

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - دري



ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت



نویسنده

شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي
(رحمه الله)



Islamhouse.com



المحتوى الإسلامي

ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت

نویسنده: شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی (رحمه الله)

شركاء التنفيذ:



المحتوى الإسلامي



رواد الترجمة



جمعية الریوة



دار الإسلام

یتاح طباعة هذا الإصدار ونشره بأي وسيلة مع
الالتزام بالإشارة إلى المصدر وعدم التغيير في النص.



Telephone: +966114454900



ceo@rabwah.sa



P.O.BOX: 29465



RIYADH: 11557



www.islamhouse.com

پیشگفتار

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد:

این رسالهء مبارک به نام: (ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت) معنای سعادت واقعی را که بالاترین هدف هر انسان در این زندگی است بیان و آشکار می سازد، پیرامون مفهوم خوشبختی و چگونگی دستیابی به آن دیدگاه های گوناگون وجود دارد. کسانی هستند که تحقق آن را در جمع آوری و افزایش پول می بینند، و برخی آن را در سلامتی بدن، امنیت و وطن می بینند، و برخی دیگری هستند که آن را در رزق و روزی حلال و کسب علم مفید می بینند، و عدهء دیگری هستند که آن را در ایمان راستین، عمل صالح و پایداری در آن می بینند، و هر آنچه تذکر داده شد اشکالی ندارد که در مفهوم خوشبختی محسوب گردد؛ مادامی که مطابق ضوابط و مقررات شریعت اسلامی باشد، لذا خوشبختی به دو دسته تقسیم می شود:

خوشبختی موقت دنیوی که به زندگی کوتاه و متغیر محدود می باشد.

و خوشبختی اخروی دائمی و بی پایان که حد و مرزی ندارد.

و هر دو با یکدیگر پیوند ناگسستنی دارند، پس خوشبختی دنیا با خوشبختی اخروی همراه است، و زندگی سعادتمند، کامل و پاکیزه در دنیا و آخرت تنها با رضایت الله متعال برای مومنان پرهیزگار می باشد، قسمیکه الله متعال فرمودند:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٤٧﴾ [النحل: 97]

هر کس - مرد یا زن - که کار نیک کند و مؤمن باشد، قطعاً او را [در دنیا] به زندگانی پاک و پسندیده‌ای زنده می‌داریم و [در آخرت نیز] بر اساس نیکوترین [طاعت و] کاری که می‌کردند، به آنان پاداش می‌دهیم. [سورة النحل آیه شماره : 97].

ای برادر عزیز! از دید تو خوشبختی چیست؟ و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ و بدبختی‌ها کدام‌ها اند؟ و چگونه از آن در حذر باشیم؟!!!
سعادت مجموعه‌ی از اطاعت از الله متعال و اطاعت رسول بزرگوارش محمد صلی الله علیه وسلم می‌باشد.

همانطور که تمام بدبختی‌ها مجموعه‌ی از نافرمانی الله متعال و رسولش می‌باشد، الله متعال فرمودند:

﴿...وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: 71]

و هر کس از الله و پیامبرش اطاعت کند، یقیناً به کامیابی بزرگی دست یافته است. [سورة الأحزاب: آیه شماره: 71]. و الله متعال فرمودند:

﴿...وَمَنْ يَعِصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُّبِينًا﴾ [الأحزاب: 36]

و هر کس از الله و رسولش نافرمانی کند، حقا که در گمراهی آشکاری گرفتار شده است. [سورة الأحزاب: آیه شماره : 36].

این کتاب که روی دست داریم، کتاب (ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت) از جناب شیخ علامه: عبدالرحمن بن ناصر بن عبدالله السعدی - رحمه الله - است و آن شامل هشت فصل می‌باشد، که نویسندگان در آن به بیان اسباب خوشبختی حقیقی با استناد بر ادله شرعی برگرفته از کتاب و سنت پرداخته است، روش‌ها ابزارها و دلایل دست‌یابی به آن را بیان کرده است، جهت ترسیم راه درست برای زندگی سعادت‌مندی که

هر مسلمان آرزوی آن را داشته، و این که جامعهٔ مسلمان برای تنظیم زندگی خود با نور و بصیرت آن را دنبال نماید.

این کتاب به عنوان سهمگیری از سوی وزارت امور اسلامی، اوقاف، دعوت و ارشاد برای گسترش آگاهی درست و آگاهی مردم از این وسایل، بعنوان یکی از نشریات سودمند آن انتخاب گردید، و تا این که بگونهٔ راهنما و رهگشا برای این زندگی مملو از مشکلات قرار گیرد.

برای کسی که آن را نوشته، و در چاپ، نشر یا کارگردانی آن کمک کرده است از الله متعال اجر و پاداش فراوان میطلبیم. الله متعال توفیق دهنده و هدایت کنندهٔ راه مستقیم است، و او برای ما کافی است، و او بهترین مراقب و کارساز است، و درود الله بر پیامبر ما محمد و آل او و همه اصحاب او باد.

د. عبد الله بن احمد الزید

معاون معین وزارت امور چاپ و نشر

پیشگفتار چاپ نخست

این کتابی که در دست ماست، خطوط کلی خوشبختی واقعی را ترسیم می کند، خوشبختی که هر انسان در جستجو و تلاش آن است، بدور از میلان بشری، و برگرفته شده از دلایل قانع کننده از قرآن مجید و راهنمایی حکیمانهٔ نبوی می باشد. و این همان سعادت است که هر مؤمن آن را می پذیرد، و جامعهٔ مؤمن آن را عملی می کند، زیرا این گونه خوشبختی تنها راه تنظیم مسیر زندگی او بر اساس تقوا و رضای الله متعال است.

نویسندهٔ این کتاب جناب شیخ عالم و علامه (عبدالرحمن بن ناصر بن عبدالله آل سعدی) است که در شهر "عنیزه" در قصیم در منطقهٔ نجد عربستان سعودی به دنیا آمده است. در حالی که کودک بود پدر و مادرش وفات نمودند، اما او دارای هوش و ذکاوت بیشتر بود، و برای کسب علم

اشتیاق زیادی داشت. حفظ قرآن را از سنین نخست شروع کرد تا اینکه آن را به اتمام رساند و به آن تسلط یافت. و در سن دوازده سالگی به کسب علم پرداخت، و از علمای کشورش و دیگران که به عربستان می‌آمدند آغاز نمود، و در این راستا تلاش ورزیده تا اینکه به سهم و نصیب بیشتری از علم و دانش دست یافت.

در بیست و سه سالگی میان کسب علم و تدریس آن، استفاده و افادۀ آن آغاز کرد، و تمام وقت خود را در طول عمرش وقف این امر نمود، و افراد زیادی از او آموختند و از او بهره بردند.

از استادان او شیخ ابراهیم بن حمد بن جاسر بود و او اولین کسی بود که نزد او قرائت را آموخت.

شیخ صالح بن عثمان قاضی عنیزه از او اصول و فقه و توحید و تفسیر و عربی را آموخت، و تا زمان مرگ او را همراهی نمود، و شیخ به فقه و اصول آن آگاهی کامل داشت، و به توحید و مسایل آن تجربه کامل داشت، به دلیل کار او در کتاب های معتبر و علاقه او بخصوص به نوشته های ابن تیمیه و ابن قیم. همانگونه که به تفسیر و فنون آن نیز علاقه وافری داشت، آن را مطالعه کرد تا آنکه در آن تبحر نموده و بر آن تسلط یافت، و در آن دست بالای داشت، و نوشته های او در بخش تفسیر:

تیسیر الکریم المنان فی تفسیر کلام الرحمن در هشت جزء.

تیسیر اللطیف المنان فی خلاصه تفسیر القرآن.

القواعد الحسان لتفسیر القرآن می باشد.

از کتاب های او که به داشتن و بهره مندی از آنها توصیه می شود ما سوای آنچه که تذکر داده شد کتاب های ذیل است:

الإرشاد إلى معرفة الأحكام.

الرياض الناضرة.

بهجة قلوب الأبرار.

منهج السالكين وتوضيح الفقه في الدين.

حكم شرب الدخان وبيعه وشرائه.

الفتاوى السعدية.

او دارای سه مجموعه خطبه های مفید منبری می باشد.

الحق الواضح المبين بشرح توحيد الأنبياء والمرسلين.

توضیح الكافية الشافية (نونية ابن القيم).

وی دارای نوشته های فراوان در فقه، عقیده، حدیث، اصول، تحقیقات

اجتماعی و فتوا های مختلف می باشد.

وفاتش: به بیماری شدید و ناگهانی مبتلا شد که خبر مرگ قریب الوقوع

او را می داد، چنانکه در شب پنجشنبه بیست و سوم جمادی الآخر سال

1376 هجری قمری در شهر عنیزه چشم از جهان فرو بست، تأثیر و

اندوهی عمیق بر هرکسی که او را می شناخت یا از او شنیده بود و یا نزد او

آموخته بود بر جا گذاشت، الله متعال بر او را رحمت وسیع نماید، و ما را از

علم و نوشته هایش بهره مند سازد. آمین

شهر ریاض در 11 رمضان 1378 هجری قمری.

موسسه نور برای چاپ و پوش

پیشگفتار نویسنده

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له،
وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم.

اما بعد: آسایش دل و آرامش و شادی آن و رفع غم و نگرانی آن، چیزی
است که همه به دنبال آن هستند، و توسط آن زندگی پسندیده حاصل
شده شادی و سرور بدست می آید، و برای آن اسباب دینی، طبیعی و عملی
وجود دارد، ولی جمع کردن همه آنها جز برای مؤمنان برای دیگران ممکن
نیست، اما اگر برای غیر مومنان از یک جهت و سبب و به تلاش عاقلان
آنان حاصل گردد، جوانب و وجوهای سودمندتر، ثابت تر، حالت و نتیجه
بهتر را از دست می دهند.

ولی من در این کتابم اسبابی را تذکر می دهم که برای این مطلب بزرگ در
ذهنم می رسد، همان مطلبی که هر فرد به دنبال آن است.

برخی از آنان حصه بیشتر آنها را حاصل نمودند و زندگی خوش و آسوده
داشتند، و برخی از آنان نتوانستند آن را کسب نمایند و زندگی سخت و
بدبختی داشتند، و برخی از آنان در میان این دو گروه قرار گرفته اند، بنابر
موفق شدن او در کسب آن. و الله متعال توفیق دهنده است و در طلب
هر کار نیک و دفع هر کار شر از او کمک خواسته می شود.

فصل

1- و بزرگترین سبب، اصل و اساس آن، ایمان و عمل صالح است، الله متعال فرمودند:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾ [النحل: 97]

هر کس - مرد یا زن - که کار نیک کند و مؤمن باشد، قطعاً او را [در دنیا] به زندگانی پاک و پسندیده‌ای زنده می‌داریم و [در آخرت نیز] بر اساس نیکوترین [طاعت و] کاری که می‌کردند، به آنان پاداش می‌دهیم.سورة النحل: آية 97..

پس الله متعال به کسانی که ایمان و عمل نیک را با هم جمع نموده اند به زندگی پاک و پسندیده در این دنیا، و با پاداش نیکو در این دنیا و در آخرت وعده داده است.

و سبب این امر روشن است، مؤمنان به الله ایمان درست دارند، که ثمره آن عمل نیک که برای قلب، اخلاق، دنیا و آخرت صالح و مصلح بوده واقع گردد، آنان دارای اصول و مبانی هستند که همه اسباب شادی و سرور، و همچنین اسباب اضطراب، نگرانی و غم را در آنها دریافت می نمایند.

آنان موارد خوب و خوشایند را می پذیرند، و از بابت آن سپاسگزاری می نمایند، و از آن برای آنچه که سودمند است استفاده می نمایند، هرگاه به این نحوه از آن استفاده نمایند برای آنان شادمانی رخ داده و امیدوار بقا و برکتش می شوند، و در امید داشتن به پاداش شکرگزاران، موارد بزرگی نهفته

است که از خیر و برکت هایش از این شادی های که این ثمره های آن می باشد بالاتر است.

و آنان سختی ها، آسیب ها، اندوه ها و غم ها را با مقاومت در برابر آنچه می توانند تحمل کنند، و کاهش آنچه را که می توانند کاهش بدهند، و شکیبایی زیبا در برابر آنچه که وقوع آن حتمی می باشد دریافت می نمایند، بنابراین از آثار سختی، مقاومت مفید، تجربه ها و قدرت، و از صبر و انتظار اجر و پاداش چیزهای بزرگی به دست می آورند که با آن سختی ها از بین می رود، و مسرات و امیدهای نیکو جایگزین آن می شود، و نیز طمع ورزیدن به فضل و پاداش الله متعال صورت می گیرد، چنانکه پیامبر صلی الله علیه وسلم آن را در این حدیث صحیح بیان فرمودند: (عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن) (شگفتا از حال مؤمن که همه ی اوضاع و احوالش برای او خیر است و کسی جز مؤمن، چنین وضعی ندارد: اگر با امر خوشایندی مواجه شود، شکر می کند، و اگر دچار زیان و امر ناگواری گردد، صبر می نماید؛ و این برای او خیر است، این مورد برای کسی جز مؤمن صدق نمی کند). (روایت از مسلم)

پس رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: که پاداش و نیکی ها و ثمره های اعمال مؤمن در همه خوشی ها و سختی هایی که بر او می آید چند برابر می شود. از این روست که هر دو را رویدادی از رویدادهای خیر و یا شر می رسد ولی در دریافت و پذیرفتن آن هر یک بر حسب تفاوت در ایمان و عمل نیک شان از هم متفاوت می باشند. شخص موصوف با این دو صفت دارد خیر و شر را با آنچه که از شکر و شکیبایی و آنچه در پی دارد استقبال می نماید، بنابر این شادی و سرور برایش اتفاق می افتد، و سبب زوال نگرانی، پریشانی، اضطراب، تنگی سینه، و بدبختی زندگی گردیده، و در این سرای زندگی نیکو برای او حاصل می گردد. و شخص دیگر موارد پسندیده را با شرارت و تکبر و ظلم استقبال می کند. پس اخلاق او منحرف می شود، و آنها را همانطور که حیوانات با حرص و هیجان آنها را قبول می کنند، با

وجود این دلش آسوده نبوده، بلکه از بسیاری جهات حواسش پریشان می باشد، از یک سو ترس از دست دادن موارد دلخواهش پریشان می باشد، و نیز بابت تعارض های فراوانی که اغلب از آن ناشی می شود، و از سوی دیگر روحها در هیچ حدی توقف نمی کنند، بلکه همچنان در آرزوی چیزهای دیگری می باشند، که ممکن اتفاق بیافتد و ممکن اتفاق نیافتد، بالفرض اگر اتفاق بیافتد او نیز نگران موارد متذکر می باشد، و موارد مشکل و دشوار را با اضطراب و نگرانی و ترس و عصبانیت استقبال می کند، پس از آنچه بر او می گذرد از لحاظ بدبختی زندگی و بیماری های فکری و عصبی هیچ نپرس، و ترسی که ممکن است او را به بدترین حالت ها و وحشتناک ترین چیزهای آزاردهنده برساند، زیرا او امیدی به پاداش ندارد. و هیچ نوع شکیبایی ندارد تا سبب تسلیت او گردیده و مصیبتش را آسان نماید.

همه اینها توسط تجربه مشاهده گردیده، و یک نمونه از این دسته، اگر در آن تأمل کنید و آن را در حالت های مردم به کار ببرید، تفاوت بزرگی را بین مؤمنی که مطابق ایمانش عمل می کند و کسی که مانند آن نیست، می بینید، و آن این است که دین بی نهایت بسوی قناعت به رزق و روزی الله متعال، و به آنچه از فضل و کرم گوناگون خود به بندگان عطا کرده است تشویق می کند.

پس اگر مؤمنی به بیماری یا فقر و یا مانند این عارضه ها که هر یک دچار آن می شود مبتلا شود، او - با ایمان و قناعت و رضایتی که از آنچه الله متعال برای او مقرر کرده است - آرام می شود، و چیزی که برایش مقدر نشده است در دل نمی جوید، به پایین تر از خود نگاه می کند، و به آنانی که بالاتر از اوست نمی نگرند، و ممکن شادی، سرور و آسایش او بیشتر باشد به تناسب کسی که همه خواسته های دنیوی او برآورده شده است، اگر از قناعت برخوردار نباشد.

همچنین درمی یابی کسی که به مقتضای ایمان عمل نداشته باشد، اگر دچار فقر و تنگدستی شود، و یا از خواسته های دنیوی را از دست بدهد، او را بسیار بدبخت و شقی خواهی یافت.

و مثال دیگر: اگر اسباب ترس پیش بیاید، و چیزهای ناراحت کننده ای به انسان متوجه شود، دارنده ایمان درست را با قلب استوار، و نفس مطمئن می یابی، و قادر به مدیریت و سوق دادن این امری که برایش رخ داده است به بهترین شکل ممکن در گفتار و عمل می باشد، او خود را برای این گونه رخداد دردرساز آماده کرده است، و اینها شرایطی اند که به انسان آرامش می دهد و قلب او را تقویت می کند.

همچنین فردی که فاقد ایمان است درخواستی یافت که برعکس این وضعیت می باشد، زمانی که ترس ها به وجود آید وجدانش آشفته می شود، اعصابش متشنج می شود، افکارش پراکنده می شود، و ترس و وحشت در درونش مستقر می شود، و ترس بیرونی و اضطراب درونی دامنگیرش می شود که حقیقت آن قابل بیان نیست، برای این نوع افراد اگر اسباب طبیعی که نیاز به تمرین بیشتر دارد برای شان نرسد، قوایشان از بین رفته و اعصابشان متشنج می شود، و اینهمه به دلیل عدم موجودیت ایمانی که مایه صبر می باشد، به ویژه در شرایط بحرانی و شرایط غم انگیز و آزاردهنده صورت می گیرد.

نیکوکار و بداخلاق، و مؤمن و کافر در کسب شجاعت و غریزه ای که ترس ها را تسکین و از بین می برد شریک هستند، اما مؤمن با قوت ایمان و صبر و توکل و اعتماد به الله متعال، و انتظار او از پاداش الله - متمایز است، اموری است که بر شجاعت او می افزاید، و از ترس او می کاهد، و سختی ها را بر او آسان می کند، چنانکه الله متعال فرمودند:

﴿... إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾ [النساء: 104]

(اگر شما [از خستگی و جراحت] رنج می‌برید، آنان نیز چنان که شما رنج می‌برید رنج برده‌اند؛ ولی شما از الله چیزی را امید دارید که آنان ندارند و الله علیم و حکیم است. (سورة النساء: آية 104). و برای آنان نصرت و یاری ویژه الله متعال حاصل گردیده، و آن‌ها را به چیزهای کمک می‌کند که ترس‌ها از آنان پراکنده شود. الله متعال فرمودند:

﴿... وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأَنْفَال: 46]

و شکیبایی کنید که بی‌گمان، الله با شکیبایان است. (سورة الأنفال: آية 46).

2- و از جمله اسبابی که اندوه و غم و اضطراب را از بین می‌برد، نیکویی با مردم در گفتار و کردار است، تمام انواع نیکویی که همه آنها خیر و نیک است، الله متعال به اندازه همان نیکویی، اندوه و غم‌های نیکوکاران و بدکاران را همه به اندازه اش دفع می‌کند، ولی سهم و حصه مؤمن از آن کامل است، و او از این جهت متمایز است که احسان او ناشی از اخلاص و انتظار پاداش اوست.

پس الله متعال کار نیک را که آرزوی آن را دارد آسان می‌کند، و از بهر اخلاص و انتظار پاداش او وزیان را از وی دفع می‌کند، الله متعال فرمودند:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [النساء: 114]

در بسیاری از [سخنان درگوشی و] نجاوهای آنان خیری نیست، مگر [در گفتار] کسی که به [دادن] صدقه‌ای یا کاری پسندیده یا سازشی میان مردم فرمان دهد؛ و هر کس برای رضایت الله چنین کند، به زودی پاداش بزرگی به وی خواهیم داد. (سورة النساء: آية 114).

پس الله متعال فرمودند که همه این چیزها خیر است از آنانی که صادر شده است. نیکی خیر می آورد، و بدی را دفع می کند. و مؤمنی که از الله متعال ثواب می خواهد، الله متعال برای او پاداش بزرگی به او می دهد: رفع غم و اندوه و پریشانی و مانند آن.

فصل

از جمله اسباب دفع اضطراب ناشی از برهم خوردن اعصاب، و مشغول شدن قلب به برخی موارد ناراحت کننده، اشتغال به کار یا علم سودمند می باشد. این روش قلب را از درگیر شدن به اضطراب باز می دارد. شاید به خاطر آن، اسبابی که موجب غم و اندوه او گردیده بود فراموش کند، روحش شاد گردیده، و بر فعالیتش بیافزاید، و این سبب بین مؤمن و غیر مؤمن نیز مشترک است. ولی مؤمن بوسیله ایمان، اخلاص و انتظار پاداش که از اشتغال در علمی که فرا می گیرد و یا تعلیم می دهد، و کارهای خیر که انجام می دهد متمایز می باشد، اگر عبادت باشد پس عبادت است، و اگر شغل دنیوی یا عادت باشد که همراه آن نیت خیر باشد. و هدف استعانت او اطاعت الله متعال باشد، که در این کار برای دفع کردن غم ها و اندوه ها و نگرانی ها تأثیر مؤثری وجود دارد، و چه بسا افرادی که دچار اضطراب و پریشانی دائمی گردیده اند، و بیماری های گوناگون دامنگیر شان شده، ولی داروی مؤثر آن این شده است (فراموش کردن علتی که او را مضطرب و نگران نموده، و خود را به یکی از کارهای خود مشغول نموده است).

کاری که او انجام می دهد باید کاری باشد که باعث خشنودی روحش گردیده و به آن علاقمندی داشته باشد، زیرا این امر برای رسیدن به این هدف مفید بیشتر کمک می کند، و الله متعال داناتر است.

آنچه موجب دفع نمودن اندوه و اضطراب می شود، تمرکز تمام ذهن بر توجه به کار امروز، و قطع تمرکز به زمان آینده، و اندوه بر زمان گذشته می باشد، بنابر این رسول الله صلی الله علیه وسلم (در حدیث بخاری و مسلم) از غم و اندوه پناه خواسته است، پس برای اتفاق های گذشته که رد نمودن و بدست آوردن آن ناممکن است اندوهگین بودن فایده ای ندارد، اندوهی که به علت ترس از آینده باشد ممکن است مضر باشد، بنده باید فرزند روز خود باشد، تمام سعی و تلاش خود را صرف اصلاح امروز و

وقت کنونی خود نماید، چون جمع کردن دل بر آن موجب تکمیل کار گردیده، و بنده می تواند توسط آن بدور از غم و اندوه وقت گزرائی نماید. هنگامی که پیامبر صلی الله علیه وسلم به دعایی می پرداخت یا امت خود را به دعایی راهنمایی می نمود، در کنار استعانت از الله متعال و آرزوی فضل او، به سعی و کوشش در تحقق بدست آوردن آنچه که دعا می کردو ترک آنچه که برای دفع آن دعا می نمود، چون دعا مقارن عمل است، پس بنده در چیزی که سود دین و دنیایش باشد تلاش می کند، و از پروردگارش موفقیت هدفش را می خواهد. و برای آن از او یاری می طلبد، چنانکه او صلی الله علیه وسلم فرمودند: «أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ لَكَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ «لَوْ» تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» «مشتاق چیزی باش که به نفع توست و از الله کمک بخواه و عاجز و درمانده نشو. و اگر اتفاقی برای تو افتاد، نگو: اگر چنین می کردم، چنین و چنان می شد؛ بلکه بگو: الله این را مقدر کرده و هرچه بخواهد، انجام می دهد؛ زیرا گفتن "اگر" دروازه ی وسوسه ی شیطان را باز می کند». (روایت مسلم)، پس او صلی الله علیه وسلم حرص در کارهای سودمند و استعانت از الله متعال و تسلیم نشدن در برابر عجز که آن تنبلی مضر بوده و تسلیم شدن در برابر امور نافذ شده گذشته، و مشاهده نمودن قضا و قدر الهی را باهم جمع نموده است.

و کارها را دو قسمت کرده است: یکی آن که بنده می تواند برای به دست آوردن آن یا آنچه را که می تواند به دست آورد، و یا دفع و کاهش آن تلاش کند، در این قسمت بنده تلاش خود را به خرج داده و از معبود خود استعانت می جوید. و قسم دیگری است که در آن آنچنین کاری نمی تواند، در برابر این قسمت بنده خود را مطمئن، راضی و تسلیم می نماید، و شکی نیست که رعایت این اصل موجب خوشحالی و رفع غم و اندوه می گردد.

فصل

یکی از بزرگترین اسباب فراخ شدن سینه و اطمینان آن (زیاد یاد کردن الله است) چون در آن تأثیر شگفت انگیزی برای فراخ شدن و آرامش سینه و رفع غم و اندوه وجود دارد.

﴿... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

آگاه باشید که تنها با یاد الله دل‌ها آرام می‌گیرد. (سوره الرعد: آیه 28) پس یاد الله و با توجه به ویژگی آن و به خاطر ثواب و پاداشی که بنده به آن امید دارد در رسیدن به مطلوب تأثیر بسزایی دارد.

همین طور صحبت کردن درباره نعمت‌های ظاهری و باطنی الله متعال، زیرا در دانستن و صحبت کردن نعمت‌ها، الله متعال غم و اندوه را دور می‌کند، و بنده را به شکرگزاری که بالاترین و عالیترین مرتبه است تشویق می‌کند، هر چند اگر بنده در حالت فقر، بیماری، و یا انواع دیگر از رنج‌ها باشد. زیرا اگر نعمتهای الله متعال - که قابل حساب و شمارش نیست - و سختی که به او رسیده است در تقابل قرار گیرند، برای سختی هیچ فیصدی نخواهد بود.

بلکه هرگاه الله متعال بنده را به سختی‌ها و مصیبت‌ها مبتلا کند، و او شکیبایی و رضایت و تسلیمی را پیشه کند، گزند آن بر وی آسان شده، و ثقل آن کاهش می‌یابد، و امید بنده به اجر و پاداش آنها و عبادت الله متعال با انجام کار صبر و رضایت می‌باشد، تلخی‌ها را شیرین می‌نماید تا که توسط شیرینی ثواب آن تلخی صبر را فراموش کند.

یکی از مفیدترین کارها در این حالت استفاده از آنچه است که پیامبر صلی الله علیه وسلم در حدیث صحیح ارشاد فرموده اند، چنانچه فرمودند: «انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ،

فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ». «به کسانی بنگرید که از نگاه امکانات دنیوی در مرتبه ی پایین تری از شما قرار دارند، و متوجه کسانی نباشید که از امکانات بیشتری نسبت به شما برخوردارند؛ زیرا این کار باعث می شود نعمت هایی را که الله متعال در اختیار شما قرار داده است حقیر و ناچیز نشمارید». (روایت بخاری) اگر بنده این منظره متعالی را جلو چشمان خود قرار دهد، در میابد که در پیوند به سلامتی و آنچه که به آن تعلق می گیرد، و در رزق و روزی و آنچه که به آن تعلق می گیرد از جمع کثیری مردم بالاتر است، در هر حالت که قرار داشته باشد، پس اضطراب، غم و اندوه از بین می رود، و در برابر نعمت های الله متعال که از دیگران در آن پیشی گرفته، شادی و غبطه او بیشتر می شود.

بنده هر چه بیشتر در نعمت های ظاهری، باطنی، دینی و دنیوی الله متعال تدبر کند، درمیابد که پروردگارش به او خیر زیادی داده است و بدی های بسیاری را از او دفع کرده است، و بدون شک این کار غم و اندوه را از بین می برد، و باعث شادی و سرور می گردد.

فصل

و از جمله اسباب که موجب شادی و رفع غم و اندوه می شود، تلاش برای رفع عوامل اندوه و دستیابی به اسباب شادی می باشد، البته با فراموش کردن سختی های گذشته که نمی تواند آنها را دفع کند، و با درک این که مشغول بودن فکر او در آنها از امور بیهوده و ناممکن است، و این که این کار حماقت و دیوانگی است، پس با قلب خود مبارزه می کند تا از تفکر در آنها اجتناب کند و به همین ترتیب با قلب خود مبارزه می کند در مورد نگرانی خود که برایش اتفاق می افتد، از آنچه که توهم می کند از قبیل فقر و یا ترس و غیره اموری که برای زندگی آینده خود تصورش را می کند. پس می داند که امور آینده و هر آنچه که از خیر یا شر، امیدها و دردها در آنها رخ می دهد مجهول می باشد، و در دست الله توانا و حکیم است، و در دست بندگان چیزی نیست جز تلاش در راستای حصول خوبی های آن و دفع ضررهای آن، بنده می داند اگر فکر خود را از نگرانی برای آینده اش برگرداند، و برای اصلاح آن بر پروردگار خود توکل کند، و بر او مطمئن باشد، اگر چنین کند قلبش آرام می گیرد و حالتش اصلاح می شود، و غم و نگرانی از او دور می شود.

یکی از مفیدترین کارها در ملاحظه نمودن امور آینده، استفاده از این دعا است که پیامبر صلی الله علیه وسلم به آن دعا می نمودند: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلْ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ». «بار الها، دینم را که نگه دارنده ی من از بدی هاست، و دنیایم را که زندگانی ام در آن است، و آخرتم را که بازگشتم به سوی آن می باشد اصلاح بفرما، و زندگی را برای من موجب افزایش کارهای نیک قرار بده، و مرگ را برای من مایه ی راحت و رهایی از همه ی بدی ها بگردان». (روایت مسلم). و همچنان قول او صلی الله علیه

وسلم: (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عينٍ وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت) "الهی به رحمت تو امید دارم پس مرا به اندازه چشم به هم زدن به حال خود رها مکن، و تمام امورم را برای من اصلاح کن که معبودی جز تو نیست". (روایت ابو داود با اسناد صحیح). اگر بنده به این دعا که آینده دینی و دنیوی او را بهبود می بخشد، با حضور قلب و نیت صادق و تلاش بر آنچه که آن را تحقق می بخشد حریص و پابند بماند، الله متعال آنچه که دعا نموده و آرزویش را کرده است و برای آن کار نموده را برآورده می سازد، و اندوهش به شادی و سرور تبدیل می شود.

فصل

یکی از سودمندترین ابزار برای از بین رفتن نگرانی و غم‌ها اگر بنده دچار مشکلات شد، این است که تلاش نماید برای رفع آن بدترین احتمالاتی که این موضوع به آن پایان می‌یابد را تخمین کند، و خود را برای آن عادت می‌دهد، هرگاه این کار را انجام داد پس باید برای تخفیف آن تا حد امکان تلاش کند، پس با این آماده‌گی و تلاش سودمند، اندوه و غم‌های او برطرف می‌شود، و تلاش ورزی برای جلب منفعت‌ها، برابر دفع ضررهای جزئی برای بنده خواهد بود.

اگر اسباب ترس و اسباب بیماری و فقر و فقدان چیزهای مختلف محبوبی که دوست دارد به سراغش بیاید، آن را با اطمینان خاطر و عادت دادن نفس می‌پذیرد، حتی به شدیدترین حالت ممکن آن را می‌پذیرد، چون عادت دادن نفس به احتمال مصیبت‌ها آن را کاهش می‌دهد، و شدت آن را از بین می‌برد، به ویژه اگر در حد توان خود را برای دفاع در برابر آن مشغول نماید، اینجاست که در حق خودش عادت دادن نفس با تلاش سودمندی که او را از اهمیت بخشیدن به مصیبت‌ها باز می‌دارد جمع می‌شود، با نفس خود برای تجدید بخشیدن مقاومت در برابر ناملازمات مبارزه می‌کند، و با اعتماد و توکل بر الله متعال، و شکی نیست که این امور در کنار آنچه بنده به آن امید دارد بیشترین فایده را برای حصول شادی و انشراح داشته می‌باشد، با وجود آن ثواب آبی و آینده‌ که بنده انتظارش دارد، و این کار را تجربه نشان داده است، و رویدادهای کسانی که آن را تجربه کرده‌اند بسیار است.

فصل

یکی از بزرگ‌ترین درمان‌ها برای بیماری‌های عصبی قلب، بلکه برای بیماری‌های جسمی: استحکام قلب و عدم پریشانی و منفعل نشدن آن به وهم‌ها و خیال‌های که افکار بد آن به بار می‌آورد می‌باشد. خشم و سردرگمی از جمله اسباب دردناک است، و هر کس انتظار وقوع ناملازمات و از بین رفتن امور پسندیده را داشته باشد، او را به اندوه و غم‌ها و بیماری‌های قلبی و جسمی، و از بین رفتن اعصاب می‌کشاند که آثار بدی دارد که ضررهای فراوان آن را مشاهده کرده‌اند.

و هنگامی که دل بر الله متعال اعتماد و توکل نماید، و تسلیم اوهام نشود و تخیلات بد او را فراموش کند، و بر الله اعتماد نموده و به فضل او طمع ورزد، اندوه و غم‌ها از او دور می‌شود، و بیماری‌های زیاد جسمی و قلبی از او رفع می‌شود، و دل چنان نیرو و شادی و سرور می‌یابد که نمی‌توان آن را بیان کرد، پس چقدر بیمارستان‌ها از بیماران وهم‌ها و خیال‌های فاسد مملو شده است، و چقدر این امور بر دل بسیاری از نیرومندان جدا از ضعیفان تأثیر گذاشته است، و چقدر این امور منجر به حماقت و جنون شده است، و عافیت یابنده کسی است که الله متعال به او عافیت بخشیده باشد و او را برای مبارزه با نفسش توفیق داده تا باشد اسباب مفیدی که قلب را تقویت کند و اضطراب را دور کند به دست آورد. الله متعال فرمودند:

﴿... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾ [الطلاق: 3]

و هر کس بر الله توکل کند، او تعالی برایش کافی است. (سورة الطلاق):
آیه 3 یعنی برای هر چیزی که در مورد مسائل دینی و دنیوی به او مربوط می‌شود او تعالی برایش کافیت است.

پس اوهام بر توکل کننده بر الله متعال و صاحب دل قوی اثر نمی کند، و حوادث او را آزار نمی دهد، زیرا می داند که این کار از ضعف نفس می باشد، و از ترس و خوفی است که واقعیت ندارد، ولی می داند که الله متعال کفالت کامل کسانی را می کند که به وی توکل نمایند، به الله متعال اعتماد نموده و به وعده او مطمئن می شود، اینجاست که اندوه و نگرانی اش برطرف شده، و سختی او به آسانی، و اندوه او به شادی و ترس او را به امن تبدیل می کند. پس از او تعالی عافیت می خواهیم و این که به ما قوت و استقامت قلب، و توکل کامل که الله متعال برای صاحبان آن تمام خیر را تضمین کرده است، و او را از هر ضرر و زیان حفظ نموده است، عنایت فرماید.

فصل

13- و در قول رسول الله صلی الله علیه وسلم: «لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ». «هیچ مرد مؤمنی، نسبت به زنی مؤمن (یعنی همسر خویش) بد نبرد؛ زیرا اگر یک اخلاقش را نمی پسندد، اخلاق دیگری را می پسندد». (روایت مسلم)، دو فایده بزرگ:

یکی از آنها: راهنمایی در مورد رفتار با همسر، اقوام، دوست و کارفرما، و همه کسانی که با آنان رابطه و ارتباط دارید می باشد، و اینکه باید خود را عادت بدهید که حتماً او دارای عیب، کمبود یا چیزی هست که شما آن را نمی پسندید، اگر آن را دریافتید، با آنچه که باید انجام دهید مقایسه کنید، و یا با قدرت ارتباط و حفظ دوستی، با یادآوری این که دارای چه خوبی ها، و اهداف خاص و عامی هست، و با این نوع نادیده گرفتن عیب ها و توجه به فضایل و خوبی ها، معاشرت و ارتباط پایدار و آسایش برای شما حاصل می گردد.

فایده دوم: و آن رفع اندوه و تشویش، حفظ آرامش، و ادامه ادای حقوق واجب و پسندیده می باشد: و حصول آسایش بین دو طرف، و هر که به این راهنمایی که پیامبر صلی الله علیه وسلم ذکر کرده است عمل نکند - بلکه وضعیت را برعکس کند و عیب ها را ببیند و از منافعش چشم بپوشد - باید نگران باشد، و محبت بین او و کسی که با آن ارتباط دارد باید مختل شود، و بسیاری از حقوقی که باید هر دو به آن پابند باشند قطع می شود.

و بسیاری از مردم که عزم بالا دارند، هنگام وقوع بحران ها و مشکلات به صبر و اطمینان خود را عادت می دهند. اما در مسائل پیش پا افتاده و ساده نگران می شوند، و آرامش به هم می خورد، و علت آن این است که آنان نفس خود را به امور بزرگ عادت داده اند، و نفس های خود را در برابر امور کوچک رها نموده اند، بنابر این به آنان آسیب رسانده و آسایش آنان

را تحت تأثیر قرار می دهد، پس انسان جدی و با عزم نفس خود را برای امور کوچک و بزرگ عادت می دهد و از الله متعال در آن موارد کمک می طلبد، و این که او را به خودش به اندازه برهم زدن چشم واگذار نکند، پس اینجاست که کار کوچک برایش آسان می نماید، همانطور که کار بزرگتر برایش آسان نموده بود. پس روحش مطمئن و دلش آرام و آسوده می ماند.

فصل

انسان عاقل می داند که زندگی درست او، زندگی سرشار از شادی و آرامش است، و این که آن بسیار کوتاه است، پس نباید آن را با اندوه و غوطه ور شدن در گرفتاری ها کوتاه تر کند، زیرا این کار با زندگی صحیح در تضاد است، پس به زندگی خود بخل می ورزد تا این که بخش عمده ای از عمرش در غم ها و مشقت ها از بین برود، و در این امر میان انسان خوب و بد فرقی نیست، ولی اگر مؤمن این وصف را در خود تحقق بدهد صاحب سهم و نصیب بزرگ عاجل و غیر عاجل می شود.

همچنین اگر مورد ناپسند به او برسد و یا از آن بترسد، آن را با بقیه نعمت های دینی و دنیوی که برایش داده شده، با مورد ناپسند که به او رسیده مقایسه کند، با مقایسه معلوم می شود که او دارای بسا نعمت های بوده، و مورد ناپسند که برایش رخ داده ناچیز بوده است.

به همین ترتیب، میان آنچه که می ترسد ضرری به او وارد شود، و میان احتمالات فراوان در امن ماندن از آن را مقایسه می کند، بنابراین اجازه نمی دهد احتمال ضعیف بر احتمالات زیاد و قوی غلبه کند، پس اینجاست که نگرانی و ترس او از بین می رود، و بزرگترین احتمالات که ممکن است برای او پیش بیاید تصور می کند، پس در صورت وقوع خود را آماده آن می کند و در راستای دفع آنچه که تا حال اتفاق نیافتاده و نیز در ازین بردن یا کاهش آنچه رخ داده است تلاش می کند.

یکی از چیزهای مفید این است که بدانی آسیب دیگران مخصوصاً سخنان بد، به تو هیچ ضرری نمی رساند، بلکه به خود آنان ضرر می رساند، مگر اینکه خودت ذهن خود را به اهمیت دادن به آن مشغول کنی، و اجازه دهی تا بر احساسات تو حاکم شود، در این صورت همانطور که به آنان ضرر می رساند به تو نیز ضرر می رساند، اگر به آن توجه نکنی هیچ ضرری به تو نمی رساند.

بدان که زندگی تو به افکار خودت بستگی دارد، اگر افکاری باشد که در دین یا دنیا سودی برای تو داشته باشد پس زندگی ات پاک و شاد می باشد. وگرنه برعکس خواهد بود.

یکی از سودمندترین کارها برای دفع اندوه این است که به خود اطمینان دهی که جز از الله متعال از کس دیگری خواستار سپاس نباشی، اگر به کسی که حقی بر شما دارد و یا کسی که حقی ندارد نیکی و خوبی بکنی، بدان که این معامله تو با الله متعال است، پس به سپاسگزاری از کسی که به او احسان کرده اید اهمیتی ندهی، چنانکه الله متعال در مورد نخبگان مخلوق خود فرموده است:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

[الإنسان: 9]

[و در دل می‌گویند:] «ما فقط به خاطر الله به شما غذا می‌دهیم؛ نه از شما پاداشی می‌خواهیم و نه سپاسی.» (سوره الإنسان: آیه 9).

این امر در رفتار شما با خانواده و فرزندان، و از قوت ارتباط شما با آنان مورد تاکید قرار می‌گیرد، پس هرگاه خود را برای دوری از شر آنان عادت کردید آسوده و آرام خواهید بود، و یکی از اسباب آسایش، بدست آوردن فضایل و عمل بر آن است، بنابر خواست نفس و بدور از تکلفی که شما را نگران می‌کند و نا امید بر میگردید از حصول فضیلت اینست که راه کج را در پیش گرفته اید، و این از حکمت است، و اینکه از امور تیره و ناپاک چیزهای پاک و شیرین را بگیرید، و بدین ترتیب صفای لذت ها زیاد می شود، و تیرگی ها از بین می رود.

چیزهای مفید را جلو چشمان خود داشته باشید، و برای رسیدن به آنها تلاش کنید، و به چیزهای مضر توجه نکنید تا خود را از اسباب که باعث

غم و اندوه می شود منحرف کنید، و در کارهای مهم از راحت و اجماع نفس استفاده کنید.

یکی از چیزهای سودمند این است که کار را فوراً انجام دهید، و خود را برای آینده متفرغ سازید، زیرا اگر کار به سرانجام نرسد، بقیه کارهای قبلی برای شما جمع شده و کارهای بعدی نیز به آن اضافه می شود، پس شدت کارها بیشتر می شود، اگر همه چیز را به موقع انجام بدهید، مسائل آینده را با قدرت تفکیر و قدرت عمل حل خواهید کرد.

پس از کارهای مفید باید مهم‌ترین آنها را برگزینی، و بین آنچه که نفس تو به آن تمایل دارد و آنچه که شدیداً می‌خواهی تشخیص بده، زیرا برعکس آن باعث خستگی، و کسالت و نارضایتی می‌شود، و در مورد آن با فکر درست و مشورت کمک بخواه، چون هیچکس از مشورت خواستن پشیمان نبوده، و آنچه را می‌خواهی انجام دهی درست مطالعه کن، اگر در مصلحتی بود و عزم نمودی، پس به الله متعال توکل کن چون الله توکل کنندگان را دوست دارد.

والحمد لله رب العالمین.

وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی آله وصحبه وسلم.

فهرست

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 1..... | ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت |
| 3..... | پیشگفتار..... |
| 8..... | پیشگفتار نویسنده |
| 9..... | فصل |
| 15..... | فصل |
| 17..... | فصل |
| 19..... | فصل |
| 21..... | فصل |
| 22..... | فصل |
| 24..... | فصل |
| 26..... | فصل |
| 29..... | فهرست |



موسوعة المصطلحات الإسلامية
TerminologyEnc.com



موسوعة تضم ترجمات المصطلحات
الإسلامية وشروحها بعدة لغات



موسوعة الأحاديث النبوية
HadeethEnc.com



موسوعة تضم ترجمات للأحاديث
النبوية وشروحها بعدة لغات



موسوعة القرآن الكريم
QuranEnc.com



موسوعة تضم تفاسير وتراجم
موثوقة لمعاني القرآن الكريم

IslamHouse.com



مرجعية مجانية إلكترونية
موثوقة للتعريف بالإسلام



منتقى
المحتوى الإسلامي



موسوعة تضم المنتقى من
المحتوى الإسلامي باللغات

لغة 100 الإسلام أكثر من لغة

جمعية خدمة المحتوى
الإسلامي باللغات



جمعية الدعوة
وتوعية الجاليات بالربوة

