

نشانه‌ها و آثار آرامش در منابع اسلامی

دین، به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها، بینش‌ها و رفتارها، بر اساس نیازهای فطری انسان شکل می‌گیرد. این باورها و نگرش‌ها می‌توانند به مثابه اصلی‌ترین عامل در تأمین بهداشت روانی فرد، نقش‌آفرینی کنند. ارزش‌ها و آموزه‌های دینی جهت نیل به سلامت روحی و روانی تأثیر مستقیم داشته و به بهترین وجه ممکن می‌تواند زندگی سالم و خوبی را در اختیار انسان قرار دهند. تأمین نیازهای فطری و روحی و در نهایت وصول به سلامت روانی، از کارکردهای مهم دین محسوب می‌شود. از آنجا که خالق جهان و انسان یکی است، همو به بهترین وجه می‌تواند با هماهنگی انسان با جهان، آرزوها، نیازها و بینش‌های انسان را تأمین کند.

مهم‌ترین «انتظار دین از بشر»، ارتباط انسان با خداست. این رابطه می‌تواند دستاوردهای فراوان و سرنوشت‌سازی به دنبال داشته باشد که در این میان، آرامش روانی و روحی جایگاه مهمی دارد.

الف) نشانه‌ها

هرگاه احساس آرامش در کسی ایجاد شود و فرد آن را به تجربه نشیند، نشانه‌هایی آن را همراهی می‌کنند. امور مختلفی قرین سکونت نفس رخ می‌دهند که به عنوان نشانه آرامش قابل بیان هستند:

■ سکونت نشانه عبادت: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در روایتی به این نکته اشاره فرمود که عفت زینت بلا، فروتنی زیور نژاد، فصاحت زینت کلام و عدالت زیور ایمان است. سپس فرمود:

«السَّكِينَةُ زِينَةُ الْعِبَادَةِ؛ آرامش، زیور عبادت است.»^۱

■ سکونت زینت ایمان: عبادت و ایمان با یکدیگر قرین‌اند؛ چنان‌که آرامش با هر دو. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله امنیت درون و ایمان را با یکدیگر توأم دانست:

«أَحْسَنُ زِينَةِ الرَّجُلِ السَّكِينَةُ مَعَ الْإِيمَانِ؛ نیکوترین زیور انسان،

آرامش همراه ایمان است.»^۲

■ سکونت نشانه عقل: در حدیثی طولانی، علائم عقل بیان شده است که سکونت جایگاه خاصی دارد. آرامش قلبی به‌همراه یقین، ایمان، صدق، اخلاص و شکر می‌تواند از نشانه‌های عقلانیت محسوب شود.^۳ کسی که از آرامش برخوردار است در تمامی امور و رفتار خویش می‌اندیشد و دقت او متوجه کاری است که انجام می‌دهد. چنین فردی از ساعات عمر خویش نهایت استفاده را می‌برد.

■ سکونت نشانه ارزشمندی: اسلام نظامی از ارزش‌ها را پیش‌رو بشریت گذارده ارزش‌ها طیف وسیعی را دربرمی‌گیرند که یکی از آن‌ها آرامش و آرامش‌بخشی است. امیرمؤمنان علیه السلام فرمود:

«أَفْضَلُ الشَّيْمِ السَّخَا وَالْعَفَّةُ وَالسَّكِينَةُ؛ بهترین خوی‌ها، بخشندگی،

پاکدامنی و آرامش است.»^۴

فرد آرام، از سجایای اخلاقی بهره‌مند است؛ تکبری در او دیده نمی‌شود، بر خشم خویش مسلط است، آهنگ کلامش از نرمی خاصی برخوردار است. همین امور باعث تأثیرگذاری بر دیگران می‌شود. اساساً چنین افرادی بر خود مدیریت کرده نفس خویش را کنترل می‌کنند.

ب) آثار

ملاحظه احادیث حکایت از آن دارد که آرامش دارای پیامدهای مثبتی است. امنیت و آرامش درونی می‌تواند به انسان سلامت بخشد، برای آدمی موفقیت به ارمغان آورد، لغزش‌ها را از انسان بکاهد و منشأ سهولت امور برای وی شود.

یک) موفقیت

بیشترین اثری که برای قرار و سکونت بیان شده موفقیت است. کسی که اهل تأنی، حوصله‌ورزی و قرار است، در کارها به نتیجه می‌رسد. موفقیت، وصول به نتیجه مطلوب است. یکی از عواملی که انسان را به

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۳۳؛ شعری، جامع الاخبار، ص ۱۲۲؛ اربلی، کشف الغمه، ج ۲، ص ۳۴۷.

۳. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۰۳.

۴. آمدی، غرر الحکم، ص ۳۷۶.

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۳۳؛ شعری، جامع الاخبار، ص ۱۲۳؛ اربلی، کشف الغمه، ج ۲، ص ۳۴۷.

دو) سلامت

با آرامش می‌توان به سلامت روانی و روحی دست یافت. کسی که ناآرام باشد، شکست نصیب او است و کم‌تر بهره‌ای از بهداشت روانی و سلامت روحی خواهد داشت. امام صادق علیه السلام بیان داشت:

«مَعَ التَّهَبُّتِ تَكُونُ السَّلَامَةُ؛ با آرامش سلامت همراه انسان می‌شود.»^۵

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«فِي الْإِنَاةِ السَّلَامَةُ؛ در آرامش سلامتی است.»^۶

اگر سلامتی در کارها افتد و انسان مسیر سلامت پیش گیرد، طبعاً از لغزش‌ها کاسته شده، وی به وادی امن وارد می‌شود. براین‌اساس می‌توان گفت که سلامتی به معنای سالم بودن از لغزش‌ها و نابخردی‌ها است:

«مَنْ إِتَادَ سَلِيمَ مِنَ الزَّلَلِ؛ هر کس با تأنی و آرامش کار کند از لغزش ایمن است.»^۷

از آثار فقدان تنش برخوردار از سلامتی جسم، روان و روح است. آرامش، عارضه‌های روانی و بیماری‌های روحی را کاهش داده و فشارهای روانی را در انسان تقلیل می‌دهد. زندگی متعادل در گرو آرامش روحی است و سلامتی نفس رهین سکونت. حضرت علی علیه السلام در فرمایشی مشابه، بیان داشت:

«مَنْ إِتَادَ أَمِينَ مِنَ الزَّلَلِ؛ هر کس با آرامش کاری انجام دهد از لغزش‌ها ایمن باشد.»^۸

سه) سهولت

آرامش و دوری از اضطراب، اثر دیگری دارد. کسی که در کارها شتاب نکند و شیوه آرامش پیشه کند کارهایش آسان گردد و به سهولت به مطلوب نایل آید. علی علیه السلام به این مطلب اشاره کرد:

سهولت به مقصد می‌رساند، صبر، تحمل و آرامش در عمل است:

«الْإِنَاةُ إِصَابَةٌ؛ تأنی و آرامش در کار موجب رسیدن به نتیجه است.»^۱

امیرمؤمنان علیه السلام فرمود:

«الْمُتَأَنِّي، مُصِيبٌ؛ کسی که با آرامش کار کند، کارش به نتیجه

می‌رسد.»^۲

موفقیت در گرو تغییر نگرش است و یکی از مهم‌ترین ثمرات آرامش روانی، ایجاد تغییر در نگرش‌ها و بینش‌ها است. احساس آرامش موجب می‌شود تعادل، قدرت، تحمل، بخشش، تفکر، دلسوزی و بردباری به تار و پود زندگی انسان وارد شود و از این طریق موفقیت برای انسان حاصل آید. امام علی علیه السلام بیان داشت:

«أَصَابَ مُتَأَنِّ أَوْ كَادَ؛ کسی که با آرامش کار کرد به مطلوب رسید

یا بدان نزدیک شد.»^۳

آن حضرت فرمود:

«لَا إِصَابَةَ لِمَنْ لَا إِنَاةَ لَهُ؛ کسی که آرامش و قرار در کارها ندارد، به

نتیجه نمی‌رسد.»^۴

آرامش، رابطه مستقیم با موفقیت دارد؛ به‌گونه‌ای که اگر کسی از آرامش روحی برخوردار نباشد، وی از تشویش و نگرانی رنج برده، تمام نیرو و توانش صرف مسائلی می‌شود که به آن مشغول است. چنین شخصی، فرصت اندیشیدن در باب مسائل جدید و بزرگ و نیز خلاقیت و نوآوری نخواهد داشت. با این‌همه، آرامش موجب می‌شود کاربرد نیروی عقل در انسان رشد کند و از این طریق صلاح و موفقیت در اختیار قرار گیرد.

شایان ذکر است که آرامش به معنی بی‌تفاوتی، بی‌احساسی و فقدان عاطفه نیست؛ بلکه آرامش، ثبات و قدرت درونی است که چنان کوهی استوار مشکلات را هضم کرده و موجب می‌شود انسان کارایی فراوانی پیدا کند.

۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۳۸؛ صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۱۰۰.

۶. آمدی، غرر الحکم، ص ۲۵۰.

۷. انصاری، ترجمه غرر الحکم، ج ۲، ص ۳۱.

۸. آمدی، غرر الحکم، ص ۴۷۸.

۱. همان، ص ۲۸۴.

۲. همان، ص ۴۷۷.

۳. همان.

۴. همان، ص ۴۷۸.

«بِالتَّائِبِي تَسَهَّلُ الْإِسْبَابَ؛ با آرامش اسباب کارها فراهم و امور آسان می‌شود.»^۱

آن حضرت فرمایش مشابهی دارند:

«بِالتَّائِبِي تَسَهَّلُ الْمَطْلِبُ؛ با آرامش، به آسانی می‌توان به مطلوب‌ها رسید.»^۲

به ما توصیه شده است که در رزق آسان‌گیر باشیم؛ بدین معنا که «با قدرت کار کنیم و روزی را به خدا بسپاریم». حدیثی زیبا از امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ چنین می‌گوید:

«يَطْلُبُكَ رِزْقُكَ أَشَدُّ مِنْ طَلْبِكَ لَهُ فَأَجْمِلْ فِي طَلْبِهِ؛ رزق تو را طلب می‌کند سخت‌تر از طلب کردن تو آن راه پس در طلب روزی با آرامش عمل کن.»^۳

چهار) دوراندیشی

دوراندیشی اقتضا می‌کند که انسان امور را آسان گیرد. تا جایی که امکان‌پذیر است، سختی بی‌جا بر خود بار نکند و با وقار و آرامش به کار خویش مشغول باشد. امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ بیان داشت:

«التَّائِبِي حَزْمٌ؛ آرامش در امور، دوراندیشی است.»^۴

لنزهات معمولی دوربین را می‌توان با عدسی‌های زاویه باز تعویض کرد، در این حالت شخص می‌تواند چند گامی به عقب رود تا تصاویر بیشتری در میدان دید او قرار گیرد. آرامش به منزله «فاصله گرفتن از موضوع» و راهی است که به انسان وسعت نظری می‌دهد تا از این طریق بتواند آینده را بهتر و واضح‌تر دیده و گرفتار مزاحمت‌ها و تله‌ها نشود.

پنج) پشت‌گرمی

اگر کسی امور خویش را با آرامش انجام دهد و شیوه قرار و سکونت را از دست ندهد، آرامش برای او پیامدی خواهد داشت.

پیامد آرامش، استظهار و پشت‌گرمی در امور است. فرد آرام با انگیزه، استحکام و قدرت بیشتری کارهایش را به انجام می‌رساند. لذا وقار و قرار به انسان قوت و پشت‌گرمی می‌دهد. امام اول شیعیان عَلَيْهِ السَّلَامُ فرمود:

«فِي التَّائِبِي إِسْتِظْهَارٌ؛ پشت‌گرمی در سکونت و آرامش است.»^۵

شش) بهشت، رستگاری و معنویت

قرآن با صراحت بیان می‌کند که آرامش، انسان را به مقامات بلندی به لحاظ سلوک و نزدیکی به خدا می‌رساند. آرامش، آدمی را تا آسمان خدا بالا می‌برد، آرامش، انسان را به مقام رضا می‌رساند، آرامش از انسان، بنده خاص می‌سازد و آرامش، بشر را تا «بهشت خدا» عروج می‌دهد:

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ازْجِعِي إِلَيَّ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي؛ ای نفس مطمئنه خشنود و خداپسند به سوی پروردگارت بازگرد و در میان بندگان من در آی و در بهشت من داخل شو.»^۶

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اشاره فرمود:

«قَدْ أفلَحَ مَنْ أخلَصَ قلبه للإيمانِ وَ جَعَلَ قلبه سليماً و لسانه صادقاً و نفسه مطمئنة؛ رستگار شد هر که دلش را برای ایمان خالص گردانید و قلبش را پاک و سالم ساخت و زبانش را راستگو و روانش را با آرامش ساخت.»^۷

امروزه کمبود معنویت، به‌ویژه در جوامع صنعتی؛ زمینه‌ساز ایجاد تنش و اضطراب شده است. در طول قرن‌ها انسان‌های روحانی و معنوی در جستجوی مکان‌های ساکت و آرام بوده‌اند تا روحانیت و معنویت را تجربه کنند. رهبران معنوی به بشریت توصیه می‌کنند که با یافتن عنصر کمیاب آرامش، می‌توان معنویت را مجدداً تجربه کرد.

۱. همان.

۲. همان.

۳. همان، ص ۳۹۷.

۴. همان، ص ۴۷۷.

۵. همان.

۶. فجر: ۲۷-۳۰.

۷. ری شهری، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۲۳۰، ح ۱۶۳۹۸.