



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

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



از جنس خاک

شرح رفتار شما با جسمه

حسین سلیمانی



۱۱۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهنما ۱۱۴ (از جنس خاک)

نویسنده:

حسین سلیمانی

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	رهنما ۱۱۴ (از جنس خاک)
۷	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۴	دریچه
۱۶	درآمد
۱۸	فصل اول « امانتت را نگهدار، بعد از بین ببر! »
۱۸	اشاره
۲۰	حفظ جان
۲۲	پنجره
۲۲	پنجره
۲۳	پنجره
۲۶	فصل دوم « دعوتید به ضیافت خوردن! »
۲۶	اشاره
۲۸	خوردن
۳۰	پنجره
۳۰	پنجره
۳۳	پنجره
۳۴	پنجره
۳۶	فصل سوم « آشامیدن دعوتید به ضیافت نوشیدن! »
۳۶	اشاره
۳۸	آشامیدن
۳۸	پنجره
۳۹	پنجره

۴۰	پنجره
۴۴	فصل چهارم « خوابم میاد! »
۴۴	اشاره
۴۶	خواب
۴۷	پنجره
۴۸	پنجره
۵۲	پنجره
۵۴	فصل پنجم « بیا کمی خوش بگذرانیم! »
۵۴	اشاره
۵۶	تفریح
۵۷	پنجره
۵۷	پنجره
۶۳	پنجره
۶۵	پنجره
۶۶	خلاصه
۶۷	بیشتر بخوانیم
۶۸	درباره مرکز

سرشناسه: سلیمانی، حسین، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور: از جنس خاک: شرح رفتار شما با جسم / نویسنده حسین سلیمانی؛ به کوشش محمدحسین پورامینی؛ [برای آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی]؛ تهیه اداره پاسخگویی به سوالات دینی آستان قدس رضوی؛ تولید اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی.

مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.

فروست: رهنما؛ ۱۱۴.

شابک: ۴۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۷۱۴-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: چاپ دوم.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: مواد غذایی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: مواد غذایی حلال

موضوع: حلال و حرام -- جنبه های قرآنی

شناسه افزوده: پورامینی، محمد حسین، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده: Pouramini, Muhammad Husayni

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی. اداره تولیدات فرهنگی

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی. اداره پاسخگویی به سوالات دینی و اطلاع رسانی

شناسه افزوده : شرکت به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده : Behnashr Company (Astan Quds Razavi Publications)

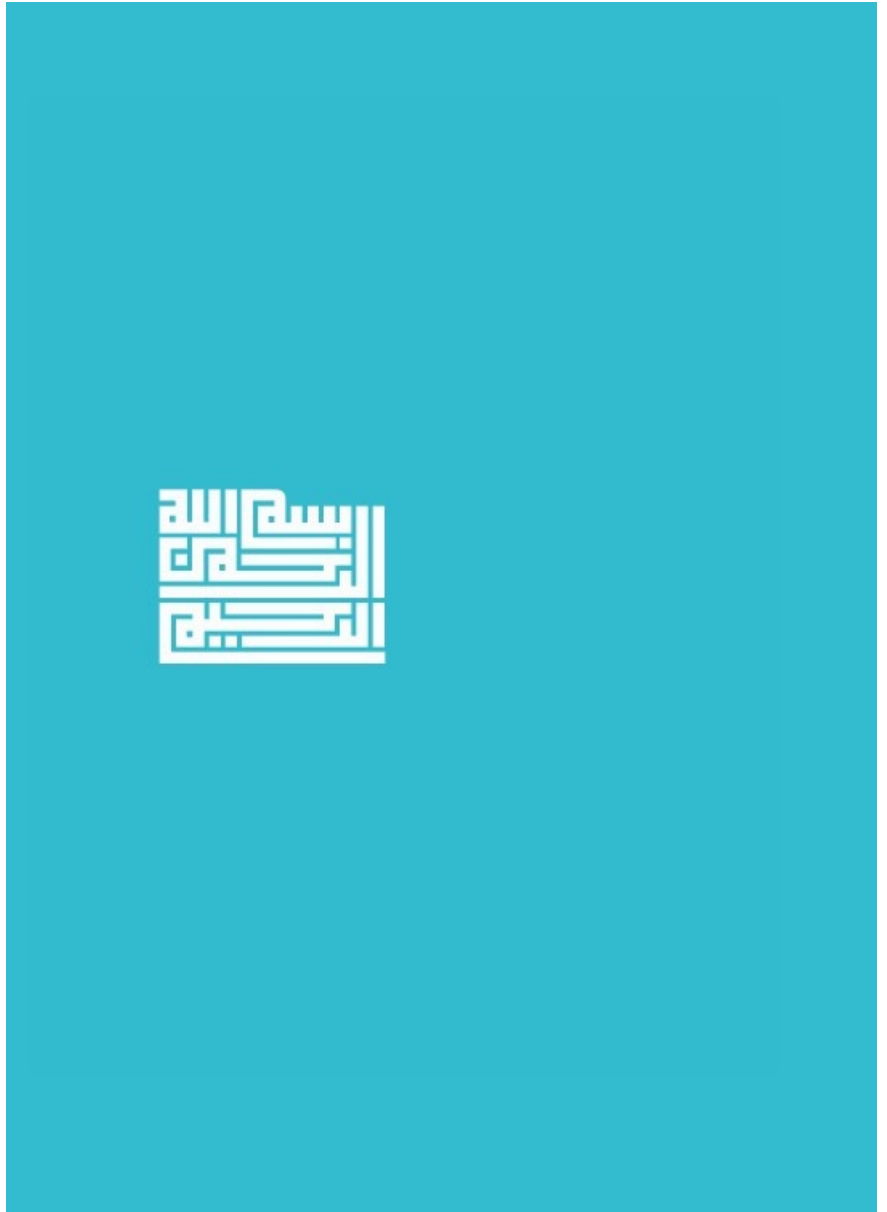
رده بندی کنگره : BP۲۳۲/۶/س۱۷۵ الف ۴ ۱۳۹۶

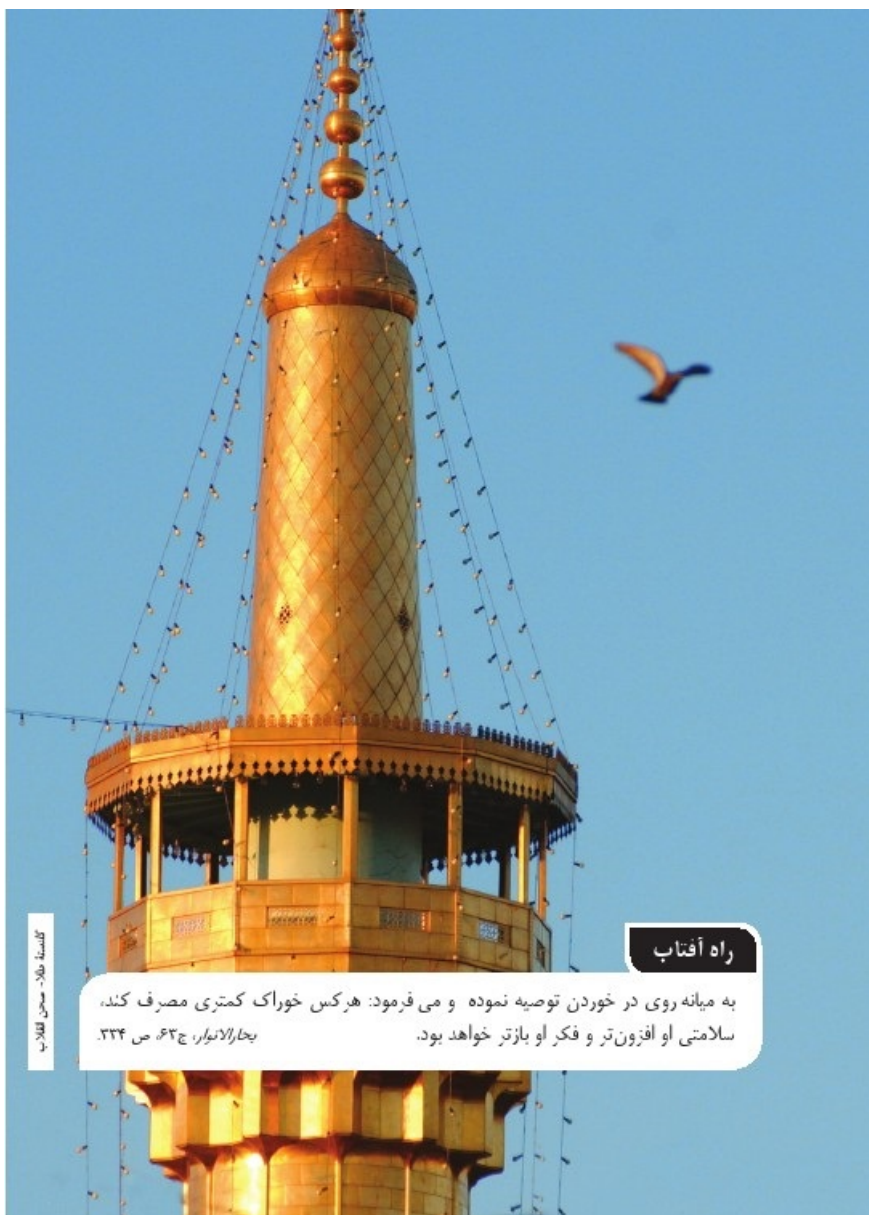
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۲۷۵۴۷

رهنما ۱۱۴

ص: ۱





راه آفتاب

به میانه روی در خوردن توصیه نموده و می فرمود: هرکس خوراک کمتری مصرف کند، سلامتی او افزون تر و فکر او بازرتر خواهد بود. بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۳۳۴.

گفتار: ملا - حسن گلزار

از جنس خاک؛ شرح رفتار «شما» با «جسم»

حسین سلیمانی

از جنس خاک

شرح رفتار «شما» با «جسم»

دریچه

به جسمت فکر می کنی، و به رابطه ات با «او»، از خودت سؤال می کنی:

۱. حفظ کردن جسمت چه نقشی در زندگی ات دارد؟

۲. چگونه باید سلامت و بهداشت را رعایت کنی؟

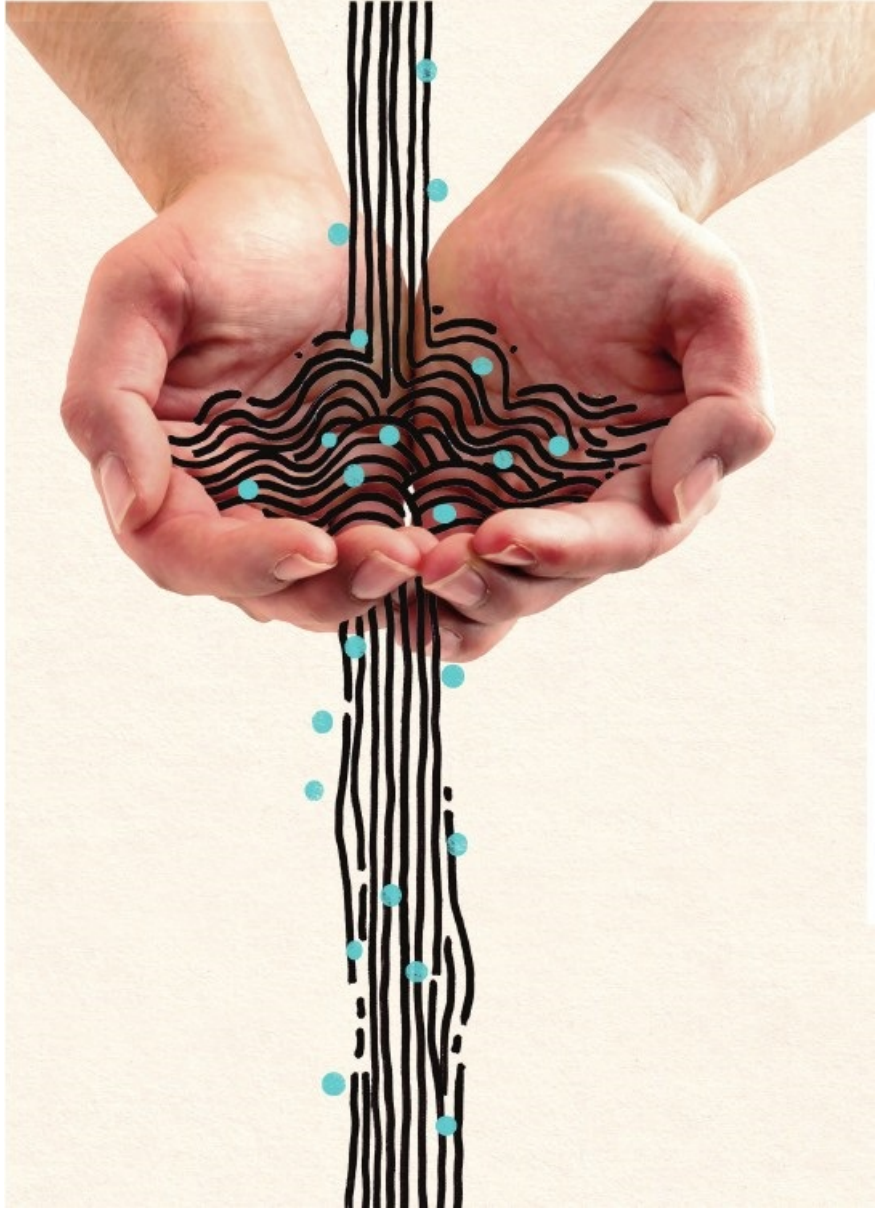
۳. خوردنت چگونه باید باشد؟

۴. آشامیدنت چگونه باید باشد؟

۵. و به طور کلی رفتارت با جسمت چگونه باید باشد؟

«از جنس خاک» فرمول هایی هستند در جهت پاسخ به سؤالات بالا و شرح رفتار «تو» با «جسمت» بر اساس مبانی اسلام.

ص: ۷



یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن... مثل... نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات... سفرهای ما... این‌ها [قسمتی از] آن بخش‌های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است... برای ساختن این بخش از تمدن نوین اسلامی، به شدت باید از تقلید [از غرب] پرهیز کنیم. (۱)

شنیده‌ای که خدایت «تو» را از خاک خلق کرده است. در فکری و مشغول بالا و پایین کردن سئوالات در ذهنت. به تک تک ذره‌های خاکی که آرام آرام تو را ساخته‌اند، فکر می‌کنی و بعد به جسمت نگاه می‌کنی که تشکیل شده از اجزای گوناگونی که هر کدام در زندگی‌ات کاربردی دارند. می‌دانی که هر چیزی قانونی دارد و به دنبال قانون استفاده از خودت هستی. بله! «تو» از جنس خاکی و به این فکر می‌کنی که قانون استفاده از این خاک و از این جسم را بدانی و به آن عمل کنی.

ص: ۹

فصل اول « امانت را نگهدار، بعد از بین ببر! »

اشاره

تصویر





در گذشته نزدیک وقتی می خواستیم به مسافرت برویم پدرم کلید خانه مان را به دست یکی از همسایه ها می داد و خانه مان را به امانت به او می سپرد.

نکته ای که همیشه در این گونه موارد ذهنم را به خود مشغول می کند، این است که وقتی کسی این قدر به انسانی اعتماد دارد که خانه اش را به او می سپارد آدم احساس می کند بار سنگینی بر دوشش گذاشته اند و شاید به همین دلیل باشد که معمولاً در چنین مواردی انسان به چیزی که به او امانت سپرده اند، بیشتر از مال و اموال خودش اهمیت می دهد و مراقبتش از امانت بیش از اموال خویش است.

مسئله وقتی جالب تر می شود که شخصیت فرد امانت دهنده متفاوت از دیگران باشد، مثلاً وقتی یکی از اهالی سرشناس و مهم محلّه چیزی را به امانت پیش انسان می گذارد شخصیت او و اینکه چنین فرد مهمی به انسان اعتماد کرده، بار مسئولیت را برای انسان سنگین تر می کند. یعنی حتی اگر آن شیء در حالت عادی چیز زیاد مهمی هم نباشد همین که یک فرد سرشناس آن را به امانت گذاشته، باعث می شود انسان حس

مسئولیتش چند برابر شود و آن شیء خود به خود اهمیت پیدا کند.

خیلی بی انصافی است که انسان به اعتماد دیگران پاسخ درستی ندهد و در نگه داری از امانت دقت به خرج ندهد و باعث شود به امانت آسیب برسد.

حالا می خواهیم پرده از امانت مهمی برداریم که شخص بسیار بزرگ و باعظمتی آن را به ما سپرده است، معروف ترین و مهم ترین شخصی که می شناسیم. انسان وقتی به آن فرد و به اینکه پیش ما چیزی امانت گذاشته است فکر می کند حس مهم بودن به او دست می دهد! واقعاً هم انسان مهم است که چنین فردی به او صلاحیت داده تا چیزی را به امانت پیشش نگه دارد والا چرا باید انسان را برای امانت داری انتخاب می کرد؟!

می خواهیم پرده از فرمولی برداریم که زیاد به آن توجه نمی کنیم و این امانت داری در زندگی هایمان بسیار کم رنگ است، فرمول حفظ جان و بدن:

«خدا = امانت گذار»

«اعضای بدن = امانت»

«ما = امانتدار»

ص: ۱۵

یکی از چیزهایی که به داشتن آرامش و بندگی خدا کمک می کند همین سلامتی است، برای همین هم حفظ سلامتی از نظر عقل و شرع واجب است و ضرر زدن به جان و بدن حرام.

پنجره

امام رضا می فرمایند:

كُلُّ مُضِرٍّ يَذْهَبُ بِالْقُوَّةِ أَوْ قَاتِلٌ فَحَرَامٌ.

هر چیز زیان آوری که نیروی آدمی را می گیرد یا کشته است، حرام است. (۱)

شب ها تا دیر وقت به این بدن بیچاره بی خوابی می دهیم و پای تلویزیون و رایانه و دیگر وسیله های الکترونیکی از آن بیگاری می کشیم، به اندازه کافی به این بدن بیچاره استراحت نمی دهیم، یا اینکه آن قدر به این بدن استراحت می دهیم و می خوابیم که زخم بستر می گیریم!! به درستی ورزش نمی کنیم، به تغذیه مان اهمیت نمی دهیم، هنگام بیماری درست از بدن مراقبت نمی کنیم و ...

پنجره

آفتِ اول ما این است که به نعمت توجه نمی کنیم؛ نعمت

ص: ۱۵

۱- . مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۱۶.

سلامت را جز بعد از مریض شدن و ناقص العضو شدن نمی فهمیم. (۱)

این بدن، این اعضای بدن امانت خداوند هستند، خدا به ما اعتماد کرده و این بدن را به امانت نزد ما گذاشته است، همان طور که ضرر زدن به امانتی که همسایه پیشمان گذاشته، شرعاً حرام است و گناه، ضرر زدن به بدن هم که امانت خداست، شرعاً اشکال دارد و در قیامت خداوند از نعمت سلامتی از ما خواهد پرسید. (۲)

پنجره

وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ.

خویشتن را به دست خود به هلاکت نیفکنید. (۳)

فکر کنید اگر این فرمول را در زندگی پیاده کنیم، چه تغییراتی در زندگی کردن مان رخ می دهد؟ وضعیت خواب و خوراک مان چگونه می شود؟ توجه مان به ورزش و مراقبت از بدن چگونه خواهد شد؟! و ...

ص: ۱۶

۱- . بیانات مقام معظم رهبری در دیدار مسئولان و کارگزاران نظام جمهوری اسلامی، ۲۹/۰۳/۱۳۸۵.

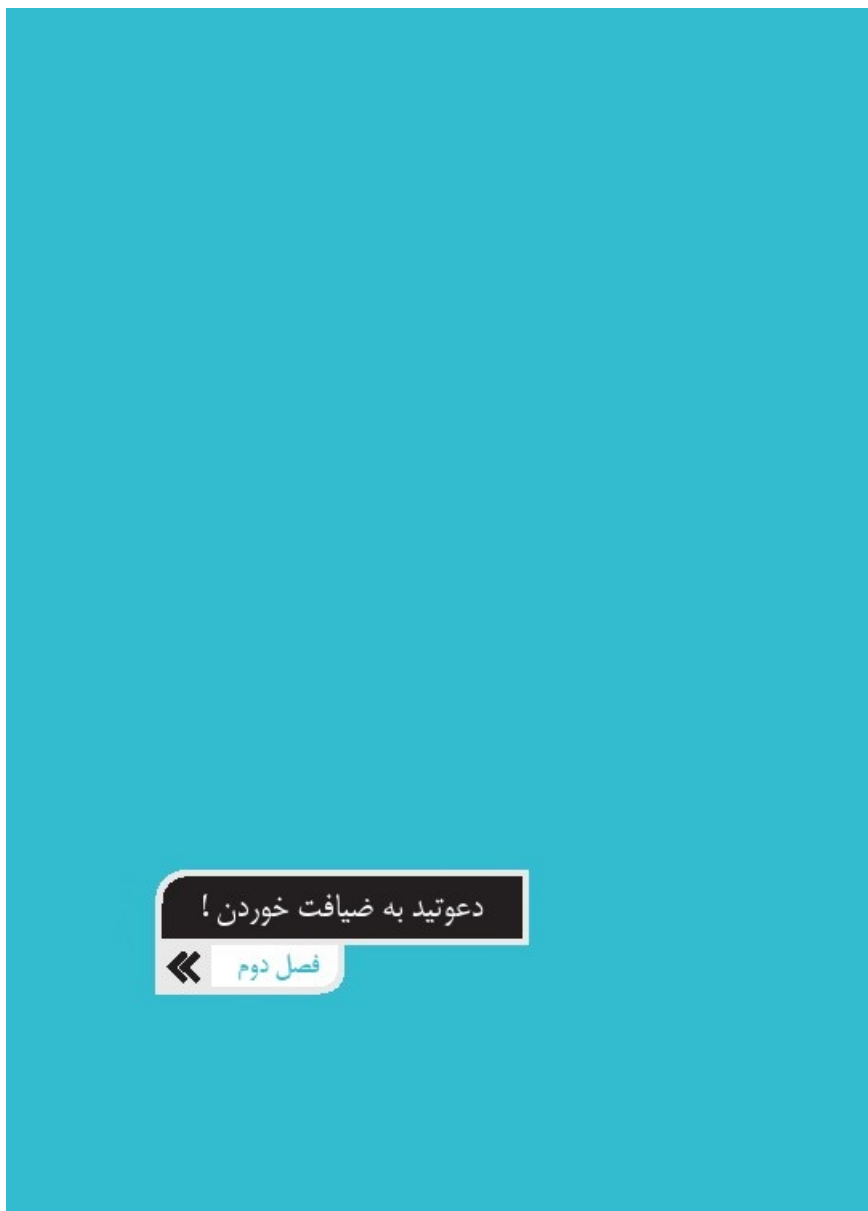
۲- . امام صادق [باتوجه به آیه ۸ تکاثر] می فرمایند: یکی از نعمت هایی که در روز قیامت از آنها سؤال می شود، سلامتی است (بحار الأنوار، ج ۲۴، ص ۵).

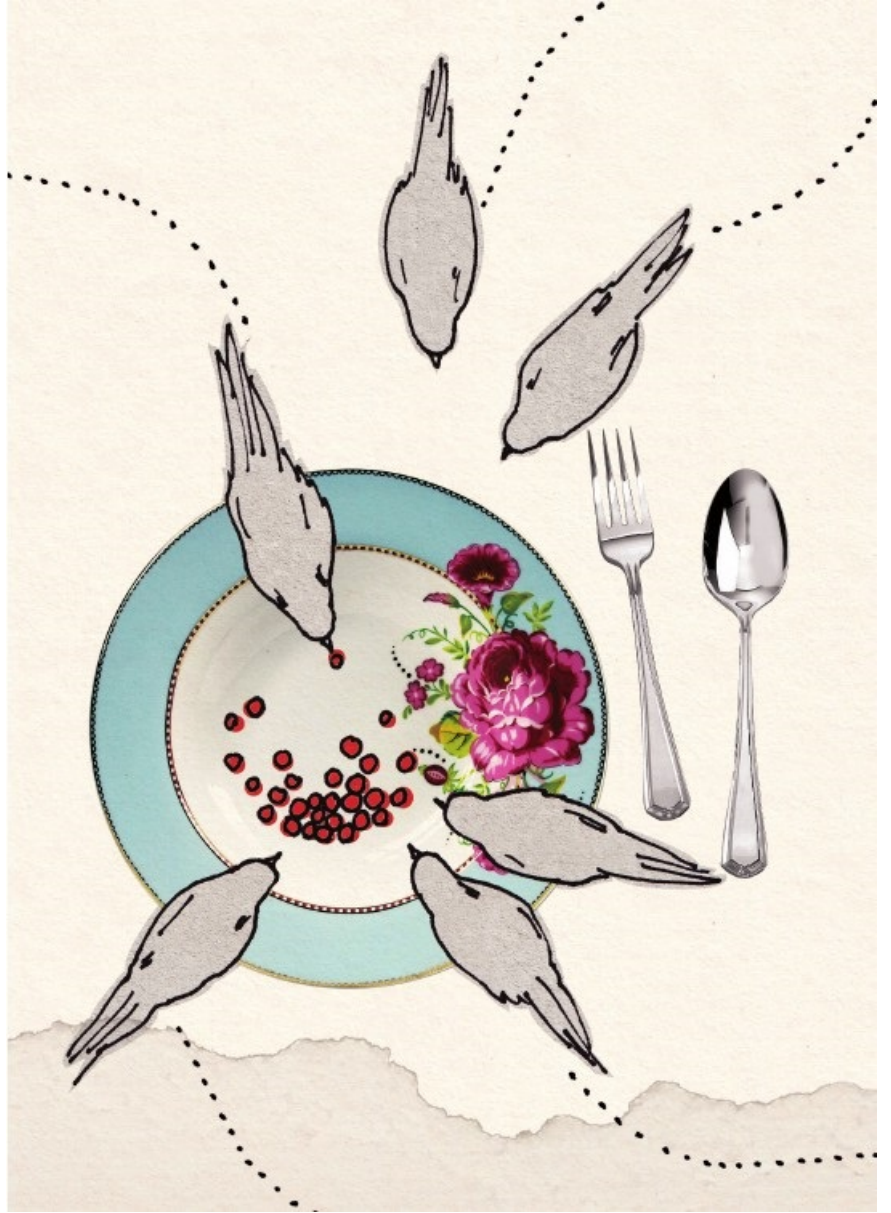
۳- . بقره، ۱۹۵.

تا شما به تغییر زندگی تان با استفاده از این فرمول فکر می کنید، یک مطلب درگوشی بگوییم. می دانید بدن امانت است و این امانت را باید به درستی نگه داشت، ولی یک جا باید این امانت را، یعنی بدنمان را از بین ببریم! یک جا هست که دیگر بدن را باید خرجش کنیم، یعنی خود خدا اجازه داده این امانت را در آن جا از بین ببریم، آرزوی خیلی هاست که بدن را سالم نگه دارند تا روز جهاد، تا اینکه در راه خدا بدنشان را بدهند.

این دست، این پا، این قلب، این سر و صورت برای همین روزها هستند. بهترین امانت داری هم همین است که بدنت در راه خدا در خون غوطه ور شود، این انتهای امانت داری است. مثل این می ماند که فردی پولش را پیش شما به امانت سپرده و بعد خودش اجازه داده است که اگر خواستید پول را برایش خرج کنید. اینجا هم همین طور است، بدن پیش ما امانت است، ولی خدا اجازه داده این بدن را برای خدا و در راه خدا خرج کنیم.

واقعاً خجالت دارد روز قیامت همه انبیاء و اولیای الهی و در رأس آنها امام حسین تمام وجود و اعضا و جوارحشان را برای خدا داده باشند ولی ما با بدنی سالم و در زر ورق پیچیده روبه روی خدا بایستیم!





انسان ها با توجه به علائقشان، مسائل پزشکی، وعده های غذایی و ... از غذاها می خورند، فرضاً کسی که از نظر پزشکی لازم است از خوردن مواد قندی پرهیز کند، لازم است از شیرینی جات کمتر استفاده کند.

انسان ها در خوردنشان سعی می کنند از نظرات یک آدم مطلع، مشاور تغذیه و ... استفاده کنند و غذاهایشان را بر مبنای نظرات آنها انتخاب، آماده و میل کنند. برای همین می خواهیم یک متخصص خوب در این زمینه معرفی کنیم، یک نفر هست که انسان را به صورت کامل می شناسد، به همه زیر و بم ها و خصوصیات جسمی و روحی انسان آگاه است، از همه بیشتر انسان را می شناسد و اصلاً خودش بوده که انسان را خلق کرده است!

خدا ...

بله! خداوند بزرگ ترین و بهترین متخصص تغذیه است، انسان را می شناسد و می داند چه خوردنی و چگونه خوردنی ضامن سلامتی انسان و نیروی بیشتر اوست. واقعاً انصاف نیست که آدمی به سراغ مشاور تغذیه که یک انسان است و امکان اشتباه دارد برود و از نظرات او در

خوردنش استفاده کند، اما به سراغ خدا نرود و نظرات خدا را در خوردن به کار نگیرد. در حالی که عمل به فرمول خداوند در خوردن، هم ضامن سلامتی جسم است و هم ضامن سلامتی روح.

انسان برای حرکت کردن، فکر کردن، کار کردن و ... نیازمند نیرو و توان است، به همین جهت لازم است به تغذیه اش اهمیت بدهد، حتی اگر فردی اسلام را هم قبول نداشته باشد بالاخره انسان است و برای گذران زندگی نیازمند خوردن است. پس اهمیت تغذیه یک مسئله انسانی است و همه انسان ها بدون در نظر گرفتن دینشان لازم است به این مسئله اهمیت بدهند.

بعضی آدم ها زندگی می کنند تا بخورند(۱) و برخی دیگر می خورند تا زندگی کنند! در شریعت اسلام خوردن استفاده از نعمت های خداوند است به منظور داشتن نیرو برای بندگی. تغذیه ای مناسب است که به انسان نیروی فیزیکی و بدنی می دهد برای انجام کار و تلاش. اگر انسان نیرو و جان نداشته باشد؛ حوصله نمازخواندن ندارد، حوصله کار کردن و رفتن به دنبال روزی حلال ندارد، حوصله تفکر در آسمان ها و زمین و توجه به خداوند ندارد و ...

و اما فرمول خوردن مطلوب از نظر اسلام:

ص: ۲۲

۱- امام علی می فرمایند: کسی که همتی جز پُر کردن شکم ندارد، قیمت او نیز همان است که از شکم او بیرون می آید (غررالحکم، ص ۱۴۳).

پنجره

«حلال + غذای سالم و پاکیزه + شروع با بسم الله + جمعی خوردن + خوب جویدن + قبل از سیری کامل از خوردن دست کشیدن - آب خوردن در وسط غذا + پایان با الحمدلله + دو وعده در روز»

خوراک انسان در مرحله اول باید حلال باشد، یعنی از پول حلال به دست آمده باشد یا اینکه خود آن خوراک چیزی حلال باشد، مثلاً با پول دزدی قورمه سبزی درستی کنی و نذری هم بدهی خارج از فرمول خداست و بلای جانت می شود، یا اینکه کارگری کنی و روزی حلال به دست بیاوری و بعد با پولش بروی گوشت خوک بخری هیچ فائده ای ندارد، پس هم باید پولی که از آن خوراک تهیه می کنیم حلال باشد و هم چیزی که قرار است میل کنیم!

پنجره

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ.

ص: ۲۳

از آنچه خدا روزیتان کرده حلال و پاکیزه بخورید پس اگر خدا را می پرستید نعمت هایش را سپاس گزارید. (۱)

بعد از حلال بودن، غذا باید سالم و پاکیزه باشد، این سالم و پاکیزه بودن دایره اش خیلی وسیع است، مثلاً هم شامل بهداشت در غذا و خورنده آن می شود و هم شامل بعد از غذا، یعنی مثلاً غذا باید سالم باشد و فاسد نباشد، کسی هم که قرار است آن را بخورد باید دست هایش را شسته باشد، (۲) با رعایت پاکی و آداب غذا را بخورد، بعد از غذا به موقع به دستشویی برود و ... و همچنین باید آن غذا با توجه به حال شخص میل کننده سالم باشد، مثلاً ممکن است برای یک نفر برنج ضرر داشته باشد، آن وقت بهترین برنج و پاکیزه ترین برنج و سالم ترین آن ها هم که باشد، برای آن فرد سالم و پاکیزه نیست و او را بیمار می کند. یا اینکه مثلاً غذایی را که مخصوص تابستان است در زمستان بخوریم، یا اینکه چیزی که برای صبحانه خوب است در وقت دیگر بخوریم، پس سالم و پاکیزه بودن، هم شامل غذا می شود و هم شامل فرد خورنده آن که هم باید خودش پاکیزه باشد و هم اینکه آن غذا را در وقتی بخورد که برایش سالم محسوب می شود و ...

انسان مؤمن از ذکر نام خدا نباید غافل باشد و لازم است خوردن را

ص: ۲۴

۱- . نحل: ۱۱۴.

۲- . امام صادق می فرمایند: شست و شوی دستان پیش از غذا خوردن و پس از آن، روزی را زیاد می کند (اصول کافی، ج ۶، ص ۲۹۰).

با نام خدا آغاز کند،(۱) خداوند دوست دارد انسان ها جمعی غذا بخورند،(۲) اینکه جدیداً باب شده که هرکسی با یک سینی به اتاقش می رود و به تنهایی غذا می خورد مطلوب اسلام نیست، اسلام از هر فرصتی برای تشویق خانواده و مردم برای حفظ جمع استفاده می کند و یکی از آن ها همین مسئله است که توصیه کرده بهتر است غذا به صورت جمعی خورده شود، چقدر محبت و عاطفه و همراهی در خانواده و فامیل که از این جمعی خوردن ها نصیب آدم نمی شود و چقدر حیف که این مسئله را از دست بدهیم.

غذا را گاهی خوب نمی جویم. این کار جدای از زحمت زیادی که به معده می دهد مشکلات گوارشی و هضم غذا را نیز در پی دارد، همچنین لازم است قبل از اینکه دیگر جایی برای نفس کشیدن نماند غذا خوردن را رها کنیم، لازم است همیشه مقداری جا برای نفس کشیدن بگذاریم، حواسمان هم باشد که آب خوردن در وسط غذا هضم غذا را با مشکل مواجه می کند و بهتر است بین غذا خوردن آب ننوشیم.(۳) غذا هم که

ص: ۲۵

-
- ۱- پیامبر می فرمایند: غذا را جمعی بخورید و بسم الله الرحمن الرحيم بگویید (مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۳۱).
 - ۲- پیامبر می فرمایند: دسته جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است (طبّ النبى، ص ۲۱).
 - ۳- امام رضا می فرمایند: هرکس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن آب ننوشد تا آن را به پایان رساند؛ زیرا هرکس چنین کند، رطوبت در بدنش می نشیند و معده اش ضعیف می شود و رگ ها نمی توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند و اگر پی در پی آب به معده ریخته شود، معده گشاد می گردد (طبّ الرضا، ص ۳۵).

تمام شد نباید یادمان برود که از نعمت خداوند میل کرده ایم و شکرش را به جا بیاوریم، گفتن الحمدلله رب العالمین یکی از بهترین راه های شکر زبانی از خداوند متعال به خاطر نعمت هاست.

همچنین اسلام با خوردن دو وعده اصلی غذا در روز موافق است؛ یکی صبحانه و دیگری شام و بر این مطلب هم بسیار سفارش کرده است. (۱)

پنجره

قال الرضا: ... فَلَا يَدَعَنَّ أَحَدُكُمْ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بَلَقَمَهُ مِنْ خُبْزٍ أَوْ شَرِبَهُ مِنْ مَاءٍ.

امام رضا می فرمایند: ... هیچ یک از شما شام خوردن را ترک نکند، هرچند شامش لقمه ای نان یا یک جرعه آب باشد. (۲)

اسلام دین عجیبی است، برای تک تک جزئیات زندگی برنامه دارد و این را وقتی کمی در باغ های آیه و حدیثش قدم بزنی متوجه می شوی. اما نکته آخر اینکه غذا دادن، سفره پهن کردن، افطاری دادن و هر

ص: ۲۶

۱- فردی خدمت امام صادق رسید و از ناراحتی معده اش شکایت کرد. امام صادق به وی فرمود: بین صبحانه و شام چیزی نخور، مگر نشنیده ای که در قرآن (ر.ک: مریم: ۶۳) آمده است: «و روزی آنها [بهشتیان] صبحگاهان و شامگاهان است؟» (اصول کافی، ج ۶، ص ۲۸۸).

۲- [۱] همان، ص ۲۸۹.

کار دیگری از نظر اسلام وقتی خوب است که مثل همیشه سادگی و دوری از تجمل در آن لحاظ بشود. این را نباید فراموش کنیم.

پنجره

بعضی ها به بهانه ی افطار، حرکات و عمل مسرفانه انجام می دهند و به جای اینکه در ماه رمضان وسیله ای بشوند برای نزدیکی روحی به فقرا و مستمندان، با این عمل، با این حرکت، خود را در لذات جسمانی غرق می کنند. نمی خواهیم بگوییم که اگر در افطار، کسی غذای مطبوعی مصرف کرد، این کار ممنوع است؛ نه، در شرع این ها ممنوع نیست؛ اسراف ممنوع است، زیاده روی ممنوع است، ریخت و پاش فراوانی که گاهی در این جور مجالس انجام می گیرد، ممنوع است. (۱)

ص: ۲۷

۱- .بیانات مقام معظم رهبری در خطبه های نماز عید فطر، ۱۸/۵/۱۳۹۲.



دعوتید به ضیافت نوشیدن!

فصل سوم



آشامیدن

ممکن است کسی دعوتتان کند به یک نوشیدنی، آبمیوه ای، دوغی، شربتی چیزی ... می دانید که استفاده کردن از نوشیدنی ها فرمول مخصوص خودش را دارد، پس تا دعوتتان نکرده اند به نوشیدن فرمول نوشیدن را با هم مرور کنیم:

پنجره

«حلال + سالم و پاکیزه + شروع با بسم الله - سرکشیدن ظرف - به یکباره نوشیدن + ایستاده نوشیدن در روز و نشسته نوشیدن در شب + پایان با الحمدلله»

خداوند که انسان را آفریده و از همه بهتر به خصوصیات انسانی آگاه است، یک مجموعه چیزهایی را برای خوردن و آشامیدن حرام کرده است و یک مجموعه چیزهایی را حلال، خداوند کار بیهوده انجام نمی دهد، یعنی صفات او و بزرگی اش این را می طلبد، به همین جهت

ص: ۳۱

اگر برای نوشیدن انسان نوشیدنی ای حلال، سالم و پاکیزه را می پسندد، حتماً دلیل و هدفی دارد. بعضی از آن دلایل به وسیله آیات و روایات، یا دست آوردهای بشر در زمینه های علمی و خصوصاً پزشکی مشخص شده است، و برخی از آن ها هنوز برای ما مشخص نیست. اما تردیدی نیست که بشر هر چه بیشتر علم اندوزی می کند به درستی فرمان های خدا بیشتر پی می برد. برای همین اگر خداوند به حلال، سالم و پاکیزه نوشیدن و شروع با نام خدا و پایان با شکر خدا امر می کند (۱) از این جهت که او چیزی بیهوده ای از انسان نمی خواهد، لازم است انسان به فرمان خداوند عمل کند.

پنجره

قال الرضا اعلمم أن الله تبارك وتعالى لم يبيح أكلها ولا شربها إلا ما فيه المنفعة والصلاح ولم يحرم إلا ما فيه الضرر والتلف والفساد.

امام رضا می فرمایند: بدان که خداوند تبارک و تعالی هیچ خوردنی یا نوشیدنی را مباح نکرده، مگر آن که در آن منفعت و صلاحی بوده، و

ص: ۳۲

۱- . امام کاظم می فرمایند: آشامیدن را با بسم الله شروع کنید و با شکر خدا و الحمد لله پایان دهید (مکارم الأخلاق، ص ۱۵۲).

هیچ خوردنی یا نوشیدنی ای را حرام نکرده، مگر آنکه در آن نابودی و زیانی بوده است. (۱)

نوشیدن انسان ها معمولاً به دقیقه نمی رسد و مدت زمان کمی وقت می برد، اما در همین مدت زمان کم خداوند از انسان خواسته است که نوشیدنش را با نام او آغاز کند و با شکر او پایان دهد؛ چراکه خداوند از هر فرصتی برای هدایت انسان و توجهش به بندگی استفاده می کند، حتی اگر این فرصت کوتاه و اندک باشد و انسان مؤمن و مخلص نیز همه کارهایش برای خداست، حتی نوشیدنش در زمانی یک دقیقه ای!

پنجره

انسان مخلص، یعنی کسی که همه کارهایش برای خداست، یک کلمه حرفش، یک حرکتش، حتی خوردن و نوشیدن و استراحت کردنش، جز برای خدا و بدون نیت قربت نیست. (۲)

پاکیزه و سالم نوشیدن شامل همه آداب بهداشتی و پزشکی با توجه به فرد است. مثلاً ممکن است آب سرد به علت بیماری برای کسی ضرر داشته باشد و برای فرد دیگری نوشیدن همان آب سرد ضرر نداشته باشد. پس هرکسی با توجه به شرایطش ممکن است پاکیزه و سالم

ص: ۳۳

۱- . مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۳۳.

۲- . بیانات مقام معظم رهبری در دیدار رئیس جمهور و هیئت وزیران، ۸/۶/۱۳۷۵.

نوشیدنش با دیگری تفاوت هایی داشته باشد.

حتماً برای برخی مادران پیش آمده که فرزندانشان یا همسرشان با عطش و عرق وارد آشپزخانه شوند، در یخچال را باز کنند و پارچ و ظرف آب را سر بکشند و بعد هم صدای اعتراض مادر.

می خواهیم به آن مادران و کسانی که مخالف این کار هستند یک مژده دهیم، مژده به اینکه اسلام هم با چنین عملی مخالف است و از سر کشیدن ظرف آب نهی کرده است! (۱) حالا اگر فرزندان و همسران به توصیه شما گوش نمی دهند لااقل به توصیه اسلام گوش بدهند و ظرف آب را سر نکشند.

همچنین به یکباره نوشیدن (همان یک نفس خودمان)، و نشسته نوشیدن در روز و ایستاده نوشیدن در شب مطلوب اسلام نیست و درست این است که انسان با آرامش و جرعه جرعه، (۲) در روز ایستاده و در شب نشسته بنوشد. (۳)

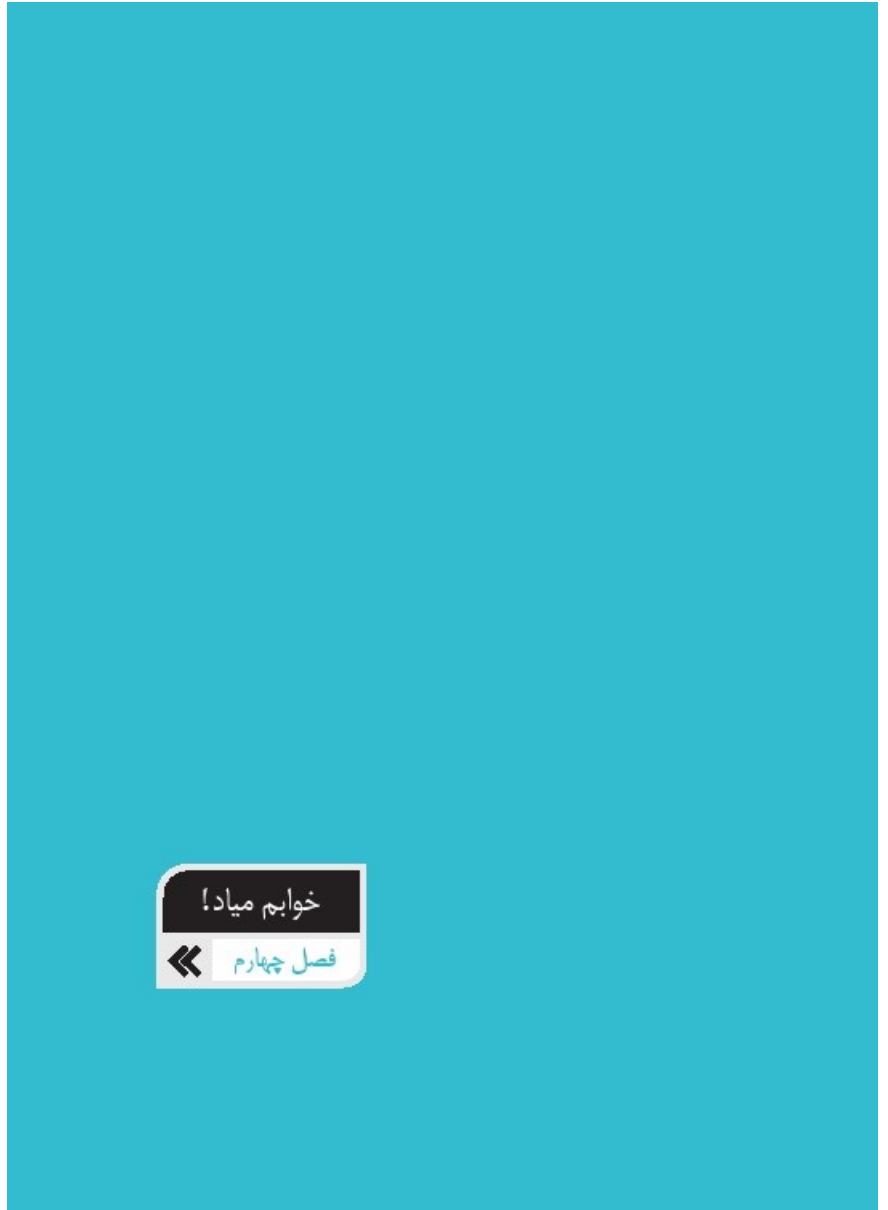
کسی که تشنه نباشد به دنبال رفع تشنگی هم نمی رود، انسان اگر در طول زندگی با معنویت و بندگی تشنگی اش را به کمال نشان دهد،

ص: ۳۴

-
- ۱- . پیامبر نهی کرده اند از نوشیدن سر مشک [و ظروف دیگری مانند پارچ و...] (معانی الأخبار، ص ۲۸۱).
 - ۲- . امام صادق فرمودند: نوشیدن آب به سه نفس، بهتر از نوشیدن آب به یک نفس است (اصول کافی، ج ۶، ص ۳۸۳).
 - ۳- . امام صادق فرمودند: نوشیدن آب در روز به حالت ایستاده، غذا را گوارا می کند و در شب، ایستاده آب نوشیدن باعث جمع شدن زردآب در شکم می شود (اصول کافی، ج ۶، ص ۳۸۳).

خداوند هم پاسخ مناسبی به او می دهد و با نوشیدنی ای شیرین سیرابش می کند. بزرگ ترین نوشیدنی و گواراترین نوشیدنی ای که برای انسان وجود دارد؛ شهادت ...

ص: ۳۵





یکی از دلایلی که سبب می شود انسان در حالت بیداری بتواند به درستی به کارهایش برسد و انرژی لازم را برای انجام وظائفش داشته باشد، این است که استراحت خوبی داشته و از خواب درستی بهره مند شده باشد. خواب یکی از مسائل مهم و اصولی در سلامت انسان است و به شهادت علم بدخواهی به تدریج زندگی انسان را تلخ می کند و باعث آشفتگی و اضطراب و ... می شود.

امام رضا می فرمایند:

أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَهُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَقُوَّتُهُ.

خواب سلطان مغز است و آن مایه پایداری و نیرومندی است. (۱)

ریشه بسیاری از دعوای خانوادگی، اختلافات کاری، مشاجره های

ص: ۳۹

روزمره و ... همین مسئله درست خوابیدن است. وقتی انسان درست استراحت نکرده باشد آستانه تحملش کم می شود، بهانه گیر می شود، ذهنش درست کار نمی کند و به همین جهت ممکن است از هر مسئله کوچکی دعوا و مشاجره بسازد. اگر انسان استراحت و خواب درستی داشته باشد، بانشاط و شاداب است و همین نشاط و شادابی جدای از اینکه برای انجام کار به انسان انرژی می دهد، مانع بروز اختلافات هم خواهد شد. انسان مؤمن برای داشتن توان عبادت نیازمند خواب صحیح و درست است و به همین دلیل اسلام به خوابیدن توجه ویژه ای داشته و برای آن فرمول زیر را توصیه کرده است:

پنجره

«دستشویی رفتن + مسواک زدن + وضو - شکم پُر + زمان، حالت و مکان خوب + اعتدال + ذکر و دعا + محاسبه نفس»

به طور کلی هر چیزی که در خصوص آداب خوابیدن از نظر اسلام بیان می شود، برای این است که انسان قوت و نشاط انجام کارهای روزانه و عبادت و بندگی را داشته باشد. خواب قرار است مایه آرامش و آسایش انسان باشد، تمیزی و بهداشت یکی از عواملی است که باعث داشتن آرامش در خواب می شوند، اینکه انسان با بهداشت بخوابد و بدنش دچار

اذیت نباشد خیلی مهم است، برای همین هم اسلام به دستشویی رفتن (۱) و مسواک زدن (۲) قبل از خواب سفارش کرده است.

پنجره

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَشْكُنُوا فِيهِ.

خدا همان کسی است که برایتان شب را درست کرد تا در آن به استراحت پردازید. (۳)

خداوند متعال انسان را به گونه ای می پسندد که همواره و در همه حال به یاد خدایش و در حال عبادت باشد، برای همین هم به با وضو بودن را هنگام خواب سفارش کرده است، گویی خواب انسان هم قرار است عبادت باشد و لازم است انسان مثل نماز وضو بگیرد و با طهارت به رختخواب برود. (۴) این را تجربه کنید؛ که اگر مدتی به با وضو خوابیدن روی

ص: ۴۱

-
- ۱- امام علی در سفارشی به فرزند خود امام حسن مجتبی فرمودند: ... پیش از خوابیدن، به دستشویی برو! (خصال، ص ۲۲۸).
 - ۲- امام صادق می فرمایند: پیامبر وقتی می خواست بخوابد، مسواک می زد و سپس به رختخواب می رفت و بر طرف راستش می خوابید و دست راستش را زیر گونه راستش قرار می داد (مکارم الأخلاق، ص ۲۹۱).
 - ۳- غافر: ۶۱.
 - ۴- پیامبر می فرمایند: کسی که با وضو بخوابد، بسترش تا صبح مسجد و خوابش نماز او بوده، کسی که بدون وضو بخوابد، تا صبح مانند مرداری است که بسترش قبرش بوده است (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۹۷).

بیاورید اثراتش را بر جسم و روحتان خواهید دید و زمانی که شادابی آن را تجربه کنید، دیگر این کار را ترک نخواهید کرد.

خیلی ها فکر می کنند نباید شام بخورند و شام نخوردن باعث سلامتی می شود، در صورتی که به هیچ وجه این گونه نیست، اسلام به خوردن شام سفارش زیادی کرده است و چیزی که از آن نهی شده است خوابیدن با شکم پُر است، یعنی باید در خوردن شام اعتدال را رعایت کرد و در هنگام خواب نه شکم انسان خالی باشد و نه پُر! اگر انسان اعتدال را در این زمینه رعایت کند دارای خواب راحت و غیر پریشان خواهد بود، اساساً بخشی از خواب های پریشان به علت همین نکته است که انسان با شکمی خالی و یا پُر به رختخواب رفته است.^(۱)

با هر چیزی باید بر اساس طبیعت و اصولش رفتار کرد، یکی از چیزهایی که در این عصر معمولاً طبق طبیعتش با آن رفتار نمی شود وقت خواب است.^(۲) به طور طبیعی شب بهترین زمان برای خوابیدن است. خواب شب باعث نشاط و شادابی در روز می شود و خواب زیاد و بی موقع در روز به جای از بین بردن خستگی بر کسالت انسان می افزاید. وقت مطلوب برای خوابیدن در شب از نظر اسلام حدود اوائل شب است

ص: ۴۲

-
- ۱- امام علی می فرماید: کسی که با شکم پُر و سنگین بخوابد، رؤیاهای غیرواقعی می بیند (غررالحکم، ص ۳۶۰).
 - ۲- پیامبر می فرماید: خواب اول روز، نادانی و خواب نیمروزی (قیلوله) نعمت و خواب عصرگاهی، کم خردی است و خواب اول شب (بین نماز مغرب و عشاء) باعث محروم شدن از روزی می شود (مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۳).

تا ساعتی قبل از اذان صبح و چنانچه طبق برنامه اسلام از اوائل شب تا ساعتی قبل از اذان صبح و چنانچه طبق برنامه اسلام از اوائل شب تا قبل اذان صبح بخوابیم و بعد از نماز صبح هم فعالیت هایمان را شروع کنیم به صورت طبیعی پیش از ظهر کمی نیاز به خواب پیدا می کنیم و این زمان یعنی ساعتی قبل از ظهر، بهترین زمان خواب در روز است، این خواب در واقع همان خواب معروف خودمان یعنی قیلوله است.

البته دعوت اسلام به خوابیدن در شب معنی اش این نیست که انسان به مناجات و عبادت شبانه بی توجه باشد. خواب شبانه به اندازه، عبادت شبانه هم به اندازه باید باشد. (۱)

علاوه بر این اسلام توصیه می کند که انسان رو به قبله بخوابد (۲) تا حتی در حالت خوابیدن هم خدا را فراموش نکند.

مکان خوابیدن نیز مهم است. به همین جهت اسلام خوابیدن در مکان امن را پیشنهاد می دهد؛ (۳) زیرا وقتی مکانی که انسان در آن است ناامن باشد، اضطراب مانع آرامش انسان شده و به تبع آن خوابیدن برای او احساس لذت و رفع خستگی نخواهد داشت.

بعضی از آدم ها آن قدر می خوابند که از این خوابیدن خسته می شوند

ص: ۴۳

۱- [ای پیامبر!] در حقیقت، پروردگارت می داند که تو و گروهی از کسانی که با تو هستند، نزدیک به دوسوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را [به نماز] برمی خیزند (مزمل: ۲۰).

۲- امام هادی فرمودند: [یکی از کارهایی که ما اهل بیت هنگام خواب انجام می دهیم] خوابیدن به سمت قبله و خواندن سوره حمد است (مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۶-۱۱۷).

۳- پیامبر می فرمایند: هر که شب بر بام سنگ چین نشده خوابید و اتفاقی برایش افتاد، فقط خودش را سرزنش کند (اصول کافی، ج ۶، ص ۵۳۰).

و بعد برای اینکه خستگی ای که از خوابیدن زیاد به بدنشان وارد شده را از بین ببرند، مجبورند دوباره بخوابند! (۱) بعضی هم اصلاً به سلامتی شان اهمیت نمی دهند، خواب و استراحت منظم ندارند و به بدنشان آسیب می رسانند. اسلام با هردوی اینها مخالف است و با اعتدال در خواب موافق است. مشخص است که اعتدال در خواب با توجه به سن و سال انسان و وضعیت بدنی اش تغییر می کند، اما متوسط خواب خوب برای یک انسان بالغ سالم بین شش تا هشت ساعت خواهد بود.

انس گرفتن با خداوند متعال مانع از وسوسه، ترس، اضطراب و نگرانی می شود، به همین جهت اسلام قبل از خوابیدن یاد خدا و گفتن اذکار و خواندن قرآن را پیشنهاد می دهد. خواندن سوره حمد و تسبیحات حضرت زهرا یکی از پیشنهاداتی است که در روایت برای موقع زمان خواب آمده است. انسان قرار است در زندگی بندگی خداوند را به جا آورد، قرار است هر روز که می گذرد قدمی به خلیفه خدا شدن بر روی زمین نزدیک تر شده باشد، اینکه انسان در روز چه کرده، مسئله خیلی مهمی است. همین روزها هستند که قطره قطره عمر و زندگی انسان را در بر می گیرند. لازم است در انتهای روز برای لحظاتی فکر کنیم که امروز را چه کرده ایم، اگر کار خوبی انجام داده ایم خدا را شکر کنیم و از وی بخواهیم که توفیق دهد کارهای خوبمان بیشتر شود و اگر کار بدی

ص: ۴۴

۱- . امام کاظم می فرمایند: خداوند عزوجل از بنده پُر خوابِ ب-ی-کار ن-ف-رت دارد (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۵۸).

کرده ایم از خداوند طلب مغفرت کنیم. (۱)

خوابیدن درست خیلی خوب است، ولی یک خوابیدن هم هست که خیلی بد است، و آن غفلت انسان است که زندگی فردی، اجتماعی و سیاسی اش را تحت تأثیر قرار می دهد. نباید در عرصه زندگی سیاسی دچار خواب آلودگی شویم. در دفاع از اسلام و نظام اسلامی انسان همیشه باید بیدار باشد و خوابیدن ممنوع است.

پنجره

در عرصه زندگی سیاسی دچار خواب آلودگی نشویم؛ در پشت سنگرها خوابمان نبرد. اگر تو خوابت برد، باید بدانی که دشمن ممکن است بیدار باشد. (۲)

ص: ۴۵

۱- امام کاظم: از ما نیست کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند و ببیند که اگر کار نیکی انجام داده است، از خداوند توفیق انجام بیشتر آن را بخواهد و خدا را بر آن سپاس گوید و اگر کار بدی انجام داده است، از خدا آمرزش بخواهد و توبه کند (بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۷۲).

۲- بیانات مقام معظم رهبری در مراسم تنفيذ حکم دهمین دوره ریاست جمهوری، ۱۲/۵/۱۳۸۸.





به هر حال انسان بر اساس نوع خلقتش، در زندگی نیاز به تفریح دارد و این تفریح و شادی اگر در مسیری سالم و صحیح باشد باعث ایجاد انرژی شده و به انسان برای زندگی و بندگی بهتر کمک خواهد کرد. اسلام دارای یک برنامه کامل برای زندگی انسان است و در برنامه اش به مسئله مهمی همچون تفریح نیز اشاره کرده است. (۱) از نظر اسلام تفریح اگر با نافرمانی خدا، کارهای بیهوده، آزار و اذیت دیگران و دیگر مسائل نادرست همراه باشد مورد قبول نیست و فقط در صورتی که کنترل شده، در حد اعتدال و در مسیری که خداوند گفته باشد، مورد قبول خواهد بود. یکی از راه‌هایی که دشمنان برای انحراف در جامعه اسلامی از آن بهره می‌گیرند پرداختن به همین مسئله تفریح است، آن‌ها سعی می‌کنند تفریحات ناسالم را در جامعه اسلامی رواج دهند و از این طریق جامعه اسلامی را به انحراف بکشانند، و دقیقاً در

ص: ۴۹

۱- امام کاظم می‌فرمایند: «اوقات روز شما چهار بخش باشد؛ بخشی برای تأمین معاش، بخشی برای عبادت، بخشی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند، بخشی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح نیرو بگیرید و از این نیرو برای انجام وظایف استفاده کنید (بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱).

نقطه مقابل آن‌ها اسلام هدفش از ترویج تفریح کمک به زندگی و بندگی بهتر است، اساساً تمام فرمول‌هایی که اسلام برای زندگی کردن ارائه کرده است در خدمت زندگی، بندگی و سعادت بشر است و فرمول تفریح نیز بر پایه همین اصل شکل گرفته است که با عمل به آن انسان به انرژی مثبت و سازنده برای زندگی و بندگی بهتر می‌رسد. برویم سراغ فرمول مان، فرمول اسلام برای تفریح عبارت است از:

پنجره

«مسافرتی که به دین ضرر نزند + شوخی به اندازه + دید و بازدید از فامیل و دوستان + ورزش - انواع بازی‌های قمار + مطالعه و تفکر»

مسافرت یکی از نعمت‌های خداوند است که در قرآن بارها به آن اشاره شده است. مسافرت هم در جسم انسان و هم در روح انسان تأثیر دارد و اگر درست، به موقع، با تفکر و به دور از اسراف و نافرمانی خدا باشد، عاملی برای سلامت جسم و روح انسان می‌شود.

پنجره

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ

ص: ۵۰

يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

ای رسول ما! بگو در زمین سیر کنید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده؟ سپس خداوند به همین گونه جهان آخرت را ایجاد می کند، بی گمان خداوند بر هر چیز توانا است. (۱)

برخی انسان ها مسافرت را که یکی از نعمت های خداوند است، تبدیل می کنند به فرصتی برای نافرمانی خدا، به عمد و برای لذت بردن حرام به مکان هایی می روند که برخی ضوابط اسلامی در آن ها سست است، یا اینکه به مسافرت های پُرخرجی می روند که در واقع ثمری جز اسراف - که نافرمانی خداست - ندارد.

به هر جهت اسلام موافق مسافرت است، ولی مسافرتی که به دین انسان ضرر وارد نکند، (۲) خداوند مسافرت را فرصتی قرار داده است تا انسان به استفاده از آن انرژی مضاعف کسب کند و قدمی به سعادت نزدیک تر شود و مسافرتی که به دین انسان ضرر وارد کند، با سعادت او در تناقض است.

مسافرت اگر صحیح باشد می شود یکی از عوامل پیشرفت اخلاقی، علمی، سیاسی و ... جامعه اسلامی، اما گاهی انسان ها به جای اینکه

ص: ۵۱

۱- . عنکبوت: ۲۰.

۲- . امام علی می فرماید: شخص نباید به سفری برود که در آن [نسبت به ضرر رسیدن] بر دین و نمازش ترس داشته باشد (الخصال، ج ۲، ص ۶۳۰).

با مسافرت سبب پیشرفت جامعه اسلامی شوند هوسرانی، لذت های نادرست، مدهای جدید لباس و خانه و ... را برای جامعه اسلامی به ارمغان می آورند.

یکی از عواملی که فشار روانی انسان را کم می کند و باعث نشاط و انرژی انسان می شود، شوخی و خنده است. انسان های بسیاری هستند که با کمی خنده و شوخی نیروی مضاعف گرفته و مشکل ناراحتی و عبوس بودنشان حل شده است و بر کسی پوشیده نیست که یکی از روش های کاهش اندوه و غم شوخی کردن و خندیدن است. اسلام به این مسئله اهمیت فراوانی داده و یکی از صفات بارز همه انبیاء و اولیای الهی شادی و شوخی و خنده به اندازه بوده است. (۱)

البته شوخی کردن نیز مانند دیگر چیزها دارای حد و مرز است (۲) و تا زمانی که از حدودش تجاوز نکند مناسب حال انسان مؤمن است و زمانی که از حدش تجاوز کرد، دیگر مورد تأیید اسلام نخواهد بود. (۳)

شوخی نباید به باطل، دشنام، تمسخر دیگران و ... و به طور کلی بهانه ای برای انجام کار حرام تبدیل شود. اگر این موارد در شوخی کردن

ص: ۵۲

-
- ۱- . پیامبر می فرمایند: انسان مؤمن، شوخ و شنگ است و انسان منافق، اخمو و عصبانی (بحارالأنوار، ج ۷۴، ص ۱۵۵).
 - ۲- . امام علی می فرمایند: شوخی زیاد، ارج و احترام را می برد و موجب دشمنی می شود (غررالحکم، ص ۲۲۲).
 - ۳- . امام باقر می فرمایند: خداوند عزوجل دوست دارد کسی را که در میان جمع شوخی کند، به شرط آنکه ناسزا نگوید (اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۳).

مورد توجه قرار گیرند، شوخی و خنده هم فشار روانی را از خود انسان کاهش می دهد و هم باعث کم شدن فشار روانی دیگران می شود و به عبارت دیگر شوخی و خنده ای که در چهارچوب اسلام باشد هم به فرد شوخی کننده نفع می رساند و هم به دیگران.

این مسئله محدود به بودن انسان ها در کنار یکدیگر نمی شود، و قطعاً دیدن یک فیلم طنز سالم، یا خواندن یک کتاب طنز سالم و ... هم جزو موارد شوخی و خنده و تفریح از نظر اسلام است، فقط یادمان نرود در تشخیص حد و مرز سالم بودن یا نبودن این گونه چیزها نباید خودمان را گول بزنیم! به هر حال وجدان هر کس بهترین قاضی است برای اینکه انسان بفهمد این شوخی فرضاً مسخره کردن است یا نه، زیاده روی است یا نه و

نشست و برخاست با یکدیگر، بودن در کنار خانواده و فامیل و دوستان یکی از سالم ترین تفریحاتی است که باعث افزایش روزی نیز می شود. (۱) این دید و بازدید و صلهرحم می تواند در خانه باشد، در پارک باشد، در یک مسافرت گروهی باشد و

روحیه ای که انسان از این گونه روابط می گیرد و انرژی که نصیبت می شود در بسیاری از موارد بیش از انجام سایر تفریحات و کارهای دیگر است. روایات و آیات بسیاری در خصوص این مسئله وجود دارد و البته

ص: ۵۳

۱- امام علی می فرمایند: صله رحم، نعمت ها را فراوان می کند و سختی ها را از میان می برد (غررالحکم، ص ۴۰).

باید توجه داشت که این در کنار هم بودن نباید در مسیر غیرشرعی قرار گیرد، عده ای هستند که تا در کنار یکدیگر قرار می گیرند فضای تهمت و غیبت و تمسخر و ... اطرافشان را می گیرد و به جای اینکه از دید و بازدید و کنار یکدیگر بودن استفاده مثبت و در جهت بندگی خداوند را بکنند، دید و بازدید برایشان می شود مسیری برای گناه و انجام کارهای حرام.

ورزش یکی از تفریحات سالم است، ورزش هم در روح انسان تأثیر دارد و هم در جسم انسان. ورزش بدن انسان را سالم نگه داشته و آن را نیرومند می سازد و اراده را در روح انسان تقویت می کند. به هر حال انسان زمانی می تواند زندگی بهتر و بندگی بهتری داشته باشد که از بدنی سالم برخوردار باشد. زندگی کردن، کار و تلاش و انجام دستورات خداوند نیاز به انرژی دارد و یکی از راه هایی که موجب داشتن انرژی می شود ورزش کردن است. اسلام به برخی ورزش ها بیشتر اهمیت داده است و از آن ها نام برده است، پیاده روی،^(۱) کشتی،^(۲) تیراندازی،^(۳) شنا^(۴) و

ص: ۵۴

-
- ۱- حضرت علی می فرمایند: در بامداد و عصر که هوا خنک است، راهپیمایی کن (نهج البلاغه، ص ۳۷۲).
 - ۲- امام صادق به نقل از پدران بزرگوارشان می فرمایند: شبی پیامبر به خانه فاطمه وارد شد. امام حسن و امام حسین نیز (که در سنین کودکی بودند)، به همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو فرمود: بپا خیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید (بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۱۸۹).
 - ۳- امام باقر می فرمایند: رسول خدا مسابقه اسب دوانی ترتیب داد و جوایز آن را از مال خویش پرداخت نمود (وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۲۵۵).
 - ۴- پیامبر می فرمایند: بهترین سرگرمی برای انسان مؤمن، شناسندگی (نهج الفصاحه، ح ۱۵۲۷).

... از جمله ورزش‌هایی هستند که اسلام صریحاً به آن‌ها اشاره کرده است و آن‌ها را جزو تفریحات سالم قرار داده است. همه می‌دانیم که ورزش یک تفریح بسیار سودمند است که در تقویت اعضای بدن و کمک به آرامش روانی انسان مؤثر است. اما متأسفانه در عصر حاضر به جای استفاده از ورزش در جهت آرامش انسان، در برخی موارد در جهت پریشانی اعصاب و روان استفاده می‌شود. از وقتی ورزش تبدیل به سیاست و صنعت شد، در کنار این تغییر و تبدیل یک سری فوائد و مضرات هم قرار گرفت که در بسیاری از موارد ضررهای این سیاسی و صنعتی شدن ورزش بیش از نفع آن بوده است. امروزه فضای ورزش چگونه است؟ چقدر در خدمت رقابت مفید و در خدمت سلامت روح و بدن است؟ فضای استادیوم‌های ورزشی فضای سالمی هستند؟ جسم و روح انسان در فضاهای ورزشی آرامش پیدا می‌کند یا آرامشش را از دست می‌دهد؟ چقدر صداقت و راستی در ورزش قرار دارد؟ و ... به هر جهت ورزش مطلوب اسلام چیزی است در خدمت آرامش جسم و روح و هر ورزشی که خودش یا محیط اطرافش به آرامش جسم و روح ضربه بزند، مطلوب اسلام نیست. متأسفانه یکی از مواردی که امروزه زیاد دیده می‌شود استفاده از بازی‌های قمار به عنوان تفریح است، اسلام صریحاً این گونه موارد را جزو تفریحات ناپسند برشمرده و مسلمانان را از انجام این کارها نهی کرده است.

قال الرضا وأعلم يرحمك الله أن الله تبارك وتعالى نهى عن جميع القمار وأمر العباد بالاجتناب منها وسمها رجساً.

امام رضا می فرمایند: خدا بندگانش را از همه قمارها نهی و به اجتناب از آن‌ها امر کرده است، و قمارها را رجس و پلیدی نامیده است. (۱)

اساساً تفریح باید وسیله ای برای افزایش قوای روحی و جسمی انسان باشد و موجب نشاط روان و عاملی برای جلوگیری از گناه گردد. پس چگونه انسان‌ها برای جلوگیری از گناه، گناه دیگری را مرتکب می‌شوند؟ قرار است با تفریح انرژی بگیریم برای بندگی خداوند! نمی‌شود به بهانه انرژی گرفتن برای بندگی خداوند خودمان را به گناه آلوده کنیم.

تفریح در اسلام هم جنبه سرگرمی دارد و هم عاملی است برای تأمین سلامتی جسمی، روانی، فردی و اجتماعی انسان. تفریح کردن با گناه هم موجب اختلالات روانی می‌شود و هم باعث ترویج فحشا و جنایات است. پس تفریح را انجام بدهیم، اما در حد و مرزی که اسلام قرار داده است.

مطالعه و تفکر از جمله تفریحاتی است که به رشد فکری و روحی

ص: ۵۶

انسان کمک می کند،(۱) لازم نیست حتماً کسی کتابی به دست بگیرد و در آن تفکر کند، ممکن است تفکر انسان در طبیعت باشد، در انسان های دیگر باشد، در یک فیلم یا اثر هنری باشد و تفکر و مطالعه اگر با اشتیاق همراه باشد، لذت بخش خواهد بود. این طبیعت انسان است که وقتی چیز جدیدی می آموزد یا مطلبی کشف می کند از این یادگرفتن و کشف خود لذت می برد.

انسان اگر قدرت فکر و اندیشه را به کار بیندازد خواهد فهمید که تفریحات مدل غیراسلامی نتیجه عکس داشته و به جای استراحت اعصاب و روان، ناراحتی پدید می آورد و به جای جلوگیری از گناه و فساد، به آن ها می افزاید و اساساً خود تفریحات غیراسلامی عاملی هستند در جهت افزایش جنایات و فساد اخلاقی.

قبول دارم برای خیلی ها تفریح کردن براساس اسلام سخت است، قبول دارم که در فرهنگ ما تفریحات غیراسلامی کمی جا باز کرده است و برخی ها به جای تفریح بر اساس اسلام تمایل به انجام تفریحات غیراسلامی دارند، اما اگر هم در شروع عمل به تفریح بر اساس اسلام انسان علاقه ای به این مدل تفریحات نداشته باشد با گذشت زمان و با تکرار و تمرین علاقه در او ایجاد خواهد شد. فقط کافی است کمی مدل اسلامی را تجربه کند تا به فواید آن بر جسم و روحش پی ببرد، زیرا

ص: ۵۷

۱- . امام علی می فرماید: با مطالب حکیمانه نوین و شگفت، جان های خود را نشاط دهید؛ زیرا روان هم مانند بدن خسته می شود (اصول کافی، ج ۱، ص ۴۸).

تفریح و شادی واقعی در چیزهایی است که به بندگی انسان کمک کند و اسلام میزانش برای تفریح و شادی همین نکته است. در اسلام همه چیز در خدمت زندگی بهتر و بندگی کردن است، همه چیز.

پنجره

«تفریح من در محیط طلبگی خودم در دوران جوانی، حضور در جمع طلبه ها بود. به مدرسه خودمان - مدرسه ای داشتیم به نام مدرسه نواب - می رفتیم؛ جو طلبه ها برای ما جو شیرینی بود. طلبه ها دور هم جمع می شدند، صحبت و گفتگو و تبادل اطلاعات می کردند و حرف می زدند.» (۱)

ص: ۵۸

۱- . مقام معظم رهبری در گفت و شنود صمیمانه با گروهی از جوانان و نوجوانان، ۱۴/۱۱/۱۳۷۶.

می دانی که «از جنس خاک» هستی و باید با جسمت به درستی رفتار کنی. می دانی که این جسم امانت است و باید از آن به درستی محافظت کنی و در راه خدا خرجش کنی. باید به خوردن و آشامیدن و خواب و بیداری ات اهمیت بدهی و از تفریحات سالم مانند ورزش، مطالعه و حضور در جمع دوستان خوب برای به دست آوردن نشاط استفاده کنی.

۱. پرسمان رضوی جلد ۷. سبک زندگی (منشور زندگی در منظر امام رضا علیه السلام). معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.

۲. ماه تابان. سید محمود طاهری. انتشارات مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.

۳. برای خواب بهتر. غلامرضا حیدری. انتشارات جمال.

۴. موسیقی و تفریح در اسلام. سید محمد حسینی بهشتی. انتشارات بقعه.

ص: ۶۰

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

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

