



# آرامش و سعادت در پرتو نماز، قرآن، دعا و توسل

مؤلف :

احمد درویشی احد کلیشمی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۱

نام کتاب: آرامش و سعادت در پرتو نماز، قرآن، دعا و توسل  
مؤلف: احمد درویشی احد کلیشمی  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۱۴۴۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۰۰۳-۶  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)





مقدمه ( تعریف و معنای آرامش - مهمترین عوامل حفظ آرامش)..... ۹

**فصل اول. توبه و استغفار..... ۲۹**

گام اول: گام اول رسیدن به آرامش روحی، قلبی، مادی و معنوی توبه و استغفار است... ۲۹  
گام دوم: راهکارهای ایجاد آرامش روانی از دیدگاه معارف اسلامی و عوامل ایجادکننده

سکون و آرامش قلبی و روحی..... ۳۴  
در ایجاد آرامش و سکون و طمأنینه، عوامل بسیاری دخالت دارند که به موارد عمده آن

اشاره می‌شود..... ۳۴

(۱) صبر و آرامش..... ۳۴

(۲) توبه و آرامش..... ۳۵

(۳) دعا و آرامش..... ۳۵

آثار و برکات دعا در آرامش..... ۳۹

(۴) صله رحیم و آرامش..... ۴۱

(۵) نماز و آرامش..... ۴۴

(۶) اعتقاد به قضا و قدر و نقش آن در آرامش..... ۴۸

(۷) گفتن ذکرهای مخصوص و آرامش..... ۴۹

(۸) آرامش با استغفار زیاد..... ۴۹

(۹) ترک حسادت..... ۴۹

(۱۰) زندگی پاکیزه ناشی از عمل صالح..... ۵۱

(۱۱) همنشینی با مؤمن..... ۵۱

چند حدیث زیبا در خصوص آرامش..... ۵۶

رازهای آرامش و شادی در زندگی..... ۶۲

## فصل دوم. نماز و آرامش..... ۶۹

نقش نماز در کسب آرامش و سعادت ..... ۶۹

۱. عدم احساس گناه و یا کاهش آن ..... ۷۰

۲. وحدت شخصیت و انسجام خانوادگی ..... ۷۱

۳. افزایش اعتماد به نفس ..... ۷۳

۴. بالا رفتن عزت نفس ..... ۷۴

۵. معنا دادن به زندگانی ..... ۷۶

۶. کاهش فشارهای (استرس‌های) روانی ..... ۷۸

۷. درمان و یا کاهش افسردگی ..... ۷۹

۸. برکات خواندن نماز اول وقت ..... ۸۰

۹. آثار و برکات نماز در دنیا و آخرت ..... ۸۳

۱۰. راهکارهای هشتگانه توجه در نماز ..... ۸۹

۱۱. نماز معجونی الهی از دیدگاه علامه محقق، مولا مهدی نراقی (ره) ..... ۹۳

۱۲. نماز، هدیه‌ای به پیشگاه خدای متعال ..... ۹۴

۱۳. روح و حقیقت نماز ..... ۹۵

۱۴. آیات و احادیث در ترغیب حضور قلب ..... ۹۸

۱۵. مراتب حضور قلب در نماز ..... ۱۰۲

۱۶. عوامل تحقق حقیقت نماز ..... ۱۰۹

۱۷. آیا نماز بدون حضور قلب باطل است ..... ۱۱۵

۱۸. حالات انبیاء و ائمه (ع) در نماز ..... ۱۲۰

۱۹. موانع حضور قلب ..... ۱۲۹

۲۰. اکسیر بندگی ..... ۱۳۴

## فصل سوم. آرامش و شفا با قرآن ..... ۱۴۷

کسب آرامش در زندگی شخصی و مشترک و رفع مشکلات با آیات الهی ..... ۱۴۷

توسل به سوره های قرآن برای دستیابی به آرامش ..... ۱۴۸

آثار و برکات تلاوت قرآن در زندگی دنیا و آخرت ..... ۱۶۳

دستورالعمل اخلاقی از آیت الحق جناب شیخ حسنعلی اصفهانی (نخودکی) ..... ۱۶۶

فصل چهارم. آرامش در سایه دعا و توسل به اهل بیت (ع) در سیره بزرگان ...	۱۷۳
دعای هفتم صحیفه سجادیه؛ اوج آرامش بخشی .....	۱۷۳
چطور کودکان را با امام زمان (عج) آشنا کنیم؟ .....	۱۸۰
اهل بیت (ع) کشتی نجات و آرامش .....	۱۸۱
روش‌ها و سنت‌های توسل .....	۱۸۲
نورانیت و صفای زندگی با اهل بیت (ع) .....	۱۸۵
دستور العمل مهم از کلام علی بن ابیطالب (ع) برای گشایش در امور سخت .....	۱۸۶
حیاء و فرمایشات آیت الله العظمی جوادى آملی حفظه الله پیرامون حیا .....	۱۸۷
لزوم اقتدا به عدالت و اخلاق حضرت امیر (ع) .....	۱۸۸
حیا، در کلام پیامبر اعظم (ص) .....	۱۸۹
آبروی انسان مؤمن .....	۱۹۰
دستور العمل مرحوم آیت الله قاضی به شاگردان خود درباره ورود ماه‌های رجب، شعبان و	
رمضان .....	۱۹۳
دستور العمل عرفانی آیت الله سید علی قاضی (رحمة الله) .....	۱۹۶
سیر و سلوک عرفانی، صفای ذهن و نکات اخلاقی آیت الله طباطبایی (ره) .....	۱۹۸
دستور العملی ناب از میرزا جواد آقا ملکی تبریزی .....	۲۰۱
دستور العمل های اخلاقی و عرفانی از آثار امام خمینی (قدس سره) .....	۲۰۳
وصیت نامه اخلاقی علامه حلی به فرزندش .....	۲۲۸
منابع و مأخذ .....	۲۳۱



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم

تقدیم به ساحت نورانی و مقدس تمامی انبیاء و اولیای الهی و ساحت نبی مکرم اسلام حضرت محمد ﷺ و خاندان پاک و مطهر آن حضرت صلوات الله علیهم اجمعین، خاصه محضر نورانی آقا علی ابن موسی الرضا علیه آلاف التحیه و الثنا و همچنین تقدیم به روح نورانی و ملکوتی امام راحل (ره) و تمامی مراجع عالیقدر عظام و ارواح مطهر و نورانی تمامی شهدای اسلام و انقلاب و مدافعین حرم و همچنین تقدیم به مقام معظم رهبری، ارواح مطهر پدر و مادرم و سپاس و تشکر ویژه از همسر و فرزندان عزیزم که همواره در تمامی این لحظات در کنار من و یاریگر من بوده‌اند.





## مقدمه (تعریف و معنای آرامش - مهمترین عوامل حفظ آرامش)

راه‌های وصول به آرامش و سعادت، در فصل اول کتاب و ذیل مباحث گام‌های اول و دوم در قالب توجه و عمل نمودن به توبه، استغفار، صبر، دعا، صلح‌رحم، نماز، اعتقاد به قضا و قدر، گفتن ذکرهای مخصوص، ترک حسادت، زندگی پاکیزه ناشی از عمل صالح و همنشینی با مومنان بطور مختصر، بیان گردیده، علاوه بر این موارد، نماز، قرآن، دعا و توسل به اهل بیت عصمت و طهارت، بعنوان ارکان اصلی و مهم در کسب آرامش و سعادت انسان نقش دارند که، در فصل‌های دوم تا چهارم کتاب بطور کامل محضرگرمی شما تقدیم گردیده است.

انسان‌ها فطرتاً و ذاتاً پاک آفریده شده‌اند و جوهر درونی انسان مادامی که به گناهی بزرگ آلوده نشده باشد پاک بوده دارای آرامش و سعادت می‌باشد. امروزه دشمنان اسلام با صرف میلیاردها دلار بوجه و با استفاده از رسانه‌های تبلیغاتی مختلف اجتماعی، مانند تلویزیون، ماهواره، اینترنت، موبایل، فضای مجازی، تهاجم افسار گسیخته‌ای را بر علیه مقدسات و اعتقادات ملی و مذهبی و فرهنگی ما بکار گرفته‌اند و با ترویج بی بند و باری، تجمل‌گرایی و اشرافی‌گری، بی‌اهمیت جلوه دادن امور عبادی مثل نماز و تدبیر در قرآن، توسل به اهل بیت، دعا و نیایش، آرامش، آسایش و سعادت جامعه ما را هدف قرار داده‌اند. وظیفه تمامی اساتید برجسته حوزه و دانشگاه و اصحاب علم و هنر و اندیشه این است که راهکارهای وصول به آرامش و سعادت را در قالب فیلم، کتاب، مقاله و ... ارائه نمایند. این یعنی همان جهاد تبیین که مقام معظم رهبری بارها تأکید داشته‌اند. خداوند سبحان را شکرگزارم که یک بار دیگر به بنده حقیر توفیق داد، تا با مطالعه و تحقیق و با استفاده از منابع معتبر راه‌های وصول به آرامش و سعادت در زندگی را به اندازه بضاعت اندک خویش تهیه و در قالب این کتاب ارائه نمایم، تا سهمی هر چند کوچک در تبعیت از فرمایشات مقام معظم رهبری (دام ظلّه) در خصوص جهاد تبیین داشته باشم.

آرامش در زندگی از بهترین نعمت‌های الهی است که خدای تعالی به انسان ارزانی نموده است زیرا انسانی که در زندگی آرامش دارد، نگران نیست و افعال روز مره زندگی خویش را به نحو درستی به انجام می‌رساند. باید دانست که شاید اکثر

خانواده‌ها از یک نوع آسایش نسبی برخوردارند ولی وقتی به زندگی آن‌ها مراجعه می‌شود، می‌بینیم که زندگی آنان از آرامش خاصی برخوردار نیست و بیشتر افراد آن خانواده مضطرب هستند و دچار استرس و افسردگی روزمره هستند. امروز، بشر در بُعد معرفتی دچار تحیر علمی و نسبیّت‌گرایی و عدم ثبات در آرا و عقاید است و در بُعد روانی، دچار تردید عملی، افسردگی و اضطراب، فقدان آرامش و اطمینان خاطر و از خود بیگانگی و به تعبیری، بی‌خویشتنی است و از جهت اخلاقی نیز گرفتار انحرافات گسترده و به لحاظ خانوادگی، دچار از هم پاشیدگی داخلی و از نظر اجتماعی و سیاسی، گرفتار مسائلی چون هرج و مرج بین‌المللی، مشکل اوقات فراغت و تورم و مانند آن است که مجموع این علل علمی و عوامل روانی و ... سبب پیدایش تنش‌های مختلف، و حتی تهاجم بی‌رویه فرهنگی گردیده است. بر این اساس است که مرحوم استاد بزرگوار شهید مطهری در این زمینه نگاهی بسیار اندیشمندانه دارند؛ ایشان می‌فرمایند: انسان فطرتاً جوای سعادت و خوشبختی است؛ از تصور وصول به سعادت غرق در مسرت می‌گردد و از فکر یک آینده شوم و مقرون به محرومیت لرزه بر اندامش می‌افتد، لذاست که سخت دچار دلهره و اضطراب می‌گردد.

اگر بخواهیم خوشبختی در سایه آرامش را مثال بزنییم می‌گوئیم که موفقیت یک دانش‌آموز، معلول دو چیز است: سعی و تلاش خودش، دیگر مساعدت و آمادگی محیط مدرسه و تشویق و ترغیب و تقدیر اولیای مدرسه. یک دانش‌آموز ساعی و کوشا اگر به محیطی که در آنجا درس می‌خواند و معلمی که آخر سال نمره می‌دهد اعتماد نداشته باشد و نگران یک رفتار غیرعادلانه باشد، در تمام ایام سال دلهره و اضطراب سراپای وجودش را می‌گیرد. تکلیف انسان با خودش روشن است. از این ناحیه اضطرابی دست نمی‌دهد، زیرا اساساً یک قاعده کلی است که اضطراب از شک و تردید پدید می‌آید. انسان درباره آنچه مربوط به خودش است شک و تردید ندارد. آنچه که انسان را به اضطراب و نگرانی می‌کشاند و آدمی تکلیف خویش را درباره او روشن نمی‌بیند جهان است. آیا کار خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ آیا با همه تلاش‌ها و انجام وظیفه‌ها پایان کار محرومیت است؟ اینجاست که

دلهره و اضطراب در مهیب‌ترین شکل‌ها رخ می‌نماید. ایمان مذهبی به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت به جهان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به جای آن به او آرامش خاطر می‌دهد. (۱) بنابراین کسانی که خدا را از زندگی خویش حذف نموده‌اند، آن‌ها نیز در یک نوع اضطراب و نگرانی عمیقی به سر می‌برند. با توجه به این مقدمه‌ای که راجع به آرامش بیان شد؛ در این نوشتار بر آنیم که با توجه به آیات و روایات بیان نمائیم که بهترین و اولی‌ترین آرامش، آن آرامشی است که در پرتو خدای تبارک و تعالی باشد.

### معنای آرامش چیست؟

آرامش یکی از نعمت‌های بزرگ خداوند است. بدین جهت از نعمت‌هایی که خداوند در قرآن بارها بیان کرده است، مسئله‌ی امنیت و آرامش است. اساساً انسان هائی که در زندگی خویش آرامش ندارند در زندگی خویش دائماً احساس پوچی می‌کنند و گمان می‌کنند که در این دنیا عبث و بیهوده آفریده شده‌اند همانگونه که خدای تبارک و تعالی می‌فرماید: **أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ** (۲) یعنی: پس آیا گمان می‌کنید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم، و شما به سوی ما بازگردانده نمی‌شوید؛ و حال این که هدف و غایت خلقت خدای تعالی ما انسان‌ها را بدین جهت بوده که بنده شویم و از این بندگی معرفت کسب نمائیم و پیرو آن به امنیت و آرامش هم در این دنیا و هم در سرای آخرت ببریم چنانکه امام حسین **ع** فرمود: **«إِنَّ اللَّهَ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبَدُوهُ فَإِذَا عَبَدُوهُ اسْتَغْنَوْا بِعِبَادَتِهِ عَنِ عِبَادَةِ مَنْ سِوَاهُ»** (۳) یعنی: خداوند متعال بندگانش را نیافریده است مگر برای این که او را بشناسند، آن‌گاه که او را شناختند، عبادتش کنند و چون خدا را عبادت کردند، با پرستش و عبادت او از پرستش غیر او بی‌نیاز شوند. به تعبیر رساتر این که علت نا آرامی افراد عادی آن است که به چیزی تکیه می‌کنند که خود تکیه‌گاهی ندارد. به همین جهت به عنوان ضرب‌المثل می‌گویند: **«الغریق»**

يَتَشَبَّثُ بِهٖ كُلِّ حَشِييشٍ»؛ یعنی: 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 شدند، 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 نجات پیدا کنند. (۴) قرآن کریم درباره افرادی که گرفتار آتش دوزخ می‌شوند، می‌فرماید: **وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا** (۵)؛ یعنی: اینها به دنیا بسنده کرده، راضی و مطمئن شدند، در حالی که دنیا متاع فریب است: **وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ** (۶) یعنی: دنیا متاع فریب است و انسان را می‌فریبد و اگر غریق به فریبگاه تکیه کند، قطعاً نمی‌آرمد. بدین جهت وقتی که به زندگی حضرت امام خمینی مراجعه می‌کنیم می‌بینیم که سرتاسر زندگی ایشان از آرامش و امنیت خاطر بسیار زیادی برخوردار بود به نحوی که ایشان به هیچ وجهی عاشق و دل شیفته دنیا نبودند که نقل می‌کنند یکی از عکاسان هنرمند ایرانی مقیم پاریس در سفری که برای زیارت امام به آنجا رفته بودم به من گفت، فلانی مطلبی را می‌خواهم برایت بگویم که دریافت خودم است. وقتی امام به فرودگاه پاریس آمدند، چنان نبود که با قرار قبلی آمده باشند و معلوم باشد که حتماً برای ورود ایشان به پاریس مشکلی بوجود نخواهد آمد. خوب حساب کنید رهبری در این سن و سال و در این مقطع حیاتی مبارزه به سمت کویت رفته، صحبت رفتنش به سوریه بوده، هم اکنون نیز به سمت فرانسه آمده. می‌گفت من به دلیل آن فن خاص عکاسی و خبرنگارانهم رفتم و در یک نقطه حساس از فرودگاه، جایی که مسافرها از جلو آن میز عبور می‌کنند، ایستادم. می‌خواستم ببینم چهره و نگاه امام چگونه چهره و نگاهی است؛ لذا رفتم از یک زاویه بسیار جالب عکس برداشتم. که عکس را دارم. همان طور که نگاه توی دوربین می‌کردم درست دوربین را میزان کردم روی چشم های امام که دوربین تمام نگاه امام را بگیرد. در آن نگاه، جز اطمینان و آرامش و قدرت و قاطعیت هیچ چیز دیده نمی‌شد. (۷)

## آرامش در چه جاهائی یافت می‌شود؟

باید دانست که معمولا در زندگی‌های ما انسان‌ها آسایش بسیار یافت می‌شود و متاسفانه بسیاری از ما انسان‌ها دنبال آسایش زیاد می‌گردیم ولی آرامش و امنیت خاطر به ندرت یافت می‌شود. اگر بخواهیم آسایش را در زندگی معنا کنیم؛ یعنی این که در زندگی‌های ما پول و ثروت و رفاه و تجملات بسیار زیاد یافت می‌شود ولی چیزی که ابداً یافت نمی‌شود، همان امنیت و آرامش در درون زندگی می‌باشد. زیرا آرامش و امنیت و همچنین اضطراب و دلهره نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد.

چنانچه در علم تجربی و پزشکی این قانون بر اثر مطالعات بسیار دقیقی که روی افراد واقع گردیده است، ثابت شده است. (۸) چنانچه در این زمینه نقل می‌کنند از امام صادق (ع) از پدرانش (ع) روایت می‌کند که فرمودند: پیامبر (ص) فرموده است: ای مردم شما در سرای راحتی و آرامش به سر می‌برید، و در آستانه سفر هستید، و شتابان کوچ داده می‌شوید، و دیده‌اید که روز و شب و خورشید و ماه هر تازه‌ای را کههنه، و هر دوری را نزدیک می‌کنند، و هر آینده‌ای را حاضر می‌سازند. پس وسایل را برای این راه دور آماده کنید، امام (ع) فرمود: در این هنگام مقداد بن اسود برخاست، و عرض کرد: ای پیامبر خدا! سرای راحتی و آرامش چیست؟ فرمود: سرای آمدن و رفتن، هنگامی که فتنه‌ها مانند پاره‌های شب تاریک بر شما مشتبه شود به قرآن تمسک جوید، چه او شفاعت کننده‌ای است که شفاعتش مقبول است؛ و سعایت کننده‌ای است که قولش گواهی شده است، هر کس آن را پیش روی خود قرار دهد وی را به بهشت رهبری می‌کند، و کسی که آن را به پشت سر اندازد او را به دوزخ می‌کشاند. او راهنمایی است که به بهترین راه‌ها رهنمون است، و کتابی است که در آن تفصیل و بیان و تحصیل است، و دارای لحنی جدی است برای آن ظاهر و باطنی است. ظاهر آن حکم و باطن آن دانش است برون آن زیبا و دلکش، و درون آن عمیق و ژرف است. باطن آن را باطن‌هاست، شگفتیهای آن شماره نمی‌شود، و نکته‌های شگرف آن کههنه نمی‌گردد. چراغ‌های هدایت، و برجهای حکمت در آن

است برای کسی که چگونگی آشنایی با قرآن و اشارات و نکات آن را می‌داند راهنمای معرفت است، پس باید بیننده چشمانش را به هر سو باز کند، و نظر خود را به دارنده این اوصاف معطوف کند تا از هلاکت رهایی یابد، و از ورطه نومیدی به در آید، چرا که تفکر حیات قلب اندیشمند است چنان که حامل روشنی در تاریکی‌ها در پرتو نور گام بر می‌دارد. شما را به خوبی رها شدن (از دنیا) و کمتر انتظار کشیدن سفارش می‌کنم. (۹)

در این قسمت مهمترین عوامل رسیدن به حفظ آرامش در زندگی را بر اساس آیات شریفه قرآن و روایات معتبر یادآور می‌شویم.

### ۱) یاد خدا باعث آرامش می‌گردد

اساسا در زندگی چه فردی و چه اجتماعی ما انسان‌ها بایستی خدا محور باشیم تا بتوانیم به آرامش دست یابیم. به طور کلی آرامش در پناه یاد خدا به دست می‌آید یعنی کسانی که از یاد حضرت باری تعالی فاصله گرفته‌اند معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران به نظر می‌آیند. بدین جهت است که مؤمن در آغاز راه دارای اضطراب و هراس نفسانی است چنانچه خدای تعالی می‌فرماید: **إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ** (۱۰) یعنی: مؤمنان، تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان (از عظمت او) لرزان شود و هر گاه آیات خدا بر آنان تلاوت شود، ایمانشان را می‌افزاید و تنها بر پروردگارشان توکل می‌کنند. در اینجا ذکر خدا برای او که با بازگشتش به خدا مشمول هدایت ویژه الهی می‌گردد، آرام‌بخش و سکینت‌آور است و در جای دیگری می‌فرماید: **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (۱۱) یعنی: (هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. سرش آن است که عامل اصلی نگرانی انسان، وحشت از پوچ شدن، سر از شقاوت درآوردن، گرفتار عذاب و نعمت خدا گشتن است. اگر قلبی با یاد خدا انس بگیرد و به این نکته نیز توجه داشته باشد که زمام امور، فقط به دست خداست، از هر گونه نگرانی و تشویش

رها می‌شود و اطمینان و آرامش می‌یابد. جالب توجه است که در این آیه، ذکر خدا تنها وسیله آرامش و اطمینان معرفی شده است؛ و این خود از ویژگی قابل توجهی برخوردار است. در جای دیگری خدای تعالی دعا را نشانه آرامش بر می‌شمارد که می‌فرماید: **وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ** (۱۲) یعنی: و به آن‌ها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آن‌ها است و خداوند شنوا و دانا است. یعنی دعای انسان مستجاب الدعوة مایه آرامش قلب می‌شود، چون تسلیه و دعای انسان کامل چندین اثر دارد: ۱. تأثیر تکوینی، زیرا مظهر اسم اعظم خداست؛ و باعث می‌شود تکوینا در درون انسان یک آرامش و امنیت شدیدی حاکم شود. ۲. تأثیر روانی و اجتماعی، زیرا جامعه معطوف پذیرای چنین سنت و ادبی است. ۳. تأثیر تشریحی، زیرا اسوه مردم است. در این زمینه استاد بزرگوار آیه الله جوادی آملی در بحث تفسیری خویش؛ بیان لطیفی دارند که می‌فرمایند: مؤمن موحد خود را در پناه ذات اقدس علیم، قادر، بصیر و خبیر می‌بیند و قلبش با یاد او آرامش می‌یابد؛ اما کافر نمی‌داند کارش را به که و او می‌گذارد، از این رو به شانس، بخت، اقبال و مانند آن روی می‌آورد و همواره در اضطراب به سر می‌برد. کافران چون به مبدأ آفرینش اعتقاد ندارند، نقش قضا و قدر را در کارها نادیده می‌انگارند و با تکیه به اندیشه بشری به تدبیر امور خویش می‌پردازند و آن‌گاه که ناتوان می‌شوند، به شانس و بخت و تصادف رو می‌آورند و خلأ ناشی از بی اعتقادی به مبدأ را با خرافات و توهمات پر می‌کنند (۱۳) همچنین در حالات ائمه اطهار (ع) آمده است که هنگام ورود به نماز و گفتن تکبیره الاحرام، اعضایشان از شدت ترس می‌لرزید؛ اما در سجده بر اثر ارتباط و انس بیشتر آرامش می‌یافتند. (۱۴) توجه به این نکته نیز خالی از لطف نیست که مراد از سکینه در نوع کاربردهای قرآن کریم آرامش و طمأنینه‌ایمانی است؛ به ویژه در جبهه نبرد که شبهات و شهوات به رزمندگان هجوم می‌آورند، خداوند آن را بر قلب مؤمنان فرو می‌فرستد تا اضطراب آنان را به آرامش بدل سازد همان گونه که خدای تبارک و تعالی در این زمینه می‌فرماید: **هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ**

عَلِيماً حَكِيماً (۱۵) یعنی: او کسی است که سکینه و آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود، لشکر آسمان‌ها و زمین از آن خدا است، و خداوند دانا و حکیم است. به تعبیر مرحوم شهید بزرگوار مطهری که فرمودند: تمدن در حدود زیادی در عین اینکه نظم ایجاد کرده و کارها را آسان کرده، آزادی و راحتی را گرفته است، به جهت آنکه کار و فکر زیاد بر بشر تحمیل کرده است به طوری که این همه کار و فکر روح را و اعصاب را فشرده و خرد می‌کند. این همه بیماریهای عصبی، خودکشی‌ها، جنونها به واسطه عدم آرامش روحی و به اصطلاح حوصله سررفتن‌هاست. انسان مقدار معینی طاقت [دارد] سر و صدا بشنود، اخبار هیجان‌آور و محرک بشنود، تیتراهای درشت در روزنامه‌ها ببیند، مناظر غیر مترقبه مشاهده کند. از این نظر در عصر ما احتیاج دارد به موجبات آسایش روحی و فرار از موجبات اضطراب، خصوصاً اگر چیزی باشد که به اعصاب طبعاً آرامش ببخشد نظیر موعظه بلیغی که می‌شنود و از همین قبیل است توجه و تذکر خدا و خلوت قلبی با او. اعراض از خدا عرصه را بر آدمی تنگ می‌کند: وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (۱۶) یعنی: و هر کس از یاد من روی‌گردان شود زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت، و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم. (۱۷)

## ۲) نظم باعث امنیت خانواده و جامعه است

اساساً انسان‌هایی که در زندگی منظم نیستند دچار یک نوع خلأ روحی بسیار شدیدی می‌باشند. بسیاری از افرادی که مضطرب‌اند باید این اضطراب را در وجود خود بیابند. زیرا غالباً این گونه افراد بر اثر نیافتن شیئی پیرامون خویش که آن را در اثر بی‌نظمی مفقود شده می‌بینند، افسرده خاطر می‌شوند. زمانی که بخواهیم نظم را معنا کنیم می‌گوئیم نظم عبارت است از نبود هرج و مرج در جامعه که عضو کوچک آن را کانون خانه و خانواده می‌نامیم؛ و به عبارتی رساتر این که چون انسان طبعاً مدنی و اجتماعی است و اجتماع انسانی به دلیل خودخواهی انسان‌ها در معرض



تنازع آدمیان قرار گرفته، دچار هرج و مرج و اختلال نظم می‌شود، سنت و قانونی نیاز است که همگان در مقابل آن تسلیم شوند و در پرتو اجرای آن، نظم و امنیت در جامعه بر قرار گردد تا نوع انسانی از هلاکت محفوظ بماند.

بدین جهت زمانی که نظم در جامعه‌ای حکم فرما نباشد، امنیت و آرامش از آن جامعه رخت بر می‌بندد و آن جامعه یک جامعه خمود و کسل و بی‌حالی تلقی می‌گردد. چنانکه در قرآن کریم نظم شب و روز و نظم در حرکت خورشید و ماه را برای ایجاد شب و روز مایه آرامش و امنیت معرفی نموده است که در این زمینه خدای تعالی می‌فرماید: **فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ (۱۸)** یعنی: (خداوند)، شکافنده‌ی سپیده دم است، و شب را مایه‌ی آرامش قرار داد و خورشید و ماه را اسباب شمارش (آیام). این است اندازه‌گیری خداوند قدرتمند داناست. نکته‌ای که در این آیه شریفه بسیار حائز اهمیت است این است که شب، برای استراحت است و از کار و تلاش و سفر در شب، نکوهش شده است.

از اینکه در این آیه، شب عامل سکون و آرامش شمرده شده، معلوم می‌شود صبح برای کار و تلاش است. بدین جهت امام رضا علیه السلام فرمود: ازدواج را در شب قرار دهید، چون شب و همسر، هر دو وسیله‌ی سکون و آرامش انسانند. (۱۹) بنابراین باید یاد آور شد که بخش عظیمی از دستورات و سفارشات قرآن کریم در راستای تنظیم اندیشه و اعمال انسان است. امیرمؤمنان علیه السلام در این باره می‌فرماید: **أَلَا إِنَّ فِيهِ عِلْمَ مَا يَأْتِي وَ الْحَدِيثَ عَنِ الْمَاضِي وَ دَوَاءَ دَائِكُمْ وَ نَظْمَ مَا بَيْنَكُمْ (۲۰)** یعنی: آگاه باشید که آگاهی از آینده، خبر از گذشته، داروی درد نادانی و گمراهی و نظم و ترتیب زندگی روزمره شما در قرآن (آمده) است.

بنابراین تا این جا دانستیم که چقدر دین عزیز ما اهتمام بسیار زیادی نسبت به نظم داده است و این که نظم باعث آرامش در نظام هستی می‌شود. ولی باید دانست که این نظم و انضباط حتی در زندگی‌های فردی و خانوادگی نیز برای آرامش انسان نقش به‌سزائی را ایفا می‌نماید. چنانچه غالباً انسان هائی که بی نظم هستند، اصولاً

از یک نوع اضطراب درون برخوردارند. وقتی که در زندگی بسیاری از بزرگان دقت می‌کنیم می‌بینیم که یکی از اصولی که در زندگی آن‌ها حکم فرما بوده است قانون نظم و انضباط بوده است. به طور نمونه بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران و رهبر کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) این گونه بوده‌اند.

در خاطرات زندگی حضرت امام دراد که امام نظم خاصی داشتند. کارهایشان در ساعتهایی معین انجام می‌شد یعنی خیلی دقیق بودند که در ساعت معین غذا بخورند، در ساعت معین بخوابند و راس ساعتی خاص بلند بشوند. اگر کاری داشتند یا با کسی قرار می‌گذاشتند، از آن هیچ عدول نمی‌کردند. یک راز موفقیت امام در این بود که در همه امور، نظم داشتند و از جوانی به نظافت و منظم بودن معروف بودند. آن قدر دقیق و منظم بودند که واقعا وقتی بنا بود ساعت معینی برای ناهار بیایند، اگر پنج دقیقه دیر می‌شد همه اهل خانه نگران می‌شدند که آقا چرا چند دقیقه دیر کرده‌اند. یعنی همه بی‌اختیار به سوی اتاق آقا کشیده می‌شدیم و می‌دیدیم مثلا حاج احمد آقا رسیده و سؤالی از ایشان کرده و این باعث شده که آقا دیر برسند. (۲۱). امام برای کار روزانه‌شان جدولی داشتند که خود ایشان آن را تهیه کرده بودند، در آن جدول کارهای همه ساعات شبانه روز امام درج شده بود، به جز ساعتی از شب که برای نماز شب و راز و نیاز با خدا از خواب بر می‌خاستند. (۲۲)

منبع: کتاب برداشت‌هایی از سیره امام خمینی جلد ۲ صفحات ۵ تا ۷

### ۳) ازدواج برای آرامش است

علت اساسی ازدواج از منطق و نگاه قرآن کریم بدست آوردن آرامش می‌باشد چرا که با ازدواج نمودن انسان به یک نوع آرامش و اطمینان خاطری می‌رسد بنابراین کسانی که می‌گویند وقتی ازدواج می‌کنیم اول بدبختی و مشکلات است، در حقیقت ازدواج ننموده‌اند چرا که هدف اصلی از ازدواج را قرآن به آرامش و امنیت رسیدن معرفی نموده است. چنان که خدای تعالی در این مورد فرمودند: **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ**

يَتَفَكَّرُونَ (۲۳) یعنی: و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و میان شما و همسرانتان علاقه‌ی شدید و رحمت قرار داد بی شک در این (نعمت الهی)، برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است.

بدین جهت است که زوج و زوجه، انس به یکدیگر و الفت بین این دو و سکون و آرامش و اطمینان بین آن‌ها با اینکه هیچ گونه انتساب رحمی یا شغلی یا معاشرتی بین آن‌ها نبوده، بلکه بسا از یک شهر و یک محله و یک مملکت هم نیستند. اما رفاقت و همبستگی بسیار شدیدی بین یکدیگر حکم فرماست؛ و لذا باید گفت که وجود همسران با این ویژگی‌ها برای انسان‌ها که مایه آرامش زندگی آن‌ها است یکی از مواهب بزرگ الهی محسوب می‌شود. این آرامش از اینجا ناشی می‌شود که این دو جنس مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند بطوری که هر یک بدون دیگری ناقص و ناتمام است، و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او چنین جاذبه نیرومندی وجود داشته باشد؛ و از اینجا 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 تجرد کند). به هر حال این آرامش و سکونت هم از نظر جسمی است، و هم از نظر روحی و 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 نا آرامیهای روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبانند کم و بیش بر همه روشن است. از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت 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 تجرد گام به مرحله زندگی خانوادگی می‌گذارد شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد، و احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و این است که معنی احساس آرامش در سایه ازدواج نمود پیدا می‌کند. (۲۴)

لازم به تذکر است که بدانیم که گاهی زنان بیوه و زنانی که به هر جهتی باید عمری بسوزند و بسازند اعم از طلاق و یا فوت همسر، برخی از اوقات دچار سوء برداشت غلط می‌شوند که آرامش خود را در ازدواج نمودن می‌دانند و حال این که این برداشت بسیار غلط است. زیرا خدای تعالی حفظ آرامش را در ازدواج نمودن می‌داند و نه این که انسان ازدواج نکند.

البته باید توجه داشت که آن ازدواجی موجب آرامش است که انسان به واسطه ازدواج نمودن به گناه نیفتد پس این که اسلام دستور عفت و پاکدامنی و حجاب را برای بانوان یک اصل کلی می‌داند. چنانکه مرحوم استاد بزرگوار مطهری در زمینه حجاب و عفاف که سبب آرامش است می‌فرمایند: اولین خاصیت عفت و پاکدامنی و حجاب خاصیت روانی است، یعنی آرامش روانی. در هر جامعه‌ای که روابط زن و مرد بر اساس عفاف بود- عفاف در همین حدود اسلامی که عرض می‌کنم- یعنی زنان در خارج دایره و کادر ازدواج، خودآرا و خودنما نبودند و وسیله تهییج مردان را فراهم نکردند و مردان هم در خارج از دایره ازدواج دنبال لذت‌جویی و کامجویی به وسیله چشم، دست، لامسه و غیر لامسه نبودند قلب‌ها و روح‌ها آرام و سالم است، و در هر جامعه‌ای که بر عکس [این حالت] است اولین ناراحتی اجتماعی، ناراحتی‌های روانی است. گروهی از فرنگی‌ها گفتند خیر، وقتی زن و مرد از یکدیگر دور باشند ناراحتی‌ها و عقده‌های روانی به وجود می‌آید. ولی تجربه همین یک قرن گذشته و کمتر از یک قرن گذشته کاملاً ثابت کرد که مسئله بر عکس است: به هر اندازه که آزادی در مسائل جنسی بیشتر است التهاب در افراد زیادتر و بیشتر است، چون غریزه جنسی انسان (مانند چند غریزه دیگر مثل غریزه جاه‌طلبی، غریزه علم‌طلبی و غریزه عبادت) صرفاً ظرفیت جسمانی ندارد، ظرفیت روحی هم دارد. غریزی که صرفاً ظرفیت جسمانی دارند مثل خوردن، دارای یک ظرفیت محدودی هستند. انسان یک مقدار محدود می‌تواند غذا بخورد، از آن بیشتر نمی‌تواند؛ اگر بگویند باز هم می‌خواهی، برایش مجازات است. (۲۵) البته بعید نیست که بگوئیم افرادی که از ازدواج نمودن واهمه و ترس بسیار جدی دارند بدین جهت است که از ترس

خرج‌های کذائی کاذب آن اندیشه می‌کنند و لذاست که ازدواج را مقدم بر تمامی کارهای خویش نمی‌دانند چون این گونه تجملات دست و پاگیر در برخی از اوقات نه تنها آرامش را در کانون خانواده حکم فرما نمی‌کنند بلکه سلب آرامش می‌نماید.

به طور نمونه این که اصلاً جهیزیه واجب نیست الان جهیزیه از اوجب واجبات شده است. نقل می‌کنند که یک آیت‌اللهی داشت رد می‌شد دید دو تا زن به هم رسیدند یکی به دیگری گفت من تمام واجبات دخترم را فراهم کردم؛ این آیت‌الله پایش شل شد و گفت ما یک عمری آیت‌الله هستیم هنوز نمی‌توانیم همچین حرفی بزنیم مقداری تامل نمود و کنجکاو شد که مراد از واجبات دخترش چیست که دقائقی نگذشت آن زن گفت: گفت اجاق گازش را خریده‌ام یخچالش را خریده‌ام معلوم شد که این‌ها جزو واجباتی بوده است که خانم می‌گفته است. (۲۶)

در پایان باید به این نکته توجه نمود که خانواده، هسته مرکزی جامعه است و شکل‌گیری جامعه از خانواده آغاز می‌شود. خانواده به گروهی خاص از خویشاوندان اطلاق می‌شود که در بر آوردن نیازهای اساسی اعضا، مسئولیت اصلی را عهده‌دار است. این گروه، ترکیبی از افراداند که از طریق خون، ازدواج یا فرزند خواندگی (در غیر حوزه اسلام) به هم مربوط می‌شوند. در شکل‌گیری خانواده، فرهنگ‌های عمومی افراد جامعه نقش مؤثری دارند. در برخی جوامع ساخت خانواده تک همسری، در بعضی از فرهنگ‌های دیگر چند همسری، خانواده هسته‌ای، خانواده گسترده و... مرسوم است که بحث و بررسی آن‌ها هدف این نوشتار نیست.

#### ۴) تلاش و کوشش

گاهی اتفاق می‌افتد که انسان بر اثر بی‌کاری و عدم اشتغال دچار افسردگی و استرس شدید می‌گردد. به قول یکی از اساتید بزرگوارمان این جمله را دائماً گوشزد می‌فرمودند که جوانان ما آدم‌های بدی نیستند اگر خطا یا اشتباهی از آن‌ها سر می‌زند بدین جهت است که مشکل اشتغال دارند. بنابراین است که باید دولت مردان ما به فکر اشتغال جوانان ما باشند؛ و این آمار بسیار نگران‌کننده است که به نقل از

رسانه‌های دنیا این که سازمان بین‌المللی کار بیان نموده است: «امسال بیش از ۷۵ میلیون نفر معادل ۱۲ اعشاریه ۷ درصد جوانان بین ۱۵ تا ۲۴ سال در جهان بیکار می‌شوند.» که این رقم در سال گذشته کمتر از ۱۲ اعشاریه ۶ درصد بوده است؛ و همچنین در ایران بررسی نرخ بیکاری جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله نشان می‌دهد که در سال ۸۸ حدود ۲۴٫۷ درصد از فعالان این گروه سنی بیکار بودند. (۲۷)

برای این است که یکی از عوامل آرامشی که می‌توانیم از قرآن کریم برداشت کنیم، همان تلاش برای کسب رزق و روزی و یا همان کار می‌باشد. چنانچه خدای تعالی می‌فرماید: وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَ النَّوْمَ سُبَاتًا وَ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (۲۸) یعنی: و او کسی است که شب را برای شما پوشش و خواب را آرام بخش گردانید و روز را زمان برخاستن (و تلاش) شما قرار داد. این موهبت بزرگ الهی سبب می‌شود که جسم و روح انسان به اصطلاح سرویس شود، و با بروز حالت خواب که یک نوع وقفه و تعطیل کار بدن است آرامش و رفع خستگی حاصل گردد، و انسان حیات و نشاط و نیروی تازه‌ای پیدا کند. مسلماً اگر خواب نبود روح و جسم انسان بسیار زود پژمرده و فرسوده می‌شد، و بسیار زود پیری و شکستگی به سراغ او می‌آمد. چنانکه خدای تعالی می‌فرماید: «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا...» (۲۹) یعنی: آن خدای یگانه کسی است که به خاطر شما شب را تاریک کرد تا در آن از خستگی روز که در اثر کار و کوشش و تلاش روزی عارضتان شده، آرامش یابید و روز را هم به خاطر شما روشن قرار داد تا از فضل خدا و از پروردگارتان طلب کنید، و روزیتان را به دست آورید؛ و این دو از ارکان تدبیر زندگی انسان‌هاست. البته در روایات ما بسیار امر و دستور به تلاش برای کسب و روزی شده است و از انسان بی‌کار به شدت نهی گردیده است که نقل شده است از امام علی علیه السلام که می‌فرماید: مَبْغُوضٌ مِي دَارِمُ كَسِي رَا كِه نَسْبَت بِه كَار حِيَا ت مَادِي اَش تَنْبَل وَ بِي اَعْتِنَا اَسْت؛ زیرا کسی که نسبت به زندگی دنیا پیش چنین است، در مورد

آخرتش تنبل تر و بی اعتنا تر است. (۳۰) و در روایت دیگر فرمود: هر چند کار و تلاش همراه با زحمت و رنج است، بیکاری پیوسته منشأ فساد و تباهی است. (۳۱)

## ۵) انفاق

اساساً باید توجه داشت که نفس انفاق کردن چون که یک لطف الهی است به انسان آرامش می‌دهد. زیرا ما هر چه داریم از خدای تعالی است و لذا باعث اطمینان و آرامش می‌گردد. چنانکه خدای تعالی می‌فرماید: **خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ** (۳۲) ترجمه: از اموال آن‌ها صدقه‌ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آن‌ها را پاک سازی و پرورش دهی، و به آن‌ها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آن‌ها است و خداوند شنوا و دانا است.

در این که مراد از صدقات کدامیک از صدقات مراد است که آیا صدقات واجبه که همان زکات مال باشد و یا زکات مستحبیه که حتی صدقاتی که هر روز برای سلامتی خود یا خانواده باشد مراد است مرحوم آیه الله طیب در تفسیر گرانسنگ اطیب البیان می‌فرماید مراد مطلق صدقات است یعنی اعم از صدقات واجبه و صدقات مستحبیه مراد است. مفسر بزرگ قرآن کریم حضرت آیه الله جوادی آملی در بیانی زیبا می‌فرمایند: تصدق علنی همراه با اخلاص به نهادها و سازمان‌ها و مراکز خدمات، مؤسسات درمانی و... خوب است (۳۳) چنانچه خدای تعالی می‌فرماید: **إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَ تُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهِيَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ يَكْفُرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ** (۳۴) یعنی: اگر صدقات را آشکارا بدهید، پس آن کار خوبی است، ولی اگر آن‌ها را مخفی ساخته و به نیازمندان بدهید، پس این برای شما بهتر است و قسمتی از گناهان شما را می‌زداید و خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است. زیرا سبب تشویق مردم، سرکوبی دشمنان و خوشحالی دوستان شده و انسان منفق را آسوه دیگران می‌کند. همچنین وقتی مستمندان جامعه می‌فهمند که

عده‌ای در فکر آنان‌اند، دلگرم می‌شوند و آرامش می‌یابند، پس تصدق علنی با اخلاص، به دلیل فواید فراوان اجتماعی در همه جا نیکوست. (۳۵)

در روایتی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که فرمودند: و نیز در روایتی آمده است: «هفت کس هستند که خداوند آن‌ها را در سایه لطف خود قرار می‌دهد، در روزی که سایه‌ای جز سایه او نیست: پیشوای دادگر، و جوانی که در بندگی پروردگار پرورش می‌یابد، و کسی که قلب او با سجده پیوسته است، و کسانی که یکدیگر را برای خدا دوست دارند با محبت گرد هم آیند و با محبت متفرق شوند، و کسی که زن زیبای صاحب مقامی او را به گناه دعوت کند و او بگوید من از خدا می‌ترسم، و کسی که انفاق نهانی می‌کند بطوری که دست راست او از انفاقی که دست چپ او کرده آگاه نمی‌گردد! و کسی که تنها به یاد خدا می‌افتد و قطره اشکی از گوشه‌های چشم او سرازیر می‌شود. (۳۶)»

در این کتاب راز و رمز رسیدن به آرامش و سعادت با تکیه و توجه به نقش بسیار مهم و تعیین کننده: ۱- نماز، ۲- قرآن، ۳- توسل به اهل بیت عصمت و طهارت سلام الله علیهم اجمعین، ۴- دعا و نیایش، و رهنمودهای ناب علما، مراجع و اساتید برجسته اخلاق و عرفان بیان می‌گردد.



کد ارجاع منابع و پی نوشت ها : جهت اطلاع به قسمت پایانی کتاب ( منابع )  
ردیف شماره ۵ مراجعه نمایید.

### الف) پی نوشت ها:

- ۱) مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج ۲، ۴۹
- ۲) مومنون، ۱۱۵
- ۳) بحار، ج ۵، ص ۳۱۲
- ۴) مراحل اخلاق در قرآن، ص ۱۶۹
- ۵) سوره یونس، آیه ۷
- ۶) سوره حدید، آیه ۲۰
- ۷) برداشتهایی از سیره امام خمینی س، ج ۲، ص ۲۳۳۷
- ۸) نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۰
- ۹) راه روشن، جلد ۱، ص: ۳۳۳
- ۱۰) سوره انفال، آیه ۲
- ۱۱) سوره رعد، آیه ۲۸
- ۱۲) توبه، ۱۰۳
- ۱۳) تسنیم، ج ۱۶، ص ۱۲۵
- ۱۴) رازهای نماز، ص ۱۲۷ ۱۳۲
- ۱۵) سوره فتح، آیه ۴
- ۱۶) طه، ۱۲۴
- ۱۷) یادداشت ها، ج ۴، ۵۴۷
- ۱۸) انعام، ۹۶
- ۱۹) تفسیر نور، ج ۳، ص: ۳۱۵
- ۲۰) نهج البلاغه، فیض، خطبه ۱۵۷
- ۲۱) کتاب برداشت هایی از سیره امام خمینی جلد دوم صفحات ۵ تا ۷
- ۲۲) کتاب برداشت هایی از سیره امام خمینی جلد دوم صفحات ۵ تا ۷