

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

خلاصه متن فصل اول سلسله جلسات

چگونه آسوده تر زندگی کنیم؟

علیرضا پناهیان



پناهیان

Panahian.net

توضیح:

این جزوه حاوی خلاصه متن فصل اول سلسله جلسات «چگونه آسوده تر زندگی کنیم؟» می باشد که در محرم سال ۹۶ و در حسینیه آیت الله حق شناس (ره) برگزار شده و در ۱۲ جلسه ارائه شده است.

فهرست

- ۳ | جلسه اول | آیا انسان باید به دنبال راحتی باشد یا نه؟
- ۸ | جلسه دوم | مهم ترین فایده راحتی و آسودگی چیست؟
- ۱۳ | جلسه سوم | اولین اقدام برای رسیدن به زندگی آسوده چیست؟
- ۱۸ | جلسه چهارم | روی رنج هایت، موج سواری کن و لذت ببر!
- ۲۲ | جلسه پنجم | فلسفه رنج چیست؟ ۱. رنج، با انسان بودن ما همزاد است
- ۲۶ | جلسه ششم | اثر پذیرش و درک فلسفه رنج در زندگی
- ۳۱ | جلسه هفتم | فلسفه رنج چیست؟ ۲. دور شدن انسان از فساد
- ۳۶ | جلسه هشتم | تحمل سختی کار، موجب آسودگی و دوری از فساد
- ۴۱ | جلسه نهم | فلسفه رنج چیست؟ ۳. درک عذاب جهنم
- ۴۶ | جلسه دهم | محبت؛ شاه راه رسیدن به زندگی آسوده تر
- ۵۱ | جلسه یازدهم | محبت خدا را در متن بلاها ببین تا آسوده بشوی!
- ۵۵ | جلسه دوازدهم | از «شادی بیخود» دوری کن تا آسوده تر زندگی کنی!

با لمس کردن هر یک از عناوین، می توانید به صفحه مربوط به آن رجوع کنید.



اجلسه اول |

آیا انسان باید به دنبال راحتی باشد یا نه؟

آیا اسلام با راحتی انسان مخالف است؟
اولین تکلیف مادر، مدیریت راحت طلبی کودک است

**کسی که اسیر شهوت می شود، قبلاً در برابر راحت طلبی خود
تسلیم شده**

شاید اولین و مهمترین خواسته غریزی انسان راحت طلبی باشد.
لذت جویی و پرداختن به انواع شهوات (شهوت مال و مقام) همه
در مراتب بعدی هستند.

راحتی اولین درخواست طبیعی انسان است. اگر کسی بتواند
تکلیف خودش را-به ویژه در دوران کودکی، نوجوانی و آغاز
جوانی- با راحتی و راحت طلبی مشخص کند، تکلیف او با انواع
شهوات هم مشخص خواهد شد.

اگر راحت طلبی خودت را مدیریت کنی، شهوت رانی تو هم مدیریت خواهد شد. کسی که اسیر شهوت می شود، قبلاً در برابر راحت طلبی، مشکلات ذهنی خودش را حل نکرده و موضع صحیحی نسبت به آن نگرفته است.

بسیاری از گنهکارها مشکل اعتقادی ندارند، مشکلشان راحت طلبی است!

البته راحت طلبی به سادگی قابل کنترل و مدیریت کردن نیست. بسیاری از افراد - حتی کسانی که علنی گناه می کنند - مشکل اعتقادی ندارند؛ یعنی هم به خدا معتقدند و هم به معاد. پس چرا این قدر مرتکب گناه می شوند؟ چون از عهده خودشان بر نمی آیند و نمی توانند راحت طلبی خود را مدیریت کنند.

دین داری فقط به اعتقادات نیست! در برخی مدارس مذهبی، مدام اعتقادات نوجوان را تقویت می کنند اما با راحت طلبی او کاری ندارند و او را در برخورد با راحت طلبی، قدرتمند نمی کنند! می دانید نتیجه اش چقدر شوم خواهد شد؟ او تبدیل به انسان مؤمنی می شود که ایمان و دین خود را در خدمت توجیه راحت طلبی خودش قرار می دهد. چنین کسی از آدم های چاقوکش هم خطرناک تر است! از بین چنین افرادی، بدترین دشمنان دین در می آیند!

اولین تکلیف مادر، مدیریت راحت طلبی کودک است

مادر باید بداند که اولین تکلیفش، مدیریت راحت طلبی کودک است. گاهی اوقات مادران محترم، از سرِ مهربانی و دلسوزی، بچه‌ها را راحت طلب بار می‌آورند و بعداً دیگر نمی‌توانند این بچه راحت طلب را جمع کنند.

معمولاً خانواده‌ها وقتی یک مقدار امکانات پیدا می‌کنند، به راحت طلبی بچه‌ها میدان می‌دهند. و بچه‌ای که راحت طلب بار بیاید، حتی اگر انسان مذهبی و مؤمنی هم بشود، هیچ‌وقت به اوج معنویت نخواهد رسید. و اگر هم درس بخواند، هیچ‌وقت دانشمند نخواهد شد.

چرا زندگی ما خراب شده؟ چون به راحت طلبی تن داده‌ایم!

می‌دانید چرا زندگی ما خراب شده است؟ چون به راحت طلبی تن داده‌ایم و بلد نیستیم راحتی را چطور به دست بیاوریم؟ مشکل اینجاست که ما نمی‌توانیم راحت طلبی خودمان را مدیریت کنیم، لذا مدام ناراحت‌تر می‌شویم.

مثلاً کسی که نگاه حرام می‌کند، می‌خواهد لذت ببرد، درحالی‌که اگر می‌خواهد بیشتر لذت ببرد، اتفاقاً نباید لذت حرام کند، در این صورت، لذت حلالش کاهش پیدا می‌کند، و چون سهم لذتش را کامل نبرده، اذیت می‌شود. و برای رفع این ناراحتی، راه‌های حرام‌تر برای لذت بردن را دنبال می‌کند و باز هم بیشتر

اذیت می‌شود. یعنی دومینویی شروع می‌شود که هرچه جلوتر می‌رود اعصابش بیشتر خُرد می‌شود. آیا ما در تبلیغ حجاب، ربط حجاب را با اعصاب خُردی آدم‌ها و آسوده‌تر زندگی کردن توضیح می‌دهیم؟!

حالا اگر بخواهیم به راحتی برسیم؛ باید چه کار کنیم؟ از امام صادق (ع) پرسیدند: راه رسیدن به راحتی چیست؟ فرمود: در مخالفت با هوای نفس است (أَيِّنَ طَرِيقَ الرَّاحَةِ؛ تحف العقول / ص ۳۷۰) اگر با هوای نفس مخالفت کنی، راحت‌تر زندگی می‌کنی. مخالفت هوی در مقابل مخالفت با خدا است. متابعت از هوی هم در مقابل متابعت از خدا است. آدم با یک ذره گذشتن از راحتی، کرور کرور به خدا نزدیک می‌شود.

البته ما باید راحت‌طلبی خودمان را مدیریت کنیم، نه اینکه آن را نابود کنیم! آرامش و راحتی گمشده امروز بشر است، همین بشری که راحت‌طلبی بدبختش کرده است! این انسان، هم راحت‌طلب است و هم راحتی‌هایش را از دست داده، چون نمی‌داند چطور باید به راحتی برسد.

آیا اسلام با راحتی انسان مخالف است؟

آیا انسان اصلاً باید به دنبال راحتی باشد یا نه؟ آیا اسلام می‌گوید «دنبال راحتی نباشید!» در پاسخ باید گفت: یک راحتی مذموم داریم، و یک راحتی ممدوح. راحتی ممدوح بیشتر راحتیِ روحی و فکری است. راحتی مذموم هم بیشتر - نه مطلق - راحتی جسمی

و راحتی‌های نابجایی است که نتیجه‌اش بدبختی است. اسلام نه تنها با راحتی مخالفت ندارد، بلکه برای رسیدن به راحتی، راه نشان می‌دهد. چون اگر می‌خواهی رشد کنی، باید آسوده‌تر زندگی کنی. و چون، خیلی از سختی‌ها، ما را بی‌دین می‌کنند!

اصلاً آدم باید دنبال راحتی باشد تا بهتر بتواند به بندگی خدا بپردازد. فلسفه راحتی ممدوح و خوب، همین است. در روایت هست که خدا از هرکسی خوشش نیاید، این قدر گرفتارش می‌کند که وقت نکند به ذکر و مناجات بپردازد (أَمَلًا قَلْبِكَ شُغْلًا بِالدُّنْيَا؛ کافی/۲/۸۳)

اجلسه دوم |

مهم ترین فایده راحتی و آسودگی چیست؟

مهم ترین فایده آسودگی چیست؟

دین برای رسیدن به راحتی خوب راهکار ارائه می کند

شرعاً موظفیم برخی راحتی ها را برای خودمان فراهم کنیم

یکی از شاخص های زندگی سالم، حفظ آرامش در رنج و گرفتاری است

راحت طلبی را نباید نابود کرد؛ باید آن را کنترل و مدیریت کرد

راحت طلبی یک امر غریزی است اما می تواند تورم پیدا کند، سرطانی شود و انسان را به سقوط بکشاند. ما وظیفه نداریم راحتی طلبی را در خودمان نابود کنیم بلکه باید آن را کنترل و مدیریت کنیم؛ این به معنای از بین بردن همه راحتی ها نیست،

اتفاقاً ما وظیفه داریم برخی از راحتی‌ها و آسودگی‌ها را برای خودمان فراهم کنیم.

آسوده بودن (یعنی راحتی ممدوح و راحت طلبی خوب) باعث می‌شود که انسان حتی در رنج و گرفتاری هم آرامش داشته باشد. اصلاً یکی از شاخص‌های زندگی سالم همین است که انسان در اوج گرفتاری‌ها، بتواند آرامش خود را حفظ کند.

به دست آوردن راحتی خوب در بالاترین سطح، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه در روایات، برای به دست آوردنش راه‌هایی هم معرفی شده است؛ مثل زهد که بزرگترین راحتی است (الرَّهْدُ فِي الدُّنْيَا الرَّاحَةُ الْعُظْمَى؛ غررالحکم/ ۱۳۱۶) پس اینکه «چگونه آسوده‌تر زندگی کنیم؟» یکی از پاسخ‌هایش زهد است.

اگر ما از دین برای رسیدن به آسودگی بهره ببریم، دیگران هم عاشق دین می‌شوند

راحتی و آسوده بودن، هم جنبه روحی و روانی دارد و هم جنبه جسمی و محیطی. اسلام برای آسودگی‌های جسمی هم توصیه‌های فراوانی دارد (در امور بهداشت و تغذیه، نحوه غذا خوردن و...) ولی متأسفانه ما اکثراً رعایت نمی‌کنیم و در نتیجه، جسم مان اذیت می‌شود.

اگر ما از دین برای کسب راحتی و آسودگی استفاده کنیم آن وقت فرق بین مؤمن و غیرمؤمن، متقی و غیرمتقی، شناخته می‌شود و فایده دین کاملاً معلوم می‌شود. اگر مؤمنین از تقوا و ایمانشان

برای به دست آوردن آسودگی، بهره ببرند و - حتی در اوج مشکلات - آسودگی در چهرهٔ مومنین دیده شود، مردم به دین اقبال پیدا می‌کنند و عاشق دین می‌شدند.

خیلی‌ها به ناآسودگی خو کرده‌اند، به حدی که اصلاً متوجه نمی‌شوند ناآسوده هستند و تقاضای آسودگی هم ندارند! یکی از علامت‌های خو کردن به ناآرامی این است که وقتی مشکلات انسان برطرف می‌شود و بیکار می‌شود سراغ نگرانی‌هایش می‌رود؛ اصلاً نمی‌تواند بدون نگرانی زندگی کند، انگیزهٔ همهٔ رفتارهایش رفع نگرانی است!

به خاطر همهٔ لحظاتی که آسایش نداشتی استغفار کن!

بسیاری از ناآرامی‌ها برای انسان موجب گناه می‌شود. بعضی از ناآرامی‌ها هم خودش گناه است و باید از آن استغفار کرد. بگو: «خدایا من به خاطر همهٔ لحظه‌هایی که آسایش نداشتم استغفار می‌کنم»

آرامش و آسودگی، یکی از نیازهای بشر و یکی از وجوه عالی زندگی مؤمنانه است؛ نباید انکارش کنیم، باید به سمتش هم برویم و آن را به دست بیاوریم.

طبق کلام علی (ع)، مؤمنین علاوه بر اینکه از معنویات لذت می‌برند، از دنیا هم نسبت به دیگران، بیشتر لذت می‌برند (نهج البلاغه / نامه ۲۷) چرا؟ چون بلد هستند چگونه از دنیا لذت ببرند، چون دین مهارت‌های لذت بردن از زندگی را آموزش

می‌دهد. یک سری تکنیک‌های روان‌شناسانه در دین ما هست که اگر اینها را بلد باشیم، از زندگی مان بیشتر بهره و لذت می‌بریم.

آنچه موجب فکر و اندیشه بالنده می‌شود، آسودگی و آرامش است

حالا انسان مؤمن، این راحتی و آسودگی را برای چه می‌خواهد؟ مهم‌ترین فایده‌اش چیست؟ امام صادق (ع) می‌فرماید: «سَبَبُ الْفِكْرِ الْفَرَاغُ وَ عِمَادُ الْفَرَاغِ الرَّهْدُ» (مصباح‌الشریعه ۲۳/۲۳) چیزی که موجب فکر و اندیشه بالنده می‌شود فراغت و آسودگی است؛ ما آسودگی را برای همین می‌خواهیم.

می‌دانید فکر کردن چقدر لذت دارد! فکر کردن یکی از عبادات مهم اولیاء و بزرگان است که بسیار لذت‌بخش است، اما اگر سبک زندگی ما غلط باشد اجازه فکر کردن و اندیشیدن پیدا نمی‌کنیم، اگر هم به فکر فرو برویم، بیشتر سراغ نگرانی‌هایمان خواهیم رفت!

فکر با علم، خیلی فرق می‌کند. علم به خودی خود چندان نجات‌بخش نیست. چیزی که علم را ارزشمند و ثمربخش می‌کند این است که به فکر منتهی بشود. فکر، حرکت بین معلومات است؛ اگر روی همان چیزهایی که می‌دانیم، درست فکر کنیم، به عالی‌ترین نتایج می‌رسیم.

کسی که رئیس و مدیر یک مجموعه است، باید آرامش و آسودگی داشته باشد تا بتواند درست فکر کند و راه اداره آن مجموعه را پیدا کند. بعضی از مدیرها خیلی ناآرام هستند، اصلاً فراغت و آسودگی

ندارند تا به آدم‌ها و استعداد‌های شان نگاه کنند! اینها چطور می‌توانند درباره آینده سیاست‌ها فکر کند؟ آیا آنها می‌توانند یک جامعه را اداره کنند؟!

اجلسه سوم |

اولین اقدام برای رسیدن به زندگی آسوده چیست؟

اینکه دنبال آسودگی باشیم، دنیاطلبی نیست!
دین برای رسیدن ما به زندگی آسوده و پرنشاط، برنامه دارد
بعد از تفکر، اولین گام برای رسیدن به زندگی آسوده، درک فلسفه
رنج است

اینکه ما دنبال آسودگی باشیم، دنیاطلبی نیست!

اصلاً این طور نیست که هرکسی در رنج بیشتری زندگی کرد به خدا
مقرب تر باشد و هرکسی دنبال آسودگی بود، دنیاطلب محسوب
شود! اینکه ما دنبال آسودگی باشیم، دنیاطلبی نیست!

این سوءتفاهم بزرگ را باید برطرف کرد که «اگر مردم سراغ دین بروند، چیزهایی مثل آسودگی، راحت‌تر بودن، شکوفایی استعداد و خلاقیت، گیرشان نمی‌آید!» متأسفانه تلقی عمومی این است که دین می‌گوید: «من با زندگی‌ات کاری ندارم! تو با هر بدبختی‌ای بود، خودت را به بهشت برسان و به خدا مقرب شو!»

دین برای اینکه ما به یک زندگی آسوده و پرنشاط برسیم، تکنیک‌های بسیاری به ما می‌آموزد

دین برای اینکه ما به یک زندگی آسوده برسیم، نه تنها برنامه دارد بلکه اصرار دارد! این آسودگی هم در همه ابعاد است؛ جسمی و روحی، شخصی و اجتماعی، شغلی و غیرشغلی. اسلام برای رسیدن به یک زندگی شیک و پراز شادی، تکنیک‌های بسیاری به ما یاد می‌دهد؛ از برنامه غذا خوردن، لباس پوشیدن، آمیزش و خوابیدن، تا ارتباط با همسایه و رفقا.

آسوده‌تر زندگی کردن، شاخص معنویت است و آسوده نبودن، علامت دوری از خداست. اگر می‌خواهی بدانی که آیا به خدا مقرب شده‌ای یا نه؟ میزان آسودگی خودت را بسنج! اگر دیدی آسودگی‌ات کم شده و به هم ریخته هستی، بدان که الان از خدا دور هستی! آدم نزدیک به خدا که این قدر به هم ریخته نمی‌شود!

فکر کردن، یک راه کلی و مقدماتی برای رسیدن به آرامش است

امام صادق (ع) می‌فرماید: انسان دین دار فکر می‌کند و به آرامش

می‌رسد (امالی مفید/۵۲) این روایت «فکر» را به عنوان یک راه کلی برای رسیدن به آرامش معرفی می‌کند. انسان مؤمن و دین‌دار، همه کارهایش را با فکر جلو می‌برد؛ او با فکرکردن بسیاری از مسائل و مشکلات را حل می‌کند.

یک نمونه برای رسیدن به آسودگی با تفکر، این است که ببینی چیزی که الان برایت مهم است دوره اهمیتش کی تمام می‌شود؟ اگر روزی را ببینی که دیگر این موضوع برایت مهم نیست، یک دفعه همین الان اهمیتش پیش تو کاسته می‌شود. بسیاری از چیزها، موقع مردن یا حتی در زمان پیری بی‌اهمیت می‌شود، آن وقت می‌گویی چرا اصلاً برایش وقت گذاشتم؟! وقتی اهمیتش برایت کاسته بشود، راحت می‌شوی.

بعد از تفکر، اولین گام برای رسیدن به زندگی آسوده، درک فلسفه رنج است

بعد از فکرکردن-که یک گام مقدماتی برای رسیدن به آرامش است- اولین اقدام اساسی برای اینکه آسوده باشی و رنج نبری این است که بفهمی چرا خدا در زندگی انسان رنج قرار داده است؟ وقتی فلسفه رنج‌های زندگی را بدانیم، هر دفعه که خدا ما را دچار رنج و سختی کرد، آرامش مان را از دست نمی‌دهیم؛ چون متوجه هستیم که چرا خدا ما را به سختی می‌اندازد؟

امام باقر(ع) می‌فرماید: بعضی وقت‌ها کارگرهایم مرا در حدّ مرگ، اذیت می‌کنند و من با تحمل این اذیت‌ها به خدا مقرب

می شوم. (ثواب الأعمال / ۱۹۸) معلوم است که ایشان فلسفهٔ این آزار و اذیت می داند و آرامش خود را حفظ می کند.

همان طور که تحمل رنج ورزش و نرمش، لازمهٔ قوی شدن بدن انسان است، قوی شدن روح انسان و افزایش قدرت ما برای لذت بردن بیشتر، بدون ورزش های روحی - که طبیعتاً همراه با رنج هستند - ممکن نیست.

خیلی اوقات، همین که حکمت رنج و مشکلات را بفهمی؛ مشکلات حل می شود

بسیاری از کسانی که مشکلی دارند، به جای فکر کردن به حکمت و فلسفهٔ آن، فقط دنبال رفع مشکل هستند؛ اما اگر کسی درست فکر کند، فلسفه رنج را می پذیرد و آن را لازمهٔ انسانیتش تلقی خواهد کرد، کار به جایی می رسد که آن را لذت بخش می بیند و حکمت جداگانهٔ هر رنجی هم را متوجه می شود.

رنج، لازمهٔ انسانیت است؛ اگر رنج نبود ما حیوان بودیم! چون خدا انسان را طوری آفریده که اگر به سوی خدا می رود، به میل و ارادهٔ خودش برود و اگر تکامل پیدا می کند با انتخاب خودش باشد. لازمهٔ انتخاب گری بودن انسان هم - که اصل اساسی انسانیت است - این است که در انسان دو نوع علاقهٔ متعارض و متضاد وجود داشته باشد به طوری که به سمت هر کدامش برود، به خاطر از دست دادن دیگری زجر بکشد. ضمن اینکه خدا نقشه هایی می کشد و صحنه هایی را در زندگی ما ایجاد می کند که

این رنج را افزایش می‌دهد.

خیلی از اوقات، خدا یک مشکلی برای آدم ایجاد می‌کند و می‌خواهد او حکمتش را بفهمد؛ اگر بفهمی تمام است، مشکل حل می‌شود! بسیاری از مشکلات ما این‌گونه است. باید متوجه بشوی که خدا با این مشکل، می‌خواست به تو چه بگوید؟ وقتی متوجه شدی، خدا می‌گوید «مشکل را بردارید؛ بنده‌ام متوجه شد!» خدا که قصد آزار ندارد!

اجلسه چهارم |

روی رنج هایت، موج سواری کن و لذت ببر!

رنج‌های درست و بجا را انتخاب کن تا از رنج بیشتر خلاص بشوی!
عالی‌ترین و پُرسودترین رنج در حیات بشر چیست؟
تحمل رنج نابجا نه تنها پاداش ندارد بلکه عذاب هم دارد!
دو راه برای کاهش رنج

اگر فلسفه رنج را بدانی؛ هم برخی رنج‌هایت کاهش می‌یابد و هم تحملت افزایش می‌یابد

برای اینکه آسوده‌تر زندگی کنیم اول باید اهل فکر باشیم و فلسفه رنج‌های زندگی را بفهمیم. اگر قطعی بودن رنج در زندگی را بپذیری و فلسفه رنج را بدانی اولاً برخی از رنج‌هایت کاهش پیدا می‌کند، ثانیاً تحمل رنجت افزایش پیدا می‌کند و این دومی خیلی مهم‌تر است.

بخشی از مشکلات و رنج‌هایی که به ما می‌رسد، واقعاً بیخود و

اضافه است و اساساً نباید در زندگی ما باشد؛ مثل رنج حسادت، رنج غرور، رنج در اثر معصیت، رنج در اثر بی‌دقتی، رنج در اثر بدی‌کردن به دیگران. رنج نابجانه تنها پاداش ندارد بلکه باعث جهنم است؛ دیگر از این بدتر نمی‌شود! شیطان ترجیح می‌دهد که تو هم در دنیا غصه بخوری، هم در آخرت به جهنم بروی.

رنج در زندگی دنیا «قطعی» است در آن تردید نکن! قرآن می‌فرماید: ما انسان را در رنج آفریده‌ایم (بلد/۴) تازه، علاوه بر رنج‌هایی که متعلق به همه انسان‌هاست (مثل رنج پیری) طبق روایات، رنج مؤمنین بیشتر است. مثلاً در روایت داریم: همواره کسانی از اهل خانه، همسایگان، کفار، منافقین یا شیاطین هستند که مؤمن را آزار می‌دهند (مَا أَفَلَتَ الْمُؤْمِنُ مِنْ وَاحِدَةٍ... (مُؤْمِنٌ مِثْلَهُ يَحْسُدُهُ...))

برای اینکه فلسفه رنج را بپذیریم، هم فکر لازم است و هم کار تربیتی. اگر انسان از همان دوران کودکی بفهمد که «رنج قطعی است» دیگر لازم نیست بارها سرش به سنگ بخورد تا درسی یا چهل سالگی این مطلب را باور کند! اگر تربیت افراد، صحیح باشد، دیگر لازم نیست زیاد از ایمان به خدا و معاد، مایه بگذاریم و بگوییم: «بی‌ایمانی باعث گناه می‌شود!»

چرا نصف ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود؟ / فلسفه اختلافات زن و مرد در «زندگی مشترک» چیست؟

وقتی جوان‌ها می‌خواهند ازدواج کنند باید به آنها بگوییم:

«زندگی مشترک، رنج‌هایی دارد و فلسفه‌اش هم این است که باید در زندگی اختلافاتی بین زن و مرد پیش بیاید تا موجب رشد آنها شود و الا خدا که می‌دانست این دو جنس زن و مرد، همدیگر را به سختی درک می‌کنند، پس چرا آنها را کنار هم قرار داد؟!» متاسفانه گاهی در جامعه ما نصف ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود؛ چون بلد نیستیم چگونه با رنج برخورد کنیم؟

اگر عمیقاً فلسفه وجود رنج و مشکلات زندگی را درک کنیم، می‌توانیم رنج‌های نابجا را کم کنیم، آرامش مان را حفظ کنیم و حتی می‌توانیم از مشکلات اجتناب ناپذیر دنیا حداکثر استفاده را ببریم. در این صورت رنج‌ها مفید خواهند بود؛ نه متوقف‌کننده (همان‌طور که بعضی‌ها روی موج دریا موج‌سواری می‌کنند)

اگر بپذیری که رنج قطعی است، به سه فایده فوق می‌رسی و اگر فلسفه رنج‌ها را هم بدانی، چهارمین فایده‌اش هم حاصل می‌شود؛ اینکه می‌توانی از مشکلات و رنج‌هایت، لذت هم ببری و حتی از رنج استقبال کنی! اما اگر فلسفه مشکلات را سطحی بپذیری، با کمی فشار مشکلات، دلیلی را که پذیرفته‌ای، پس می‌زنی.

دوره کاهش رنج: «انتخاب برخی رنج‌های بجا» و «استقبال از رنجی که خدا برایت خواسته»

یکی از راه‌های کاهش رنج این است که خودت برخی از رنج‌ها را انتخاب کنی. آدم عاقل وقتی فلسفه رنج را پذیرفت، می‌گوید: «حالا که از رنج‌ها خلاصی ندارم، پس خودم بعضی از رنج‌ها را

انتخاب کنم» اگر خودت یک رنج درست و بجا انتخاب کنی، خدا دو یا چند برابرش از رنجت کم می‌کند؛ مثل انفاق (در انواع مختلفش)

مثلاً صدقه دادن طبیعتاً کمی رنج دارد، اما رنج فقیر شدن، بیشتر از آن است. اگر صدقه بدهی، خدا فقرت را از بین می‌برد و از رنج فقرها می‌شوی. ورزش هم یک رنج است که انتخابش می‌کنی و سلامتی به دست می‌آوری یا از رنج بیماری نجات پیدا می‌کنی!

راه دیگر کاهش رنج، استقبال از رنج‌هایی است که خدا برای انتخاب می‌کند. عالی‌ترین، پُراثرترین، پرسودترین و بابرکت‌ترین رنج در حیات بشر رنجی است که جوان‌ترها از پدر و مادرها تحمل می‌کنند؛ این رنج را نوش جان کن صدایت هم در نیاید! اگر تحمل کنی و به پدر و مادرت احترام بگذاری هزاران رنج از تو کم می‌شود!

رنج همسر در درجهٔ دوم است، اولیاء خدا از جمله پیامبر (ص) رنج همسر داشته‌اند! گاهی مردها برای خانم‌ها و گاهی خانم‌ها برای آقایان باعث رنج‌هایی می‌شوند. رنج بچه‌ها در درجهٔ سوم قرار دارد و بعدش هم رنج دیگران. اگر این رنج‌ها پیش آمد استقبال کن؛ نانت در روغن است! عده‌ای می‌خواهند خودشان را از این رنج‌ها خلاص کنند اما بدتر می‌شود!

جلسه پنجم |

فلسفه رنج چیست؟

۱. رنج، با انسان بودن ما همزاد است

فلسفه رنج در زندگی انسان چیست؟

اگر فلسفه رنج را بفهمیم، آسوده‌تر زندگی خواهیم کرد
رنج و مصیبت به صورت مساوی بین مردم تقسیم شده است

با مدیریت رنج، می‌توان از رنج‌ها بهره برد

برای اینکه آسوده‌تر زندگی کنیم باید فلسفه رنج را بدانیم و
بتوانیم رنج‌ها را مدیریت کنیم. باید بدانیم که برخی از رنج‌های
ما، نابجا و ناشی از مشکلاتی است که خودمان پدید آورده‌ایم و
می‌توان این رنج‌ها را از بین برد. اما برخی از رنج‌ها حتمی است؛

باید با این رنج‌ها، درست برخورد کرد. با مدیریتِ رنج، می‌توان از رنج‌ها بهره برد؛ «مثل مدیریت آبشار برای تامین انرژی» که در این صورت، رنج می‌تواند به عاملی برای رشد و لذتِ ما تبدیل شود.

اولین قدم برای رسیدن به زندگی آسوده، این است که بپذیریم رنج قطعی است و جزء لاینفک زندگی انسان است؛ بلکه رنج، اصل زندگی انسان است! اما فلسفه رنج در زندگی انسان چیست؟ اصلاً چرا باید رنج بکشیم؟

رنج با انسان بودن ما همزاد است

رنج اساساً با انسان بودن ما همزاد است؛ انسان یعنی رنج! چرا؟ برای اینکه انسان طوری آفریده شده که بتواند ارزش تولید کند؛ نه اینکه مثل فرشته‌ها از همان اول، خودش خوب و ارزشمند باشد، یا مثل حیوان، به خودی خود، همین‌گونه باشد و در همین سطح بماند. انسان تنها موجودی است که می‌تواند با انتخابِ خودش، ارزش بیافریند.

برای اینکه کسی «ارزش افزوده» تولید کند، باید چه کار کند؟ راهی جز این وجود ندارد که باید یک انتخاب‌های برتری انجام بدهد. انسان برای اینکه ارزشمندترین موجود و اشرف کائنات باشد باید «انتخاب» کند! اگر در انسان یک علاقه باشد و سرراهش مانعی نباشد همیشه همان را انتخاب می‌کند، در این صورت زندگی او با زندگی حیوان یا فرشته فرقی ندارد، چون آنها هم یک علاقه دارند و همان را دنبال می‌کنند.

انسان مجبور است از برخی علاقه‌هایش جدا شود و جدا شدن از علاقه یعنی «رنج»!

تعریف انسان چیست؟ تولیدکننده ارزش. برای اینکه انتخاب ما ارزش پیدا کند، باید به چند چیز علاقه داشته باشیم و مجبور باشیم یکی را انتخاب کنیم؛ وقتی هم یکی را انتخاب کردیم طبیعتاً باید از آن علاقه‌های دیگر، جدا شویم و جدا شدن از علاقه، یعنی رنج! پس رنج به طور طبیعی با انسان همراه است. خداوند می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد/۴) پس چون انسان شده‌ایم باید رنج ببریم.

یک فلسفه رنج، همین است: تعریف انسان این است که از یک علاقه صرف نظر کند و دیگری را انتخاب کند. انسان همیشه باید با یک علاقه‌ای مبارزه کند؛ مثلاً علاقه به جاه، علاقه به مال، علاقه به سلامتی و... ارزش انسان به همین است، این مطلب را باید حسابی برای خودمان جا بیندازیم.

اگر از خدا بخواهیم رنج‌ها را کلاً برطرف کند در واقع یعنی می‌خواهیم بمیریم! چون رنج را نمی‌شود از زندگی حذف کرد، لذا باید به استقبال رنج رفت. طبق روایت، مؤمن رنج کشیدن در راه خدا را دوست دارد. البته اگر علاقه برتر را بشناسیم خواهیم دید که گذشتن از علاقه‌های کوچک چندان رنجی هم ندارد.

رنج و مصیبت به صورت مساوی بین مردم تقسیم شده است

یک شبهه‌ای درباره رنج هست که می‌گویند: «چرا بعضی‌ها

آسوده‌تر از ما هستند؟! چرا زندگی عده‌ای سخت‌تر است؟! این تصور اشتباه است، چون همه به یک میزان رنج می‌کشند؛ یعنی خدا همه را مساوی رنج داده است.

علی(ع): «الْمَصَائِبُ بِالسَّوِيَّةِ مَقْسُومَةٌ بَيْنَ الْبَرِيَّةِ» (تحف العقول / ۲۱۴) یعنی رنج و مصیبت به صورت مساوی بین مردم تقسیم شده است نه به صورت «عادلان» که بگوییم: هر کسی بر اساس شایستگی خود رنج ببیند! همه انسان‌ها در رنج، با هم مساوی هستند و این به خوبی و بدی انسان‌ها هم ربطی ندارد! خدا در این زمینه، هیچ تفاوت و تبعیضی بین انسان‌ها قائل نشده است.

آیت‌الله بهجت(ره) درباره روایت فوق می‌فرماید: فقرا در کمبودها و فقر و ناداری باید صبر و شکیبایی داشته باشند و بدانند که آنها هم از نعمت‌های دیگری برخوردارند که اغنیا برخوردار نیستند. ثروتمندان بلاها و ابتلائات و گرفتاری‌هایی دارند که مستضعفان و محرومان ندارند. (در محضر بهجت / ۶۸)

قرآن می‌فرماید: اگر می‌خواستیم، کاری می‌کردیم که کافران خوش بگذرانند و به آنها خانه‌های با سقف نقره‌ای می‌دادیم (زخرف / ۳۳) ولی مردم نمی‌توانند این را تحمل کنند، لذا خدا لطف کرده و به همه، مساوی رنج داده است و الا ایمانی برای ما باقی نمی‌ماند! تقسیم مساوی مصائب بین مردم باعث می‌شود آدم راحت‌تر مصائبش را بپذیرد.

جلسه ششم |

اثر پذیرش و درک فلسفه زنج در زندگی

دنبال مقصر بودن، چیزی از رنجت نمی‌کاهد!
حکمت رنج‌ها و مشکلات پی‌درپی چیست؟

**امام عسکری (ع): هیچ بلیه‌ای نیست مگر اینکه نعمتی در آن
هست**

این‌طور نیست که اگر آدم برای تقرب به خدا، باید به زندگی عادی و مادی خود بی‌اعتنا باشد! تا آنجا که می‌توانیم باید راحتی را برای خودمان فراهم کنیم، البته در دنیای ما به دست آوردن آسودگی مقداری پیچیده است، ولی دین می‌تواند بهترین کمک باشد.

برای آسودگی باید بدانیم که در دنیا رنج قطعی است، آسودگی

علاوه بر آگاهی به فکر هم نیاز دارد، از امام عسگری (ع) می‌فرماید: هیچ بلیه‌ای نیست مگر اینکه در آن نعمتی هست (تحف العقول / ۴۸۹) فهم این مطلب، فکر می‌خواهد.

یکی از عواملِ نداشتن آسودگی این است که برای رنج‌هایمان دنبال مقصر باشیم

یکی از عوامل نداشتن آسودگی این است که برای رنج‌ها مقصر پیدا کنیم؛ به‌ویژه اگر مقصر، دم دست‌مان باشد و بتوانیم بر سرش فریاد بکشیم، بتوانیم از او انتقام بگیریم.

صدام ملعون جنگ را راه انداخت و ۲۰۰ هزار نفر را به شهادت رساند اما شما نباید نگاه‌تان را از خدا بردارید! این تعلیم امام (ره) برای ماست که فرمود: «جنگ از الطاف خفیه‌ی الهی بود»

کسی که در مقابل رنج، از تعادل خارج شود، نمی‌تواند اقدام لازم برای رفع مشکل را انجام دهد

ممکن است اطرافیان ما یا شرایط بد اجتماعی یا مدیریتی، موجب اذیت و ناراحتی ما شوند، برای رفع آن باید تلاش کنیم ولی نه با به‌هم‌ریختگی! کسی که از تعادل خارج شود اقدامات اولیه برای رفع مشکل را هم نمی‌تواند انجام دهد.

اگر یک دزد، اموال شما را دزدید، قبل از اینکه به‌هم بریزی، حواست باشد که این اتفاق، از بالا دارد مدیریت می‌شود! اول آرامشت را حفظ کن، و بعد، اقدام لازم را انجام بده.

خوارج ضربه شدیدی به حکومت امیرالمومنین (ع) زدند، اما وقتی از حضرت پرسیدند: اینها کافر، منافق یا اهل دنیا بودند؟ فرمود: نه؛ اگر جنگ می شد بهترین جنگ جویان سپاه اسلام بودند! پس مشکل آنها چه بود؟ فرمود: اشتباه کردند! حضرت آرامش خود را حفظ کرد!

یکی از تکالیف مهم زنان در روابط اجتماعی، کنترل زبان و مراقبت از منفی بافی است

یکی از تکالیف مهم زن ها از نظر روابط اجتماعی، کنترل زبان است که به مبالغه گویی در منفی بافی باز نشود! طبق روایت، خیلی از خانم ها وقتی از شوهرشان ناراحت می شوند، می گویند من اصلاً از تو خیری ندیدم! خدا خیلی از این ناسپاسی خانم ها بدش می آید! زن ها هم اکثراً نمی دانند که اتفاق خیلی مهمی افتاده، می گویند: حالا یک چیزی گفتیم!

مقصر رنج های ما کیست؟ گاهی خود آدم مقصر است، گاهی، یک کسی مقصر است ولی زیاد تقصیر ندارد. گاهی هم طرف عامدانه و ظالمانه، به شما ضربه ای زده، ولی بگو: اگر خدا نمی خواست، او نمی توانست کاری بکند! یعنی اگر یک جایی، رنجت به کسی ربط دارد، اول به خدا ربط بده! یعنی خدا خواسته، به واسطه او به تو رنج دهد!

حکمت رنج‌ها و مشکلات پی‌درپی چیست؟ / وقتی انسان پشت سرهم رنج ببیند فضائلش رو می‌آید

یکی از فلسفه‌های رنج این است که خوبی‌ها و فضائل انسان، با رنج‌های پیاپی آشکار می‌شود، علی (ع) می‌فرماید: «عِنْدَ تَعَاقُبِ الشَّدَائِدِ تَظْهَرُ فَضَائِلُ الْإِنْسَانِ» (غررالحکم) شما از مشکلات عادی زندگی می‌توانید نور به دست بیاورید؛ از رنج کارکردن، رنج بدهکاری، رنج نامردی، رنج قدرناشناسی، رنج خیانت! فلسفه رنج را بفهم و با رنج‌هایی که پیش می‌آید، به زیبایی برخورد کن!

وقتی کار سخت شد، لبخند بزن. با خدا مناجات کن و بگو خدایا مخلصانه بود؟ من مال تو هستم؟ این قدر مرا دوست داری؟ خدایا تو خیلی لطف داری... اگر مناجات کنی، حالت بهتر می‌شود.

وقتی انسان پشت سرهم مشکل ببیند فضائلش رو می‌آید! روز عاشورا هرچه به عصر نزدیک‌تر می‌شد، صورت امام حسین گُل می‌انداخت! ایشان و جمعی از خواص ایشان سرزنده‌تر و بانشاط‌تر می‌شدند؛ چون به زیبایی رنج‌ها را تحمل می‌کردند.

سربازهای آمریکایی رفتند جنگ، دیوانه شدند، وحشی شدند، مریض شدند! ولی بچه‌های ما وقتی از جنگ برمی‌گشتند باصفا‌تر، آرام‌تر و مهربان‌تر می‌شدند، چون با رنج ارتباط خوبی برقرار می‌کردند، آرامش داشتند.

چرا شهید حججی این قدر به دل مردم نشست؟ یک احتمالش این است که صفای باطن ایشان این اثر را ایجاد کرد، با آن شدائد و سختی‌ها، خوب برخورد کرد! دنبال مقصر نبود؛ در اوج مدهوشی، مست عشق بازی با مولای خودش بود.

جلسه هفتم |

فلسفه رنج چیست؟

۲. دور شدن انسان از فساد

چرا باید در این دنیا رنج بکشیم؟

سختی کشیدن به انسان طهارت روح می دهد و او را از فساد دور می کند

درک فلسفه رنج چه فایده ای دارد؟

برای اینکه آسوده تر زندگی کنیم اول باید بپذیریم که رنج، در زندگی انسان قطعی است! دوم اینکه فلسفه رنج را هم بفهمیم.

اگر رنج را ضروری و قطعی بدانیم، آمار طلاق بالا نمی رود! کسی که می خواهد در ازدواج و زندگی مشترک، هیچ مشکلی نداشته

نباشد، دچار حماقت است! خیال می‌کند اگر عشق باشد، دیگر مشکلی نخواهد بود؛ در حالی که اختلاف بین انسان‌ها، امری طبیعی است، حتی اگر عشق و محبت هم باشد.

اگر انسان در دنیا رنج نکشد، فاسد می‌شود

اما فلسفه رنج چیست و اساساً چرا باید در این دنیا رنج بکشیم؟ یک دلیلش - که در جلسات قبل بیان شد - این بود که «رنج، با انسان بودن ما همزاد است» چون انسان، برخلاف حیوان و فرشته، همیشه در حال انتخاب یک علاقه و جداشدن از علاقه‌های دیگر خود است و «جداشدن از علاقه» یعنی رنج!

دومین دلیلش این است که اساساً حیات دنیا به‌گونه‌ای است که «اگر انسان در دنیا رنج نکشد، فاسد می‌شود!» همانطور که اگر جسم انسان مدتی بی‌تحرك بماند، ضعیف و مریض می‌شود.

امام صادق (ع) در حدیثی، سختی‌های تهیۀ نان را متذکر می‌شود و حکمت آن را «جلوگیری از فساد» می‌داند و می‌فرماید: خدا تهیۀ نان را دشوار قرار داد، طوری که جز با تدبیر و حرکت به دست نمی‌آید. اما چرا خدا تهیۀ نان را سخت قرار داد؟ برای اینکه انسان مشغول شود؛ و الا طغیان می‌کند و فاسد می‌شود!

(جُعِلَ الْخُبْزُ مُتَعَدِّراً لَا يُنَالُ إِلَّا بِالْحَيْلَةِ وَالْحَرَكَةِ لِيَكُونَ لِلْإِنْسَانِ فِي ذَلِكَ شُغْلٌ يَكْفُهُ عَمَّا يُخْرِجُهُ إِلَيْهِ الْفَرَاغُ مِنَ الْأَشْرِ وَالْعَبَثِ؛ توحید

(مفضل / ۸۷)

یکی از عوامل بداخلاقی‌ها این است که بچه‌ها «سختی‌های طبیعی زندگی» را لمس نمی‌کنند

یکی از عوامل بداخلاقی‌ها در جامعه امروز این است که بچه‌ها غالباً «سختی‌های طبیعی» را لمس نمی‌کنند، لذا بعدها که در زندگی خود به مشکلی برخورد می‌کنند، می‌گویند: «چرا این مشکل پیش آمد؟!» یعنی انتظار دارند اصلاً مشکلی نداشته باشند!

در کانادا مدرسه‌هایی هست که از صبح تا غروب، بچه را به جنگل می‌برند، تا در شرایط سخت جنگل زندگی کنند؛ آن وقت همان جا ضمن همان سختی‌ها هر چیزی بخواهند به بچه‌ها یاد می‌دهند.

در ادامه روایت می‌فرماید: نمی‌بینید کودک را به دست کسی می‌دهند که ادبش کند، درحالی‌که هنوز توانایی یادگیری ندارد؛ برای اینکه بچه را از بازی کردن و بیهودگی مشغول کند، چون بازی بی‌ربط و بیهوده هم به خود بچه ضرر می‌زند هم به بزرگ‌ترها! خدا هم انسان را (مانند همان کودک) با سختی‌ها، مشغول کرده تا از بیکاری و طغیان و فساد دور شود. نگاه کنید به آدم‌هایی که در اثر رفاه زندگی فاسد می‌شوند! (أَلَا تَرَى أَنَّ الصَّبِيَّ يُدْفَعُ إِلَى الْمُؤَدَّبِ ...)

پیامبر(ص) می‌فرماید: خدا از جوان بیکار بدش می‌آید، به او غضب می‌کند «إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ الشَّابَّ الْفَارِغَ» (مَحَجَّةُ الْبَيْضَا/ ۷/ ۱۳۱) ولی الان بیکاری برای جوانان ما-طبق قوانین کشور- سازماندهی

شده است؛ به جوان دبیرستانی (بعد از ۱۴ سالگی) که انرژی و توان کارکردن دارد می‌گوییم: «بنشین فقط درست را بخوان!» اما فقط بخش کمی از وقت او صرف درس خواندن می‌شود و بقیه اوقاتش بیکار است.

نظام آموزش و پرورش ما چگونه زمینه فساد جوان‌ها را فراهم می‌کند؟

نمی‌شود فقط به مردم بگوییم «فساد نکنید!» باید زمینه فساد را فراهم نکنیم؛ بیکاری، طبیعتاً تن‌پروری و فساد می‌آورد! با این نظام آموزش و پرورش، جوانان فاسد می‌شوند. دبیرستان تمام وقت و انرژی بچه‌ها را نمی‌گیرد؛ درحالی‌که می‌شود بچه‌ها هم درس بخوانند هم کار کنند.

پیامبر(ص) درباره مؤمنی که شغل و حرفه‌ای بلد نبود، فرمودند: «از چشمم افتاد!؛ سَقَطَ مِنْ عَيْنِي» (جامع‌الاخبار/۱۳۹) و بعدش فرمودند: اگر مؤمن بیکار باشد، می‌خواهد از دین و ایمانش پول در بیاورد. (مثلاً می‌گوید: چون مؤمن و حزب‌اللهی هستم در فلان اداره به من کار بدهید...)

سختی کشیدن به انسان طهارت روح می‌دهد و او را از فساد دور می‌کند

امام باقر(ع) می‌فرماید: از مردی که برای زندگی دنیایش تنبل باشد بدم می‌آید، کسی که حال سختی کشیدن برای دنیا را ندارد،

درباره آخرتش تنبل تر است. (أُبْغِضُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَكُونَ كَسْلَانَ عَنْ
أَمْرِ دُنْيَاهُ... کافی/۵/۸۵)

سختی کشیدن به انسان طهارت روح می دهد و او را از فساد دور
می کند؛ ساختار دنیا این گونه است. اگر این حقیقت را بدانی
اصلاً بدت می آید که به زحمت نیفتی؛ اگر برای معبود خودت به
زحمت نیفتی، ناراحت می شوی!

جلسه هشتم |

تحمل سختی کار، موجب آسودگی و دوری از فساد

.....

کسی که با رنج دنیا کنار نیاید، با دین هم کنار نمی آید
با محبتِ نابجا و دورکردن بچه از رنج، او را فاسد می کنیم
سختی نکشیدن فساد می آورد

.....

دین، راه کاهش رنج است / کسی که با رنج دنیا کنار نیاید، با دین هم کنار نمی آید

دستور دین است که بسیاری از راحتی ها را برای خود فراهم کنیم و بسیاری از ناراحتی ها را از بین ببریم. در آسودگی و آرامش می توان بسیاری از استعدادها را شکوفا کرد. عبادت، اصلاح اخلاق، رشد معنوی و تشکر از خدا، نیازمند آسودگی است. اما

معمولاً آدم‌ها آرامش خود را برای یک لذت غیرشرعی فدا می‌کنند که معلوم نیست چقدر به آن برسند و چقدر از آن صدمه بخورند!

در دنیا برای هر کسی سهمیه‌ای از رنج می‌گذارند، تا وقتی این مسئله را برای خودت جانیندازی دین را نمی‌توانی جا بیندازی. دین، راه کاهش رنج است. البته دین، بعضی از رنج‌ها را هم پیشنهاد می‌دهد و می‌گوید «به استقبال این رنج‌ها برو!» اگر انسان بداند در دنیا رنج قطعاً هست راحت‌تر به استقبال رنج می‌رود. کسی که نمی‌تواند با رنج دنیا خوب کنار بیاید، با دین هم بد برخورد می‌کند.

غالباً برای مشکلاتمان دنبال مقصر هستیم در حالی که عامل اصلی مشکلات ما خداست (در واقع عامل اصلی مشکلاتمان ساختار دنیا است که توسط خدا طراحی شده است) (امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «فِي كُلِّ جُرْعَةٍ شَرٌّ وَ فِي كُلِّ أَكْلَةٍ غَضٌّ لَنْ تُنَالَ نِعْمَةً إِلَّا بِفِرَاقِ أُخْرَى» (تحف العقول/ ۹۱) دنیا جایی است که با هر آبِ خوشی، حتماً یک جرعه ناخوش هم از گلویت پایین می‌رود و هیچ نعمتی - در مادیات - به تو نمی‌دهند مگر اینکه نعمتی دیگر از تو می‌گیرند (البته نعمت‌های معنوی این طور نیستند) اگر این را باور کنی، حالت از دنیا گرفته می‌شود. کسانی که خیال باف هستند این حرف‌ها را قبول نمی‌کنند.

خودت را به سختی کار بینداز تا فاسد نشوی

دانستن «فلسفه رنج» به آسودگی انسان کمک می‌کند. یک

دلیل برای ضرورت رنج این است که اگر انسان در این دنیا رنج و سختی نکشد، فاسد می شود. علی (ع) می فرماید: قلب فارغ، دنبال فکر گناه است و دست بیکار دنبال عمل گناه است (شرح ابن ابی الحدید/ ۲۰/ ۳۰۳) برای اینکه جلوی فساد خود را بگیری، خود را به سختی کار بینداز!

علی (ع) فرمود: «أَشَدُّ النَّاسِ حِسَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْمَكْفِيُّ الْفَارِغُ» شدیدترین حسابرسی روز قیامت از کسی است که توان دارد ولی کار نمی کند «إِنْ كَانَ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَالْفَرَاغُ مَفْسَدَةً» اگر کار جهاد است، بیکاری فساد است (مجموعه ورام/ ۱/ ۶۰) پیامبر (ص) می فرماید: خدا بدش می آید از آدم سالم بیکار که نه مشغول دنیا است نه مشغول آخرت! (شرح ابن ابی الحدید/ ۱۷/ ۱۴۶)

فرهنگ کارکردن، جزء دین است! امیرالمؤمنین (ع) خودش کفش خود را پینه می زد. حضرت امام (ره) تا آخر عمر شریفش، خودش اتاقش را جارو می کرد. علامه طباطبایی (ره) چند سال در روستا، به لایروبی قنات ها و آباد کردن باغ ها مشغول بود. باغ هایی که ایشان در آن کار کرده بود، الان هم از روستاهای اطراف آبادتر است.

برخی خانواده ها با محبت نابجا و دورکردن بچه از رنج، او را فاسد می کنند

طرف می خواهد پوشال کولر را عوض کند، کولر ساز می آورد؛ خُب خودت عوض کن! خیلی زشت است آدم شبیه پادشاه ها زندگی

کند یا فقط برای مُزد، کار کند. آن وقت با این فرهنگِ خراب، می‌خواهیم دین، ما را نجات بدهد!

بعضی خانواده‌ها از سرِ دلسوزی می‌خواهند به فرزندشان رنج نرسد، لذا با محبت نابجا بچه را فاسد می‌کنند و بعد می‌گویند: چرا بچه من نماز نمی‌خواند؟ ببین با مهربانی نابجا چقدر به او بی‌رحمی کردی! انتظار دارد بچه‌اش فقط در مدرسه تربیت شود؛ حُب خودت تربیتش کن! می‌گوید: «به مدرسه پول دادم تا تربیتش کنند!»

بخشی از سختی‌ها در رنج‌های تقدیری است و بخشی در رنج‌های تکلیفی

امام کاظم (ع) فرمود: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيُبْعِضُ الْعَبْدَ التَّوَّامَ» (من لایحضره الفقیه ۱۶۹/۳) خدا از بنده‌ای که زیاد می‌خواهد بدش می‌آید. کسی به آقای بهجت (ره) گفت: وقتی می‌خواهم، خواب مرا می‌برد. فرمود: راحت نخواب؛ نشسته بخواب تا خواب بر تو مسلط نشود! خود آقای بهجت اکثراً این طوری می‌خوابید؛ به خودش سختی می‌داد (خبرگزاری مهر/کد خبر: ۲۳۲۷۳۴۲) حضرت موسی (ع) از خدا پرسید: از چه کسانی بدت می‌آید؟ فرمود: آنهایی که همه شب را می‌خوابند و همه روز بیکارند.

سختی نکشیدن فساد می‌آورد، بخشی از سختی‌ها در رنج‌های تقدیری می‌آید و بخشی از سختی‌ها در رنج‌های تکلیفی. کارِ سخت را تحمل کنید؛ این راه صلاح آدمی است. آیا شادترین

لحظات شما لحظاتی نیست که حسابی کار کرده‌اید؟! آسودگی را
آدم این طوری به دست می آورد.

جلسه نهم |

فلسفه رنج چیست؟

۳. درک عذاب جهنم

چرا مشکلات مؤمنین در دنیا بیشتر از دیگران است؟

راه کم شدن این مشکلات چیست؟

استغفار، غم را از بین می برد، بلاها را کم می کند و آرامش می آورد

همه لذت ها فقط در آسودگی پدید می آید

یکی از دلایل دین‌گریزی این است که بعضی‌ها فکر می‌کنند دین‌داران دنبال آسایش و لذت نیستند و دین باعث رنج و سختی است. این سوء تفاهم بزرگی است که باید برطرف شود. در حقیقت، زندگی غیردینی عامل سختی و دشواری است. خداوند

می فرماید: «مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» (طه/ ۱۲۴)
دین برای زندگی راحت تر و آسودگی بیشتر است.

همه لذت‌ها فقط در آسودگی پدید می‌آید اما مردم غالباً برای رسیدن به لذت - با ارتکاب گناه - آسودگی خود را ذبح می‌کنند. راه باطل، همه‌اش سوء تفاهم است؛ کما اینکه ابلیس، آدم (ع) را در بهشت، دچار سوء تفاهم کرد و طبیعتاً ما را - که در بهشت نیستیم - بیشتر به سوء تفاهم می‌اندازد.

گاهی رنج برای این است که فاسد نشویم، گاهی برای این است که خرابی‌های ما درست شود

درک فلسفه رنج، یک راه رسیدن به آسودگی است. گاهی رنج برای این است که خراب و فاسد نشویم و گاهی برای این است که خرابی‌های ما درست شود. یکی از این خرابی‌ها تکبر است که مثل علف هرز در وجود ما رشد می‌کند. نفس انسان، مکار است؛ تا یک مقدار خوب می‌شوی، دچار تکبر می‌شود، لذا باید مدام تکبر را از بین برد.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «وَ لَكِنَّ اللَّهَ يَخْتَبِرُ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ... إِخْرَاجًا لِلتَّكْبَرِ مِنْ قُلُوبِهِمْ» (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۲)
خدا انسان را به انواع بلاها گرفتار می‌کند تا تکبرش را خارج کند و در جان‌ش، تذلل پدید آورد. اگر اوضاع پیچیده شد بگو: «خدایا من کجا تکبر کردم و متوجه نبودم؟» بهترین وسیله برای رهایی از تکبر و نابود کردن آن، نماز و سجده‌های طولانی است. اگر

خودمان تذلل در جان مان پدید بیاوریم، خیلی از بلاهای ما از بین می‌رود.

استغفار، غم را از بین می‌برد، بلاها را کم می‌کند و آرامش می‌آورد

بعد می‌فرماید: این بلاها اسباب عفو است «لِيَجْعَلَ ذَلِكَ أَبْوَاباً فَتْحاً إِلَىٰ فَضْلِهِ وَ أَسْبَاباً ذُلًّا لِعَفْوِهِ» (همان) طبق روایات، استغفار هم و غم را از بین می‌برد، بلاها را کم می‌کند و آرامش می‌آورد (اعلام‌الدین/ ۲۹۴) بگو «خدایا من چه مرضی دارم که درستش نکرده‌ام؟» بگرد آن عیب و مرض را پیدا کن، شاید مشکلات حل شود (البته همه مشکلات، به این روش حل نمی‌شوند)

یک فلسفه برای لذت‌های دنیا، این است که «بهشت را بفهمیم» علی (ع) می‌فرماید: خدا لذت‌هایی را در دنیا به انسان می‌چشاند تا بفهمد بهشت چه خبر است! (أَرَاهُمْ طَرْفًا مِّنَ اللَّذَاتِ لِيَسْتَدِلُّوا بِهِ... الْجَنَّةُ؛ احتجاج طبرسی / ۲۰۷/۱) برای اینکه وقتی خدا درباره بهشت توضیح می‌دهد، یک چیزی متوجه بشویم. اگر بهشت را بفهمی دیگر، لذت این دنیا را نمی‌خواهی! از فهم بهشت، لذتی می‌بری که دیگران از خود دنیا آن قدر لذت نمی‌برند.

اگر جهنم را بفهمی؛ دیگر نیاز نیست با رنج و مشکلات به تو بفهمانند!

فلسفه رنج چیست؟ قبلاً دو دلیل برایش ذکر کردیم. سومین دلیلش این است که یک مقدار بفهمیم جهنم چه خبر است و از

آن دوری کنیم و بفهمیم که اصل رنج در آنجاست. «علی (ع): وَ أَرَاهُمْ ظَرْفًا مِّنَ الْأَلَامِ لَيْسَتْ دَلُوبًا بِهِ... النَّارُ» (همان) خودت جهنم را بفهم و از آن بترس؛ آن وقت دیگر نیاز نیست با رنج و مشکلات به تو بفهمانند!

مشکلات دنیا برای همه هست اما برای مؤمنین بیشتر از دیگران است، چون خدا می خواهد مؤمنین را در این دنیا سالم تر نگه دارد (یعنی کمتر دچار فساد و خرابی بشوند) تا آن دنیا بیشتر به آنها برسد.

راه کم شدن مشکلات دنیا برای مؤمنین چیست؟

حالا اگر بخواهیم هم مؤمن باشیم هم کمتر مشکل داشته باشیم چه؟ اهل بیت (ع) فرموده اند: شیعیان ما زیاد دعا کنند تا خدا مشکلات شان را کم کند و الا چون دوست ما هستند، بلاها و مشکلات شان زیاد خواهد بود (لَوْ لَا الْإِحَاحُ الْمُؤْمِنِينَ...؛ کافی/۲/۲۶۱) (فَاتَّخِذْ لِلْبَلَاءِ جَلْبَابًا...؛ امالی طوسی/۱۵۴)

بنا بود زجر بکشی تا رشد کنی اما بجایش در خانه اهل بیت (ع) ناله می زنی و رشد می کنی. وقتی با دعا و توسل به خدا متصل بشوی، دیگر لازم نیست زیاد رنج بکشی. در مشکلات و گرفتاری ها، با دعا و توسل کارمان راه می افتد.

با بلا و نعمت، کمی به جهنم و بهشت عارف می شویم اما در روضه امام حسین (ع) عمیقاً با جهنم و بهشت آشنا می شویم.

روضه، نفرت از جهنم و اشتیاق به بهشت، به ما می دهد. جهنم جایی است که حرمله و شمر هستند. بهشت هم جایی است که اباالفضل (ع) دارد! ما این قدر می فهمیم «آنجایی که حسین (ع) نیست جهنم است و آنجایی که عباس (ع) هست بهشت است!»

جلسه دهم |

محبت؛ شاه راه رسیدن به زندگی آسوده تر

با محبت، هم راحتی ها افزایش می یابد هم سختی ها بهتر تحمل می شود

با دیگران با محبت برخورد کن تا همه به تو محبت کنند
محبت خدا، اولیاء خدا و خلق خدا در هم تنیده و افزایش دهنده یکدیگرند

انسان ها غالباً موجب سلب راحتی خود می شوند! / اولین مسئولیت ما کنترل راحت طلبی است

با اینکه راحت طلبی اولین انگیزه آدم است، ولی انسان ها غالباً موجب سلب راحتی خود می شوند! به حدی که می شود گفت: دین آمده است تا کمی راحت تر و آسوده تر زندگی کنیم.

بیشترین خطای ما این است که با «راحت‌طلبی مطلق» زندگی‌مان را به هم می‌ریزیم! لذا اولین مسئولیت ما کنترل راحت‌طلبی است. یعنی هم با راحت‌طلبی مبارزه کنیم و هم برای خودمان راحتی فراهم کنیم.

راه‌های رسیدن به آسودگی که تا اینجای بحث، بیان کردیم به طور خلاصه عبارتند از:

۱- فکرکردن: با تفکر، بهتر می‌شود ناراحتی را برطرف کرد.

۲- پذیرش ضرورت رنج و سختی در دنیا

۳- استقبال از رنج‌های خوب؛ یعنی حالا که سختی‌ها اجتناب‌ناپذیرند و فلسفه خوبی دارند، بعضی از سختی‌ها را خودت بپذیر!

۴- درک فلسفه رنج: رنج، گاهی شما را رشد می‌دهد و به خدا نزدیک می‌کند، گاهی هم عیب‌های شما را کم می‌کند!

«محبت» شاه‌راه رسیدن به زندگی آسوده‌تر است

در میان راه‌هایی که برای رسیدن به آسودگی هست؛ یکی از شاه‌راه‌ها و راه‌های باعظمت «محبت» است. با محبت نه تنها راحتی‌ها افزایش می‌یابد، بلکه سختی‌ها هم بهتر تحمل می‌شود. محبت خدا، محبت اولیاء خدا و محبت خلق خدا درهم تنیده و افزایش‌دهنده یکدیگرند. محبت خدا و اولیائش سختی راه خدا را آسان می‌کند، محبت خلق خدا نیز سختی‌هایی را که از جانب مردم

می‌رسد، آسان می‌کند. محبت امام حسین (ع) و شرکت در عزای او محبت ما را به دیگران هم بیشتر می‌کند.

ما نتوانسته‌ایم مکتب امام حسین (ع) را معرفی کنیم و محبتش را به جهانیان بچشانیم. خود امام حسین (ع) محبتش را به ما چشاند و همه را با محبت در مجالس روضه جمع می‌کند و می‌خواهد ما هم با خدا و خلق او با محبت باشیم، تا معنویت و زندگی مادی و اجتماعی مان درست شود.

محبت به امام حسین (ع) عالی‌ترین نوع محبت است

محبت، اولین و آخرین و مؤثرترین راه آدم شدن است. محبت به امام حسین (ع) عالی‌ترین نوع محبت است، بیشتر غرق محبتش بشویم تا به همه خیر دنیا و آخرت برسیم؛ هم محبت مان به مردم بالا می‌رود، هم سختی‌ها کم می‌شود.

چرا هر هفته روضه نمی‌رویم؟ حضرت زهرا (س) لااقل هفته‌ای دو بار پیاده آن همه راه تا کنار قبر حمزه سیدالشهدا می‌رفت و گریه می‌کرد تا به ما یاد بدهد حسین (ع) را فراموش نکنیم! حسین (ع) برای این محبت، کم هزینه نکرده است! از محبت امام حسین (ع) استفاده کنید.

یکی از کارهایی که روضه‌های کربلا می‌کند افزایش محبت اعضای خانواده است! چون اصل روضه‌ها خانوادگی است، خانواده برای هم فدا می‌شوند؛ برادر، پسر، عمو، برادرزاده و... روضه خانوادگی آثار و برکات فراوانی دارد.

مردم را مثل خانواده خودت تلقی کن

امام سجاد(ع) به زُهری فرمود: چرا مردم را مثل خانوادهات تلقی نمی‌کنی؟ «وَمَا عَلَيْكَ أَنْ تَجْعَلَ الْمُسْلِمِينَ مِنْكَ بِمَنْزِلَةِ أَهْلِ بَيْتِكَ...» (احتجاج/ ۲/ ۳۲۰) بعد توضیح می‌دهد که در این صورت باید بزرگ‌ترها را مانند پدر و مادر خود بدانی، کوچک‌ترها را جای فرزند خودت بگذاری و همسالان را برادر خود بشماری. وقتی آنها را خانواده خودت بدانی به کدام‌یک از آنها دوست داری ظلم کنی؟! کدام‌شان را دوست داری نفرین کنی؟! آبروی کدام‌یک را حاضری ببری?!

بعد می‌فرماید: «وَإِنْ عَرَضَ لَكَ إِئْتِيسُ...» وقتی ابلیس به تو القاء کرد که «بهتر از مسلمان دیگری هستی!» اگر او سنش بیشتر است، بگو ایمان و عمل صالح او بیشتر است، اگر سنش کمتر است، بگو گناه من بیشتر است و اگر هم سن توست، بگو من به گناه خود یقین و به گناه او شک دارم؛ پس او بهتر از من است! اگر مردم به تو احترام گذاشتند، بگو «از خوبی آنهاست» اگر با تو نامهربانی کردند، بگو «به خاطر بدی من است»

با دیگران، با محبت برخورد کن تا همه به تو محبت کنند

اگر با همه مثل خانوادهات مهربان باشی، عیشت آسان می‌شود، دوستانت زیاد می‌شوند، دشمنانت کم می‌شوند، از خوبی‌شان خوشحال می‌شوی و از بدی‌شان ناراحت نمی‌شوی!

امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: اگر انتظار داری پدرت، پسرت

یا هرکسی به تو خیری برساند، در دلت هم نگو «چرا مرا کمک نمی‌کند؟!» توجیه کن و بگو: لابد وقت ندارد، پول ندارد و... یعنی مثبت بگو؛ یک دفعه می‌بینی کمکت کرد! (... فَلَا يَذْكُرُهُ إِلَّا بِالْخَيْرِ؛ كَشَفَ الْغَمَّهَ / ۲/ ۲۴۲) (... مِمَّنْ صَرَفَتْ سُوءَ ظَنِّكَ إِلَيْهِ؛ ارشاد القلوب / ۱/ ۱۳۵) اینها روش «آسوده زندگی کردن» است، با دیگران، با محبت برخورد کن تا همه به تو محبت کنند.

جلسه یازدهم |

محبت خدا را در متن بلاها ببین تا آسوده
بشوی!

گاهی آسودگی با «فهمِ علت بلا» به وجود می آید
چگونه به گرفتاریِ خود نگاه کنیم تا حالت شکر در ما پدید بیاید؟
بعضی‌ها در متن بلا و سختی هم از رنج استقبال می‌کنند

گاهی آسودگی با «فهمِ علت بلا» به وجود می آید

گاهی آسودگی با «فهمِ علت بلا» به وجود می آید. اگر قلب مؤمن
بینا شود خودش متوجه سرّ بلا و گرفتاری اش می‌شود و الا باید
یک آدم صاحب‌دل در این زمینه به او کمک کند. وقتی آدم
متوجه شود که بلای او از جانب خداست و این بلا برای رشد
اوست و در واقع از سر محبت خدا نسبت به اوست، آسودگی

عجیبی پیدا می‌کند و حتی - طبق روایت (مصباح الشریعه / ۱۸۳) - لذت هم می‌برد.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: با سختی و رنج شدید، انسان به درجات بالا و راحتی دائم می‌رسد «بِالتَّعَبِ الشَّدِيدِ تُدْرِكُ الدَّرَجَاتُ الرَّفِيعَةَ وَالرَّاحَةَ الدَّائِمَةَ» (غررالحکم / ۴۳۴۵) اگر کسی این نکته را درک کند دیگر آسودگی از زندگی اش فاصله نخواهد گرفت!

اگر حکمتِ مشکلِ خودت را نفهمیدی، حالتِ خوف و رجاء داشته باش

اگر کسی فلسفه یا دلیل بلا و مشکل خودش را نفهمید، باید بین خوف و رجاء باشد، یعنی از یک سو این رنج را نتیجه گناه، خطا و بدی‌های خودش بداند و بگوید «خدا می‌خواهد این‌گونه مرا پاک کند» و از سوی دیگر، آن را لطف خدا بداند که می‌خواهد او را رشد بدهد. اما نمی‌تواند به‌طور قطع بگوید: «من این قدر آدم بدی هستم که خدا این مشکلات را دارد برای من درست می‌کند!»

یکی از راه‌های فهمیدن اسرار پشت پرده بلاها، همان آرامشی است که انسان باید داشته باشد. برای رسیدن به این آرامش باید بدانیم که دنیا قطعاً محل رنج است، همین نکته می‌تواند آرامش‌دهنده باشد. آدم خود را به مرگ بگیرد تا به تب راضی شود؛ این فکر و خیال نیست یک واقعیت است و باید این طوری به مشکلات نگاه کنیم!

علی(ع): هرکسی مصائب کوچک را بزرگ ببیند، به مصائب بزرگ مبتلا می‌شود

امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: هرکسی مصائب کوچک را بزرگ ببیند، خدا به مصائب بزرگ مبتلایش می‌کند «مَنْ عَظَّمَ صِغَارَ الْمَصَائِبِ ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِكِبَارِهَا» (نهج البلاغه / حکمت ۴۴۸) اگر به گرفتاری‌های خودمان درست نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که این گرفتاری می‌توانست بیشتر از این هم باشد! این نوع نگاه، حتی می‌تواند حالت شکر هم در انسان ایجاد کند!

چقدر خوب است بتوانیم با بلا مردانه‌تر و صمیمانه‌تر برخورد کنیم، بلا را دشمنی خدا با خودمان تلقی نکنیم، محبت خدا را در آن ببینیم. می‌فرماید: در بلاها و سختی‌ها، شاد و مسرور باش «كُنْ بِالْبَلَاءِ مَحْبُورًا وَ بِالْمَكَارِهِ مَسْرُورًا» (غررالحکم / ۷۱۴۶)

البته یک مقدار سخت است که آدم واقعاً بلا را محبت خدا به خودش بداند. محبت خدا حتی در قرآن هم یک مقدار سخت فهمیده می‌شود. به قول امام صادق(ع) ظاهر قرآن یک مقدار تلخ است، اما وقتی یک مقدار تأمل کنی می‌بینی که همه‌اش خدا دارد محبت می‌کند(الْقُرْآنُ كُلُّهُ تَقْرِيعٌ وَ بَاطِنُهُ تَقْرِيْبٌ؛ جامع‌الاجبار/۲۳۲)

بعضی‌ها در متن بلا و سختی هم از رنج استقبال می‌کنند

نکته بسیار مهم این است که انسان حتی در متن بلا و سختی هم از رنج استقبال کند. بعضی‌ها در گرفتاری و سختی‌ها

استقبال از رنج را کنار می گذارند؛ مثلاً وقتی فقیر می شوند، دیگر صدقه نمی دهند، یا وقتی رنجور می شوند، دیگر برای نماز شب و عبادت، خود را به تعب نمی اندازند، انگار یک مقدار از خدا طلبکار می شوند، می گویند: «خدایا من دارم این رنج ها را تحمل می کنم، دیگر می خواهی چه کار کنم؟! همین ها را اگر بتوانم تحمل کنم از سر من هم زیاد است!»

امام صادق (ع) می فرماید: کسی که طعم بلا را تحت عنایت الهی بچشد، لذتی از بلا می برد بیشتر از لذتی که از نعمت می برد وقتی که بلا نباشد اشتیاق بلا دارد، چون نعمت ها در زیر آتش بلا و محنت است «لَهُ تَلَذُّذٌ بِهِ أَكْثَرَ مِنْ تَلَذُّذِهِ بِالنِّعْمَةِ؛ مصباح الشریعه / ۱۸۳) اینها چه انسان های قوی ای می شوند! خوشا به سعادت کسانی که رنج و بلا را - از هر نوعی - تحمل می کنند؛ چون خدا به آنها ظرفیت رنج داده است. اگر این حرف ها در روح ما جاری شود خودبه خود کلی از گرفتاری های ما کاسته می شود.

خیلی سخت است که آدم در اوج سختی ها هم از رنج استقبال کند. انسان های بزرگ هستند که می توانند در اوج گرفتاری هم خود را برای عبادت به رنج و سختی بیاندازند؛ مثل حضرت زینب (س) که بعد از آن همه مصیبت در روز عاشورا نماز شب را رها نمی کند! ایشان در کربلا آرامش بخش دو امام بود! تا عاشورا مانند پروانه دور امام حسین (ع) می گشت و مواظبش بود، بعد از عاشورا هم مواظب امام سجاد (ع) بود.

جلسه دوازدهم |

از «شادی بیخود» دوری کن تا آسوده‌تر زندگی کنی!

«خوشی الکی» به دلت راه نده تا دچار «ناراحتی الکی» نشوی
اگر می‌خواهی رنجِ بیخود نکشی، از شادیِ بیخود دوری کن
زهد موجب آسودگی است؛ اما زهد به معنای نداشتن اموال نیست

چگونه حقانیتِ راه خود را به جوامع غیردینی نشان بدهیم؟

جامعهٔ دینی چگونه می‌تواند برتری خود را بر جامعهٔ غیردینی نشان بدهد؟ ما کی می‌توانیم به اسلام مان افتخار کنیم؟ حالا که اسلام در جامعهٔ ما قدرت گرفته است، ما باید به جوامع بی‌دین و کفرزده اثبات کنیم که «دین واقعاً بهتر است!» اما راهش چیست؟
آنهایی که دچار مادی‌گرایی و لذت‌پرستی هستند گوش‌شان به

معارف دینی و عقائد معنوی بدهکار نیست؛ پس باید از یک راه و زبان دیگر آنها را با حقیقت آشنا کنیم.

ما باید در عمل نشان بدهیم که آرام‌تر و بانشاط‌تر هستیم، بیشتر لذت می‌بریم و بهتر خوشی می‌کنیم؛ در این صورت می‌توانیم حقانیت راه خود را به خوبی نشان بدهیم. اگر ایمان در زندگی مؤمنین موجب افزایش آسودگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی شود مردم - حتی اگر مادی‌گرا هم باشند و فقط زندگی دنیا را بخواهند - طبیعتاً سراغ فرهنگ مؤمنین می‌آیند.

شهید بهشتی می‌فرمود: برای تبلیغ اسلام و تعجیل فرج، «هیچ کاری بهتر از این نیست که ما یک جامعه نمونه بسازیم» آن وقت به جهانیان می‌گوییم: آن آقای که می‌خواهد بیاید، یک چنین کاری انجام خواهد داد. در روایت هست: قومی از مشرق، زمینه‌ساز ظهور خواهند شد «يَخْرُجُ نَاسٌ مِنَ الْمَشْرِقِ فَيُؤَطِّئُونَ لِلْمَهْدِيِّ سُلْطَانَهُ» (کنز العمال / ح ۳۸۶۵۷)

آرامش و آسودگی یکی از شاخص‌های زندگی درست است

ما می‌توانیم با زندگی درست زیر بیرق امام حسین (ع) برای جهانیان الگو بشویم؛ یعنی طوری زندگی کنیم که مردم بگویند «مریدان امام حسین (ع) چقدر جوانمرد و آرام و باصفا و بانشاط هستند...»

آرامش و آسودگی یکی از شاخص‌های زندگی درست است. داشتن زندگی آسوده‌تر صرفاً یک منفعت شخصی نیست، بلکه

رسالت اجتماعی، تاریخی و مهدوی ماست. باید این را از جامعه خودمان شروع کنیم تا بعد بتوانیم روی جامعه جهانی هم اثر بگذاریم. در شهر خودمان، هر مؤمنی که شادتر، آرام‌تر، آزادتر، آسوده‌تر زندگی کرد، برای بقیه الگو می‌شود.

هرکسی می‌خواهد رنج بیخود نکشد، از شادی بیخود دوری کند

یکی از راه‌های عملیاتی برای آسوده‌تر زندگی کردن - که در روایات آمده است - این است که «هرکسی می‌خواهد رنج بیخود نکشد، از شادی بیخود دوری کند»

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: زهد در دنیا، بزرگترین آسایش است «الرَّهْدُ فِي الدُّنْيَا الرَّاحَةُ الْعُظْمَى» (غررالحکم / ۱۳۱۶) امام صادق (ع) فرمود: راحتی را طلب کردم آن را در زهد یافتیم «طَلَبْتُ الرَّاحَةَ فَوَجَدْتُهَا فِي الرَّهْدِ» (مستدرک الوسایل / ۱۲ / ۱۷۴) زهد نه فقط در روح و روان انسان، بلکه در واقعیت زندگی او، آرامش و آسودگی می‌آورد.

زهد موجب آسودگی است؛ اما زهد به معنای نداشتن اموال نیست

خیلی‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که «زهد یعنی نداشتن پول و خانه و...» از امام زین‌العابدین (ع) پرسیدند: زهد یعنی چه؟ (کافی / ۲ / ۱۲۸) ایشان یک رازی را از قرآن کریم برملا کردند برای آسوده‌زیستن: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛ تا برای چیزی که از دست شما رفت متأسف نشوید و از

چیزی که به شما رسید خوشحال نشوید» (حدید/۲۳)

هر مقدار از چیزهای بیخود خوشحال شوی، به همان مقدار از چیزهای بیخود ناراحت خواهی شد. اگر کسی از تعریف دیگران درباره خودش خوشحال شود، از توهین آنها هم ناراحت می شود. و برعکس؛ خوشی الکی به دلت راه نده تا ناراحتی الکی هم به دلت نیاید. اگر «الکی خوش» نباشی، واقعی خوشحال خواهی شد! در بعضی از خوشی های بیخود و بیهوده، خدا زود یک ناراحتی بیخود برایت پیش می آورد، چون خدا خوشش نمی آید بنده اش کوچک و حقیر باشد.

تکنیکی برای تأسف نخوردن

أمیرالمؤمنین(ع) به عنوان تکنیکی برای تأسف نخوردن می فرماید: اگر به چیزی که می خواستی نرسیدی، بگو اصلاً من چنین چیزی نمی خواستم و هر چیزی را از دست دادی بگو من اصلاً چنین چیزی نداشتم. (اجعل ما طلبت من الدنيا فلم تظفر به بمنزلة ما لم يخضر ببالک؛ کشف الغمه/۱/۵۷۲)

روح خودت را راحت کن؛ ناراحتی روح، انسان را به کفر نزدیک می کند. حالا با چه چیزی خوشحال بشویم؟ علی(ع) می فرماید: «قُرَّةُ عَيْنِهِ فِيمَا لَا يَزُولُ» (نهج البلاغه/ خطبه ۱۹۳) یعنی- آدم باتقوا- با چیزهایی که از بین نمی رود، خوشحال می شود؛ آن چیزی چشمش را روشن می کند که زائل نشدنی است.