



شادی و آرامش

دکتر رقیه امینی

شادی و آرامش

دکتر رقیه امینی

(در حقیق دل آرام)



این اثر را تقدیم می‌کنم به ؛

خدایی که آفرید

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را

و

به کسانی که عشقشان را در وجودم دمید

و

به کسانی که این کتاب را مطالعه کرده

و به آن عمل می‌کنند.

امینی، رقیه، ۱۳۵۷ - (رحیق دل آرام)
شادی و آرامش / رقیه امینی.
تهران: بیان جوان، ۱۴۰۱. ۷۳ ص.
شابک: ISBN: 978-600-228-427-3
فیپا.

شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam
آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
Peace of mind -- Religious aspects -- Islam
شادی -- جنبه‌های قرآنی
Cheerfulness -- Qur'anic teaching
آرامش ذهنی -- جنبه‌های قرآنی
Peace of mind -- Qur'anic teaching
۹۱۲۶۰۵۶ ۲۹۷/۶۳۷ BP۲۳۲/۸۸
۹۱۲۴۰۲۵ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ فیپا

عنوان: شادی و آرامش

تألیف: دکتر رقیه امینی (رحیق دل آرام)

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات بیان جوان

شابک: ISBN: 978-600-228-427-3

انتشارات بیان جوان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۰۸۲۵۱۳۵۹

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
شادی و آرامش	۷
مقدمه	۷
شادی چیست؟	۹
تعریف آرامش	۱۱
آرامش دل‌های طوفان‌زده در گروایمان به خداست	۱۱
دل آرام گیرد ز نام خدای	۱۴
موهبت خدا بر مردم باایمان	۱۶
برخی از عوامل آرامش	۱۹
نقش خواب در آرامش انسان	۱۹
مسکن مایه آرامش	۲۳
همسران یکدل آرامش‌بخش یکدیگرند	۲۷
دو وسیله مهم آرامش	۳۰
آرامش‌بخش واقعی خداست	۳۱
عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی	۳۱
چگونه دل با یاد خدا آرام می‌گیرد	۳۷
ذکر خدا چیست و چگونه است؟	۳۸

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
شادابی و گونه های هشت گانه آن	۴۱
۱- ایمان	۴۱
۲- طبیعت	۴۳
۳- ورزش	۴۴
۴- شوخ طبعی	۴۴
۵- آراستگی	۴۶
۶- گردش	۴۷
۷- رفاقت	۴۹
۸- ازدواج	۵۰
شادی توأم با تکبر	۵۲
شادی صاحبان زندگی مرفه	۵۳
شادی توأم با غرور	۵۳
شادی های پسندیده	۵۵
۱- ملاقات با برادران دینی	۵۵
۲- شناسا	۵۵
۳- ذکر و یاد خدا	۵۵

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
شادی‌های ناپسند نُه‌گانه	۵۶
۱- شادی‌های تمسخرآمیز	۵۶
۲- شادی به زشتی‌ها	۵۹
۳- شادی به لغزش‌های دیگران	۶۰
۴- خنده‌های بی‌مورد	۶۰
۵- شادی به گناه	۶۱
۶- شادی با دروغ	۶۱
۷- شادی بر مصیبت مظلومان	۶۲
۸- شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر ﷺ	۶۲
۹- شادی مستانه به خاطر مال و ثروت	۶۳
پیامدهای چهارگانه شادی‌های ناروا	۶۵
۱- جنگ و دعوا	۶۵
۲- ذلت و رسوایی	۶۵
۳- هلاکت و سقوط	۶۶
۴- عذاب الهی	۶۸
۲۷ نکته برای آرامش و نشاط	۶۹

شادی و آرامش

مقدمه

آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زنند تا آن را پیدا کنند. 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: «وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا...: این‌ها به دنیا بسنده کرده‌اند و راضی و
مطمئن شده‌اند».^(۱)

«وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ: دنیا متاع فریب است و
انسان را می‌فریبد».^(۲)

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

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».^(۴)

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

۲ - ۲۰ / حدید.

۱ - ۷ / یونس.

۴ - ۶۲ / یونس.

۳ - ۶۲ / حج.

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 أَمِنَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ وَ عَمِلَ صَالِحاً فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ».^(۱)

شادی چیست؟

مرحوم شهید آیه‌الله استاد مطهری (ره) در این زمینه می‌فرماید: «سرور، حالت خوش و لذت بخشی 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».^(۲)

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 چرا که استفاده از امور مفرح در

۱ - ۶۹ / مائده.

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

موقع مناسب و با رعایت حدود لازم، برای تجدید نشاط و کاستن از یکنواختی زندگی بسیار مؤثر است.

علی علیه السلام می فرماید: «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)

و در روایتی دیگر می‌فرماید: «لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ 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.»^(۲)

امام رضا علیه السلام 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

۱ - نهج البلاغه فیض الاسلام، قصار ۱۸۸.

۲ - نهج البلاغه فیض الاسلام، قصار ۳۸۲.

و از مسرت و نشاط ساعت تفریح و شادی، نیرو و توان انجام وظایف دیگر خود را تأمین نماید».^(۱)

تعریف آرامش

آرامش حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حدّ 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 و پیروزی به دست می‌آید^(۲) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است.

آرامش دل‌های طوفان زده 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 هرگاه 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

۱ - بحارالانوار، جلد ۱۷، صفحه ۲۰۸.

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

می‌سپارند و کلام حق] بر ایمان آنان 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 کیفر 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 بیفزایند؛ درست همانگونه که می‌فرماید: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»: آگاه باش که با یاد و نام بلند خدا، دل‌ها و قلب‌ها به ساحل آرامش می‌رسند».^(۲)

با این بیان آن گونه که برخی پنداشته‌اند، میان این دو آیه ناسازگاری نیست؛ چرا که ترس از خدا به مفهوم ترس از کیفراوست 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 هرحال واژه «وَجَلَّ» 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 عبّاس» منظور این است که بر ایمان و باور آنان نسبت به آیاتی که به تدریج از سوی خدا فرود می‌آید، می‌افزاید.

«وَعَلَى 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 مِنْ مَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ: همانان که نماز [و راه‌ورسم 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.
«أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ
مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ: [آری] آن ایمان آوردگان راستین اینانند.
برای آنان در پیشگاه پروردگارشان درجاتی [پرفراز] و آمرزش و
روزی ارزشمندی خواهد بود».(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: «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 «ذِکْر» 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 درآیه دیگری می‌فرماید: ایمان‌آوردگان تنها آن کسانی هستند که چون خدا یاد شود دل‌هایشان بترسد....

«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 بندگان را تشویق می‌کند که

دل‌های طوفان‌زده خود را با یاد مهر و لطف و نعمت‌های بی‌کران و پاداش پرشکوه او آرامش بخشند؛ چراکه وعده خدا تخلف‌ناپذیر است و چیزی برای آرامش دل‌های نگران بهتر و آرام‌بخش‌تر از نویدهای خدا نیست.^(۱)

موهبت خدا بر مردم باایمان

در مورد حقیقت این آرامش دل یا «سَکِینَة» 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 بینش 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 می‌مانند 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 دچار نگرانی و بی‌قراری می‌گردند و قلب‌شان دستخوش طوفان می‌شود.

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

در ادامه آیه می‌فرماید: «لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ : ثَمَره این آرامش، افزایش ایمان و بالعکس می‌باشد».

«وَلِلَّهِ جُنُودُ 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 بوءه هلاکت 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

شکوهبار ارزانی دارد.

«لِيُدْخِلَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَ يُكَفِّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَ كَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزاً عَظِيماً».

[آری، خدا نعمت آرامش را بر دلهای مردم توحیدگرا فرود آورد] تا مردان و زنان باایمان 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 شکوهبار] در پیشگاه خدا کامیابی بزرگی است.^(۱)

«فَوْز»: به پیروزی و نایل آمدن به نعمت‌ها و خیرات توأم با سلامت و امنیت گفته می‌شود. روشن است که آیه شریفه تقدیری دارد که این‌گونه 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 باایمان را به بوستان‌های پرطراوت و زیبای بهشت که از زیر درختان آن جویبارها روان

است، درآوریم.

«خَالِدِينَ فِيهَا» آنان در آنجا جاودانه خواهند بود و نعمت‌های پربرکت بهشت برای آنان ماندگار و پایان‌ناپذیر خواهد بود.

«وَيُكَفِّرُ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ» و افزون بر آنچه آمد، خدای فرزانه گناهان آنان را که در دنیا مرتکب شده‌اند، همه را ازپرونده آنان می‌زداید و می‌پوشاند.

«وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا»: و این پیروزی شکوه‌باری است که در نزد خدا ارزشمند است». (۱)

برخی از عوامل آرامش

نقش خواب در آرامش انسان

«وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا»: و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم». (۲)

«سُبَات» از ماده «سَبَت» در اصل به معنی "قطع کردن" است و سپس به معنی "تعطیل کار به منظور استراحت" آمده و

۱ - تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۲۶، صفحه ۱۲۹ تا ۱۳۲. ۲ - ۹ / نبأ.

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 «سُبُبات» اشاره لطیفی به تعطیل قسمت‌های قابل توجهی از فعالیت‌های 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 هرگونه 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 بیفتد و سپس پلک چشم‌ها بر هم آمده و تمام اعضای تن در سکون و سکوت فرو رود، 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، چرا که بدون آن تعادل روانی آن ممکن نیست.

افرادی که به صورت طبیعی نمی خوابند، افرادی پژمرده،
عصبانی، افسرده، غمگین و ناراحتند و به عکس کسانی که از
خواب معتدلی بهره مندند، به هنگامی که بیدار می شوند،
نشاط و توان فوق العاده ای در خود می بینند.

مطالعه بعد از یک خواب آرام بخش، بسیار سریع پیش
می رود و کارهای فکری و جسمی بعد از چنین
خوابی همیشه قرین موفقیت است و این ها همه بیانگر نقش
پراهمیت خواب در زندگی انسان است.

البته آن چه درباره اهمیت خواب گفته شد، منظور از آن
یک خواب متعادل و مناسب است و گرنه پر خوابی مانند
پر خوری از صفات زشت و موجب بیماری های مختلف است.
و عجیب این که مقدار خواب طبیعی برای انسان ها
یکسان نیست و هیچ گونه حد معینی برای آن نمی توان در نظر
گرفت و لذا هر کس باید با تجربه، نیاز خویش را به خواب
با توجه به میزان فعالیت های جسمی و روحی خود دریابد.

و عجیب تر این که به هنگام بروز حوادث سخت که انسان
ناچار است مدت ها بیدار بماند، مقاومت انسان در برابر
بی خوابی، موقتاً افزایش می یابد، خواب از سرانسان می پرد و
گاه به حداقل لازم یعنی یک یا دو ساعت می رسد ولی بسیار

دیده شده که این کمبود به هنگام عادی شدن اوضاع، جبران می‌گردد و جسم و روح انسان طلب خود را از خواب بازمی‌ستانند.

«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.

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 این‌که در قرآن مجید به بسیاری از موضوعات مهم، یک بار قسم یاد شده، درحالی‌که 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 به‌جای 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: «وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ: آن‌ها در سحرگاهان استغفار می‌کنند» (۱۸ / ذاریات).^(۱)

مسکن مایه آرامش

«وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَ يَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَ مِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَ مَتَاعًا إِلَىٰ حِينٍ: و خدا برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت (و آرامش) قرار داد و از پوست

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

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.^(۱)

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

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 قرارداد 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 و می‌گوید: «خداوند برای شما از پوست چهارپایان خانه‌هایی قرار داد: «وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا»^(۱) خانه‌هایی که بسیار سبک و کم وزن است و به هنگام کوچ کردن و موقع اقامت به آسانی آن راجابه‌جا 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

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 این‌گونه خیمه‌ها از همه امن‌تر بوده است.

قرار داد: «وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَ أَوْبَارِهَا وَ أَشْعَارِهَا أَثَاثٌ وَ
مَتَاعاً إِلَى حِينٍ».

می دانیم موهایی که بر بدن چهارپایان می روید بعضی کاملاً
خشن است، مانند موهای بز که عرب آن را «شَعْر» می گوید
(و جمع آن أَشْعَار است) و گاهی کمی نرم تر است که آن را
پشم می گوئیم و عرب آن را «صُوف» می نامد (و جمع آن
أَصْوَاف است) و گاهی از آن هم نرم تر است که آن را «کرک»
می نامیم که عرب آن را «وَبَر» جمع آن اَوْبَار می گوید بدیهی
است این تفاوت ساختمان موها سبب می شود که از هر کدام
برای مصرف خاصی استفاده شود، از یکی فرش درست کنند،
از دیگری لباس، از دیگری خیمه و مانند آن.

در این که منظور از «اثاث» و «متاع» در آیه چیست
مفسران احتمالاتی داده اند: روی هم رفته «اثاث» به
معنی وسایل خانه است و در اصل از ماده «اثَّ» به معنی
کثرت و درهم پیچیدگی گرفته شده و از آن جا که
وسایل خانه معمولاً زیاد است به آن اثاث گفته اند.
«متاع» به هرگونه چیزی می گویند که انسان از آن متمتع و
بهره مند می شود (بنابراین هر دو تعبیر یک
مطلب را از دو زاویه مختلف نشان می دهد).

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 «إِلَى حِينٍ» نیز تفسیرهای متعددی ذکر کرده‌اند، اما ظاهراً منظور این 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 آرامش‌بخش 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

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

گروهی که تفکر می‌کنند».^(۱)

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 پرمعنی «لِتَسْكُنُوا» مسائل بسیاری را بیان کرده و نظیر این معنی در آیه ۱۸۹ سوره اعراف نیز آمده است.

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

این آرامش از این جانشی 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. و از این جا می‌توان نتیجه گرفت آن‌ها که پشت پا به این سنت الهی می‌زنند، وجود ناقصی دارند، چرا که یک مرحله تکاملی آن‌ها متوقف شده

(مگر آن‌که به راستی شرایط خاص و ضرورتی ایجاب تجرّد 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 تجرّد به مرحله زندگی خانوادگی گام می‌گذارد، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس مسؤولیت بیشتری می‌کند و این است معنی احساس آرامش در سایه ازدواج.^(۱)

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

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 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ» (لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خدا و تحت فرمان اویند) سپس جمله «وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (خداوند علیم و حکیم است).

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. باایمان به این دو اصل چگونه ممکن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاکم نگردد؟^(۱)

۱ - همان، جلد ۲۲، صفحه ۱۹ تا ۲۵.

آرامش بخش واقعی خداست

«لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ كَاشِفَةٌ: و هیچ کس جز خدا نمی تواند شدائد آن را برطرف سازد».^(۱)

«كَاشِفَةٌ» 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 می خواهید، دست به دامن لطف او زنید و اگر آرامش می طلبید، در سایه ایمان به او قرار گیرید.^(۲)

عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی

۱ - گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می کند، احتمال زوال نعمت ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج، همه این ها آدمی را رنج می دهد، اما ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و

۱ - ۵۸ / نجم.

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

مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان خویش را برعهده دارد می تواند این گونه نگرانی ها را از میان ببرد و به او آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، خدایی داری توانا، قادر و مهربان.

۲- گاه گذشته تاریک زندگی، فکر انسان را به خود مشغول می دارد و همواره او را نگران می سازد، نگرانی از گناهانی که انجام داده، از کوتاهی ها و لغزش ها، اما توجه به این که خداوند، غفار، توبه پذیر و رحیم و غفور است، به او آرامش می دهد، به او می گوید: 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 می سازد که من در برابر این همه دشمن نیرومند در میدان جهاد چه کنم و یا در مبارزات دیگر چه می توانم انجام دهم؟ اما هنگامی که به یاد خدا می افتد و متکی به قدرت و رحمت او می شود، قدرتی که برترین قدرت ها است و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد، قلبش آرام می گیرد، با خود می گوید: آری من تنها نیستم، من در سایه خدا،

بی‌نهایت قدرت دارم.

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 پیدامی‌شود.

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.

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 فرومی‌برد، 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 حسن ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است این حالت رنج آور را از بین می‌برد و آرامش و اطمینان جای آن را می‌گیرد.

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 مُشَوّش 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» آن‌گونه وسعت یابد که بگوید: «دُنْيَاكُمْ هَذِهِ أَهْوُنُ عِنْدِي مِنْ وَرَقَةٍ فِي فَمٍ جَرَادَةٍ تَقْضِيْهَا: 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 برهم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند.

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

۱ - «نهج البلاغه»، خطبه ۲۲۴.

ولی اگر ما از نظر جهان بینی مرگ را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز بدانیم (همان‌گونه که مادیون جهان می‌پندارند) این اضطراب و نگرانی کاملاً به جا است و باید از چنین مرگی که نقطهٔ پایان همه آرزوها و موفقیت‌ها و خواست‌های انسان است ترسید، اما هرگاه 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، هرگاه در مسیر انجام وظیفه بوده باشد - دوست‌داشتنی 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 دل‌هاست ؛ «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

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 «صحیح» و «کاذب» جمع‌آوری کنیم خود کتاب بسیار قطوری را تشکیل می‌دهد.

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».

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 دوگونه است: «ذکر قلبی» و «ذکر زبانی» و هریک از آن‌ها دوگونه 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 تسبیح 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 «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 علیه السلام فرمود، این بود: «يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ لَا تُطِيقُهَا هَذِهِ الْأُمَّةُ الْمَوَاسَاتُ لِإِلَاحٍ فِي مَالِهِ وَانْصَافُ النَّاسِ مِنْ نَفْسِهِ وَذِكْرُ اللَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ وَلَيْسَ هُوَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَكِنْ إِذَا وَرَدَ عَلَى مَا يَحْرُمُ عَلَيْهِ خَافَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عِنْدَهُ وَتَرَكَهُ: 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 خویشتن 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)

در حدیث دیگری می‌خوانیم علی علیه السلام فرمود: «الذِّكْرُ ذِكْرَانِ: ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ أَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ ذِكْرُ اللَّهِ عِنْدَمَا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْكَ فَيَكُونُ حَاجِزاً: ذکر دو گونه است: یاد خدا کردن به هنگام مصیبت (و شکیبایی و استقامت ورزیدن) و از آن برتر آن است که خدا را در برابر محرمات یاد کند و میان او و حرام سدی ایجاد نماید».^(۲)

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 علیه السلام می‌خوانیم که روزی پیامبر رو به یارانش کرد و فرمود: «اتَّخِذُوا جُنَّةً فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَمِنْ عَدُوٍّ قَدْ أَظْلَنَّا؟ قَالَ لَا وَ لَكِنْ مِنَ النَّارِ قُولُوا سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ: سپرهایی برای خود فراهم کنید، عرض کردند: ای رسول خدا صلی الله علیه و آله آیا در برابر دشمنان که

۱ - «سفينة البحار»، جلد ۱، صفحه ۴۸۴.

۲ - «سفينة البحار»، جلد ۱، صفحه ۴۸۴.

اطراف ما را احاطه کرده و بر ما سایه افکنده‌اند؟ فرمود: نه، از آتش (دوزخ) بگوئید: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ» خدا را به پاکی بستایید و بر نعمت‌هایش شکر گوئید 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 «ذِكْرُ اللَّهِ» معرفی شده، نیز به خاطر آن است که او مردم را به یاد خدا می‌اندازد و تربیت می‌کند. از امام صادق علیه السلام 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».

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

۱ - «سفينة البحار»، جلد ۱، صفحه ۴۸۴.

شادی‌ها و لذایذ معنوی.

ایمان به خدا و پشتگرمی به پروردگار، پایان تمام نگرانی‌ها و افسردگی‌ها است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «سَهْرُ الْعُيُونِ بِذِكْرِ اللَّهِ فُرْصَةُ السُّعْدَاءِ وَ نَزْهَةُ الْأَوْلِيَاءِ: شب زنده‌داری با یاد خدا، فرصتی است برای افراد سعادتمند و تفریح و آسایش است برای اولیاء خدا». (۱)

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 مأنوسند، از نشاط و آرامش بیشتری برخوردارند.

دیل 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. (۲)

استاد شهید مطهری پیرامون بهجت‌زایی ایمان معتقد است:

۱ - غرر الحکم، جلد ۵۶۴۲. ۲ - آیین زندگی، صفحه ۳۷.

ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید بهجت و انبساط و چه از نظر نیکو ساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختمان این جهان است.^(۱)

۲ - طبیعت

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

امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «چنان‌چه بدن خسته می‌شود روح نیز خسته و دلتنگ می‌گردد و هردو به تفریح و استراحت نیاز دارند خستگی‌های بدن با دیدن منظره‌های زیبای جهان آفرینش برطرف می‌شود و خستگی‌های روان‌باشناخت 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 - روضة المتقین، جلد ۴، صفحه ۲۸۷.

«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)

۴ - شوخ طبعی

خوش‌رویی 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».^(۳)

۲ - تحف العقول، صفحه ۲۳۹.

۱ - المحاسن، برقی.

۳ - نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳.

شوخی طبیعی 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 نرم‌خوترین،
شاداب‌ترین و گشاده‌روترین مردم بود.^(۱)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمود: «من هم مانند شما بشری هستم
که شوخی و مزاح می‌کنم». ^(۲)

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هرگاه یکی
از اصحاب را اندوهگین می‌دید او را با شوخی و مزاح
خوشحال می‌کرد. ^(۳)

رسول خدا صلی الله علیه و آله 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». ^(۴)

پیشوایان دین ضمن توصیه بر شوخی طبع بودن، بر حفظ
وقار و رعایت متانت تأکید داشته و رعایت مرزهای آن را
یادآور شده‌اند و همگان را از مسخره‌گی، سبک‌سری،
ناسزاگویی، دروغ و غیبت پرهیز داده‌اند. ^(۵)

۱ - تحف العقول، صفحه ۴۹. ۲ - کنز العمال، جلد ۳، صفحه ۶۴۸.

۳ - مستدرک الوسائل، جلد ۸. ۴ - کافی، جلد ۲، صفحه ۱۸۸.

۵ - کافی، جلد ۲، صفحه ۶۶۳.

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»^(۱) و برای آدمی دشمن به وجود می‌آورد و به نوعی «نشانه حماقت است».

از این رو شایسته است که جوان «جَدِّی‌اش بیشتر از شوخی‌اش باشد».^(۲)

۵ - آراستگی

احساس لذت از زیبایی‌ها، تناسب‌ها و پاکیزگی‌ها، با سرشت انسان آمیخته شده است.^(۳)

به گفته علامه جعفری «انسان، به ارتباط با زیبایی محتاج است، بدون زیبایی، 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 علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّجْمِيلَ

۱ - کافی، جلد ۲، صفحه ۶۶۵.

۲ - غررالحکم، جلد ۲، صفحه ۲۱۹۷.

۳ - فطرت، مرتضی مطهری، صفحه ۸۰.

و يُكْرِهُ 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 علیه السلام 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، عطرزدن، مسواک زدن، کوتاه کردن ناخن و پوشیدن لباس تمیز، از جلوه‌های آراستگی است که در کاستن غم و اندوه و چیره‌سازی شادابی مؤثر است.

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 علیه السلام از سلامت آفرینی مسافرت چنین می‌فرماید: «سَافِرُوا تَصِحُّوا: سفر کنید تا سالم باشید». (۳)

امیرمؤمنان در بیان نقش سفر در برچیدن غم و اندوه می‌فرماید:

۱ - امالی طوسی، جلد ۱، صفحه ۲۷۵.

۲ - کافی، جلد ۶، صفحه ۴۳.

۳ - وسائل الشیعه، جلد ۸، صفحه ۲۵۱.

تَغَرَّبَ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَى
وَ سَافِرٌ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسُ فَوَائِدِ
تَفَرُّجُ هَمٍّ وَ اكْتِسَابُ مَعِيشَةٍ

وَ عِلْمٌ وَ آذَابٌ وَ صُحْبَةُ مَا جِدِ^(۱)
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 می آید.

روزی امام صادق علیه السلام به منزل و تفریحگاه برادر خود،
عبدالله بن محمد تشریف برد، عمرو بن حرith چون خدمت امام
رسید، عرض کرد: «فدايت شوم! چه شده که به اینجا آمده اید؟»
حضرت فرمود: «برای گردش».^(۲)

امام خمینی (ره) مکرر فرمود: «من نه یک ساعت تفریحم
را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت وقت درس را برای
تفریح گذاشتم». ایشان به نواده خود چنین توصیه می کرد:
تفریح داشته باش، اگر نداشته باشی، نمی توانی

۱ - دیوان امام علی علیه السلام.

۲ - محاسن، جلد ۲، صفحه ۴۶۱.

خودت را برای تحصیل آماده کنی.^(۱)

۷ - رفاقت

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

به فرمایش حضرت علی علیه السلام دوست، غم تنهایی را از
جوان می رهند و آرامش و سکون را به وی ارزانی می کنند.
«الْإِخْوَانُ جَلَاءُ الْهُمُومِ وَالْأَحْزَانِ : برادران، زنگار نگرانی و
اندوه را از دل می زدایند».^(۲)

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

دوستی رابطه ای است شخصی، صمیمانه، خصوصی و
انحصاری که در آن همدلی و همذوقی به خوبی نمایان است.
«دوست» همدم مهر و هم درد اندوه انسان است و نیازها،
آرزوها، غم ها، مشکلات، ضعف ها و توانایی های آدمی را

۱ - سایت جامع امام خمینی (ره) (WWW.EMAM.COM) - برداشت هایی
از سیره امام خمینی (ره) - غلامعلی رجایی - مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام
خمینی (ره)، جلد ۱، صفحه ۵۱، به نقل از زهرا مصطفوی دختر امام خمینی.
۲ - غرر الحکم، جلد ۹۴۴۶.

می‌داند، به درستی او را درک می‌کند و به همین دلیل در ایجاد شادابی و نشاط در انسان می‌افزاید.

امیرمؤمنان علیه السلام دوست را نزدیک‌ترین خویشاوند دانسته و بر نقش آن در زدودن نگرانی و اندوه تکیه می‌نماید.

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 قطعاً نشانه‌هایی است».^(۱)

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «هرکس دوست دارد پاک و پاکیزه با خداوند ملاقات کند باید دارای همسر و همدم باشد

و به دیدار محبوب برود».^(۱)

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 یاد کرد، زندگی مشترک امام علی علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام است.

امام به همسر خود چنین می‌فرماید:

«كُنَّا كَزَوْجِ حَمَامَةٍ فِي أَبْكَةٍ

مُتَمَتِّعِينَ بِصِحَّةٍ وَشَبَابٍ»

(من و تو همانند دو کبوتر در یک آشیانه از سلامتی و نشاط جوانی بهره می‌بردیم).^(۲)

۱ - بحارالانوار، جلد ۱۰۳، صفحه ۲۲۰.

۲ - دیوان امام علی علیه السلام، صفحه ۸۶.

شادی توأم با تکبر

طبرسی در مجمع ذیل «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ»^(۱) فرموده: فرح 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 رَسُولِ اللَّهِ: بازگذاشتگان بر ماندنشان بر خلاف رسول خدا و اینکه با او به جهاد نرفتند شادمان شدند»^(۲).

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»^(۳).

«إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ...: قومش به قارون گفتند: از کثرت مال شادمان و متکبر مباش که خدا متکبران شادمان را دوست ندارد»^(۴).

۲ - ۸۱ / توبه.

۱ - ۷۶ / قصص.

۴ - ۷۶ / قصص.

۳ - ۴ / روم.

شادی صاحبان زندگی مرفه

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

«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)

شادی توأم با غرور

«ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ: این به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید».^(۳)

۱ - ۲۴ / مطففین.

۲ - تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶، صفحه ۲۳۰. ۳ - ۷۵ / مؤمن.

«تَفْرَحُونَ» از ماده «فَرَح» به معنی شادی و خوشحالی است که گاهی ممدوح است و شایسته، همان گونه که در آیات ۴ و ۵ سوره روم آمده است: «وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ 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 قصص می خوانیم: «إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» 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 «تَمْرَحُونَ» از ماده «مَرَح» به گفته جمعی از ارباب لغت و مفسران به معنی شدت فرح و گستردگی آن است.

آری این گونه شادی های توأم با غرور و غفلت و بی خبری و همراه با هوسرانی و شهوت، انسان را به سرعت از خدا دور می کند و از درک حقایق باز می دارد، واقعیت ها را شوخی و حقایق را مجاز جلوه می دهد و چنین کسانی سرنوشتی جز آنچه در آیات فوق گفته شد ندارند.

شادی‌های پسندیده

۱ - ملاقات با برادران دینی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در وصیت خویش به علی علیه السلام فرمود:
«يَا عَلِيُّ! ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا: لِقَاءُ الْإِخْوَانِ
وَالْإِفْطَارُ مِنَ الصَّيَامِ وَالتَّهَجُّدُ فِي آخِرِ اللَّيْلِ: ای علی! برای
مؤمن در دنیا سه خوشحالی است؛ دیدار برادران دینی، افطار از
روزه و شب‌زنده‌داری در آخر شب». (۱)

۲ - شنّا

یکی از تفریحات سالم و مفید «شنّا» است.
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «خَيْرُ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ السَّبَاحَةُ:
بهترین تفریح مؤمن، شنّا است». (۲)

۳ - ذکر و یاد خدا

یکی از عوامل نشاط و دلخوشی مؤمنین، یاد خداست.
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در بخشی از حدیث معراج می‌فرماید:
«نَعِمْهُمْ فِي الدُّنْيَا ذِكْرِي وَ مَحَبَّتِي وَ رِضَائِي مِنْهُمْ:

۱ - بحارالانوار، جلد ۷۷، صفحه ۵۲.

۲ - صدوق، امالی.

دلخوشی 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 سجّاد علیه السلام می‌خوانیم: «بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي...: با یاد تو دلم زنده است». اگر یاد تو نباشد، دل من می‌میرد؛ چون به غیر تو دلخوشی و امیدی ندارم.

شادی‌های ناپسند نه 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 منطقی و معجزات روشن حضرت موسی علیه السلام 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 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)»^(۳).

بدکاران، پیوسته به مؤمنان می‌خندند؛ خنده‌ای که از روح طغیان، کبر، غرور و غفلت ناشی می‌شود. غافل از اینکه

۱- ۴۷ / زخرف.

۲- تفسیر نمونه، جلد ۲۱، صفحه ۷۹.

۳- ۲۹ / مطففین.

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».^(۱)

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 ﷺ 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 نظاره‌گر آند، به آنها می‌خندند».^(۲)

۱ - ۳۴ / مطفین.

۲ - تفسیر نمونه، جلد ۲۶، صفحه ۲۸۸.

۲ - شادی به زشتی‌ها

افراد زشتکار دو دسته‌اند؛ دسته‌ای که به راستی از عمل خود شرمده‌اند 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 أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ 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 عذاب خدا رهایی 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)

۱ - ۱۸۸ / آل عمران.

۲ - تفسیر نمونه، جلد ۳، صفحه ۲۱۰.

۳ - شادی به لغزش‌های دیگران

شکّی نیست که هرکسی در طول زندگی، لغزش‌ها و اشتباهاتی دارد و گاهی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که ممکن است مورد مضحکه و خندهٔ 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.

علی علیه السلام 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 بادیه‌نشینی به محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله 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 صلی الله علیه و آله عرض کردند، مرد عرب شترش را کشت حضرت فرمود: بله دامن‌های شما پر از

۱ - میزان الحکمة، جلد ۷، صفحه ۱۴۹.

خون آن شتر است شما خندید و او از رفتار شما عصبانی شد
و آن را کشت.^(۱)

۵ - شادی به گناه

از شادی‌های ناپسند، شادی به گناه و عصیان است. علی علیه السلام
فرمود: «الْتَبَهُّجُ بِالْمَعَاصِي أَقْبَحُ مِنْ رُكُوبِهَا: شادی به
گناه، زشت‌تر است از انجام آن».^(۲)
در روایت دیگر از امام سجاد علیه السلام نقل شده که فرمودند:
«بپرهیز از خوشحالی به گناه چرا که خوشحالی به گناه از خود گناه
بدتر و بزرگ‌تر است».^(۳)

۶ - شادی با دروغ

از شادی‌های ناپسند، ایجاد شادی با گفتار دروغ است.
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «وَيْلٌ لِلَّذِي يُحَدِّثُ فَيَكْذِبُ لِيَضْحَكَ بِهِ
الْقَوْمَ وَيْلٌ لَهُ! وَيْلٌ لَهُ! وَيْلٌ لَهُ!»: وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید
تا مردم را بخنداند، وای براو، وای بر او، وای براو».^(۴)

۱ - محجة البيضاء، جلد ۵، صفحه ۲۳۳.

۲ - میزان الحکمة، جلد ۳، صفحه ۴۶۳.

۳ - میزان الحکمة، جلد ۳، صفحه ۴۶۳.

۴ - بحار الانوار، جلد ۷۷، صفحه ۸۸.

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 علیه السلام و یاران باوفایش بود.

بنی‌امیه، آل‌زیاد و آل‌مروان به‌جای 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 آل‌زیاد و آل‌مروان 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 صلی الله علیه و آله

یکی از شادی‌های ناپسند، شادی بر مخالفت از فرمان پیامبر صلی الله علیه و آله است که بارها در زمان پیامبر، توسط مسلمان

نمایان و منافقان انجام می‌گرفت. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ...: تخلف‌جویان (از جنگ تبوک) از مخالفت با رسول خدا ﷺ 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 قَلِيلاً وَلْيَبْكُوا كَثِيراً 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 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

۱- ۸۱ / توبه.

۲- ۸۲ / توبه.

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: «... لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ...»: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد». (۲)

قرآن کریم در آیه دیگر درباره افراد کم‌ظرفیت می‌فرماید: «وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي 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». (۳)

۲ - ۷۶ / قصص.

۱ - ۷۶ / قصص.

۳ - ۱۰ / هود.

پیامدهای چهارگانه شادی‌های ناروا

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

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. علی‌الشیاء فرمود: «رُبَّ طَرَبٍ يَعُودُ بِالْحَرْبِ: 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. علی‌الشیاء فرمود: «مَنْ تَلَذَّذَ بِمَعَاصِي اللَّهِ أَوْ رَثَهُ اللَّهُ ذُلًّا: کسی که از گناهان و معاصی، لذت ببرد، خداوند او را ذلیل خواهد نمود». (۲)

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

۲ - میزان الحکمة، جلد ۳، صفحه ۴۶۳.

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، بهره گیرد.

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

«وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ بَطَرَتْ مَعِيشَتَهَا فَتِلْكَ مَسَاكِنُهُمْ لَمْ تُسْكَنْ 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 عدهٔ خیلی در آن دیار سکونت نیافت».

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 أَنْزَلْتُ سُورَةً أَنْ أَمِنُوا بِاللَّهِ وَجَاهِدُوا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذَنَكَ أُولُوا الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَقَالُوا ذَرْنَا نَحْنُ مَعَ الْفَاعِلِينَ: 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 معاف‌شدگان 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 شخصاً به چنین

انحرافی دست زدند؟ آنان در مقام پاسخ می‌گویند: «...وَلَكِنْ مَتَّعْتَهُمْ وَابَاءَهُمْ حَتَّىٰ نَسُوا الذِّكْرَ وَكَانُوا 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.^(۲)

۴ - عذاب الهی

پیامبر ﷺ فرمود: «مَنْ أَذْنَبَ ذَنْبًا وَهُوَ ضَاحِكٌ دَخَلَ النَّارَ وَهُوَ بَاكٍ: کسی که گناه کند در حالی که می‌خندد، در قیامت داخل

۱ - ۱۸ / فرقان.

۲ - آیت‌الله محمدی‌گیلانی، قرآن و سنن الهی در اجتماع بشر، نشر سایه، صفحه ۲۴۰.

آتش جهنم می‌شود در حالی که گریان است»^(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 بهار نارنج یا نعناع و یا چای سبز بنوشید.
- 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.

۱- وسائل الشیعة، جلد ۱۱، صفحه ۲۶۸.

- 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 دوبدن از بهترین راه‌های غلبه بر فشار روانی است.
- ۱۳- زندگی را ساده بگیرید تا فشار روانی کمتری بر شما وارد شود.
- 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.

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
بخرید آیا قدرت خریدش را دارید یا نه، آنگاه خرید
کنید.

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

۲۷ - در مکان‌های مذهبی بنشینید، زیرافضاهای
مذهبی همچون مساجد و زیارتگاه‌ها در شما احساس آرامش
ایجاد می‌کند.^(۱)

۱- ۱۵ نکته برای آسودگی خاطر، پاول ویلسون، مترجم سپیده قدیانی.

پی‌نوشت‌ها:

- ۱- مقالات فلسفی، استاد شهید مرتضی مطهری (ره).
- ۲- نهج البلاغه فیض الاسلام.
- ۳- بحار الانوار، محمد باقر مجلسی.
- ۴- انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه: سیدیحیی محمدی.
- ۵- سفینه البحار، شیخ عباس قمی.
- ۶- غرر الحکم، عبدالواحد تمیمی آمدی.
- ۷- آیین زندگی، دیل کارنگی.
- ۸- انسان و ایمان، استاد شهید مرتضی مطهری (ره).
- ۹- روضة المتقین، محمد تقی مجلسی.
- ۱۰- المحاسن، ابوجعفر، احمد بن محمد خالد برقی.
- ۱۱- تحف العقول، ابومحمد حسن حرانی معروف به ابن شعبه حرانی.
- ۱۲- کنز العمال، علاءالدین علی بن حسام معروف به متقی هندی.
- ۱۳- مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری مشهور به محدث نوری.
- ۱۴- کافی، اثر ثقة الاسلام کلینی.
- ۱۵- فطرت، استاد مرتضی مطهری.
- ۱۶- امالی طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن طوسی.
- ۱۷- وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی.
- ۱۸- دیوان امام علی علیه السلام، ترجمه استاد مصطفی زمانی.
- ۱۹- برداشت‌هایی از سیره امام خمینی، غلامعلی رجایی.
- ۲۰- امالی، اثر شیخ صدوق.
- ۲۱- تفسیر نمونه، آیه الله مکارم شیرازی.
- ۲۲- میزان الحکمة، محمد محمدی ری‌شهری.
- ۲۳- محجة البیضاء، ملاحسن فیض کاشانی.
- ۲۴- قرآن و سنن الهی در اجتماع بشر، آیه الله محمدی گیلانی.
- ۲۵- ۱۵ نکته برای آسودگی خاطر، پاول ویلسون، مترجم سپیده قدیانی.



شادی و آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر

است و انسان برای رسیدن به آنها، به هر چیزی دست می‌اندازد و به هر اعتیادی تن می‌دهد. ناآرامی، غم، ترس و اضطراب، در اثر گرایش و دلبستگی به دنیا و تکیه کردن به چیزهای بی‌تکیه‌گاه ایجاد می‌شود. افرادی که در محبت دنیا غرق شده‌اند، هر لحظه دست و پا می‌زنند و

به هر کسی متمسک می‌شوند تا از اضطراب‌ها برهند اما نمی‌توانند. اسلام، دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه دارد و پیروان خود را به حد مناسبی از شادی‌های مثبت و سازنده و امور مفروض دعوت می‌نماید تا به آرامش برسند و نشاط و انگیزه برای انجام سایر امور را به دست آورند.

خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد، شادی و آرامش واقعی انسان را در گرو ایمان به خدا می‌داند: «کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا به آرامش می‌رسد، به هوش باشید که دل‌ها تنها با یاد خدا آرامش می‌یابد». انسان با ایمان، دور از شک و تردید و اضطراب و نگرانی، با دلی آرام و قلبی مطمئن، راه کمال الهی را طی می‌کند. در این کتاب، مهمترین عوامل شادی و آرامش و مهمترین علل نگرانی و پریشانی انسان‌ها بر اساس آیات قرآن تبیین و بررسی شده است.



انتشارات بیان جوان