

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آرامش زینبی

@menbarihaa

ولادت حضرت زینب سلام اللہ علیہا

فهرست

۳..... خلاصه و سیر بحث:

۵..... ضرورت یا اهمیت آرامش در زندگی

۷..... جایگاه آرامش در دین

۸..... چرا آدم ها در مشکلات آرامش ندارند؟

۹..... عدم نگاه صحیح به مشکلات، ریشه بد برخورد کردن با مشکلات

۱۰..... نگاه اول آرامشی ها: مشکل همیشه در زندگی هست؛ حذفش نکن حلش کن

۱۱..... نگاه دوم آرامشی ها: مشکلات محل رشد ما هستند؛ قوی باش!

۱۴..... آثار و برکات حفظ آرامش در مشکلات

۱۴..... ۱. توان حل مشکلات را پیدا می کند

۱۵..... ۲. توان صبر در مشکلات را پیدا می کند

۱۶..... دو راه حل برای کسب آرامش یا حفظ آرامش

۱۶..... ۱. پای خدا را وسط مشکلات بکش؛ خدا را وسط مشکلات ببین

۱۸..... ۲. ولایت

۲۱..... دعا

خلاصه و سیر بحث:

در ابتدا، از نیاز انسان به آرامش سخن گفته می شود و تاثیر حرف مثبت یا منفی خصوصا در محیط خانه در برقراری آرامش و برهم زدن آرامش سپس به جایگاه آرامش در دین اشاره می گردد و نسبت ایمان با آرامش چیست؟ و اینکه گناه چگونه آرامش انسان را بر هم می زند پس از آن به یک پرسش اساسی پاسخ داده می شود که چرا آدم ها در مشکلات آرامش ندارند؟ کسانی که در دل مشکلات آرامش دارند. به خاطر شیوه نگاه کردن به مشکلات هست و عدم نگاه صحیح به مشکلات، ریشه بد برخورد کردن با مشکلات است. بنابراین دو نگاه باید اصلاح گردد ۱. مشکل همیشه در زندگی هست؛ حذفش نکن حلش کن ۲. مشکلات محل رشد ما هستند؛ قوی باش!

بعد از اصلاح نگاه مخاطب به مشکلات نوبت به این می رسد که حفظ آرامش در مشکلات چه آثار و برکاتی به همراه دارد. این آثار عبارتند از ۱. انسان توان حل مشکلات را پیدا می کند. ۲. توان صبر در مشکلات را پیدا می کند.

در نهایت دو راه کار پیشنهادی برای حفظ آرامش چه در مشکلات فردی و اجتماعی مطرح می شود که عبارتند از ۱. پای خدا را وسط مشکلات بکش؛ خدا را وسط مشکلات ببین. این یعنی ذکر خدا در مشکلات ۲. نقش مدیریت ولایت در آرامش جامعه و اینکه چگونه ولایت با مدیریت خود، جامعه را به آرامش می رساند.

همچنین، آرامش حضرت زینب «سلام الله علیها» در مشکلات، با بحث تطبیق داده می شود. چرا حضرت زینب «سلام الله علیها» در اوج مشکلات آرامش داشتند؟ چون زینب کبری «سلام الله علیها» مشکل شناس بود. دنیا را محل مشکلات می دانست. بعد طراح این مشکلات را می دانست چه کسی هست. حضرت زینب «سلام الله علیها» نوع نگاهش به مشکلات فرق می کرد. بعد حلال مشکلات را می دانست چه کسی هست. فقط خدا می داند زینب س چقدر از خدا آرامش دریافت کرد. چقدر با خدا خلوت کرد تا از خدا آرامش دریافت کند. آرامش زینب از شدت ولایت پذیری بود. آرام جان زینب «سلام الله علیها» حسین «علیه السلام» بود.

آرامش زینبی

ضرورت یا اهمیت آرامش در زندگی

- یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به آرامش هست. ما بیشتر از آنچه که فکر می کنیم به آرامش نیاز داریم. ما اصلاً نباید از میزان آرامش خودمان، راضی باشیم. آرامش، خیلی بیشتر از این حرف ها می تواند باشد منتها ما از آن خبر نداریم. نچشیدیم. آرامش غوغا می کند. آرامش می تواند به حدی برسد که خیلی از انسان ها تا به حال یک بار هم در عمر خودشان تجربه نکردند
- زندگی صنعتی با همه محاسنی که دارد، بزرگترین عیبش این هست که آرامش را از زندگی انسان سلب کرده است. آمریکا کم تر از ۵ درصد از جمعیت جهان را در خود جای داده، اما همین جمعیت، معادل ۸۰ درصد از داروهای آرام بخشی را مصرف می کند.^۱ تمدن غرب اگرچه به ظاهر برای عده ای نه همه مردم غرب آسایش و رفاهی آورده هست. به جایش چه چیزی از آنها گرفته هست؟ آرامش. آرامش ربایی در غرب، خیلی بدتر از آدم ربایی هست.
- ما گاهی زندگی خودمان را که متأثر از تمدن غرب هست، خیلی شلوغ کردیم. اصلاً حواسمان نیست این وسط آرامش چه می شود؟ برای حفظ آرامش، برای کسب آرامش باید خیلی تلاش کرد. باید خیلی مراقبت کرد که مبادا آرامش آدم به هم نریزد. نه آرامش کسی را بهم بزنی نه بگذاریم کسی آرامش ما را به هم بزنند. یعنی اگر کسی خواست با حرفش یا رفتارش، آرامش ما را بهم بریزد، اثر نپذیریم، بهم نریزیم.
- می دانید که چقدر حرف های مثبت و منفی قدرت برقرار آرامش یا برهم زدن آرامش را دارد؟ در محیط خانه خانم و آقا با حرف های شان می توانند آرامش برقرار کنند یا آرامش برابند. اگرچه برسر زبان ها می گویند که «حرف باد هوا» است. اما در زندگی مشترک، حرف خانم و آقا باد هوا نیست بلکه گاهی اوقات یک حرف نسنجیده یک زندگی را بر باد می دهد. حرف مثبت یا منفی، هم اثر «معنوی» دارد هم اثر «روحی». آرامش مرد و زن را بهم می ریزد.

^۱ خبرگزاری مشرق، ۱۶ اردیبهشت ۹۵، خبر شماره ۵۶۵۹۰۳

گاهی یک حرف مثبت آرام بخش خانم او را تا مقام شهداء بالا می برد. مردی، نزد پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آمد و گفت: زنی دارم که هرگاه وارد [خانه] می شوم، به استقبالم می آید و هرگاه [از خانه] خارج می شوم، بدرقه ام می کند، و هرگاه مرا اندوهگین می بیند، می گوید: چرا اندوهگینی؟ اگر غمِ روزی ات را می خوری، غیر تو (خداوند) آن را برایت ضمانت کرده است، و اگر غمِ آخرت را داری، پس خداوند بر اندوهت بیفزاید. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «خداوند، کارگزاری دارد و این زن، یکی از کارگزاران اوست. برای او نصف پاداش شهید در نظر گرفته شده است». «جاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، فَقَالَ: إِنَّ لِي زَوْجَةً إِذَا دَخَلْتُ تَلَقَّيْنِي، وَإِذَا خَرَجْتُ شَيَّعَتْنِي، وَإِذَا رَأَتْنِي مَهْمُومًا قَالَتْ: مَا يُهِمُّكَ؟ إِنْ كُنْتَ تَهْتَمُّ لِرِزْقِكَ فَقَدْ تَكْفَّلَ لَكَ بِهِ غَيْرُكَ، وَإِنْ كُنْتَ تَهْتَمُّ بِأَمْرِ آخِرَتِكَ فَرَأَاكَ اللَّهُ هَمًّا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: إِنَّ لِلَّهِ عَمَلًا وَهَذِهِ مِنْ عَمَلِهِ، لَهَا نِصْفُ أَجْرِ الشَّهِيدِ» (الفقيه، ج ۳، ص ۳۸۹)

گاهی یک حرف مثبت از آقا، آنچنان اثر آرمشی دارد که تا آخر عمر از دل و جان خانم پاک نمی شود.

«قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ: «إِنِّي أَحِبُّكَ» لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا.» (کافی، ج ۵، ص ۵۶۹)

البته هر کدام از خانم و آقا که حرف منفی دیگری را باد هوا حساب کنند، و نگذارند آرامششان بهم نریزد، بی حساب و کتاب اجر خواهد برد. نشان می دهد چه روح بزرگی پیدا کرده است که از این حرف های منفی و مفت و بی ارزش اثر نمی پذیرد.

کافی هست در بگو مگوهای خانه، مرد یا زن بگوید حق با شما هست خانم یا حق با شما هست آقا، آب روی آتش می شود. هرچند حق با شما هست به خانمت یا آقات بگو حق با شماست. آرامش را برقرار کن. حضرت فرمود: «إِذَا تَنَازَعَ اثْنَانِ فَعَاوَزَ أَحَدُهُمَا الْآخَرَ فَلْيَرْجِعِ الْمَظْلُومُ إِلَى صَاحِبِهِ حَتَّى يَقُولَ لِصَاحِبِهِ أَيُّ أَخِي أَنَا الظَّالِمُ حَتَّى يَقْطَعَ الْهَجْرَانِ بَيْنَهُ وَبَيْنَ صَاحِبِهِ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى حَكَمٌ عَدْلٌ يَأْخُذُ لِلْمَظْلُومِ مِنَ الظَّالِمِ؛ هرگاه دو نفر با هم دعوا کردند و یکی از آن دو، بر دیگری پیروز شد، او که مظلوم واقع شده برود، نزد آن دیگری برود و به او بگوید: "ای برادر! من ستمکارم"،

تا قهر و جدایی میان این دو برطرف شود؛ زیرا خداوند- تبارک و تعالی-، داوری عادل است و حق ستم‌دیده را از ستمکار می‌ستاند» (کافی، ج ۲، ص ۳۴۴).

جایگاه آرامش در دین

- آرامش در دین ما جایگاهش کجاست؟ آرامش در بین مفاهیم دینی، هم وزن و معادل، مفهوم با عظمت ایمان قرار گرفته است. از امام باقر ع درباره معنای این آیه پرسیدم که خدا آرامش را در دل مومنین قرار می‌دهد و نازل می‌کند چیست؟ حضرت فرمود یعنی آرامش را در دل مومنین قرار می‌دهد. «عَنْ أَبِي حَمْزَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح، ۴) قَالَ هُوَ الْإِيمَانُ» (کافی، ج ۲، ص ۱۵) مومن چه کسی هست؟ کسی آرامش دارد. کافر چه کسی هست؟ یعنی کسی که اضطراب دارد. کافر یعنی چشمش را بسته به حقایق. هر جا در زندگی دیدید اضطرابی پیدا کردید ناآرام هستید در رزق در روزی در خیلی از چیزها بدانید شما چشمتان را یک جا بستید.
- مردم باید ما مومنین را با چه چیزی بشناسند؟ با آرامش. ایمان یکی از مفاهیم پیچیده هست به این سادگی نمی‌شود آن را تعریف کنید. اهل بیت ع راحتش کردند فرمودند ایمان یعنی آرامش. چقدر این حرف انسانی هست. آن وقت چقدر می‌شود با آدم‌ها درباره ایمان حرف زد. اگر از ما بپرسند ایمان یعنی چه؟ می‌گوییم ایمان چیزی از جنس آرامش هست.
- بگویند فلانی راستی تو چرا اینقدر آرامش داری؟ تازه باب گفتگو درباره ایمان باز می‌شود. اما اگر ما را ناآرام دیدند. این یعنی کفر. هر جا در زندگی ناآرام شدی به خودت بگو کافر شدی؟
- گناه چرا بد هست؟ چون گناه آرامش تو را به هم می‌ریزد. خوبی چیست؟ هر آنچه که به تو آرامش بدهد. اصلاً معیار خوب و بدی می‌شود اینکه چه چیزی به تو آرامش می‌دهد و چه چیزی آرامش تو را می‌گیرد. وابصه بن معبد اسدی نزد پیامبر (ص) آمد و با خود گفت: چیز از نیک و بد وانگذارم مگر از او بپرسم. پس زمانی که نزد پیامبر (ص) آمد برخی از اصحاب آن حضرت گفتند: ای وابصه نزد پیامبر خدا (ص) بیا! پس پیامبر (ص) فرمود: ای وابصه جلوتر بیا! پس من نزدیک تر رفتم. آن

حضرت (ص) فرمود: آیا از چیزی که برای آن آمدی می‌پرسی یا می‌خواهی بگویم چه می‌خواهی از من بپرسی؟ گفت: یا رسول الله خودتان از دلم خبر دهید و بگویید! حضرت فرمود: تو آمده ای پیش من تا از بَر و اثم سؤال کنی. گفت: بله. پس پیامبر (ص) به دستش ضربه ای بر سینه اش زد و سپس فرمود: ای وابصه! نیکی و بر آن چیزی است که نفس بدان آرام گیرد و دل بدان مطمئن شود و اثم و گناه آن چیزی است که در سینه در تردید است و در قلب جولان می‌دهد و اگر مردم از تو فتوا و حکم بخواهند بدان حکم می‌کنی؛ اَنْ وَابِصَةَ بِنِ مَعْبِدِ الْأَسَدِيِّ أَنَّهُ فَقَالَ لَا أَدْعُ مِنَ الْبِرِّ وَالْإِثْمِ شَيْئًا إِلَّا سَأَلْتُهُ عَنْهُ فَلَمَّا أَنَّهُ قَالَ لَهُ بَعْضُ أَصْحَابِهِ إِلَيْكَ يَا وَابِصَةُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ دَعُهُ أَذْنُهُ يَا وَابِصَةُ فَدَنَوْتُ فَقَالَ أَتَسْأَلُ عَمَّا جِئْتَ لَهُ أَوْ أُخْبِرُكَ قَالَ أَخْبِرْنِي قَالَ جِئْتَ تَسْأَلُ عَنِ الْبِرِّ وَالْإِثْمِ قَالَ نَعَمْ فَضَرَبَ بِيَدِهِ عَلَى صَدْرِهِ ثُمَّ قَالَ يَا وَابِصَةُ الْبِرُّ مَا أَطْمَأْنَنْتَ بِهِ النَّفْسَ وَالْبِرُّ مَا أَطْمَأْنَنَ بِهِ الصَّدْرُ وَالْإِثْمُ مَا تَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَجَالَ فِي الْقَلْبِ وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَ أَفْتَوَكَ» (قرب الاسناد، ص ۳۲۲). البته این معیار بودن آرامش و ناآرامی برای تشخیص خوب از بد، برای آدم‌های هست که دلی سالم دارند. اساسا گناه آدم را ناآرام می‌کند هرچند آدم هنگام گناه کردن، به ظاهر آرامش داشته باشد.

چرا آدم‌ها در مشکلات آرامش ندارند؟

- یکی از مهم‌ترین جاهایی که ما نیاز شدید به آرامش داریم، در مشکلات هست. در مشکلات ایمان و کفر آدم‌ها ببخشید آرامش و ناآرامی آدم‌ها مشخص می‌شود. همیشه در زندگی ما کم و بیش مشکلاتی بوده و هست. هر کسی در زندگی خودش مشکلاتی دارد. فقط گاهی اوقات جنس مشکلات ما با هم فرق می‌کند اما اصل مشکل همیشه مشترک بوده و هست. ما همیشه فکر می‌کنیم فقراء با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند. اما وقتی که شما وارد زندگی ثروت‌مندان می‌شوید می‌بینید اوه اینها چقدر مشکلات دارند. ثروت تنها بخشی از مشکلات آنها را حل کرده اما همین ثروت هزار تا مشکل برای آنها ایجاد کرده است. آیا ثروت می‌تواند مشکل را برطرف کند، ثروت مشکل هست یا مشکل گشا؟

- ما فکر می کنیم قدرتمندان و سیاست مداران مشکل ندارند. آدم با چه زبانی بکه که بابا اونها صد برابر مشکلاتشون بدتر از ما آدم های معمولی هست. ثروت و قدرت بخشی از مشکلات ما را حل می کند اما همین ثروت و قدرت خودش مشکل ساز هست. بروید برخی از این کتاب های سیاسیون یا ثروت مندان را ببینید چه مشکلاتی دارند. گاهی مجبور هستند ساعت های طولانی از خانواده دور باشند از استراحت و تفریح دور باشند اگر هم تفریح آنچنانی می روند دلشان خوش نیست سرشان شلوغ هست. مشکلات ثروت و قدرت کمتر از مشکلات فقر و عدم قدرت نیست. فرمود المصائب بالسویه مقسومه بین البریه. حتما این ضرب المثل رو شنیدید: «هر که بامش بیش برفش بیشتر». این ضرب المثل دقیقا زندگی ثروتمندان رو توضیح میده. استرس از دست دادن دارایی ها، استرس از دست دادن منافع بیشتر، آدم ثروت مند نه راحت می خوابد نه راحت می خورد.
- من نمی خواهم پیشنهاد کنم فقیر باشید یا متوسط زندگی کنید. یا بگویم ثروت مند بودن چیز بدی هست. می خواهم بگویم چه ثروت مند باشیم چه فقیر، مشکل هست. مهم این هست که چگونه با مشکلات برخورد می کنیم؟
- آدم ها در مواجهه با مشکلات، دو گونه برخورد می کنند. بعضی ها در مقابل مشکلات شکننده و منفعل هستند. شاکی هستند اما برخی ها در مقابل مشکلات نه تنها شکننده نیستند بلکه مشکلات را در هم می شکنند و فعال برخورد می کنند.
- فرق این دو تیپ آدم ها چیست؟ چرا بعضی ها در مشکلات و سختی های زندگی آرامش دارند اما برخی در مشکلات به هم می ریزند؟

عدم نگاه صحیح به مشکلات، ریشه بد برخورد کردن با مشکلات

- یکی از فرق هایی اساسی بین این دو نوع شخصیت در شیوه محاسبات و معادلاتی هست که این دو دارند. مدلی که آدم به مشکل نگاه می کند اثر مستقیم دارد بر نوع برخورد ما با مشکلات. کسانی که در دل مشکلات آرامش دارند. به خاطر شیوه نگاه کردن به مشکلات هست.

نگاه اول آرامشی ها: مشکل همیشه در زندگی هست؛ حذفش نکن حلش کن

- نگاه اول آرامشی ها این هست که مشکل همیشه هست. و همیشه باید مشکل را حل کرد. نه صورت مسئله را پاک کرد. من قوی تر از مشکلات هست. تا احساس ضعف در مقابل مشکلات کنی خودت و روحیه ات را باختی. بعضی ها عاشق حل مسئله هستند. بعضی ها عاشق حل مشکلات هستند.
- اصلاً مشکلات نباشد زندگی بسیار کسل کننده و افسرده کننده خواهد بود. اما آدم های که ضعیف النفس هستند و در مقابل مشکلات خودش را ناتوان می بینند. یکی از اساتید حوزه می فرمودند که یک آقایی آمد پیش ایشان برای مشاوره می گفت خانم من دچار افسردگی شدید هست در حالی که ما در زندگی خودمان هیچ مشکلی نداریم. نه مشکل اقتصادی نه هیچ مشکل دیگری. آن استاد می گفت به آن آقا گفتم می دانی مشکل خانم شما چیست که دچار افسردگی شده است؟ گفت بفرمایید. برگشت آن استاد گفت مشکل خانم شما این هست که هیچ مشکلی در زندگی ندارد. برو یک مشکلی در زندگی ات ایجاد کن. آن آقا گفت یعنی چه؟! برو یک مسئله ای در زندگی ات ایجاد کن تا خانمت درگیر حل آن شود. آن آقا می گوید منزلی داشتم آن را فروختم خانم را درگیر خرید و فروش منزل کردم بعد از مدتی افسردگی از او به کلی از بین رفت. این خواص معجزه آسای مشکلات هست. البته ما نمی گوئیم به صورت طبیعی دنبال مشکلات برویم، مشکلات به صورت طبیعی دنبال شما می آیند. نمی خواهد شما زحمت بکشید.
- مشکلات، جزء جدایی ناپذیر زندگی ماست. فرمود ای انسان تو در سعی ایی توام با مشکلات و مشقات به سوی پروردگارت در حال حرکت هستی «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق، ۶) این آیه جزء اولین آیاتی هست که هر پدر و مادری باید به فرزندانشان بچشاند و بفهماند. در دبیرستان ها سرودش کنند با هم بخوانند. ای انسان ... خطاب آیه انسان هست. فرقی نمی کند تو مومن باشی یا کافر ای انسان تو مشکلات خواهی داشت.
- بله خوشی هایی هم هست ولی اصل نیست. زیاد نیست. فرمود: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح، ۵) مثل استراحت بین دو نیمه بازی هست.

- روحیه حذف مشکلات را از خودمان از بین ببریم. خیلی ها به دنبال حذف مشکلات از زندگی شان هستند. دنبال راحتی در دنیا هستند ولی واقعا نمی شود مزه راحتی را به صورت تام و تمام در این دنیا چشید. فرمود من راحتی را در سرای آخرت قرار دادم مردم در دنیا دنبالش می گردند و هرگز نمی یابند. «إِنِّي وَصَّيْتُ الرَّاحَةَ فِي الْآخِرَةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَ فِي الدُّنْيَا فَمَتَى يَجِدُون» (مشکاه الانوار، ص ۳۲۸) نمی شود مشکلات دنیا را حذف کرد. نمی شود دنیا را دور زد. زندگی بدون عیب، مشکل و مشکلات وجود خارجی ندارد. گشتیم نگرد نیست.
- من نمی دانم بعضی ها دوست دارند دروغ بشنوند. علاقه دارند از واقعیت فرار کنند. برای فرار از واقعیت خودشان را فریب می دهند. بگو مشکلات نیست. خب این دروغ هست. مادر محترم به فرزندت لطف نکردی اگر نگفتی زندگی یعنی مشکلات دعوتش کردی به راحتی که نیست.
- آن آقا می گوید خدمت امام صادق ع بودم که مردی از نیازمندی باو شکایت کرد، حضرت به او فرمود: صبر کن که خدا بزودی برایت گشایشی دهد. بعد حضرت قدری تامل و سکوت کردند سپس رو کردند به طرف آن شخص فرمودند به من خبر بده که زندان کوفه چطور جایی هست؟ گفت آقا تنگ و متعفن و زندانیان در بدترین حال هستند فرمود: تو هم در زندانی و باز میخواهی گشایش داشته باشی؟! مگر ندانی دنیا زندان مؤمن است؟ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَجَلَانَ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَشَكَاَ إِلَيْهِ رَجُلٌ الْحَاجَةَ فَقَالَ لَهُ أَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْعَلُ لَكَ فَرَجًا قَالَ ثُمَّ سَكَتَ سَاعَةً ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَى الرَّجُلِ فَقَالَ أَخْبِرْنِي عَنْ سِجْنِ الْكُوفَةِ كَيْفَ هُوَ؟ فَقَالَ أَصْلَحَكَ اللَّهُ ضَيِّقٌ مُتَيْنٌ وَ أَهْلُهُ بِأَسْوَأِ حَالٍ قَالَ فَإِنَّمَا أَنْتَ فِي السِّجْنِ فَتَرِيدُ أَنْ تَكُونَ فِيهِ فِي سَعَةٍ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ» (کافی، ج ۲، ص ۲۵۰) یعنی حضرت می فرماید با مشکلات طبیعی برخورد کن!

نگاه دوم آرامشی ها: مشکلات محل رشد ما هستند؛ قوی باش!

- برای پذیرش مشکلات و طبیعی برخورد کردن با مشکلات باید بفهمیم چرا مشکل؟! برای پذیرش مشکلات باید بفهمیم چرا مشکلات در زندگی ما طراحی شده است. فلسفه این مشکلات چیست؟

ما از روزی که در باشگاه دنیا ثبت نام کردیم مربی ما ، برای پرورش روحمان برای هرکسی تمرینی قرار داده هست نام عمومی این تمرینها مشکلات هست. نباید بچه بازی در بیاوریم از زیر تمرین های مربی مان در برویم. مثل آن بچه نازک نارنجی که علاقه به قهرمان شدن در رشته های رزمی دارد ولی وقتی مربی به او تمرین می دهد ناراحت می شود. وقتی مربی برای محکم شدن شکمش چند مشت می زند از دست مربی اش ناراحت می شود و قهر می کند. نباید از دست مشکلات ها فرار کرد مردانه مشکلات ها را با تفکر و تدبیر بپذیریم و این واقعیت را به روحان تزریق کنیم. نباید در خانه خدا لوس بازی در آورد.

- تفکر درباره فلسفه مشکلات، آرامش بخش تر از هر آرام بخشی است. و راه نجات از افسردگی هاست. برو خوش باش مشکلات را در آغوش بگیر و عشق بازی کن تمرین مربی را نوش جان کن. بگو من می خواهم قهرمان باشگاه دنیا شوم مثل یک ورزشکار ملی ۹۰ دقیقه بدو و نفس بزن بجنگ و بزرگ شو. عضلات روح را پرورش بده.

- برویم با مشکلات ارتباط قشنگ تری پیدا کنیم. از این به بعد نگوییم مشکلات که خاطمان مکدر شود بگوییم تمرین برای تقویت روح .

- مربی ما یعنی خدا دو نوع تمرین برای پرورش رحمان می دهد یکی تقدیر دیگری تکلیف. ما در معرض انواع مشکلات ها نه بلکه بگو تمرین های تقدیری هستیم قرآن می فرماید: «گاهی شما را با ترس تمرین می می دهیم و امتحان می کنیم گاهی با گرسنگی و گاهی بخشی از اموالت یا فرزندان یا خودت بالاخره این ها تمرین های روح ماست ؛ وَ لَبَلَوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵) و کسی در این تمرین ها و مسابقات برنده میشود که صبر کند صبر کند صبر یعنی مدال افتخار مسابقه قهرمانی پرورش اندام روح.

- مربی عالم به مشکلات به مومنین تمرین خصوصی می دهد. گاهی مربی در بعضی ها استعداد خاصی می بیند به صورت خصوصی و بیشتر تمرین می دهد. مربی عالم (رب العالمین) به بعضی ها که استعدادهای خاص دارند به صورت خصوصی و بیشتر تمرین می دهد. نام آن استعدادهای خاص

انبیاء و پیروان آنها هستند. پیغمبر فرمود: «ما انبیاء بیشتر از دیگران بلا می کشیم منظور از بلا که مشخص هست یعنی تمرین روحی و مومنین هرچه به ما نزدیکتر باشند نَحْنُ مَعَاشِرَ الْأَنْبِیَاءِ أَشَدُّ النَّاسِ بَلَاءً وَ الْمُؤْمِنُونَ الْأَمْثَلُ فَلَا مِثْلُ» (مصباح الشریعه، ص ۱۸۳) بعد فرمود: هر کسی طمع بلاء را بچشد لذتی از بلاء خواهد چشید بیشتر از لذتی که در نعمت ها هست و اصلاً مشتاق بلاء خواهد شد. «وَمَنْ ذَاقَ طَعْمَ الْبَلَاءِ تَحْتَ سِرِّ حِفْظِ اللَّهِ لَهُ تَلَذُّذٌ بِهِ أَكْثَرُ مِنْ تَلَذُّذِهِ بِالنَّعْمَةِ وَ اشْتِاقٌ إِلَيْهِ إِذَا فَقَدَهُ» (همان) چه لذتی می برند آنهایی که در تمرین خصوصی مربی شان شرکت می کنند. قابل توضیح دادن نیست. به قول شاعر که می گوید: «در بلا هم می چشم لذات او. مات اویم مات اویم مات او»

- در کنار تمرین های تقدیری مربی، تمرین های تکلیفی مربی ما هست که عبارتست از برنامه های دین حضرت امیر فرمودند: «هیچ دستور خدایی نیست مگر اینکه تلخی در آن هست و هیچ عصبانی نیست مگر اینکه تمایلی هست، اَعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِهِ وَ مَا مِنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶)

- تمرین هست و تلخی هایش. تمرین هست و مشکلات هایش. آدم تازه می فهمد چرا توضیح المسائل یعنی مخالفت با خواستنی ها. آنجا که به خودت نه گفتی قوی می شوی. هر جایی که مربی ات گفته نه به خاطر پرورش روح و وقتی برنامه و دستور العمل مربی ات را گوش ندادی تو ضعیف می شوی. امام جواد (ع) فرمود: شهوت روح را ضعیف می کند و اصلاً آدم شهوت ران یعنی آدم ضعیف «إِنَّمَا تَكُونُ الشَّهَوَاتُ مِنْ ضَعْفِ الْقَلْبِ» (تنبيه الخواطر، ص ۱۳۵) قوی شو. وقتی سر تمرین عصبانیت رسیدی. نگو قوی آن است که بزند به گوش دیگری قوی آن است که بزند به گوش نفسش بگوید آرام باش «أَفْوَى النَّاسِ مَنْ قَوِيَ عَلَى غَضَبِهِ بِحُلْمِهِ» (غرر، ص ۲۰۴) ملائکه تماشاگران و طرفداران شما هستند. وقتی زدی به گوش نفست ملائکه برای سوت و کف می زنند البته ملائکه کار لغو نمی کند ملائکه برایت صلوات می فرستند.

- بنابراین اول باید مشکل را پذیرفت. بسیاری از آدم ها نمی خواهند بپذیرند طبیعت زندگی پر است از مشکلات و بسیاری از مشکلات به صورت طبیعی به وجود می آید. مثلاً در محیط خانواده همیشه مشکلاتی هست. مشکل نباشد غیر طبیعی هست. پس طبیعی با مشکلات برخورد کن. چرا آمار طلاق در میان ما بالاست؟ چون خانم و آقا آمادگی روحی برای برخورد با مشکلات را ندارند. می خواهند اصل مسئله را حذف کنند به جای آنکه مسئله را حل کنند. باید به ایشان بگویم شما با هر خانم و آقا دیگری هم ازدواج می کردی حتماً با یک سری مشکلات دیگری درگیر بودی.
- مشکلات محل رشد ماست. محل زور آزمایی ماست. نشان دهنده قوت و قدرت روحی ماست. جدای از اینکه عامل قدرت و قوت روحی ما هست. پس با مشکل خوشگل برخورد کنیم.

آثار و برکات حفظ آرامش در مشکلات

۱. توان حل مشکلات را پیدا می کند

- بعد از مشکل شناسی باید در پی مشکل گشایی باشیم. آرامش قدم اول برای حل تمام مشکلات هست. آدمی که آرامش نداشته باشد نمی تواند برای حل مشکلات برنامه ریزی کند. چه کسی میتواند مشکلاتش را حل کند؟ کسی که اول آرامش خود را حفظ کند. آرامش داشته باشی در دل مشکلات، صد برابر راه حل پیدا می کنی برای رفع مشکلات. آرامش نداشته باشی، بهترین راه حل ها را هم نمی توانی به کار ببندی چرا؟ آرامش نداری.
- خانمی به نام ام سلمه در صدر اسلام بود وقتی آقای ابوطلحه آمد به خواستگاری اش گفت مهریه ی من مسلمان شدن توست. این خانم فرزندش از دنیا رفت شب که به خانه آمد همسرش را مطلع نکرد تا شام خوردند نزدیک صبح به شوهرش گفت اگر کسی به بعضی از همسایگانش چیزی امانت بدهد و آنها مدتی از آن استفاده کنند و وقتی صاحبش آن را پس بگیرد، آنها گریه می کنند ایشان چگونه مردمی هستند؟ ابوطلحه گفت اینها بی انصافند بلکه دیوانه اند ام سلمه گفت ابو طلحه مواظب باش تا جزو دیوانگان قرار نگیری فرزندان از دنیا رفته خدا به تو صبر دهد. آماده دفن کردن فرزندت باش. ابوطلحه خدمت پیامبر ص رسید و ماجرا را شرح داد پیامبر از او پرسید دیشب نزد همسرت بودی گفت آری پیامبر ص برایش دعا کرد در همان شب به فرزندش به نام عبد الله باردار شد. بعد خداوند به

عبد الله ده فرزند فرزند داد که همه قاری شدند.^۲ ببینید چقدر قشنگ و با آرامش با مشکلات برخورد می کند. چه روح با عظمتی این خانم پیدا کرده است. چون آرام شد، مشکل حل شد.

۲. توان صبر در مشکلات را پیدا می کند

- اگر در مشکلات آرامش خود را حفظ کردیم، یک اتفاق دیگر هم می افتد، آدم توان صبر در مشکلات را پیدا می کند. ببینید همیشه که نمی شود مشکل را حل کرد. زمانی می برد تا انسان بتواند مشکل را حل کند تازه اگر مشکل قابل حل باشد. این مدت زمانی که شما باید در مشکلات خیس بخوری، تا مشکل خودش حل شود یا شما بتوانی حلش کنی، بدون آرامش امکان ندارد.
- امام علی ع فرمود: « از بی تابی کردن پرهیز که امید را قطع می کند و کار کردن را تضعیف می نماید و اندوه را به ارمغان می آورد. و بدان که راه خروج [از تنیدگی] در دو چیز است: آنچه چاره دارد، چاره کردن، و آنچه چاره ندارد، صبر کردن؛ إِيَّاكَ وَالْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ وَيُضَعِّفُ الْعَمَلَ وَيُورِثُ الْهَمَّ. وَاعْلَمْ أَنَّ الْمَخْرَجَ فِي أَمْرَيْنِ، مَا كَانَتْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَا حِتْيَالُ وَمَا لَمْ تَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَا صَبْرًا» (الجعفریات، ص ۲۳۴) بی تابی کردن و به هم ریختن، نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه خودش به مشکلات انسان اضافه می کند.
- امام علی علیه السلام می فرماید: «إِنَّ لِلْمَحْنِ غَايَاتٍ وَلِلْغَايَاتِ نِهَايَاتٍ فَاصْبِرُوا لَهَا حَتَّى تَبْلُغَ نِهَايَاتِهَا فَالتَّحَرُّكُ لَهَا قَبْلَ انْقِضَائِهَا زِيَادَةٌ لَهَا؛ همانا برای سختی ها اهدافی است و برای آن اهداف، پایانی است. پس بر آنها بردبار باشید تا به پایان برسند؛ چرا که حرکت در برابر آنها پیش از پایان یافتنشان، افزایشده آنهاست.» (غرر، ص ۲۳۸)
- در یک جمله، وقتی می گوئیم که اگر آرامشت را حفظ کنی در دل مشکلات دو اتفاق خوشگل می افتند یکی اینکه توان حل مشکلات را پیدا می کند را پیدا می کنی. دیگری اینکه توان صبر در مشکلات را پیدا میکند. هر دو اتفاق از جنس توانمند شدن و قوی شدن هست. بنابراین حفظ آرامش

^۲ صحابه پیامبر اعظم، ج ۳، ص ۱۴۸

در مشکلات انسان را قوی می کند. و از آن طرف آدم های قوی در مشکلات، آرامش خود را حفظ می کنند. حضرت امیر فرمود: متقین اینگونه هستند. متقین یعنی آدم های قوی که قدرت کنترل خودشان و مدیریت خودشان را دارند. فرمود متقین اینگونه هستند: «نَزَلَتْ أَنْفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّتِي نَزَلَتْ فِي الرَّحَاءِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳). حالشان در خوشی ها و سختی ها و مشکلات عوض نمی شود. همان حالی که در خوشی ها دارند همان حال را در مشکلات دارند. مگر می شود؟ آدم ها حالشان در مشکلات عوض نشود؟ می فرماید: «وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ» (فجر، ۱۶). اگر انسان در مشکلاتی گرفتار بشود رزقش کم و زیاد شود با خدا دعوايش می شود می گوید خدایا به من اهانت کردی. بهم می ریزد.

دو راه حل برای کسب آرامش یا حفظ آرامش

۱. پای خدا را وسط مشکلات بکش؛ خدا را وسط مشکلات ببین

- برای اینکه آدم در دل مشکلات کم نیاورد. بهم نریزد. اقدام اساسی این هست که پای خدا را وسط مشکلات بکشی و خدا را وسط مشکلات ببین. از خدا استمداد بگیر طراح مشکلات خودش هست. حلال مشکلات هم خودش هست.
- چقدر به آدم آرامش می دهد نگاه به این حقیقت که در زندگی من چیزی به نام اتفاق وجود ندارد و همه چیز مدیریت شده توسط مربی است. الان شما دارید با کدام مشکل دست و پنجه نرم می کنی عزیزم ؟ با خودت خلوت کن بگو این مشکل خودسرانه نیا مده در زندگی من ، مدیریت شده هست. آرام باش شلوغش نکن. میزان این مشکل زمان این مشکل حساب شده ست همه چیز با خدا هماهنگ شده. خیالت راحت باشه ریلکس، آب در دلت تکان نخورد خدای حکیم و مهربان که بیشتر از خودت هوای خودت را دارد، این مشکل را برایت برنامه ریزی کرده، خوشگل با این مشکل برخورد کن. چقدر آرام می شود آدم ، مربی را وسط مشکلات ببیند. نفس راحت می کشه الحمد لله برگ درخت به اذن خدا جدا می شه این مشکل بدون اذن خدا نیامده من «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ» (حدید، ۲۲) اگر به این اطمینان خاطر رسیدی از غم های بی جا نجات پیدا می کنی تازه غم

های به جا و زیبا در دلت شکوفه می زند و شکوفا می شود راستی من دلم چقدر برای تنگ شده است.

- اگر مدیریت خدا رو در زندگی ات ببینی اصلاً زندگی برات تکراری نمی شود. پر است از فراز و نشیب ها ... هر شب به ماجرای جدیدی در زندگی تو پدید آمده نگاه کن!

- چقدر زندگی با نشاط و هیجانی خواهیم داشت. هر لحظه منتظر یک اتفاق جدید باش! هر شب سریال زندگی خودت رو بزن عقب نگاه کن اصلاً دیگه نیاز به دیدن سریال های دیگه نداری. پای سریال زندگی خودت هم گریه می کنی هم می خندی! خدا کجا غیر منتظره بهت انرژی داد یا حالت رو گرفت. دست خدا را تو زندگی خودت می بینی! خدا خیلی شگفت انگیز با آدم برخورد می کند؛ این معنای دقیقی از سبحان الله هست یعنی خدای شگفت انگیز.

- کار خدا خیلی با حساب و کتاب ولی کار خدا خیلی بی حساب و کتاب یعنی اصلاً حساب و کتابش با ما فرق می کند. فرمود: «وَلَا تَقُولَنَّ لشيءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا»؛ و هرگز در مورد کاری نگو: «من فردا آن را انجام می دهم» (کهف، ۲۳) واقعاً می توانی این طور زندگی کنی. نگو من فردا انجام می دهم مگر اینکه پیوسته مهمی را برای این برنامه ریزهایت قرار بدهی آن پیوست مهم چیست؟ در ادامه می فرماید «إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ» (الکهف، ۲۴). آقا یعنی برنامه ریزی نکنیم؟ نه بلکه منظور این هست که در این برنامه ریزی نقش خدا را ندید نگیری. نقش خدا را پر رنگ ببینی! با نقش خدا زندگی کنی.

- در هر مشکلی بگو خدا هست. با خدا مناجات کن بگو به خودت خدا که مرحوم نشده هست. خدا حی و زنده هست. از خدا. شاید یکی از معانی ذکر خدا، این باشد که حضور خدا در هر مشکلی احساس کنی. ذکر یعنی یاد. سر مشکلی، پای خدا را وسط کشیدی می شود ذکر. بعد قرآن می فرماید: «أَلَا

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).

- جدای از این ذکر، عالی ترین و بزرگترین ذکر را هم که خدا می فرماید نماز هست. چرا فرمود: «از نماز و صبر کمک بگیرید؛ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره، ۴۵). نماز چون ذکر هست. پس آرامش بخش هست. نماز چون استمداد هست. موجب می شود خدا به انسان آرامش بدهد. لذا در تاریخ نقل شده هست که هر وقت پیامبر به مشکل برمی خوردند دو رکعت نماز می خواندند. «حَدِيقَةُ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى» (مجمع البیان: ۲۱۷/۱).

- در ادعیه ما تمنای آرامش موج می زند. خصوصاً اطمینان به مدیریت خدا. در زیارت امین الله اول زیارت چه می گوئیم به خدا در محضر ولی خدا؟ خدایا قلبم و جانم را نسبت به مقدرات یعنی مدیریت خدا آرام کن. «اللَّهُمَّ فَاجْعَلْ نَفْسِي مُطْمَئِنَّةً بِقَدْرِكَ» (کامل الزیارات، ص ۴۰)

۲. ولایت

- نه تنها فرد نیاز به آرامش دارد جامعه نیز نیاز به آرامش دارد. مهم ترین عامل آرامش بخش به یک جامعه چیست؟ ولایت. مدیریت نظام ولایی به گونه ای هست که جامعه را آرام می کند. هدیه خدا به مومنین ولایت مدار، در اوج مشکلات اجتماعی، آرامش هست «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ» (الفتح، ۴)

- فتنه یعنی برهم زدن آرامش جامعه هست. گاهی برخی سیاسیون با حرف های خودشان آرامش جامعه را بر هم می زنند آشوب به پا می کنند. این خودش می شود فتنه. اما در نظام ولایی، در مدیریت ولایت، ولی جامعه، جامعه را آرام می کند. آب روی آتش فتنه هست. امیرالمومنین فرمود: «أَيُّهَا النَّاسُ شُقُّوا أَمْوَاجَ الْفِتَنِ بِسُفْنِ النَّجَاةِ؛ اِی مردم امواج فتنه را با کشتنی نجات بشکنید» (نهج البلاغه، خطبه ۵)

- سخنان یا سکوت سیاستمداران در «آرامش» یا «آشوب» جامعه اثر دارد. «سیاستمداران» با چه سخنان و تعابیری می توانند کشور را به سرعت یا به تدریج به «آشوب» بکشانند و «آرامش» را از جامعه سلب نمایند؟ بعضی از «سیاستمداران» حیات خود را در «آشوب» و درگیری می بینند درحالی که «رشد»

یک جامعه در «آرامش» است و هنر مدیران دلسوز جامعه این باید باشد که اختلاف نظرها را در بستر «آرامش» موجب تعالی جامعه قرار دهند.

- بنی صدر یادش به شر، همیشه در سخنرانی هایش استعداد آشوب سازی داشت. درست است؟ بعد امام هی آتش را می خواباند با سخنان خودش، آب را می ریخت رو آتش. چه سخنانی از سیاسیون آتش یک جامعه را می خواباند؟ چه سخنانی این آتش را شعله ور می کند؟

- در ماجرای گران شدن بنزین، اگرچه برخی از مسئولین بی تدبیری کردند. به شعور ملت اهانت کردند. جامعه را به سرعت به سمت بحران و آشوب کشیدند. آرامش جامعه را بهم ریختند. در چنین شرایطی مقام معظم رهبری، کافی بود مخالفت می کردند. بعد مسئولینی که هرزگاهی خبر استعفایشان به گوش می رسد چه می کردند؟ هر لحظه وضعیت جامعه بحرانی تر و آرامش جامعه از بین می رفت و تبدیل آشوب و جنگ می شد. اما رهبری با فداکاری، آرامش جامعه را حفظ کردند. ببیند آرامش جامعه خیلی مهم تر هست. آنقدر اهمیت دارد که امام علی ع برای حفظ آرامش جامعه حاضر شد بعد از رحلت رسول خدا س سالها تحمل مظلومیت کند. اساسا حق در بستر آرامش رشد می کند هرچند طول بکشد.

حضرت زینب س خدای آرامش

- اگر من بخواهم، در یک جمله، زینب کبری سلام الله علیها را وصف کنم می گویم زینب س خدای آرامش بود. حالا چرا زینب س خدای آرامش بود؟ چون زینب کبری س مشکل شناس بود. دنیا را محل مشکلات می دانست. بعد طراح این مشکلات را می دانست چه کسی هست. وقتی دشمن به حضرت زینب س تیکه انداخت و خواست آرامش زینب س را بهم بریزد. برگشت گفت چطور دیدی کار خدا را برادرت و اهل بیتش را حضرت زینب س فرمود جز زیبایی چیزی ندیدم. «فَقَالَ ابْنُ زِيَادٍ: كَيْفَ رَأَيْتِ صُنَعَ اللَّهِ بِأَخِيكَ وَ أَهْلِ بَيْتِكَ؟ فَقَالَتْ: مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا» (المهوف: ص ۲۰۰)

حضرت زینب نوع نگاهش به مشکلات فرق می کرد. بعد حلال مشکلات را می دانست چه کسی هست. فقط خدا می داند زینب س چقدر از خدا آرامش دریافت کرد. چقدر با خدا خلوت کرد تا از خدا آرامش دریافت کند. آرامش زینب از شدت ولایت پذیری بود. آرام جان زینب س حسین بود.

- شُکوه زینب س در شکوه نکردن از خدا در شکر کردن خدا بود. همه آن حماسه زینبی در شکست دشمن، در بستر آرامش زینب س رقم خورد. چقدر با آرامش زینب س در کاخ یزید، تیر آخر را به قلب یزید زد. یزید را نابود کرد با این حرفش فرمود یزید هر نقشه ای داری پیاده کن. هر کاری که می توانی انجام بده به خدا تو نمی توانی ذکر ما اهل بیت را از بین ببری. این ابهت تو چند روز بیشتر نیست. تمام شدنی هستی حسین بن علی باقی هست. با چه ادبیاتی با دشمن حرف می زند. نابودی دشمن را به چشمش می آورد. «كِدْ كَيْدَكَ، وَاجْهَدْ جَهْدَكَ، فَوَاللَّهِ الَّذِي شَرَّفْنَا بِالْوَحْيِ وَالْكِتَابِ، وَالنُّبُوَّةِ وَالْإِنْتِجَابِ، لَا تُدْرِكُ أَمَدَنَا، وَلَا تَبْلُغُ غَايَتَنَا، وَلَا تَمُحُو ذِكْرَنَا، وَلَا يُرْحَضُ عَنْكَ عَارُنَا، وَهَلْ رَأَيْكَ إِلَّا فَنَدٌ، وَأَيَامُكَ إِلَّا عَدَدٌ، وَجَمْعُكَ إِلَّا بَدَدٌ، يَوْمَ يُنَادِي الْمُنَادِي أَلَا لَعَنَ اللَّهُ الظَّالِمَ الْعَادِيَّ. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي حَكَمَ لِأَوْلِيَائِهِ بِالسَّعَادَةِ، وَخَتَمَ لِأَصْفِيَائِهِ بِبُلُوغِ الْإِرَادَةِ، وَنَقَلَهُمْ إِلَى الرَّحْمَةِ وَالرَّأْفَةِ، وَالرِّضْوَانِ وَالْمَغْفِرَةِ، وَلَمْ يَشَقَّ بِهِمْ غَيْرُكَ، وَلَا ابْتَلَى بِهِمْ سِوَاكَ، وَنَسَأَلُهُ أَنْ يُكَمِّلَ لَهُمُ الْأَجَرَ، وَيُجْزِلَ لَهُمُ الثَّوَابَ وَالذُّخْرَ، وَنَسَأَلُهُ حُسْنَ الْخِلَافَةِ، وَجَمِيلَ الْإِنَابَةِ، إِنَّهُ رَحِيمٌ وَدُودٌ؛ پس حيله ات را به کار ببند و همه توانت را به کار گیر. سوگند به خدایی که ما را به وحی و قرآن و نبوت و برگزیدن، شرافت بخشید، به حدّ ما نمی توانی برسی و به جایگاه ما، نائل نمی شوی و نمی توانی یاد ما را [از خاطرها] پاک کنی و ننگ جنایتت بر ما، از [دامان] تو پاک نمی شود. آیا اندیشه ات، جز سستی و روزگارت، جز روزهای شمردنی و جمعت، جز پریشانی خواهد بود، در روزی که منادی ندا می دهد: «هان! خدا، ستمکار متجاوز را لعنت کند!»؟! ستایش، ویژه خدایی است که برای اولیایش سعادت را قرار داد و خواستش را برای برگزیدگانش به انتها رساند و آنان را به جایگاه رحمت و رأفت و رضایت و مغفرت خود بُرد و کسی جز تو، به سبب [ستم کردن بر] آنان، شقی نشد و کسی جز تو به آنان [چنین] مبتلا نشد. از خدا می خواهیم که اجر آنان را کامل گرداند و ثواب و اندوخته شان را فراوان کند و از او می خواهیم که جانشین خوبی در غیاب بزرگانمان باشد و بازگشتی زیبا نصیب ما کند که او بخشنده و مهربان است.»

- همه این فتوحات زینبیه در کاخ یزید، به یمن آرامشی بود که زینب در دل مشکلات داشت.

دعا

- خدایا به حق آرامش زینب س، به ما و جامعه ما آرامش در مشکلات فردی و اجتماعی عنایت بفرما.
- خدایا بعد از نزول آرامش، قدرت حل مشکلات فردی و اجتماعی به ما عنایت بفرما.
- خدایا آرام دل ما رهبر انقلاب را موید و منصور بگردان و ما را قدر شناس نظام ولایی قرار بده.
- خدایا مسئولینی که آرامش جامعه را برهم می زنند، از نقطه اثر محو بگردان.
- به ما مسئولینی عنایت کن که آرامش جامعه را حفظ می کنند.

