

هدية
HÄDIYAH



ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

دری

دری



شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی (رحمه الله)

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

ابزارهای سودمند برای زندگی
خوشبخت

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنِ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ
رَحِمَهُ اللَّهُ

شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدی (رحمه الله)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت

پیشگفتار نویسنده

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

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

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

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

فصل

۱- و بزرگترین سبب، اصل و اساس آن، ایمان و عمل صالح است،

الله متعال فرمودند:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنفَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

هر کس . مرد یا زن . که کار نیک کند و مؤمن باشد، قطعاً او را [در دنیا] به زندگانی پاک و پسندیده‌ای زنده می‌داریم و [در آخرت نیز] بر اساس نیکوترین [طاعت و] کاری که می‌کردند، به آنان پاداش می‌دهیم. سورة النحل آیه: ۹۷.

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

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

آنان موارد خوب و خوشایند را می‌پذیرند، و از بابت آن سپاسگزاری می‌نمایند، و از آن برای آنچه که سودمند است استفاده می‌نمایند، هرگاه به این نحوه از آن استفاده نمایند برای آنان شادمانی رخ داده و امیدوار بقا و برکتش می‌شوند، و در امید داشتن به پاداش شکرگزاران، موارد بزرگی نهفته است که از خیر و برکت هایش از این شادی‌های که این ثمره‌های آن می‌باشد بالا تر است.

و آنان سختی‌ها، آسیب‌ها، اندوه‌ها و غم‌ها را با مقاومت در برابر آنچه می‌توانند تحمل کنند، و کاهش آنچه را که می‌توانند کاهش بدهند، و شکیبایی زیبا در برابر آنچه که وقوع آن حتمی می‌باشد

دریافت می نمایند، بنابراین از آثار سختی، مقاومت مفید، تجربه ها و قدرت، و از صبر و انتظار اجر و پاداش چیزهای بزرگی به دست می آورند که با آن سختی ها از بین می رود، و مسرات و امیدهای نیکو جایگزین آن می شود، و نیز طمع ورزیدن به فضل و پاداش الله متعال صورت می گیرد، چنانکه پیامبر صلی الله علیه وسلم آن را در این حدیث صحیح بیان فرمودند:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنَّ أَصَابَتَهُ سَرَاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ)

(شگفتا از حال مؤمن که همه ی اوضاع و احوالش برای او خیر است و کسی جز مؤمن، چنین وضعی ندارد: اگر با امر خوشایندی مواجه شود شکر می کند، و اگر دچار زیان و امر ناگواری گردد صبر می نماید؛ و این برای او خیر است، این مورد برای کسی جز مؤمن صدق نمی کند). (روایت از مسلم)

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

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

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

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

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

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

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

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

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ﴾ (۱۱۵)

(اگر شما [از خستگی و جراحت] رنج می‌برید، آنان نیز چنان که شما رنج می‌برید رنج می‌برند؛ ولی شما از الله چیزی را امید دارید که آنان ندارند و الله علیم و حکیم است. (سورة النساء: آیه : ۱۰۴). و برای آنان نصرت و یاری ویژه الله متعال حاصل گردیده، و آن‌ها را به چیزهای کمک می‌کند که ترس‌ها از آنان پراکنده شود. الله متعال فرمودند:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

و شکیبایی کنید که بی‌گمان، الله با شکیبایان است. (سورة الأنفال: آیه : ۴۶).

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

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

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ

النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ (۱۱۶)

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. (سورة النساء: آیه ۱۱۴).

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

فصل

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

کاری که او انجام می دهد باید کاری باشد که باعث خشنودی

روحش گردیده و به آن علاقمندی داشته باشد، زیرا این امر برای رسیدن به این هدف مفید بیشتر کمک می کند، و الله متعال داناست.

آنچه موجب دفع نمودن اندوه و اضطراب می شود، تمرکز تمام ذهن بر توجه به کار امروز، و قطع تمرکز به زمان آینده، و اندوه بر زمان گذشته می باشد، بنابر این رسول الله صلی الله علیه وسلم : (از غم و اندوه پناه خواسته است) (حدیث بخاری و مسلم)، پس برای اتفاق های گذشته که رد نمودن و بدست آوردن آن ناممکن است اندوهگین بودن فایده ای ندارد، اندوهی که به علت ترس از آینده باشد ممکن است مضر باشد، بنده باید فرزند روز خود باشد، تمام سعی و تلاش خود را صرف اصلاح امروز و وقت کنونی خود نماید، چون جمع کردن دل بر آن موجب تکمیل کار گردیده، و بنده می تواند توسط آن بدور از غم و اندوه وقت گزرائی نماید. هنگامی که پیامبر صلی الله علیه وسلم به دعایی می پرداخت یا امت خود را به دعایی راهنمایی می نمود، در کنار استعانت از الله متعال و آرزوی فضل او، به سعی و کوشش در تحقق بدست آوردن آنچه که دعا می کرد و ترک آنچه که برای دفع آن دعا می نمود، چون دعا مقارن عمل است، پس بنده در چیزی که سود دین و دنیایش باشد تلاش می کند، و از پروردگارش موفقیت هدفش را می خواهد. و برای آن از او یاری می طلبد، چنانکه او صلی الله علیه وسلم فرمودند: (اِحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ "لَوْ" تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

«مشتاق چیزی باش که به نفع توست و از الله کمک بخواه و عاجز و درمانده نشو. و اگر اتفاقی برای تو افتاد، نگو: اگر چنین می کردم، چنین و چنان می شد؛ بلکه بگو: الله این را مقدر کرده و هرچه بخواهد، انجام می دهد؛ زیرا گفتن "اگر" دروازه ی وسوسه ی شیطان

را باز می کند». (روایت مسلم)، پس او صلی الله علیه وسلم حرص در کارهای سودمند و استعانت از الله متعال و تسلیم نشدن در برابر عجز که آن تنبلی مضر بوده و تسلیم شدن در برابر امور نافذ شده گذشته، و مشاهده نمودن قضا و قدر الهی را باهم جمع نموده است.

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

فصل

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

﴿...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

آگاه باشید که تنها با یاد الله دل ها آرام می گیرد. (سوره الرعد: آیه ۲۸) پس یاد الله و با توجه به ویژگی آن و به خاطر ثواب و پاداشی که بنده به آن امید دارد در رسیدن به مطلوب تأثیر بسزایی دارد.

همین طور صحبت کردن درباره نعمت های ظاهری و باطنی الله متعال، زیرا در دانستن و صحبت کردن نعمت ها، الله متعال غم و اندوه را دور می کند، و بنده را به شکرگزاری که بالاترین و عالیترین مرتبه است تشویق می کند، هر چند اگر بنده در حالت فقر، بیماری، و یا انواع دیگر از رنج ها باشد. زیرا اگر نعمتهای الله متعال - که قابل

حساب و شمارش نیست - و سختی که به او رسیده است در تقابل قرار گیرند، برای سختی هیچ فیصدی نخواهد بود.

بلکه هرگاه الله متعال بنده را به سختی ها و مصیبت ها مبتلا کند، و او شکیبایی و رضایت و تسلیمی را پیشه کند، گزند آن بر وی آسان شده، و ثقل آن کاهش میابد، و امید بنده به اجر و پاداش آنها و عبادت الله متعال با انجام کار صبر و رضایت می باشد، تلخی ها را شیرین می نماید تا که توسط شیرینی ثواب آن تلخی صبر را فراموش کند.

یکی از مفیدترین کارها در این حالت استفاده از آنچه است که پیامبر صلی الله علیه وسلم در حدیث صحیح ارشاد فرموده اند، چنانچه فرمودند: (انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَلَّا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ).

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

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

و اندوه را از بین می برد، و باعث شادی و سرور می گردد.

فصل

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

یکی از مفیدترین کارها در ملاحظه نمودن امور آینده، استفاده از این دعا است که پیامبر صلی الله علیه وسلم به آن دعا می نمودند: (اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

«بار الها، دینم را که نگه دارنده ی من از بدی هاست، و دنیایم را که زندگانی ام در آن است، و آخرتم را که بازگشتم به سوی آن می باشد اصلاح بفرما، و زندگی را برای من موجب افزایش کارهای نیک قرار بده، و مرگ را برای من مایه ی راحت و رهایی از همه ی بدی ها بگردان». (روایت مسلم). و همچنان فرموده او صلی الله علیه وسلم: (اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).

«الهی به رحمت تو امید دارم پس مرا به اندازه ی چشم به هم زدن به حال خود رها مکن، و تمام امورم را برای من اصلاح کن که معبودی جز تو نیست». (روایت ابو داود با اسناد صحیح). اگر بنده به این دعا که آینده دینی و دنیوی او را بهبود می بخشد، با حضور قلب و نیت صادق و تلاش بر آنچه که آن را تحقق می بخشد حریص و پابند بماند، الله متعال آنچه که دعا نموده و آرزویش را کرده است و برای آن کار نموده را برآورده می سازد، و اندوهش به شادی و سرور تبدیل می شود.

فصل

یکی از سودمندترین ابزار برای از بین رفتن نگرانی و غم ها اگر بنده دچار مشکلات شد، این است که تلاش نماید برای رفع آن بدترین احتمالاتی که این موضوع به آن پایان می یابد را تخمین کند، و خود را برای آن عادت می دهد، هرگاه این کار را انجام داد پس باید برای تخفیف آن تا حد امکان تلاش کند، پس با این آماده گی و تلاش سودمند، اندوه و غم های او برطرف می شود، و تلاش ورزی برای جلب منفعت ها، برابر دفع ضررهای جزئی برای بنده خواهد بود. اگر اسباب ترس و اسباب بیماری و فقر و فقدان چیزهای مختلف

محبوبی که دوست دارد به سراغش بیاید، آن را با اطمینان خاطر و عادت دادن نفس می پذیرد، حتی به شدیدترین حالت ممکن آن را می پذیرد، چون عادت دادن نفس به احتمال مصیبت ها آن را کاهش می دهد، و شدت آن را از بین می برد، به ویژه اگر در حد توان خود را برای دفاع در برابر آن مشغول نماید، اینجاست که در حق خودش عادت دادن نفس با تلاش سودمندی که او را از اهمیت بخشیدن به مصیب ها باز می دارد جمع می شود، با نفس خود برای تجدید بخشیدن مقاومت در برابر نامالایمات مبارزه می کند، با اعتماد و توکل بر الله متعال، و شکی نیست که این امور در کنار آنچه بنده به آن امید دارد بیشترین فایده را برای حصول شادی و انشراح داشته می باشد، با وجود آن ثواب آبی و آینده که بنده انتظارش دارد، و این کار را تجربه نشان داده است، و رویدادهای کسانی که آن را تجربه کرده اند بسیار است.

فصل

یکی از بزرگترین درمان ها برای بیماری های عصبی قلب، بلکه برای بیماری های جسمی: استحکام قلب و عدم پریشانی و منفعل نشدن آن به وهم ها و خیال های که افکار بد آن به بار می آورد می باشد. خشم و سردرگمی از جمله اسباب دردناک است، و هر کس انتظار وقوع نامالایمات و از بین رفتن امور پسندیده را داشته باشد، او را به اندوه و غم ها و بیماری های قلبی و جسمی، و از بین رفتن اعصاب می کشاند آثار بدی دارد که ضررهای فراوان آن را مشاهده کرده اند.

و هنگامی که دل بر الله متعال اعتماد و توکل نماید، و تسلیم اوهام نشود و تخیلات بدی او را فرا نگیرد، و بر الله اعتماد نموده و به فضل او طمع ورزد، اندوه و غم ها از او دور می شود، و بیماری های زیاد جسمی و قلبی از او رفع می شود، و دل چنان نیرو و شادی و سرور می

یابد که نمی توان آن را بیان کرد، پس چقدر بیمارستان ها از بیماران وهم ها و خیال های فاسد مملو شده است، و چقدر این امور بر دل بسیاری از نیرومندان جدا از ضعیفان تأثیر گذاشته است، و چقدر این امور منجر به حماقت و جنون شده است، و عافیت یابنده کسی است که الله متعال به او عافیت بخشیده باشد و او را برای مبارزه با نفسش توفیق داده تا باشد اسباب مفیدی که قلب را تقویت کند و اضطراب را دور کند به دست آورد. الله متعال فرمودند:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

و هر کس بر الله توکل کند، او تعالی برایش کافی است. (سورة الطلاق: آیه ۳) یعنی برای هر چیزی که در مورد مسائل دینی و دنیوی به او مربوط می شود او تعالی برایش کافیهست.

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

فصل

۱۳- و در قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ)

«هیچ مرد مؤمنی، نسبت به زنی مؤمن (یعنی همسر خویش) بد نبرد؛ زیرا اگر یک اخلاقش را نمی پسندد، اخلاق دیگری را می پسندد».

(روایت مسلم)، دو فایده بزرگ:

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

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

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

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

فصل

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

همچنین اگر مورد ناپسند به او برسد و یا از آن بترسد، آن را با بقیه نعمت های دینی و دنیوی که برایش داده شده، با مورد ناپسند که به او رسیده مقایسه کند، با مقایسه معلوم می شود که او دارای بسا نعمت های بوده، و مورد ناپسند که برایش رخ داده ناچیز بوده است. به همین ترتیب، میان آنچه که می ترسد ضرری به او وارد شود، و میان احتمالات فراوان در امن ماندن از آن را مقایسه می کند، بنابراین اجازه نمی دهد احتمال ضعیف بر احتمالات زیاد و قوی غلبه کند، پس اینجاست که نگرانی و ترس او از بین می رود، و بزرگترین احتمالات که ممکن است برای او پیش بیاید تصور می کند، پس در صورت وقوع

خود را آماده آن می‌کند و در راستای دفع آنچه که تا حال اتفاق نیافتاده و نیز در ازین بردن یا کاهش آنچه رخ داده است تلاش می‌کند. یکی از چیزهای مفید این است که بدانی آسیب دیگران مخصوصاً سخنان بد، به تو هیچ ضرری نمی‌رساند، بلکه به خود آنان ضرر می‌رساند، مگر اینکه خودت ذهن خود را به اهمیت دادن به آن مشغول کنی، و اجازه دهی تا بر احساسات تو حاکم شود، در این صورت همانطور که به آنان ضرر می‌رساند به تو نیز ضرر می‌رساند، اگر به آن توجه نکنی هیچ ضرری به تو نمی‌رساند.

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

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

﴿إِنَّمَا نُنْطِئُكُمْ لَوْجِهِ اللَّهُ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

[و در دل می‌گویند: «ما فقط به خاطر الله به شما غذا می‌دهیم؛ نه از شما پاداشی می‌خواهیم و نه سپاسی. (سوره الإنسان: آیه ۹).

این امر در رفتار شما با خانواده و فرزندان، و از قوت ارتباط شما با آنان مورد تاکید قرار می‌گیرد، پس هرگاه خود را برای دوری از شر آنان عادت کردید آسوده و آرام خواهید بود، و یکی از اسباب آسایش، بدست آوردن فضایل و عمل بر آن است، بنابر خواست نفس و بدور

از تکلفی که شما را نگران می کند و نا امید بر میگردید از حصول فضیلت اینست که راه کج را در پیش گرفته اید، و این از حکمت است، و اینکه از امور تیره و ناپاک چیزهای پاک و شیرین را بگیرید، و بدین ترتیب صفای لذت ها زیاد می شود، و تیرگی ها از بین می رود.

چیزهای مفید را جلو چشمان خود داشته باشید، و برای رسیدن به آنها تلاش کنید، و به چیزهای مضر توجه نکنید تا خود را از اسباب که باعث غم و اندوه می شود منحرف کنید، و در کارهای مهم از راحت و اجماع نفس استفاده کنید.

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

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

والحمد لله رب العالمین.

وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی آله و صحبه وسلم.



فهرست

۲.....	ابزارهای سودمند برای زندگی خوشبخت
۲.....	پیشگفتار نویسنده
۲.....	فصل
۸.....	فصل
۱۰.....	فصل
۱۲.....	فصل
۱۳.....	فصل
۱۴.....	فصل
۱۵.....	فصل
۱۷.....	فصل



هدية
HÄDIYAH



موسوعة ضيوف الرحمن

مواد منتقاة للحجاج والمعتمرين و الزوار بلغات العالم

