

## سعادت دنیوی از منظر اهل بیت (حقیقت، اسباب و اهداف)

سید علی هاشم عابدی\*

علی اسدیان شمس\*\*

### چکیده

در سیره و کلام اهل بیت (ع)، اصل جمع آوری ثروت و رسیدن به امکانات مادی برای برآورده ساختن نیازهای زندگی و رسیدن به سعادت دنیوی، نه تنها امری ناپسند نیست که بر آن سفارش نیز شده است و کسی که برای برآورده ساختن نیازهای خانواده اش تلاش می کند، با مجاهدان در راه خداوند برابر دانسته شده است. اما در همین زمینه، نکته ظریفی وجود دارد و آن، این است که این اموال، می بایست به عنوان وسیله ای برای رسیدن به خدا و درک بیشتر از هدف نهایی خلقت باشند، از این رو، اهل بیت (ع) سعی بر آن داشته اند تا با بیان جلوه های معنوی سعادت، سعادت دنیوی را به نیک بختی اخروی مبدل سازند و تصویر روشنتری از اموری را که شخص را به سعادت حقیقی می رساند، برای مؤمنان ترسیم کنند.

از دیدگاه اهل بیت (ع) تولید ثروت و همچنین جمع آوری مال و سرمایه با رعایت موازین شرعی جایز است. داشتن مال و ثروت ناپسند نیست، بلکه دنیا پرستی و ترجیح دنیا بر آخرت شایسته نیست. باید به مال و ثروت به دیده ی وسیله نگاه کرد، ابزاری برای رسیدن به سعادت اخروی، که در این صورت تحصیل مال، طلب دنیا نخواهد بود، بلکه طلب آخرت است از دیگر اموری که در روایات اهل بیت (ع) جزء حقیقت سعادت دنیوی بر شمرده شده اند عبارتند از: آرامش روانی، امنیت، سلامت و لذت حلال.

**واژگان کلیدی:** سعادت، سعادت دنیوی، اهل بیت (ع)، رفاه، آرامش

\* دانش پژوه کارشناسی ارشد اهل بیت شناسی، جامعه المصطفی العالمیه (نویسنده  
مسئول)، s.h.abedi@gmail.com

\*\*

هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه



## مقدمه

سعادت و نیک بختی، از زمان خلقت انسان به عنوان آرزوی دیرینه او مطرح بوده و هر کس به فراخور شناخت خود از خلقت، به ترسیم خود از این واژه پرداخته است. این حقیقت که یک شخص به چه میزان سعادتمند بوده یا نه نیز به مفهومی باز می‌گردد که شخص از واژه سعادت در ذهن خود ترسیم نموده است. در اقوام و فرهنگ‌های مختلف، تعابیر متعددی از این واژه وجود دارد و به تبع، ملاک‌های متفاوتی نیز برای آن بیان شده است.

بسیاری از مردم، ملاک سعادت و خوشبختی را در ظواهر و مادیات می‌دانند. از منظر این افراد، خوشبخت و سعادتمند کسی است که در بهره‌گیری از امکانات و مواهب از دیگران سبقت گرفته و امورات رفاهی را بیش از دیگران برای خود فراهم نموده است. به همین جهت لازم است تا حقیقت سعادت دنیوی از منظر اهلبیت (ع) مورد بررسی قرار گیرد که در این مقاله به آن خواهیم پرداخت.

### ۱. رفاه مالی

در باب حقیقت سعادت، اولین مسئله‌ای که مطرح است بحث رفاه مالی می‌باشد و اینکه آیا رفاه و ثروت؛ سعادت است یا سعادت چیزی غیر از ثروت و رفاه می‌باشد و دیدگاه اهلبیت (ع) در این باب چیست؟

از دیدگاه اهلبیت (ع) تولید ثروت و همچنین جمع‌آوری مال و سرمایه با رعایت موازین شرعی جایز است. داشتن مال و ثروت ناپسند نیست، بلکه دنیا پرستی و ترجیح دنیا بر آخرت شایسته نیست. باید به مال و ثروت به دیده‌ی وسیله نگاه کرد، ابزاری برای رسیدن به سعادت اخروی، که در این صورت تحصیل مال، طلب دنیا نخواهد بود، بلکه طلب آخرت است.

آنچه از روایات اهلبیت (ع) استفاده می‌شود، این است: مال، خوب است، اما به چند شرط: نخست این که: «وسیله» باشد و نه «هدف».

دیگر این که: انسان را «اسیر» خود نسازد، بلکه انسان «امیر» بر آن باشد.

سوم این که: از طرق «مشروع» به دست آید و در راه رضای خدا مصرف گردد.

علاقه به چنین مالی، نه تنها دنیاپرستی نیست، بلکه دلیلی بر علاقه به آخرت است، لذا در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) می‌خوانیم: هنگامی که حضرت ذهب و فضه (طلا و نقره) را لعن و نفرین فرمود: یکی از یاران تعجب کرد و در این باره سوال نمود، امام (علیه السلام) فرمود:



«آن طور که تو فهمیده ای نیست، منظور از ذهب چیزی است که دین را از بین برد و منظور از فضه چیزی است که سرچشمه کفر و بی ایمانی می شود»<sup>۱</sup>

در حدیث دیگری، از امیرمؤمنان (علیه السلام) می خوانیم: «مستی چهار گونه است: مستی شراب، مستی مال، مستی خواب و مستی قدرت!»<sup>۲</sup>

در حدیث دیگری مردی خدمت امام صادق (علیه السلام) آمد و عرض کرد: پدر و مادرم به فدایت باد، مرا موعظه ای کن، فرمود: «اگر حسنات حق است و به آن ایمان داریم، جمع مال برای چیست؟ [چرا در راه خدا انفاق نکنیم] و اگر پاداش و جبران الهی حق است، بخل برای چیست؟»<sup>۳</sup>

بسیاری هستند تا پایان عمر به جمع آوری مال مشغولند، و سرانجام برای دیگران وامی گذارند، حسابش را آنها باید بدهند و بهره اش نصیب دیگران است، لذا در حدیثی می خوانیم: از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) سوال کردند: «مَنْ أَعْظَمُ النَّاسِ حَسْرَةً؟» (چه کسی حسرتش از همه بیشتر است؟!)

فرمود: «کسی که اموال خود را در ترازوی سنجش اعمال دیگران ببیند، خداوند او را به خاطر اموالش وارد دوزخ کند، و وارث او را به خاطر آن وارد بهشت سازد!»<sup>۴</sup>

و در حدیث دیگری، از امام صادق (علیه السلام) در تفسیر آیه: «كَذَلِكَ يَرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ» (این گونه خداوند اعمال آنها را مایه حسرتشان قرار می دهد) فرمود: «این درباره کسی است که مالی را وامی گذارد و به خاطر بخل، در راه طاعت الهی انفاق نمی کند، سپس می میرد و آن را برای کسی می نهد که در طاعت الهی یا در معصیتش مصرف می کند»<sup>۵</sup>.

۱. «لَيْسَ حَيْثُ تَذْهَبُ إِلَيْهِ إِنَّمَا الذَّهَبُ الَّذِي ذَهَبَ بِاللَّيْنِ وَالْفِضَّةُ الَّذِي أَفَاضَ الْكُفْرَ»؛ محمد باقر مجلسی، بحار

الانوار، ج ۷۳، ص ۱۴۱

۲. «السُّكْرُ أَرْبَعٌ سُكْرَاتُ: سُكْرُ الشَّرَابِ، وَ سُكْرُ الْمَالِ، وَ سُكْرُ النَّوْمِ، وَ سُكْرُ الْمَلِكِ»؛ محمد باقر مجلسی، بحار

الانوار، ج ۷۳، ص ۱۴۲

۳. «إِنْ كَانَ الْحَسَنَاتُ حَقًّا فَالْجَمْعُ لِمَاذَا؟ وَإِنْ كَانَ الْخَلْفُ مِنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ حَقًّا فَالْبُخْلُ لِمَاذَا؟»؛ علی بن جمعه

عروسی حویزی، نور الثقلین، ج ۵، ص ۶۶۸

۴. «مَنْ رَأَى مَالَهُ فِي مِيزَانٍ غَيْرِهِ، وَ أَدْخَلَهُ اللَّهُ فِي النَّارِ، وَ أَدْخَلَ وَارِثَهُ فِي الْجَنَّةِ!»؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج

۷۳، ص ۱۴۲

۵. «هُوَ الرَّجُلُ يَدَعُ الْمَالَ لَا يُنْفِقُهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ بَخْلًا ثُمَّ يَمُوتُ فَيَدَعُهُ لِمَنْ يَعْمَلُ بِهِ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَوْ فِي مَعْصِيَتِهِ»؛

محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۴۲، حدیث ۲۰

آری، موضع گیری انسان ها در برابر اموال، مختلف است، گاه از آن بت خطرناکی می سازند و گاه وسیله سعادت بزرگی.

«ابن عباس» می گوید: «هنگامی که نخستین سکه درهم و دینار در جهان زده شد، ابلیس نگاهی به آنها افکند وقتی آنها را تماشا کرد، آن دو را گرفت و بر چشمانش گذاشت، سپس برداشت و به سینه اش چسباند! بعد فریاد عاشقانه ای کشید! دگر بار به سینه اش چسباند، سپس گفت: شما (خطاب به درهم و دینار) نور چشمان منید و میوه دل من! اگر انسان ها شما را دوست دارند، برای من مهم نیست که بت پرستی نکنند، همین که شما را دوست دارند برای من کافی است» (چرا که شما برترین بت هستید).<sup>۱</sup>

رفاه و ثروت مند شدن اگر از راه های مشروع بوده باشد، از نظر اهلیت (ع) هیچ اشکالی ندارد. شیوه ای که اسلام برای تعدیل ثروت می پذیرد جلو گیری افراد مستعد از رسیدن به ثروت های بالا نیست، بلکه برای آنها وظایف و تکالیف مالی مقرر می سازد. قرآن ثروت مندانی چون حضرت سلیمان و حضرت داوود و ذوالقرنین را نام می برد که اهل ایمان بودند و در مقابل از ثروت مندان کافری چون قارون نیز یاد می کند. در قرآن می خوانیم: افزون طلبی شما را به خود مشغول داشته و از خدا غافل نموده است، تا آن جا که برای شمردن مردگان به زیارت قبور رفتید.<sup>۲</sup>

ثروت اندوزی اگر انسان را از یاد خدا غافل کند، مذموم است و در اسلام از آن نهی شده است. دل بستن به ثروت و ایثار دنیا بر آخرت صحیح نیست. ولی اگر این ثروت فراوان در راه خدا مصرف شود، بسیار پسندیده و قابل ستایش می باشد که حضرت خدیجه (سلام الله علیها) از این گونه ثروت مندان بود که ثروت خود را برای پیشرفت اسلام و گسترش آن مصرف کرد. داشتن ثروت فراوان از راه صحیح عیب نیست، مشکل آنجا است که ثروتی در دست فرد و افرادی انباشته شود و در کنار آن جمعیت زیادی محروم باشند و ثروتمندان بی توجه به محرومین به جمع ثروت ادامه دهند و آه و ناله اینها را نادیده بگیرند.

<sup>۱</sup>. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۳۷

<sup>۲</sup>. تکاثر/ ۱ و ۲

در نتیجه داشتن ثروت زیاد، مذموم نیست و صاحب آن ظالم، نیست، وانسان می تواند تلاش کند در کسب روزی حلال، وپولدار شدن، بشرطی که حقوق افراد محروم را ادا کند، نه اینکه پول چشم گوش او را کور و کر کند وناله مظلومین را نشنود.

امام علی (ع) می فرماید:

«خداوند سبحان در دارایی های توانگران روزی های بی چیزان را واجب گردانید. پس بی چیز گرسنه نماند، مگر به سبب آنچه توانگری به او نداده است و در روز رستاخیز خداوندی که بزرگ است بی نیازی او، ایشان را از این کار مؤاخذه می نماید.»<sup>۱</sup>

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«اگر مردم زکات اموال خویش را می دادند، هیچ کس نیازمند نمی شد»<sup>۲</sup>

### ۱-۱. مذمت رفاه مالی

در روایات اهل بیت (ع) درباره ی مال و ثروت به دو دسته از روایات برخورد می کنیم: در دسته ی اول از این روایات در ظاهر از جنبه ی منفی به مال نگاه شده است، حضرت علی (ع) می فرماید:

«من رهبر مؤمنان هستم و مال رهبر و رئیس گناهکاران است»<sup>۳</sup> یعنی مؤمنان از من پیروی می کنند، ولی گناهکاران مطیع مال و ثروت هستند.

همچنین می فرماید: «مال ریشه ی شهوت ها است.»<sup>۴</sup>

و در جای دیگر می فرماید: «هر کس درهم و دینار را دوست داشته باشد او بنده ی دنیا است.»<sup>۵</sup>

رسول خدا می فرماید: «کسی که بنده ی درهم و دینار باشد ملعون و از رحمت خدا به دور است.»<sup>۶</sup>

<sup>۱</sup> «إِنَّ اللَّهَ سَبَّحَانَهُ فَرَضَ فِي أَمْوَالِ الْأَغْنِيَاءِ أَقْوَاتَ الْفُقَرَاءِ، فَمَا جَاعَ فَقِيرٌ إِلَّا بِمَا مَتَّعَ بِهِ غَنِيٌّ، وَ اللَّهُ تَعَالَى سَأَلَهُمْ عَنِ ذَلِكَ»، محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، کلمات قصار، حکمت ۳۲

<sup>۲</sup> «لَوْ أَخْرَجَ النَّاسُ زَكَاةَ أَمْوَالِهِمْ مَا احتَاجَ أَحَدٌ»، محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۵۰۷

<sup>۳</sup> «أَنَا يَعْسُوبُ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمَالُ يَعْسُوبُ الْفَجَّارِ»، محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، کلمات قصار، ح ۳۰۸.

<sup>۴</sup> «الْمَالُ مَادَّةُ الشَّهَوَاتِ»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۹ ص ۶۷

<sup>۵</sup> «مَنْ أَحَبَّ الدِّينَارَ وَ الدَّرْهَمَ فَهُوَ عَبْدُ الدُّنْيَا»، همان، ج ۲، ص ۱۰۷.

<sup>۶</sup> «مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ عَبْدَ الدِّينَارِ وَ الدَّرْهَمِ»، محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۷۰.

این دسته از روایات ناظر به آنجا هستند که فردی ثروت دنیا چشمش را کور نموده باشد و از یاری مستمندان و پرداخت حقوق شرعی خویش سرباز بزند هر گاه انسان بنده پول و مال گردد از سعادت دنیوی بهره ای نبرده بلکه وابسته به مال می گردد.

### ۲-۱. مدح رفاه مالی

در بعضی دیگر از متون اسلامی مال، ثروت و دنیا مدح شده است. در قرآن می خوانیم: «المال و البنون زينة الحياة الدنيا؛ مال و فرزندان زینت زندگانی دنیوی هستند»<sup>۱</sup>. همچنین ثروت در چند جای قرآن کریم «خیر» نامیده شده است، مانند آیه ی زیر:

«كُتِبَ عَلَيْكُمْ إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ إِنْ تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةُ لِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ؛ ر شما نوشته شده: هنگامی که یکی از شما را مرگ فرا رسد، اگر چیز خوبی [مالی] از خود به جای گذارده، برای پدر و مادر و نزدیکان، بطور شایسته وصیت کند! این حقی است بر پرهیزکاران»<sup>۲</sup>

و همچنین بسیاری از مفسران خیر را در آیه ی مبارکه ی زیر به معنای مال گرفته اند. «وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ؛ و او علاقه شدید به مال دارد»<sup>۳</sup>

رسول خدا (صلی الله علیه وآله) می فرماید: «چقدر مال صالح برای مرد صالح خوب است»<sup>۴</sup>.

امام باقر (علیه السلام) می فرماید: «چقدر کمک دنیا برای تحصیل آخرت خوب است»<sup>۵</sup>

این دسته از روایات بر حالتی ناظر است که دارنده ثروت و مال از آن در جهت درست و صحیح استفاده نموده و مال را وسیله ای برای کسب آخرت خویش قرار دهد.

### ۳-۱. شرایط رفاه مالی

با دقت و تأمل در این دو دسته از روایات روشن می شود که اصل مال و ثروت در اسلام مذموم نیست، بلکه از آن جهت که وسیله و ابزاری است برای رسیدن به آخرت ممدوح و پسندیده است. از این رو است که هنگامی که حضرت علی (علیه السلام) مردی را مشاهده کرد

<sup>۱</sup>. کهف/ ۴۶.

<sup>۲</sup>. بقره/ ۱۸۰.

<sup>۳</sup>. العاديات/ ۸.

<sup>۴</sup>. «نَعَمْ أَمَالُ الصَّالِحِ لِلرَّجُلِ الصَّالِحِ»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۵۹.

<sup>۵</sup>. «نَعَمْ أَعُونَ الدُّنْيَا عَلَى طَلَبِ الْآخِرَةِ»، محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۷۲.

که دنیا را مذمت می کرد، فرمود: «آیا تو در دنیا جرمی مرتکب شده ای یا دنیا به تو جرم کرده است...»<sup>۱</sup>

در اسلام مال و کسب مال، پسندیده و در مواردی واجب است، ولی مال پرستی در برابر خدا پرستی سرزنش شده است. در دین اسلام مال وسیله ای برای رسیدن به سعادت اخروی و تقرب به خدا است، نه هدف.<sup>۲</sup>

در قرآن کریم می خوانیم: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ؛ ای کسانی که ایمان آوردید اموال و فرزندان شما را از یاد خدا غافل نسازد».<sup>۳</sup>

شهید مطهری می فرماید: «در اسلام مال و ثروت هیچ وقت تحقیر نشده است، نه تولیدش نه مبادله اش، نه مصرف کردنش، بلکه همه ی این ها تاکید و توصیه شده است و برای آنها شرایط و موازین مقرر شده است و هرگز ثروت از نظر اسلام دور افکندنی نیست، بلکه دور افکندنش اسراف، تبذیر تضییع مال و حرام قطعی است...»<sup>۴</sup>

دفاع از مال در حکم جهاد دانسته شده است و کشته شدن در این راه اجر شهادت دارد.<sup>۵</sup> با توجه به مطالب یاد شده روشن می شود که کسب رفاه و ثروتمند شد، هیچ اشکالی ندارد. آنچه مذموم است، دل بستن عالم به دنیاست.

#### ۴-۱. مسکن وسیع

از مسایلی که آیین اسلام در خصوص مسکن بر آن تأکید دارد فراخی و وسعت خانه است که آنرا از موارد سعادت دنیوی بر شمرده اند. رسول اکرم (ص) فرموده اند: سه چیز در این جهان مایه سعادت مرد مسلمان است. همسایه خوب، خانه وسیع و مرکب خوش رفتار.<sup>۶</sup>

امیر مؤمنان (ع) نیز بشارت داده اند: برای خانه شرافت و برکتی است، شرافت آن در وسیع بودن جلو حیات و منزل و صالح بودن خانواده است اما برکت آن در برتری نشیمن گاه، وسعت، صحن و حیات و نیکو بودن همسایه هایش نهفته است.<sup>۷</sup> امام صادق (ع) می فرماید: وسیع بودن

<sup>۱</sup> محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، خطبه ۱۳۱.

<sup>۲</sup> هادوی تهرانی، مکتب و نظام اقتصادی اسلام، ص ۱۰۸.

<sup>۳</sup> منافقین / ۹.

<sup>۴</sup> مرتضی مطهری، نظری به نظام اقتصادی اسلام، ص ۱۷.

<sup>۵</sup> «الْمَقْتُولُ دُونَ مَالِهِ شَهِيدٌ»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۱۰۰.

<sup>۶</sup> فرید تنکابنی، نهج الفصاحه، ص ۲۶۱ - ۲۶۰؛ علی بن بابویه قمی شیخ صدوق، خصال، ج ۱، ص ۱۷۹.

<sup>۷</sup> محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۴۸.

منزل از سعادت مرد است و راحتی مؤمن در فراخی خانه اش می باشد.<sup>۱</sup> وسیع بودن خانه با روی آوردن به تجمل و رفاه فرق می کند و اسلام خانه ای را مورد توجه و تشویق قرار داده که صبقای عاطفه و شور زندگی در آن حاکم باشد و نبض حیات سالم در آن بتپد و زلال محبت در آن جاری باشد از دیدگاه اهل بیت عصمت و طهارت یکی از چیزهایی که آسایش مسلمان را تأمین می کند خانه وسیعی است که ناموس صاحبش و وضع او را از چشم مردم بپوشاند. همانگونه که در اسلام افراد به زیستن در خانه های وسیع تشویق گردیده اند، زندگی در مسکن تنگ و تاریک در این آیین نکوهش شده است. رسول اکرم (ص) یکی از سه چیزی را که سبب بدبختی آدمی می شود خانه محقری که جای کمی دارد دانسته اند.<sup>۲</sup>

امام باقر و امام صادق (ع) نیز خانه های تنگ و کوچک را مذمت نموده اند.<sup>۳</sup> معمر بن خالد می گوید: امام کاظم خانه ای خرید و به یکی از دوستانش که در خانه ای تنگ زندگی می کرد، فرمود: برو در آن خانه بنشین. وی عرض کرد: آخر این خانه پدرم را کفایت می کرد و با وجود کوچکی با آن می ساخت: امام در جوابش فرمود: شاید پدرت نادان بوده است آیا تو هم می خواهی مثل او باشی.<sup>۴</sup>

#### ۵-۱. سواری مناسب

در روایات ائمه (ع)، افراد را ترغیب به داشتن مرکب و وسیله نقلیه مناسب نموده اند و آن را از سعادت انسان بر شمرده اند:

از حضرت رسول صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود: «داشتن چهارپا (مرکب) راهوار از سعادت انسان است».<sup>۵</sup>

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «از سعادت مؤمن آن است که چهارپایی داشته باشد تا برای نیازهای خود و برطرف کردن حوائج مؤمنین از آن بهره ببرد».<sup>۶</sup>

در روایات معتبر آمده است که: خیر و نیکی تا روز قیامت بر پیشانی اسبها نقش بسته است.<sup>۷</sup>

<sup>۱</sup> محمد علی حبیب آبادی، مکارم الآثار، ص ۲۴.

<sup>۲</sup> فرید تنکابنی، نهج الفصاحه، ص ۲۵۴.

<sup>۳</sup> علی بن بابویه قمی شیخ صدوق، خصال، ج ۱، ص ۱۲۲؛ محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶ ص ۵۲۶.

<sup>۴</sup> محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶ ص ۵۲۵.

<sup>۵</sup> محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶ ص ۵۳۶، ح ۸.

<sup>۶</sup> محمد بن یعقوب کلینی، الکافی ج ۶ ص ۵۳۶، ح ۷.

<sup>۷</sup> محمد بن علی بن بابویه قمی شیخ صدوق، ثواب الأعمال، ص ۲۲۶.



## 2. آرامش روانی

آرامش یکی از نعمت‌های بزرگ خداوند است. بدین جهت از نعمت‌هایی که خداوند در قرآن بارها بیان کرده است، مسئله‌ی آرامش است.

امنیت خود نیز دارای زوایای متعددی می‌باشد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به آرامش روانی اشاره نمود. دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد ازسوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. با توجه به اینکه آرامش روانی تاثیر مهمی بر ساعات دنیوی آحاد جامعه دارد، کشف و تبیین علل بیماری‌های روانی فقط مخصوص انسان‌های عادی نبوده، بلکه اولیای الهی هم سایر انسان‌ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده و به منظور شناسایی و راه‌های پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند.

اینکه اسلام سفارش کرده راست حرف بزنید، برای اینکه اگر مردم دروغ‌گو شدند، هیچ کس به حرف هیچ کس اعتماد ندارد. اعتماد از دست می‌رود. اینکه می‌گویند: اگر با کفار هم عهد بستید، به عهدتان وفا کنید، به خاطر این است که حتی کفار هم باید امنیت داشته باشند؛ و برای این خاطر است که معمولا در خانواده‌ها آن صلح و صمیمیتی که ضرورت دارد حاکم باشد، هیچ‌گاه به وجود نمی‌آید. اساسا انسان‌هایی که در زندگی خویش آرامش ندارند در زندگی خویش دائما 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»<sup>۱</sup> 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 آرامش هم در این دنیا و هم در سرای آخرت ببریم چنانکه امام حسین (علیه السلام) فرمود: «خداوند متعال بندگان را نیافریده

است مگر برای این که او را بشناسند، آن گاه که او را شناختند، عبادتش کنند و چون خدا را عبادت کردند، با پرستش و عبادت او از پرستش غیر او بی‌نیاز شوند.<sup>۱</sup>

به تعبیر رساتر این که علّت نا آرامی افراد عادی آن است که به چیزی تکیه می‌کنند که خود تکیه‌گاهی ندارد. به همین جهت به عنوان ضرب‌المثل می‌گویند: «الغریق یتسبّثُ بکلِّ حَشِيشٍ»؛ 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.<sup>۲</sup>

### ۱-۲. آرامش دهنده‌ها

باید دانست که معمولاً در زندگی‌های ما انسان‌ها آسایش بسیار یافت می‌شود و متأسفانه بسیاری از ما انسان‌ها دنبال آسایش زیاد می‌گردیم ولی آرامش 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 آرامش در درون زندگی می‌باشد. زیرا آرامش 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.<sup>۳</sup>

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 که‌نه، 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 جویند، 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

<sup>۱</sup> «إِنَّ اللَّهَ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبَدُوهُ فَإِذَا عَبَدُوهُ اسْتَغْنَوْا بِعِبَادَتِهِ عَنِ عِبَادَةِ مَنْ سِوَاهُ» محمد باقر

مجلسی، بحارالانوار، ج ۵، ص ۳۱۲

<sup>۲</sup> عبد الله جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۱۶۹

<sup>۳</sup> ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۰



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 کهنه 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.<sup>۱</sup>

حدیث فوق بیان کننده راهکارهایی برای ایجاد آرامش روانی در افراد می‌باشد که ابتدایی‌ترین آن همان انس با قرآن است، توجه به اینکه سرای آخرت وجود دارد و این دنیا محل کوچ است و تفکر در آیات الهی از دیگر عوامل ایجاد آرامش روانی است که امام (ع) بدان اشاره فرموده اند.

## ۲-۲. یاد خدا

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 تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»<sup>۲</sup> 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

<sup>۱</sup>. ملا محسن فیض کاشانی، راه روشن، ج ۱، ص ۳۳۳

<sup>۲</sup>. انفال / ۲

اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛<sup>۱</sup> (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»<sup>۲</sup> و به آن‌ها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آن‌ها است» یعنی دعای انسان مستجاب الدعوه 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 خلاً ناشی از بی اعتقادی به مبدأ را با خرافات و توهمات پر می‌کنند<sup>۳</sup>

همچنین در حالات ائمه اطهار (علیهم‌السلام) 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.<sup>۴</sup>

۱. رعد/ ۲۸

۲. توبه/ ۱۰۳

۳. جوادی آملی، تسنیم، ج ۱۶، ص ۱۲۵

۴. محسن قرآنی، رازهای نماز، ص ۱۲۷

### ۳-۲. همسر صالح

دقت در انتخاب همسر از عوامل مهم در سعادت زندگی دنیوی است؛ زیرا ازدواج یک امر بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است که کامیابی یا شکست در آن، در زندگی آینده تاثیر به‌سزایی دارد. همسر خوب و موافق، زندگی را قرین آرامش و آسایش می‌کند و زمینه را برای پرورش استعداد های درونی و سعادت و خوشبختی فراهم می‌سازد. برعکس، شکست در ازدواج موجب یاس و دل سردی می‌شود و استعداد های درونی را از حرکت و تکامل باز می‌دارد.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «زن به منزله ی گردن بندی است که بر گردن می‌افکند پس مراقب باش که چه چیزی را بر گردن می‌افکنی؛ و برای زن نمی‌توان قیمتی را تعیین کرد، چه خوب و چه بد اما ارزش زن های نیک را با طلا و نقره نمی‌شود تعیین کرد زیرا آنها از طلا و نقره ارزشمندترند و اما بدان آنها ارزش خاک را هم ندارند، زیرا که خاک از آنها بهتر است»<sup>۱</sup>

ابراهیم می‌گوید به امام صادق (ع) عرض کردم: «همسر من فوت شده. او همسر خوب و سازگاری بود. اکنون قصد دارم مجدداً ازدواج کنم. فرمود: خوب دقت کن که خودت را در کجا می‌نهی و چه کسی را در مالت شریک می‌گردانی و بر دین و اسرار آگاه می‌سازی»<sup>۲</sup>

امام رضا (ع) می‌فرماید: «به بنده ی خدا فایده ای بهتر از همسر خوب نمی‌رسد که وقتی او را می‌بیند خشنودت سازد و در غیاب او از نفس خودش و مال شوهرش حفاظت کند»<sup>۳</sup>

از این روایات به خوبی فهمیده می‌شود که یکی از عوامل سعادت و خوش بختی دقت در انتخاب همسر و ازدواج می‌باشد.

### 2-4. همسایه نیک

در تعالیم اسلامی همسایه نیک داشتن از موارد سعادت بر شمرده شده است و در روایات معصومین (ع) بر رفع گرفتاری برادر مؤمن تأکید شده است<sup>۴</sup>: هر کس در جهت رفع حاجت مؤمنی قدم بردارد، خداوند پاداش فراوانی به او می‌دهد و نه تنها گناهان او، بلکه گناهان خویشاوندان، همسایگان و آشنایانش را نیز می‌بخشد<sup>۵</sup>، اگر برای فقرا، جامه ای تهیه کند، جامه

<sup>۱</sup> محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۷

<sup>۲</sup> همان، ص ۱۲.

<sup>۳</sup> همان، ص ۲۲.

<sup>۴</sup> محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۲۸۵.

<sup>۵</sup> همان، ص ۲۷۶-۲۸۰.

های بهشتی به او عطا می شود، سختی های مرگ برای او آسان شده، گناهانش آمرزیده می گردند.<sup>۱</sup> قرض دادن به مؤمن تا حد قرض دادن به خدا، بزرگ شمرده شده و خداوند به چندین برابر شدن آن وعده داده است.<sup>۲</sup> البته حمایت های مالی فقط مربوط به شرایط سخت نیستند؛ چنان که میهمان کردن مؤمن و هدیه دادن به او بسیار با ارزش است.<sup>۳</sup> این عمل نوعی حمایت عاطفی است، به فرد آرامش می بخشد و موجد رابطه و توجه به همسایگان می شود.<sup>۴</sup>

در این باره امام علی (علیه السلام) می فرماید: با همسایگان خود خوش رفتاری کنید؛ چرا که آنان مورد توصیه و سفارش پیامبر شما هستند. پیامبر (صلی الله علیه و آله) همواره نسبت به همسایگان سفارش می فرمود، تا آنجا که ما گمان بردیم به زودی سهمیه ای از ارث برای آنان مقرر خواهد شد.<sup>۵</sup>

نیز فرمودند: نیکی کردن به همسایگان، روزی فرد را افزایش می دهد.<sup>۶</sup> و ساکنان تا چهل خانه از هر طرف، همسایه یکدیگر محسوب می شوند.<sup>۷</sup> اگر کسی با شکم سیر بخوابد و همسایه اش گرسنه باشد، مؤمن نیست.<sup>۸</sup>

این نکات حاکی از اهمیت برقراری رابطه با همسایگان را می رساند و به این نکته توجه می دهد که ثمرات این امر باعث رسیدن به سعادت، آرامش و سلامت روان آدمی گردیده و حتی سلامت جسمانی فرد را نیز تأمین می نماید و باعث طول عمر شخص می شود.

## 2-5. دوست خوب

دین اسلام سفارش زیادی نسبت به مصاحبت و همنشینی با دوستان خوب دارد. قرآن کریم، در باب دوستی و اثر همنشینی آیه دارد: «وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا - يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا؛ و (به خاطر آور) روزی را که

<sup>۱</sup> همان، ج ۳، ص ۲۹۲.

<sup>۲</sup> بقره/۲۷۶.

<sup>۳</sup> محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۲۸۷.

<sup>۴</sup> همان، ج ۴، ص ۴۸۹.

<sup>۵</sup> محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، نامه ۴۷.

<sup>۶</sup> محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۹۰.

<sup>۷</sup> همان، ج ۲، ص ۴۹۳.

<sup>۸</sup> محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۳۸۷.

<sup>۹</sup> فرقان/۲۸.



ستمکار دست خود را (از شدت حسرت) به دندان می‌گزد و می‌گوید: ای کاش با رسول (خدا) راهی برگزیده بودم! ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم»

یکی از نام‌های قیامت، «یوم الحسره» است؛ یعنی روزی که آدمی حسرت می‌خورد که چرا فلان کار را انجام داد. گزیدن دست با دندان، ماهی یک بار، سالی یک بار است. «یَعْصُ» فعل مضارع برای استمرار است؛ یعنی برخی - که با تعبیر دقیق ظالم از آنها یاد شده - دایمی و پیوسته دستشان را به دندان می‌گزند. چرا؟ چون: فلان رفیق بد را برگزیدند!

دوست خوب اوایی است که آنقدر به آدمی نزدیک شده - در لغتنامه‌ی دهخدا دوست را به هم چسبیده معنا کرده است - که می‌تواند هرآنچه ناشایست و مضر به حال دوستش هست را با قلب و دلش - حتی اگر در ظاهر دوستش بروز نداد و به چشم هم نیامد - ادراک کند؛ چرا که از فعل «رای» از افعال قلوب (متعلق به قلب و باطن) در روایت استفاده شده است: «هر کس برادرش را دید به کاری مشغول است که برای او مضر است و او را از آن باز ندارد، به او خیانت کرده و هر که از رفاقت احمق دوری نکند، چه بسا هم خُلق او گردد»<sup>۱</sup>.

دوست خوب همه‌ی ابعاد آدمی را پوشش می‌دهد. آرایش و پیرایش می‌کند. به خوبی‌های دوستش نظر دارد و تقویت (آرایش) شان می‌کند و در عین حال بدی‌ها را هم ادراک می‌کند و رفع (پیرایش) شان می‌کند. به حُسن کار دارد؛ اما به عیب هم کار دارد چرا که با خدای بزرگ کار دارد و برای خدای بزرگ کار دارد. «محبوب‌ترین برادرم اوایی است که عیبم را به خودم هدیه دهد»<sup>۲</sup>.

«دوست تو کسی است که تو را از کارهای زشت بازدارد»<sup>۳</sup> دوست خوب زمانی که هر رفتاری اعم از قلبی، زبانی و یا کرداری - را که مضر و ناشایست به حال دوستش هست دریافت کرد فقط ناراحت نمی‌شود و غصه نمی‌خورد بلکه با تذکر زبانی و در عمل دوستش را نهی و منع می‌کند.

<sup>۱</sup> «يَقُولُ مَنْ رَأَى أَخَاهُ عَلَى أَمْرٍ يَكْرَهُهُ فَلَمْ يَرْدُهُ عَنْهُ وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلَيْهِ فَقَدْ خَانَهُ وَ مَنْ لَمْ يَجْتَنِبْ مُصَادَقَةَ الْأَحْمَقِ أَوْشَكَ أَنْ يَتَخَلَّقَ بِأَخْلَاقِهِ»؛ علی بن بابویه قمی شیخ صدوق، امالی، ص ۱۶۲.

<sup>۲</sup> «أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عَيْبِي»؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۷۳؛ محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۳۹.

<sup>۳</sup> «صَدِيقُكَ مَنْ نَهَاكَ»؛ عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص ۲۰۳.

دوستی دوست خوب بایستی ثمر دهد. آنان که انتهای دوستی‌شان جاده‌ای یک طرفه است که در نهایت، خود در آن می‌رانند و به سمت مقابلشان توجه کاملی ندارند، دوستان کاملی نیستند. دوست خوب باید تا جایی تلاش کند که بار و بری دهد. دوست خوب وقتی دوستی می‌کند، اثری بر جای می‌نهد، به تعبیر زیبای روایت امام محمد باقر علیه‌السلام که فرمودند: «از آن کسی که حرفهایی به تو می‌زند که آن قدر تلخ است که تو را به گریه می‌آورد، اما خیرخواه توست بپذیر. ولی گوش نکن، پیروی نکن از حرف آن کسی که حرفهای شیرینی می‌زند که خوشت می‌آید و لبهای تو را به تبسم باز می‌کند، اما فریبکار است»<sup>۱</sup>

با توجه به مطالب فوق، نیاز به دوست از نیازهای عاطفی و روانی انسان هاست که همانطور که نیازهای مادی و جسمانی مهم هستند نیاز به دوست و همدم هم از نیازهای اساسی انسان است زیرا میل به دوستی و معاشرت در ضمیمه وجود انسان نه‌پاینده شده و انسان موجودی اجتماعی است و ناگزیر از بنابراین انسان نیاز به دوست دارد و از آنجایی که دوست در اعتقادات و اخلاق و عادات دوست خود تاثیر می‌گذارد بنابراین نقش مهمی را در تعیین سرنوشت و سعادت دنیوی و اخروی افراد دارد زیرا دوست خوب انسان را به خیر و خوبی هدایت می‌کند و دوست بد انسان را به انحراف و بدی خواهد کشاند بنابراین در انتخاب دوست و همنشین باید کمال دقت را نمود تا شخص را که برای دوستی بر می‌گزینیم مطابق با معیارهای باشد که در دین اسلام بر آن‌ها تاکید شده است زیرا در متون دینی از دوستی با اشخاص با صفات مذموم نهی کرده اند زیرا هدف از آفرینش انسان رسیدن به سعادت در دنیا و آخرت است بنابراین انسان باید در این راه دوستی را انتخاب کند تا نه تنها از او چیزی کاسته نشود بلکه روز به روز بر کمالاتش نیز افزوده شود.

### ۳. امنیت

یکی از نیازهای اولیه و اساسی بشر برای زندگی مطلوب و رسیدن به کمال و سعادت، برخورداری از امنیت در ابعاد و انواع مختلف آن است تا در پرتو آن بتواند در راه سعادت و تکامل خود قدم بردارد. حضرت علی - علیه السلام - در این باره بیان زیبایی دارد و می‌فرماید: «لا نعمة اهنأ من الامن»؛ هیچ نعمتی گواراتر از امنیت نیست.

در این قسمت از تحقیق ابتدا به بحث امنیت از منظر قرآن سپس ائمه (ع) خواهیم پرداخت.

<sup>۱</sup>. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عٍ يَا صَالِحُ اتَّبِعْ مَنْ يُبْكِيكَ وَهُوَ لَكَ نَاصِحٌ وَلَا تَتَّبِعْ مَنْ يَضْحَكُكَ وَهُوَ لَكَ غَاشٌّ وَسَتْرُدُونَ عَلَى اللَّهِ جَمِيعًا فَتَعْلَمُونَ»، محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۳۸.



### ۱-۳. اهمیت امنیت

پیامبر اکرم (ص) میفرماید: «دو نعمتند که قدر آنها شناخته نمی شود و کفران می گردند: امنیت و تندرستی» امام صادق (ع) زندگی بدون امنیت را ناقص و ناگوار شمرده و در این راستا فرموده است:

«پنج ویژگیست که اگر هریک از آنها از دست رود زندگی ناگوار، بهدور از خردورزی و در دلمشغولی است پس نخست آنها صحت تن و دیگر امنیت و...»<sup>۱</sup>

در روایتی، از امنیت در کنار عدالت و فراوانی، به عنوان سه نیاز بنیادین مردم یاد شده است:

«سه چیز است که همگان بدان نیازمندند امنیت، عدل و...»<sup>۲</sup>

امیر مومنان (ع) در بحث از اهداف برتر حکومت، یکی از دلایلی پذیرش حکومت را فراهم کردن امنیت برای بندگان و پشتیبانی از آنها می شمارد؛ نیز حضرت در بیان نقش و جایگاه امنیت میفرماید: «رفاه زندگی در امنیت است»<sup>۳</sup> و هیچ نعمتی گواراتر از امنیت نیست.<sup>۴</sup>

### ۲-۳. گستره امنیت

#### ۱-۲-۳. جان

از دیدگاه روایات، ریشه و اساس کلیه ابعاد امنیت از جمله امنیت فردی و اجتماعی نیز در ایمان و باورهای عمیق دینی و امنیت معنوی نهفته است که آنها را نیز باید در تقویت بنیادهای معنوی جامعه جست و جو کرد. در بحث امنیت فردی و اجتماعی، شاید اولین نکته‌ای که در روایات، جلب توجه می کند، حرمت و کرامت و ارجمندی مؤمنین به طور خاص و انسانها به طور عام است. امام صادق (ع) می فرماید: «حرمت مؤمن از کعبه بیشتر است».<sup>۵</sup>

روایت شده که پیامبر اکرم (ص) به کعبه نگاه کرد و فرمود: «آفرین به تو خانه؛ چقدر نزد خدا ارجمند و محترمی! به خدا قسم حرمت مؤمن از تو بیشتر است؛ زیرا خداوند از تو یک چیز را حرام

۱. «نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ الْأَمْنُ وَالْعَافِيَةُ»، علی بن بابویه قمی شیخ صدوق، خصال، ج ۱، ص ۳۴

۲. «خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ فَقَدَ وَاحِدَهُ مِنْهُنَّ لَمْ يَزَلْ نَاقِصَ الْعَيْشِ زَائِلَ الْعَقْلِ مَشْغُولَ الْقَلْبِ فَأَوْلَاهَا صِحَّةُ الْبَدَنِ وَالثَّانِيَةُ الْأَمْنُ وَ...»، علی بن بابویه قمی شیخ صدوق، خصال، ج ۱، ص ۲۸۴

۳. «ثَلَاثَةُ أَشْيَاءٍ يَحْتَاجُ النَّاسُ طَرَأًا إِلَيْهَا الْأَمْنُ وَالْعَدْلُ وَ...»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۲

۴. «رِفَاهِيَةُ الْعَيْشِ فِي الْأَمْنِ»، عبد الواحد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۴۷

۵. «لَا نَعْمَةَ أَهْنَأُ مِنْ الْأَمْنِ»، عبد الواحد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۵۴

۶. «الْمُؤْمِنُ أَعْظَمُ حَرَمَةً مِنَ الْكَعْبَةِ»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۱

کرد و از مؤمن سه چیز را: مالش را، خونس را و گمان بد بردن به او را...<sup>۱</sup>؛ همان گونه که مرد را زن و فرزندانش می‌شناسند، مؤمن در آسمان شناخته می‌شود. او نزد خدا از فرشته مقرب گرامی‌تر است.»<sup>۲</sup>

در احادیث قدسی متعددی نیز خداوند متعال بر حرمت و مقام والای مؤمن تصریح نموده است. از جمله می‌فرماید: «به عزت و جلالم سوگند، آفریده‌ای نیافریده‌ام که نزد من محبوب‌تر از بنده مؤمنم باشد»<sup>۳</sup>. پیامبر اکرم در حدیث بلیغی حرمت مسلمان را چنین بیان فرموده‌اند: «همه چیز مسلمان، از مال و آبرو و خونس بر مسلمان حرام است. برای مرد همین شر بس که برادر مسلمان خویش را تحقیر کند»<sup>۴</sup>

در بسیاری از روایات، حفظ امنیت سایر افراد و به‌تعبیر دیگر، عدم ایذاء و آزاررسانی از نشانه‌های مؤمنین به‌شمار آمده است؛ تا جایی که صفاتی مانند تعرض، خشونت، آبروریزی سایرین، ایجاد ناامنی و رعب و هراس در تقابل کامل با ایمان و رفتار مؤمنانه به‌حساب آمده است. به‌عنوان نمونه به چند روایت اشاره می‌کنیم:

امام حسین (ع) فرمود: «مؤمن کسی است که همسایه‌اش از شر او در امان باشد. راوی از امام پرسید: منظور از شر چیست؟ امام فرمود: یعنی از ظلم و جور و غضب او [ایمن باشد]»<sup>۵</sup>. امام صادق (ع) فرموده‌اند: «شش چیز در مؤمن نباشد؛ تنگدستی، تیره‌روزی (یا بی‌خبری)، حسادت، لجبازی، دروغ، تجاوزگری و زورگویی»<sup>۶</sup>.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «کمترین کفر این است که انسان از برادرش سخنی بشنود و آن را نگه دارد تا با آن، او را رسوا سازد. این افراد بهره‌ای از خوبی نبرده‌اند»<sup>۷</sup>.

پژشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 جامع علوم انسانی

<sup>۱</sup> محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۱

<sup>۲</sup> محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۹

<sup>۳</sup> «و عَزَّتِي وَ جَلَالِي مَا خَلَقْتَ مِنْ خَلْقِي خَلْقًا أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۵۸

<sup>۴</sup> «كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ مَالِهِ وَ عِرْضُهُ وَ دَمُهُ حَسَبِ امْرَأَةٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ»، مرتضی فرید تنکابنی، نهج الفصاحه، ص ۱۳۸

<sup>۵</sup> محمد بن حسن، حر العاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۲۶

<sup>۶</sup> محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۶۲

<sup>۷</sup> محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۹۳

همچنین فرموده‌اند: «روا نیست که مسلمانی مسلمان دیگر را بترساند ... مسلمان را مترسانید که ترسانیدن مسلمان، ستمی بزرگ است ... هر که به خدا و روز جزا مؤمن است، مسلمانی را نترساند ... هر که مؤمنی را بترساند بر خدا واجب است روز قیامت ایمنش نکند»<sup>۱</sup>.

### ۲-۲-۳. مال

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «به شما بگویم که چرا مؤمن، مؤمن نامیده شده است؛ چون جان و مال مردم از (تعرض) او در امان است»<sup>۲</sup>.

امام علی از نبردهای موسوم به غارات به دلیل آنکه حرمت انسانها، از مسلمان و غیر مسلمان شکسته می‌شد، رنج می‌برد. آن حضرت هنگامی که نیروهای فرماندار معاویه (سفیان بن عوف غامدی) به شهر انبار حمله بردند و پس از قتل فرمانده منطقه (اشرش)، دست به تعدی و تجاوز نسبت به مردم زدند، چنین فرمود: «و اینک، فرمانده معاویه (مرد غامدی) با لشکرش وارد شهر انبار شده و فرمانده [منصوب] من [حسان بن حسان بکری] را کشته و سربازان شما را از مواضع مرزی بیرون رانده است. به من خبر رسید که مردی از لشکر شام به خانه زنی مسلمان و زنی غیر مسلمان که در پناه حکومت اسلام بوده وارد شده و خلخال و دستبند و گردنبند و گوشواره‌های آنها را به غارت برده است؛ در حالی که هیچ وسیله‌ای برای دفاع، جز گریه و التماس کردن نداشته‌اند ... اگر برای این حادثه تلخ، مسلمانی از روی تأسف بمیرد، ملامت نخواهد شد و از نظر من سزاوار است»<sup>۳</sup>.

### ۳-۲-۳. آبرو

امنیت در تفکر اسلامی، نه تنها در مورد جان و مال و عمل و حقوق و آزادیهای مربوط به این موارد صادق است، بلکه شامل شخصیت و شرف و حیثیت نیز می‌باشد؛ تا جایی که پیامبر خاتم فرموده است: «کسی که به مؤمنی اهانت کند، به تحقیق با من به جنگ پرداخته است»<sup>۴</sup> و «سَبَّ مؤمن مایه فسق است و جنگ با او مایه کفر؛ خوردن گوشت وی [غیبت]، گناه و حرمت مالش همانند حرمت خورش می‌باشد»<sup>۵</sup>.

<sup>۱</sup> مرتضی فرید تنکابنی، نهج الفصاحه، ص ۱۳۹

<sup>۲</sup> «إِلَّا أَنْتُمْ لَمْ سَمِيَ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا لِيَمَانِهِ النَّاسَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷ ص ۶۰

<sup>۳</sup> محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، ص ۵۸

<sup>۴</sup> «مِنْ أَهَانَ مُؤْمِنًا فَقَدْ بَارَزَنِي بِالْحَرْبِ»، شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۱، ص ۴۱

<sup>۵</sup> همان

این گونه احادیث به طور کامل و صریح بر حرمت و حفظ امنیت اشخاص تأکید دارند؛ به گونه‌ای که حتی لطمه وارد کردن به حیثیت، شرف و شخصیت مؤمن برای خودش نیز جایز نیست.<sup>۱</sup> چنین نگرشی نسبت به حرمت داشتن امنیت فردی و اجتماعی افراد، تنها شامل مسلمانان نیست؛ بلکه تمامی کسانی که در ذمه و پناه کشور اسلامی زندگی می‌کنند؛ اعم از اینکه مسلمان باشند یا غیر مسلمان.

#### ۴. سلامت جسمانی

از آموزه های اسلامی که منجر به سعادت دنیوی می‌شود توجه به سلامت جسمانی است به همین جهت است که در روایات اهل بیت بحث سلامت جسمانی مورد توجه قرار گرفت است از پرورش جسم و سلامتی و تأمین نیازمندی‌های آن گرفته تا پرورش روح و سلامت روان آدمی، از ریاضت‌های شرعی در جهت بالندگی روح تا تمرین‌ها و ورزش‌های بدنی برای پرورش جسم و نشاط روانی حاصل از آن که نتیجه این امور سعادت دنیوی فرد می‌باشد.

سیره معصومان (علیهم‌السلام) در این زمینه نیز هر انسان با انصافی را به کرنش در مقابل عظمت و همه جانبه‌نگری تعالیم دینی و سیره معصومان وامی‌دارند. ورزش را با نگاه ارزشی و به دلیل نشاط و سعادت دنیوی و پرورش جسم در جهت خدمت برای خدا و بندگی او انجام دادن، آثار جسمانی و روانی فراوانی به همراه دارد. ورزش برای پرورش جسم انسان و زمینه‌ای برای رشد و شکوفایی بهتر انسان است.<sup>۲</sup>

رسول خدا (ص) فرمودند: «به فرزندان‌تان شنا و تیراندازی بیاموزید»<sup>۳</sup> و نیز فرمودند: «پیاپی‌ترین دوا برای صفرا و سوداست»<sup>۴</sup> و نیز گفته شده است: «نگاه به مناظر طبیعی، از جمله آب و مناظر سبز طبیعت، موجب زدودن غم و اندوه از فرد و پدید آمدن نشاط و خوش‌دلی در وی می‌شود»<sup>۵</sup>؛ زیرا به فرد آرمیدگی می‌بخشد. این آرمیدگی شیوه بسیار موفقی برای کمک

<sup>۱</sup> «إِنَّ اللَّهَ قَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أَمْرَهُ كُلَّهُا وَ لَمْ يَقْوِضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا»، محمد بن حسن حر العاملي، وسائل الشيعه، ج ۱۱، ص ۴۲۴

<sup>۲</sup> عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم، باب الف، ش ۵۶۹

<sup>۳</sup> محمد بن یعقوب کلینی، الکافی ج ۶، ص ۴۷.

<sup>۴</sup> محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۲۷.

<sup>۵</sup> ام. رابین دیماتو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، ج ۲، ص ۷۶۴.



به افراد در شرایط تنیدگی است. آرمیدگی به آنان کمک می‌کند که با تنیدگی کنار آیند و از اختلالات مربوط به آن پیش‌گیری نموده یا آن را کنترل کنند.<sup>۱</sup>

به طور کلی، استفاده متعادل و معقول از لذت‌ها و تفریحات، مایه نشاط جسمی فرد می‌شود و بدین وسیله، شخص برای انجام وظایف فردی و اجتماعی و برخورد مناسب با فشارها، توانا می‌گردد.<sup>۲</sup>

بنابراین، ورزش و تفریحات سالم نقش مؤثری، هم در سلامت جسمانی دارند و هم عاملی در جهت پیش‌گیری از آسیب‌های جسمانی و سعادت فرد و جامعه هستند.

## ۵. لذت

مساله سعادت جدای از لذت نیست، حقیقت سعادت، بازگشتن به این است که انسان لذت دائمی و فراگیر داشته باشد، خوشبختی و سعادت چیزی جز این نیست که انسان بتواند لذت دائمی و پایدار و همه جانبه ببرد.

لذت حالتی است ادراکی که هنگام یافتن شیء دلخواهی برای ما حاصل می‌شود. به شرط آنکه آن شیء را مطلوب خود بدانیم و نیز از یافتن آن آگاه و به آن توجه داشته باشیم، یعنی اگر به یافتن آن توجه نداشته باشیم از آن لذتی نمی‌بریم. بنا براین حصول لذت علاوه بر وجود ذات لذت برنده و شیء لذیذ متوقف برداشتن نیروی ادراکی خاصی است که بتوان یافتن مطلوبی را با آن درک کرد و هم چنین متوقف بر شناخت مطلوب بودن و توجه به حصول آن است.<sup>۳</sup>

در تعالیم دینی و روایات آمده است: خود را از مواهب حلال دنیا بی‌نصیب نسازید و با استفاده از لذت‌های دنیوی، خود را برای انجام تکالیف آماده نمایید.

امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: اوقات مؤمن سه بخش است: بخشی برای عبادت و ارتباط با خداوند و بخشی برای اداره معاش و تأمین مخارج زندگی و بخشی برای تأمین لذت‌های حلال و مطلوب و غیر حرام.<sup>۴</sup>

امام کاظم (علیه السلام) در روایتی می‌فرماید:

<sup>۱</sup> ام. رایین دیماآتو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، ج ۲، ص ۷۶۴.

<sup>۲</sup> همان

<sup>۳</sup> محمد تقی مصباح یزدی، خودشناسی برای خودسازی، ص ۳۵.

<sup>۴</sup> محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰

«کوشش نمایید (تا) اوقات شما چهار ساعت و بخش باشد.

۱. ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا

۲. ساعتی برای تامین معاش.

۳. ساعتی برای دیدار و هم نشینی برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان

واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند.

۴. ساعتی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح،

نیرو (ذخیره و انباشته نمایید و خستگی را رفع کنید) تا در ساعات دیگر بهتر و با قدرت بیشتر

انجام وظیفه نمایید.

از لذایذ دنیوی بهره کامیابی خویش قرار دهید و خواسته‌ها و تمایلات خود را از راه‌های

مشروع برآورده سازید. مراقبت کنید در این کار (تا) به مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد و دچار

اسراف و تندروی نشوید، تفریح و سرگرمی‌های لذت بخش شما را در اداره زندگی یاری می‌کند و

به کمک آن بهتر به امور دینی خویش موفق خواهید شد. کسی که دنیای خویش را به خاطر

دین خود و دین خود را به خاطر دنیایش رها سازد از ما نیست.»<sup>۱</sup>

یکی از نکته‌های اساسی که امام کاظم (علیه السلام) در مورد بهتر زندگی کردن اشاره

می‌فرمایند که باعث سعادت دنیوی می‌گردد بحث تفریح و لذت بردن از لذایذ حلال و مشروع در

زندگی می‌باشد که انسان باید در طول عمر خود علاوه بر کارهای روزمره و داشتن برنامه که در

سخن گهربار امام بدان اشاره شده است، زمانی مشخص از برنامه روزمره زندگی خود را صرف

لذت‌های حلال قرار دهد.

۱. «اجتهدوا أن يكون زمانكم أربع ساعات ساعة لمناجاة الله و ساعة لأمر المعاش و ساعة لمعاشرة الإخوان و الثقات

الذين يعرفونكم عيوبكم و يخلصون لكم في الباطن و ساعة فيها للذاتكم في غير محرم و بهذه الساعة تقدرون

على الثلاث ساعات لا تحدثوا أنفسكم بقر و لا بطول عمر فإنه من حدث نفسه بالفقر بخل و من حدثها بطول العمر

يحرص أجعلوا لأنفسكم حظاً من الدنيا يعطونها ما تشتهي من الحلال و ما لا يئلم المرأة و ما لا سرف فيه و استعينوا

بذلك على أمور الدين فإنه روى ليس منا من ترك دنياه لدينه أو ترك دينه لدنياه»، ابن شعبه حرانی، تحف

العقول، ص ۴۰۹-۴۱۰.

## نتیجه

در این مقاله در ارتباط باحقیقت سعادت دنیوی از منظر اهل بیت(ع) بحث نمودیم یافته های تحقیق حاکی از آن است که از دیدگاه اهل بیت (ع) تولید ثروت و همچنین جمع آوری مال و سرمایه با رعایت موازین شرعی جایز است. داشتن مال و ثروت ناپسند نیست، بلکه دنیا پرستی و ترجیح دنیا بر آخرت شایسته نیست. باید به مال و ثروت به دیده ی وسیله نگاه کرد، ابزاری برای رسیدن به سعادت اخروی، که در این صورت تحصیل مال، طلب دنیا نخواهد بود، بلکه طلب آخرت است

ثروت اندوزی اگر انسان را از یاد خدا غافل کند، مذموم است و در اسلام از آن نهی شده است. دل بستن به ثروت و ایثار دنیا بر آخرت صحیح نیست.

ولی اگر این ثروت فراوان در راه خدا مصرف شود، بسیار پسندیده و قابل ستایش می باشد که حضرت خدیجه (سلام الله علیها) از این گونه ثروت مندان بود که ثروت خود را برای پیشرفت اسلام و گسترش آن مصرف کرد

با دقت و تأمل در این دو دسته از روایات روشن می شود که اصل مال و ثروت در اسلام مذموم نیست، بلکه از آن جهت که وسیله و ابزاری است برای رسیدن به آخرت ممدوح و پسندیده است با توجه به اینکه آرامش روانی تاثیر مهمی بر سعادت دنیوی آحاد جامعه دارد، کشف و تبیین علل بیماری های روانی فقط مخصوص انسان های عادی نبوده، بلکه اولیای الهی هم سایر انسان ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده و به منظور شناسایی و راه های پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های جسمی و روانی راهکارهایی را پیشنهاد داده اند.

یکی از نیازهای اولیه و اساسی بشر برای زندگی مطلوب و رسیدن به کمال و سعادت، برخورداری از امنیت در ابعاد و انواع مختلف آن است تا در پرتو آن بتواند در راه سعادت و تکامل خود قدم بردارد و گستره امنیت شامل جان، مال و آبروی مومن می باشد.

از آموزه های اسلامی که منجر به سعادت دنیوی می شود توجه به سلامت جسمانی است به همین جهت است که در روایات اهل بیت بحث سلامت جسمانی مورد توجه قرار گرفت است از پرورش جسم و سلامتی و تأمین نیازمندی های آن گرفته تا پرورش روح و سلامت روان آدمی، از ریاضت های شرعی در جهت بالندگی روح تا تمرین ها و ورزش های بدنی برای پرورش جسم و نشاط روانی حاصل از آن که نتیجه این امور سعادت دنیوی فرد می باشد.

سیره معصومان (علیهم السلام) در این زمینه نیز هر انسان با انصافی را به کرنش در مقابل عظمت و همه جانبه نگری تعالیم دینی و سیره معصومان وامی دارند. ورزش را با نگاه ارزشی و به



دلیل نشاط و سعادت دنیوی و پرورش جسم در جهت خدمت برای خدا و بندگی او انجام دادن، آثار جسمانی و روانی فراوانی به همراه دارد. ورزش برای پرورش جسم انسان و زمینه‌ای برای رشد و شکوفایی بهتر انسان است.

مسأله سعادت جدای از لذت نیست، حقیقت سعادت، بازگشتن به این است که انسان لذت دائمی و فراگیر داشته باشد، خوشبختی و سعادت چیزی جز این نیست که انسان بتواند لذت دائمی و پایدار و همه جانبه ببرد و لذت حالتی است ادراکی که هنگام یافتن شیء دلخواهی برای ما حاصل می‌شود. به شرط آنکه آن شیء را مطلوب خود بدانیم و نیز از یافتن آن آگاه و به آن توجه داشته باشیم.







### فهرست منابع

۱. قرآن مجید
۲. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول، قم: موسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۶ق.
۳. ام. رایین دیماتتو، روان شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۹۲ ش.
۴. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، دفتر تبلیغات قم، ۱۳۶۶ ش.
۵. تهرانی، هادوی، مکتب و نظام اقتصادی اسلام، قم، تبیان، ۱۳۹۵ ش.
۶. جوادی آملی، عبد الله، مراحل اخلاق در قرآن، قم، اسراء، ۱۳۹۳ ش.
۷. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، قم، نشر اسراء، چاپ سوم، ۱۳۸۱ ش.
۸. حرّ عاملی، محمد الحسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، دارالاحیاء التراث العربی، چاپ چهارم، ۱۳۹۱ ق.
۹. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، قم، انتشارات نسیم حیات، چ دوم، ۱۳۷۹ ش.
۱۰. صدوق، ابوجعفر محمد بن علی بن بابویه قمی، الخصال، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، منشورات جامعه المدرسین فی الحوزة العلمیة، ۱۴۰۳ ق.
۱۱. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ سوم، ناصر خسرو تهران، ۱۳۷۲ ش.
۱۲. عروسی حویزی، علی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، تحقیق: عاشور سید علی، بیروت لبنان: موسسه التاریخ العربی چ اول، ۱۴۲۲ ق.
۱۳. عطاری، عزیز الله، مسند امام رضا(ع)، بیروت، دار الصفوه، ۱۴۱۳ق.
۱۴. فیض کاشانی، ملا محسن، راه روشن، مشهد، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲ ش.
۱۵. قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، دارالاسوه، چاپ دوم، ۱۴۱۶ ق.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، بیروت: دار الاضواء، ۱۴۱۳ ق
۱۷. متقی، علاء الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مؤسسه الرساله، بیروت. ۱۴۲۱ ق.
۱۸. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، موسسه الوفاء، بیروت ۱۴۰۴ ق.

۱۹. مصباح یزدی، محمدتقی، خودشناسی برای خودسازی، قم، مؤسسه در راه حق، ۱۳۷۳ ش.
۲۰. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، انتشارت صدرا، ۱۳۸۰ ش.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دار الکتب الاسلامیه، تهران، چاپ ۲۱، ۱۳۸۱ ق.

