

## راه آفتاب

به میانه روی در خوردن توصیه نموده و می فرمود: هر کس خوراک کمتری مصرف کند، سلامتی او افزون تر و فکر او بازتر خواهد بود. بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۳۳۴.

از جنس خاک؛ شرح رفتار «شما» با «جسم»

حسین سلیمانی



شناسنامه: سلیمانی، حسین، عنوان و نام پدیدآور: از جنس خاک: شرح رفتار شما با جسم / حسین سلیمانی؛ تهیه: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی. مشخصات اثر: مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۳. فروست: رهنما ۱۱۴. شابک: ۳-۱۸۴-۲۹۹-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا. یاداشت: سبک زندگی، راه و رسم زندگی (اسلام)، مواد غذایی حلال و حرام- جنبه های مذهبی و قرآنی- اسلام. شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی. رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ الف۷۵س۲/۲BP. رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۵. شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۸۷۳۵.

۱۱۴



نام اثر : از جنس خاک؛ شرح رفتار «شما» با «جسم»

نویسنده : حسین سلیمانی

تهیه و تولید : اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی

به سفارش : اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی آستان قدس رضوی

چاپ سوم : ۱۳۹۸ شمارهگان : ۱۰۰۰ نسخه قیمت : ۱۰۰ ۰۰۰ ریال

ناشر : انتشارات قدس رضوی شابک : ۳-۱۸۴-۲۹۹-۶۰۰-۹۷۸

به کوشش : محمدحسین پورامینی

مدیر هنری : مریم سادات منصور

ویراستار : زهرا مولایی

نشانی: مشهد، حرم مطهر، صحن جامع رضوی، ضلع غربی، بین باب‌الهدی علیه السلام و صحن غدیر، مدیریت فرهنگی. صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۵۶۷ سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و انتقادات: ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲

## فهرست

۹	درآمد
۱۱	فصل اول: «امانتت را نگه دار، بعد از بین ببر!»؛ حفظ جان
۱۹	فصل دوم: «دعوتید به ضیافت خوردن!»؛ خوردن
۲۹	فصل سوم: «دعوتید به ضیافت نوشیدن!»؛ آشامیدن
۳۷	فصل چهارم: «خوابم میاد!»؛ خواب
۴۷	فصل پنجم: «بیا کمی خوش بگذرانیم!»؛ تفریح



## از جنس خاک

شرح رفتار «شما» با «جسم»

### ؟ دریچه

به جسمت فکر می‌کنی، و به رابطہات با «او»، از خودت سؤال می‌کنی:

۱. حفظ کردن جسمت چه نقشی در زندگی‌ات دارد؟

۲. چگونه باید سلامت و بهداشت را رعایت کنی؟

۳. خوردنت چگونه باید باشد؟

۴. آشامیدنت چگونه باید باشد؟

۵. و به طور کلی رفتارت با جسمت چگونه باید باشد؟

«از جنس خاک» فرمول‌هایی هستند در جهت پاسخ به

سؤالات بالا و شرح رفتار «تو» با «جسمت» بر اساس مبانی

اسلام.





## درآمد

یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن... مثل ... نوع خوراک، نوع آسبزی، تفریحات ... سفرهای ما ... این ها [قسمتی از] آن بخش‌های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است ... برای ساختن این بخش از تمدن نوین اسلامی، به شدت باید از تقلید [از غرب] پرهیز کنیم.<sup>۱</sup>

شنیده‌ای که خدایت «تو» را از خاک آفریده است. در فکری و مشغول بالا و پائین کردن سؤالات در ذهنت. به تک‌تک ذره‌های خاکی که آرام آرام تو را ساخته‌اند فکر می‌کنی و بعد به جسمت نگاه می‌کنی که از اجزای مختلفی تشکیل شده که هر کدام در زندگی‌ات کاربردی دارند. می‌دانی که هر چیزی قانونی دارد و به دنبال قانون استفاده از خودت هستی. بله! «تو» از جنس خاکی و به این فکر می‌کنی که قانون استفاده از این خاک و از این جسم را بدانی و به آن عمل کنی.

۱. مقام معظم رهبری در دیدار با جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۰۷/۲۳.



امانتت را نگه دار، بعد از بین ببر!



فصل اول



## حفظ جان

در گذشته نزدیک وقتی می‌خواستیم به مسافرت برویم پدرم کلید خانه‌مان را به دست یکی از همسایه‌ها می‌داد و خانه‌مان را به امانت به او می‌سپرد.

نکته‌ای که همیشه در این گونه موارد ذهنم را به خود مشغول می‌کند، این است که وقتی کسی این قدر به انسانی اعتماد دارد که خانه‌اش را به او می‌سپارد آدم احساس می‌کند بار سنگینی بر دوش گذاشته‌اند و شاید به همین دلیل باشد که معمولاً در چنین مواردی انسان به چیزی که به او امانت سپرده‌اند، بیشتر از مال و اموال خودش اهمیت می‌دهد و مراقبتش از امانت بیش از اموال خویش است.

مسئله وقتی جالب‌تر می‌شود که شخصیت فرد امانت‌دهنده متفاوت از دیگران باشد، مثلاً وقتی یکی از اهالی سرشناس و مهم محله چیزی را به امانت پیش انسان می‌گذارد شخصیت او و اینکه چنین فرد مهمی به انسان اعتماد کرده، بار مسئولیت را برای انسان سنگین‌تر می‌کند. یعنی حتی اگر آن شیء در حالت عادی چیز زیاد مهمی هم نباشد همین که یک فرد سرشناس آن را به امانت گذاشته، باعث می‌شود انسان حس

مسئولیتش چند برابر شود و آن شیء خود به خود اهمیت پیدا کند. خیلی بی‌انصافی است که انسان به اعتماد دیگران پاسخ درستی ندهد و در نگه داری از امانت دقت به خرج ندهد و باعث شود به امانت آسیب برسد.

حالا می‌خواهیم پرده از امانت مهمی برداریم که شخص بسیار بزرگ و باعظمتی آن را به ما سپرده است، معروف‌ترین و مهم‌ترین شخصی که می‌شناسیم، انسان وقتی به آن فرد و به اینکه پیش ما چیزی امانت گذاشته است فکر می‌کند حس مهم بودن به او دست می‌دهد! واقعاً هم انسان مهم است که چنین فردی به او صلاحیت داده تا چیزی را به امانت پیشش نگه دارد والا چرا باید انسان را برای امانت‌داری انتخاب می‌کرد؟!

می‌خواهیم پرده از فرمولی برداریم که زیاد به آن توجه نمی‌کنیم و این امانت‌داری در زندگی‌هایمان بسیار کم‌رنگ است، فرمول حفظ جان و بدن:

#### پنجره

«خدا = امانت‌گذار»  
«اعضای بدن = امانت»  
«ما» = امانت‌دار»

یکی از چیزهایی که به داشتن آرامش و بندگی خدا کمک می‌کند همین سلامتی است، برای همین هم حفظ سلامتی از نظر عقل و شرع واجب است و ضرر زدن به جان و بدن حرام.



### پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

كُلُّ مُضَرٍّ يَذْهَبُ بِالْقُوَّةِ أَوْ قَاتِلِ فَحَرَامٌ.<sup>۱</sup>  
هر چیز زیان‌آوری که نیروی آدمی را می‌گیرد یا کشنده است، حرام است.

شب‌ها تا دیر وقت به این بدن بیچاره بی‌خوابی می‌دهیم و پای تلویزیون و رایانه و دیگر وسیله‌های الکترونیکی از آن بیگاری می‌کشیم، به اندازه کافی به این بدن بیچاره استراحت نمی‌دهیم، یا اینکه آن قدر به این بدن استراحت می‌دهیم و می‌خواهیم که زخم بستر می‌گیریم!! به درستی ورزش نمی‌کنیم، به تغذیه‌مان اهمیت نمی‌دهیم، هنگام بیماری درست از بدن مراقبت نمی‌کنیم و ...



### پنجره

أَفْتِ أَوْلَ مَا إِيْنِ اسْتِ كِهْ بِهْ نَعْمْتِ تَوْجِهْ نَمِيْ نَعْمْتِ؛ نَعْمْتِ

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۱۶.

سلامت را جز بعد از مریض شدن و ناقص‌العضو شدن نمی‌فهمیم.<sup>۱</sup>

این بدن، این اعضای بدن امانت خداوند هستند، خدا به ما اعتماد کرده و این بدن را به امانت نزد ما گذاشته است، همان‌طور که ضرر زدن به امانتی که همسایه پیشمان گذاشته، شرعاً حرام است و گناه، ضرر زدن به بدن هم که امانت خداست، شرعاً اشکال دارد و در قیامت خداوند از نعمت سلامتی از ما خواهد پرسید.<sup>۲</sup>



پنجره

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾<sup>۳</sup>  
خویشتن را به دست خود به هلاکت نیفکنید.

فکر کنید اگر این فرمول را در زندگی پیاده کنیم، چه تغییراتی در زندگی کردنمان رخ می‌دهد؟ وضعیت خواب و خوراکمان چگونه می‌شود؟ توجهمان به ورزش و مراقبت از بدن چگونه خواهد شد؟! و ...

۱. مقام معظم رهبری در دیدار مسؤولان و کارگزاران نظام جمهوری اسلامی، ۱۳۸۵/۰۳/۲۹.  
۲. امام صادق علیه السلام [باتوجه به آیه ۸ سوره تکوین] می‌فرمایند: یکی از نعمتهایی که در روز قیامت از آن‌ها سؤال می‌شود سلامتی است (بحارالأنوار، ج ۲۴، ص ۵).  
۳. بقره، ۱۹۵.



تا شما به تغییر زندگی‌تان با استفاده از این فرمول فکر می‌کنید، یک مطلب درگوشی بگوییم. می‌دانید بدن امانت است و این امانت را باید به درستی نگه داشت، اما یک جا باید این امانت را، یعنی بدنمان را از بین ببریم! یک جا هست که دیگر بدن را باید خرجش کنیم، یعنی خود خدا اجازه داده این امانت را در آن‌جا از بین ببریم، آرزوی خیلی‌هاست که بدن را سالم نگه دارند تا روز جهاد، تا اینکه در راه خدا بدنشان را بدهند.

این دست، این پا، این قلب، این سر و صورت برای همین روزها هستند. بهترین امانت‌داری هم همین است که بدنت در راه خدا در خون غوطه‌ور شود، این انتهای امانت‌داری است. مثل این می‌ماند که فردی پولش را پیش شما به امانت سپرده و بعد خودش اجازه داده است که اگر خواستید پول را برایش خرج کنید. اینجا هم همین‌طور است، بدن پیش ما امانت است، اما خدا اجازه داده این بدن را برای خدا و در راه خدا خرج کنیم.

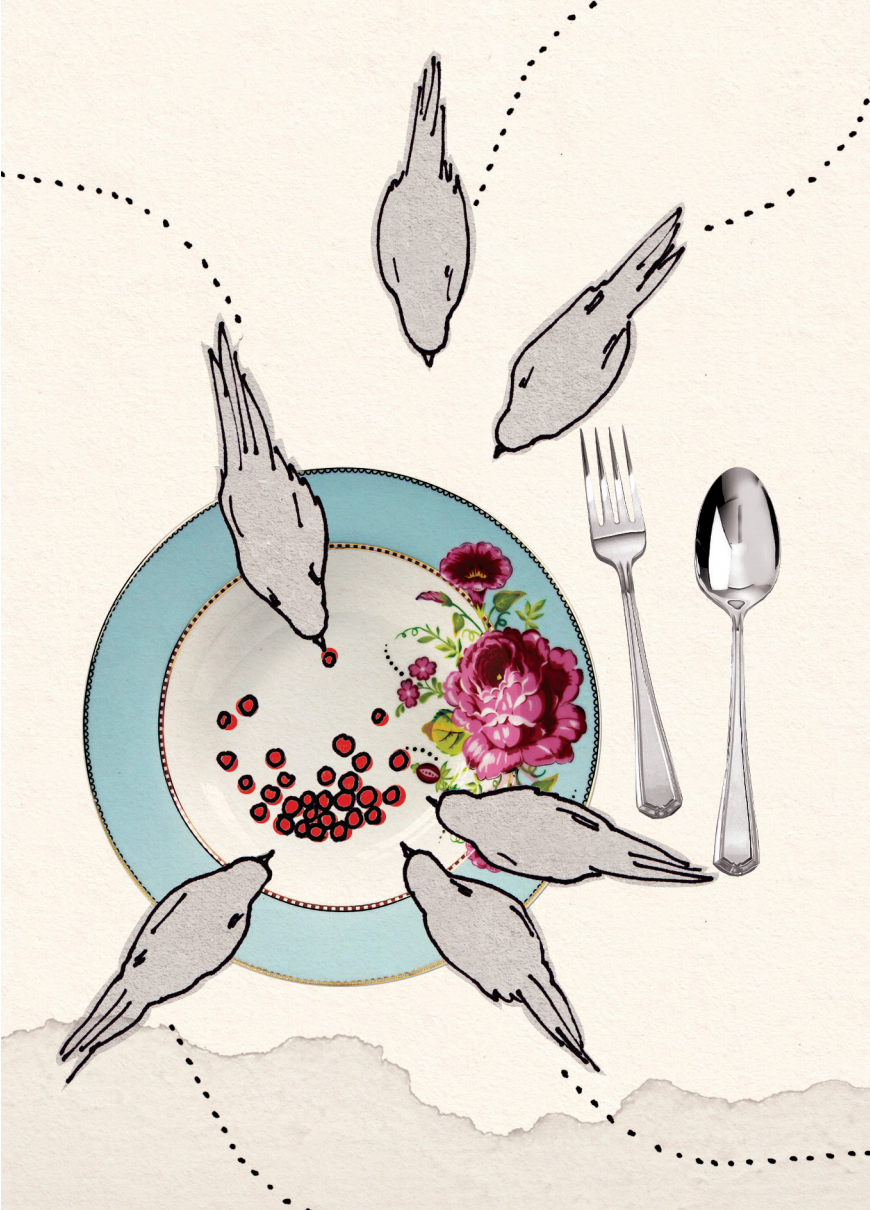
واقعاً خجالت دارد روز قیامت همهٔ انبیاء و اولیای الهی و در رأس آن‌ها امام حسین علیه السلام تمام وجود و اعضاء و جوارحشان را برای خدا داده باشند اما ما با بدنی سالم و در زرّ ورق پیچیده روبه‌روی خدا بایستیم!



دعوتید به ضیافت خوردن!



فصل دوم



## خوردن

انسان‌ها با توجه به علائقشان، مسائل پزشکی، وعده‌های غذایی و ... از غذاها می‌خورند، فرضاً کسی که از نظر پزشکی لازم است از خوردن مواد قندی پرهیز کند، لازم است از شیرینی‌جات کمتر استفاده کند.

انسان‌ها در خوردنشان سعی می‌کنند از نظرات یک آدم مطلع، مشاور تغذیه و ... استفاده کنند و غذاهايشان را بر مبنای نظرات آن‌ها انتخاب، آماده و میل کنند. برای همین می‌خواهیم یک متخصص خوب در این زمینه معرفی کنیم، یک نفر هست که انسان را به صورت کامل می‌شناسد، به همهٔ زیر و بم‌ها و خصوصیات جسمی و روحی انسان آگاه است، از همه بیشتر انسان را می‌شناسد و اصلاً خودش بوده که انسان را خلق کرده است!

خدا ...

بله! خداوند بزرگ‌ترین و بهترین متخصص تغذیه است، انسان را می‌شناسد و می‌داند چه خوردنی و چگونه خوردنی ضامن سلامتی انسان و نیروی بیشتر او است. واقعاً انصاف نیست که آدمی به سراغ مشاور تغذیه که یک انسان است و امکان اشتباه دارد برود و از نظرات او در

خوردنش استفاده کند، اما به سراغ خدا نرود و نظرات خدا را در خوردن به کار نگیرد. در حالی که عمل به فرمول خداوند در خوردن، هم ضامن سلامتی جسم است و هم ضامن سلامتی روح.

انسان برای حرکت کردن، فکر کردن، کار کردن و ... نیازمند نیرو و توان است، به همین جهت لازم است به تغذیه‌اش اهمیت بدهد، حتی اگر فردی اسلام را هم قبول نداشته باشد بالاخره انسان است و برای گذران زندگی نیازمند خوردن است. پس اهمیت تغذیه یک مسئله انسانی است و همه انسان‌ها بدون در نظر گرفتن دینشان لازم است به این مسئله اهمیت بدهند.

بعضی آدم‌ها زندگی می‌کنند تا بخورند<sup>۱</sup> و برخی دیگر می‌خورند تا زندگی کنند! در شریعت اسلام خوردن استفاده از نعمت‌های خداوند است به منظور داشتن نیرو برای بندگی. تغذیه‌ای مناسب است که به انسان نیروی فیزیکی و بدنی می‌دهد برای انجام کار و تلاش. اگر انسان نیرو و جان نداشته باشد؛ حوصله نماز خواندن ندارد، حوصله کار کردن و رفتن به دنبال روزی حلال ندارد، حوصله تفکر در آسمان‌ها و زمین و توجه به خداوند ندارد و ...

اما فرمول خوردن مطلوب از نظر اسلام:

۱. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: کسی که همتی جز پر کردن شکم ندارد، قیمت او نیز همان است که از شکم او بیرون می‌آید! (عبر/الحکم، ص ۱۴۳).

«حلال + غذای سالم و پاکیزه + شروع با بسم الله +  
 جمعی خوردن + خوب جویدن + قبل از سیری کامل  
 از خوردن دست کشیدن - آب خوردن در وسط غذا  
 + پایان با الحمدلله + دو وعده در روز»

خوراک انسان در مرحله اول باید حلال باشد، یعنی از پول حلال به دست آمده باشد یا اینکه خود آن خوراک چیزی حلال باشد، مثلاً با پول دزدی قورمه سبزی درستی کنی و ندزی هم بدهی خارج از فرمول خداست و بلای جانست می‌شود، یا اینکه کارگری کنی و روزی حلال به دست بیاوری و بعد با پولش بروی گوشت خوک بخری هیچ فائده‌ای ندارد، پس هم باید پولی که از آن خوراک تهیه می‌کنیم حلال باشد و هم چیزی که قرار است میل کنیم!



﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾

از آنچه خدا روزیتان کرده حلال و پاکیزه بخورید پس اگر خدا را می‌پرستید نعمت‌هایش را سپاس گزارید.

بعد از حلال بودن، غذا باید سالم و پاکیزه باشد، این سالم و پاکیزه بودن دایره‌اش خیلی وسیع است، مثلاً هم شامل بهداشت در غذا و خورنده آن می‌شود و هم شامل به موقع و به وقت خوردن آن و هم شامل بعد از غذا، یعنی مثلاً غذا باید سالم باشد و فاسد نباشد، کسی هم که قرار است آن را بخورد باید دست‌هایش را شسته باشد،<sup>۱</sup> با رعایت پاکی و آداب غذا را بخورد، بعد از غذا به موقع به دستشویی برود و ... و همچنین باید آن غذا با توجه به حال شخص میل کننده سالم باشد، مثلاً ممکن است برای یک نفر برنج ضرر داشته باشد، آن وقت بهترین برنج و پاکیزه‌ترین برنج و سالم‌ترین آن‌ها هم که باشد، برای آن فرد سالم و پاکیزه نیست و او را بیمار می‌کند. یا اینکه مثلاً غذایی را که مخصوص تابستان است در زمستان بخوریم، یا اینکه چیزی را که برای صبحانه خوب است در وقتی دیگر بخوریم، پس سالم و پاکیزه بودن، هم شامل غذا می‌شود و هم شامل فرد خورنده آن که هم باید خودش پاکیزه باشد و هم اینکه آن غذا را در وقتی بخورد که برایش سالم محسوب می‌شود و ...

انسان مؤمن از ذکر نام خدا نباید غافل باشد و لازم است خوردن را

۱. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: شست و شوی دستان قبل از غذا خوردن و بعد از آن روزی را زیاد می‌کند (اصول کافی، ج ۶، ص ۲۹۰).



با نام خدا آغاز کند،<sup>۱</sup> خداوند دوست دارد انسان‌ها جمعی غذا بخورند،<sup>۲</sup> اینکه جدیداً باب شده که هرکسی با یک سینی به اتاقش می‌رود و به تنهایی غذا می‌خورد مطلوب اسلام نیست، اسلام از هر فرصتی برای تشویق خانواده و مردم برای حفظ جمع استفاده می‌کند و یکی از آن‌ها همین مسئله است که توصیه کرده غذا به صورت جمعی خورده شود، چقدر محبت و عاطفه و همراهی در خانواده و فامیل که از این جمعی خوردن‌ها نصیب آدم نمی‌شود و چقدر حیف که این مسئله را از دست بدهیم.

غذا را گاهی خوب نمی‌جویم. این کار جدای از زحمت زیادی که به معده می‌دهد مشکلات گوارشی و هضم غذا را نیز در پی دارد، همچنین لازم است قبل از اینکه دیگر جایی برای نفس کشیدن نماند غذا خوردن را رها کنیم، لازم است همیشه مقداری جا برای نفس کشیدن بگذاریم، حواسمان هم باشد که آب خوردن در وسط غذا هضم غذا را با مشکل مواجه می‌کند و بهتر است بین غذا خوردن آب ننوشیم.<sup>۳</sup> غذا هم که

۱. پیامبر ﷺ می‌فرماید: غذا را جمعی بخورید و بسم الله الرحمن الرحیم بگویید ... (مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۳۱).

۲. پیامبر ﷺ می‌فرماید: دسته جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است (طب النبوی ﷺ، ص ۲۱).

۳. امام رضا ﷺ می‌فرماید: هرکس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن آب ننوشد تا آن را به پایان رساند؛ زیرا هرکس چنین کند رطوبت در بدنش می‌نشیند و معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند و اگر پی در پی آب به معده ریخته شود، معده گشاد می‌گردد (طب الرضا ﷺ، ص ۳۵).

تمام شد نباید یادمان برود که از نعمت خداوند میل کرده ایم و شکرش را به جا بیاوریم، گفتن الحمدلله رب العالمین یکی از بهترین راه های شکر زبانی از خداوند متعال به خاطر نعمت هاست.

همچنین اسلام با خوردن دو وعده اصلی غذا در روز موافق است؛ یکی صبحانه و دیگری شام و بر این مطلب هم بسیار سفارش کرده است.<sup>۱</sup>



### پنجره

امام رضا علیه السلام می فرماید:

... فَلَا يَدَعَنَّ أَحَدُكُمْ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بُلْقَمَةً مِنْ خُبْزٍ أَوْ شَرِبَةً مِنْ مَاءٍ.<sup>۲</sup>

... هیچ یک از شما شام خوردن را ترک نکنند، هر چند شامش لقمه ای نان یا یک جرعه آب باشد.

اسلام دین عجیبی است، برای تک تک جزئیات زندگی برنامه دارد و این را وقتی کمی در باغ های آیه و حدیثش قدم بزنی متوجه می شوی. اما نکته آخر اینکه غذا دادن، سفره پهن کردن، افطاری دادن و هر

۱. فردی خدمت امام صادق علیه السلام رسیده و از ناراحتی معده اش شکایت کرد. امام صادق علیه السلام به وی فرمودند: بین صبحانه و شام چیزی نخور، مگر نشنیده ای که در قرآن (مریم، ۶۳) آمده است: و روزی آن ها (بهشتیان) صبحگاهان و شامگاهان است؟ (اصول کافی، ج ۶، ص ۲۸۸).  
۲. همان، ص ۲۸۹.

کاری دیگری از نظر اسلام وقتی خوب است که مثل همیشه سادگی و دوری از تجمل در آن لحاظ بشود. این را نباید فراموش کنیم.



## پنجره

بعضی‌ها به بهانه‌ی افطار، حرکات و عمل مسرفانه انجام می‌دهند و به جای اینکه در ماه رمضان وسیله‌ای بشوند برای نزدیکی روحی به فقرا و مستمندان، با این عمل، با این حرکت، خود را در لذات جسمانی غرق می‌کنند. نمی‌خواهیم بگوییم که اگر در افطار، کسی غذای مطبوعی مصرف کرد، این کار ممنوع است؛ نه، در شرع این‌ها ممنوع نیست؛ اسراف ممنوع است، زیاده‌روی ممنوع است، ریخت‌وپاش فراوانی که گاهی در این جور مجالس انجام می‌گیرد، ممنوع است.<sup>۱</sup>

۱. مقام معظم رهبری در خطبه‌های نماز عید فطر، ۱۳۹۲/۰۵/۱۸.



دعوتید به ضیافت نوشیدن!



فصل سوم



## آشامیدن

ممکن است کسی دعوتتان کند به یک نوشیدنی، آبمیوه‌ای، دوغی، شربتی چیزی ... . می‌دانید که استفاده کردن از نوشیدنی‌ها فرمول مخصوص خودش را دارد، پس تا دعوتتان نکرده‌اند به نوشیدن فرمول نوشیدن را با هم مرور کنیم:

### پنجره

«حلال + سالم و پاکیزه + شروع با بسم الله -  
سرکشیدن ظرف - به یکباره نوشیدن + ایستاده  
نوشیدن در روز و نشسته نوشیدن در شب + پایان  
با الحمدلله»

خداوند که انسان را آفریده و از همه بهتر به خصوصیات انسانی آگاه است، یک مجموعه چیزهایی را برای خوردن و آشامیدن حرام کرده است و یک مجموعه چیزهایی را حلال، خداوند کار ببوده انجام نمی‌دهد، یعنی صفات او و بزرگی‌اش این را می‌طلبد، به همین جهت

اگر برای نوشیدن انسان نوشیدنی ای حلال، سالم و پاکیزه را می‌پسندد، حتماً دلیل و هدفی دارد. بعضی از آن دلائل به وسیله آیات و روایات، یا دست‌آوردهای بشر در زمینه‌های علمی و خصوصاً پزشکی مشخص شده است، و برخی از آن‌ها هنوز برای ما مشخص نیست. اما تردیدی نیست که بشر هرچه بیشتر علم‌اندوزی می‌کند به درستی فرمان‌های خدا بیشتر پی می‌برد. برای همین اگر خداوند به حلال، سالم و پاکیزه نوشیدن و شروع با نام خدا و پایان با شکر خدا امر می‌کند<sup>۱</sup> از این جهت که او چیز بی‌بهده‌ای از انسان نمی‌خواهد، لازم است انسان به فرمان خداوند عمل کند.



## پنجره

امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

اعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبَحِّحْ أَكْلًا وَ لَا شُرْبًا إِلَّا مَا فِيهِ الْمَنْفَعَةُ وَ الصَّلَاحُ وَ لَمْ يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَ التَّلَفُ وَ الْفُسَادُ.<sup>۲</sup>

بدان که خداوند تبارک و تعالی هیچ خوردنی و یا نوشیدنی‌ای را مباح نکرده، مگر آن‌که در آن منفعت و صلاحی بوده، و

۱. امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: آشامیدن را با بسم الله شروع کنید و با شکر خدا و الحمد لله پایان دهید (مکارم/الأخلاق، ص ۱۵۲).

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۳۳.



هیچ خوردنی و یا نوشیدنی‌ای را حرام نکرده، مگر آنکه در آن نابودی و زیانی بوده است.

نوشیدن انسان‌ها معمولاً به دقیقه نمی‌رسد و مدت زمان کمی وقت می‌برد، اما در همین مدت زمان کم خداوند از انسان خواسته است که نوشیدنش را با نام او آغاز کند و با شکر او پایان دهد؛ چرا که خداوند از هر فرصتی برای هدایت انسان و توجهش به بندگی استفاده می‌کند، حتی اگر این فرصت کوتاه و اندک باشد و انسان مؤمن و مخلص نیز همه کارهایش برای خداست، حتی نوشیدنش در زمانی یک دقیقه‌ای!



### پنجره

انسان مخلص، یعنی کسی که همه کارهایش برای خداست، یک کلمه حرفش، یک حرکتش، حتی خوردن و نوشیدن و استراحت کردنش، جز برای خدا و بدون نیت قربت نیست.<sup>۱</sup>

پاکیزه و سالم نوشیدن شامل همه آداب بهداشتی و پزشکی با توجه به فرد است. مثلاً ممکن است آب سرد به علت بیماری برای کسی ضرر داشته باشد و برای فرد دیگری نوشیدن همان آب سرد ضرر نداشته باشد. پس هرکسی با توجه به شرایطش ممکن است پاکیزه و سالم

۱. مقام معظم رهبری در دیدار رئیس جمهور و هیأت وزیران، ۱۳۷۵/۰۶/۰۸.

نوشیدنش با دیگری تفاوت‌هایی داشته باشد.

حتماً برای برخی مادران پیش‌آمده که فرزندانشان یا همسرشان با عطش و عرق وارد آشپزخانه شوند، در یخچال را باز کنند و پارچ و ظرف آب را سر بکشند و بعد هم صدای اعتراض مادر.

می‌خواهیم به آن مادران و کسانی که مخالف این کار هستند یک مژده دهیم، مژده به اینکه اسلام هم با چنین عملی مخالف است و از سرکشیدن ظرف آب نهی کرده است!<sup>۱</sup> حالا اگر فرزندان و همسرتان به توصیه شما گوش نمی‌دهند لاقلاً به توصیه اسلام گوش بدهند و ظرف آب را سر نکشند.

همچنین به یکباره نوشیدن (همان یک نفس خودمان)، و نشسته نوشیدن در روز و ایستاده نوشیدن در شب مطلوب اسلام نیست و درست این است که انسان با آرامش و جرعه جرعه،<sup>۲</sup> در روز ایستاده و در شب نشسته بنوشد.<sup>۳</sup>

کسی که تشنه نباشد به دنبال رفع تشنگی هم نمی‌رود، انسان اگر در طول زندگی با معنویت و بندگی تشنگی‌اش را به کمال نشان دهد،

---

۱. پیامبر ﷺ نهی کرده‌اند از نوشیدن سر مشک [و ظروف دیگری مانند پارچ و ...] (معانی/الخبائر، ص ۲۸۱).

۲. امام صادق علیه السلام فرمودند: نوشیدن آب به سه نفس، بهتر از نوشیدن آب به یک نفس است (اصول کافی، ج ۶ ص ۳۸۳).

۳. امام صادق علیه السلام فرمودند: نوشیدن آب در روز، به حالت ایستاده، غذا را گوارا می‌کند و در شب، ایستاده آب نوشیدن باعث جمع شدن زرد آب در شکم می‌شود (اصول کافی، ج ۶ ص ۳۸۳).

خداوند هم پاسخ مناسبی به او می‌دهد و با نوشیدنی‌ای شیرین سیرابش می‌کند. بزرگ‌ترین نوشیدنی و گواراترین نوشیدنی‌ای که برای انسان وجود دارد؛ شهادت ...



خوابم میاد!



فصل چهارم



## خواب

یکی از دلائلی که سبب می‌شود انسان در حالت بیداری بتواند به درستی به کارهایش برسد و انرژی لازم را برای انجام وظایفش داشته باشد، این است که استراحت خوبی داشته و از خواب درستی بهره مند شده باشد. خواب یکی از مسائل مهم و اصولی در سلامت انسان است و به شهادت علم بد خوابی به تدریج زندگی انسان را تلخ می‌کند و باعث آشفتگی و اضطراب و ... می‌شود.



### پنجره



امام رضا علیه السلام می‌فرمایند:

أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاعِ وَهُوَ قَوَامُ الْجَسَدِ وَقُوَّتُهُ<sup>۱</sup>.

خواب سلطان مغز است و آن مایه پایداری و نیرومندی است.

ریشه بسیاری از دعوای خانوادگی، اختلافات کاری، مشاجره‌های

۱. بحارالأنوار، ج ۵۹، ص ۳۱۶.

روزمره و ... همین مسئله درست خوابیدن است. وقتی انسان درست استراحت نکرده باشد آستانه تحملش کم می‌شود، بهانه‌گیر می‌شود، ذهنش درست کار نمی‌کند و به همین جهت ممکن است از هر مسئله کوچکی دعوا و مشاجره بسازد. اگر انسان استراحت و خواب درستی داشته باشد، بانشاط و شاداب است و همین نشاط و شادابی جدای از اینکه برای انجام کار به انسان انرژی می‌دهد، مانع بروز اختلافات هم خواهد شد. انسان مؤمن برای داشتن توان عبادت نیازمند خواب صحیح و درست است و به همین دلیل اسلام به خوابیدن توجه ویژه‌ای داشته و برای آن فرمول زیر را توصیه کرده است:

#### پنجره

«دستشویی رفتن + مسواک زدن + وضو - شکم پر  
+ زمان، حالت و مکان خوب + اعتدال + ذکر و دعا +  
محاسبه نفس»

به طور کلی هر چیزی که در خصوص آداب خوابیدن از نظر اسلام بیان می‌شود، برای این است که انسان قوت و نشاط انجام کارهای روزانه و عبادت و بندگی را داشته باشد. خواب قرار است مایه آرامش و آسایش انسان باشد، تمیزی و بهداشت یکی از عواملی است که باعث داشتن آرامش در خواب می‌شوند، اینکه انسان با بهداشت بخوابد و بدنش دچار



ادیت نباشد خیلی مهم است، برای همین هم اسلام به دستشویی رفتن<sup>۱</sup> و مسواک زدن<sup>۲</sup> قبل از خواب سفارش کرده است.



## پنجره

﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾<sup>۳</sup>

خدا همان کسی است که برایتان شب را درست کرد تا در آن به استراحت پردازید.

خداوند متعال انسان را به گونه‌ای می‌پسندد که همواره و در همه حال به یاد خدایش و در حال عبادت باشد، برای همین هم به با وضو بودن را هنگام خواب سفارش کرده است، گویی خواب انسان هم قرار است عبادت باشد و لازم است انسان مثل نماز وضو بگیرد و با طهارت به رختخواب برود.<sup>۴</sup> این را تجربه کنید؛ اگر مدتی به با وضو خوابیدن روی

۱. امام علی علیه السلام در سفارشی به فرزند خود امام حسن مجتبی علیه السلام فرمودند: ... قبل از خوابیدن به دستشویی برو (خصال، ص ۲۲۸).

۲. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: پیامبر صلی الله علیه و آله وقتی می‌خواست بخوابد مسواک می‌زد و بعد به رختخواب می‌رفت، و بر طرف راستش می‌خوابید و دست راستش را زیر گونه راستش قرار می‌داد (مکارم الاخلاق، ص ۲۹۱).

۳. غافر، ۶۱.

۴. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: کسی که با وضو بخوابد، بسترش تا صبح مسجد و خوابش نماز او است و کسی که بدون وضو بخوابد، تا صبح مانند مرداری است که بسترش قبرش بوده است (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۹۷).

بیاورید اثراش را بر جسم و روحتان خواهید دید و زمانی که شادابی آن را تجربه کنید، دیگر این کار را ترک نخواهید کرد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند نباید شام بخورند و شام نخوردن باعث سلامتی می‌شود، در صورتی که به هیچ‌وجه این گونه نیست، اسلام به خوردن شام سفارش زیادی کرده است و چیزی که از آن نهی شده است خوابیدن با شکم پُر است، یعنی باید در خوردن شام اعتدال را رعایت کرد و در هنگام خواب نه شکم انسان خالی باشد و نه پُر! اگر انسان اعتدال را در این زمینه رعایت کند دارای خواب راحت و غیر پریشان خواهد بود، اساساً بخشی از خواب‌های پریشان به علت همین نکته است که انسان با شکمی خالی و یا پُر به رختخواب رفته است.<sup>۱</sup>

با هر چیزی باید بر اساس طبیعت و اصولش رفتار کرد، یکی از چیزهایی که در این عصر معمولاً طبق طبیعتش با آن رفتار نمی‌شود وقت خواب است.<sup>۲</sup> به طور طبیعی شب بهترین زمان برای خوابیدن است. خواب شب باعث نشاط و شادابی در روز می‌شود و خواب زیاد و بی‌موقع در روز به جای از بین بردن خستگی بر کسالت انسان می‌افزاید. وقت مطلوب برای خوابیدن در شب از نظر اسلام حدود اوائل شب است

۱. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: کسی که با شکم پُر و سنگین بخوابد رؤیاهای غیرواقعی می‌بیند (عمرالحکم، ص ۳۶۰).

۲. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: خواب اول روز، نادانی و خواب نیم‌روزی (قیلوله) نعمت و خواب عصرگاهی کم خردی است و خواب اول شب (بین نماز مغرب و عشاء) باعث محروم شدن از روزی می‌شود (مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۳).

تا ساعتی قبل از اذان صبح و چنانچه طبق برنامه اسلام از اوائل شب تا قبل اذان صبح بخوابیم و بعد از نماز صبح هم فعالیت‌هایمان را شروع کنیم به صورت طبیعی قبل از ظهر کمی نیاز به خواب پیدا می‌کنیم و این زمان یعنی ساعتی قبل از ظهر، بهترین زمان خواب در روز است، این خواب در واقع همان خواب معروف خودمان یعنی قیلوله است.

البته دعوت اسلام به خوابیدن در شب معنی‌اش این نیست که انسان به مناجات و عبادت شبانه بی‌توجه باشد. خواب شبانه به اندازه، عبادت شبانه هم به اندازه باید باشد.<sup>۱</sup>

علاوه بر این اسلام توصیه می‌کند که انسان رو به قبله بخوابد<sup>۲</sup> تا حتی در حالت خوابیدن هم خدا را فراموش نکند.

مکان خوابیدن نیز مهم است. به همین جهت اسلام خوابیدن در مکان امن را پیشنهاد می‌دهد؛<sup>۳</sup> زیرا وقتی مکانی که انسان در آن است ناامن باشد، اضطراب مانع آرامش انسان شده و به تبع آن خوابیدن برای او احساس لذت و رفع خستگی نخواهد داشت.

بعضی از آدم‌ها آن قدر می‌خوابند که از این خوابیدن خسته می‌شوند

۱. [ای پیامبر] در حقیقت، پروردگارت می‌داند که تو و گروهی از کسانی که با تو هستند، نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را [به نماز] برمی‌خیزند (مزمل، ۲۰).

۲. امام هادی علیه السلام فرمودند: یکی از کارهایی که ما اهل بیت هنگام خواب انجام می‌دهیم [خوابیدن به سمت قبله و خواندن سوره حمد است (مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۶ و ۱۱۷)].

۳. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: هر که شب بر بام سنگ‌چین نشده خوابید و اتفاقی برایش افتاد، فقط خودش را سرزنش کند (اصول کافی، ج ۶، ص ۵۳۰).

و بعد برای اینکه خستگی‌ای که از خوابیدن زیاد به بدنشان وارد شده را از بین ببرند، مجبورند دوباره بخوابند!<sup>۱</sup> بعضی هم اصلاً به سلامتی‌شان اهمیت نمی‌دهند، خواب و استراحت منظم ندارند و به بدنشان آسیب می‌رسانند. اسلام با هر دوی این‌ها مخالف است و با اعتدال در خواب موافق است. مشخص است که اعتدال در خواب با توجه به سن و سال انسان و وضعیت بدنی‌اش تغییر می‌کند، اما متوسط خواب خوب برای یک انسان بالغ سالم بین شش تا هشت ساعت خواهد بود.

انس گرفتن با خداوند متعال مانع از وسوسه، ترس، اضطراب و نگرانی می‌شود، به همین جهت اسلام قبل از خوابیدن یاد خدا و گفتن اذکار و خواندن قرآن را پیشنهاد می‌دهد. خواندن سوره حمد و تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام یکی از پیشنهادهای است که در روایت برای زمان خواب آمده است. انسان قرار است در زندگی بندگی خداوند را به جا آورد، قرار است هر روز که می‌گذرد قدمی به خلیفه خدا شدن بر روی زمین نزدیک‌تر شده باشد، اینکه انسان در روز چه کرده، مسئله خیلی مهمی است. همین روزها هستند که قطره قطره عمر و زندگی انسان را در بر می‌گیرند. لازم است در انتهای روز برای لحظاتی فکر کنیم که امروز چه کرده‌ایم، اگر کار خوبی انجام داده‌ایم خدا را شکر کنیم و از وی بخواهیم که توفیق دهد کارهای خوبمان بیشتر شود و اگر کار بدی

۱. امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: خداوند عزوجل از بنده پُر خواب بی‌کار نفرت دارد (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۵۸).

کرده‌ایم از خداوند طلب مغفرت کنیم.<sup>۱</sup>

خوابیدن درست خیلی خوب است، اما یک خوابیدن هم هست که خیلی بد است، و آن غفلت انسان است که زندگی فردی، اجتماعی و سیاسی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نباید در عرصه زندگی سیاسی دچار خواب آلودگی شویم. در دفاع از اسلام و نظام اسلامی انسان همیشه باید بیدار باشد و خوابیدن ممنوع است.



## پنجره

در عرصه زندگی سیاسی دچار خواب‌آلودگی نشویم؛ در پشت سنگرها خوابمان نبرد. اگر تو خوابت برد، باید بدانی که دشمن ممکن است بیدار باشد.<sup>۲</sup>

۱. امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: از ما نیست کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند و ببیند که اگر کار نیکی انجام داده است، از خداوند توفیق انجام بیشتر آن را بخواهد و خدا را بر آن سپاس گوید و اگر کار بدی انجام داده است، از خدا آمرزش بخواهد و توبه کند (بحارالانوار، ج ۶۷ ص ۷۲).  
۲. مقام معظم رهبری در مراسم تنفیذ حکم دهمین دوره ریاست جمهوری، ۱۳۸۷/۰۵/۱۲.



بیا کمی خوش بگذرانیم!



فصل پنجم





## تفریح

به هر حال انسان بر اساس نوع خلقتش، در زندگی نیاز به تفریح دارد و این تفریح و شادی اگر در مسیری سالم و صحیح باشد باعث ایجاد انرژی شده و به انسان برای زندگی و بندگی بهتر کمک خواهد کرد. اسلام دارای یک برنامه کامل برای زندگی انسان است و در برنامه اش به مسئله مهمی همچون تفریح نیز اشاره کرده است.<sup>۱</sup> از نظر اسلام تفریح اگر با نافرمانی خدا، کارهای بیهوده، آزار و اذیت دیگران و دیگر مسائل نادرست همراه باشد مورد قبول نیست و فقط در صورتی که کنترل شده، در حد اعتدال و در مسیری که خداوند گفته باشد، مورد قبول خواهد بود. یکی از راه‌هایی که دشمنان برای انحراف در جامعه اسلامی از آن بهره می‌گیرند پرداختن به همین مسئله تفریح است، آن‌ها سعی می‌کنند تفریحات ناسالم را در جامعه اسلامی رواج دهند و از این طریق جامعه اسلامی را به انحراف بکشانند، و دقیقاً در

---

۱. امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: اوقات روز شما چهار بخش باشد؛ بخشی برای تأمین معاش، بخشی برای عبادت، بخشی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند، بخشی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح نیرو بگیرید و از این نیرو برای انجام وظائف استفاده کنید *(بحار/الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱)*.

نقطهٔ مقابل آن‌ها اسلام هدفش از ترویج تفریح کمک به زندگی و بندگی بهتر است، اساساً تمامی فرمول‌هایی که اسلام برای زندگی کردن ارائه کرده است در خدمت زندگی، بندگی و سعادت بشر است و فرمول تفریح نیز بر پایهٔ همین اصل شکل گرفته است که با عمل به آن انسان به انرژی مثبت و سازنده برای زندگی و بندگی بهتر می‌رسد. برویم سراغ فرمول مان، فرمول اسلام برای تفریح عبارت است از:

#### پنجره

«مسافرتی که به دین ضرر نزند + شوخی به اندازه  
+ دید و بازدید از فامیل و دوستان + ورزش - انواع  
بازی‌های قمار + مطالعه و تفکر»

مسافرت یکی از نعمت‌های خداوند است که در قرآن بارها به آن اشاره شده است. مسافرت هم در جسم انسان و هم در روح انسان تأثیر دارد و اگر درست، به موقع، با تفکر و به دور از اسراف و نافرمانی خدا باشد، عاملی برای سلامت جسم و روح انسان می‌شود.



#### پنجره

﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ

يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. ﴿٢٠﴾

ای رسول ما! بگو در زمین سیر کنید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده؟ سپس خداوند به همین گونه جهان آخرت را ایجاد می‌کند، بی‌گمان خداوند بر هر چیز توانا است.

برخی انسان‌ها مسافرت را که یکی از نعمت‌های خداوند است، تبدیل می‌کنند به فرصتی برای نافرمانی خدا، به عمد و برای لذت بردن حرام به مکان‌هایی می‌روند که برخی ضوابط اسلامی در آن‌ها سست است، یا اینکه به مسافرت‌های پُرخرجی می‌روند که در واقع ثمری جز اسراف - که نافرمانی خداست - ندارد.

به هر جهت اسلام موافق مسافرت است، اما مسافرتی که به دین انسان ضرر وارد نکند،<sup>۲</sup> خداوند مسافرت را فرصتی قرار داده است تا انسان با استفاده از آن انرژی مضاعف کسب کند و قدمی به سعادت نزدیک‌تر شود و مسافرتی که به دین انسان ضرر وارد کند، با سعادت او در تناقض است.

مسافرت اگر صحیح باشد می‌شود یکی از عوامل پیشرفت اخلاقی، علمی، سیاسی و ... جامعه اسلامی، اما گاهی انسان‌ها به جای اینکه

۱. عنکبوت، ۲۰.

۲. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: شخص نباید به سفری برود که در آن نسبت به ضرر رسیدن [بر دین و نمازش ترس داشته باشد] (الخصال، ج ۲، ص ۶۳۰).

با مسافرت سبب پیشرفت جامعه اسلامی شوند هوسرانی، لذت‌های نادرست، مدهای جدید لباس و خانه و ... را برای جامعه اسلامی به ارمغان می‌آورند.

یکی از عواملی که فشار روانی انسان را کم می‌کند و باعث نشاط و انرژی انسان می‌شود، شوخی و خنده است. انسان‌های بسیاری هستند که با کمی خنده و شوخی نیروی مضاعف گرفته و مشکل ناراحتی و عبوس بودنشان حل شده است و بر کسی پوشیده نیست که یکی از روش‌های کاهش اندوه و غم شوخی کردن و خندیدن است. اسلام به این مسئله اهمیت فراوانی داده و یکی از صفات بارز همه انبیاء و اولیای الهی شادی و شوخی و خنده به اندازه بوده است.<sup>۱</sup>

البته شوخی کردن نیز مانند دیگر چیزها دارای حد و مرز است<sup>۲</sup> و تا زمانی که از حدودش تجاوز نکند مناسب حال انسان مؤمن است و زمانی که از حدش تجاوز کرد، دیگر مورد تأیید اسلام نخواهد بود.<sup>۳</sup>

شوخی نباید به باطل، دشنام، تمسخر دیگران و ... و به طور کلی بهانه‌ای برای انجام کار حرام تبدیل شود. اگر این موارد در شوخی کردن

۱. پیامبر ﷺ می‌فرمایند: انسان مؤمن شوخ و شنگ است و انسان منافق اخمو و عصبانی (بحارالانوار، ج ۲۴، ص ۱۵۵).

۲. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: شوخی زیاد، ارج و احترام را می‌برد و موجب دشمنی می‌شود (عمرالحکم، ص ۲۲۲).

۳. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: خداوند عزوجل دوست دارد کسی را که در میان جمع شوخی کند به شرط آن که ناسزا نگوید (اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۳).

مورد توجه قرار گیرند، شوخی و خنده هم فشار روانی را از خود انسان کاهش می‌دهد و هم باعث کم شدن فشار روانی دیگران می‌شود و به عبارت دیگر شوخی و خنده‌ای که در چهارچوب اسلام باشد هم به فرد شوخی کننده نفع می‌رساند و هم به دیگران.

این مسئله محدود به بودن انسان‌ها در کنار همدیگر نمی‌شود، و قطعاً دیدن یک فیلم طنز سالم، یا خواندن یک کتاب طنز سالم و ... هم جزو موارد شوخی و خنده و تفریح از نظر اسلام است، فقط یادمان نرود در تشخیص حد و مرز سالم بودن یا نبودن این گونه چیزها نباید خودمان را گول بزنیم! به هر حال وجدان هر کس بهترین قاضی است برای اینکه انسان بفهمد این شوخی فرضاً مسخره کردن است یا نه، زیاده‌روی است یا نه و ... .

نشست و برخاست با یکدیگر، بودن در کنار خانواده و فامیل و دوستان یکی از سالم‌ترین تفریحاتی است که باعث افزایش روزی نیز می‌شود.<sup>۱</sup> این دید و بازدید و صلۀ رحم می‌تواند در خانه باشد، در پارک باشد، در یک مسافرت گروهی باشد و ... .

روحیه‌ای که انسان از این‌گونه روابط می‌گیرد و انرژی‌ای که نصیبش می‌شود در بسیاری از موارد بیش از انجام سایر تفریحات و کارهای دیگر است. روایات و آیات بسیاری در خصوص این مسئله وجود دارد و البته

۱. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: صلۀ رحم نعمت‌ها را فراوان می‌کند و سختی‌ها را از بین می‌برد (عمرالحکم، ص ۴۰).

باید توجه داشت که این در کنار هم بودن نباید در مسیر غیرشرعی قرار گیرد، عده‌ای هستند که تا در کنار همدیگر قرار می‌گیرند فضای تهمت و غیبت و تمسخر و ... اطرافشان را می‌گیرد و به جای اینکه از دید و بازدید و کنار همدیگر بودن استفاده مثبت در جهت بندگی خداوند را بکنند، دید و بازدید برایشان می‌شود مسیری برای گناه و انجام کارهای حرام.

ورزش یکی از تفریحات سالم است، ورزش هم در روح انسان تأثیر دارد و هم در جسم انسان. ورزش بدن انسان را سالم نگه داشته و آن را نیرومند می‌سازد و اراده را در روح انسان تقویت می‌کند. به هر حال انسان زمانی می‌تواند زندگی بهتر و بندگی بهتری داشته باشد که از بدنی سالم برخوردار باشد. زندگی کردن، کار و تلاش و انجام دستورات خداوند نیاز به انرژی دارد و یکی از راه‌هایی که موجب داشتن انرژی می‌شود ورزش کردن است. اسلام به برخی ورزش‌ها بیشتر اهمیت داده است و از آن‌ها نام برده است، پیاده‌روی<sup>۱</sup>، کشتی<sup>۲</sup>، تیراندازی<sup>۳</sup>، شنا<sup>۴</sup> و

۱. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: در بامداد و عصر که هوا خنک است راه‌پیمایی کن (نهج البلاغه، ص ۳۷۲).

۲. امام صادق علیه السلام به نقل از پدران بزرگوارشان می‌فرمایند: شبی پیامبر صلی الله علیه و آله به خانه فاطمه علیها السلام وارد شد. امام حسن و امام حسین علیهم السلام نیز (که در سنین کودکی بودند) همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو فرمود: به پا خیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید (بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۱۸۹).

۳. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: رسول خدا صلی الله علیه و آله مسابقه اسب‌دوانی ترتیب داد و جوایز آن را از مال خویش پرداخت نمود (وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۲۵۵).

۴. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: بهترین سرگرمی برای انسان مؤمن، شنا است (نهج الفصاحه، حدیث شماره ۱۵۲۷).

... از جمله ورزش‌هایی هستند که اسلام صریحاً به آن‌ها اشاره کرده است و آن‌ها را جزو تفریحات سالم قرار داده است. همه می‌دانیم که ورزش یک تفریح بسیار سودمند است که در تقویت اعضای بدن و کمک به آرامش روانی انسان موثر است. اما متأسفانه در عصر حاضر به جای استفاده از ورزش در جهت آرامش انسان، در برخی موارد در جهت پریشانی اعصاب و روان استفاده می‌شود. از وقتی ورزش تبدیل به سیاست و صنعت شد، در کنار این تغییر و تبدیل یک سری فوائد و مضرات هم قرار گرفت که در بسیاری از موارد ضررهای این سیاسی و صنعتی شدن بیش از نفع آن بوده است. امروزه فضای ورزش چگونه است؟ چقدر در خدمت رقابت مفید و در خدمت سلامت روح و بدن است؟ فضای استادیوم‌های ورزشی فضای سالمی است؟ جسم و روح انسان در فضاهای ورزشی آرامش پیدا می‌کند یا آرامشش را از دست می‌دهد؟! چقدر صداقت و راستی در ورزش قرار دارد؟ و ... به هر جهت ورزش مطلوب اسلام چیزی است که در خدمت آرامش جسم و روح و هر ورزشی که خودش یا محیط اطرافش به آرامش جسم و روح ضربه بزند، مطلوب اسلام نیست. متأسفانه یکی از مواردی که امروزه زیاد دیده می‌شود استفاده از بازی‌های قمار به عنوان تفریح است، اسلام صریحاً این‌گونه موارد را جزو تفریحات ناپسند برشمرده و مسلمانان را از انجام این کارها نهی کرده است.



امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

وَ اعْلَمَ بِرِخْمِكَ اللهُ أَنَّ اللهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى نَهَى عَنْ جَمِيعِ الْقِمَارِ وَ أَمَرَ الْعِبَادَ بِالْاجْتِنَابِ مِنْهَا وَ سَمَّاهَا رِجْسًا<sup>۱</sup>  
خدا بندگان را از همه قمارها نهی و به اجتناب از آنها امر کرده است، و قمارها را رجز و پلیدی نامیده است.

اساساً تفریح باید وسیله‌ای برای افزایش قوای روحی و جسمی انسان باشد و موجب نشاط روان و عاملی برای جلوگیری از گناه گردد. پس چگونه انسان‌ها برای جلوگیری از گناه، گناه دیگری را مرتکب می‌شوند؟ قرار است با تفریح انرژی بگیریم برای بندگی خداوند! نمی‌شود به بهانه انرژی گرفتن برای بندگی خداوند خودمان را به گناه آلوده کنیم.

تفریح در اسلام هم جنبه سرگرمی دارد و هم عاملی است برای تأمین سلامتی جسمی، روانی، فردی و اجتماعی انسان. تفریح کردن با گناه هم موجب اختلالات روانی می‌شود و هم باعث ترویج فحشا و جنایات است. پس تفریح را انجام بدهیم، اما در حد و مرزی که اسلام قرار داده است.

مطالعه و تفکر از جمله تفریحاتی است که به رشد فکری و روحی

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۱۸.



انسان کمک می‌کند،<sup>۱</sup> لازم نیست حتماً کسی کتابی به دست بگیرد و در آن تفکر کند، ممکن است تفکر انسان در طبیعت باشد، در انسان‌های دیگر باشد، در یک فیلم یا اثر هنری باشد و ... . تفکر و مطالعه اگر با اشتیاق همراه باشد، لذت‌بخش خواهد بود. این طبیعت انسان است که وقتی چیز جدیدی می‌آموزد و یا مطلبی کشف می‌کند از این یادگرفتن و کشف خود لذت می‌برد.

انسان اگر قدرت فکر و اندیشه را به کار بیندازد خواهد فهمید که تفریحات مدل غیراسلامی نتیجه عکس داشته و به جای استراحت اعصاب و روان، ناراحتی پدید می‌آورد و به جای جلوگیری از گناه و فساد، به آن‌ها می‌افزاید و اساساً خود تفریحات غیراسلامی عاملی هستند در جهت افزایش جنایات و فساد اخلاقی.

قبول دارم برای خیلی‌ها تفریح کردن بر اساس اسلام سخت است، قبول دارم در فرهنگ ما تفریحات غیراسلامی کمی جا باز کرده است و برخی‌ها به جای تفریح بر اساس اسلام تمایل به انجام تفریحات غیراسلامی دارند، اما اگر هم در شروع عمل به تفریح بر اساس اسلام انسان علاقه‌ای به این مدل تفریحات نداشته باشد با گذشت زمان و با تکرار و تمرین علاقه در او ایجاد خواهد شد. فقط کافی است کمی مدل اسلامی را تجربه کند تا به فوائد آن بر جسم و روحش پی ببرد، زیرا

---

۱. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: با مطالب حکیمانه‌ی نوین و شگفت جان‌های خود را نشاط دهید؛ زیرا روان هم مانند بدن خسته می‌شود (اصول کافی، ج ۱، ص ۴۸).

تفریح و شادی واقعی در چیزهایی است که به بندگی انسان کمک کند و اسلام میزانش برای تفریح و شادی همین نکته است. در اسلام همه چیز در خدمت زندگی بهتر و بندگی کردن است، همه چیز.



### پنجره

«تفریح من در محیط طلبگی خودم در دوران جوانی، حضور در جمع طلبه‌ها بود. به مدرسه خودمان - مدرسه‌ای داشتیم به نام مدرسه نواب - می‌رفتیم؛ جو طلبه‌ها برای ما جو شیرینی بود. طلبه‌ها دور هم جمع می‌شدند، صحبت و گفتگو و تبادل اطلاعات می‌کردند و حرف می‌زدند.»<sup>۱</sup>

۱. مقام معظم رهبری در گفت و شنود صمیمانه با گروهی از جوانان و نوجوانان، ۱۴/۱۱/۱۳۷۶.

می‌دانی که «از جنس خاک» هستی و باید با جسمت به درستی رفتار کنی. می‌دانی که این جسم امانت است و باید از آن به درستی محافظت کنی و در راه خدا خرجش کنی. باید به خوردن و آشامیدن و خواب و بیداری‌ات اهمیت بدهی و از تفریحات سالم مانند ورزش، مطالعه و حضور در جمع دوستان خوب برای به دست آوردن نشاط استفاده کنی.



۱. پرسمان رضوی جلد ۷. سبک زندگی (منشور زندگی در منظر امام رضا علیه السلام). معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.
۲. ماه تابان. سید محمود طاهری. انتشارات مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
۳. برای خواب بهتر. غلامرضا حیدری. انتشارات جمال.
۴. موسیقی و تفریح در اسلام. سید محمد حسینی بهشتی. انتشارات بقعه.