



فرهنگ حجره نشینی

آداب و اخلاق حجره نشینی

مهدی محمدی صیفار

سرشناسه: محمدی صیفار، مهدی، ۱۳۵۲.
عنوان و نام پدیدآور: فرهنگ حجره نشینی: آداب و اخلاق حجره نشینی/ مهدی محمدی صیفار؛ به سفارش و نظارت مدیریت مطالعات و برنامه ریزی تهذیبی معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه.
مشخصات نشر: قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ص.
شابک: ۷۵-۷۵۵۰-۶۰۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
موضوع: طلاب-- راه و رسم زندگی.
موضوع: Islamic Seminarinas--Conduct of life.
شناسه افزوده: مرکز مدیریت حوزه های علمیه، مدیریت مطالعات و برنامه ریزی تهذیبی.
شناسه افزوده: مرکز مدیریت حوزه های علمیه.
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ م ۳۳۳ BP۷/
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۰۷
شماره کتاب شناسی ملی: ۴۷۱۴۸۱۵

فرهنگ حجره نشینی

آداب و اخلاق حجره نشینی

به سفارش و نظارت:

مدیریت مطالعات و برنامه ریزی تهذیبی معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

مؤلف: مهدی محمدی صیفار

ناشر: مرکز مدیریت حوزه های علمیه

نوبت چاپ: چاپ اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

تمامی حقوق برای معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه محفوظ است *



نشانی: قم، انتهای بلوار پیامبر اعظم (ج.م.ک)، مجتمع دارالولاية،

معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

www.tahzib-howzeh.ir

مراکز پخش:

معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

قم، مدرسه علمیه دارالشفاء، فروشگاه انتشارات مرکز مدیریت حوزه های علمیه: ۳۷۷۴۸۳۸۳-۲۵.

فهرست

مقدمه.....	۹
------------	---

فصل اول: انتخاب حجره و حجره نشینی

حجره و برزخ.....	۱۳
حجره چیست؟.....	۱۹
حجره نشینی.....	۲۲
شکل و ساخت حجره.....	۲۴
ترکیب هم حجره‌ای‌ها.....	۲۵
رازدار باش هم حجره‌ای.....	۲۸
شرط مقدس اردبیلی برای هم حجره شدن.....	۲۹
فرصت‌های حجره نشینی.....	۳۰
تغییر حجره.....	۳۱

فصل دوم: مدیریت حجره

مسئول حجره.....	۳۷
قوانین حجره.....	۳۹
وسایل مشترک و شخصی.....	۴۰
چینش وسایل حجره.....	۴۱
ساعت خاموشی و بیدارباش.....	۴۲
نظم و نظم پذیری.....	۴۳
تقسیم کار.....	۴۶
خرج مشترک.....	۵۰
انعطاف و مدارا با هم حجره‌ای.....	۵۴

۵۵.....	نور و روشنایی حجره.....
۵۷.....	نکاتی که باید رعایت کرد.....
۶۱.....	قفسه کتاب.....
۶۲.....	عکس‌های حجره.....
۶۴.....	نوشته‌ها در حجره.....
۶۵.....	استراحت در حجره.....
۶۷.....	مطالعه در حجره.....
۷۳.....	شوخی در حجره.....
۷۷.....	رفت و آمدها.....
۷۹.....	شب‌نشینی و گعده‌گیری.....
۸۲.....	حضور اساتید یا مدیران در حجره.....
۸۳.....	مباحثه درس.....
۸۵.....	فعالیت‌های فرهنگی در حجره.....
۸۵.....	میز مطالعه.....
۸۶.....	رادیو و تلویزیون.....
۸۷.....	خواندن روزنامه و مجله.....
۸۸.....	مراجعه به سایت‌ها.....
۸۹.....	کارهای غیرمعمول طلبگی.....
۹۰.....	پلاس بودن در حجره‌های دیگر.....
۹۱.....	ورزش در حجره.....
۹۲.....	مهمان آوردن به حجره.....
۹۴.....	تنها ماندن در حجره.....
۹۵.....	نصب اطلاعیه بر در حجره.....

فصل سوم: رعایت بهداشت و تمیزی در حجره

۹۹.....	تمیز و مرتب بودن.....
۱۰۱.....	استفاده از عطر و خوش بوسازی حجره.....
۱۰۲.....	گل در حجره.....
۱۰۳.....	لباس ها.....
۱۰۷.....	آینه.....
۱۰۸.....	چوب رختی.....
۱۰۹.....	وسایل خواب.....
۱۱۱.....	حجره تکانی.....
۱۱۲.....	سفره غذا.....
۱۱۳.....	ظرف شستن.....
۱۱۴.....	بیماری و تیماری.....
۱۱۵.....	غسل.....

فصل چهارم: رعایت آداب و اخلاق در حجره

۱۱۹.....	رعایت ادب و احترام.....
۱۲۲.....	خرده فرهنگ ها در حجره.....
۱۲۴.....	احترام به حساسیت های شخصی هم حجره ای.....
۱۲۷.....	رو به قبله بودن.....
۱۲۹.....	سلام کردن.....
۱۳۰.....	ورود بی خبر یا سر زده به حجره.....
۱۳۲.....	محترمانه با نام صدا کردن.....
۱۳۳.....	غذا خوردن.....
۱۳۳.....	الف) آداب غذا خوردن.....
۱۳۸.....	ب) مقدار خوردن در سن جوانی (افراط و تفریط نکردن).....

ج) همکاری در تهیه غذا و جمع کردن سفره.....	۱۴۱.
تنقالات.....	۱۴۴.
سبزیجات و میوه جات.....	۱۴۵.
ترشیجات.....	۱۴۶.
مریّاه‌ها.....	۱۴۷.

فصل پنجم: معنویت در حجره

عبادت در حجره.....	۱۵۳.
خواندن قرآن در حجره.....	۱۵۵.
نماز و نماز شب در حجره.....	۱۵۸.
توسل در حجره.....	۱۶۲.
مراقبت از نفس با هم حجره‌ای.....	۱۶۷.
منابع.....	۱۶۹.
معرفی کتاب های جدید.....	۱۷۴.

مقدمه

حجره نشینی فصلی از دفتر زندگی طلبگی است که با خاطره‌های بسیار تلخ و شیرینی که هرگز تکرار نخواهند شد، همراه است. حجره نشینی فرصت‌های زیادی برای طلبه‌ها ایجاد می‌کند و زمانی برای آموختن و یاد دادن است. در حجره اتفاق‌های زیادی می‌افتد که آینده بسیاری از طلبه‌ها را رقم می‌زند. این اتفاق‌ها جنبه آموزشی، تربیتی، سیاسی و فرهنگی دارد. کتاب «فرهنگ حجره نشینی»، تنها به آن چه در حجره اتفاق می‌افتد، می‌پردازد؛ تلاش دارد بیشتر از لحاظ اخلاقی، آدابی و تربیتی به موضوعات بنگرد و ادعا ندارد که همه اتفاق‌های حجره را آورده است؛ بنابراین برای تکمیل شدن آن، علاقه‌مند به شنیدن پیشنهادها، مطالب و هم‌چنین خاطره‌های ریز و درشتی هستیم که با طرح و بازتاب آن‌ها، سایر طلبه‌ها نیز می‌توانند از تجربه‌ها بهره‌مند شوند. امیدواریم ما را از نظرات خود محروم نفرمایید.

در پایان از پژوهشگر محترم جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای مهدی محمدی صیفار که این مجموعه را تدوین کرده‌اند و نیز از حجت الاسلام والمسلمین آقای کاظم علی محمدی که بازبینی و ارزیابی اثر حاضر را برعهده داشتند، تقدیر و تشکر می‌شود.

مدیریت مطالعات و برنامه‌ریزی تہذیبی

معاونت تہذیب و تربیت حوزه‌های علمیه



فصل اول: انتخاب حجره و حجره نشینی



حجره و برزخ

خیلی‌ها، روزهای اولی که وارد حوزه شده و سپس در حجره ساکن می‌شوند، چنان حس غریبی پیدا می‌کنند که انگار در عالم برزخ گیر کرده‌اند. از خانواده جدا شده و اکنون در تنهایی خودشان، به فکر عمیقی فرو رفته‌اند که تا به حال، چنین کلاه خود را قاضی نکرده بودند. دیروز کجا و امروز کجا؟ آیا راهی را که انتخاب کرده‌ام، می‌توانم ادامه دهم یا نه؟

این افراد، بدون این‌که اطلاعات زیادی از حوزه داشته باشند، در مقابل دو حال و هوای متفاوت قرار گرفته‌اند: حال و هوای دیروز و حال و هوای امروز. دیروز به گونه دیگری مدرسه می‌رفتند، درس می‌خواندند، شیطنت و شوخی می‌کردند، خانه می‌رفتند و...؛ و امروز باید به گونه دیگری باشند، به گونه دیگری درس بخوانند، حساب شده‌تر شوخی کنند، دور از خانواده باشند و... سرانجام در تنهایی خودمان در حجره، چه تصمیمی باید بگیریم؟

بعضی‌ها دوست دارند فضای تازه‌ای که در حوزه و حجره، همراه با هم حجره‌ای‌های جدید ایجاد شده، تجربه کنند و این‌که از خانواده خود جدا

شده و تاحدودی فاصله گرفته‌اند، آن‌قدرها برایشان سخت و شکننده نیست که زود، قید همه چیز را بزنند و برگردند پیش پدر و مادر و خواهر و برادر. حجره و تجربه‌های زیاد آن، برای عده‌ای بسیار خوشایند و مبارک است. البته حجره را برای حجره و خاطره‌ها و تجربه‌های جدیدش نمی‌خواهند، بلکه هدف بالاتر و مقدس‌تری دارند. اینان آمده‌اند که بمانند، درس بخوانند، عالم شوند و تا جایی که توانش را دارند، خالصانه خدمت کنند.

اما بعضی‌ها همین‌که وارد حوزه و حجره می‌شوند و یکی دو روز در آن سپری می‌کنند، هوایی می‌شوند. هنوز تصمیم خود را نگرفته‌اند که بمانند یا بروند. طلبه بشوند یا نشوند. این چند روز ماندن، محض ارزیابی خود و حوزه برای ادامه راه است. هنوز کاسه چه کنم، چه کنم، دستشان گرفته‌اند و نمی‌دانند چه کنند. بهتر است به اینان بگوییم هرچه زودتر انتخاب کنند؛ اما آگاهانه و با مشورت. زود تصمیم نگیرند، بلکه با چند نفر از اساتید، روحانیان و دوستان دلسوز مشورت کنند، بعد تصمیم درست بگیرند؛ چراکه با تصمیم درست، هم خود را راحت کرده‌اند و هم دیگران را.

عده‌ای نیز چنان وابسته خانواده هستند که پس از چند روز و بدون مشورت، کوله بار خود را جمع می‌کنند و برمی‌گردند به آغوش گرم پدر و مادر. این افراد، یا هنوز چندان مستقل نشده‌اند یا نیت دیگری در کار بوده است که خدا داند. همان بهتر که راه خود را زود برگزیده‌اند.

و سرانجام بعضی‌ها نیز هستند که با وجود علاقه بسیار به تحصیل در حوزه، مانعی سر راه خودشان می‌بینند و آن، نارضایتی پدر و مادرشان

است. والدین آن‌ها به هر دلیل موجه یا ناموجهی راضی نیستند فرزندشان درس طلبگی بخواند. اینان در مرحله نخست لازم است رضایت پدر و مادر را با مهربانی و احترام فراوان و با دلایل قانع کننده، به دست آورند و اگر دیدند که به هیچ وجه نمی‌توانند والدین را راضی کنند و از طرف دیگر، خود به دروس حوزوی علاقه و استعداد دارند، در شرایط حاضر که نیاز به طلاب با استعداد و درس خوان فراوان است، شاید نیازی به رضایت والدین از لحاظ شرعی نداشته باشند. در زیر، فتوای بعضی از مراجع ذکر می‌شود.

سؤال ۱: جوانی هستم که مایلم در راه وظیفه و خدمت به مسلمین مشغول شوم و اکنون بین تحصیل در حوزه یا دانشگاه مردد می‌باشم. لطفاً با توجه به نیازهای کنونی کشور بفرمایید، کدام مسیر را انتخاب نمایم که رضایت امام زمان علیه السلام را جلب کرده باشم؟

پاسخ آیت الله العظمی بهجت رحمته الله: تحصیل در حوزه به رضایت آن حضرت علیه السلام نزدیک‌تر است، ان شاء الله.

سؤال ۲: آیا فراگیری و تحصیل علوم دینی در شرایط کنونی جامعه، واجب کفایی است یا واجب عینی؟

پاسخ آیت الله العظمی بهجت رحمته الله: به مقدار مورد مبتلای هر فردی در احکام شرعی و اعتقادات، واجب عینی است و اضافه بر آن کفایی است، که نسبت به افراد مستعد، با نبودن مجتهدین مورد نیاز و کافی در جامعه، واجب عینی می‌باشد.^۱

۱. بهجت، استفتائات، ج ۳، ص ۲۳۱-۲۳۳.

سؤال ۳: این جانب علاقه زیادی به طلبه شدن دارم و از رفتن به دبیرستان یا هنرستان نسبت به اخلاق خود بیم دارم؛ ولی پدر این جانب با طلبه شدن من مخالفت می‌کنند. لطفاً وظیفه این جانب را مشخص کنید؟

پاسخ آیت‌الله العظمی فاضل لنکرانی رحمته‌الله: در شرایط فعلی که نیاز به روحانی متعهد زیاد است، طلبه شدن شما بسیار خوب است؛ اما بهتر است رضایت والدین خود را جلب کنید و اگر آن‌ها به هر صورت قانع نشدند، لازم نیست سخن آن‌ها را اطاعت کنید؛ زیرا طلبگی به نحو واجب کفایی مطرح است و نیاز مبرم به روحانی ارزشمند وجود دارد.^۱

آیت‌الله بنابی، مدیر مدرسه ولی عصر شهرستان بناب درباره شرط رضایت والدین می‌گوید:

این يك مسأله فتوایی است و باید از مراجع محترم سؤال شود؛ اما آن‌طوری که از نظرات تعدادی از بزرگان به دست آمده، در مسائلی که به کمالات علمی و معنوی مربوط است، اجازه پدر شرط نیست. به ویژه این‌که يك وظیفه مهم بعد از تحصیل علم و معنویت برعهده طلبه است و آن این‌که نه تنها می‌خواهد خودش را به کمال برساند، بلکه می‌خواهد در جامعه هم به عنوان اسوه و سرمشق در آید. جامعه به چنین مهره‌هایی نیاز دارد. حال اگر جوانی می‌خواهد طلبه بشود و والدینش به طلبه بودن او روی خوشی نشان نمی‌دهند، به هر وسیله ممکن رضایت آن‌ها را جلب کند و اگر نتوانست، چاره‌ای نیست از این‌که خلاف میل آنان عمل نماید و در مواردی می‌شود به آیه شریفه «وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا»^۲ نیز استناد کرد.

۱. فاضل لنکرانی، جامع المسائل، ج ۱، ص ۵۹۸.

۲. اگر تورا وادارند تا درباره چیزی که تورا بدان دانشی نیست، به من شرك ورزی، از آنان فرمان مبرو[لی] در دنیا به خوبی با آنان معاشرت کن. ... (لقمان، آیه ۱۵)

برخی از بزرگان عصر حاضر را می‌شناسم که والدینشان از طلبگی آن‌ها راضی نبوده‌اند، اما پیشرفت عالی داشته‌اند. مرحوم آیت‌الله شیخ محمد تقی بروجردی می‌گفت: «پدرم شدیداً با طلبه بودنم مخالف بود؛ ولی گویا در اواخر اظهار رضایت می‌کرد. بعد از وفات، او را در رؤیا دیده و حالش را پرسیدم، با این که پدرم فرد متدینی بود، می‌گفت: مرا به جهت این که از طلبه بودن تو راضی نبوده‌ام، بازخواست می‌کنند!

پدر یکی از مراجع بزرگ -که مقلدین زیادی در داخل و خارج دارد- از طلبه بودن او راضی نبود؛ ولی با تلاش زیاد، درس‌های حوزوی را ادامه داد و الآن منشأ آثار و برکات است.

در این مورد خاطره‌ای در ذهن دارم که بد نیست آن را هم بگویم. شاید سال ۱۳۶۱ بود. آن موقع جوانان کم‌کم به حوزه‌ها روی آورده بودند. در مدرسه حضرت ولی عصر علیه السلام تبریز بودم. برخی جوانان از ارومیه آمده بودند تا طلبه شوند. از جمله ایشان جوانی بود که در عملیات بدر به فیض شهادت نایل آمد. انگیزه فوق العاده‌ای برای طلبگی در او می‌دیدم. تنها يك مشکل داشت و آن این که پدرش راضی نبود. پدرش می‌گفت: «اگر طلبه شوی، نامت را از شناسنامه‌ام پاک خواهم کرد!» من از يك سو به پاکی و انگیزه عالی این جوان نگاه کردم و دوست داشتم که به جرگه طلبگی درآید و از سوی دیگر عدم رضایت و امتناع شدید پدر او مسأله‌ساز بود. آن زمان آیت‌الله ملکوتی رحمته الله، نماینده حضرت امام رحمته الله در تبریز بود. از مدرسه به ایشان زنگ زدم، جریان را به ایشان عرض کردم. در جواب گفت: «اسمش را بنویسید، عیبی ندارد. بگذارید طلبه بشود. اگر بنا بود رضایت پدر شرط باشد، بایستی خیلی از علما طلبه نمی‌شدند».^۱

۱. دیدگاه‌های تربیتی آیت الله بنایی مدیر مدرسه علمیه ولی عصر بناب، پایگاه اطلاع رسانی مدیریت مطالعات معاونت تهذیب و تربیت حوزه، شناسه خبر: ۱۴۹۵۵.

همه این‌ها، فایده اول حجره‌نشینی است: خلوت با خود، اندیشیدن درباره حال و آینده، مشورت، سبک و سنگین کردن، خالص کردن نیت و سرانجام تصمیم.

اما چه تصمیمی؟ کدام یک، تصمیم درستی است: رفتن یا ماندن؟ رفتن از حوزه یا ماندن در آن، بستگی به هدف دارد. هدف از رفتن چیست، هدف از ماندن کدام است؟ کدام یک مقدس‌تر است؟ کدام یک امام زمان علیه السلام را خشنود می‌کند و کدام یک مؤثرتر است؟ پس، از فرصت خلوت و تنهایی حجره استفاده کنیم و سرانجام تصمیم درستی بگیریم.

یکی از نوه‌های حضرت امام خمینی رحمته الله علیه نقل می‌کند: «یک روز وارد اتاق امام رحمته الله علیه شدم، دیدم آقا مسیح، نوه امام هم پیش ایشان هستند. سلام کردم. امام جواب دادند و فرمودند: «بنشین»، نشستم. چند لحظه بعد رو کردند به مسیح و به او فرمودند: «اگر می‌خواهی در آن جهان سعادت‌مند باشی، برو آخوند بشو، که بتوانی همیشه از حق دفاع کنی و جلوی ناحق بایستی و از چیزی نترسی و به حق عمل کنی. حتی اگر برای خودت ناگوار باشد.»^۱

۱. ستوده، پایه‌های آفتاب، ج ۱، ص ۳۵۳؛ به نقل از رضا مصطفوی.

طلبه شدن، یعنی پا گذاشتن در طلب علم، تفقه دین و تبلیغ آن. از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود:

لَيْتَ السَّيَاطَ عَلَى رُؤُوسِ أَصْحَابِي حَتَّى يَتَفَقَّهُوا فِي الْحَلَالِ وَالْحَرَامِ؛^۱

کاش تازیانه‌ها بر سر اصحاب من افراخته بود، تا این که در حلال و حرام تفقه کنند.

حجره چیست؟

حجره در لغت عربی به معنای «غرفه»، یعنی «اتاق» است. لغت نامه دهخدا آن را چنین معنا کرده است: «پاره‌ای زمین دیوار در کشیده مسقف» و «در تداول فارسی زبانان، اطاق طلبه در مدرسه».^۲ حجره اتاقی کوچک با معماری سنتی اسلامی است که معمولاً مساجد و بازارهای قدیم را به صورت حجره‌های گنبدی شکل، متصل و کنار هم می‌ساختند. طلاب برای این که بتوانند شب‌ها در جایی بمانند و درس بخوانند، در حجره‌های مساجد می‌خوابیدند. برای همین، یکی از معضلات و مشکلات طلبه‌ها، تهیه حجره بود.

مرحوم آقا نجفی قوچانی رحمته الله می‌گوید:

چند ماهی بود که جهت تحصیل به نجف اشرف مشرف شده بودم، ولی حجره پیدا نکردم و به ناچار در محل نامناسبی به سرمی‌بردم تا این که طلبه‌ای اصفهانی که عمویش نیز در نجف بود، جهت تحصیل به نجف آمد و از من اجازه خواست تا زمانی که عمویش برای او حجره پیدا کند، در آن جا بماند. پس از یک هفته، روزی با خوشحالی آمده و گفت: «عمویم برایم حجره پیدا کرده، به زودی به آن جا خواهیم رفت».

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۱۳.

۲. دهخدا، لغت نامه، ذیل واژه.

من کمی متأثر شدم از این که شش، هفت ماه است در يك زباله دانی با سختی به سرمی‌برم و حجره مناسبی پیدا نکردم؛ ولی این آقا يك هفته نشده، عمویش برای او حجره پیدا کرده است. هنگام مغرب که برای اقامه نماز جماعت، پشت سر مرحوم آخوند خراسانی می‌رفتم، به درِ صحن که رسیدم، صورتم را به قبر مطهر علی علیه السلام کردم و با تندی گفتم: «تو به قدر يك عمو کار از دست بر نمی‌آید که حجره‌ای برای من پیدا کنی؟»

وارد صحن مطهر شدم. یکی از طلاب خراسانی گفت: «در مدرسه وقفی حجره‌ای در شرف خالی شدن است؛ از آخوند اجازه بگیر که تودر آن ساکن شوی!» و در فاصله کمی، سه نفر از فضلا همین مطلب را به من گفتند؛ ولی چون افراد زنگ‌ترو معروف تراز من بودند و مرحوم آخوند هم مرا نمی‌شناخت، من ناامید بودم از این که چنان حجره‌ای به من داده شود.

فردایش باز دیگری گفت و لذا من پس از درس، با کمال یأس مطلب را به عرض آخوند رسانیدم؛ ولی برخلاف انتظار، مرحوم آخوند با صدای بلند فرمود: «از این ساعت، هر حجره‌ای که در مدرسه وقفی خالی شد، در اختیار این آقا قرار گیرد.»

ناگهان شیخی آمده گفت: «حجره مال من است، بیا برویم آن را در اختیار بگذارم.» و بدین ترتیب من حجره دار شدم؛ ولی آن طلبه اصفهانی نه تنها عمویش برای او حجره پیدا نکرد، بلکه از نجف به اصفهان رفت و بالاخره معلوم شد که علی علیه السلام خیلی بیشتر از عموها کار از دستش بر می‌آید.^۱

حتی بافت اصلی حرم امام علی علیه السلام در نجف نیز، در ابتدا برای حجره‌های طلبه‌ها و کلاس درس آن‌ها طراحی شده بود و به صحن غروی شهرت داشت. بعدها این بافت به شکل کنونی درآمد و مخصوص زائران شد. پس از سال‌ها که مدارس علمیه تأسیس گردید، از این معماری الگوبرداری

۱. آقا نجفی قوجانی، سیاحت شرق، ص ۳۱۱ - ۳۱۴ (با اندکی تلخیص).

کرده و هر مدرسه‌ای از چندین حجره کوچک ساخته می‌شد و محل اسکان طلبه‌هایی بود که بیشتر از روستاها و شهرهای مختلف، برای تحصیل علوم دینی به مدرسه می‌رفتند.

امروزه و به‌ویژه پس از انقلاب اسلامی، مدارس علمیه در مساحت‌های بزرگ و در چند طبقه ساخته می‌شود که دارای حجره‌های بیشتر است. نوع معماری این حجره‌ها مثل گذشته و به شکل سنتی نبوده، بلکه معماری مدرن داشته و دارای امکانات گرمایشی و سرمایشی است.

در خاطرات حجت الاسلام والمسلمین قرائتی آمده است:

«سال‌های اول طلبگی‌ام در قم، خواستم در مدرسه علمیه آیت الله گلپایگانی رحمته الله علیه حجره بگیرم و درس بخوانم. گفتند: «به کسانی که لباس روحانیت نپوشیده‌اند، حجره نمی‌دهند.» خودم خدمت معظم‌له رسیدم، ایشان نیز فرمود: «شما که لباس ندارید، معلوم است کم درس خوانده‌اید.» به ایشان عرض کردم: «گرچه به من حجره ندهید، ولی اجازه بدهید یک مثال بزنم!» اجازه فرمودند. عرض کردم: «می‌گویند فردی در کاشان به حمام رفت. وقتی لباس‌هایش را بیرون آورد، همه به او گفتند: «آه، آه! چه آدم کثیفی!» وقتی این برخورد را دید، دوباره لباس‌هایش را پوشید. خواست از حمام بیرون برود، مردم گفتند: «کجا می‌روی؟» گفت: «می‌روم حمام تا بیایم حمام!» (چون اگر کسی تمیز باشد که حمام نمی‌آید!) حال حکایت شماست که می‌گویید برو درس بخوان، بعد بیا این‌جا درس بخوان. روحانی شو، بعد بیا این‌جا روحانی شو.» وقتی این مثال را زدم، معظم‌له خیلی خندید و فرمود: «به شما حجره می‌دهیم. شما این‌جا بمانید.»^۱

۱. بهشتی، خاطرات استاد (از زبان حجت الاسلام والمسلمین قرائتی)، ص ۴۱.

حجره نشینی

حال که تصمیم درست گرفته اید و می خواهید لباس سربازی امام زمان عجل الله تعالی فرجه را برتن کنید، باید بدانیم:

معمولاً در هر حجره، چند طلبه تقریباً هم فکر و هم خوساکن می شوند که ماه ها و سال ها در آن، با هم زندگی می کنند و عبادت، خواب، خوراک و... آن ها در این مکان سپری می شود و این زندگی، برای سال های بعد خاطره ساز خواهد بود.

معمولاً طلبه هایی حجره نشین اند که اهل شهرستان بوده و شبانه روز در آن ساکن هستند. طلبه های اهل محل و متأهل، کمتر حجره نشینی را تجربه می کنند. آنان شاید شب ها به خانه بروند و روزها در حجره ساکن شوند. بعضی از مدارس علمیه، شرایطی برای حجره گذاشته اند؛ از جمله: حق استفاده از حجره شبانه، مخصوص افرادی است که حداقل چهار شب از ایام هفته را در مدرسه تا صبح سپری کنند؛ یا شرط تهجد، قرائت قرآن، گناه نکردن در حجره و...

حجره نشینی از زیباترین و ماندگارترین خاطره های دوران طلبگی است که می تواند زمینه ساز و آغازی بر رشد علمی، فکری، معنوی و اجتماعی طلبه باشد و فرصتی طلایی برای خودسازی و تهذیب نفس ایجاد کند. اندکی غفلت از این دوران مهم، سبب از بین رفتن فرصت های طلایی فراوانی می شود که هرگز برنخواهد گشت و چیزی جز آه و افسوس برای اشخاصی که قدر آن را ندانسته اند، باقی نخواهد ماند.

البته این حرف ها بیشتر زمانی درک می شوند که دیگر در حجره نیستیم و به

یاد روزهای حجره نشینی، خاطره‌ها را از ذهن می‌گذرانیم. با این حال، هنوز هم می‌گوییم: «تا در حجره هستیم، خوب درس بخوانیم، با قرآن و ادعیه مأنوس باشیم، قدریک دیگر را بدانیم و بکوشیم رذایل اخلاقی را از خود بزداییم.»

روزی در محضر علامه جعفری رحمته الله علیه بودیم که هنگام سخنرانی، خاطره شیرینی را برایمان نقل کرد و فرمود:

«روزی در جلسه‌ای، من، شهید بهشتی و تعدادی از بزرگان حضور داشتیم. در مجلس، عالم معنوی و راه رفته‌ای نیز بود. شهید بهشتی از وی پرسید: «شما چگونه به این مقام دست یافته‌اید؟» وی گفت: «وقتی سال‌های اول طلبگی بودیم، با خود می‌گفتم چند سالی بگذرد، آدم می‌شویم. چند سال گذشت و آدم نشدیم. با خود گفتم: «حتما کتاب لمعه را بخوانیم، آدم می‌شویم. آن را هم خواندیم و آدم نشدیم.» گفتم: «حتما رسائل و مکاسب بخوانیم، آدم می‌شویم؛ ولی باز نشدیم. درس خارج هم خواندیم، آدم نشدیم.» گفتم: «حتما ازدواج کنیم، نصف ایمانمان کامل می‌شود و نصف دیگر را با تلاش به دست می‌آوریم و آدم می‌شویم؛ ولی نشدیم. روزی به خود آمدم که ای داد بی‌داد! عمر نزدیک به فنا است. از آن روز تصمیم گرفتیم که آدم شویم.»

علامه جعفری در ادامه توضیح می‌دهند که وقتی آن عالم، داستان خود را نقل می‌کرد، شهید بهشتی آرام می‌گریست.^۱

به قول حافظ شیرازی که می‌گوید:

الا ای دولتی طالع که قدر وقت می‌دانی

گوارا بادت این عشرت که داری روزگاری خوش

حجره نشینی باعث شکل‌گیری دوستی‌های دیرپایی می‌شود که تا آخر عمر می‌تواند ادامه داشته باشد و این امر می‌تواند نقش مهمی در زندگی

۱. به نقل از مؤلف، مدرسه علمیه حضرت ولی عصر (عج)، سال ۱۳۷۲.

آینده ایفا کند. آغاز رشد بسیاری از بزرگان علمی و اخلاقی، از دوران آغاز طلبگی و حجره نشینی بوده است.

شکل و ساخت حجره

حجره، مکانی به مساحت تقریبی ۱۲ مترمربع یا کمی بزرگتر یا کوچکتر است که اغلب برای زندگی ۲ تا ۵ نفر تدارک دیده شده است. بعضی از حجره‌ها، علاوه بر آن، پستویی نیز دارند که برای نگهداری وسایل شخصی استفاده می‌شود. شاید بهتر باشد بگوییم بعضی از حجره‌ها دارای اندرونی و بیرونی هستند.

بعضی از حجره‌ها پستوندارند و فقط اتاقی است که در آن کمد دیواری تعبیه شده تا وسایل شخصی را بتوان در آن قرار داد.

اگر حجره دارای پستواست، وسایل شخصی، رختخواب، لباس‌ها، وسایل پخت‌وپز، میوه و امثال این‌ها را باید به صورت منظم و مرتب در آن جا قرار داد و به اصطلاح اندرونی به همین منظور ساخته شده است؛ ولی اگر حجره، کمد دیواری دارد، ضمن این‌که وسایل خصوصی و شخصی خود را در آن جا قرار می‌دهیم، بکوشیم مرتب و منظم نگه داریم؛ چراکه معمولاً کسانی که به حجره ما رفت‌وآمد دارند، متوجه نظم یا بی‌نظمی ما می‌شوند و از به هم ریختگی، حس بدی پیدا می‌کنند.

کمد دیواری، ویتترین شخصیت ماست. کمد به دیگران نشان می‌دهد چقدر در کار، درس و زندگی مان منظم هستیم و به تمیزی اهمیت می‌دهیم. هروسیله‌ای را در کمد، در جای خود قرار دهیم و حتی به دیگران اجازه

ندهیم که نظم آن را به هم بزنند.

هم چنین حجره را باید همانند خانه خودمان، بلکه بهتر از آن بدانیم و در نگه داری آن، از قبیل سالم نگه داشتن دیوارها، در و پنجره‌ها، پستوی حجره، فرش، موکت و ... بکوشیم؛ چراکه حجره از سهم امام ساخته شده و متعلق به صاحب ما، امام زمان علیه السلام است. باید از امانت خوب نگه داری کرد.

ترکیب هم حجره‌ای‌ها

با چه کسی هم حجره شویم؟ چرا باید در انتخاب هم حجره، دقت کنیم؟ هم حجره چه تأثیری در اخلاق و رفتار ما دارد؟ و سؤال‌های دیگری که معمولاً در انتخاب هم حجره‌ای با آن‌ها مواجه هستیم، ذهن ما را به خود مشغول می‌دارد.

انتخاب هم حجره‌ای از آن‌رو بسیار اهمیت دارد که در دوره نوجوانی یا جوانی هستیم و ویژگی این دوره آن است که عناصر شخصیتی و هویتی ما در حال شکل‌گیری است. در این سن، میزان تأثیرپذیری از هم‌سالان، به ویژه هم حجره‌ای‌ها بسیار بالا است. در دوره سنی نوجوانی و جوانی، هم انگیزه قوی برای تغییر اخلاق و رفتار خودمان داریم و هم زود تغییر و تأثیر می‌پذیریم؛ بنابراین باید دقت کنیم که چه کسانی در ما تأثیر خواهند گذاشت؛ چراکه تصمیم می‌گیریم برای مدتی هرچند اندک، با یک دیگر در یک حجره و اتاق زندگی کنیم؛ با اخلاق و رفتار هم آشنا شویم؛ خاطره‌هایی مشترک و ماندگار پدید آوریم و در طی این اتفاق‌ها، ناخودآگاه از هم تأثیر پذیریم. شاید بتوانیم بگوییم که هم حجره‌ای در سرنوشت ما، تأثیر زیادی

دارد. گاهی یک هم حجره‌ای فاضل و درس خوان، باعث می‌شود پله‌های رشد تحصیلی و معنوی را طی کنیم و گاهی هم حجره‌ای ناباب ما را به سقوط می‌کشانند. پس لازم است اقدامات زیر را انجام دهیم:

۱. از خداوند بخواهیم فردی را در هم حجره شدن نصیبمان سازد که در درس خواندن و رشد معنوی، نه تنها مانع نباشد، بلکه زمینه‌های رشد را نیز فراهم سازد. بکوشیم با افرادی هم حجره شویم که از لحاظ اخلاقی و رفتاری، فرهنگی و سطح تحصیل تقریباً شبیه هستیم؛
۲. در انتخاب هم حجره‌ای، از مسئولان مدرسه مشورت بگیریم؛
۳. از طلبه‌هایی که سابقه بیشتری دارند، کمک بگیریم.

از آن جایی که طلاب تازه‌وارد (به اصطلاح مبتدی)، شاید نسبت به اهمیت هم حجره‌ای آشنا نباشند یا تجربه‌های لازم را در زمینه انتخاب هم حجره‌ای نداشته باشند، بعضی از مدیران مدارس علمیه، خود هم حجره‌ای‌ها را به فرد پیشنهاد می‌کنند.

آیت‌الله شیخ عبدالمجید باقری بنابی، مدیر حوزه علمیه شهرستان بناب، چنین بیان می‌کند:

در مورد ترکیب حجرات که چه کسی با چه فردی هم حجره شود، دقت زیادی می‌کنیم. اگر قرار باشد انسان برای تدریس کتاب پیچیده‌ای، تلاش زیاد و دقت فراوان نشان دهد، ما بیش از آن مقدار در مورد هم حجره دقت به خرج می‌دهیم. ارزیابی می‌کنیم که اگر این چند نفر کنار هم باشند، آیا برای هم مفید خواهند بود یا نه؟ بعد از بررسی و سنجش، پیشنهاد می‌کنیم که آقای فلانی، این آقا با شما هم حجره خواهد شد، نظرتان چیست؟ البته

باید حوزه هم این ترکیب را تأیید کند. تنها رضایت خود طلبه کافی نیست.^۱ بستگی به مساحت حجره و نیز تجربه‌های مدیریتی مدارس، تعداد افرادی که در یک حجره ساکن می‌شوند، تفاوت دارد. به طور معمول، افراد ساکن حجره از سه تا پنج نفر است که [در صورت سه نفره بودن] دو نفر آن‌ها تازه‌وارد (طلبه مبتدی) و یک نفر، طلبه‌ای است که سابقه بیشتری دارد و به عنوان مسئول، بزرگ‌تر و هماهنگ کننده حجره انتخاب می‌شود.

در برخی از مدارس علمیه، شورایی برای چینش ترکیب حجره‌ها تشکیل می‌شود که متشکل است از: مدیر، معاون تهذیب و آموزش، یکی از اساتید که انس بیشتری با طلاب داشته، یکی دو نفر از طلبه‌های پایه‌های بالاتر که مورد وثوق مدیر و طلبه‌های مدرسه است و شناخت بهتری نسبت به اکثریت طلبه‌ها دارند. این شورا پیش از شروع سال تحصیلی، اسامی طلاب را بررسی و بهترین پیشنهادها را برای ترکیب حجره‌ها و قرار گرفتن طلاب در کنار یکدیگر ارائه می‌کنند.^۲

آیت‌الله مکارم شیرازی در پاسخ به این پرسش که «در انتخاب هم‌مباحثه‌ای‌ها و هم‌حجره‌ای‌ها چه معیارهایی مهم است و چه شرایطی باید داشته باشند؟» می‌فرماید:

در این مورد علاوه بر تقوی، حسن شهرت، استعداد و خوش سلیقه بودن، هماهنگی سنی و درسی نیز ضروری است. در غیر این صورت با یکدیگر نمی‌جوشند و کم‌کم مشکلاتی هم ایجاد می‌شود. بنابراین هم‌طراز بودن از نظر

۱. حسین خانی، نقش تربیتی مدیران در مدارس علمیه، ص ۱۵۵.

۲. وافی، نسیم هدایت، ص ۱۷۸.

سن و سال و مسائل درسی را باید کاملاً مد نظر داشت.^۱

آیت الله سبحانی تبریزی نیز در پاسخ به همان سؤال می‌فرماید:

باید بدانیم دو یا سه نفری که می‌خواهند در یک حجره باهم زندگی کنند، هرچه فرهنگ‌شان به هم نزدیک باشد، بهتر است و قطعاً مشکلات کمتری پیش می‌آید.^۲

رازدار بودن هم حجره‌ای

زندگی چند نفر در یک حجره، به طور طبیعی آنان را از مسائل خصوصی یک دیگر آگاه می‌گرداند که لازم است پوشیده بماند و به کسی گفته نشود. رازداری، قانون نانوشته هم حجره بودن است و نامحسوس، مهرامین و امانت‌دار بودن برپیشانی فرد زده می‌شود.

در رازداری دو چیز بسیار مهم است:

اول: حفظ اسرار دیگران: اگر کسی انسان را امین خود قرار داد و رازی را نزد او به امانت گذاشت، باید در حفظ آن کوشا بود. حتی اگر روزی دوستی میان این دو نفر به هم خورد و کار به دعوا، قهر و کینه و دشمنی کشیده شد، نباید راز را فاش گرداند.

در حدیثی از امیرمؤمنان علی علیه السلام آمده است:

مَنْ أَفْشَى سِرِّ اسْتَوْدَعَهُ فَقَدْ خَانَ؛^۳ کسی که رازی را به او سپرده‌اند، آن را فاش کند، خیانت کرده است.

دوم: حفظ راز خویشان: در دوست یا هم حجره بودن، باید اندازه را نگه

۱. همان.

۲. همان، ص ۱۷۸-۱۷۹.

۳. تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ح ۴۱۷۵.

داشت و هر حرف یا رازی را به دیگران نگفت؛ هرچند دوست بسیار صمیمی باشد. بعضی از مسائل پنهان را باید در سینه دفن کرد. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود:

سِرِّكَ أَسِيرُكَ، فَإِنْ أَفْشَيْتَهُ صِرْتُ أَسِيرَهُ؛^۱ راز تو اسیرتوست، اگر آشکارش ساختی، تو اسیر آن شده‌ای.

شرط مقدس اردبیلی برای هم حجره شدن

مرحوم مقدس اردبیلی در حجره‌ای تنها زندگی می‌کرد. یکی از طلاب مدرسه مایل شد که با مقدس هم حجره باشد و در این باره با شیخ حرف زد. شیخ قبول نکرد. او زیاد اصرار و التماس نمود.

شیخ فرمود: قبول می‌کنم با این شرط که هر چه از حال من اطلاع پیدا کنی، به کسی نگویی و اظهار نکنی. آن مرد قبول کرد. مدتی با هم بودند تا آن که زمانی رسید که هر دو مبتلا به تنگی معاش شدند؛ به حدی که قوت لایموت هم نداشتند و به کسی هم اظهار نمی‌کردند، تا آن که آثار ضعف و ناتوانی از چهره آن مرد نمودار شد. در آن حال کسی از کنار آن مرد عبور کرد، حال او را دید و علت ضعف و بی‌حالی او را پرسید. او چیزی نگفت؛ ولی عابر زیاد اصرار ورزید و التماس نمود که علت را بگوید.

آن مرد قضیه را فاش کرد که ما دو نفر طلبه علم دین، مدت زیادی است غذا نخورده‌ایم. آن شخص تا مطلع شد، رفت غذایی تهیه کرده با مقداری وجه به آن طلبه داد و گفت: نصف این غذا و پول مال تو و نصف دیگر را

۱. همان، ح ۴۱۶۶.

به رفیقت بده. وقتی که مقدس وارد حجره شد و آن‌ها را دید، سؤال کرد که از کجا رسیده. آن طلبه حکایت را نقل کرد. مقدس فرمود: دیگر هنگام جدایی ما شد. پس آن غذا را خوردند. اتفاقاً همان شب، مقدس محتلم شد. پس زود بلند شد، رفت حمام که به نماز شب برسد. در حمام بسته بود. حمامی در را قبل از وقت باز نکرد. مقدس به اجرت حمام افزود، باز قبول نکرد. آن قدر افزود که رسید به آن مقداری که از آن وجه سهمش شده بود. حمامی در را باز کرد، تمامی آن وجه را داده غسل کرد، نماز شب را به جا آورد.^۱

فرصت‌های حجره‌نشینی

- حجره‌نشینی، هم‌نشینی با بندگان است که در جست‌وجوی رضایت الهی‌اند؛
- حجره‌نشینی بهترین زمان برای تحصیل علم و آراسته شدن به تقوا است. شاید در زمان دیگری، هیچ‌گاه این فرصت به دست نیاید؛
- حوزه‌های علمیه خانه‌های امام زمان علیه السلام است و حجره‌ها اتاق‌های آن؛ پس حجره‌نشینی بهترین زمان ارتباط با صاحب خانه است.
- حجره‌نشینی، گشودن پنجره‌های نور و روشنایی بر روی دیدگان است؛
- حجره‌نشینی، نگاه به افق‌های روشن و تازه اندیشه است؛
- حجره‌نشینی، گامی در جهت تهذیب و پالایش نفس از رذایل است؛
- حجره‌نشینی، یافتن دوستان ناب و بی‌آلایش است؛
- حجره‌نشینی، فرصتی برای ارتقای مهارت‌های فردی و اجتماعی در

۱. حسینی، مردان علم در میدان عمل، ج ۱، ص ۷۸.

زندگی است؛

- حجره‌نشینی، فرصتی برای درست ساختن و شکل دادن به شخصیت خود است؛

- حجره‌نشینی، مقطعی برای دفع، رفع و جذب است؛ دفع و رفع بدی‌ها و زشتی‌ها و جذب خوبی‌ها و نیکی‌ها؛

- حجره‌نشینی، فرصتی برای ارتباط است؛ ارتباط درست با دیگران، با مردم، با دوستان، با خانواده و خویشان، و حتی با خود و سرانجام با صاحب و ولی نعمتمان؛

- حجره‌نشینی، فرصتی برای همدلی و یاری کردن دیگران است؛
- و حجره‌نشینی....

بیایید قدر حجره‌نشینی را بدانید و فرصت‌های ناب آن را از دست ندهید. با کسانی که شما را به یاد خدا می‌اندازند، بر تقوای شما می‌افزایند، انگیزه طلبگی را تقویت می‌کنند، در راه علم‌اندوزی استوار هستند، با خدا نجواها دارند و به ائمه تمسک می‌جویند، طرح دوستی بیندازید و بر آن عهد و پیمان تا ابدالدهر بمانید.

تغییر حجره

گاهی اتفاق می‌افتد که طلبه‌ای با دیگر هم حجره‌ای‌ها سازگاری ندارد و ادامه آن وضعیت، برای همه سخت و مشکل است. تغییر حجره، یکی از راهکارهایی است که می‌تواند این وضعیت را دگرگون کند. البته تغییر حجره، باید آخرین راه حل برای برطرف کردن مشکل میان هم حجره‌ای‌ها باشد. آنان باید بتوانند

تا آن جایی که می‌توانند با یک‌دیگر مدارا کنند و گاهی از خواسته‌های خود بگذرند. با صبر و تحمل و ارتقای مهارت‌های ارتباطی، امکان حل مشکل وجود دارد؛ ولی زمانی که دیگر هیچ راهی برای ادامه باقی نمانده است، با مشورت مدیر مدرسه، می‌توان حجره را تغییر داد.

یکی از مشکلات شایع در مدارس، تغییر و جابه‌جایی مکرر حجره است که بیش‌تر به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت افراد رخ می‌دهد. نظربه این‌که هر جابه‌جایی می‌تواند آسیب‌ها و پیامدهایی با خود به همراه داشته باشد و تا فرد با حجره و هم‌حجره‌ای‌های جدید انس بگیرد و با خلق و خو و سلیقه و منش آن‌ها آشنا شود و خود را با آن‌ها همراه کند، ممکن است انرژی روانی و وقت زیادی صرف کند؛ بنابراین شایسته است فرد از همان اول، در انتخاب حجره و هم‌حجره‌ای دقت کند و با یادگیری و ارتقای مهارت‌های بین‌فردی خود، زمینه بروز تنش و اختلاف سلیقه را به حداقل برساند.

آیت‌الله بنابی در خصوص تغییر حجره می‌گوید:

اگر طلبه‌ای در يك حجره موفق است؛ یعنی از نظر فکری، اخلاقی و درسی و آداب در سطح خوبی قرار دارد، تغییر حجره او صلاح نیست؛ چرا که ثبات روحی وی را از بین برده و او را متزلزل می‌کند؛ اما اگر ثابت شود که طلبه در این حجره موفق نیست یا با هم‌اتاقی‌هایش نمی‌تواند بماند و یا به درس و اخلاقش نمی‌تواند برسد و...، در این صورت جابه‌جایی او مطلوب است. اما این‌که براساس چه معیارهایی تصمیم گرفته شود، باید دید این طلبه با روحیات خاصش، در کدام حجره پیشرفت خواهد کرد. گرچه تنوع هم در کنار اهداف می‌تواند قرار گیرد و هیچ عیبی هم ندارد؛ اما يك چیز را باید مد نظر

قرار داد و آن این که نباید جابه‌جایی یک طلبه، تبعات منفی داشته باشد. برای مثال، در مدرسه جو ایجاد شود که مگر چه شده، فلائی را از آن جا در آوردند و به حجره دیگری بردند؟ مگر هم حجره‌ای هایش چگونه بودند؟ این تبعات، شخصیت هم حجره‌ای‌های قبلی او را مخدوش می‌سازد. براین اساس، باید در این تغییرات، دقت و ظرافت زیادی به خرج داد.^۱

۱. حسین خانی، نقش تربیتی مدیران در مدارس علمیه، ص ۱۵۵-۱۵۶.



فصل دوم: مدیریت حجره



مسئول حجره

گفته شد که در هر حجره‌ای، چند نفر طلبه ساکن می‌شوند که معمولاً یکی از آن‌ها از همه بزرگ‌تر یا از لحاظ درسی، چند سال بالاتر است. طبیعی است که طلبه‌های تازه‌وارد او را بزرگ‌تر خود در حجره دانسته و به حرف او گوش کرده یا از تجربه‌های او استفاده کنند. بعضی از مدیران با بهره‌گیری از تجربه‌های مدیریتی خود در حوزه، این ترکیب را در حجره‌ها مراعات کرده و فردی را که از لحاظ سنی، بزرگ‌تر و از لحاظ درسی، سطح بالاتری دارد و اخلاقی و دلسوز می‌باشد، به عنوان مسئول حجره برمی‌گزینند تا رابط مدیر حوزه با طلبه‌ها شوند.

آیت‌الله باقری بنابی می‌گویند:

در هر حجره، يك نفر را به عنوان مسئول حجره انتخاب می‌کنیم تا بین دو یا سه نفر دیگر هماهنگی ایجاد کند. نظراین است که او به عنوان امین ما در حجره بوده باشد و به هم حجره‌ای‌هایش خط و جهت بدهد؛ به ویژه این که در این مورد حدیث شریفی از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده است که اگر دو نفر هستی، یکی را به عنوان امیر برگزینید.^۱

۱. دیدگاه‌های تربیتی آیت‌الله بنابی مدیر مدرسه علمیه ولی عصر بناب، پایگاه اطلاع‌رسانی مدیریت مطالعات معاونت تهذیب و تربیت حوزه، شناسه خبر: ۱۴۹۵۵.

مسئول حجره می‌تواند وظایف زیر را به خوبی ایفا کند:

۱. برخی از مشکلات حجره یا فرد را به گوش مسئولان برساند؛
۲. در مواردی، واسطه میان مدیر و طلبه‌ها می‌شود؛
۳. میان هم حجره‌ای‌ها هماهنگی برقرار کرده و بعضی از اختلاف‌ها را رفع نموده و از ایجاد تنش‌ها جلوگیری کند؛
۴. به مشکلات درسی طلبه‌های تازه‌وارد رسیدگی نماید؛
۵. وظایف هریک از هم حجره‌ای‌ها را برای ایفای مسئولیت در حجره تعیین کند؛
۶. در صورت کوتاهی از انجام مسئولیت‌ها، تذکر دهد؛
۷. تجربه‌های تحصیلی و بهره‌گیری از معنویات را به آن‌ها گوشزد نماید؛
۸. از بروز احتمالی برخی آسیب‌های فردی و گروهی جلوگیری کند؛
۹. مشکلات درسی، اخلاقی و مالی هم حجره‌ای‌ها را به صورت خصوصی با مدیر در میان بگذارد تا طلبه عزت نفس خود را با درخواست خدشه دار نکند. از طرف دیگر، بقیه هم می‌توانند در مدیریت حجره یاری کنند و اجازه ندهند، اوقات طلایی‌شان هدر برود یا نظم‌شان به هم بریزد. «سعی کنید حجره‌نشینی‌تان را مدیریت کنید. مدیریت حجره‌نشینی، اول از همه گنجاندن همه ضرورت‌های حجره‌نشینی در حجره است. شما در حجره‌نشینی هم به خلوت نیاز دارید و هم به جلوت، هم به لحظه‌های تنهایی و هم به لحظه‌های در جمع بودن. هم به مطالعه نیازمندید و هم به گعده. در عین حال، به گعده‌های مفید نیازمندید تا گعده‌های پر از لغو و بیهودگی و احياناً گناه. سعی کنید مهار حجره‌نشینی‌تان را خودتان در دست بگیرید و نگذارید افسار

از دستتان در برود؛ که این اسب، بیش از اندازه چموش و کنترل ناشدنی است و اگر گریخت، به سادگی در کمند نمی افتد.^۱

بنابراین پیشنهاد می شود با صراحت لهجه و در عین عطف و مهربانی و انعطاف، نظر خود را بیان کنید.

قوانین حجره

حجره نشینی قوانین نانوشته ای دارد که پس از مدتی، طلبه ها با آن قوانین، خود به خود آشنا می شوند. البته ممکن است این قوانین از مدرسه ای به مدرسه دیگر یا از شهری یا استانی به شهر و استان دیگر فرق کند؛ ولی مهم توجه به آن ها و رعایت حال هم حجره ای ها است؛ چراکه اذیت کردن دیگران، موجب سلب توفیق در درس و معنویت است.

معمولا هم حجره ای ها در کارهای حجره، از قبیل تمیز کردن حجره، شستن ظروف، غذا پختن یا گرفتن، خرید و امثال این ها تقسیم کار کرده و باهم همکاری می کنند. بهتر است ما نیز مسئولیت پذیر بوده و گوشه ای از کارها را به دست گیریم و بار خود را بردوش کسی نشویم.

موارد زیر را می توان بعضی از قوانین نانوشته حجره به شمار آورد:

مسئولیت پذیری، نظم پذیری، دعوت کردن مهمان در وقت مناسب یا مورد توافق، شب نشینی ها و گعده گیری های به موقع، زمان خواب، بیدارباش، احترام به حقوق شخصی (دست زدن به وسایل شخصی) هم حجره ای ها، سرو صدا نکردن، جمع کردن سفره، رعایت مسائل اخلاقی یا آداب معاشرت، خواندن

۱. دیانی، خوش بیاسای زمانی: چند پیشنهاد برای اهالی حجره، مجله حاشیه، شماره صفر، ص ۸۳.

قرآن و حدیث یا خواندن برخی از کتاب‌های اخلاقی، پرهیز از غیبت و غیره.^۱ قوانین حجره را خود هم حجره‌ای‌ها برای آسایش خود قرار داده‌اند تا با خیال آسوده درس بخوانند و از مزاحمت‌های بی‌جا جلوگیری نمایند؛ قوانینی که بیش از آن‌که دستوری باشد، اخلاقی است و البته، طلبه باید به مسائل اخلاقی بیش از دیگران حساس باشد و آن‌ها را رعایت کند. با رعایت قوانین حجره در مقیاس کوچک، ما خود را برای مسئولیت‌پذیری، نظم‌پذیری و احترام به حقوق دیگران را در مقیاس بزرگ، یعنی جامعه آماده می‌کنیم. کسی که به حقوق دیگران اهمیت نمی‌دهد، به طور حتم، در آینده نیز چنین خواهد بود.

وسایل مشترک و شخصی^۲

به طور کلی، وسایلی که در حجره وجود دارند، می‌توان به وسایل مشترک میان هم حجره‌ای‌ها و وسایل اختصاصی هر طلبه تقسیم کرد. وسایلی که به صورت مشترک در حجره استفاده می‌شود، عبارتند از: فرش یا موکت، پستی، اجاق گاز یا گاز پیک‌نیک،^۳ چوب‌رختی، کتابخانه، پرده، سفره و... . درباره نگاه‌داری وسایل مشترک، همه هم حجره‌ای‌ها مسئول هستند؛ حتی نسبت به وسیله‌ای که هم حجره‌ای آورده و دیگران نیز استفاده می‌کنند.

۱. هریک از موارد را در صفحه‌های بعدی توضیح خواهیم داد.

۲. شاید این بحث، پیش پا افتاده به نظر آید و گفته شود که همه، حتی نوجوانان این چیزها را می‌دانند و نیاز به گفتن نیست؛ ولی تکرار این دانسته‌ها خالی از فایده نیست و حداقل می‌تواند برای آنانی که می‌دانند، یادآوری باشد. البته گاهی مشاهده شده که برخی نیز به این مسأله کم اهمیت می‌دهند و رعایت نمی‌کنند.

۳. در بعضی از مدارس، آشپزخانه مشترکی در مدرسه یا در هریک از سالن‌ها یا طبقه‌های مدرسه وجود دارد که طلبه‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنند. در چنین مواردی، همه باید احساس مسئولیت کرده و با تقسیم کار درست، آشپزخانه را بهداشتی و تمیز نگه دارند و از وسایل موجود در آن، مراقبت نمایند.

وسایل اختصاصی هر طبقه، به خود او اختصاص دارد و دیگران به هیچ عنوان مجاز به استفاده نمی‌باشند، مگر این‌که اجازه گرفته یا اجازه ضمنی داشته باشند. برخی از وسایل شخصی را نمی‌توان حتی با اجازه هم حجره‌ای استفاده کرد؛ زیرا از لحاظ بهداشتی و سلامت، کار درستی نیست؛ مثل استفاده از مسواک، شانه، حوله و... اما بعضی از وسایل چنین نیستند و در صورت اجازه داشتن، مشکلی در استفاده پیش نمی‌آید؛ مانند کیف، وسیله نقلیه، وسایل تحریر، کتاب و امثال این‌ها. هم حجره‌ای‌ها در نگهداری از وسایل مشترک و شخصی خود و دیگران، باید کوشا بوده و آن‌ها را از گزند تلف شدن، ریخت و پاش، شکستن و اسراف شدن مواظبت کنند.

چینش وسایل حجره

چینش وسایل حجره، بستگی به شکل ساخت آن دارد. اگر حجره، دارای پستوی طبقه‌بندی شده یا کمد است، می‌توان وسایل شخصی را در آن جا به صورت منظم قرار داد و اگر حجره، پستونداشته و فقط کمد دیواری طبقه‌بندی شده دارد، جادادن وسایل شخصی در آن مناسب است. چه در پستوو چه در کمد، جای خاصی برای هریک از افراد حجره مشخص شود. بعضی از وسایل مشترک را می‌توان در پستویا داخل کمد قرار داد؛ مثل گاز پیک‌نیک، جارو، سفره و... برخی از آن‌ها که پیوسته در حال استفاده است، همانند پستی، پتو و مانند آن، در جایی مناسب از حجره گذاشته یا پهن شود تا مورد استفاده قرار گیرد. با آن‌که چینش وسایل سلیقه‌ای است؛

ولی توجه به نکته‌های زیر، مهم به نظر می‌رسد:

۱. داشتن توافق هم حجره‌ای‌ها در نحوه چینش وسایل مشترک و شخصی و احترام به توافق؛

۲. رعایت نظم و ترتیب در چینش وسایل؛ به طوری که به هم ریخته نباشند. به هم ریختگی وسایل یکی از هم حجره‌ای‌ها، نظم و ترتیب بقیه را نیز به هم می‌زند و اگر این کار ادامه یابد، یا موجب اختلاف خواهد شد یا این که بی‌نظمی حاکم می‌شود.

۳. هراز گاهی، جای قرار دادن وسایل را با توافق یک دیگر تغییر دهیم تا حجره از یک نواختی درآید.

ساعت خاموشی و بیدارباش

شاید بعضی از مدارس، ساعت خاصی را برای خاموشی چراغ‌ها و خواب یا بیداری اعلام کنند و شاید هم حجره‌ای‌ها خود تصمیم بگیرند که ساعت خاموشی یا بیدارباش معینی داشته باشند؛ به هر حال، آن چه برای یک طلبه مهم است، خوابیدن به موقع و بیدار شدن به موقع است.

تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد.

آنان که -هم چون پیامبر اعظم ﷺ- بخشی از شب را به عبادت و شب زنده‌داری اختصاص می‌دهند، می‌کوشند زمان خواب خود را به تأخیر نیندازند تا جسمشان قوت و نشاط لازم برای بیداری در بخشی از شب را داشته باشد. این مهم در سیره پیامبر اعظم ﷺ نیز به چشم می‌خورد. بنابر روایت نقل شده از برخی همسران پیامبر، آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود

برمی‌گزید و بعد از مقداری استراحت برمی‌خاست و به تهجد مشغول می‌شد.^۱ طلبه در سن جوانی است و این سن اقتضا دارد که خواب کافی داشته باشد. بیداری تا دیروقت به هر دلیلی، مخل آسایش شبانه و رسیدگی به تکالیف روزانه است. هر کس به موقع بخوابد و خواب کافی داشته باشد، هم برای تهجد شبانه بیدار می‌شود، هم صبح سرحال و شاداب به درس‌هایش می‌رسد و هم به سلامت جسمی خود کمک کرده است. در طول روز نیز می‌توان پیش از اذان ظهر، اندکی استراحت کرد؛ همان خواب قیلوله که مستحب بوده و طلاب با آن آشنایی کامل دارند.

اگر هم حجره‌ای‌ها باهم تصمیم بگیرند که دیروقت نخوابند، احتمال التزام‌شان به این قانون، بیشتر خواهد بود. مهم تصمیم و سپس عمل به آن است. بنابراین اجازه ندهید عده‌ای تصمیم جمعی شما را با گعده‌گیری و شب‌نشینی بی‌مورد، بی‌اعتبار سازند. حتماً بر تصمیم خود اصرار ورزید تا دیگران نیز یاد بگیرند. دیدن برنامه‌های تلویزیون (در صورت داشتن) یا گوش کردن به رادیویا هر چیزی که برنامه را به هم‌بزند و اجازه ندهد زودتر استراحت نمایید، حتماً تعطیل کنید.

نظم و نظم‌پذیری

همه این کلام نورانی امیرمؤمنان علی علیه السلام را شنیده‌ایم که در واپسین لحظه‌های عمر مبارک خویش، فرزندان‌ش را به رعایت نظم وصیت می‌کنند و می‌فرمایند: **اَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ**^۲؛ شمارا به تقوای الهی و رعایت نظم سفارش می‌کنم.

۱. جباری، خواب و استراحت در سیره نبوی، مجله معرفت، ش ۱۱۴، سال ۱۳۸۶.

۲. نهج البلاغه، نامه ۴۷.

سیره پیامبر ﷺ و ائمه علیهم السلام همواره بر اساس نظم بود و کسانی که در زندگی فردی و اجتماعی خود موفق بوده‌اند، یکی از عوامل آن را رعایت نظم می‌دانند. بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی رحمته الله علیه که پرورش یافته مکتب اهل بیت علیهم السلام است، از سنین جوانی همگام با پرورش ابعاد مختلف کمالات روحی و اخلاقی، از نظم برای استفاده بیشتر از اوقات عمر خویش بهره می‌بردند؛ به گونه‌ای که با تهیه و تنظیم یک جدول شبانه‌روزی، تمام کارهای خود را بر اساس آن جدول انجام می‌دادند و تا آخرین روزهای زندگانی خود به آن برنامه پای بند ماندند. آثار نظم در زندگی امام خمینی چنان بود که بعضی از شاگردان ایشان برکات عمر شریف امام را حاصل نظم دقیق ایشان دانسته‌اند.^۱ مشهور است که بعضی از طلاب نجف اشرف، در آن چند سالی که ایشان در نجف بودند، ساعت‌های خود را روی رفت و آمد ایشان به درس و تشریف آن مرحوم به حرم مطهر امیرالمؤمنین علیه السلام در شب‌ها تنظیم می‌کردند.^۲

بنابراین لازم است هم حجره‌ای‌ها برای پیشرفت در درس و معنویت، نظم داشته و در حجره به آن پای بند باشند. وقت خواب، بیداری، غذا خوردن، استراحت، گدغه‌گیری، درس خواندن، ورزش کردن یا هر چیز دیگری، باید با برنامه باشد. شاید طلبه‌ای در عمل، خود را به نظم ملتزم نداند و برنامه منظمی نداشته باشد؛ ولی او باید بداند که در جمع زندگی می‌کند و علاوه بر خودش،

۱. رک: سعادت‌مند، درس‌هایی از امام: نظم و قانون‌گرایی، ص ۷. توصیه می‌شود این کتاب را برای آگاهی از سیره امام درباره نظم و همچنین کتاب «نظم و انضباط»، تهیه و تدوین مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما را بخوانید.

۲. مجله حوزه، شماره ۳۷-۳۸، مصاحبه با حجت الاسلام والمسلمین سیدهاشم رسولی محلاتی.

رفتار او دیگران را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در چنین مواقعی، کل برنامه دیگران به هم می‌ریزد و نوعی بی‌نظمی و شلختگی به وجود می‌آورد.

طلبه‌ای که بی‌نظم و نامرتب است و خود را پای‌بند قوانین حجره نمی‌داند، در آینده نیز چنین خواهد بود و هر کجا مسئولیتی داشته باشد، فراتر از قانون عمل خواهد کرد؛ زیرا از جوانی که دوره شکل‌گیری شخصیت انسان است، به بی‌نظمی عادت کرده و دوباره سخت است در میان سالی، شیوه خود را تغییر دهد؛ گرچه ناممکن نیست.

در حجره نامرتب، هیچ یک از وسایل مشترک و شخصی در جای خود نیستند. گاهی لباس‌ها، جای کتاب‌ها و کتاب‌ها، در جای ظروف قرار دارند. لباس‌ها به هم ریخته و کثیف هستند. شاید منطق چنین فردی، این سخن مشهور و غلط باشد که: «نظم ما در بی‌نظمی ماست»؛ ولی زندگی بزرگان دین و دانشمندان سرآمد، برخلاف این سخن است و کسانی که به موفقیت‌هایی دست یافته‌اند، یکی از عوامل موفقیت‌شان را داشتن نظم و انضباط برشمرده‌اند.

شاید عده‌ای معتقد باشند که وجود نظم دقیق و خلل ناپذیر در زندگی، خود ملال‌آور است؛ پس گاهی باید با بی‌نظمی رفتار کرد تا از یک نواختی درآمد. می‌توان گفت خود این نوع رفتار، تابع نظم است؛ یعنی فردی در طول یک ماه برنامه منظمی داشته و طبق برنامه نیز، در یک روز نظم همه برنامه‌ها را به هم ریخته و به گونه دیگری عمل می‌کند و این سیرهم چنان ادامه دارد. علاوه، راه‌های دیگری برای ایجاد تنوع در برنامه‌ها وجود دارد

که شاید هر فردی بهتر بتواند تشخیص دهد؛ ولی باید توجه داشت که بعضی از برنامه‌ها (مثل برنامه‌های درسی روزانه) در اختیار فرد نبوده و طبق روال تعیین شده مدرسه علمیه انجام می‌شود؛ بنابراین در برنامه‌هایی که در اختیار ماست یا خللی در برنامه‌های درسی ایجاد نمی‌کند، می‌توان تغییراتی به وجود آورد؛ مثل ورزش، گعده‌گیری یا هر برنامه جانبی دیگر. به منظور داشتن یک برنامه منظم، لازم است جدولی تهیه کنید و ساعات شبانه روز و ایام هفته را (به ترتیب در ستون افقی و عمودی) یادداشت کرده و برای هر ساعتی در هر روز از ایام هفته، کار و برنامه مناسب را در آن یادداشت نمایید. مثلاً چه ساعتی از خواب بیدار شوید؛ ساعتی را به نماز و نرمش و صرف صبحانه و دیگر کارها اختصاص دهید؛ ساعت‌های درس، کلاس، مطالعه، استراحت، نظافت و... را نیز دقیق در جدول بنویسید و خود را موظف کنید طبق جدول پیشنهادی خود که متناسب با توانایی‌های خودتان است، عمل کنید.

تقسیم کار

امام علی علیه السلام در عهدنامه معروف مالک اشتر، جامعه را متشکل از گروه‌ها و طبقه‌های گوناگونی می‌دانند که زندگی برخی جز با کمک برخی دیگر سامان نمی‌یابد. حضرت ضمن تأکید بر نقش اساسی تقسیم کار در تنظیم اجتماعی، طبقه‌ها و گروه‌های اجتماعی را بر اساس نوع کار و نیز ضرورت کارکرد و آثار و نقشی که فعالیت هر گروه برای تداوم نظام اجتماعی دارد، دسته‌بندی می‌کنند و به کارگزار خود یادآور می‌شوند که اهمیت و منزلت

هريك از اين گروه‌های اجتماعی را به منظور دست‌یابی به يك نظام باثبات و منظم مورد توجه قرار دهد. اين امر در مقياس كوچك حجره نيز مصداق دارد و برای اين‌كه كارها به صورت منظم و سامان‌مند پيش برود، چاره‌ای جز تقسيم كار وجود ندارد.

زندگی گروهی در يك جا، مستلزم همکاری و تقسيم كار است. تا روح تعاون و همکاری میان هم حجره‌ای‌ها حاکم نباشد، حجره‌نشینی نيز در صلح و صفا و صميميت نخواهد بود. اگر هم حجره‌ای‌ها تصميم گرفته‌اند كه هر کدام، بخشی از كار حجره را عهده‌دار شوند، بهتر است تنبلی نكرده، مسئوليت پذير بوده و كار خود را به نحو احسن به سرانجام برسانند. بی‌نظمی يك نفر در حجره، كارهای بقيه را با مشكل مواجه می‌سازد.

تيم فوتبالی را در نظر بگيريد كه ده بازیکن آن با تيم همراه هستند؛ ولی يك نفر هنگام بازی، هرگونه كه خود بخواهد بازی می‌كند. گاهی توپ را پاس می‌دهد و گاهی تك‌روی کرده، فرصت‌های گل‌زنی تيم خودش را از دست می‌دهد. چنین كسی با آن‌كه يك نفر از یازده نفر است؛ ولی كل تيم را زمین‌گیر می‌كند و بقيه بازیکنان روحیه خود را از دست داده و نمی‌توانند آن‌گونه كه باید، تكنيك‌های مربی را در زمین به اجرا درآورند. نتیجه چنین بازی‌ای از قبل قابل پيش‌بینی است. به احتمال زیاد، اين تيم خواهد باخت.

شستن ظرف‌ها، گرفتن غذا از آشپزخانه مدرسه، تهیه نان یا خريد ساير اقلام مورد نیاز از بیرون، پختن غذا، مرتب، منظم و تمیز كردن حجره (از قبیل جارو كردن، پاک كردن شیشه پنجره، مرتب كردن قفسه كتابخانه و

کتاب‌ها، مرتب کردن پستوی حجره، تمیز کردن سفره و... و کارهای دیگر، از جمله مواردی هستند که در یک حجره انجام می‌شود و انجام دادن این کارها، نیاز به تقسیم کار دارد؛ چراکه یک نفر، هیچ‌گاه فرصت نمی‌کند این همه کار را به تنهایی انجام دهد.

همیشه بین هم‌اتاقیان و مهمانان قرعه می‌انداخت تا مشخص کند چه کسی باید چایی درست کند. روزی به او شک کردم. بعد از قرعه، کاغذها را از دستش گرفتم. دیدم نام خودش را ننوشته. از آن به بعد، به عنوان حق السکوت نام من را هم نمی‌نوشت، در عوض نام برخی از دوستان را دوبار می‌نوشت. چیزی نگذشت که دستان رو شد.^۱

بعد از این که کارها میان هم حجره‌ای‌ها تقسیم شد، هر کسی باید به وظیفه خود عمل کند تا بقیه نیز بتوانند به کارهای خود برسند. فرض کنید اگر طلبه‌ای تنبلی کرده و مسئولیت خود را که پختن غذا یا گرفتن غذا از آشپزخانه است، به خوبی ایفا نکند، آن‌گاه چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شاید به نظر ساده بیاید؛ ولی مسأله آن است که برنامه دیگران را به هم خواهد ریخت و این، یعنی مراعات نکردن حق الناس.

در صورتی که در اجرای کارهای حجره، با یک دیگر اختلاف داشتید، بهتر است با مهربانی، گفت‌وگو و مذاکره کنید و به توافق برسید. می‌توان حرف‌های مسئول حجره را به عنوان بزرگ‌تر، فصل الخطاب دانست و اگر با او نیز اختلاف دارید، از مدیر مدرسه یا هر کسی که هم حجره‌ای‌ها، حرف او را می‌پذیرند، کمک بگیرید. انعطاف داشتن و حتی با بزرگواری از حق خود

۱. قدیری، شوخ طبعی‌های طلبگی، ص ۲۸.

گذشتن و ایثار کردن در چنین مواقعی، خوب و سازنده است. ایثار کنیم تا دیگران نیز، ایثار را از ما یاد بگیرند. شاید بگویید حق گرفتنی است و باید آن را گرفت؛ ولی در رفتار با هم حجره‌ای، گذشت و ایثار اولویت داشته و از اخلاق والای اسلامی به شمار می‌رود. به سبب وجود مشکلات کوچک، دوستی خود را با هم حجره‌ای به هم نزیم و ضعف‌های او را برای رضای خدا تحمل کنیم تا سعه صدر بیابیم.

روحیه بعضی از افراد به گونه‌ای است که تن به هیچ کار جمعی نمی‌دهند و هر مسئولیتی به آن‌ها سپرده شود، بر زمین خواهد ماند. چنین افرادی یا باید خود را به تدریج تغییر دهند و در همان حال، دیگران آن‌ها را تحمل کنند و شاهد پیشرفت در تغییر آنان باشند یا این‌که تنهایی زندگی کنند؛ ولی طلبه‌ای که می‌خواهد در آینده، برای مردم و نظام اسلامی مفید باشد، لازم است از دوران حجره‌نشینی، همکاری با جمع و کار تیمی را یاد بگیرد. تقسیم کار در حجره، آموزش یک کار تیمی منسجم است که در زندگی آینده فردی و اجتماعی، فواید بسیاری دارد. هر از گاهی، تغییر مسئولیت‌ها در تقسیم کار، ضمن این‌که موجب آشنایی با کارهای مختلف (هر چند ساده) می‌شود، ایجاد تنوع نیز هست و مسئولیت را از یک‌نواختی درمی‌آورد.

در این میان، طلابی هستند که علاوه بر انجام مسئولیت‌های خود، گاهی خالصانه کار بقیه را نیز انجام می‌دهند و حتی لباس‌های دوستان و هم حجره‌ای‌های خود را هم می‌شویند. چه بسیار طلابی که نیمه شب در کنار مطالعه و مباحثه و نماز، به نظافت راهروها، آشپزخانه، مدرّس‌ها (کلاس درس)

یا جاهای دیگر می پردازند، بدون آن که کسی آن ها را ببیند یا بشناسد.

آیت الله محسنی ملایری (متوفی ۱۴۱۶ق) نقل می کند:

مرحوم پدرم آیت الله میرزا ابوالقاسم ملایری با مرحوم آیت الله میرزا علی آقای قاضی ملازم بود و وقتی به نجف رفته بودم، مرحوم آقای قاضی فرمودند: پدر شما به ما خیلی نزدیک بود. ما برای هم دیگر غذا می بردیم و لباس هم دیگر را می شستیم. حالا آن حق برگردن ما باقی است و تا شما در نجف هستید، غذای ظهرتان به عهده من است. از فردا دیدم ایشان در حالی که دو قرص نان و قدری آب گوشت پخته در میان سفره ای با خود آورد و پس از آن اصرار و الحاح از من خواستند لباس هایی را که نیاز به شست و شو دارد، به او داده تا معظم له آن را بشوید! من ابتدا ابا [امتناع] کردم؛ ولی اطرافیان فهماندند که حداقل یک دستمال کوچک هم که شده، بدهید ایشان بشویند، والا آقای قاضی ناراحت می شوند. من ناچار شدم چند قطعه لباس خود را برای شست و شو به او بدهم.^۱

خرج مشترک

شهریه اندک و بابرکتی که طلاب از مراجع عظام تقلید، برای گذران زندگی روزمره خود می گیرند، معمولاً خرج خرید کتاب، خورد و خوراک و ضرورت های دیگر می شود. هم حجره ای ها در زندگی جمعی، خرج های مشترکی دارند که باید به طور مساوی، میان خویش تقسیم نمایند. برای همین، هر کدام ماهیانه مبلغی را براساس برآورد هزینه شان در هر ماه، روی هم می گذارند تا دست مسئول خرید در خرید وسایل مورد نیاز مشترک آزاد باشد. بهتر است صندوق ساده ای (مثل جعبه کارتونی، جعبه دستمال

۱. شمس الشموس، عطش، ص ۴۷.

کاغذی و امثال این‌ها) تهیه شود و مبلغ در آن قرار داده شود. مرحوم آیت الله حاج شیخ محمدرضا طبسی نجفی، از صفا و دوستی که بین طلاب باایمان و برخوردار از اخلاق اسلامی حاکم بوده، چنین یاد می‌کند: زمانی که در قم مشغول تحصیل بودم، هفت نفر در یک حجره ساکن بودیم که این خود، در نظربدوی، مشکل بزرگی است؛ اما هیچ مشکلی نداشتیم و در کمال صفا و صمیمیت، هریک مشغول خود بودیم و به درس و بحث مان می‌پرداختیم. و در مخارج روزانه هم این‌گونه بود که هر هفت نفر، شهریه خود را در اول ماه درون کیسه‌ای می‌ریختیم و در طول ماه، هرکس به مقداری که احتیاج داشت، از آن برمی داشت.^۱

مسئول خرید می‌تواند برای شفاف بودن هزینه‌ها، دفتری را تهیه و جزئیات هزینه‌ها را در آن یادداشت کند و در صورت نیاز، آخر ماه به هم حجره‌ای‌ها گزارش عملکرد خود را بدهد. هم چنین دقت در خرج کردن، بسیار مهم است. باید اصل «کیفیت بهتر با هزینه کمتر» شعار مسئول در خرید باشد. هنگام خرید اجناسی که احتمال داده می‌شود دارای قیمت‌های مختلف است و در جایی، جنسی را با همان کیفیت، ارزان می‌دهند، از همان جا خریداری شود. به اصطلاح عامیانه، پول علف خرس نیست، امانتی است دست شما؛ و تا می‌توانید باید امانت‌داری کنید.

یکی از چیزهایی که در هزینه کردن مهم است، اقتصاد و میانه‌روی است. میانه‌روی، پرهیز از افراط (زیاده‌روی) و تفریط (کم گذاشتن) است. امیرمؤمنان علی علیه السلام آنان را که از راه اعتدال به سوی افراط و تفریط کشانده می‌شوند، جاهل می‌خواند و می‌فرماید:

۱. مصاحبه با مرحوم آیت الله حاج شیخ محمدرضا طبسی نجفی، مجله حوزه، شماره ۳۴، ص ۵۱.

لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطًا أَوْ مُفْرِطًا؛^۱ همیشه جاهل را نمی بینی، جز این که یا زیاده روی می کند یا کم می آورد.

هم چنین امام رضا (ع) به یکی از اصحاب خود فرمود: «طبق فرمایش الهی در مخارج زندگی، نه بخل به خرج دهید و نه اسراف کنید.»^۲ بنابراین، وسایلی که احتمال می دهیم بقیه از خرید آن ها ناراضی هستند، نخیریم تا پیش از خرید، وسایلی که قرار است، بخریم، به اطلاع هم حجره ای ها برسانیم.

طلبه ها بقیه مبلغ شهریه را نیز در امور شخصی هزینه می کنند. در این میان، بعضی از طلبه ها هستند که می کوشند مبلغی از اندک شهریه را پس انداز کرده و به دیگران قرض بدهند و مشکلی از مشکلات طلبه ها را رفع نمایند.

در خاطرات حضرت آیت الله خامنه ای (دامت الله) آمده است:

شیخ حسین ابراهیمی دینانی، هم غذا و هم درس فلسفه سیدعلی بود. این دو، اتاق های جدا داشتند؛ اما وعده های غذایی را با هم می گذراندند. به همین جهت، یک شب هوس کردند تا در دکان علی نقلی، آب گوشت بخورند. آب گوشت علی نقلی،^{۱۳} اریال تمام می شد، اما آن دو می دانستند که باید با یک پرس آب گوشت سیر شوند. «آمدیم دم پیشخوان که پول بدهیم. من هرچه توی جیبم پول بود، درآوردم. او هم دست کرد هرچه توی جیبش بود، درآورد». خوشبختانه^{۱۳} اریال علی نقلی بین این دو جیب به نحوی تقسیم شده بود. فردا صبح ... به طرف اتاق آقاشیخ حسین رفت. هم غذای او در حال و رفتن با سماور ذغالی برای آماده کردن چای صبحانه بود. سیدعلی دست خالی و بدون سنگک، در حال نزدیک شدن به اتاق شیخ حسین بود. «صبح معمولمان این بود که او توی اتاقش [که] سماور داشت، چای درست می کرد

۱. نهج البلاغه، حکمت ۷۰.

۲. صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۵۴.

و من هم می‌رفتم یک دانه نان و یک سیرپنیر می‌گرفتم، می‌رفتم توی اتاق او با هم دیگر صبحانه می‌خوردیم.»

هزینه نان و پنیر را یک هم‌غذا می‌پرداخت و مخارج چای و قند را، هم‌غذای دیگر... «آن روز صبح می‌خواستم طبق معمول بروم نان بگیرم. یادم آمد که پول نداریم.» این‌جا بود که به فکر کاسه‌های ماست افتاد. این کاسه‌ها قیمت داشت. شش ریال می‌دادند و ماست پنج ریالی را می‌خریدند. یک ریال اضافی را برای کاسه می‌پرداختند. گرو می‌گرفتند. «گاهی ۶.۵ کاسه جمع می‌شد و خودش پولی بود... دیدم نه، کاسه ماست... هر چه بوده... داده‌ایم به آقا شیخ حسن بقال و پولش را گرفته‌ایم و خورده‌ایم.»

وقتی رسید، آقا شیخ حسین با اشاره دست و صورت به او فهماند که نمی‌خواهد هم‌اتاقی‌اش بفهمد که آه در بساط ندارند و از صبحانه خبری نیست. شیخ حسین نقش آماده کردن صبحانه را بازی می‌کرد تا پیش هم‌اتاقی‌اش (آقا احمد) آبروداری کند. آقا احمد که از حضور بی‌نان و پنیر سیدعلی در آن‌جا متعجب شده بود، تعارف کرد که بر سر سفره او بنشینند و صبحانه بخورند. «گفتم: نه میل ندارم!» در این هنگام، صدای شیرفروش مدرسه حجتیه بلند شد که آی شیر... شیر. شیخ حسین که هم‌چنان در فکر آبروداری و پوشاندن بی‌پولی خود و رفیقش بود، با صدای بلند از سیدعلی پرسید که شیر می‌خوری؟ «من فکر کردم... فرجی شده یا با شیر [فروش] حساب دارد، یا یک دفعه یادش افتاده که مثلاً پنج ریال توی جیبش دارد و می‌شود مقداری شیر بگیرد.» سیدعلی هم مشتاقانه با صدای بلند پاسخ داد که آری، می‌خورم. بخر. «یک وقت دیدم از پشت شیشه، بدون صدا با دست اشاره می‌کند که بگو نه، بگو نه... [من که فهمیده بودم همه این‌ها برای آبروداری نزد هم‌اتاقی‌هاش است] حرف را برگرداندم و گفتم نه شیر نمی‌خواهم. بیا چای بخوریم!» آن روز، این دو هم‌غذا، گرسنه، کتاب‌ها را زیر بغل زدند و یکی به درس آقا شیخ مرتضی حائری رفت و دیگری به دنبال درس و بحث خودش.^۱

انعطاف و مدارا با هم‌حجره‌ای

زندگی در یک اتاق با دیگران، زندگی با سلیقه‌های متفاوت است. به طور قطع، هیچ کس سلیقه‌اش با دیگری صددرصد مطابق نیست و همیشه اختلاف سلیقه وجود خواهد داشت. یکی به استفاده از عطر علاقه‌مند است و دیگری به آن حساسیت دارد؛ شخصی دوست دارد در غذا از سیراستفاده کند و فردی دیگری از بوی تند آن متنفر است؛ فردی بسیار منظم بوده و همیشه وسایلش را مرتب جای خود می‌گذارد؛ ولی آن دیگری نامرتب بوده و همواره وسایلش همه جای حجره پخش است و همین‌طور سلیقه‌های دیگر.

مهم در زندگی چندنفره آن است که چگونه بتوانیم با سلیقه‌های گوناگون سازیم و به اصطلاح مدارا کنیم. مدارا کردن به معنای نرمی، ملایمت، مهربانی، تحمل و بردباری است.^۱ مدارا تحمل آزار دیگران است؛ در حالی که می‌تواند مخالفت کند؛ ولی می‌کوشد با سعه صدر، سلايق و علایق متفاوت دیگران را تحمل کند یا از خطاهای دوستش بگذرد و به اصطلاح، چشم‌پوشی کند. کسی که در برابر سلیقه‌های ناخوشایند، با مهربانی، نرمی و ملایمت رفتار می‌کند و می‌کوشد نفس خود را کنترل نماید، دارای سعه صدر و البته قابل تکریم است؛ چراکه در حدیث آمده است:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفِيقَ وَيُعِينُ عَلَيْهِ؛^۲ خداوند مدارا را دوست دارد و انسان را برانجام آن یاری می‌کند.

۱. دهخدا، لغت‌نامه، ذیل واژه.

۲. کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۲۰، ح ۱۲.

البته همه هم حجره‌ای‌ها باید نسبت به هم مدارا داشته باشند. این‌گونه نباشد که یکی مدام در حجره، طبق سلیقه خودش رفتار کند و دیگران را نادیده بگیرد. زندگی گروهی و چندنفره اقتضا می‌کند که حال بقیه را نیز باید مراعات کرد و آن‌ها را با رفتارهای شخصی خود آزار نداد؛ هرچند آنان تحمل کنند. اگر فردی نتواند از بخشی از خواسته‌ها و سلیقه‌های شخصی خود در رابطه با دیگران چشم‌پوشی کند، در آینده، فردی مستبد بوده و نخواهد توانست زندگی خانوادگی مسالمت‌آمیزی داشته باشد یا معمولاً در اجتماع با دیگران درگیری خواهد داشت. حجره جای خوبی است برای تمرین و افزایش ظرفیت و سعه وجودی خود.

یکی از هم حجره‌ای‌های مقام معظم رهبری دامت‌السلام تعریف می‌کند: در مدت یک سال که با آقا هم‌اتاقی بودم، یک بار یادم نمی‌آید از دست ایشان دلخور شده و ناراحت باشم. ایشان مراعات حال همه را می‌کردند و فرد جامع‌الاطراف بودند. درس و تحصیل، تهذیب و اخلاق، توجه به مسائل سیاسی و اجتماعی روز، ارتباطات فردی و دوستانه، همه را به خوبی در حد اعلی داشتند و رعایت می‌کردند.^۱

نور و روشنایی حجره

در قدیم که یا برق نبود یا خیلی کم بود و همه نمی‌توانستند از آن استفاده کنند، معمولاً طلبه‌ها در حجره‌ها به وسیله شمع، نور ماه یا چراغ نفتی حجره را روشن کرده و به مطالعه می‌پرداختند. با وجود روشنایی ضعیف و کم، آنان همت و جدیت عجیبی در تحصیل داشتند. اما امروز باید، شکرگزار این نعمت بزرگ

۱. خبرگزاری رسمی حوزه، تاریخ: ۱۳۸۹/۸/۳، شناسه خبر: ۲۴۱۶۰۵.

خداوند بود که همه از آن برخوردارند و می‌توانند تا پاسی از شب، به مطالعه و مباحثه بپردازند.

نکته مهم در برخورداری از این نعمت بزرگ الهی، اسراف نکردن است. مصرف بی‌رویه، موجب ضرر به بیت‌المال و اموال مدرسه است و باید در مصرف آن، تلاش گردد صرفه‌جویی شود. این روش، سیره علمای بزرگ بود، چه در روزگار فراوانی و چه در دوره کمبود. آیت‌الله ابراهیم امینی در خاطراتش از عالمی نقل می‌کند که وقتی طلاب را به زهد و ساده‌زیستن و قناعت دعوت می‌کرد، خودش نیز چنان بود. به طلاب می‌گفت: «برای این‌که نفت کمتر مصرف کنید، فتیله چراغ نفتی را از شعله پخش‌کن بالاتر بکشید.» رفتار خودش نیز همین‌گونه بود. ایشان اوایل شب در حجره مدرسه مطالعه می‌کرد و فتیله چراغش را همان‌گونه که توصیه می‌کرد، بالا می‌کشید.^۱ در روزگار ما نیز که همه چیز با برق کار می‌کند، در استفاده از روشنایی باید کاملاً دقت شود که مصرف بی‌رویه وجود نداشته باشد. بنابراین باید از افراط و تفریط پرهیز کرد.

یکی از طلاب آیت‌الله کوهستانی تعریف می‌کند:

ایامی که در دوران نوجوانی در «کوهستان» درس می‌خواندم، احیاناً به علت مشکلات زمانه، دچار کمبودهایی می‌شدم. شبی به علت تمام شدن نفت چراغ مطالعه، در بیرون حجره در زیرمهتاب مشغول مطالعه بودم که آقاجان [آیت‌الله کوهستانی] برای سرکشی طلاب به مدرسه آمدند. وقتی متوجه من شدند، پرسیدند: چه کار می‌کنی؟ عرض کردم: مطالعه. فرمودند: برای چه بدون نور؟ گفتم: نفت چراغ تمام شد. معظم‌له با صدای بلند، ولی با مهربانی

۱. امینی، خاطرات آیت‌الله ابراهیم امینی، ص ۷۶.

گفتند: پسر مطالعه نکن، چشمت ضعیف می‌شود! پس از آن که مدرسه را سرکشی نمودند و به طرف منزل بازگشتند، مشاهده کردم آقا جان در حالی که یک قوطی نفت در دست مبارکش دارد، برگشتند و آن را به من دادند که چراغ را نفت کرده تا در تاریکی وزیرمهابت مطالعه نکنم.^۱

وجود نور مناسب در حجره، بسیار اهمیت دارد و به طور عمده، لامپ صد وات، لامپ مهتابی معمولی یا لامپ‌های کم مصرف به کار برده می‌شود. لامپ کم مصرف از طول عمر بیشتری نسبت به لامپ معمولی برخوردار است و انرژی کمتری نیز مصرف می‌کند. همین ویژگی‌ها باعث شده بسیاری به مصرف این نوع لامپ‌ها روی بیاورند؛ ولی لامپ کم مصرف خطرهایی نیز در بر دارد. مهم‌ترین عامل خطرآفرین در این لامپ‌ها، جیوه درون آن‌ها است. جیوه از عناصر ضروری موجود در لامپ کم مصرف است. لامپ کم مصرف در صورت استاندارد بودن، حدود دو و نیم میلی لیتر جیوه در درون خود دارد. جیوه ماده‌ای سمی است و انتشار آن در محیط می‌تواند اثرهای نامطلوبی بر روی مغز یا جنین بگذارد. جیوه هم چنین می‌تواند به عقیم شدن، سردرد و کاهش حافظه انسان بینجامد. نبود یا کمبود آگاهی در مورد خطرهای ناشی از جیوه موجود در لامپ کم مصرف می‌تواند آن را به عاملی برضد محیط زیست و انسان تبدیل کند.

۱. کوهستانی، برقله پارسایی؛ به نقل از مرحوم آیت الله محمدی بایع کلایی از شاگردان مرحوم آیت الله کوهستانی.

نکاتی که باید رعایت کرد

با این حال تنها با رعایت چند نکته ساده، می‌توان از این خطرهای مصون ماند. نخستین نکته با اهمیت مکانی است که از این لامپ‌ها در آن استفاده می‌شود. در مکان‌هایی که افراد به صورت طولانی مدت در آن جا هستند، مثل اتاق‌های کار یا نشیمن؛ از این لامپ‌ها استفاده نشود. بیشتر سعی شود در جاهایی که فرد از آن جا برای چند دقیقه عبور می‌کند، مانند راهروها، پارکینگ‌ها و دست‌شویی‌ها از آن‌ها استفاده گردد.

راه دیگر، استفاده از این لامپ‌ها به صورت مخلوط است. این لامپ‌ها دو نوع هستند، مهتابی و آفتابی که دورنگ مختلف دارند. بهتر است آن‌ها را در کنار یکدیگر و در کنار لامپ‌های معمولی استفاده کرد تا ضعف یکدیگر را پوشش بدهند یا اگر واقعاً باید فقط لامپ‌های کم‌مصرف به کار برده می‌شود، از نوع نور سفید و نارنجی یا اصطلاحاً آفتابی و مهتابی همراه با یکدیگر و فقط از یک نوع استفاده کنند.

آزمایش‌ها هم چنین نشان‌گر آن است که لامپ‌های کم‌مصرف رنگی، اثرهای زیان‌بخش کمتری نسبت به لامپ‌های کم‌مصرف با نور سفید دارند. رعایت فاصله از لامپ کم‌مصرف نیز در حفظ سلامت انسان تأثیر می‌گذارد. لامپ‌های کم‌مصرف از ویژگی تغییر فرکانس (شدت و ضعف نور) برخوردار هستند که می‌تواند به چشم آسیب برساند و به بیماری‌هایی مانند آب مروارید منجر شود. کمترین فاصله از این لامپ‌ها باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر باشد. نباید از لامپ‌های کم‌مصرف برای چراغ‌های مطالعه استفاده شود و بهترین کار این است که از لامپ‌های LED که خاصیت کم‌مصرفی‌شان را دارند،

ولی فاقد جیوه هستند، به جای لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کنیم. لامپ کم‌مصرف (CFL) از خود اشعه فرابنفش یا UV منتشر می‌کند و بنابراین مدتی که انسان در معرض تابش نور این نوع لامپ‌ها قرار دارد، نیز در کاهش یا تشدید تأثیرهای آن اهمیت دارد.

اگر لامپ کم‌مصرف شکست، لازم است چند مسأله رعایت شود. ابتدا محیط را باید ۱۵ دقیقه ترک کرد تا بخارهای پخش شده در محیط، ته‌نشین شده و وارد سیستم تنفسی نشود. پنجره‌ها را باید باز کرد تا هوا جریان یابد و مقداری از بخارهای جیوه خارج شود و سرانجام این‌که به هیچ عنوان از جارو برقی برای جمع کردن ذرات ریخته شده لامپ استفاده نشود. چون خود جارو برقی سبب پخش بیشتر ذرات جیوه در محیط می‌شود و مشکلات آن را خیلی بیشتر می‌کند. بزرگ‌ترین خطری که شکستن لامپ کم‌مصرف می‌تواند به وجود بیاورد، بریدگی‌های ناشی از تماس با لبه‌های تیز شیشه یا حباب لامپ در انسان است. خرده‌شیشه‌ها را باید به روش صحیح جمع کرد و در کیسه‌ای قرار داد. محدوده مورد نظر را نیز باید با دستمال مرطوب تمیز کرد و در کیسه قرار داد. اگر چاره‌ای جز استفاده از جارو برقی وجود ندارد، باید بعد از اتمام کار، کیسه جارو برقی را تخلیه و داخل محفظه را با دستمال مرطوب تمیز کرد.^۱

عده‌ای برای مطالعه، از چراغ مطالعه که نورپردازی موضعی دارد، استفاده می‌کنند. مراعات چند نکته در به کارگیری آن اهمیت دارد:

۱. همشهری آنلاین، تاریخ ۱۳۹۰/۱/۱۴، شناسه مطلب: ۱۳۱۲۰۹.

۱. برای مطالعه‌های طولانی مدت، بهتر است که از نور زرد استفاده کنید؛ چراکه نور زرد نسبت به نور سفید، خستگی کمتری را به دنبال دارد؛
۲. بهتر است که نور به صورت مستقیم روی کتاب تابانده نشود؛
۳. قبل از خریداری چراغ، بهتر است تصمیم بگیرید که به چه روش مطالعه‌ای عادت دارید.

برای مثال، آیا عادت دارید که به صورت خوابیده مطالعه کنید؟ آیا عادت دارید که پشت میز مطالعه کنید؟ آیا عادت دارید که قدم بزنید و کتاب بخوانید؟ برای هر کدام از این روش‌ها، نورپردازی به خصوصی وجود دارد. اگر عادت دارید که پشت میز بنشینید و مطالعه کنید، بهتر است چراغ مطالعه رومیزی خریداری کنید. در این روش، حباب چراغ را به گونه‌ای انتخاب نمایید که پهنای آن، سطح تمام میز مطالعه شما را روشن کند. اگر عادت دارید که خوابیده مطالعه کنید، بهتر است که چراغ‌های پایه‌دار کوتاه را بخرید. این چراغ‌ها با ارتفاع ۱۰۰ تا ۱۱۰ سانتی‌متر از زمین، باید در حالت نشسته با شانه‌های شما هم‌تراز باشد. چراغ‌های پایه‌دار بلند باید حدود ۳۸ سانتی‌متر بالاتر از شما و ۵۰ سانتی‌متر از مرکز کتابی که به خواندن آن مشغول هستید، عقب‌تر قرار داشته باشند. به هنگام خرید حباب، کاربری آن را در نظر بگیرید. حباب نیمه‌شفاف، نور را تابش ملایمی از خود عبور می‌دهد و حباب مات، روشنایی را به بالا یا پایین هدایت کرده و برای مطالعه نور مناسبی ایجاد می‌کند.^۱ بهترین حالت نور هنگام مطالعه، باید به این صورت باشد که از سمت چپ مطالعه

۱. آکا ایران، تاریخ: ۱۳۹۱/۱/۴، شناسه خبر: ۱۷۹۹۲.

کننده و از پشت سر بتابد. هم چنین نور نباید از سطح کاغذ انعکاس داشته باشد. انعکاس نور از سطح کاغذ، به چشم‌ها آسیب می‌رساند.

قفسه کتاب

با توجه به این‌که طلبه‌ها با کتاب سروکار دارند، سازندگان مدارس، معمولاً در حجره‌ها، جایی را، مثل قفسه، طاقچه و مانند آن برای گذاشتن کتاب تعبیه می‌کنند. جای گذاشتن کتاب‌ها را میان هم‌اتاقی‌های خود تقسیم کنید تا مشخص شود که هرکسی، کتابش را در کجا قرار دهد. این امر به نظم و انضباط و گذاشتن و برداشتن آسان کتاب کمک می‌کند. بنابراین توجه به موارد زیر لازم است:

- از کتاب‌های خود، لیست تهیه نمایید؛
- مشخصات خود را در کتاب‌های شخصی بنویسید تا از کتاب‌های دیگران متمایز شود؛
- آن‌ها را به صورت منظم و به ترتیب اهمیت (از لحاظ این‌که کتاب تفسیری یا روایی است)، در قفسه قرار دهید؛
- هراز گاهی، گرد و خاک قفسه‌ها را تمیز کرده و دوباره کتاب‌ها را به صورت منظم مرتب کنید؛
- کتاب‌هایی که از لحاظ قطع جلد (قطع وزیری، شومیز و...) یکسان هستند، کنار یک‌دیگر قرار گیرند.^۱

۱. شاید گفته شود که اگر کتاب‌ها را به لحاظ اهمیت کنار هم قرار دهیم، دیگر نمی‌توان به لحاظ قطع جلد، اولویت را مراعات کرد. باید گفت تا جایی که امکان دارد، می‌توان میان این دو روش جمع کرد و اگر ممکن نشد، بسته به سلیقه خود یکی از دو روش را انتخاب کنید.

برخی افراد به نظم و ترتیب و تمیزی اهمیت زیادی نمی دهند و به اصطلاح عامیانه، شلخته یا کسل و تنبل هستند و ممکن است هر آن چه در دستشان باشد (مثل قندان، سفره، لیوان، ظرف نشسته و...)، در قفسه کتاب قرار دهند. تصور کنید قفسه کتاب یک حجره را که ویتروینی از وسایل نامربوط، نشسته و غیر مرتب است. چه احساسی به شما دست می دهد؟ به طور حتم، احساس خوبی نخواهید داشت و خود همین نامرتب بودن، به کسالت و تنبلی و بی نظمی خواهد افزود. مگر نه این است که مولای متقیان حضرت امیر مؤمنان علی علیه السلام، ما را به نظم در کارها^۱ سفارش فرموده است و مگر نه این است که طلبه ها، نخستین مخاطب این فرمایش هستند و باید به آن عمل کنند تا دیگران نیز از آنان یاد بگیرند؟

عکس های حجره

معمولاً نصب عکس در خانه، اتاق، حجره یا هر جای دیگر، به دلایل مختلف صورت می گیرد. دوست داشتن، مرجع تقلید بودن، الگو بودن، یادآور حماسه، رشادت، شجاعت و شهادت، یادآوری خاطرات زندگی، عارف و اخلاقی بودن و... از جمله دلایل آن است. چون در حجره، چند نفر با هم زندگی می کنند و هر کسی دلش می خواهد عکس مورد نظر خود را نصب کند، در حجره، عکس های مختلف با اندازه های متفاوت وجود خواهد داشت و نمای حجره را به هم خواهد ریخت؛ بنابراین بهتر است در نصب یا گذاشتن عکس ها در حجره، موارد زیر رعایت شوند:

۱. اوصیکم یتقوی الله و نظم أمرکم؛ شما را به پرهیزکاری و نظم در کارها سفارش می کنم. (نهج البلاغه، نامه ۴۷)

- رعایت سلیقه هم حجره‌ای‌ها لازم است و بهتر است در نصب هر یک از عکس‌ها به توافق رسید. اگر اولویت‌های نصب عکس را در نظر بگیریم، عکس حضرت امام خمینی ره و مقام معظم رهبری دام‌الله از لحاظ الگوگیری، اخلاقی بودن، رهبری جامعه اسلامی، سیاسی، اجتماعی، دلسوزی، ایثارگری، شجاعت، تحصیل و امثال آن در اولویت نخست قرار می‌گیرند.

- عکس‌ها به صورت منظم و مرتب نصب شوند.

- عکس‌ها رو به قبله نباشند؛ به طوری که اگر خواستید در حجره نماز بخوانید، عکس‌ها مقابل شما قرار گیرند. در مقابل بودن عکس هنگام نماز، کراهت دارد. - از قاب‌های در اندازه مناسب حجره و یکسان استفاده شود. قاب‌ها یا عکس‌ها آن قدر کوچک نباشند که به چشم نیایند و غرض از نصب آن‌ها حاصل نشود و نیز آن قدر بزرگ نباشند که تمام دیوار را بگیرند. تشخیص اندازه مناسب بر عهده خود هم حجره‌ای‌ها است.

- گاهی عکس‌ها از روزنامه‌ها، مجله‌ها یا کتاب‌ها جدا شده و نصب می‌شوند. توصیه می‌شود از عکس‌هایی که به صورت زیبا چاپ شده‌اند (هرچند قاب گرفته نشوند)، استفاده شود.

- می‌توان عکس‌هایی را که تازه چاپ شده‌اند، نصب کرد و از به کار بردن عکس‌های کهنه و کم‌رنگ شده پرهیز کرد.

- هر از گاهی، عکس‌ها برداشته و تمیز شوند.

- بهتر است از هر شخصیتی، یک عکس نصب گردد، نه عکس‌های مختلف؛ چرا که حجره، نمایشگاه عکس نیست.

- در صورت امکان، می‌توان هراز گاهی عکس‌های کهنه را با عکس‌های جدید عوض کرد.

علمای راستین اسلام ناب محمدی ﷺ، الگوی طلبه‌ها در تحصیل، تهذیب و جد و جهد هستند و استفاده از عکس آنان، انگیزه تحصیل و تهذیب را بالا می‌برد؛ ولی تنها نصب عکس کافی نیست و در کنار آن، لازم است زندگی، چگونگی تحصیل و تلاش برای علم‌آموزی، تهذیب نفس و اوصاف اخلاقی و جدیت و مجاهدت‌های آنان در راه اعتلای اسلام نیز مطالعه شود تا تأثیرگذاری آن بیشتر گردد.

در حجره، عکس‌های شخصیت‌هایی نصب گردد که به عنوان الگوی علمی و عملی خود در نظر می‌گیریم و تلاش داریم پا جای پای آن‌ها بگذاریم.

نوشته‌ها در حجره

علاوه بر نصب عکس، در حجره‌ها از نوشته‌هایی، مثل آیه، حدیث، شعر و سخنان قصار نیز استفاده می‌شود که حکمت‌آمیز بوده و انسان را به تحصیل، تهذیب و رشد معنوی دعوت می‌کنند. چه بهتر که این سخنان با خط خوب یا خوش‌نویسی شده و در کاغذ تمیز و مناسب یا قاب گرفته جلوی دیدگان قرار گیرند تا مایه پند باشند. البته استفاده طولانی مدت از آن‌ها، باعث یک‌نواختی می‌شود و دیگران تأثیر گذشته را نخواهد داشت؛ پس بهتر است بعد از مدتی، آن‌ها را عوض کرده و جمله‌های تازه‌ای به جای آن‌ها خوش‌نویسی کرده و نصب شوند.

نوشته‌های گذشته را دور نیندازید، بلکه آن‌ها را سالم نگه دارید تا بعدها

دوباره بتوانید به کار گیرید. توصیه می‌شود از سخنان یا شعرهای ناامید کننده، توهین آمیز و تحقیر آمیز استفاده نشود.

استراحت در حجره

حجره، اتاقی برای زندگی است و استراحت نیز جزئی از آن است. وقتی از درس و بحث و مطالعه خسته می‌شوید، می‌توانید در آن با آرامش کامل به استراحت بپردازید و نیروی خود را برای طلب علم، عبادت و خودسازی باز یابید. توصیه می‌شود:

۱. با وضو بخوابید؛

۲. با شکم پر نخوابید. امیر مومنان علیه السلام می‌فرماید:

پر خوری، و زیاده روی در خواب وجود انسان را فاسد می‌کند، و کشاننده ضرر و زیان به سوی آدمی هستند.^۱

۳. قبل از خواب، حتماً به توالت رفته و خود را سبک کنید و بعد از آن بخوابید؛ زیرا عدم تخلیه در زمان مناسب، فرد را دچار درد کلیه و سنگ کلیه می‌گرداند.

در ذیل، روایت‌هایی از امیر مؤمنان علی علیه السلام در مورد چگونگی خوابیدن آورده می‌شود.

روش‌های خوابیدن چهار قسم است:

اول) خوابیدن به روش پیامبران که بر پشت می‌خوابند و منتظر وحی می‌باشند.
دوم) خوابیدن مؤمن که رو به قبله و بر روی پهلوی راست می‌خوابد.
سوم) خواب پادشاهان و شاهزادگان که از فراوانی غذایی که خوردند، بر

۱. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۹، ح ۳.

پهلوی چپ می خوابند.

چهارم) خواب شیطان و دوستان شیطان، و هردیوانه دردمندی که به روی می خوابند و شکم خود را به زمین می چسبانند.^۱

سپس حضرت فرمود: هرگز بر رو نخوابید و اگر کسی را دیدید که بر رو خوابیده است، او را بیدار کنید و به آن حال وانگذارید.^۲

در حدیثی، رسول اکرم ﷺ از تنهایی خوابیدن نهی فرمودند.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

[رسول خدا ﷺ] خوش نداشت که شخص تنها در منزل بخوابد.^۳

بکشید در خواب نیز دیگران را اذیت نکنید؛ یعنی:

- اگر موقع خواب، خرّوف می کنید، علت آن را جویا شده و برطرف نمایید؛

- اگر موقع خواب، ثابت نمی خوابید و مدام به اطراف می غلتید یا ناخواسته

با پا لگد می زنید، با تمهیدهایی، این مشکل را حل کنید؛

- اگر زیاد می خوابید و همواره کمبود خواب دارید و بستران در طول روز پهن

است، شب ها زودتر به استراحت پردازید و وسط روز، هنگامی که دیگران

می خوابند، شما نیز بخوابید؛

- هنگام استراحت دیگران، سرو صدا نکنید و بگذارید دیگران آسوده

بخوابند؛

- موقعی که از خواب بیدار شدید، مواظب باشید بقیه را لگد مال نکنید.

۱. شیخ صدوق، الخصال، ص ۲۶۳.

۲. همان، ص ۶۱۳.

۳. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵۸۳.

مطالعه در حجره

حجره تنها خوابگاه نیست، بلکه می‌تواند محل ترقی شما در علم و تقوا نیز باشد. حجره مکان آرامی برای پیش مطالعه درس‌ها و بحث‌ها، خواندن قرآن و ادعیه، مطالعه روزنامه یا هر کتاب دیگری است و فرصتی است برای شکافتن امواج ناشناخته علم و روشن ساختن دل. کسانی می‌توانند از این فرصت طلایی و تکرار ناپذیر بهره ببرند که زمان شناس بوده و عاشق دانش‌اندوزی باشند.

مطالعه کتب درسی در ایام تحصیلی، بیشترین وقت طلاب را می‌گیرد و شاید فرصت چندانی برای مطالعه سایر کتب نباشد؛ به‌ویژه آن‌که بخواهید بعضی از شروح درس‌ها را نیز بخوانید. مرحوم علامه طباطبایی در زندگی‌نامه خود آورده است:

در اوایل تحصیل که به صرف و نحو اشتغال داشتم، علاقه زیادی به ادامه تحصیل نداشتم و از این روی هرچه می‌خواندم، نمی‌فهمیدم و چهار سال به همین نحو گذرانیدم. پس از آن، یک‌باره عنایت خدایی دامن‌گیرم شده، عوضم کرد و در خود یک نوع شیفتگی و بی‌تابی نسبت به تحصیل کمال حس نمودم؛ به طوری که از همان روز تا پایان ایام تحصیل که تقریباً هفده سال [طول] کشید، هرگز نسبت به تعلیم و تفکر، درک خستگی و دل‌سردی نکردم و زشت و زیباییای جهان را فراموش نموده ... بساط معاشرت غیراهل علم را به کلی برچیدم.

بسیار می‌شد - به ویژه در بهار و تابستان - که شب را تا طلوع آفتاب با مطالعه می‌گذرانیدم و همیشه درس فردا را شب پیش مطالعه می‌کردم و اگر اشکالی پیش می‌آمد، با هر خودکشی بود، حل می‌نمودم و وقتی که به درس

حضور می‌یافتم، از آن چه استاد می‌گفت، قبلاً روشن بودم.^۱ اما با این حال می‌توانید در ایام تعطیلی، با مطالعه کتاب‌هایی در موضوعات دیگر که مورد علاقه شما هستند، براندوخته‌های علمی خود بیفزایید. معمولاً مطالعات پراکنده با آن‌که بر اطلاعات فرد می‌افزایند؛ ولی فایده علمی چندانی ندارند. بهتر آن است که مطالعه جنبی خود را هدف‌مند ساخته و به صورت موضوعی، کتاب‌هایی را انتخاب کرده و بخوانید تا در یک موضوع، تسلط نسبی پیدا کنید. پیش از آن، می‌توانید چند موضوع را که علاقه به مطالعه آن‌ها دارید، در کاغذی یادداشت کرده و سپس اولویت‌بندی نمایید و براساس اولویت‌ها، به دنبال شناسایی کتاب‌های مربوط به موضوع بروید. پس از شناسایی کتب، آن‌ها را نیز از آسان به سخت انتخاب کرده و مطالعه خود را آغاز کنید. مطالعه چند صفحه از کتاب‌ها به شما کمک می‌کند که آسان بودن آن‌ها را تشخیص دهید و اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، با چند نفر از اساتیدی که احتمال دارد بتوانند به شما کمک کنند، مشورت نمایید.

برای مثال، شاید بخواهید درباره عقاید، علاوه بر کتاب‌های درسی، چند کتاب دیگر نیز بخوانید و تسلط پیدا کنید. برای این کار از استاد درس عقاید بخواهید کتاب‌هایی را به شما معرفی و آن‌ها را از آسان به سخت مشخص کند. پس از مدتی که درباره عقاید تسلط یافتید، به سراغ موضوع دیگری بروید و همین‌طور ادامه دهید. شاید خواندن کتبی در یک موضوع، مدت‌ها طول بکشد، ولی از این کار خسته نشوید و هم‌چنان ادامه دهید.

۱. نشریه پیام حوزه، سال اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۷۳.

به این فکر کنید که پس از مدتی، در یک علم و موضوع، اطلاعات کاملی داشته و قله‌های ناشناخته آن را فتح خواهید کرد.

کسانی که همواره به مطالعه موضوع‌های پراکنده می‌پردازند، انبانی از اطلاعات عمومی هستند؛ ولی هیچ‌گاه در آن موضوع تخصص نداشته و حرفی برای گفتن ندارند. اما کسی که موضوعی را به صورت متمرکز مطالعه کرده، در آن موضوع تخصص خواهد داشت و می‌تواند تدریس کند یا مطلب بنویسد. البته در آغاز برای تقویت مبانی اندیشه اسلامی خود، لازم است مطالعاتی داشته باشید. برای این کار، بهتر است از کتاب‌های شهید مطهری شروع کنید. سیرهای مطالعاتی متعددی از کتب شهید مطهری برای مخاطبان مختلف طراحی شده است. می‌توانید با توجه به آن سیرها، مطالعات خود را پیگیری کنید.

شاید بخواهید برای مطالعه تخصصی هر موضوعی، کتاب بخرید؛ ولی این کار لازم نیست. با مراجعه به کتابخانه، آن‌ها را امانت بگیرید و از این‌که پولی برای خرید کتاب ندارید، خود را از دانش‌اندوزی محروم نکنید. حجت الاسلام والمسلمین آقای قرائتی تعریف می‌کنند:

در هندوستان ملاقاتی با وزیر آموزش و پرورش داشتیم. وی می‌گفت: ما در هند، هفتاد هزار مدرسه داریم که نیمکت و حصیر ندارند. یعنی بچه‌های هندی روی خاک می‌نشینند و درس می‌خوانند و دکتربه دنیا صادر می‌کنند. قدر امکانات خود را بدانیم و دُرست درس بخوانیم.^۱

۱. بهشتی، خاطرات استاد (از زبان حجت الاسلام محسن قرائتی)، ص ۱۱۴.

یکی از طلاب آیت الله کوهستانی نقل می‌کند:

ایامی که در دوران نوجوانی در «کوهستان» درس می‌خواندم، احیاناً به علت مشکلات زمانه دچار کمبودهایی می‌شدم. شبی به علت تمام شدن نفت چراغ مطالعه در بیرون حجره در زیرمختاب مشغول مطالعه بودم که آقا جان [آیت الله کوهستانی] برای سرکشی طلاب به مدرسه آمدند. وقتی متوجه من شدند، پرسیدند: چه کار می‌کنی؟ عرض کردم: مطالعه فرمودند: برای چه بدون نور؟ گفتم: نفت چراغ تمام شد، معظم له با صدای بلند، ولی با مهربانی گفتند: پسر مطالعه نکن، چشمت ضعیف می‌شود! پس از آن که مدرسه را سرکشی نمودند و به طرف منزل بازگشتند، مشاهده کردم آقا جان در حالی که یک قوطی نفت در دست مبارکش دارد، برگشتند و آن را به من دادند که چراغ را نفت کرده تا در تاریکی و زیرمختاب مطالعه نکنم.^۱

مطالعه و عشق به دانستن، سهم هر کسی نیست. کسانی می‌توانند پیگیر علم باشند که اهداف بلندی را دنبال می‌کنند و می‌خواهند در چند علم تخصص داشته باشند؛ وگرنه آنانی که در پی مادیات و پست و مقام هستند، کی توانند لذت دانستن و علم را بجشند.

آیت الله مجتهدی از درس خواندن با وضعیت سخت معیشتی در زمان خود چنین تعریف می‌کنند:

زمانی که ما در قم طلبه بودیم، گاهی چند روز متوالی غذا نداشتیم. صبح که می‌شد، هم حجره‌ام می‌گفت مقداری شکر و آرد نخودچی رسیده است و ما به همان اکتفا می‌کردیم و نفری یک قاشق می‌خوردیم و به درس می‌رفتیم. ظهر هم که می‌شد، می‌گفت مقداری نان خشک پیدا کرده‌ام. نان را در آب ریخته و می‌خوردیم و حتی بعضی از رفقا و طلاب آن روز، بر اثر آن گرسنگی‌ها مریض

۱. سایت سراج نت، زندگی نامه آیت الله کوهستانی.

می شدند؛ ولی چاره‌ای نبود و ما تحمل می‌کردیم و به کسی هم اظهار حاجت نمی‌کردیم.

یک شب که برف می‌بارید، ناگهان از خواب پریدم، دیدم از لای در حجره، برف داخل حجره شده و وارد یقه من شده است. یک بار هم وقتی که از خواب بیدار شدم، دیدم از شدت سرما، کوزه آب داخل حجره یخ زده است؛ زیرا در زمانی که ما درس می‌خواندیم و طلبه بودیم، شوافز و وسایل گرم کننده امروزی نبود؛ لذا داخل حجره هم هوا بسیار سرد بود.^۱

از هم حجره آیت الله سید ابوالحسن اصفهانی بشنوید که درباره وی می‌گوید: در زمانی که با هم بودیم و غذای مشترک داشتیم، از آن جهت که من به خوراک و غذا اهمیت می‌دادم و تقریباً آدم پرخوری بودم، همان اول شب سهم خود را می‌خوردم و سهم سید را کنار می‌گذاشتم. پس از این که سیر می‌شدم خواب بر من غلبه می‌کرد و می‌خوابیدم. در نیمه‌های شب که پهلویه پهلوی می‌شدم، می‌دیدم سید غرق در مطالعه است و اصلاً دست به طرف غذا دراز نکرده و گاهی این جریان تا صبح ادامه داشت که وقتی که برای نماز صبح بلند می‌شدم، غذا هم چنان دست نخورده مانده بود. این قضیه مصداق بارز جمله اول حدیث است که خداوند می‌فرماید: «من علم را در گرسنگی و جهاد با نفس قرار دادم؛ ولی مردم آن را در سیری و راحتی می‌طلبند.»^۲

هم چنین آیت الله شیخ احمد مجتهدی تهرانی که عمری را با موفقیت به تربیت طلاب گذرانید، در خاطره‌ای از ایام تحصیل خود می‌گوید: آن قدر عاشق درس و بحث بودم که شب عید، برخلاف همه طلبه‌ها در قم ماندم و به تهران نرفتم. عید داخل حجره تنها نشسته بودم و درس می‌خواندم. موقع شام چند تخم‌مرغ نیمرو کردم و یادم افتاد الان طلبه‌های دیگر با خانواده

۱. برخودار فرید، آداب الطلاب، ص ۲۱۲-۲۱۳.

۲. عطایی اصفهانی، ره‌یافتگان، ص ۲۲۶.

نشسته‌اند و پلوی شب عید می‌خورند؛ اما با خودم حرف می‌زدم و دائم می‌گفتم: نیمروی قم، بهتر از پلوی تهران است. واقعا عاشق درس بودم.^۱

در مطالعات جنبی، می‌توان موضوعات جدیدی را که مسأله روز جامعه و جهان هستند، انتخاب کرد. شبهه‌هایی که نسبت به دین، احکام، عقاید و... مطرح می‌شود، می‌تواند در اولویت قرار گیرد. یکی از رموز موفقیت استاد شهید مطهری رحمته‌الله آن بود که مسائل روز و مبتلابه جامعه و جوانان را شناسایی می‌کرد و پس از مطالعه فراوان، به تبیین جنبه‌های مختلف آن از دیدگاه اسلام می‌پرداخت و اکنون پس از سال‌ها، هنوز کتاب‌های ایشان روشن‌گر طلاب، دانشجویان و حتی دانشمندان است. انسان‌هایی که روشن‌بین هستند، چنین‌اند:

خیرالله^۲ خیلی به کتاب و مطالعه علاقه داشت و هرچند روز یک‌بار، کتب جدیدی در حجره‌اش می‌دیدیم. یک روز هنگامی که کتاب‌های او را نگاه می‌کردم، چشمم به چند کتاب جدید خورد. خوب دقت کردم، کتاب‌های منافقین بود و مؤلف در اثبات عقاید منحرف آن‌ها قلم زده بود. عصبانی شدم و همه آن‌ها را سوزاندم. وقتی خیرالله به حجره برگشت و جریان را فهمید، خیلی ناراحت شد و با عتاب گفت: «چرا آن‌ها را سوزاندی؟!»

گفتم: آن کتاب‌ها مجاز نیستند و اگر پیش کسی ببینند، او را دستگیر می‌کنند. از این‌ها گذشته، این‌ها کتب منحرفه و ضالّه هستند. خیرالله با ناراحتی گفت: «برادر! این کتاب‌ها را با زحمت به دست آورده بودم. باید آن‌ها را مطالعه می‌کردم تا بتوانم با سخنان خود منافقین، آن‌ها را سرکوب کنم.»^۳

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی مدیریت حوزه علمیه استان یزد، شناسه خبر ۲۰۵، تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۰۹.

۲. طلبه شهید خیرالله قلی‌پور.

۳. www.tasnim554.blogfa.com.

هنگام مطالعه، یادداشت و خلاصه برداری کنید و آن‌ها را با آدرس کامل کتاب بنویسید که روزی مفید خواهند بود.

شوخی در حجره

لازمه زندگی اجتماعی و داشتن ارتباط‌های سالم و فرح‌بخش، مزاح است. البته گاهی مزاح، به کدورت و کینه می‌انجامد و نتیجه معکوس می‌دهد. بعضی‌ها خصلت شوخی و مزاح را چه با گفتار و چه رفتار، به عنوان شاخصه خود قرار داده‌اند. برخی هم میانه خوشی با آن ندارند و اهل شوخی نیستند. خستگی جسم و روح، با تفریحات سالم و مزاح و لطیفه‌گویی برطرف می‌شود. پرداختن به نشاط روحی و شادابی روان، در سایه لطایف و ظرایف، امری طبیعی و مقبول و مورد حمایت شرع و دین است، البته با مراعات‌هایی خاص. در فرهنگ دینی، مسأله خوشحالی، شادی، خرسندسازی و «ادخال سرور»، جزء خصلت‌های مؤمنانه، مثبت و پسندیده به شمار آمده است که اولیای دین و بزرگان مکتب نیز در عمل، این‌گونه بوده‌اند. امام صادق علیه السلام فرمود: هیچ مؤمنی نیست، مگر این‌که در او «دعابه» است. راوی از امام پرسید: دعابه چیست؟ حضرت فرمود: یعنی مزاح و شوخی.^۱

شوخی کردن، اگر در حد و مرز مجاز و معقول باشد، شادی‌آور است و در روایات، از ادخال سرور در دل اهل ایمان تمجید شده است: *إِنَّ مِنْ أَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ*؛^۲ از محبوب‌ترین کارها نزد خدای متعال، وارد ساختن شادمانی بر دل مؤمنان است.

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۶۰.

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۸۹.

نمونه‌هایی که از مزاح‌ها و رفتارهای لطیفه‌آمیز و سخنان مطایبه‌انگیز حضرت رسول ﷺ روایت شده است، نشان می‌دهد که آن حضرت، در عین حال که خوش‌رفتاری و گشاده‌رویی داشت، از مرز حق و سخن درست، فراتر نمی‌رفت و شوخی‌هایش باطل، لغو و ناروا نبود. در روایت است که پیامبر ﷺ فرمود:

إِنِّي لَأَمْزُحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا؛^۱ من مزاح می‌کنم، ولی جز حق نمی‌گویم.

در برخی از روایات توصیه شده که در مسافرت با يك جمع، برای سرور و رفع خستگی، از مزاح و شوخی‌های سالم استفاده شود که این امر، از آداب سفر بیان شده است. شوخی و تفریحات سالم و مزاح‌های بدون آزار و دوران تحقیر دیگران و پرهیز از استهزای مردم، به زندگی فردی و اجتماعی نشاط می‌بخشد، به شرط آن‌که نگاه جدی به زندگی، آسیب نبیند و حیات بشری به بازیچه و لودگی و هرزگی کشیده نشود.

انسان‌ها از نظر تحمل شوخی یکسان نیستند. بعضی‌ها ظرفیت لازم برای مزاح ندارند، در نتیجه شوخی با آن‌ها به جای دلشاد کردن، کینه و کدورت می‌آورد و به جای غم‌زدایی، اندوه‌زا می‌شود. از سوی دیگر، افراط در هر چیز، حتی خندیدن و خنداندن و شوخی و لطیفه‌گویی ناپسند است و آثار سوء و عوارض تلخ دارد. اگر در تعالیم دینی از «مزاح» نهی شده یا از «کثرت مزاح» مذمت شده است، برای پیش‌گیری از همین عوارض است. مولوی گوید:

تا ببینی شهر جان را با فروغ

گوش سربرنده از هزل و دروغ

امام باقر علیه السلام به حمران بن اعین فرمود:

اِيَّاكَ وَالْمِزَاجَ، فَانَّهُ يَذْهَبُ هَيْبَةُ الرَّجُلِ وَمَاءُ وَجْهِهِ؛^۱ از شوخی پرهیز؛ چراکه شوخی هیبت و آبروی انسان را می‌برد.

شاید اشاره این روایت و روایت‌های دیگر، به آثار سوء اخلاقی و روحی دلقک‌بازی‌هایی باشد که عده‌ای شغل خود را انجام حرکت‌های سبک و خنداندن ساخته‌اند و مردم را از واقعیت‌های حیات و عمق بینش و نگرش به زندگی و مراعات آداب و سنن دور می‌دارند.

وقتی شوخی از مرز اعتدال فراتر رود و به افراط کشیده شود، موجب تحقیر و اهانت می‌گردد و طرف شوخی برمی‌آشوبد و در دفاع از آبروی خود و حفظ موقعیتش به معارضة و برخورد می‌پردازد. این جاست که شوخی تبدیل به کدورت و دشمنی می‌شود و به اصطلاح «شوخی شوخی آخرش به جدی می‌کشد».^۲

به هر حال، در شوخی کردن با دیگران، هم باید ظرفیت طرف مقابل سنجیده شود، هم از افراط و زیاده‌روی پرهیز گردد، هم از تحقیر و توهین و استهزای دیگران اجتناب شود، هم وقار و هیبت خود شخص محفوظ بماند. نشان دادن گل لبخند به چهره‌ها به قیمت خرد کردن شخصیت يك انسان، و ایجاد شادی در عده‌ای به بهای غمگین ساختن يك مسلمان، زیبنده و شایسته نیست.^۳

۱. همان، ج ۷۳، ص ۶۰.

۲. دهخدا، امثال و حکم، ج ۲، ص ۱۰۳۳.

۳. اقتباس از: محدثی، «اخلاق معاشرت: شوخی و مزاح»، ماهنامه پیام زن، ش ۸۸، تیر ۱۳۷۸.

گویند شوخ طبعی به حجره دوست بخیلش رفت. از لای در، داخل حجره پیدا بود. دید بشقابی انجیر در پیش دارد و می خورد. در را زد. بخیل پارچه ای روی بشقاب انداخت و گفت: در باز است، بفرمایید. کمی که نشستند، به دوست مهمان گفت: صدایت خوب است، چند آیه بخوان. او هم شروع کرد به تلاوت «وَالزَّيْتُونَ وَطُورِ سِينِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ...»^۱. گفت: پس «والتین» کجا رفت؟ با تبسم پاسخ داد: زیر آن پارچه^۲.

شوخی های طلبه ها معمولا با نقطه سنجی ها، لفاظی ها و بازی با کلمه ها است؛ ولی مواردی نیز وجود دارد که به شوخی های فیزیکی، مثل کشتی گرفتن، آب بازی و غیره منجر می شود.

در ایام حجره نشینی، روزی تصمیم گرفتیم برای یکی از دوستان جشن پتو بگیریم. با یک پتوپشت در ایستادیم و منتظر ماندیم تا شکار از راه برسد. خلاصه آن بنده خدا وارد شد. پتورا انداختیم و کلی مشت و لگد و... . بعد از چند لحظه که بنده خدا را به فیض می رساندیم، یک دفعه یکی از بچه ها با حالت ترس فریاد زد: عمامه. هر کسی به طرفی فرار کرد؛ یکی از در، یکی از پنجره، بعد متوجه شدیم به جای دوستان، مدیر مدرسه را به فیض رسانده ایم. خدا رحمتش کند؛ جانباز بود و چند سال بعد به علت جراحات دوران دفاع مقدس به فیض شهادت نایل شد. شادی روحش صلوات.^۳

در هر نوع شوخی، باید از افراط و تفریط پرهیز داشت و بهتر است از شوخی های فیزیکی (مثل کشتی گرفتن) نیز دوری کرد که گاهی خطرناک بوده و آسیب زا هستند.

۱. تین، آیه ۱-۳.

۲. قدیری، شوخ طبعی های طلبگی، ص ۱۱۹.

۳. همان، ص ۳۷.

یکی از توصیه‌های اخلاقی آیت‌الله مجتهدی به طلاب این بود که نباید طلبه، زیاد مقدس مآب باشد؛ به طوری که اصلا حرف نزند یا شوخی نکند و نخندد. ایشان در ادامه می‌فرمایند:

نقل می‌کنند یکی از طلبه‌ها همین‌طور بود. کلاهی بر سر می‌گذاشت و با کسی نه حرف می‌زد و نه شوخی می‌کرد. کسی هم او را خندان نمی‌دید و خیلی سنگین و آیت‌اللهی راه می‌رفت؛ به حدی که بقیه طلبه‌ها می‌گفتند حتما این آقا در آینده از علمای بزرگ می‌شود و سیمش به ملکوت اعلیٰ وصل است و ممکن است با امام زمان علیه السلام هم در ارتباط باشد؛ اما بعد از مدتی دیدند که در کلاس درس شرکت نمی‌کند و غایب است. مدتی بعد او را دیدند که محاسنش را تراشیده، از طلبگی بیرون رفته است. این عاقبت مقدسی زیاد است. از کسانی که اصلا شوخی نمی‌کنند و نمی‌خندند و حرف نمی‌زنند، باید برحذر بود؛ چراکه علما هم گاهی باهم مزاح می‌کنند و می‌خندند.^۱

رفت‌وآمدها

کسانی که در شهر خود یا در شهر دیگری طلبه می‌شوند، هنوز ارتباط‌های عاطفی قوی با خانواده دارند و بهتر است این ارتباط‌ها هم چنان حفظ شود. میزان ارتباط‌های شما با خانواده، بستگی به موقعیت خانوادگی و مسافت محل تحصیل با محل سکونت خانواده‌تان دارد. اگر خانواده‌تان در شهر محل تحصیل شماست، می‌توانید هفته‌ای یک بار، یعنی روز جمعه به دیدار آن‌ها بروید و در کنارشان باشید و از احوالشان پرس‌وجو کرده و یاری‌شان کنید. اگر خانواده شما در شهر دیگری است، با تلفن یا با ابزارهای ارتباطی دیگر در تماس باشید و هر از گاهی (مثلا دو هفته، یک بار

۱. برخورد از فرید، آداب الطلاب، ص ۲۲۹.

یا هر ماه، یک بار) به دیدارشان بروید.

مهم ارتباط شما با خانواده، به ویژه در اوایل طلبگی است. استمرار این ارتباط‌ها ضروری است و حداقل فایده آن، حمایت‌های عاطفی خانواده از شماست که مورد نیاز هر انسانی است. طلبه‌هایی که سن کمتری دارند، از نظر عاطفی، نیاز بیشتری به حمایت خانواده دارند. البته رفت و آمدها نباید بیش از حد باشد، به طوری که مانع تحصیل شود؛ زیرا بعضی از طلاب، وابستگی عاطفی شدیدی به خانواده دارند و تحمل دوری از آن‌ها برایشان بسیار سخت است و می‌کوشند هر طوری شده، شب‌ها به خانه بروند. توصیه می‌شود این افراد، کمی صبر و تحمل را بر خود تحمیل کنند تا به تدریج بر دوری از خانواده عادت نمایند. رفت و آمدهای گاه و بی‌گاه، تمرکز به تحصیل را از بین برده و ذهن را مشوش می‌سازد.

برخی از طلبه‌ها، همین که وارد حوزه می‌شوند، دچار نوعی احساس غرور و تکبر کاذب می‌شوند و گمان می‌کنند هر چه زودتر باید، ناراستی‌های خانواده، دوستان و حتی جامعه را اصلاح نمایند و به همین دلیل، در رفتار با آنان افراط می‌کنند. برای مثال، مدام از پدر خود می‌پرسند که آیا خمس داده‌ای یا نه؟ چرا خمس مالت را نمی‌دهی؟ چون خمس نمی‌دهی، پس مال و زندگی شما شبهه‌دار است و نمی‌توان در این خانه، غذا خورد یا نماز خواند. این افراد، خانواده را متهم می‌کنند که موازین اسلامی را مراعات نمی‌کنند؛ خواهر حجاب اسلامی ندارد؛ برادر پوشش مناسب ندارد و... طلبه‌هایی نیز هستند که ارتباط خود را با خویشان کم‌رنگ یا قطع می‌کنند؛

در حالی که اولاً این مسأله برخلاف اخلاق اسلامی است و ثانیاً در آینده در شأن و منزلت اجتماعی وی مشکلاتی به وجود می‌آورد که جبران کردن آن به مراتب سخت‌تر است.

باید گفت اگر اعضای خانواده یا خویشان اشتباه‌هایی دارند، می‌توان به تدریج و با روش‌های مناسب توأم با مهربانی و احترام، اشتباه‌های آنان را گوشزد کرد و تذکر داد؛ ولی پیش از آن، لازم است در رفتارهای خود تجدید نظر کرده و رفتاری محبت‌آمیز داشته باشید. اگر طلبه خودش مزین به اخلاق اسلامی باشد، دیگران نیز تحت تأثیر قرار خواهند گرفت.

مطلب دیگر درباره رفت و آمدهای روزانه به بیرون از مدرسه علمیه است. برخی عادت کرده‌اند که پس از کلاس‌های روزانه، داخل شهر رفته و گشت و گذار کنند یا به کارهای غیر ضرور برسند. این گونه رفت و آمدها برای درس و بحث ضرر داشته و افکار را پراکنده می‌سازد؛ زیرا گذشته از آن که هزینه‌بردار است، زمان زیادی می‌گیرد، خسته کننده است و حوصله مطالعه و بحث را از انسان سلب می‌کند.

شب‌نشینی و گعده‌گیری

گعده‌گیری، هم‌نشینی‌های طلاب در عصرگاهی و بیشتر شبانگاهی است که زنگ تفریح و استراحت آنان به حساب می‌آید. وقتی طلاب از درس و بحث روزانه خسته می‌شوند، بعضی از آنها در حجره دوستان خود جمع شده، اغلب با خوردن چایی و گاهی میوه و امثال آن، از هر جایی و موضوعی سخن به میان می‌آورند. در این گعده‌ها مباحث بسیاری

هم چون موضوعات اخلاقی، سیاسی، مشکلات منطقه، مباحث علمی، فرهنگی، مسائل مدرسه و غیره مطرح می شود که بسیار خوب و ارزش مند است و البته جزء تفریح های طلبه ها شمرده می شود.

گعده گیری ها در فضای بازی اتفاق می افتد که ممکن است طلبه ها از هر دری سخن گویند. در این هم نشینی ها، دیدگاه ها آشکار و نوع شخصیت آدم ها خود را نشان می دهد و طلبه ها با افکار هم دیگر آشنا می شوند.

باید مواظب بود در گعده ها، به گناه غیبت، دروغ، شایعه پراکنی، تهمت و... مبتلانشد که از انسان سلب توفیق می کند. زمان گعده ها نباید طولانی باشد؛ به طوری که طلبه را از درس و بحث دور کند یا فرصت ها به بطلالت بگذرد.

در بعضی از گعده ها، معمولا طلاب (به ویژه طلاب بدبین) از وضعیت مدرسه شکایت کرده و مدام انتقاد می کنند و هر کسی را (از مدیر مدرسه گرفته تا استاد، طلاب، آشپز و...) بی رحمانه از دم تیغ انتقاد می گذرانند؛ بدون این که گاهی نگاهی به وضعیت خود داشته باشند و افکار و رفتار خود را نیز نقد کنند.

شاید بتوان گفت آن چه در گفت وگوهای دورهمی، بیشتر از هر چیزی سهم دارد و گعده ها را داغ تر و جنجالی تر می سازد، بحث های سیاسی و مسائل روز جامعه است. طرف داری از یک گروه، حزب یا شخصیت انتخاباتی با استدلال های درست و نادرست، گاهی چنان دو طرف بحث را سرگرم می کند که هیجان ها به اوج خود می رسد و کنترل خود و دیگران بسیار سخت می شود. کنترل خود و پرهیز از تهمت، دروغ و... در اوج هیجان ها

بسیار مهم است و اگر کسی بتواند در آن موقعیت، به اخلاق پایبند باشد و تر و خشک را باهم نسوزاند، هنر کرده است. این مجادله‌ها در ایام انتخابات زیاد اتفاق می‌افتد و وقت درس و بحث طلبه‌ها را می‌گیرد. بعضی از طلاب، برای این‌که در بحث‌های سیاسی یا هر بحث دیگری، کم نیاورند و با استدلال، حرف خود را به کرسی بنشانند، ساعت‌ها از درس و بحث کم می‌گذارند و در روزنامه‌ها، مجله‌ها و اینترنت دنبال سابقه هزار ساله یک فرد خاصی می‌گردند. این جاست که باید گفت:

أَلَا يَا أَيُّهَا الطَّلَابُ نَاشِي عَلَيَّكُمْ بِالْمُتُونِ لَا بِالْحَوَاشِي

یعنی طلبه باید حواسش را جمع کند و حاشیه‌ها او را از درس و بحث که متن اصلی وظیفه و تکلیف اوست، باز ندارد. این امر در مورد طلابی که دنبال عرفان‌بازی، حفظ شعرهای غیرضرور و مطالعه کتاب‌های نامربوط هستند، نیز صادق است. در خاطرات حجت الاسلام والمسلمین آقای قرائتی آمده است:

شخصی به من گفت: آقای قرائتی! در تلویزیون مثالی زدی که مرا حسابی تکان داد!.. مثل این بود که گفتی: اگر یک نوار ده تومانی داشته باشی، حاضر نیستی صدای گربه روی آن ضبط کنی، ولی حاضری روی نوار مغزت، هر چرت و پرتی را ضبط کنی؟! چرا شنیدن دروغ، تهمت، غیبت و... برایت بی اهمیت است؟^۱

گعده‌گیری با جزو بحث، سروصدا و شوخی و خنده همراه است و معمولاً گعده‌گیران متوجه گذشت زمان و سروصدا و اذیت شدن طلبه‌های سایر حجره‌ها نیستند. مراقب باشید غفلت شما را فراموش نکند و گعده‌گیری‌تان شما را

۱. بهشتی، خاطرات استاد (خاطرات از زبان حجت الاسلام محسن قرائتی)، ص ۱۹-۱۲۰.

از زمان استراحت بقیه طلاب غافل نگرداند. خدای نکرده، اگر با جرّ و بحث‌ها، برای کسی مزاحمت ایجاد شود، چه بسا انسان سلب توفیق شود. بنابراین زمان خاصی را برای دور هم بودن قرار دهید و بیش از آن، به دیگران اجازه ندهید وقت شما را بگیرند. جرأت «نه» گفتن داشته باشید و خیلی محترمانه، از دوستان خواهش کنید که حجره را ترک نمایند. البته این کار با رفتارهای ظریف و لطیف نیز می‌تواند همراه باشد. برای مثال، بلند شوید و رخت خواب‌تان را برای استراحت پهن کنید. معنای این رفتار آن است که گعده‌گیری دیگر بس است و همین‌طور رفتارهای دیگر.

حضور اساتید یا مدیران در حجره

مدیران مدرسه برای این‌که از وضعیت مدرسه، درس و بحث، نحوه درس خواندن طلبه، میزان پای‌بندی او به درس و پیشرفت تحصیلی وی آگاه شوند و هم چنین ارتباط خود را با طلبه‌ها افزایش داده و مشکلات آنان را درک کنند، گاهی به حجره‌ها می‌روند و زمان کوتاهی را با طلاب به گفت‌وگو می‌نشینند و گپ می‌زنند. اساتید مدرسه نیز برای انگیزه دادن، تشویق و اطلاع از وضعیت تحصیلی، مهمان طلبه‌ها در حجره‌ها می‌شوند و ضمن خوردن چایی، سؤال‌هایی را می‌پرسند. آیت‌الله بنابی می‌گوید: [یک راه ارتباط] از طریق سرزدن به حجره‌ها است. با این‌که حجره‌ها [مدرسه] هم در فاصله بیشتری از هم قرار دارند، به هر حجره چند دفعه شخصا سرزده‌ام. ابتدا در می‌زنم؛ حتی گاهی می‌بینم چراغ حجره روشن است، اما چون جواب «بله» نمی‌شنوم، یا می‌بینم یکی از افراد حجره خوابیده، برمی‌گردم و اگر جوابی آمد، به حجره رفته و حالشان را می‌پرسم. به پاکیزگی و

نظافت حجره‌ها و این‌ها، مشغول مطالعه هستند یا نه؟ توجه می‌کنم.^۱
وظیفه طلبه در این‌گونه موارد، اکرام مدیران و اساتید و احترام به آن‌ها و رعایت اخلاق مهمان‌نوازی است.

مباحثه درس

مباحثه، با یک دیگر بحث کردن درس و پژوهیدن علم است. مباحثه یکی از ویژگی‌های نظام آموزشی حوزه‌های علمیه است. در این سنت نیکوی علمی که شاید یکی از بهترین و موثرترین شیوه فهم عمیق و فراگیری سریع علوم و معارف است، بر اساس روش قرآنی «مجادله بِأَحْسَنِ» می‌باشد و از سلف صالح و علمای ربانی به ما ارث رسیده است. مباحثه، کاویدن درس است که میان چند نفر از طلبه‌ها صورت می‌گیرد. مباحثه معمولاً در نمازخانه، مسجد، مدرّس (کلاس درس)، حجره یا هرجایی از مدرسه علمیه که بتوان نشست و بحث علمی کرد، رخ می‌دهد. مباحثه آدابی دارد که رعایت آن‌ها لازم است.

۱. وقت‌شناسی و حضور به موقع برای مباحثه؛
۲. جدیت در کار و تلف نکردن وقت مباحثه با صحبت‌های متفرقه؛
۳. مطالعه مبحث مورد نظر و احیاناً حواشی و شروح مربوط، قبل از مباحثه؛
۴. فهم عمیق و دقت در کشف معنای متون و عبارات؛
۵. انصاف در بحث و پرهیز از مراء و جدال؛^۲
۶. رعایت ادب و اخلاق و داد و بی‌داد نکردن؛

۱. حسین‌خانی، نقش تربیتی مدیران در مدارس علمیه، ص ۱۶۹-۱۷۰.

۲. وافی، نسیم هدایت، ص ۱۷۹؛ به نقل از: آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی.

۷. توهین نکردن به هم‌مباحثه‌ای و استاد برای اثبات مطلب خویش؛

۸. عذرخواهی از اهانت‌های احتمالی.

اگر مباحثه در حجره صورت می‌گیرد، التزام به حساسیت‌های اخلاقی و مراعات کردن دیگران شدیدتر می‌شود؛ زیرا احتمال این‌که سروصدا دیگران را اذیت کند، بیشتر است؛ بنابراین باید مواظب بود، بحث با سروصدای کمتر باشد. اگر فضای حجره به گونه‌ای است که احتمال داده می‌شود حواشی بحث زیاد باشد و به مسائل دیگر بیشتر پرداخته شود تا خود بحث (مثل بحث سیاسی، شوخی کردن، خوردن میوه یا چایی، پلاس شدن و...)، بهتر است مباحثه را به جای دیگر انتقال دهید که از احتمال مذکور بکاهد و به بحث آسیبی نرساند.

در خاطرات شیرین یکی از علما آمده است:

مرحوم شیخ محمدعلی سرابی از جمله اساتیدی بود که مرد بافاضل و زاهدی بود. او استادی مهربان بود و همیشه چایی در اتاقش حاضر بود. آیت‌الله راستی کاشانی می‌گفت: «ما هر وقت تشنه می‌شدیم و هوس چایی می‌کردیم، سؤال را بهانه می‌کردیم و به حجره آقای سرابی می‌رفتیم؛ چون آن‌جا همیشه چایی حاضر بود. هم سؤال را مطرح می‌کردیم و هم چایی می‌خوردیم.»^۱

۱. احمدی، خاطرات حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ محمد فاضل استرآبادی، ص ۹۰.

فعالیت‌های فرهنگی در حجره

اگر طلبه‌ای در مدرسه، علاوه بر درس به فعالیت‌های فرهنگی و هنری مدرسه نیز مشغول است، آن‌ها را در اتاق مخصوص کارهای فرهنگی انجام دهد، نه در حجره. کار فرهنگی در حجره‌ای که دیگران نیز در آن حق زندگی و استراحت دارند، محل آسایش، مطالعه، تفکر و عبادت بقیه است و به طور کلی، فضای حجره را تغییر می‌دهد و احتمال دارد محل رفت و آمد زیاد باشد؛ مگر این‌که در حجره کسی نباشد، یا حجره و هم حجره‌ای‌ها از آسیب‌های بالا در امان باشند.

میز مطالعه

میز مطالعه از ابزارهای تحصیلی یک طلبه است. اندازه آن مثل میزهای کتابخانه‌ای که روی صندلی می‌نشینند و مطالعه می‌کنند، نیست، بلکه این میز مخصوص نشستن روی زمین و مناسب متراژ حجره است؛ زیرا اندازه حجره‌ها معمولاً کوچک ساخته می‌شود و اگر قرار باشد هر طلبه‌ای یک میز مطالعه با یک صندلی جداگانه داشته باشد، در حجره جایی برای استراحت و کارهای دیگر نمی‌ماند.

البته در مدارس که کتابخانه دارند، شاید ضرورتی برای داشتن میز مطالعه احساس نشود؛ ولی بعضی از طلاب دوست دارند در حجره نیز این میز را داشته باشند تا هنگام مطالعه، نوشتن یا کارهای دیگر راحت باشند. اگر به داشتن میز مطالعه علاقه‌مند هستید، خوب است موارد زیر مراعات شود:

۱. بکوشید پس از مطالعه، میز را در جایی قرار دهید که مزاحم رفت و آمد دیگران نشود؛
۲. به تمیزی، سالم و زیبا ماندن میز اهمیت دهید. میزی که روی آن نوشته یا کنده کاری شده یا به جای صندلی استفاده می شود، حالت اولیه خود را از دست می دهد و از حیث ارتفاع ساقط می شود.
۳. اگر هم حجره ای خواست از آن استفاده کند، این اجازه را به او بدهید.

رادیو و تلویزیون

اگر از کسانی هستید که به تماشای تلویزیون بسیار علاقه مندید و دوست دارید وقت خود را برای تماشای فیلم ها، برنامه های ورزشی، برنامه های طنز و... بگذرانید، بکوشید به تدریج از تماشای این برنامه ها بکاهید و درس را جایگزین آن سازید. علاقه شدید به جعبه جادویی (تلویزیون)، به طور حتم وقت زیادی خواهد گرفت و از درس خواندن باز خواهد داشت. تماشای تلویزیون در حد ضرورت، مثل اخبار یا بعضی از حوادث سیاسی شاید مشکلی نداشته باشد؛ ولی می توان اخبار را از رادیو نیز پی گرفت.

به هر حال، از کسانی نباشید که مسحور جعبه جادویی هستند و بیشتر وقت خود را جلوی آن می گذرانند. تلویزیون وسیله ای برای سرگرمی عموم مردم است، نه طلبه ای که وظیفه اصلی او درس خواندن می باشد. بدتر از آن، رفتار کسی است که به بهانه مهم و حساس بودن برنامه تلویزیونی، درس را تعطیل کند و پیش خود توجیه نماید که درس را با مباحثه و مطالعه زیاد شرح ها جبران خواهم کرد. آیت الله مجتهدی می فرمایند:

باید کارهای غیرطلبگی را کنار بگذاری. به حلال و حرام بودن کاری ندارم. طلبه‌ای که وقت کند تلویزیون و فیلم‌ها و سریال‌های هفتگی را نگاه کند، معنای طلبگی را نفهمیده است. هیچ کاری را نباید مانع درس قرار بدهید. نگویید کار داشتم و به درس نیامدم.^۱

خواندن روزنامه و مجله

خواندن روزنامه یا مجله جهت آگاه شدن از مسائل اجتماعی و سیاسی جامعه یا مباحث علمی تازه و مطرح، برای روزآمد شدن مهم است و شاید یکی از ضرورت‌های طلبگی به شمار رود. گاهی مدارس نسبت به تهیه آن‌ها اقدام می‌کنند و اتاقی را مخصوص خواندن روزنامه یا مجله قرار می‌دهند که بهتر است از آن‌جا استفاده شود. البته توجه به این نکته بسیار مهم است که نباید وقت خود را زیاد به خواندن روزنامه یا مجله‌های غیرعلمی (به‌ویژه مطبوعات یا مجله‌های زرد)^۲ هدر داد و هر آن‌چه در آن‌ها آمده، مطالعه کرد. نگاهی گذرا به اخبار و مسائل مهم برای آگاه شدن کافی است. این‌که طلبه وقت ارزشمند خود را ساعت‌ها برای مطالعه روزنامه یا مجله صرف کند و از درس و بحث عقب بماند، درست نیست؛ مگر این‌که مطلب مهم علمی یا تحلیل سیاسی که به بصیرت و تحلیل وی بیفزاید. هم‌چنین ضرورتی ندارد که به همه روزنامه‌ها یا مجله‌ها مراجعه گردد؛ به‌ویژه از طریق سایت‌ها که معمولاً نسخه دیجیتالی آن‌ها در اینترنت بارگذاری می‌شود.

۱. برخوردار فرید، آداب الطلاب، ص ۲۰۸.

۲. یکی از ویژگی‌های مطبوعات زرد، «فقدان کمترین اخلاق» است؛ در نتیجه به جای انتشار اخباری که صحت و سقم آن‌ها قابل بررسی است، به شایعات میدان می‌دهند. (۴۰). <http://rastinevs.blogfa.com/post.aspx>

خواندن روزنامه در حجره، گاهی به مباحثات سیاسی بی فایده منجر می شود؛ به طوری که ساعت ها درباره مسائل سیاسی گفت و گو صورت می گیرد، بدون این که نتیجه ای به دست آید. معنای این سخنان، آن نیست که طلبه از مسائل سیاسی و اجتماعی مهم روز آگاه نباشد و سر در خود فرو برد و فقط درس بخواند، بلکه به معنای پرهیز از پرداختن بیش از ضرورت به مسائل سیاسی است که در آن مقطع تحصیلی نیاز نیست. درگیری های سیاسی و حزبی برای یک طلبه، جزء ضرورت های تحصیلی نیست.

مراجعه به سایت ها

امروزه با گسترش اینترنت، اکثر مردم به آن دست رسی دارند؛ به خصوص که شرکت های خدمات اینترنتی از راه های گوناگون، اینترنت را در اختیار دارندگان تلفن همراه گذاشته اند و امکان دستیابی برای مردم در دور دست ها نیز فراهم شده است. وجود شبکه های اجتماعی، خبرگزاری ها، سایت های گوناگون، گیم ها و... تنوع شگفت انگیزی در اینترنت به وجود آورده که همه را مشغول خود کرده است. اگر طلبه ای بخواهد دائم در شبکه های اجتماعی یا سایت ها و خبرگزاری ها دنبال مطالب گوناگون باشد یا حتی به صورت مختصر در اینترنت گشت و گذار کند، چنان سرگرم می شود که گذر زمان را متوجه نمی شود.

با داشتن چنین امکانات گسترده ای، کسی که بتواند وقت خود را مدیریت کند و از وقت گذرانی بیهوده پرهیزد و تنها برای اطلاع از برخی مسائل مهم در اینترنت به جست و جو بپردازد، او خواهد توانست به درس و بحث خود

برسد. سرگرم شدن به مسائلی که فایده چندان، جز سرگرمی ندارند و انسان را از رسیدن به هدف مقدس و مهم بازمی دارند، غیر از پشیمانی از عمر به هدر رفته و بی سودی سودی نخواهد داشت. پس چرا انسان عاقل کاری کند که باز آید پشیمانی.

کارهای غیر معمول طلبگی

اولویت اول طلبه، باید درس خواندن و درس دادن باشد و از کارهایی که او را از آن دو بازدارد، بپرهیزد؛ ولی کسانی هستند که به کارهایی غیر از تحصیل، مثل نقاشی، طراحی، عکاسی، خطاطی، رایانه و... نیز علاقه مندند و دوست دارند آن ها را همراه با دروس حوزوی دنبال کنند؛ بنابراین هرگاه فرصتی به دست می آورند یا می خواهند تنوعی در فعالیت های روزمره ایجاد کنند، به آن کارها می پردازند. شاید بتوان گفت انجام این گونه کارها تا زمانی که مخل آسایش هم حجره ای ها یا کسان دیگر نشود یا در تحصیل و درس و بحث مانع به وجود نیارد، مشکلی ندارد و فرد می تواند مهارت های هنری خود را افزایش دهد.

البته یادگیری هنر خطاطی و خوش نویسی، انواع برنامه های آموزشی و پژوهشی رایانه یا برخی از هنرها که در آینده سودمند خواهند بود، برای طلاب لازم و ضروری است؛ ولی بیش از آن، بستگی به علاقه فرد دارد. در زمانی که هنوز حجره نشین هستید و درس می خوانید، از مشغول شدن به کارهای غیر طلبگی، از قبیل کار کردن در اداره ها و مؤسسه ها، کتاب فروشی، امام جماعت شدن در چند جای مختلف شهر و به طور

کلی هر آن چه مانع تحصیل باشد، دوری کنید؛ زیرا این گونه امور، وقت و فکر طلبه را می گیرد و حضور او را در مدرسه و کلاس درس کم رنگ می کند و پس از مدتی متوجه می شود که اشتغال های موقت بیرونی، او را از درس خواندن باز داشته و دیگر حوصله درس نیز ندارد.

این مسأله در مورد کسانی بود که مجرد هستند و می توانند حتی در صورت مشکل مالی، به درس خواندن ادامه دهند؛ اما آن هایی که نیاز خانوادگی یا شخصی ضروری دارند، برای رفع حوائج در حد ضرورت و آن هم در مقطع خاصی که مشکل برطرف شود، می توانند هم زمان با تحصیل، به کار کردن روی بیاورند و به تأمین معاش خود و خانواده بپردازند. اگر کار کردن با زی طلبگی سنخیت داشته باشد، بهتر است. به طور جد از کارهایی که در شأن طلبگی نیست، باید پرهیز کرد.

پلاس بودن در حجره های دیگر

بعضی از طلبه ها، هدف مشخصی در زندگی ندارند و حتی حوصله درس خواندن نیز ندارند و همواره برای گذران عمر، در حجره های دیگر پلاس اند. مدام از این حجره به حجره دیگر در رفت و آمدن هستند و به غیر از خودشان، وقت سایر طلاب را نیز ضایع می کنند. تکلیف با چنین افرادی مشخص است که یا باید در حد توان نصیحتشان کرد تا بلکه از راه نادرست انتخاب شده برگردند یا در صورت عدم تأثیر، باید از آنان دوری کرد. در برخورد با فردی که با هدف وقت گذرانی، وارد حجره می شود، به سه گونه می تواند رفتار کرد:

۱. با اخلاق خوب و روی خوش، به او تذکر داده شود که دیگر مزاحم نشود؛
۲. او را نسبت به وظیفه طلبگی آگاه سازد و به درس خواندن و هدف داشتن ترغیب کند و سرانجام بی‌هدفی و بی‌سوادی را گوشزد نماید. اگر تذکر فایده نداشت، او را به رفتن از حوزه تشویق کند؛
۳. از او دوری کند و دیگر به حجره خود راه ندهد.

ورزش در حجره

ورزش برای سلامت جسمی، بهداشت روحی و روانی و آمادگی ذهنی برای ادامه تحصیل، یکی از ضرورت‌های حیات طلبگی به شمار می‌رود. بعضی از طلاب امروزی، برخلاف طلاب زمان‌های گذشته، ورزشکار هستند و می‌کوشند در کنار تحصیل، فعالیت ورزشی نیز داشته باشند. مقام معظم رهبری در یکی از سخنرانی‌های خود، سه انتظار از جوانان را برشمردند که یکی از آن‌ها، ورزش بود. این انتظار از طلاب نیز مطالبه می‌شود. اما دانشجوی موفق، به حیث دانشجویی، این است: باید خوب درس بخواند، به اخلاق و تهذیب نفس بپردازد، ورزش هم بکند.^۱

ورزش برای رشد و بالندگی، ایجاد توانایی و نیرو، گسترش مهارت در زندگی، تقویت روحیه کار و تحصیل و تأمین نیازهای غریزی و بهداشت روانی، پرورش روح، ایجاد هماهنگی بین قوای جسمانی و روانی، دستیابی به استقامت بدنی، شهامت و آمادگی بهتر برای رویارویی با سختی‌های زندگی و در یک جمله، لازمه یک زندگی مطلوب و توأم با نشاط و تندرستی است.

با این فرض، طلبه نباید از ورزش دور بماند. طلبه حداقل باید روزی

۱. بیانات رهبر معظم انقلاب در جلسه پرسش و پاسخ دانشگاه تهران، مورخه ۱۳۷۷/۲/۲۲.

نیم ساعت پیاده روی کند که ساده ترین و کم هزینه ترین ورزش به شمار می رود. پیاده روی یا نرمش کردن در حجره مناسب به نظر نمی رسد و بهتر است در حیات مدرسه صورت گیرد؛ چراکه یا برای دیگران مزاحمت ایجاد می شود، بوی عرق بدن، حجره را نامطبوع می سازد یا این که احتمال آسیب دیدن دیوار و وسایل حجره وجود دارد.

مهمان آوردن به حجره

مهمان نوازی بسیار خوب و در روایات به آن فراوان تأکید شده است؛ ولی برای کسی که مشغول تحصیل است، باید زمان آن را مراعات کند. اگر هنگام ناهار، دوستان حجره های دیگر را دعوت می کنید که باهم باشید و سپس بعد از صرف ناهاری که مدرسه داده، هر کدام دنبال کار خود بروید، مخّل درس نخواهد بود؛ ولی اگر بعد از ناهار، مدتی را باهم گپ بزنید و از فعالیت های تحصیلی باز بمانید، آفت تحصیل است.

دوستان خوب کسانی هستند که مزاحم وقت دیگران نشوند و بی درنگ پس از صرف ناهار، حجره را ترک کرده و گعده گیری و مهمانی را برای روزهای تعطیلی حواله کنند. اما کسانی که دنبال بهانه ای هستند که دیگران آن ها را برای صرف ناهار یا شام دعوت کنند و فرصت را غنیمت شمارند تا ساعت ها در آن حجره پلاس باشند، باید از آنان دوری کرد؛ چراکه چنین دوستانی، قاطعان طریق تحصیل محسوب می شوند.

مرحوم شهید ثانی در کتاب «منیه المريد» می گوید:

باید طلبه از معاشرت با افرادی که او را از مسیر تحصیل منحرف می سازند، خودداری نماید؛ زیرا ترک معاشرت با چنین افرادی از مهم ترین وظایفی است که باید طلبه با

اهتمام کافی آن را رعایت کند؛ به ویژه با افراد نامناسب و نامتجانس، و بالاخص با افرادی که کم خرد و تن پرور و تن آسامی باشند و عمر خویش را به بطلالت می گذرانند. چون طبع و سرشت آدمی، حالات معاشران خود را می دزد و مانند آنان می شود. مهم ترین آثار معاشرت های نادرست، هدر رفتن عمر انسان و از دست دادن هدف و تباه شدن دین و آیین شخصی می باشد. مسأله ای که باید طلبه در معاشرت خود در نظر بگیرد، این است که فقط با افرادی معاشرت کند که خود به آن ها سود برساند و یا آن ها به او منفعتی برسانند و اگر احساس کرد که به یار و رفیقی نیاز دارد، رفیق و همدمی برای خود انتخاب کند که شایسته و دین دار و پرهیزکار باشد.^۱ عده ای بسیار مهمان نواز هستند و دوست دارند همیشه اطرافشان شلوغ باشد و برای همین، زیاد مهمان به حجره دعوت می کنند یا به حجره های دیگر می روند. این رفتار نیز به تحصیل آسیب می رساند. یکی از دوستان، بسیار مهمان نواز بود و در حجره اش به روی همه باز. این دو بیت زیبا هم روی دیوار اتاقش جا خوش کرده بود:

از فروغ روی مهمان شد منور حجره ام
حجره ام فانوس و مهمان شمع و من پروانه ام

در حجره ما روغن اگر نیست، صفا هست
آن جا که صفا هست، در آن نور خدا هست^۲

از طرف دیگر، این که کسی به بهانه درس و مطالعه، ارتباط خود را با همه قطع کند و با کسی معاشرت نداشته باشد، این رفتار هم خوب نیست؛ زیرا چنین فردی فقط درس خوانده و از یادگیری آداب اجتماعی که در آینده

۱. شهید ثانی، منیه المرید، ص ۲۲۹.

۲. قدیری، شوخ طبعی های طلبگی، ص ۳۰.

در رفتار با مردم بسیار اهمیت دارد، محروم خواهد ماند و هم چنین دوستی نخواهد داشت که چگونگی معاشرت را بیاموزد.

تنها ماندن در حجره

آن چه از روایات استفاده می شود، تنها خوابیدن در خانه کراهت دارد. هنگام خواب، افکار گوناگون به انسان هجوم می آورد و گاهی او را دچار تشویش می کند. اگر انسان تنها بخوابد، این تشویش ها شدیدتر می شود. علاوه، هنگام تنهایی، افکار شیطانی به قدری بر انسان هجوم می آورد و روح آدمی چنان جولان گاه اندیشه های پست و پریشان می گردد، که ممکن است انسان را به طرف گناه بکشاند. امام صادق علیه السلام فرمودند:

إِنَّ الشَّيْطَانَ أَشَدَّ مَا يَهُمُّ بِالْإِنْسَانِ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ فَلَا تَبِيتَنَّ وَحْدَكَ وَلَا تُسَافِرَنَّ وَحْدَكَ؛^۱ مهم ترین و جدی ترین توجه شیطان به آدمی زمانی است که وی تنها باشد. پس هرگز شب، تنهایی نخواب و هیچ گاه تنهایی مسافرت نکن. اگر چاره ای جز تنها خوابیدن و تنها سفر کردن نباشد، باید با توجه بیشتر به خدا و افزودن بر ذکرهای قلبی و زبانی، راه را بر نفوذ شیطان بست و از شر آن دشمن قسم خورده، به آستان قدس و رحمت و فیض و کرم پروردگار پناه برد.

وَسُئِلَ الصَّادِقُ علیه السلام عَنِ الرَّجُلِ يَبِيتُ فِي بَيْتٍ وَحْدَهُ، فَقَالَ: إِنِّي لَأَكْرَهُ ذَلِكَ، وَإِنْ اضْطُرَّ إِلَى ذَلِكَ فَلَا بَأْسَ وَلَكِنْ يُكْثِرُ ذِكْرَ اللَّهِ فِي مَنَامِهِ مَا اسْتَطَاعَ؛^۲ از امام صادق درباره مردی پرسیده شد که در خانه تنها می خوابد. حضرت فرمود: من آن را زشت می دانم و اگر ناچار است؛ پس ترسی نیست [و تنها بخوابد]؛ ولی تا آن جا که می تواند هنگام خواب، زیاد ذکر بگوید.

۱. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۵۳۴.

۲. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵۸۱.

نصب اطلاعیه بر در حجره

بعضی از طلبه‌ها، وقت خالی یا زمان مناسب و مجاز مراجعه دوستان خود به حجره را روی کاغذی نوشته و بر در حجره نصب می‌کنند تا اگر کسی کاری داشته باشد، در آن ساعت‌ها مراجعه کند؛ به طوری که غیر از آن ساعت، از پذیرش دوستان معذور هستند. چنین رفتاری، از لحاظ این‌که موجب نظم و انضباط در کار خود و دیگران می‌شود، بسیار خوب و پسندیده است و باعث می‌شود فرد به کارهای روزمره تحصیلی خود برسد؛ ولی بهتر است هر از گاهی، برنامه ثابت را تغییر داده و در آن تنوع ایجاد کند تا برنامه از خشک بودن درآید. فردی چنین کاری می‌کند که در برنامه تحصیلی خود جدی است و می‌خواهد وقتش را هدر ندهد.



فصل سوم: رعایت بهداشت و تمیزی در حجره



تمیز و مرتب بودن

چه حس بدی است که وقتی پس از کلاس، وارد حجره شوی و بینی ساعتی پیش که آن را مثل دسته گل، تمیز و مرتب کرده بودی، اکنون هم حجره‌ای به هم ریخته است. استکان چایی که جلوی پنجره جا خوش کرده و ته آن تفاله‌های چایی مانده؛ تکه نان‌هایی که از سفره روی زمین ریخته و جمع نشده؛ کتاب‌هایی که کنار میز مطالعه باز ولو شده و منتظر مطالعه‌اند و حوله مرطوبی که از قفسه کتابخانه دیواری آویزان است. کی خواهد شد روزی ببینم که هم‌اتاقی من، نسبت به تمیزی و ترتیب اهمیت دهد و به اصطلاح از شلختگی درآید؟ چه می‌شد که من هم، یک هم حجره‌ای مثل فلانی داشتم که هر دو به کمک هم، حجره خودشان را همیشه تمیز و مرتب نگه می‌دارند؟ هروقت وارد حجره آن‌ها می‌شوی، انگار همین الان جارو کشیده‌اند و وسایل آن را مرتب کرده‌اند. دوست داری آن‌جا مطالعه کنی، عبادت کنی و حتی بخوابی.

آن‌ها در هفته، دو بار حجره‌شان را مرتب می‌کنند. یکی جارو می‌کشد و دیگری وسایل را منظم سرجای خود می‌گذارد و بقیه روزها هم، آن‌چنان مواظب هستند که حجره تفاوت چندانی با آن دو روز ندارد. اما من هر روز هم مرتب کنم، وضع همان است. انگار که حجره ما، سال‌ها متروک شده و کسی در آن زندگی نمی‌کند.

گاهی به هم حجره‌ای‌ام تذکر می‌دهم که مراعات کند و زیاد ریخت و پاش نکند یا هراز گاهی هم به من کمک کند؛ ولی او اصلاً به نظم، تمیزی و مرتب بودن اهمیت نمی‌دهد. او چنین بزرگ شده است و انگار تنها درس خواندن برای او اهمیت دارد و دیگر هیچ. روزی را تصور کنید که من نباشم و او تنها در حجره زندگی کند. واقعا چه اتفاقی خواهد افتاد؟

درس، اتاق، هم حجره‌ای، نحوه معاشرت با دیگران، جزئی از زندگی هستند و این اجزا، هرگاه در جای خود قرار گیرند، زندگی حالت طبیعی دارد. اگر کسی، تنها به درس اهمیت دهد و بس؛ ولی توجهی به اطراف خود نداشته باشد، او آدم موفق نخواهد شد.

مگر نه این است که اسلام به نظم و انضباط و مرتب بودن بسیار سفارش کرده و پیامبر ﷺ بیش از همه، این مسأله را مراعات می‌کرد. اکنون که ما پا جای پای پیامبر ﷺ گذاشته‌ایم، نباید بویی از رفتارهای ایشان در زندگی برده باشیم؟

این‌که قبلاً کجا بودیم، چگونه زندگی کرده‌ایم و چه چیزهایی از مهارت‌های زندگی نیاموخته‌ایم، مهم و در زندگی تأثیرگذار هستند؛ ولی می‌توانیم در سن جوانی، رفتارهای غلط خود را تغییر داده و چیزهای تازه‌ای بیاموزیم. اگر تمیزی و مرتب بودن را در خانه پدر و مادرمان یاد نگرفته‌ایم؛ ولی چشم و عقل داریم و حجره بعضی‌ها را می‌بینیم که چقدر مرتب است و احساس خوب شادابی، سرزنده بودن و زندگی به انسان می‌دهد؛ پس ما چرا آن‌گونه نباشیم؟

اگر یاد نگرفته بودیم، بیاموزیم؛

اگر یاد گرفته‌ایم و متوجه نیستیم، توجه کنیم؛

و اگر متوجه هستیم و اهمیت نمی‌دهیم، بدانیم که این رفتار ما، مورد پسند پیامبر ﷺ و معصومین علیهم‌السلام نیست.

حجره‌ی ما، لباس ما، وسایل ما و حتی خود ما، به تمیزی و مرتب بودن نیاز داریم. با برنامه‌ریزی می‌توان در بعضی از روزها، حجره را جارو زد و

مرتب کرد؛ لباس‌ها را شست و اتو کرد و در جای مخصوص قرار داد؛ برای هر کدام از وسایل حجره جایی را مشخص کرد و در جای خود گذاشت و با حمام کردن خود را تمیز نگه داشت و خوش بوساخت تا دیگران از بوی عرق بدنمان اذیت نشوند.

چه بهتر که پس از تمیزی و جابه‌جا کردن وسایل، در حفظ تمیزی نیز کوشا بود و بلافاصله پس از مرتب کردن، وسایل حجره را به هم نریخت. اگر هر چیزی را که برمی‌دارید، پس از استفاده، همان لحظه در جای خود قرار دهید، هیچ‌گاه حجره نامرتبی نخواهید داشت.

بعضی‌ها هستند که فقط به خودشان می‌رسند و لباس‌های تمیز و مرتب می‌پوشند؛ ولی هیچ کاری با محل زندگی خود ندارند. برای چنین افرادی، فقط خودشان مهم هستند و دیگران زیاد اهمیت ندارند.

استفاده از عطر و خوش‌بوسازی حجره

استفاده از بوی خوش، جزء مستحبات است و پیامبر هزینة زیادی برای آن می‌کردند و همیشه معطر بودند. حضرت ﷺ در روایتی می‌فرمایند: بهترین بندگان خدا کسانی هستند که به پیمان خود وفا کنند و بوی خوش به کار برند.^۱

اما شما چقدر خود را خوش‌بو می‌سازید؟ عطر مورد علاقه شما چه نوع عطری است؟ آیا از بوی تند استفاده می‌کنید یا ملایم؟ در استفاده از عطر، چقدر دیگران را مراعات می‌کنید که از بوی عطر شما اذیت نشوند؟ برخی هیچ وقت از عطر استفاده نمی‌کنند؛ بعضی‌ها عطرهای ملایم

می‌زنند و عده‌ای عطرها را به کار می‌برند که بوی آن‌ها بسیار تند است و بوی آن به مشام کسی که صد متر آن طرف‌تر است، می‌رسد و شاید او را اذیت کند، چه رسد به هم‌حجره‌ای که در یک اتاق باهم زندگی می‌کنند. در استفاده از عطر، توجه به نکته‌هایی سودمند است:

۱. حتماً خود را خوش‌بو سازید؛

۲. بکوشید بوی عطرها، دیگران را اذیت نکند و به‌ویژه هم‌حجره‌ای را. عطر انتخابی شما هر چه باشد، باید آن قدر لطیف و نافذ باشد که به «حریم خصوصی» دیگران تجاوز نکند و در عین حال، به قدر کافی دلنشین باشد که دیگران را در اطراف شما نگه دارد. اگر چنین عطری وجود ندارد یا نپسندید، بکوشید در اوقات تنهایی از عطر مورد علاقه‌تان استفاده کنید؛

۳. عطری انتخاب کنید که با رایحه طبیعی پوست بدن‌تان هماهنگ باشد؛

۴. عطر باید برآستگی عمومی شما بیفزاید.

گل در حجره

استفاده از گل در حجره، فضای حجره را شاداب می‌سازد و رسیدگی کردن به آن، روح امید و نشاط می‌آفریند. چه بهتر که در حجره از گل‌های طبیعی استفاده شود. نگهداری گل‌های مختلف، هر کدام روش خاصی دارد و از یک دیگر متفاوت هستند. بعضی باید در آفتاب باشند و برخی دیگر، باید زیاد آب داده شوند و... به هر حال، دانستن نکته‌های نگهداری گل‌ها در رشد و طول عمر آن‌ها مهم است و می‌توان اطلاعات لازم را از کتاب‌ها، مجله‌ها، سایت‌ها دریافت کرد. هنگام آب دادن به گل‌ها، مواظب باشید،

زیاد آب نریزد تا سرریز شود یا از سوراخ ته آن بیرون بریزد و حجره را خیس کند. از گلدان‌هایی استفاده کنید که از نظر ظاهری، زیبا هستند و به زیبایی حجره می‌افزایند.

اگر از گل طبیعی نمی‌توانید نگهداری کنید یا وقت رسیدگی ندارید، حتماً از گل مصنوعی در حجره بهره ببرید و فضای حجره را شاداب سازید. هر از گاهی، آن‌ها را گردگیری کرده و تمیز نمایید یا جای آن را تغییر دهید تا حجره از یک نواختی درآید.

لباس‌ها

لباسی که از قدیم میان طلبه‌ها برای پوشیدن معمول است، اغلب عبارت است از: شلوار با پارچه‌ای معمولی، پیراهن سفید یقه‌دار (به اصطلاح یقه آخوندی). اگر طلبه‌ای معمم شود، علاوه بر آن‌ها، عمامه به سر گذاشته، قبایی می‌پوشد و عبایی روی دوشش می‌اندازد. در قدیم، معمولاً طلبه‌ها از یک کلاه نیز استفاده می‌کردند که امروزه تاحدی منسوخ شده است. اما اکنون، طلبه‌ها تنها به لباس سفید بسنده نمی‌کنند، بلکه لباس‌های رنگی و یقه‌دار نیز می‌پوشند.

بدون این‌که لباس خاصی را معرفی کرده باشیم، توجه به نکته‌هایی در پوشیدن لباس‌ها مهم است.

۱. مراعات زئ طلبگی در داشتن و پوشیدن لباس‌ها مهم است. بدین معنا که طلبه نمی‌تواند لباس‌هایی به تن کند که جلف و زننده بوده و مردم عادی و نیز علما و طلبه‌ها آن را نمی‌پسندند یا لباس‌هایی که از لباس‌های

«مشهور» به شمار می‌روند؛ همانند لباس‌های تنگ، لباس‌های رنگارنگ و زننده که دید عموم را جلب کند یا پوشیدن لباس‌های بلند (دشداشه) که در بعضی از مناطق و شهرها معمول نیست؛

۲. وجود حداقل دو لباس برای تعویض مناسب است؛

۳. تمیز و مرتب بودن لباس طلبه، به‌ویژه در عصر حاضر بسیار اهمیت دارد؛ چراکه اولاً مردم، باید تمیزی را از طلبه یاد بگیرند. ثانیاً نامرتب بودن خلاف آداب اسلامی است. ثالثاً مردم از فردی که مدعی دین و ایمان و پیرو اهل بیت علیهم‌السلام است، انتظار دارند نخست خود عمل کرده و بعد دیگران را به عمل فراخواند؛

۴. پوشیدن لباس‌های بسیار کهنه و مندرس یا اتونکرده و حضور در انتظار عمومی، بد جلوه داده می‌شود. شاید عده‌ای این‌گونه لباس‌ها را به نشانه معنویت‌گرایی و دنیاگریزی پسندیده و بپوشند؛ ولی باید گفت که سیره علمای ربانی و روشن‌ضمیر، هم‌چون امام خمینی، آیت‌الله بهجت و دیگر بزرگان چنین نبوده و آنان معمولاً لباس‌های تمیز و مرتب می‌پوشیدند و نمی‌خواستند با پوشیدن لباس‌های صوفی‌مآبانه، در ظاهر نشان دهند که گام در راه سیر و سلوک گذاشته‌اند.

۵. کسانی که می‌خواهند معمم شوند یا معمم شده‌اند، بستن عمامه را یاد بگیرند و آن را درست و زیبا و منظم ببندند. اندازه عمامه‌ها باید معمولی باشد، نه آن‌قدر بزرگ یا کوچک که مناسب سن یا میزان سواد فرد نیست. عمامه بزرگ با ریش بلند، برای طلبه‌های جوان مناسب نیست و عمامه

بسیار کوچک، گاهی توجه‌ها را به خود جلب می‌کند.

اگر فردی چنان متواضع است که خود را لایق بیش از یک متر عمامه نمی‌داند، با این حال، لازم است از عمامه معمولی استفاده کند تا متهم به ریا، بی‌سوادی، صوفی‌گری و امثال این‌ها نشود.

آیت‌الله مجتهدی به طلاب چنین توصیه می‌کنند:

روحانی باید از نظر لباس پوشیدن، لباسی ساده و تمیز و در عین حال منظم و مرتب داشته باشد. یک فرد روحانی نباید عمامه را کج و یا دکمه قبا را باز و نعلین را روی زمین بکشد یا این‌که عبا و قبا آن قدر بلند نباشد که روی زمین کشیده شود یا این‌که خیلی کوتاه نباشد که جلب توجه کند و هم‌چنین در نشستن دقت کافی کند و خود را با عبا بیوشاند و سعی کند معطر باشد و خدای نکرده، لباس‌هایش چرکین و بوی عرق ندهد.^۱

بهتر است هریک از لباس‌ها در حجره، جای خاصی داشته باشند. لباس‌های به اصطلاح «زیر» در کیف یا کمد خود فرد و دور از دید قرار گیرند و برای سایر لباس‌ها نیز جای مشخصی تعیین گردد. آویزان کردن لباس‌های زیر از رخت‌آویز درست نیست؛ همان‌طور که پخش بودن لباس‌ها در وسط حجره زشت است. لباس‌های تمیز و کثیف را با هم به رخت‌آویز نزینم، بلکه لباس‌های کثیف را جدا کرده و در ظرف جداگانه‌ای (مثل پلاستیک) قرار دهیم و در فرصت مناسب بشویم. از آن جایی که چرک از لباس‌های سفیدرنگ به سختی پاک می‌شود، نگذاریم این نوع لباس‌ها زیاد کثیف شوند و هم‌چنین آن‌ها را به مدت طولانی، کثیف نگه نداریم، بلکه در اولین فرصت، حمام کرده و آن‌ها را بشویم و در هوای

۱. برخوردار فرید، آداب الطلاب، ص ۱۶۸.

آزاد وزیر آفتاب پهن کرده و خشک کنیم.

خشک کردن لباس‌ها در حجره، از لحاظ بهداشتی درست نیست؛ ضمن این‌که فضای حجره را نامطبوع می‌سازد. لباس‌ها باید به وسیله آفتاب و باد خشک شوند تا میکرب‌ها به کلی از بین بروند. جوراب یکی از لباس‌هایی است که استفاده زیادی داشته و زودتر نیز کثیف می‌شود و شاید عده‌ای با تأخیر و دیر آن‌ها را بشویند؛ بنابراین برای این‌که بوی نامطبوع آن، خود و دیگران را اذیت نکند، هر از گاهی واریسی^۱ گردد که اگر لازم باشد، شسته شده یا تعویض شود. اگر استفاده از اتو در مدرسه مجاز است، حتماً لباس‌ها را اتو کنید و اگر ممنوع است، می‌توانید در منزل پدری اتو کنید و در صورتی که ممکن نباشد، لباس‌ها را موقع شستن، خیلی فشار ندهید تا آب باقی مانده آن تا آخرین قطره فرو ریزد. همین‌که چرک لباس‌ها تمیز شد، مقداری فشار دهید؛ ولی می‌توانید لباس‌ها را پیش از پهن کردن، به شدت تکان دهید و سپس در هوای آزاد، از بند لباس بیاویزید تا از زیاد چروکی شدن جلوگیری شود.

رعایت عفت عمومی در مدرسه علمیه و به‌ویژه در حجره ضروری است؛ بنابراین از پوشیدن لباس‌های نازک (زیرپیراهن نازک یا زیرپیراهن رکابی) یا شلوارک خودداری گردد.

هم حجره‌ای مقام معظم رهبری دام‌عزله تعریف می‌کند:

[مقام معظم رهبری] زی طلبگی را بسیار رعایت می‌کردند و در نحوه لباس پوشیدن، صحبت کردن و رفتار، هرگز زی طلبگی را زیر پا نگذاشتند و بسیار

۱. به دقت رسیدگی کردن.

متین و با وقار بودند.^۱

از آن چه گفته شد، نتیجه می‌گیریم که:

۱. پوشیدگی در لباس مهم است؛

۲. رعایت زی‌طلبگی در پوشیدن لباس الزامی است؛

۳. به رعایت عفت عمومی در پوشیدن لباس دقت شود؛

۴. از پوشیدن لباس‌های کثیف پرهیز گردد؛

۵. لباس‌ها را تا خیلی چرکی نشده‌اند، شسته و در هوای آزاد پهن شوند.

استادمان پیوسته به طلبه‌ها توصیه می‌کرد: به تمیزی و نظافت لباس، عبا و عمامه‌تان رسیدگی کنید. می‌گفت: می‌توان لباس ارزان داشت؛ ولی باید تمیز و مرتب باشد. گاهی به مزاح به روحانی‌ای که شیخ بود و عمامه‌اش سفید، می‌گفت: حاج آقا! مراقب عمامه‌ات باش، داری سید میشی‌ها؛ کنایه از این‌که عمامه‌ات کثیف شده.^۲

آینه

یکی از دوستان هم حجره‌ای روی آینه حجره، این آیه را زده بود: «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبْلِ كَيْفَ خُلِقَتْ؟»^۳ آیا به شتر نمی‌نگرید که چگونه خلقش کردیم؟ روزی دوست دیگری داشت زلف‌هایش را شانه می‌زد که یک دفعه رنگش قرمز شد و گفت: کدوم فلان فلان شده‌ای، این آیه رو روی آینه زده است. خندید و گفت: آینه چون نقش تو بنمود راست خود شکن آیینه شکستن خطاست^۴

۱. حوزه (خبرگزاری رسمی حوزه)، تاریخ: ۱۳۸۹/۸/۳، شناسه خبر: ۲۴۱۶۰۵.

۲. قدیری، شوخ‌طبعی‌های طلبگی، ص ۴۰.

۳. غاشیه، آیه ۱۷.

۴. همان، ص ۵۷.

آینه برای دیدن و مرتب کردن است. هرگاه دست و صورت خود را شستید؛ هرگاه خواستید بیرون بروید؛ هرگاه خواستید کلاس بروید و البته هرگاه نیاز شد، حتما در آینه خود را بنگرید و مرتب کنید.

گاهی نیز نه تنها خود را در آینه می بینید، بلکه آینه را نیز بررسی کنید و اگر گرد و خاک روی آن نشسته یا کثیف شده، تمیز کنید تا رخ زیبا، زیباتر دیده شود.

چوب رختی

معمولا در هر حجره ای، چوب رختی (رخت آویز) برای آویز کردن لباس ها وجود دارد. فرقی نمی کند که از چه نوع چوب رختی (پشت دری، دیواری، کمدی، ایستاده و...) استفاده می کنید؛ مهم آن است که کاربرد چوب رختی ها برای به نظم درآوردن لباس ها است و از پخش یا چروکی شدن لباس ها جلوگیری می کند. رخت آویز بیشتر برای آویز کردن لباس هایی به کار می رود که روزمره از آن ها استفاده می شود؛ بنابراین می توانید لباس های مورد استفاده روزانه خود را (از قبیل شلوار، پیراهن، عبا، قبا، بلوز و کاپشن) به صورت منظم از آن ها بیاویزید. البته بهتر آن است که لباس هایی که هنوز استفاده نمی کنید یا اتو کرده اید و بعد می پوشید، از لباس های روزمره جدا کنید. برای این کار، می توان از رخت آویز دیگری (ترجیحا چوب رختی کمدی) استفاده کرد یا لباس های نو و تمیز را درون کاور مخصوص گذاشت.

سربعضی از چوب رختی ها تیز بوده و ممکن است به لباس (به ویژه عبا یا قبا) آسیب برسانند یا لباس را از فرم بیندازند. برای جلوگیری از این کار، می توان از چوب رختی کمکی بهره برد.

برای جلوگیری از گرد و خاکی شدن لباس‌ها، می‌توان پرده پارچه‌ای روی لباس‌ها کشید تا علاوه بر تمیز ماندن، مرتب و زیبا نیز دیده شوند.

وسایل خواب

از قدیم در حجره‌های مدارس علمیه، از تخت خواب استفاده نمی‌شود؛ زیرا آن زمان، هم امکانات لازم نبود و هم تخت خواب فضای زیادی از حجره را می‌گرفت و برخلاف زندگی ساده طلبگی بود. فرض کنید اگر سه نفر در یک اتاق ۱۲ متری بخواهند زندگی کنند، با وجود سه عدد تخت خواب، دیگر جایی برای سایر وسایل یا فعالیت‌ها باقی نمی‌ماند. امروزه در برخی از مدارس، امکان استفاده از تخت خواب فراهم آمده یا در بعضی از مدارس، سالن‌هایی به صورت خوابگاهی درست شده که تخت خواب‌هایی در دو یا سه طبقه تعبیه شده است.

پس از چند ماه استفاده از لحاف، تشک و بالش، طبیعی است که آن‌ها بوی عرق بگیرند و چرک شوند. تعطیلات تابستان، فرصت خوبی است که آن‌ها را بشویید و اگر نمی‌توانید به خانه پدری ببرید تا مادر گرمی‌تان پس از شست‌وشو، دوباره لحاف، تشک و بالش تازه‌ای درست کند یا می‌توانید آن‌ها را به لحاف‌دوز بدهید.

وسایل خواب اگر از پشم درست شده باشند، بی‌ضرر هستند؛ ولی در صورتی که از مواد پلاستیکی، مانند پشم شیشه و اسفنج تهیه کنند، طبیعت آن‌ها سردی بوده و برای بدن ضرر دارند. خاصیت پشم آن است که وقتی چیز مایعی مثل عرق بدن به آن برخورد می‌کند، زود بومی‌گیرد و بنابراین لازم است پس از

چند ماه استفاده، شست و ششو شده و دوباره از نو بدوزند.

اگر پارچه لحاف، تشک یا بالش کهنه شده و رنگ اولیه آن از بین رفته، می‌توان به خریدن پارچه تازه‌ای با رنگ و طرح جدید اقدام کرد. رنگ و طرح آن بستگی به سلیقه شخص دارد؛ ولی از آن جایی که رنگ روشن، زود چرک به خود می‌گیرد، بهتر است، رنگ‌های دیگری انتخاب گردد. هم‌رنگ بودن لحاف، تشک و بالش به زیبایی آن‌ها می‌افزاید. البته برای این‌که وسایل خواب، زود چرکی نشده و بوی عرق نگیرند، بهتر است از ملافه (ملحفه) استفاده شود. یک ملافه روی تشک و بالش و ملافه دیگر را روی خود بیندازید که لحاف روی آن قرار بگیرد تا هر وقت، ملافه‌ها بوی عرق گرفتند و چرکی شدند، به راحتی قابل شست و شو باشند.

حتما در تمیزی وسایل خواب حساس باشید؛ زیرا اگر در حجره‌ای، چند رخت خواب بوی عرق بگیرند، فضای اتاق، بوی نامطبوعی خواهد داشت و کسی که از بیرون وارد حجره شود، بوی نامطبوع کاملاً اذیت کننده خواهد بود. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، لحاف، تشک و بالش خود را جمع کرده و با پارچه بزرگی، آن‌ها را ببندید و در جای مخصوص خود قرار دهید؛ حتی اگر کلاس درستان دیر شده باشد. مرتب پهن بودن رخت خواب‌ها در حجره، کسل کننده و خواب‌آور بوده و موجب تنبلی در فعالیت‌های تحصیلی است. اگر حجره دارای پستواست، آن‌ها را در پستو قرار دهید و در غیر این صورت، در گوشه‌ای از اتاق روی هم دیگر گذاشته و با پارچه‌ای بزرگ بپوشانید تا به هم ریخته نشوند و مرتب دیده شوند.

کسانی که خدمت سربازی رفته‌اند، می‌دانند که در خوابگاه‌های سربازی، سربازان موظف هستند پس از بیدار شدن از خواب، پتو، لحاف و بالش خود را مرتب کرده و به اصطلاح «آنکارد» کنند. طلبه‌هایی که از تخت خواب استفاده می‌نمایند، می‌توانند خود را موظف به آنکارد کردن تخت خواب کنند.

می‌توانید وسایل شخصی، از جمله ساک یا چمدان لباس‌ها را زیر تخت بگذارید؛ ولی هیچ‌گاه به خود اجازه ندهید که زیر تخت، پوششی برای به هم ریختگی شما باشد؛ هرچند دیده نشود. کاغذ باطله‌ها، دستمال کاغذی مجاله شده، لباس‌های کثیف و غیره را بی‌مهابا زیر تخت رها نکنید.

حجره‌تکانی

حجره‌تکانی مانند خانه‌تکانی، نزدیک عید نوروز اتفاق می‌افتد که مردم، خانه خود و وسایل آن را تمیز، مرتب و شست‌وشو می‌کنند تا هر چیزی، رنگ تازگی، پاکی، طراوت و شادابی بگیرد. در بعضی از مدارس، طلبه‌ها نیز مانند مردم، حجره‌های خود را از گرد و خاک تمیز می‌کنند و پرده، موکت، فرش و پتورا می‌شویند و کتابخانه را خالی کرده و پس از تمیزی، دوباره کتاب‌ها را مرتب در جای خود می‌گذارند. در این فعالیت، همه هم حجره‌ای‌ها با شور و هیجان خاصی همکاری دارند.

برخی از طلاب مدارس علمیه نیز هستند که در زمان دیگری به حجره‌تکانی می‌پردازند و آن، پس از تعطیلی تابستان و هنگام آغاز سال تحصیلی است. وقتی طلاب پس از تقریباً دو ماه تعطیلی، از مناطق خود

به حوزه بازمی‌گردند تا دوباره در کلاس‌های درس حاضر شوند، پیش از آن، حشرات یا گرد و خاک حجره‌ها را که در تعطیلات جا خوش کرده بودند و کسی نبود آن‌ها را تمیز کند، زُفت و روب و شست‌وشو کرده و حجره را برای یک سال تحصیلی دیگر آماده می‌کنند.

وقتی حجره‌تکانی به صورت عمومی در مدرسه انجام می‌گیرد، معمولاً همراه با شوخی‌های طلبگی و آب‌بازی و امثال این‌ها است و شور و شوق خاصی میان طلبه‌ها ایجاد می‌شود که انگیزه، همدلی، انسجام و اتحاد آن‌ها را افزایش می‌دهد. البته باید در این میان از چند نکته غافل نشد:

۱. حجره‌تکانی همکاری همه هم حجره‌ای‌ها را می‌طلبد. این‌گونه نباشد

که کسی از زیر بار شانه خالی کند و به اصطلاح، از زیر کار در برود؛

۲. در حجره‌تکانی تلاش شود که از اسراف آب جلوگیری گردد؛

۳. اگر زودتر از دیگران حجره و وسایل آن را تمیز کرده‌اید، به کمک دیگران

نیز بشتابید و رسم دوستی را به جا آورید؛

۴. پس از مرتب کردن حجره، حتماً در تمیزی آن بکوشید تا زود تازگی و طراوت خود را از دست ندهد.

سفره غذا

سفره یکی از وسایلی است که ما ایرانی‌ها برای خوردن غذا از آن استفاده می‌کنیم. قبلاً جنس سفره‌ها از پارچه بود؛ ولی اکنون از پلاستیک و نایلون‌های رنگارنگ و طرح‌دار درست می‌شوند. البته سفره بعضی از طلبه‌ها یا دانشجویان کمی تفاوت دارد. آن‌ها گاهی از روزنامه‌ها به صورت

چند منظوره بهره‌برداری می‌کنند که سفره یکی از آن‌ها است و پس از استفاده دور می‌اندازند.

کاربرد سفره، بیشتر برای نگذاشتن نان روی زمین و جلوگیری از ریختن غذا یا نان روی فرش، موکت یا... است. جنس، رنگ و طرح‌های سفره در اولویت‌های بعدی قرار دارد. بهتر است پس از خوردن غذا، سفره را تمیز و جمع کرده و در جای مخصوص خود گذاشت. دقت شود نان‌های اضافی از روی سفره و فرش جمع شده و در ظرفی مخصوص نان خشک گذاشته شود. نان خشک را نباید مثل بقیه آشغال‌ها در سطل آشغال ریخت. همیشه سفره را با دستمال تمیز نکنیم، بلکه گاهی لازم است جهت نظافت، آن را شست.

نقل است علامه مجلسی در کنار کتابخانه‌اش، تعداد فراوانی سفره آماده کرده بود. هر کس کتابی از او امانت می‌گرفت، سفره‌ای نیز به همراه کتاب به او می‌بخشید و سفارش می‌کرد: وقت غذا خوردن، از سفره استفاده کن و کتاب را سفره مساز!^۱

ظرف شستن

ظرف شستن یکی از موارد نظافت و تمیزی است که هر روز چند بار تکرار می‌شود. کسی که مسئولیت شستن ظروف را دارد، بهتر است پس از صرف غذا، این کار را انجام دهد و آن‌ها را تمیز بشوید. دقت در صرفه‌جویی آب بسیار مهم است؛ بنابراین نخست ظروف را با مایع ظرف‌شویی شسته و سپس همه ظرف‌ها را یک دفعه آب بکشید. ظرف‌ها را باید از باقی‌مانده‌های

۱. قدیری، شیخ طبعی‌های طلبگی، ص ۱۰۵.

غذا و نیز مایع ظرف شویی خوب پاک کرد و پس از شستن، آن‌ها را طوری در جاذرفی قرار داد که آب اضافی خارج شده و ظرف‌ها خشک شوند. با این‌که این مطالب از امور بدیهی در شستن ظروف محسوب می‌شود؛ ولی تذکر آن خالی از فایده نیست و هم‌چنین بعضی هنگام شستن دقت ندارند و با عجله ظرف‌ها را می‌شویند و پس از خشک شدن آن‌ها و هنگام خوردن غذا، باقی‌مانده‌های غذا در ظروف مشاهده می‌شود که خوشایند نخواهد بود. یکی از هم‌حجره‌ای‌های مقام معظم رهبری دام‌ظله، تعریف می‌کند:

[ایشان آدم] بسیار متین و موقری بودند و از شوخی پرهیز می‌کردند؛ اما هرگز خشک برخورد نمی‌کردند. من را حسین آقا صدا می‌زدند و ما هم ایشان را حاج علی آقا صدا می‌کردیم و از آن جایی که ایشان ابهت و متانت خاصی داشتند، همواره احترام ایشان را حفظ می‌کردیم و حتی سعی می‌کردیم کارهای حجره، مانند نظافت و شستن ظرف و... را خودمان انجام دهیم که البته با ممانعت ایشان مواجه می‌شدیم و در کارها سهیم می‌شدند.^۱

بیماری و تیماری

احتمال دارد امروز شما و فردا دوستتان به هر علتی بیمار شوید. در این موارد، هم‌اتاقی نقش پدر و مادر را دارد. همان‌طور که والدین هنگام مریضی فرزندشان، مراقبت‌های لازم را دارند، هم‌اتاقی نیز می‌تواند همین وظیفه را برای رضای خدا برعهده بگیرد. مراجعه به پزشک، خریدن دارو، تهیه غذاهای مناسب و حتی شستن لباس‌ها و... از مواردی است که می‌توانید در حق دوست بیمارستان انجام دهید؛ به‌ویژه آن‌که مدرسه علمیه در شهر

۱. حوزه (خبرگزاری رسمی حوزه)، تاریخ: ۱۳۸۹/۸/۳، شناسه خبر: ۲۴۱۶۰۵.

دیگری باشد و بیمار نتواند نزد والدین خود برود.

خدمت کردن به هم حجره‌ای، به خصوص در دوران سختی و بیماری، از عوامل توفیق طلبه است. دوستان خوب را هنگام سختی باید شناخت؛ وگرنه همه در خوشی و سلامت، ادعای دوستی دارند.

غسل

طلبه‌ها معمولاً در سن جوانی و زمان بلوغ هستند و هنگام خواب، ممکن است محتلم شوند. احتلام یک مسأله طبیعی است و به خروج منی در خواب گفته می‌شود که به طور ناگهانی و با فشار صورت می‌گیرد و معمولاً با لذت جنسی همراه هست. به آن جُنُب شدن نیز می‌گویند. برای مطلع شدن از احکام آن، می‌توانید به رساله عملیه مرجع خود مراجعه کنید. میزان احتلام در افراد مختلف فرق می‌کند. در بعضی افراد، کمتر و در بعضی دیگر بیشتر اتفاق می‌افتد، و علت آن هم تفاوت در سیستم بدنی افراد مختلف است. هم چنین يك شخص همیشه، و به يك میزان محتلم نمی‌شود، بلکه گاهی اوقات بیشتر و گاهی اوقات کمتر محتلم می‌شود، و نیز میزان احتلام به نوع غذا و مقدار آن هم بستگی دارد. در هر صورت محتمل شدن مشکلی ندارد و شاید از این جهت خوب هم باشد که شهوت را در خواب تخلیه می‌کند و باعث می‌شود فشار جنسی کمتری وارد شود.

از خوردن غذاهایی مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب که گرم و محرک است، تا حد امکان اجتناب و به میزان ضرورت بسنده شود. به‌ویژه در شب‌ها غذای سنگین و مقوی نخورید.

برای جلوگیری از احتلام، پیش از خواب ذهن خود را از افکار شیطانی یا تحریک کننده دور سازید و اجازه ندهید چنین افکاری به شما روی بیاورند. با وضو بخوابید و ذکر بگویید. اگر محتلم شدید، لباس خود را خوب واریسی کنید و آن را خوب بشوید. ماده «منی» اندکی به سختی از لباس پاک می‌شود؛ بنابراین هنگام شست و شودقت کنید. اگر از لباس شویی استفاده می‌کنید، اول محلی از لباس را که با منی آلوده شده، بشوید و سپس آن را در لباس شویی قرار دهید. کسی که محتلم شده، واجب است غسل کند و با آن غسل نیز می‌تواند نماز بخواند.

جُنب شدن از مواردی است که معمولاً مایه شوخی کردن طلبه‌ها با یک‌دیگر می‌شود.

وقتی برای نماز صبح بیدار می‌شدیم و متوجه می‌شدیم هم حجره‌ای ما رفته حمام، به محض بازگشت از حمام، همه باهم می‌خواندیم: جان جهان! دوش کجا بوده‌ای.^۱

۱. قدیری، شوخ‌طبعی‌های طلبگی، ص ۴۴.



فصل چهارم:
رعایت آداب و اخلاق در حجره



رعایت ادب و احترام

حساب بانکی تان چند صفر دارد؟ چه مدل ماشینی سوار می شوید؟ متراژ خانه شما چقدر است؟ چند باب مغازه دارید؟ چند تا... .

همه این ها می تواند سرمایه های مادی یک فرد باشد؛ ولی تمام این ها زودگذر و موقتی هستند. البته، هرکسی هم نمی تواند دارای این سرمایه های مادی باشد؛ ولی در مقابل می تواند صاحب بعضی از سرمایه ها گردد که شاید یک فرد ثروت مند، هیچ گاه به آن ها دست نیابد.

علم، زیبایی، عقل، ادب، معنویت و اخلاق سرمایه هایی هستند که دست رسی به آن ها با آن که با سختی هایی مواجه است؛ اما علم، زیبایی و عقل، آن گاه ارزش مند و قابل احترام می شوند که با اخلاق و ادب همراه باشند. فرد عالم یا زیبا یا عاقلی را تصور کنید که بسیاری ادب است؛ اهل ناسزاگویی، غیبت، تهمت و بدگویی است؛ آیا دیگران به علم، زیبایی و عقل او احترام می گذارند؟ امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود:

لَا عَقْلَ لِمَنْ لَا آدَبَ لَهُ؛ کسی که ادب ندارد، عقل ندارد.

ادب، ظرافت و دقت در عمل است. وقتی انسان متوجه حالات خویش باشد و با ظرافت و زیبایی خاصی عملی را انجام دهد، گفته می شود

که فلانی مؤدّب است؛ نظیر ادب نشستن در حال نماز، ادب راه رفتن با طمأنینه،^۱ احترام گذاشتن به دیگران و... .

- ادب به کارگیری سخن یا عمل پسندیده است؛

- ادب به دست آوردن آن چه نیکو شمرده می شود؛

- ادب تمرین دادن نفس به ارزش های اخلاقی است؛

- ادب تعظیم کردن نسبت به افراد برتر، و نرمی داشتن نسبت به افراد پایین تر از خود است؛

- ادب ملکه ای است که صاحب خود را از آن چه ناپسند است و باعث خواری می گردد، باز می دارد؛

- ادب شکل زیبای اعمال انسان است، چه در کارهای دینی؛ مثل آداب دعا، نماز و... و چه در کارهای اجتماعی؛ مانند آداب ملاقات با دوستان، پدر و مادر، خویشان و... .

دوست داریم دیگران با ما چگونه حرف بزنند و چگونه رفتار کنند؟ گفتار و رفتار ما با دیگران، باید به گونه ای باشد که دوست داریم دیگران با ما همان گونه رفتار کنند. سلام کردن هنگام ورود به حجره، با احترام صدا کردن و حرف زدن، مسخره نکردن، تکبر نکردن، وظایف خود را به دوش دیگران نینداختن و حرمت نگه داشتن، از جمله آدابی است که رعایت آن برای هم حجره ای ها لازم بوده و ادب شمرده می شود.

پیرو افتادگی، آخربه جایی می‌رسد

قطره‌ای بودم تنزل کردم و دریا شدم

هم‌چنین احترام به کتاب‌های دینی در حجره، همانند قرآن، نهج البلاغه و بقیه کتب حدیثی، جزء ادب بوده و شایسته تکریم‌اند. معروف است که مرحوم آیت‌الله بروجردی رحمته‌الله هرگز در کتابخانه خود نمی‌خوابید، بلکه برای استراحت به اتاق دیگری رفت تا کمال ادب کتاب‌های دینی را مراعات کرده باشد و می‌فرمود: در تمام عمرم در اتاقی که کتب حدیث باشد، نخواییده‌ام.^۱ مرحوم محدث قمی در شرح حال فاضل دربندی می‌گوید: آن مرحوم کتب حدیث و علمی را زیاد احترام می‌کرد؛ به نحوی که هر وقت تهذیب شیخ طوسی و امثال آن را برمی‌داشت، مانند کلام الله می‌بوسید و روی سرمی‌گذاشت و می‌گفت: کتب اخبار، مانند قرآن محترمند.^۲

مرحوم محدث قمی بدون وضو و طهارت، حتی دست به جلد کتاب حدیث نمی‌زد، چه رسد به اصل جملات حدیث. هرگاه می‌خواست حدیث مطالعه کند یا بنویسد، با وضو و مؤدب رو به قبله می‌نشست و کارش را آغاز می‌کرد.^۳ حضرت آیت‌الله مجتهدی در یکی از دروس اخلاق‌شان می‌گویند:

به کتب فقهی و حدیثی خیلی احترام بگذارید؛ زیرا در آن‌ها نام خدا و اهل بیت است. شخصی برای آیت‌الله العظمی سیداحمد خوانساری وجوهات آورد و وجوهات را روی کتاب فقهی که در نزد ایشان بود، گذاشتند. حضرت آیت‌الله العظمی خوانساری ناراحت شدند و پول را با دست پرت کردند و فرمودند: چرا پول را روی کتاب فقهی می‌گذارید. تو هم دقت کن که مبادا پایت را به

۱. محمدی اشتهاردی، داستان دوستان، ج ۵، ص ۲۵۸.

۲. قمی، الفوائد الرضویه، ص ۵۴.

۳. مختاری، سیمای فرزندگان، ص ۲۷۲.

طرف این کتب دراز کنی یا کتابی دیگر که مذهبی و دینی نیست، روی این‌ها بگذاری. در کتابخانه هم این کتاب‌ها را در طبقه بالا بگذار. اگر هم یک کتاب فقهی یا حدیثی، دیگر قابل استفاده نبود، آن را دور نینداز.^۱

با این همه، طلبه جز حجره جایی برای خواب و استراحت ندارد و برای احترام نسبت به کتب حدیثی نمی‌تواند جای دیگری برود؛ بنابراین بهتر است حداقل موقع استراحت، پاها به طرف کتاب‌ها دراز نباشد یا آن‌ها را از زیر پاها جمع کرده و در جای دیگری گذاشته شوند.

هم‌چنین موقع استراحت، پاهای خود را به طرف کسی که زیر پای شما قرار دارد، دراز نکنید، بلکه جای خود را تغییر داده و هم‌عرض او بخوابید. موقع خواب، پاها را بالا نبرده و روی میز کوچک مطالعه یا هر چیز دیگری قرار ندهید.

خرده‌فرهنگ‌ها در حجره

علاوه بر فرهنگ کلی حاکم بر هر جامعه، طبقه‌ها، قشرها، گروه‌های مختلف جامعه، بعضی از روستاها و شهرها نیز دارای فرهنگ ویژه خود هستند که خرده‌فرهنگ خوانده می‌شود. در تعریف خرده‌فرهنگ گفته‌اند:

خرده‌فرهنگ بردستگاهی از ارزش‌ها، سلوک‌ها، شیوه‌های رفتار و طرز زندگی يك گروه اجتماعی که از فرهنگ مسلط جامعه مفروض، متمایز، ولی با آن مرتبط است، اطلاق می‌شود.^۲

طبقه‌های اجتماعی به لحاظ ویژگی‌های زیر، تولید کننده خرده‌فرهنگ‌های خاص خودشان هستند:

۱. از لحاظ درآمد، شغل، تحصیل، منزلت اجتماعی، نحوه سخن گفتن،

۱. برخوردار فرید، آداب الطلاب، ص ۴۳۱-۴۳۲.

۲. سازگارا، نگاهی به جامعه‌شناسی با تأکید بر فرهنگ، ص ۹۸.

آداب اجتماعی و حتی محل اقامت؛

۲. شیوه‌های ازدواج و همسرگزینی، نگه‌داری از فرزند و الگوهای زندگی خانوادگی؛

۳. گذراندن اوقات فراغت در طبقه‌های مختلف اجتماعی؛ مانند تحصیل کرده‌ها یا بی‌سوادان با رجحان برنامه‌ای که در اوقات فراغت خود دارند، خرده‌فرهنگ خاص خود را می‌آفرینند؛

۴. عقاید، باورها، ارزش‌ها و گرایش‌های اخلاقی، دینی، سیاسی وایدئولوژی‌های متناسب با هر طبقه به تناسب، خرده‌فرهنگ خاص خود را ایجاد می‌کند.^۱ برای مثال، برخی از روستاها یا شهرها در ایران، گویش‌ها، خلق و خوی‌ها، مراسم ازدواج و همسرگزینی و آداب و رسوم خاصی دارند که از کودکی می‌آموزند و ویژه آن‌ها است. به این‌گونه فرهنگ‌ها، خرده‌فرهنگ گفته می‌شود.

طلبه‌هایی که از شهرها و روستاهای مختلف در یک مدرسه و در یک حجره حضور دارند، خودبه‌خود فرصت طلایی آشنایی با فرهنگ‌های گوناگون برای آن‌ها فراهم می‌شود و می‌توانند ضمن آشنایی با آداب و رسوم، نقاط قوت و ضعف قومیت‌ها و خرده‌فرهنگ‌ها، سطح مهارت‌های برقراری ارتباط خود با فرهنگ‌های مختلف را افزایش دهند. طلبه‌ها با دقت بیشتری در آداب و رسوم قومی، روستایی و شهری، می‌توانند از فرصت پیش آمده، در آینده تبلیغی خود بهره گرفته و هروقت برای تبلیغ به یکی از این مناطق می‌روند، با آگاهی و رعایت همان آداب و رسوم (در صورتی

۱. رک: آبکرابی و دیگران، فرهنگ جامعه‌شناسی، ترجمه پویان، ص ۹۰-۹۱.

که با مبانی اسلام منافاتی نداشته باشند)، در تبلیغ اثرگذار و موفق باشند. هم چنین آشنایی با خرده فرهنگ ها، باعث می شود که به اصلاح نقاط ضعف (خصلت غرور، خست، تنبلی و...) و تقویت نقاط مثبت (خصلت ایمان، تمیزی و پاکیزگی، احترام و...) سایر خرده فرهنگ ها اقدام شود. زبان یکی از عناصر فرهنگی است و زبان فارسی و ترکی، دوزبان عمده در ایران هستند که اقوام مختلفی به وسیله آن دو گویش می کنند؛ ولی هر کدام از این زبان ها درون خود، دارای لهجه های بسیاری هستند. حال اگر در یک مدرسه علمیه، طلاب با لهجه های متفاوت ترکی با یک دیگر حرف بزنند، یا عده ای از طبله ها فارسی و برخی ترکی حرف بزنند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آنان می توانند با لهجه ها آشنا شوند، زبان یک دیگر را بیاموزند یا گاهی با لهجه دیگران سخن گفته و شوخی کنند.^۱

احترام به حساسیت های شخصی هم حجره ای

همان گونه که سیستم ایمنی بدن در برابر برخی عناصر، واکنش هایی مانند عطسه، سرفه، جوش، تغییر رنگ صورت و... نشان می دهد، سیستم ایمنی روانی، نیز در مواجهه با برخی موضوع ها و مسائل حساس بوده و زود واکنش نشان می دهد. بعضی از این موضوع ها عبارتند از: طعنه زدن، فریاد کشیدن، با صدای بلند صحبت کردن، صحبت کردن با تلفن همراه در حجره، دخالت در حریم های شخصی، رنگ های خاص، میوه های خاص، میان صحبت

۱. منظور مسخره کردن زبان یا لهجه دیگران نیست. کسی که زبان مادری اش ترکی است، به طور طبیعی نمی تواند همانند فرد فارسی زبان سخن بگوید و مخارج حروف فارسی را مثل فارسی زبانان ادا کند یا برعکس. بنابراین گاهی چنین سخن گفتن هایی بدون تمسخر، خود به خود به مزاح و شوخی منجر می شود.

کسی پریدن، تکان دادن دست و پا، بدقولی کردن، دیر کردن، با سرو صدا غذا خوردن، استفاده دیگری از بالش یا ملافه شخصی، استفاده از دمپایی، و غیره. البته ممکن است بعضی موضوع‌های دیگر نیز باشد؛ ولی مهم شدت واکنش هیجانی در مواجهه با موضوع‌های حساسیت برانگیز است.

این مسأله دو جنبه دارد: یکی مربوط به شخصی است که حساس است و رفتارهای واکنشی زود هنگام دارد و دیگری به کسانی مرتبط است که رفتارهای حساسیت برانگیز (چه با شوخی و چه به طور جدی) می‌کنند. اگر واکنش‌ها در برابر رفتارهای حساسیت برانگیز شدت یابد، فرد را کم‌تحمل و آسیب‌پذیر می‌سازد و در واقع، سیستم ایمنی عاطفی، ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود؛ بنابراین لازم است از موضوع‌هایی که حساسیت می‌آفرینند، آگاه بود و آن‌ها را شناسایی کرد تا جهت پیش‌گیری، اقدام‌های لازم صورت گیرد. برای پیش‌گیری، اقدام‌های زیر را می‌توان انجام داد:

۱. فهرستی از موضوع‌های حساسیت برانگیز خود را تهیه کنید؛
۲. احساس خود را شناسایی کنید و میزان حساسیت را از صفر تا ده نمره بگذارید؛

۳. از خود پرسید: این موضوع، چه فکری را در من بیدار می‌کند و چه معنایی برای من دارد؟ مثلاً وقتی فردی با صدای بلند صحبت می‌کند، من عصبانی می‌شوم. این رفتار چه معنایی برای من دارد و چرا مرا عصبانی می‌کند؟

۴. به پاسخ خود فکر کنید و ببینید آیا از افکار غیر منطقی، مانند مبالغه کردن، فاجعه‌سازی، برچسب زدن، شخصی‌سازی استفاده می‌کنید یا فکر

و حساسیت شما منطقی است؟

۵. اگر افکار تان غیر منطقی بوده است، بکوشید نسبت به موضوع مذکور، نگاه خوش بینانه داشته باشید و با بالا بردن آستانه تحمل تان، از میزان حساسیت خود با تمرین و به تدریج بکاهید؛

۶. در برابر موضوع های حساسیت برانگیز، واکنش های جدید را نیز بیازمایید. برای مثال، کسی که بلند صحبت می کند، بگویید: به به، چه صدای خوبی داری؛ ولی ای کاش کمی آرام تر حرف بزنی.^۱

۷. اگر راه های جدید، راهگشا نبود، با هم حجره ای یا دوست خود صحبت کنید که من نسبت به این موضوع خاص حساسیت دارم و از شما می خواهم که مراعات کنید.

۸. اگر افکار تان منطقی است و طرف مقابل، برای مثال همواره از الفاظ زشت و رکیک یا از وسایل شخصی شما (مانند مسواک) استفاده می کند، با او صحبت کنید و تذکر دهید که نباید الفاظ زشت به کار ببرد یا از وسایل شخصی دیگران استفاده نماید.

جنبه دیگر مربوط به کسی است که رفتارهای درست یا نادرست (منطقی یا غیر منطقی) انجام می دهد؛ ولی به هر حال، واکنش های طرف مقابل را در پی دارد. در هر دو صورت، نخست بهتر است از انجام رفتارهایی که حساسیت برمی انگیزد، جلوگیری کرد تا به تدریج زمینه برای اصلاح خود (در صورت منطقی و درست بودن رفتار) یا اصلاح دیگری (در صورت غیر منطقی و نادرست

۱. رک: سایت نرگس: مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره (<http://narges-c.ir/Article/?RID=۱۹>).

بودن رفتار) فراهم شود. در صورتی که رفتار شما منطقی و درست است، پس از مدتی ترک کردن، اگر هم چنان واکنش نسبت به آن رفتار وجود دارد، از طرف مقابل بخواهید که درباره موضوع، به گونه دیگری بیندیشد و دید مثبتی به آن داشته باشد تا به تدریج از حساسیت کاسته شود؛ ولی اگر خوب توجه کردید و متوجه شدید که رفتار شما اشتباه است، بکوشید رفتار اشتباهتان را اصلاح کنید تا موجب اذیت دیگران نشوید.

با همه این‌ها، گاهی حساسیت‌ها به شوخی‌هایی تبدیل می‌شود که موجب شادی و سرور میان هم حجره‌ای‌ها است. در این گونه موارد، نباید موضوع را خیلی جدی گرفت تا موجب تنش شود، بلکه بهتر است با بالا بردن آستانه تحمل، فضای نشاط ایجاد گردد. البته دیگران نیز نباید موضوع را آن قدر تکرار کنند که به بیهوده‌گویی و اذیت فرد منجر شود.

رو به قبله بودن

استقبال یا رو به قبله بودن در فقه، احکام متفاوتی دارد که در ذیل توضیح داده می‌شود.

الف) مواردی که استقبال در آن‌ها واجب است:

۱. تمام نمازهای واجب و مستحب، مگر نمازهای مستحبی که در حال حرکت خوانده می‌شود؛
۲. برخی از توابع نماز، مانند نماز احتیاط یا قضای سجده یا تشهد فراموش شده؛
۳. کسی در حال احتضار است؛
۴. رو به قبله گذاردن میت، هنگام دفن؛

۵. روبه قبله کردن حیوان، هنگام ذبح یا نحر؛

ب) مواردی که استقبال در آن‌ها مستحب است:

قرائت قرآن، دعا، ذکر، تعقیب نماز، ایراد دعوی نزد حاکم، سجده شکر، سجده واجب یا مستحب قرآن، وضو گرفتن، نشستن و

ج) مواردی که استقبال مکروه است:

هنگام پوشیدن شلوار، هنگام جماع، در هر حالی که روبه قبله بودن بی‌احترامی باشد.

د) مواردی که استقبال حرام است:

هنگام تخلی که علاوه بر استقبال، استدبار هم حرام است.

سیره معصومین علیهم‌السلام و علمای دین بر این بوده که همواره می‌کوشیدند به طرف قبله قرار گیرند. در برخی از روایت‌ها، روبه قبله بودن پسندیده شمرده شده است. در روایتی از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است که می‌فرماید:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ أَكْثَرَمَا يَجْلِسُ تَجَاهَ الْقِبْلَةِ؛ رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم اکثر اوقات روبه قبله می‌نشست.

روبه قبله بودن، فواید جسمی و معنوی زیادی دارد. سیره علمای گذشته نیز آن بوده که تا حد ممکن می‌کوشیدند در نشستن، خوابیدن یا مطالعه، استقبال را مراعات کنند. در حجره نیز تا جایی که امکان دارد و دیگران اذیت نمی‌شوند، بهتر است این مسأله رعایت شود.

سلام کردن

سلام کردن اولین مرحله برای ارتباط سالم است. سلام، غیر از نماز، در برخورد های مسلمانان در جامعه اسلامی، یکی از آداب معاشرت و ادب و اخلاق به شمار می آید، که هم جلب محبت و دوستی می کند، هم نشان تواضع و فروتنی است، و هم پاداش بسیار دارد. در اسلام به سلام کردن بسیار سفارش شده و آن را امر مستحبی دانسته اند. امام حسین علیه السلام فرمود: **لِلسَّلامِ سَبْعُونَ حَسَنَةً. تَسْعُ وَ سِتُّونَ لِلْمُبْتَدِي وَ وَاحِدَةٌ لِلرَّادِّ؛**^۱ سلام کردن هفتاد ثواب دارد که شصت و نه بخش آن از سلام کننده است و یک بخش آن برای جواب دهنده.

در روایات آمده است که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله همواره در سلام کردن از دیگران پیشی می گرفتند و هیچ گاه کسی نتوانست در سلام کردن بر آن حضرت سبقت بگیرد.

امروزه توجه به سلام، بسیار کم شده و واژه های دیگری که با فرهنگ اسلامی و ایرانی ما سازگار نیست، به جای آن رواج یافته است. سلام کردن با واژه های فرهنگ های دیگر، به ویژه برای یک طلبه شایسته نیست. گاهی در اثر استفاده خویشان نزدیک از واژه های دیگر و تکرار آنان، احتمالاً طلبه ای ناخودآگاه تأثیر پذیرفته و او نیز از الفاظ غیر اسلامی استفاده کند. در چنین مواقعی باید تذکر داد؛ چرا که طلبه باید سبک زندگی اسلامی را در عمل در جامعه گسترش دهد. اما با این همه، سلام کردن میان طلبه ها، هنوز از ارزش زیادی برخوردار است و هر جا یک دیگر را می بینند، نخست سلام می کنند و فروتنی خود را نشان می دهند که یکی از رفتارهای خوب

۱. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ترجمه جعفری، ص ۲۲۹.

اخلاقی است.

البته گاهی اتفاق می‌افتد که برای بعضی از طلبه‌ها، سلام کردن یا جواب سلام را دادن، بسیار سخت است و نمی‌خواهند اولین گام یک ارتباط سالم و سازنده را شروع کنند. عده‌ای نیز بسیار آهسته سلام می‌کنند؛ به طوری که فقط صدایشان را خودشان می‌شنوند و با این حال، انتظار دارند دیگران جواب سلام او را با صدای رسا بگویند.

بهتر آن است وقتی وارد جایی مثل حجره می‌شویم، نخست سلام دهیم؛ زیرا:
۱. سلام، آگاه کردن کسی است که در حجره است. شاید هم حجره‌ای در حال عوض کردن لباس است یا کار خصوصی دیگری دارد که مایل نیست کسی از آن آگاه شود. با سلام کردن، او را از ورود خود آگاه می‌کنید؛

۲. سلام، نشانه فروتنی است؛

۳. سلام، دعای خیر در حق برادر دینی است؛

۴. سلام، موجب محبت می‌شود؛

۵. سلام، آغاز برقراری یک ارتباط سالم، سازنده و مسالمت‌آمیز است.
همین طور در پاسخ به سلام بهتر است از واژه‌های فرهنگ‌های دیگر، مثل مرسی، OK و غیره استفاده نشود.

ورود بی خبر یا سرزده به حجره

گاهی که حال و حوصله دارم، با شوخی ناگهان در حجره را باز می‌کنم و وارد حجره می‌شوم تا دیگران را غافلگیر سازم (اصل غافلگیری). گاهی هم، چنان در را می‌کوبم که نه تنها ده تا حجره آن طرف‌تر، لرزه هشت ریشتری بگیرند، بلکه هم‌اتاقی‌ها که هیچ، ملائکه هم غافلگیر شوند و به لرزه بیفتند (اصل ترساندن). بالاخره از قدیم گفته‌اند چهار دیواری و اختیاری. گاهی نیز مثل بچه آدم، به آرامی در را باز می‌کنم و تعجب هم حجره‌ای‌ها را برمی‌انگیزانم و انگشت به دهان، سجده شکر می‌کنند که این بار از اصل دیگری استفاده کرده‌ام (اصل آرامش).

شما از کدام اصل استفاده می‌کنید؟

در اسلام برای وارد شدن به خانه خود، آدابی گفته شده است، چه رسد به این‌که انسان بخواهد وارد حجره‌ای شود که دیگران نیز در آن زندگی می‌کنند. شایسته است پیش از هر چیزی، ورود خود را با در زدن یا «یا الله» گفتن اعلام کنید و سپس به آرامی در را باز کرده و با روی خوش سلام دهید. اگر می‌دانید کسی در حجره نیست، باز در را ناگهانی باز نکنید و پس از ورود به حجره هم، به خود سلام دهید.

فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَاسْلُمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةٌ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ؛ وقتی وارد خانه شدید، بر خودتان سلام کنید که این تحیت و برکاتی از جانب خدا بر شماست.

اگر می‌خواهید به حجره دیگری وارد شوید، پیش از ورود، در زده و اجازه ورود بگیرید. در صورتی که کسی اجازه ورود نداد، بهتر است برگردید و بدون

اجازه، وارد حجره کسی نشوید. این قاعده و اصل، براساس گفته مبارک حق تعالی است که فرمود:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا
ذَلِكَ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ * فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ
لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ازْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَى لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ^۱

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خانه‌ای - غیر از خانه خود - وارد نشوید، مگر آن‌که اجازه ورود بگیرید و براهل خانه سلام کنید! این برای شما بهتر است. شاید که تذکره‌گیرید. اگر کسی را در آن نیافتید، وارد نشوید، تا به شما اجازه دهند و اگر به شما گفتند: برگردید! پس برگردید که این برای شما پاکیزه‌تر است.

محترمانه با نام صدا کردن

کلمه‌ها دارای بار روانی و عاطفی هستند که می‌توانند در روح و فکر مخاطب تأثیرگذار باشند. در طول روز، بارها با دیگران در ارتباط هستیم و شاید اولین کلمه‌ای که با آن توجه مخاطب را جلب می‌کنیم، صدا کردن وی با اسم است. چگونگی صدا کردن بسیار مهم است و می‌تواند نشانه‌ای از دوستی، صمیمیت، نفرت، تحقیر و تمسخر باشد. اگر انتظار احترام از دیگران داریم، باید به او احترام بگذاریم و اولین گام احترام، محترمانه صدا کردن است.

دوست و هم‌اتاقی شما، درخت، صندلی، میز یا کتاب نیست که با هر کلمه‌ای خواستید، او را صدا کنید. او نیز مانند شما انسان است و از خوب صدا کردن خوشش می‌آید؛ چراکه در روان او تأثیر می‌گذارد. استفاده

از کلمه‌هایی مانند «این»، «اون»، «ببین»، «الو» و «آهای» برای اشاره یا صدا کردن بی‌احترامی است! حداقل باید مخاطب را با اسم کاملش صدا کرد و اگر کلمه «آقا» را اول اسم او اضافه نماییم، به‌ترو محترمانه خواهد بود و البته به‌تر از آن، این است که فرد را با نام خانوادگی مخاطب قرار دهیم و بگوییم: آقای فلانی.

برخی اسم را ناقص می‌گویند یا غرور و تکبرشان اجازه نمی‌دهد اول اسم، «آقا» را اضافه کنند. محترمانه صدا کردن دیگران، تنها احترام به آنان نیست، بلکه احترام خود را نیز نگه داشته‌اید. این نوع رفتار می‌تواند دیگران را وادار کند که شما را نیز با احترام صدا کنند. این همه در صورتی بود که مخاطب شما، طلبه مُکلاً باشد؛ ولی اگر مخاطب، طلبه ملبَس به لباس مقدس روحانیت بود، به سبب حرمت لباس، محترمانه صدا کردن تأکید بیشتری خواهد داشت؛ به‌ویژه توصیه می‌شود در میان مردم، این رفتار مراعات گردد. اگر میان خودتان، هم‌دیگر را به سبب صمیمیت با اسم صدا می‌زنید، خوب است در فضای عمومی که مردم نیز حضور دارند، یک‌دیگر را محترمانه خطاب کنید.

مطالعه سیره علما و بزرگان دین نشان می‌دهد که همواره دیگران را با ادب و احترام صدا می‌کردند. بعضی از بزرگان آن گونه که در زندگی نامه‌شان آمده است، حتی فرزندان خود را با احترام صدا کرده و اول اسم آنان، کلمه «آقا» را به کار می‌بردند. چنین خطابی، اعتماد به نفس و عزت نفس مخاطب را افزایش می‌دهد.

غذا خوردن

الف) آداب غذا خوردن

غذا خوردن دارای آدابی است که به صورت مختصر ذکر می‌شود:

۱. داشتن نیت الهی: بدین معنا که انسان هر آن چه می‌خورد و می‌آشامد، برای خدا باشد و به این نیت بخورد که توان جسمی‌اش افزایش یافته و در راه خدا آن را به کار گیرد. پیامبر گرامی اسلام ﷺ در رهنمودی به ابوذر فرمود: یا اباذر لَیْکُنْ لَکَ فِی کُلِّ شَیْءٍ نِّیَّةٌ صَالِحَةٌ حَتَّى فِی النَّوْمِ وَ لِلاَّکْلِ؛ ای ابوذر! باید در هر کاری نیت پاک داشته باشی، حتی در خوردن و خوابیدن.

مرحوم شیخ رجبعلی خیاط به شاگردان خود بارها تذکر می‌داد که همه‌ی کارها باید برای خدا باشد و می‌افزود:

هرگاه این استکان چای را به قصد خدا بخوری، دل توبه نور الهی منور می‌شود؛ ولی اگر برای حفظ نفس خوردی، همان می‌شود که خواسته بودی.^۲

آیت‌الله مهدوی کنی رحمته‌الله در خاطره‌ای نقل می‌کنند:

در آغاز تحصیل و اوایل طلبگی، وقتی خواستم لباس برای خود بخرم - بعد از این که لباس عاریه‌ی مرحوم برهان را می‌خواستم پس بدهم - پیش شخصی به نام شیخ رجبعلی خیاط رفتم. در آن هنگام چهارده - پانزده سال داشتم. پارچه‌ای را برای ایشان بردم. محل کار او در منزلش و در اتاقی نزدیک در بود. قدری نشستیم. ایشان آمد و گفت: خوب! حالا می‌خواهی چه بشی؟ گفتم: طلبه. گفت: می‌خواهی طلبه بشی یا آدم؟ من قدری تعجب کردم که چرا یک کلاه‌ی با یک معمم این‌گونه حرف می‌زند؛ سپس گفت: ناراحت نشو! طلبگی خوب است؛ ولی هدف آدم شدن باشد. به شما نصیحتی می‌کنم،

۱. طبرسی، مکرم الاخلاق، ج ۲، ص ۳۷۰.

۲. محمدی ری شهری، کیمیای محبت، ص ۱۸۸.

فراموش نکن. از همین حالا که جوان هستی و آلوده نشده‌ای، هدف الهی را فراموش نکن. هرگاه کاری می‌کنی، برای خدا انجام بده؛ حتی اگر چلوکباب هم خوردی، به این قصد بخور که نیروگیری و در راه خدا عبادت کنی و این نصیحت را در تمام عمر فراموش نکن.^۱

۲. وضو گرفتن یا شستن دست‌ها پیش از غذا: در روایتی از امام حسن علیه السلام آمده که «وضو گرفتن پیش از غذا، سنت است»^۲ و هم چنین امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید:

مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ بُورِكَ لَهُ فِي أَوَّلِهِ وَ آخِرِهِ، وَ عَاشَ مَا عَاشَ فِي سَعَةٍ، وَ عُوفِيَ مِنْ بَلَوٍ فِي جَسَدِهِ؛^۳ هر که قبل و بعد از غذا دست‌هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده شود و تا زنده است در رفاه به سربرد و از بیماری جسمی در امان ماند.

۳. گفتن «بسم الله» و «الحمد لله»: امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود:
مَنْ ذَكَرَ اسْمَ اللَّهِ عِنْدَ طَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ فِي أَوَّلِهِ، وَ حَمَدَ اللَّهَ فِي آخِرِهِ لَمْ يُسْأَلْ عَنْ نَعِيمِ ذَلِكَ الطَّعَامِ أَبَدًا؛^۴ هر که در هنگام شروع خوردن غذا یا نوشیدنی، نام خدا را به زبان آورد و در پایان، خدا را حمد و سپاس گوید، هرگز درباره نعمت آن غذا از او سؤال نخواهد شد.

۴. غذا خوردن با دست راست: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:
إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ...؛^۵ اگر کسی از شما غذا خورد، با دست راست بخورد.

۵. آغاز غذا با نمک: از امام علی علیه السلام روایت شده که فرمود:

۱. همان، ص ۱۸۹.

۲. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۵۳۹.

۳. فیض کاشانی، المحجّه البیضاء، ج ۳، ص ۶.

۴. حرعاملی، همان، ص ۴۸۴.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۹۰، ح ۲۸.

إِبْدَؤُوا بِالْمِلْحِ فِي أَوَّلِ طَعَامِكُمْ فَلَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي الْمِلْحِ لَأَخْتَارُوهُ عَلَى الثَّرَيَاقِ الْمُجَرَّبِ^۱؛ غذای خود را با نمک آغاز کنید که اگر مردم خبر داشتند از آن چه در نمک است؛ آن را برنوشدارویی ترجیح می دادند.

۶. فوت نکردن به غذا؛ در روایات از فوت کردن به غذا نهی شده است. فوت کردن می تواند ضررهای فردی و اجتماعی داشته باشد. از جمله این که ممکن است با فوت کردن، چیزی از غذا بر سفره یا درون غذای دیگران بریزد؛ بوی دهان در هوا پخش و به مشام دیگران برسد و گاه موجب انتقال بیماری می شود.^۲

از امام علی علیه السلام روایت است که فرمود:

غذای داغ را سرد کنید؛ زیرا غذای داغی در برابر پیامبر صلی الله علیه و آله نهاده شد، آن حضرت فرمود: آن را سرد کنید. خداوند به ما آتش نمی خوراند. برکت در غذای سرد است.^۳

بنا بر نقل امام صادق علیه السلام، «پیامبر صلی الله علیه و آله از فوت کردن در غذا یا آشامیدنی نهی فرمود».^۴

در کتاب «اعجاز اسلام از نظر اخبار» آمده است:

اگر در دولوله آزمایش، در هر کدام مقداری محلول باز و محلول فنولفتالین ریخته شود، تولید رنگ ارغوانی خواهد کرد. در این صورت اگر به یکی از آن دولوله آزمایش، مقداری اسید کلریدریک اضافه کنیم، رنگ ارغوانی تبدیل به مایع سفیدرنگی می شود و اگر به جای اسید کلریدریک، در دیگری به وسیله

۱. حرعاملی، همان، ص ۵۲۰، ح ۳.

۲. رک: جواهری، «آداب خوردن و آشامیدن در اسلام»، مجله شمیم یاس، ش ۱۲، ۱۳۸۲.

۳. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۵۱۸، ح ۱.

۴. حرعاملی، همان، ص ۵۱۸، ح ۱.

دهان بدمیم، نیز رنگ ارغوانی تبدیل به مایع سفیدرنگ خواهد شد و نیز تحقیق آزمایش ثابت کرده که هیچ ماده‌ای غیر از اسید کلریدریک نمی‌تواند رنگ ارغوانی را تبدیل به مایع سفید رنگ کند. با این مقدمه، نتیجه چنین می‌شود که هوای دهان که مرکب از دو اکسیژن و یک هیدروژن است، اگر به دو محلول باز و فنولفتالین دمیده شود، تولید اسید کرده، رنگ ارغوانی را تبدیل به مایع سفید رنگ می‌کند و تحقیقات طبی هم ثابت کرده که اسید کلریدریک برای معده ضرر و زیان فوق‌العاده‌ای دارد؛ لذا می‌توان گفت که وصی ششم پیامبر اسلام ﷺ از این جهت و جهات دیگری که هنوز برای بشر مخفی است، از دمیدن به چیزهای گرم، اعم از خوردنی و آشامیدنی به عنوان مکروه جلوگیری و نهی نموده است.^۱

۷. غذا برداشتن از جلوی خود: ادب غذا خوردن رسول اکرم ﷺ این گونه بود که از جلوی خود غذا می‌خورد و از جلوی کسی غذا بر نمی‌داشت.^۲

۸. لقمه کوچک برداشتن و خوب جویدن؛

۹. نگاه نکردن به صورت مردم، هنگام غذا خوردن؛^۳

در روایتی از امام حسن علیه السلام به سه مورد قبلی اشاره شده که جهت اختصار، تنها ترجمه آن را در این جا می‌آوریم.

آداب سفره دوازده تا است که هر مسلمانی باید آن‌ها را بداند: چهارتای آن‌ها واجب است، چهار تا سنت (مستحب) و چهار تا از باب ادب می‌باشد. آن چهار تا که واجبند: معرفت، خشنودی، نام خدا بر زبان آوردن و سپاس‌گزاری کردن. و آن چهار که سنت است: وضو گرفتن پیش از غذا خوردن، نشستن در طرف چپ، خوردن با سه انگشت و لیسیدن انگشت‌ها. و اما آن چهار تا که از

۱. مرتضوی لنگرودی، اعجاز اسلام از منظر اخبار، ص ۵۸-۵۷.

۲. امین، غذا و تغذیه انسان، ص ۲۷۲.

۳. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۴، باب ۶۶، ح ۳۰۸۰۵-۳۰۸۰۳.

باب رعایت ادب می‌باشد: خوردن از آن چه در جلوی توست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن به صورت مردم.^۱

۱۰. با صدا غذا نخوردن: این صدا ممکن است عبارت از جویدن، قورت دادن یا غیر این‌ها باشد. وقتی در جمع غذا مصرف می‌شود، بهتر است حال دیگران نیز مراعات شود. عده‌ای هنگام غذا خوردن متوجه نیستند که با صدا غذا می‌خورند یا حتی برخی آن را زشت نمی‌دانند؛ در حالی که اندک توجهی به واکنش دیگران، نشان خواهد داد که صدای خوردن آن‌ها را می‌رنجانند و حتی میل به غذا را در آن‌ها از بین می‌برد. چه بهتر که با دهان بسته غذا خورده شود تا صدای جویدن، کمتر به گوش کسی برسد و هم چنین کسی غذای جویده شده را در دهان نبیند. با آرامش کامل و بدون اضطراب و استرس، غذا را خوب بجوید و سپس قورت دهید که معده به راحتی بتواند آن را هضم کند.

ب) مقدار خوردن در سن جوانی (افراط و تفریط نکردن)

طلبه‌ها معمولاً در سن جوانی وارد حوزه علمیه می‌شوند و سن جوانی، مرحله‌ای است که بدن از لحاظ رشد جسمی به اوج خود می‌رسد و بنابراین به غذای لازم و به اندازه فعالیت‌ها نیاز دارد. با ورود به حوزه، تغذیه فرد از لحاظ کیفی و تنوع، اندکی متفاوت از غذای خانگی خواهد شد. اغلب مدارس علمیه، برای طلبه‌ها ناهار فراهم می‌کنند؛ ولی تهیه صبحانه و شام به عهده خود آنان است. طلبه‌های جوان و مبتدی که تازه

۱. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۵۳۹.

از غذای دست پخت مادر محروم شده و خودشان تجربه آشپزی ساده را هم ندارند، شاید در ابتدا دچار مشکل شوند. این مشکل می تواند به وسیله هم حجره‌ای‌های با سابقه رفع شود تا این که خود نیز به تدریج بتوانند صبحانه یا شام را تهیه کنند.

مهم تر از تهیه غذا آن است که بعضی در سن جوانی تمایل دارند به علت تنبلی، خستگی، به بهانه تهذیب نفس یا الگوگیری از طلبه‌های بزرگ ترکم بخورند؛ در حالی که شاید متوجه نباشند سن جوانی به تغذیه کافی برای رشد جسمی و ذهنی نیاز دارد و اگر به اندازه غذا نخورند، در آینده دچار سوء هاضمه شده و مشکل جسمی پیدا می کنند و شاید زندگی آینده شان را نیز با مشکل مواجه سازند.

آن چه در این سن اهمیت دارد، جذب به اندازه (نه زیاد و نه کم) ویتامین، پروتئین و املاح معدنی به بدن است؛ چیزی که با زیاد خوردن و کم خوردن منافات دارد. زیاد خوردن، شکم بارگی است و باعث افزایش وزن، بیماری، کسالت، تنبلی، قساوت قلب و کندذهنی می شود و کم خوردن، سوء هاضمه، زانودرد و کمردرد می آورد و مانع رشد خواهد بود. به اندازه خوردن، نیرومند ساختن بدن برای فعالیت های تحصیلی و عبادی است و منافاتی با تهذیب نفس ندارد. معنای تغذیه به اندازه در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ چنین آمده است:

كُلْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي وَ أَمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي^۱؛ وقتی اشتها داری، غذا بخور و در حالی که [هنوز] اشتها داری [و کامل سیرنشدی]، از خوردن دست بکش.

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۲۹۰.

یادم می‌آید در ایام طلبگی، هم حجره‌ای‌ام که دو سالی زودتر از من طلبه شده بود، مشغول تهذیب نفس بود. کمتر حرف می‌زد و کمتر می‌خورد. مقداری از غذایی را که مدرسه برای ناهار می‌داد، می‌خورد و قسمتی را برای شام نگه می‌داشت. من نیز به پیروی از او چنین می‌کردم تا این‌که پس از مدت‌ها دچار کمبود ویتامین در بدن شده و پوست دستانم ضعیف و نازک شده بود و زود آسیب می‌دید و هم چنین زانوانم قدرت خود را از دست داده بودند. این‌جا بود که فهمیدم بدن هنگام رشد به تغذیه مناسب نیاز دارد.

آیت‌الله ابراهیم امینی در خاطراتش از دوران تحصیل می‌نویسد:

سلامت جسم و اعصاب یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی و سرمایه دوران جوانی است. جوان از سلامت نسبی برخوردار است، نیرو و نشاط دارد، هوش و حافظه‌اش نسبتاً خوب است و به همین جهت می‌تواند در پرورش استعدادهای خود تلاش کند و به موفقیت‌های فراوانی دست یابد؛ ولی جوانان باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که هوش و حافظه و نیرو و نشاط به حفظ سلامت و عافیت جسم و اعصاب بستگی دارد. بنابراین مهم‌ترین وظیفه یک جوان، مراقبت کامل از حفظ سلامت و عافیت خود می‌باشد.

جوانان نباید به هوش و حافظه و نیروی جوانی مغرور شوند و از حفظ سلامت خود غفلت کنند که اشتباهی است بس بزرگ. ... برای طلاب جوانی که به موفقیت خود می‌اندیشند، رعایت چند امر مهم ضرورت دارد:

۱. تغذیه کافی و مناسب؛ ۲. خواب مرتب و به مقدار نیاز؛ ۳. ورزش و تحرک؛
۴. تفریح و استراحت؛ ۵. اعتدال در مطالعه و درس و بحث و اجتناب از افراط و تفریط. با رعایت امور مذکور، سلامت انسان تضمین می‌شود و می‌تواند با بدنی سالم و اعصابی آرام و هوش و حافظه‌ای نیرومند، سال‌ها در کسب دانش جدیت کند و در خدمت دین و مردم باشد.

متأسفانه خود من در اثر اشتباه یا غفلت در آغاز دوران تحصیل، در رعایت حفظ سلامتی کوتاهی کردم. در جوانی از سلامت کامل برخوردار بودم. هوش و حافظه‌ام از حد متوسط بالاتر بود و به مقدار کافی نیرو و نشاط داشتم. اگر قدر این نعمت‌ها را دانسته بودم، امید می‌رفت به موفقیت‌های بزرگی نایل گردم؛ ولی متأسفانه چنین نشد. تغذیه کافی و مناسب نداشتم؛ در مطالعه و درس و بحث اعتدال را رعایت نمی‌کردم و به اصطلاح می‌خواستم زودتر «ملا» شوم. به مقدار نیاز خواب نداشتم. برای این که کمتر بخوابم و بیشتر مطالعه کنم، قهوه می‌خوردم تا خوابم کمتر شود. ورزش و تفریح اصلاً نداشتم. ... ولی به هر حال، این غفلت‌ها آثار بد خود را به جای گذاشت و بعد از چندی به ضعف اعصاب شدید، بی‌خوابی، اضطراب و دلهره، سردرد دائم، یأس و ناامیدی مبتلا گشتم.^۱

ج) همکاری در تهیه غذا و جمع کردن سفره

بهتر است تهیه صبحانه، ناهار و شام، با همکاری همه هم‌حجره‌ای‌ها صورت گیرد. برای این کار می‌توان هزینه‌ای را به صورت مشترک جمع کرد تا کسی که با تقسیم کار، مسئول خرید شده، بتواند وسایل مورد نیاز را فراهم کند. تقسیم کار می‌تواند به صورت دوره‌ای میان هم‌اتاقی‌ها تغییر یابد. در حجره معمولاً کسانی آشپزی می‌کنند که نسبت به بقیه باتجربه‌تر هستند؛ آنانی که یا از قبل به آشپزی علاقه داشتند یا آن‌هایی که چند سال زودتر از بقیه طلبه شده‌اند. به هر حال، پس از مدتی، اکثر طلبه‌ها در پختن نیمرو، املت، یتیمچه، برنج، سیب‌زمینی و غذاهای ساده و زودپز تا حدی ماهر می‌شوند و می‌توانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند.

۱. امینی، خاطرات آیت‌الله ابراهیم امینی، ص ۸۰-۸۱.

گاهی پختن غذا به عهده یک نفر که نسبت به دیگران مهارت بیشتری دارد، می‌باشد و گاهی دوره‌ای بوده و هر روز، یک نفر این مسئولیت را می‌پذیرد. برنامه شما در پختن غذا، هرچه باشد، بهتر است با همکاری صورت گیرد و در تهیه مقدمات آن (خرید، پوست کندن، تمیز کردن سبزی و...)، دیگران نیز کمک کنند تا وقت یک نفر خیلی گرفته نشود.

وقتی سفره پهن شد و غذا میل گردید، به گونه‌ای نباشد که از سفره فاصله گرفته و به استراحت بپردازید، بلکه نخست با هم‌یاری ظروف را جمع کرده، کسی مسئولیت شست‌وشو را بپذیرد و فرد دیگری سفره را به صورت مرتب و تمیز جمع و اگر نان یا غذایی از سفره، روی فرش یا موکت ریخته، پاک کند.

در خوردن و نیز تهیه غذا از اسراف پرهیزید. مطالعه زندگی علمای بزرگ در این زمینه، در دوران طلبگی و حجره‌نشینی و حتی بعد از آن بسیار مفید است؛ زیرا طلاب آن دوره به علت نبود امکانات لازم، در تنگنای بس عجیبی زندگی را می‌گذراندند؛ ولی با این حال، هیچ‌گاه از درس و بحث فاصله نگرفته و با جدیت و تلاش تمام به تحصیل ادامه می‌دادند.

در زندگی نامه مقام معظم رهبری حضرت آیت‌الله خامنه‌ای دامت‌السلام آمده است: معیشت دوران طلبگی او مانند بسیاری دیگر از طلاب، سخت و طاقت‌فرسا بود. هم دوره‌ای‌های او می‌گویند: آن‌چه خورده می‌شد، در حد نان و ماست و خیار، یا نان و پنیر و انگور، گاه تخم‌مرغ و سیب‌زمینی بود و هزینه همین اقلام نیز تأمین نمی‌شد. برخی از طلاب مدرسه حجتیه و از جمله سیدعلی خامنه‌ای، بدهکار ناوایی و بقالی بودند و یکی از این طلبکاران، شیخ حسن بقال بود که در کوچه مدرسه حجتیه مغازه داشت و مایحتاج طلاب را به صورت نسیه می‌داد.

آقای خامنه‌ای در وصیت‌نامه‌ای که فروردین ۱۳۴۲ نوشت، بدهی‌های خود را هم یاد کرد: «شیخ حسن بقال، کوچه مدرسه حجتیه؛ آقای هاشمی رفسنجانی؛ کتابفروشی مروارید؛ کتابفروشی مصطفوی و...».

عسرت و تنگ‌دستی طلاب آن دوره، سفره آنان را پراز داستان‌های ریز و درشت کرده بود. هرچند می‌توان احتمال داد که با گذر زمان، فقر نهفته در این داستان‌ها کم‌رنگ‌تر شده باشد؛ اما هم‌چنان در اواخر دهه سی، گریبان‌گیر بیشتر درس‌آموزان قم‌نشین بوده است.

غذای رایج برادران خامنه‌ای (سیدمحمد و سیدعلی)، هنگامی که در مدرسه حجتیه باهم به سر می‌بردند، تخم‌مرغ بود. تخم‌مرغ‌ها را در ظرف داغ شده‌ای که روغن نداشت، می‌شکستند و نیمرو می‌خوردند. روغن گران بود و امکان قراردادن آن کنار دیگر مواد غذایی وجود نداشت. غذای دیگر آنان، نان و کره بود که گاه با مربا نیز همراه می‌شد. کمتر اتفاق می‌افتاد که غذایی بپزند و اگر پخته می‌شد، چیزی جز ماش پلو نبود. «این بهترین و آبرومندانه‌ترین غذای من بود که خیلی اوقات میهمان دعوت می‌کردم.» یکی از میهمانان او سیدمصطفی خمینی بود که چند نفر دیگر را هم با خود می‌آورد. از قضا ماش پلو را هم دوست داشت. سیدعلی به یاد می‌آورد که این سفره چندبار رنگ تاس کباب را نیز به خود دیده است.^۱

در خاطرات آیت‌الله شیخ احمد مجتهدی تهرانی نیز آمده است:

یک سال با استادمان حضرت آیت‌الله حاج شیخ علی اکبریهان، سه ماه به گیلاند رفتیم. ... در آن سه ماه، ما یک ریاضت کامل کشیدیم؛ زیرا با وجود این‌که جوان بودیم و خوش خوراک؛ ولی با غذاهایی که به ما می‌دادند، پدرمان را در آوردند. مثلاً ظهرها، سفره که می‌انداختند، یک کاسه ماست، یک طرف سفره و یک کاسه شیره طرف دیگر؛ و اعلام می‌کردند که ماستی‌ها یک طرف بنشینند و شیرهای طرف دیگر، (هر دو نفر یک کاسه). صبح هم

۱. بهبودی، شرح اسم، ص ۴۵-۴۶.

یک نان و چند دانه زردآلو به عنوان صبحانه به ما می دادند و شب ها هم یک ذره گوشت را داخل چندین لیتر آب می کردند و به عنوان آب گوشت به ۳۰، ۴۰ نفر می دادند. هر موقع هم به قول خودشان، آب گوشت کم می آمد، آب رودخانه را در آن جاری می کردند.

حضرت آیت الله مجتهدی از روی مزاح می فرمایند: همه چیز برکتش با خدا است، مگر آب گوشت دوران طلبگی ما که برکتش با آب رودخانه بود.^۱

در زندگی نامه علامه محمد تقی جعفری رحمته الله علیه آمده است:

در دوران تحصیل در حوزه قم، استاد درگیر فقر شده تا حدی که یک بار مدت دو شبانه روز گرسنگی می کشد و برای تهیه مواد غذایی به بقال محل سکونت خود رجوع می کند تا مقداری برنج و روغن و خرما تهیه کند. بقال پس از آن که آن ها را وزن می کند، تقاضای پول می کند و چون ایشان اظهار می کند که بعداً وجه آن را پرداخت خواهد کرد، آن مواد غذایی را به جای خود بازمی گرداند و ایشان را ناامید روانه خانه می سازد. استاد بر اثر گرسنگی در حجره خود دچار بی حالی می شود که ناگاه طلبه ای جهت رفع اشکال درسی خود به ایشان رجوع می کند و استاد را جهت صرف نهار به حجره خویش دعوت می کند. به این ترتیب استاد از گرسنگی نجات پیدا می کند.^۲

تنتقات

دهخدا در لغت نامه اش، آن را به معنای «تنقل ها و آجیل ها و شیرینی ها و هر چیزی که کم کم و گاه گاه خورند»^۳ و عمید در فرهنگ لغت به معنای «انواع

۱. برخوردار فرید، آداب الطلاب، ص ۴۵۲.

۲. مرکز بررسی اسناد تاریخی وزارت اطلاعات، چراغ فروزان؛ استاد علامه آیت الله محمد تقی جعفری تبریزی

(یاران امام به روایت اسناد ساواک)، کتاب هفتم، ص ۱۲-۱۳.

۳. دهخدا، لغت نامه، ذیل واژه.

آجیل، خشکبار، شیرینی، میوه و امثال آن^۱ آورده‌اند.

تنقلات را می‌توان به مفید و مضر تقسیم کرد. انواع آجیل‌های خام و خشکبار، مثل بادام‌های مختلف، گردو، پسته، فندق، انجیر، کشمش، خرما، خشک شده میوه‌ها و... از تنقلات مفید بوده و دارای پروتئین‌های زیادی هستند. چیپس، پفک، شکلات و سایر شیرینی‌جات خامه‌دار، جزء تنقلات مضر به شمار می‌روند. خوردن تنقلات مفید به اندازه و جذب پروتئین‌ها برای بدن ضروری است؛ ولی استفاده از تنقلات مضر توصیه نمی‌شود. البته عده‌ای هراز گاهی که دلشان می‌خواهد (هوس می‌کنند)، از چیپس، پفک و امثال آن استفاده می‌کنند؛ به شرطی که میزان خوردن آن‌ها بیشتر نشود.

به هر حال، با این‌که تنقلات گران هستند و خرید آن‌ها برای طلبه‌ها اندکی مشکل است؛ ولی می‌توان با مدیریت هزینه‌ها، ماهی یک‌بار آجیل خرید و استفاده کرد یا در گعده‌ها همراه دوستان میل نمود. هنگام خرید دقت کنید که تخمه و آجیل، تازه و خام و دارای رنگ طبیعی باشند نه شور و با رنگ مصنوعی. هم‌چنین گردو، پسته، فندق، بادام و مانند این‌ها را با پوست تهیه کنید، نه پوست‌کنده، که پوست برای سالم و تازه ماندن آن‌ها مفید می‌باشد. بهتر است محصولات کارخانه‌ای به دلیل به کار بردن مواد افزودنی (اسید سیتریک، نمک، رنگ‌ها و غیره) تا حد امکان کمتر مصرف شود. پس از خوردن، آشغال‌های ریخته شده جمع‌آوری و حجره تمیز شود.

۱. عمید، فرهنگ فارسی، ذیل واژه.

سبزیجات و میوه جات

استفاده از میوه ها و سبزیجات، یکی از بهترین شیوه های دست یابی به شادابی، سلامت و تعادل جسمی است؛ چون این مواد دارای املاح معدنی و ویتامین های اختصاصی بسیار ضروری برای بدن هستند و به ندرت در سایر مواد غذایی یافت می شوند. هم چنین به دلیل داشتن مقدار زیادی فیبر، اجابت مزاج را آسان و دفع مواد زاید بدن را افزایش می دهند.

معمولاً وجود سبزی در سفره ایرانی ها و خوردن آن به دلیل خواص بسیار رایج است؛ ولی احتمال دارد طلبه ها به علت اشتغال به تحصیل و کمبود وقت، نتوانند سبزی تهیه کرده و آن را پاک کنند. با این حال، خوردن آن ضرورت دارد و هرچه قدر بیشتر مصرف گردد، برای سلامتی مفید است. با برنامه ریزی درست و تنظیم دقیق وقت، می توان نسبت به تهیه آن اقدام و در طول هفته، چندبار مصرف کرد.

ترشیجات

زمستان فصل ترشی است و بیشتر خانم ها از سبزیجات این فصل استفاده کرده و برای تمام سال، به اصطلاح ترشی می اندازند. ترشی از قدیم، روشی رایج برای نگهداری از میوه ها و سبزی ها برای مدت طولانی بوده است. بعضی ها می گویند فراوری ترشی، خواص آن را بیشتر می کند. عده ای دیگر معتقدند ترشی چربی سوز است. برخی هم آن را چاق کننده می دانند. با همه این ها، ترشیجات فواید و مضراتی دارد. در تهیه ترشی ها معمولاً از سبزیجات و میوه جات مفید و ارزشمند و با خواص تغذیه ای خوب

استفاده می‌شود. از آن جایی که در فرآیند تهیه آن‌ها حرارت وجود ندارد، پس خواص تغذیه‌ای آن‌ها تا حدی حفظ می‌شود.

طی تخمیر، خاصیت اسیدی ترشی مضاعف شده و در صورت مصرف بیش از حد، باعث افزایش ترشح اسید معده می‌شود و برای مبتلایان به زخم و ورم معده و اثنی عشر و ریفلاکس مضر است یا مصرف بیش از اندازه آن، برای مینای دندان آسیب رسانده و باعث پوسیدگی دندان می‌شود.^۱

اگر هنگام خوردن غذا از ترشی استفاده می‌کنید، توجه به نکاتی اهمیت دارد:

۱. ترشی را در ظرف شیشه‌ای نگه دارید؛

۲. بیش از اندازه مصرف نکنید (مثلاً روزی یک بار)؛

۳. تا آن جایی که ممکن است از ترشی‌های کارخانه‌ای به دلیل به کار بردن مواد نگه‌دارنده استفاده نکنید.

۴. از ترشی‌هایی که با سرکه طبیعی تهیه می‌شوند، استفاده کنید.

بوی ترشی معمولاً اشتهاآور و تحریک کننده مذاق انسان است. چه بهتر که به تنهایی آن را نخورید و دیگران (به‌ویژه هم‌حجره‌ای‌ها و دوستان خود) را نیز شریک گردانید.

مرباها

مربا یکی از خوراکی‌هایی است که گاهی اوقات می‌تواند در وعده صبحانه تنوع ایجاد کند. اگر فردی مانند بسیاری از افراد، تمایلی به خوردن صبحانه ندارد، می‌تواند در صبحانه از آن استفاده کند؛ ولی باید به خاطر داشت که در خوردن مربا، افراط نشود. زیاده‌روی در خوردن مربا، قند خون را افزایش می‌دهد و در طولانی مدت برای بدن ضرر دارد.

۱. خبرگزاری شفاف، تاریخ: ۱۳۹۰/۸/۲۷، شناسه خبر: ۸۴۹۸۵.



فصل پنجم: معنویت در حجره



حجره تنها مکانی برای خواب، استراحت و آسایش نیست، بلکه جایی برای خلوت‌های شبانه، راز و نیاز و عبادت و فرصتی برای پرواز در دل شب است. حجره، قربانگاه است؛ جایی برای نزدیک شدن به معبود حقیقی. هر که در این بزم، مصمم‌تر، نزدیک‌تر.

حجره، به آشیانه‌ای ماند که پرنده در آن رشد کند و پرواز آموزد و اگر طلبه در حجره، خود را رشد ندهد، دیگر شاید، فرصت رشد نیابد و پرواز نداند. تا در حجره‌ای، بال‌های پروازت را با عبادت و راز و نیازهای شبانه‌ات بساز. اگر تنها درس خوانی و علم آموز، علم تنها، تو را نپیراید و حجاب اکبر شود و اگر تنها در پی پیرایش نفس از زایل‌ی، چه بسا بدون علم، افراط و تفریط روی و گمراه شوی. پس بهتر است هر دو بال، با هم قرین گردند و به حرکت در آیند؛ چه که پیرایش با چراغ علم، به سرمنزل مقصود رساند و بدبخت آن کسی که نه علم داند و نه پیرایش.

اگر از دسته سوم هستی (که نه علم داند و نه پیرایش)، بدان که «خَسِرَ الدُّنْیَا وَالْآخِرَتَی». فرصت حجره‌نشینی را غنیمت دان و خود را از خسران برهان؛ پس قرآن بخوان. قرآن ما را به علم و قیام شب فرا می‌خواند.

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ؛ آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟!
 قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا * نِصْفَهُ أَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا؛ شب را جز کمی، به پا خیز*
 نیمی از شب را، یا کمی از آن کم کن.

انسان‌های متعادل، هر دو بال را به یک میزان می‌پرورانند؛ به طوری که نه در علم و نه در پیرایش نفس، افراط و تفریط ندارند؛ متعادل‌اند و با تعادل، به تعالی می‌رسند. اگر روزی چند ساعت صرف خواندن و آموختن می‌کنند، اوقاتی را نیز برای خواندن قرآن، ادعیه، نماز شب و خواندن کتب اخلاقی می‌گذرانند و دل را برای شنیدن مواعظ گوناگون می‌گسترانند تا آب زلال حکمت در آن جاری گردد.

در روایات، از عالمان غیر مهذب بسیار سرزنش شده است. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

قَصَمَ ظَهْرِي عَالِمٌ مُتَهَيِّكٌ وَ جَاهِلٌ مُتَنَبِّكٌ. فَالْجَاهِلُ يَغْشَى النَّاسَ بِتَنَبُّكِهِ
 وَ الْعَالِمُ يُؤْزِمُهُمْ بِتَهَيِّكِهِ؛^۳ دو گروه کمر مرا شکستند: دانشمند بی‌شرم و حیا و پرده‌در، و نادان مقدس‌مآب زاهدنما. نادان با ترهّد خود و تظاهربه پارسایی، مردم را فریب می‌دهد و عالم بی‌پروا، با پرده‌داری خود انسان‌ها را از دین و مذهب گریزان می‌کند.

البته همان طور که درس خواندن، حوصله، صبر، تحمل و پشتکار لازم دارد، رام کردن نفس چموش نیز همت و اراده می‌خواهد و اراده زمانی نیرومند می‌شود که حتما چیزهایی را (مثل خواندن قرآن، ادعیه، نوافل و...) بر نفس

۱. زمی، آیه ۹.

۲. زمی، آیه ۲-۳.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۱۱۱.

خود تحمیل کنی و هیچ‌گاه خسته نشوی. استقامت، یکی از راه‌های بسیار مهم در رسیدن به سر منزل مقصود است؛ چه علم باشد و چه تهذیب نفس. یک نفر به آیت الله بهجت رحمته الله گفت: می‌خواهم آدم بشوم؛ ولی نمی‌شود.

آقا فرمودند: چه کسی نمی‌گذارد؟

گفت: شیطان؟

ناگهان رو کرد به ایشان و گفتند: کو؟ کجاست؟

گفت: کی؟

ایشان گفتند: شیطان کو؟ تا دستش را بشکنم، کوش؟

و ادامه داد: شیطان کاری ازش می‌داد؟ خودت نمی‌خواهی، و بعد ایشان را به

خودسازی با قدرت اختیار و اراده دعوت کردند!

عبادت در حجره

حجره می‌تواند خلوت‌گاهی برای عبادت باشد؛ خواندن قرآن، نماز مستحبی و گفتن ذکر. حتی تحصیل، کمک به هم‌حجره‌ای در درس خواندن، رشد اخلاقی و حل مشکلات او عبادت محسوب می‌شود. شرط عبادت، بنده بودن است و بندگی، نیازمند اخلاص و نیت پاک. یعنی اگر در تحصیل، تدریس، کمک به دیگران و حتی در خواندن قرآن و نماز، اخلاص نباشد، نام بندگی نشاید گفت. بندگی وقتی تحقق می‌یابد که با نیت الهی همراه شود؛ چرا که خداوند متعال فرمود:

فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا^۱؛ پس هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد باید به کار شایسته بپردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نسازد.

۱. قدیری، شوخ‌طبعی‌های طلبگی، ص ۱۵۵.

۲. کشف، آیه ۱۱۰.

در حدیثی امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمودند:

الدُّنْيَا كُلُّهَا جَهْلٌ إِلَّا مَوَاضِعُ الْعِلْمِ وَالْعِلْمُ كُلُّهُ حُجَّةٌ إِلَّا مَا عَمِلَ بِهِ، وَالْعَمَلُ كُلُّهُ رِيَاءٌ إِلَّا مَا كَانَ مُخْلِصاً وَالْإِخْلَاصُ عَلَى خَطَرٍ حَتَّى يَنْظُرَ الْعَبْدُ بِمَا يُخْتَمُ لَهُ؛^۱ دنیا همه‌اش نادانی است، مگر جایگاه‌های دانش، و دانش تمامش حجت و دلیل خداوند (علیه انسان) است، به جز آن مقدار که بدان عمل شود، و عمل تمامش ریا است، غیر از آن چه خالصانه انجام شود، و اخلاص در معرض خطر است تا این که انسان ببیند عاقبتش چه می‌شود.

آیت الله ابراهیم امینی وضعیت عبادی و معنوی طلاب زمان تحصیل خود را در اصفهان چنین توصیف می‌کند:

وضع عبادی و اخلاقی اکثر طلاب خوب بود. غالباً در نماز جماعت شرکت می‌کردند و به انجام نوافل یومیه و تهجد و سحرخیزی و نماز شب مقید بودند. قبل از اذان صبح چراغ اکثر حجره‌ها روشن بود. از کنار حجره‌ها که عبور می‌کردم، صدای گریه و مناجات شنیده می‌شد. نزدیک چاه مدرسه «جده بزرگ»، حجره مخروبه و تاریکی بود که یکی از طلاب ساده لوح نجف آبادی در آن سکونت داشت. هنگام سحر که برای تهیه آب وضو از درب حجره عبور می‌کردم، صدای گریه و زمزمه مناجات آن طلبه مخلص را می‌شنیدم که با زبان ساده می‌گفت: خدایا! به من علم بده. خدایا! به من علم بده.

بامداد صوت قرآن از اکثر حجره‌ها شنیده می‌شد. طلاب به خواندن دعا و از جمله دعای کمیل و سمات مقید بودند. شب‌های جمعه در تخت فولاد، مراسم دعای کمیل برگزار می‌شد که تعدادی از طلاب مقید به شرکت در آن بودند.^۲

مرحوم شیخ مرتضی طالقانی، از اساتید حوزه نجف و بسیاری از مراجع و علمای معاصر بود. بسیار پرکار بود؛ به گونه ای که یا در حال درس و بحث

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۴۲.

۲. امینی، خاطرات آیت الله ابراهیم امینی، ص ۷۵.

و یا عبادت به سر می برد. وی تا آخر عمر مجرد بود و در یکی از مدارس نجف، حجره ای داشت. یکی از بزرگان می فرماید:

روزهای چهارشنبه در حجره را بر خویش می بست و خلوت می کرد و کسی نمی دانست به چه مشغول می شود. تنها می فهمیدیم که به مراقبه و عبادت مشغول است. وی بسیار وقت شناس و برای ساعات عمر خویش ارزشی بسیار قائل بود.^۱

خواندن قرآن در حجره

دوران تحصیل و در حجره ماندن، فرصت خوبی برای انس با قرآن است. امام خمینی در صحیفه نور می فرماید:

... و این جانب از روی جد، نه تعارف معمولی می گویم از عمر به باد رفته خود، در راه اشتباه و جهالت تأسف دارم و شما ای فرزندان برومند اسلام! حوزه ها و دانشگاه ها را از توجه به شئون قرآن و ابعاد بسیار مختلف آن بیدار کنید. تدریس قرآن در هر رشته ای از آن را محظ نظر و مقصد اعلای خود قرار دهید. مبدا خدای ناخواسته در آخر عمر که ضعف پیری بر شما هجوم کرد، از کرده ها پشیمان و تأسف بر ایام جوانی بخورید، هم چون نویسنده ...^۲

خواندن قرآن برای طلبه، باید آن چنان اهمیت داشته باشد که آن را از هر چیزی واجب تر بداند. تا طلبه با قرآن مأنوش نشود، نور ایمان در دل او روشنی نبخشد. خواندن قرآن، فضای اتاق بیرون (حجره) و فضای درون (دل یا قلب) را نورانی می کند و صفا می بخشد. سیره بزرگان دین و علمای عامل، بیانگر این حقیقت است.

امام [خمینی رحمته الله] هیچ گاه از اذکار و نوافل و مستحبات غافل نمی ماند و حتی

۱. مولایی، رازدار خلوت نشین، ص.

۲. امام خمینی، صحیفه نور، ج ۲۰، ص ۲۰.

در حال قدم زدن، ذکر می‌گفت و زیارت می‌خواند. روزانه چند نوبت در هر فرصت مناسبی که پیش می‌آمد، قرآن می‌خواند و معمولاً بعد از نماز صبح، قبل از نماز ظهر و عصر و مغرب و عشا و یا در هر فرصت دیگر، مقید به این مستحب الهی بود و ما بارها که در روز خدمت ایشان می‌رسیدیم، ایشان را مشغول خواندن قرآن می‌یافتیم.^۱

آیت الله توسلی از نزدیکان امام ره، در زمینه قرائت مداوم و روزانه قرآن می‌گوید:

امام با همه اشتغالاتی که داشتند، به انجام مستحبات به ویژه خواندن قرآن، دعا و نماز اول وقت اهمیت می‌دادند. امام هر روز، سه تا پنج مرتبه قرآن می‌خواندند. در ماه مبارک رمضان، سه بار قرآن را ختم می‌کردند.^۲

امام روزانه چندین نوبت قرآن می‌خواند و در هر فرصت مناسب که برای ایشان پیش می‌آید، قرآن می‌خواند و معمولاً بعد از نماز صبح، قبل از نماز ظهر و عصر و نماز مغرب و عشاء و یا در هر فرصت دیگر مقید به این مستحب الهی هستند و ما بارها که ضمن روز خدمت ایشان می‌رسیم، امام را مشغول خواندن قرآن می‌یابیم.^۳

قرآن خواندن به درس و زندگی برکت می‌دهد؛ ذهن را تقویت می‌کند؛ موجب صفای باطن و در تهذیب نفس، بسیار ثمربخش است؛ ولی باید توجه داشت که در خواندن قرآن در حجره، رعایت نکته‌هایی لازم است:

۱. قرآن را با وضو بخوانید؛

۲. تجوید قرآن را یاد گرفته و درست بخوانید؛

۱. مختاری، سیمای فرزندگان، ص ۱۳۵.

۲. ستوده، پایه‌ی آفتاب، ج ۲، ص ۱۰۳.

۳. مجله پیام انقلاب، ش ۴۸، ص ۵۳؛ به نقل از حجت الاسلام والمسلمین انصاری کرمانی؛ رجایی، برداشت‌هایی از سیره امام خمینی، ج ۳، ص ۵.

۳. هنگام خواندن، تلاش براین باشد که به معانی آن نیز توجه شود؛
 ۴. حداقل تدبر و اندیشه درباره یک آیه از قرآن هنگام قرائت، ذهن را به تکاپو و امی دارد؛
 ۵. هنگام تدبر درباره آیه، با سؤال به سراغ آیه بروید تا پاسخ آن را از آیه بگیرید. اول آیه را ترجمه کرده و سپس سؤال‌هایی که به ذهنتان می‌رسد، پرسید و آن‌گاه درباره پاسخ، بیندیشید و جواب دهید و پس از آن به سراغ تفسیر رفته و پاسخ درست را دریابید؛
 ۶. هنگام قرائت، بکوشید برای دیگران مزاحمت ایجاد نکنید؛
 ۷. به قرآن احترام بگذارید و آن را خوانیده یا در حالی که پایتان دراز است، نخوانید؛
 ۸. پس از خواندن قرآن، آن را روی زمین نگذارید، بلکه در جایی (مثل قفسه کتاب) قرار دهید که بی‌احترامی نشود؛
 ۹. قرآن را مانند سایر کتاب‌ها، تندتند ورق نزنید؛
 ۱۰. در سالم ماندن جلد و صفحه‌های قرآن، دقت لازم را داشته باشید.
- بعضی از مدارس علمیه، خواندن آیاتی از قرآن در هر روز را شرط ورود به مدرسه اعلام می‌کنند. در وقفنامه برخی از مدارس حوزه علمیه و حجره‌ها، قرآن خواندن (حداقل یک حزب یا ۵۰ آیه)، نماز شب و برخی دیگر از آداب و اخلاق این چنینی ذکر گردیده است که البته رعایت این موارد بر اساس وقف‌نامه، فرصتی است تا زمینه رشد اخلاقی و خودسازی طلبه فراهم گردد.

نماز و نماز شب در حجره

بیداری قبل از اذان صبح - هرچند کوتاه - و تهجد و خواندن نماز شب، توفیقی است که نصیب هر کسی نشود و تنها کسانی به این توفیق بزرگ دست می‌یابند که به آن اهمیت دهند و دست‌یابی به موفقیت‌های بزرگ را در گرو آن بدانند. هیچ کس مقرب درگاه الهی نشد و هیچ کس به قله‌های رفیع علم و اخلاق و معنویت دست نیافت، مگر این که اهل تهجد و نماز شب بود. آیت الله میرزا جواد ملکی تبریزی رحمته الله علیه از عرفای نام‌دار می‌گوید: استادم [مولا حسین قلی همدانی] به من فرمود: فقط متهجدین به مقاماتی نائل می‌گردند و غیر آنان به هیچ جایی نخواهند رسید.^۱

علامه طباطبایی رحمته الله علیه نیز می‌گوید:

چون به نجف اشرف برای تحصیل مشرف شدم، به لحاظ خویشاوندی گاه‌گاهی به محضر مرحوم قاضی شرفیاب می‌شدم. تا یک روز در مدرسه‌ای ایستاده بودم که مرحوم قاضی از آن‌جا عبور می‌کردند. چون به من رسیدند، دست خود را روی شانه من گذاردند و گفتند: «ای فرزند! دنیا می‌خواهی نماز شب بخوان؛ آخرت می‌خواهی نماز شب بخوان.» این سخن آن قدر در من اثر کرد که از آن به بعد تا زمانی که به ایران مراجعت کردم، پنج سال تمام، در محضر قاضی به سر می‌بردم و آنی از ادراک فیض ایشان دریغ نمی‌کردم.^۲ آنان که به معنویت و صفای باطن اهمیت می‌دهند و برای تقرب به خداوند در تلاش هستند، به سحرخیزی اهتمام دارند و می‌کوشند شب زودتر بخوابند تا برای راز و نیاز سحرگاهی بیدار شوند. شاید برخی بپندارند

۱. ملکی تبریزی، اسرار الصلاة، ص ۲۸۹.

۲. حسینی طهرانی، مه‌رتابان، ص ۱۶.

که شب زنده داری و نافله شب با درس خواندن منافات دارد و مانع تحصیل و اتلاق وقت است؛ در حالی که تهجد، بهترین وسیله برای کسب توفیق در تحصیل است و زندگی بسیاری از علمای بزرگ دین و اظهارهای آنان بیانگر این حقیقت است که حتی عالم شدن، در گرو رابطه عاشقانه با خداست. آیت الله ملک تبریزی رحمته الله علیه می گوید:

من بسیاری از محصلین را می شناسم که از شب زنده داران بودند و همین موضوع سبب شد که فهمی عمیق و استقامتی بی نظیر در امر تحصیل نصیبشان شد و به مراتب و مقامات والایی رسیدند و بالعکس، کسانی هستند که در مطالعه کتب علمی کوشش بسیار دارند؛ ولی به جایی نمی رسند و از علم خویش سودی نمی برند و برکتی نمی بینند.^۱

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ از یمن دعای شب و ورد سحری بود
مرا در این ظلمات آن که رهنمایی کرد نیاز نیم شبی بود و گریه سحری

در خاطراتی از دوران طلبگی امام خمینی قدس سره آمده است که «تقید و اهتمام امام به نماز جماعت و نوافل شب از نکات مهم دوران طلبگی ایشان است».^۲ «در ایامی که من با امام بودم و توفیق خدمت گزاری ایشان را داشتم، نماز شب را ترک نکردند. آقایانی که قبل از آن با ایشان بودند، حتی هم دوره ها و هم حجره ای های ایشان نقل می کردند که امام از اوان جوانی که مشغول تحصیل بودند، در نماز شب جدیت داشتند».^۳ خویشاوندان امام که از پانزده سالگی با ایشان بودند، می گفتند: «از پانزده سالگی ایشان که ما

۱. ملک تبریزی، همان، ص ۲۹۵.

۲. رجایی، برداشت هایی از سیره امام خمینی، ج ۳، ص ۱۱۳؛ به نقل از آیت الله سید صادق لوازانی، روزنامه کیهان، ۱۳۵۹/۱/۱۶.

۳. ستوده، پایه پای آفتاب، ج ۲، ص ۳۰۱؛ به نقل از آیت الله غلامرضا رضوانی.

در خمین بودیم، آقا یک چراغ موشی کوچک می گرفتند و می رفتند به یک قسمت دیگر که هیچ کس بیدار نشود و نماز شب می خواندند.^۱

حضرت امام نسبت به اذیت شدن دیگران بسیار حساس بودند و نمی خواستند کسی تهجد ایشان را متوجه شود؛ به طوری که همسرشان نقل می کنند:

تا حالا نشده که من از نماز شب ایشان بیدار شوم؛ چون چراغ را مطلقاً روشن نمی کردند. نه چراغ اتاق را روشن می کردند، نه چراغ راهرو را و نه حتی چراغ دستشویی را. برای این که کسی بیدار نشود، هنگام وضوی نماز شب، یک ابرزیرشیر می گذاشتند که آب چکه نکند و صدای آن، کسی را بیدار نکند.^۲

علمای بزرگ، همواره فضای معنوی حجره را بر دیگر جاها ترجیح می دادند و حتی پس از ازدواج نیز می کوشیدند حجره را جای خلوتی برای راز و نیاز برگزینند. این مسأله برای کسانی که هنوز حجره را ترک نکرده اند و مشغول تحصیل هستند، باید مهم شمرده شود و قدر و ارزش ایام حجره نشینی را بدانند و فرصت را غنیمت شمارند.

آیت الله سید محمد حسینی همدانی صاحب تفسیر «انوار درخشان» می نویسد:

در سال ۱۳۴۷ قمری که من در مدرسه قوام نجف اشرف بودم، روزی سید علی آقا [قاضی تبریزی] به مدرسه آمد و از متصدی آن حجره ای درخواست کرد و وی نیز با کمال احترام پذیرفته و حجره ای کوچک در طبقه فوقانی در اختیارش گذاشت. بعد معلوم شد که قاضی حجره را به عنوان مکان خلوتی برای تهجد و عبادت می خواستند. چون تصور می کردند تهجد ایشان شب هنگام در خانه، باعث مزاحمت بچه ها می شد. به همین خاطر، شب ها حدود ساعت

۱. رجایی، همان؛ به نقل از نعیمه اشراقی، سروش، ش ۴۷۶، ص ۱۴.

۲. همان.

دوازده - که معمولاً طلبه‌ها برای آمادگی جهت درس‌های فردا به استراحت می‌پرداختند - شب زنده‌داری قاضی آغاز می‌شد.^۱

اگر جزء بیداران سَهْرهستی، سکوت شب، فرصت خوبی برای خلوت‌گزینی و راز و نیاز است. ولی باید مواظب بود که دیگران متوجه واذیت نشوند.

پرخوری نکردن (هرچند نان خشک باشد)، دوری از گناه و با وضو خوابیدن، از عوامل بیداری است. انتظار این که هم می‌توان سیر خورد و به دیگران تهمت زد و پشت سر آنان غیبت کرد و هم برای نماز شب بیدار شد، توقع بی‌جایی است. گناه از عوامل سلب توفیق است و وقتی کسی توفیق نداشت، به طور قطع حال و حوصله عبادت نخواهد داشت.

مرحوم شهید قدوسی در کنار توجهی که به نظم امور مدرسه داشت، به شدت مراقب تربیت اسلامی شاگردان مدرسه بود. به نظری، شخصیت و تربیت اسلامی طلاب، مقدم بر یادگیری علم و دانش است و چه بسا ضعف‌های علمی و درسی شاگردان قابل حل است؛ ولی فردی که به لحاظ عقیدتی و اجرای واجبات و مستحبات دچار تردید باشد، هرگونه سرمایه‌گذاری بر روی چنین افرادی اشتباه است.

ایشان به اجرای واجبات و مستحبات توسط طلاب حساسیت زیادی داشت و در اخراج طلبه‌ای که در این زمینه ضعف داشت، تردید نمی‌کرد. شهید قدوسی، هراز چندگاهی نیمه‌های شب به مدرسه می‌رفت و کنترل می‌نمود که کدام یک از شاگردان مدرسه، نماز شب می‌خواند. در این زمینه، خاطره‌ای را آیت‌الله صانعی نقل می‌کند که شهید قدوسی شخصا

۱. حسن زاده، اسوه عارفان، ص ۴۱.

به ایشان گفته بود:

من از یکی از مراجع اجازه گرفته‌ام که به طور غیررسمی و به طوری که صاحب حجره متوجه نشود، گاهی در اتاق‌ها را باز کنم، ببینم آیا آقایان مثلاً اول صبح مشغول تلاوت قرآنند یا خوابند؛ به طوری که آن‌ها متوجه نشوند. من این اجازه را گرفتم، چون شبیه می‌کنم که در اتاق را بدون اجازه باز کنم. من به ایشان گفتم: شما به هر حال ناظر امور مدرسه هستید و مجاز هستید. ایشان گفت: نه، احتیاطاً من از مراجع اجازه گرفتم. گاه می‌گفت: بعد از نیمه‌های شب به مدرسه حقانی سر می‌زنم که ببینم آیا طلبه‌ها در آن موقع برای نماز شب آماده‌اند یا نیستند؟ چه مقدارشان آماده نمازند و چه مقدارشان نیستند. بارها از شهید قدوسی نقل شده که می‌گفتند:

من عدد نمی‌خواهم. تعداد برای من مهم نیست و من کیفیت می‌خواهم. می‌خواهم طلبه‌ای باشد متدین و باتقوا.^۱

توسل در حجره

طلبه هر چقدر با استعداد و باهوش هم باشد و تمام تلاش و توان خود را در راه تحصیل علم و کسب کمالات به کار برد، بنده ضعیفی است که هر لحظه به لطف خدا و توجه و عنایت اولیای او برای وساطت و شفاعت نیازمند است. خداوند نردبان صعود را در توسل و دعا قرار داده است؛ چرا که دعاها، قرآن صاعد هستند.^۲

آیت الله جعفر سبحانی می‌گوید: توسل به معنای گزینش وسیله است. اولین

۱. موسوی آشان، زندگی‌نامه‌ی شهید آیت الله علی قدوسی، ص ۵۲-۵۳.

۲. حضرت امام خمینی از صحیفه سجاده به عنوان قرآن صاعد یاد می‌کند و آن را زبور آل محمد می‌نامد و می‌فرماید: «صحیفه کامله سجاده، نمونه کامل قرآن صاعد است و از بزرگ‌ترین مناجات عرفانی در خلوتگاه انس است که دست ما کوتاه از نیل به برکات آن است؛ آن کتابی است الهی که از سرچشمه نور الله نشأت گرفته و طریقه سلوک اولیای بزرگ و اوصیای عظیم الشان را به اصحاب خلوتگاه الهی می‌آموزد.» (صحیفه امام، ج ۲۱، ص ۲۰۹)

وسیله انسان، اعمال خود انسان است... ولی در عین حال، وسایل دیگری هم داریم که قرآن به ما معرفی کرده است. از جمله این که همیشه متوسل به دعای صالحان و پاکان و انبیا و اولیا باشیم. فرزندان حضرت یعقوب با همان فطرت خود دریافتند که ننگ آن گناه کبیره پاک نمی شود، مگر با دعای پیامبر خدا. لذا دست به دامن پدر شدند. «قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ»^۱ گفتند: ای پدر! برای گناهان ما آمرزش خواه که ما خطاکار بودیم. «او هم وعده داد که من برای شما استغفار می کنم. قرآن مجید هم مسلمانان را مأمور می کند موقعی که گناهی را مرتکب شدند و قصد توبه دارند، اگر می خواهند فیض الهی را متوجه خود سازند، سراغ پیغمبر ﷺ بروند، دست به دامن او زنند و پیغمبر در حق آنان دعا کند.^۲... در حقیقت توسل عبارت است از دست زدن به دامن پاکان، که برای ما دعا کنند و از طریق آن ها مشمول فیض خدای متعال شویم. اصولا عالم، عالم اسباب است. خدا هیچگاه مستقیما فیض را به ما نمی رساند، بلکه از طریق اسباب، که همان اولیای خدا هستند، از فیض الهی بهره مند می شویم. ... البته این توسل هم باید از طریق صحیح انجام شود. باید دنبال توسل های صحیح رفت، نه توسلات باطل، مثل وردهایی که معلوم نیست از کجا آمده، یا دعاهایی که وارد نشده، بلکه درآویش درآورده اند. توسل باید همان گونه باشد که از طریق صحیح، از ائمه اطهار ﷺ به ما رسیده است.^۳

۱. یوسف، آیه ۹۷.

۲. نساء، آیه ۶۴.

۳. وافی، نسیم هدایت، ص ۲۸۱-۲۸۳.

بنابراین دعا و توسل از نیازهای ضروری طلبه است و باید به آن اهتمام ویژه‌ای داشته باشد. آیت الله شیخ رضا استادی می‌گوید: «گمان نمی‌کنم کسی بدون دعا و مناجات در خلوات و نیز توسل به ساحت قدس رسول الله ﷺ و اهل بیت ﷺ به جایی برسد. همه افراد، به ویژه طلبه و روحانی، نیاز شدید به استمداد از آن بزرگواران و جلب امداد آن‌ها را دارد. برخی از بزرگان فرموده‌اند: با گدایی از درگاه خدا باید به مراتب عالی روحانیت رسید. بنابراین توسل هر روز به امام زمان ﷺ و دعا و یاد آن حضرت، سلام به حضرت سیدالشهدا ﷺ و ذکر مصایب ایشان و گریه کردن، خواندن دعای ندبه در جمعه‌ها و دعای کمیل در هر شب جمعه، انس با صحیفه سجادیه و دعا‌های ائمه اطهار ﷺ در توفیقات ترقی هر کس به خصوص طلاب عزیز بسیار سودمند و مؤثر است.»^۱

دعا و توسل برای رفع گرفتاری‌های معنوی و مادی تأثیر زیادی دارد و سزاوار است که همواره در گرفتاری‌ها به خدا و اولیای او پناه برد؛ ولی علاوه بر آن، برای رشد معنوی و ترقی روحی نیز باید توسل جست و از خدا خواست که موانع احتمالی رشد معنوی و اخلاقی را برطرف سازد و توفیق‌های او را هر چه زودتر افزون تر فرماید.

محدث قمی می‌نویسد:

سید نعمت الله جزایری چون در اوایل تحصیل، قادر بر تهیه چراغ برای مطالعه نبود، از نور مهتاب استفاده می‌کرد و بر اثر کثرت مطالعه و نوشتن، چشمش ضعیف و کم‌نور شد. از این رو تربت سیدالشهدا ﷺ و سایر ائمه ﷺ را به

چشم خود می‌کشید و از برکت آن تربت‌ها، روشنی دیده‌اش افزون می‌گشت.^۱
یکی از طلاب مدرسه استاد مجتهدی می‌گوید:

زمانی که من از شهرستان به تهران آمدم و در حوزه علمیه حاج آقا مجتهدی حجره گرفتم، در همان اوایل ورود، بیمار شدم و با هم حجره‌ام به دکتر مراجعه کردم و مقدار پولی که من و هم حجره‌ام داشتیم، همه را صرف دکتر و دارو کردیم، به حدی که با دست خالی، البته همراه مقداری دارو برگشتیم. اتفاقاً آخر هفته، هم حجره‌ام، چون ایشان هم شهرستانی بود، می‌خواست به شهر خود برگردد و من پولی نداشتم که بدهکاریم را به ایشان بپردازم و چون از شهرستان آمده بودم، هنوز با طلاب آن حوزه آشنایی کامل نداشتم که از آن‌ها پول قرض بگیرم و لااقل بدهکاریم را بپردازم.

از طرفی هم حضرت آیت‌الله مجتهدی بارها در سرکلاس اخلاق می‌فرمودند: اگر در دوران طلبگی، به مشکلات و کمبودهایی روبه‌رو شدید، به کسی اظهار حاجت نکنید، بلکه به وجود مقدس امام زمان علیه السلام متوسل شوید. لذا من هم به کسی نگفتم و به آن حضرت توسل کردم و عرض نمودم: یا امام زمان، من در این تهران غریبم و کسی را نمی‌شناسم. هم خودم به پول احتیاج دارم، به جهت مخارج زندگی، و هم رفیقم که می‌خواهد به شهرستان برود.

خلاصه، بعد از دو روز از توسل کردنم، باز هم خبری نشد و بسیار این لحظات بر من سخت می‌گذشت. خصوصاً شرمنده هم حجره‌ام بودم که می‌خواست به شهرستان برود و به پول احتیاج داشت؛ لذا روی این اصل، قصد کردم به یکی از طلاب اظهار حاجت کنم. با همین نیت، وارد مسجد مدرسه شدم که نزدیک وقت اذان مغرب و عشا بود. وقتی که وارد مسجد شدم، در هما ورودی مسجد، جناب استاد و عده‌ای از طلاب نشسته بودند و من چون به فکر کار و حال خودم بودم، سلام کردم و از مقابل آن‌ها عبور

۱. مختاری، سیمای فرزندگان، ص ۱۶۳.

کردم و می‌خواستم در یک گوشه‌ای بنشینم تا بعد از نماز یک فکری بکنم. ناگهان استاد مرا صدا کردند و اشاره نمودند که در کنار ایشان بنشینم، و بعد از احوال‌پرسی فرمودند: شنیده‌ام که مریض شده‌ای. عرض کردم: بله و بحمدالله کسالتم برطرف شده. فرمودند: دکتر هم رفتی؟ عرض کردم: بله. مقداری مکث کردند و چند لحظه بعد به طوری که کسی متوجه نشود، مقداری پول به من دادند و فرمودند: این پول دکتر و دواي شماست. من از شدت خوشحالی، دست ایشان را بوسیدم و به جای این‌که به صف جماعت بروم، به طرف حجره برگشتم و چون داخل شدم و پول را شمردم، با کمال تعجب متوجه شدم که همان مقداری بود که من و هم‌حجره‌ام برای خرج دکتر و دوا مصرف کرده بودیم و من بدین وسیله هم بدهکاری خودم را پرداخت کردم و هم پول اولیه‌ام را به دست آوردم.^۱

اگرگاهی متوجه شدید که حوصله درس خواندن یا حال عبادت و دعا ندارید یا گرفتار انقباض روحی و معنوی شده‌اید، به قرآن، معصومین یا حتی به یکی از علما و اولیای الهی متوسل شوید یا اگر نتوانستید گرفتاری فردی را برطرف کنید تا خداوند گرفتاری شما را برطرف سازد.

اما در توسل کردن و خواندن ادعیه در حجره، حال هم‌حجره‌ای‌ها را نیز باید مراعات کرد و مزاحم آنان نشد. دعا خواندن با صدای بلند، نه تنها هم‌حجره‌ای‌ها، بلکه ممکن است برای سایر طلاب در حجره‌های دیگر نیز مزاحمت ایجاد کند. بنابراین بهتر است یا با صدای آرام راز و نیاز کرد یا در جای دیگر (مثل نمازخانه) به عبادت پرداخت.

مراقبت از نفس با هم‌حجره‌ای

۱. برخوردار فرید، آداب الطلاب، ص ۲۳۳-۲۳۴.

تهذیب نفس و متخلق شدن به اخلاق اسلامی، از الزام‌های ضروری طلبگی است و همه انتظار دارند طلبه، خود را به اخلاق آراسته کند. وجود دوستان و هم‌حجره‌ای‌ها در کنار هم، فرصت خوبی است که بتوانند با هم‌دیگرو با کمک هم به تهذیب نفس بپردازند. دوستان و هم‌اتاقی‌ها آینه هم هستند و خوبی‌ها و بدی‌های یک‌دیگر را نشان می‌دهند. طلبه‌ای که می‌خواهد تهذیب نفس کند و رذایل اخلاقی را از خود بزداید، خوشحال می‌شود که دوستانش، عیب و نقص او را به خود او تذکر دهند و در واقع، هم‌چون آینه، عیوب و نواقص باطنی و درونی او را منعکس سازند. حتی بعضی از طلبه‌ها با هم‌اتاقی‌ها و دوستان خود قرار می‌گذارند که در موارد مشاهده ناهنجاری‌های اخلاقی، مثل غیبت، حسد، دروغ، عُجب و...، به هم‌دیگرتذکر دهند و مانع انجام گناه شوند.

آن‌ها برای این‌که از انجام رذایل اخلاقی دور بمانند، میان خود جریمه‌ای (نقدی، عبادی، علمی و...) را مشخص و تعهد می‌کنند که در صورت بروز رفتارهای ناهنجار اخلاقی، جریمه بدهند تا نفس خود را رام کنند.

آیت الله شیخ محمد کوهستانی رحمته الله علیه در خاطراتش می‌فرماید:

در دوران طلبگی، چند سال با طلبه اردبیلی هم حجره بودیم. ابتدا که می‌خواستیم باهم در حجره درس بخوانیم و زندگی کنیم، تعهد کردیم که جز حرف‌های واجب و مستحب، حرفی دیگر نزنیم. در طول این چند سال کوشیدیم به این تعهد عمل کنیم و عمل هم کردیم.^۱

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

۱. کوهستانی، برقله پارسایی، ص ۱۱۶.

فهرست منابع

الف) کتاب‌ها

● قرآن

● نهج البلاغه

۱. آبرکرامبی، نیکلاس و دیگران؛ فرهنگ جامعه‌شناسی؛ ترجمه حسن پویان؛ تهران: چاپخش، چ ۱، ۱۳۶۷.
۲. آفانجفی قوچانی، محمدحسن؛ سیاحت شرق؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۳.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول؛ ترجمه بهراد جعفری؛ تهران: نشر صدوق، ۱۳۷۷.
۴. احمدی، محمدرضا (تدوین)؛ خاطرات حجت الاسلام و المسلمین حاج شیخ محمد فاضل استرآبادی؛ تهران: مرکز اسناد انقلاب اسلامی، ۱۳۸۷.
۵. امین، مهدی (گردآورنده)؛ غذا و تغذیه انسان (تفسیر موضوعی المیزان)؛ تهران: مفتاح دانش، بیان جوان، ۱۳۸۸.
۶. امینی، ابراهیم؛ خاطرات؛ تهران: مؤسسه فرهنگی هنری و انتشارات مرکز اسناد انقلاب اسلامی، ۱۳۹۲.
۷. برخودار فرید، شاکر؛ آداب الطلاب؛ تهران: لاهوت، ۱۳۸۵.
۸. بهبودی، هدایت الله؛ شرح اسم: زندگی‌نامه آیت الله سیدعلی حسینی خامنه‌ای؛ [بی جا]، مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های سیاسی، ۱۳۹۲.
۹. بهجت، محمدتقی؛ استفتائات از محضر حضرت آیت الله العظمی بهجت؛ قم: دفتر حضرت آیت الله العظمی محمدتقی بهجت، ج ۳، ۱۳۸۶.
۱۰. بهشتی، سیدجواد (تدوین‌گر)؛ خاطرات استاد (خاطرات از زبان حجت الاسلام محسن قرائتی)؛ تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۷۵.

۱۱. پاینده، ابوالقاسم؛ نهج الفصاحه؛ قم: انصار المهدی، ۱۳۸۸.
۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد محمد؛ غررالحکم و دررالکلم؛ ترجمه محمد رحمتی شهرضا؛ قم: صبح پیروزی، ۱۳۹۲.
۱۳. حرعاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۳۶۲.
۱۴. حسن زاده، صادق؛ اسوه عارفان: گفته‌ها و ناگفته‌ها درباره مرحوم علامه سید علی آقا قاضی به ضمیمه شرح حال مرحوم آیت الله سید عبدالکریم کشمیری؛ قم: آل علی، ۱۳۸۵.
۱۵. حسین خانی نائینی، هادی؛ نقش تربیتی مدیران در مدارس علمیه؛ قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، ۱۳۹۵.
۱۶. حسینی تهرانی، سید محمد حسین؛ مه‌رتابان؛ مشهد: علامه طباطبایی، ۱۴۳۱ق.
۱۷. حسینی، سید نعمت الله؛ مردان علم در میدان عمل؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵.
۱۸. دشتی، محمد؛ امام علی و بهداشت و درمان؛ [بی جا]، سازمان تحقیقات نیروی مقاومت بسیج، ۱۳۸۰.
۱۹. دهخدا، علی اکبر؛ امثال و حکم؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۱.
۲۰. رجایی، غلامعلی؛ برداشت‌هایی از سیره امام خمینی؛ تهران: مؤسسه چاپ و نشر عروج، چ ۳، ج ۳، ۱۳۸۵.
۲۱. سازگارا، پروین؛ نگاهی به جامعه‌شناسی با تأکید بر فرهنگ؛ تهران: کویر، چ ۱، ۱۳۷۷.
۲۲. ستوده، امیررضا؛ پایه‌پای آفتاب: گفته‌ها و ناگفته‌ها از زندگی امام خمینی؛ تهران: پنجره، ۱۳۷۳.
۲۳. سعادت‌مند، رسول؛ درس‌هایی از امام: نظم و قانون‌گرایی؛ قم: تسنیم، ۱۳۸۹.
۲۴. شهید ثانی، زین الدین بن علی؛ منیه المرید فی آدب المفید و المستفید؛ قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۷۲.
۲۵. صدوق، محمد بن علی بن بابویه؛ الخصال؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، چ ۱، ج ۱، ۱۳۶۲.

۲۶. طباطبایی، سید محمدحسین؛ *المیزان فی تفسیر القرآن*؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی، ج ۶، ۱۳۹۰.
۲۷. _____؛ *سنن النبی*؛ ترجمه سید علی حسینی؛ تهران: اندیشه مولانا، ۱۳۹۰.
۲۸. طبرسی، حسن بن فضل؛ *مکارم الاخلاق*؛ [بی جا]، تهران: رضی، ۱۳۷۱.
۲۹. عطایی اصفهانی، علی؛ *ره یافتگان*؛ قم: انصاری، ۱۳۸۱.
۳۰. عمید، حسن؛ *فرهنگ عمید*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۰.
۳۱. فاضل لنکرانی، محمدجواد؛ *جامع المسائل*؛ قم: امیرالعلم، ج ۱، ۱۳۸۰.
۳۲. فیض کاشانی، محمد؛ *المحجّه البیضاء*؛ تصحیح علی اکبر غفاری؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲.
۳۳. قدیری، محمدحسین؛ *شوخی طبعی های طلبگی*؛ اصفهان: دانا کتاب، ۱۳۹۳.
۳۴. قمی، شیخ عباس؛ *الفوائد الرضویه فی احوال علماء المذهب الجعفریه*؛ تحقیق ناصر باقری بیدهندی؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۵.
۳۵. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *اصول کافی*؛ [بی جا]، دفتر نشر فرهنگ اهل بیت، ج ۲، ۶، [بی تا].
۳۶. کوهستانی، عبدالکریم؛ *بر قله پارسایی* (شرح حال عالم ربانی، فقیه سبحانی حضرت آیت الله شیخ محمد کوهستانی)؛ تهران: انتشارات ادباء، ج ۷، ۱۳۹۲.
۳۷. مجلسی، محمدباقر؛ *بحار الأنوار*؛ بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۳۸. محمدری شهری، محمد؛ *میزان الحکمه*؛ ترجمه حمیدرضا شیخی؛ قم: دارالحديث، ۱۳۸۳.
۳۹. _____؛ *کیمیای محبت: زندگی نامه مرحوم رجبعلی خیاط*؛ قم: دارالحديث، ۱۳۷۸.
۴۰. محمدی اشتهااردی، محمد؛ *داستان دوستان*؛ قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ج ۵، ۱۳۷۰-۱۳۷۱.
۴۱. مختاری، رضا؛ *سیمای فرزندگان*؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۱.
۴۲. مرتضوی لنگرودی، محمد مهدی؛ *اعجاز اسلام از منظر اخبار در اوضاع*،

- اختراعات و علوم امروزی؛ قم: کتاب فروشی صفحی، [بی تا].
۴۳. مرکز بررسی اسناد تاریخی وزارت اطلاعات، چراغ فروزان؛ استاد علامه آیت الله محمدتقی جعفری تبریزی (یاران امام به روایت اسناد ساواک)، کتاب هفتم، تهران: مرکز بررسی اسناد تاریخی وزارت اطلاعات، ۱۳۷۷.
۴۴. ملکی تبریزی، جواد؛ اسرار الصلاه؛ قم: دار الکتب الاسلامیه، [بی تا].
۴۵. مؤسسه فرهنگی مطالعاتی شمس الشموس؛ عطش: ناگفته‌هایی از سیرتوحیدی کامل عظیم حضرت آیت الله سیدعلی قاضی طباطبایی؛ تهران: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی شمس الشموس، ۱۳۸۳.
۴۶. موسوی آشان، سیدمسعود؛ زندگی‌نامه‌ی شهید آیت الله علی قدوسی؛ تهران: مرکز اسناد انقلاب اسلامی، ۱۳۸۴.
۴۷. موسوی خمینی، روح الله؛ صحیفه امام؛ تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۲۱، ۱۳۷۸.
۴۸. —؛ صحیفه نور؛ تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ج ۲۰، ۱۳۷۹.
۴۹. مولایی، عادل؛ رازدار خلوت نشین؛ قم: نشر جمال، ۱۳۷۸.
۵۰. وافی، علی؛ نسیم هدایت: رهنمودهای بزرگان به طلاب جوان؛ قم: شفق، ۱۳۸۸.
- (ب) نشریات و سایت‌ها**
۵۱. جباری، محمدرضا؛ «خواب و استراحت در سیره نبوی»؛ مجله معرفت، ش ۱۱۴، سال ۱۳۸۶.
۵۲. جواهری، سید محمدحسن؛ «آداب خوردن و آشامیدن در اسلام»؛ مجله شمیم یاس، شماره ۱۲، ۱۳۸۲.
۵۳. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم؛ «زندگی‌نامه علامه طباطبایی»؛ نشریه پیام حوزه، سال اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۷۳.
۵۴. —؛ «مصاحبه با حجت الاسلام والمسلمین سیدهاشم رسولی محلاتی»؛ مجله حوزه، شماره ۳۷-۳۸، ۱۳۶۹.

۵۵. دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه؛ www.vajehyab.com.
۵۶. دیانی؛ مسعود؛ «خوش بیاسای زمانی: چند پیشنهاد برای اهالی حجره»؛ مجله حاشیه، شماره صفر، خرداد ۱۳۹۰.
۵۷. محدثی، جواد؛ «اخلاق معاشرت: شوخی و مزاح»؛ ماهنامه پیام زن، شماره ۸۸، تیر ۱۳۷۸.
۵۸. «مصاحبه با مرحوم آیت الله حاج شیخ محمد رضا طبسی»؛ مجله حوزه، شماره ۳۴، مهر و آبان ۱۳۶۸.
۵۹. نمایندگی ولی فقیه در سپاه؛ ماهنامه «پیام انقلاب»؛ شماره ۴۸، تیر ۱۳۹۰.
60. www.hawzahbonab.com.
61. www.irnaeeha.blogspot.com.
62. www.mcys.ir.
63. www.moghadaseardebili.blogfa.com.
64. www.motaleat.tahzib-howzeh.ir.
65. www.narges-c.ir.
66. www.shafaf.ir.
67. www.shahidain.ir.
68. www.tasnim554.blogfa.com.
69. www.akairan.com.
70. www.mantalabeh.blogspot.com.
71. www.hawzahnews.com.
72. www.hawzahnews.com.

تازه‌های نشر:



بخشی از آثار منتشر شده:

