

راه‌های معنوی دستیابی به آرامش در زندگی*

- زهرا جلائیان^۱
- علی جلائیان اکبرنیا^۲

چکیده

آرامش، نیاز آدمی در طول زندگی است. تلاش در امور اقتصادی، تشکیل زندگی، فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی، همه با هدف دستیابی به آرامش ظاهری و باطنی انجام می‌پذیرد. برخی، این آرامش را در آسایش ظاهری و رسیدن به برخی از امور مادی می‌بینند و برخی، در جهان‌بینی توحیدی و سبک زندگی اسلامی.

این نوشته، بر آن است با توجه به آموزه‌های اسلامی، راه‌های معنوی دستیابی به آرامش را تبیین نماید، چه اینکه جامعه سالم و پویا، نیازمند آرامش در ابعاد مختلف است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، مهم‌ترین عوامل معنوی مؤثر در آرامش افراد، امور زیر است: داشتن هدف، ایمان به خدا، تقوا و پرهیزکاری، توکل، بازگشت و جبران خطا، شکیبایی و صبر، ذکر و انس با خدا، رضایت و تسلیم در برابر خواست و مشیت الهی، توجه به معاد، دل‌ن بستن به دنیا، محبت و خدمت به مردم. این امور در کنار راه‌های طبیعی و مادی، آرامش را برای افراد به وجود می‌آورد.

واژگان کلیدی: آرامش، زندگی، زندگی مشترک، راه‌های آرامش، جهان‌بینی توحیدی

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۲/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۷/۲۱.

۱. طلبه سطح سه حوزه علمیه (نویسنده مسئول) (jala120@yahoo.com).

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی (jala120@yahoo.com).

مقدمه

انسان، این آفریده شگرف الهی، بر حسب فطرت خدایی خود در پی کمال است. وقتی می‌تواند به این خواسته برسد که بی‌راهه نرود و در پی کمال حقیقی برآید. حال اگر روحش، دریای طوفانی و وجودش، دست‌خوش ناآرامی‌های فراوان باشد، نمی‌تواند به درستی از نردبان موفقیت بالا رود و به آن چه باید، برسد.

آرامش، حس خوب و زیبایی است که با حضور آن، توانایی‌های انسان ارتقا یافته و میزان موفقیت او افزایش می‌یابد. اما اگر ترس، اضطراب و جوش و خروش، روان آدمی را تسخیر کند، امکان انجام صحیح وظایف خود را از کف می‌دهد.

اما به‌راستی، چگونه در زندگی پرفراز و نشیب دنیا و با سختی‌هایی که هر روزه به سراغ انسان می‌آید و گاه چون طوفانی سهمگین، او را احاطه می‌کند، می‌توان آرامش داشت؟

باید، کجا را کاوید تا این گنج گرانقدر کمیاب را یافت؟ آیا هر روشی را، برای یافتنش باید امتحان کرد؟ یا بهتر است راه صحیح را جستجو کرد و از آن کس که انسان را آفریده، به زوایای وجودش آگاه است و برنامه زندگی‌اش را تنظیم کرده، نقشه این گنج گران‌بها را خواستار شد؟

آن که دارای فطرت سلیم و عقل سالم است، راه دوم را بر خواهد گزید، لذا باید در پی پژوهشی برآمد تا بتوان راه کار دست یافتن به آرامش را پیدا کرد. پژوهشی دینی، در لابه‌لای آیات زیبای قرآن و کلمات گهربار معصومین علیهم‌السلام، تا دریافت که نظر اسلام در این باره چیست.

برای رسیدن به آن چه ذکر شد، اهمیت آرامش و آن چه در واقع آرامش است، معرفی می‌شود تا تفاوت آن با آسودگی ظاهری و بی‌خیالی مشخص گردد. سپس، به مبحث مهم چگونگی کسب آرامش پرداخته می‌شود. برخی از این راه‌ها، بیشتر به طبیعت، محیط و جسم آدمی مربوط می‌شود و برخی دیگر، بیشتر در ارتباط با روح و روان است.

جهان بینی و نوع نگاه انسان به هستی و چگونگی ارتباط او با خالق آن، تفکر و

هدفی که برای زندگی انتخاب کرده، اگر صحیح نباشد، می‌تواند او را به پوچی بکشاند و در مرداب اضطراب و استرس غرق کند. ولی با انتخاب صحیح هدف زندگی و ایمان عمیق به خدا که همراه با پرهیزکاری، یاد و ذکر الهی و سایر اعمال صالح است، می‌تواند زمینه ایجاد آرامش را فراهم کند.

همچنین، باید از موانع آرامش چون دنیاپرستی، حسد، شک و تردید و توجه به داشته‌های دیگران پرهیزد.

در این نوشته، در پی بررسی راه‌های رسیدن به آرامش، به مواردی می‌پردازیم که سهم عمده‌ای در ایجاد آرامش و امنیت روحی دارند و با نبود آنها، اضطراب و تشویش به راحتی در زندگی انسان لانه می‌کند. این عوامل، بیشتر با اعتقاد انسان و چگونگی نگرش او به هستی و خالق آن ارتباط دارند، مانند ایمان، تقوا، توکل و رضا، ذکر و یاد خدا و انس با او، اجرای دستورات دینی و...

۱. داشتن هدف

یکی از اصول مهم در دستیابی به زندگی موفق، داشتن هدف است. داشتن هدف در زندگی، پوچی و بیهودگی را از بین می‌برد. گاه انسان با فراموش کردن هدف خویش، دچار سردرگمی و نگرانی می‌شود. همچنان که می‌بایست هدف اصلی و مهم زندگی را شناخت، باید اهدافی که انسان را به مقصد اصلی می‌رساند، شناسایی و برای آنها، برنامه‌ریزی کرد. اگر هدف خلقت، فراموش شده و آدمی درگیر اهداف جزئی و کم اهمیت شود، نگرانی و غم و اندوهش افزایش پیدا می‌کند. کسی که متوجه امر مهمی باشد، به امور کوچک و غیر ضروری، توجه نمی‌کند و به خاطر آنها مضطرب و ناراحت نمی‌شود.

در روایات، به نقش هدف و نیت^۱ در رسیدن به خواسته‌ها اشاره شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «بحسن النيات تنجح المطالب»؛ با حسن نیت‌هاست که به خواسته‌ها می‌توان رسید (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۶۵۸۲، ح ۲۱۰۱۳). در حدیث دیگری،

۱. در برخی موارد، نیت می‌تواند مفهومی نزدیک به هدف داشته باشد.

حضرت امیر علیه السلام می‌فرمایند: «من ساء مقصده، ساء مورده»؛ هر که مقصد بد داشته باشد، به بد جایی در آید» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۶۵۸۴، ح ۲۱۰۳۲). حضرت در سخن دیگری، اینگونه بیان می‌کنند: «وصول المرء إلى كل ما يبتغيه من طيب عيشه وأمن سر به وسعة رزقه، بحسن نيته وسعة خلقه»؛ آدمی با نیت نکو و اخلاق خوش، به تمام آنچه در جستجوی آن است، از زندگی خوش و امنیت محیط و فراخی روزی دست می‌یابد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۶۵۸۱، ح ۲۱۰۰۷).

همچنین، ایشان نیت و مقصد نیکو را، مایه کامیابی معرفی می‌کنند: «عود نفسك حسن النية وجميل المقصد تُدرك في مباغيك النجاح»؛ خویش را به داشتن نیت نکو و مقصد زیبا عادت ده، تا در اهدافت کامیاب شوی (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۶۵۸۱، ح ۲۱۰۰۸).

۲. ایمان به خدا

ایمان به خدا، زمینه آرامش روح و روان آدمی است ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (عد/ ۲۸)؛ آگاه باش که با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد. ایمان، از این جهت که نقش‌بند زندگی و زاینده عمل است، ارزشمند است. قرآن، ایمان را همواره در کنار عمل و به عنوان انگیزه‌ای برای پیمودن راهی درست به سوی مطلوب مورد نظر قرار داده و در ده‌ها آیه، پاداش‌های دنیوی و اخروی را بر ایمان توأم با عمل مترتب ساخته است (حسینی خامنه‌ای، ۱۳۹۲، ۱۱۳). از این جهت است که ایمان، زمینه آرامش می‌باشد. اگر انسان به خود آمده، در چگونگی خلقت خود و آغاز و پایان زندگی تفکر کند، به وجود خالق پی می‌برد که او و هستی را آفریده است و ایمان به چنین خالق‌ی را، در درون خود حس می‌کند. اگر افراد، به دین خدا ایمان داشته باشند، راه زندگی خویش را می‌یابند و از سردرگمی و بلا تکلیفی رها می‌شوند، دیگر هر شکستی را پایان نمی‌پندارند و امید را از دست نمی‌دهند.

امروزه روانشناسان نیز، به نقش مهمی که دین و ایمان در سلامت روانی افراد دارد، پی برده‌اند. آنان معتقدند که در ایمان به خدا، نیروی فوق العاده‌ای وجود دارد که به انسان با ایمان، قدرت معنوی می‌بخشد و در تحمل سختی‌ها و نگرانی‌ها، به او کمک

می‌کند. گرایش به مادیات و رقابت بر سر آنها، باعث فشار روحی شده و زمینه اضطراب و بیماری‌های روانی را فراهم می‌کند (نجاتی، ۱۳۷۷، ۳۶۵). ویلیام جیمز، فیلسوف و روانشناس آمریکایی می‌گوید: «ایمان، بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است». همچنین، گفته است: «ایمان، نیرویی است که باید برای کمک به انسان، در زندگی وجود داشته باشد. نبود ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد». وی، در جای دیگری این چنین بیان می‌کند:

همان طور که امواج خروشان اقیانوس، نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را بر هم زند، شایسته است دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقاً به خدا ایمان دارد، برهم نزند، چراکه انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره، آماده‌ی مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد (نجاتی، ۱۳۷۷، ۳۹۵ و ۳۶۶ به نقل از دیل کارنگی، دع القلق و ابدأ الحیاة، عبد المنعم زیادی، ۲۸۲ و ۲۹۲ و ۲۹۸).

ایمان به خدا، تأثیر به‌سزایی در زندگی دارد، زیرا تحمل و صبر را افزایش می‌دهد و احساس اینکه خدا ناظر و حامی انسان است، حس امنیت و آرامش را در درون آدمی، مستقر می‌کند. کسی که از تنگناهای دنیای مادی بگریزد، به خدا ایمان آورد و صفات عالی خداوند را باور داشته باشد، بسیاری از دغدغه‌ها و ناآرامی‌های دیگران را نخواهد داشت. اگر خدا را حافظ، رازق، حکیم و عادل بداند، به دستورات الهی عمل کند و ایمان داشته باشد که جز با خواست او اتفاقی نمی‌افتد، دلیلی برای استرس و اضطراب نمی‌یابد.

امام صادق علیه السلام، در مورد تأثیر ایمان در ایجاد آرامش و سکینه می‌فرماید: «ما من مؤمن إلا وقد جعل الله من إيمانه أنساً يسكن إليه، حتى لو كان على قلة جبل لم يستوحش»؛ مؤمنی نیست مگر این که خداوند از ایمانش انسی قرار می‌دهد که به آن آرامش گیرد، به طوری که اگر بر قله کوه نیز باشد، وحشت نمی‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۱۱/۶۷). هنگامی که ایمان، قلب انسان را صفا بخشد، حتی در تنهایی و در محیطی ناامن نیز، وحشت، قلبش را تسخیر نخواهد کرد.

ایمان حقیقی و اعتقاد صحیح همراه با تقوا، توکل، صبر، حسن خلق و فضایل اخلاقی است. مراحل اخلاقی هر کدام، به گونه‌ای با ایمان حقیقی ارتباط دارند و هر یک از درجات ایمان و مراحل اخلاق، نقش خاصی در آرامش و چگونگی آن دارد. این مباحث، شایسته بررسی و پژوهش دقیق و تخصصی است. در این نوشتار به فراخور متن، چند موضوع که بسیار اهمیت دارند، به طور مستقل ذکر می‌شوند.

۳. تقوا و پرهیزکاری

تقوا و پرهیزکاری، یکی دیگر از عوامل آرامش در زندگی است.

تقوا و ایمان، رابطه‌ای نزدیک با هم دارند. کسی که به خدا ایمان دارد، باید از مخالفت با دستورات و خواسته‌های الهی، پرهیز کند. تقوا، باز داشتن خویش از خطر است، باز داشتن از خطری که سعادت و آخرت انسان را تهدید می‌کند. تقوا، حالتی روحانی و معنوی است که انسان را از انجام گناه باز می‌دارد. انسان با تقوا، فرمان الهی را پذیرفته و با انجام دستورات الهی و خودداری از آلودگی‌ها و گناهان، مسیر سعادت و عاقبت به خیری را برای خود هموار می‌کند.

سؤالی در این جا مطرح می‌شود که تقوا، سعادت اخروی را تأمین می‌کند، اما چه ارتباطی با آرامش در دنیا دارد؟ برای پاسخ به این سؤال، باید به بررسی آثار و نتیجه وجود تقوا در زندگی پردازیم و جستجو کنیم که آیا پرهیزکاری می‌تواند اضطراب‌های زندگی را کم کند؟ آیا به پاداش آن، گشایش و رهایی از غم‌ها، نصیب انسان می‌شود؟ وقتی برای یافتن پاسخ این سؤالات بر سر سفره پر برکت قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام می‌نشینیم، با کلمات زیبایی رو به رو می‌شویم. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾؛ هر که از خدا پروا کند، [خدا] برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند (طلاق/۳ و ۲).

خداوند در این آیه کریمه، وعده گشایش و حل مشکلات را به متقی می‌دهد. توجه به وعده‌های الهی و اطمینان به اینکه خداوند انسان را از تنگنای مشکلات رها می‌کند، سکون قلب و آرامش ایجاد می‌کند.

امام علی می‌فرماید: «مَنْ اتَّقَى اللَّهَ سَبَّحَانَهُ، جَعَلَ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجاً وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجاً»؛ هر که از خداوند سبحان پروا کند، خداوند او را از هر غمی برهاند و از هر تنگنایی برون برد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ۴۳۵).

حضرت علی علیه السلام در این سخن نورانی، تقوا را عاملی می‌دانند که به واسطه آن، انسان از سختی‌ها رهایی می‌یابد. ایشان در سخنی دیگر، به صورت جزئی‌تر به این ثمره پرهیزکاری اشاره فرموده‌اند:

من أخذ بالتقوى، عَزَبَتْ عَنْهُ الشَّدَائِدُ بَعْدَ دُنُوبِهَا، وَاحْلَوْلَتْ لَهُ الْأُمُورُ بَعْدَ مَرَاتِبِهَا، وَانْفَرَجَتْ عَنْهُ الْأُمُورُ بَعْدَ تَرَكَمِهَا وَأَسْهَلَتْ لَهُ الصُّعَابُ بَعْدَ انْصَابِهَا؛ هر که به تقوا چنگ زند، سختی‌هایی که به او نزدیک شده‌اند، از وی دور شوند و کارها بعد از تلخ شدن بر او شیرین گردند و موج‌هایی که در برابرش متراکم شده‌اند، کنار روند و دشواری‌هایی که او را به رنج افکندند، آسان شوند (نهج البلاغه، ۳۱۳).

آنچه از روایت فهمیده می‌شود این است که انسان پرهیزکار، مانند همه انسان‌ها در زندگی با مشکلات و ناهمواری‌هایی رو به رو است. و با مسائلی برخورد می‌کند که اگر دیگران دچار آن شوند، ناراحت و بی‌تاب می‌گردند. ولی، مؤمن با نیروی تقوا، استقامت می‌ورزد و از میان طوفان دشواری‌ها و ناملازمات، رهایی می‌یابد.

مولای متقیان در نهج البلاغه می‌فرماید: «وَلَوْ أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَيْنِ كَانَتَا عَلَى عِبْدٍ رَتَقًا، ثُمَّ اتَّقَى اللَّهَ، لَجَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْهُمَا مَخْرَجًا»؛ اگر آسمان‌ها و زمین بر بنده‌ای از بندگان خدا بسته شود و از هر سویش بفشارد، و او باز هم به تقوای الهی پای بند بماند، هر آینه خدا از میان آن دو برای وی، روزنه گشایشی بگشاید (معادینخواه، ۱۳۷۲، ۳۹۷/۱). در این سخن زیبا، نجات فرد متقی از میان سختی‌ها، آشکارتر بیان شده و اهمیت تقوا در از بین بردن تلخی‌ها، مشخص شده است.

انسان پرهیزکار، در زندگی با ناملازمتی برخورد می‌کند، اما به گونه‌ای آنها را پشت سر می‌گذارد که به رشد شخصیت او کمک می‌کند. انسان با خدا، هر چند با مشکلات دست و پنجه نرم کرده، اما سر خم نمی‌کند. او به وظایف خود، با دقت عمل می‌کند و بقیه را به خدا می‌سپارد. خداوند به خاطر تقوایش، او را یاری می‌کند. چنین فردی، با این پشتوانه قوی، آرامش خود را از دست نمی‌دهد و دچار اضطراب و

تشویق نمی‌گردد، زیرا مشکلات را خواست خدا دانسته و به توانایی خدا در رفع مشکلش و آگاهی حق از گرفتاری‌های بنده‌اش، ایمان دارد؛ پس چرا باید از مسائل ناخوشایند و امواج سخت بلا، بهراسد؟^۱

آنچه گذشت، ثمره تقوا از لحاظ ایجاد نیروی معنوی و لطف خداوند به بنده با تقوایش بود. اما تأثیر تقوا در احساس آرامش، از جنبه دیگری نیز قابل توجه است. اگر به معنای تقوا داشتن دقت کنیم، مشخص می‌شود به انسانی پرهیزکار می‌گویند که از گناه و حرام دوری کند و احکام و دستورات اسلام را اجرا نماید. اگر کسی به دستورات دین، مطابق با خواسته واقعی اسلام عمل کند، زمینه بسیاری از مشکلات، از جمله ناراحتی‌های روحی از بین خواهد رفت که بعضی از آنها، به‌طور گذرا بیان می‌شود.

مثلاً، دروغ‌گویی می‌تواند مشکلات مختلفی از جمله سردرگمی، اضطراب، پشیمانی و فشار روحی را برای دروغگو ایجاد کند. واهمه از چگونگی پنهان ساختن حقیقت و ترس از افشای آن، آرامش را از دروغگو می‌ستاند. گاه یک دروغ،

۱. علاوه بر روایاتی که در متن ذکر شد، احادیث دیگری نیز در اینجا ذکر می‌شود. «الامام الصادق علیه السلام: إِنَّ اللَّهَ قَدْ ضَمَّنَ لِمَنْ اتَّقَاهُ أَنْ يَحْوِلَهُ عَمَّا يَكْرَهُ إِلَى مَا يَحِبُّ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»؛ خداوند برای کسی که از او پروا دارد، ضمانت کرده است که هر ناخوشایندی را برای او به آنچه خوشایندش می‌باشد تغییر دهد و از جایی که گمانش را هم نمی‌برد، روزیش را رساند (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۷/۲۸۵، ح ۸. ترجمه از محمدی ری‌شهری، همان، ۱۴/۷۰۷).

- «الإمام الصادق علیه السلام: مَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ بِتَقْوَاهُ، عَصَمَهُ اللَّهُ وَمَنْ أَقْبَلَ اللَّهَ عَلَيْهِ وَعَصَمَهُ، لَمْ يَبَالِ لَوْ سَقَطَتِ السَّمَاءُ عَلَى الْأَرْضِ وَإِنْ نَزَلَتْ نَارٌ عَلَى أَهْلِ الْأَرْضِ، فَسَمِلَهُمْ بَلِيَّةٌ، كَانَتْ فِي حِرْزِ اللَّهِ بِالتَّقْوَى مِنْ كُلِّ بَلِيَّةٍ أَلَيْسَ اللَّهُ تَعَالَى يَقُولُ: إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ»؛ هر که با تقوا داشتن از خدا به او پناه برد، خداوند او را ننگه دارد و هر کس که خداوند به او رو کند و نگهدارش باشد، وی را از افتادن آسمان بر زمین باکی نباشد و اگر بر اهل زمین بلایی فرود آید و همگان را در بر گیرد، او به سبب تقوا از هر بلایی در امان ماند، مگر نه اینکه خداوند متعال می‌فرماید: به راستی که پرهیزکاران در جایگاهی امن هستند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۷/۲۸۵، ح ۸. ترجمه از محمدی ری‌شهری، همان، ۱۴/۷۰۷). روایتی دیگری در اصول کافی ذکر شده است که همین مضمون را دارد و شبیه به این روایت است و با این کلمات شروع می‌شود. «أَيُّمَا عَبْدٍ أَقْبَلَ قُبُلَ مَا يَحِبُّ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ أَقْبَلَ اللَّهُ قُبُلَ مَا يَحِبُّ وَ...» (کلینی، ۱۳۸۲، ۳/۱۰۶). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «فَاعْتَصِمُوا بِتَقْوَى اللَّهِ، فَإِنَّ لَهَا حَبْلًا وَثِيقًا عَرَوْتَهُ وَمَعْقَلًا مَنِعًا ذَرَوْتَهُ»؛ اینک به تقوا درآویزید که آن را رشته‌هایی ناگسستی و حلقه‌هایی اطمینان بخش است و دژی است با بلندایی تسخیرناپذیر.

دروغ‌های بسیاری را به دنبال می‌آورد و بر دردسرهای ناشی از صداقت نداشتن می‌افزاید.

در اسلام، دروغگویی به شدت مورد نکوهش قرار گرفته است و انسان مؤمن در پی اطاعت از اسلام، از نزدیک شدن به این محدوده خطرناک دوری می‌کند و دچار پیامدهای زیان‌بار آن، که یکی از آنها ناآرامی است، نمی‌شود.

غیبت کردن، تهمت زدن، مسخره کردن دیگران و... نیز زمینه ناآرامی روان را فراهم می‌کند و علاوه بر از بین بردن امنیت و آرامش جامعه، روح خود فرد را آزرده می‌کند. می‌توان با دوری کردن از این صفات، از پیامدهای ناگوار این گناهان در امان ماند.

انسان با تقوا از آزار دیگران، جدل با آنان، عصبانیت، ترشروی و بی‌احترامی می‌پرهیزد. بنابراین، چون آزاری به دیگران نمی‌رساند، شعله انتقام آنان را نیز شعله‌ور نمی‌کند. چون با عصبانیت رفتار نمی‌کند و در پی جدال نیست، کمتر دچار دعوا و زدوخورد می‌شود، لذا روان سایر افراد را ناآرام نکرده است و از اینکه دیگران روحش را بیازارند و آرامشش سلب شود، تا حد زیادی جلوگیری شده است. چنین کسی، چون به خانواده و احترام به آنها، اهمیت می‌دهد، امکان بیشتری برای بهره‌بردن از خانه‌ای آرام و خانواده‌ای بامحبت را دارد.

پرهیزکاری شامل وفای به عهد، امانت‌داری، تجاوز نکردن به حقوق و اموال دیگران نیز می‌شود. اگر این صفات در وجود کسی باشد، دیگر دچار اضطراب، نگرانی و عذاب وجدان ناشی از برنگرداندن امانت یا برداشتن مال دیگری یا ضایع کردن حقی و... نمی‌شود. انسان مؤمن، چون مرتکب چنین اعمالی نشده، از پیگیری قانون یا ترس از باخبر شدن دیگران و هراس‌هایی که این گناهان به دنبال دارند، دور خواهد ماند. از سوی دیگر، انسان با تقوا، به خدا توجه دارد و در پی جلب رضایت خدا است، لذا حرف‌ها و نظرات دیگران او را سرگردان نمی‌کند و نارضایتی مردم آزرده‌اش نمی‌کند. به جا آوردن دستورات دینی نیز، لازمه تقوا است. پس، آن هنگام که انسان متقی وضو می‌گیرد، غسل می‌کند و نماز می‌گزارد، علاوه بر بهره‌های والای معنوی، با شستشویی ویژه یعنی غسل و وضو، مخصوصاً اگر وضو با آب سرد باشد و آب آن

خشک نشود، احساس آرامش می‌کند و به تعادل عصبی خود کمک می‌کند. با وضو گرفتن و غسل کردن، هم بدن خود را پاک کرده و امکان تنفس پوست را فراهم می‌کند و هم پوست را (در وضو و غسل ترتیبی که معمولاً با دست کشیدن همراه است) ماساژ داده است که همه این‌ها، برای دستیابی به آرامش مفید است.

۴. توکل

عامل دیگر آرامش انسان، توکل به خداوند است.

«توکل»، به معنای واگذاری کار به دیگری است. توکل به خدا امری درونی است، یعنی انسان، خدا را اعطا کننده همه نعمت‌ها دانسته و عطا نکردن و نبخشیدن او را، از روی حکمت و رأفت بداند. بنابراین، خدا را تکیه‌گاه مطمئن خود قرار می‌دهد و تمام امور هستی خود را به او واگذار می‌کند، تا چنانکه تقدیر او است، پیش رود. انسان متوکل، چون به یاری خدا امیدوار است، در هنگام وقایع مختلف، احساس ناتوانی نکرده و در حالی که تنها اعتمادش، چشمه فضل خداوندی است و به رحمت و قدرت او توجه می‌کند، از تلاش باز نمی‌ایستد.

با توجه به مطالب گذشته، نقش مهم توکل در آرام‌سازی مشخص می‌شود. وقتی انسان، کار خود را به حکیم‌ترین و مهربان‌ترین فرد، بسپارد و با اتکا و طلب خیر از او، به انجام وظیفه‌اش اقدام کند، نگرانی را از دل بیرون خواهد کرد، چراکه می‌داند کار خود را به کسی واگذار کرده که حیطة آگاهی و قدرتش، بر همه چیز سایه گسترده است.

انسان در توکل به خدا، با منبعی فناپذیر و قدرتمند و در عین حال حکیم و رؤوف ارتباط برقرار کرده است، لذا مقاومت او افزایش پیدا کرده، دچار تزلزل و سستی نمی‌شود و از قدرت‌های پوشالی و غیر خدایی هر چند به ظاهر بزرگ، نمی‌هراسد. با نیروی توکل، انسان از ذلت وابستگی به غیر رها می‌شود، اما وقتی آدمی به دیگری اعتماد کند، توقع پشتیبانی و محبت از او دارد. بنابراین، اگر با بی‌توجهی و کم‌لطفی دیگران مواجه شود، دچار اندوه، افسردگی و سرافکنندگی می‌شود، چراکه به جایگاه متزلزلی تکیه کرده است. دل‌ن بستن به غیر خدا، آرامش و آسایش را برای انسان

به ارمغان خواهد آورد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «أروحُ الرّوحِ، اليأسُ من الناسِ»؛ آسان‌ترین آسایش، امید برکنندن از مردم است (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۷۱۵۶/۱۴، به نقل از مجلسی، ۲۴۹/۷۸، ح ۸۷).

در کلام شیرین رسول خدا صلی الله علیه و آله دربارهٔ توکل چنین آمده است: «من توکل علی الله، کفاه مؤوئته و رزقه من حیث لا یحتسب»؛ هر که به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را کارسازی کند و از جایی که گمان نمی‌برد، به او روزی رساند (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۷۰۶۴/۱۴ و ۷۰۶۵).

۵. بازگشت و جبران خطا

گاه، انسان به خاطر ارتکاب عملی ناپسند، دچار عذاب وجدانی شدید شده و اضطراب و دلواپسی از عواقب آن کار ناشایست، تمام وجودش را می‌گیرد، خود را در آخر راه می‌بیند و برای دردش چاره‌ای نمی‌شناسد، اما اسلام که دین رأفت است، در امیدی به روی انسان می‌گشاید و نوید می‌دهد که اگر به‌راستی پشیمان باشی و به سوی گناهانت باز نگردی، هنوز راه نجات داری.

روش توبه و بازگشت به سوی خداوند، برای درمان احساس گناه، روشی بی‌نظیر است،^۱ چون توبه، سبب آمرزش گناه و تقویت امید انسان به جلب رضای خدا است،

۱. حضرت علی علیه السلام نیز اینگونه می‌فرماید: هر که به خدا اعتماد کند، خداوند شادمانی نشانش دهد و هر که به او توکل کند، خداوند کارهایش را کفایت کند (کلینی، ۱۳۸۲، ۱۰۶/۳).

توکل مانند دعا و توسل، مربوط به خارج از محدودهٔ علل و اسباب ظاهری زیادی و مادی نیست و متوکل، باید در همهٔ شئون هستی و در همهٔ کارهایش از جمله در تحصیل اسباب، از خدا بخواهد و بر او اعتماد کند و کار خود را به او واگذار کند. خداوند سبب‌ساز، می‌تواند که سبب‌سوز نیز باشد، می‌تواند بر اثر علل خاصی، ابزار موجود فعل را از دست بگیرد (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ۳۶۶).

۲. پر واضح است که مراد از توبه، تنها الفاظ استغفار را بر زبان جاری کردن نیست، بلکه باید عمل و قلب نیز در راستای استغفار تغییر کرده و به خداوند رو کند. حضرت علی علیه السلام برای قبولی توبه، شرایطی را بیان می‌فرماید که با رعایت این شرایط، زنگارهای گناه از قلب پاک می‌شود و آرامش معنوی بر روح حاکم می‌شود. شرایط اینگونه است: «أولها الندم علی ما مضی؛ والثانی العزم علی ترك العود الیه أبداً؛ والثالث أن تؤدی الی المظلومین حقوقهم حتی تلقی الله أمّلس لیس علیک تبعه؛ والرابع أن تعمد الی کلّ فریضة علیک ضیعتها فتؤدی حقها؛ والخامس أن تعمد الی اللحم الذی نبت علی السُّحت فتذیبه بالأحران، حتی تلصق الجلد بالعظم وینشأ بینهما لحمٌ جدیدٌ والسادس أن تُدقی الجسمَ ألم الطاعة كما

موجب کاهش اضطراب و دل‌مشغولی انسان شده و ناراحتی او را در مسیر جبران گناه قرار می‌دهد، نه اینکه ناراحتی‌اش، موجب هدر رفتن عمر و فنای زندگیش شود. توبه، غالباً آدمی را به اصلاح و خودسازی وادار می‌کند و شخصیت او را به گونه‌ای آماده می‌کند که در دام خطا و گناه گرفتار نشود. همچنین، اعتماد به نفس و امید به لطف خدا را افزایش داده، که به احساس امنیت و آرامش روانی می‌انجامد (نجاتی، همان، ۴۱۱). خداوند، در توبه به بنده گنهکار خود توجه می‌کند و از گناهان بنده پشیمان و توبه‌کار، در می‌گذرد. در آیه ۵۳ سوره زمر می‌خوانیم ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾؛ بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشتید، از رحمت خدا نومید مشوید، در حقیقت، خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است.

در این آیه مبارکه، خداوند ناامیدی از رحمت الهی را شایسته ندانسته و امر می‌فرماید که از رحمت او ناامید نشوید و به صفت «غفور بودن» خدا اشاره می‌فرماید. در آیه ۵۴ سوره انعام نیز، خداوند وعده رحمت و غفران را به بندگان مؤمن و توبه‌کارش می‌دهد:

﴿وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَن عَمِلَ مِنكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِن بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾؛ و چون کسانی که به آیات ما ایمان دارند نزد تو آیند، بگو: درود بر شما. پروردگارتان، رحمت بر خود مقرر کرده است که هر کس از شما به نادانی، کار بدی کند و آنگاه به توبه و صلاح آید، پس وی آمرزنده مهربان است».

۶. شکیبایی و صبر

شکیبایی، قدرت گذراندن مشکلات را افزایش می‌دهد و در برخورداری از آرامش

أذقته حلاوة المعصية»؛ اول: پشیمانی و ندامت از گذشته؛ دوم: عزم بر ترک برای همیشه؛ سوم: ادای حقوق دیگران به طوری که هنگام مرگ، پاک باشی و در حالی خدا را ملاقات کنی که حقوقی بر عهده‌ات نباشد؛ چهارم: هر فریضه که ضایع کرده‌ای تدارک کنی؛ پنجم: گوشتی که از حرام روییده با حزن و اندوه آب کنی تا پوست به استخوان بچسبد و گوشت جدید در پوست پیدا شود؛ ششم: زحمت و سختی عبادت را بر بدنت بچشانی، هم چنان که حلاوت و شیرینی گناه را چشاندی».

به ما کمک می‌کند. درک مشکل و بردباری، تحمل سختی را راحت‌تر می‌کند و جزع و بی‌تابی، قدرت پشت سرگذاشتن مسائل زندگی را کمتر کرده و مشکلات را در چشم انسان بزرگ می‌کند (امام خمینی، ۱۳۸۰، ۲۶۲). اگر انسان، هنگام شداید به خدا پناه ببرد، از او یاری جوید و خشم و عصبانیت خود را فرو برد،^۱ بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد و مسأله را حل کند، همچنین قدرت عمل کردنش نیز بهبود می‌یابد.

سخنان معصومین علیهم‌السلام، همیشه بهترین راهگشا در زندگی است. برای آشکار شدن جایگاه بردباری، برخی از احادیث ایشان را مرور می‌کنیم. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «إِذَا اشْتَدَّ الْفَرْعُ فِإِلَى اللَّهِ الْمَفْرَعُ»؛ هرگاه بی‌تابی شدت گرفت، باید به خدا پناه برد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۱۱۵۰/۳).

ایشان در سخن دیگری، زیان‌های جزع را بیان می‌کنند: «إِيَّاكَ وَالْجَزْعَ، فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمْلَ وَيَضَعُّ الْعَمَلَ وَيُورِثُ الْهَمَّ»؛ از بی‌تابی کردن پرهیز که امید را قطع می‌کند و عمل را ضعیف می‌گرداند و اندوه می‌آورد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۱۱۴۶/۳ و ۱۱۴۷).

شکیبایی، تحمل مصیبت را آسان می‌کند و ناخوشایندی‌ها را کم می‌کند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الصَّبْرُ يَهْوِّنُ الْفَجِيعَةَ»؛ صبر مصیبت را آسان می‌کند (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ۲۹۶۰/۶).

صبر، به معنای گوشه‌ای نشستن نیست، بلکه تحمل و بی‌تابی نکردن است. انسانی که در مقابل پیچیدگی‌های زندگی صبوری می‌کند، در پی این است که به درستی از موقعیت‌های دشوار بگذرد. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

علامة الصابر في ثلاثٍ: أولها لا يكسل والثانية أن لا يضجر والثالثة أن لا يشكو من ربّه تعالى، لأنه اذ كسل فقد ضيع الحق وإذا ضجر لم يؤدّ الشكر وإذا شكّا من ربّه عزوجل فقد عصاه؛ نشانه صابر سه چیز است: اول آن که تنبلی نمی‌ورزد و دوم آنکه افسرده و دلتنگ نمی‌شود و سوم آنکه از پروردگار خود شکوه نمی‌کند؛ زیرا اگر تنبل باشد، حق را فرو می‌گذارد و اگر افسرده و دلتنگ باشد، شکر نمی‌گزارد و اگر از

۱. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: نوشیدن جرعه‌های خشم را بر خود به قبولان که من در فرجام کار، شیرین‌تر از آن جرعه‌ها، جرعه‌ای ندیده‌ام و در پایان طعمش، لذیذترین طعم‌ها است (معاذیخواه، ۱۳۷۲، ۲۲۷۷/۴).

پروردگارش شکایت کند، معصیت او کرده باشد (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۷۹، ح ۱۰۱۰۸، به نقل از علل الشرایع، ۴۹۸ / ۱).

۷. ذکر، انس و مناجات

یکی از موارد بسیار مهمی که می‌تواند آرامش راستین را میهمان دل‌ها کند، ارتباط با خالق جهان آفرین، یاد و انس با اوست. هر کس ایمان به خدا، درونش را صفا داده باشد، نمی‌تواند یاد الهی را فراموش کند، وگرنه ایمانی که در آن یادی از محبوب نباشد، ایمان نیست. ایمان به خدا، همراه با اطمینان قلب به وسیله یاد خدا است (طباطبائی، ۱۳۶۶، ۴۵۸/۱۱ و ۴۸۴).

انسان، هنگامی که به یاد پروردگار خود باشد و اتصال قلبی و روحی با او برقرار کند، به نیرویی فوق‌العاده دست یافته است. ذکر، توجه به خدا و حضور او، آثار زیادی به جای خواهد گذاشت. از جمله، انسان را از گناه و پیامدهای آن، مثل اضطراب و ناآرامی، باز می‌دارد، روح را صیقل داده و آرامش را به قلب آدمی هدیه می‌کند. از آنجایی که فطرت انسان در جستجوی حقیقت و یافتن مبدأ خویشتن، یعنی خدا می‌باشد، هنگام توجه به آفریدگارش که کمال مطلق است، آرام می‌گیرد. ولی، اگر از این حقیقت غافل شود و متوجه غیر خدا شود، عمق جاننش آرام نمی‌گیرد، هر چند توهم آرامش داشته باشد.

انسان، با توجه و یاد خدا، از حقارت‌های دنیوی و وابستگی به غیر او رها می‌شود و با ذکر حق، به خواسته حقیقی جاننش پاسخ می‌گوید، لذا آرام می‌گیرد. قرآن کریم، یاد خدا را مایه آرامش دل دانسته و می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾: آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد (رعد/۲۸).^۲

منظور از ذکر خدا که مایه آرامش است، تنها نام او را بر زبان آوردن نیست، بلکه

۱. در کتب اخلاقی، برای صبر تقسیم‌های گوناگونی ذکر می‌کنند و مطالب زیادی در ذیل آن می‌آورند.
۲. ذکر، همان‌طور که راغب در مفردات گفته، گاه به معنای حفظ مطالب و معارف است، با این تفاوت که حفظ به آغاز آن گفته می‌شود و ذکر به ادامه آن و گاه به یادآوری چیزی به زبان یا قلب؛ لذا دو گونه است: قلبی و زبانی و هر یک یا پس از فراموشی است و یا بی‌فراموشی (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۸، ۱۱۵/۱۰).

باید با تمام قلب، رو به سوی او نمود و متوجه عظمت و حضور او بود. این گونه توجه، می‌تواند سدی در برابر گناه و عامل حرکتی به سوی نیکی‌ها باشد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در توصیه‌هایی به حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند که ذکر الهی، تنها تهلیل و تکبیر و... نیست:

«ذکر الله... وليس هو سبحانه الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولكن إذا ورد على ما يحرم عليه، خاف الله عزوجل عنده وتركه: ذكر خدا... و آن یاد خدا، تنها سبحانه الله والحمد لله ولا إله إلا الله والحمد لله، بلکه یاد خدا آن است که هنگامی که انسان در برابر حرامی قرار می‌گیرد، از خدا بترسد و آن را ترک گوید» (طباطبائی، ۱۳۶۶، ۲۱۶/۱۱، به نقل از سفینة البحار، ۴۸۴/۱).

روح تمامی عبادات، ذکر خدا است. عبادت، یاد خدا را در دل زنده می‌کند (طباطبائی، ۱۳۶۶، ۳۵۸/۱۷). ذکر زبانی، اگر از عمق جان سرچشمه گیرد و برخاسته از یاد قلبی باشد، اثر بسیار چشم‌گیری خواهد داشت. در روایات، برای برخی از اذکار لفظی، فواید خاصی ذکر شده است. مثلاً رسول گرانقدر می‌فرماید: «قول لا حول ولا قوة إلا بالله، فيه شفاء من تسعة وتسعين داء، أدناها الهم»؛ جمله «لا حول ولا قوة إلا بالله»، نود و نه درد را شفا می‌دهد که ساده‌ترین آنها، اندوه است (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۱۱۵۲/۳، ج ۳۷۹۷).

ایشان در سخن دیگری درباره استغفار می‌فرمایند: «مَنْ أَكثَرَ الإِسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ فَرْجٍ وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجاً وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»؛ هر که زیاد استغفار کند، خداوند گره غم‌هایش را بگشاید و از هر تنگنایی بیرونش برد و از آنجا که گمانش را هم نمی‌برد، روزیش رساند (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۱۱۵۳/۳، ج ۳۸۰۰).^۱

۱. نکته دیگری که در این جا، توجه را به خود جلب می‌کند این است که در حال ذکر، برخی بلاها به انسان نمی‌رسد و آدمی از آسیب‌ها و ناآرامی‌هایی که ممکن است به خاطر آن بلا دامن‌گیرش شود، در امان می‌ماند. امام صادق علیه السلام در پاسخ به سؤالی این گونه می‌فرماید: «عن أبي بصير، سألت أبا عبد الله عن ميتة المؤمن، قال: يموت المؤمن بكل ميتة، يموت غرقاً ويموت بالهدم وبيتلى بالسبع ويموت بالصاعقة ولا تصيب ذاكر الله عزوجل»؛ ابی بصیر می‌گوید از مردن مؤمن پرسیدم: فرمود: مؤمن به هر مردنی می‌میرد، به وسیله غرق شدن بمیرد، به زیرا آوار ماندن بمیرد، به درنده دچار گردد، به صاعقه بمیرد، ولی این صاعقه، به یاد کننده خدای عزوجل اصابت نکند (کلینی، ۱۳۸۲، ۲۶۰/۴).

برای دستیابی به آرامش واقعی و رسیدن به مقامات والای انسانی، باید یاد خدا را در تمام مراحل مختلف زندگی در دل داشت و با دعا، مناجات، نماز و توسل به اولیای الهی که همگی نوعی ذکر هستند، زمینه انس و محبت الهی را فراهم نمود. در زندگی، هیچ چیز نمی‌تواند جای یاد خدا، دعا و مناجات با او (مخصوصاً در نیمه شب) را بگیرد و آرامشی را که از این طریق حاصل می‌شود، به ارمغان آورد.^۱

انسان برای احساس آرامش، نیاز به جایگاه امنی دارد که خود را در پناه آن ببیند. اگر پناه و مونس خود را پروردگارش قرار دهد، این خواسته به بهترین نحو انجام می‌شود و دیگر دچار فریب نشده، گرفتار غیر خدا، که جایگاه سست و ناامن است، نمی‌شود. آدمی علاوه بر نیاز به پناه، نیازمند برقراری روابط محبت‌آمیز است. اگر محبوب خود را خدا قرار داد، با او انس گرفت و در راه محبوب خدا شدن قدم برداشت، دچار راهزنانی که دل‌ها را می‌ربایند نمی‌شود، چرا که با سر منشأ وجود خود، ارتباط برقرار کرده است (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ۱۳۳).

مولای متقیان در این باره می‌فرماید:

«وَأَلْجَى نَفْسَكَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا إِلَى إِلَهِكَ، فَإِنَّكَ تَلْجُئُهَا إِلَى كَهْفٍ حَرِيْزٍ وَمَنْعٍ عَزِيْزٍ وَأَخْلَصَ فِي الْمَسْأَلَةِ لِرَبِّكَ، فَإِنَّ بَيْدَةَ الْعَطَاءِ وَالْحَرْمَانَ وَأَكْثَرَ الْأَسْتِخَارَةِ»: در تمامی جریان‌ها، خدای را پناه خویش گیر که در آن صورت، خود را به پناهگاهی مطمئن و دژی تسخیرناپذیر سپرده‌ای. در مقام درخواست از پروردگارت، خویش را پپای که دهش و دریغ، تنها در دست او است. با این همه، در گزینش بهترین، سخت بکوش (معادیخواه، ۱۳۷۲، ۲۴۳۲/۵).

رهبر عارفان، امام علی علیه السلام در سخنی دیگر، ذکر الهی را همدم اولیاء الله معرفی می‌کنند که آنان را از وحشت غربت و تنهایی امان می‌بخشد:

اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسَ الْأَنْسِينَ (المؤانسین) ... إن أوحشتهم الغربية، أنسهم ذكرك وإن صببت

۱. ذکر مانند بسیاری از مباحث اخلاقی، دارای مراتب مختلف و بسیاری است که هر یک، اثرات خاص خود را دارد. در این باب، سخن بسیار است که در این جا، مجال آن نیست. در زمینه ذکر و ارتباط آن با آرامش بنگرید: (خمینی، ۱۳۸۰، ۲۹۳ و ۲۸۸؛ مصباح یزدی، ۱۳۷۵، ۱۳۷؛ طباطبائی، ۱۳۶۶، ۴۸۴/۱۱-۴۸۵). ذکر، ذیل آیه ۲۸ (رعد). در مورد اثرات دعا و انس و نیایش با خدا نیز، مطالب بسیاری ذکر شده است. بنگرید: (جوادی آملی، مراحل اخلاقی) و سایر کتب مربوط در باب دعا.

عليهم المصائب، لجنوا إلى الاستجارة بك: خدایا تو با دوستان خود انیس ترینی... اگر غربت و تنهایی آنان را به وحشت اندازد یاد تو همدم آنان باشد و اگر مصیبت‌ها بر آنان فرو ریزد. به زنهار خواهی از تو پناه می‌برند (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۴۴۳/۱، ح ۱۵۳۸؛ معادخواه، ۱۳۷۲، ۳۹۸/۱).

در ادامه، به دلیل اهمیت نماز و قرآن (که خود نوعی ذکر هستند)، به طور مختصر و جداگانه، بدان‌ها می‌پردازیم.

الف. قرآن

امام علی علیه السلام در گفتاری زیبا می‌فرماید:

أيها الناس، إنه من استنصح الله وفق، ومن اتخذ قوله دليلاً هدى للتي هي أقوم، فإن جار الله أمن وعدوه خائف؛ ای مردم، هر آن که نصایح خداوندی را پذیرا شود، موفق است و هر کس سخنش را دلیل راه گیرد، به استوارترین راستا، راه برده است، چراکه کسی در امنیت است که در پناه خدا باشد و ترس و بیم از آن کسی است که خدای را دشمن می‌دارد (عبدالمجید معادخواه، ۱۳۷۲، ۳۹۷/۱).

مولای متقیان در این سخن، موفقیت و هدایت به استوارترین راه را، در گرو پذیرفتن نصیحت الهی و دلیل قراردادن سخنان خداوند می‌دانند. قرآن، کتاب انسان‌ساز آسمانی و سراسر آن، سخنان و پندهای الهی است که برای رسیدن به جایگاه امن، باید آن را سرلوحه زندگی خویش قرار داد.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در کلامی دیگر، قرآن را جبل الله المتین و بهار دلها معرفی می‌کنند:

وإن الله سبحانه لم يعظ أحداً بمثل هذا القرآن، فإنه جبل الله المتين وسببه الأمين وفيه ربيعة القلب ونبایع العلم وما للقلب جلاء غيره: خدای سبحان، به هیچ‌یک از امت‌های پیشین، کتابی چونان قرآن، عطا نفرموده است، چراکه بی‌گمان، قرآن رشته‌ای محکم و سببی اطمینان‌بخش میان خدا و خلق است که در آن، بهاران دل‌ها و سرچشمه‌های علوم است و برای قلب، صیقلی جز آن نتوان یافت (عبدالمجید معادخواه، ۱۳۷۲، ۴۱۶۳/۸).

قرآن، صیقلی برای قلب است که ناپاکی و ناآرامی را می‌زداید. محتوای ژرف و

عمیق این کتاب آسمانی، تمامی درس‌های سعادت آدمی را در خود گرد آورده است. با استفاده از محتوای نورانی آن، می‌توان چگونگی صحیح زندگی کردن را آموخت و راه‌های آرامش روح را فرا گرفت. علاوه بر تأثیری که مفاهیم والای آن دارند، تلاوت و انس با این کتاب خدایی، ثمره‌های بسیاری در آرامش روحی دارد. هم از آن جهت که قرآن خود ذکر است و آثار ذکر را دارد و هم اینکه انس با قرآن، رابطه و مأنوس بودن با خدا را فراهم می‌کند و تأثیرات انس با پروردگار را خواهد داشت. همچنین، ظاهر زیبای قرآن و آهنگ روح‌نواز الفاظش، کامل‌ترین نغمه عالم است و دریچه‌ای است به سوی سکینه و اطمینان.

این مطلب، در موارد بسیاری به اثبات رسیده است و شاید هر کسی هنگام تلاوت قرآن، این حقیقت را به خوبی درک کرده باشد و از آرامش معنوی بهره برده باشد. در این زمینه، در خبرنامه دین‌پژوهان، مقاله‌ای به چاپ رسیده است که به بررسی تأثیر تلاوت قرآن در کاهش حالات عصبی چون افسردگی و اضطراب پرداخته است. در این پژوهش، تأثیر مثبت تلاوت قرآن مشخص شده است.^۱

ب. نماز

یکی از بهترین راه‌های درمان امراض روحی و نگرانی‌ها، نماز است. نماز را می‌توان بالاترین و مهم‌ترین قسم ذکر دانست. نماز، فواید تربیتی، روانی، معنوی و حتی بهداشتی فراوانی دارد. نماز، درس نظم و انضباط و وقت‌شناسی را به انسان می‌آموزد و در تقویت اراده مؤثر است، به گونه‌ای که رعایت هر یک از آنها، زمینه تشویش و آشفتگی را کم خواهد کرد.

فرد نمازگزار، در صورتی که نماز صحیح و مقبول بگذارد، از فواید و آثار آن بهرمنند شده و از آفت بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی در امان می‌ماند. فردی که به

۱. این پژوهش، در مورد دختران محصل دبیرستانی مقیم تهران است که حداقل ۶ ماه، روزانه نیم ساعت به قرائت قرآن پرداخته‌اند. نتیجه این فعالیت علمی، مشخص می‌کند که بین نمرات اضطراب و افسردگی آزمودنی‌های عادی و آزمودنی‌های قاری، به احتمال ۹۹٪، تفاوت معنادار وجود دارد. یعنی می‌توان با کسب فیض از موسیقی روح‌نواز قرآن کریم، درصدد دفع اضطراب و افسردگی برآمد (حسن پور، ۱۳۸۲، شماره ۳).

قبول شدن نمازش در پیشگاه حق اهمیت می‌دهد، از گناهان دوری کرده و در رعایت حقوق مردم، دقت می‌کند. لذا، از برخوردهای منفی بسیاری با دیگران و ناراحتی‌هایی که به خاطر جدل و بحث و دعوای بی‌هوده پیش می‌آید، جلوگیری شده و روان فرد، آرام‌تر می‌ماند (نجفی، ۱۳۸۰، ۴۲-۴۴).

در نماز، آدمی با خالق هستی و خدای مهربان خود صحبت کرده، با او انس می‌گیرد و خود را در رحمت خدا و در پناهگاه امن او می‌یابد. هم‌صحبتی با خدا و راز دل گفتن با او، به عقده‌گشایی و در نتیجه، به آرامش روانی فرد نیز، کمک می‌کند (نجفی، ۱۳۸۰، ۴۲-۴۴). آنگاه که نمازگزار با تمام وجود و حواس خود به خدا توجه پیدا می‌کند، از مشغولیت‌های دنیایی غافل شده و در برابر عظمت الهی، هر مسأله‌ای را کوچک می‌بیند. این حالت، موجب ایجاد حس آرامش و آسودگی فکری می‌شود، لذا در کاهش ناراحتی‌های عصبی که ناشی از سختی‌های زندگی است، نقش به‌سزایی دارد.

عبادت و نماز، به انسان کمک می‌کند تا به‌وسیلهٔ توسل به نیروی نامحدود الهی، سعهٔ وجودی خود را گسترش داده و صفات والایی چون صبر و بردباری را افزایش دهد.

خداوند در سورهٔ بقره می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾؛ ای اهل ایمان، صبر و مقاومت پیشه کنید و به ذکر خدا و نماز توسل جوئید (بقره/۱۵۳).

وقتی نماز و ارتباط با خدا، تحمل سختی‌ها را آسان می‌کند و اضطراب و نگرانی را می‌کاهد و خداوند به خاطر اظهار نیاز، از فیوضات و امدادهای خود بهره‌مندمان می‌کند، پس چرا هنگام بروز مشکلات، به خدا پناه نبریم و نماز نگزاریم؟

در کتاب «راز نیایش» به نقل از «عثمان محمد نجاتی»، چنین آمده است:

آرام‌سازی، یکی از وسایل مورد استفادهٔ برخی از روان‌درمان‌گران جدید، برای بیماری‌های روانی است که انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد. نماز خواندن، آن هم پنج نوبت در روز، می‌تواند بهترین برنامهٔ تمرین آرام‌سازی و فراگیری آن باشد. معمولاً وقتی انسان، کیفیت آرام‌سازی را یاد می‌گیرد، می‌تواند از تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی، رها شود (نجفی، ۱۳۸۰، ۵۰).

هنگام نماز، رحمت خدا انسان را فرا می‌گیرد. وقتی رحمت و مهربانی خدا، انسانی را احاطه کند، آرامش و پناهندگی معنوی ویژه‌ای احساس می‌کند. آیا کسی که نمازی اینگونه به پا دارد، نیاز به قرص‌های مختلف اعصاب و داروهای متفاوت پیدا می‌کند، آیا چنین کسی دچار بیماری حادّ روانی می‌شود و اضطراب و استرس، او را درهم می‌کوبد. مسلماً چنین نخواهد بود. پیامبر اسلام ﷺ در سخنی گهربار می‌فرماید:

«إذا قام العبد المؤمن في صلاته نظر الله عزوجل إليه، أو قال أقبل الله عليه حتى ينصرف، واطلته الرحمة من فوق رأسه إلى أفق السماء والملائكة تحفه من حوله إلى أفق السماء ووكل الله به ملكاً قائماً على رأسه يقول له: أيها المصلّي لو تعلم من ينظر إليك ومن تناجي ما التفت ولازلت من موضعك ابداً؛ (حر عاملی، ۱۴۰۳، ۲۱/۳)؛ وقتی انسان به نماز می‌ایستد، خدا به او نظر می‌کند و سایه رحمتش را بر سر او تا افق آسمان می‌گستراند، فرشته‌ها فضای اطراف او را می‌گیرند و خدا فرشته‌ای را مأمور می‌سازد که بالای سر او می‌ایستد و می‌گوید: ای نمازگزار، اگر بدانی چه کسی به تو نظر می‌کند و با چه کسی مناجات می‌کنی، همواره در محل خود ثابت و پایدار می‌ماندی و به نماز ادامه می‌دادی.

۸. رضایت و تسلیم در برابر خواست و مشیت الهی

انسان مؤمن که جایگاه خود را در عالم هستی شناخته و با عظمت، مهربانی و قدرت خالق خود آشنا است و وظایف دینی خود را به درستی انجام می‌دهد، از آرامشی راستین برخوردار خواهد بود. از جمله شناخت‌های انسان مؤمن، اعتقاد و ایمان به این امر است که همهٔ امور عالم هستی با تدبیر الهی انجام شده و خداوند با حکمت و عدالت، جهان را اداره می‌کند. با این اعتقاد، آدمی به خاطر نداشته‌هایش حسرت نمی‌خورد و افسوس از دست‌رفته‌ها را نیز ندارد، بلکه از خدا طلب خیر می‌کند و عقل و اختیاری را که خدا به او عطا فرموده،^۱ در راه صحیح به کار برده، نتیجهٔ کار را به

۱. باید به این نکته مهم توجه داشت که خداوند، به انسان عقل و اختیار داده است و قضا و قدر به این معنا نیست که اثرات سوء رفتارهای ما خیر بوده و یا اینکه چون خدا خواسته، ما کار ناصحیح کرده‌ایم و تقصیری نداریم. بلکه، گاه بسیاری از مشکلاتی که برای ما پیش می‌آید، به خاطر کارهای ناشایست

خدا واگذار می‌کند، لذا غصه «چرا شد» و «چرا نشد» را نخواهد داشت.

کسی که بداند چگونگی انجام کارها، به خواست خدا بستگی دارد، دچار اضطراب و نگرانی برای آینده و اندوه گذشته نمی‌شود. امام علی علیه السلام در حدیثی به این مطلب اشاره می‌فرماید که هر چه باید، به انسان می‌رسد و هر چه نباید، به او نمی‌رسد: الشیء شیئان: شیءٌ قَصَرَ عَنِّي لَمْ أَرْزُقْهُ فِيمَا مَضَى وَلَمْ أَرْجُو فِيمَا بَقِيَ وَشَيْءٌ لَا أَنَالُهُ دُونَ وَقْتِهِ وَلَوْ اسْتَعْنْتُ عَلَيْهِ بِقَوَّةِ أَهْلِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، فَمَا أَعْجَبَ أَمْرَ هَذَا الْإِنْسَانِ: يَسْرُهُ دَرْكُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَفْوَتْهُ، وَيَسُوؤُهُ فَوْتُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَدْرِكْهُ وَلَوْ أَنَّهُ فَكَّرَ لِأَبْصَرُ وَلَعَلِمَ أَنَّهُ مَدْبُورٌ وَاقْتَصَرَ عَلَى مَا يَسَّرَ وَلَمْ يَتَعَرَّضْ لِمَا تَعَسَّرَ، وَاسْتَرَحَّ قَلْبُ عَمَّا اسْتَوْعَرَ فَبَأَى هَذَيْنِ أَفْنَى عَمْرَى؛ از دو حال خارج نیست، یا چیزی هست که در گذشته به من نرسیده و در آینده نیز امیدی به رسیدن آن ندارم و یا چیزی هست که تا زمانش نرسد، من به آن نخواهم رسید، هر چند برای رسیدن به آن از نیروی اهل آسمان‌ها و زمین مدد بجویم. چه شگفت‌آور است کار این انسان، از رسیدن به چیزی که حتماً به او می‌رسد، شاد می‌شود و از برای از دست دادن چیزی که هرگز به او نمی‌رسد، اندوهناک. گر می‌اندیشید، دیده بصیرتش باز می‌شد و می‌فهمید که برای او از پیش برنامه‌ریزی شده است و به آنچه آسان می‌رسد، بسنده می‌کرد و در پی آنچه شدنی نیست، نمی‌رفت و دلش از آنچه به دشواری به دست می‌آید، آسوده می‌شد. پس به خاطر کدام یک از این دو چیز، عمر خود را صرف می‌کنم؟ (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۱۱۵۰/۳).

امام صادق علیه السلام نیز به این مطلب پرداخته‌اند که با وجود خواست و اراده الهی، حزن و نگرانی معنایی ندارد: «إِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ وَقْدَرٍ، فَالْحُزْنَ لِمَاذَا؟»؛ اگر همه چیز به قضا و قدر است، پس اندوه چرا؟ (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۱۱۴۸/۳ و ۱۱۴۱).

همان‌طور که اشاره شد، طبق فرموده ائمه اطهار علیهم السلام، با توجه داشتن به مشیت و خواست الهی، می‌توان روانی آرام داشت و تشویش خاطر و نگرانی را کنار گذاشت.

۹. توجه به روزی‌رسانی خداوند

یکی از نگرانی‌های مهم، تأمین نیازهای مادی روز مره زندگی است. انسان‌ها برای

خودمان است که باید با توجه و درخواست از خداوند، در پی رفع عواقب آنها بود.

برطرف کردن این نیازها، تلاش زیادی می‌کنند. گاه، بسیار نگران هستند که چگونه گذران زندگی کنند. امروز چه کنند، فردا چه بخورند، لباسشان یا اتاقشان، چگونه باشد و... آیا به راستی این مقدار نگرانی (که برخی از مردم دارند) لازم است؟ آیا این همه اضطراب و مشغولیت فکری، انسان را از کارهای مهمی که برای آن خلق شده، باز نمی‌دارد؟ چه باید کرد؟ از طرفی مسئولیت‌های زیادی بر عهده دارد و از طرفی دیگر، مسأله نیازهای مادی، بسیار مهم است. آیا جز کار و دغدغه روزی را داشتن، چاره‌ای هست؟

آری، انسان مؤمن و باتقوا، راهی جز این تشویش‌ها دارد، زیرا خدا را دارد؛ خدایی که او را آفریده و متکفل روزی‌رسانی او شده است. آدمی، وقتی به تکلیف خود عمل کند، لازم نیست برای رزق خود نگرانی داشته باشد، خدا آنچه را که باید برایش می‌رساند. خداوند، در قرآن کریم وعده داده است کسی که تقوای الهی پیشه کند، خداوند روزی او را تأمین می‌کند: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾؛ هر کسی از خدا پروا کند [خدا] برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند (طلاق/ ۲ و ۳).

کمی و زیادی روزی، به خواست و مشیت او است و اگر کسی برای نیازهای مادی، بیش از حد لازم تلاش کند و واهمه روزی را داشته باشد، به بیشتر از اندازه مقدر، دست نمی‌یابد. خداوند در آیه ۶۲ سوره عنکبوت می‌فرماید: ﴿اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾؛ خدا بر هر کس از بندگانش که بخواهد روزی را گشاده می‌گرداند و [یا] بر او تنگ می‌سازد، زیرا خدا به هر چیزی داناست.

با دقت در این آیه مبارکه، در می‌یابیم که فراخی و تنگی روزی بندگان، از علم خدا به همه چیز سرچشمه می‌گیرد و این فراخی یا تنگی، برای رعایت مصلحت آنها است (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۲، ۲۴/۱۴).

همچنین خداوند، دل خوش شدن به مظاهر مادی، هنگام برخورداری و مأیوس شدن از رحمت خدا، هنگام از دست دادن امکانات را ناپسند می‌داند و می‌فرماید: تقدیر روزی انسان در اختیار خداست:

﴿وَإِذَا أَدْقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾
 ﴿أَوْلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ و
 چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می‌گردند و چون به [سزای] آنچه دست‌آورد
 گذشته آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می‌شوند که [این] خدا است
 که روزی را برای هر کس که بخواهد، فراخ یا تنگ می‌گرداند (روم/۳۷ و ۳۶).
 به‌راستی، وقتی هر امری با تدبیر الهی انجام شود، پس او بهتر از ما به مصلحت
 زندگی‌مان آگاه است و غیر از این دنیای فانی، آخرتی نیز در پیش داریم.
 دل‌خوشی‌های زودگذر یا ناامیدی، همگی بی‌ارزشند. نباید از کمی روزی، ناراحت و
 از زیادی آن، مغرور شد، ولی می‌بایست انجام وظیفه و کوشش برای نیازهای مادی را
 از یاد نبرد، اما از راه حلال تجاوز نکرد و از سایر وظایف خویش، غافل نشد. به یاد
 داشت که با نگرانی، چیزی تغییر نمی‌کند. مولای متقیان در این زمینه می‌فرمایند: «من
 اقتصر علی بُلغة الکفاف، فقد انتظم الراحة وتبؤاً خفص الدعة»؛ آری، هر کس از
 روزی دنیا به میزان نیاز بسنده کند، به آسایش دست یافته و در دامن خاطر آسودگی
 جای خواهد گرفت (معاد بخواه، ۱۳۷۲، ۲۷۹۶/۵).
 در این فرمایش زیبا، حضرت امیر علیه السلام آسایش در روزی را، به بسنده کردن به میزان
 نیاز دانسته‌اند.

۱۰. توجه به معاد

توجه به سرای باقی، از اموری است که به روان آدمی، آرامش می‌بخشد. ایمان به
 معاد و توجه به زندگی جاوید، علاوه بر نجات انسان از بیهودگی و پوچی، اثر
 آرام‌سازی روان و اصلاح اعمال نیز دارد. وقتی فرد به قیامت اعتقاد داشته باشد، هر
 چند از حق خود دفاع می‌کند، اما انتقام‌جویی و پرخاشگری نمی‌کند، لذا روح
 آرام‌تری دارد و به بهانه گرفتن حقش، از میدان حق پا را فراتر نگذاشته، گرفتار ظلم
 نمی‌شود یا با رضایت از خلق خدا، به پاداش آخرت، امید می‌بندد.
 باور زندگی اخروی، بینش آدمی را از محدوده عالم مادی فراتر می‌برد، لذا اتفاقات
 ناخوشایند مربوط به دنیا برای انسان کوچک شده، توجه او به امور مهم اخروی جلب

شده و از وقایع دنیا، هراسی به دل راه نمی‌دهد، مانند ساحران که به حضرت موسی علیه السلام ایمان آورده و از خشم فرعون نهراسیدند، چراکه معاد را باور کردند و آرامش واقعی را یافته بودند. خداوند درباره تهدید فرعون و پاسخ ساحران می‌فرماید: ﴿لَأَقْطَعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَأْجُزِّكُم مِّنْ خِلَافٍ ثُمَّ لَأَصْلَبَّنَاكُمْ أَجْمَعِينَ﴾ ﴿قَالُوا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا مُنْقَلِبُونَ﴾؛ دست‌ها و پاهایتان را یکی از چپ و یکی از راست خواهیم برید، سپس همه شما را به دار خواهیم آویخت، گفتند: ما به سوی پروردگاران باز خواهیم گشت (اعراف/۱۲۴ و ۱۲۵).

باور به معاد و بازگشت به سوی خدا پس از مرگ، عامل نهراسیدن ساحران مؤمن از مجازات‌ها و شکنجه‌های فرعون بود (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۲، ۱۸۹/۶) ﴿قَالُوا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا مُنْقَلِبُونَ﴾.

۱۱. دل نسبتن به دنیا

«وَأَخْرَجُوا مِنَ الدُّنْيَا قُلُوبَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُخْرَجَ أَبْدَانُكُمْ، فَفِيهَا اخْتَبِرْتُمْ وَلِغَيْرِهَا خَلَقْتُمْ». امام علی علیه السلام در این سخن می‌فرماید: پیش از آن که بدن‌هایتان از دنیا بیرون رود، از آن دل بر کنید، چراکه برای سرای دیگر آفریده شده‌اید و دنیا بوثه آزمون شما است (معادخواه، ۱۳۷۲، ۳۵۳/۸).

انسان، برای این دنیا آفریده نشده است که با آسایش در آن، آرامش یابد. دنیا سرای گذرا است. پس باید به آنچه در آن است، به چشم ابری گذرا نگریست که وابستگی به آن بیهوده است. وقتی با جایگاه زندگی خود در دنیا آشنا باشیم، دیگر از فقر و توانگری آن، افسرده و گرفته یا شاد و سرمست نمی‌شویم.

روی کردن مردمانش، ما را لبریز خوشحالی و روی برگرداندن آنها، ما را اندوهگین نمی‌کند. از حوادث تلخ دنیا، مضطرب نمی‌شویم، چون از بیماری، گرفتاری، سختی زندگی، نداشتن امکانات، بدرفتاری دیگران، آنچنان ناراحت نمی‌شویم که گویی دنیا به پایان رسیده است؛ بلکه در دنیا زندگی می‌کنیم، اما دل‌بسته و وابسته به آن نمی‌شویم، در عین حال که برای سلامت و آسودگی، از خدا کمک خواسته و تلاش می‌کنیم، هدف اصلی خود را، رفاه در دنیا قرار نمی‌دهیم.

تنها شادی و خنده در این دنیا مهم نیست، بلکه باید توجه داشت این خوشحالی و

سرمستی، به چه خاطر است و آیا در پس آن خشنودی و آرامش قلبی هست یا نه؟ آن زندگی، که آکنده از خنده و سرخوشی برخاسته از غفلت و به دور از درک واقعیت حیات باشد، یا خنده‌ای که از نگرستن به ظاهر فریبای دنیا بر لب نقش بندد و در آن نصیبی از معنویت نباشد، مورد نکوهش الهی است؛^۱ زیرا ورای این ظاهر خندان، درونی تاریک است. به خیال خود خوشحال است، ولی شادی واقعی را فراموش کرده، گاه خود نیز به دروغین بودن خنده‌اش پی برده و از چنین حالتی در عذاب است.

۱۲. محبت و خدمت به مردم

انسان، به تنهایی نمی‌تواند زندگی کند و آن گونه که باید به کمال برسد. خدمت به خلق خدا، دوست داشتن دیگران، گره‌گشایی از مشکلات سایرین و... از مواردی است که اسلام توجه زیادی به آن دارد. این رفتار، علاوه بر اثرهای اجتماعی و معنوی، نتایج خوبی در روحیه و روان آدمی بر جا می‌گذارد.

دیدار مؤمن، موجب آرامش می‌شود و انفاق و کارهای نیک، در ثبات و اطمینان روحی نقش دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَسْكُنُ كَمَا يَسْكُنُ الظَّمْئَانُ إِلَى الْمَاءِ الْبَارِدِ»؛ مؤمن به سوی مؤمن آرامش می‌گیرد، چنانکه تشنه به آب سرد آرامش می‌گیرد (کلینی، ۱۳۸۲، ۳/۳۴۵).

در این سخن دُرّبار، با تشبیه زیبایی، جایگاه ارتباط مؤمنان با یکدیگر، در حفظ روانی سالم و آرام بیان شده است.

اگر ایمان در قلوب انسان‌ها رسوخ کند و روابط آنان، جنبه‌ی خدایی به خود گیرد، اتفاقات زیبایی رخ می‌دهد. اگر به جای کینه و دشمنی یا سوء ظن به یکدیگر، در دل، بذر محبت و نوع دوستی کاشته شود، حرص خوردن و ناراحت شدن از رفتار دیگران، جای خود را به احساس آرامش و راحتی می‌دهد.

۱. زندگی، آکنده از خنده و سرخوشی و به دور از اندوه معنوی، مورد نکوهش الهی است ﴿وَتَضَحَّكُونَ وَلَا تَبْكُونَ﴾ و می‌خندید و نمی‌گریید، در آیه بعد می‌خوانیم «و شما در غفلتید» سوره نجم، آیه ۶۰، (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۲، ۱۸/۲۱۳).

امام صادق علیه السلام در حکمتی، به اهمیت محبت بین مؤمنان اشاره فرموده‌اند:
 إِنَّ الْمُتَحَابِّينَ فِي اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَىٰ مَنَابِرٍ مِنْ نُورٍ، قَدْ أَضَاءَ نُورَ أَجْسَادِهِمْ وَنُورِ
 مَنَابِرِهِمْ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ يَعْرِفُوا بِهِ، فَيَقَالُ هَؤُلَاءِ الْمُتَحَابُّونَ فِي اللَّهِ؛ أَنَانُ كَمَا بِهِ خَاطِرُ
 خَدَا يَكْدِيغِرُ رَا دُوسْت بَدَارِنْد، دَر رُوز قِيَامَت بَر فِرَاز مَنبِرِهَائِي اَز نُور هَسْتِنْد وَ نُور
 پِيكَرِهَا وَ مَنبِرِهَائِي، هَمِه چيز رَا رُوشن كِنْد بِه طُورِي كِه بَا آن نُور شِنَاخْتِه شُوند وَ
 كَفْتِه مِي شُود: اِينَان كَسَانِي هَسْتِنْد كِه بِه خَاطِر خَدَا، يَكْدِيغِر رَا دُوسْت مِي دَاشْتِنْد
 (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۲/۹۶۶).

اگر دوستی به خاطر خدا باشد، روابط اجتماعی را گرم و مفید نموده و روح انسان را وسعت می‌بخشد و چون نوری خیره کننده، در قیامت ظهور پیدا می‌کند. در روایات اسلامی، به دیدار دوستان و خویشان رفتن، محبت و رسیدگی به احوال آنان و حتی نگاه مهربانانه به چهره پدر و مادر، با ارزش شمرده شده است. یکی از فواید روابط و صلۀ ارحام، می‌تواند خشنودی و آرامش یافتن روان باشد.

نتیجه‌گیری

مهم‌ترین عوامل ایجاد آرامش، در نگرش صحیح آدمی نسبت به هستی و خالق آن نهفته است، مانند:

- هدف داشتن، که پوچی و بیهودگی را از بین می‌برد.
- ایمان به خدا، پرهیزکاری و رعایت تقوا که موجب در امان ماندن از عوارض کارهای ناشایست، بهره بردن از آثار کارهای نیک و بهره مندی از امدادهای الهی می‌شود.
- توکل به خدا، که فرد وظیفه خود را انجام داده و نتیجه را به خدا واگذار می‌کند.
- توبه، که روزنه امید و راه بازگشت انسان به سوی خدا و مسیر اصلی زندگی است و می‌تواند اضطراب از گذشته نادرست را، به نیروی جبران کننده گذشته تبدیل کند.
- شکیبایی، که قدرت گذراندن مشکلات را از افزایش می‌دهد، لذا از جزع و اندوه و عکس العمل نادرست در مقابل ناملازمات جلوگیری می‌کند.
- ذکر و یاد خدا و انس با دعا و مناجات با او، که اثر بسیار عمیقی در روح و روان

آدمی می‌گذارد و هیچ چیز، جای آن را نخواهد گرفت. یاد خدا، دل را زنده می‌کند و مایه اطمینان و آرامش قلب است.

- توجه به خواست و مشیت الهی و سر سپردن به رضای محبوب، که انسان را از غم و اضطراب در مقابل وقایع روزگار نجات می‌دهد.

- توجه به معاد و بازگشت دوباره به سوی خدا و دل بسته نبودن به دنیا، که انسان را از محدوده دنیای مادی فراتر برده و از اضطراب در مقابل ناملایمات زودگذر دنیا می‌رهاند.

- خدمت به خلق خدا، چراکه وجود محبت بین انسان‌ها، موجب گرمی زندگی و احساس آرامش می‌شود.

در مجموع باید گفت: هر چه بیشتر به دستورات اسلام عمل کنیم، نصیب بیشتری از آرامش خواهیم داشت.

کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم، با ترجمه مهدی فولادوند.
۲. جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، اسوه، قم، ۱۳۷۹.
۳. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، بیروت، چاپ پنجم، ۱۴۰۳.
۴. حسن پور، فاطمه، ارتباط تلاوت قرآن کریم با کاهش اضطراب و افسردگی، خبرنامه دین پژوهان، دوره ۳، شماره ۳، ۱۳۸۲.
۵. حسینی خامنه‌ای، سید علی (رهبر فرزانه انقلاب اسلامی)، طرح کلی اندیشه اسلام در قرآن، اول، تهران، صهبا، ۱۳۹۲.
۶. خمینی، روح الله (رهبر کبیر انقلاب اسلامی)، شرح چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، تهران، چاپ ۲۴، ۱۳۸۰.
۷. سید رضی، نهج البلاغه، تصحیح صبحی صالح، بیروت، چاپ چهارم، ۱۴۲۵.
۸. صدر، محمد باقر، این است نقش عبادات، ترجمه محمد محمدی، بازنویس: محمد علی تسخیری، حجت، قم، ۱۳۹۱ق.
۹. طباطبائی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۶.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، وفا، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۱۱. _____، الفروع من الکافی، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۰.
۱۲. لیلی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم والمواعظ، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۶.
۱۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، دار احیاء التراث العربی، بیروت، چاپ سوم، ۱۴۰۳.

۱۴. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، دارالحدیث، قم، چاپ دوم، ۱۳۷۹.
۱۵. مصباح یزدی، محمد تقی، ره توشه، شفق، قم، چاپ اول، ۱۳۷۵.
۱۶. معادینخواه، عبدالمجید، فرهنگ آفتاب فرهنگ تفصیلی مفاهیم نهج البلاغه، ذره، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۲.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ نوزدهم، ۱۳۷۸.
۱۸. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب.
۱۹. نجفی، گودرز، راز نیایش، فواید طبی و درمانی نماز، شرکت چاپ و نشر بین الملل سازمان تبلیغات اسلامی، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۰.
۲۰. هاشمی رفسنجانی، علی اکبر و دیگران، تفسیر راهنما، بوستان کتاب قم، قم، چاپ اول، ۱۳۸۲.