

راهکارهایی برای شاد زیستن

ترجمه:

الوسائل المفیده فی الحیاة السعیده

تألیف:

علامه شیخ

عبد الرحمن بن ناصر السعدی رحمه الله

ترجمه:

اسحاق دبیری رحمه الله

فهرست موضوعات

-مقدمه ناشر
-سعدت دو نوع است
-مقدمه مؤلف
-۱- ایمان صحیح و عمل صالح
-۲- نیکی کردن با مردم بزبان و تعامل خوب
-۳- مشغول ساختن خویش به عمل مفید و علم با ثمر
-۴- تمام فکر و توجه خود را متوجه کار امروز بساز
-۵- کثرت ذکر خداوند تعالی
-۶- یاد کردن نعمتهای ظاهری و باطنی خداوند
-۷- نظر به کسانی که از شما پائین تر باشد
-۸- فراموش کردن تکالیف و غموم گذشته
-۹- استعمال دعایی وارد
-۱۰- در وقت آسیب حالت بدتر در نظر
-۱۱- متاثر بخیالات بیهوده و غیر حقیقی نشدن
-۱۲- اعتماد و توکل بر خداوند متعال
-۱۳- در مقابل بد نیکی کردن
-۱۴- زندگی کوتاه خویش را نباید به غم ها سپرد
-۱۵- مقایسه بین نعمتها و تکالیفی که آمده شده

-۱۶- ضرر الفاظ بد مردم به تو نمیرسد
-۱۷- زندگی تابع خیالات و افکارت می باشد
-۱۸- تنها از خداوند امیدوار شکر و ثواب باشی
-۱۹- کار مفید را قرار هدف ده
-۲۰- کارها را حلاً اجرا کنید
-۲۱- انتخاب کارهای مفید و از همه مهم
- فهرست موضوعات

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن اتبعه يا حسان إلى يوم الدين، أما بعد:

این رساله مبارک «**وسائل مفید برای زندگی سعادت‌مند**» مفهوم حقیقی سعادت و خوشبختی را بیان میکند، که در زندگی هر انسان بحیث یک هدف عالی و ارزشمند بشمار می‌رود، و آرای متعددی در مورد مفهوم حقیقی آن، و در قسمت شیوه تحصیل و بدست آوردن آن وجود دارد.

عده‌ای از مردم چنان می‌پندارند که سعادت و خوشبختی با جمع کردن پول و مال بدست می‌آید.

و عده‌ای آنرا در سلامتی و صحت اجسام، و در تأمین امن و امان در کشورها می‌بینند.
و عده‌ای دیگری آنرا در رزق حلال، و حاصل نمودن علم مفید و با ثمر می‌جویند.
و برخی آنرا در ایمان صادق، و عمل نیک، و پایدار ماندن بر آن می‌بینند.
ولی مفهوم سعادت و خوشبختی در صورتیکه با اصول و اساسات شرعی توافق داشته باشد میتواند این همه امور را در بر گیرد.

سعادت و خوشبختی بشکل عام در دو نوع تقسیم می‌گردد:

۱- **سعادت دنیوی:** که موقت بوده، و در محدوده زندگی کوتاه وزود گذر انسان میباشد.

۲- **سعادت اخروی:** که جاویدان، و خاتمه نه‌یابنده و غیر محدود است.

واین اقسام دوگانهٔ سعادت باهم آمیخته، و با یکدیگر لازم و ملزوم می‌باشد، سعادت دنیوی از سعادت اخروی جدا نیست، و سعادت اخروی برای مسلمانان پرهیزگار مربوط است به رضایت خداوند متعال، چنانچه خداوند ﷻ میفرماید: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [النحل: آیت ۹۷].

ترجمه: هر کسیکه کار نیک کرد، مرد باشد یا زن، و در (صورتیکه) مومن باشد؛ پس بیگمان او را زندگی پاکیزه ای (میسر) می گردانیم، و ایشان را به نکوترین اعمال شان پاداش میدهیم.

برادر گرامی! آیا میدانی که سعادت چه را گوید؟ و چگونه بدست می‌آید؟ و بدبختی چه را گوید؟ و چگونه میتوانیم که از آن در امان باشیم؟! سعادت در اطاعت خداوند متعال و اطاعت پیامبر ﷺ نهفته است، چنانچه شقاوت (بدبختی) در نافرمانی خداوند متعال و نافرمانی پیامبر ﷺ نهفته است.

خداوند متعال میفرماید: {وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا} [الأحزاب: آیت ۷۱]

ترجمه: و هر که فرمان الله و پیامبر او برد بی گمان به بزرگترین پیروزی دست یافته است.

وَمِنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُّبِينًا ﴿٦٦﴾ [الأحزاب: آیت

[۳۶]

ترجمه: وهر کسی نافرمانی الله و پیامبر او را کند بی گمان بگونه آشکاری گمراه شده است.

واین کتاب «**وسائل مفید برای زندگی سعادت‌مند**» که پیشروی ما قرار دارد تألیف علامه شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی رحمت الله علیه است، که شامل هشت فصل بوده، و در این مؤلف: اسباب، وسائل، وطرق، بدست آوردن سعادت حقیقی را در روشنی دلائل شرعی از قرآن و سنت بیان نموده است، تا بتواند که شیوه زندگی سعادت‌مند حقیقی را تحدید نماید که آرزوی هر مسلمان است، و تا یک جامعه اسلامی بتواند برای تنظیم برنامه حیات خویش در روشنی آن حرکت نماید.

و وزارت شؤون اسلامی و اوقاف و دعوت و ارشاد جهت سهم گیری در رهنمایی مردم به راه راست، و وسائل مفید و با ثمر این کتاب را ضمن سلسله نشرات مفید خود اختیار نموده، تا برای مسلمانان در مشکلات زندگی شان بحیث یک راهنما باشد.

از خداوند متعال طلب دارم که به مؤلف، و کسانی که در چاپ و نشر و ترتیب کتاب همکاری نموده اند اجر و ثواب عطا نماید.

والله الموفق والهادی إلى سواء السبيل، وهو حسبنا ونعم الوكيل، وصلى الله وبارك على نبينا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين.

دكتور/ عبد الله بن أحمد الزيد

مسئول چاپ و نشرات در وزارت

مقدمه مؤلف

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.
أما بعد:

آسایش و سعادت قلبی و دوری از غم و اندوه خواسته هر انسان است، که از طریق آن زندگی سعادت‌مندانه بدست می‌آید، و خوشی و خوشبختی حاصل می‌گردد، و برای این امر: اسباب دینی، طبیعی، و عملی وجود دارد، که همه آن به جز مؤمنان به کسی دیگر مهیا نیست. و اگر برخی از آن به دیگران مهیا هم گردد لیکن انسانان عاقل و دانشمند آنرا با تکلیف و مشقت بدست می‌آرند، و با وصف آن هم از بسیار اسباب و شیوه‌ها محروم میمانند، که در زندگی فعلی و آینده (انسان) مفید و مؤثر میباشند.

و من در این رساله خود برای رسیدن باین هدف عالی که هر انسان در تلاش رسیدن بآن است و سائلی را ذکر مینمایم که فعلاً به خاطر من است. به برخی از انسانها بسیاری ازین اسباب مهیا گردیده و خوشگذرانی خوب، و زندگی سعادت‌مند، نصیبشان شده است.

و برخی دیگر از آن محروم مانده اند، و شقاوت و زندگی بد نصیبشان شده است. وعده دیگر در بین این دو قرار گرفته اند، بآن قدر که توفیق نصیبشان بود، و خداوند متعال تنها دفع کننده همه شرها، و توفیق دهنده همه خیرها است.

فصل:

[وسائل مفید برای دست آوردن زندگی سعادت‌مند]

۱- یکی از بزرگترین و اساسی‌ترین این اسباب همانا: **ایمان و عمل صالح است**، خداوند متعال میفرماید: { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً

طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ [النحل: آیت ۹۷]

ترجمه: هر کسیکه کار نیک کرد، مرد باشد یا زن، و در (صورتیکه) مومن باشد؛ پس بیگمان او را زندگی پاکیزه ای (میسر) می گردانیم، و ایشان را به نکوترین اعمال شان پاداش میدهیم.

پس خداوند به آنانیکه صاحب ایمان صحیح و عمل صالح اند وعده داده است که در این دنیا سعادت را نصیبشان میگرداند، و در دنیا و آخرت نیز ثواب و پاداش نیک بآنها عطا میفرماید.

وسبب آن واضح است: زیرا کسانیکه ایمان دارند با الله تعالی ایمان صحیح این ایمان باعث کارهای خوب، و عمل نیک، و عمل جور کوننده قلبها، و اخلاقها، و دنیا، و آخرتشان مفید گردد، در نزد آنان چنان اصول و شیوهای وجود دارد که در روشنی آن با تمام اسباب سعادت و خوشبختی، و اسباب پریشانی و غم و اندوه، تعامل درست و مثبت کرده میتوانند.

به گونه‌ی که اگر خوشی و سعادت بر ایشان حاصل گردد به آن رضائیت نشان داده، و شکر آنرا بجا میآورند، و از آن در کارهای مفید و مثبت استفاده مینمایند، هر گاه که آنان باین طور عمل کردن خوشی

بآنان حاصل می‌گردد، و امیدی به بقای آن، و پاداش شکر آن بدستشان می‌آید، که خوبی‌ها و برکت‌های آن از این خوشیهای ظاهر به مراتب بزرگ و عظیم‌شان می‌باشد.

او هنگامیکه غم و پریشانی برایش برسد، تا حد ممکن با آن مقاومت می‌نماید تا آنرا بکلی از خود دور سازد، و آنکه امکان تخفیفش باشد آنرا تخفیف مینماید، و آنکه امکان منع کردنش نباشد آنرا تحمل کرده و در مقابلش از صبر و شکیبایی کار می‌گیرند، که در نتیجه مقاومت مفید، و برداشت تکالیف، و بدست آوردن تجارب مختلف، و صبر کردن در برابر مشکلات، و امید داشتن اجر و ثواب الهی چنان کارهای نیک و نتایج مفید و با ثمر بدست می‌آید، که با وجود آن تمام تکالیف از بین رفته مضمحل می‌گردد، و به خوشی، و آرزوهای نیک، امید داشتن اجر و ثواب الهی تبدیل می‌گردد، چنانچه پیامبر ﷺ از حالت و کیفیت مذکور در حدیث صحیح چنان تعبیر نموده می‌فرماید: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ» [روایت مسلم]

ترجمه: کار مؤمن قابل تعجب است، همه کارهایش نیکو است، اگر خوشی برایش حاصل گردد شکرش را بجا می‌آورد، و این در حقیقت خیر است، و اگر رنج و تکلیف برایش رخ دهد از صبر و شکیبایی کار می‌گیرد، و این در حقیقت خیر است، و جز مؤمن به دیگران چنان نیست. پس پیامبر ﷺ این امر را بیان نمود که خوشی و پریشانی مومن هر دو سبب زیادت اجر و پاداش اعمالش می‌گردد.

اگر به دو نفری نگاه کنی که خیر و یا شر (خوشی یا رنج و تکلیف) برایشان حاصل گردیده است می‌بینی که این هر دو در عکس‌العامل در برابر آن از هم مختلف‌اند، و این ناشی از اختلاف است که در میان ایمان و عمل صالح این دو شخص وجود دارد.

و این کسیکه ایمان و عمل صالح دارد، خیر و شر را با شکر و شکیبایی استقبال مینماید، و از اینجاست که برایش خوشی و شادمانی حاصل میگردد، و غم، و اندوه، و پریشانی، و نا راحتی، و تنگدلی، و بدبختی، از او دور میگردد، و در نتیجه آن زندگی خوب و سعادت‌مند در دنیا نصیبش میشود.

و کسیکه صاحب ایمان و عمل صالح نبوده، او با بدست آوردن خوشی و سعادت غرور و تکبر نشان داده، و اخلاقش منحرف میگردد، و مانند چارپایان حریصانه با نعمتها بر خورد مینماید، و با وجود این هم اطمینان و راحت قلبی برایش میسر نمیگردد، و به تشویشهای گوناگون مبتلا بوده، چه از جهت ترس زوال این نعمتها، و از جهت روبرو شدن با تکالیف، و از جهت خواهشات نفسانی انسان که هیچ حد و اندازه نداشته، و همیشه در تلاش بدست آوردن نعمتهای هر چه بیشتر بوده که ممکن است برایش میسر گردد و یا هم نگردد، و اگر آنرا هم بیاورد باز هم نظر به اسباب ذکر شده بالا- از تشویش عاری نبوده، و همیشه از روبرو شدن با تکالیف و رنجها در بی تابی و هراسی و بی آرامی میباشد، پس پرسیانی از بدبختی زندگی را نکن، که کمتر از آن بدبختی امراض فکری و عصبی، و ترس و هراسی است که با او رخ میدهد، و او را با بدترین حالات و افکار مبتلا میسازد، و این همه بسبب آنست که او بامید هیچ نوع اجر و پاداش اخروی نبوده، و نه توان چنان صبر و شکیبایی را داشته که این همه اندوه و مصیبتها را بر وی آسان سازد، و او را تسلی دهد.

و این همه حالاتی است که بطور تجربه دیده شده است، و اگر در باره یکی از اینها بانندیشی و حالات و کوائف مردم را بر آن قیاس نمایی خواهی دید که مسلمانیکه مطابق ایمانش عمل نیک دارد با آن شخصیکه چنان نیست تفاوت دارند، و این تفاوت از آنجاست که اسلام همیشه توصیه نموده است که باید به تقسیم الهی، و بآن نعمتهای گوناگونیکه از فضل و کرم خود به بندگانش ارزانی نموده قناعت داشت.

و مومن هنگامیکه به مرض، فقر، و دیگر تکالیفی مانند آن که هر انسان با آن رو برو میشود مبتلا گردد، نظر به ایمان و رضائیت و قناعتش به تقسیم الهی او را همیشه خرسند و مطمئن مبینی، آرزوی آنچیزی را ندارد که در قسمتش نباشد، بکسی نگاه میکند که سطح زندگی اش از او کمتر و پائین تر باشد، و بکسی نگاه نمیکند که نسبت به وی زندگی خوبتر و بهتر دارد، و شاید که خوشحالی او و راحت قلبش بسیار تر باشد از کسانی که همه مطالب دنیوی را تحصیل نمودند ولی قناعت ندارند.

و آنکه عملش مطابق ایمانش نبوده، هنگامیکه با فقر و بیچاره گی مبتلا شود، و برخی از مقاصدش تحقق نیامد، بی اندازه پریشان و غمگین میباشد.

مثال دیگر: هنگامیکه انسان با ترس و پریشانی و ناقراری رو برو شود، می بینی که صاحب ایمان و قلب مطمئن از خود نشان داده، و در تنظیم کارها، و سنجش چاره سازی برای پریشانی که پیش آمده است، با آرامش و اراده قوی طبق توانای خود تفکیر و فعالیت مینماید، و خود را برای تحمل آنچه پیش آمده آماده میسازد، و این طور انسان به راحت، و قلبش مطمئن و استوار میباشد. اما کسیکه از ایمان بهره مند نباشد، او بر خلاف مثالهای مذکوره بالا هنگامیکه با پریشانی و ترس رو برو میگردد، قلبش ناقرار، و اعصابش نا راحت، و افکارش مشوش بوده، احساس ترس و هراس مینماید، و بر او مسلط میشود از بیرون ترس و هراس، و از داخل چنان پریشانیهای که تعبیر آن دشوار است. و باین نوع افراد اگر بعضی اسباب طبیعی که به تمرین کافی ضرورت دارد مهیا نگردد، توانائی را از دست داده، و اعصابش پریشان شده از دست میدهد، و این همه بسبب فقدان ایمانی است که به انسان توانایی صبر و شکیبایی را میدهد، خصوصاً در وقت پریشانیها و دشواریها و تکالیف.

پس شخص نیکو کار و شخص بدکار، و مسلمان و کافر با آنکه در بدست آوردن شجاعت اختیاری کسی، و در غریزه که ترس و پریشانی را از انسان تخفیف مینماید، هردو با هم یکسان بوده، ولی مسلمان با قوت ایمانش، و با صبر و شکیبایی خود، و توکل نمودن بر خداوند، و امید داشتن به اجر و پاداش (اخروی)، تمیز و ویژگی خاصی دارد، که شجاعتش را قوت می بخشد، و تاثیر پریشانی را از او تخفیف نموده، و مشکلات را بر وی آسان میسازد.

چنانچه خداوند متعال میفرماید: {إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا

تَأْمُونًا وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ} [النساء: آیت ۱۰۴]

ترجمه: اگر شما دردمند میشوید ایشان نیز دردمند میشوند بهمانگونه که شما دردمند میشوید، اما شما از خداوند چیزی را امیدوار هستید که ایشان امید ندارند.

و مدد خاص الهی بر ایشان میرسد تمام پریشانی و ترسها را از آنان دور میسازد.

و خداوند میفرماید: {وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} [الأنفال: آیت ۴۶]

ترجمه: و شکیبایی ورزید، بیگمان الله با شکیبایان است.

۲- و از جمله اسباب و وسایلی که اندوه و پریشانی را دور میسازد **یکی هم: نیکی کردن با مردم بزبان و تعامل خوب**، که همه انواع آن از جمله خیر و احسان بشمار میرود، که بذریعه آن خداوند متعال از نیکو کار و بدکار باندازه نیکی اش با مردم اندوه و پریشانی اش را دور میسازد، ولی فرد مؤمن از آن حظ و نصیبی فراوانی دارد، و ویژه گئی مومن آنست که نیکی کردنش با مردم به اخلاص و بامید اجر و پاداش اخروی میباشد، و باین طور خداوند متعال کار

نیک را بوی آسان ساخته، و نظر باخلاصی که دارد تکالیف را از وی آسان ساخته، و نظر باخلاصی که دارد تکالیف را از وی دور میسازد، خداوند متعال میفرماید: {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: الآية ۱۱۴]

ترجمه: در بسیار از گفتگوهای راز گویی شان خیری نیست مگر آن که کسی به صدقه ئی یا عمل نیکی یا مصالحتی بین مردم امر کند و کسیکه این کار را برای طلب رضای خداوند میکند برای او مزدی بزرگ خواهیم داد.

پس خداوند متعالی این امر را بیان نمود که این همه کارها از صاحبش در جمله نیکویی شمرده میشود، و بذریعۀ این خیر و نیکویی خیر دیگری بدست میآید، و شر دفع میگردد، و مسلمانی که بامید اجر و ثواب کار خیر را انجام میدهد خداوند برایش پاداش بزرگ عطا میفرماید، و از جمله آن این هم است که اندوه و پیریشانیها و مانند آن را از وی دور مینماید.

فصل

[بدست آوردن عمل مفید و علم با ثمر]

۳- از جمله اسباب و وسائل دور نمودن تشویش و اندوه ناشی از تشتت اعصاب و پریشانی قلب یکی هم: **مشغول ساختن خویش به عمل مفید و علم با ثمر است**، زیرا این توجه اش را از آن چیز میگرداند که سبب پریشانی اش بوده است، و شاید که به سبب آن، چیزی را که سبب غم و اندوهش گردیده فراموش کند، و ازینرو قلبش خرسنده شده، و فعالیت و نشاطش زیاد میشود، و این خاصیت در میان مومن و کافر مشترک است، ولی مومن این ویژه گی را دارد که صاحب ایمان بوده، و با اخلاص و امید اجر و ثواب علم و دانش را فرا میگیرد، و یا به دیگران میآموزد، و طبق دانش خویش عمل نیک را انجام میدهد، اگر این کار عبادت بوده، پس پاداش عبادت بوی داده خواهد شد، و اگر کار دنیوی و یا از جمله عرف و عادت باشد نیز مومن آنرا با نیک نیتی انجام میدهد که خداوند آنرا ذریعه توفیق و توانایی بخشیدن بر عبادتش میگرداند، پس این همه در از بین بردن اندوه و پریشانی تاثیر قوی و وسیعی دارد.

چه بسیار مردم که دچار اندوه و پریشانی گردیده، و به امراض مختلف مبتلا شده اند، ولی دوا و علاج موفقانه اش این بوده که سبب اصلی این پریشانیها را فراموش کرده، و به کاری دیگری خود را مصروف ساخته.

و بایستی کاری را که انجام میدهد باید کاری باشد که قلبش با آن اطمینان یافته، و بآن اشتیاق داشته باشد، زیرا باین طور میتوان باسانی به مقصد نیک خود نایل آید، و خداوند داناتر است.

۴- و از جمله اسباب که تشویش و پریشانی را از بین میبرد اینست که: **تمام فکر و توجه خود را متوجه کار امروز بسازد، و در مورد آینده فکر نکند، و در باره گذشته اظهار اندوه**

نمایید، و از همین جاست که پیامبر ﷺ از "هَمَّ" و "حَزَن" پناه بسته است ^(۱)، "حَزَن" آنست که در باره چیزی گذشته که قابل برگشت نبوده اندوهگین گردد، و "هَمَّ" آنست که از تکلیف آینده و مستقبل پریشان باشد، پس انسان باید مرد امروز خود باشد، و تمام کوشش و توانش را برای اصلاح کار امروز و وقت حاضر بچرخد، زیرا مبذول ساختن تمامی توجه به کارهای حاضر وسیله بانجام رسیدن آن میگردد، و بنده بذریعه آن از اندوه و پریشانی در امان مییابد.

پیامبر ﷺ که دعا میکرد، و یا امتش را بآن رهنمایی میداد، تو نیز با طلب مدد خداوند و چشم راست فضل و احسان او بر تلاش پیگیر جهت تحقیق آنچه که تحقیقش را میخواهد، و با دوری از آن چه که در سدد دفع آن است تشویق مینماید، زیرا دعا باید با عمل همراه باشد؛ از این جاست که بنده باید در باره کاری کوشش نماید که در دنیا و آخرت بر وی مفید باشد، و بخواهد از پروردگار خود کامیابی مقصد، و از او در این باره مدد بخواهد، چنانچه پیامبر ﷺ میفرماید: «اِحْرَصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنِ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» [روایت مسلم]

ترجمه: بر آنچه که به تو مفید است حرص کن، و از خداوند مدد بخواه، و (در انجام دادن کار) ناتوان مه باش، و اگر برای (تکلیفی) برسد چنان مگو: "اگر" چنان می‌کردم چنان و چنان میشد، بلکه اینطور بگو: الله (آنها) در تقدیر (مقرر) نمود، و آنچه خواست کرد، زیرا "اگر" کارهای شیطان را راه می‌گشاید.

(۱) در حدیث که بخاری و مسلم آنرا روایت نموده است.

پس پیامبر ﷺ (در حدیث) مذکور مطلب حریص بودن به کارهای همیشه مفید و خواستن کمک از خداوند، و تن ندادن به ناتوانی که اوست خود تنبلی ضررناک، و مطلب تسلیم شدن به قضاء و قدر خداوند در چیزهای گذشته، و مشاهده قضاء و قدر الهی را یکجا یاد آور شده است.

و(پیامبر ﷺ) کارها را دو قسم نموده است:

یکی کارهایی که در مورد تحقق بخشیدن آن بطور کامل، و یا تا حد ممکن، و یا دفع کردن آن بطور کامل، و یا کاهش دادن ضرر آن تا حد ممکن، بنده میتواند سعی و کوشش نماید، که در قسمت این نوع کارها بنده کوشش خود را جاری نموده، و از پروردگار خود در آن کمک میطلبد. قسم دیگر کارهاییکه بهیچ وجه امکان پذیر نیست، پس در این طور کارها باید بنده مطمئن باشد، و(به قضاء و قدر الهی) تسلیم و راضی باشد. و شکی نیست که مراعات این اصل و قاعده و(مطابق آن عمل کردن) موجب خوشحالی و خوشی است، و سبب زایل شدن اندوه و پریشانی و غم است.

فصل:

[کثرت ذکر الله تعالی]

۵- از جمله بزرگترین اسباب اطمینان و آرامش قلب: **کثرت ذکر (یاد نمودن) الله تعالی میباشد؛**

زیرا که خداوند متعال میفرماید: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد: الآیه ۲۸]

ترجمه: با خبر که به ذکر الله دلها آرام میگیرد.

پس یاد کردن خداوند نظر به خصوصیتی که دارد، و نظر به امید داشتن به ثواب، و پاداش الهی، برای تحقق همین مقصد تأثیری بزرگی دارد.

۶- واز (جمله این اسباب) همچنان: **یاد کردن نعمتهای ظاهری وباطنی خداوند**

است، زیرا شناخت نعمتهای خداوند و ذکر آنها غم و پیریشانی را دور نموده، و بنده را به شکر نعمت وادار مینماید، که این خود از جمله مراتب بزرگ نیکی بشمار میرود، هرچند بنده دچار فقر ویا مرض باشد، ویا تکلیفی دیگر داشته باشد، اگر نعمتهای خداوند را که به او ارزانی نموده است بشمارد، ویا در بین این نعمتها وآن تکلیفی که برایش رسیده است مقایسه نماید، خواهد دید که این تکلیف در برابر نعمتهای خداوند بهیچ وجه قابل ذکر نیست، بلکه بنده اگر در برابر مصیبتی که از جانب خداوند به او رسیده است صبر نماید وآن راضی و تسلیم شود، آن بر وی آسان خواهد گردید، واز تکلیفش کاسته خواهد شد.

و در نتیجه تأمل و فکر بنده در ثواب وپاداش این امر، وپرستش خداوند متعالی، و صبر کردن بر آن، وراضی بودن از آن، این همه امور و کارهای تلخ را شیرین میسازد، وپاداش شیرینش تلخی صبر را از وی فراموش مینماید.

۷- ودرین مورد مفیدترین کارها همان است: **که پیامبر ﷺ در حدیث صحیح بان ارشاد**

نموده، و مسلمانان را بان تشویق کرده است، و فرموده است: «أَنْظُرُوا إِلَيَّ مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَيَّ مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ». [روایت بخاری]

ترجمه: به کسانی نظر کنید که از شما پائین تر باشد، و به کسانی نظر نکنید که از شما بالا تر باشد، و این شیوه شایسته است تا نعمتهای را که خداوند به شما داده است کم نشمارید.

و این جهت است که اگر بنده این اصل را مد نظر داشته باشد خواهد دید که در هر حالتی که باشد باز هم نسبت به تعدادی زیادی از مردم در داشتن عافیت و سعادت برتری دارد، و روزی اش از

دیگران بیشتر است، و از اینجاست که پریشانی و غم و اندوهش از بین می‌رود، و خوشی و شادمانی بخاطری برخورداری از نعمتهای که دارن به بسیار از دیگران برتری دارد نیز افزون می‌گردد. و هر چند بنده در باره نعمتهای ظاهری و باطنی، دینی و دنیوی، بیشتر به اندیشد و تأمل کند، خواهد دید که خداوند متعال خوبیهای زیادی را نصیبتش نموده، و تکلیفها و شرهای زیادی را از وی دفع نموده است، که بدون شک این (اندیشه و تأمل) پریشانیها و غمهای زیادی را از وی دور خواهد کرد، و خوشیها و خوشبختیهای فراوانی را برایش عطا میکند.

فصل

[فراموش کردن تکالیف و غموم گذشته و نرسیدن از آینده]

۸- یکی از اسباب جلب خوشی و از بین بردن غم و پریشانی اینست: **که در محو کردن اسبابیکه پریشانیها و غمها را ایجاد میکند سعی کند**، و کوشش نماید که چیزهای را که سبب خوشحالی میباشد بدست آورد، و این هدف بدست می‌آید که هنگامی که گذشته را فراموش نماید، و متوجه گردد که مشغول کردن ذهن و فکر در آنها کار بی‌هوده و حماقت و دیوانگی است، لهذا کوشش کند که قلب و ذهن خویش را از فکر کردن در چنین کارها نجات بخشد، و از ترس اینکه در آینده: فقر، پریشانی، و تکالیفی دیگری که فکر میکند واقع خواهد شد ذهن خود را دور سازد.

پس بنده به این نتیجه میرسد که خیر و شر و آرزوها که در آینده رخ میدهند مجهول بوده، و در دست خداوند صاحب عزت و حکمت قرار دارد، و چیز از آن در دست بندها نیست، جز آنکه در تحصیل خیرات و دفع مضرات آن بذل و کوشش نماید، و هم به این نتیجه میرسد که هرگاه انسان ذهن خود را از

تشویش در باره آینده دور داشت، فقط درباره اصلاح کارها از خداوند مدد خواسته، و به آن اطمینان حاصل، قلبش راحت، کارهایش جاری، و تشویش و اندوهش دور میشود.

۹- **و مفید ترین تدبیر در کارهای آینده:** استعمال دعای است که پیامبر ﷺ به آن دعا

میکرد: «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» [روایت مسلم]

ترجمه: الهی دین من را برایم اصلاح کن که همان موجب درستی و استواری کار من است، و دنیایم را برایم اصلاح کن که در آن زندگی من است، و آخرتم را برایم اصلاح کن که به آن بازگشت من است، و حیاتم را موجب افزایش امور خیر برایم گردان، و مرگ را موجب راحتی از همه امور شر گردان. و همچنان این دعا: «اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو؛ فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» [روایت ابو داود بسند صحیح]

ترجمه: الهی رحمت تو را خواهانم، پس مرا به نفسم - به پیمانۀ یک تحرّیک مژگان چشم - مگذار، و همه امورم را برایم اصلاح بخش، جز تو معبود بر حق نیست.

وقتیکه انسان دعای مذکور را که در آن خوبی دین و مستقبل دنیای وی میباشد، با قلب حاضر و نیت راست بخواند، و در تحقیق آن بذل مساعی نماید، خداوند ﷻ آنچه را خواسته و آرزو نموده و بخاطرش کار کرده برایش میگرداند، و غم و اندوهش را به فرحت و سرور مبدل میسازد.

فصل

[در وقت آسیب باید حالت بدتر از آن را در نظر گرفت، و بعداً در تخفیف آن

کوشش نمود]

۱۰- از مفیدترین اسباب برای دور ساختن غم و پیریشانی هنگامیکه بنده به شکستی رو برو شد آن است: **که در تخفیف و کم نمودن تاثیر مصیبتها کوشش باید کرد**، و آن طوری باشد که در وقت تکلیف و آسیب حالت بدتر از آن در نظر گرفته، و برای مقاومت آن استاده باشد، سپس قدریکه ممکن است به همان مقدار در تخفیف ساختن آن کوشش نماید، پس در این مقاومت و کوشش گسترده پیریشانیهایش از بین خواهد رفت، و در عوض آن در جلب خیر و دفع شر و ضرر هر قدریکه برایش میسر باشد کوشش نماید.

وقتیکه بالایش حالات ترس، یا امراض، و فقر پیش آید، و یا میخواهد که هر نوع چیزهای شایسته را بدست آورد، اما بر آن قادر نشود پس لازم است که این همه را با اطمینان و سکون قلب به پذیرد، بلکه خود را به برداشت تکالیفی بزرگتر از این مهیا سازد، زیرا که آمادگی به برداشت کردن چنین تکالیف آسیبها را برای انسان آسانتر، و مشکلاتها را نیز کمتر میسازد، خصوصاً اگر به اندازه قدرت خویش در مقابل آن خود را آماده سازد، آنگاه بیشتر تسکین قلب برایش حاصل میگردد، و به کارهای مفید که او را در باره مصایب از فکر و اندیشه نجات میدهد مصروف خواهد شد، و او را در مقاومت با تکالیف قدرت جدیدی میبخشد، و با وجود این همه نیز باید توکل و اعتماد و یقینش بر خداوند عز و جلاله باشد.

پس هیچ شکی نیست که بزرگترین مفاد این چنین کارها باعث حصول فرحت و مسرت و انشراح صدر می‌باشد، علاوه بر ثواب و اجریکه بنده در دنیا و آخرت امید و طمع او را دارد، و آن به تجربه ثابت شده است، و کسانی که این را تجربه کرده اند بسیار اند.

فصل

۱۱- یکی از وسایل مهم علاج امراض دشواریهای قلب، و همچنان امراض بدنی: **داشتن قلب قوی، و از خیالات بیهوده و غیر حقیقی که افکار بد آن را ایجاد میکند متاثر نشدن است**، زیرا اگر انسان به خیالات خویش تسلیم شود، و قلبش از ترسیدن و مبتلا شدن به امراض و غیره مانند: قهر، غضب، و از حالات دردناک، و رسیدن تکالیف و از تشویش از دست دادن اشیاء مرغوب متاثر شود، پس او را به چنان غمها و اندیشه‌ها و امراض روحی و بدنی، و از دست دادن اعصاب مبتلا خواهد بود، که آثار و خیم آن به همه مردم آشکار و ظاهر است.

۱۲- **وقتیکه انسان به خداوند عز و جل تکیه، و اعتماد، و توکل نماید، و به افکار بیجا، و خیالات فاسد تسلیم نشود، و اعتماد به خداوند عز و جل کرده، و امیدوار رحمت و فضل او باشد؛ پس اندیشه و غم از او دور خواهد شد، و از بسیاری امراض بدنی و قلبی نجات خواهد یافت، و چنان قوت قلب، و آرامش، و خوشحالی، برایش پیدا خواهد شد که تعبیر کردن از آن دشوار می‌باشد.**

چه قدر شفاخانه‌ها از بیماران وهمی و غیر حقیقی، و تشویش، و خیالات فاسده مملو است، چه قدر اصحاب دل‌های قوی قربانی چنین حالات شده اند، و اصحاب دل‌های ضعیف و ناتوان را در جایش بگذار!! و چه تعدادی از مردمان به سبب همین حالات به جنون و روانی عقل مبتلا شده اند؟

ومرد سالم آنست که خداوند ﷻ او را صحت داده، و توفیق این را برایش عطا فرموده که آن اسباب مفید قوت قلب را بدست آورد، که از وی تشویش و اندیشه ها را دفع کند، خداوند ﷻ میفرماید: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} [الطلاق: آیت ۳]

ترجمه: کسیکه به الله توکل کند پس او برایش کافی است.

یعنی (خداوند ﷻ انسان را) انجام دادن همه کارهای دنیا و آخرت بسنده است.

پس کسیکه به خداوند توکل کند چنین صاحب قلب قوی می باشد که افکار بیهوده برای او هرگز تاثیر نمی کند، و نه او را اوهام و حوادث پریشان میسازد، زیرا او میداند که در چنین کارها تشویش کردن و پریشان شدن علامه ضعف قلب و از ترس بیجا است، و با وجود این یقین دارد که خداوند ﷻ برای کسی کافیت که به او توکل و اعتماد دارد، پس به خداوند ﷻ اعتماد کرده و به وعده او مطمئن می باشید، از همین جهت غم و پریشانی از بین رفته، و مشکلاتش به آسانی و راحت، و پریشانیهایش بخوشی، و خوفش به سکون تبدیل میشود.

پس از خداوند طلب میکنیم که ما را به فضل خویش عافیت، و قوت قلب، و ثبات، و توکل کامل دهد، بهمانگونه که دارندگان همین صفات را به عطای همه خیر و دور کردن همه شر و تکلیف وعده کرده.

فصل

۱۳- در سخن پیامبر ﷺ که میفرماید: «لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخِرًا». [روایت مسلم]

ترجمه: بد نینگارد مرد مومن زن مومن را، چه اگر بعض خصال او را نه پسندد خصلت دیگر او مورد پسندش قرار خواهد گرفت.

در این دو فایده وجود دارد:

فایده اول: رهنمائی است چگونگی معامله بازن، با نزدیکان، با دوستان، و با کسانی که بآنها شراکت دارند، و با هر آنکه میان تو و او بگفته ارتباط و علاقه وجود دارد، باید خود را به این قناعت داد که البته اگر در شخصی عیب و نقصان و یا مزاج نا پسندیده می باشد، وقتیکه با چیزی از این قبیل متوجه شدید پس با محبتی که به اساس ارتباط و تعلق با اوست باید آنرا قوی دانسته باشید و مقایسه کنید، و صفات پسندیده و مقاصد نیک خاص و عام که دارای آنست بیاد آورید، طوریکه از عیوب چشم پوشی شود و صفات نیک و مقاصد خاصه و عمومی در نظر گرفته شود، و رفاقت و ارتباط همیشه بر قرار میماند، و راحت و اطمینان حاصل میشود.

فایده دوم: محو شدن تشویش و اندیشه، و بقای صمیمیت و صفای خاطر، و همیشه بجا آوردن حقوق که فرض و یا مستحب است، و حصول اطمینان در بین هر دو جانب. و هر که به این ارشاد و رهنمائی پیامبر ﷺ عمل نکرد، و بخلاف آن عمل کرد، یعنی از صفات نیکوی شخص چشم پوشد، و به عیوبش نظر کند، آن ناچار و نا راحت می گردد، و محبتی که در بین آنها وجود دارد، و همچنان در پهلوی این بسیاری از حقوقی - که بجا آوردن آن بالای هر دو لازم است - ضایع خواهد شد.

اکثر مردمان با همت در وقت وقوع مصیبت خود را صبر و اطمینان تلقین میدهند، اما به سبب کارهای ساده و آسان تشویش میکنند، و پیریشان میشود، و صفای قلب شان از بین میرود، زیرا که

آنها خود را در مقابل کارهای بزرگ عیار ساخته، و به کارهای کوچک التفات نکرده اند، این شیوه بر ایشان مضر ثابت شده، و راحت ایشان را از بین برده.

پس صاحبان عزم و اراده محکم در مقابل کارهای خورد و کلان خود را آماده ساخته، و از خداوند عز وجل خواهان کمک و معاونت میباشند، و از وی استدعا میکنند که آنها را یک لحظه هم به نفسهای شان نگذراند.

به این وسیله کارهای خورد مانند کارهای کلان بر ایشان آسان شده، و همیشه خاطر شان جمع، و قلب شان آرام میباشد.

فصل

[زندگی کوتاه خویش را نباید به غم و اندیشه ها سپرد]

۱۴- خردمند میداند که زندگی سعادت و راحت یگانه زندگی حقیقی میباشد، و آن هم بسیار کوتاه است، پس نباید به غم و اندیش آن را کوتاه تر سازد، زیرا که اینگونه عمل مخالف مفهوم زندگی سالم میباشد، لهذا کوشش باید کرد که قسمت بزرگ زندگی شکار نا راحتی و پریشانیها نشود، در این موضوع مرد نیکو و مرد فاسد مساوی هستند، مگر مومن را در تحقیق این گونه عمل حصه بزرگ و نصیب نیکو، و فواید دنیا و آخرت می باشد.

۱۵- هنگامی که انسان را تکلیف میرسد، یا از رسیدن تکلیف می هراسد، در بین چنین تکالیفی که به او رسیده و در بین نعمت های دنیوی و دینی که از آن بهره مند است مقایسه باید کرد، پس میبیند که تعداد نعمت ها بسیار، و تکالیفی که به او رسیده در مقابل آن هیچ نیست.

همچنان اگر احتمال وقوع ضرر وجود داشته باشد، و از پیش شدن آن می هراسد، و نیز پیدایش راه های سد وقوع آن ضرر محتمل باشد، باید در بین احتمال ضعیف وقوع ضرر و احتمال های بسیار سلامتی از آن فکر کند، و آن دو را باهم مقایسه نماید، و هر گز اجازه ندهد که یک احتمال ضعیف علیه احتمالات قوی غالب گردد، که از همین طریق دفع میشود، و پیش از وقوع مصیبت باید احتمال وقوع مصیبت بزرگتر را در نظر گرفته شود، و خود را برای آن مجهز سازد اگر واقع شود برای دفاع آن و تخفیف آن، و یا آنچه بوقوع نه پیوسته و احتمال وقوعش باشد برای دفع آن کوشش باید کرد.

۱۶- و یکی از کارهای مفید و مؤثر این است: **ضرریکه مردم به تو می رسانند، بالخصوص به الفاظ ناشایسته، در حقیقت ضرر بخود ایشان است، و برای تو هیچ ضرر نمیرسد، مگر اینکه ذهنت را در آن مصروف کنی، و اجازه بدهی که احساسات ترا صدمه رسانند، پس اگر چنین کنی طوریکه به صاحبانش ضرر است پس برای خودت ضرر مییابد.**

۱۷- بدان که: **زندگی تابع خیالات و افکارت مییابد،** اگر در باره کارهای که در دین یا دنیا مفید است فکر کنی زندگیت پر مسرت و با سعادت مییابد، و اگر نه نتیجه اش خلاف این است.

۱۸- از وسایل مؤثر دفع کردن غم و پریشانی این هم مییابد: **که خود را به این که تنها از خداوند عز و جل امیدوار شکر و ثواب هستی قناعت بده،** هنگامیکه با کسی نیکی کردی - به قطع نظر از این که بالای تو حق دارد یا ندارد - بدان که این در حقیقت نیکی کردن با خداوند عز و جل است، پس از آن انسان امید شکر مکن، طوریکه خداوند عز و جل در باره بندگان خاص خویش میفرماید: **{إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ**

لَوْجَهٗ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴿۹﴾ {الإنسان: آیت ۹}

ترجمه: شما را محض به روی الله طعام میدهیم و از شما عوض و شکرانه گمی نمیخواهیم.

و این شیوه خصوصاً در تعامل با اهل و عیال یا کسیکه با او ارتباط قوی باشد مهم تر است، وقتیکه از آنها یک شر و یا تکلیف را دور بسازی آنان هم در راحت میباشند و تو نیز آرام و مطمئن میباشی.

ویکی از اسباب حصول اطمینان این نیز است: **که اعمال نیکو را از ته قلب و با شوق و رغبت باید کرد**، نه به تکلفی که موجب تشویش میگردد و تو را از خیر بی بهره میگرداند زیرا که راه کج را انتخاب نمودی، و این کار حکمت است، که از کارهای آلوده کارهای خوب ایجاد نمایی، و به این طریقه شیرینی ها بسیار میشود، و کدورت ها از بین میرود.

۱۹- کارهای مفید را هدف قرار ده، و در بر آوردن آن سعی و کوشش نمائید، و به کارهای مضر نظر نکنید، تا که از اسباب غم و پریشانی ها دور باشید، و از آرامش و اطمینان قلب خود استفاده کن تا که کارهای سخت را آسان کنی.

۲۰- یکی از کارهای مفید اینست: که کارها را حالاً اجرا کنی، و به کارهای آینده خود را فارغ نمایی، زیرا اگر کارها در اوقاتش اجرا نشود، و همه کارهای سابقه و لاحق جمع شود، آن وقت انجام دادنش دشوار خواهد بود، و اگر هر یک در وقتش اجرا شود، برای انجام دادن کارهای آینده بقوت و فکر درست و در وقت مناسب برای تان دست میدهد.

۲۱- و بهتر است که از کارهای مفید باید انتخاب کرد که از همه مهم، جالب و پسندیده باشد، و اگر نه با خستگی و پشیمانی و خفگان رو برو خواهید شد، چنین کارها را به فکر سالم و مشوره انجام دهید، زیرا هر که از دیگران مشوره میگیرد پشیمان نمیشود.

کارهای را که میخواهید انجام دهید، در باره اش به غور و دقت فکر کنید، اگر مصلحت و فایده در آن می بینید، و عزم و اراده اجرا نمودنش را کردید، پس به خداوند عز و جلاله توکل نمائید، هر آینه خداوند عز و جلاله توکل کنندگان را دوست دارد.

والحمد لله رب العالمين، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.