



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیهما صلوات

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

Happy & Peace of mind in Qur'an
& Nooh_of_Islaghah

شادی و آرامش از دیدگاه
قرآن و نهج البلاغه



گروه تحقیق

محمد الهی ، حسن محبی ، لیلیا احمد الهی

با نظارت : داکتر محمدمهدی پرستونبی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

نویسنده:

محمد بیستونی

ناشر چاپی:

بیان جوان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۰	شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه
۱۰	مشخصات کتاب
۱۰	فهرست مطالب
۱۴	الإهداء
۱۵	متن تأییدیه حضرت آیت الله خزعلی مفسر و حافظ کل قرآن کریم
۱۵	مقدمه
۱۶	شادی چیست؟
۱۷	تعریف آرامش
۱۷	آرامش دل‌های طوفان‌زده در گرو ایمان به خداست
۱۹	آرامش واقعی در پرتو ایمان و تقوا
۲۰	منظور از نوید و مژده این جهان و جهان دیگر که در آیه شریفه آمده، چیست؟
۲۱	دل آرام گیرد ز نام خدای
۲۱	آرامش بیشتر در سایه ایمان برتر
۲۲	موهبت خدا بر مردم با ایمان
۲۳	انفاق آرامش‌بخش است
۲۳	آرامش شبانگاهی
۲۵	برخی از عوامل آرامش
۲۵	نقش خواب در آرامش انسان
۲۷	مسکن مایه آرامش
۲۸	همسران یکدل آرامش‌بخش یکدیگرند
۲۹	دو وسیله مهم آرامش
۲۹	آرامش‌بخش واقعی خداست

- عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی ۳۰
- چگونه دل با یاد خدا آرام می‌گیرد ۳۱
- ذکر خدا چیست و چگونه است؟ ۳۲
- تأثیر توجه به خدا در قدرت روحی و آرامش ۳۳
- نگرانی و اضطراب محصول فراموشی خداست ۳۴
- تعریف آرامش ۳۵
- عوامل اضطراب و افسردگی ۳۵
- عوامل نه‌گانه دل‌گرمی و آرامش ۳۶
- تجسمی از آرامش ۳۷
- اسلام، پناهگاه امنیت و آرامش ۳۸
- دعا زمینه‌ساز آرامش ۳۸
- ارتباط نماز و آرامش ۴۰
- آرامش شبانه ۴۲
- همسر خوب نمادی از آرامش ۴۷
- آسایش حقیقی ۴۹
- نشاط چیست؟ ۵۱
- به سوی شادابی ۵۱
- دین و اصل شاد زیستن ۵۲
- شادابی و گونه‌های هشت‌گانه آن ۵۳
- شادابی و گونه‌های هشت‌گانه آن ۵۳
- ۱ - ایمان ۵۳
- ۲ - طبیعت ۵۴
- ۳ - ورزش ۵۴
- ۴ - شوخ طبعی ۵۴

- ۵ - آراستگی ۵۵
- ۶ - گردش ۵۶
- ۷ - رفاقت ۵۶
- ۸ - ازدواج ۵۷
- شادی توأم با تکبر ۵۸
- شادی صاحبان زندگی مرفه ۵۸
- شادی توأم با غرور ۵۸
- شماتت نوعی شادی ۵۹
- چهره‌های شاد و شاداب در روز رستاخیز ۵۹
- انگورمیوه‌ای نشاط آور ۶۰
- شادی و نشاط از دیدگاه نهج‌البلاغه ۶۰
- پرهیز از شادمانی دنیا ۶۰
- ارزش شادابی در کار ۶۱
- عوامل شادمانی ۶۱
- جایگاه واقعی شادی‌ها در بیان قرآن ناطق علی بن ابیطالب علیه‌السلام ۶۱
- نسبت شادی و دین ۶۱
- امام خمینی (ره) و تفریح ۶۵
- شادی در قرآن ۶۵
- عناصر تعیین‌کننده شادی ۶۶
- معیارهای غم و شادی ۶۷
- عوامل چهارگانه شادی ۶۸
- شرایط و آداب سه‌گانه شادی ۶۹
- شادی ، شرایط و آدابی دارد که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌نماییم ۶۹
- ۱ - گناه و معصیت نباشد ۶۹

- ۲ - همراه با اذیت و آزار نباشد ۷۰
- ۳ - میانه‌روی در غم و شادی ۷۰
- شادی‌های پسندیده ۷۱
- ۱ - ملاقات با برادران دینی ۷۱
- ۲ - شناسا ۷۱
- ۳ - ذکر و یاد خدا ۷۱
- شادی‌های ناپسندیده گانه ۷۱
- شادی‌های ناپسندیده گانه ۷۱
- ۱ - شادی‌های تمسخرآمیز ۷۲
- ۲ - شادی به زشتی‌ها ۷۳
- ۳ - شادی به لغزش‌های دیگران ۷۳
- ۴ - خنده‌های بی‌مورد ۷۳
- ۵ - شادی به گناه ۷۳
- ۶ - شادی با دروغ ۷۴
- ۷ - شادی بر مصیبت مظلومان ۷۴
- ۸ - شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله ۷۴
- ۹ - شادی مستانه به خاطر مال و ثروت ۷۵
- پیامدهای چهارگانه شادی‌های ناروا ۷۵
- پیامدهای چهارگانه شادی‌های ناروا ۷۵
- ۱ - جنگ و دعوا ۷۵
- ۲ - ذلت و رسوایی ۷۶
- ۳ - هلاکت و سقوط ۷۶
- ۴ - عذاب الهی ۷۷
- شادی و نشاط در سیره معصومان علیهم‌السلام ۷۷

- ۷۸ نمونه‌هایی از شادی‌های اهل بیت علیهم‌السلام
- ۷۸ نمونه‌هایی از شادی‌های اهل بیت علیهم‌السلام
- ۷۸ ۱ - احیای مکتب اهل بیت علیهم‌السلام
- ۷۸ ۲ - عرض‌اعمال و دیدن کارهای خوب شیعیان
- ۸۱ ۳ - شادی ائمه از شاد کردن مؤمنین
- ۸۱ ۲۷ نکته برای آرامش و نشاط
- ۸۲ منابع
- ۸۳ درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

مشخصات کتاب

سرشناسه: بیستونی محمد، - ۱۳۳۷

عنوان و نام پدیدآور: شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه = Happy and peace of mind in Quran & Nahj - ol - balaghah

با نظارت محمد بیستونی گروه تحقیق محمد الهی حسن محبی لیلا حمداللهی

مشخصات نشر: تهران: بیان جوان، ۱۳۸۴.

مشخصات ظاهری: [۲۶۳] ص.؛ ۱۴/۵×۱۰/۵ س.م.

شابک: ۱۵۰۰۰ ریال ۹۶۴-۸۳۹۹-۳۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: کتابنامه ص ۲۴۷ - ۲۴۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: آرامش و آسایش -- جنبه‌های قرآنی

موضوع: آرامش و آسایش -- احادیث

موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: اسلام و بهداشت روانی

شناسه افزوده: الهی محمد

شناسه افزوده: محبی حسن شناسه افزوده: حمداللهی لیلا، - ۱۳۵۷

رده بندی کنگره: ۱۰۴/BP۴۲آب۹ ۱۳۸۴

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: م ۸۴-۵۴۶۳

فهرست مطالب

موضوع صفحه

مقدمه ۷۰۰۰

شادی چیست ۱۱؟۰۰۰

تعریف آرامش ۱۳۰۰۰

آرامش دل‌های طوفان‌زده در گرو ایمان به خداست ۱۴۰۰۰

آرامش واقعی در پرتو ایمان و تقوا ۲۰۰۰۰

منظور از نوید و مژده این جهان و جهان دیگر که در آیه شریفه آمده، چیست ۲۴؟۰۰۰

دل آرام گیرد ز نام خدای ۲۶۰۰۰

(۲۵۰)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

- آرامش بیشتر، ایمان برتر ۲۹۰۰۰
 - موهبت خدا بر مردم با ایمان ۳۰۰۰۰
 - انفاق آرامش‌بخش است ۳۴۰۰۰
 - آرامش شبانگاهی ۳۷۰۰۰
 - برخی از عوامل آرامش ۴۴۰۰۰
 - نقش خواب در آرامش انسان ۴۴۰۰۰
 - مسکن مایه آرامش ۴۹۰۰۰
 - همسران یکدل آرامش‌بخش یکدیگرند ۵۴۰۰۰
- (۲۵۱)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

- دو وسیله مهم آرامش ۵۷۰۰۰
 - آرامش‌بخش واقعی خداست ۵۸۰۰۰
 - عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی ۵۹۰۰۰
 - چگونه دل با یاد خدا آرام می‌گیرد ۶۶۰۰۰
 - ذکر خدا چیست و چگونه است ۶۸۰۰۰
 - تأثیر توجه به خدا در قدرت روحی و آرامش ۷۲۰۰۰
 - نگرانی و اضطراب محصول فراموشی خداست ۷۶۰۰۰
- (۲۵۲)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

- تعریف آرامش ۷۸۰۰۰
 - عوامل اضطراب و افسردگی ۷۹۰۰۰
 - عوامل نه‌گانه دلگرمی و آرامش ۸۱۰۰۰
 - تجسمی از آرامش ۸۶۰۰۰
 - اسلام، پناهگاه امنیت و آرامش ۹۰۰۰۰
 - دعا زمینه ساز آرامش ۹۲۰۰۰
 - ارتباط نماز و آرامش ۹۹۰۰۰
- (۲۵۳)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

- آرامش شبانه ۱۰۷۰۰۰
- همسر خوب نمادی از آرامش ۱۲۸۰۰۰

آسایش حقیقی ۱۳۴۰۰۰

نشاط چیست ۱۴۲۹۰۰۰

به سوی شادابی ۱۴۳۰۰۰

دین و اصل شاد زیستن ۱۴۵۰۰۰

(۲۵۴)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

شادابی و گونه‌های آن ۱۴۹۰۰۰

ایمان ۱۴۹۰۰۰

طبیعت ۱۵۱۰۰۰

ورزش ۱۵۲۰۰۰

شوخ طبعی ۱۵۳۰۰۰

آراستگی ۱۵۶۰۰۰

گردش ۱۵۸۰۰۰

رفاقت ۱۶۰۰۰۰

ازدواج ۱۶۲۰۰۰

(۲۵۵)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

شادی توأم با تکبر ۱۶۴۰۰۰

شادی صاحبان زندگی مرفه ۱۶۵۰۰۰

شادی توأم با غرور ۱۶۷۰۰۰

شماقت نوعی شادی ۱۶۹۰۰۰

چهره‌های شاد و شاداب در روز رستاخیز ۱۷۰۰۰۰

انگور میوه‌ای نشاط آور ۱۷۱۰۰۰

شادی و نشاط از دیدگاه نهج‌البلاغه ۱۷۳۰۰۰

(۲۵۶)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

پرهیز از شادمانی دنیا ۱۷۴۰۰۰

ارزش شادابی در کار ۱۷۵۰۰۰

عوامل شادمانی ۱۷۵۰۰۰

جایگاه واقعی شادی‌ها در بیان قرآن ناطق علی بن ابیطالب علیه‌السلام ۱۷۶۰۰۰

نسبت شادی و دین ۱۷۷۰۰۰

امام خمینی (ره) و تفریح ۱۸۹۰۰۰

شادی در قرآن ۱۹۰۰۰۰

(۲۵۷)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

عناصر تعیین کننده شادی ۱۹۴۰۰۰

معیارهای غم و شادی ۱۹۸۰۰۰

عوامل چهارگانه شادی ۲۰۰۰۰۰

اطاعت خداوند ۲۰۰۰۰۰

احیای ارزش‌ها ۲۰۲۰۰۰

احیای حق یا از بین رفتن باطل ۲۰۴۰۰۰

تحول معنوی ۲۰۴۰۰۰

(۲۵۸)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

شرایط و آداب سه‌گانه شادی ۲۰۵۰۰۰

گناه و معصیت نباشد ۲۰۶۰۰۰

همراه با اذیت و آزار نباشد ۲۰۷۰۰۰

میان‌روی در غم و شادی ۲۰۹۰۰۰

شادی‌های پسندیده ۲۱۰۰۰۰

ملاقات با برادران دینی ۲۱۰۰۰۰

شنا ۲۱۱۰۰۰

ذکر و یاد خدا ۲۱۱۰۰۰

(۲۵۹)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

شادی‌های ناپسند نه‌گانه ۲۱۲۰۰۰

۱- شادی‌های تمسخرآمیز ۲۱۲۰۰۰

۲- شادی به زشتی‌ها ۲۱۶۰۰۰

۳- شادی به لغزش‌های دیگران ۲۱۷۰۰۰

۴- خنده‌های بی‌مورد ۲۱۸۰۰۰

۵- شادی به گناه ۲۱۹۰۰۰

۶- شادی با دروغ ۲۲۰۰۰۰

(۲۶۰)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

۷- شادی بر مصیبت مظلومان ۲۲۰۰۰۰

۸- شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر صلی الله علیه و آله ۲۲۱۰۰۰

۹- شادی مستانه به خاطر مال و ثروت ۲۲۲۰۰۰

پیامدهای چهارگانه شادی‌های ناروا ۲۲۴۰۰۰

۱- جنگ و دعوا ۲۲۵۰۰۰

۲- ذلت و رسوایی ۲۲۵۰۰۰

۳- هلاکت و سقوط ۲۲۶۰۰۰

۴- عذاب الهی ۲۳۰۰۰۰

(۲۶۱)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

شادی و نشاط در سیره معصومان علیهم السلام ۲۳۰۰۰۰

نمونه‌هایی از شادی‌های اهل بیت علیهم السلام ۲۳۳۰۰۰

۱- احیای مکتب اهل بیت علیهم السلام ۲۳۳۰۰۰

۲- عرض اعمال و دیدن کارهای خوب شیعیان ۲۳۴۰۰۰

جمع بندی و نتیجه گیری ۲۳۹۰۰۰

۳- شادی ائمه از شاد کردن مؤمنین ۲۴۳۰۰۰

۲۷ نکته برای آرامش و نشاط ۲۴۳۰۰۰

(۲۶۲)

۲۶)

الإهداء

إلى سَيِّدِنَا وَ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

رَسُولِ اللَّهِ وَ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ وَ إِلَى مَوْلَانَا

وَ مَوْلَى الْمُؤَحِّدِينَ عَلِيِّ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَ إِلَى بَعْضِهِ

الْمُصْطَفَى وَ بِهِجَةِ قَلْبِهِ سَيِّدَةِ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ وَ إِلَى سَيِّدَتِي

شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ، السَّبْطَيْنِ، الْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ وَ إِلَى الْأَيْمَةِ الشَّعْبَةِ

الْمَعْصُومِينَ الْمُكْرَمِينَ مِنْ وُلْدِ الْحُسَيْنِ سَيِّمًا بَقِيَّتِهِ اللَّهُ فِي الْأَرْضِينَ وَ وَارِثِ عُلُومِ

الْأَنْبِيَاءِ وَ الْمُرْسَلِينَ، الْمَعْدِّ لِقَطْعِ دَابِرِ الظُّلْمَةِ وَ الْمُدْخِرِ لِأَحْيَاءِ الْفَرَائِضِ وَ مَعَالِمِ الدِّينِ ،

الْحَجَّهٖ ۛنِ الْحَسَنِ صَاحِبِ الْعَصْرِ وَالزَّمَانِ عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيفَ فَيَا مُعِزَّ
 الْأَوْلِيَاءِ وَيَا مُدِلَّ الْأَعْدَاءِ أَيُّهَا السَّبَبُ الْمُتَّصِلُ بَيْنَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ قَدَّمَسْنَا
 وَ أَهْلَنَا الضُّرَّ فِي غَيْبَتِكَ وَ فِرَاقِكَ وَ جُنَا بِيضَاعِهِ
 مُزْجَاهٍ مِنْ وِلَايَتِكَ وَ مَحَبَّتِكَ فَآوِفْ لَنَا الْكَيْلَ مِنْ مَنِّكَ وَ
 فَضْلِكَ وَ تَصَدَّقْ عَلَيْنَا بِنَظَرِهِ رَحْمَةً مِنْكَ
 إِنَّا نَرِيكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ

(۴)

متن تأییدیه حضرت آیت الله خزعلی مفسر و حافظ کل قرآن کریم

بسم الله الرحمن الرحيم

هر زمانی را زبانی است یعنی در بستر زمان خواسته‌هایی نو نو پدید می‌آید که مردم آن دوران خواهان آنند. با وسایل صنعتی و رسانه‌های بی‌سابقه خواسته‌ها مضاعف می‌شود و امروز با اختلاف تمدن‌ها و اثرگذاری هریک در دیگری آرمان‌های گوناگون و خواسته‌های متنوع ظهور می‌یابد بر متفکران دوران و افراد دلسوز خودساخته در برابر این هنجارها فرض است تا کمر خدمت را محکم ببندند و این خلأ را پر کنند همان‌گونه که علامه امینی با الغدیرش و علامه طباطبایی با المیزانش. در این میان نسل جوان را باید دست گرفت و بر سر سفره این پژوهشگران نشانند و رشد داد. جناب آقای دکتر محمد بیستونی رئیس هیئت مدیره مؤسسه قرآنی تفسیر جوان به فضل الهی این کار را بعهدہ گرفته و آثار ارزشمند مفسران را با زبانی ساده و بیانی شیرین، پیراسته از تعقیدات در اختیار نسل جوان قرار داده علاوه بر این آنان را به نوشتن کتابی در موضوعی که منابع را در اختیارشان قرار داده دعوت می‌کند. از مؤسسه مذکور دیدار کوتاهی داشتیم، از کار و پشتکار و هدفمند بودن آثارشان اعجاب و تحسینم شعله‌ور شد، از خداوند منان افاضه بیشتر و توفیق افزونی برایشان خواستارم. به امید آنکه در مراحل غیرتفسیری هم از معارف اسلامی درهای وسیعی برویشان گشاده شود.

(۵)

آمین رب العالمین .

۲۱ ربیع الثانی ۱۴۲۵

۲۱ خرداد ۱۳۸۳

ابوالقاسم خزعلی

(۶)

مقدمه

آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند . تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده و تن به انواع اعتیادها داده است . ترس و اضطراب ، اثر گرایش و دلبستگی به دنیا است . ناآرامی افراد عادی به دلیل اتکای آنان به چیزی است که خود تکیه‌گاهی ندارد ، از این رو به صورت ضرب‌المثل گفته شده ؛ انسان غرق شده به هر گیاهی تکیه می‌کند و دست می‌اندازد تا نجات پیدا کند ، زیرا خیال می‌کند آن گیاه در دریا ریشه دارد و قوی است . کسانی که در محبت دنیا غرق شده‌اند ، دست و پا می‌زنند و هر لحظه

احساس خطر می‌کنند و به این و آن متمسک می‌شوند و به زرق و برق‌ها تکیه می‌کنند تا از اضطراب برهند ولی نمی‌توانند ، قرآن کریم درباره گرفتاران آتش دوزخ می‌فرماید :

شادی و آرامش (۷)

وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا ... : این‌ها به دنیا بسنده کرده‌اند و راضی و مطمئن شده‌اند . (۱)

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ : دنیا متاع فریب‌است و انسان‌را می‌فریبد (۲)

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ : اگر غریق به فریبگاه تکیه کند ، قطعاً نمی‌آراند و اینکه مردان الهی مطمئنند ، برای آن است که به حق متکی‌اند و حق ، ثابت مطلق است . (۳)

۱- ۷ / یونس .

۲- ۲۰ / حدید .

۳- ۶۲ / حج .

(۸) شادی و آرامش

آنچه ماندنی است باید مطلوب و محبوب ما باشد ، قرآن کریم می‌فرماید :

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ : اولیای الهی نه ترسی دارند و نه محزون می‌شوند . (۱)

چون چیزی که محبوب آنهاست ، از بین رفتنی نیست و چیزی که از بین رفتنی است ، محبوبشان نیست .

انسان از دو راه آسیب می‌بیند: یا به‌خاطر از دست دادن چیزی که در گذشته داشته، یا احتمال از دست دادن چیزی در آینده ، او را

نگران می‌کند ، ولی انسان مؤمن ، نه غم گذشته دارد و نه اندوه آینده او را مشغول می‌سازد ؛ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ

عَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ . (۱)

۱- ۶۲ / یونس .

شادی و آرامش (۹)

این نوشتار که حاصل تحقیق سه‌نفر از قرآن‌پژوهان عزیز بنام آقایان حسن محبّی و محمّد الهمّی و

خانم لیلا حمداللهی می‌باشد به ابعاد مختلف موضوع پرداخته و راه کارهای مناسبی را با استمداد از آیات نورانی قرآن کریم و روایات نقل

شده از معصومین علیهم‌السلام ارائه می‌دهد. امیدوارم این قبیل تلاش‌های قرآنی ذخیره‌عالم‌قبر و آخرت‌همگی باشد.

دکتر محمد بیستونی

رئیس هیئت مدیره مؤسسه قرآنی تفسیر جوان

۲۴ آذرماه ۸۳

مصادف با سالروز ولادت کریمه اهل بیت فاطمه معصومه علیها‌السلام

۱- ۶۹ / مائده .

(۱۰) شادی و آرامش

شادی چیست ؟

مرحوم شهید مطهری (ره) در این زمینه می‌فرماید : «سرور ، حالت خوش و لذت‌بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از

هدف‌ها و آرزوها ، انجام یافته یا انجام خواهد یافت ، به انسان دست می‌دهد . و غم و اندوه ، حالت ناگوار و دردناکی است که

از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف‌ها و آرزوها به انسان دست می‌دهد» . (۱)

اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه دارد، پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده و امور مفرح، دعوت می‌نماید چراکه استفاده از امور مفرح در موقع مناسب و با رعایت حدود لازم، برای تجدید نشاط و کاستن از یکنواختی زندگی بسیار مؤثر است.

علی علیه‌السلام می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ: این دل‌ها همانند بدن‌ها خسته و افسرده می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، در این حال، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آنها انتخاب کنید. (۱)

۱- استاد شهید مطهری (ره)، مقالات فلسفی، جلد ۲، صفحه ۶۶.

شادی و آرامش (۱۱)

و در روایتی دیگر می‌فرماید:

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرُمُّ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ: لازم است بر مؤمن شبانه روزش را به سه قسمت تقسیم کند: قسمتی را برای راز و نیاز با خدا، قسمتی برای امرار معاش و تأمین زندگی و قسمتی هم برای بهره‌برداری از لذت‌های حلال و نیکو. (۱)

۱- نهج البلاغه فیض الاسلام، قصار ۱۸۸.

(۱۲) شادی و آرامش

امام رضا علیه‌السلام فرمود: «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی را برای عبادت، بخشی را برای کار و فعالیت برای تأمین زندگی، بخشی را برای معاشرت و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح و شادی، نیرو و توان انجام وظایف دیگر خود را تأمین نمایید.» (۲)

تعریف آرامش

آرامش حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حدّ خود می‌رسد و بر

۱- نهج البلاغه فیض الاسلام، قصار ۳۸۲.

۲- بحار الانوار، جلد ۱۷، صفحه ۲۰۸.

شادی و آرامش (۱۳)

اثر مسرت باطنی انسان آشکار می‌گردد و انسان برای لحظه‌ای از قید غم‌ها آزاد می‌شود. آرامش، احساس مثبتی است که از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می‌آید. (۱) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است.

آرامش دل‌های طوفان‌زده در گرو ایمان به خداست

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ.

ایمان آوردگان تنها آن کسانی هستند که هر گاه یاد [و نام] خدا به میان آورده شود قلبهایشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات [و نشانه‌های یکتایی و قدرت] او بر آنان تلاوت شود [به آن گوش جان می‌سپارند و کلام حق] بر ایمان آنان

۱- جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه: سید یحیی محمدی، صفحه ۳۶۷.

(۱۴) شادی و آرامش

می‌افزاید و تنها بر پروردگار خویش اعتماد می‌کنند. (۱)

این آیه به وصف ایمان آوردگان پرداخته و می‌فرماید:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ

ایمان آوردگان راستین تنها کسانی هستند که چون نام و یاد خدا به میان آورده شود دل‌هایشان ترسان گردد و از عدالت و دادگری و حسابرسی و کيفر و قدرت او بترسند و هرگاه آیات او بر آنان تلاوت گردد و از نعمت‌ها و فزون بخشی‌ها و احسانها و بخشایش و پاداش پرشکوه وی یاد شود به آرامش خاطر پرکشند و بر ایمانشان بیفزاید؛ درست همانگونه که می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (۲) آگاه باش که با یاد و نام بلند خدا، دل‌ها و قلب‌ها به ساحل آرامش می‌رسد.

۱- ۲ / انفال.

۲- ۲۸ / رعد .

شادی و آرامش (۱۵)

با این بیان آن گونه که برخی پنداشته‌اند، میان این دو آیه ناسازگاری نیست؛ چرا که ترس از خدا به مفهوم ترس از کيفراوست و اطمینان و آرامش دل، در پرتو یاد نمودن بخشایش و مهر اوست؛ و این دو با هم سازگارند. نکته دیگر این که ایمان آوردگان هنگامی که به یاد نعمت‌ها و آمرزش خدا می‌افتند، با حسن ظنّ به او، آرامش خاطر می‌یابند و زمانی که به یاد گناهان خویش می‌افتند ناراحت و پریشان خاطر می‌شوند. به هر حال واژه «وَجِلَّ» به مفهوم ترسی است که با اندوه همراه است.

وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا

و هنگامی که قرآن بر آنان تلاوت گردد بر یقین و ایمانشان می‌افزاید.

به باور «ابن عباس» منظور این است که بر ایمان و باور آنان نسبت به آیاتی که به تدریج از سوی خدا فرود می‌آید، می‌افزاید.

(۱۶) شادی و آرامش

وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ : اینان در فراز و نشیب‌های زندگی به خدا اعتماد می‌کنند و کارشان را به او وامی‌گذارند. به باور پاره‌ای، آنان به خدا امید می‌بندند که پاداش آنان را می‌دهد.

الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ.

همانان که نماز [و راه‌رسم آزادمنشانه آن] را برپا می‌دارند و از آنچه روزی آنان ساخته‌ایم [در راه شایسته] انفاق می‌کنند. (۱)

این یاد آوری از نماز و زکات و رعایت آن دو، نشانگر احترام به حقوق خدا و خلق خداست و بدان دلیل است که مردم در انجام شایسته و بایسته آنها دقت بیشتری داشته باشند.

۱- ۳ / انفال.

شادی و آرامش (۱۷)

أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ.

[آری] آن ایمان آوردگان راستین اینانند. برای آنان در پیشگاه پروردگارشان درجاتی [پرفراز] و آمرزش و روزی ارزشمندی خواهد بود. (۱)

برخی گفته‌اند منظور این است که اینان در بهشت پرتراوت و زیبا دارای مقامات و درجات والایی هستند و خدای پرمهر آنان را از آمرزش و رزقی بزرگ و همیشگی بهره‌ور خواهد ساخت. گفتنی است که آن گروه از دانشورانی که به باور شان ایمان قابل فزونی و کاستی است و نیز کارهایی که به وسیله اعضا و اندامها انجام می‌شود جز ایمان است، به این گونه آیات استدلال می‌کنند. به باور اینان، از این آیات چنین دریافت می‌گردد که تنها کسانی دارای ایمان واقعی هستند که به این ویژگیها آراسته

۱- ۴ / انفال.

(۱۸) شادی و آرامش

باشند. با این بیان اگر کسی با یاد خدا دلش ترسان نگردد و باشنیدن آیات او ایمانش افزون نشود و از انجام شایسته نماز و برپاداشتن راه و رسم آن بهره‌ور نباشد و حقوق مالی خویش یا زکات را نپردازد و بر خدای یکتا توکل و اعتماد نکند و... چنین کسی از نعمت ایمان بی‌بهره است. اما پاسخ این است که این ویژگیها و اوصاف از آن ایمان آوردگان برجسته و ممتاز است نه همه ایمان آوردگان. با این بیان ممکن است مردم با ایمان از نظر ایمان و باور باهم یکسان و از نظر عمل و فرمانبرداری از خدا متفاوت باشند، چرا که ترس قلبی یک امر واجبی نیست بلکه پسندیده و مستحب است و نماز و انفاق نیز شامل واجب و غیر واجب می‌گردد پس به نظر می‌رسد این آیات به ایمان آوردگان ممتاز و برجسته نظر دارند و نه همه مؤمنان. و این آیات نشانگر این مفهوم و معنی نیستند که هرکسی از نظر ایمان و عمل در مرحله‌ای فروتر از اینان باشد از ایمان آوردگان نیست.

شادی و آرامش (۱۹)

«ابن عبّاس» می‌گوید: از این آیات دریافت می‌گردد که کُفرگرایان از آفریدگار هستی ترس و هراسی ندارند و از این صفات و خصوصیات بی‌بهره‌اند. (۱)

آرامش واقعی در پرتو ایمان و تقوا

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.

بهوش باشید که دوستان خدا نهی می‌خواهند داشت و نه آنان اندوهگین خواهند شد. (۲)

«خَوْفٌ»: بسان دو واژه «فَزَعٌ» و «جَزَعٌ» همانند وهم معنا هستند و از ترس و اضطراب درونی از رویدادن رویدادی ناگوار خبر می‌دهند. با این بیان خوف به مفهوم دلهره، ترس و احساس نا امنی است که در برابر آن، آرامش خاطر و اطمینان است.

۱ - تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۹، صفحه ۲۸۶ تا ۲۹۰.

۲ - ۶۲ / یونس.

(۲۰) شادی و آرامش

«حُزْنٌ»: به مفهوم اوج اندوه - در برابر شادمانی - است. این واژه در اصل از ریشه «حَزَنٌ» که به معنای زمین سخت است، برگرفته شده است.

این آیه روشنگری می‌کند که اطمینان و آرامش در این سراوسرای آخرت تنها در گرو ایمان آگاهانه و خالصانه و پروا پیشگی است و بر این اساس است که آن مردم شایسته کرداری که بر فرمان خدا دل می‌سپارند و بر اساس مقررات او زندگی می‌کنند، خدا آنان را دوست می‌دارد و در روز رستاخیز نیز نه بیمی از کیفر دارند و نه اندوهگین خواهند شد.

و از دیدگاه چهارمین امام نور امام سجاد علیه السلام منظور از دوستان خدا کسانی هستند که مقررات او را احترام گذارند و به فرمان پیامبرش عمل کنند، از آنچه خدا تحریم فرموده است بپرهیزند و در این سرای زود گذر و فناپذیر پارسایی پیشه سازند و به پاداش پرشکوه خدا مشتاق باشند، روزی حلال و پاکیزه را در زندگی بجویند و هزینه کنند و نظرشان از به دست آوردن ثروت و امکانات، فخر فروشی و روی هم انباشتن آنها نباشد و حقوق آنرا بپردازند. چنین کسانی همانها هستند که خداوند آنچه را کسب کرده‌اند برای آن‌ها مبارک و پر تداوم می‌گرداند و به خاطر آنچه که برای آخرتشان پیش می‌فرستد به آن‌ها پاداش می‌دهد.

شادی و آرامش (۲۱)

«أَنْتُمْ الَّذِينَ آدَوُا فَرَائِضَ اللَّهِ وَأَخَذُوا بِسُنَنِ رَسُولِ اللَّهِ، وَتَوَرَّعُوا عَنِ مَحَارِمِ اللَّهِ، وَزَهَّيْدُوا فِي عَاجِلِ هَذِهِ الدُّنْيَا، وَرَغَّبُوا فِي مَا عِنْدَ اللَّهِ وَ

اَكْتَسَبُوا الطَّيِّبَ مِنْ رِزْقِ اللَّهِ لِمَعاشِهِمْ، لَا يُرِيدُونَ بِهِ التَّفَاخَرَ وَالتَّكَاثُرَ ثُمَّ أَنْفَقُوهُ فِيمَا يَلْزَمُهُمْ مِنْ حُقُوقِ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ يُبَارِكُ اللَّهُ لَهُمْ فِيمَا أَكْتَسَبُوا وَيَثَابُونَ عَلَى مَا قَدَّمُوا مِنْهُ لِآخِرَتِهِمْ» (۱)

۱. تفسیر عیاشی، ج ۲، ص ۱۲۴ و ۱۳۱.

(۲۲) شادی و آرامش

الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ : همان کسانی که ایمان آورده و پروای خدا پیشه ساخته بودند. (۱)
لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ : برای آنان در زندگی دنیا و در سرای آخرت نوید [رستگاری و پاداش پرشکوه] است. برای وعده‌های خدا [تخلّف پذیری و] تبدیلی نیست، [و] این است آن کامیابی پرشکوه. (۲)

«بُشْرَى»: به مفهوم بشارت و نویدی است که آثار شادی و شادمانی را در چهره آشکار می‌سازد.

۱ - ۶۳ / یونس.

۲ - ۶۴ / یونس.

شادی و آرامش (۲۳)

منظور از نوید و مژده این جهان و جهان دیگر که در آیه شریفه آمده، چیست ؟

۱ - به باور گروهی منظور از نوید در دنیا همان نویدی است که فرشتگان به هنگامه مرگ به ایمان آوردگان می‌دهند و به آنان می‌گویند: نرسید و اندوهگین نباشید و به بهشت پرتراوت و زیبا بشارتتان باد. (۱)
۲ - از دیدگاه پاره‌ای منظور از نوید در زندگی دنیا خوابهای خوش و خوبی است که انسان با ایمان در مورد خود می‌بیند و یا دیگران در مورد او می‌بینند و نوید در سرای آخرت نیز آن است که در روز رستاخیز و به هنگام بیرون آمدن از رحم زمین او را به بهشت پرتراوت و زیبا مژده می‌دهند. این بیان از حضرت باقر علیه‌السلام و نیز از پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت شده است.

۱ . ۳۰ / فَضَّلَتْ.

(۲۴) شادی و آرامش

و از حضرت صادق علیه‌السلام آورده‌اند که به یکی از بندگان خدا فرمود: «يَا عَقْبَةَ! لَا يَقْبَلُ اللَّهُ مِنَ الْعِبَادِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا هَذَا الدِّينَ الَّذِي أَنْتُمْ عَلَيْهِ وَ...» (۱)

هان ای عقبه! خدا در روز رستاخیز از بندگان خود جز همین دین و آیینی که شما بر آن هستید نخواهد پذیرفت و چیزی میان یکی از شما و میان دیدن آنچه دیدگانش را روشن سازد - جز آنکه نفس او به گلوگاه رسد - فاصله‌ای نیست. آنگاه فرمود: این واقعیت در کتاب خدا نیز آمده است و از پی آن به تلاوت این آیه پرداخت که: لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...

و پاره‌ای نیز آورده‌اند که: برای انسان با ایمان دری از قبرش به سوی بهشت پرتراوت

۱ . تفسیر عیاشی، ج ۲، ص ۱۲۵ و ۱۲۶ و ۳۳.

شادی و آرامش (۲۵)

و زیبا گشوده می‌شود و پیش از آنکه او وارد بهشت گردد، آنچه را برایش آماده شده است به چشم خود می‌نگرد.

لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ. (۱)

دل آرام گیرد ز نام خدای

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا به [ساحل] آرامش می‌رسد، بهوش باشید که دل‌ها تنها با یاد خدا آرامش می‌یابد. (۲)

در آیه مورد بحث می‌فرماید :

۱ - تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۱۱، صفحه ۱۸۹ تا ۱۹۲.

۲ - ۲۸ / رعد.

(۲۶) شادی و آرامش

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

همان کسانی که پس از بازگشت از بیراهه و گناه، به یکتایی خدا و صفات ویژه او ایمان آورده و رسالت و دعوت پیامبرش را با جان و دل می‌پذیرند و به کتاب و وحی و آنچه از سوی خدا فرود آمده است گردن می‌گذارند و دل‌هایشان به یاد خدا به ساحل آرامش می‌رسد و آرامش می‌یابد .

واژه «ذکر» به مفهوم پدید آمدن معنی برای نفس است و گاه به آگاهی و گفتاری که مفهوم و معنی را در برابر چشم باطن آشکار می‌سازد نیز گفته می‌شود. با این بیان، در این آیه خدا انسان باایمان را این گونه وصف می‌کند که با یاد خدا به آرامش قلب می‌رسد و در آیه دیگری می‌فرماید: ایمان آوردگان تنها آن کسانی هستند که چون خدا یاد شود دل‌هایشان بترسد....

شادی و آرامش (۲۷)

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ. (۱)

در آیه مورد بحث منظور این است که انسان باایمان با یاد خدا و با نگرش بر نعمت‌های گوناگون و پاداش پرشکوه او به ساحل آرامش خاطر می‌رسد و در آنجا منظور این است که با یاد خدا و توجه به عدل و کیفر عادلانه او ترسان شده و خاطرش پریشان می‌گردد.

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ : بهوش باشید که با یاد خداست که دل‌ها آرامش می‌یابد .

و بدین سان خدای فرزانه بندگانش را تشویق می‌کند که دل‌های طوفان‌زده خود را با یاد مهر و لطف و نعمت‌های بی‌کران و پاداش پرشکوه او آرامش بخشند؛ چرا که وعده خدا تخلف‌ناپذیر است و چیزی برای آرامش دل‌های نگران بهتر و آرام‌بخش‌تر از نویدهای خدا نیست. (۱)

۱ . ۲ / انفال.

(۲۸) شادی و آرامش

آرامش بیشتر در سایه ایمان برتر

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا
اوست آن کسی که [نعمت گران] آرامش را بر دل‌های مؤمنان فرود آورد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند؛ و سپاهیان آسمانها و زمین، تنها از آن خداست؛ و خدا همواره دانا و فرزانه است . (۲)

۱ - تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۱۳، صفحه ۲۵۰ تا ۲۵۱.

۲- ۴ / فتح.

شادی و آرامش (۲۹)

«سَكِينَةً»: این واژه از ماده «سُكُون» به مفهوم آرامش دل و اطمینان خاطر آمده است.

موهبت خدا بر مردم با ایمان

در مورد حقیقت این آرامش دل یا «سَكِينَةً» دیدگاه‌ها متفاوت است: از دیدگاه گروهی منظور از این سکینه و آرامش آن است که: خدای فرزانه با لطف خویش و بر اثر ارزانی داشتن بیش ژرف و ایمان استوار و بسیاری دلایل روشنگر و الهام‌بخش، به روح مردم با ایمان قرار و آرامش می‌بخشد؛ به گونه‌ای که در راه زندگی از آفت شک و تردید و دلهره و نگرانی محفوظ می‌ماند و با دلی آرام و قلبی مطمئن راه کمال را گام می‌سپارند، در حالی که مردم فاقد ایمان و پروا از آرامش یقین و اطمینان روح بی‌بهره‌اند و دستخوش تزلزل و اضطراب؛ و با نخستین موج تردید و شبهه

(۳۰) شادی و آرامش

دچار نگرانی و بی‌قراری می‌گردند و قلب‌شان دستخوش طوفان می‌شود.

در ادامه آیه می‌فرماید: لِيُزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ثمره این آرامش، افزایش ایمان و بالعکس می‌باشد.

وَلِلَّهِ جُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ: و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست.

«ابن عباس» می‌گوید: و خدای توانا لشکریان آسمانها و زمین را که فرشتگان و پریان و انسان‌ها و شیطان‌ها و دیگر پدیده‌ها باشند، همه را تحت فرمان خود دارد و همه از آن او هستند و فرمانبردار او؛ به همین جهت اگر بخواهد شما را به وسیله آنان یاری می‌رساند.

در این فراز از آیه این نکته به روشنی آمده است که همه پدیده‌ها آفریده خدا و فرمانبردار اویند؛ به همین جهت اگر بخواهد تا شرک‌گرایان و ظالمان و اصلاح‌ناپذیران را به کیفر گناهانشان نابود سازد، همه را به بوت‌هلاکت می‌سپارد و او از حال و روز آنان و نسل و تبارشان آگاه است و به خاطر دانش و حکمت خویش به آنان مهلت می‌دهد. ذات پاک و بی‌همتای او از روی ناتوانی و نیاز دستور جهاد بر ضد دشمنانش را صادر نکرده و از این زاویه مردم با ایمان را به پیکار کفر و بیداد فرمان نداده است، بلکه این فرمان به خاطر آن است که به جهادگران پراخلاص راه حق و عدالت پاداشی شکوهار ارزانی دارد.

شادی و آرامش (۳۱)

لِيَدْخُلَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيُكَفَّرُ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا

[آری، خدا نعمت آرامش را بر دل‌های مردم توحیدگرا فرود آورد] تا مردان و زنان با ایمان را در بوستان‌هایی [از بهشت] که از زیر [درختان] آن جویبارها روان است، درآورد، در حالی که آنان در آنجا جاودانه خواهند بود و [خدا] بدی‌های آنان را از آنها دور می‌سازد؛ و این [فرجام شکوهار] در پیشگاه خدا کامیابی بزرگی است. (۱)

(۳۲) شادی و آرامش

«فَوْزًا»: به پیروزی و نایل آمدن به نعمت‌ها و خیرات توأم با سلامت و امنیت گفته می‌شود. روشن است که آیه شریفه تقدیری دارد که این گونه است: هان ای پیامبر! ما این پیروزی نمایان را برایت روزی ساختیم تا خداوند گناهان امت و مردمت را ببخشد؛ و ما چنین کردیم تا مردم با ایمان را به بوستان‌های پرتراوت و زیبای بهشت که از زیر درختان آن جویبارها روان است درآوریم.

خَالِدِينَ فِيهَا أَنان در آنجا جاودانه خواهند بود و نعمت‌های پربرکت بهشت برای آنان ماندگار و پایان‌ناپذیر خواهد بود.
۱ - ۵ / فتح.

شادی و آرامش (۳۳)

وَيُكَفِّرُ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ

و افزون بر آنچه آمد، خدای فرزانه گناهان آنان را که در دنیا مرتکب شده‌اند، همه را از پرونده آنان می‌زداید و می‌پوشاند.
وَ كَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا : و این پیروزی شکوهمباری است که در نزد خدا ارزشمند است. (۱)

انفاق آرامش‌بخش است

وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَاتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطُلٌّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

۱ - تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۲۶، صفحه ۱۲۹ تا ۱۳۲.
(۳۴) شادی و آرامش

و (کار) کسانی که اموال خود را برای خشنودی خدا و تثبیت (ملکات انسانی در) روح خود، انفاق می‌کنند، همچون باغی است که در نقطه بلندی باشد و باران‌های درشت به آن برسد (و از هوای آزاد و نور آفتاب، به حد کافی بهره گیرد) و میوه خود را دو چندان دهد (که همیشه شاداب و باطراوت است) و خداوند به آن چه انجام می‌دهید، بینا است. (۱)
« طَلٌّ » به معنی باران دانه‌ریز است که گاه به صورت غبار به روی گیاهان می‌ریزد و گاه به شبنم نیز گفته می‌شود.

جمله « ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَ تَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ » انگیزه‌های انفاق صحیح و الهی را بیان می‌کند و آن، دو چیز است؛ « طلب خشنودی خدا » و « تقویت روح ایمان »
۱ - ۲۶۵ / بقره.

شادی و آرامش (۳۵)

و ایجاد آرامش در دل و جان. این جمله می‌گوید: انفاق‌کنندگان واقعی کسانی هستند که تنها به خاطر خشنودی خدا و پرورش فضایل و تثبیت این صفات در درون جان خود و همچنین پایان دادن به اضطراب و ناراحتی‌هایی که بر اثر احساس مسؤولیت در برابر محرومان در وجدان آن‌ها پیدا می‌شود، اقدام به انفاق می‌کنند (بنابراین «من» در آیه به معنی "فی" خواهد بود). جمله « وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ » هشدار است به همه کسانی که می‌خواهند عمل نیکی انجام دهند که مراقب باشند کوچک‌ترین آلودگی از نظرت یا طرز کار پیدا نکنند، زیرا خداوند کاملاً مراقب اعمال آن‌ها است. (۱)

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲، صفحه ۲۶۹ تا ۲۷۱.
(۳۶) شادی و آرامش

آرامش شبانگاهی

فَالْقُ الْأَصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

او شکافنده صبح است و شب را مایه آرامش و خورشید و ماه را وسیله حساب قرار داده است، این اندازه‌گیری خداوند توانای دانا است. (۱)

« فَلَقٌ » در اصل به معنی شکافتن است و این که صبح را فلق می‌گویند نیز به همین مناسبت می‌باشد، « أَصْبَاحٌ » و « صُبْحٌ »

هر دو به یک معنی است .

« حُسْبَان » مصدر از ماده « حِسَاب » ، به معنی حساب کردن است و در این جا ممکن است منظور این بوده باشد که گردش منظم و سیر مرتب این دو کره آسمانی (البته منظور از حرکت آن در نظر ما است که ناشی از حرکت زمین است) موجب می‌شود که شما بتوانید برنامه‌های مختلف زندگی خود را تحت نظام و حساب در آورید .

۱- ۹۶ / انعام .

شادی و آرامش (۳۷)

تعبیر بالا از تعبیرهای بسیار زیبایی است که در این جا به کار رفته است ، زیرا تاریکی شب به پرده ضخیمی تشبیه شده که روشنایی سپیده دم آن را چاک زده از هم می‌شکافد و این موضوع هم درباره صبح صادق تطبیق می‌کند و هم صبح کاذب ، زیرا کاذب به روشنایی کم رنگی گفته می‌شود که در آخر شب به صورت عمودی از مشرق در آسمان پاشیده می‌شود و همچون شکافی است که از طرف شرق به غرب در خیمه تاریک و سیاه شب پدید می‌آید و صبح صادق که بعد از آن طلوع می‌کند به شکل نوار سفید و درخشان و زیبایی است که در آغاز در پهنه افق مشرق آشکار می‌شود ، گویی چادر سیاه شب را از طرف پایین در امتداد شمال و جنوب شکافته و پیش می‌رود و تدریجا بالا آمده و سراسر آسمان را فرامی‌گیرد .

(۳۸) شادی و آرامش

قرآن علاوه بر این که کرارا روی نعمت نور و ظلمت و شب و روز تکیه کرده ، در این جا روی مسأله طلوع صبح تکیه می‌کند که یکی از نعمت‌های بزرگ پروردگار است زیرا می‌دانیم این پدیده آسمانی نتیجه وجود جوّ زمین (یعنی قشر ضخیم هوا که دور تا دور این کره را پوشانیده) می‌باشد ، اگر اطراف کره زمین همانند کره ماه جوّی وجود نداشت نه بین الطلوعین و فلق وجود داشت و نه سپیدی آغاز شب و شفق ، بلکه آفتاب همانند یک میهمان ناخوانده بدون هیچ مقدمه سر از افق مشرق برمی‌داشت و نور خیره کننده خود را در چشم‌هایی که به تاریکی شب عادت کرده بود فوراً می‌پاشید و به هنگام غروب مانند یک مجرم فراری ، یک مرتبه از نظرها پنهان می‌شد و در یک لحظه تاریکی و ظلمت وحشتناکی همه جا را فرامی‌گرفت ، اما وجود جوّ زمین و فاصله‌ای که در میان تاریکی شب و روشنایی روز به هنگام طلوع و

شادی و آرامش (۳۹)

غروب آفتاب قرار دارد ، انسان را تدریجا برای پذیرا شدن هریک از این دو پدیده متضاد آماده می‌سازد و انتقال از نور به ظلمت و از ظلمت به نور ، به صورت تدریجی و ملایم و کاملاً مطبوع و قابل تحمّل انجام می‌گردد ، بسیار دیده‌ایم هنگام شب در یک اتاق پر نور که در یک لحظه چراغ خاموش می‌شود چه حالت ناراحت کننده‌ای به همه دست می‌دهد و اگر این خاموشی ساعتی طول بکشد ، هنگامی که چراغ بدون مقدمه روشن می‌شود باز حالت ناراحتی تازه‌ای به همه دست می‌دهد ، نور خیره کننده چراغ چشم را می‌آزارد و برای دیدن اشیاء اطراف دچار زحمت می‌شویم و اگر این موضوع تکرار پیدا کند مسلماً برای چشم زیان‌بخش خواهد بود ، شکافنده صبح این شکل را به صورت بسیار عالی برای بشر حل کرده است. (۱)

(۴۰) شادی و آرامش

ولی برای این که تصور نشود شکافتن صبح دلیل این است که تاریکی و ظلمت شب ، چیز نامطلوب و یا مُجازات و سلب نعمت است بلافاصله می‌فرماید : خداوند « شب را مایه آرامش قرار داد : وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا » .

این موضوع مسلم است که انسان در برابر نور و روشنایی تمایل به تلاش و کوشش دارد ، جریان خون متوجه سطح بدن می‌شود و تمام سلول‌ها آماده فعالیت

۱- علمای هیئت می‌گویند : طلوع صبح هنگامی شروع می‌شود که خورشید در سمت مشرق به ۱۸ درجه فاصله به افق برسد و

هنگامی تاریکی شب همه جا را می‌پوشاند و شفق ناپدید می‌گردد که خورشید در سمت مغرب به همان ۱۸ درجه زیر افق برسد.

شادی و آرامش (۴۱)

می‌گردند و به همین دلیل خواب در برابر نور چندان آرام‌بخش نیست ولی هر قدر محیط تاریک بوده باشد خواب عمیق‌تر و آرام‌بخش‌تر است، زیرا در تاریکی خون متوجه درون بدن می‌گردد و به طور کلی سلول‌ها در یک آرامی و استراحت فرومی‌روند، به همین دلیل در جهان طبیعت نه تنها حیوانات بلکه گیاهان نیز به هنگام تاریکی شب به خواب فرومی‌روند و بانخستین اشعه صبح گاهان جنب و جوش و فعالیت را شروع می‌کنند، به عکس دنیای ماشینی که شب را تا بعد از نیمه بیدار می‌مانند و روز را تا مدت زیادی بعد از طلوع آفتاب در خواب فرومی‌روند و نشاط و سلامت خود را از دست می‌دهند.

در احادیثی که از طرق اهل بیت علیهم‌السلام وارد شده دستورهایی می‌خوانیم که همه با روح این مطلب سازگار است، از جمله در نهج البلاغه از علی نقل شده که به یکی از دوستان خود دستور داد در آغاز شب هرگز به سیر خود ادامه مده زیرا خداوند شب را برای آرامش قرار داده است و آن را وقت اقامت نه کوچ کردن قرار داده در شب بدن خود را آرام بدار و استراحت کن. (۱)

شادی و آرامش (۴۲)

در حدیثی که در کافی از امام باقر نقل شده می‌خوانیم: « تَزَوُّجٌ بِاللَّيْلِ فَإِنَّهُ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا: مراسم ازدواج را در شب قرار ده زیرا شب مایه آرامش است » (همان‌طور که ازدواج و آمیزش صحیح جنسی نیز آرام‌بخش است). (۲) در کتاب کافی می‌خوانیم که امام علی بن الحسین به خدمت کاران دستور می‌داد که هرگز به هنگام شب و قبل از طلوع فجر حیوانات را ذبح نکنند و می‌فرمود: « إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا لِكُلِّ شَيْءٍ: خداوند شب را برای همه چیز مایه آرامش قرار داده است ». (۳)

۱- « تفسیر صافی »، ذیل آیه.

۲- « تفسیر صافی »، ذیل آیه.

۳- « تفسیر صافی »، ذیل آیه.

شادی و آرامش (۴۳)

برخی از عوامل آرامش

نقش خواب در آرامش انسان

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا: و خواب شما را مایه آرامش قرار دادیم. (۱)

« سُبات » از ماده « سَبَت » در اصل به معنی "قطع کردن" است و سپس به معنی "تعطیل کار به منظور استراحت" آمده و این که «روز شنبه» در لغت عرب «يَوْمُ السَّبْتِ» نامیده شده، به خاطر آن است که این نامگذاری متأثر از برنامه‌های یهود بوده که روز شنبه را روز تعطیلی می‌دانستند.

تعبیر به «سُبات» اشاره لطیفی به تعطیل قسمت‌های قابل توجهی از فعالیت‌های

۱- ۹ / نبأ.

شادی و آرامش (۴۴)

جسمی و روحی انسان در حال خواب است و همین تعطیل موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده، تقویت روح و جسم، تجدید نشاط انسان، دفع هر گونه خستگی و ناراحتی و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود.

با این که یک سوم زندگی انسان را « خواب » فراگرفته و همیشه انسان با این مسأله مواجه بوده ، هنوز اسرار خواب به خوبی شناخته نشده است و حتی این که چه عاملی سبب می‌شود که در لحظه معینی بخشی از فعالیت‌های مغزی از کار بیفتند و سپس پلک چشم‌ها بر هم آمده و تمام اعضای تن در سکون و سکوت فرورود ، هنوز به درستی روشن نیست .

« خواب » نقش عظیمی در سلامت انسان دارد و به همین دلیل روانپزشکان تلاش می‌کنند که خواب بیماران خود را به صورت عادی تنظیم کنند ، چراکه بدون آن تعادل روانی آن ممکن نیست .

افرادی که به صورت طبیعی نمی‌خوابند ، افرادی پژمرده ، عصبانی ، شادی و آرامش (۴۵)

افسرده ، غمگین و ناراحتند و به عکس کسانی که از خواب معتدلی بهره‌مندند ، به هنگامی که بیدار می‌شوند ، نشاط و توان فوق‌العاده‌ای در خود می‌بینند .

مطالعه بعد از یک خواب آرام‌بخش ، بسیار سریع پیش می‌رود و کارهای فکری و جسمی بعد از چنین خوابی همیشه‌ترین موفقیت است و این‌ها همه بیانگر نقش پراهمیت خواب در زندگی انسان است .

البته آن‌چه در باره اهمیت خواب گفته شد ، منظر آن یک خواب متعادل و مناسب است و گرنه برخی‌هایی مانند پر خوری از صفات زشت و موجب بیماری‌های مختلف است .

و عجیب این که مقدار خواب طبیعی برای انسان‌ها یکسان نیست و هیچ‌گونه حد معینی برای آن نمی‌توان در نظر گرفت و لذا هر کس باید با تجربه ، نیاز خویش را به خواب با توجه به میزان فعالیت‌های جسمی و روحی خود دریابد .

و عجیب‌تر این که به هنگام بروز حوادث سخت که انسان ناچار است مدت‌ها بیدار بماند ، (۴۶) شادی و آرامش

مقاومت انسان در برابر بی‌خوابی ، موقتا افزایش می‌یابد ، خواب از سر انسان می‌پرد و گاه به حداقل لازم یعنی یک یا دو ساعت می‌رسد ولی بسیار دیده شده که این کمبود به هنگام عادی شدن اوضاع ، جبران می‌گردد و جسم و روح انسان طلب خود را از خواب بازمی‌ستاند .

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا : و شب را پوششی (برای شما) . (۱)

پرده شب ، لباس و پوششی است بر اندام زمین و تمام موجودات زنده‌ای که روی آن زیست می‌کنند ، فعالیت‌های خسته‌کننده زندگی را به حکم اجبار تعطیل می‌کند و تاریکی را که مایه سکون و آرامش و استراحت است ، بر همه چیز مسلط می‌سازد ، تا اندام‌های فرسوده مرمت گردد و روح خسته تجدید نشاط کند ، چراکه خواب آرام جز در تاریکی میسر نیست .

۱ - ۱۰ / نبأ .

شادی و آرامش (۴۷)

از این گذشته با فروافتادن پرده شب ، نور آفتاب برچیده می‌شود که اگر به طور مداوم بتابد ، تمام گیاهان و حیوانات را می‌سوزاند و زمین جای زندگی نخواهد بود . قابل توجه این که در قرآن مجید به بسیاری از موضوعات مهم ، یک بار قسم یاد شده ، در حالی که به « شب » ، ۷ بار سوگند یاد شده است . و می‌دانیم سوگند به امور مهم یاد می‌شود و این خود نشانه اهمیت پرده ظلمت شب است .

آن‌ها که شب را با نور مصنوعی روشن می‌سازند و تمام شب را بیدارند و به جای آن روز را می‌خوابند ، افرادی رنجور و ناسالم و فاقد نشاط می‌باشند .

در روستاها که به عکس شهرها شب زود می‌خوابند و صبح زود برمی‌خیزند ، مردمی سالم‌تر زندگی می‌کنند . شب ، منافع جنبی

نیز دارد چراکه سحرگاهانش بهترین وقت برای راز و نیاز به درگاه محبوب و عبادت و خودسازی و تربیت نفوس است، همان‌گونه که قرآن مجید در توصیف پرهیزگاران می‌گوید: «وَبِالْأَشْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ: آن‌ها در سحرگاهان استغفار می‌کنند» (۱۸ / ذاریات). (۱)

(۴۸) شادی و آرامش

مسکن مایه آرامش

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ: و خدا برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت (و آرامش) قرار داد و از پوست چهارپایان نیز برای شما خانه‌هایی قرار داد که کوچ کردن و روز اقامتتان به آسانی می‌توانید آن‌ها را جا به جا کنید و از پشم و کرک و موی آن‌ها اثاث و متاع (وسایل مختلف زندگی) تا زمان معینی قرار داد. (۲)

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶، صفحه ۱۲ تا ۱۶.
۲ - ۸۰ / نحل.

شادی و آرامش (۴۹)

کلمه «بُيُوت» جمع «بیت» به معنی اطاق یا خانه است و ماده «بیتوته» که این کلمه از آن گرفته شده است در اصل به معنی توقف شبانه می‌باشد و از آن‌جا که انسان از اطاق و خانه خود بیشتر برای آرامش در شب استفاده می‌کند، کلمه «بیت» به آن اطلاق شده است.

همان‌گونه که در آغاز این سوره گفتیم یکی از نام‌های این سوره، سوره نعمت‌ها است به خاطر این که به نعمت‌های گوناگون مادی و معنوی پروردگار که بالغ بر پنجاه نعمت می‌شود در این سوره اشاره شده است، تا هم دلیلی بر شناسایی ذات پاک او باشد و هم انگیزه‌ای بر شکر نعمتش.

و حقا نعمت مسکن از مهم‌ترین نعمت‌هایی است که تا آن نباشد، بقیه گوارا نخواهد بود.

(۵۰) شادی و آرامش

توجه به این نکته لازم است که قرآن نمی‌گوید: خانه شما را محل سکونتتان قرار داد بلکه با ذکر کلمه «مِنْ» که برای تبعیض است می‌گوید: قسمتی از خانه و اطاق‌های شما را محل سکونت قرار داد و این تعبیر کاملاً دقیقی است چرا که یک خانه کامل خانه‌ای است که دارای مرافق مختلف باشد از محل سکونت گرفته تا محل توقف مرکب و انبار برای ذخیره‌های لازم و سایر نیازمندی‌ها.

و به دنبال ذکر خانه‌های ثابت سخن از خانه‌های سیار به میان می‌آورد می‌گوید: «خداوند برای شما از پوست چهارپایان خانه‌هایی قرار داد: وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا» (۱).

۱- گرچه در عصر و زمان ما خیمه‌هایی که از پوست بسازند کم است، ولی آیه فوق نشان می‌دهد که در آن عصر و زمان خیمه‌های چرمی از بهترین خیمه‌ها محسوب می‌شده که قرآن نخست روی آن انگشت گذارده است، شاید به این دلیل که در برابر بادهای سوزان بیابان‌های حجاز این گونه خیمه‌ها از همه امن‌تر بوده است.

شادی و آرامش (۵۱)

«خانه‌هایی که بسیار سبک و کم وزن است و به هنگام کوچ کردن و موقع اقامت به آسانی آن را جا به جا می‌کنید: تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ».

علاوه بر این از پشم‌ها و کرک‌ها و موهای این چهارپایان برای شما، اثاث و متاع و وسایل مختلف زندگی تا زمان معینی قرارداد: « وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأُوبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَىٰ حِينٍ » .

می‌دانیم موهایی که بر بدن چهارپایان می‌روید بعضی کاملاً خشن است، مانند موهای بز که عرب آن را « شَعْر » می‌گوید (و جمع آن اشعار است) و گاهی کمی نرم‌تر است که آن را پشم می‌گوییم و عرب آن را « صُيُوف » می‌نامد (و جمع آن اصواف است) و گاهی از آن هم نرم‌تر است که آن را « کرک » می‌نامیم که عرب آن را « وَبَر » جمع آن اوبار می‌گوید بدیهی است این تفاوت ساختمان موها سبب می‌شود که از هر کدام برای مصرف خاصی استفاده شود، از یکی فرش درست کنند، از دیگری لباس، از دیگری خیمه و مانند آن .

(۵۲) شادی و آرامش

در این که منظور از « اثاث » و « متاع » در آیه چیست مفسران احتمالاتی داده‌اند: روی هم رفته « اثاث » به معنی وسایل خانه است و در اصل از ماده « اِثَّ » به معنی کثرت و درهم پیچیدگی گرفته شده و از آن جا که وسایل خانه معمولاً زیاد است به آن اثاث گفته‌اند .

« متاع » به هرگونه چیزی می‌گویند که انسان از آن متمتع و بهره‌مند می‌شود (بنابراین هر دو تعبیر یک مطلب را از دو زاویه مختلف نشان می‌دهد) .

و با توجه به آن چه گفته شد ذکر این دو تعبیر پشت سرهم ممکن است اشاره به این باشد که شما می‌توانید از پشم و کرک و موی چهارپایان، وسایل زیادی برای خانه خود فراهم سازید و از آن متمتع گردید .

برای کلمه « اِلَىٰ حِينٍ » نیز تفسیرهای متعددی ذکر کرده‌اند، اما ظاهراً منظور این

شادی و آرامش (۵۳)

است که در این جهان و تا پایان زندگی از این وسایل بهره می‌گیرید، اشاره به این که عمر زندگی این جهان و وسایل و ابزار آن جاودان نیست و هرچه باشد محدود است. (۱)

همسران یکدل آرامش بخش یکدیگرند

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

و از نشانه‌های او این که همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید تا در کنار آن‌ها آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد، در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. (۲)

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمدبیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۱۱، صفحه ۲۵۷ تا ۲۶۱.

۲ - ۲۱ / روم.

(۵۴) شادی و آرامش

این آیه نیز بخش دیگری از آیات انفسی را که در مرحله بعد از آفرینش انسان قرار دارد، مطرح کرده است . قرآن در این آیه هدف از ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده است و با تعبیر پر معنی « لِتَسْكُنُوا » مسائل بسیاری را بیان کرده و نظیر این معنی در آیه ۱۸۹ سوره اعراف نیز آمده است .

به‌راستی وجود همسران با این ویژگی‌ها برای انسان‌ها که مایه آرامش زندگی آن‌ها است، یکی از مواهب بزرگ الهی محسوب می‌شود .

این آرامش از این جاناشی می‌شود که این دو جنس مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند، به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او، چنین جاذبه نیرومندی وجود داشته شادی و آرامش (۵۵)

باشد. و از این جامی توان نتیجه گرفت آن‌ها که پشت پا به این سنت الهی می‌زنند، وجود ناقصی دارند، چرا که یک مرحله تکاملی آن‌ها متوقف شده (مگر آن‌ها که به راستی شرایط خاص و ضرورتی ایجاب تجرد نماید). به هر حال این آرامش و سکونت هم از نظر جسمی است و هم از نظر روحی، هم از جنبه فردی و هم اجتماعی. بیماری‌هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می‌آید، قابل انکار نیست. همچنین عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبان هستند، کم و بیش بر همه روشن است. از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسؤولیت می‌کنند و به همین جهت انتحار و خودکشی در میان مجردان بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناک نیز از آن‌ها بیشتر سر می‌زند. هنگامی که انسان از مرحله تجرد به مرحله زندگی خانوادگی گام می‌گذارد، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس شادی و آرامش (۵۶)

مسؤولیت بیشتری می‌کند و این است معنی احساس آرامش در سایه ازدواج. (۱)

دو وسیله مهم آرامش

در ذیل آیه مورد بحث دو جمله خواندیم که هر کدام بیانگر یکی از عوامل «سکینه» و آرامش مؤمنان است: نخست جمله «وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خدا و تحت فرمان اویند) سپس جمله «وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (خداوند علیم و حکیم است).

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۱۶، صفحه ۲۶۵ تا ۲۶۸.

شادی و آرامش (۵۷)

اولی به انسان می‌گوید اگر با خدا باشی تمام قوای زمین و آسمان با تو است و دومی به او می‌گوید: خداوند هم نیازها و مشکلات و گرفتاری‌های تو را می‌داند و هم از تلاش‌ها و کوشش‌ها و اطاعت و بندگی تو باخبر است. بایمان به این دو اصل چگونه ممکن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاکم نگردد؟ (۱)

آرامش بخش واقعی خداست

لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ كَاشِفَةٌ

و هیچ کس جز خدا نمی‌تواند شدائد آن را برطرف سازد. (۲)

«کاشفۀ» در این جا به معنی برطرف کننده شداید است.

به هر حال حاکم و مالک و صاحب قدرت در روز قیامت (و همیشه) خدا است، اگر نجات می‌خواهید، دست به دامن لطف او زنید و اگر آرامش می‌طلبید،

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۲، صفحه ۱۹ تا ۲۵.

۲ - ۵۸ / نجم.

(۵۸) شادی و آرامش

در سایه ایمان به او قرار گیرید. (۱)

عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی

۱- گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می‌کند، احتمال زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج، همه این‌ها آدمی را رنج می‌دهد، اما ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان خویش را برعهده دارد می‌تواند این گونه نگرانی‌ها را از میان ببرد و به او آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، خدایی داری توانا، قادر و مهربان.

۱- تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۲، صفحه ۳۸۴.

شادی و آرامش (۵۹)

۲- گاه گذشته تاریک زندگی، فکر انسان را به خود مشغول می‌دارد و همواره او را نگران می‌سازد، نگرانی از گناهایی که انجام داده، از کوتاهی‌ها و لغزش‌ها، اما توجه به این که خداوند، غفار، توبه‌پذیر و رحیم و غفور است، به او آرامش می‌دهد، به او می‌گوید: عذر تقصیر به پیشگاهش بر، از گذشته عذرخواهی کن و در مقام جبران برآی، که او بخشنده است و جبران کردن ممکن.

۳- ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلی و خارجی، او را نگران می‌سازد که من در برابر این همه دشمن نیرومند در میدان جهاد چه کنم و یا در مبارزات دیگر چه می‌توانم انجام دهم؟ اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد و متکی به قدرت و رحمت او می‌شود، قدرتی که برترین قدرت‌ها است و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد، قلبش آرام می‌گیرد، با خود می‌گوید: آری من تنها نیستم، من در سایه خدا، بی‌نهایت قدرت دارم.

(۶۰) شادی و آرامش

قهرمانی‌های مجاهدان راه خدا در جنگ‌ها، چه در گذشته، چه در حال و سلحشوری‌های اعجاب‌انگیز و خیره‌کننده آنان، حتی در آن جایی که تک و تنها بوده‌اند، بیانگر آرامشی است که در سایه ایمان پیدا می‌شود.

هنگامی که با چشم خود می‌بینیم و با گوش می‌شنویم که افسر رشیدی پس از یک نبرد خیره‌کننده، بینایی خود را به کلی از دست داده و با تنی مجروح به روی تخت بیمارستان افتاده اما با چنان آرامش خاطر و اطمینان سخن می‌گوید که گویی خراشی بر بدن او هم وارد نشده است، به اعجاز آرامش در سایه ذکر خدا پی می‌بریم.

۴- گاهی نیز ریشه نگرانی‌های آزاردهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است، ولی آن کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است.

شادی و آرامش (۶۱)

۵- عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی را متحمل می‌شود، اما کسی را نمی‌بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند، این ناسپاسی او را شدیداً رنج می‌دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرو می‌برد، اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش‌ها و کوشش‌هایش آگاه است و به همه آن‌ها ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد دیگر چه جای نگرانی و ناآرامی است؟

۶- سوءظن‌ها و توهم‌ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند، ولی چگونه می‌توان انکار کرد که توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن‌ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است این حالت رنج آور را از بین می‌برد و آرامش و اطمینان جای آن را می‌گیرد.

(۶۲) شادی و آرامش

۷- دنیاپرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان‌ها بوده و هست، تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی دیگر از هزاران وسایل زندگی ساعت‌ها و یا روزها و هفته‌ها فکر دنیاپرستان را ناآرام و مُشَوَّش می‌دارد.

اما ایمان به خدا و توجه به آزادگی مؤمن که همیشه با « زهد و پارسایی سازنده » و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه است به همه این اضطراب‌ها پایان می‌دهد، هنگامی که روح انسان « علی‌وار » آن گونه وسعت یابد که بگوید: « دُنْيَاكُمْ هَذِهِ أَهْوَىٰ عِنْدِي مِنْ وَرَقَةٍ فِي فَمِّ جَرَادَةٍ تَقْضِي مَهَا: دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از برگ درختی است که در دهان ملخی باشد که آن را می‌جود » (۱). نرسیدن به یک وسیله مادی یا از دست دادن آن چگونه امکان دارد آرامش روح آدمی را بر هم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند.

شادی و آرامش (۶۳)

۸- یک عامل مهم دیگر برای نگرانی ترس و وحشت از مرگ است که همیشه روح انسان‌ها را آزار می‌دهد و از آنجا که امکان مرگ تنها در سنین بالا نیست بلکه در سنین دیگر مخصوصاً به‌هنگام بیماری‌ها، جنگ‌ها، ناامنی‌ها وجود دارد، این نگرانی می‌تواند عمومی باشد.

ولی اگر ما از نظر جهان بینی مرگ را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز بدانیم (همان گونه که مادیون جهان می‌پندارند) این اضطراب و نگرانی کاملاً
۱- « نهج البلاغه »، خطبه ۲۲۴.

(۶۴) شادی و آرامش

به جا است و باید از چنین مرگی که نقطه پایان همه آرزوها و موفقیت‌ها و خواست‌های انسان است ترسید، اما هر گاه در سایه ایمان به خدا مرگ را دریچه‌ای به یک زندگی وسیع‌تر و والاتر بدانیم و گذشتن از گذرگاه مرگ را همچون عبور از دالان زندان و رسیدن به یک فضای آزاد بشمریم دیگر این نگرانی بی‌معنی است - بلکه چنین مرگی، هر گاه در مسیر انجام وظیفه بوده باشد - دوست داشتنی و خواستنی است.

البته عوامل نگرانی منحصر به این‌ها نیست بلکه می‌توان عوامل فراوان دیگری برای آن نیز شمرد، ولی باید قبول کرد که بیشتر نگرانی‌ها به یکی از عوامل فوق بازمی‌گردد.

و هنگامی که دیدیم این عوامل در برابر ایمان به خدا ذوب و بی‌رنگ و نابود می‌گردد تصدیق خواهیم کرد که یاد خدا مایه آرامش دل‌ها است « أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ».

شادی و آرامش (۶۵)

چگونه دل با یاد خدا آرام می‌گیرد

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (۱)
همیشه اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است.

همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند و اگر تلاش و کوشش انسان‌ها را در

طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق «صحيح» و «كاذب» جمع آوری کنیم خود کتاب بسیار قطوری را تشکیل می‌دهد .
۱ - ۲۸ / رعد.

(۶۶) شادی و آرامش

بعضی از دانشمندان می‌گویند : به هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار همچون « وبا » از هر ده نفر که ظاهراً به علت وبا می‌میرند اکثر آنها به علت نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آنها حقیقتاً به خاطر ابتلای به بیماری وبا از بین می‌روند .
به طور کلی « آرامش » و « دلهره » نقش بسیار مهمی در « سلامت » و « بیماری » فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل تاکنون کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آنها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است .

تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده و تن به انواع اعتیادها داده است .

ولی قرآن با یک جمله کوتاه و پرمغز ، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را نشان داده و می‌گوید : « بدانید که یاد خدا آرام‌بخش دل‌ها است » .

شادی و آرامش (۶۷)

ذکر خدا چیست و چگونه است ؟

« ذِکْر » همان‌گونه که « راغب » در « مفردات » گفته است : گاهی به معنی حفظ مطالب و معارف آمده است با این تفاوت که کلمه « حفظ » به آغاز آن گفته می‌شود و کلمه « ذکر » به ادامه آن و گاهی به معنی یادآوری چیزی به زبان یا به قلب است، لذا گفته‌اند ذکر دو گونه است: « ذکر قلبی » و « ذکر زبانی » و هر یک از آنها دو گونه است یا پس از فراموشی است و یا بدون فراموشی .
و به هر حال منظور در آیه فوق از ذکر خدا که مایه آرامش دل‌ها است تنها این نیست که نام او را بر زبان آورد و مکرر تسیح و تهلیل و تکبیر گوید ، بلکه منظور آن است که با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهی و حاضر و ناظر بودنش گردد و این توجه مبدأ حرکت و فعالیت در وجود او به سوی جهاد و تلاش و نیکی‌ها گردد و میان او و گناه سد مستحکمی ایجاد کند ، این است حقیقت

(۶۸) شادی و آرامش

« ذکر » که آن همه آثار و برکات در روایات اسلامی برای آن بیان شده است .

در حدیث می‌خوانیم که از وصایایی که پیامبر به علی فرمود این بود : « يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ لَا تُطِيقُهَا هَذِهِ الْأُمَّةُ الْمُؤَاسَاتُ لِإِلَاحٍ فِي مَالِهِ وَ إِنْصَافُ النَّاسِ مِنْ نَفْسِهِ وَ ذِكْرُ اللَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ لَيْسَ هُوَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ لَكِنْ إِذَا وَرَدَ عَلَيَّ مَا يَحْزُمُ عَلَيْهِ خَافَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عِنْدَهُ وَ تَرَكَهُ :

ای علی سه کار است که این امت طاقت آن را ندارند (و از همه کس ساخته نیست) مواسات با برادران دینی در مال و حق مردم را از خویشان دادن و یاد خدا در هر حال ، ولی یاد خدا (تنها) سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ نیست ، بلکه یاد خدا آن است که هنگامی که انسان در برابر حرامی قرار می‌گیرد از خدا بترسد و آن را ترک گوید . (۱) .

شادی و آرامش (۶۹)

در حدیث دیگری می‌خوانیم علی فرمود : « أَلْذِّكْرُ ذِكْرَانِ : ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ أَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ ذِكْرُ اللَّهِ عِنْدَمَا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ فَيَكُونُ حَاجِزًا : ذکر دو گونه است : یاد خدا کردن به هنگام مصیبت (و شکیبایی و استقامت‌ورزیدن) و از آن برتر آن است

که خدا را در برابر محرمات یاد کند و میان او و حرام سدی ایجاد نماید». (۲)

۱- «سفینه البحار»، جلد ۱، صفحه ۴۸۴.

۲- «سفینه البحار»، جلد ۱، صفحه ۴۸۴.

(۷۰) شادی و آرامش

و به همین دلیل است که در بعضی از روایات ذکر خداوند به عنوان یک سپر و وسیله دفاعی شمرده شده است، در حدیثی از امام صادق می‌خوانیم که روزی پیامبر رو به یارانش کرد و فرمود: «اتَّخِذُوا جُنَّا فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَمِنْ عَيْدُو قَدْ أَظَلْنَا؟ قَالَ لَا وَ لَكِنْ مِنَ النَّارِ قُولُوا سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ: سپرهایی برای خود فراهم کنید عرض کردند: ای رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله آیا در برابر دشمنان که اطراف ما را احاطه کرده و بر ما سایه افکنده‌اند؟ فرمود: نه، از آتش (دوزخ) بگویید: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ "خدا را به پاکی بستایید و بر نعمت‌هایش شکر گوید و غیر از او معبودی انتخاب نکنید و او را از همه چیز برتر بدانید».(۱)

و اگر می‌بینیم در پاره‌ای از احادیث، پیامبر به عنوان «ذِکْرُ اللَّهِ» معرفی شده، نیز به خاطر آن است که او مردم را به یاد خدای اندازد و تربیت می‌کند. از امام صادق

۱- «سفینه البحار»، جلد ۱، صفحه ۴۸۴.

شادی و آرامش (۷۱)

در تفسیر «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» نقل شده است که فرمود: «بِمُحَمَّدٍ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ وَ هُوَ ذِكْرُ اللَّهِ وَ حِجَابُهُ: به وسیله محمد دل‌ها آرامش می‌پذیرد و او است ذکر خدا و حجاب او».

تأثیر توجه به خدا در قدرت روحی و آرامش

وَ لَقَدْ نَعَلِمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَيْدُكَ بِمَا يَقُولُونَ: ما می‌دانیم سینه تو از آنچه آن‌ها می‌گویند تنگ می‌شود (و تو را سخت ناراحت می‌کنند). (۱)

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَ كُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

(برای دفع ناراحتی آنان) پروردگارت را تسبیح و حمد گو و از سجده کنندگان باش. (۲)

در زندگی انسان همیشه مشکلاتی بوده و هست و این طبیعت زندگی دنیا است و

۱- ۹۷ / حجر.

۲- ۹۸ / حجر.

(۷۲) شادی و آرامش

هرقدر انسان بزرگ‌تر باشد این مشکلات بزرگ‌تر است و از این رو می‌توان به عظمت مشکلاتی که پیامبر در آن دعوت بزرگش با آن روبرو بود پی برد.

ولی می‌بینیم خداوند به پیامبرش دستور می‌دهد که برای کسب نیرو و سعه صدر بیشتر در برابر انبوه این مشکلات، به تسبیح پروردگار و نیایش و سجده بر آستانش روی آورد، این نشان می‌دهد که عبادت اثر عمیقی در تقویت روح و ایمان و اراده آدمی دارد.

از روایات مختلف نیز استفاده می‌شود که پیشوایان بزرگ هنگامی که با بحران‌ها و مشکلات عظیم روبرو می‌شدند به در خانه خدا می‌رفتند و در پرتو عبادتش آرامش و نیرو می‌یافتند.

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ : و پروردگارت را عبادت کن تا یقین

شادی و آرامش (۷۳)

(مرگ) فرارسد. (۱)

منظور از «یقین» در این جا همان مرگ است و به این جهت مرگ ، یقین نامیده شده که یک امر مسلم و انسان در هر چیز شک کند در مرگ نمی تواند تردید به خود راه دهد.

و یا این که به هنگام مرگ پرده‌ها کنار می‌رود و حقایق در برابر چشم انسان آشکار می‌شود و حالت یقین برای او پیدا می‌گردد .

در سوره مدثر آیه ۴۶ و ۴۷ از قول دوزخیان می‌خوانیم : « وَكُنَّا نُكَذِّبُ بِيَوْمِ الدِّينِ حَتَّىٰ أَتَانَا الْيَقِينُ : ما همواره روز رستاخیز را تکذیب می‌کردیم تا این که یقین (مرگ ما) فراسید . »

۱ - ۹۹ / حجر .

(۷۴) شادی و آرامش

از این جا روشن می‌شود که آنچه از بعضی از صوفیه نقل شده که آیه فوق را دستاویزی برای ترک عبادت قرار داده‌اند و گفته‌اند آیه می‌گوید : « عبادت کن تا زمانی که یقین فرارسد ، بنابراین بعد از حصول یقین نیازی به عبادت نیست . »

گفتار بی‌اساس و بی‌پایه‌ای است، چرا که اولاً: به شهادت بعضی از آیات قرآن که در بالا اشاره کردیم یقین به معنی مرگ است ، که هم برای مؤمنان و هم برای دوزخیان ، برای همه خواهد بود .

ثانیا : مخاطب به این سخن ، پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله است و مقام یقین پیامبر بر همه محرز است آیا کسی می‌تواند ادعا کند که دارای مقام یقین از نظر ایمان نبوده است .

ثالثا : تواریخ متواتر نشان می‌دهد که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله تا آخر ساعات عمرش عبادت را ترک نگفت و علی در محراب کشته شد و همچنین سایر امامان . (۱)

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمدبیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۱۱، صفحه ۹۸ تا ۱۰۱.

شادی و آرامش (۷۵)

نگرانی و اضطراب محصول فراموشی خداست

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم. (۱)

« ضَنْكٌ » به معنی سختی و تنگی است ، این کلمه همیشه به صورت مفرد به کار می‌رود و تشبیه و جمع و مؤنث ندارد .

گاه می‌شود درهای زندگی به روی انسان به کلی بسته می‌شود و دست به هر کاری می‌زند با درهای بسته رو به رو می‌گردد و گاهی به عکس به هر جا روی می‌آورد خود را در برابر درهای گشوده می‌بیند ، مقدمات هر کار فراهم است و بن بست و گرهی

در

۱ - ۱۲۴ / طه .

(۷۶) شادی و آرامش

برابر او نیست ، از این حال تعبیر به وسعت زندگی و از اولی به ضیق یا تنگی معیشت تعبیر می‌شود، منظور از « مَعِيشَةً ضَنْكًا » که در آیات بالا آمد نیز همین است .

راستی چرا انسان گرفتار این تنگناهای شود، قرآن می‌گوید: عامل اصلیش اعراض از یاد حق است. یاد خدا مایه آرامش جان و تقوا و شهامت است و فراموش کردن او مایه اضطراب و ترس و نگرانی است.

در روایات اسلامی می‌خوانیم که از امام صادق پرسیدند منظور از آیه « مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا » چیست؟ فرمود: « اعراض از ولایت امیر مؤمنان علی است » (۱) آری آن کس که الگوی خود را از زندگی علی بگیرد همان ابرمردی که تمام دنیا در نظرش از یک برگ درخت کم ارزش تر بود،

۱- « نور الثقلین »، جلد ۳، صفحه ۴۰۵.

شادی و آرامش (۷۷)

آن‌چنان به خدا دل ببندد که جهان در نظرش کوچک گردد، او هر کس باشد، زندگی گشاده و وسیعی خواهد داشت، اما آن‌ها که این الگورافراموش کنند در هر شرایط گرفتار معیشت ضنک هستند. (۱)

تعریف آرامش

آرامش حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حد خود می‌رسد و بر اثر مسرت باطنی انسان آشکار می‌گردد و انسان برای لحظه‌ای از قید غم‌ها آزاد می‌شود. آرامش، احساس مثبتی است که از حس رضایتمندی

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۱۳، صفحه ۲۴۵ تا ۲۴۷.

(۷۸) شادی و آرامش

و پیروزی به دست می‌آید. (۱) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است.

عوامل اضطراب و افسردگی

اضطراب و نگرانی حالت‌ها و انواع مختلفی دارد و در اثر عوامل مختلفی به وجود می‌آیند. اضطراب و افسردگی در اثر عدم تعادل بین نوعی از مواد شیمیایی مغز به نام (ناقل‌های عصبی) بوجود می‌آیند، برای هر فرد ترکیب پیچیده و خاصی از یک سری عوامل وجود دارد که با هم جمع می‌شوند تا در هر زمان نگرانی و اضطراب را ایجاد کنند یا از بین ببرند. گاهی می‌توان یک حادثه بخصوص را عامل

۱ - جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه: سید یحیی محمدی، صفحه ۳۶۷.

شادی و آرامش (۷۹)

ظاهر شدن ناگهانی اضطراب یا افسردگی دانست، اما غالباً بدون اینکه دلیل خاصی وجود داشته باشد، فردی مضطرب و یا افسرده می‌شود که سبب کاهش انگیزه انسان می‌گردد و همچنین انرژی و علاقه فرد به همه چیز کاهش می‌یابد و همه چیز در نظر فرد بی‌فایده و ناامید کننده به نظر می‌رسد. عواطف انسان نیز تحت تأثیر این اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند. احساس خلأ و پوچی، ناراحتی، انزوایی، شرم، خودکم‌بینی و گناهکاری معمولاً افراد مضطرب و افسرده را رنج می‌دهد، خلق و خوی چنین افرادی تقریباً همیشه ناراحت و غمگین است و زودرنجی نیز یک مشخصه عمومی این افراد است و معمولاً درباره خود، زمان حال و آینده، حالت و تفکر منفی دارند. آنها غالباً با تمرکز و حافظه دچار مشکل هستند و به سختی می‌توانند تصمیم بگیرند. با شدید شدن حالت اضطراب یا افسردگی، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی در فرد بوجود می‌آید، کسانی که فکر می‌کنند دنیا دیگر ارزش زندگی کردن را ندارد، غالباً به فکر خودکشی می‌افتند و احساس وحشت از پیش‌آمده نامعلوم ولی وحشتناک بر آنها چیره می‌گردد. اضطراب

(۸۰) شادی و آرامش

یا افسردگی می‌تواند خواب را دچار اختلال کند. عوامل ارثی هم در جای خود اهمیت دارند، اگر در خانواده و فامیل شما کسانی هستند که افسردگی یا اضطراب داشته‌اند، شما هم آمادگی بیشتری برای پذیرش این صفات دارید. تنهایی حاصل از ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند به ایجاد اضطراب یا افسردگی کمک کند، نگرانی‌های اقتصادی، مشکلات قانونی، شکست‌های تحصیلی و اندوه حاصل از مرگ یک عزیز نیز در این روند تأثیر می‌گذارند. (۱)

عوامل نه‌گانه دلگرمی و آرامش

دستیابی به اطمینان و آرامش می‌تواند عوامل گوناگونی داشته‌باشد، ولی در رأس همه

۱- مبارزه با افسردگی، دکتر محمد خدایاری فرد، انتشارات دانشگاه تهران، صفحه ۶، چاپ اول.
شادی و آرامش (۸۱)

آنها آگاهی و علم جلوه ویژه‌ای دارد.

۱- ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و مهربان، خدایی که کفالت بندگان خویش را برعهده دارد می‌تواند نگرانی را از بین ببرد و به فرد آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی و خدایی داری توانا و دانا، قادر و مهربان.

۲- توجه به اینکه خداوند غفار، توبه‌پذیر و رحیم است به فرد می‌فهماند که عذر تقصیر به پیشگاه خداوند ببر، از گذشته عذرخواهی کن و در مقام جبران برآی، که او بخشنده است و جبران کردن ممکن.

۳- وقتی فرد به یاد خدا بیفتد و متکی به قدرت و رحمت او شود، قدرتی که برترین قدرت‌هاست و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد، قلبش آرام می‌گیرد، با خود می‌گوید: آری من تنها نیستم، من در سایه قدرت خدا، بی‌نهایت قدرت دارم.

(۸۲) شادی و آرامش

۴- کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد، سرگردان است.

۵- هنگامی که انسان احساس کند از تمام تلاش‌ها و کوشش‌هایش آگاه است و به همه آنها ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد، هیچ نگرانی و ناآرامی در خویش راه نمی‌دهد.

۶- توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است، حالت سوء ظن و توهم و خیالات را از بین برده و اطمینان جای آن‌رامی گیرد.

۷- توجه به آزادگی مؤمن که همیشه با زهد و پارسایی سازنده و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه اوست، آرامش را به سراغ انسان می‌آورد و هرگونه افسردگی و نگرانی ناشی از توجه به تعلقات زندگی را از او دور می‌سازد.

شادی و آرامش (۸۳)

۸- انسانی که مرگ را دریچه‌ای به یک زندگی وسیع‌تر و والاتر می‌داند و آن را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز نمی‌داند، عبور از گذرگاه مرگ را همچون گذشتن از دالان زندان و رسیدن به یک فضای آزاد می‌شمارد و اطمینان را به جای ترس و

اضطراب جایگزین می‌کند. (۱)

۹- اگر فرد از شروع در کارها ترسان باشد باید خود را در آن کار وارد کند و آرامش را با ترس و تنهایی از آغاز کار تعویض کند، حضرت علی علیه‌السلام برای رفع حالت ترس از آغاز کار می‌فرماید: «إِذَا خَفْتُ مِنْ شَيْءٍ فَفَقِّعْ فِيهِ: از هر چه می‌ترسی خود را در

آن بینداز» که ترس هر چیز، بیش از خود آن است. (۱)

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، جلد ۱۰، صفحه ۲۲۱.

(۸۴) شادی و آرامش

به هر حال اضطراب و افسردگی ممکن است از راه‌های گوناگون بر آدمی چیره شود و در روح و جسم رخنه نماید و زندگی فرد را تحت تأثیر خویش قرار دهد تا جایی که انسان با برخورد به کوچک‌ترین مسائل در زندگی راه را از چاه نشناسد و با ترس و اضطراب راه غلط را بر دست ترجیح دهد و خود را در معرض هزاران پستی و بلندی ناشی از عدم انتخاب راه صحیح قرار دهد. و در مقابل کسب اطمینان و آرامش از راه‌های صحیح آن علاوه بر اینکه قلب آدمی را از هرگونه ترس و یأس و ناامیدی تهی می‌نماید، شور و شوقی صدچندان را برای انجام کارها با متانت و صبر حاصل می‌کند. در این مجال راه‌های کسب آرامش صحیح که برگرفته از آیات قرآن کریم و فرموده‌های معصومین علیهم‌السلام می‌باشد، بیان می‌گردد، راه‌هایی که انجامشان لذتی دارد که اگر کسی آنها را تجربه نماید، نه تنها ناامید نمی‌شوند، بلکه اشتیاقش به انجام چندباره و دائمی آنها دوچندان می‌گردد و دیگر اضطراب و افسردگی برایش معنایی نخواهد داشت.

۱ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ نهم، جلد ۶، صفحه ۲۳۳.

شادی و آرامش (۸۵)

تجسمی از آرامش

در زمان پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله کفار که در دل‌های خود نخوت و خشم جاهلیت را قرار داده بودند، مانع ورود پیامبر و مؤمنان به خانه خدا و انجام مراسم عمره و قربانی شدند و گفتند اگر اینها که در میدان جنگ با پدران و برادران ما، آنها را کشته‌اند، وارد سرزمین مکه شوند و سالم برگردند، عرب درباره ما چه خواهد گفت و چه اعتبار و حیثیتی برای ما باقی می‌ماند؟ این کبر و غرور و تعصب جاهلی حتی مانع از آن شد

(۸۶) شادی و آرامش

که هنگام تنظیم صلح‌نامه حدیبیه نام خدا را به صورت (بسم الله الرحمن الرحيم) بنویسند، با اینکه آداب و سنن آنها می‌گفت که زیارت خانه خدا برای همه مجاز و سرزمین مکه امن است، حتی اگر کسی قاتل پدر خویش را در آن سرزمین یا در مراسم حج و عمره می‌دید، نباید مزاحم او می‌شد، آنها با این عمل خود هم احترام خانه خدا و حرم امن او را شکستند و هم سنت‌های خود را زیر پا گذاشتند و هم پرده ضخیمی میان خود و حقیقت کشیدند و چنین است اثرات مرگبار حمیت‌های جاهلیت، اینجاست که باید لطف الهی شامل حال مسلمان شود و نه تنها ضعفی در آنها راه نیابد بلکه به مصداق: لِيُزِدُوا اِيْمَانًا مَعَ اِيْمَانِهِمْ: بر قدرت ایمان آنها افزوده شود.

پس خداوند در مقابل، حالت سکینه و آرامش بر رسول خدا و مؤمنان نازل فرمود: «فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ: این آرامش که مولود ایمان و اعتقاد به خداوند و اعتماد به لطف او بود، آنها را به خونسردی و تسلط

شادی و آرامش (۸۷)

بر نفس دعوت کرد و آتش خشمشان را فرو نشاند، تا آنجا که برای حفظ اهداف بزرگ خود حاضر شدند جمله (بسم الله الرحمن الرحيم) را که رمز اسلام در شروع کارها بود، بردارند و به جای آن (بِسْمِكَ اللَّهُمَّ) که از یادگارهای دوران گذشته عرب بود، در آغاز صلح‌نامه حدیبیه بنگارند و حتی لقب رسول الله را از کنار نام گرامی محمد حذف کنند و حاضر شدند برخلاف عشق و علاقه سوزانی که به زیارت خانه خدا و مراسم عمره داشتند، از همان حدیبیه به سوی مدینه بازگردند، آری حاضر شدند دندان بر جگر بگذارند و در برابر همه این ناملایمات صبر و شکیبایی به خرج دهند، چراکه فرهنگ اسلام به سکینه و آرامش و تسلط بر نفس

دعوت کننده است .

وَ كَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا : و خداوند هم که نیت سوء کفار را می‌داند و پاکدلی مؤمنان راستین را ، بر مؤمنین سکینه و آرامش و تقوا نازل می‌کند و بر کفار حمیت جاهلیت را مسلط می‌سازد ، که خداوند هر قوم و ملتی را به مقدار شایستگی هایشان مشمول لطف و رحمت خود می‌سازد یا خشم و غضب .

(۸۸) شادی و آرامش

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ. (۱)

در حقیقت قرآن ، داروی درد حمیت را آرامش می‌داند ، آنجا که در نقطه مقابل آن از مؤمنانی بحث می‌کند که دارای سکینه و روح تقوا هستند ، بنابراین آنجا که ایمان و سکینه و تقوا است ، حمیت جاهلیت نیست و آنجا که حمیت جاهلیت است ، ایمان و سکینه و تقوا نیست . (۲)

۱ - ۲۶ / فتح .

۲ - تفسیر نمونه ، مکارم شیرازی ، دارالکتب الاسلامیه ، جلد ۲۲ ، صفحه ۱۰۰ .

شادی و آرامش (۸۹)

اسلام، پناهگاه امنیت و آرامش

امام علی علیه السلام در خطبه‌ای از نهج البلاغه با کلماتی زیبا ، اینگونه اسلام را معرفی می‌نماید :

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي شَرَعَ الْإِسْلَامَ فَسَهَّلَ شَرَايِعَهُ لِمَنْ وَرَدَهُ ، وَاعَزَّ أَرْكَانَهُ عَلَى مَنْ غَالَبَهُ ، فَجَعَلَهُ أَمْنًا لِمَنْ عَلِقَهُ ، وَ سَلِمًا لِمَنْ دَخَلَهُ ... وَ نَجَاةً لِمَنْ صَبَدَّقَ وَ نَفْعَةً لِمَنْ تَوَكَّلَ وَ رَاحَةً لِمَنْ فَوَّضَ ... : ستایش خداوندی است را سزاست که راه اسلام را گشود و راه نوشیدن آب زلالش را بر تشنگان آسان فرمود و ستون‌های اسلام را در برابر ستیزه‌جویان استوار کرد و آن را پناهگاهی امن برای پناه برندگان و مایه آرامش برای وارد شوندگان قرارداد... و عامل نجات و رستگاری برای تصدیق‌کنندگان و آرامش دهنده تکیه‌کنندگان و راحت و آسایش توکل‌کنندگان ... (۱)

(۹۰) شادی و آرامش

یکی از راه‌های مؤثر و بنیادی در کسب آرامش و تداوم آن ، پذیرش اسلام ، کامل‌ترین دین الهی است ، امیرالمؤمنین علیه السلام پس از حمد و سپاس خداوند به خاطر نعمت والای اسلام و شناساندن راه رسیدن به آن ، اسلام را پناهگاهی امن و مورد آرامش برای کسانی که این دین را می‌پذیرند ، معرفی می‌کند . و براستی که حلاوت و شیرینی پذیرش دین اسلام آسایشی صدچندان را نصیب فرد می‌سازد . بنابراین آنهایی که توکل و تأمل بر اسلام نمایند ، اسلام سبب راحت و آسایش آنها می‌شود .

۱ - نهج البلاغه ، محمد دشتی ، انتشارات مشرقین ، چاپ ششم ، صفحه ۱۹۷ ، خطبه ۱۰۶ .

شادی و آرامش (۹۱)

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله در ناحیه شریعت دین سهل و آسانی برای ما آورد ، همانگونه که خداوند متعال فرمود : «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ : خداوند برای شما خواستار آسایش است نه سختی» (۱) و نیز فرمود : «مَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ : او رنجی برای شما در دین قرار نداد» . (۲)

همانگونه نیز در پیمودن آن ، راه‌های آسان را به روی ما گشود و راه‌های دشوار را بر ما بست . (۳)

دعا زمینه‌ساز آرامش

«وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ : و چون بندگان من از تو سراغ

۱ - ۱۸۵ / بقره .

۲ - ۷۸ / حج .

۳ - سیره علمی و عملی حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله ، آیت الله جوادی آملی ، انتشارات اسراء .

(۹۲) شادی و آرامش

مرا می گیرند ، بدانند که من نزدیکم و دعوت دعاکنندگان را اجابت می کنم البته در صورتی که مرا بخوانند پس باید که آنان نیز دعوت مرا اجابت نموده و باید به من ایمان آورند تا شاید رشد یابند» . (۱)

یکی از راه های ارتباط با خداوند دعا و نیایش است که یک احساس فطری است و در درون جان همه انسان ها نهفته است و طبق نظر علمای روانشناس یک حالت سکون و آرامش در انسان پدید می آورد و در فعالیت های مغزی انسان نیز یک نوع شگفتی باطنی بوجود می آورد و گاهی روح قهرمانی را تحریک می کند ، لئون دنی دانشمند غربی می گوید : انسان به وسیله دعا و نیایش از پیشگاه مقدس خداوند ، عفو گناهان خود و شمول رحمت و عنایت بی پایان او را مسألت می نماید ، چراکه درهای رحمت و بخشندگی خالق به روی عموم بندگان گشاده است ، از درگاه خداوند کسی ناامید و بی بهره نخواهد بود . (۱)

۱ - ۱۸۶ / بقره .

شادی و آرامش (۹۳)

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ : ای مردم شما همه محتاجان به خدائید و خدا به تنهایی بی نیاز است» . (۲)

دعا انس و الفت با ذات خدای متعال و حصول آرامش و سکون برای نفس است و به وسیله آن هیجانانگینا مهار می شود . انسان به وسیله دعا توجه تازه ای به ذات خداوند پیدا می کند ، چراکه یکی از سرمایه های بسیار ارزنده و از حقایق مسلم قرآن و اسلام ، نیایش و دعا است ، خداوند در قرآن ضمن آیات بسیار ، با بیانی قاطع و رسا ما را به دعا امر فرموده است از آن جمله است که : «وَأذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً : پروردگارت را در درونت با حالت دلشکستگی و با خوف و هراس یاد نما» . (۱)

۱ - جلوه های نیایش ، موسوی کلانتری ، پیام آزادی ، چاپ اول .

۲ - ۱۵ / فاطر .

(۹۴) شادی و آرامش

از دعا و استغاثه و عرض تمیّات انسان ، پرتویی از نور رحمت حق بر روان بنده خطا کار تابش یافته ، آرامشی احساس می کند و از حریم باطن ندایی می شنود ، آن ندا الهام بشارتی از عنایت ربّانی ، مرهمی برای بهبود قلب شکسته و روح خسته بنده متواضع است که نیروی تازه به او می بخشد ، در این حالت شخص آرامش و اطمینانی در دل خود می یابد و سر بر سجده عبودیت و بندگی در برابر آستان بر عظمت و جلال

۱ - پژوهشی پیرامون تدبیر در قرآن ، ولی الله نقی پور فر ، انتشارات اسوه ، چاپ دوم .

شادی و آرامش (۹۵)

خالق یکتا بر خاک می ساید و دست حاجت خویش به سویش دراز می کند . (۱)

از امام باقر علیه السلام روایت است که فرمود : هیچ بنده ای دست خود به سوی خدای عزوجل نمی گشاید ، مگر آنکه خدا از رد آن بدون اینکه حاجتش داده باشد ، شرم کند ، بالاخره چیزی از فضل و رحمت خود که بخواهد در آن می گذارد ، بنابراین هر وقت

دعا می‌کنید دست خود را برنگردانید مگر بعد از آنکه آن را به سر و صورت خود بکشید. (۲)

۱- سیری در فلسفه احکام به نقل از کتاب عالم پس از مرگ .

۲- بحارالانوار ، علامه مجلسی ، جلد ۹۳ ، صفحه ۳۷ .

(۹۶) شادی و آرامش

خواجه عبدالله انصاری گوید مصطفی علیه‌السلام فرمود : دعا عین عبادت است ، دعا خواندن است یا خواستن ، اگر خواندن است عین ثنات ، اگر خواستن است بنده را سزاست ، هر دو عبادت است و نجات را وسیله ، از شرایط قبول دعا :

۱- لقمه حلال است که فرمود : غذایت را پاک دار تا دعایت قبول گردد .

۲- بیداری و هوشیاری است که به دل حاضر و از غفلت دور که فرمود : خداوند دعای کسی که دل بازیگوش و غافل دارد نمی‌پذیرد .

۳- خوف و طمع که در اینجا به معنای خوف و رجاء است و آن تضرع و خیفه به معنای اخلاص و صدق است . (۱)

دعا و نیایش بهترین وسیله برای ایجاد ارتباط و بالاترین راه ابراز علاقه به پروردگار است و استفاده صحیح از دعا ، روح و جسم انسان را پرورش می‌دهد ، نیایش یک قانون مافوق ماده و جزء قوانین الهی است و بدین صورت نقش مهمی را

۱- کشف الاسرار ، خواجه عبدالله انصاری ، انتشارات عروج ، صفحه ۳۳۳ .

شادی و آرامش (۹۷)

در زندگی ایفا می‌کند و راهی نو را برای ارتباط معنوی با پروردگار و در سایه آن تسکین دردهای درون و فشار مصائب می‌گشاید ، راهی که انسان در آن گام می‌نهد و در گرو آن دل به راستی آرام می‌گیرد) . (۱) آری این راه ، راهی است عمومی که برای هیچ فردی مستثنی نیست ، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش ، دیگر نتوان آن را قلب نامید ، البته چنین قلبی از دعا و ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود .

همچنانکه خداوند فرموده : «فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ : دیدگان کور نمی‌شود و لکن دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌گردد» . و نیز فرموده : نَسْأَلُكَ فَتَسِيهِمْ : خدا را فراموش کردند ، خدا هم ایشان را فراموش کرد . (۱)

۱- جلوه‌های نیایش ، موسوی کلانتری ، انتشارات پیام آزادی ، چاپ اول .

(۹۸) شادی و آرامش

ارتباط نماز و آرامش

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الصَّلَاةَ عَمُودَ الدِّينِ وَ مِعْرَاجَ الْمُؤْمِنِينَ وَ سُلَّمًا يُرْتَقَى بِهِ إِلَى أَعْلَى عِلِّيِّينَ : سخن از نماز است ، پیوند انسان خاکی با خالق یکتا و یگانه عالم و نماز راه این عروج روحانی است ، نماز نردبان انسان در سیر تکامل است و تسبیح و حرکت به سوی نور مطلق ، نماز ذکراست و یاد معبود رحیم و لطیف و بی‌نیاز ، ترنمی است زیبا که بر وقار و هیبت مخلوق افزونی می‌بخشد و آرامش و آسایش صدچندان بر او نصیب می‌سازد و براستی که نماز بازدارنده از فحشاء و منکرات است .

۱- تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۱۱ ، صفحه ۴۸۷ .

شادی و آرامش (۹۹)

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ .

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید : در قلب مؤمن رغبت به ثواب و رضوان الهی و ترس از عقوبت و عذاب خداوند قهار اجتماع نمی‌کند ، مگر خداوند بهشت را بر او واجب می‌گرداند ، پس هرگاه به نماز ایستادی با تمام وجودت به خدا رو کن و متوجه او باش ،

زیرا هیچ بنده مؤمن در نماز و دعایش با تمام وجود و حضور قلبی به خدامت توجه نمی‌گردد، مگر خداوند عزوجل با قلوب همه مؤمنین به او روی می‌آورد و استقبالش می‌کند و آن مؤمن نماز گزار را به دوستی آن مؤمنین برای دخول به بهشت تأیید می‌نماید و بهشتی خواهد شد. (۱).

و اما علت اینکه نماز بر مردم واجب شد در ضمن حدیثی از امام رضا علیه‌السلام

۱- من لا یحضره الفقیه، جلد ۱، صفحه ۲۰۹.

(۱۰۰) شادی و آرامش

مشخص می‌گردد که فرمودند: نماز گزار به ربوبیت خداوند متعال اقرار و اعتراف می‌کند و هرگونه شریکی را از ساحت قدس او به دور می‌افکند و در پیشگاه خداوند جبار با حالت خواری و بیچارگی و فروتنی و با اعتراف به ضعف خویش می‌ایستد و چشم‌پوشی از گناهان گذشته خویش را از حضرتش خواستار می‌شود، هر روز صورت بر زمین می‌گذارد تا بدین وسیله تعظیم خدای عزوجل بنماید و همیشه به یاد خدا باشد و آنی او را فراموش نکند و سرکشی و طغیان ننماید و تا اینکه حالت دلشکستگی و تذکر را از دست نداده و خواستار و راغب افزایش در دین و دنیای خود باشد. نماز موجب یاد خدا و تداوم ذکر او در تمام شب و روز می‌باشد، تا بنده سرور و تدبیرکننده و آفریننده خود را فراموش ننماید، که اگر فراموش کرد، ناسپاسی کند، ولی یاد خدا و ایستادن به نماز، از هرگونه فساد و تباهی جلوگیری می‌کند. (۱).

شادی و آرامش (۱۰۱)

بنده وقتی سر تعظیم بر آستان حق دو تا نمود، نهایت ارادت خویش را بر حق تعالی ابراز نموده، چراکه معتقد است: نماز صله و موهبتی است از طرف خداوند مهربان برای بنده از راه رحمت و عنایت و نماز مطالبه وصول و تقرب بنده به سوی خداوند است، وقتی با نیت داخل نماز گردید و با تعظیم و اجلال هرچه بیشتر برای خداوند تکبیر گفت و با ترتیل قرائت کرد و با خشوع رکوع نمود و با تواضع سر از رکوع بلند کرد و با ذلت و خضوع سر بر سجده گذاشت و با اخلاص و آرزو و تشهد

۱- وسائل الشیعه، جلد ۳، باب ۱.

(۱۰۲) شادی و آرامش

خواند، سپس نمازش را با رغبتی تمام و با امید به رحمت واسعه الهی سلام داد و به پایان رساند، در حالی که بین خوف و رجاء می‌باشد، نمازی با حقیقت به جا آورده است. (۱).

ضمرة بن حبیب گوید: راجع به نماز از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله سؤال کردم، فرمودند: نماز از واجبات دین است، موجب خوشنودی خداست، طریقه پیامبران است، محبت ملائکه را جلب می‌کند، هدایت و ایمان است، نور معرفت و برکت رزق و راحت بدن است، برای شیطان ناخوشایند است، حرب‌های در مقابل کفار، سبب مستجاب شدن دعا و قبولی اعمال اوست، توشه آخرت مؤمن است، شفیع نزد ملک‌الموت و مونس قبر و فرش زیر پهلو است، جواب نکیر و منکر است، نماز بنده در محشر، تاجی است بر سرش و نوری در صورتش و لباسی بر تنش، پرده‌ای است بین او و آتش، حجتی است بین او و آتش، موجب نجات از جهنم و عبور از پل صراط است، کلید بهشت و مهر حورالعین و بهای بهشت است، نماز است که بندگان را به بالاترین درجات می‌رساند، چون مشتمل بر تسبیح و تهلیل و تکبیر و تمجید و تقدیس خداوند و گفتار و دعاست. (۱).

۱- امام رضا علیه‌السلام بحارالانوار، جلد ۸۴، صفحه ۲۴۶.

شادی و آرامش (۱۰۳)

دل هر فرد با اتصال و اتکا به ذات اقدس الهی آرام و قرار می‌گیرد و چه بسیار افتخاراتی که در سایه‌سار نماز بر انسان عطامی‌شود. مزیت‌های نماز را پیامبر اکرم علیه‌السلام اینگونه برشمرده‌اند: نماز ستون دین است و ده مزیت دارد، زیور صورت است و

روشنایی قلب و آسایش تن و انیس قبر و محل نزول رحمت و چراغ آسمان و سنگینی میزان و خوشنودی خدا و بهای بهشت و سد در برابر آتش، هر که نماز را

۱- نصایح، آیت الله مشکینی، انتشارات الهادی، چاپ هفدهم، صفحه ۳۶۴.
(۱۰۴) شادی و آرامش

پیدا دارد، دین را پیا داشته و هر که ترک کند، دین را ویران کرده است. (۱)
انسان وقتی بر درگاه خداوند قصد امتثال امر نمود، باید بداند که برای نماز و نیایش حقی است که حضرت زین العابدین علیه السلام فرمودند: حق نماز این است که بدانی ورود به دربار خداوندی است و در آن حال برابر خدا ایستاده‌ای، چون این معنی را دریافتی، شایسته است چنان بایستی که بنده‌ای ذلیل بی‌مقدار، راغب و ترسان، امیدوار و بیمناک و بیچاره‌ای زار، در برابر مولایی پر عظمت ایستد، با کمال آرامش و وقاری ایستی، حضور قلب را رعایت می‌کنی و نماز را با کلیه حدود و شرایط انجام می‌دهی (۱)، که اگر آداب ورود به قلمرو نیاز را رعایت نمودی از نماز گزاران خواهی شد و پاداش این نیاز به درگاه بی‌نیاز را درمی‌یابی.

۱- نصایح، آیت الله مشکینی، انتشارات الهادی، چاپ هفدهم، صفحه ۳۴۵.
شادی و آرامش (۱۰۵)

امام محمدباقر علیه السلام فرمودند: برای نماز گزار سه خصلت است، از قدمش تا به آسمان‌ها ملائکه او را احاطه می‌نمایند و از آسمان‌ها تا بالای سرش خیر و احسان نثار می‌شود و فرشته‌ای که بر او موکل است می‌گوید: اگر این نماز گزار بداند که طرف مناجات او کیست، از نماز خویش جدا نمی‌گردد. (۲)

لذت مناجات با خداوند را مؤمنان راستین درک کرده‌اند و در پناه آن هر خیر و خوبی را به ارمغان می‌برند و خوشا حال آنانی که ترنم آرامش و آسایش روح و جسم خویش را از ورای سجده نیاز به درگاه بی‌نیاز به دست می‌آورد، پس بر ماست که خود را مصداق سخن امام رضا علیه السلام گردانیم که فرموده‌اند: بر تو باد در نماز به خشوع و خضوع و اینکه در پیشگاه خداوند خشیت و خوف از سیمای تو ظاهر گردد و به وسیله طمأنینه و آرامش، خوف و رجاء ظهور در جسم و جانت یابد. (۱)

۱- نصایح، آیت الله مشکینی، انتشارات الهادی، چاپ هفدهم، صفحه ۳۱۱.
۲- من لا یحضره الفقیه، جلد ۱، باب فضل الصلوة.

(۱۰۶) شادی و آرامش

آرامش شبانه

«اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»: خدا روح مردم را هنگام مرگ به تمامی بازمی‌ستاند و نیز روحی را که در موقع خوابش نمرده است (قبض می‌کند)، پس آن نفسی را که مرگ بر او واجب کرده است نگاه می‌دارد و آنهایی دیگر (نفس‌ها) را تا هنگامی که معین

۱- بحار الانوار، جلد ۸۴، صفحه ۲۴۶.

شادی و آرامش (۱۰۷)

باز پس می‌فرستد، قطعا در این امر برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی است». (۱)

خواب را برآستی باید مظهر استراحت کامل و آسایشی در پس یک روز پرفراز و نشیب دانست، با نگاهی به روایاتی که در این زمینه از ائمه معصومین علیهم السلام وارد شده، عجایب این نعمت و اسرار آن نمایان می‌گردد، از جمله این روایات، روایتی است از

امام محمدباقر علیه‌السلام که فرمودند :

به خدا سوگند هیچ بنده‌ای از شیعیان ما نخواهد ، مگر اینکه خداوند عزوجل روح او را به آسمان بالا برد و آن را برکت دهد ، پس اگر اجلس رسیده باشد ، آن را در گنجینه‌های رحمت خود و در باغ‌های بهشت ، در سایه عرش خویش قرار می‌دهد و اگر اجلس بعدا باشد ، آن را به همراه دسته‌ای از فرشتگان امین خود می‌فرستد تا به کالبدی که از آن بیرون آمده است برگردانند و در آن آرام گیرد . (۱)

۱- ۴۴ / زمر .

(۱۰۸) شادی و آرامش

وقتی فرد در بالین خود قرار می‌گیرد ، خود را دور از هیاهوی فرشیان به عنایت صاحب‌عرشیان می‌سپارد تا با آرامشی که از خواب بهره می‌گیرد ، فردایی بانشاط را پیش روی بگیرد و کسب و تلاشی‌نورا آغاز کند .

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله خطاب به علی علیه‌السلام فرمودند : یا علی ، ارواح شیعیان تو چه هنگام خواب و چه موقع مرگ به آسمان بالا- می‌روند و همان‌گونه که مردم به هلال ماه می‌نگرند ، فرشتگان از شوق به آنها و مشاهده منزلتشان نزد خدای عزوجل می‌نگرند . (۱)

۱- میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۹۲۸ .

شادی و آرامش (۱۰۹)

خداوند متعال خواب را باعث قطع حواس از ادراک و احساس و تعطیل کار و فعالیت انسان‌ها قرار داده تا با آن تجدیدقوا بنمایند و با نشاط و راحتی به کارپردازند .

«هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ ... : او کسی است که شب را برای شما آفرید که در آن آرامش بیابید ...» . (۲)

آرامش و سکون که هدف از آفرینش شب قرار داده شده ، یک واقعیت مسلم

۱- میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۹۲۹ .

۲- ۶۷ / یونس .

(۱۱۰) شادی و آرامش

علمی است ، پرده‌های تاریکی نه تنها یک وسیله اجباری برای تعطیل فعالیت‌های روزانه است ، بلکه اثر مستقیمی روی سلسله اعصاب و عضلات آدمی دارد و آنها را در حالت استراحت و سکون فرو می‌برد و چه نادان هستند مردمی که شب را به هوس‌رانی زنده می‌دارند و روز را در خواب فرو می‌روند و همواره اعصابی نامتعادل دارند . (۱)

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا : و قرار دادیم ما خواب شما را مایه ثبات و آرامش .

ثبات به معنای راحتی و آسایش است ، زیرا خواب باعث آرامش و آسودگی قوای جسمانی از خستگی ورنجی می‌شود که در هنگام بیداری بر اثر تصرفات نفس در بدن عارض می‌شود .

تعبیر به سبات اشاره لطیفی به توقف قسمت‌های قابل توجهی از فعالیت‌های

۱- تفسیر جوان ، محمدیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ اول ، جلد ۸ ، صفحه ۳۴۲ .

شادی و آرامش (۱۱۱)

جسمی و روحی انسان در حال خواب است و همین سکون موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده ، تقویت روح و جسم ، تجدید نشاط انسان ، دفع هرگونه خستگی و ناراحتی و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود .

امام صادق علیه السلام فرمودند: *النَّوْمُ رَاحَةٌ لِلْجَسَدِ...*، خواب مایه آرامش تن است. (۱)

یا اینکه یک سوم زندگی انسان را خواب فرا گرفته و همیشه انسان با این مسأله مواجه بوده، هنوز اسرار خواب به خوبی مشخص نشده و حتی اینکه چه عاملی سبب می‌شود که در لحظه معینی بخشی از فعالیت‌های مغزی از کار بیفتد و سپس پلک چشم‌ها بر هم آورده و تمام اعضای تن در سکوت و سکون فرو رود، هنوز به درستی

۱- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۳، حدیث ۹۲۹.

(۱۱۲) شادی و آرامش

مشخص نیست، خواب نقش عظیمی در سلامت انسان دارد و به همین دلیل روانپزشکان تلاش می‌کنند که خواب بیماران خود را به صورت عادی تنظیم کنند، چراکه بدون آن تعادل روانی ممکن نیست، افرادی که به صورت طبیعی نمی‌خوابند، افرادی پژمرده، عصبانی، غمگین و ناراحتند و به عکس کسانی که از خواب معتدلی بهره‌مندند، به هنگامی که بیدار می‌شوند، نشاط و توان فوق‌العاده دارند، مطالعه بعد از یک خواب آرام‌بخش، بسیار سریع پیش می‌رود و کارهای فکری و جسمی بعد از چنین خوابی همیشه قرین موفقیت است و این‌ها بیانگر نقش پراهمیت خواب در زندگی انسان است. (۱)

۱- تفسیر جوان، محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، جلد ۲۶، صفحه ۱۲.

شادی و آرامش (۱۱۳)

خواب یکی از نعمت‌های بزرگ پروردگار است و اگر نبود، نیروها و اعصاب به سرعت فرسوده می‌شود و از کار می‌افتاد. بدترین شکنجه‌ای که بتوان برای کسی تصور کرد همین جلوگیری از خواب است و نیز از فوائد معنوی و اخلاقی این آرامش انقطاع از این عالم است که ما را به طور منظم به یاد خواب ابدی و آرامش کلی می‌اندازد و همچنین بیدار شدن از خواب، برخاستن از گور را در قیامت بیاد می‌آورد، چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: همانطور که می‌خواهید می‌میرید و همچنانکه بیدار می‌شوید برانگیخته خواهید شد: *كَمَا تَنَامُونَ تَمُوتُونَ وَ كَمَا تَسْتَيْقِضُونَ تُبْعَثُونَ*. (۱)

(وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسَا: و قرار دادیم شب را پوششی برای شما.

۱- تفسیر نوین، محمدتقی شریعتی، انتشارات درخشان، جلد ۳۰.

شادی و آرامش (۱۱۴)

همانطور که مادری دلسوز، وقتی کودکش را می‌خواباند برای حفظ سلامت آن فرزند که در بازی بیش از حد، قوایش را از دست نهد، رویش را با لحافی می‌پوشاند، پروردگار مهربان‌تر از مادر نیز، آدمیان و بسیاری از موجودات را با پوشاک نیلگون شب فرو می‌پوشد تا از لهو و لعب زندگانی و تلاش معاش بیش از حد آنها جلوگیری کند تا با تجدید آرامشی در پس استراحت شبانه، پشتکار فردا را آغاز کند. (۱) امام سجاد علیه السلام فرمودند: *«فَخَلَقَ لَهُمُ اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ مِنْ حَرَكَاتِ النَّعْبِ وَ نَهْضَاتِ النَّصَبِ وَ جَعَلَهُ لِيَاسَا لِيَلْبَسُوا مِنْ رَاحَتِهِ وَ مَنَامِهِ، فَيَكُونَنَّ ذَلِكَ لَهُمْ جَمَاعًا وَ قُوَّةً وَ لِيَنَالُوا بِهِ إِتْدَةً وَ شَهْوَةً: (خداوند) شب را برای ایشان آفرید تا از جنبش‌های رنج‌آور و دشواری‌های خسته‌کننده روز بیارامند و آن را (برای*

۱- تفسیر نوین، محمدتقی شریعتی، انتشارات درخشان، جلد ۳۰.

شادی و آرامش (۱۱۵)

بندگان چون) لباس و جامه گردانید تا در آن آرام گرفته، بخوابند که آن برایشان آسایش و توانایی است و تا به سبب آن خوشی و خوشگذرانی یابند». (۱)

البته آدمی اگر بخواهد خوابی شیرین و راحت داشته باشد، باید آداب خواب را رعایت کند، آدابی که اگر انسان آنها را قبل از خواب انجام دهد، مثل آن است که در حال ذکر خدا باشد و از آن جمله است، وضو گرفتن، چراکه پیامبر اکرم

صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: هر که با وضو بخوابد، اگر در آن شب مرگش رسد، نزد خداوند شهید به شمار می‌آید. (۲)

۱- صحیفه سجادیه، انتشارات فقیه، چاپ سوم، صفحه ۶۸.

۲- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۳، حدیث ۲۰۹۳۳.

(۱۱۶) شادی و آرامش

و بنا به روایت دیگر از امام صادق علیه‌السلام، هر که طهارت بگیرد و سپس به بسترش رود، در آن شب بسترش به منزله مسجد اوست و اگر یادش آمد که وضو ندارد، به همان لحاف خود، هر چه باشد، تیمم کند، که اگر چنین کرد پیوسته در نماز و ذکر خدای عزوجل باشد. (۱)

نکته دیگر در داشتن خوابی آرام و نوشین، قرائت قرآن و دعا در موقع خواب است.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: هر کس وقتی به بستر خود می‌رود، سوره توحید را بخواند، خداوند گناهان پنجاه سال او را بپارزد؛ (مَنْ قَرَأَ «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» حِينَ

۱- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۳، حدیث ۲۰۹۳۴.

شادی و آرامش (۱۱۷)

يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ، غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَ خَمْسِينَ سَنَةً). (۱)

و یا اینکه امام موسی کاظم علیه‌السلام فرمودند:

هر کس در هنگام خواب آیه: «إِنَّ اللَّهَ يُمَسِّكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا وَلَئِن زَالَتَا إِنْ أَمْسَرَ كُفُهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ بَعِيدِهِ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا؛ را بخواند، هرگز خانه بر سرش خراب نمی‌شود. (۲)

و از امام محمدباقر علیه‌السلام روایت است، هر کس سوره واقعه را هر شب پیش از

۱- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۵، حدیث ۲۰۹۳۸.

۲- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۷، حدیث ۲۰۹۴۲.

(۱۱۸) شادی و آرامش

خواب بخواند، در قیامت روی او مانند ماه شب چهارده باشد. (۱)

بد نیست در رابطه با خوابیدن صحیح نیز که در آرامش انسان بی‌تأثیر نیست، روایتی را متذکر شویم؛

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: خوابیدن چهار صورت دارد: پیامبران به پشت دراز می‌کشند و می‌خوابند، اما چشمان آن‌ها بیدار و منتظر وحی خدای عزوجل هستند، مؤمن به دست راست و رو به قبله می‌خوابد، شاهان و شاهزادگان به دست چپ می‌خوابند تا

غذایی را که خورده‌اند به هضم رسانند و ابلیس و برادران او و هر دیوانه و آفت زده‌ای دَمَر (به شکم) می‌خوابند. (۲)

۱- حلیة المتقین، علامه مجلسی، انتشارات هجرت، چاپ پنجم، صفحه ۲۳۴.

۲- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۷، حدیث ۲۰۹۴۳.

شادی و آرامش (۱۱۹)

البته آنچه درباره خواب گفته شد، منظور از آن یک خواب معتدل و مناسب است و گرنه پر خوابی مثل پر خوری از صفات زشت و موجب بیماری‌های مختلف است و بنا به فرموده پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله خواب زیاد، صاحبش را روز قیامت فقیر باقی می‌گذارد؛ إِيَّاكُمْ وَ كَثْرَةَ النَّوْمِ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ يَدْعُ صَاحِبَهُ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (۱)

عجیب اینکه مقدار خواب طبیعی برای انسان‌ها یکسان نیست و هیچگونه حد معینی برای آن نمی‌توان در نظر گرفت و لذا هر کس باید باتجربه، نیاز خویش را به خواب با توجه به میزان فعالیت‌های جسمی و روحی خود دریابد. شب علاوه آرامش، منافع جنبی

نیز دارد، چراکه آدمی در رمز و راز پر از سکوت و آرامش شب

۱- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳، صفحه ۶۵۵۱، حدیث ۲۰۹۱۴.
(۱۲۰) شادی و آرامش

آنچه را از مقدرات خیر طلب کند، خدایش روزی می‌کند و اگر بنا باشد سالکی از عالم طبیعت با خالق خویش رابطه‌ای خاص داشته باشد، مناسب‌ترین موقع آن شب است و بسیاری از برکات در شب نازل می‌شود: *إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً* (۱).

از آنجایی که غوغای زندگی روزانه و مشکلات روزمره و زندگی سراسر مادی از جهات مختلف توجه انسان را به امور پراکنده سیر می‌دهد و تمرکز ذهن و حضور قلب را کاملاً از انسان می‌گیرد، در دل شب و به واسطه فرونشستن سر و صدای زندگی مادی و آرامشی که در جسم و جان حاصل می‌شود، انسان در پرتو مناجات شبانه حالت توجه و نشاط خاصی به خود می‌گیرد که بی‌نظیر است.
۱- ۶ / مزمل .

شادی و آرامش (۱۲۱)

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: عجب دارم از کسی که دعوی محبت الهی می‌کند و شب‌ها را به خواب می‌گذراند.
هنگام شب که چشمانی به خواب غفلت فرو رفته است، شرایط حضور قلب برای مؤمن فراهم است تا با تمام وجودشان پاسی از شب را از بستر برخیزند و رو به درگاه پروردگار جهان کرده و خدا را با بیم و امید بخوانند: *يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا* (۱). آری آنها مؤمنینی هستند که پروردگار خود را با خوف و رجاء می‌خوانند، یعنی نه از رحمت خدا مأیوس می‌شوند و نه از غضب و عذاب او خود را ایمن می‌دانند. (۲)

۱- تفسیر نمونه، آیت الله مکارم شیرازی، دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶، صفحه ۲۳.
۲- ۱۶ / سجده .

(۱۲۲) شادی و آرامش

وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى : و سوگند به شب در آن هنگام که آرام گیرد. (۱)

سکون و آرامش شب که فرا رسد، سالکان کوی حق مشتاقانه به استقبال آن می‌روند، چراکه سحرگاهان بهترین وقت راز و نیاز به درگاه محبوب و عبادت و خودسازی و تربیت نفوس است. کسی که انسی باسحر نداشته باشد، از رسیدن به تکامل معنوی محروم و مقبول و زیانکار خوانده شده است، امام صادق علیه‌السلام به یکی از یاران خود به نام سلیمان دیلمی فرمود: *لَا تَدْعُ قِيَامَ اللَّيْلِ فَإِنَّ الْمَغْبُوتَ مَنْ حَزَمَ قِيَامَ اللَّيْلِ*: دست از قیام و نافله شب بردار، زیرا مغبون کسی است که از قیام و دعا و عبادت شبانه محروم است. (۲)
۱- ۲ / ضحی .

شادی و آرامش (۱۲۳)

قرآن کریم در وصف پرهیزکاران چنین فرموده: *وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ* (۱): آنها همواره در سحرگاهان و در دل شب در پیشگاه معبود به راز و نیاز و دعا و نیایش می‌پردازند و نماز می‌خوانند و از گناهان خود استغفار می‌کنند. (۲)

درد دل‌ها با خدا کردن خوش است اشک را مشکل گشا کردن خوش است

در میان خلوت شب‌های هجر با دو چشم تر دعا کردن خوش است

از جمله مناجات‌های خدای متعال با داود این بود که: ای داود بر تو باد به استغفار در تاریکی شب تا هنگام سحرها، ای داود چون تاریکی شب تو را فرا گرفت،

۱- بحارالانوار، علامه مجلسی، جلد ۸۷، صفحه ۱۴۲.

۲- ۱۸ / ذاریات.

۳- تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، جلد ۲۶، صفحه ۱۶.

(۱۲۴) شادی و آرامش

نگاهی به بالا آمدن ستارگان در آسمان بینداز و تسبیح گوی من باش و فراوان به یاد من باش، تا من به یاد تو باشم، ای داود همانا مردان با تقوی شب‌هایشان را نخوابند مگر آنکه نمازشان را برای من بگذارند و روزهایشان را به پایان نرسانند مگر به یاد من. ای داود همانا عارفان سیرمه بیداری شب به چشم‌های خود کشیده‌اند و شب را در قیامند و رضای مرا از این رهگذر طالبند. ای داود آنکه به شب نماز گذارد آنگاه که مردم در خوابند و فقط به خاطر من باشد، پس من به فرشتگانم دستور می‌دهم تا برای او استغفار کنند و بهشت من مشتاق او گردد، پس هر تر و خشکی برای او دعا می‌کنند. نیایش شبانه از هر نوع شائبه ریا و تزویر و خودنمایی دور است و چون شب‌ها موقع آرامش است و مانع فکری وجود ندارد، توجه انسان به مقام ربوبی بیشتر خواهد شد و در مقام مؤمن شب زنده دار همین بس که خداوند نشانه‌های آنان را بیداری شب و سجده و قیام برای پروردگار دانسته، آنجا که می‌فرماید:

شادی و آرامش (۱۲۵)

«وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا: آنها کسانی هستند که شبانگاه بیدار می‌مانند و برای پروردگار سجده و قیام می‌کنند». (۱)

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: بنده که با آقای خود در دل شب تار، خلوت کرده و مشغول راز و نیاز شد، خدای تعالی نور را در دل او ثابت می‌کند، پس چون گفت: پروردگارا، پروردگارا، خدای جلیل او را آواز می‌دهد، لیک بنده من، از من بخواه تا عطایت کنم و بر من توکل کن تا کفایت کنم، سپس خدای عزوجل به فرشتگانش می‌فرماید: بنگرید به بنده من که در این شب تار با من به خلوت نشسته، ولی تنبلان بی‌خبر مانده‌اند و غافلان در خواب، گواه باشید که من او را آمرزیدم.

وقتی صفحه دل روشن بود، آدمی هم خوب و آرام می‌خوابد چون شب را

۱- ۶۴ / فرقان.

(۱۲۶) شادی و آرامش

سکونی بر تلاطم روز می‌داند و هم در خواب رؤیای صادقانه دارد و هم سحرخیز است، انسانی که شبانگاهان با خیالی آسوده از خورد و خوراک و گناه‌های درونی و بیرونی سر بر بالین می‌گذارد، پس از استراحتی شیرین به لطف حق، خواب نوشین را ترک گفته و در دل شبی آرام، مشتاقانه به عبادت و نجوای با خالق می‌نشیند و در پی نیایش شبانه، صبحی بانشاط را آغاز کرده و ممدوح از جانب پروردگار واقع می‌شود، همچنانکه امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرموده‌اند:

عِنْدَ الصُّبْحِ يُحْمَدُ الْقَوْمَ السُّرَى: صبحگاهان رهروان شب ستایش می‌شوند و به سان شیر نیرومند مشغول انجام وظیفه می‌شوند، ولی خواب مانده‌ها و امانده‌اند و آنان که دعا و نیایش و توجه به مقام ربوبی را فراموش نموده‌اند، همانند پیمانۀ کوچک آبی هستند که ارتباط آنها از اقیانوس و دریا قطع گردیده و از بین رفته است. به هر حال از آیات و روایات بسیار برمی‌آید که خدای سبحان برای شب

شادی و آرامش (۱۲۷)

حساب خاصی قائل شده است و آن را یکی از نشانه‌های وجود خویش برشمرده است، وَ مِنْ آيَاتِهِ مَا مَكَّمُ بِاللَّيْلِ. (۱)

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ : و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میان‌تان مودت و رحمت قرارداد، در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر کنند». (۲)

قرآن کریم هدف از ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده است و با تعبیری

۱- سیره علمی و عملی حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله ، آیت‌الله جوادی آملی ، انتشارات اسراء .
۲- ۲۱ / روم .

(۱۲۸) شادی و آرامش

پرمعنی بر آن اعتراف می‌کند، به‌راستی وجود همسرانی دارای محاسن نیکو از عنایات خداوندی است و ازدواج و همسر ، عامل آرامش روح و زندگی است و ناآرامی‌های روانی را برطرف می‌کند .

از پیامبر مکرم اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت است که فرمودند : مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مُطَهَّرًا فَلْيَلْقَهُ بِزَوْجَةٍ :

هرکس دوست دارد که پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند ، با همراه داشتن همسری به دیدارش رود . (۱)

و درجایی دیگر می‌فرماید: مَا بُنِيَ فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ ، وَأَعَزُّ مِنَ التَّزْوِيجِ : در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد، که نزد

خدای عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد . (۱)

۱- میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۴۴۹ ، حدیث ۷۷۹۷ .

شادی و آرامش (۱۲۹)

آرامش از طریق ازدواج از جایی ناشی می‌شود که این دو جنس مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند ، به طوری که هریک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او ، چنین جاذبه نیرومندی وجود داشته باشد . به هر حال این آرامش هم از نظر جسمی است و هم از نظر روحی ، هم از جنبه فردی و هم اجتماعی و بیماری‌هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می‌آید قابل انکار نیست ، همچنین عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبان هستند ، کم و بیش بر همه

۱- میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۲۴۴۹ ، حدیث ۷۷۹۸ .

شادی و آرامش (۱۳۰)

روشن است . از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می‌کنند و به همین جهت انتحار و خودکشی در میان مجردان بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناک نیز از آنها بیشتر سر می‌زند ، هنگامی که انسان از مرحله مجرد به مرحله زندگی خانوادگی گام می‌گذارد ، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و این است معنی احساس آرامش در سایه ازدواج. (۱)

البته ناگفته‌نماند که ازدواج و توقع آرامش در پناه آن بدون رعایت حقوق از جانب طرفین امکان‌پذیر نیست .

امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید : حق زن این است که بدانی خدای عزوجل او را مایه

۱- تفسیر جوان ۲۷ جلدی ، دکتر محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ اول ، جلد ۱۶ ، صفحه ۲۲۶ .

شادی و آرامش (۱۳۱)

آرامش و انس تو قراردادده‌است و بدانی که این نعمتی است که خداوند به تو داده ، پس او را گرامی‌بدار و با وی نرمی کن ، هرچند حق تو بر او واجب‌تر است ، اما حق وی بر تو این است که با او مهربان باشی. (۱)

و امام صادق علیه‌السلام این‌گونه فرموده‌اند : زن نسبت به شوهر سازگار خود سه نکته را باید رعایت کند :

- ۱- حفظ کردن خود از هر گناه و آلودگی تا شوهرش در هر حال و موقعیتی، در دل به او اطمینان داشته باشد.
- ۲- مراقبت از او و زندگی تا شوهرش در صورتی که لغزشی از او سر
- ۱- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۵، صفحه ۲۲۶۳ حدیث ۷۸۷۱.
- (۱۳۲) شادی و آرامش

بزند، نسبت به وی عطف و مهربانانی نشان دهد.

- ۳- اظهار عشق به او با عشوه و دلبری و هیأت مناسب و خوشایند در نظر او. (۱)

به هر حال آرامش و آسایشی که مؤمنان از طریق ازدواج با همسرانی شایسته بدست می‌آورند، بسیار لذت بخش است، همانطوری که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: مَا شِئْتَفَادَ الْمُؤْمِنُ بَعْدَ تَقْوَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ خَيْرًا لَهُ مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ: مؤمن، بعد از تقوای خدای عزوجل بهره‌ای بهتر از زن شایسته نبوده است. (۲)

- ۱- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۵، صفحه ۲۲۶۳ حدیث ۷۸۶۸.
- ۲- میزان الحکمه، محمدی ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۵، صفحه ۲۲۶۹ حدیث ۷۸۹۳.
- شادی و آرامش (۱۳۳)

بنابراین آنها که پشت پا به این سنت الهی می‌زنند وجود ناقصی دارند، چراکه یک مرحله تکاملی آنها متوقف شده است.

آسایش حقیقی

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ . رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً . فَادْخُلِي فِي عِبَادِي . وَادْخُلِي جَنَّاتِي : ای صاحب روح آرامش یافته، به سوی پروردگارت بازگرد، در حالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است، و در ملک بندگانم داخل شو، و در بهشتم ورود کن. (۱)

تعبیر نفس مطمئنه راجع به مؤمنانی به کار می‌رود که در میان طوفان عظیم عذاب، از آرامش کامل برخوردارند و با یک دنیا لطف و محبت آنها را مورد خطاب قرار

۱- ۲۷ تا ۳۰ / فجر.

(۱۳۴) شادی و آرامش

می‌دهد، چه تعبیر جالب و دل‌انگیزی، لطف و صفا و آرامش و اطمینان از آن می‌بارد، دعوت مستقیم پروردگار از نفوسی که در پرتو ایمان به حالت آرامش و اطمینان رسیده‌اند، دعوت از آنها برای بازگشت به سوی پروردگارشان، به سوی مالک و مربی و مصلحشان، دعوتی که آمیخته با رضایت طرفینی است، رضایت عاشق دل‌داده از معشوق و رضایت محبوب و معبود حقیقی و به دنبال آن تاج افتخار عبودیت را بر سر او نهادن و به لباس بندگی مفتخرش کردن و در سلک خاصان درگاه، او را جای دادن و سپس دعوت از او برای ورود به بهشت، آن هم با تعبیر (وارد بهشتم شو) که نشان می‌دهد میزبان این میهمانی تنها ذات مقدس الهی است.

و منظور از نفس در اینجا همان روح آدمی است و تعبیر به مطمئنه اشاره به آرامش است که در پرتو ایمان پیدا و حاصل شده است. چنین نفسی هم اطمینان به وعده‌های الهی دارد و هم به راه و روشی که برگزیده مطمئن است، هم در قبال دنیا و هم در ادبار دنیا، هم در طوفان‌ها و هم در حوادث و بلاها و از همه بالاتر در آن هول و وحشت و اضطراب عظیم قیامت نیز آرام است. روح آرام به سوی پروردگار بازمی‌گردد و در جوار قرب او جای می‌گیرد، بازگشتی معنوی و روحانی، نه مکانی و جسمانی.

شادی و آرامش (۱۳۵)

وَمَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَى : و هر که مؤمن به نزد او رود، در حالی که کارهای شایسته انجام داده باشد، برای آنان درجات والا خواهد بود. (۱)

یکی از یاران امام صادق علیه السلام از ایشان پرسید: آیا ممکن است مؤمن از قبض روحش ناراضی باشد؟ حضرت فرمود: نه به خدا سوگند هنگامی که فرشته مرگ برای قبض روحش می آید، اظهار ناراحتی می کند، فرشته مرگ می گوید: ای ولی ۱- ۵۷ / طه .

(۱۳۶) شادی و آرامش

خدا ناراحت مباش، سوگند به آن کس که محمد صلی الله علیه و آله را مبعوث کرده، من بر تو مهربانترم از پدر مهربان، درست چشمهایت را بگشا و ببین، او نگاه می کند، رسول خدا صلی الله علیه و آله و امیرالمؤمنین علیه السلام و فاطمه علیها السلام و حسن و حسین علیهم السلام و امامان از ذریه آنها را می بیند، فرشته به او می گوید: نگاه کن اینها دوستان تو اند، ناگهان گوینده ای از سوی پروردگار بزرگ ندا می دهد: يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ... ، ای کسی که به محمد و خاندانش اطمینان داشتی، بازگرد به سوی پروردگارت، در حالی که تو به ولایت آنها راضی هستی و اوباش تو از تو خشنود است. داخل شو در میان بندگانم یعنی محمد صلی الله علیه و آله و اهل بیتش و داخل شو در بهشت، در این هنگام چیزی برای انسان محبوب تر از آن نیست که هرچه زودتر روحش از تن جدا شود و به این منادی پیوندد. (۱) (۲)

۱- اصول کافی، کلینی، جلد ۳، باب ان المؤمن لا یکره علی قبض روحه، حدیث ۲.

شادی و آرامش (۱۳۷)

مؤمن با اعمال خیر و نیکی که انجام می دهد، آنچه از ثواب را که خداوند در دنیا وعده داده بدست می آورد و نهایت عطف و مهربانی پروردگار را در بهشت جاویدان همراه با آرامش کسب می نماید. در روایتی از امام صادق علیه السلام نمایان می گردد که مؤمن را آسایش حقیقی نباشد مگر آنگاه که خدا را دیدار کند و اگر غیر از این آسایش تصور شود در چهار چیز است:

۱- سکوتی که در آن وضع قلب و روح نسبت به خدا سنجیده شود که در چه حال است.

۲- خلوتی که از آفت های آشکار و نهان دوران در امان باشد.

۳- گرسنگی ای که شهوت ها و وسوسه های شیطان را بمیراند.

۱- تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶، چاپ دوم، صفحه ۳۸۸.

(۱۳۸) شادی و آرامش

۴- شب زنده داری که دل را روشن و طبع را صاف و روح را پاک کند. (۱)

اعمال نیک اهل تقوی به یک امید و آن آرامش و آسایش در پناه لقای پروردگار است و خیر و آسودگی تنها در اقبال به سوی خدا و توجه به اوست. در روایتی دیگر از امام صادق علیه السلام راه رسیدن به آسایش مخالفت کردن با هوای نفس برشمرده شده که این طعم توسط مؤمن چشیده نمی شود مگر در روز اول ورود به بهشت. (۲)

روزی امام صادق علیه السلام به اصحاب خود فرمود: آرزوی محال نکنید، عرض کردند، مگر چه کسی آرزوی محال می کند؟ فرمود: شما، مگر نه اینکه آرزومند آسایش درد نیا هستید؟ عرض کردند: بله، فرمود: آسایش برای مؤمن درد نیا محال است. (۱)

۱- نصایح، آیت الله مشکینی، انتشارات الهادی، چاپ هفدهم، صفحه ۱۹۵.

۲- میزان الحکمه، محمد ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۵، صفحه ۲۱۶۵، حدیث ۷۵۲۴.

شادی و آرامش (۱۳۹)

و یا در حدیثی از امام سجاد علیه‌السلام که به یکی از همنشینان خود فرموده‌اند ، آمده است : از خدا بترس و در طلب دنیا جانب اعتدال را نگاه دار و چیزی را که آفریده نشده است طلب مکن ، آن مرد عرض کرد : چگونه ممکن است کسی در طلب چیزی برآید که هنوز آفریده نشده است ؟ حضرت فرمود : کسی که خواهان توانگری و دارایی و رفاه در دنیا باشد در حقیقت آنها را برای آسایش می‌خواهد و آسایش در دنیا و برای اهل دنیا خلق نشده ، بلکه در بهشت و برای بهشتیان آفریده شده است . (۲)

۱- میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۶ .

۲- میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۳ .

شادی و آرامش (۱۴۰)

آنچه برداشت می‌شود این است که دیدار پروردگار و سکنا در فردوس برین در جوار مقربان الهی ، نهایت آرامش و سکینه است برای فرد مؤمن . همانطور که خداوند وعده آن را به داود این‌گونه فرمود :

إِنِّي وَضَعْتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا

من آسایش را در بهشت مقرر کرده‌ام ، مردم در دنیا به دنبالش می‌گردند و نمی‌یابند . (۱)

و به فرموده علی علیه‌السلام : مَنْ أَحَبَّ الرَّاحَةَ فَلْيُؤَثِّرِ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا :

۱- میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۵ .

شادی و آرامش (۱۴۱)

هرکس دوستدار آسایش است ، باید که بی‌اعتنایی به دنیا را برگزیند . (۱)

ناگفته نماند که بی‌اعتنایی به دنیا به آن معنا نیست که انسان از هرگونه تلاش و کوشش برای به کمال رسیدن سرباز زند و همچنین آرامش و آسایش به طور کامل در دنیا محال نیست ، بلکه آن سکینه مطلوب و سزاوار مؤمن در آخرت چشیده خواهد شد . بنابراین انسان باید علاوه بر نگاه به آینده زندگی و برنامه‌ریزی و تلاش در جهت شکوفایی و اعتدال و میانه روی در گذران آن ، هدف نهایی خویش را رؤیت جلال و عظمت خداوندی و امید آرامش در زیر سایه پرمهر پروردگار قرار دهد .

۱- میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۱۸ .

شادی و آرامش (۱۴۲)

نشاط چیست ؟

وقتی آدمی نیازهایش ارضاء می‌شود و به چیزهای موردعلاقه‌اش دست می‌یابد احساس و هیجانی در او پدید می‌آید که از آن به شادابی و نشاط تعبیر می‌شود . از این رو شادی و نشاط یک امر غریزی و طبیعی و از هیجان‌های مفید - در مقابل هیجان‌های زیانبار همچون اندوه ، غصه ، خشم و ناکامی - است .

شادمانی و شاد زیستن را نعمت بزرگی برای پرورش عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی دانسته‌اند .

به سوی شادابی

نشاط نیروزا ، تکاپوبخش و عامل تقویت اراده جوان است که به پشتوانه آن ، استعدادها و توانمندی‌هایش رشد می‌کند و به راحتی به اهداف خود دست می‌یابد .

شادی ، زندگی را خوشایند می‌سازد و اشتیاق ما را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌نماید پیشوایان معصوم ما

به «مددجویی از تفریح‌های لذت‌بخش در اداره زندگی» (۱) سفارش کرده‌اند.

شادی و آرامش (۱۴۳)

امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: وقتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهی و از

شادی ساعت‌های تفریح، نیروی لازم را برای عمل به وظایف وقت‌های دیگر تأمین کنی. (۲)

بکشید تا رنج‌ها کم کنید دل غمگنان، شاد و خرم کنید

چو روزی به شادی همی بگذرد خردمند مردم، چرا غم خورد (۳)

از آن سوی، افسردگی در برابر شادابی، آفت پیشرفت و عامل واماندگی است،

۱- بحارالانوار، جلد ۷۵، صفحه ۳۲۲.

۲- بحارالانوار، جلد ۷۵، صفحه ۳۲۱.

۳- فردوسی.

(۱۴۴) شادی و آرامش

بدان گونه که روانشناسان «افسردگی را معلول از دست دادن‌ها» می‌شمارند.

دین و اصل شاد زیستن

«شاد زیستن» پاسخی به «چگونه زیستن» است، برای جوانانی که زندگی هدفمند را جستجو می‌کنند و از بی‌حسی، بی‌حالی و

پوچی - که از شاخصه‌های انسان‌های وابسته به دنیا است گریزانند و در پی «نگاه دین به شادی» هستند.

اسلام، دینی سرشار از شادی و حلاوت است، اما شادی بی‌حد و مرز را تجویز نمی‌کند و برای نسل نو، سبک‌سری

بی‌قیدی و توهین را روا نمی‌داند.

دین اسلام، ورای توصیه به بهره‌گیری از شادی‌های مشروع، جوان را به شناخت و انس با شادی‌های معنوی عمیق، تعالی‌بخش،

همراه با احساس مداوم زیبایی می‌کشاند و دریچه نوینی از شادابی پایدار را به او ارائه می‌دهد.

انسان دیندار تلاش می‌کند وابستگی خود را به مظاهر دنیا کم کند و خود را از غرق شدن در مسائل زودگذر دور سازد. زیرا

می‌داند که هرچه وابستگی‌اش به لذت‌های گذرا بیشتر شود افسردگی و غم بیشتر را باید پذیرا باشد. مراد از شادی گذرا آن است

که از استغنا و زهد سرچشمه نگرفته، بلکه به سبب هیجانات موقت و عواملی همچون مواد مخدر، مشروبات الکلی و فعالیت‌های

زیانبار پدید می‌آید، این شادی وابسته به اسباب و وسایل است، مادامی که اسباب آن فراهم نباشد، از بین می‌رود.

شادی و آرامش (۱۴۵)

اریک فروم - روان‌شناس - معتقد است:

نبودن لذت‌های واقعی سبب می‌شود که مردم به دنبال خوشی‌های هیجان‌انگیز تازه‌ای باشند، خوشی یا هیجان چون به اصطلاح به

اوج خود رسید دلتنگی در پی دارد، چرا که هیجان تجربه می‌شود، لکن شخص رشد نکرده و مرزهای درونی‌اش افزایش پیدا

نمی‌کند. (۱)

(۱۴۶) شادی و آرامش

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «تفریح و شادی باعث فرح و انبساط و آرامش روح و مایه شادی و خرمی است».

در خلال انجام کارهای روزانه، چون آدمی در اثر برخورد با عوامل مختلف و خسته‌کننده بخصوص زمان کنونی که کارها فنی

شده و با تفکرات بیشتری باید انجام یابند و فشار حاصله از زندگی روزمره، اثرات زیادی روی جسم انسانی باقی می‌گذارد. باید

به فکر جبران این عوامل بود که بهترین راه مبارزه با این گونه جریانات تفریح کردن و ساعاتی چند، بدون مسئولیت و احساس گرفتاری به تفریحات سالم پرداختن است.

۱ - کتاب زنان، شماره، صفحه ۳۳.

شادی و آرامش (۱۴۷)

حضرت رضا علیه‌السلام چنین فرموده‌اند: از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمایلات خود را از راه‌های مشروع برآورد نمایید. مراقبت کنید در این کار به مردانگی و شرافتشان آسیب نرسد و دچار تندروری و اسراف نگردید، تفریح و شادی و سرگرمی‌های لذت‌بخش شما را در امور زندگی موفق و یاری می‌کند و به کمک آنها بهتر به امور زندگی دنیا موفق خواهید شد.

ساعت‌های تفریحات سالم یکی از پربهاترین ساعات زندگی است زیرا در خلال آن تمام فرسودگی‌ها و ناراحتی‌های گذشته جبران می‌شود. در هنگام تفریح، آدمی احساس نشاط - شادی، عدم مسئولیت و نیز احساس آزادی می‌نماید. این چند ساعت تفریح و سرور، فرصتی است در زندگی که هرکس باید از آن استفاده نماید تا عمر طولانی‌ترین را بدست آورد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: مواقع شادمانی و سرور فرصت است.

(۱۴۸) شادی و آرامش

شادابی و گونه‌های هشت‌گانه آن

شادابی و گونه‌های هشت‌گانه آن

نشاط و شادابی با گستره ظاهری و معنوی آن، در نمونه‌های زیر یافت می‌شود:

۱- ایمان

دین، نشاط‌آفرین است و در احکام و آداب آن به نوعی حرکت و نشاط دیده می‌شود، خواه شادی طبیعی و عادی یا شادی‌ها و لذایذ معنوی.

ایمان به خدا و پشتگرمی به پروردگار، پایان تمام نگرانی‌ها و افسردگی‌ها است. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «سَيَهْرُ الْعُيُونِ بِذِكْرِ اللَّهِ فُرْصَةُ السُّعْدَاءِ وَ نَزْهَةُ الْأَوْلِيَاءِ». (۱)

شب زنده‌داری با یاد خدا، فرصتی است برای افراد سعادت‌مند و تفریح و آسایش است برای اولیاء خدا.

۱- غررالحکم، جلد ۵۶۴۲.

شادی و آرامش (۱۴۹)

امروزه به دلیل جایگاه ایمان در شادی آفرینی واقعی، در میان روان‌شناسان غرب نوعی اقبال و خوش‌بینی نسبت به دین پدید آمده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد آنان که با مسائل دینی مأنوس‌اند، از نشاط و آرامش بیشتری برخوردارند.

دلیل کارنگی می‌نویسد: امروزه جدیدترین علم - یعنی روان‌پزشکی - همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران به مردم می‌آموختند زیرا آنان دریافته‌اند که داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می‌سازد. (۱)

استاد شهید مطهری پیرامون بهجت‌زایی ایمان معتقد است:

ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید بهجت و انبساط و چه از نظر

۱- آیین زندگی، صفحه ۳۷.

(۱۵۰) شادی و آرامش

نیکوساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختمان این جهان است. (۱)

۲- طبیعت

انس با طبیعت آرام بخش و شادی‌زا است و انسان را با اصل و ریشه خود پیوند می‌زند.

امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «چنانچه بدن خسته می‌شود روح نیز خسته و دل‌تنگ می‌گردد و هر دو به تفریح و استراحت نیاز دارند خستگی‌های بدن با دیدن منظره‌های زیبای جهان آفرینش برطرف می‌شود و خستگی‌های روان با شناخت و فهم حقایق هستی. (۲)

از میان جلوه‌های طبیعت که سهم بسیاری در برطرف سازی اندوه دارد، سبزه و آب از امتیاز ویژه برخوردار است. امام صادق علیه السلام درباره آن می‌فرماید:

۱- انسان و ایمان، صفحه ۴۸.

۲- روضه المتقین، جلد ۴، صفحه ۲۸۷.

شادی و آرامش (۱۵۱)

«نگاه کردن به سبزه‌ها مایه شادمانی است». (۱)

۳- ورزش

شادابی در گرو سلامت بدن است. جوان وقتی می‌تواند از شادی و نشاط لذت ببرد که در سلامت جسمانی به سر ببرد. ورزش این توانایی را در انسان فراهم می‌آورد و به سلامتی روح او نیز کمک می‌کند و او را همواره شاداب نگه می‌دارد.

امام حسین علیه السلام می‌فرماید: فَبَادِرُوا بِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ فِي مُدَّةِ الْأَعْمَارِ: در تمامی عمر، برای سلامتی و حفظ تندرستی خود بکوشید. (۲)

۱- المحاسن، برقی.

۲- تحف العقول، صفحه ۲۳۹.

(۱۵۲) شادی و آرامش

۴- شوخ طبعی

خوش رویی وسیله کسب محبت مردم و فزونی دوستی‌ها است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ بَشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ: شادی مؤمن در چهره‌اش نمایان و اندوه او در قلبش پنهان است». (۱)

شوخ طبعی از نشانه‌های برخورد نیک با دوستان است و در روش رهبران دینی ما نیز جلوه‌هایی از آن دیده می‌شود. پیامبر اکرم بیشتر اوقات لبخند بر لب داشت و نرم خوترین، شاداب‌ترین و گشاده‌روترین مردم بود. (۲)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمود: «من هم مانند شما بشری هستم که شوخی و مزاح می‌کنم». (۱)

۱- نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳.

۲- تحف العقول ، صفحه ۴۹ .

شادی و آرامش (۱۵۳)

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله هرگاه یکی از اصحاب را اندوهگین می‌دید او را با شوخی و مزاح خوشحال می‌کرد». (۲)

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله مردم را بر پیروی از این روش توصیه می‌فرماید:

«هرکه مؤمنی را شاد کند ، مرا شاد کرده و هرکه مرا شاد کند ، خدا را شاد کرده است». (۳)

۱- کنز العمال ، جلد ۳ ، صفحه ۶۴۸ .

۲- مستدرک الوسائل ، جلد ۸ .

(۱۵۴) شادی و آرامش

پیشوایان دین ضمن توصیه بر شوخ طبع بودن ، بر حفظ وقار و رعایت متانت تأکید داشته و رعایت مرزهای آن را یادآور شده‌اند و همگان را از مسخره گوی ، سبک‌سری ، ناسزاگویی ، دروغ و غیبت پرهیز داده‌اند. (۱)

خداوند کسی را که در میان جمعی شوخی و بذله‌گویی می‌کند دوست دارد ، به شرط آنکه ناسزایی در سخنش نباشد به فرموده امامان معصوم ، «شوخی زیاد ، آبرو ، وقار و احترام انسانی را می‌برد» (۲) و برای آدمی دشمن به وجود می‌آورد و به نوعی «نشانه حماقت است» .

از این رو شایسته است که جوان «جدّی‌اش بیشتر از شوخی‌اش باشد». (۳)

آبراهام مازلو- روانشناس معاصر- با جداسازی نوعی شوخی افراد خواستار شکوفایی ، با سایر افراد ، در وصف شوخی آن دسته از افرادی که از سلامت روان کمتری برخوردارند چنین می‌نگارد:

۱- کافی ، جلد ۲ ، صفحه ۱۸۸ .

۲- کافی ، جلد ۲ ، صفحه ۶۶۳ .

۳- کافی ، جلد ۲ ، صفحه ۶۶۵ .

۴- غررالحکم ، جلد ۲ ، صفحه ۲۱۹۷ .

شادی و آرامش (۱۵۵)

۱- شوخی خصمانه ، که سبب آزار افراد است .

۲- شوخی‌ای که به تحقیر شخص یا گروهی دیگر می‌انجامد .

۳- شوخی عصیان در برابر قدرت ، که نشانه‌های ضعف و وقاحت را با خود دارد. (۱)

۵- آراستگی

احساس لذت از زیبایی‌ها ، تناسب‌ها و پاکیزگی‌ها ، با سرشت انسان آمیخته شده است. (۲)

به گفته علامه جعفری «انسان ، به ارتباط با زیبایی محتاج است ، بدون زیبایی ،

۱- زندگی ، صفحه ۱۲ .

۲- فطرت ، مرتضی مطهری ، صفحه ۸۰ .

(۱۵۶) شادی و آرامش

روح در تاریکی و خشونت ماده خسته می‌شود». از این رو در فرهنگ دینی ما به نظافت و آراسته بودن - که عامل فرح‌بخش

زندگی است - توصیه شده است .

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: *إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّجْمِيلَ وَ يُكْرَهُ الْبُؤْسَ وَ التَّبَاؤُسَ*: خداوند زیبایی و آرامش را دوست دارد و نپرداختن به خود و ژولیده نشان دادن خود را ناخوش دارد. (۱)

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: همان‌گونه که انسان برای افراد دور و بیگانه خود را می‌آراید برای نزدیکان و برادران دینی نیز باید بابهترین وضع خود را آراسته سازد. (۲)

رسیدگی به موی سر و صورت، رسیدگی به پوست، عطر زدن، مسواک زدن، کوتاه کردن ناخن و پوشیدن لباس تمیز، از جلوه‌های آراستگی است که در کاستن غم و اندوه و چیره‌سازی شادابی مؤثر است .

۱- امالی طوسی، جلد ۱، صفحه ۲۷۵ .

۲- کافی، جلد ۶، صفحه ۴۳ .

شادی و آرامش (۱۵۷)

۶- گردش

سیر و سفر، روان و جسم انسان را سلامت می‌بخشد و با از بین بردن افسردگی، نشاط و شادابی را جایگزین می‌سازد. امام صادق علیه‌السلام از سلامت آفرینی مسافرت چنین می‌فرماید: *«سَافِرُوا تَصِحُّوا*: سفر کنید تا سالم باشید». (۱)

امیر مؤمنان در بیان نقش سفر در برچیدن غم و اندوه می‌فرماید:

تَغَرَّبَ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَى وَ سَافَرَ فِي الْأَشْفَارِ خَمْسَ فَوَائِدٍ تَفْرُجُ هَمَّهُ وَ اِكْتِسَابِ مَعِيشَةٍ وَ عِلْمٍ وَ آدَابٍ وَ صُحْبَةِ مَا جِدَ (۱)

۱- وسائل الشیعه، جلد ۸، صفحه ۲۵۱ .

(۱۵۸) شادی و آرامش

یعنی: در جستجوی بزرگی، از وطن دور شو و مسافرت نما که دارای پنج فایده است: غم و اندوه برچیده شود. روزی و علم و ادب و توفیق همنشینی بزرگان به دست می‌آید .

روزی امام صادق علیه‌السلام به منزل و تفریحگاه برادر خود، عبدالله بن محمد تشریف برد، عمرو بن حرث چون خدمت امام رسید، عرض کرد: «فدایت شوم! چه شده که به اینجا آمده‌اید؟».

حضرت فرمود: «برای گردش». (۲)

۱- دیوان امام علی علیه‌السلام .

شادی و آرامش (۱۵۹)

امام خمینی مکرر (ره) فرمود: «من نه یک ساعت تفریح را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت وقت درس را برای تفریح گذاشتم». ایشان به نواده خود چنین توصیه می‌کرد:

تفریح داشته باش، اگر نداشته باشی، نمی‌توانی خودت را برای تحصیل آماده کنی. (۱)

۷- رفاقت

دوستی، سرمایه حیات است و صفای زندگی را در همدمی رفیق نیک می‌توان جست.

به فرمایش حضرت علی علیه‌السلام دوست، غم‌تنهایی را از جوان می‌رهاند و آرامش و سکون را به وی ارزانی می‌کند.

۱- محاسن، جلد ۲، صفحه ۴۶۱ .

۲- برداشت‌هایی از سیره امام خمینی - غلامعلی رجایی .

(۱۶۰) شادی و آرامش

«الْإِخْوَانُ جَلَاءُ الْهُمُومِ وَالْأَحْزَانِ: برادران، زنگار نگرانی و اندوه را از دل می‌زدایند». (۱)

دانشمندان، شادی را در کنار یار بودن و به فراق مبتلا نشدن می‌دانند.

دوستی رابطه‌ای است شخصی، صمیمانه، خصوصی و انحصاری که در آن همدلی و هم‌ذوقی به خوبی نمایان است. «دوست» همدم مهر و هم‌درد اندوه انسان است و نیازها، آرزوها، غم‌ها، مشکلات، ضعف‌ها و توانایی‌های آدمی را می‌داند، به درستی او را درک می‌کند و به همین دلیل در ایجاد شادابی و نشاط در انسان می‌افزاید.

امیر مؤمنان علیه‌السلام دوست را نزدیک‌ترین خویشاوند دانسته و بر نقش آن در زدودن

۱- غررالحکم، جلد ۹۴۴۶.

شادی و آرامش (۱۶۱)

نگرانی و اندوه تکیه می‌نماید.

نفث حکیمی که مفرح بود آب و می و لحن خوش و بوستان

هست و لیکن نبود نزد عقل هیچ مفرح چو رخ دوستان

۸- ازدواج

پاکیزگی جوان در گرو همسرگزینی است. زیرا به هنگام ازدواج می‌توان نشاط، آرامش و پاکی دل را جستجو کرد. قرآن کریم هنگامی که از ازدواج یاد می‌کند به آرام‌بخشی و فرح‌زایی آن اشاره می‌نماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»: و از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد، آری، در این

نعمت برای مردمی که می‌اندیشند

(۱۶۲) شادی و آرامش

قطعا نشانه‌هایی است». (۱)

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«هرکس دوست دارد پاک و پاکیزه با خداوند ملاقات کند باید دارای همسر و همدم باشد و به دیدار

محبوب برود». (۲)

ازدواج عامل رهایی فرد از تنهایی، وسیله‌ای برای برآورده ساختن نیازهای روانی، محلی برای بیان و تسکین خاطر، کانونی برای ارائه دوستی، صمیمیت و محبت و در مجموع وسیله‌ای برای ایجاد محیطی خصوصی برای نیل به آسایش، آرامش و شادابی است.

زیباترین و کامل‌ترین کانونی را که می‌توان به عنوان یک الگو از آن

۱- ۲۱ / روم .

۲- بحارالانوار، جلد ۱۰۳، صفحه ۲۲۰.

شادی و آرامش (۱۶۳)

یاد کرد، زندگی مشترک امام علی علیه‌السلام و حضرت زهرا علیهاالسلام است.

امام به همسر خود چنین می‌فرماید:

«كُنَّا كَزَوْجِ حَمَامَةٍ فِي أَبْكَهٍ مَتَمَّتَيْنِ بِصِحَّةٍ وَ شَبَابٍ»

(من تو همانند دو کبوتر در یک آشیانه از سلامتی و نشاط جوانی بهره می‌بردی... (۱))

شادی توأم با تکبر

طبرسی در مجمع ذیل «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (۲) فرموده: فَرِحَ به معنی تکبر است در قرآن کریم بیشتر در شادی‌های مذموم آمده که منبعث از نیروی شهوانی و لذت و توأم با خودپسندی است مثل «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ» ۱- دیوان امام علی علیه‌السلام، صفحه ۸۶.

۲- ۷۶ / قصص .

(۱۶۴) شادی و آرامش

رَسُولِ اللَّهِ: باز گذاشتگان بر ماندنشان بر خلاف رسول خدا و اینکه با او به جهاد نرفتند شادمان شدند» (۱).

و در بعضی از آیات در شادی ممدوح به کار رفته مثل «وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ اللَّهِ: آن روز مؤمنان در اثر یاری خدا مسرور می‌شدند» (۲).

«أَذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ ...: قومش به قارون گفتند: از کثرت مال شادمان و متکبر مباش که خدا متکبران شادمان را دوست ندارد» (۳).

شادی صاحبان زندگی مرفه

«تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ: در چهره‌های آن‌ها طراوت و نشاط نعمت را می‌بینی» (۱).

۱- ۸۱ / توبه .

۲- ۴ / روم .

۳- ۷۶ / قصص .

شادی و آرامش (۱۶۵)

«نَضْرَةَ» به معنی طراوت و نشاطی است که در صورت صاحبان زندگی مرفه نمایان است .

اشاره به اینکه نشاط و سرور و شادی در چهره‌های نیکان موج می‌زند و نیازی به سؤال نیست به عکس دوزخیان که اگر در چهره‌های آنها بنگری غم و رنج و اندوه از چهره‌هایشان نمایان است. (۲)

۱- ۲۴ / مطففین .

۲- تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶، صفحه ۲۳۰.

(۱۶۶) شادی و آرامش

شادی توأم با غرور

«ذَلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ بِمَا كُنتُمْ تَمْرِحُونَ: این به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی

می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید» (۱).

«تَفْرَحُونَ» از ماده «فَرِحَ» به معنی شادی و خوشحالی است که گاهی ممدوح است و شایسته، همان‌گونه که در آیه ۴

- ۵ سوره روم آمده است :

«وَيَوْمَئِذٍ يُفْرِحُ الْمُؤْمِنُونَ. بِنَصْرِ اللَّهِ...: و در آن روز مؤمنان خوشحال خواهند شد. به سبب یاری پروردگار...» .

و گاه مذموم است و براساس باطل ، چنانکه در داستان قارون در آیه ۷۶ سوره

۱ - ۷۵ / مؤمن .

شادی و آرامش (۱۶۷)

قصص می خوانیم : «اذ قال له قومه لا تفرح ان الله لا يحب الفرحين : به خاطر بیاور هنگامی را که قومش به او گفتند این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی دارد» .

البته این تفاوت باید از قرائن شناخته شود و پیداست که در آیه مورد بحث «فرح» از نوع دوم منظور است «تَمْرِحُونَ» از ماده «مَرَح» به گفته جمعی از ارباب لغت و مفسران به معنی شدت فرح و گستردگی آن است .

آری این گونه شادی‌های توأم با غرور و غفلت و بی‌خبری و همراه با هوسرانی و شهوت ، انسان را به سرعت از خدا دور می کند و از درک حقایق بازمی دارد ، واقعیت‌ها را شوخی و حقایق را مجاز جلوه می دهد و چنین کسانی سرنوشتی جز آنچه در آیات فوق گفته شد ندارند .

(۱۶۸) شادی و آرامش

شماتت نوعی شادی

«وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأُلُوحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنُ أُمِّ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَوْا هَفْوَنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ : و هنگامی که موسی خشمگین و اندوهناک به سوی قوم خود بازگشت ، گفت : پس از من ، بد جانشینانی برایم بودید (و آیین مرا ضایع کردید) آیا در فرمان پروردگارتان (و تمدید مدت میعاد او در قضاوت) عجله نمودید ؟ سپس الواح را افکند و سر برادر خود را گرفت (و با عصبانیت) به سوی خود کشید ، او گفت : فرزند مادرم ، این گروه مرا در فشار گذاردند و نزدیک بود مرا به قتل برسانند بنابراین کاری نکن که دشمنان مرا شماتت کنند و مرا با گروه ستمکاران قرار مده» . (۱)

شادی و آرامش (۱۶۹)

شَمِتٌ : شَمَاتت : شادان شدن به بلای دشمن .

این لفظ در قرآن کریم فقط ۱ بار بیان شده است و در واقع نوعی از شادی و نشاط را بیان می کند که حالت شماتت و تمسخر در آن باشد و در واقع هارون به موسی گفته: دشمنان را بی جهت شادمان مکن که آنها ببینند تو مرا عتاب و مؤاخذه می کنی و از گرفتاری من شاد شوند .

چهره‌های شاد و شاداب در روز رستاخیز

«وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ : چهره‌هایی در آن روز شاداب و باطراوت است .

۱ - ۱۵۰ / اعراف .

(۱۷۰) شادی و آرامش

«لِسَعِيهَا رَاضِيَةٌ : چراکه از سعی و تلاش خود خشنود است» . (۱)

اینان مردم شایسته کردار و درست‌اندیشی هستند که اثر نعمت و مهر خدا و شادی و شادمانی از سر و روی آنان هویداست

و چهره‌هاشان فروزان است .

و این چهره‌های شادمان از ثمره تلاش و کوشش مترقی خود در زندگی دنیا خوشنودند و ارزانی دارنده آن مقام و نعمت‌ها را سپاس می‌گویند. (۲)

انگور میوه‌ای نشاط آور

«إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا: برای پرهیزگاران مسلماً پیروزی بزرگی است» .
«حَدَائِقُ وَأَعْنَابًا: باغ‌هایی سرسبز و انواعی از انگورها» . (۳)
۱ - ۸ و ۹ / غاشیه .

۲ - تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۳۰، صفحه ۳۰۴.
شادی و آرامش (۱۷۱)

«حَدَائِقُ» جمع «حَدِيقَه» به معنی باغ و بستان خرم و سرسبز و پردرخت است که دیوار گرداگرد آن کشیده شده و از هر نظر محفوظ است .

جالب اینکه از میان تمام میوه‌ها در این جا روی انگور تکیه شده به خاطر مزایای فوق‌العاده‌ای که این میوه در میان میوه‌ها دارد ، زیرا به گفته دانشمندان غذاشناس «انگور» علاوه بر اینکه از نظر خواص ، یک غذای کامل محسوب می‌شود و مواد غذایی آن بسیار نزدیک به شیرمادر است ، دو برابر گوشت در بدن ایجاد حرارت می‌کند و بنابراین انگور اعصاب را تقویت کرده و تولید نشاط کرده و به خاطر داشتن انواع ویتامین‌ها ، به انسان نیرو و توان می‌بخشد و او را شاداب می‌سازد. (۱)
۱ - ۳۱ و ۳۲ / نبأ .

۲ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم، جلد ۲۶، صفحه ۳۹.
(۱۷۲) شادی و آرامش

شادی و نشاط از دیدگاه نهج البلاغه

نشاط در هدایت و یاد خدا (۱)

و از نشانه‌های پرهیزکاران این است که او را این گونه می‌بینی: در دینداری نیرومند ، نرمخو ، دوراندیش ، دارای ایمانی پر از یقین ، حریص در کسب دانش ، با داشتن علم بردار ، در توانگری میانه‌رو ، در عبادت فروتن ، در تهیدستی آراسته ، در سختی‌ها بردبار ، در جستجوی کسب حلال ، در راه هدایت شادمان و پرنرژی پرهیزکننده از طمع‌ورزی می‌باشد .

اعمال نیکو انجام می‌دهد و ترسان است، روز رابه‌شب می‌رساند باسپاسگزاری شب را به‌روزمی‌آورد با یاد خدا، شب می‌خوابد اما ترسان و برمی‌خیزد شادمان و پرنشاط، ترس برای اینکه دچار غفلت نشود و شادمانی برای فضل و رحمتی که به‌او رسیده‌است.

۱ - نهج البلاغه ، خطبه ۱۹۳ .

شادی و آرامش (۱۷۳)

پرهیز از شادمانی دنیا

حضرت علی علیه‌السلام در رابطه پرهیز دادن از دنیاپرستی می‌فرماید :

«همانا شما برادران دینی یکدیگرید ، چیزی جز درون پلید و نیت زشت شما را از هم جدا نساخته است نه یکدیگر را یاری

می‌دهید و نه خیرخواه یکدیگرید و نه چیزی به یکدیگر می‌بخشید و نه به یکدیگر دوستی می‌کنید. شما را چه شده است که با به دست آوردن متاعی اندک از دنیا شادمان می‌گردید و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید اندوهناک نمی‌شوید. (۱)

۱- نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳.

(۱۷۴) شادی و آرامش

ارزش شادابی در کار

چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج‌آور باشد. (۱)

عوامل شادمانی

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: ای کمیل! خانواده‌ات را فرمان ده که روزها در به دست آوردن بزرگواری و شب‌ها در رفع نیاز خفتگان بکوشند. سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود، هرکسی دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزدايد چنانکه شتر غریبه را از چراگاه دور سازند. (۲)

۱- نهج البلاغه، حکمت ۴۴۴.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۲۵۷.

شادی و آرامش (۱۷۵)

جایگاه واقعی شادی‌ها در بیان قرآن ناطق علی بن ابیطالب علیه‌السلام

حضرت علی علیه‌السلام در نامه‌ای به ابن عباس (فرماندار مصر) فرمودند:

«همانا انسان گاهی خشنود می‌شود به چیزی که هرگز از دستش نمی‌رود و ناراحت می‌شود برای از دست دادن چیزی که هرگز به آن نخواهد رسید. ابن عباس خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد، آنچه از دنیا به دست می‌آوری تو را خشنود نسازد. آنچه در دنیا از دست می‌دهی زاری کنان تأسف مخور و همت خویش را به دنیای پس‌ازمرگ وامگذار». (۱)

«همانا انسان از به دست آوردن چیزی خوشحال می‌شود که هرگز آن را از دست

۱- نهج البلاغه، نامه ۲۲.

(۱۷۶) شادی و آرامش

نخواهد داد و برای چیزی اندوهناک و غمگین است که هرگز به دست نخواهد آورد. پس بهترین چیز نزد تو در دنیا رسیدن به لذت‌ها، یا انتقام گرفتن نباشد، بلکه هدف تو خاموش کردن باطل یا زنده کردن حق باشد. تنها به توشه‌ای که از پیش فرستاده‌ای خوشحال باش و بر آنچه به جای می‌گذاری حسرت مخور». (۱)

نسبت شادی و دین

ارمغان دین برای بشر شادی، بهجت و سرور به معنای واقعی و عمیق آن می‌باشد. دین هم بشر را با شادی واقعی آشنا کرده و هم

راه رسیدن به آن و بهره‌مندی کامل از آن را پیش روی او نهاده است .

خواندن دعایی با شور و حال و نمازی با حضور قلب ، نجوایی شبانه و زمزمه‌ای

۱- نهج البلاغه ، نامه ۶۶ .

شادی و آرامش (۱۷۷)

عاشقانه ، کمک به انسانی افتاده ، نوازش یتیمی غمگین ، سیر کردن گرسنه‌ای بینوا ، زیارت بارگاه انسانی پاک ، دیدار وابستگان و گفت و گو با دوستی صمیمی که همگی از سفارش‌های دین و تعالیم پرمحتوای آن است ، همان سرور و نشاطی را به دنبال دارد که دیدن بهار طرب‌انگیز و صبح پرلطف و قطره‌ای شب‌نم بر رخسار گل سرخ و زمزمه جویبار و وزش نسیم روح‌افزا .

هر دو نوع شادی برگرفته از یک حقیقت و هر دو جلوه‌ای از زیبایی و عظمت و کمال خداوند بزرگ و کریم است . نگاهی گذرا به تعالیم دینی نشان می‌دهد ، شادی و سرزندگی از آثار ایمان مذهبی است ؛ چراکه مذهب بر زمینه‌های پیدایش شادی سفارش کرده و نشانه‌هایش را ستوده است .

نداشتن نگرانی و اضطراب و غم و اندوه و رسیدن به اطمینان قلبی اساس هر نوع شادی است و این ممکن نیست مگر با ایمان به قدرت مطلق که سرچشمه همه

شادی و آرامش (۱۷۸)

نیکی‌ها است . (۱) به همین دلیل ، عمیق‌ترین و عالی‌ترین شادی شادی‌ها و سرورها از آن مردان پاک سیرت و آشنا با خداوند است . در حدیثی از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌خوانیم : «رَكَعَتَانِ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا : دو رکعت نماز در دل شب نزد من از دنیا و آنچه در آن است ، ارزنده‌تر و دوست‌داشتنی‌تر است» . (۲)

حضرت صادق علیه‌السلام می‌فرماید : اگر مردم از فضیلت شناخت خداوند متعال آگاه بودند ، چشمان خود را به بهره‌های مادی که خداوند به دشمنانش بخشیده نمی‌دوختند و دنیای آن‌ها در نظرشان از چیزی که زیر پا لگد می‌کنند ، بی‌ارزش‌تر بود و از شناخت خداوند چنان لذت می‌بردند که گویا پیوسته در باغ‌های بهشت با دوستان‌خدا ، همنشین و همراهند . (۱)

۱- حدیث مهر ، سالنمای تحصیلی جوان ۸۲- ۱۳۸۱ .

۲- علل الشرایع ، شیخ صدوق ، جلد ۲ ، صفحه ۳۶۳ .

شادی و آرامش (۱۷۹)

در دین اسلام دستوره‌های فراوانی که زمینه‌ساز شادی و سرور است وارد شده است : مانند سفارش به حسن خلق و گشاده‌رویی و دیدار برادران ایمانی با روی گشاده و چهره شکفته و تلاش برای شاد کردن مؤمنان ؛ چنان‌که در روایت آمده‌است : «أَلْقِ أَخَاكَ بَوَجْهِ مُتَبَسِّطٍ : با روی گشاده با برادران ملاقات کن» . (۲)

«أَيُّمَا مُسْلِمٍ لَقِيَ مُسْلِمًا فَسَرَّهٗ ، سَرَّهٗ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ : هر مسلمانی که مسلمانی را ببیند و او را مسرور کند ، خداوند را شاد کرده است» . (۳)

۱- میزان‌الحکمه ، جلد ۶ ، صفحه ۱۵۵ ، ح ۱۱۹۳۷ .

۲- میزان‌الحکمه ، جلد ۱ ، صفحه ۴۱۸ ، ح ۱۷۰۷ .

۳- میزان‌الحکمه ، جلد ۳ ، صفحه ۴۳۹ ، ح ۸۴۶۶ .

(۱۸۰) شادی و آرامش

در بهشت خانه‌ای است به نام خانه شادی ، تنها کسی که یتیمان و بچه‌ها را خوشحال کند به آن داخل می‌شود . (۱)

بوی خوش عامل مهم شادمانی است و متقابلاً بوی بد عامل ناامیدی و افسردگی ؛ در روایات اسلامی توجه ویژه‌ای به استفاده از

عطریات و بوی خوش شده است و خوشبو بودن از ویژگی‌های پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله و از سنت‌های آن حضرت شمرده شده است؛ حضرت صادق علیه‌السلام می‌فرماید: رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله برای بوی خوش بیش‌تر از خوراک خرج می‌کرد. (۲)

۱- میزان الحکمه، جلد ۳، صفحه ۴۳۸، ح ۸۴۶۱، ۸۴۶۰.

۲- میزان الحکمه، جلد ۵، صفحه ۵۷۴، ح ۱۱۰۲۱.

شادی و آرامش (۱۸۱)

رنگ روشن شادی آفرین است؛ در دین نیز به پوشیدن لباس‌های روشن و به ویژه سفید، توجه زیادی شده است؛ در حال نماز بر پوشیدن لباس سفید تأکید شده و پوشیدن لباس سیاه در این حال مکروه شمرده شده است؛ در حدیثی از پیامبر بزرگ اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است: «الْبَشْوُ الْبَيَاضُ فَإِنَّهُمَا أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ وَ كَفُّنَا فِيهَا مَوْتَاكُمُ»؛ لباس‌های سفید بپوشید، چون بهتر و پاک‌تر است و مردگان خود را در آن آن‌ها کفن کنید. (۱)

در اسلام آراستگی ظاهری امتیازی برای فرد و یکی از نشانه‌های ایمان شمرده شده است. هر مسلمان مؤمنی از کودکی با حدیث «الْظَّافَةُ مَتْنُ الْإِيمَانِ» آشنا است؛ نقش آراستگی ظاهر در آرامش و نشاط روحی و ایجاد شادی و انبساط فردی و اجتماعی انکارناپذیر است. کار جوهر آدمی و نشانه حیات او است، انسان تنبل، بهره‌اش از زندگی اندک و سلامتی‌اش در معرض خطر و شادابی‌اش بر باد است. کار و تلاش از انحرافات و لغزش‌ها جلوگیری می‌کند، زمینه بسیاری از مفاسد اخلاقی و اجتماعی را از بین می‌برد و بر سرزندگی و نشاط می‌افزاید.

۱- سفینه البحار، شیخ عباس قمی، جلد ۱، صفحه ۲۹۱.

(۱۸۲) شادی و آرامش

در روایات اسلامی به حدی بر اهمیت کار و تلاش در راه کسب روزی حلال و تأمین هزینه‌های زندگی تأکید شده که انسان غرق در شگفتی و حیرت می‌شود. حضرت صادق علیه‌السلام در روایتی می‌فرماید: فرد زحمتکش که برای رفاه خانواده‌اش می‌کوشد، همانند مجاهد در راه خدا است. (۱)

سیر و سفر در شهرها و سرزمین‌های مختلف و گشت و گذار در طبیعت و دیدن منظره‌های زیبا و آشنایی با ادب و رسوم ملت‌ها، گذشته از فایده‌های فراوان مادی و

۱- میزان الحکمه، جلد ۴، صفحه ۱۱۹، ح ۷۲۰۳.

شادی و آرامش (۱۸۳)

معنوی، آدمی را از افسردگی می‌رهاند و به سلامتی جسم و روان و ایجاد شادمانی کمک شایانی می‌کند. از این رو، دین مقدس اسلام مردم را بسیار بدان سفارش کرده است و تعبیر «سیروا فی الارض» را در آیات متعددی از قرآن می‌توان یافت. (۱) توصیه به شرکت در مجالس شادی مثل مجالس عروسی و ولیمه و اطعام دادن در هنگام ازدواج و تولد فرزند و خرید خانه و برگشت از حج و زیارت (۲) که هدف از آن‌ها ایجاد انس و الفت و صفا بین مؤمنان و شاد و مسرور ساختن آن‌ها است، گواه اهمیت دادن دین مبین به مقوله شادی و سرور است. سفارش به پوشیدن لباس‌های نیکو و زیبا و زینت کردن و معطر بودن و شادی کردن و شاد ساختن یکدیگر در اعیاد

۱- مثل ۳۶ / نحل، ۶۹ / نمل و ۱۱ / انعام.

۲- سفینه البحار، شیخ عباس قمی، جلد ۴، صفحه ۷۶۳.

(۱۸۴) شادی و آرامش

اسلامی، به ویژه عید سعید غدیر و تأکید بر صله ارحام و اطعام دادن و دست دادن و مصافحه با مؤمنان و زیارت آن‌ها و تبسم کردن به روی آن‌ها و هدیه دادن به آن‌ها، شاهد دیگری بر توجه اسلام به این امر است.

باید دانست شادمانی تنها در لذت‌های مادی گذرا خلاصه نمی‌شود، شادمانی واقعی در نزدیک شدن به هدف والای آفرینش و آراسته شدن به خصلت‌ها و خوی‌های انسانی و الهی است. به گفته ارسطو: «شادمانی عبارت است از پروراندن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی». (۱)

بنابراین، لذت و خوشی تنها با عوامل مادی به دست نمی‌آید. عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی انجام کارهایی که عادتاً باید لذتبخش باشند، نه تنها

۱- حدیث مهر، سالنامه تحصیلی جوان ۸۲-۱۳۸۱.

شادی و آرامش (۱۸۵)

لذتی به انسان نمی‌بخشد، بلکه عذاب وجدان و و تشویش روحی نیز می‌آورد؛ چراکه روح و وجدان آماده لذت بردن نیستند. یک غذای لذیذ یا رابطه جنسی و یا خانه بسیار زیبا، اگر حرام و نامشروع و غیرمعقول باشد، برای انسان سالم و طبیعی تلخ و ناگوار است.

پرهیز از گناه در بیشتر مواقع، پرهیز از لذت‌های مادی سطحی است؛ ولی در عین حال شادی آور است؛ زیرا روح آدمی به گونه‌ای است که گاه از پرهیز و ریاضت معقول سرخوش می‌شود. ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایط شادی آور نیست. گاه پرهیز از لذت، لذت بخش‌تر از نیل به لذت است. (۱)

اگر مادری برخلاف میل فرزند دلبندهش او را از خوردن غذایی زیانبار بازداشت،

۱- حدیث مهر، سالنامه تحصیلی جوان ۸۲-۱۳۸۱.

(۱۸۶) شادی و آرامش

آیا مانع شادمانی او شده است؟ اگر پزشکی برای راحت ساختن بیماری که غده‌ای در مغز دارد، با چاقوی تیز جراحی جمجمه‌اش را شکافت، آن غده دردآور را بیرون آورد و او را از غم و درد جانکاه رها کنید، به او شادی نبخشیده است؟ آیا درست است بگوییم این پزشک با شکافتن استخوان این بیمار او را آزرده ساخته و شادمانی را از او گرفته است؟ آیا منع بیمار از بعضی غذاها و کارها، محروم کردن او از سرور و شادمانی است؟

آیا منع از شراب‌خواری که ارزنده‌ترین گوهر وجود آدمی یعنی عقل را محجوب و پوشیده می‌سازد و بزرگ‌ترین جنایت‌ها و زشت‌ترین کارها را آسان و زیبا جلوه می‌دهد، بازداشتن انسان از شادی و شادمانی است؟

آیا سفارش به دوری از تهمت و غیبت و دروغ و ریا و نگاه ناروا و رابطه ناسالم که زمینه‌ساز هزاران آسیب فردی و اجتماعی و بستر همه ناهنجاری‌های

شادی و آرامش (۱۸۷)

روانی و اجتماعی است، دور کردن انسان از شادی است؟

آیا سفارش کردن به ارتباط با کانون عظمت و کمال یعنی خداوند متعال و رسیدن به سکون و اطمینان قلب در پرتو این ارتباط که محور اصلی آموزه‌های دینی و مذهبی است، شادی بخش نیست؟

آیا دستور به نماز و عبادت و صله رحم و انفاق به تهی‌دستان و گذشت و بزرگواری و کمک به برادران دینی و پیشی گرفتن در نیکی و خوبی و تقوا و پاکدامنی و عفت و وقار و اخلاص در اعمال و تکبر نورزیدن و خودپسند نبودن و هزاران دستور فردی و اجتماعی و اخلاقی و اقتصادی و سیاسی دیگر، زمینه‌ساز شادی حقیقی و راستین بشر در دنیا و

آخرت نیست؟

ستودن اعمالی چون گریه از خوف خداوند و عظمت و کبریای او و گریستن بر خطاها و گناهان و نیز گریه و سوگواری در عزاداری اولیای الهی و انسان‌های برجسته (۱۸۸) شادی و آرامش

و ممتاز و سفارش به آن‌ها، به هیچ وجه با سرزندگی و نشاط ناسازگار نیست. گریه‌ای که از سر عشق به خداوند و یادآوری عظمت او باشد، پیوند با دریای بی‌کران همه نیکی‌ها و زیبایی‌ها و سرچشمه همه شادی‌ها و بهجت‌ها است. گریستن بر مظلومیت اولیای الهی و جفایی که بر آنان رفته است، در واقع گریستن بر پنهان شدن خورشیدهای تابان و زندگی بخش و چیرگی ظلمت و تیرگی بر آسمان انسانیت است؛ چنین گریه‌ای نه تنها به افسردگی نمی‌انجامد بلکه به گواهی تاریخ و تجربه، همواره نیروی معنوی و قدرت روحی و سرزندگی را افزایش می‌دهد و پویایی و تحرک جامعه انسانی را رونق می‌بخشد.

امام خمینی (ره) و تفریح

امام خمینی (ره) اهمیت خاصی به تفریح می‌دادند و به بعضی از فرزندان‌شان سفارش می‌فرمودند که تفریح داشته باش اگر تفریح نداشته باشی نمی‌توانی خودت شادی و آرامش (۱۸۹)

را برای تحصیل آماده کنی و هنگامی که می‌دیدند بعضی از فرزندان‌شان در روز تعطیلی مشغول درس خواندن هستند می‌فرمودند: به جای نمی‌رسی چون باید موقع تفریح، تفریح کنی و می‌فرمودند: باید در ساعت تفریح درس نخوانید و در ساعت درس تفریح نکنید و مکرر می‌فرمودند: من در طول زندگی نه یک ساعت تفریح را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت درس را برای تفریح. (۱)

شادی در قرآن

شادی در قرآن، جایگاه خاصی دارد و به گونه‌های مختلف، مورد تأیید و توجه قرآن قرار گرفته است، اما نه شادی بیهوده و عبث، بلکه شادی توأم با اهداف الهی و انسانی و لذا آیات قرآن درباره شادی دو دسته‌اند؛ دسته‌ای از آیات، مؤمنین را دعوت به شادی نموده؛ مانند آیه:

۱- برداشت‌هایی از سیره امام خمینی (ره)، جلد ۱، ۶۰، غلامعلی رجایی - مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام. (۱۹۰) شادی و آرامش

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِتَفَرُّحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ: (ای رسول خدا!) به خلق بگو که شما باید منحصرًا به فضل و رحمت خدا شادمان شوید (و به نزول قرآن مسرور باشید) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید. (۱) بنابراین مردم به فضل پروردگار و به رحمت بی‌پایان او به این کتاب بزرگ الهی که جامع همه نعمت‌ها است باید خوشنود شوند نه به جمع ثروت‌ها و بزرگی مقام‌ها و فزونی قوم و قبیله.

۱- ۵۸ / یونس .

شادی و آرامش (۱۹۱)

همچنین قرآن کریم، زمانی که وعده الهی، مبنی بر نصرت و پیروزی رومیان اهل کتاب بر مشرکان مجوس، محقق می‌شود، می‌فرماید:

«... وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ. بِنَصْرِ اللَّهِ...: و در آن روز (که رومیان فاتح شوند) مؤمنان شاد می‌شوند به یاری خداوند». (۱)

بنابراین، شادی‌ها براساس ارزش‌ها و اهداف مقدس و پیروزی موخ‌دین بر مشرکین است. دسته دیگری از آیات قرآن شادی را مذمت نموده؛ شادی‌های بیهوده‌ای که براساس ضد ارزش‌هاست. در اینجا به دو نمونه از آنها اشاره می‌شود:

۱- قرآن کریم در داستان «قارون» که فردی خودخواه و مغرور بود

۱- ۴ و ۵ / روم.

(۱۹۲) شادی و آرامش

و شادی‌های مستانه داشت، از زبان قومش می‌فرماید:

إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ: به خاطر بیاور هنگامی که قوم قارون به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد». (۱)

۲- قرآن کریم ضمن بیان عذاب‌های دوزخیان می‌فرماید:

«ذَلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ: این به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید». (۲)

۱- ۷۶ / قصص.

۲- ۷۵ / مؤمن و تفسیر نمونه، جلد ۲، صفحه ۱۷۶.

شادی و آرامش (۱۹۳)

جالب اینکه در آخر آیه می‌فرماید: «بِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ» که به معنای شادی به خاطر مطالب بی‌اساس، یا شدت فرح، ... و شدت فرح نوعاً سر از همه این مسائل درمی‌آورد. (۱) بنابراین، آنجا که از شادی مذمت شده به جهت همراه بودن شادی با گناه، غفلت و فساد است.

در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که راه شناخت شادی‌های ناروا از شادی‌های سازنده چیست؟ پاسخ این است که تشخیص این دو نوع از شادی‌ها را می‌توان از قرآینی چون انگیزه شرکت، برنامه و محتوای مجلس، نوع شرکت‌کننده‌های چنین مجالسی، به دست آورد.

۱- ۷۵ / مؤمن و تفسیر نمونه، جلد ۲، صفحه ۱۷۶.

شادی و آرامش (۱۹۴)

عناصر تعیین‌کننده شادی

بسیاری از مردم شادی را به ثروت، شهرت و قدرت و ... می‌دانند اما به تجربه ثابت شده است که ثروت به تنهایی شادی و خوشبختی نمی‌آورد.

دکتر «دیوید مایزر» در کتاب خود به نام «در جستجوی شادی» چه کسی شاد است و چرا؟ کلیه مقاله‌های تحقیقی را که در آمریکا، کانادا و کشورهای اروپایی و غربی و برخی دیگر از کشورها درباره «شادی» به چاپ رسیده است به طور جامع بررسی می‌کند. وی از این بررسی‌های خود نتیجه می‌گیرد که رابطه‌ای بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادی را نمی‌توان با پول خرید، وی همچنین نتیجه می‌گیرد که سن، جنسیت، موقعیت اجتماعی، محل زندگی، نژاد و سطح تحصیلات کمک مؤثری به شادی انسان نمی‌کند. او از افرادی که با آنان مصاحبه شده گفته‌های متعددی نقل می‌کند، نظیر «ترجیح می‌دهم تمام ثروت خانوادگی‌ام را

باخانه‌ای پراز محبت عوض کنم» پول به هر اندازه که باشد، نمی‌تواند تأثر و غمی که از ناراحتی فرزندانم برایم به وجود آمده برطرف کند. (۱)

شادی و آرامش (۱۹۵)

در عین حال می‌بینیم که بسیاری از مردم هنوز برای کسب شادی و خرسندی به دنبال ثروت اندوزی می‌روند در حالی که بسیاری از ثروتمندان بزرگ جهان شاد نیستند.

او می‌گوید: «همیشه علاقه‌مند بودم بدانم، شادترین مردم جهان چه کسانی هستند و بدین منظور، تحقیقات خود را در بازدید از کشورهای مختلف آغاز کردم. روزی با یکی از مهمانداران هواپیمای سوئیس در زمینه فوق صحبت کردم و پرسیدم

۱- دکتر مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، ۲۶ و شرع و شادی، ۳۰.

(۱۹۶) شادی و آرامش

آیا شما خوشحال‌ترین مردم جهان هستید؟ گفت: نه، گرچه کشورمان بسیار زیبا و تمیز و منظم است؛ ولی بسیاری از خانواده‌های ما با داشتن دو فرزند از همسرانشان جدا شده و یا جدا می‌شوند. و دادگاه اکثر بچه‌ها را به مادر واگذار می‌کند و پدر مجبور است بخشی از درآمدش را برای نگهداری از بچه‌ها بپردازد و هفته‌ای یک روز می‌تواند فرزندش را ببیند و من همیشه نگران تقاضای طلاق توسط همسر و متلاشی شدن زندگی‌ام هستم. تنها جایی که به سؤال من جواب مثبت دادند، در هندوستان بود که مهندس جوان هندی در پاسخ به سؤال من گفت، ما هندی‌ها شادترین مردم دنیا هستیم! با خود گفتم چگونه چنین چیزی ممکن است؛ آنها با آن همه فقر، شادتر از مردم آمریکا و سوئیس باشند. چگونه هندی‌ها با وجود اینکه مصرف سرانه منابع طبیعی‌شان حدود یک سی‌ام مصرف سرانه منابع طبیعی آمریکایی‌هاست، از آنان شادتر می‌باشند؟ و چگونه ممکن است یک هندی که تمام روز را زحمت می‌کشد و کار می‌کند تا زندگی خود را تأمین کند. و تمام زندگی‌اش بیش از چند رویه نمی‌ارزد، خوشحال‌تر از یک میلیونر آمریکایی باشد؟ لذا سیر و سفری در هندوستان کردم و از

شادی و آرامش (۱۹۷)

نزدیک، زندگی ساده و بی‌آلایش آنها را دیدم و فهمیدم که تنها ثروت نمی‌تواند برای انسان خوشبختی و شادی بیاورد.

معیارهای غم و شادی

«غم و شادی» بستگی به معیار و ارزش هر فرد دارد. اصولاً میزان رشد فکری و بزرگی همت و عظمت روح را از غم‌ها و شادی‌های هر کس می‌توان شناخت؛ یکی خوشحالی‌اش به عفو و گذشت است و دیگری به انتقام. یکی غصه می‌خورد که چرا مردم، خلاف می‌کنند، دیگری غمش برای این است که چرا جلو خلافتش رامی‌گیرند. طبق نظام ارزشی اسلام مطلوبیت هر چیزی زمانی است که در مسیر کمال و سعادت انسان باشد و پیامبر و ائمه معصومین علیهم‌السلام تلاش می‌کردند که شادی‌های مردم را جهت بدهند.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله روزی که از مکه به مدینه هجرت کردند، مردم مدینه دو روز را

(۱۹۸) شادی و آرامش

عید می‌گرفتند و به تفریح و جشن می‌پرداختند. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله پرسید: این دو روز چه خصوصیتی دارد؟ گفتند در دوران جاهلیت این روز را این گونه سپری می‌کردیم. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «خدای سبحان بهتر از این دو روز را برای شما آورده و آن عید فطر و عید قربان است». (۱)

خلاصه اینکه: عید و شادی ما باید با عید کسانی که مادی فکر می‌کنند، فرق داشته باشد، عید یک مؤمن همان

لحظه‌هایی است که بر شیطان و نفس خود غلبه پیدا می‌کند و عزای او آن روزی است که به گناه مبتلا می‌شود :
عید هرکس در درون وی بُود چون عزا آنجاست عیدش کی بُود
۱- التاج الجامع للاصول، جلد ۱، صفحه ۳۰۵ .
شادی و آرامش (۱۹۹)

عوامل چهارگانه شادی

عوامل ذیل را می‌توان از معیارهای شادی دانست :

۱- اطاعت خداوند : شادی ، وقتی است که انسان توفیق طاعت خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه ، دوری گزیند ؛
چنانچه علی علیه‌السلام می‌فرماید :
«سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ : شادی مؤمن ، به طاعت پروردگارش می‌باشد و حزنش بر گناه و عصیان است». (۱)
و در روایت دیگر به مناسبت عید فطر فرمود :
«إِنَّمَا هُوَ عِيدٌ لِمَنْ قَبَلَ اللَّهَ صِيَامَهُ وَ شَكَرَ قِيَامَهُ : این عید برای کسی است که خداوند نماز و روزه‌اش را پذیرفته باشد و هر روزی که معصیتی صورت نگیرد ، آن روز عید است». (۱).
۱- میزان الحکمه ، جلد ۴ ، صفحه ۴۳۷ ، غررالحکم ، حدیث ۵۵۹۴ .
(۲۰۰) شادی و آرامش

از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله سؤال شد بهترین بندگان خدا چه کسانی هستند ؟ فرمود : آنهایی هستند که وقتی نیکی می‌کنند خوشحال می‌شوند و زمانی که بدی کردند طلب استغفار می‌کنند. (۲)
علی علیه‌السلام فرمود : «أَكْثَرُ سُرُورِكَ عَلَى مَا قَدَّمْتَ مِنَ الْخَيْرِ وَ حُزْنِكَ عَلَى مَا فَاتَ مِنْهُ : سرورت را زیاد کن بر آنچه از کارهای خیر برای آخرت انجام داده‌ای و حزنت را به آنچه از کارهای خیر ، محروم گشته‌ای». (۳).
۱- نهج البلاغه قصار ، ۴۲۸ .
۲- میزان الحکمه ، ده جلدی ، جلد ۲ ، صفحه ۴۳۹ .
۳- میزان الحکمه ، جلد ۴ ، صفحه ۴۳۷ .
شادی و آرامش (۲۰۱)

عرض کرد : یابن رسول الله ! از پدر بزرگوارت شنیدم که می‌فرمود : بهترین روزی که سزاوار است بنده خدا در آن روز شاد باشد ، روزی است که توفیق خدمت و دستگیری از برادران مؤمن نصیب او گردد و امروز من موفق شدم ده نفر از برادران فقیر که از فلان شهر نزد من آمده بودند ، به هر کدام از آنها بخشش نمایم لذا از این جهت خوشحالم .
حضرت فرمود : «به جان خودم سوگند ! تو شایسته این شادی هستی اگر آن انفاق و بخشش خود را به وسیله منت گذاشتن نابود نکرده باشی ...». (۱).
۲- احیای ارزش‌ها : امام صادق علیه‌السلام فرمود :

۱- شیعه در پیشگاه قرآن و اهل بیت ، صفحه ۲۶۱ .

(۲۰۲) شادی و آرامش

«السُّرُورُ فِي ثَلَاثِ خِصَالٍ : الْوَفَاءُ وَ رِعَايَةُ الْحُقُوقِ وَ التُّهُؤُصُ فِي النَّوَائِبِ : شادی به سه خصلت است : وفاداری ، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات». (۱).

علی علیه‌السلام فرمود: «فَلْيَكُنْ مِنْ سُورِ رُكَّ بِمَا نِلْتِ مِنْ اٰخِرَةِ كَ وَ لِيَكُنْ مِنْ اَسْمَاءِ فُكَّ عَلِيمَا فَاتَكَ مِنْهَا: باید شادی توبه خاطر آنچه برای آخرت انجام داده‌ای و حزن و غمت برای محرومیت از آن باشد». (۲)

شبی که بنا شد علی علیه‌السلام در جای پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بخوابد تا حضرت از تیغ دشمنان در امان بماند از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله پرسید اگر من در بستر شما بخوابم جان شما به

۱- بحار الانوار، جلد ۷۸، صفحه ۲۳۷، میزان الحکمه، جلد ۴، صفحه ۴۳۶.

۲- میزان الحکمه، جلد ۴، صفحه ۴۳۷، ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، جلد ۱۵، صفحه ۱۴۱، نامه ۲۲. شادی و آرامش (۲۰۳)

سلامت خواهد بود. وقتی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله جواب مثبت داد حضرت علی علیه‌السلام لبخندی زد و به شکرانه این توفیق سجده شکر کرد. (۱)

۳- احیای حق یا از بین رفتن باطل: علی علیه‌السلام در نامه‌ای به «عبدالله بن عباس» می‌فرماید: «اما بعد: انسان گاهی مسرور می‌شود به خاطر رسیدن به چیزی که هرگز از دستش نمی‌رفت و گاهی محزون می‌شود به خاطر از دست دادن چیزی که هرگز به آن نمی‌رسد، پس باید شادی تو به خاطر احیای حق یا نابودی باطل باشد». (۲)

۴- تحوّل معنوی: شادی، زمانی پسندیده است که در انسان تحولی ایجاد شود و انسان بتواند خطاهای گذشته خود را جبران کند و روزی که احساس کند خداوند

۱- وافعی، جلد ۸، صفحه ۸۸۲.

۲- میزان الحکمه، جلد ۷، صفحه ۴۲۷، نهج البلاغه، نامه ۶۶.

(۲۰۴) شادی و آرامش

گناهان گذشته او را بخشیده. علی علیه‌السلام فرمود: «عید برای کسی است که بداند گناهانش بخشیده شده است». (۱)
بعضی از بزرگان فرموده‌اند: «لَيْسَ الْعِيدُ لِمَنْ لَبَسَ الْحَبْلَ دَيْدًا إِنَّمَا الْعِيدُ لِمَنْ أَمِنَ الْوَعِيدَ: عید، به سرور و لباس نو پوشیدن نیست بلکه عید، روزی است که به جهت دوری از گناهان از عذاب‌های الهی در امان باشد». (۲)

شرایط و آداب سه‌گانه شادی

شادی، شرایط و آدابی دارد که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌نمایم

۱- میزان الحکمه، جلد ۷، صفحه ۴۲۷.

۲- بحار الانوار، جلد ۴۰، صفحه ۷۳، میزان الحکمه، جلد ۷، صفحه ۱۳۱.

شادی و آرامش (۲۰۵)

۱- گناه و معصیت نباشد

باید مجالس شادی، همراه با گناه و معصیت نباشد؛ چنانچه امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «لَا تَسِيْخَطُوا اللّٰهَ بِرِضَىٰ أَحَدٍ مِنْ خَلْقِهِ وَلَا تَتَقَرَّبُوا إِلَى النَّاسِ بِتَبَاعُدٍ مِنَ اللّٰهِ: خداوند را به غضب در نیاورید به خاطر رضایت و خشنودی احدی از مردم و نزدیک نشوید به مردم به وسیله دوری از خدا». (۱)

و نیز امام صادق علیه‌السلام فرمود: «لَا يَتَّبِعِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسًا يُعْصِي اللّٰهَ فِيهِ وَلَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ: سزاوار نیست برای

مؤمن در مجلسی بنشیند که معصیت خدا در آن می‌شود و نمی‌تواند جو مجلس را عوض کند». (۲).

۱- وسائل الشیعه، جلد ۱۱، صفحه ۴۲۲.

۲- وسائل الشیعه، جلد ۱۱، صفحه ۵۰۳.

(۲۰۶) شادی و آرامش

و متأسفانه گاهی شادی‌ها آنچنان همراه با گناه است که شادی مساوی با گناه است.

۲- همراه با اذیت و آزار نباشد

یکی از شرایط شادی و تفریح این است که با، اذیت و آزار دیگران همراه نباشد، متأسفانه امروزه، بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است؛ مانند بلند کردن صدای موسیقی و آهنگ‌های مبتذل، مزاحمت‌های تلفنی، کبوترپرانی، انفجارهای تفریحی در شب‌های شادی، جشن پتو که گاهی در جمع دانشجویان و جوانان انجام می‌دهد به این نحو که بر سر فردی پتو می‌اندازند و جمعی او را کتک می‌زنند! پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود:

شادی و آرامش (۲۰۷)

«مَنْ أَذَى مُؤْمِنًا فَقَدْ أَذَى نَفْسًا: کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است». (۱)

«هشام بن سالم» می‌گوید: از امام صادق علیه‌السلام شنیدم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لَيْتَ أَذَى بَحْرَبٍ مِنِّي مِثْلَ أَذَى عَبْدِي الْمُؤْمِنِ: آن کس که بنده مؤمن مرا بی‌آزارد، با من اعلان جنگ می‌دهد».

علی علیه‌السلام فرمود:

«الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ إِلَّا بِالْحَقِّ: مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبانش در آسایش

باشند مگر جایی که باید (به حق) برخورد کند (مانند امر به معروف و نهی از منکر)». (۲)

۱- بحارالانوار، جلد ۶۷، صفحه ۷۲؛ نهج‌الفصاحه، حدیث ۳۰۳۷.

(۲۰۸) شادی و آرامش

۳- میانه‌روی در غم و شادی

در زندگی انسان، هم غم و هم شادی، هر دو از نیازهای روح هستند و باید هر کدام به مقدار لازم وجود داشته باشد؛ زیرا اگر سراسر زندگی انسان، مملو از غم و ناراحتی باشد، روح انسان فرسوده و آسیب‌سختی می‌بیند، همچنین اگر تمام زندگی انسان مشحون از شادی و خوشی باشد، منشأ غفلت و دور شدن از خداوند می‌گردد. پس شادی‌ها باید به حدی باشد که انسان را از تعهد و سوز و همدردی جدا نکند و همچنین غصه‌ها و اندوه‌ها نیز نباید به حدی باشد که مایه افسردگی روح، یأس و دلسردی پدید آورد.

بعضی تصور می‌کنند که زندگی فقط شادی است در حالی که حزن و غم نیز لازمه زندگی می‌باشد. و بعضی نیز فکر می‌کنند

زندگی، فقط غم، درد و مصیبت است، در

۱- نهج‌البلاغه فیض‌الاسلام، خطبه ۱۶۶.

شادی و آرامش (۲۰۹)

حالی که انسان به شادی و نشاط هم نیاز دارد. افراط و تفریط در غم و شادی، نشانه نوعی بیماری روحی است و تعادل در غم و شادی، نشانه «سلامت روح» است.

علی علیه‌السلام فرمود: «پارسایان در سختی‌ها چنانند که گویی در آسایش و راحتی فرود آمده‌اند، آنها با سختی‌ها و بلاها همان اندازه اُنس دارند که با راحتی‌ها». (۱)

شادی‌های پسندیده

۱- ملاقات با برادران دینی

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در وصیت خویش به علی علیه‌السلام فرمود:

«يَا عَلِيُّ! ثَلَاثٌ فَرِحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا: لِقَاءُ الْأَخْوَانِ وَالْإِفْطَارُ مِنَ الصَّيَامِ وَالتَّهَجُّدُ فِي آخِرِ اللَّيْلِ: أَي عَلِيُّ! بَرَى مُؤْمِنٌ فِي دُنْيَا سَهٍ خَوْشِحَالِي أَسْت:»

۱- نهج البلاغه فیض الاسلام، خطبه ۱۹۲.

(۲۱۰) شادی و آرامش

دیدار برادران دینی، افطار از روزه و شب زنده‌داری در آخر شب». (۱)

۲- شناسا

یکی از تفریحات سالم و مفید «شناسا» است.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود:

«خَيْرٌ لَهُوَ الْمُؤْمِنِ السَّبَاحَةُ: بِهَيْرِ تَفْرِيحِ مُؤْمِنٍ، شَنَاسَت». (۲)

۳- ذکر و یاد خدا

یکی از عوامل نشاط و دلخوشی مؤمنین، یاد خداست. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در بخشی از حدیث معراج می‌فرماید:

«نَعِيمُهُمْ فِي الدُّنْيَا ذِكْرِي وَمَحَبَّتِي وَرِضَائِي مِنْهُمْ: دِلْخُوشِي»

۱- بحار الانوار، جلد ۷۷، صفحه ۵۲.

۲- صدوق، امالی.

شادی و آرامش (۲۱۱)

مؤمنان در دنیا به ذکر، محبت و رضای من است».

کسی که به خدا محبت دارد، طبعاً به یاد اوست و از یاد او لذت می‌برد و تمام دلخوشی و لذتش به این است که به یاد او مشغول باشد؛ چنانکه در دعای سحر امام سجاد علیه‌السلام می‌خوانیم: «بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي ...: بَا يَادُ تُو دَلْمُ زَنْدَه أَسْت.» اگر یاد تو نباشد، دل من می‌میرد؛ چون به غیر تو دلخوشی و امیدی ندارم.

شادی‌های ناپسندانه گانه

شادی‌های ناپسندانه گانه

در شریعت اسلام، برخی از شادی‌ها ناپسند و مذموم است و مؤمنان باید از آنها پرهیزند. در ذیل برخی از شادی‌های ناپسند را می‌آوریم:

۱- شادی‌های تمسخرآمیز

یکی از شادی‌های منفی، شادی‌های ظاهری تمسخرآمیز است که به منظور تحقیر و تضعیف حق، انجام می‌شود؛ مانند خنده فرعون در برخورد با دلایل (۲۱۲) شادی و آرامش

منطقی و معجزات روشن حضرت موسی علیه‌السلام چنانکه قرآن کریم می‌فرماید:

«فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِآيَاتِنَا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ: چون آیات ما را بر آنها آورد، او را مسخره کردند و خندیدند». (۱)

این شیوه همه طاغوت‌ها و جاهلان متکبر است که می‌خواهند بدین وسیله به دیگران بفهمانند که اصلاً دعوت آنها قابل بررسی، مطالعه و جوابگویی نیست و ارزش یک برخورد جدی را ندارد. (۲)

در عصر حاضر نیز متکبران و افراد خودخواه و فاسد، چنین رفتارهایی را به صورت‌های متنوع، به زبان فیلم، طنز و... دارند و برای اینکه حرف باطل خود را به کرسی بنشانند و زیربار حرف حق نروند، برای آنها هر قدر دلیل و برهان ۱- ۴۷ / زخرف .

۲- تفسیر نمونه، جلد ۲۱، صفحه ۷۹.

شادی و آرامش (۲۱۳)

آورده شود باز، با خنده تمسخرآمیز، سعی می‌کنند دلایل طرف خود را نادیده بگیرند و بر باطل، اصرار ورزند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ: همانا (امروز) بدکاران بر اهل ایمان می‌خندند (و مسخره می‌کنند)». (۱)

بدکاران، پیوسته به مؤمنان می‌خندند؛ خنده‌ای که از روح طغیان، کبر، غرور و غفلت ناشی می‌شود. غافل از اینکه روزی می‌رسد مؤمنان به آنها بخندند؛ چنانچه قرآن کریم می‌فرماید:

«فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ: پس امروز (که روز جزای نیک و بد است) اهل ایمان به کفار می‌خندند». (۲)

۱- ۲۹ / مطففین .

۲- ۳۴ / مطففین .

شادی و آرامش (۲۱۴)

آری، روز قیامت، بازتابی از اعمال انسان در دنیا است و در آنجا باید عدالت الهی اجرا شود و عدالت، ایجاب می‌کند که در آنجا مؤمنان پاکدل به کفار لجوج، معاند و استهزاء کننده بخندند. و این خود نوعی عذاب دردناک برای مغروران متکبر است.

در بعضی از روایات از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است: «در روز قیامت، دری از بهشت به روی کفار گشوده می‌شود و آنها به گمان اینکه فرمان آزادی از دوزخ و ورود به بهشت به آنها داده شده است، به سوی آن حرکت می‌کنند. هنگامی که به آن می‌رسند، ناگهان در بسته می‌شود و این کار چندبار تکرار می‌گردد و مؤمنان که در بهشت نظاره گر آنند، به آنها می‌خندند». (۱)

۱- تفسیر نمونه، جلد ۲۶، صفحه ۲۸۸.

شادی و آرامش (۲۱۵)

۲- شادی به زشتی‌ها

افراد زشتکار دو دسته‌اند؛ دسته‌ای که به راستی از عمل خود شرمند‌اند و نجات این دسته بسیار آسان است. دسته دیگر هستند که نه تنها احساس شرمندگی نمی‌کنند، بلکه به قدری مغرور و از خود راضی هستند که از اعمال زشت و ننگینشان خوشحالند و حتی به آن مباهات می‌کنند و دوست دارند مردم از آن‌ها تمجید کنند. قرآن کریم درباره چنین افرادی می‌فرماید:

«لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّ لَهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ : ای پیغمبر! مپندار آنهایی که به کردار زشت خود شادمانند و دوست دارند که از مردم به اوصاف پسندیده‌ای که هیچ در آنها وجود ندارد، آنها را ستایش کنند، البته گمان مدار که از (۲۱۶) شادی و آرامش

عذاب‌رهایی یابند بلکه برای آنها عذاب دردناکی خواهد بود». (۱)
از این آیه استفاده می‌شود که فرح و سرور در برابر کار نیکی که انسان توفیق انجام آن را یافته، اگر به صورت معتدل باشد و مایه غرور و خودپسندی نگردد، نکوهیده نیست. (۲)

۳- شادی به لغزش‌های دیگران

شکی نیست که هرکسی در طول زندگی، لغزش‌ها و اشتباهاتی دارد و گاهی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که ممکن است مورد مضحکه و خنده دیگران قرار بگیرد؛ مانند لکنت زبان، توپوق زدن در سخن گفتن، یا به زمین خوردن و یا شکست‌های زندگی که نباید در چنین مواقعی، خوشحال شویم.

۱- ۱۸۸ / آل عمران .

۲- تفسیر نمونه، جلد ۳، صفحه ۲۱۰.

شادی و آرامش (۲۱۷)

علی علیه‌السلام فرمود:

«لَا تَفْرَحْ بِسَقَطَةِ غَيْرِكَ فَإِنَّكَ لَا تَدْرِي مَا يَحْدُثُ بِكَ الزَّمَانُ : به لغزش دیگران خوشحال مشو؛ زیرا تو نمی‌دانی که زمانه با تو چه خواهد کرد». (۱)

۴- خنده‌های بی‌مورد

عرب بادیه‌نشین به محضر رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله رسید در حالی که بر ماده شتری چموش سوار بود پس از عرض سلام شترش او را از آن حضرت دور می‌کرد. در اثر تکرار این جریان همراهان پیامبر به او خندیدند مرد عرب ناراحت شد و شترش را کشت. اصحاب به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرض کردند، مرد عرب شترش را کشت حضرت فرمود: بله دامن‌های شما پر از خون آن شتر است شما خندید و او از رفتار شما عصبانی شد و آن را کشت. (۱)

۱- میزان الحکمة، جلد ۷، صفحه ۱۴۹.

(۲۱۸) شادی و آرامش

۵- شادی به گناه

از شادی‌های ناپسند، شادی به گناه و عصیان است. علی علیه‌السلام فرمود:

«التَّبَهُجُ بِالْمَعَاصِي أَقْبَحُ مِنْ رُكُوبِهَا: شادی به گناه، زشت‌تر است از انجام آن». (۲)

در روایت دیگر از امام سجاد علیه‌السلام نقل شده که فرمودند: «بپرهیز از خوشحالی به گناه چرا که خوشحالی به گناه از خود گناه بدتر و بزرگ‌تر است». (۳)

۱- محجة البیضاء، جلد ۵، صفحه ۲۳۳.

۲- میزان الحکمة، جلد ۳، صفحه ۴۶۳.

۳- میزان الحکمة، جلد ۳، صفحه ۴۶۳.

شادی و آرامش (۲۱۹)

۶- شادی با دروغ

از شادی‌های ناپسند، ایجاد شادی با گفتار دروغ است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود:

«وَيَلُّ لِلَّذِي يُخَدِّثُ فَيَكْذِبُ لِيُضْحِكَ بِهِ الْقَوْمَ وَيَلُّ لَهُ! وَيَلُّ لَهُ! وَيَلُّ لَهُ! وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند، وای بر او، وای بر او، وای بر او». (۱)

۷- شادی بر مصیبت مظلومان

حق و باطل، همیشه بوده‌اند و همیشه مظلومانی در تاریخ به دست ظالمان و ستمگران کشته شده‌اند و بزرگ‌ترین ظلم تاریخ، ظلم به اهل بیت و شهادت جانسوز سالار شهیدان امام حسین علیه‌السلام و یاران باوفایش بود.

۱- بحار الانوار، جلد ۷۷، صفحه ۸۸.

(۲۲۰) شادی و آرامش

بنی امیه، آل زیاد و آل مروان به جای اینکه اشکی برای شهادت آنها بریزند و ناراحت و متأثر باشند، از این جنایت بزرگ تاریخ، شادی کردند. در فرازی از زیارت عاشورا آمده است:

«وَهَذَا يَوْمٌ فَرِحَتْ بِهِ آلُ زِيَادٍ وَ آلُ مَرْوَانَ».

«روز عاشورا روزی است که آل زیاد و آل مروان شادی کردند و سوت و کف زدند و با شادی و سرور خود رضایت و ارتباط خود را با این فاجعه تاریخ به تماشا گذاشتند و لعن و نفرین ابدی را مستحق خود ساختند، امروز هم اگر ظلمی در هر جای جهان صورت بگیرد و کسی به آن ظلم، خشنود و شادمان باشد، شریک ظالم خواهد بود.»

۸- شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله

یکی از شادی‌های ناپسند، شادی بر مخالفت از فرمان پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله است که بارها در زمان پیامبر، توسط مسلمان نمایان و منافقان انجام می‌گرفت. قرآن کریم در این

شادی و آرامش (۲۲۱)

باره می‌فرماید: «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَ كَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ...: تخلف جویان (از جنگ تبوک) از مخالفت با رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله خوشحال شدند و کراهت داشتند که با اموال و جان‌های خود در راه

خدا جهاد کنند...» (۱).

قرآن کریم در ادامه آیات قبل، به آنها می‌فرماید: «فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَ لْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»: آنها باید کمتر بخندند و بسیار بگریند، این جزای کارهایی است که انجام می‌دادند» (۲).

۹- شادی مستانه به خاطر مال و ثروت

داشتن مال و ثروت، ارزش و افتخار محسوب نمی‌شود، مهم نحوه استفاده از

۱- ۸۱ / توبه .

۲- ۸۲ / توبه .

(۲۲۲) شادی و آرامش

مال و ثروت است، اگر در مسیر صحیح و درست استفاده شود و دارنده آن به دارایی خود مغرور نشود، ارزش دارد. قرآن کریم درباره قارون می‌فرماید:

«إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ ... : همانا قارون یکی از ثروتمندان قوم موسی بود که بر آنها طریق ظلم و طغیان پیش گرفت و ما آن قدر گنج و مال به او دادیم که بر دوش بردن کلیدهای آن گنج‌ها صاحبان قوت را خسته می‌کرد» (۱).

قارون، به جای اینکه از این همه ثروت، در مسیر صحیح استفاده کند، مغرورانه می‌گفت: «این ثروت را به وسیله دانشی که نزد من است به دست آورده‌ام». و مال و ثروت خود را به رخ مردم می‌کشید و خودنمایی می‌کرد تا اینکه قومش به او گفتند:

۱- ۷۶ / قصص .

شادی و آرامش (۲۲۳)

«...لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ...: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد» (۱).

قرآن کریم در آیه دیگر درباره افراد کم‌ظرفیت می‌فرماید:

«وَلَكِنَّ أَذْفَنَهُ نَعْمَاءَ بَعِيدَ ضَرَاءَ مَسْتَهْ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّيَا إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ: و اگر آدمی را به نعمتی پس از محنتی رسانیم، مغرور و غافل شود که دیگر روزگار زحمت و رنج من سر آمده، سرگرم شادمانی و مفاخرت گردد» (۲).

پیامدهای چهار گانه شادی‌های ناروا

پیامدهای چهار گانه شادی‌های ناروا

شادی‌های ناروا، پیامدهایی را به دنبال دارد که به چند نمونه از آنها اشاره می‌نمائیم:

۱- ۷۶ / قصص .

۲- ۱۰ / هود .

(۲۲۴) شادی و آرامش

۱- جنگ و دعوا

شادی‌های مستانه و افراطی، گاهی موجب تنش و برخورد با دیگران می‌شود و در نتیجه به جنگ و دعوا کشیده

می‌شود. علی علیه‌السلام فرمود:

«رب طرب یعوذ بالحرب: چه بسا خوشی و شادی که به جنگ و دعوا منتهی می‌شود». (۱)

۲- ذلت و رسوایی

بعضی از شادی‌ها به جهت توأم بودن با فساد و گناه، سرانجام به ذلت و رسوایی شخص می‌انجامد. علی علیه‌السلام فرمود:

«مَنْ تَلَدَّذَ بِمَعَاصِي اللَّهِ أَوْرَثَهُ اللَّهُ ذُلًّا: کسی که از گناهان و معاصی، لذت ببرد، خداوند او را ذلیل خواهد نمود». (۱)

۱- میزان الحکمه، جلد ۷، صفحه ۴۲۶، غررالحکم، حدیث ۵۴۵۶.

شادی و آرامش (۲۲۵)

۳- هلاکت و سقوط

یکی از سنت‌های الهی این است که هرگاه جامعه‌ای به خوشگذرانی، عیاشی و تن‌پروری روی آورد، دیر یا زود، سقوط خواهد کرد. و در مقابل، جوامعی که میانه‌روی در معاش، تلاش و صرفه‌جویی در زندگی را شعار خود قرار می‌دهند، سربلند خواهند بود؛ چنانکه ملت «ژاپن» در عصر ما توانست بعد از جنگ جهانی از این حربه برای سربلندی خود، بهره‌گیرد.

به همین جهت است که قرآن مجید وقتی از سقوط ملت‌ها سخن می‌گوید، از این واقعیت، تحت عنوان: مترفین، فاسقین و ... یاد می‌کند؛ چنانچه در جایی

۱- میزان الحکمه، جلد ۳، صفحه ۴۶۳.

شادی و آرامش (۲۲۶)

می‌فرماید: «وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا: و ما چون اهل دیاری را بخواهیم (به کیفر گناه) هلاک سازیم، پیشوایان و متنعمان آن شهر را امر کنیم (به طاعت لیکن آنان) راه فسق و تبهکاری و ظلم در آن دیار پیش گیرند (و مردم به راه آنها می‌روند) آنگاه تنبیه و عقاب ما تحقق خواهد یافت، آنگاه همه را (به جرم بدکاری) هلاک سازیم». (۱)

در مورد دیگر در همین رابطه چنین تأکید می‌کند:

«وَكَمِ أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ بَطَرْتُمْ مَعِيشَتَهَا فَبَلَغَتْ قَرْيَةُ بِطَرْتِ مَعِيشَتِهَا فَبَلَغَتْ مَسَاكِينَهُمْ لَمْ تَسْئَلْهُمْ مِنْ بَعْدِهِمْ إِلَّا قَلِيلًا وَكُنَّا نَحْنُ الْوَارِثِينَ: و چه بسیار شده ما اهل دیاری را که به هوسرانی و خوشگذرانی پرداختند، هلاک کردیم، این خانه‌های ویران آنان است که بعد از آنها جز عده خیلی در آن دیار سکونت نیافت».

۱- ۱۶ / اسراء.

شادی و آرامش (۲۲۷)

و در سوره توبه، در مورد درخواست صاحبان مکنت از سوی خدا مبنی بر اینکه آنها را از رفتن به جنگ معذور بدار، چنین آمده است: «وَإِذَا أَنْزَلْنَا سُورَةَ أَنْ آمَنُوا بِاللَّهِ وَجَاهِدُوا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذَنَكَ أُولُوا الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَقَالُوا ذَرْنَا نَكُنْ مَعَ الْقَاعِدِينَ: و هرگاه سوره‌ای نازل شد که امر به ایمان به خدا و جهاد با همراهی رسول در راه دین خدا کرد (ثروتمندان آن "منافقان" از حضور تو تقاضای معافی از جهاد کرده و گفتند ما را از معاف شدن محسوب دار)». (۱)

در سوره فرقان می‌خوانیم وقتی خداوند معبودهای مشرکین را مورد بازخواست قرار می‌دهد و می‌فرماید: آیا شما آنها را گمراه کردید و یا آنکه آنها شخصا به چنین انحرافی دست زدند؟ آنان در مقام پاسخ می‌گویند:

۱ - ۸۶ / توبه .

(۲۲۸) شادی و آرامش

«... وَ لَکِنْ مَتَّعْتَهُمْ وَ اَبَاءَهُمْ حَتَّى نَسُوا الذِّکْرَ وَ کَانُوا قَوْمًا بُورًا : لکن تو این کافران و پدرانشان را متمتع به دنیا و نعمت‌های آن گردانیدی تا آنکه از فرط سرگرمی به دنیای پست فانی ، ذکر تو و قرآن عظیم تو را که سرمایه سعادت بود ، فراموش کردند و مردمی شقی و تبهکار روزگار بودند». (۱)

چنانکه ملاحظه می‌فرمایید ، در تمامی این آیات ، عامل سقوط ، انحراف و گناه و از زیر بار تکلیف جهاد شانه خالی ، همان بهره‌مندی از رفاه مادی و سرگرم شدن به مظاهر زودگذر آن است .

آری ، این قانون خلقت است ، هر ملتی که به راحتی و عیش ، خوی کند ، باید ذلیل شود . (۱)

۱ - ۱۸ / فرقان .

شادی و آرامش (۲۲۹)

۴ - عذاب الهی

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «مُنَادُئِبَ ذُنْبًا وَ هُوَ ضَاحِكٌ دَخَلَ النَّارَ وَ هُوَ بَاکٍ: کسی که گناه کند در حالی که می‌خندد، در قیامت داخل آتش جهنم می‌شود در حالی که گریان است». (۲)

شادی و نشاط در سیره معصومان علیهم‌السلام

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله مظهر انسان کامل بود . و قرآن او را به «خُلُقِ عَظِيمٍ» یاد نموده در سیره آن حضرت آمده است : «گشاده رو بود و همیشه تبسم بر لب داشت». (۳)

۱ - آیت‌الله محمدی گیلانی، قرآن و سنن الهی در اجتماع بشر، صفحه ۲۴۰ (نشر سایه).

۲ - وسائل الشیعه، جلد ۱۱، صفحه ۲۶۸ .

۳ - المیزان (عربی)، جلد ۶، صفحه ۲۰۹ .

(۲۳۰) شادی و آرامش

و شادی در چهره‌اش نمایان بود ، هنگامی که از چیزی خوشحال می‌شد ، می‌فرمود : «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَي هَذِهِ النُّعْمَةِ ؛ حمد و سپاس خدا را بر این نعمت» . و زمانی که غمگین می‌شد ، می‌فرمود : «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَي كُلِّ حَالٍ : حمد مخصوص خداوند است در هر حال». (۱)

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در روزهای عید ، غسل می‌کرد و بر خود عطر می‌زد و اگر یکی از اصحابش را غمگین می‌یافت ، با مزاحی او را شاد می‌ساخت ، او لباس مرتب و مناسب بر تن می‌کرد و خود را می‌آراست (۲) و می‌فرمود :

«إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ الْوَسَخَ وَالشَّعَثَ : خداوند کثیفی و ژولیدگی را مبغوض می‌دارد». (۱)

۱ - سنن البنی ، صفحه ۳۲۸ ، حدیث ۳۷۸ .

۲ - وسائل الشیعه ، جلد ۳ ، صفحه ۳۴۴ .

شادی و آرامش (۲۳۱)

علی علیه‌السلام که از کودکی با پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله همنشین بود ، بسان آن حضرت ، قلبی مهربان و چهره‌ای متبسم ، زبانی شیرین و اخلاقی خوش داشت . با اصحاب ، به نشست و برخاست صمیمانه می‌پرداخت و کسانی را که غصه‌دار و عبوس می‌دید ، شادمان می‌ساخت ، در برخورد با اصحاب ، اهل مزاح و شوخی بود .

حضرت فاطمه علیها السلام که زندگانی کوتاه او همراه با فراز و نشیب‌های فراوان و گاه حوادث تلخ بود، در فرصت‌های مناسب، برای زدودن غبار غم از چهره شوهر عزیزش لب به مزاح و شوخی می‌گشود و با شوخی ملیح و زیبا، غنچه خنده بر لبان علی علیه السلام شکوفا می‌ساخت، شادکامی و خوشحالی آن پاک بانو، زمانی به

۱- نهج الفصاحه، حدیث ۷۴۱.

(۲۳۲) شادی و آرامش

اوج خود می‌رسید که خود را به دور از لغزش‌ها و عمل ناپسند می‌یافت.

نمونه‌هایی از شادی‌های اهل بیت علیهم السلام

نمونه‌هایی از شادی‌های اهل بیت علیهم السلام

وقتی زندگی پر بار اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام را مطالعه می‌کنیم، به موارد بسیاری برخورد می‌کنیم که ائمه معصومین در موارد، اظهار شادی نموده‌اند، اینک به چند نمونه از آنها اشاره شود:

۱- احیای مکتب اهل بیت علیهم السلام

از جمله شادی‌های اهل بیت، «شادی به احیای مکتب است»، این معنا از روایاتی چند استفاده می‌شود که به برخی از آن‌ها اشاره می‌نمائیم:

امام صادق علیه السلام فرمود: هر کدام از شما که تقوی پیشه کند و متدین و امین باشد می‌گویند جعفری است و من خوشحال می‌شوم.

امام عسگری علیه السلام فرمود: «فَإِنَّ الرَّجُلَ مِنْكُمْ إِذَا وَرَعَ فِي دِينِهِ وَصَدَقَ فِي

شادی و آرامش (۲۳۳)

حَدِيثِهِ وَادَى الْأَمَانَةَ وَحَسَنَ خُلُقَهُ مَعَ النَّاسِ قِيلَ هَذَا شِيعِي فَيَسُرُّنِي ذَلِكَ ثُمَّ قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا زَيْنًا وَلَا تَكُونُوا شَيْنًا جَرُّوا إِلَيْنَا كُلَّ مَوَدَّةٍ: اگر کسی از شیعیان در دین خود ورع و رزق و راستگو و امانت‌دار باشد و با مردم نیکو رفتار کند می‌گویند او شیعه است و این مرا خوشحال می‌سازد سپس فرمود: تقوی پیشه کنید و مایه زینت ما باشید نه موجب ننگ ما، دوستی‌ها را به سوی ما جلب کنید (۱).

۲- عرض اعمال و دیدن کارهای خوب شیعیان

یکی از بحث‌هایی که در رابطه با غم و شادی معصومان علیهم السلام مطرح است، بحث عرض اعمال است. معصومان علیهم السلام از اعمال خوب و بد پیروانشان با خبر می‌شوند؛ اگر اعمال خوبی داشته باشند، شاد می‌شوند و اگر عکس این باشد،

۱- بحار الانوار، جلد ۷۸، صفحه ۳۷۲.

(۲۳۴) شادی و آرامش

محزون و ناراحت می‌شوند. ریشه این، بحث از قرآن است که می‌فرماید:

«وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ: بگو عمل کنید، سپس خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند و به زودی به سوی کسی باز می‌گردید که پنهان و

آشکارا می‌داند و شمارابه آنچه عمل می‌کردید، خبر می‌دهد». (۱)

از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است که فرمود:

«تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ أَعْمَالُ الْعِبَادِ كُلِّ صَبَاحٍ، أَبْرَارُهَا وَفُجَارُهَا، فَاحْذَرُوهَا وَهُوَ قَوْلَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ " وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ: " تمام اعمال مردم هر روز صبح به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرضه می‌شود،

۱- ۱۰۵ / توبه .

شادی و آرامش (۲۳۵)

اعمال نیکان و بدان، بنابراین، مراقب اعمالتان باشید و این مفهوم گفتار خداوند است که می‌فرماید: بگو عمل کنید، پس خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند». (۱)

در حدیث دیگری از امام باقر علیه‌السلام نقل شده که فرمودند:

«إِنَّ الْأَعْمَالَ تُعْرَضُ عَلَيْنَيْكُمْ كُلَّ عَشِيَّةِ الْخَمِيسِ فَلَيْسَ تَحِ أَحَدُكُمْ أَنْ تُعْرَضَ عَلَيْنَيْهِ الْعَمَلُ الْقَبِيحُ: تمام اعمال شما بر پیامبران هر عصر پنج‌شنبه عرضه می‌شود، بنابراین، باید از اینکه عمل زشتی از شما بر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرضه شود، شرم کنید». (۲)

۱- تفسیر نمونه، جلد ۸، صفحه ۱۲۵ .

۲- تفسیر نمونه، جلد ۸، صفحه ۱۲۵ و نیز در بصائر الدرجات، یازده روایت در این زمینه وجود دارد .

(۲۳۶) شادی و آرامش

در اینجا چند نمونه از روایاتی که خوشحالی و یا ناراحتی ائمه معصومین علیهم‌السلام را از اعمال امت بیان می‌کند، نقل می‌کنیم:

۱- «داوود رقی» می‌گوید: بر امام صادق علیه‌السلام وارد شدم، حضرت فرمود:

«يَا دَاوُودُ! أَعْمَالُكُمْ عُرِضَتْ عَلَى يَوْمِ الْخَمِيسِ فَرَأَيْتُ لَكَ فِيهَا شَيْئًا فَرِحَ خَبِيرٌ بِذَلِكَ صَلَاتِكَ لِإِنَّ عَمَّكَ: ای داوود! اعمال شما بر من عرضه شد و در اعمال تو چیزی دیدم که مرا خوشحال کرد و آن صله و بخشش تو به پسرعمویت بود». (۱)

۲- «سماعه» می‌گوید: از امام صادق علیه‌السلام شنیدم که می‌فرمود: «چرا به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بدی می‌کنید و او را ناراحت می‌نمایید». مردی گفت: قربانت گردم! چگونه ما به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بدی می‌کنیم؟!

۱- بحارالانوار، جلد ۲۳، صفحه ۳۴۷ .

شادی و آرامش (۲۳۷)

حضرت فرمود: «آیا نمی‌دانید که اعمال شما بر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرضه می‌شود؟ پس رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله را با گناهان خود ناراحت نکنید». (۱)

۳- پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «فَاطِمَةُ بَضَعَتْ مِنِّي يَسْرُنِي مَا يَسْرُهَا وَيُبْغِضُنِي مَا يُبْغِضُهَا (۲): فاطمه علیها‌السلام پاره تن من است، آنچه او را خوشحال کند، مرا خوشحال می‌کند و آنچه او را به خشم می‌آورد، ما را نیز به خشم می‌آورد». (۳)

۱- بحارالانوار، جلد ۷۳، صفحه ۳۶، وسائل الشیعه، جلد ۱۱، صفحه ۳۹ .

۲- سیدابن طاووس، طرائف، ترجمه: داوود الهامی، صفحه ۳۸۱، نوید اسلام. بحارالانوار، جلد ۴۳، صفحه ۲۴، حدیث ۲۰ .

۳- میزان الحکمة، جلد ۴، صفحه ۲۲۹ .

(۲۳۸) شادی و آرامش

جمع بندی و نتیجه‌گیری

آدمی در پستی و بلندی دنیا، هر روز تجاربی را می‌آموزد، شاید مطلوب خود را آموخته باشد و یا بی‌راهه رفته باشد، آن‌هایی که به محبوب و مطلوب خود رسیده‌اند، آرامند. اما آن‌هایی که راه را کج رفته‌اند، دشمنی‌های زیادی مثل حسد، بخل، خوف، حزن و ... در درون خود فراهم کرده‌اند. اگر دل را به هر تعلق دنیایی بسپریم، در رنجیم، چراکه روزی آن را از دست می‌دهیم، اما اگر به هر تعلق دنیایی دل نسپریم و بدانیم برای آزمون و امتحان الهی، هر روز مقداری از این دنیا در دست کسی است، اگر به مقامی برسیم، خوشحال نمی‌شویم و یا اگر چیزی از دستمان رفت نگران نیستیم. دنیا اگر از دست‌دانی نبود، به ما نمی‌رسید و چون به ما رسیده، معلوم می‌شود که از دست ما هم می‌رود، چه بهتر که ما هم‌اکنون به آن دل نبندیم و چه زیباست که دل را در گرو چیزی قرار دهیم که ماندنی و جاودانه است که همان ذکر و یاد خدای رحمان است و رحیم، بخشنده و کریم.

شادی و آرامش (۲۳۹)

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: **إِنَّ الْقَلْبَ يَتَلَجَّجُ فِي الْجَوْفِ يَطْلُبُ الْحَقَّ، فَإِذَا أَصَابَهُ اطمَأَنَّ وَقَرَّ**: همانا دل در درون آدمی به دنبال حق می‌گردد و چون به آن رسید آرام و قرار گیرد. (۱)

کسی که خواهان آرامش و آسایش در زندگی است، پیوسته باید به یاد حق باشد و این یاد حق تنها عامل آرامش است و دیگر نه فقدان چیزی او را نگران می‌کند و نه برخورداری از متاعی او را به وجد می‌آورد و به راستی که دل فقط به یک چیز آرام می‌گیرد و آن یاد حق است و راز مطلب آن است که خداوند به ما از خود ما نزدیک‌تر است.

۱ - میزان الحکمه، محمد ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۰، صفحه ۴۹۸۶، حدیث ۱۶۹۳۹.

(۲۴۰) شادی و آرامش

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ: بدانید که خدا میان آدمی و دلش حائل می‌گردد. (۱)

دل‌ها به دست اوست و مقلب القلوب و تسلی دهنده دل‌ها تنها خداست.

آنهایی که دل در گرو ایمان و اعتقاد به خدای سبحان و متجلی نمودن صفات الهی قرار داده‌اند، سرانجامی نیکو و عاقبتی درخشان را برای خود می‌خرند و پاداش خویش را از خالق می‌گیرند.

لَيَدْخُلْنَهُمْ مُدْخَلًا يَرْضَوْنَهُ ...: و خداوند آنان را به جایگاهی که آن را می‌پسندند در خواهد آورد. (۲)

۱ - ۲۴ / انفال.

۲ - ۵۹ / حج.

شادی و آرامش (۲۴۱)

کسانی که ایمان را سرلوحه زندگی خویش قرار داده و در سایه آن، آرامش خود را استمرار می‌بخشند، بهشت را برای خود تضمین می‌کنند و به آنها اینگونه خطاب می‌شود:

أَدْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ: با سلامت و ایمنی در بهشت داخل شوید. (۱)

بهای بهشت را آنانی درک می‌کنند که لطافت اسلام را فهمیده‌اند و در پناه بیرق ایمان، سرمه دعا را بر چشم‌های شب‌زنده‌دار خویش کشیده‌اند و دوشادوش همسری مهربان سال‌های سرد و گرم را با آسایش می‌گذرانند تا فرداهایی آرام را نظاره‌گر باشند.

شادابی، نشاط، شادی و ویژگی مثبت هر انسانی است که به زندگی معنا بخشیده، او را در فعالیت‌ها و نیل به موفقیت‌ها تقویت می‌کند.

۱ - ۴۶ / حجر.

(۲۴۲) شادی و آرامش

۳- شادی ائمه از شاد کردن مؤمنین

امام صادق علیه‌السلام فرمود: «وقتی مؤمنی را شاد کردید، تنها او شاد نمی‌شود، بلکه ما نیز شاد می‌شویم». (۱)

۲۷ نکته برای آرامش و نشاط

- ۱- با افراد آرام و بانشاط نشست و برخاست کنید.
 - ۲- به هر جایی که می‌خواهید بروید چند دقیقه زودتر حرکت کنید با این کار، نه مجبورید عجله کنید و نه دچار فشار عصبی شوید.
 - ۳- به مسائل کوچک فکر نکنید.
 - ۴- چای را با شکوفه بهارنارنج یا نعناع و یا چای سبز بنوشید.
- ۱- میزان الحکمه، جلد ۴، صفحه ۴۳۹.
- شادی و آرامش (۲۴۳)
- ۵- کفش مناسب بپوشید زیرا کفش مناسب موجب آرامش می‌شود.
 - ۶- از همان که هستید راضی باشید در نتیجه احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.
 - ۷- به گذشته فکر نکنید زیرا گذشته دیگر وجود ندارد.
 - ۸- ریخت و پاش‌ها را مرتب کنید تا به آرامش برسید.
 - ۹- به خاطر آرامش خودتان هرچه زودتر از بدی‌های دیگران گذشت نمایید زیرا منتقل کردن احساس ناراحتی برای شخص فرستنده زیانبارتر است تا طرف مقابل.
 - ۱۰- در محل زندگی خود گل و گیاه نگه دارید تا اکسیژن بیشتری دریافت کنید و در نتیجه به آرامش بیشتری برسید.
 - ۱۱- از لباس‌های رنگ روشن و پارچه‌های الیاف طبیعی استفاده کنید.
 - ۱۲- بدوید که دویدن از بهترین راه‌های غلبه بر فشار روانی است.
 - ۱۳- زندگی را ساده بگیرید تا فشار روانی کمتری بر شما وارد شود.
- (۲۴۴) شادی و آرامش
- ۱۴- به هنگام عصبانیت حوله مرطوب و گرم روی صورت خود قرار دهید.
 - ۱۵- وانمود کنید که فرد آرامی هستید.
 - ۱۶- در استخر شنا یا در جایی پر آب مانند وان حمام چند دقیقه شناور بمانید.
 - ۱۷- آنچه که باعث نگرانی شما می‌شوند روی دفتری یادداشت نموده و سپس یکی یکی احتمال وقوع آنها را بازنگری کنید آنگاه خواهید دید بسیاری از آنها تحقق نخواهد یافت.
 - ۱۸- لحظه‌های زیبای زندگیتان را بنویسید و سپس همه آنها را بیاد بیاورید.
 - ۱۹- گریه کردن، هم اثرات احساسی دارد. و هم فیزیکی گهگاهی گریه کنید.
 - ۲۰- دعا کنید که از روش‌های رسیدن به آرامش است.
 - ۲۱- به دریا بروید زیرا آب دریا و صدای امواج آن موجب آرامش است.
 - ۲۲- قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید و سحرخیز باشید.

شادی و آرامش (۲۴۵)

۲۳- کارکردن فشار عصبی را کم می‌کند و به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

۲۴- آنقدر ورزش کنید تا عرق کنید و سپس بیست دقیقه به ورزش ادامه دهید.

۲۵- برای اینکه زیر بار قرض و فشار عصبی ناشی از آن نروید قبل از خرید فکر کنید آن چیزی را که می‌خواهید بخريد آیا قدرت خریدش را دارید یا نه ، آنگاه خرید کنید.

۲۶- اگر می‌خواهید به آرامش برسید بیشتر میوه و سبزیجات خام ، ماست ، شیر ، تخم مرغ و ... بخورید .

۲۷- در مکان‌های مذهبی بنشینید ، زیرا فضاهای مذهبی همچون مساجد و زیارتگاه‌ها در شما احساس آرامش ایجاد می‌کند .(۱) رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا

۱- ۱۵ نکته برای آسودگی خاطر ، پاول ویلسون ، مترجم سپیده قدیانی .
(۲۴۶) شادی و آرامش

منابع

- ۱- تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۲ .
- ۲- تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۹ .
- ۳- تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۱۱ .
- ۴- تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۲۶ .
- ۵- تفسیر نمونه، آیت‌الله مکارم شیرازی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۲.
- ۶- تفسیر نمونه، آیت‌الله مکارم شیرازی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶.
- ۷- تفسیر نمونه، آیت‌الله مکارم شیرازی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۸.
- ۸- تفسیر جوان، محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، جلد ۸.
- ۹- تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ اول ، جلد ۱۰ .
- ۱۰- تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول ، جلد ۱۶ .
(۲۴۷)
- ۱۱- تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ دوم ، جلد ۲۶ .
- ۱۲- تفسیر نور، محسن قرائتی، انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ اول ، جلد ۶ .
- ۱۳- تفسیر نوین ، محمد تقی شریعتی ، انتشارات درخشان ، جلد ۳۰ .
- ۱۴- نهج البلاغه ، محمد دشتی ، انتشارات مشرقین ، چاپ ششم .
- ۱۵- میزان الحکمه، محمد ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۵ .
- ۱۶- میزان الحکمه، محمد ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۰ .
- ۱۷- میزان الحکمه، محمد ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۱۳ .
- ۱۸- نصابیح ، آیت‌الله مشکینی ، انتشارات الهادی ، چاپ هفدهم .
- ۱۹- دنیاشناسی و دنیاگرایی ، آیت‌الله جوادی آملی ، انتشارات اسراء ، چاپ اول .

(۲۴۸)

- ۲۰- سیره علمی و عملی حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله آیت الله جوادی آملی، انتشارات اسراء .
- ۲۱- دورنمایی از زندگانی موسی بن جعفر علیه السلام، انتشارات نسل جوان .
- ۲۲- جلوه‌های نیایش، موسوی کلاتری دامغانی، انتشارات پیام آزادی، چاپ اول.
- ۲۳- پژوهشی پیرامون تدبیر قرآن، ولی الله نفی پورفر، انتشارات اسوه، چاپ دوم.
- ۲۴- لطائف عرفانی برگرفته از آثار امام خمینی (ره)، مجید زمانپور، انتشارات پازینه، چاپ اول .
- ۲۵- حلیه المتقین، علامه مجلسی، انتشارات هجرت، چاپ پنجم.
- ۲۶- صحیفه سجادیه، انتشارات فقیه، چاپ سوم .
- ۲۷- مبارزه با افسردگی، دکتر محمد خدایاری فرد، دانشگاه تهران، چاپ اول .
- ۲۸- زبان روح، شفای تن، ولفگانگ وایکرت، مترجم محمدطاهر طاهر .

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱)

با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند

بنادر البحار- ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹

بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.

مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :

الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی
 ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه
 ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ...
 د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر

ه) تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای
 و) راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴)
 ز) طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
 ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...

ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه
 ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال
 دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان
 تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶

وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی:
www.eslamshop.com

تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۲۳۱۱) (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور
 کاربران ۲۳۳۳۰۴۵ (۰۳۱۱)

نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی
 جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل
 و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق
 روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشالله.

شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳ و شماره حساب شبا: IR۹۰-۰۱۸۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۶۲۱-۰۶۲۱
 به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید
 ارزش کار فکری و عقیدتی

الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام: - هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده
 است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می فرماید: «ای بنده بزرگوار
 شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است،
 هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».

التفسیر المنسوب إلى الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست تر می داری: مردی
 اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می رهنمایی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از
 پیروان ما را دارد، اما تو دریچه ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می دارد و با حجت های خدای متعال،
 خصم خویش را ساکت می سازد و او را می شکند؟».

[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».

مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

