



داشته است که در هر سی و سه ثانیه، یک نفر بر اثر بیماری قلبی در این کشور فوت می‌کند. در آمریکا حدود سی میلیون نفر دچار اختلال اضطرابی‌اند و نسبت ابتلای زنان به مردان تقریباً دو برابر است.^۲ آمارهای دقیق، حاکی از آن است که از هر دو میلیون انسانی که در جهان فوت می‌کنند نیمی از آنان به

.....
۲. کاپلان و سادوک، خلاصه روانپزشکی، فرزین رضاعی، ص ۱۰۵.

در حال حاضر بشر با «بیمارهای سبک زندگی جدید» مواجه است که استرس، علت مستقیم یا غیرمستقیم تعداد بی‌شماری از آن‌ها محسوب می‌شود. بیماری‌های قلبی ناشی از طرز زندگی جدید، هنوز علت اصلی مرگ و میر در آمریکا را تشکیل می‌دهد.^۱ مرکز ملی آمار بهداشت در آمریکا اظهار

.....
۱. سی وارد، مدیریت استرس، مهدی قراچه داغی، ص ۱۴.

علت عوارض استرس می‌میرند.^۱

نکته جالب این‌که در دوران ما تحولی شگرف در علوم پزشکی ایجاد شده است اما این تحولات بزرگ نه تنها چیزی از استرس‌های بشر نکاسته بلکه موجب تنش‌های بیشتری هم شده است؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها و عوامل آن‌ها در قدیم ناشناخته بود اما امروزه علم پزشکی برای ساده‌ترین بیماری، احتمالات متعددی از جمله سرطان را پیش می‌کشد. این امر، بدین معنا است که پیشرفت‌ها و دستاوردهای عظیم علوم پزشکی بر تنش‌ها و فشارهای روانی انسان افزوده است. برخی رسانه‌ها وضعیت امروز را پرتنش دانسته و عصر جدید را «عصر اسپرین»، «عصر اضطراب» و «عصر فشارهای روانی» نامیده‌اند. قرآن کریم، پدید آمدن مشکلات و گرفتاری‌های بشر را راهی برای بازگرداندن او به طریق صواب می‌داند. بر اساس تعالیم الهی، عملکرد نادرست بشر موجب پیدایش رنج‌ها، نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌ها برای او شده است. شعار اساسی دین و قرآن این است که آدمی با عمل خویش بذری می‌کارد تا در زمان دیگر کاشته خویش را برداشت کند. گرفتاری‌ها و آلام انسانی چیزی جز ظلم‌ها و فسادهای او نیست. قرآن این اصل را به ما یاد داده است: یا خودمان جلو اشتباهاتمان را بگیریم یا اشتباهاتمان جلو ما را خواهند گرفت. تنها راه نجات، بازگشت به قانون خداست.

از سوی دیگر، روح همانند جسم نیازمند غذاست و روح به دلیل تجانسی که با عالم بالا دارد، آب و غذایش باید از جهان بالا تأمین شود. تغذیه موجود مادی، مادی و تغذیه موجود مجرد، مجرد است. روح آدمی تنها در پرتو ارتباط با هم‌ساخت خویش یعنی پدیدآورنده خویش از رنج‌ها و گرفتاری‌ها رها شده و آرامش را احساس خواهد کرد.

البته برخی، جهت درمان مشکلات روحی بشر، چه صادقانه و

.....

۱. بنسن، آرامش بیکران، سیدرضا جمالیان، ص ۲۸.

چه کاسب‌کارانه، دنبال راه و چاره رفته‌اند و آرام‌بخش‌های گذرا و گاه آلوده پیشاروی آدمی گذارده‌اند. بشریت، این شیوه‌ها را در گذشته آزموده و هم اکنون نیز در حال آزمودن روش‌های جدیدی است که برخی از این روش‌ها معنویت‌های نوپدیدند. اما آخرین کتاب آسمانی، این حقیقت را برای بشر برملا کرد که تنها راه نیل به آرامش راستین، پیوند با خالق هستی و آفریننده آرامش است.

طیفی از آرامش وجود دارد و انواعی از آن در قرآن مطرح شده است. در اینجا پرسشی رخ می‌نماید و آن این‌که آیا تمام آن‌ها آرامش ناب و راستین به حساب می‌آیند؟ پرسش مزبور به دو پرسش ریز تقسیم می‌گردد؛ یکی این‌که چه چیزی آرامش ناب است؟ و دیگر آن‌که آرامش غیر ناب کدام است؟ ویژگی‌های آرامش ناب متعدد است. آسایش و امنیتی که از دیدگاه مبدأ عالم، خالص و ناب باشد با ویژگی‌های متعددی مشخص شده است. اگر در نوعی از سکونت و راحتی، خصایص مد نظر خالق انسان وجود داشته باشد، می‌توان به آن، آرامش انسانی اطلاق نمود.

ویژگی اول: آرامش پاک

آرامشی ناب است که پاک باشد نه آلوده. آسایش و امنیتی که برای بشر حاصل می‌شود به دو دسته کلی منقسم است؛ پاک و آلوده. اگر کسی وجودش سرشار از اضطراب و نگرانی باشد شاید از طریق استعمال مواد مخدر یا با استفاده از مواد غذایی خاص برای لحظاتی اضطراب خویش را فراموش کند اما با استفاده از این روش‌ها هرگز نمی‌توان اصل اضطراب را از درون انسان کند و به بیرون افکند.

آرامشی ناب و پاک است که از دست موجود پاک به انسان عطا گردد. آسمان و آسمانیان طاهرند و هر آنچه از عوالم بالا

ویژگی سوم: آرامش مستمر

خلوص آرامش، رهین استمرار و دوام است. اگر انسان دمام غروب، روی چمن‌زاری دراز کشد، رو به آسمان آبی و پرستاره کند و فراروی خویش برگ‌های سبز درختان را قرار دهد، در این صورت لحظاتی از تنیدگی و رنجوری خارج شده و شغف و نشاطی برای خود فراهم می‌آورد. اما بعد از گذر از این لحظات، تنش‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌ها رخ می‌نمایند و باز می‌گردند. انسان به دنبال آرامشی است که گذرا نبوده و استمرار داشته باشد. آرامش ناب، خصیصه مهمی دارد و آن این‌که دوام یابد و با گذر زمان، زایل نگردد. در اینجا اصلی خودنمایی می‌کند که فهم آن نیاز به دقت زیادی ندارد:

در داستان یوسف علیه السلام آمده است که زمانی حزین و دل‌گیر شد تا این‌که زمان مناجاتش با خدا فرا رسید. خداوند فرشته‌ای از فرشتگان خویش را بر او نازل کرد. آن فرشته خلوت او را دید و پیشارویش قرار گرفت و سلام خدا را به او ابلاغ نمود و به او گفت: خداوند مرا به سوی تو مبعوث کرد تا به تو بشارت دهم و سرتی از اسرار دنیا را بازگویم، قلب خویش را از دنیا برکن، شهوات خویش را کناری بگذار و از ملک زائل روی‌گردان که دوامی نداشته، ندامت و حسرت پیامد آن است سپس اضافه کرد:

«أَطْلُبُ الْمَلِكَ الَّذِي لَا يَزُولُ وَالْفَرَجَ الَّذِي لَا يَنْقُضِي وَالرَّاحَةَ الَّتِي لَا يَتَغَيَّرُ؛ به دنبال ملکی باش که زایل نگردد، در صدد فرجی باش که از بین نرود و آرامشی را جستجو کن که تغییر نکرده، دوام داشته باشد.»^۲

همچنین در مجرای اخنوخ علیه السلام (یکی از پیامبران پیش از طوفان نوح) آمده است که دو راه پیشاروی او قرار داده شد؛ راه هدایت و ایمان از یکسو و طریق ضلالت و طغیان از سوی

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۴۴۱.

آرامشی که از امر گذرا حاصل آید، گذرا است و آرامشی که حاصل ارتباط با وجود ابدی است، ابدی خواهد بود.

برای انسان نازل گردد، پاک است. لذا سکونت‌هایی که «از دنیا» باشد و آدمی با استفاده از راهکارهای زمینی برای خود دست‌وپا کند، خلوص و پاکی لازم را ندارند. آرامشی انسانی و نالوده است که از سوی خدا و کائنات خدا باشد. پرواضح است که در صورتی چنین حالت دلنشین و شیرینی به انسان داده می‌شود که آدمی خودش را از خاک‌دان طبیعت بالا کشد و روی دل به آسمان کند: «أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُثُودًا لَمْ تَرَوْهَا؛ خدا آرامش خود را بر فرستاده خود و بر مؤمنان فرود آورد و سپاهسانی فرو فرستاد که آن‌ها را نمی‌دیدید.»^۱

ویژگی دوم: آرامش عمیق

آرامشی خالص است که عمیق باشد نه سطحی. گستره آرامش شامل دو گونه است؛ سطحی و عمیق. گاهی انسان در شب می‌خوابد یا بعد از خستگی برای خود فضای ساکتی دست‌وپا می‌کند یا لحظاتی در طبیعت قدم می‌زند. تمام این شرایط به بدن یا ذهن انسان آرامش هدیه می‌کند اما لایه‌های عمیق وجود انسان نیازمند آرامشی عمیق است. چنین امنیت و آسایشی با هیچ راهکار زمینی یا بشری فراهم نمی‌گردد، تنها در سایه‌سار نگاه به خدا، اعتماد به او و عشق به اوست که آرامش عمیق فرا می‌رسد و چون نسیمی، نوازش‌گر رخساره واقعی انسان می‌گردد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»^۲

۱. توبه / ۲۶.

۲. رعد / ۲۸.



می‌برند نه این‌که آن‌ها را از بین برند. لذا آرامش و آسایشی که حاصل رضایت‌مندی از دنیاست زایل‌کنندهٔ درماندگی‌ها و تنش‌های عمیق انسانی نیست:

«إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ؛ کسانی که امید به دیدار ما ندارند و به زندگی دنیا دل‌خوش کرده و بدان اطمینان یافته‌اند و کسانی که از آیات ما غافلند.»^۲

ویژگی دوم این‌که آرامش کاذب از ناامیدی است. اگر شیطان با خدعه و فریب، آدمی را به ورطهٔ هلاکت بکشاند و او را از رحمت الهی مأیوس نماید، شاید ناامیدی برای وی آرامشی در پی بیاورد. این حالت را امروز در برخی از گروه‌ها نظیر شیطان‌گرایان غربی می‌توان مشاهده کرد. گاهی جمعیت فراوانی از شیطان‌گرایان را در حال گوش دادن به موسیقی‌های شیطانی می‌بینیم که آنچنان به کار خویش مشغولند و ارتباط خویش را با خدا قطع کرده‌اند که در آرامشی دروغین و پوشالی فرو رفته‌اند. در این حالت «اصل استدراج» شامل حال آنان

دیگر. سپس ویژگی‌های هر یک بیان شد، هدایت علائمی دارد آشکار، آثاری دارد مستقیم و سنتی دارد در کمال وضوح. از جمله ویژگی‌های ایمان و رستگاری این است که برای انسان آسایش و آرامشی دائمی به ارمغان می‌آورد:

«وَهِيَ [الهدايه] تَهْدِي إِلَي السَّلْمِ وَ النَّجَاةِ وَ دَائِمِ الرَّاحَةِ وَ الْحَيَاةِ وَ أَمَّا طَرِيقَةُ الضَّلَالَةِ تَهْدِي السَّائِرَ فِيهَا إِلَى الْمَوْتِ الْآبِدِي الَّذِي لَا سَكُونَ مَعَهُ وَلَا رَاحَةَ فِيهِ؛ راه هدایت و ایمان به سلم، نجات، حیات، و آرامش دائمی رهنمون است اما مسیر ضلالت آدمی را به سمت جهنمی می‌برد که در آن سکونت، راحتی و آرامشی نیست.»^۱

بنابراین آرامشی ناب است که اولاً پاک باشد نه آلوده، ثانیاً عمیق باشد نه سطحی و ثالثاً مستمر باشد نه گذرا و چنین حالت ارزشمندی در دنیا تحقق‌پذیر بوده، ارمغان عمل خوبان، پاکان و نیکان است.

انسانی پیروز و برنده در دنیاست که خاموش و بی‌ادعا، با تمام تلاش به دنبال انجام خوبی‌ها باشد نه این‌که با نگاهی تاجرانه معامله کند، یعنی نیکی کند تا نیکی دریافت نماید.

پرسش دوم این بود که کدام‌گونه از آرامش، ناب و انسانی نبوده و کاذب محسوب می‌شود؟ آرامش ناصیل ویژگی‌هایی دارد: **ویژگی اول** این‌که آرامش غیر ناب از دنیای گذرا حاصل می‌آید. اگر لحظاتی با کسی که به او علاقه‌مندیم همراه باشیم و با وی سخن گوئیم، غصه‌های خویش را فراموش کرده روانمان آسوده می‌شود. در این حالت، دلهره‌ها و نگرانی‌ها در عمق ما ریشه دوانده و دست از ما نمی‌کشد اما عواملی آن‌ها را از یاد ما

شده و به تدریج در گنداب گمراهی فرو می‌روند. در این هنگام ناگهان حادثه‌ای هولناک فرا می‌رسد و وضعیت آنان را دگرگون می‌کند. لذا امنیت و آسایشی که حاصل القائنات شیطانی باشد، کاذب بوده از خلوص بی‌بهره است. امیرمؤمنان علیه السلام در وصیت خویش به امام حسن علیه السلام فرمود که شیطان آدمی را به نابودی و گمراهی می‌کشد:

«حَتَّى يُؤْسِسَهُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ وَ يُدْخِلَهُ فِي الْقُنُوطِ فَيَجِدُ الرَّاحَةَ؛ تا این که ابلیس او را از رحمت الهی مأیوس نموده به سمت ناامیدی می‌کشد در این حالت وی آرام می‌گیرد.»^۱

ویژگی سوم این که راحتی و آرامش خوب است اما راحت‌طلبی بد. اگر انسان در مسیر درست گام بردارد یکی از بهره‌هایش در زندگی دنیا، آسایش درونی و آرامش باطنی خواهد بود. اما اگر برای راحتی تلاش کرد و راحت‌طلبی پیشه نمود امرش به گونه‌ای دیگر خواهد شد.

البته این حالت برای انسان‌های عادی، خوب است. به آنان باید پیشنهاد نمود که اگر اهل معامله هستیید لااقل با خدا معامله کنید. اما راه بهتر آن است که هرگاه طرف انسان خداست با او معامله نکنیم بلکه نیکی کنیم بدون چشم‌داشت؛ زیرا که خداوند هم این‌گونه است. او هم دائماً فیض‌رسان است اما چشم‌داشت و انتظاری از انسان ندارد، چه بهتر که انسان هم خُلق خدایی گیرد، به مانند او دیگران را یاری دهد بدون آن که توقع و انتظاری داشته باشد. لذا راحتی و آرامش، خوب است اما راحت‌طلبی و «تجارتِ آرامش» جالب نیست. امام علی علیه السلام در بیانی به شش خصلت ناپسندیده اشاره می‌کند که عبارتند از:

«حُبُّ الدُّنْيَا وَ حُبُّ الرِّيَاسَةِ وَ حُبُّ الطَّعَامِ وَ حُبُّ التَّنَاسُلِ وَ حُبُّ النَّوْمِ وَ حُبُّ الرِّاحَةِ؛ دنیا دوستی، ریاست طلبی، شکم

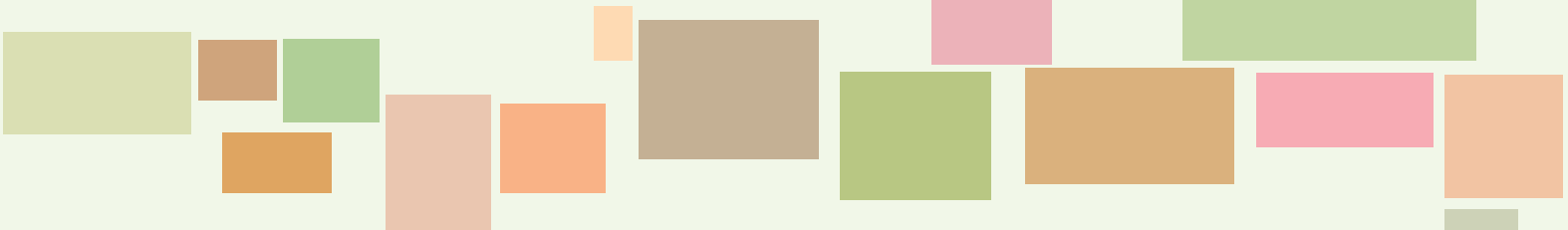
۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۲۱۵.

پرستی، شهوت‌رانی، تنبلی و راحت طلبی.»^۲

تفاوتی مهم در بین است؛ اگر به آثار کسانی نظیر وین دایر، کاترین پاندر و دالایی لاما مراجعه کنیم، مسئله آرامش و شادی در آنان برجسته شده است. آنان هم به این نیاز مهم بشر توجه نشان می‌دهند اما جهت‌گیری آنان با رویکرد قرآنی بسی متفاوت است. اگر تمام توصیه‌ها و سخنان آنان را در یک جمله خلاصه کنیم حاصل آن‌ها این می‌شود که شاد کنید تا شاد شوید یا فضای آرام ایجاد کنید تا خودتان به آرامش دست یابید. البته این سخنان گامی از خودپرستی فراتر رفته است؛ زیرا پیشنهاد نمی‌کنند که فقط شاد باشید. آنان اندکی نگاه خویش را فراتر برده به شاد کردن دیگران هم توجه دارند و این امر مثبتی است. اما چون از فرهنگ الهی دور افتاده‌اند، در امر شادی و آرامش دست به تجارت برده‌اند. گویا روحیهٔ تاجرانه و سرمایه‌داری بر آنان غلبه دارد. در باب آرامش هم این‌گونه توصیه می‌کنند که دیگران را آرام کنید تا به آرامش برسید. اما قرآن که بسط خُلق الهی است و معامله و تجارت را در باب احساسات پاک هم منتفی می‌داند، دربارهٔ شادی و آرامش، خواهان صلح باطنی و امنیت درونی است بی‌آنکه در آن انتظار و چشم‌داشتی باشد. شعار قرآن این است:

دیگران را شاد کنید و در آرامش آنان بکوشید؛ زیرا که خدا این‌گونه است و این خُلق را دوست دارد. پر واضح است که اگر نزد کریم رویم و بی چشم‌داشت و صادقانه هدیه‌ای پیشکش او کنیم او با جود و کرمش ما را شرم‌نده می‌کند. لذا نزد کریم نیازی به چشم‌داشت و توقع نیست.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۵.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال علمی علوم انسانی

اول، ۱۳۸۷ش.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة
الأطهار، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چ دوم، ۱۴۰۳ق.

منابع

بنسن، هربرت، آرامش بیکران، سیدرضا جمالیان، تهران، نسل نواندیش،
چاپ چهارم، ۱۳۸۴ش.
سی‌وارد، برایان لوک، مدیریت استرس، مهدی قراچه‌داغی، تهران، نشر
پیکان، چاپ دوم، ۱۳۸۸ش.
کاپلان و سادوک، خلاصه روانپزشکی، فرزین رضاعی، تهران، ارجمند، چاپ

