

آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم

سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۹۵-۱۱۹

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۱۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۱۱

چکیده

آرامش گوهری نایاب است که یکی از اصیل‌ترین نیازهای بشر می‌باشد و نقش بسیار مهمی در سعادت و سلامت روحی شخص و جامعه دارد. احساس آرامش از مهمترین ویژگی‌های انسان سالم به شمار می‌رود، زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید. قرآن به عنوان کتاب هدایت بشر، بهترین نسخه برای به دست آوردن این مطلوب انسان می‌باشد. هدف از نگارش این مقاله (با توجه به اهمیت موضوع) اولاً شناخت آرامش حقیقی و تصحیح بینش انسان نسبت به آن است و ثانیاً بررسی عوامل مؤثر در ایجاد و تثبیت آرامش در قلب آدمی با توجه به آموزه‌های قرآنی می‌باشد. در شناخت مفهوم حقیقی آرامش باید علاوه بر معنای لغوی به تفاوت مصداقی آن با آسایش توجه داشت. همچنین طبق آموزه‌های وحی آرامش حاصل توجه به دو جنبه نیازهای مادی و معنوی بشر است و باید توجه داشت که در مواقع تعارض بین این دو نیاز، به دلیل اصالت روح، ارجحیت با بعد معنوی انساناست. درقرآن تعابیر متفاوتی حاوی معنای آرامش هستند که به عنوان نمونه می‌توان از اطمینان، تثبیت فواید، ثبات، ربط قلب، سکن، سکینه یاد کرد و با بررسی این عبارات در آیات می‌توان دریافت که تنها منشاء و مبداء نازل کننده آرامش به قلب آدمی خداوند متعال است و این مطلوب بشر تنها در سایه ارتباط با او حاصل می‌شود. از منظر قرآن عوامل متفاوتی در ایجاد و ثبات آرامش مؤثر هستند که از آن دسته می‌توان به ایمان، ذکر، تصحیح بینش انسان نسبت به دنیا، توکل، شکرگذاری، تقوا و انجام مناسک عبادی اشاره کرد.

کلید واژه‌ها: آرامش، قرآن، آسایش، روح، روان، اضطراب.

نگاهی گذرا به تاریخ بشر نشان می دهد که آرامش خواسته تمام انسانها در تمام اعصار، با هر عقیده و گرایشی می باشد که برای به دست آوردن آن تلاش و رنج بسیاری را متحمل شده است. به تعبیر دیگر می-توان گفت که این هدف مشترک کلیه مذاهب و تشکلهای بوده و هست و محدود به نوع خاصی از جهان بینی نمی باشد. با درک این درجه از اهمیت، کلیه جوامع اعم از غرب و شرق، تلاش بسیار زیادی برای پاسخ گویی به این نیاز بشر با دیدگاههای متفاوت کرده اند که در قالب نوشتن کتابهای گوناگون و برگزاری کلاسها و سمینارها انجام گرفته است. اسلام به عنوان آخرین و کامل ترین دین برای کسب زندگی متعالی به انسان معرفی شده و کتاب مقدس قرآن تمام آنچه را که بشر برای رسیدن به سعادت نیاز داشته پیش روی او قرار داده است.

در عصر حاضر که شتاب و هیجان در آن بسیار دیده می شود و همه چیز بر محور سرعت و رقابت و جلو افتادن می چرخد، آرامش حلقه گمشده ای است و گاهی به کلی فراموش می شود که هدف تمامی تلاشها بوده است. در این اوضاع که پریشانی های روحی و روانی بسیار فراوان شده است، از آن جایی که قرآن تبیین کننده هر آن چیزی است که بشر برای رسیدن به سعادت به آن نیازمند است، معتقدیم که بهترین نسخه برای به دست آوردن آرامشرا که نیاز مبرم همگان می باشد، در آموزه های وحی باید جستجو کرد.

در باب پیشینه ای این پژوهش، اندیشمندان و قرآن پژوهان تلاش بسیاری در این راستا کرده اند که در قالب مقاله و کتب مختلف جمع آوری شده است که برای نمونه به تعدادی از آنها اشاره می شود: مقاله راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن نوشته حسن عسگری، مقاله نگاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن نوشته خلیل منصوری، عوامل آرامش از نگاه قرآن نوشته سید احمد هاشمی علی آبادی، دستیابی به آرامش روانی در آینه قرآن نوشته دکتر سید مهدی سلطانی، کتاب فشار روانی از دیدگاه قرآن به قلم سید اسحاق حسینی کوهساری، سرچشمه های آرامش در روانشناسی اسلامی به نگارش سید محمد شفیع مازندرانی.

در این پژوهش برآنیم که تعریف آرامش حقیقی و عوامل مؤثر در ایجاد آن را در قرآن جستجو کنیم. البته ذکر این نکته لازم است که این هدف نیاز به بسط و شرح بسیاری دارد که در محدوده یک مقاله نمی گنجد ولی امید است در این مجال دریچه ای تازه برای نیل به این نیاز اصیل بشر، بلکه مهمترین آنها باز شود.

در این مقاله در صدد پاسخگویی به سوالات زیر خواهیم بود:

۱- قرآن از چه تعبیری برای آرامش استفاده کرده و تفاوت مهم آن با آسایش در چیست؟

۲- از منظر قرآن آرامش را باید از چه طریقی جستجو کرد و به تعبیر دیگر منشاء و منبع آن چیست؟

۳- عوامل ایجاد و ثبات آرامش در روح و روان انسان چه چیزهایی هستند؟

تعریف آرامش:

بدیهی است که برای کسب آرامش بایستی ابتدا معنای دقیق و درست آن را شناخت تا بدانیم که به دنبال چه هستیم و احياناً با جهل به مفهوم دچار مصادیق اشتباه آن نشویم.

معنای لغوی آرامش:

آرامش اسم مصدر از آرمیدن است، که در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات می باشد و در اصطلاح در برابر اضطراب و دلهره به کار میرود و به صفت قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه) گفته می شود. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹۸۱) و به تعبیر دیگر وضعیتی است که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آن نیست. (اشرف صادقی، ۱۳۹۲، ۱/ ۵۴۵)

در فرهنگ فارسی معین، آرامش به معنی: آرامیدن، وقار و سنگینی، فراغت و آسایش، صلح و آشتی، ایمنی و امنیت، خواب اندک و سبک آمده است که تقریباً هر کدام از اینها را می توان مصادیقی از آرامش دانست.

۲- ۲- تفاوت آرامش با آسایش:

دقت در تفاوت آرامش و آسایش، در فهم معنای آرامش بسیار حائز اهمیت است.

آسایش، اسم مصدر و مصدر دوم آسودن می باشد که به معنای راحت، استراحت، آسانی، آسودگی و در مقابل رنج است. حالتی که شخص در آن از رفاه مادی برخوردار است و یا از رنج و سختی و نگرانی و دغدغه خاطر فارغ است. (همان، ۶۵۳)

با دقت در معنای لغوی این دو کلمه متوجه می شویم که آرامش به حالتی از قلب و صفتی روحی و روانی گفته می شود که قابل رویت نیست. ولی آسایش مربوط به عوامل خارج از درون انسان است و مربوط به

شرایطی است که انسان از لحاظ امکانات زندگی و مالی در رفاه نسبی باشد و بر خلاف آرامش مربوط به عوامل بیرونی است. همان طور که در معنای لغوی این دو گفته شد، آسایش در مقابل رنج است، ولی آرامش در مقابل اضطراب و دلهره می باشد.

پس با تأمل متوجه تفاوت های ماهوی زیادی در این دو واژه می شویم که البته منافاتی با یکدیگر ندارند بلکه بر خلاف عقیده عمومی تلازمی با هم ندارند و با این توضیحات پیداست که اکثراً آسایش را با آرامش اشتباه گرفته اند و برای به دست آوردن آرامش هر روز به دنبال کسب مال و قدرت و امکانات تازه ای می-روند و غافل از آنکه اینها عوامل کسب آسایش در زندگی می باشد نه آرامش و حتی دیده می شود که گاهی همین عوامل باعث از دست دادن آرامش زندگی بشر هستند و شاهد این مدعا افرادی هستند که هیچ گونه کمبودی در زمینه های مالی و رفاهی ندارند ولی اذعان دارند که آرامشی در زندگی آنها وجود ندارد. مؤید این مطلب، جوامع غربی می باشند که با در دست داشتن به روزترین امکانات و پیشرفت های علمی و رفاهی، روز به روز آمار افسردگی های حاد و اضطراب در آنها افزایش میابد.

سردمداران جوامع غربی آسایش را به جای آرامش در وجود مردمان شان نهادینه کرده اند و با این کار ملت-های خود را به تباهی کشانده اند و در صدد هستند که مذاق جوامع اسلامی را هم عوض کنند که متأسفانه به نظر میرسد تا حدودی موفق بوده اند.

آرامش حاصل رسیدگی دو جانبه به نیازهای انسان:

یک نکته حائز اهمیت در شناخت آرامش، توجه به چند بعدی بودن انسان است. بشر به وسیله یک خودآگاهی این حقیقت را در خود می یابد که یک موجود تک بعدی و صرفاً مادی نیست و برای رسیدن به آرامش کامل باید به هر دو بعد وجودی اش توجه داشته باشد. مؤید این دریافت درونی آموزه های وحی است که در آن انسان موجودی دو سرشتی معرفی می شود که یک بعد وجودی او همین بدن که مربوط به عالم ماده است و به شهادت قرآن از خاک آفریده شده است (انعام/۲) و بعد دیگر او متعلق به عالم ملکوت است و روح او را در بر دارد که به تعبیر قرآن از نفخه الهی است. (حجر/۲۹). به تعبیر دیگر می توان گفت یکی از اموری که موجب پدید آمدن اختلاف آرای فراوانی در تعریف آرامش گردیده است، تفاوت در جهان بینی هایی است که زیر بنا و اساس نظام های اعتقادی و اخلاقی است. از این رو دست یافتن به جهان بینی ای صحیح، در ارائه تعریف درستی از آرامش و چگونگی وصول به آن، نقش به سزایی خواهد داشت.

سرشت اصیل انسانی:

بنابراین باید گفت لذات و خوشی‌ها که متضمن احساس آرامش در زندگی انسان هستند به دو گروه کلی مادی و معنوی تقسیم‌بندی می‌شوند و این دو گروه نشأت گرفته از همان دو سرشتی بودن انسان است. در جهان‌بینی الهی و مکتب اسلامی به خوبی هر دو نوع نیاز انسان تبیین شده است و هیچ یک از آنها نفی نمی‌شود و برای تأمین هر یک راهکار به خصوصی ارائه شده است، اما نکته مهم این جاست که باید دانست آیا هر دو نوع این نیازها در یک سطح و اصطلاحاً هم عرض یکدیگر هستند و یا اصالت وجود انسان بایکی از این دو سرشت اوست که به طبع باعث اصالت همان بعد نیازهای او خواهد بود؟

جواب این پرسش را در مقایسه بین جسم و روح انسان خواهیم یافت. همگان اذعان دارند که جسم عنصر مادی است که طبق قاعده کلی هر روزه در حال تغییر و تبدل است و در نهایت رو به نیستی پیش می‌رود. اما در مقابل روح عنصر غیر متغیر و ابدی است و به قول علما من انسان در طول زندگی او تغییر نمی‌کند، هرچند هر روز این من در جسمی نو قرار دارد. تفاوت این دو عنصر را در مقایسه بین یک انسان زنده و مرده نیز می‌توان در یافت. تنها تفاوت انسان مرده با یک شخص خواب، آن روحی است که دیگر در بدن حضور ندارد و جسم باقی مانده هیچ کارایی ندارد، و در نهایت به خاک سپرده می‌شود. بنابراین با تأمل و به کارگیری عقل نیز، می‌توان گفت اصالت وجود انسان به روح اوست و بدین سان آرامش حقیقی او هم در گرو لذات معنوی و روحی اش خواهد بود.

مکاتب مادی نه تنها اصالتی برای روح انسان قائل نیستند بلکه، اساساً هیچ گونه توجهی به آن ندارند و حاصل این نوع نگاه به انسان باعث می‌شود تنها راه به دست آوردن آرامش خیالی را در استفاده هر چه بیشتر لذات مادی خلاصه کنند و تنها به ارضاء نیازهای مادی انسان توصیه کنند و در نتیجه روح به دلیل بی توجهی به نیازهایش روز به روز از آن جایگاه اصلی خودش تنزل می‌کند و به تعبیر قرآن از حیوان نیز پست تر می‌شود (اعراف/۱۷۹) که شاهد این مطلب در جوامع مادی به وفور دیده می‌شود. بنابراین مکتبی در تعریف و تضمین آرامش به پیروانش موفق خواهد بود که توجه به نیازهای و لذات هر دو بعد وجودی انسان داشته باشد و برای تأمین هر کدام از آنها راهکارهایی را ارائه دهد.

تبیین لذات راجح و مرجوح:

سؤال دیگری که به نظر می رسد باید به آن پرداخته شود این است که در مواقع تعارض بین لذت ها و خوشی ها باید کدام یک از آنها را راجح و کدام یک را مرجوح دانست؟ به عبارت دیگر لذات مادی و معنوی همان طور که گاهی با یکدیگر هماهنگ هستند، یعنی جسم و روح هر دو در کنار هم لذت می برند. اما بعضی موارد نیز در تقابل و تضاد یکدیگر قرار می گیرند، به این ترتیب که رسیدگی به تأمین نیاز یکی از آن دو، مستلزم محروم شدن دیگری است. باید دید در این مواقع لذت راجح و مرجوح کدام است؟ یعنی بر چه اساسی باید یکی را بر دیگری ارجحیت داد؟

در مباحث گذشته به این نکته اشاره شد که اصالت و شرافت انسان به روح اوست و بنابراین آرامش حقیقی را نیز باید در لذات روحی جستجو کرد. خداوند در قرآن اساساً انسان را به سوی منافع پایدار توجه می دهد و از منافع و لذت های زودگذر باز میدارد. به طور کلی می توان گفت خویشتن داری و مبارزه با خواهش های نفس که در قرآن از آن تعبیر به تقوا شده است، چشم پوشی از لذتها و خوشیهای زودگذر است برای رسیدن به لذت و خوشی پایدار و پر واضح است که از لوازم آرامش، تداوم لذت و خوشیاست.

البته باید این نکته رو مد نظر داشت که قرآن آرامش را کاملاً منطبق با خوشی و نشاط نمی داند. خداوند افرادی را که از سر غفلت و غرور شاد هستند، دوست ندارد (قصص/۷۶) و بر این نوع شادی و سرمستی ها صحه نمی گذارد. قرآن خوشیهایی که حاصل گناه می باشند و برای رسیدن به آن امری از دستورات خداوند نادیده گرفته می شود را زودگذر و ناپایدار میدانند (توبه/۸۱) و در مقابل از افرادی یاد می کند که بر اثر دریافت فضل خداوند شاد هستند و به کرات در بیان ویژگی خاص زندگی آنها میفرماید: هیچ خوف و حزنی به آنها نمیرسد (بقره / ۳۸ و ۶۲ و ۱۱۲ - ال عمران/۱۷۰) و همگان اذعان دارند که از عوامل مؤثر در ایجاد و ثبات آرامش، عدم وجود خوف و حزن در زندگی انسان است.

تعبیر قرآن برای آرامش:

خداوند در قرآن با تعبیر زیبایی موضوع آرامش را مطرح نموده و عوامل مؤثر بر ایجاد و ثبات آن را معرفی کرده است، که می توان به وسیله تأمل در این دسته آیات تغییرات بسیار مفید و مؤثری در به دست آوردن این مطلوب ایجاد کرد و به این ترتیب از انسان، شخصیتی کامل، آرام و مطمئن ساخت.

حضرت قرآن برای معنای آرامش از تعبیر بلندی مانند اطمینان، تثبیت فواید، ثبات، ربط قلب، سکن، سکینه، لا خوف علیهم و لا هم یحزنون (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ۲۱۵/۱) استفاده کرده است. به این معنا که مفسران هر

یک از این تعابیر را حاوی معنای آرامش دانسته اند. در این جا به سه نمونه از این تعابیر و برداشت مفسرین از آن اشاره می شود:

الف - اولین واژه ای که به اتفاق تمامی مفسرین از آن معنای آرامش را برداشت کرده اند اطمینان قلب است که در آیه مشهور ۲۸ سوره رعد بیان شده است و می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آنگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد.

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان در این باره می نویسد: اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱ / ۳۵۳) همان طور که قابل ملاحظه هست، علامه به صراحت از این واژه تعبیر به آرامش می - کند. توضیحات بیشتر در این باب را به قسمت عوامل آرامش ارجاع می دهیم.

ب - عبارت دیگری که در قرآن حاوی معنای آرامش است تثبیت فؤاد می باشد. خداوند در قرآن خطاب به پیامبرش می فرماید: «وَ كَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَ جَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَ مَوْعِظَةٌ وَ ذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (هود/۱۲۰)» ما از هر یک از سرگذشتهای انبیا برای تو بازگو کردیم، تا به وسیله آن، قلبت را آرامش بخشیم؛ و ارادهات قوی گردد. و در این (اخبار و سرگذشتهای)، برای تو حق، و برای مؤمنان موعظه و تذکر آمده است. در این آیه به فایده نقل کردن این داستانها نسبت به آن جناب اشاره نموده، می فهماند که نقل آنها قلب او را آرامش و سکون می بخشد، و ماده قلق و اضطراب را از دل او برمی کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱ / ۷۰)

و همچنین در جواب اعتراض کافران مبنی بر تدریجی بودن نزول قرآن باز خطاب به رسولش می فرماید: «وَ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ لَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَ رَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً (فرقان / ۳۲)» و کافران گفتند: «چرا قرآن یک جا بر او نازل نمی شود؟! این بخاطر آن است که قلب تو را بوسیله آن محکم داریم، و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم.

ج - یکی از زیباترین تعبیرات قرآن برای آرامش « ربط قلب » می باشد. خداوند در ماجرای حضرت موسی و مادرش می فرماید: «وَ أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدَى بِهِ لَوْ لَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ (قصص / ۱۰)» در نتیجه قلب مادر موسی مطمئن و فارغ از اندوه گشت که اگر فارغ نمی شد نزدیک بود موسی

را لو دهد، این ما بودیم که قلبش را به جایی محکم بستیم تا از مؤمنین باشد. علامه طباطبایی ذیل این آیه می نویسد: کلمه «ربطنا» از ماده «ربط» است، و ربط بر هر چیز، بستن آن است، و در آیه شریفه کنایه از اطمینان دادن به قلب مادر موسی (ع) است. و مراد از فراغت قلب مادر موسی این است که: دلش از ترس و اندوه خالی شد، و لازمه این فراغت قلب این است که دیگر خیالهای پریشان و خاطرات وحشت‌زا در دلش خطور نکند، و دلش را مضطرب نکند و دچار جزع نگردد و علت فراغت خاطرش ربط بر قلبش بوده که خدا سبب آن شده است (اطباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۶/۱۲)

قرآن این تعبیر را در رابطه با اصحاب کهف نیز به کار می‌برد و می‌فرماید: وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا (کهف/۱۴) و چون به پا خاستند، بر آنها قوت قلب بخشیدیم که گفتند: صاحب اختیار ما خدای آسمانها و زمین است [نه آنها که چند صباحی بر اسب قدرت نشسته‌اند]، هرگز غیر او معبودی را [به نیایش] نخواهیم خواند، که در آن صورت سخنی دور از حق گفته‌ایم. اصحاب کهف برای انجام چنان کار بزرگی و قیام در مقابل طاغوت مستبد و ستمگر زمان خویش بیش از هر چیزی به آرامش و به تعبیر قرآنربط قلب نیاز داشتند و یکی از مهمترین لوازم برای انجام کار و گذران زندگی در هر شرایطی آرامش است. به تعبیر دیگر می‌توان گفت تا انسانی آرامش در قلبش برقرار نباشد شکوفایی و رشد در هیچ زمینه‌ای رخ نمی‌دهد.

۳- منشاء آرامش:

حال که تا حدودی با مفهوم آرامش از منظر قرآن آشنا شدیم و دیدیم که آرامش در سایه امکانات و رفاه و همچنین شادی و خوشی مطلقاً به دست نمی‌آید، وقت آن رسیده که بررسی کنیم منشاء آرامش از منظر قرآن چیست؟!

حاصل بررسی در آیات نشان می‌دهد که قرآنتنها مبداء فاعلی و سرچشمه اصلی رسیدن به آرامش را خداوند متعال معرفی می‌نماید، که در ادامه به تعدادی از آیات برای روشن شدن این مطلب اشاره می‌شود:

الف - قرآن در سوره فتح با صراحت خداوند را تنها نازل کننده آرامش بر قلب‌ها معرفی می‌کند و می‌فرماید: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (فتح/۴) اوست که آرامش را بر دل‌های مؤمنان القا کرد تا ایمانی بر ایمان خویش بیفزایند؛ و سپاهیان آسمانها و زمین در اختیار خداست؛ و خدا دانا و فرزانه است. طبرسی در تفسیر مجمع البیان می‌نویسد:

این سکینه عبارت است از آنکه خداوند در باره آنان لطفی نماید و در اثر آن چنان بصیرتی به حق پیدا کنند که روحشان آرامش یابد و این نعمت مخصوص مؤمنین است، و اما غیر مؤمنین روحشان با اولین شبهه‌ای که بر آنان دارد می‌شود گرفتار شک و تردید خواهد شد، زیرا آنان از آرامش یقین و روح مطمئن بهره نداشته، قلبشان در اضطراب است. (طبرسی، ۱۳۷۲، ۱۶۹/۹)

«سکینه» به معنای سکون و آرامش است و خداوند این حالت را به هر کس عنایت کند، نتایج بسیاری را برای او در پی دارد، از جمله: از ملامت‌ها نمی‌هراسد، توکل دارد، اگر چیزی را از دست بدهد غمناک نمی‌شود و اگر چیزی را به دست آورد طغیان و نافرمانی نمی‌کند. استقبال یا بی‌اعتنایی مردم، شهرت یا گمنامی و فقر و غنا در او اثری ندارد. آرامش روحی تنها در سایه الطاف الهی است و هیچ فرد یا چیز دیگری نمی‌تواند به انسان آرامش دهد (قرائتی، ۱۳۸۳، ۱۱۵/۹). پروردگار نیروی سکینت و مقاومت را موهبت فرمود و سکینت عبارت از نیروی سکونت و استقرار قلب و ثبات اراده و روح است در مقابل حادثه ناگوار که مستند بایمان و اطمینان خاطر باشد. نیروی سکینت و ثبات قلب بر تو و موهبتی است از فضل پروردگار که باهل ایمان و هم‌راهان رسول صلی الله علیه و آله افاضه فرموده است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۱۵/۳۳۵). همان طور که ملاحظه می‌شود در این تفاسیری که به عنوان نمونه ذکر شد، همگی متفق القول هستند سکینه که قبلاً اشاره شد حاوی معنای آرامش است، عنایت و فضلی از طرف خداوند است و به قلبی نازل می‌کند که شرایط دریافت آن را در خود فراهم کرده باشند و در بخش بعدی به آنها پرداخته شده است.

ب - قبلاً بیان کردیم که یکی از تعبیر قرآن درباره آرامش، اطمینان قلب است و در این زمینه به آیه ۲۸ سوره رعد اشاره شد که قرآن آن را در گرو یاد خدا می‌داند و می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. در تفسیر نمونه ذیل این آیه آمده است که: می‌توان به عنوان یک قاعده کلی و اصل جاویدان و فراگیر بیان کرد که خداوند تنها و تنها آرامش را در یاد خودش قرار داده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۰/۲۰۹) خداوند متعال، بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به توجه به نعمتها و پاداش او تسکین دهند و آرامش بخشند، زیرا وعده خداوند، حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب، بهتر از نویدهای صادق نیست. (طبرسی، ۱۳۷۲، ۴۴۷/۶)

بنابراین می‌توان گفت این آیه در صدد بیان یک قاعده فطری است که یگانه پشتیبان و اساس استقرار قلب بشر در زندگی که در برابر خاطرات و حوادث گوناگون استقرار و آرامش خود را نگهدارد و هرگز تزلزل بر آن رخ ندهد همانا بیاد خدا بودن و توجه بعظمت کبریائی است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۹/۲۲۰) و علت این قاعده

را می توان در یک اصل فراگیر جستجو کرد و آن این است که همت حقیقی و هدف اصلی انسان کسب سعادت و جستجوی گم شده خود می باشد، در صورتی که بیاد خدا باشد و خاطر خود را بدان آشنا سازد و بخود تمرین کند که با آفریدگار انس بگیرد و بخلوت با او بسر برد و بر خاطر خود پرده ای افکند که از ورود و خطوط اغیار محفوظ و مصون بماند این درجه از اطمینان خاطر اقصی درجه سیر و سلوک بشری و محصول ایمان و ملکات فاضله او است و نظر به این که تذکر ممکن است بطور حال و یا ملکه و یا صفت باشد مادام که یاد خدا قلب را فرا گرفته فراغت و استقراری بر روان فرمانروا خواهد بود که لذتی و آرامشی مانند آن تصور نمی رود. (همان/۲۲۱)

ج - خداوند در آیه ۱۲۶ سوره آل عمران، وعده یاری و نصرت خود را عامل آرامش و اطمینان قلبی معرفی می کند و می فرماید: وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ (آل عمران/۱۲۶) و خدا وعده را جز بشارتی برای شما و برای آنکه دل هایتان به آن آرامش یابد قرار نداد؛ و یاری و نصرت جز از سوی خدای توانای شکست ناپذیر و حکیم نیست. مفسرین ذیل این آیه به نظام اسباب و سبب حاکم در نظام خلقت اشاره کرده اند و در نتیجه علم به اینکه تمامی آنها در دست خداست، موجبات آرامش قلبی انسان را فراهم می کند. باید این اعتقاد را در قلب خود نهادینه کرد که هیچ موجودی حتی ملائکه مدد رسان، در مساله مدد رساندن و یاری کردن هیچ اختیاری ندارند، بلکه آنها اسباب ظاهریه ای هستند که بشارت و آرامش قلبی را برای شما می آفرینند، نه این که راستی فتح و پیروزی شما مستند به یاری آنها باشد، و یاری آنها شما را از یاری خدا بی نیاز کند، نه، هیچ موجودی نیست که کسی را از خدا بی نیاز کند، خدایی که همه امور و اوامر به او منتهی می شود، خدای عزیزی که هرگز و تا ابد مغلوب کسی واقع نمی شود، خدای حکیمی که هیچگاه دچار جهل نمی گردد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱/۴) اساساً یکی از معانی کلمه توحید (لا اله الا الله)، لا مؤثر فی الوجود الله است که علمای زیادی در باب تعریف توحید از این عبارت استفاده کرده اند. امام خمینی در کتاب اسرار الصلوه خود می نویسد: به برکت این برهان (لا مؤثر فی الوجود الله) دست تصرف موجودات را از ساحت کبریایی وجود کوتاه می کنیم و ملکوت و ملک و عوالم را، به صاحبش رد می کنیم. (خمینی، ۱۳۸۸، ۹۰) معنای این عبارت (لا مؤثر فی الوجود الله) در عین روشنی نیاز به تأمل زیادی دارد. این عبارت حامل این معناست که، مؤثر حقیقی در این عالم فقط خداست و تمام موجودات دیگر، تنها مجرا و ابزار قدرت الهی هستند که تنها به اذن او تاثیر می گذارند. به تعبیر دیگر، آن کس که از خودش افاضه وجود می کند

و به تعبیر قرآن نیاز به اذن دیگری ندارد، خداستو پرواضح است که چنین اعتقادی چه سکنیه و آرامش عظیم و پایداری در قلب انسان به وجود می آورد و انسان از وابستگی به هر چیزی آزاد می کند.

د- یکی از مؤلفه های آرامش رفع غم و اندوه از قلب است و خداوند در جای جای قرآن به کرات آن را به خود نسبت می دهد. به عنوان نمونه در ماجرای حضرت یونس آنجا که در دل ماهی گرفتار شده و به تسبیح خداوند مشغول می شود، می فرماید: فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (انبیاء/۸۸) پس ندایش را اجابت کردیم و از اندوه نجاتش دادیم؛ و این گونه مؤمنان را نجات می دهیم. و همچنین خطاب به حضرت موسی آنجا که سرگذشت اش را برایش یاد آوری می کند می فرماید: فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمَمِكَ كَيْ تَفَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَ قَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ (طه/۴۰) پس تو را به مادرت بازگرداندیم، تا چشمش به تو روشن شود؛ و غمگین نگردد! و تو یکی (از فرعونیان) را کشتی؛ اما ما تو را از اندوه نجات دادیم!

همان طور که قابل ملاحظه هست خداوند رفع غم و اندوه را به خودش نسبت می دهد و به این وسیله زمینه پیدایش و ثبات آرامش رو در قلب ایجاد می کند و این مطلب حقیقتی است که هر فردی با تأمل در تجارب شخصی خود آن را تایید می کند. چه بسیار اوقاتی که همه شرایط برای شادی و نشاط انسان به ظاهر فراهم است اما قلب انسان رو سراسر غم و اندوه فرا می گیرد و فرد خود اذعان دارد که هیچ دلیلی برای آن نمی یابد. و از آن طرف گاهی شرایط موجود برای شکستنده و طاقت فرساست، اما فرد به جای آنکه زیر باز فشارها خورد و افسرده شود، برعکس غم و اندوهی نیز در دلش جای نمی گیرد. و نمونه بارز چنین تصویری واقعه عاشورا است که به سند تاریخ هرچه اوضاع برای اباعبدالله و یارانش سخت می شد، برافروختگی و بشاشیت آنها نیز بیشتر می شد و در نهایت پیام رسان عاشورا، حضرت زینب (سلام الله علیه) توصیفش از آن روز این بود که ماریت الّا جمیلا.

اینها نمونه هایی از موارد بسیار زیادی بودند که جمع بندی آنها در کنار هم این نکته را می رساند که تنها مبدا و منشا آرامش، خداوند متعال است و اوست که نازل کننده آرامش است و از آن طرف قلب انسان گیرنده آن می باشد، منتها قلبی که شرایط لازم برای دریافت این موهبت الهی را در خود ایجاد کرده باشد.

در ادامه تعدادی از عواملی که از منظر قرآن در ایجاد این قابلیت، مؤثر است جمع آوری شده اند. این نکته قابل ذکر است که نگارنده در صدد جمع آوری کلیه عوامل نمی باشد و فقط تعدادی از اهم آنها بیان می گردد.

۴- عوامل ایجاد و ثبات آرامش:

در قسمت قبل دیدیم که قرآن تنها مبداء فاعلی آرامش را خداوند متعال معرفی می کند. حالبايد در صدد پاسخگویی به این سؤال برآمد که چه قلبی می تواند ظرف مناسبی برای این فیض خداوند باشد و به تعبیر دیگر از منظر قرآن چه عواملی در ایجاد و ثبات آرامش در قلب آدمی مؤثر است؟

ایمان:

واژه ایمان از ریشه امن است که به معنای تصدیق کردن کسی بر اثر اطمینان یافتن از صحت و عدم کذب آن و از بین رفتن ترس و اضطراب و وحشت از دیگر معانی کاربردی آن است (ابن منظور، ۱/۱۴۱۴ و ۲۲۳/۲۲۷) و سرّ اطلاق ایمان بر عقیده آن است که مؤمن اعتقاد خود را از ریب، اضطراب و شک که افت اعتقاد است، می رهند و آن را ایمن میکنند (جوادی آملی، ۱/۱۳۹۱ و ۱۵۶). به عبارت دیگر تصدیق تنها یا همراه با التزام عملی به امور غیبی مانند خدا، آخرت و... ایمان مصدر باب افعال است از ریشه امن به معنای ایجاد اطمینان و آرامش در قلب خویش یا دیگری (مرکز فرهنگ قرآن، ۵/۱۳۸۲/۱۸۸).

ایمان در اصطلاح عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش آنچنان که شک و تردیدی بر آن وارد نشود.

قرآن ایمانی را عامل آرامش می داند که با شرک آلوده نشده باشد (انعام/۴۲). شرک دارای دو نوع جلی و خفی است که نمونه بارز نوع اول آن بت پرستی است، ولی هرگونه دنیا پرستی در قالب جاه طلبی و مال اندوزی و هر نوع هوا پرستی، در دسته دوم قرار می گیرند. به عنوان نمونه قرآن تبعیت از هوای نفس را شرک میداند (فرقان/۴۳ و جاسیه/۲۳) و همچنین هر گونه اعتماد و اتکاء به اسباب و علل طبیعی و اعتقاد و ایمان به گره گشایی آنها شامل این نوع از شرک می شود و به همین دلیل است که قرآن بیشتر مدعیان ایمان را، دارای ایمان واقعی نمی داند (حجرات/۱۴) بنابراین انسان به سادگی نمی تواند خود را مؤمن و عاری از شرک بداند. اعتقاد به صفات خداوند از قبیل علم، قدرت، رحمانیت و مالکیت و ولایت که ناشی از ایمان است باعث میشود انسان در برخورد با سختیها مضطرب نشود. خداوند عالم است (فاطر/۳۸)، پس نیازها و مشکلات ما را می داند. او قادر است (انعام/۶۵) پسمی تواند آنها را رفع کند و از طرفی رحمت و واسعۀ او شامل حال همگان می شود (انعام/۱۴۷). نتیجه حتمی ایمان راسخ به چنین خداوندی، قطعاً کسب آرامش در تمامی شرایط زندگی خواهد بود. به همین دلیل قرآن امنیت و هدایت را مختص به مومنین میداند (انعام/۸۲) که به تعبیر علامه طباطبایی

نتیجه این تاکیده‌های پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص امنیت و هدایت برای مومن شک و تردید داشت (طباطبایی، ۷، ۱۴۱۷/۲۷۹) و این دو از خواص و آثار ایمان معرفی شده است.

بنابراین از دیدگاه قرآن ایمانی مایه آرامش است که صرف ادعای زبانی و یا آگاهی داشتن نسبت به تعالیم اسلام نباشد، بلکه اساس آن استقرار و رسوخ آموزه‌های وحی در قلب است که نتیجه حتمی چنین ایمانی، عمل در جهت آن است. همان طور که اشاره شد خداوند آرامش را به قلبی نازل می‌کند که شرایط لازم را در آن را ایجاد کرده باشد و ملاحظه شد که چنین شرایطی جز با ایمان به خداوند حاصل نخواهد شد، ایمانی که همراه با عمل صالح باشد. در قرآن کریم نزدیک به شصت مورد، ایمان و عمل صالح قرین‌همذکر شده‌اند و در سراسر آموزه‌های وحی به تلازم این دو در کنار هم تأکید شده است. (بقره/۲۵ و ۸۲) به نظر می‌رسد این دو شرط لازم در رسیدن به آرامش باشد که مانند دو بال مؤمن را به سعادت حقیقی خواهد رساند.

در اینجا باید به این نکته کلیدی دقت داشت که آرامش در سایه ایمان به معنای رفع تمامی مشکلات و نیازها نیست، چون هدف خداوند از خلقت انسان فراهم آوردن عیش و رفاه او نیست بلکه هدف رسیدن به جایگاه بندگی است (ذاریات/۵۶) که بررسی علت این هدف در این مجال نمی‌گنجد. بنابراین در سایه ایمان، باید بر این باور رسید که شرایط موجود برای هر فرد، با توجه به مصلحت او و فراهم آوردن شرایط برای رسیدن به هدف مشخص است و به همین دلیل است که قرآن شهادت می‌دهد چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است (بقره/۲۱۶).

باید به این نکته توجه داشت که آرامش نتیجه ایمان به کلیه آموزه‌های وحی می‌باشد و به نسبت نقص در هر یک از حوزه‌های ایمانی، از آرامش انسان کاسته می‌شود. بنابراین فرد باید به تمامی آن معارف قرآنی ایمان بیاورد، از قبیل صفات خداوند متعال، شناخت مقام والای انسان (بقره/۳۰)، فناپذیری و گذرگاه بودن دنیا (نحل/۹۶) و از آن طرف بقای زندگی پس از مرگ (عنکبوت/۶۴)، که پرواضح است ایمان به هر یک از آنها تاثیر به‌سزایی در کسب آرامش خواهد داشت.

ذکر و یاد خدا:

در قسمت‌های قبل اشاره شد که یاد خدا به تصریح در قرآن به عنوان عامل آرامش بیان شده است (رعد/۲۸). اما باید روشن شود که مصداق حقیقی ذکر خدا چیست و با کسب چه شرایطی آرامش قلب را به همراه خواهد داشت. به نظر می‌رسد ابتدا لازم است مفهوم ذکر از لحاظ لغوی بررسی شود، زیرا غالباً در اذهان عمومی وقتی از

ذکر سخن به میان می آید، همان ذکر زبانی مورد نظر قرار می گیرد، که میتوان آن را مراتب نازل ذکر و در طول ذکر حقیقی دانست.

راغب در المفردات می گوید: ذکر دو معنی دارد، گاهی به معنی حفظ مطالب و معارف آمده و گاهی به معنای یادآوری است. البته این یادآوری ممکن است به وسیله دل بوده باشد که ذکر درونی و باطنی محسوب میشود و یا به وسیله زبان (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۲۸) در کتاب العین که کهنترین کتاب در این زمینه میباشد، ذکر به معنای نگاه داشتن چیزی و از آن یاد کردن آمده است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ۳۴۶).

ذکر در مقابل غفلت به کار می رود، و با این تعبیر اذکاری که بدون توجه و با غفلت به زبان بیاید اساساً ذکر محسوب نمیشود. مسلم است که منظور از ذکر خدا تنها یادآوری به زبان نیست، بلکه هدف این است که با تمام قلب و جان به ذات پاک خداوند توجه داشته باشد. ذکر نشانه فکر است و فکر مقدمه عمل، هدف هرگز ذکر خالی از فکر و عمل نیست. (شریعتمداری، ۱۳۸۶، ۹۱/۲ و ۹۲).

ملا احمد نراقی در کتاب شریف و ماندگار معراج السعاده می نویسد: ذکر حقیقی عبارتند از یاد نمودن خداوند در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند، نور علی نور است و اما به مجرد ذکر زبان اگرچه به قصد قربت و ثواب باشد فایده ای بران مترتب است، اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی-شود. (نراقی، ۱۳۷۴، ۸۴۰) علامه جوادی آملی تعبیر بسیار لطیفی درباره ذکر دارد و در این باره می گوید: ذکر از آن جهت که با ذاکر اتحاد وجودی میابد و ذکر خدا با حضور او همراه است، پس ذاکر خود را در مشهد خدا حاضر مبیند و از کمال قرب و حضور او طرف و افری مبیند. (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ۲۰۳)

با توجه به تعریف حقیقت ذکر، همگان اذعان دارند که در تراحم زندگی و انبوهی کارهای روزمره و به خصوص در تنگناها و مشکلات یاد خداوند چنان دلگرمی و اطمینانی به انسان می دهد که تمام وجود او را فرا می گیرد و چطور ممکن است آرام نباشد در صورتی که با یاد خدا چونان قطره ای که به دریا متصل شده است، خود را در دستان مهربان و قدرت لایزال الهی مبیند. قطره تا قبل از پیوستن به دریا به راحتی توسط آسمان و زمین در معرض نابودی می باشد ولی به محض پیوستن به دریا از تمامی خطرات در امان است و به واقع خود دریا می شود. و به قول شیخ حافظ شیرازی، غزل ۴۱۳ که فرمود:

سلطان غم هر آنچه تواند بگو بکن من بردهام به باده فروشان پناه ازو

در کشاکش زندگی و مصائب آن این خود مشکلات نیستند که انسان را از پا در می آورد بلکه اضطراب و دلهره حاصل از آنها باعث فرسودگی روح و روان انسان می شود. ترس از آینده و افسوس بر گذشته است که انسان را محزون و نگران می کند که تمامی اینها باید خداوند از جهت قدرت او بر رفع مشکلات و تضمین بر سرپرستی بندگانش و همچنین غفار بودنش بر آنچه گذشته، همه و همه باعث آرامش روح و روان می شود.

قرآن از روحی که به اطمینان و آرامش رسیده است یاد می کند که باطافت و شیرینی خاصی مورد خطاب خداوند قرار میگیرد (فجر/۲۷). نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقمندی و یاد پروردگارش آرامش یافته و بدانچه او راضی است رضایت می دهد و در نتیجه خود را بنده ای می بیند که مالک هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست و نیز دنیا را یک زندگی مجازی و داشتن و نداشتن و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می داند و در نتیجه اگر غرق در نعمت دنیایی شود، به طغیان و گسترش دادن به فساد و به علو و استکبار، وادار نمی شود، و اگر دچار فقر و فقدان گردد این تهی دستی و ناملايمات او را به کفر و ترک شکر وانمی دارد (طباطبایی، ۲۰، ۱۴۱۷/۴۴۷).

۴-۲-۱ - عدم آرامش حاصل اعراض از یاد خدا:

در مقابل یاد خدا و آثارش، اعراض از ذکر خدا و نتیجه آن نیز در قرآن بیان شده است. در آیه ۱۲۴ سوره طه می فرماید، «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا (طه/۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت.

حاصل جمع بندی نظریات مفسرین ذیل این آیه می توان نتیجه گرفت که معیشت ضنک در واقع نداشتن سکون و آرامش پایدار در زندگی است که در هر مقطعی از حیات بروز و ظهور خاص خود را دارد. راغب در المفردات می نویسد: معیشت به معنای وسایل زندگی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۵۹۶) که با توجه به این معنا، مصادیقی که در ابتدا به ذهن خطور می - کند، امکانات مادی و رفاهی است؛ در صورتی که باید توجه داشت، آرامش و ثبات روحی یکی از مهمترین وسایل زندگی است که جنبه مادی ندارد و در عین حال، همگان اذعان دارند که بهترین امکانات رفاهی را بدون آرامش درونی نمی توان به خوبی برخوردار شد. بنابراین، آرامش روانی و سکون قلب یکی از مهمترین ابزار زندگی است. ابن عاشور نیز در تفسیرش می - گوید: «و بعضهم یبدو للناس فی حاله حسنه و رفاهیه عیش و لکن نفسه غیر مطمئنه» (ابن عاشور، بی تا، ۲۰۰/۱۶)؛ یعنی بعضی از انسانها با وجودی که از جهات مالی، وضعیت خوبی دارند و از زندگی راحتی برخوردار هستند،

ولی از لحاظ درونی مطمئنه و سکون ندارند. تمامی تلاش های اقتصادی و کسب اموال و به دنبال آن بالا بردن سطح وسایل زندگی و یا حتی تحصیل علم و دانش و به دست آوردن پست و مقام، همه و همه، در یک هدف، مشترک هستند و آن به دست آوردن آرامش وطمأنینه در زندگی است که به طور ناخودآگاه، مطلوب هر انسانی است. بنابراین از تقابل این آیه با آیه ۲۸ سوره رعد که می فرماید: «الا بذکر الله تطمئن القلوب»؛ یعنی همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد، می توان فهمید همان طور که ذکر خدا باعث آرامش انسان است، اعراض از آن هم باعث تشویش و اضطراب است و این همان ویژگی اصلی معیشت ضنک است؛ به عبارت دیگر، می توان گفت: معیشت ضنک به زندگی ای گفته می شود که در آن آرامش و طمأنینه قلبی نباشد.

در نتیجه انسانی که با سرشت الهی آفریده شده و اصطلاحاً از لحاظ فطری، خداجوی است (روم/۳۰) و از آن سو، جهان یک ماهیت از اوایی و به سوی اوایی دارد (بقره/۱۵۶) و انسان هم همراه با کاروان هستی چه بخواهد و چه نخواهد به طرف خداوند در حرکت است و به تعبیر قرآن، بالأخره دیر یا زود، او را ملاقات خواهد کرد (انشقاق/۵). و به همین دلیل، ابوالفتوح رازی در تفسیر این آیه (طه/۱۲۴) گفته است: مراد از ذکر در آیه مورد بحث، توحید است (ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸، ۱۹۵/۱۳). بنابراین، سرشت انسان با توحید آمیخته شده است. با توجه به این حقایق، اگر انسان بخواهد از یاد چنین خدایی که از درون طالب اوست و به سوی او در حال حرکت است اعراض کند، قاعدتاً دچار تشویش روحی و ناآرامی درونی خواهد شد. بنابراین، می توان گفت که دچار شدن به معیشت ضنک برای اعراض کنندگان از یاد خدا، یک امر تکوینی است؛ درست مانند اینکه بخواهند جهت حرکت رودخانه-ای را خلاف مسیر اصلی اشتغیر دهند و آن را از بستر طبیعی اش منحرف کنند. در این صورت، این رودخانه قطعاً دچار طغیان و ناآرامی خواهد شد و معیشت ضنک نیز مانند غلیان این رودخانه، حاصل طبیعی اعراض از یاد خدایی است که انسان به سوی آن در حرکت است.

علامه طباطبایی ذیل آیه ۱۲۴ سوره طه می نویسد: چون هیچ انسانی نیست که از مصائب و مشکلات دنیا در امان باشد و وقتی ارتباطش را با خدا قطع کرده باشد کسی را ندارد که در شرایط سخت بتواند به او دلگرم باشد و به تعبیر علامه طباطبایی دیگر چیزی غیر دنیا نمی ماند که وی به آن دل ببندد، و آن را مطلوب یگانه خود قرار دهد، در نتیجه همه کوششهای خود را منحصر در آن بکند، و فقط به اصلاح زندگی دنیایش پردازد، و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده، به تمتع از آن سرگرم شود، و این معیشت، او را آرام نمی کند، چه کم باشد و چه زیاد، برای اینکه هر چه از آن به دست آورد به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی شود، و دائماً چشم به اضافه تر از آن می دوزد، بدون اینکه این حرص و تشنگیش به جایی منتهی شود، پس چنین کسی دائماً

در فقر و تنگی بسر می‌برد، و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرفنظر از غم و اندوه و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملازمات و فرا رسیدن مرگ و بیماری دارد، و صرفنظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دشمنان دارد پس او علی‌الدوام در میان آرزوهای برآورده نشده، و ترس از فراق آنچه بر آورده شده به سر می‌برد. (طباطبایی، ج ۱۴، ص ۳۱۵). این بیان علامه طباطبایی ناظر به این حقیقت است که، با توجه به آموزه های الهی که دنیا را پست ترین عوالم هستی معرفی می کند، چنین شخصی قطعاً از درک عوامل بالاتر و به تعبیر قرآن، حیات طیبه باز می ماند. و از آن سو، چون دنیا عالم تراحم و محدودیت است، نمی تواند به تمامی خواسته هایش برسد. به عنوان مثال، فردی که نسبت به کشورگشایی حریص است، هر چقدر که تلاش کند و قدرتمند هم باشد، نمی تواند همه کره زمین را در اختیار بگیرد، و حیرت آور اینجاست که چنین افرادی اگر همه زمین را هم تصاحب کنند، باز آرام نخواهند گرفت و در فکر کرات دیگر به تشویش و تکاپو می-افتند!!

همان طور که دیده شد قرآن نتیجه زندگی با یاد خدا و اعراض از یاد خدا را به خوبی به تصویر می کشد و نشان می دهد که چگونه یاد خدا باعث آرامش قلب و روح انسان می شود.

تصحیح بینش نسبت به دنیا و درک قوانین حاکم بر آن:

یکی از مواردی که در کسب آرامش نادیده گرفته می شود در صورتی که بسیار مؤثر است، شناخت صحیح نسبت به شرایط دنیا و به تبع آن زندگی موجود در آن است. برای رسیدن به آرامش باید دنیا و زندگی دنیوی را شناخت و طبق حقیقت آن انتظارات خود را تنظیم کرد. هنگامی که از دنیا سخن می گوئیم مراد از آن، زندگی در این جهان است که در برابر زندگی آخرت قرار می گیرد.. شناخت دنیا در تعیین سرنوشت انسان، از اهمیت به سزایی برخوردار است. امام علی(ع) سخن بسیار گهر باری درباره نوع نگاه به دنیا دارد که بسیار تأمل برانگیز است. ایشان می فرماید: هر که به وسیله دنیا نگاه کند (و آن را آینه عبرت سازد) دنیا بینایش گرداند و هر که به دنیا بنگرد، کورش می سازد. امام در یک جمله تفاوت کسانی که دنیا را وسیله قرار می دهند و آنهایی که هدف خود را در آن جستجو می کنند، بیان کرده است. برای درک بیشتر این عبارت پر مغز، تصور کنید فردی به جای اینکه عینک را وسیله دیدن قرار دهد، به خود عینک نگاه کند! قطعاً چنین فردی نه تنها استفاده درست از عینک نکرده است، بلکه به دلیل خیره شدن به آن از دیدن آنچه که باید به وسیله آن می دید، نیز محروم شده است. بنابراین مشخص شد اولین جایگاه دنیا در یک بینش صحیح وسیله بودن آن است و نباید آن را هدف قرار داد. حال باید دید نگاه درست به وسیله دنیا چه حقایقی را برای انسان روشن می کند.

متغیر بودن شرایط دنیا:

شاید اولین ویژگی که همگان در مورد دنیا به آن اذعان دارند، فراز و فرودهای دائمی و شرایط متغیر آن است که هر روز چهره ای از خود را به رخ انسان می‌کشد و سختی‌ها و مشقّات زیادی که از این فراز و فرودها به انسان تحمیل می‌شود. هر کس که چندبهاری را در این دنیا دیده باشد به این حقیقت معترف است که شرایطی و موقعیت‌هایی برای او رقم خورده است که نه به سمت آنها حرکت کرده بوده و نه انتظار آن را داشته است. این تغییرات شامل اتفاقات خوب و یابد زندگی می‌شود و این شرایط اختصاص به یکی از آنها ندارد. آنچه که مهم است ایجاد موقعیت‌ها و تغییرات ناگهانی است که انسان ابداً آن را پیش بینی نمی‌کرده است. این شرایط دنیا، ویژگی خاص متغیر بودن را به آن داده است. بنابراین اندیشیدن و توجه به ناپایداری وفانی بودن دنیا (الرحمن/۲۶) و از طرفی نگاه به دشواریهای همیشگی زندگی در مراحل مختلف آن، تردیدی برای انسان باقی نمی‌گذارد که زندگی‌یابد و بدون رنج در دنیا به دست نمی‌آید. اساساً موج خیزتر از دریای زندگی، دریایی نیست که هر کس از آن انتظار ثبات و برقراری راحتی و شادی داشته باشد، ماهیت آن را نشناخته است. و در میان راه گریزی نیست مگر اینکه انسان رشته زندگی خود را به دست قدرتی مافوق بشر که به تمامی شرایط مسلط است و قاهر مطلق می‌باشد بسپارد، تا در همه مراحل و تمامی تغییرات زندگی بتواند با قلب آرام و مطمئن مسیر را بییماید.

۴-۳-۲ - سلطه تقدیرات الهی بر تدبیرات انسان:

نگاه درست به شرایط دنیا یک دریافت عمیق دیگری نیز به انسان می‌دهد که گرچه انسان موجودی مختار است ولی اختیار او مطلق و تمام نیست و شاید بهتر است این گونه بیان کرد که در میان حوزه‌های محدودی و بنا بر هدف خلقتش اختیاراتی به او داده شده است. بسیاری از شرایط هر فرد از بدو تولدش تا لحظه لحظه مرگ او از اختیار و انتخاب او خارج است. اینکه در چه ملیتی و خانواده ای و به وسیله چه پدر و مادری، قدم در این دنیا بگذارد جزء اختیارات او نیست. با جسمی سالم متولد می‌شود یا با نقص عضو، پا در این عالم می‌گذارد. هوش و استعدادهایی که در نهاد او به ودیعه گذاشته شده است نیز نوع و مقدارش از اختیار فرد خارج است. در مسیر زندگی نیز وضع به همین منوال است. انتخاب هایش، در تقدیرات اش که خارج از عهده اوست، پیچیده شده است. به تعبیر دیگر تقدیراتش بر تدبیرات او سلطه و چیرگی دارد. می‌توان گفت اساساً اختیارات و انتخاب‌های او در طیف باریکی از زندگی افراد قرار می‌گیرد. قطعاً تعداد زیادی از این مقدرات منطبق بر خواسته‌های انسان

نیست و عیش او را منغش خواهد کرد. پس مقهور بودن انسان در برابر مقدراتش، یکی دیگر از شرایط حاکم بر دنیاست.

اینها نمونه های اندکی از شرایط غیر انتخابی هر فردی است ولی حقیقتی وجود دارد و آن این است که با وجود این شرایط متفاوت برای افراد، راه رسیدن به آرامش حقیقی برای همگان هموار است. بنابراین با شناخت و قبول وضعیت موجود و سر جنگ و اعتراض نداشتن نسبت به آن و مهمتر اینکه مدام خود و دیگران را مورد عتاب و سرزنش قرار ندادن، شکوه نکردن به درگاه خداوند برای دلیل وضعیت موجود و از آن طرف پیدا کردن هدف زندگی و حرکت در آن مسیر، ما را به آرامش وصف ناشدنی رهنمون خواهد کرد.

لهو و لعب بودن دنیا به شهادت قرآن:

قرآن یکی از ویژگی های بارز دنیا را بازیچه بودنش معرفی می کند و از تعبیر لهو و لعب برای آن استفاده می کند (انعام/۳۲ و عنکبوت/۶۴ و محمد/۳۶ و حدید/۲۰) علامه طباطبایی در باره لهو لعب می نویسد: کلمه «لهو»، به معنای هر چیز و هر کار بیهوده ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش باز بدارد، و به خود مشغول سازد، بنا بر این یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیاست، برای اینکه آدمی را با زرق و برق خود و آرایش فانی و فریبنده خود از زندگی باقی و دائمی بازمی دارد، و به خود مشغول و سرگرم می کند. و کلمه «لعب»، به معنای کار و یا کارهای منظمی است با نظم خیالی و برای غرض خیالی مثل بازیهای بچه ها، زندگی دنیا همان طور که به اعتباری لهو است، همین طور لعب نیز هست، برای اینکه فانی و زودگذر است، هم چنان که بازیها این طورند، عده ای بچه با حرص و شور و هیجان عجیبی یک بازی را شروع می کنند، و خیلی زود از آن سیر شده و از هم جدا می شوند. و نیز همان طور که بچه ها بر سر بازی داد و فریاد راه می اندازند، و پنجه بر روی هم می کشند، با اینکه آنچه بر سر آن نزاع می کنند جز وهم و خیال چیزی نیست، مردم نیز بر سر امور دنیوی با یکدیگر می جنگند، با اینکه آنچه این ستمگران بر سر آن تکالب می کنند، از قبیل اموال، همسران، فرزندان، مناصب، مقامها، ریاستها، مولیتها، خدمتگزاران، یاران، و امثال آن چیزی جز اوهام نیستند، و در حقیقت سرابی هستند که از دور آب به نظر می رسد، و انسان منافع مذکور را مالک نمی شود، مگر در ظرف وهم و خیال. آنها که دل به این زندگی دنیا می بندند و به زرق و برق آن مفتون و دلخوش می شوند کودکانی بیش نیستند، هر چند سالیان دراز از عمر آنها می گذرد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۴۹/۱۶)

پرواضح است که انسان وقتی دنیا را با استفاده از آموزه‌های وحی اینگونه شناخت، تمام مسائل پیچیده زندگی برایش حکم یک بازی را خواهد داشت که برد و باخت در آن اهمیتی ندارد و در نتیجه تمامی عواملی که باعث سلب آرامش انسان می شود به یک باره رنگ می بازد و سکون و طمأنینه بر قلبش حاکم خواهد شد و گویا نوایی آسمانی در گوش انسان زمزمه می کند که برای هیچ بر خود مپیچ!

رنج و تعب جزء لاینفک زندگی دنیا:

یکی از بهترین آیات برای نشان دادن ماهیت دنیا، آیه چهارم سوره بلد است که به کلی خیال انسان را از بابت شرایطش در دنیا راحت می کند و اصطلاحاً آب پاکی را بر دست او می ریزد. خداوند در آیه می فرماید: قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد/۴) که بی تردید ما انسان را در رنج و مشقت آفریده ایم (کامش توأم با ناکامی و لذایزش همراه با تلخی است). علامه طباطبایی ذیل این آیه می نویسد: کلمه «کبد» به معنای رنج و خستگی است، و جمله مورد بحث جواب قسم است، و این تعبیر که «خلقت انسان در کبد است» به ما می فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در تمامی شؤون حیات بر انسان احاطه دارد، و این معنا بر هیچ خردمندی پوشیده نیست، که انسان در پی به دست آوردن هیچ نعمتی بر نمی آید، مگر آنکه خالص آن را می خواهد، خالص از هر نعمت و دردسر، و خالص در خوبی و پاکیزگی، ولی هیچ نعمتی را به دست نمی آورد مگر آمیخته با ناملایماتی که عیش او را منغص می دارد، و نعمتی مقرون با جرعه‌های اندوه و رنج، علاوه بر مصائب دهر که حوادث ناگواری که چون شرنگی کشنده کام جانش را تلخ می کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۲۹۱/۲۰)

تمامی آنچه را که در این دنیا، به دیده لذت به آن نگریسته شود، با کمی تأمل روشن می شود که به دست آوردن هر لذت مفروضی برابر تحمل مشقات فراوان برای آن است به صورتی که گاهی سختی‌های آن لذت از خودش بیشتر خواهد بود. این نکته نیز قابل توجه است که منظور از سختی و مشقت زندگی، مصائب بزرگ و بلاهایی طبیعی مقرون به ذهن، فقط نیست. بلکه در فرهنگ قرآن همین احساس گرسنگی و به دنبال آن نیاز به دفع، نیز جزء مشقات زندگی دنیوی است که انسان به آن دچار است. ولی به علت همیشگی بودن و عمومیت رنج، دیگر آن را احساس نمی کند. و به تعبیر امیر المومنین، همراه هر خوشی اندوهی و همراه هر لقمه ای غصه ای است (شریف الرضی، خطبه ۱۴۵ و حکمت ۱۹۱)

شاید اینگونه تصور شود که مواجه شدن انسان با این ویژگی دنیا، خود عامل اضطراب و عدم آرامش انسان خواهد بود، در صورتی که اینگونه نیست و این شناخت باعث می شود انسان سطح توقعات خود را متناسب با

حقایق دنیا تنظیم کند و به این ترتیب از یک تلاش بیهوده برای فرار از رنج و سختی آزاد خواهد شد و به این ترتیب آرام خواهد گرفت. بنابراین توجه به این شرایط در تحمل سختها و خو کردن به ناملايمات و ناچيز نگاهستن آنها، در حفظ آرامش بسیار مفید است.

البته همه شرایط حاکم بر دنیا، اعم از زوال پذیری اش و وجود انواع دردها و رنجها در آن بنا بر حکمت الهی است که از نگاههای تیزبین انسان هم پوشیده نخواهد بود. در این مجال فرصتی برای پرداختن به علت این شرایط در این دنیا، نیست و فقط به همین جمله بسنده می کنیم که اساساً هر شکوفایی از دل درد و رنج بیرون می آید. به تعبیر دیگر، سختیها در مسایل مادی و معنوی، گذرگاه وصول به کمالات هستند. امام علی (ع) با مثالی به خوبی این مطلب را تبیین کرده اند. ایشان فرموده اند: بدانید شاخه درختی که در بیابان میروید سخت و پوست سبزه های خوش نما نازکتر و آتش گیاهان صحرائی افروخته تر است. (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ۲۹۷)

نکته دیگر، عمومی بودن این شرایط برای همگان است. یعنی همه انسانها سهمی از فراز و فرودها و به تبع خوشی ها و ناخوشی های آن دارند و فقط تفاوت در نوع آنهاست و تصور اینکه، عده ای در تمام طول عمر خود بدون چالشها و سختی زندگی می کنند، تصور خامی است که نتیجه مقطعی و سطحی نگاه کردن به زندگی دیگران است. نتیجه این نگاه سطحی و مقایسه زندگی دیگران با شرایط خود، یکی از عوامل مؤثر در از بین رفتن آرامش در زندگی افراد است. . در صورتی که دانستن چند نکته درباره قوانین حاکم بر دنیا افراد را از چنین ورطه مهلکی دور می کند. اولاً: اینکه هیچ کس نمی تواند ادعا کند از تمام ابعاد زندگی دیگری اطلاع دارد و در ثانی: ممکن است در مقطع زمانی شرایط دیگری ایده ال و به دور از مخاطرات به نظر برسد، غافل از آنکه دنیا مانند یک چرخ و فلک در حال گردیدن است و بلا دستی ها را به پایین و فرو دستان را بالا می برد و در نهایت توجه به این نکته مهم که قیاس از اصل صفت مذمومی است که می تواند انسان را تا طرد از درگاه الهی تنزل دهد. یادآوری آنچه که به شیطان گذشت این نکته را تصریح می کند که او ابتدا از قیاس بین خلقت خودش و انسان (اعراف/ ۱۲ و ص/ ۷۶)، به ترمذ فرمان الهی دچار شد و از درگاه خداوند رانده شد!

و در نهایت باید این نکته مدنظر داشت که این قاعده در بیان این مطلب نیست که بگوید زندگی سراسر سختی و مشکلات است بلکه در صدد بیان این قاعده است که عیش و نعمت مطلق در این دنیا حاصل نمی شود و همه اینها پیچیده به سختی و مشکلاتی هست و اساساً به دنبال راحتی مطلق بودن تلاش بیهوده است. یکی از آیات ریالآن به خوبی مؤید این مطلب است، آن جا که با تاکید در دو آیه به دنبال هم می فرماید: فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ إِسْرًا (انشرح/ ۵ و ۴) پس بی تردید با دشواری آسانی است. [آری] بی تردید با دشواری آسانی است.

به این ترتیب خداوند به همه انسانهای مؤمنِ مخلص و تلاشگر نوید می‌دهد که همیشه در کنار سختیها آسانیاها است، قرآنتی تعبیر به بعد از سختی نمی‌کند بلکه تعبیر به همراهی می‌کند. آری چنین است که با هر مشکلی آسانی آمیخته، و با هر صعوبتی سهولتی همراه است، و این دو همیشه با هم بوده و با هم خواهند بود. (مکارم شیرازی، ج ۲۷، ص ۱۲۷). آری! در شکم گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها، نیک بختیها و سعادت نهفته است (مطهری، ص ۱۵۱) و شناخت این قضیه در زمانی که عرصه زندگی برای انسان تنگ می‌شود و مشکلات از هر سو هجوم می‌آورد در حفظ آرامش انسان بسیار موثر می‌باشد و اینگونه است که انسان با خود می‌گوید: این نیز بگذرد!

در امورات زندگی وقتی کسی وکالت انسان را به عهده بگیرد می‌توان انجام کار را به او سپرد و آرامش خاطر از آن جهت کسب کرد. وکیل خوب باید حداقل دارای چهار صفت باشد که عبارتند از: آگاهی کافی، امانت داری، قدرت کافی و از طرفی شفقت نسبت به موکل خویش. پرواضح است که اگر انسان وکیلی برای خود بگیرد که قدرت و دانایی مافوق علم و قدرت او وجود نداشته باشد و همچنین در مهربانی و شفقت اش نسبت به انسان شک و شبهه ای باقی نماند و در ضمن وکالت تمام امور انسان را به عهده بگیرد، آرامش وصف ناشدنی نصیب انسان خواهد شد.

در تعالیم دینی از وکیل قرار دادن خداوند و سپردن امور به او و در نهایت اعتماد به وکالت او تعبیر توکل شده است. توکل از ریشه وکل به معنای وکیل گرفتن میباشد و به این معناست که بنده برای رسیدن به ارزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد (طریحی، ۱۳۷۵، ۳، ۳۰۹). در قرآن بارها از این واژه به عناوین مختلف یاد شده است و آن را مایه آرامش انسان معرفی کرده است. به عنوان نمونه قرآن توکل به خداوند را در تمامی امورات کافی می‌داند و می‌فرماید چنین شخصی از جای که فکرش را نمی‌کند تأمین می‌شود (طلاق/۳). انسانی که خدا را وکیل کارهایش قرار دهد هرگز احساس ضعف و زبونی نمیکند و در برابر حوادث روزگار مقاوم می‌شود و همین عامل باعث میشود در درون خود احساس امنیت و آرامش کند. به تعبیر علامه طباطباییانکه فرمود: خدا کافی و کفیل او است، علتش این است که خدای تعالی آخرین سبب است، که تمامی سببها بدو منتهی می‌شود، در نتیجه وقتی او چیزی را اراده کند بجا می‌آورد و به خواسته خود می‌رسد و چیزی بین او و خواسته اش حائل نمی‌گردد. سایر اسباب که انسانها در رفع حوائج خود متوسل بدانها می‌شوند، سببیت خود را از ناحیه خدا مالکند، و آن مقدار را مالکند که او به آنها داده، و هر صاحب قدرتی آن مقدار قدرت دارد که به آن داده، در نتیجه در مقام فعل آن مقدار می‌تواند عمل

کند که او اجازه‌اش داده باشد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۵۲۹/۱۹) بنابراین توکل کردن بر خدا مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و حوادث زندگی و دشمنی‌ها و سرسختی‌های دیگران و پیچیدگی‌ها و به تبع بن بست‌هایی که در مسیر زندگی به آن برخورد می‌کند و توانایی گشودن آن را ندارد، خداوند را وکیل خود قرار دهد و به او تکیه و اعتماد کند و ناامید نشود. بلکه در کاریکه توانایی انجام آن را دارد نیز، باز مؤثر اصلی را خداوند بداند، زیرا از چشم یک انسان موحد تمام قدرت‌ها و نیروها از اوست. (شریعت‌مداری، ۱۳۸۶، ۷۲۴/۴)

با این توضیحات مشخص شد بهترین وکیل که در اصطلاح عمومی هم یعنی نماینده‌ای که عهده دار انجام کارها باشد، خداوند تبارک و تعالی است (ال عمران ۱۷۳) که با وکیل قرار دادن او در کارها و اعتماد به او، از دلگرمی و آرامش مطلوبی بهره مند شویم.

مأمور دانستن خود به انجام وظیفه و نه کسب نتیجه

آدمی در میدان زندگی وظایف و اموراتی را باید به انجام برساند، اما در تمام شرایط باید این قاعده را مدنظر داشته باشد که حیطة عمل او فقط در انجام دادن تکالیف و وظایف و همچنین تصمیم‌گیری‌هاست و اینکه نتایج این امور چه خواهد شد از دایره اختیار او خارج است.

به طور کلی ما در انجام امورات زندگی مأمور به وظیفه خود هستیم و به نتیجه رسیدن کارها در دست خداوند است و شاید عبارت مشهور علما (لا مؤثر فی الوجود الله) مبنی بر انحصار تأثیر در عالم برای خداوند ناظر به همین معنا باشد و همچنین توصیه قرآن برای روند انجام امور نیز شاید اشاره به همین معناست، آن جا که می‌فرماید: وَ شَاوِرُهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ * إِنَّ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنَّ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ. (آل عمران/۱۵۹ و ۱۶۰) و در کارها با آنان مشورت کن، و چون تصمیم‌گرفتی بر خدا توکل کن؛ زیرا خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد. اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما چیره و غالب نخواهد شد، و اگر شما را واگذارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد داد؟ و مؤمنان باید فقط بر خدا توکل کنند. بعد از تعقل و مشورت تنها باتکیه به خداوند است که می‌توان با آرامش به انجام وظایف روزمره و تصمیمات زندگی پرداخت. چون در واقع خداوند است که مسبب الاسباب است و تکیه بر هر وسیله و یا تدبیری از غفلت انسان سرچشمه می‌گیرد (یونس/۴۹). البته واضح است که این مطلب بدان معنی نیست که جبر حاکم باشد و بنابراین دست از تلاش و کوشش برداریم، بلکه بدین مهناسست که هرگاه نهایت تدبیر، تلاش و کوشش خود را به کار بستیم و در نهایت نتوانستیم مشکلات را حل

کنیم و موانع را از سر راه برداریم، وحشتی به خود راه ندهیم و آرامش خود را حفظ کنیم و بدانیم خداوند ناظر تلاش ما هست. خداوند در آیات بسیاری خطاب به پیامبر اکرم(ص) درباره هدایت امت میفرماید: وظیفه تو رساندن پیام به آنهاست و اینکه کدام ایمان بیاوند دست تو نیست(شوری/۴۸) و به این وسیله نگرانی ایشان را رفع می کنند.

این حقیقت نه تنها انسان را از ورطه مهلک نگرانی و ناامیدی نجات می دهد بلکه از آن طرف انسان را از دام غرور و سرمستی می رهاند، به این ترتیب که هر گاه با تلاش و کوشش و تدبیر در کاری موفق شدیم، بدان مغرور نخواهیم شد و فعل و کار خود را تنها عامل حصول به نتیجه نخواهیم دانست، زیرا هزاران عامل خارج از محدوده قدرت آدمی وجود دارد که اگر هر یک از آنها به موقع عمل نکنند، انسان به مقصد خود نائل نمی شود. وقتی که زحمتهای و رنجهای طاقت فرسای پیامبر به نتیجه می رسد و زمان فتح و پیروزی فرا رسیده و مردم فوج فوج به دین اسلام گرایش پیدا میکنند، خداوند پیامبر را به تسبیح و حمد خود امر می کند(نصر/۳) و به این وسیله به نتیجه رسیدن تلاش پیامبر رابه خود نسبت میدهد.واشاره دارد به اینکه به هر حال یاری و پیروزی به اراده حق است.درست است که برای غلبه بر دشمن باید تأمین قوا و تهیه نیرو کرد، ولی یک انسان موحد، نصرت را تنها از ناحیه خدا می داند و به همین دلیل به هنگام پیروزی مغرور نمی شود، بلکه در مقام شکر و سپاس الهی درمی آید.(مکارم شیرازی، ج ۲۷، ص ۳۹۸)

اگر این نگاه در انسان ایجاد شود، نتیجه هر چه باشد،خشنودی و رضایت حاصل خواهد بود چون آن را از طرف خداوند میدانند، خداوند که به صلاح و مصحلت او آگاه است. همین عقیده است که سبب میشود در میدان جنگ، جبهه خدا باور از روحیه ای چندین برابر برخوردار باشند، زیرا به زعم قرآن آنها پیروز شوند یا شکست بخورند،برایشان یکسان خواهد بود.(ال عمران/۱۵۷)

بنابراین باید درهای دیروز و فردا را به روی خویش بست و تنها به وظیفه امروز اندیشید و عبرت را جایگزین حسرت اتفاقات گذشته و همچنین تدبیر را جانشین بیم از آینده قرار داد وبا تلاش و کوشش خستگی ناپذیر و امید به خدا، در کمال آرامش و فارغ از اضطراب چگونگی نتیجه، به انجام وظایف روزانه پردازیم.

روحیه شکر گذاری در مقابل نعمتها

تجربه نشان داده است که اگر انسان در زندگی مدام نگاهش را به کمبودها و سختها بدوزد،خود به خود اضطراب و تشویش درونش را فرامیگیرد و بلعکس اگر در سختترین شرایط که حتی گاهی تصور می کند بدتر

از این نمی شود، اطرافش را به خوبی نظاره کند نعمت های زیاد و دارایی های فراوانی ملاحظه خواهد کرد که نتیجه توجه به آنها، آرامش و رضایت درونی را فراهم خواهد بود و به این ترتیب زبان به شکر منعم باز خواهد کرد. شکر گذاری بنده از خداوند مانند تشکر افراد از یکدیگر نیست که احتمالاً منافی برای طرف مقابل داشته باشد بلکه منفعت شکر گذاری از نعمات خداوند متعال، مستقیماً به خود فرد باز می گردد و حتی به شهادت قرآناً باز شدن درهای نعمت خواهد شد (ابراهیم/۷)، به طوری که عده ای شکر را اساساً دیدن نعمت ها معنا می کنند.

البته شکر کردن نیز مانند ذکر گفتن که بیان شد حقیقتی دارد و تنها شکر زبانی نیست بلکه همراه با رضایت قلبی و حقیقی در قلب می باشد. حقیقت شکر تنها تشکر زبانی یا گفتن «الحمد لله» و مانند آن نیست، بلکه شکر دارای سه مرحله است نخستین مرحله آن است که به دقت بیندیشیم که بخشنده نعمت کیست؟ این توجه و ایمان و آگاهی پایه اول شکر است، و از آن که بگذریم مرحله زبان فرا می رسد، ولی از آن بالاتر مرحله عمل است، شکر عملی آن است که درست بیندیشیم که هر نعمتی برای چه هدفی به ما داده شده است آن را در مورد خودش صرف کنیم. از اینجا رابطه میان «شکر» و «فزوننی نعمت» روشن می شود، چرا که هر گاه انسانها نعمتهای خدا را درست در همان هدفهای واقعی نعمت صرف کردند، عملاً ثابت کرده اند که شایسته است و این لیاقت و شایستگی سبب فیض بیشتر و موهبت افزونتر می گردد (مکارم شیرازی، ج ۱۰، ص ۲۷۹)

خداوند در آیات متعددی عواملی چون خواب (ال عمران/۱۵۴ و نباء/۷۸)، گردش زمین که همچون گاهواره ای انسان را بردارد (طه/۵۳ و زخرف/۱۰)، وجود شب (انعام/۹۶ و نمل/۸۶ و غافر/۶۱)، داشتن مسکن (نحل/۸۰)، در کنار همسر بودن (اعراف/۱۸۹ و روم/۲۱) همه اینها را مایه آرامش انسان معرفی میکند، اما دریغ که انسان به آمدن شبانه روز، استراحت در شب، گردش زمین و آرامش حاصل از مسکن و خانواده عادت کرده است و عملاً دیگر آنها را به عنوان نعمت نمی شمرد و مدام دنبال خواسته های دیگر و رفع کاستیهای موجود است و به همین دلیل احساس بیقراری می کند و اینجاست که انسان درمی یابد چرا خداوند اکثر بنی بشر افراد شکر گذارینمی داند. (یونس/۶۰ و نمل/۷۳ و سباء/۱۳).

متأسفانه آنچه امروزه در فرهنگ عمومی قابل مشاهده است، افراد در میان گفتگوهایشان با یکدیگر بیشتر از کمبودها، خواسته های اجابت نشده و حتی دردهای جسمی خود سخن می گویند و کمتر فردی پیدا میشود که داشته های خود را بیان کند. در صورتی که یکی از رموز آرامش عدم تمرکز بر کاستی ها و بر شمردن نعمات الهی است. نمونه بارز یک انسان شکور را امام حسین (ع) در دعای عرفه به تصویر کشیده است. ایشان در این

دعا که حاوی معارف بسیار بلندی می باشد از تک تک اعضای بدن یاد می کند و خداوند را برای نعمت هایی از قبیل مهر و شیر مادر و... سپاس می گوید.

با این نگاه خواهیم دید که مشکلات هر چقدر هم که بزرگ باشند، چونان کشتی در دریای بیکران نعمت ها هستند و به این ترتیب به آرامش خواهیم رسید.

تقوا و انجام مناسک عبادی

خداوند در قرآن خوف و حزن را که از حالات طبیعی بشر می باشد از اولیاء خود منتفی اعلام میکند. خوف از لحاظ معنی با فرع و جزع نظیر هستند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است که در مقابل امنیت و آرامش است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۰۳) و حزن آنچه که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می شود، نقطه مقابل و ضد آن فرح و شادی است و باعتبار خشونتی که از غم و اندوه حاصل می شود حزن و اندوه انسان را فرا می گیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۲۳۱) بهطور کلی خوف شامل ترس از امور آینده و حزن مربوط به گذشته است.

با توجه به این تضمین خداوند مبنی بر رهایی دوستانش از خوف و حزن، این سؤال مطرح می شود که به خاطر چه عملی اولیا خدا دارای چنین ویژگی هستند؟ قرآن خود پاسخ می دهد که آنها افراد با تقوا هستند که خداوند به آنها بشارت در دنیا و آخرت می دهد (یونس/ ۶۲ و ۶۳ و ۶۴). ذیل تفسیر این آیات آمده است: آری اینان هستند کهچنان آرامشی در درون جان خود احساس می کنند که هیچیک از طوفانهای زندگی آنها را تکان نمی دهد و به این ترتیب نه تنها ترس و غمی ندارند بلکه بشارت و خوشحالی و سرور به خاطر نعمتهای فراوان و مواهب بی پایان الهی هم در این زندگی و هم در آن زندگی نصیب آنان می شود (مکارم شیرازی، ۸، ۱۳۷۴، ۳۳۶/)

تقوا از ماده وَقَايَةُ به معنای نگهداشتن چیزی است که زیان و ضرر می رساند و به این ترتیب انسان به وسیله تقوی نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک از آن است نگهدارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۸۱) و به این مناسبت به کار می رود که انسان خود را از زشتیها و بدی و گناهان نگاه میدارد و به طور کلی از هر آنچه که مایه سقوط بشر از ان جایگاه عالی است حفظ میکند.

تصور ابتدایی این است که انسان با تقوا از تعدادی لذت‌ها محروم می‌شود و در سختی قرار می‌گیرد، در صورتی که چنین نیست. علامه طباطبایی در توضیح این مطلب می‌نویسد: مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم شمرد و به این جهت از محرّمات کام‌نگیرد، خوشی زندگی‌اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار می‌شود، نه این‌طور نیست. اگر انسان از هوای نفس کناره‌گیری کند و اموار و نواهی خداوند سبحان را بر خواهش نفس مقدم بدارد، چنین فردی خدا کفالت او را در زندگی به عهده دارد (طباطبایی، ج ۱۹، ص ۵۲۶).

مناسک عبادی نیز چنین است که هر کدام تأثیر به‌سزای در آرامش روح و روان انسان دارد. مانند نماز، روزه، حج و انفاق و غیره... که بررسی تأثیرات هر یک از آنها نشان می‌دهد که کمترین فایده این اعمال آرامش است. خداوند ذکر خود را عامل اطمینان قلب می‌داند (عدد/۲۸) و از آن طرف نماز را به عنوان بهترین راه برای یاد خدا معرفی می‌کند (طه/۱۴). وقتی انسان در طول روز پنج بار با کناره‌گیری از تمام مشغله‌های زندگی، خود را در مقابل آن ذات بی‌کران قرار دهد و به وسیله نماز با او ارتباط برقرار کند، قطعاً از نتایج آن آرامش روحی و روانی خواهد بود. همان‌طور روزه به تبع اولین اثرش تقویت اراده که دنباله آن بالا رفتن تحمل و صبر در سختی‌هاست و به همین دلیل روزه به عنوان یکی از مصادیق صبر نام برده شده است (بقره/۴۵).

البته بررسی آثار تک‌تک این مناسک در حوصله این پژوهش نمی‌گنجد و مجال دیگری می‌طلبد.

نتیجه

آرامش مانند اکسیری است که می‌تواند از یک کلبه کوچک و تنگ و تاریک کاخی بزرگ و نورانی بسازد. احساس آرامش از مهمترین ویژگی‌های انسان سالم به‌شمار می‌رود، زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید، آنکه درون خودش جهنمی (اضراب و ناآرامی) برپاست، بهشت بیرون (آسایش) برایش هیچ سودی نخواهد داشت. باید توجه داشت که اکثر افراد و جوامع بشری در شناخت مصادیق آرامش دچار خطا و کژاندیشی شده‌اند و برای به‌دست آوردن این مطلوب به دنبال بالا بردن سطح رفاه و آسایش خود رفته‌اند و آرامش را در استفاده هر چه بیشتر از لذات مادی جستجو کرده‌اند و بعد روحانی بشر را که اصالت آدمی وابسته به آن است، به دست فراموشی سپرده‌اند و به همین دلیل با وجود اینکه روز به روز سطح و تنوع امکانات مادی افراد بیشتر می‌شود اما مشکلات روحی و اضطراب‌ها نیز به تبع افزایش می‌یابد. آدمی باید به این

حقیقت توجه داشته باشد که آرامش حاصل یک نوع سکون و طمأنینه قلبی است که ربطی به امکانات بیرونی ندارد و برای به دست آوردن آن باید به کتاب هدایت بشر که هر آنچه انسان برای سعادت و نیک بختی به آن نیاز دارد، رجوع کند و بهترین نسخه این اکسیر را در آموزه های وحی جستجو کند. در مراجعه به قرآن حکیم خواهیم دید که تنها مبدء و منشاء آرامش خداوند متعال است و به عبارت دیگر او تنها نازل کننده آرامش به قلب آدمی است و از آن طرف قلبی می تواند این موهبت الهی را دریافت کند که شرایط لازم را در خود فراهم کرده باشد و به تعبیر دیگر مستعد دریافت آن باشد. با بررسی آیات کلام الله مجید خواهیم دید که تنها در سایه ارتباط با خداست که می توان قلب را آماده دریافت این فضل الهی کرد. ارتباط در قالب مصداقهای چون ایمان، توکل و اعتماد بر او، ذکر و یاد مداوم و شکر نعمت های بی حد و نصابش . در این میان باید بینش خود را نسبت به شرایط دنیا و قوانین حاکم بر آن نیز اصلاح کنیم تا متناسب با آنها بتوانیم سطح توقعات خود را از زندگی دنیا تنظیم کنیم. به این ترتیب خواهیم دید که هر یک از اوامر و نواهی خداوند تأثیر بسزایی در ایجاد و ثبات آرامش در قلب آدمی خواهد داشت و انسان از هر طریقی غیر از توصیه های وحی به دنبال آرامش برود جز سراب چیز دیگر نخواهد یافت.

منابع

- آصفی، محمد مهدی (۱۳۸۵)، آرامش در آینه وحی، ترجمه علیرضا سروش و محمد حسین سرانجام، قم،
موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی
- ابن عاشور، محمد بن طاهر، بی تا، التحرير و التنوير، بيروت، مؤسسه التاريخ
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴)، لسان العرب، دار صادر
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، ۱۴۰۸ ق، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد
پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
- اشرف صادقی، علی (۱۳۹۲)، فرهنگ جامع زبان فارسی، تهران فرهنگستان زبان و ادب فارسی
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۰)، حکمت عبادت، قم، اسراء
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، تسنیم، قم، اسراء
- حسینی کوهساری، سید اسحاق (۱۳۸۲)، نگاه قرآن به فشار روانی، کانون اندیشه جوان
- حسینی همدانی، سید محمد (۱۴۰۴)، انوار درخشان، تهران، کتاب فروشی لطفی
- خاتمی، احمد (۱۳۸۴)، فرهنگ نامه موضوعی قرآن کریم، دفتر فرهنگ اسلامی
- خمینی، روح الله (۱۳۷۸)، موسسه تنظیم و نشر، آثار امام خمینی

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۹)، مفردات الفاظ القرآن، طلیعه نور

شریعتمداری، جعفر (۱۳۸۶)، شرح و تفسیر لغات قرآن بر اساس تفسیر نمونه، بنیاد پژوهش‌های اسلامی
آستان قدس رضوی

شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۸۸)، نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان، قم، دارالعرفان

شفیعی مازندرانی، سید محمد (۱۳۸۴)، سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی، ناشر عطر آگین

صفوی، سید محمد رضا (۱۳۸۹)، ترجمه قرآن بر اساس میزان، قم، ابنوس

طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۷۴)، میزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین
حوزه علمیه قم

طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ ش، مجمع البیان فی تفسیر

طبری، فضل بن حسن (۱۳۶۰)، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات فراهانی

طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵)، تهران، مرتضوی

فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹)، کتاب العین، قم، نشر هجرت

مرکز فرهنگ قرآن، دائره المعارف قرآن کریم (۱۳۸۲)، قم، موسسه بوستان کتاب

مطهری، مرتضی (۱۳۸۵)، عدل الهی، انتشارات صدرا

معین، محمد (۱۳۷۱)، فرهنگ فارسی، تهران، چاپخانه سپهر

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۱)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۹)، تهران، تابان

نراقی، ملا احمد (۱۳۸۵)، معراج السعاده، موسسه انتشارات هجرت

هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۳)، فرهنگ قرآن، قم، بوستان کتاب

