

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مهارت‌هایی برای پانزده ساله بودن

آموزش مفاهیم سوره‌های مبارکه لیل، شمس و اعلی  
همراه با محتوای کتاب «پیام‌های آسمانی»

پایه نهم  
دوره اول متوسطه

۱۳۹۷

درس هفتم

کنترل تمایلات و دوستی‌ها

برای انجام خوب‌ترین‌ها



هر یک از ما در درون خود علایق و عواطفی داریم، چیزهایی را دوست داریم و نسبت به چیزهای دیگری کراهت داریم. فارغ از اینکه چقدر دوست داشتن‌ها یا نداشتن‌های ما درست یا غلط باشد، ولی بر روی باورها و اعمال ما اثر می‌گذارد، چه خودمان بر این اثرگذاری واقف باشیم و چه از آن غفلت کنیم. در درس‌های گذشته گفته شد که برای انجام دادن خوب‌ترین کارها می‌بایست ...

- خوب و خوب‌ترین را از یکدیگر تشخیص داد.
  - خود را در موقعیت مناسبی قرار داد که انجام دادن خوب‌ترین‌ها در آن ساده‌تر باشد.
  - از باورها و اعتقادات زیبا بهره برد.
- طبیعتاً علایق انسان در تمامی اقدامات فوق تأثیرگذار است، چنانکه گاه به خاطر دوست داشتن‌هایش ...
- چیزی را خوب و یا بد می‌پندارد در حالیکه ممکن است درست باشد یا غلط! (چون دوست دارد که با رفقای خود در برنامه‌ای شرکت کند، بنابراین کارهای بدی مانند غیبت کردن را که ممکن است در جمع آنها انجام شود، نادیده گرفته و بد بودن آن را برای خودش توجیه می‌کند).
  - افرادی را دوست و افراد دیگری را دشمن خود در نظر می‌گیرد، در حالیکه ممکن است با خوب یا بد بودن آنها منطبق نباشد! (با فردی دوستی می‌کند که ظلم کردن و یا انجام دادن برخی بدی‌ها را از او مشاهده کرده است، ولی چون به خود او و یا به برخی از کارهایش علاقه دارد، نمی‌تواند روابط خود را با او مدیریت کند).
  - خود را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهد که با علایقش تناسب داشته باشد، چه این موقعیت برای انجام دادن خوب‌ترین کار مفید باشد و چه مضر! (چون دوست دارد که به سفر خارج از کشور برود، بنابراین یک سفر

خارجی رایگان را که به او پیشنهاد شده است بدون هیچ ملاحظه‌ای می‌پذیرد، با اینکه ممکن است آن سفر شرایط و موقعیت‌های بسیار نامناسبی را برای او ایجاد کرده و در نهایت نیز هیچ ثمری برای او نداشته باشد).  
 - باورها و عقایدی را برمی‌گزینند که با علایقش انطباق بیشتری داشته باشد، چه اینها بهترین و زیباترین باورها باشند و چه نباشند! (در بحث و گفتگو با افراد دیگر، به دلیل علاقه‌ای که به برخی دارد، استدلال‌های آنها را پذیرفته و استدلال دیگران را به راحتی نمی‌پذیرد).

بنابراین کنترل کردن عواطف و دوست‌داشتن‌ها نقش بسیار مهمی در انجام دادن خوب‌ترین کارها دارد.

### کنترل عواطف در سوره مبارکه اعلی

سوره مبارکه اعلی را بخوانید و به ترجمه آیاتش دقت کنید.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	به نام خداوند مهرگستر مهربان
سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى (۱)	منزه شمار نام پروردگار بلندمرتبهات را!
الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى (۲)	همان خداوندی که آفرید و منظم کرد،
وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى (۳)	و همان که اندازه‌گیری کرد و هدایت نمود،
وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَى (۴)	و آن کس را که چراگاه را به وجود آورد،
فَجَعَلَهُ غُثَاءً أَحْوَى (۵)	سپس آن را خشک و تیره قرار داد!
سَنْقَرُوكَ فَلَا تَنْسَى (۶)	ما بزودی (قرآن را) بر تو می‌خوانیم و هرگز فراموش نخواهی کرد،
إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى (۷)	مگر آنچه را خدا بخواهد، که او آشکار و نهان را می‌داند!
وَنُبِئُكَ لِلْإِنْسَانِ (۸)	و ما تو را برای انجام هر کار خیر آماده می‌کنیم!
فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَى (۹)	پس تذکر ده اگر تذکر مفید باشد!
سَيَذَكُرُ مَنْ يَخْشَى (۱۰)	و بزودی کسی که از خدا می‌ترسد متذکر می‌شود.
وَيَتَجَنَّبُهَا الْأَشْقَى (۱۱)	اما بدبخت‌ترین افراد از آن دوری می‌گزینند،
الَّذِي يَصِلَى النَّارَ الْكُبْرَى (۱۲)	همان کسی که در آتش بزرگ وارد می‌شود،
ثُمَّ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَى (۱۳)	سپس در آن آتش نه می‌میرد و نه زنده می‌شود!
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى (۱۴)	به یقین کسی که پاکی جست (و خود را تزکیه کرد)، رستگار شد.
وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى (۱۵)	و (آن که) نام پروردگارش را یاد کرد سپس نماز خواند!
بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (۱۶)	ولی شما زندگی دنیا را مقدم می‌دارید،
وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى (۱۷)	در حالی که آخرت بهتر و پایدارتر است!
إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَى (۱۸)	این دستورها در کتب آسمانی پیشین (نیز) آمده است،
صُحُفِ إِبْرَاهِيمَ وَ مُوسَى (۱۹)	در کتب ابراهیم و موسی.

با توجه به اشتراک میان موضوعات آیات، آنها را دسته‌بندی کرده و برای هر دسته عنوانی در نظر بگیرید.

عنوان دسته آیات	دسته آیات
	آیات ۱ تا .....
امکاناتی که خداوند در اختیار پیامبر قرار داده است تا ایشان، مردم را تذکر دهند در حالیکه انسان‌ها در مقابل ذکر رسول دو نوع واکنش دارند، اهل خشیت که آن را می‌پذیرند و اهل شقاوت که از آن روی برمی‌گردانند.	آیات ..... تا ۱۳
	آیات ۱۴ تا ....
معرفی اینکه حقایق گفته شده در سوره در صحیفه‌های گذشتگان چون صحیفه حضرت ابراهیم و موسی علیهما السلام نیز بیان شده است.	آیات .... تا ۱۹

سوره مبارکه اعلی انسان‌ها را بر اساس نحوه واکنش آنها به ذکر و دعوت رسول به دو گروه تقسیم نموده است:

۱. گروهی که ذکر رسول و آنچه را به آن دعوت می‌کند، می‌پذیرند: اهل خشیت

۲. گروهی که از ذکر رسول و آنچه به آن دعوت می‌کند، روی می‌گردانند: بدبخت‌ترین‌ها (أشقی)

همانطور که به یاد دارید، در سوره مبارکه لیل و همچنین در سوره مبارکه شمس به معرفی بدبخت‌ترین انسان‌ها (أشقی) پرداخته شد. ویژگی‌های ذکر شده در آن دو سوره به همراه ویژگی‌های ذکر شده در سوره مبارکه اعلی را در جدول زیر فهرست کنید.

با توجه به این ویژگی‌ها، فهرستی از ویژگی‌های انسان‌های اهل خشیت استخراج نمایید.

ویژگی اهل خشیت	ویژگی بدبخت‌ترین انسان‌ها (أشقی)
اهل عطا و بخشش هستند.	در رفتار خود بخل دارند.
	اهل تکبر و غرور هستند.
در زندگی خود دائماً به سوی بهترین شدن و خوب‌ترین حرکت کرده و در این راه سعی و تلاش می‌کنند.	انجام دادن کارهای خوب برایشان سخت است.
	در آتش زبانه کشیده‌ای قرار می‌گیرند.

ویژگی بدبخت‌ترین انسان‌ها (أشقی)	ویژگی اهل خشیت
حقایق الهی را انکار کرده و از آن روی‌گردان هستند.	
	اهل طغیان و سرکشی نبوده و حدود الهی را رعایت می‌کنند.
با دعوت رسول خدا دشمنی کرده و خیانت می‌کنند.	
	اهل تزکیه هستند.
خوبی‌ها و بدی‌هایی را که خداوند به ایشان معرفی می‌کند، انجام نمی‌دهند.	
زندگی دنیا را بر زندگی آخرت ترجیح می‌دهند.	زندگی آخرت را بر زندگی دنیا ترجیح می‌دهند.

«خشیت» در لغت به معنای پذیرش قلبی داشتن است، اینکه انسان مطلبی را به صورت درونی و باطنی بپذیرد. بنابراین خشیت داشتن لزوماً با کنترل تمایلات درونی همراه است.

ممکن است انسان کاری را انجام بدهد، ولی انجام دادن آن کار از روی اجبار و یا ترس باشد، بنابراین انجام دادن آن کار با میل و رغبت درونی او همراه نیست، در حقیقت او نسبت به آن کار پذیرش درونی ندارد، در حالیکه انسان با «خشیت»، آن کار را در درون خود نیز پذیرفته است، بنابراین تمایلات و عواطف خود را در راستای انجام دادن آن کار قرار داده است.

برای همین است که به محض آنکه رسول حقیقتی را به انسان اهل خشیت یادآوری می‌کند، او بدون معطلی آن را پذیرفته و انجام می‌دهد، چون تمایلات خود را کنترل کرده و هر کاری را که رسول به او بگوید، بدون کمترین تردید و تأخیری انجام می‌دهد.

با توجه به نقش محوری «خشیت» در سوره مبارکه اعلی، یکبار دیگر سوره را مطالعه کرده و ارتباط هر یک از قسمت‌های سوره را با موضوع «خشیت» بررسی کنید.

ارتباط آیات با موضوع خشیت	دسته آیات
طبیعتاً هر انسانی از عیب و نقص بیزار است و به کمال و تعالی میل دارد، بنابراین وقتی انسان باور پیدا کند که خداوند از هر عیب و نقصی بری است (تسبیح)، به صورت طبیعی از محدودیت‌ها و نقص‌های خودش و موجودات دیگر فاصله گرفته و به خداوند و آنچه خدایی باشد تمایل پیدا می‌کند. وقتی انسان به خلقت نظاره می‌کند، درمی‌یابد که خداوند هر چیز را پس از آفریدن، به نهایت تسویه و هماهنگی رسانده و او را در جهت رسیدن به هدفش، هدایت کرده است، بنابراین انسان نیز در	دسته اول



ارتباط آیات با موضوع خشیت	دسته آیات
کمال میل و رغبت خود را در اختیار این خدای پاک و منزّه از هر نقص قرار داده و سعی می‌کند با پذیرفتن برنامه الهی، خود را تا آنجا که می‌تواند به کمال برساند.	
	دسته دوم
وقتی کسی اهل تزکیه کردن است (خود را از هر نوع بدی پاک می‌کند). باید تمایلات و عواطف خود را کنترل کرده باشد، وگرنه امکان تزکیه برای او فراهم نمی‌شود. چنین کسی رستگار حقیقی است. انسان با خشیت به دلیل کنترل عواطفش، همواره آخرت را بر دنیا ترجیح می‌دهد، و هرگز به خاطر لذت‌های دنیایی کاری نمی‌کند که با حیات آخرتی او در مغایرت باشد. او در حقیقت باقی‌تر و خوب‌تر بودن آخرت را شناخته و بر اساس آن کارهای خود را انجام می‌دهد.	دسته سوم
	دسته چهارم

### نگاهی به کتاب درسی

از مهم‌ترین نیازهای روحی انسان نیاز به دوست است. بدون داشتن دوستان واقعی، انسان هم تنها و بی‌یاور است و هم از نظر روحی و عاطفی با مشکلات جدی روبه‌رو است. انتخاب دوست در دوران نوجوانی از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار است؛ زیرا در سنین بلوغ، عواطف انسانی در حال رشد و شکوفایی است و برقراری پیوند دوستی در این دوران به این شکوفایی کمک می‌کند و باعث پرورش عواطف نوع دوستی و محبت ورزی می‌شود. همچنین وقتی رابطه قلبی بین دو دوست ایجاد می‌شود، آن دو از صفات و حالات همدیگر تأثیر می‌پذیرند. میزان این اثرپذیری در دوران نوجوانی بسیار بالاست و گاه به حدی است که شخص می‌کوشد مانند دوست خود حرف بزند و مثل او انتخاب و زندگی کند.

امام علی(ع) درباره تأثیر بالای انسان از دوستش می‌فرماید: از دوستی با افراد فاسد بپرهیز که وجودت ناخودآگاه، ناپاکی و بدی را از آنان می‌رباید درحالی که تو از آن بی‌خبری.

دوست واقعی آن کسی است که:

۱. به زیبایی خرد آراسته و اهل فکر و اندیشه باشد.

۲. نه تنها خود اهل گناه نیست، بلکه از گناه دیگران نیز ناراحت می شود.

امام علی در نهی از دوستی با افراد بی بند و بار فرمود:  
سزاوار و شایسته نیست که مسلمان با افراد بی بند و بار رفاقت کند زیرا او کارهای زشت خود را زیبا جلوه می دهد و دوست دارد که دوستش هم‌رنگ او باشد.

۳. خیرخواه دوستانش است.

امام صادق(ع) درباره اهمیت خیرخواهی دوستان فرمود:  
محبوب ترین دوستانم نزد من کسی است که عیب های مرا به من هدیه دهد.  
برخی از حدود و وظایف دوستی عبارت اند از:

۱. احترام به دوست

امام علی(ع) در این مورد می فرماید: به اتکای رابطه صمیمانه و دوستانه، حق برادرت را ضایع نکن، زیرا این عمل، رابطه دوستی را از بین می برد. و کسی که حقیقت را ضایع ساخته‌ای دیگر دوست تو نخواهد ماند.

۲. میانه روی در دوستی

الف) پرهیز از گفتن همه اسرار به دوست

امام علی(ع) در این مورد فرمود: محبت خود را نثار دوست کن، و در عین حال به طور مطلق به او اعتماد مکن. همانگونه که می خواهی با تو رفتار کند، با او رفتار کن. اما همه اسرار را با او در میان مگذار.

ب) نداشتن توقع بی جا از دوست

امام علی(ع) در این مورد فرمود: کسی که از دوست خود جز فداکاری انتظار ندارد، همواره خشمگین و ناراحت است.

ج) پرهیز از علاقه افراطی

دوستی‌ها یکی از مهمترین موقعیت‌هایی است که عواطف و تمایلات انسان در آن بروز پیدا می کند. بنابراین انسان می تواند کنترل عواطف را در بستر دوستی‌هایش، کسانی که با آنها دوست می شود و چگونگی رفتار با ایشان، تمرین کند.

خیرخواه بودن، احترام گذاشتن و میانه‌روی داشتن از جمله مولفه‌هایی است که تلاش می کند تشخیص عقلانی فرد را بر عواطف او حاکم کند و کنترل کردن تمایلات را در فرد ایجاد نماید.  
شما باید معیارهای خوب و بد بودن را در انتخاب دوستان خود و تعامل‌تان با ایشان در نظر گرفته و از دوستی با هر کسی و یا انجام دادن هر کاری در روابط دوستی پرهیز نمایید.

### تمرین عملی

چنانکه گفته شد، برای انجام دادن خوب‌ترین کار انسان باید بتواند عواطف و تمایلات خود را کنترل کند، او باید علایقتش را با توجه به آنچه انجام دادن آن درست است، مدیریت کند. تمرین‌های عملی زیر کمک می کند تا توان این کنترل و مدیریت در شما افزایش یابد.

## تمرین اول

سوره مبارکه اعلیٰ ترجیح دادن دنیا بر آخرت را اصلی‌ترین مانع برای تزکیه کردن و همچنین پذیرش ذکر الهی معرفی می‌کند. ضمناً سوره مبارکه اعلیٰ بیان می‌کند که آخرت بهتر و باقی‌تر از دنیاست و همین دلیل برای ترجیح دادن آخرت بر دنیا کافی است.

بر این اساس چنانکه ما بتوانیم در تصمیم‌گیری‌های خود، آنچه را که بهتر و باقی‌تر است ترجیح بدهیم، طبیعتاً می‌توانیم عواطف و تمایلات خود را کنترل کرده و بدین ترتیب توفیق انجام خوب‌ترین کار را پیدا کنیم.

در جدول زیر فهرستی از کارهای دنیایی نوشته شده است که ممکن است ما به آنها علاقه کم و یا بسیار زیادی داشته باشیم. برخی از این موارد دارای لذت و بهره‌مندی بهتر و ماندگارتری هستند. با بررسی میان موارد زیر بگویید که علاقه‌تان به کدامیک از موارد زیر را حاضر هستید به خاطر دستیابی به دیگری نادیده بگیرید.

- دیدن یک برنامه جذاب تلویزیونی
- خوردن یک شام حسابی و خوشمزه
- اردوی تفریحی با جمع دوستان
- جزء ۱۰ نفر آزمون کنکور سراسری شدن
- بازیگر شدن در عرصه تئاتر و سینما
- کسب مدال در مسابقات المپیک
- سالم و تندرست بودن
- دارای اعتبار و احترام بودن در نزد مردم
- داشتن امکانات مالی قابل توجه

اگر قرار باشد تنها یکی از موارد فوق را انتخاب کرده و به خاطر آن تمامی موارد دیگر را از دست بدهید، آن کدامیک خواهد بود؟ .....

آیا می‌توانید مورد دیگری را ذکر کنید که حاضر باشید برای آن از تمایل‌تان به تمامی موارد فوق صرف نظر کنید؟ آن را بیان کنید. ....

در جدول زیر در مقابل هر یک از کارهای دنیایی، کار دیگری نوشته شده است که جنبه آخرتی دارد و از خیر بیشتر و ماندگارتری برخوردار است. خودتان را ارزیابی کنید که به چه میزان حاضر به انجام دادن آن کار آخرتی در مقابل آن کار دنیایی هستید.

کار آخرتی (کار بهتر و ماندگارتر)	کا دنیایی
کمک کردن به مادرم در کارهای خانه	دیدن یک برنامه جذاب تلویزیونی
دادن آن شام به یک نیازمند و اکتفا کردن به نان و پنیر	خوردن یک شام حسابی و خوشمزه
مراجعه به مرکز نگهداری سالمندان جهت همراهی با آنها و خوشحال کردن ایشان	اردوی تفریحی با جمع دوستان
کمک درسی به چند نفر از بچه‌ها که در درس‌هایشان عقب افتاده‌اند.	نفر اول آزمون مدرسه شدن
کمک به کسی که مسئول خوب در مدرسه برای دستور دادن به دیگران مسئولیتش را انجام بدهد.	داشتن یک مسئولیت خوب در مدرسه برای دستور دادن به دیگران
رفتن به میدان نبرد برای دفاع از کشور	مراقبت از سلامت بدن خود
ارسال کمک مالی برای افراد زلزله‌زده	پس‌اندز نمودن پول‌های عیدی برای خرید چیزی که می‌خواهم.

## تمرین دوم

سوره مبارکه اعلی بیان می‌کند که انسان باید در مقابل ذکر الهی خشیت داشته باشد، بنابراین انسان در مواجهه با انجام دادن کاری که خداوند به آن دستور داده است، نمی‌بایست سلايق شخصی خود و حتی افراد دیگر را لحاظ کند.

به عنوان مثال در سفری وقت نماز شده است و اگر اتوبوس در این مکان نایستد دیگر محلی برای توقف نیست و نماز قضا می‌شود. اغلب یا تمام مسافران اتوبوس نیز معتقدند که برای زود رسیدن به مقصد نباید توقف کرد و اگر شما اصرار کنید و اتوبوس را متوقف کنید از شما ناراحت می‌شوند. هرچند احترام مردم لازم است و ناراحت نکردن آنها واجب، ولی با کمال احترام و ادب و اصرار و تکرار، باید اتوبوس را متوقف و نماز را اقامه کنید.

موقعی را به یاد آورید که در اثر انجام حکم الهی برخی از افراد اعتراض کرده‌اند، ولی صحنه‌های زیبایی خلق شده است. خاطره‌ای از آن یادداشت کنید.

.....

.....

.....

موقعی را به خاطر بیاورید که با اینکه اغلب یا تمام مردمی راضی بوده‌اند، ولی صحنه‌های بدی خلق شده است. خاطره‌ای در خصوص چنین موقعیتی یادداشت کنید.

.....

.....

.....

تعدادی از صحنه‌های زیبایی که توسط شما بر اساس شجاعت در انجام حکم الهی به وجود آمده است را بنویسید.

واکنش مثبت برخی در حین انجام کار	واکنش منفی برخی در حین انجام کار	واکنش دیگران بعد از انجام کار	خلق زیبایی

بسیاری مواقع می‌شود بعد از شجاعت در انجام حکم الهی، همان افرادی که در ابتدا ناراضی و ناراحت بودند، زبان به تحسین فرد می‌گشایند. البته برخی نیز این تحسین‌ها را در دل‌شان انجام می‌دهند و ابراز نمی‌کنند.

### تمرین سوم

نقش عواطف تا آن حد است که در تحلیل بسیاری از خطاهای خود می‌توانیم نقش عواطف و علایق را مشاهده کنیم. طبیعتاً چنانکه اعمال خود را مورد محاسبه قرار داده و به این نقش واقف شویم، این توفیق را نیز پیدا می‌کنیم که با کنترل عواطف خود، زمینه برطرف شدن این خطاها را فراهم نماییم.

در جدول زیر تعدادی از کارهایی را که قبلاً انجام داده و به نظرتان خطا می‌رسد را فهرست نموده و نقش عواطف را در شکل‌گیری آن خطاها بررسی کنید.

تحلیل خطای خود				خطایی که پیش آمده
بی‌عدالتی	خوش‌نیامدن بی‌جا	خوش‌آمدن بی‌جا	بی‌تدبیری	


بسیاری از خطاهای ما به دلیل بی‌تدبیری اتفاق می‌افتد که آن هم نوعی عدم کنترل عواطف است. با این تفاوت که در آن موقع قدرت تصمیم‌گیری برای داشتن بهترین رفتار را نداشته و به طور ناخودآگاه عواطف هیجانی خود را نشان می‌دهند. که باید به تدریج با کنترل بهتر عواطف، تدبیر هم حاصل شود.

### تمرین چهارم

یکی از کارهایی که نقش مهم و تأثیرگذاری بر کنترل عواطف ما دارد، روابط دوستی ماست. طبیعتاً وقتی ما با انسان‌های خوب دوستی می‌کنیم، به مرور باورهای آنها و همچنین رفتار آنها برای ما خوشایند می‌شود و بدین ترتیب عواطف ما در جهت خوبی‌ها قرار می‌گیرد.

دوستی با یک عالم، دوستی با کسی که در حال خدمت کردن به جامعه است، دوستی با رفیقی که نسبت به انجام دادن دستورات خداوند اهتمام جدی دارد، و از همه مهمتر دوستی با اهل بیت علیهم السلام، همه می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در کنترل عواطف ما داشته باشد.

دفتر ۱۵ سالگی خود را برداشته و فهرستی از کسانی تهیه کنید که باید دوستی خودتان را با ایشان بیشتر کنید.

در مقابل نام هر کدام یادداشت کنید که چگونه دوستی خود را با او بیشتر خواهید کرد.

نام کسی که می‌خواهم با او رفیق شوم.	چگونه رفاقتم را با او بیشتر کنم.
..... نام یکی از بچه‌های مدرسه که خیلی خوش اخلاق است و البته نسبت به انجام دادن دستورات الهی خیلی جدی است.	
..... نام یکی از اهل محل که انسان با خدایی است و بسیار به دیگران کمک می‌کند.	
..... نام یک عالم در اطراف محل زندگی‌ام که لازم است بیشتر در خدمتشان رفت و آمد داشته باشم.	

	..... نام یکی از شهدای دوران دفاع مقدس
	..... نام یکی از اهل بیت علیهم السلام که قصد دارم به صورت جدی تر با ایشان ارتباط برقرار کرده و از دوستان خاص ایشان باشم.

طبیعتا کارهایی که در ضمیمه این کتاب به عنوان سیره پیامبر گرامی اسلام ذکر شده است، از بهترین کارهای خوبی است که کسی می تواند انجام بدهد. طبیعتا انجام دادن این کارها برای دوستی با اهل بیت علیهم السلام نقش بسزایی خواهد داشت.