیو اعتراف کرد، افسر پرونده که آدم باتجربه‌ای بود، گفت: «پسرم، اینکه خودت اومدی اعتراف کردی خیلی ارزش داره. ما کمکت می‌کنیم جبران کنی بدون اینکه زندگیت خراب شه.»

سامان با کمک پلیس و وکیلش، تونست بدون اینکه بره زندان، همه پولارو برگردونه و شاهد علیه باند اصلی بشه. بعدش با پس اندازش یه کسب و کار کوچیک راه انداخت.

الان چند سال گذشته. سامان یه شرکت موفق داره که کلی جوون توش کار می‌کنن. هر وقت یکی ازش می‌پرسه چطور به اینجا رسیدی، می‌گه: «من یه بار تالب پرتگاه رفتم، اما فهمیدم خدا همیشه یه راه برگشت می‌ذاره. فقط باید شجاعت قدم اول رو داشته باشی.»

این داستان نشون می‌ده که حتی وقتی فکر می‌کنیم دیگه راه برگشتی نیست، باز هم می‌شه با توکل به خدا و شجاعت، مسیر زندگی رو عوض کرد. مهم اینه که تصمیم بگیریم و قدم اول رو برداریم.



## عضله‌ی اراده: سفر علی به سوی قدرت درونی

علی جوون بیست و چند ساله‌ای بود که تو شرکت نرم‌افزاری کار می‌کرد. همیشه با خودش کلنجار می‌رفت که چطور جلوی وسوسه‌های اینترنتی رو بگیره. یه روز که داشت توننت می‌چرخید، چشمش خورد به یه سایت نامناسب. دلش هُری

ریخت و احساس کرد داره کشیده میشه سمتش.

یهو یاد حرف استادش افتاد که می گفت: "اراده مثل عضله س، هرچی بیشتر تمرینش کنی، قوی تر میشه." علی نفس عمیقی کشید و گفت: "نه، من قوی تر از این وسوسه ام."

تصمیم گرفت یه برنامه جدی واسه تقویت ارادهش بریزه. اول از همه رفت سراغ نماز اول وقت. یادش اومد که پیامبر(ص) فرموده: "نماز، انسان رو از فحشا و منکر باز می داره." کم کم دید که نماز خوندن باعث شده تمرکزش بیشتر بشه و راحت تر جلوی وسوسه ها رو بگیره.

بعدش تصمیم گرفت روزه مستحبی بگیره. می دونست که روزه علاوه بر فواید جسمی، روح رو هم پاک می کنه. حضرت علی(ع) فرموده بود: "روزه، صبر رو تقویت می کنه." علی حس کرد با روزه گرفتن، ارادهش داره روز به روز قوی تر میشه.

یه روز که داشت تو پارک قدم می زد، دید یه پیرمرد داره سعی می کنه کیسه های خریدش رو حمل کنه. رفت کمکش کرد و احساس خوبی بهش دست داد. یاد این آیه قرآن افتاد که میگه: "و هرکس کار نیکی انجام دهد، به سود خودش است." فهمید که کمک به دیگران چقدر می تونه تو تقویت اراده موثر باشه.

علی کم کم متوجه شد که هر بار که جلوی یه وسوسه رو می گیره، قوی تر میشه. انگار داشت عضله ی ارادهش رو ورزش

می داد. یاد حدیثی از امام صادق (ع) افتاد که فرموده بود: "بهترین عبادت، غلبه بر هوای نفس است."

آخر سر، علی فهمید که تقویت اراده یه سفر طولانیه، نه یه مقصد. هر روز باید تلاش می کرد و از شکست هاش درس می گرفت. اما حالا دیگه می دونست که با صبر، تمرین و توکل به خدا، می تونه بر هر وسوسه ای غلبه کنه.

این داستان نشون میده که تقویت اراده با تمرین های کوچیک روزانه، عبادت، کمک به دیگران و مقاومت در برابر وسوسه ها ممکنه. مهم اینه که آدم هیچوقت ناامید نشه و به تلاشش ادامه بده.

## وضوی آرامش: راز کنترل خشم علی

علی جوون بیست و چند ساله ای بود که تویه شرکت کار می کرد. یه روز رئیسش بهش گیر داد و کلی سرش داد زد. علی اونقدر عصبانی شد که می خواست همونجا استعفا بده و بره.

تورا به خون، داشت با خودش غرمی زد: "مرتیکه بی شعور! حالا بهت نشون میدم!" یهو یاد حرف مادر بزرگش افتاد که همیشه می‌گفت: "پسرم، وقتی عصبانی هستی، قبل از هرکاری وضو بگیر و دو رکعت نماز بخون."

علی با خودش گفت: "حالا که چیزی از دست نمیدم، امتحانش که ضرر نداره." رفت خونه، وضو گرفت و شروع کرد به نماز خوندن. وسط نماز، یهو یاد این آیه قرآن افتاد: **وَالْكَافِرِينَ** **الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ** یعنی "و آنان که خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند." (آل عمران: ۱۳۴)

بعد نماز، یکم آرام‌تر شده بود. نشست فکر کرد: "شاید رئیسم یه مشکلی داشته، شاید من اشتباهی کردم که متوجه نشدم." فرداش که رفت سرکار، دید رئیسش خیلی ناراحته. ازش پرسید چی شده. رئیسش گفت: "علی جان، بابت دیروز شرمنده‌ام. پسرم مریض شده بود، اعصابم خورد بود سر تو خالی کردم."

علی لبخندی زد و گفت: "این چه حرفیه، پیش میاد. امیدوارم پسر تون زودتر خوب بشه."

از اون روز به بعد، علی یاد گرفت قبل از اینکه عصبانیتش کار دستش بده، یه نفس عمیق بکشه و به خودش بگه: "صبر کن پسر، عجله نکن!"

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: "هرکس خشم خود را کنترل کند، عقلش را حفظ کرده است." علی هم یاد گرفت با کنترل خشمش، هم خودش رو از دردسر نجات بده، هم روابطش رو بهتر کنه.

خلاصه اینکه بچه‌ها، وقتی عصبانی میشین:

۱. یه نفس عمیق بکشین

۲. تاده بشمرین

۳. وضو بگیرین و نماز بخونین

۴. یاد خدا و آیات قرآن بیفتین

۵. سعی کنین خودتون رو جای طرف مقابل بذارین

اینجوری هم خودتون آروم میشین، هم از پشیمونی بعدش در امان می‌مونین. یادتون باشه، کنترل احساسات منفی مثل عصبانیت، کلید موفقیت تو زندگی و کاره!

## نیم ساعت معجزه

علی آقایه پسر ۱۶ ساله بود که تو خانواده‌ای معمولی زندگی می‌کرد. باباش کارمند بود و مامانش خونه دار. یه خواهر کوچیکتر هم داشت. علی از وقتی یادش میومد، همیشه با گوشی و تبلت سرگرم بود و کم کم داشت به فضای مجازی اعتیاد پیدا می‌کرد. یه روز که مامانش دید علی تا دیروقت بیداره و سرش تو گوشیه، نگران شد. فرداش با باباش صحبت کرد و تصمیم گرفتن

یه فکری بکنن. شب که همه دور هم جمع شدن، بابا گفت: "بچه‌ها، از این به بعد هر شب بعد از شام می‌خوایم نیم ساعت دورهم بشینیم و درباره مسائل مختلف حرف بزنیم."

علی اولش خیلی راضی نبود، ولی کم کم از این دوره‌می‌ها خوشش اومد. یه شب درباره اهمیت صله رحم صحبت کردن و بابا این آیه رو خوند: "وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا" (سوره نساء، آیه ۱). بعدش تصمیم گرفتن هر هفته به دیدن فامیل برن.

یه شب دیگه درباره نماز اول وقت حرف زدن و مامان این حدیث از پیامبر (ص) رو گفت: "نماز ستون دین است." از اون به بعد، همه سعی کردن نمازشون رو سر وقت بخونن و حتی گاهی به جماعت.

کم کم علی متوجه شد که وقت کمتری رو با گوشی می‌گذرونه و بیشتر با خانواده‌ش وقت می‌گذرونه. یه روز که داشت با خواهرش درس کار می‌کرد، حس خوبی بهش دست داد و فهمید چقدر این تغییرات تو زندگیش مثبت بوده. بابا هم سعی کرد بیشتر با علی وقت بگذرونه. با هم میرفتن پیاده‌روی و درباره آینده و هدف‌های علی حرف می‌زدن. یه بار بابا بهش گفت: "پسرم، خداوند در قرآن می‌فرماید: 'وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا' (سوره طه، آیه ۱۱۴). همیشه دنبال علم و دانش باش."



مامان هم سعی می‌کرد با مهربونی و صبر، به بچه‌ها درس‌های اخلاقی یاد بده. یه بار که علی با خواهرش دعواش شده بود، مامان این حدیث رو براشون خونده: "بهترین شما کسی است که با خانواده‌اش بهتر رفتار کند."

کم کم خونه علی اینا شده بود یه محیط گرم و صمیمی. همه با هم حرف می‌زدن، همدیگه رو درک می‌کردن و سعی می‌کردن بهتر بشن. علی دیگه اون پسر گوشه‌گیر قبلی نبود. حالا با اعتماد به نفس بیشتری با دوستاش معاشرت می‌کرد و تو مدرسه هم نمره‌هاش بهتر شده بود.

این داستان نشون میده که چطور خانواده می‌تونه با ایجاد یه محیط گرم و صمیمی، استفاده از آموزه‌های دینی، و صرف وقت باکیفیت با هم، نقش مهمی در تربیت اخلاقی و معنوی فرزندان داشته باشه. راهکارهایی مثل گفتگوی خانوادگی، انجام فعالیت‌های مشترک، آموزش مفاهیم دینی به زبان ساده، و الگو بودن والدین، می‌تونه تأثیر زیادی رو زندگی بچه‌ها بذاره و اونا رو از آسیب‌های اجتماعی دور کنه.

## راهنمای مهدی: از شک تا یقین

مهدی یه جوون ۲۵ ساله بود که تازه وارد بازار کار شده بود. یه روز تو شرکتی که کار می‌کرد، یه موقعیت پیش اومد که می‌تونست با یه تقلب کوچیک، سود زیادی به دست بیاره. دو دل بود که چیکار کنه.

همون شب، رفت خونه عموش که یه عالم دینی بود. عموش که دید مهدی ناراحته، پرسید: "چی شده عمو جان؟" مهدی ماجرا رو تعریف کرد و گفت: "عمو، من نمی‌دونم این کار درسته یا نه. اصلاً از کجا بفهمم چی حلاله و چی حروم؟"

عموش لبخندی زد و گفت: "پسرم، خدا تو قرآن می‌فرماید: 'يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ' (سوره نساء، آیه ۵۹). یعنی از خدا و پیامبر و صاحبان امر اطاعت کنید. پس اول باید احکام رو از منابع معتبر یاد بگیریم."

بعد عموش یه کتاب رساله عملیه آورد و گفت: "بین مهدی جان، این کتاب خلاصه احکام شرعیه. هر وقت سؤالی داشتی، می‌تونی اینجا رو نگاه کنی. البته الان نسخه‌های دیجیتالی و اپلیکیشن‌هاش هم هست که راحت‌تره."

مهدی با تعجب گفت: "واقعاً؟ نمی‌دونستم اینقدر آسونه!" عموش ادامه داد: "تازه، الان سایت‌های معتبر هم هست که می‌تونی سؤال‌ها رو بپرسی. یا می‌تونی از روحانی محله‌تون بپرسی. مهم اینه که از منبع مطمئن باشه."

عموش یه لیوان چای ریخت و گفت: "اما مهدی جان، فقط دونستن کافی نیست. باید عمل هم کنیم. پیامبر (ص) فرمودن: کسی که به علمش عمل نکند، مثل درختی است که میوه ندارد."

مهدی فکری کرد و گفت: "عمو، پس یعنی اون کاری که می خواستم بکنم اشتباه بود؟" عموش گفت: "آفرین پسر، خودت فهمیدی. تو اسلام، هر نوع تقلب و فریب حرامه. خدا تو قرآن میگه: 'وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ' (سوره بقره، آیه ۱۸۸). یعنی اموال همدیگرو به ناحق نخورید."

مهدی نفس راحتی کشید و گفت: "خدا رو شکر که اومدم پیش شما. حالا می دونم باید چیکار کنم." عموش دستی رو شونه ش زد و گفت: "آفرین پسر. یادت باشه، گاهی رعایت احکام سخته، اما آخرش به نفع خودمونه. امام علی (ع) می فرمایند: 'بهترین عبادت، عمل به واجبات است.'"

فرداش، مهدی رفت سر کار و اون پیشنهاد رو رد کرد. هرچند اولش سخت بود، اما بعدش احساس آرامش عجیبی داشت. از اون روز به بعد، مهدی تصمیم گرفت هر هفته یه حکم جدید یاد بگیره و تو زندگی عمل کنه.

کم کم، مهدی شد یه الگواسه دوستاش. وقتی ازش می پرسیدن چطور اینقدر آروم و با اعتماد به نفسه، می گفت: "وقتی مطمئن باشی کارت درسته، آرامش خودش میاد."

این داستان نشون میده که چطور آشنایی با احکام شرعی می تونه تو زندگی روزمره بهمون کمک کنه. راهکارهایی مثل مطالعه منابع معتبر، پرسیدن سؤال از افراد آگاه، استفاده از

تکنولوژی برای یادگیری احکام، و مهم‌تر از همه، عمل کردن به اونچه یاد گرفتیم، می‌تونه زندگی ما رو بهتر کنه و از خیلی اشتباهات جلوگیری کنه.

## سارا و چالش اخلاقی اینستاگرام

سارا یه دختر ۱۸ ساله بود که تازه وارد دانشگاه شده بود. مثل خیلی از هم سن و سال هاش، کلی وقت تو شبکه های اجتماعی می گذروند. یه روز که داشت اینستاگرام رو چک می کرد، دید یکی از اینفلوئنسرهای معروف یه پست گذاشته که توش از دروغ گفتن

به والدین برای رفتن به یه پارتنی حمایت کرده بود.

سارا دو دل شد. از یه طرف می‌دونست دروغ گفتن کار درستی نیست، از طرف دیگه فکر می‌کرد شاید داره زیاده سخت می‌گیره. رفت پیش خاله‌ش زهرا که معلم اخلاق بود و ماجرا رو تعریف کرد. خاله زهرا گفت: "سارا جان، می‌دونی قرآن درباره دروغ چی میگه؟ تو سوره نحل آیه ۱۰۵ می‌فرماید: **إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَاذِبُونَ**' یعنی فقط کسانی دروغ می‌بافند که به آیات خدا ایمان ندارند، و آنها همان دروغگویانند."

سارا با تعجب گفت: "ولی خاله، این همه آدم تو فضای مجازی هستن که میگن یه دروغ کوچیک اشکالی نداره!" خاله‌ش لبخندی زد و گفت: "عزیزم، امام علی (ع) می‌فرمایند: 'آفت دین، سه چیز است: علمای بی‌عمل، عابدان نادان و عوام فریب خورده.' متأسفانه خیلی‌ها تو فضای مجازی بدون علم و آگاهی حرف می‌زنن و بقیه رو هم گمراه می‌کنن."

سارا پرسید: "خب من چیکار کنم؟ نمی‌تونم که کلاً از فضای مجازی بیام بیرون!" خاله‌ش گفت: "نه عزیزم، لازم نیست کامل کنار بذاری. باید یاد بگیری چطور ارزش درست استفاده کنی. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: 'عاقل کسی است که نفس خود را

محاسبه کند. یعنی باید مراقب باشیم چی می‌بینیم و چطور تأثیر می‌گیریم."

بعد خاله زهرا چند تا راهکار به سارا داد:

۱. قبل از باور کردن هرچیزی تو فضای مجازی، از منابع معتبر تحقیق کن.

۲. افرادی رو فالو کن که ارزش‌های اخلاقی دارن و مطالب مفید می‌ذارن.

۳. زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رو محدود کن و بیشتر با آدم‌های واقعی معاشرت کن.

۴. هر وقت محتوایی دیدی که باهات مشکل داری، بلاک یا آنفالو کن.

۵. سعی کن خودت تو فضای مجازی الگوی خوبی باشی و مطالب مثبت بذاری.

سارا که حسابی به فکر فرو رفته بود گفت: "خاله، نمی‌دونستم اینقدر مهمه! از این به بعد بیشتر حواسم رو جمع می‌کنم." خاله‌ش گفت: "آفرین دخترم. یادت باشه، همونطور که غذای جسم مون مهمه، غذای روح مون هم خیلی اهمیت داره. مراقب باش چی وارد ذهن و قلبت می‌کنی."

از اون روز به بعد، سارا با دقت بیشتری از فضای مجازی استفاده می‌کرد. کم‌کم متوجه شد چقدر آرامش بیشتری داره و



کمتر دچار اضطراب و حس بد می‌شه. حتی شروع کرد به اشتراک‌گذاری مطالب مثبت و الهام‌بخش، و دوستاش هم ازش الگو گرفتن.

این داستان نشون میده که چطور می‌تونیم از فضای مجازی درست استفاده کنیم و اجازه ندیم رو رفتار اخلاقی مون تأثیر منفی بذاره. با آگاهی و مراقبت، می‌تونیم از فرصت‌های دنیای دیجیتال استفاده کنیم بدون اینکه ارزش هامون رو از دست بدیم.

## از بیکاری تا موفقیت: سفر معنوی علی

علی یه جوون ۲۵ ساله بود که تازه از دانشگاه فارغ التحصیل شده بود. چند ماهی می شد که بیکار بود و حسابی کلافه شده بود. روزا تالنگ ظهر می خوابید، بعدشم می چسبید به گوشی و لپ تاپش. کم کم داشت به سمت بازی های آنلاین قماری و محتوای

نامناسب کشیده می‌شد. یه روز که حالش حساسی گرفته بود، رفت پیش عموش حسن که یه کاسب موفق و آدم با خدایی بود. ماجرا رو برایش تعریف کرد و گفت: "عمو، دارم دیوونه می‌شم. نمی‌دونم چیکار کنم با این بیکاری."

عمو حسن نگاه مهربونی بهش انداخت و گفت: "علی جان، می‌دونی امام صادق (ع) چی می‌فرمایند؟ کسی که در طلب روزی حلال باشد، مانند مجاهد در راه خداست. یعنی کار کردن خودش یه جور عبادته."

علی با تعجب گفت: "واقعاً؟ ولی عمو، من که کار ندارم." عموش لبخندی زد و گفت: "پسرم، قرآن کریم در سوره نجم آیه ۳۹ می‌فرماید: 'وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى' یعنی برای انسان جز آنچه تلاش کرده، پاداشی نیست. پس باید بجنبی و دنبال کار ببری."

بعد عمو حسن چند تا راهکار به علی داد:

۱. هر روز صبح زود بیدار شو و برنامه‌ریزی کن.
۲. برای خودت یه برنامه درسی بذار و مهارت‌های جدید یاد بگیر.
۳. داوطلبانه تو کارای خیریه شرکت کن.
۴. دنبال کارآموزی و کارای پاره وقت باش.
۵. تو کارای خونه کمک کن و مسئولیت بپذیر.

علی که یه کم امیدوار شده بود پرسید: "عمو، اینا چه ربطی به گناه نکردن داره؟" عموش گفت: "بین پسر، پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: 'فقر نزدیک است که به کفر بینجامد.' یعنی وقتی آدم بیکاره و دستش خالیه، بیشتر در معرض وسوسه و گناهه. کارکردن هم درآمد میاره، هم آدمو سرگرم می کنه و از فکرای بد دور نگه می داره."

از فرداش، علی شروع کرد به عمل کردن به توصیه های عموش. صبح ها زود بیدار می شد و بعد نماز، ورزش می کرد. بعد می رفت کتابخونه و آنلاین دنبال کار می گشت. عصرها تو یه خیریه محلی داوطلب شده بود و به بچه های بی سرپرست درس می داد.

کم کم حال و هواش عوض شد. دیگه وقت نداشت سراغ اون سایت های نامناسب بره. یه روز که داشت رزومه شو آپدیت می کرد، دید چقدر تو این مدت پیشرفت کرده. کلی مهارت جدید یاد گرفته بود و اعتماد به نفسش بالا رفته بود. بالاخره بعد دو ماه، یه شرکت بهش پیشنهاد کار داد. وقتی خبرو به عموش داد، عموحسن بغلش کرد و گفت: "دیدی پسر؟ امام علی (ع) می فرمایند: 'فرصت ها مانند ابر می گذرنند، پس فرصت های نیک را غنیمت بشمارید.' تو از فرصت خوب استفاده کردی."

این داستان نشون میده که چطور کار و فعالیت سازنده می تونه جلوی خیلی از گناه ها رو بگیره. وقتی آدم هدف داره و

مشغوله، کمتر به سمت کارای بد کشیده میشه. پس یادمون باشه  
که بیکاری و تنبلی دشمن ایمان و اخلاقه، و باید همیشه در حال  
رشد و پیشرفت باشیم.

## قهرمان من کیه؟

امیر یه پسر ۱۵ ساله بود که تو دنیای مجازی غرق شده بود. همش دنبال لایک و فالوور بود و می خواست مثل اینفلوئنسرهای معروف بشه. بابا و مامانش نگران بودن که داره راه رو اشتباه میره. یه روز تو مدرسه، معلم دینی شون گفت: "بچه ها، امام علی (ع) می فرماید: 'هر کس خود را امام و پیشوای مردم قرار دهد، باید پیش از تعلیم دیگران، به تعلیم خود پردازد.' یعنی قبل از اینکه

بخوایم الگو باشیم، باید خودمون رو بسازیم."

امیر که یه کم به فکر فرو رفته بود، از معلم پرسید: "آقا اجازه، پس ما باید از کی الگو بگیریم؟" معلم لبخندی زد و گفت: "سؤال خوبی! قرآن کریم در سوره احزاب آیه ۲۱ می فرماید: 'لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ' یعنی قطعاً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی است."

بعد معلم به بچه ها گفت یه تحقیق انجام بدن درباره الگوهای اخلاقی تو زندگی شون. امیر اولش گیج بود، نمی دونست از کجا شروع کنه. رفت پیش پدر بزرگش که آدم باتجربه ای بود.

پدر بزرگ بهش گفت: "پسر، دنبال کسانی باش که ارزش های والا دارن، نه اونایی که فقط معروفن. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: 'بهترین مردم کسانی هستند که برای مردم سودمندترند!'

امیر شروع کرد به تحقیق. از والدینش پرسید، کتاب خونند، حتی تونت دنبال آدم های تأثیرگذار گشت. کم کم فهمید که الگوها می تونن از هر قشری باشن:

۱. معلم فداکاری که تو منطقه محروم درس میده.

۲. دانشمندی که برای حل مشکلات محیط زیست تلاش می کنه.

۳. ورزشکاری که از شهرتش برای کمک به بچه های بی سرپرست استفاده می کنه.

۴. پدر و مادری که با صبر و فداکاری بچه‌هاشون رو بزرگ می‌کنن.

امیر فهمید که الگوها لزوماً آدم‌های مشهور نیستن. گاهی نزدیک‌ترین آدم‌ها می‌تونن بهترین الگوها باشن. یاد حدیثی از امام صادق (ع) افتاد که فرمودن: "مایه زینت ما باشید، نه مایه ننگ ما."

وقتی تحقیقش رو تو کلاس ارائه داد، همه تشویقش کردن. معلم گفت: "آفرین امیر! یادت باشه، الگوگرفتن فقط تقلید نیست. باید ببینی چه ویژگی‌های خوبی دارن و اونارو تو خودت پرورش بدی."

از اون روز به بعد، امیر سعی کرد بیشتر رو خودش کار کنه. به جای دنبال فالوور بودن، شروع کرد به کمک کردن تو خونه و محله. تو درساش پیشرفت کرد و حتی با چند تا از دوستاش یه گروه تشکیل داد که به سالمندا کمک می‌کردن.

یه روز که داشت به پدر بزرگش تو خرید کمک می‌کرد، پدر بزرگ بهش گفت: "امیر جان، می‌دونی چیه؟ حالا تو داری کم خودت یه الگو میشی!" امیر با تعجب گفت: "من؟ ولی من که کار خاصی نمی‌کنم." پدر بزرگ خندید و گفت: "پسرم، امام علی (ع) می‌فرمایند: 'ارزش هر کس به اندازه‌ی نیکی‌هایی است که



انجام می‌دهد. 'تو داری کارای خوب انجام میدی، پس داری با ارزش میشی.'

این داستان نشون میده که چطور پیدا کردن الگوهای درست می‌تونه مسیر زندگی آدم رو عوض کنه. وقتی دنبال ارزش‌های والا باشیم، خودمون هم کم‌کم تبدیل به آدم بهتری میشیم. پس یادمون باشه که همیشه دنبال الگوهای اخلاقی واقعی باشیم، نه فقط آدم‌های معروف.

## شکر نعمت، نعمت افزون کنه

حسن جوون خوش تیپی بود که تو یه شرکت بزرگ کار می کرد. همه چی داشت، ماشین آخرین مدل، خونه شیک، ولی همیشه ناراضی بود. یه روز که داشت غر می زد، دوستش علی بهش گفت: "داداش، یادته امام علی (ع) چی فرمودن؟ شکر نعمت،

نعمت افزون کنه. تو چرا اینقدر ناشکری می کنی؟"

حسن پوزخندی زد و گفت: "بابا ول کن این حرفارو. الان دوره، دوره پول و مادیاته."

علی گفت: "باشه، بیایه چالش. یه هفته فقط شکرگزاری کن، ببین چی میشه."

حسن قبول کرد. روز اول سخت بود. هی می خواست غر بزنه ولی یاد قولش می افتاد. کم کم شروع کرد به دیدن چیزایی که قبلاً ندیده بود. سلامتیش، خانوادش، کارش. وسط هفته، رئیسش صداش کرد. حسن ترسید نکنه اخراجش کنن. ولی رئیس بهش گفت: "حسن جان، این هفته خیلی تغییر کردی. روحیه ت عالی شده. می خوام ارتقاات بدم."

حسن شوکه شد. یاد این آیه افتاد: "لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" (اگر شکرگزاری کنید، قطعاً نعمت خود را] بر شما خواهم افزود).

آخر هفته، حسن پیش علی رفت و گفت: "رفیق، دمت گرم. این هفته بهترین هفته عمرم بود. فهمیدم چقدر نعمت دارم که ندیده بودم."

علی خندید و گفت: "دیدی داداش؟ شکر فقط باز بون نیست. باید با دل و عمل باشه. وقتی شکر می کنی، هم خودت آرامش پیدا می کنی، هم خدا بیشتر بهت میده."

حسن از اون روز به بعد، هرشب قبل خواب، یه دفترچه

گذاشت کنار تختش و سه تا چیزی که اون روز برایش اتفاق افتاده بود و شکرگزارشون بود رو می نوشت. کم کم این عادت شد جزئی از زندگیش. یه روز که داشت تو پارک قدم می زد، یه پیرمرد رو دید که داشت با لبخند به بچه ها نگاه می کرد. رفت پیشش و ازش پرسید: "پدرجان، شما چطور اینقدر خوشحالید؟"

پیرمرد گفت: "پسرم، من یاد گرفتم برای هر نفسی که می کشم شکر کنم. وقتی اینجوری زندگی کنی، می بینی که هر لحظه پر از معجزه ست."

حسن فهمید که شکرگزاری فقط برای چیزای بزرگ نیست. باید یاد بگیریم برای کوچکتین چیزا هم شکر کنیم. از اون روز به بعد، زندگی حسن پر شد از شادی و آرامش. هر وقت هم که یه مشکلی پیش می اومد، یاد حرف پیامبر (ص) می افتاد که فرمودن: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ (شگفتا از کار مؤمن که همه کارش خیر است).

این داستان به ما یاد میده که شکرگزاری یه مهارته که باید تمرین کنیم. وقتی یاد بگیریم برای داشته هامون شکر کنیم، نه تنها زندگیمون بهتر میشه، بلکه دیدمون به زندگی هم عوض میشه. پس بیان از همین امروز شروع کنیم به دیدن نعمت های کوچیک و بزرگ زندگیمون و شکرشون رو به جا بیاریم.

## وقت طلاست، ولی زندگی الماسه

مریم یه دختر جوون بود که همیشه از کمبود وقت شکایت می‌کرد. یه روز که داشت با دوستش زهرا درد دل می‌کرد، زهرا بهش گفت: "مریم جان، یادته امام علی (ع) چی فرمودن؟ الفرصة تمر مر السحاب فانتهزوا فرص الخیر. یعنی فرصت‌ها مثل ابر

می‌گذرن، پس فرصت‌های خوب رو غنیمت بشمارید." مریم با کلافگی گفت: "آخه زهراجون، من که همش در حال دویدنم. از صبح تا شب کار و درس و خونه. دیگه وقتی نمی‌مونه."

زهرا لبخندی زد و گفت: "بیا یه چیزی رو امتحان کنیم. یه هفته برنامه‌ریزی کن، بین چی میشه." مریم قبول کرد. شب اول، یه دفترچه برداشت و شروع کرد به نوشتن کارهاش. متوجه شد چقدر وقتش رو الکی هدر می‌ده. تصمیم گرفت از فردا منظم‌تر باشه.

روز اول سخت بود. هی می‌خواست گوشیش رو چک کنه، ولی یاد برنامه‌ش می‌افتاد. کم‌کم داشت عادت می‌کرد. شب‌ها قبل خواب، فردا رو برنامه‌ریزی می‌کرد و صبح‌ها با انرژی بیدار می‌شد.

وسط هفته، استادش ازش خواست تویه پروژه مهم شرکت کنه. مریم اول خواست رد کنه، ولی دید تو برنامه‌ش جا داره. قبول کرد و آخر هفته، استادش کلی ازش تعریف کرد.

مریم یاد این آیه افتاد: "وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ" (قسم به عصر، که انسان در زیان است، مگر کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند).

آخر هفته، مریم پیش زهرارفت و گفت: "وای زهرا، باورت همیشه. این هفته انگار ۴۸ ساعت داشت نه ۲۴ ساعت. کلی کار انجام دادم، تازه وقت کردم برم کلاس قرآن هم ثبت نام کنم." زهرا خندید و گفت: "دیدی عزیزم؟ وقتی برنامه ریزی می کنی، زندگی هد فمند میشه. وقت کم نمیاری، تازه می بینی چقدر وقت اضافه داری."

مریم از اون روز به بعد، هر شب قبل خواب، برنامه فرداش رو می نوشت. صبح ها زودتر بیدار می شد و با دعا و قرآن روزش رو شروع می کرد. کم کم این عادت شد جزئی از زندگیش.

یه روز که داشت تو پارک قدم می زد، یه خانم مسن رو دید که داشت با عجله راه می رفت. ازش پرسید: "مادر جان، چرا اینقدر عجله دارید؟"

خانم گفت: "دخترم، من یاد گرفتم که هر لحظه از عمرم یه فرصت برای خدمت به خلق خدا. الانم دارم میرم پیش یه همسایه مریض."

مریم فهمید که مدیریت زمان فقط برای کارای شخصی نیست. باید وقت بذاریم برای خدمت به دیگران هم. از اون روز به بعد، تو برنامه ش یه وقتی هم برای کارای خیر گذاشت.

زندگی مریم پر شده بود از موفقیت و آرامش. هر وقت هم که یه مشکلی پیش می اومد، یاد حدیث پیامبر (ص) می افتاد که

فرمودن: "اغتنم خمساً قبل خمس: شباك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك" (پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت بشمار: جوانی‌ات را پیش از پیری، سلامتی‌ات را پیش از بیماری، بی‌نیازی‌ات را پیش از نیازمندی، فراغت را پیش از گرفتاری، و زندگی‌ات را پیش از مرگت).

این داستان به ما یاد می‌دهد که مدیریت زمان یه مهارته که باید تمرین کنیم. وقتی یاد بگیریم زمانمون رو درست مدیریت کنیم، نه تنها به کارامون می‌رسیم، بلکه وقت برای رشد معنوی و کمک به دیگران هم پیدا می‌کنیم. پس بیاین از همین امروز شروع کنیم به برنامه‌ریزی و استفاده درست از وقتمون.



## دستای پر برکت

علی آقا یه مهندس موفق بود که تو شرکت بزرگی کار می‌کرد. حقوق خوبی داشت و زندگیش روی روال بود. یه روز که داشت از شرکت برمی‌گشت، یه پیرمرد رو دید که کنار خیابون نشسته بود و گریه می‌کرد. دلش سوخت و رفت جلو.

پیرمرد گفت: "پسرم، من یه کارگر ساختمونی بودم. دیروز از داربست افتادم و دستم شکست. حالا نمی‌تونم کار کنم و پول درمانم رو ندارم."

علی آقا دلش به حال پیرمرد سوخت. یاد این آیه افتاد که می‌گه: "و هرگز نیکوکاری نمی‌کنید مگر آنکه از آنچه دوست دارید، انفاق کنید." (آل عمران: ۹۲)

تصمیم گرفت کمکش کنه. پیرمرد رو برد بیمارستان و هزینه درمانش رو داد. بعدش هم یه مقدار پول بهش داد تا بتونه چندوقت زندگیشو بگذرونه.

این کار باعث شد علی آقا حس خوبی پیدا کنه. تصمیم گرفت بیشتر به فکر دیگران باشه. شروع کرد به کمک کردن به همسایه‌ها و همکاراش. حتی یه گروه خیریه تو محله شون راه انداخت. کم کم دید که زندگیش داره عوض میشه. انگار برکت اومده بود تو کار و زندگیش. حقوقش بیشتر شد، ارتقای شغلی گرفت و حتی تو محله همه بهش احترام می‌ذاشتن. یه روز که داشت تو خیابون راه می‌رفت، همون پیرمرد رو دید. پیرمرد با خوشحالی اومد جلو و گفت: "پسرم، نمی‌دونی چقدر دعوات کردم. لطف تو باعث شد من دوباره سرپا بشم. الان یه کار جدید پیدا کردم و دارم به جوونا کمک می‌کنم."

علی آقا خوشحال شد و یاد این حدیث از پیامبر (ص) افتاد

که فرمودن: "بهترین مردم کسی است که به مردم سود برساند."  
از اون روز به بعد، علی آقا هر وقت می خواست کار خیری  
انجام بده، به خودش می گفت: "یادت باشه، دستای تو می تونه  
زندگی یه نفر رو عوض کنه. پس بی تفاوت نباش!"  
این داستان به ما یاد میده که:

۱. کمک به دیگران فقط مالی نیست، گاهی یه لبخند یا یه کلمه  
محبت آمیز کافیه.

۲. وقتی به دیگران کمک می کنیم، خودمون هم آرامش پیدا  
می کنیم.

۳. خدمت به خلق، خدمت به خداست.

۴. مسئولیت اجتماعی فقط وظیفه دولت نیست، هر کدوم از ما  
می تونیم نقش مهمی داشته باشیم.

۵. گاهی یه کمک کوچیک می تونه زندگی یه نفر رو کاملاً عوض  
کنه.

یادمون باشه که همه ما می تونیم مثل علی آقا باشیم و با کارای  
کوچیک، دنیای بهتری بسازیم.

## سفر بی پایان

مریم خانم یه معلم جوون بود که تازه ازدواج کرده بود. یه روز که داشت تو اینترنت می‌گشت، یه مطلب خونده که می‌گفت: "هرکس دو روزش مساوی باشد، زیانکار است." این جمله خیلی فکرشو مشغول کرد.

فرداش رفت پیش مادر بزرگش که خیلی باتجربه و باایمان بود. ازش پرسید: "مادر جون، چطوری می‌تونم هر روز بهتر از دیروز باشم؟"

مادر بزرگ لبخندی زد و گفت: "دخترم، زندگی مثل یه سفره. باید هر روز یه قدم بری جلو. یادته تو قرآن خدا می‌گه: 'و کسانی که در راه ما کوشیدند، قطعاً به راه‌های خود هدایتشان خواهیم کرد.' (عنکبوت: ۶۹)"

مریم گفت: "آره، ولی چطوری؟ زندگی پر از مشغله‌ست."  
مادر بزرگ گفت: "بین عزیزم، اول از همه یه دفتر بردار و هر شب قبل خواب یه نگاه به خودت بنداز. بین امروز چی یاد گرفتی، کجا اشتباه کردی، فردا می‌خوای چی رو بهتر کنی."  
مریم شروع کرد به نوشتن. کم کم دید که داره تغییر می‌کنه. صبرش بیشتر شده بود، با شوهرش بهتر رفتار می‌کرد، و تو کارش موفق‌تر بود.

یه روز که داشت با شاگرداش حرف می‌زد، یکیشون پرسید:  
"خانم، شما چطور اینقدر خوب و مهربونین؟"

مریم لبخندی زد و گفت: "بچه‌ها، زندگی مثل یه باغچه‌ست. باید هر روز آبش بدی، علف‌های هرزشو بگنی، و مراقبش باشی. اگه یه روز غفلت کنی، همه چی خراب میشه."

بعد یاد حدیثی از امام علی (ع) افتاد که فرموده بودن: "هر که دوروزش یکسان باشد، مغبون است." برای بچه‌ها توضیح داد که یعنی باید هر روز سعی کنیم یه چیز جدید یاد بگیریم و یه کار خوب انجام بدیم.

سال‌ها گذشت. مریم حالا خودش مادر بزرگ شده بود. یه روز نوه‌ش ازش پرسید: "مادرجون، راز خوشبختی چیه؟"

مریم دفتر قدیمیشو آورد و گفت: "عزیزم، خوشبختی یعنی هر روز یه قدم به سمت بهتر شدن برداری. یادت باشه، خدا تو قرآن میگه: 'و بگو پروردگارا! بردانش من بیفزأ.' (طه: ۱۱۴) پس هیچوقت از یادگیری و بهتر شدن دست نکش."

### این داستان به ما یاد میده که:

۱. تزکیه نفس یه سفر بی پایانه، نه یه مقصد.
۲. هر روز باید به خودمون نگاه کنیم و ببینیم کجا می‌تونیم بهتر بشیم.
۳. نوشتن و خودارزیابی روزانه خیلی مهمه.
۴. باید صبور باشیم. تغییر و رشد، زمان می‌بره.
۵. هرکسی می‌تونه الگوی خوبی برای دیگران باشه.

یادمون باشه که رشد معنوی مثل نفس کشیدنه، نباید حتی یه لحظه ازش غافل بشیم. هر روز یه قدم کوچیک برای بهتر شدن برداریم.

پایان

