

APPLIED ISLAMIC PSYCHOLOGY

with English Translations



Sadegh Bay

هره‌اط وولب‌چر دال‌یم ی‌اب ق‌داص

روانشناسی کاربردی اسلام به همراه ترجمه
انگلیسی

Applied Islamic psychology

with English translations

مؤلفان:
صادق بای
میلاذ رجب‌لو
طاهره بای

By
Sadegh Bay

e-Book 2015 International Psychotherapy Institute
freepsychotherapybooks.org

Original Publisher: www.arnapub.com
Copyright © 2014 by Sadegh Bay

All Rights Reserved

Created in the United States of America

Forward پیشگفتار

آنچه ما را بر آن داشت تا به نوشتن این کتاب روی آوریم این بود که تمام فرمول‌های یک زندگی موفق که توسط روانشناسان و سخنرانان برتر دنیا در زمینه موفقیت در تمام شئون زندگی در جلسات تکنیک‌های موفقیت سخن می‌رانند تماما در مکتب اسلام موجود است، اسلامی که 1400 سال پیش توسط پیامبر احیا شد و به تمام نقاط دنیا گسترش یافت. ما به این نتیجه رسیدیم اگر سخنان گهربار چهارده معصوم را در زندگی خود نهادینه کنیم حاصل آن چیزی جز موفقیت در تمام شئون زندگی نخواهد بود. علت اینکه فقط به نوشتن احادیث به صورت کوتاه پرداخته ایم به خاطر فرمایش مولای متقیان امام علی (علیه السلام) می‌باشد که فرمودند: زیادی کلمات را حذف کنید و در آوردن معانی صرفه جویی کنید و از زیاده روی بپرهیزید. به خاطر همین تصمیم گرفتیم از زیاده روی پرهیز کنیم و گرنه جای آن بود که در مورد واژه به واژه‌ی این احادیث گرانها بحث

می‌شد. نوشتن این کتاب دقیقا از زمانی آغاز شد که رفیق ایده‌ال و شایسته من، میلاد رجب‌لو، زمانی در جلسه‌ای به من رو کرد و گفت چرا این احادیث گهربار را به صورت کتاب در نیاوریم از آنجا بود که با هم و به کمک خواهر بزرگوارم، طاهره، شروع به نوشتن این کتاب کردیم. قابل ذکر است که در این کتاب روایات کاربردی اسلام مطرح شده است.

امیدواریم این کتاب راه‌گشای زندگی باشد برای کسانی که جویای موفقیت و خوشبختی در تمام شئون زندگی هستند.

با تشکر صادق بای، میلاد رجب‌لو، طاهره بای

تقدیم به:
تقدیم با یوسه
بر دستان
پدرانمان ،
محمد علی و
فضل اله
به آنها که نمی
دانیم از
بزرگیشان
بگویم یا
مردانگی ،
سخاوت،
سکوت،
مهربانی . . .
سخاوت،
سکوت،
مهربانی . . .
که عالمانه به من
آموختند تا
چگونه در
عرضه زندگی،
ایستادگی را
تجربه نمایم
و تقدیم به
مادرانمان
دریای بی کران
فداکاری و
عشق که
وجودمان
برایشان همه
رنج بود و
وجودشان
برایمان همه
مهر

To:
Our fathers,
Muhammad
Ali, and
Fadlallah
And to
mothers

"هستی ما ز هستی شماهاست."

Imam Sadegh:

If you want to be successful in life, choose an goal which you are capable of achieving and take your first step towards it instantly, no matter how small.

امام صادق (ع):

اگر می خواهی در زندگی موفق باشی، هدف درستی را انتخاب کن که توانایی رسیدن به آن را داشته باشی، و بلافاصله اولین قدم به سوی هدف را بردار، ولو بسیار کوچک باشد.

(موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Sadegh:

If you want to achieve a goal, you must go through 5 phases:

- identify your abilities
- choose a goal
- plan your steps
- apply effort and determination
- seek help

امام صادق (ع):

اگر میخواهید به موفقیت برسید باید 5 مرحله را طی کنید:

• شناخت توانمندی های خویش

• انتخاب هدف

• برنامه ریزی

• اراده و تلاش

• استفاده از عوامل یاری دهنده.

(موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

One who uses his powers and abilities to their limits, will achieve what he desires to its extent.

امام علی (ع):

کسی که نیرو و توان خویش را بکار بگیرد، به نهایت آنچه میخواهد میرسد.

(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who is devoid of these four attributes, will experience no worries in life:

1. hastiness

2. obstinacy

3. selfishness

4. laziness

امام علی(ع):

اگر چهار صفت را نداشته باشید هیچ ناگواری را در زندگی تجربه نمیکنید:

(1) عجله

(2) لجاجت

(3) عجب و خودپسندی

(4) تنبلی

(حسینی،میزان الحکمه،1381)

Imam Ali:

Each person's value is defined by his efforts.

امام علی (ع):

ارزش هر کس به اندازه همت اوست.

(حسینی،میزان الحکمه،1381)

In the eleventh ayah from the surah Rad, God says:

God will not change the fate of any group, unless they themselves change their own destiny.

خداوند در سوره رعد آیه 11 می فرماید:

خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی دهد مگر آنکه آنها خود سرنوشت خویش را دگرگون سازند.
(قرآن،سوره رعد، آیه 11)

Imam Ali:

Act, act; act and finish what you have begun, then stand resolute; stand resolute and have patience; have patience and devotion and devotion, you have an end you must meet.

امام علی (ع):

عمل کنید، عمل کنید، عمل کنید، پس به پایان رسانید، به پایان رسانید، و پایدار بمانید، پایدار بمانید، پس شکیبائی کنید، شکیبائی کنید، پس پارسایی، پارسایی، شما را پایانی است خود را بدان برسانید.
(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Prophet Muhammad:

The greatest sinner amongst the others is he who blames God for his own wrong doing.

حضرت محمد(ص):

گناهکارترین مردم کسی است که خدا را مسئول کارهای نادرست و زشت خود بداند.
(موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

Whenever you fear something, throw yourself in the midst of it; sometimes the fear of something is greater than the thing itself.

امام علی (ع):

هرگاه از کاری ترسیدی خود را در آن بینداز زیرا ترس از آن کار بزرگتر از خود آن کار است.
(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Do not bear the worries of a tomorrow that has not yet arrived and do not unnecessarily make today's burden heavier.

امام علی (ع):

غم فردای نیامده را بر امروز خود تحمیل مکن و بار امروزت را بی جهت سنگین منما.
(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Hadi:

Compensate for your past regrets with your future endeavors.

امام هادی (ع):

افسوس کوتاهی کارهای گذشته را با تلاش در آینده جبران کنید.

(موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

If someone persists upon opening a door, he will eventually enter through it.

امام علی (ع):

هر کس به کوبیدن دری ادامه دهد و اصرار ورزد عاقبت از آن در وارد خواهد شد.

(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Sadegh:

The wise rely upon their endeavors and efforts, whilst the foolish rely upon their wishes and dreams.

امام صادق (ع):

اشخاص عاقل به سعی و کوشش خود تکیه می کنند ولی مردان نادان به آمال و آرزوهای خویشان متکی هستند.

(موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

What was in the past, has passed and what is in the future, has not yet arrived.
Therefore, value the present and heed it.

امام علی (ع):

آنچه گذشته ، تمام شده و آنچه در آینده است هنوز نیامده ، پس حال را دریاب.
(دشتی ، نهج البلاغه ، 1379)

Imam Ali:

Nothing is able to make a man prouder than hard work and perseverance do.

امام علی (ع):

هیچ چیز مانند همت و پشتکار انسان را سر بلند نمی کند.
(دشتی ، نهج البلاغه ، 1379)

Imam Ali:

If you don't choose ignorance in some instances throughout your life, life will become bitter and unbearable.

امام علی(ع):

اگر در بسیاری از موارد زندگی، خود را به غفلت نزنید، زندگی بر شما ناگوار می شود.
(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Benefit from the chances that befall you, before they cause you grief and sorrow.

امام علی(ع):

از فرصت ها استفاده کن، قبل از آنکه مایه ی اندوه و افسوس تو شوند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Do not awaken the past regrets in your heart, since they will prevent you from preparing for future successes.

امام علی(ع):

افسوس های گذشته را در دل خود بیدار مکن که تو را از آمادگی پیروزی هایی که در پیش داری باز می دارد.
(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who neglects to work hard, will face regret.

امام علی (ع):

آن کس در عمل کوتاهی کند دچار اندوه گردد. (دستی، نهج البلاغه، 1379)

Prophet Muhammad:

Have optimism in order to achieve your goals.

پیامبر(ص):

"پیش بینی مثبت داشته باشید تا به خواسته هایتان برسید." (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

Positive beliefs lead to the health of the body and mind.

امام علی (ع):

"باور های مثبت موجب آرامش روح و سلامت جسم است." (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

God says:

In the one hundred and nineteenth ayah of the holy surah Bagharah, God says:

Do not destroy yourselves by your own hands.

خداوند در سوره بقره آیه 195 می فرماید:

خودتان را به دست خودتان به هلاکت نیندازید (قرائتی، دقایقی با قران، 1391)

God says:

In the thirtieth ayah from the surah Shora, God says:

All the sorrow and pain that befalls you, is the result of your own doing.

خداوند در آیه 30 سوره شوری می فرماید :

آنچه از رنج و مصیبت به شما رسد به خاطر اعمالی است که انجام می دهید. (قرائتی، دقایقی با قران، 1391).

Imam Sadegh:

He who proceeds with insufficient knowledge, is similar to he who chooses a detour; increasing his speed each moment, but getting farther from the road with each step.

امام صادق (ع):

کسی که بدون بصیرت و دانایی، به کاری دست می زند مانند مسافری است که در بیراهه می رود، او هر قدر بر سرعت سیر خود می افزاید به همان نسبت از جاده دورتر می شود. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

In the war of Saffeyn, an old man came to Imam Ali and asked:

Dear Ali, has it been in my fate to come with you to this war and battle by your side? Ali replied: Yes, it was in your fate. The man started crying; Imam Ali said: There were many options and ways in your fate, but you chose the one that lead to this.

There are many fates written for man; we chose one with our decision. God's knowledge about the path we chose does not indicate any force in us choosing that path; it means that he knows what path we will choose.

در جنگ صفین پیرومردی خدمت علی (ع): آمد و گفت:

علی جان اینکه من با شما به این جنگ آمده ام و در کنار شما با دشمن جنگیده-ام آیا این سرنوشت من است؟ حضرت فرمودند: آری سرنوشت تو است. پیرومرد شروع به گریه کرد. حضرت فرمود: در سرنوشت تو راه های بسیاری وجود داشت که تو در میان آنها این راه را انتخاب کردی.

برای هر انسانی صدها سرنوشت نوشته شده که شما با تصمیم خودتان یکی را انتخاب می کنید. دانستن خدا بر اینکه من کدام راه را انتخاب خواهم کرد هیچ به این معنی نیست که شما آن راه را با اجبار انتخاب می کنید. بلکه خدا می داند که شما با اختیار خود کدام راه را انتخاب خواهید کرد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Listen to what is good and do not listen to what does not improve you.

امام علی (ع):

گوش خود را به شنیدن خوبی ها عادت بده و به آنچه که به صلاح و درستی تو نمی افزاید گوش مسپار. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Reza:

Silence is one of the many doors of knowledge; silence gathers the kindness of others and guides one to all that is good.

امام رضا (ع):

خاموشی دری از درهای حکمت است، خاموشی محبت دیگران را به سوی خود می کشاند و به هر خوبی رهبری می کند. (فضل الله، تحلیلی از زندگانی امام رضا(ع)، 1385)

Imam Ali:

Good behavior is honorable in the sight of God, not pretty speech.

امام علی(ع):

شرافت و بزرگواری در نزد خدای سبحان به نیکویی کردار هاست نه به نیکویی گفتارها. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Sajjad:

Know that the passing hours reduce your life and that you will never achieve a

new blessing, except by letting go of another one.

امام سجاده(ع):

بدان که ساعت ها عمر تو را می گیرند و تو هیچ نعمتی را به دست نمی آوری مگر با جدا شدن از نعمت دیگر. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Prophet Muhammad:

Take it easy.

حضرت محمد(ص):

امور را آسان بگیرید. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

Avoid self-praise, irritability and impatience; they will dispel others from you, and you will have no friends.

امام علی(ع):

از خودپسندی و بد اخلاقی و کم صبری بپرهیز زیرا با وجود این سه خصلت هیچ دوستی برایت نمی ماند و پیوسته مردم از تو دوری میکنند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Jealousy only results in damage and sorrow which weakens the soul and sickens the body.

امام علی (ع):

حسادت نتیجه ای جز زیان و ناراحتی که دلت را سست و تنت را بیمار می گرداند به بار نمی آورد (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Always consult with the wise and experienced in order to be safe from regret and mistakes.

امام علی (ع):

در کار هایت با عقلا مشورت کن تا از لغزش و پشیمانی در امان باشی. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

The key to hardship and disaster is carelessness.

امام علی (ع):

مسامحه و سستی کلید شدائد و مصائب است (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

He who learns from his experiences, does his work correctly and free of error.

امام علی (ع):

کسی که تجربه ها را حفظ می کند کارهایش درست و دور از خطا انجام می پذیرد. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

He who subjects himself to sloth and laziness, will experience sorrow and regression.

امام علی (ع):

کسیکه از تنبلی و مسامحه کاری اطاعت نماید سرانجام در محاصره ی ندامت و پشیمانی قرار خواهد گرفت. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali has told KomeylbnZiad:

There is nothing you can do where you are needless of knowledge and science.

امام علی (ع): به کمیل بن زیاد فرموده اند:

هیچ فعالیت و حرکتی نیست مگر آنکه در انجام آن به علم و معرفت نیازمندی. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

He who distracts himself with unnecessary issues, will fail to achieve the real goals that he dreams of.

امام علی (ع):

آن کس که خود را به مسائل زائد و غیر لازم سرگرم کند از مهمات واقعی زندگی که آرزو دارد باز می ماند.
(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One is measured by his speech, and assessed by his behavior. Speak only what makes you more acceptable, and do only that which improves your value.

امام علی (ع):

آدمی به گفتارش سنجیده می شود و به رفتارش ارزیابی می گردد. چیزی بگو که کفه ی سخنت سنگین شود و کاری کن که قیمت رفتارت بالا رود. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

The all powerful God says:

Those of you who claim to have become believers, why don't your actions prove your belief?

Sadia: Although you are a lecturer and punctilious, work is accomplished by act, not speech.

Anthony Robins: Join those whose actions follow their speech; it is not enough to say what should be said, what must be done, should be done.

خداوند متعال در قرآن می فرماید:

ای کسانی که ایمان آورده اید، چرا چیزی می گوئید که انجام نمی دهید. (قرآنتی، دقایقی با قرآن، 1391)

سعدیا گر چه سخن دان و مصالح گویی به عمل کار برآید به سخندانی نیست

و کافی نیست گفتنی را بگوئیم، باید گفتنی ها را عمل کنیم .

Imam Ali:

No one is needless of guidance.

رسول اکرم (ص):

هیچ کس از مشورت بی نیاز نیست. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Javad:

There are three things that one will not regret heeding: the first is avoiding haste,

the second is seeking advice and third is trust and reliance on God when making a decision.

امام جواد(ع):

سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند ، پشیمان نگردد 1- اجتناب از عجله 2- مشورت کردن 3- و توکل بر خدا در هنگام تصمیم گیری. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

It is certain that souls and hearts get depressed as the body does, therefore seek beautiful words of wisdom to rejoice your soul.

امام علی (ع):

همانا این دل ها همانند بدن ها افسرده می شوند پس برای شادی دل ها، سخنان زیبای حکمت آمیز را بجوید. (دستی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Half of old age is about regretting what has passed.

امام علی (ع):

اندوه خوردن نیمی از پیری است. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

The result of delinquency is regret, and the result of foresight is health and happiness.

امام علی (ع):

حاصل کوتاهی پشیمانی و حاصل دوراندیشی سلامت است. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

He who did not know his own value, was destroyed.

امام علی (ع):

نابود شد آن کس که ارزش خود را ندانست. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

One who did not achieve anything in the way of knowledge, will achieve nothing of his ancestral honor.

امام علی (ع):

کسی که دانش او را به جایی نرساند افتخارات خاندانش او را به جایی نخواهد رسانید. (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Imam Ali:

Stubbornness undermines policy.

امام علی (ع):

لجاجت تدبیر را سست میکند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who seeks something will find it.

امام علی (ع):

جوینده ی چیزی ، یا به آن یا به برخی از آن خواهد رسید. (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Imam Ali:

If you do not become what you hoped, do not regret who you are in the meantime.

امام علی (ع):

اگر به آنچه می خواستی نرسیدی از آنچه هستی نگران مباش. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

The most priceless knowledge is that which is known by all and the most supreme science, is that which is evident.

امام علی (ع):

بی ارزش ترین دانش، دانشی است که بر سر زبان است و برترین علم، علمی است که در اعضا و جوارح آشکار است. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

When hearing an example, understand it and put it to use; don't just hear it and quote it, because there are many who quote but not many who heed.

امام علی (ع):

چون روایتی را شنیدید آن را بفهمید و عمل کنید نه بشنوید و نقل کنید زیرا روایان علم فراوان و عمل کنندگان آن اندکند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

When the difficulties you face reach their limits, victory will appear and it is then that the difficulties will recede and comfort will befall you.

امام علی (ع):

چون سختی ها به نهایت رسد گشایش پدید آید و آن هنگام حلقه های بلا تنگ گردد و آسایش فرا رسد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Banish the tides of disaster with prayers.

امام علی (ع):

امواج بلا را با دعا از خود برانید. (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Imam Ali:

Everybody meets their end, whether sweet, or bitter.

امام علی (ع):

هر کس را پایانی است تلخ یا شیرین. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

The knowledge of the insincere is in his tongue, whereas the knowledge of the faithful is in his behavior.

امام علی (ع):

دانش منافق در زبان او و دانش مؤمن در کردار اوست. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

With certainty, nothing is impossible.

امام علی (ع):

"با یقین به همه چیز می توان رسید." (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who has no patience, will never succeed.

امام علی (ع):

"کسی که صبر ندارد به پیروزی نمی رسد." (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Work towards your dreams; sitting and waiting for dreams to come true while doing nothing will earn nothing but disappointment.

امام علی (ع):

بپرهیزید از اینکه خود را به دست آرزو بسپارید زیرا به انتظار آرزو نشستن و دست از کار کشیدن، سرمایه ی

ناتوانی است. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

God's gifts and help are defined by one's expectations.

امام علی (ع):

هدایا و عطایای پروردگار به اندازه ی انتظار شخص است. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

Never let opportunity pass.

امام علی (ع):

در کمین فرصت باشید. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

The believer has no free time.

امام علی (ع):

مومن وقتش پر است. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

God says:

In the sixty second ayah of the surah Yunus, the almighty God says:

It is certain that the friends of God experience no fear or sorrow. They cannot fear the future or regret the past; they are God's friends, they live in the present.

خدواند در سوره ی یونس آیه ی 62 می فرمایند:

به درستی که دوستان خدا نه ترس دارند نه اندوه ، ترس برای چه زمانی است؟ آینده، اندوه برای چه زمانی است؟ گذشته. یعنی دوستان خدا نه درگیر گذشته هستند نه نگرانی از آینده دارند، اینان دوستان خدا هستند. در حال زندگی می کنند. (قران، یونس، آیه ی 62)

Imam Ali told Imam Hussein:

My son, I recommend that you be a man of action throughout your life.

امام علی (ع): خطاب به امام حسین (ع): فرمودند:

پسرم توصیه می کنم در زندگی اهل عمل باش. (دستی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Obstinacy begins with idiocy, and ends in regret.

امام علی (ع):

لجاجت، با نادانی شروع می شود و با پشیمانی تمام می شود. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who fears never reaches his destination, and will suffer harm and loss.

امام علی (ع):

کسی که می ترسد به مقصد نمی رسد و زیان می بیند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who follows laziness and weakness, has violated his own rights.

امام علی (ع):

آنکس که از تنبلی و سستی پیروی نماید حقوق خویش را در جمیع شئون مختلف زندگی ضایع کرده است.

(دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

By resting in the arms of ignorance and laziness, one runs away from his fortune and happiness.

امام علی (ع):

آرمیدن در آغوش تنبلی و بطالت، دوری جستن از خوشبختی و سعادت است. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

The fire of grief and sorrow scorches man's body and melts it like molten iron

امام علی (ع):

آتش اندوه و غم، بدن آدمی را می‌گدازد و مانند فلز مذاب می‌کند. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

Grief and sorrow weakens a strong man and makes him appear old, while he is still young.

امام علی (ع):

اثر غصه و غم، انسان نیرومند را ناتوان می‌کند و در جوانی او را فرسوده و نیمه پیر می‌سازد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Treat others in such a way that if you die, they grieve your passing and if you live, they look forward to seeing you again.

امام علی (ع):

آنچنان با مردم آمیزش و رفت و آمد کنید که اگر مُردید برایتان بگریند و اگر مانند شوق دیدار شما را داشته باشند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Prophet Muhammad:

Know that rage, is a fire within man's heart. Have you not seen his bloodshot eyes or the vessels on his neck when he is angry? Whenever one feels rage, he should sit down on the ground.

پیامبر (ص):

بدانید که خشم پاره آتشی در دل انسان است. مگر چشمان سرخش و رگ های گردنش را هنگام خشم [ندیده اند. هر کس چنین احساسی پیدا کرد، روی زمین بنشیند) موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

Jealousy weakens and cripples the soul.

امام علی (ع):

حسد، بدن را فرسوده و علیل می کند. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

One who does not work to heal one's self, will find that his malady will grow, the treatment will be more of a struggle and he will find no cure.

امام علی (ع):

هر کس به اصلاح خود نپردازد، بیماری اش سخت می شود و در درمانش به رنج می افتد و طبیبی نخواهد یافت. (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Imam Ali:

A pacifist is always ill.

امام علی (ع):

آدم بدبین، همیشه بیمار است. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

He who is plagued by fear, has no rest or comfort.

امام علی (ع):

آنکس که گرفتار ترس و وحشت است در زندگی آسایش خاطر ندارد. (دشتی، نهج-البلاغه، 1379)

Imam Bagher:

Prophet Moses asked his Lordship: which one of your servants is most hated? The answer came: He who sleeps similar to a dead man at night and spends his days in vanity and idleness.

امام باقر (ع):

حضرت موسی بن عمران در پیشگاه الهی عرض کرد: پروردگارا کدام یک از بندگانت نزد تو بیشتر مورد بغض و بدبینی است، فرمود: آنکه شبها چون مرداری در بستر خفته و روزها را به بطالت و تنبلی می گذارند. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

He who wants to be an example to others should start from within himself, forming good habits, before offering advice.

امام علی (ع):

هر کس بخواهد برای دیگران الگو و راهنما و پیشوا باشد ابتدا باید به تعلیم و تربیت خویش همت گمارد پیش از آن که به تعلیم و تربیت دیگران مشغول شود؛ و خود سازی را از درون خود شروع کند قبل از آن که زبان خود را با الفاظ نیکو عادت دهد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

When you feel that God constantly sends you hardship, thank him; but be afraid

when you receive blessings in exchange for your infidelity, fear his guile.

امام علی (ع):

چون دیدی خداوند پیاپی بر تو بلا فرستاد سپاس و شکر او را به جای آور و چون ملاحظه کردی که خداوند در پی گناهانت پی در پی به تو نعمت داد از مکر او با خودت بترس. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Prophet Muhammad:

When in rage, be silent.

حضرت محمد (ص):

زمانیکه خشمگین شدی ساکت باش. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Ali:

Irritability is a form of madness because the owner will regret it; if he doesn't, it is proof that his madness is great and definite.

امام علی (ع):

«تندخوئی نوعی جنون و دیوانگی است چرا که صاحبش پشیمان می شود و اگر پشیمان نشود دلیل آن است که جنونش مستحکم است.» (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Rage is like a burning inferno; he who calms himself, quenches that fire, and he who sets it free is consumed first.

امام علی(ع):

خشم آتش شعله وری است؛ هر که خشم خود را فرو خورد، آن آتش را خاموش کند و هر که عنان خشم را رها سازد نخست خود به آتش آن سوزد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

He who drives hatred from his heart, allows his heart and mind to be tranquil.

امام علی (ع):

هر کس کینه را از خود دور کند، قلب و عقلش آسوده گردند (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

He who holds grudges, leaves his soul in suffering and his sorrow is doubled.

امام علی (ع):

کینه‌توز، روحش در عذاب است و اندوهش دو چندان (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Giving gifts drives hatred from the heart.

امام علی (ع):

هدیه دادن، کینه ها را از سینه ها می برد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Present each other with gifts, in order to increase kindness in your hearts.

امام علی (ع):

به یکدیگر هدیه بدهید تا محبت را در میان خود بیفزایید. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Hasan:

Only those who have sought counsel have found their path.

امام حسن (ع):

هیچ متنی با هم مشورت نکردند مگر آن که راه درست خود را پیدا کردند. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Surah Asra, thirty sixth surah:

Do not follow that on which you have no knowledge.

سورة اسراء آية 36 :

«از آنچه بدان علم و آگاهی ندارید پیروی نکنید»

Prophet Muhammad:

God accompanies those who are persistent.

حضرت محمد(ص)فرمودند:

خدا با کسانی است که پایداری می کنند. (حسینی،میزان الحکمه،1381)

Imam Bagher:

An act is known only by knowledge, and knowledge cannot be achieved but by doing and acting; therefore whomever gained knowledge is lead, by that very same knowledge, to act upon it.

امام باقر(ص):

عمل، جز با شناخت پذیرفته نمی شود و شناخت جز با عمل حاصل نمی شود و هر کس به شناخت رسید، شناختش او را به عمل رهنمون می گرداند. (حسینی،میزان الحکمه،1381)

Imam Ali:

Choose the right path, because it gives you venerability, and holds deprecation at bay.

امام علی (ع):

راه درست را در پیش گیر، زیرا که آن به تو ارجمندی می بخشد و سرزنش را از تو باز می دارد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam hasanAsghari:

There is no trouble for those who hold a blessing from God within them.

امام عسگری (ع):

هیچ گرفتاری و بلایی نیست مگر آن که نعمتی از خداوند آن را در میان گرفته است. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Prophet Muhammad:

None of you should act without consulting.

رسول اکرم (ص):

هیچ یک از شما کاری را جز با مشورت انجام ندهد. (حسینی، میزان الحکمه، 1381)

Imam Sadegh:

Resolution in life, is due to good planning and maintaining that resolution is due to good management.

امام صادق(ع):

پایداری زندگی به حسن برنامه ریزی و ماندگاری ان به حسن مدیریت است . (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Prophet Muhammad:

Nothing is easy but what you make easy.

حضرت محمد(ص):

آسان نیست مگر آنچه را که تو آسان گیری. (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Prophet Muhammad:

Think before you speak.

حضرت محمد(ص):

اندیشه کن آنگاه سخن گوی تا از لغزش بر کنار باشی. (رحمتی، گنجینه معارف، 1385)

Prophet Muhammad:

A wise man never gets bitten from the same hole twice.

حضرت محمد(ص):

شخص عاقل دو بار از یک سوراخ گزیده نمی شود. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

Trust in God in order to not fail, and adhere to him if you want to prevail.

امام علی(ع):

به خدا توکل کن تا مغلوب نشوی و به خدا تمسک جوی تا شکست نخوری. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

The wise see the end of matters whilst the foolish only see in front of their feet.

امام علی(ع):

عاقل پایان کار را می بیند و بی خرد تنها پیش پای را. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Making haste without skill and pausing at opportunity are signs of foolishness.

امام علی (ع):

شتاب پیش از توانا شدن و درنگ پس از فرصت یافتن نشانه نادانیتست. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Sadegh Quotes God, who says:

I will not set a task for my believer, unless it has something good to offer him.

امام صادق (ع): فرمودند:

خداوند فرموده است: بنده مومنم را درباره کاری نمی گردانم جز اینکه ان را برایش خیر قرار دهد. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

The most healing treatment is abandoning irrelevant dreams.

امام علی (ع):

بهترین داروی شفابخش ترک آرزوهای نابجا است. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Hussein:

Do not say that which deprives you of value.

امام حسین (ع):

چیزی بر زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

Imam Ali:

He who is patient, will not be deprived of victory, regardless of how long it takes.

امام علی(ع):

انسان شکیبیا از پیروزی محروم نمیگردد هر چند که زمان به درازا کشد. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Consult before deciding and think before acting.

امام علی(ع):

پیش از تصمیم گیری مشورت کن و پیش از عمل بیندیش. (دشتی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali:

Consider the thoughts of others than choose the path closest to reality and the farthest from error; it is certain that he who thinks himself needless of other's ideas, wrecks damage upon himself, and he who pays attention to different ideas, learns where mistakes can be made.

امام علی(ع):

آراء و نظریات دیگران را در کنار هم قرار بده و آن گاه نزدیکترین آنها به درستی و دورترینشان از خطا را برگزین ... بی گمان کسی که خود را از نظریات دیگران بی نیاز میپندارد، به خود زیان زده است و کسی که به طرز تفکرهای گوناگون توجه دارد موارد خطا و اشتباه را می شناسد. (دستی، نهج البلاغه، 1379)

Imam Ali Ibn Hussein:

I like to persevere when attending to an issue, no matter how small it is.

امام علی بن الحسین(ع):

من دوست دارم بر کار مداومت داشته باشم اگرچه کم باشد. (موحدی، یک هزار حدیث، 1390)

References منابع

- حسینی ، سید حمید ، گزیده میزان الحکمة، ترجمه حمید رضا شیخی، قم، دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۸۱
- دشتی ، محمد، نهج البلاغه حضرت امیر المومنین (ع)، قم، نشر الهادی، 1379
- رحمتی شهرضا، محمد، گنجینه معارف، قم، انتشارات صبح پیروزی، 1385
- فضل الله، محمد جواد، تحلیلی از زندگانی امام رضا(ع)، مشهد، بیناد پژوهش-های اسلامی، 1385
- قرائتی ، محسن ، دقایقی با قرآن ، تهران، ستاد اقامه نماز ، 1391
- موحدی، هادی، یک هزار حدیث، تهران، ارم، 1390