

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)
راهکارهای سودمند برای شاد زیستن

راهکارهای سودمند برای شاد زیستن

شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی

راهکارهای سودمند برای شاد زیستن

تألیف

شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی رحمه الله

مقدمه

حمد و ستایش برای خداوندی است که همه‌ی ستایش‌ها برای اوست؛ و گواهی می‌دهم که معبود بر حق جز او نیست، یکتاست و شریکی ندارد؛ و گواهی می‌دهم که محمد بنده و فرستاده‌ی اوست که سلام و درود خداوند بر او و بر خاندان و اصحابش باد.

اما بعد: راحتی و آسودگی و اطمینان و شادمانی و سرور قلب و از بین رفتن نگرانی‌ها و غم‌های آن، خواسته‌ی هر کسی است؛ و به این ترتیب است که زندگی پاک برای او فراهم می‌شود و سرور و شادی و خرم‌دلی واقعی را تجربه می‌کند؛ و برای تحقق این امر، اسباب دینی و اسبابی طبیعی و اسبابی علمی وجود دارد که همه‌ی اینها با هم برای کسی جز مومنان به طور کامل جمع نخواهد شد؛ اما در مورد دیگران، حتی اگر با تلاش عقلای‌شان هم به وجه و سببی از

آنها دست یابند، هرگز به ابعاد کامل‌تر و مفیدتر و بهتر و استوارتر آن، چه در حال و چه در آینده، دست نمی‌یابند.

و من در این رساله، آنچه را که از علل و اسباب این هدف عالی در ذهن دارم، ذکر خواهم کرد، هدفی که هرکسی برای دست یافتن به آن تلاش می‌کند.

چنانکه برخی به بسیاری از آنها دست می‌یابند و در نتیجه زندگی لذت‌بخش و گوارا و پاکی را تجربه می‌کنند؛ و برخی هم در این زمینه سرگردان شده و در نتیجه زندگی سراسر سختی و مشقت و شقاوت و بدبختی را تجربه می‌نمایند؛ و برخی هم وضعیت بین این دو برحسب میزان توفیق‌شان دارند. و خداوند توفیق‌دهنده است، و در هر خیر و برای دفع هر شرّ از او یاری خواسته می‌شود.

فصل: ایمان و عمل صالح

بزرگ‌ترین و ریشه‌ای‌ترین سبب در این زمینه، ایمان و عمل صالح است؛ الله متعال می‌فرماید:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (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. [نحل: ۹۷].

به این ترتیب الله متعال خبر داده و وعده می‌دهد که هر کس میان ایمان و عمل صالح جمع کند و هر دو را باهم داشته باشد، زندگی پاکی در این دنیا و پاداش نیکو در این دنیا و در سرای ماندگاری ابدی خواهد داشت.

و سبب این امر مهم واضح و روشن است، چون کسانی که ایمان صحیحی به الله متعال دارند، ایمانی که ثمره‌ی آن عمل صالحی می‌باشد که اصلاح قلب و اخلاق و دنیا و آخرت را به همراه دارد، اصول و ضوابطی به همراه دارند که با توجه به آنها، همه‌ی اسباب سرور و شادی و اسباب نگرانی و غم و اندوه را دریافت می‌کنند.

آنان چیزهای محبوب و مسرت‌بخش را با پذیرش آنها دریافت کرده و در برابر آنها شکرگزاری نموده و آنها را در مسیر مفید استفاده می‌کنند؛ و هنگامی که از این نعمت‌ها به این شیوه استفاده می‌کنند، برایشان شادی و سرور و خرسندی داشتن آنها و حرص و طمع در بقا و برکت آنها، و امید به پاداش و ثواب شاکران پدید می‌آید. این امور بزرگی که با خیر و خوبی‌ها و برکت‌های خود، به مراتب برتر از این شادی‌ها و شادمانی‌هایی است که این ثمرات و نتایج آنهاست.

و ناخوشی‌ها و زیان‌ها و نگرانی‌ها و غم‌ها را با مقاومت در حد توان، دریافت می‌کنند و در حد امکان از آنها می‌کاهند و در برابر مواردی که از آنها ناگزیر هستند، صبر و بردباری به خرج می‌دهند؛ و اینگونه چیزی که در برابر ناخوشایندی‌ها برای آنان حاصل می‌شود، مقاومت‌های سودمند و تجربه‌ها و قدرتمند شدن و صبر و امید اجر و پاداش

و ثواب است؛ امور بزرگی که با وجود آنها، ناخوشایندی‌ها از بین رفته و دوام نمی‌آورند؛ و جای آنها را شادی‌ها و آرزوهای پاک و طمع در فضل و ثواب خداوند می‌گیرد؛ چنانکه رسول خدا در حدیث صحیحی به این مساله اشاره نموده و می‌فرماید: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ» «عجیب است وضعیت مؤمن؛ وضعیت او در همه حال خیر است؛ اگر خوشی به او رسد، شکر می‌کند و این برای او خیر است؛ و اگر زیانی به او رسد، صبر می‌کند و این برای او خیر است؛ و این ویژگی برای کسی جز مؤمن نیست» به روایت مسلم.

و رسول خدا صلی الله علیه وسلم خبر داده است که سود و خیر و خوبی و ثمرات اعمال مؤمن در هنگام شادی‌ها و ناگواری‌ها چند برابر می‌شود. از این رو، دو نفر را می‌یابید که خیر یا شر به سراغ آنها می‌آید، اما در دریافت و پذیرش آن تفاوت زیادی میان‌شان وجود دارد؛ و این تفاوت بر حسب تفاوت آنها در ایمان و عمل صالح است. این شخص که موصوف به این دو وصف [مذکور در حدیث] است، خیر و شر را چنانکه ذکر نمودیم دریافت می‌کند؛ و با شکر و صبر و توابع آنها با خیر و شر مواجه می‌شود که نتیجه‌ی آن برای او، سرور و شادمانی و از بین رفتن نگرانی و غم و اندوه و دل‌تنگی و بدبختی دنیا می‌باشد؛ و اینگونه ثمره‌ی آن برای او حیاتی پاک در این دنیا است. اما دیگری خوبی‌ها و زیبایی‌ها را با تکبر و طغیان و شرارت دریافت می‌کند؛ لذا اخلاق وی

راه انحراف در پیش می‌گیرد و این خوبی‌ها را همچون چارپایان، آزمندانه و حریصانه و با بی‌تابی دریافت می‌کند؛ با این همه قلب و دل آرام و آسوده‌ای ندارد، بلکه از جهات مختلف دچار تشنگی است؛ از جهت بیم از دست دادن چیزهایی که دوست دارد و مخالفت‌هایی که غالباً از آن ناشی می‌شود؛ و از این جهت که نفس انسان در یک حد و مرز توقف نمی‌کند بلکه همواره مشتاق امور دیگر است که گاهی حاصل شده و گاهی حاصل نمی‌شوند؛ و اگر بر فرض حاصل شوند، باز از جهات مذکور سبب نگرانی هستند. و ناگواری‌ها و ناخوشایندی‌ها را با نگرانی و بی‌تابی و ترس و دلخوری و نارضایتی دریافت می‌کند؛ و بدین ترتیب، گرفتار شقاوت و بدبختی در زندگی و بیماری‌های روانی و عصبی و ترسی می‌شود که گاهی او را به بدترین و ناراحت‌کننده‌ترین حالت‌ها می‌رساند، چون امیدی به ثواب ندارد و آراسته به صبری نیست که او را دل‌داری دهد و از فشار وارد شده بکاهد و بار او را سبک کند.

همه‌ی اینها تجربه شده و از مرحله‌ی مشاهده گذشته است؛ یک مثال در این زمینه آن است که اگر در احوال مردم تدبیر نموده و دقت کنید، تفاوت زیادی بین مومن عامل به مقتضای ایمانش و کسی می‌بینید که چنین نیست؛ و این از آن جهت است که دین به شدت بر قناعت در رزق و روزی خداوند و چیزهایی تشویق می‌کند که خداوند از فضل و کرم متنوع خود به بندگان بخشیده است.

چنانکه وقتی مومن به بیماری یا فقر یا ناخوشایندی‌هایی از این دست مبتلا می‌شود - که هر کسی ممکن است در زندگی آنها را تجربه کند -، با ایمان و قناعت و رضایتی که از تقسیم خداوند برای خود دارد، نگاهی آرام و دلی آسوده دارد و شکایتی نمی‌کند و قلباً چیزی را نمی‌خواهد که برایش مقدر نشده است؛ به کسانی که پایین‌تر از او هستند می‌نگرد و چشم به کسانی که وضعیت بهتری دارند، نمی‌دوزد. و چه بسا شادی و سرور و راحتی او بیش از کسی باشد که تمامی خواسته‌های دنیوی او برآورده شده، اما از نعمت قناعت بی‌بهره است.

در طرف مقابل کسی را می‌بینید که از عمل به اقتضای ایمان عاری است و چون به فقری دچار می‌شود یا به برخی از خواسته‌های دنیوی خود نمی‌رسد، او را در نهایت شقاوت و بدبختی می‌بینید.

و مثال دیگر: هنگامی که عوامل ترس و وحشت پدید آید و انسان از ناگواری‌ها دردمند شود، کسی را که دارای ایمان درست و قلب آرام است می‌یابید که آرامش درونی دارد و با توانایی و تسلط کامل به تدبیر و مدیریت این اتفاق ناگهانی که به او روی آورده، می‌پردازد؛ چنانکه از تمام توان فکری و قولی و عملی خود در این زمینه استفاده می‌کند و خود را برای این امر ناگوار و دردناک آماده می‌نماید. و این حالات، انسان را آسوده و راحت نموده و قلبش را ثابت و استوار می‌گرداند.

چنانکه فرد بی‌ایمان را در وضعیتی عکس آن می‌یابید؛ وقتی ترس و وحشت به سراغ او می‌آید، ضمیر او بی‌تاب و

مضطرب می‌شود و اعصاب او بهم می‌ریزد و افکار و اندیشه‌ی او انسجام خود را از دست داده، و درون وی را ترس و وحشت فرامی‌گیرد؛ و ترس بیرونی او را احاطه می‌کند؛ و نگرانی باطنی دامن‌گیرش می‌شود که حتی نمی‌توان حقیقت آن را توصیف کرد؛ اگر این افراد از برخی اسباب طبیعی نیازمند تمرین زیاد برخوردار نباشند، نیروی آنها فرو می‌پاشد و اعصاب‌شان به هم می‌ریزد و به شدت دچار تنش می‌شوند؛ و این به دلیل فقدان ایمانی است که انسان را به صبر وامی‌دارد؛ به ویژه در سختی‌ها و اوضاع و احوالی که توأم با غم و اندوه و رنج هستند.

بنابراین نیکوکار و بدکار، مومن و کافر در دستیابی به شجاعت اکتسابی و همچنین در بهر‌مندی از غریزه‌ای که سبب با لطافت شدن ترس‌ها و کاهش شدت آن می‌شود، مشترک می‌باشند. اما مومن با قوت ایمان و صبر و توکل و اعتمادش بر خداوند، و امید‌ثواب و پاداش او متمایز می‌باشد؛ اموری که بر شجاعت او می‌افزایند، و از فشار ترس او می‌کاهد و سختی‌ها را بر او آسان می‌گرداند؛ چنانکه الله متعال می‌فرماید:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونُ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

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؛ [النساء: ۱۰۴]. و برای مومنان

یاری و کمک ویژه‌ی الله متعال می‌باشد که ترس‌ها را در هم شکسته و آنها را دگرگون می‌سازد؛ الله متعال می‌فرماید:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

و شکیبایی کنید که بی‌گمان، الله با شکیبایان است. [انفال: ۴۶].

نیکوکاری در حق مردم با گفتار و کردار یکی دیگر از اسبابی که نگرانی و غم و اندوه را از بین می‌برد، نیکي کردن به خلق، با گفتار و کردار و انواعی نیکي‌هاست که همگی خیر و نیک و خوب هستند؛ و الله متعال به سبب آنها و متناسب با آنها نگرانی و غم و اندوه را از نیکوکار و بدکار برطرف می‌کند؛ اما در این میان، مومن کامل‌ترین سهم و نصیب را داشته و از دیگران متمایز است؛ چون نیکي او نشأت گرفته از اخلاص و امید ثواب و پاداش بوده است.

به این ترتیب الله متعال نیکي کردن برای او را در جهتی که امید خیر و خوبی دارد، آسان می‌کند؛ و به سبب اخلاص و امید پاداش، ناگواری‌ها را از او دفع می‌نماید. الله متعال می‌فرماید:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ (114)

در بسیاری از [سخنان درگوشی و] نجواهای 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. [النساء: ۱۱۴]

الله متعال خبر می‌دهد که همه‌ی این امور از هر کس صادر شود، خیر و خوب هستند. و خیر سبب جلب خیر و خوبی و دفع شر و بدی می‌شود. و الله متعال به مومنی که امید پاداش دارد، اجر بزرگی عنایت می‌کند؛ و یکی از مصادیق این اجر و پاداش بزرگ، از بین رفتن نگرانی و غم و اندوه و ناخوشایندی‌ها و ناگواری‌های اوست.

فصل: مشغول شدن به کار، یا علم مفید

یکی دیگر از اسباب دفع نگرانی ناشی از تنش عصبی و مشغول شدن قلب به برخی ناگواری‌ها و ناراحتی‌ها، پرداختن به کاری مفید یا آموختن علمی از علوم مفید است؛ زیرا این کار، قلب را از مشغولیت به آنچه موجب اضطراب و پریشانی آن شده، باز می‌دارد. و چه بسا به این سبب، اسبابی را فراموش کند که موجب نگرانی و غم و اندوه او می‌شوند؛ و به این ترتیب نفس او خوشحال شده و بر نشاط آن افزوده شود؛ و این سبب نیز بین مومن و غیر مومن مشترک می‌باشد. اما مؤمن با ایمان و اخلاص خود و امید به پاداش الهی در یادگیری یا آموزش علم مفید و انجام کارهای نیک متمایز می‌شود. اگر آن کار، عبادت باشد، عبادت محسوب می‌شود، و اگر مشغله‌ای دنیوی یا یک عادت باشد، با نیت صالح و قصد بهره‌گیری از آن برای طاعت خداوند، خود به عبادت

تبدیل می‌شود. لذا، این امر تأثیر بسزایی در رفع نگرانی و غم و اندوه دارد. چه بسیار انسان‌هایی که مبتلا به نگرانی و اضطراب و تداوم ناراحتی‌ها و بیماری‌های متنوع شدند و دوی درد و نجات‌بخش آنان فراموش کردن سبب نگرانی و ناراحتی، و مشغول شدن به کاری مفید بوده است.

شایان ذکر است که باید مشغله‌ای که انسان به آن مشغول می‌شود، از کارهایی باشد که نفسش با آن انس می‌گیرد و مشتاق آن است؛ و این کار، در دست یافتن به این هدف سودمند بسیار مفید است. والله اعلم

تمرکز به کار امروز، و از جمله مواردی که اضطراب و نگرانی را از انسان دور می‌کند، تمرکز به کار امروز و عدم توجه به آینده و اهمیت ندادن به اندوه گذشته است؛ و بر این اساس است که رسول خدا صلی الله علیه وسلم از نگرانی و اضطراب و غم و اندوه به خداوند پناه می‌برد. چون اندوه گذشته‌ای که امکان دسترسی برای تغییر و جبران آن وجود ندارد، بی‌فایده است؛ و چه بسا نگرانی‌ای که به سبب ترس از آینده پدید می‌آید زیان‌بار باشد؛ بنابراین بنده باید بروز باشد و تمام تلاش و کوشش خود را متوجه اصلاح روز و زمان حاضر کند؛ زیرا تمرکز قلب بر زمان حال، موجب تکمیل اعمال می‌شود و انسان را در برابر نگرانی و اضطراب و اندوه او دلداری داده و تسلی خاطر او می‌شود. وقتی پیامبر صلی الله علیه وسلم دعایی می‌خواند یا امتش را به دعایی راهنمایی می‌فرمود، در حقیقت، آنان را توأم با استعانت و یاری جستن از خداوند متعال و امیدواری به فضل او، به

تلاش و کوشش جدی در تحقق آنچه برای دستیابی‌اش دعا می‌کنند، ترغیب می‌نمود. و باید از مواردی دوری کنند که برای دفع آنها دعا می‌کنند؛ چون دعا مقرون به عمل است؛ بنابراین بنده باید در آنچه برای دین و دنیای او مفید است، تلاش کند؛ و از پروردگارش موفقیت در رسیدن به هدفش را بخواهد و اینکه او را در این مسیر یاری نماید؛ چنانکه رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند: (أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ) (برای آنچه به سود توست حریص باش و از الله یاری بخواه و اظهار عجز و درماندگی نکن؛ و اگر مصیبتی به تو رسید، نگو: اگر چنین می‌کردم، چنین و چنان می‌شد؛ بلکه بگو: تقدیر الله متعال چنین بوده و آنچه بخواهد انجام می‌دهد؛ زیرا «اگر» دروازه کار شیطان را می‌گشاید) به روایت مسلم. به این ترتیب رسول الله صلی الله علیه وسلم میان امر به حریص بودن بر امور مفید در همه حال، و استعانت و یاری جستن از الله متعال و تن دادن به عجز و ناتوانی که همان تنبلی مضر است، و تسلیم شدن در برابر امور گذشته که تحقق یافته و مشاهده‌ی قضا و قدر الهی، جمع نموده است.

و پیامبر صلی الله علیه وسلم امور را به دو قسمت تقسیم می‌کند: قسمتی که این امکان برای بنده وجود دارد تا برای تحصیل و کسب آن یا به دست آوردن بخشی از آن که ممکن است یا دفع آن یا کاستن از آن تلاش کند؛ در این قسمت، بنده باید تمام تلاش خود را به کار گیرد و از معبود خود یاری

بخواهد. و قسمت دوم اموری هستند که این امکان برای بنده وجود ندارد؛ و باید به این امور راضی و تسلیم باشد. تردیدی نیست که مراعات و در نظر گرفتن این اصل، سبب سرور و شادی و از بین رفتن نگرانی و اضطراب و غم و اندوه می‌شود.

فصل: ذکر بسیار الله

یکی از بزرگترین اسباب شرح صدر و آرامش، ذکر و یاد زیاد الله متعال است که تاثیر بسیار عجیبی در شرح صدر و اطمینان خاطر و آرامش دل و از بین رفتن نگرانی و اضطراب و غم و اندوه دارد؛ الله متعال می‌فرماید:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

آگاه باشید که تنها با یاد الله دل‌ها آرام می‌گیرد. [الرعد: ۲۸] بنابراین ذکر و یاد الله متعال اثر بسیار بزرگی در کسب و حصول این مطلوب دارد؛ و این به دلیل خاصیت آن و امیدواری بنده به ثواب و اجر و پاداش آن می‌باشد.

بازگو کردن نعمت‌های آشکار و پنهان خداوند، همچنین سخن گفتن از نعمت‌های آشکار و پنهان خداوند متعال؛ شناخت و سخن گفتن از آنها، باعث می‌شود تا الله متعال نگرانی و اندوه آدمی را دور کند و از بین ببرد؛ چنانکه الله متعال بنده را به شکرگزاری تشویق می‌کند که بالاترین مراتب است؛ حتی اگر بنده در حالت فقر یا بیماری یا هر بلا و امتحان دیگری باشد؛ چون وقتی بنده نعمت‌هایی را که الله

متعال به او عنایت کرده - که از حساب و شمار خارج هستند - در برابر ناخوشایندی و ناگواری و مصیبتی قرار دهد که به او رسیده است، این مصیبت در برابر آن همه نعمت ناچیز خواهد بود.

بلکه چون الله متعال بنده را به ناگواری و مصیبت مبتلا گرداند و بنده وظیفه‌ی صبر و رضایت و تسلیم بودن را ادا نماید، از فشار آن بر وی کاسته می‌شود و تحمل آن آسان‌تر می‌گردد. و امیدواری بنده به اجر و پاداش آن و عبادت خداوند با پرداختن به وظیفه‌ی صبر و رضایت، چیزهای تلخ را برای او شیرین می‌کند و اینگونه حلاوت و شیرینی اجر و پاداش آن، تلخی صبر را از یاد او می‌برد.

نگاه کردن به کسانی که از ما فروترند، یکی از مفیدترین چیزها در این مورد، استفاده از رهنمود نبوی در حدیث صحیح است که می‌فرماید: (انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ) (به کسانی که پایین‌تر از شما هستند بنگرید و به کسانی که بالاتر از شما هستند، نگاه نکنید؛ این شایسته‌تر است تا نعمت الله بر خودتان را ناچیز نشمارید). به روایت مسلم. اگر بنده [مسلمان] این نکته‌ی مهم را پیش چشم خود قرار دهد، در سلامتی و توابع آن، خود را بالاتر از جمع زیادی از مردم می‌بیند؛ و رزق و روزی خود را در هر وضعیتی که باشد، بالاتر از جمع زیادی از مردم می‌یابد؛ و به این ترتیب نگرانی و اندوه وی از بین می‌رود؛ و بر سرور و شادی او نسبت به

نعمت‌های خداوند که از آنها برخوردار است و افراد پایین‌تر از او برخوردار نیستند، افزوده می‌شود.

و هرچه تامل بنده در نعمت‌های آشکار و نهان و دینی و دنیوی الله متعال بیشتر باشد، بیشتر این مسأله را می‌بیند که پروردگارش به او خیر و خوبی عنایت کرده و شر و بدی‌های بسیاری را از او دور نموده است؛ و تردیدی نیست که این نگاه، نگرانی و اندوه آدمی را دفع نموده و موجب شادی و سرور او می‌شود.

فصل: سعی و تلاش در از بین بردن اسبابی که موجب نگرانی‌ها می‌شوند، و تحصیل اسبابی که موجب شادی و سرورند

و از جمله اسبابی که موجب سرور و شادی و از بین رفتن نگرانی و اندوه می‌شود، سعی و تلاش در از بین بردن اسبابی است که موجب نگرانی‌ها می‌شوند؛ و نیز تلاش و کوشش برای تحصیل اسبابی است که موجب شادی و سرورند؛ و این امر مهم با فراموش نمودن ناگواری‌های گذشته است که امکان جبران آنها وجود ندارد؛ و همچنین رسیدن به این درک و شناخت است که فکر کردن در مورد آنها امری بیهوده و از باب تغییر محالات است؛ و چنین کاری بیشتر به حماقت و جنون می‌ماند. بنابراین با قلب خود جهت فکر نکردن به آنها جهاد می‌کند؛ چنانکه با قلب خود در برابر نگرانی‌های مربوط به آینده، مانند فقر یا ترس یا هر ناگواری دیگری که برای زندگی آینده‌اش تصور می‌کند، جهاد و مقابله می‌کند. و به این

ترتیب، او می‌داند و به خوبی درک می‌کند که امور آینده مجهول‌اند؛ همه‌ی خیر و شرها و آرزوها و رنج‌های آینده ناشناخته‌اند؛ و البته همگی به دست خداوند شکست‌ناپذیر باحکمت هستند؛ و چیزی از آنها به دست بندگان نیست مگر سعی و تلاش در کسب و تحصیل خیر و خوبی‌ها و دفع مضرات آن. و بنده به خوبی می‌داند که چون فکر و اندیشه‌ی خود را از نگرانی آینده‌اش پاک نموده و در اصلاح آن به پروردگارش توکل نموده و تکیه کند و در این زمینه به او اعتماد نماید، قلبش آرام گرفته و احوال او سامان یافته و نگرانی و اضطراب او برطرف می‌شود.

استعمال دعا، و از مفیدترین کارها در ملاحظه‌ی آینده، استفاده از این دعاست که رسول خدا صلی الله علیه وسلم آن را می‌خواند: «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، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ» بارالها، دینم را که نگهدارنده‌ی من از بدی‌هاست اصلاح بفرما، و دنیایم را که زندگانی‌ام در آن است اصلاح بفرما، و آخرتم را که معاد و بازگشتم به آن است اصلاح بفرما؛ و زندگی را برای من موجب افزایش هر نیکی قرار بده، و مرگ را برای من مایه‌ی راحتی و رهایی از همه‌ی بدی‌ها بگردان. به روایت مسلم. و اینکه چنین دعا می‌کرد و می‌فرمود: «اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةٌ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» (اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةٌ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ)، یعنی: (بارالها، به رحمت تو امیدوارم، پس یک‌چشم بر هم زدن هم مرا به نفسم

وامگذار؛ و همه‌ی کارهایم را اصلاح بفرما؛ معبود بر حقى
 جز تو نیست). به روایت ابوداؤد با سند صحیح. پس هرگاه
 بنده مشتاقانه و همواره با حضور قلب و نیت صادقانه این دعا
 را بخواند که موجب صلاح آینده‌ی دین و دنیای اوست، و
 همزمان برای آنچه این هدف را محقق می‌کند، تلاش نماید،
 الله متعال دعا و امید او را محقق نموده و عمل و تلاش وی را
 مثمر ثمر می‌گرداند، و به این ترتیب نگرانی او به شادی و
 سرور تبدیل می‌شود.

فصل تقدیر بدترین احتمالات

یکی دیگر از مفیدترین اسباب رفع نگرانی و اضطرابی
 که به هنگام سختی‌ها و مشکلات به سراغ بنده می‌آید، تلاش
 برای کاستن از حجم این ناراحتی و نگرانی با تصور بدترین
 احتمالات ممکن می‌باشد؛ و بر این اساس خود را آماده
 می‌کند؛ و چون اینگونه رفتار کند، در واقع در تلاش برای
 کاستن از حجم ناراحتی تا حد امکان می‌باشد و با این آمادگی
 نفس و این سعی و تلاش مفید، نگرانی‌ها و اندوه وی از بین
 می‌رود؛ و این سعی و تلاش در جهت جلب منافع و دفع ضرر
 و زیانی می‌باشد که برای بنده به وجود آمده است.

لذا زمانی که اسباب ترس و بیماری و فقر و از دست دادن
 محبوبات متنوع برای بنده فراهم آید، باید با آرامش خاطر و
 آمادگی لازم با آنها مواجه شود؛ چراکه آمادگی نفس نسبت به
 احتمال وقوع ناخوشایندی‌ها و ناگواری‌ها، تحمل آنها را آسان
 نموده و شدت آنها را از بین می‌برد؛ به ویژه اگر در حد توان،

خود را مشغول دفع آنها نماید؛ و به این ترتیب میان آمادگی نفس و سعی و تلاش مفیدی جمع می‌کند که او را از توجه به مصیبت‌ها به خود مشغول می‌دارد. و اینگونه با نفس خود جهت تجدید نیروی مقاومت در برابر ناخوشایندی‌ها و ناگواری‌ها جهاد می‌کند؛ و اعتماد و تکیه‌ی او در همه‌ی این موارد بر الله متعال است و نسبت به او اطمینان کامل دارد.

تردیدی نیست که این امور، تاثیر مثبت زیادی در ایجاد سرور و شادی و شرح صدر دارند، علاوه بر امیدی که بنده به ثواب و پاداش زودهنگام و دیر هنگام آن دارد. و این امری است که هم مشاهده شده و هم مجرب می‌باشد و مواردی که افرادی این روش را تجربه کرده‌اند، بسیار زیاد هستند.

فصل: قدرت دل، و آزرده نشدن آن و منفعّل نشدن.

یکی از بزرگترین درمان‌های بیماری‌های قلبی و عصبی و بلکه بیماری‌های جسمی، تقویت قلب و عدم نگرانی و آشفتگی و انفعال آن در برابر اوهام و خیالاتی است که افکار و اندیشه‌های بد در پی دارند. این درحالی است که خشم و غضب و تشویش، از اسباب درد و رنج هستند؛ و هرکس توقع و انتظار وقوع ناگواری و ناخوشایندی و از دست دادن چیزهایی را داشته باشد که آنها را دوست دارد، این مساله او را نگران و مضطرب و اندوهگین نموده و باعث بیماری‌های قلبی و جسمی و آشفتگی عصبی برای او می‌شود که آثار بدی به همراه دارد و مردم بارها زیان‌های آن را چندین بار دیده‌اند.

توکل بر الله، و هرگاه قلب آدمی به الله متعال اعتماد نموده و بر او توکل کند و تسلیم او هام نشود و خیالات بد بر او مسلط نگردند و به الله متعال اطمینان یابد و به فضل او امیدوار باشد، این موارد نگرانی‌ها و غم‌های او را برطرف می‌کنند و بسیاری از بیماری‌های جسمی و قلبی از او دور می‌شوند؛ و قلبش قوت می‌گیرد و شرح صدر برایش حاصل می‌شود و چنان مسرور و شادمان می‌گردد که نمی‌توان تعبیری از آن داشت؛ بیمارستان‌های زیادی هستند پر از بیمارانی هستند که در او هام و خیالات فاسد غرق‌اند؛ و چه تاثیری که این امور بر قلوب بسیاری از قدرتمندان داشته است، چه رسد به ضعیفان؛ و چه بسیار که به دیوانگی منجر شده است. در این بین تنها کسی سالم می‌ماند که الله متعال او را سالم بدارد و برای جهاد با نفس توفیقش دهد تا اسباب مفید و تقویت‌کننده‌ی قلب و دفع‌کننده نگرانی و تشویش را کسب نماید؛ الله متعال می‌فرماید:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

و هر کس بر الله توکل کند، او تعالی برایش کافی است. [الطلاق: ۳] یعنی: الله متعال در برابر همه‌ی نگرانی‌های دینی و دنیوی برای او کافی است.

بنابراین کسی که توکل او بر الله متعال باشد، قلبی قوی دارد که ترس و او هام تاثیری بر آن ندارند؛ و حوادث و رویدادها او را نگران و پریشان نمی‌کنند؛ چون می‌داند که این مساله نشأت گرفته از ضعف نفس و ناتوانی و ترسی است که

حقیقتی در پس آن نیست؛ و با این همه می‌داند که الله متعال به تمام و کمال عهده‌دار و متکفل کسی است که بر او توکل کرده است؛ کسی که به الله متعال اعتماد نموده و به وعده‌های او اطمینان دارد. لذا، نگرانی و دغدغه‌اش از بین می‌رود و سختی‌های او به آسانی تبدیل می‌شوند و غم و اندوه وی جای خود را به شادمانی و سرور و ترس او جای خود را به امنیت و آرامش می‌دهد. پس، از خداوند متعال عافیت را خواهانیم و اینکه به فضل خود به ما قوت قلب و ثبات و پایداری آن را عنایت نموده و توکلی کامل به ما عطا کند که الله متعال برای صاحب آن متکفل هر خیر و خوبی و دفع هر شر و بدی و ضرر و زیان شده است.

فصل: آماده‌سازی نفس برای تحمل عیوب دیگران

و این فرموده پیامبر صلی الله علیه وسلم: «لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ» «هیچ مرد مؤمنی از زنی مؤمن (یعنی همسرش) متنفر نشود؛ زیرا اگر یک اخلاق او را نپسندد، اخلاق دیگرش را می‌پسندد» به روایت مسلم.

در این رهنمود نبوی دو فایده‌ی بزرگ وجود دارد:

فایده‌ی اول: راهنمایی برای نحوه‌ی تعامل با همسر و نزدیکان و خویشاوندان و دوستان و همکاران و شریکان تجاری و هر کسی که با او رابطه و ارتباط دارید؛ اینکه باید آمادگی آن را داشته باشید که در او عیب یا نقص یا صفتی وجود داشته باشد که شما آن را نمی‌پسندید؛ بنابراین اگر با

چنین موردی مواجه شدید، باید آن را با رفتاری که در قبال او واجب است مقایسه کنید، و بررسی کنید که آیا شایسته و مناسب این است که با یادآوری نیکی‌هایی که دارد و با توجه به اهداف خصوصی و عمومی، ارتباط حفظ گردد و محبت بین دو طرف باقی بماند. به این ترتیب، با چشم‌پوشی از بدی‌ها و توجه به نیکی‌ها، صحبت و همنشینی و ارتباط و اتصال تداوم می‌یابد و راحتی و آسودگی حاصل می‌گردد.

فایده‌ی دوم آن: از بین رفتن نگرانی و بقای صلح و صفا و مداومت بر ادای حقوق واجب و مستحب و راحتی و آسودگی در بین دو طرف می‌باشد؛ و کسی که از این رهنمود نبوی درس نگیرد و آن را سرلوحه‌ی تعامل خود با دیگران قرار ندهد، بلکه عکس آن عمل نموده و بدی‌ها را در نظر بگیرد و از نیکی‌ها چشم‌پوشد، حتماً نگران می‌شود و حتماً بین او و کسی که با او ارتباطی عاطفی وجود دارد، تیره و تار می‌شود؛ و رشته‌ی بسیاری از حقوقی که بر هریک از آنها مراقبتش نسبت به دیگری لازم است، پاره می‌شود.

بسیاری از مردمی که از همت‌های والایی برخوردارند، هنگام وقوع مشکلات و سختی‌ها و درد و رنج‌ها، خود را به صبر و آرامش آراسته می‌کنند. اما به هنگام مسائل ساده و پیش پا افتاده نگران می‌شوند و صفای خود را از دست می‌دهند؛ سبب آن این است که آنها دل‌های خود را برای امور بزرگ آماده کرده و نسبت به امور کوچک رها نموده‌اند، و همین مساله به آنها آسیب زده و در آسایش آنها تاثیر گذاشته است. اما افراد با اراده، خود را برای هر امر کوچک و

بزرگی آماده می‌کنند و از الله متعال می‌خواهند که آنان را یاری کند و یک چشم بر هم زدن به حال خودشان رها نکند؛ و اینگونه است که امور ساده و پیش پا افتاده همچون امور بزرگ و دشوار بر آنها سهل و آسان است. و در آرامش خاطر با دلی راحت و آسوده باقی می‌مانند.

فصل: ادامه ندادن و همراه نشدن با غم و غصه‌ها

عاقل خوب می‌داند که زندگی درست، زندگی سعادت‌مندانه و توام با آرامش است که بسیار کوتاه می‌باشد؛ بنابراین شایسته و مناسب او نیست که آن را با نگرانی‌ها و تیرگی‌ها و ناملایمتهای سپری کند، چراکه چنین وضعیتی با زندگی درست و سالم نمی‌خواند و در تضاد است؛ و زندگی او را به تیرگی کشانده و مقدار زیادی از آن را با نگرانی و رنج می‌گذراند. ولی در این مورد تفاوتی میان نیکوکار و بدکار نیست؛ اما سهم و نصیب مفید زود هنگام و دیر هنگام مومن از این توصیف بسیار است.

مقایسه میان نعمت‌های الله و آنچه از امر منفور به او رسیده، همچنین وقتی دچار امر ناخوشایندی می‌شود یا بیم وقوع آن را دارد، باید سایر نعمت‌های دینی یا دنیوی را که در اختیار دارد با مصیبت و گرفتاری که به آن دچار شده، مقایسه کند و با این مقایسه، نعمت‌های زیادی را که از آنها بهره‌مند و برخوردار است، آشکار شده و رنج مصیبتی که دیده و به سراغ او آمده، از بین می‌رود.

همچنین میان زیان و ضرری که از وقوع آن بیم دارد و احتمالات زیادی که نسبت به سالم ماندن از آن وجود دارد، مقایسه می‌کند و نباید اجازه دهد که احتمال ضعیف بر احتمالات زیاد قوی غالب شوند؛ و اینگونه نگرانی و ترس او از بین می‌رود. و بزرگترین احتمالاتی را در نظر می‌گیرد که ممکن است دامنگیر او شوند، لذا خود را برای وقوع آنها آماده می‌کند و برای دفع مواردی که اتفاق نیفتاده است و رفع مواردی که اتفاق افتاده یا کاسته شدن از آنها تلاش می‌کند.

آزار مردم بر عهده آنان است، مادامی که تو خود را بدان مشغول نسازی. یکی از نکات مفید و مهمی که باید بدانید این است که: اذیت و آزاری که از مردم می‌بینید به ویژه از طریق سخنان بد و ناروا، در واقع زیانی به شما نمی‌رساند، بلکه ضرر آن متوجه خودشان است، مگر اینکه شما خود را درگیر آن کرده، و توجه خود را معطوف به آن کنید و اجازه دهید که احساسات شما را درگیر کند؛ در این صورت شما هم مانند آنها آسیب می‌بینید؛ اما اگر بی‌اعتنا باشید و به آن اهمیتی ندهید، هیچ زیانی به شما نخواهد رسید.

زندگی خود را با افکار و اندیشه‌های مفید و سودمند خوش گردانید. بدانید که زندگی شما تابع افکار و اندیشه‌های شماست، بنابراین اگر افکار و اندیشه‌هایی داشته باشید که نفع آنها به دین یا دنیای شما می‌رسد، در این صورت زندگی شما پاک و سعادت‌مندانه است، وگرنه عکس آن صادق خواهد بود.

این‌که تعامل برای الله متعال باشد، نه برای خلق، و یکی از مفیدترین کارها برای دور نمودن نگرانی و اضطراب،

آماده کردن خود برای این است که از کسی جز الله متعال توقع تشکر نداشته باشیم؛ بنابراین چون به کسی نیکی کردید که حقی بر شما دارد یا ندارد، بدانید که این، معامله و داد و ستد شما با الله متعال است؛ بنابراین به تشکر و سپاسگذاری کسی که به او نیکی کردید، اهمیت ندهید؛ چنانکه الله متعال در حق بندگان خاص خود می‌فرماید:

﴿إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لِرِجَالِهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝۹﴾

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

و تاکید این مسئله در تعامل با خانواده و فرزندان بیشتر است؛ زیرا با توجه به ارتباط قوی و تنگاتنگی که با آنان دارید، وقتی خود را برای دور نمودن شر و بدی از آنان آماده کنید، راحت و آسوده خواهید بود. و یکی از عوامل راحتی و آسودگی، تمسک به فضایل و عمل به آنها بر حسب انگیزه‌ی درونی و به دور از تکلفی است که شما را نگران نموده و گام‌های شما در این مسیر را بی‌ثمر نموده و شما را از کسب فضیلت محروم می‌نماید؛ چون اساساً تکلف شما را در مسیر پر پیچ و خمی قرار می‌دهد. لذا چنان رفتاری مصداق حکمت است، اینکه شرایط بد را به شرایط خوبی تبدیل کنید؛ و اینگونه بر صفای لذت‌ها افزوده شده و تیرگی‌ها و ناخوشایندی‌ها از بین می‌رود.

اشتغال به امور مفید و سودمند، نه امور مضر، امور مفید و سودمند را پیش چشم خود قرار دهید و برای تحقق آنها تلاش کنید و به امور مضر توجه نکنید، تا به این ترتیب از اسبابی غافل شوید که سبب جذب و جلب نگرانی و غم و اندوه هستند؛ و در این مسیر راحتی و آسودگی را مد نظر قرار داده و تمام تمرکز و دقت خود را صرف کارهای مهم کنید.

تصمیم قطعی و فوری گرفتن در مورد کارها، یکی دیگر از امور مفید، انجام فوری کارها می باشد تا در آینده وقت آزاد داشته باشید؛ چون وقتی کارها بروز انجام نشده و در زمان مقرر خود رسیدگی نشوند، با کارهای گذشته و آینده انباشته شده و به این ترتیب فشار کارها زیاد می شود، اما وقتی هر کاری در زمان خود انجام شود، کارهای آینده را با توان فکری و عملی بیشتر و بهتری پیش می برید.

ترتیب اولویت ها با مشورت، و از میان کارهای مفید، باید مهم ترین آن ها را انتخاب کرده و اولویت بندی کنید؛ و نگاه ویژه ای به کارهایی داشته باشید که به آنها تمایل دارید و بیشتر مشتاق آنها هستید؛ در غیر این صورت، دچار خستگی و تنبلی و بی حوصلگی می شوید. در این زمینه از تفکر و مشاوره درست کمک بگیرید که هرکس مشورت کند، پشیمان نمی شود؛ و در مورد کاری که می خواهید انجام دهید، خوب مطالعه و بررسی کنید، پس اگر مصلحت محقق شد و عزم خود را جزم نمودید، بر الله متعال توکل کنید که الله متعال توکل کنندگان را دوست دارد.

و سپاس و ستایش مخصوص الله پروردگار جهانیان است.

و درود الله بر سرور ما محمد و بر آل و اصحاب او باد.

فهرست

2	راهکارهای سودمند برای شاد زیستن.....
2	راهکارهای سودمند برای شاد زیستن.....
2	تألیف.....
2	شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی رحمه الله.....
2	مقدمه.....
3	فصل: ایمان و عمل صالح.....
10	فصل: مشغول شدن به کار، یا علم مفید.....
13	فصل: ذکر بسیار الله.....
	فصل: سعی و تلاش در از بین بردن اسبابی که موجب نگرانی‌ها
15	می‌شوند، و تحصیل اسبابی که موجب شادی و سرورند.....
17	فصل: تقدیر بدترین اَحْتمالات.....
18	فصل: قدرت دل، و آزرده نشدن آن و منفعل نشدن.....
20	فصل: آماده‌سازی نفس برای تحمل عیوب دیگران.....
22	فصل: ادامه ندادن و همراه نشدن با غم و غصه‌ها.....