

آرامش پایدار

محمدجواد رودگر*



چکیده

آرامش و طمأنینه نفس که نقطه مقابل اضطراب و بی‌قراری است، ممکن است ریشه الهی، فطری و عقلانی داشته و در نتیجه پایدار و ماندگار باشد یا ریشه نفسانی، دنیایی، روانکاوانه داشته و ناپایدار و زودگذر باشد. آرامش سازنده، در اوج حرکت و مجاهده علمی و عملی تا رسیدن به سر منزل مقصود و وصول به مطلوب و محبوب است و آرامش ویرانگر تخدیرکننده، رخوت‌زا و حرکت‌سوز است و انسان بما هو انسان از حیث فطری و انسان مدرن و جدید در چالش‌های روزگار و تضادهای متنوع دنیای امروز، بیش از هر زمان دنبال گمشده خویش یعنی آرامش صادق، صائب و کارآمد است. متأسفانه مکتب‌ها، آیین‌ها و جریان‌های معنویت‌گرا و نومعنویت‌گرایی خلق و حادث شده‌اند که دارای مبنای امانیستی، سکولاریستی و لیبرالیستی‌اند و آرامش موقتی با عواملی چون: تمرکز ذهنی، مواد تخدیری، گیاهان دارویی و توهم‌زا و

* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

روان‌گردان و ... می‌کوشد به نیاز صادق انسان معاصر پاسخ دهد. در نوشتار حاضر ضمن تبیین آرامش و اقسام آن، به معانی، مبانی، ویژگی‌ها و راه‌های دستیابی به آرامش پایدار اشاره شده و آرامش ناپایدار و کاذب نیز تقدی اجمالی شده است. نتیجه آنکه آرامش صادق و ابدی زمانی حاصل می‌شود که ایمان حقیقی و یقینی به خدا و یاد و نام او به وجود آید و نیز دل‌بستگی به امور پایدار و جاودانه مانند دعا و نیایش‌های معرفت‌بخش، ابتهاج‌آمیز، سازنده و معنوی که با فطرت انسان همگرایی تمام و کامل دارند، آشکار گردد.

واژگان کلیدی

آرامش و سکونت، ایمان و یاد خدا، مکتب‌ها و عرفان‌های سکولار.

مقدمه

آرامش و قرار درونی و روحی، هم نیاز راستین و همیشگی انسان و هم گمشده حقیقی او است؛ زیرا انسانی که از عوالم معنا (لاهورت و جبروت و ملکوت) به عالم ماده (ناسوت، طبیعت) در قوس نزول هبوط کرد و با هزاران مظاهر فریبنده و چالش‌های زندگی روبه‌رو و دچار غفلت، فراموشی و حرص و آزمندی شد و بیماری‌های اخلاقی و رذایل درونی مانند کبر، حسد، فزون‌طلبی و ... نیز به او روی آورد، به سبب داشته‌های خویش مضطرب است که از دست ندهد و برای آنچه ندارد، در ناآرامی به سر می‌برد که چگونه به دست آورد و اگر الهی‌اندیش، الهی‌بینش و الهی‌روش نباشد، یعنی دارای تفکر دینی و جهان‌بینی اسلامی و وحیانی نباشد، نه به حکمت و قدرت الهی ایمان می‌آورد و نه حافظ و نگهدارنده بودن خدا را باور می‌کند و خود یعنی خود خاکی، سفلی و پنداری‌اش را اصالت داده و همه‌کاره روزگار می‌شناسد و آنگاه که چیزی را دارا شد، غصه و نگرانی از دست دادنش و آنچه را نداشت، اضطراب و حرص به دست آوردنش را در دل می‌پروراند و دچار فقر روحی و خلأ درونی می‌شود و آرامش خویش را به مخاطره انداخته و از دست می‌دهد و اگر مکتبی، مکتب رنج باشد و جهان را فقط با عنصر فقدان، عدم، زوال‌پذیری داشته‌ها و یأس‌پروری تفسیر کند و ریشه‌های رنج‌زایی و راه‌های رهایی از رنج را تنها با روش‌های «سلبی» محض نشان دهد؛ آن هم بدون اینکه تفسیرهای مثبت و راهکارهای عملی «ایجابی» را در مواجهه با دردها و

رنج‌ها ارائه دهد و حتی آغاز و انجام انسان و جهان را منهای خدا بنگرد، راه چاره کامل و جامعی نیست؛ مانند مکتب «بودیسم» یا برخی از شبه عرفان‌ها و عرفان‌های مدرنیستی و نوظهور که تنها راه چاره را در خلوت و خلسه‌های بدون هدف و تخدیرکننده یا رفتن به عوالم وهم و خیال به وسیله گیاهان دارویی متوهم‌زا و روان‌گردان می‌دانند و نیز برخی به وسیله سحر، جادو، نوشیدن مشروبات الکلی، استفاده از مواد مخدر و ... می‌کوشند دردهای طاقت‌فرسای انسان مدرن و غرق در تکنولوژی و صنعت الکترونیک یا تحت ولایت تکنیک و نفسانیت را درمان کنند. همچنین می‌کوشند به کمک فال، تمرکز نفس، مراقبه‌های سطحی، تلقین‌های مصنوعی و موقتی و حتی ذکرهای بی‌معنا و مجهول که آدمی را از واقعیت‌ها و چالش‌های زندگی خارج می‌سازد، آرامش زودگذر و قشری را حاکم کنند؛ مانند اکیست‌ها، عرفان‌های وین دائر، کوئیلو، کاستاندا و ... که نه تنها راه چاره اصیل، حقیقی، واقعی، دائمی، معنادار، هدفدار، روشمند و جامع و کامل نیستند، بلکه تنها برای لحظاتی مفیدند تا آدمی را از تضادها و درگیری‌های روزمره زندگی خارج کنند. درحقیقت این شیوه‌ها، فرار از واقعیت، ضعیف‌کردن نیروهای خفته درونی، انرژی‌های ماورایی انسان و از کار انداختن قدرت روح انسان است؛ انسانی که می‌تواند به وسیله تصعید تکاملی خود و قرار گرفتن در جاذبه کمال مطلق و ماورااندیشی و نیز انس با حقایق ملکوتی در همین عالم ماده، به آرامش و طمأنینه صادق، صائب و پایدار دست یابد؛ آرامشی که نیاز درون و غذای روح انسان است؛ چنان‌که استاد شهید مطهری (رض) می‌فرماید:

آنچه احتیاج روح را رفع می‌کند و به او قوت و نیرو می‌بخشد و آرامش و اطمینان می‌دهد، ماده و مادیات نیست، معنویات است.^۱

آری در جهانی که زندگی می‌کنیم، عوامل اضطراب‌زا و آرامش‌ستیز ظاهری و باطنی فراوانی خودنمایی می‌کند؛ جهانی که تمدن و تجدد پیشرفته و آسایش و ابزار و امکانات گسترده‌ای را فراروی بشریت قرار داد و او را از زمین به عمق دریاها و اقیانوس‌ها و آسمان‌ها و کرات و منظومه‌های کیهانی عبور داد و وسوسه زندگی در کرات آسمانی را برانگیخت و جهان را به یک دهکده تبدیل کرد و بسیاری از حجاب‌ها را از دید ظاهری برداشت و با ماهواره و شبکه‌های جهانی، مرزهای جغرافیایی را شکست و حتی در آینده‌ای نزدیک، حریم خصوصی را نیز خواهد شکست که نشانه‌هایی از آن وجود دارد.

آری، جهانی است پر از آشوب و ناآرامی که خطر جنگ‌های خانمانسوز، فقر اقتصادی، بیماری‌های کشنده و غیرقابل مهار، بمب‌های هسته‌ای، تجاوز به حقوق و حدود انسانی، حاکمیت قوی بر ضعیف در میدان تنازع بقای سیاسی، اقتصادی، نظامی و ... که جنگ قدرت، ثروت، شهرت و شهوت را به ارمغان آورده و انسان‌ها را در برابر زندگی دچار بیم‌ها و ناامیدی‌های پیدا و پنهان کرده است، ارمغان تلخ تمدن افسارگسیخته و تجدد منهای معنویت راستین و نیز نظام‌های سلطه لیبرال دموکراسی در عصر پسامدرن است. بنابراین انسان‌های عصر جدید از چند جهت نگران و دارای آشوب‌های درونی هستند:

الف. از جنبه شخصی که بر دوگونه است:

۱. برخی گرفتار گذشته تاریک یا بار گناه‌های فکری - رفتاری‌اند و از انحراف‌های اعتقادی، اخلاقی و نیز انحطاط‌های عملی - کرداری یا گناه در رنج و عذاب ذهنی و روحی به سر می‌برند.

۲. برخی نیز آینده تاریک و مبهمی را فراروی خود دیده، احتمال گرفتار آمدن در چنگال بیماری‌هایی چون ایدز، اعتیادهای پیچیده و پنهان - که چون طاعون انسان جدید را در معرض خطر و آلودگی قرار داده است - آنها را تهدید می‌کند. ناامنی‌های اجتماعی، اقتصادی و ... و نیز گذشته تاریک و آینده تاریک، انسان را با هزاران ناآرامی درونی و جانش وجودی روبه‌رو کرده است؛ به گونه‌ای که در اوج آسایش‌های ظاهری، اضطراب و ناامنی‌های واقعی او را رها نمی‌کند و آینده تاریک را نیز از بعد شخصی در عقاید، اخلاق و رفتارهای تعریف نشده رقم زده، و دچار خلأهای معرفتی - معنوی شده است.

ب. از جنبه اجتماعی که آن نیز بر دو گونه است:

۱. آسایش‌های مادی و تمدنی منهای آرامش: در یک بررسی و تحلیل عقلانی، نسبت آرامش و آسایش به چند صورت است: آسایش بدون آرامش، آرامش بدون آسایش، نه آسایش و نه آرامش، هم آرامش و هم آسایش، که تنها صورت چهارم صورت معقول، مطلوب و آرمانی است. در جهان معاصر با آسایش بدون آرامش مواجهیم و می‌توان گفت که درصد بالایی از انسان‌ها نیز در فقر مادی و معنوی به سر می‌برند و تمدن جدید تنها به استثمار آنها می‌پردازد و بدبخت‌ترین حقوق انسانی آنها را ادا نمی‌کند و بلکه انسان‌های فراموش‌شده یا دوزخیان روی زمین هستند که در غرب و شرق عالم وجود دارند و از صلح و آرامش، عدالت

و امنیت و حتی فرهنگ و تمدن نیز بی بهره و محرومند و این اتفاق نامیمون در همین دهکده جهانی مک لوهان و نظم نوین جهانی نظام سلطه و مدیریت علمی لیبرال دموکراسی غرب جلوه‌گری می‌کند. حال بگذریم از استبدادهای پنهان و شکنجه‌های مدرنیستی با ابزارهای جدید در گوانتانامو، ابوغریب و زندان‌های کشف نشده در دل اروپا؟! بنابراین، آسایش بدون آرامش برای درصد محدودی از انسان‌ها است که عموماً کارتل‌ها و تراست‌ها در هر کشوری هستند، و نه آرامش و نه آسایش برای غالب انسان‌های محروم و به استضعاف کشیده شده در جهان است و جمع آرامش و آسایش تنها برای انسان‌های هدفدار، توحیدی‌اندیش، به فطرت سلیم برگشته، مسئولیت‌پذیر و مبدا و معادباور خواهد بود. چنین انسان‌هایی از رنج عمومی در جهان در رنج هستند؛ ولی این رنج را برای لذات دنیوی و خود طبیعی نمی‌خواهند؛ بلکه برای نوع‌دوستی و عدم حاکمیت عدالت اجتماعی و جهانی به جان می‌خرند. چنین انسان‌هایی همواره در سوز و گذارند تا بتوانند با انقلاب‌های فکری - فرهنگی و تحول‌سازی معنوی، به عنوان احیاگران و مصلحان، نقش‌آفرین باشند و بشر جدید را از دردهای جدید نجات دهند.

۲. فقدان جهان‌بینی معنوی، قانون معنوی و حاکمیت انسان‌های معنوی در جهان: این امر از حیث اجتماعی تنش‌آفرین، چالش‌برانگیز و استرس‌آور است و انسان‌های معاصر از اینکه برخی هیات‌های حاکمه دنیا تنها به فکر مادیت و قدرت هستند و به خاطر منافع شخصی و گروهی خویش جهان را در معرض تهدید جدی قرار می‌دهند و درحقیقت با حملات نظامی و تهاجم تبلیغاتی و جنگ‌های روانی، تروریسم اقتصادی، فرهنگی، تبلیغاتی و نظامی را تقویت می‌کنند، در رنج و عذاب قرار دارند و از جهت اجتماعی نیز دچار ناامنی هستند. انسان‌هایی که ابزارهای خبریاب و جاسوسی پیشرفته حتی در زندگی کاملاً شخصی آنها راه یافته و حریم شخصی و خانوادگی برای آنها باقی نگذاشته و در اختیار انسان‌های بدون معنویت قرار گرفته، در رنج و عذاب تام و مرگ‌آور به سر می‌برند. به همین سبب این گروه به محض اینکه با پیام‌های صلح‌آمیز، مکتب‌های عدالت‌گستر، معنویت‌های آرامش‌دهنده و انسان‌های روحانی و معنوی روبه‌رو می‌شوند، طالب و تشنه آنها هستند و امروز خود را دچار بحران هویت، معنویت و اعتماد می‌بینند و به آثار مولانا، اخلاق، عرفان و حتی عرفان‌های تهی از هویت انسانی - الهی روی می‌آورند.

متأسفانه معنویت‌گرایی پلوراستیکی، اصالت حسی و پوزیتیویستی، دیدگاه‌گزینشی و فردگرایانه، سرگرم‌کننده و تخدیری، خودفرمانفرما و خودبنیاد، جادویی و سحرآمیز، عقل‌ستیزانه و خردگريزانه با مبنای امانیستی و سکولاریستی همراه با ادبیات نوپدید و در قالب‌های هنری بسیار پیشرفته، بار دیگر انسان‌های تشنه معنویت و شیفته آرامش حقیقی و پایدار را در معرض تهدید قرار داده است و نیاز صادق و صائب انسان معاصر و مدرن با اشباع و ارضای کاذب و سقیم که دروغ بزرگ دیگر نظام‌های لیبرالیستی، سکولاریستی است روبه رو شده و تهدیدی جدید و جدی از سوی عرفان‌های دروغین و مدرنیستی که در واقع عرفان نیستند و شاید بتوان گفت از هر بمب هسته‌ای خطر خیزترند، روح و روان و فکر و هوش انسان‌ها را در معرض نابودی قرار داده‌اند و معنویت راستین و آرامش پایدار نیز در حقیقت به وسیله معنویت‌های دروغین و آرامش‌های ناپایدار، ترور معنایی می‌شوند و ممکن است به پوچ‌گرایی، بحران هویت و با خودبیگانگی دیگری تبدیل شود ... به همین دلیل نوشتار حاضر می‌کوشد در چند نکته، مطالب و معارفی را پیرامون «آرامش راستین و پایدار» و «آرامش دروغین و زودگذر» فراروی طالبان بیداری و بینایی از حیث معرفتی - فکری و تشنگان قرار و آرامش پایدار از حیث معنویتی - رفتاری قرار دهد که عبارتند از:

نکته اول: معنا و مبنای آرامش پایدار

نکته دوم: عوامل و زمینه‌های آرامش پایدار

نکته سوم: آرامش‌های کاذب زوال‌پذیر و ریشه‌های آن

نکته اول: معنا و مبنای آرامش پایدار

آرامش و سکونت پایدار یعنی آرامشی که آغاز و انجام تربیت انسان و قبل و حین و بعد همه فعالیت‌های فکری و فعلی او را تأمین کند؛ زیرا در برابر سکون و آرامش پایدار، سکون و آرامش ناپایدار قرار می‌گیرد که از دو جهت مذموم است: سکون و آرامشی که بر اثر «بی‌درکی و بی‌دردی» یا جهالت، غفلت و عدم احساس مسئولیت پدید می‌آید و برخی انسان‌ها چون نمی‌دانند و دردی ندارند، پس آرامش دارند که این آرامش، مذموم است. آرامش و سکون دیگری وجود دارد که جنبه تخدیری و تلقینی دارد و با برخی مواد و داروها یا حرکات و ذکرهای نامفهوم و بدون هدف به طور موقت ایجاد می‌شود که آن نیز مذموم است. اما باید

گفت سکون معانمند، هدفدار، حرکت‌زا، تحول‌آفرین و مسئولیت‌آوری نیز وجود دارد که با درک و درد و حرکت و تحول توأم است. علامه جوادی آملی می‌فرماید:

سکون دو قسم است: سکون قبل از حرکت که مذموم است و سکون بعد از وصول که بسیار مدوح است؛ چنان‌که در حرکت‌های ظاهری نیز همین‌گونه است. کسی که اهل تلاش و کوشش و حرکت نیست، در گوشه‌های آرمیده و ساکن است یعنی اصلاً حرکت نکرده است؛ اما کسی که حرکت کرده و به مقصد رسیده، مقصود خود را در مقصد می‌یابد و در آنجا آرام می‌شود. سکون قبل از حرکت، تاجر و رکود و جمود و غفلت است؛ ولی سکون بعد از حرکت، وصال، شهود، طمأنینه و امن است.^۱

مبنای آرامش، تنها خداگرایی و خداباوری است؛ زیرا آرامش به این است که آدمی به چیزی دلگرم و خاطر جمع گردد و اگر انسان با خدای سبحان که کانون قدرت، نور، انرژی، حکمت و علم است مرتبط شود، بر اثر ارتباط با او، تکیه‌گاه ذاتی، اصیل، زنده و پایدار پیدا می‌کند و آرامش او نیز مبنایی جاودانه و حقیقی می‌یابد؛ چون یقین به خدا و اوصاف و اسمای الهی، او را به موقعیتی می‌رساند که از سوی خدا هرگز شری به او نمی‌رسد؛ بلکه هرچه از او است خیر و لطف و عنایت است. او که قادر، عالم، مالک مطلق و در عین حال علیم و حکیم مطلق است و ایمان توأم با معرفت یقینی به خدا و انس و ارتباط صادقانه و عارفانه با حضرت حق، عامل آرامش و سکون نفس خواهد شد. توجه به خدا، اقتضای فطرت و هدف‌نهایی سرشت انسان است و همین توجه، آسودگی و آرامش را به ارمغان می‌آورد. این امر در پرتو سلوک در راه خدا و پویایی و بالندگی معنایی ممکن است؛ چنان‌که علی (ع) فرمود:

فَدَأْبًا غَفْلَةً وَأَمَاتَ نَفْسَهُ حَتَّى دَقَّ خَيْلُهُ وَ نَطَفَ غَلْبُهُ وَ بَرَقَ لَهُ نَمْعٌ كَثِيرٌ الْبَرِّقُ قَابَانٌ لَهُ الطَّرِيقُ وَ سَلَكَ بِهِ

السَّبِيلَ وَ تَدَاغَمَتْهُ الْأَبْوَابُ إِلَى بَابِ السَّلَامَةِ وَ دَارَ الْإِقَامَةِ

برای تحقق اطمینان و آرامش چند مؤلفه مطرح شده است:

۱. احیای عقل و خرد
۲. میراندن خواهش‌های نفسانی و آزمندی و هواپرستی
۳. ریاضت‌های معقول و مشروع داشتن که ریاضت واقعی پیروی از شریعت الهی است
۴. تحصیل اشراقات الهیه و لمعات غیبیه و جذبہ دوست
۵. طی منازل و قطع مسافت‌ها در سیر و سلوک الی‌الله
۶. نیل به منزل سلم و خانه قرار و اقامت

روح حاکم بر همه مؤلفه‌های یاد شده که برگرفته از سخنان عمیق و راه‌گشای علوی می‌باشد، همانا «عبودیت» است و همه مؤلفه‌های یاد شده در دل حرکت و صیوریت و با مجاهده و سلوک ممکن می‌شود تا اینکه انسان به سرمنزول مقصود برسد. هر مرحله و منزلی آرامش‌های خاص خود را دارا است تا انسان به آرامش نهایی و قرار دائمی راه یابد و با چنین قرار و طمأنینه‌ای که با سیر از کثرت به وحدت و سپس از وحدت در وحدت و از وحدت به کثرت با وحدت صورت می‌گیرد، انسان سالک به منزل رسیده، رنگ و رایحه الهی (صبغه الله) به خود می‌گیرد.

صِبْغَةُ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً!

چنین انسانی در میان مردم و خلق خدا با هدف خدمت زندگی می‌کند. علامه طباطبایی می‌فرماید:

در اینکه فرمود «الا بذکر الله تطمئن القلوب» تنبیهی است برای مردم به اینکه متوجه پروردگار خود بشوند و با یاد او دل‌های خود را راحت سازند. چون آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری و سعادت و نعمت نداشته و بیمی جز از پرخورد ناگهانی شقاوت و نعمت ندارد و تنها سببی که سعادت و شقاوت و نعمت و نعمت به دست او است همان خدای سبحان است؛ چون بازگشت همه امور به او است. و او است که فوق بندگان و قاهر بر آنان و فعال ما پشاه و ولی مومنین و پناهندگان به او است. پس یاد او برای نفسی که اسیر حوادث است و همواره در جست‌وجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند، و نفسی که در امر خود متحیر است و نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برد و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است؛ آن گونه که نوشدارو مایه راحتی و آرامش مارگزیده است. همان طور که مارگزیده به نوشدارو، رکون و اعتماد نمود، خود را به آن می‌رساند و پس از به کار بردن، آنا فانا احساس نشاط، سلامتی و عافیت می‌کند. نفس نیز از یاد خدا این احساس را می‌نماید.^۵

پس معنای آرامش پایدار، حرکت و تحول نهادی یا شدن در اوج آرامش و سکونت تا رسیدن به سرمنزول مقصود است و مبنای آن، خداپاوری و خداگرایی و موطن آن، فطرت انسان است. چنین آرامشی از معرفت و درک و عبودیت و درد تغذیه می‌کند و در فلسفه‌شناسی حیات - که آگاهی به آغاز و انجام خلقت انسان است - تحقق می‌یابد و سالک الی‌الله در میان سکون و قرار و ناآرامی و بیقراری به سر می‌برد که در طول سیر و سلوکش حادث می‌شود؛ یعنی همواره میان خوف و رجا است. زیرا در اوایل امر ترسان از سقوط است و در بین منازل

سلوکی نیز خوبستن را در معرض خطر وسوسه‌های نفسانی و شیطانی و خوف از خویشتن می‌بیند تا به بارگاه قدس خداوند برسد. قرآن کریم هراس و خوف انسان را در آغاز و میانه راه چه زیبا ترسیم می‌کند:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُ رَادُّهُمْ إِيْمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود، ایمانشان فرون‌تر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.

تپش دل و اضطراب قلب به دلیل معرفت به خدا، هم در «مبدأ قهر» بودن و هم در «متمشأ مهر» بودن است و می‌ترسد که مبدا گرفتار نفس تسویل‌گر شده و از دستور خدا تخلف کند و از «قهر» او در امان نباشد؛ چنان‌که فرمود:

تَقشَعُرُ مِنْهُ جُنُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ

که از شنیدن آیاتش لرزه بر اندام کسانی که از پروردگارشان می‌ترسند می‌افتد؛ سپس برون و درونشان نرم و منوجه ذکر خدا می‌شود.

این آیه ناظر به منازل سلوکی مؤمنان است. برای اینکه انسان به آرامشی پایدار دست یابد، باید طی طریقت الهی کرده، مراقبه دائمی و فراست و کیاست داشته باشد تا به تدریج به سکون و اطمینان بعد از وصول برسد؛ چنان‌که فرمود:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُسَبِّحُونَ

(آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنها است و آنها هدایت یافتگانند.

یا فرمود:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ

آگاه باشید! (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.

زیرا لطف و عنایت الهی را چشیده و در صراطی مستقیم گام نهاده و همراهی محبوب را با تمام وجود تجربه می‌کنند که «مرا همراه و همراه است یارم» لذا آرامش و قرار دارند و به تعبیر شیخ الرئیس ابوعلی سینا:

العرفان مبتدء من تفریق و نفی و ترک و رفض ممعن فی جمع هو جمع صفات الحق للذات المریده بالصدق منته الی الواحد ثم وقوف^۱

سالک بین خود و ماسوای الهی جدایی افکنده، و از همه تعلقات رها می‌شود و حتی با تکاندن و «نفض»، گرد و غبارهای تعلقات را نیز می‌زداید و غبارروبی می‌کند و به مرحله ترک یا خویشتن‌تکائی می‌رسد و از خود‌رهایی شامل حال او می‌شود تا در مرحله «رفض»، خودتکائی را کمال خود نپندارد؛ تا جایی که خود را ندیده و فنای خود را نیز نبیند. بنابراین از مرحله تخلیه تجلیه، و تحلیه عبور می‌کند تا به فنای فعلی، صفاتی و ذاتی برسد.^{۱۱} از این رو حرکت سالک، «من الله و الی الله» و پایان‌ناپذیر است و سالک باید با نوشیدن شراب ظهور الهی از ماسوی الله تطهیر شود؛ چنان‌که امام باقر (ع) فرمود:

شراباً ظهوراً انی یظهرهم عن کل شیء سوی الله، اذا لأظاهر من تدنس بشيء من الاکوان الا الله^{۱۲}

بنابراین دو حرکت ایجابی (آراستگی به فضایل) و سلبی (پیراستگی از رذایل) برای سلوک الی‌الله ضرورت دارد تا انقطاع و کمال انقطاع یافته و با قرب فرایض و نوافل یا شریعت‌گرایی جامع و کامل، انسانی الهی و خداخو شود و به تعبیر علامه حسن‌زاده آملی به مقام «وقوف» دست یابد که حالت «هیمنان» انسان است و جمال و جلال الهی انسان را فرامی‌گیرد^{۱۳} تا اینکه به بحر وحدت محض الهی و فنای تام و کامل واصل شود که نه سالک و سلوک، نه سیر و مقصد و نه طالب و طلب و مطلوب باشد؛ بلکه:

كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ^{۱۴}

همه چیز جز ذات (پاک) او فانی می‌شود.

تا در نهایت مقام بقای بالله شامل حال او شود و در آرامش تمام عیار و ماندگار و در دل چالش‌های روزگار زندگی کند.

تا اینجا معلوم شد که آرامش و سکون ممدوح از مبنایی الهی و فطری برخوردار است و دارای درجات و مراتب یا کلی مشکک است که در درجاتش وابسته به یقین به مبدأ و معاد و درجات یقین نیز متفرع بر میزان معرفت به خدا و رستخیز است که همه ساحت‌های بینشی، گرایش و کنش‌ها و واکنش‌های انسان را تحت پوشش قرار می‌دهد و آرامش راستین بین معرفت و محبت به خدا و در کانون ایمان توأم با یقین به خداوند قرار داشته و تعریف می‌شود.

ب. عوامل و زمینه‌های آرامش پایدار

عوامل آرامش‌آفرین به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

الف. عوامل معرفتی، روحی و روانی

ب. عوامل رفتاری و عملی

عوامل معرفتی، روحی و روانی آرامش فراوان است که به برخی از آنها اشاره می‌شود؛ همچنین به عوامل رفتاری - عملی نیز اشاره می‌شود:

۱. ایمان به خدا: ایمان امری قلبی و درونی است که با معرفت گره خورده است و با عقل و اراده از یکسو و عشق و ارادت از سوی دیگر عجین است؛ یعنی عقل، بعد فکری - نظری و عشق، بعد درونی - روحی ایمان را در بر گرفته و اراده و ارادت در خصوص ایمان، نقش محوری دارند. زیرا ایمان متعلق‌هایی دارد که عبارتند از: ضرورت نقطه اتکا برای انسان، قدسی بودن مورد ایمان که شایستگی پرستش و خضوع و خشوع داشته باشد و مافوق همه حقایق بودن آن امر مقدس که متعلق ایمان است. استاد شهید مطهری در این زمینه می‌فرماید:

ایمان به خدا، ایمان به همه حقایق است.^{۱۵}

ایمان به خدا دارای تجلیات فردی و اجتماعی و درونی و بیرونی است؛ از این رو در تمام مناسک و عبادات اسلامی و شریعت حقه محمدی (ص) جنبه‌های اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و... منظور شده است که فلسفه شریعت را نیز تفسیر می‌کند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: ایمان بر چهار پایه صبر، یقین، عدل و جهاد استوار است و هر یک از این چهار رکن اصلی و اساسی دارای چهار شعبه است که در مجموع شانزده شعبه خواهد بود.^{۱۶}

ارکان ایمان

الف. صبر

شوق، ترس، پرهیزکاری و مواظبت

ب. یقین

هشیار شدن در زیرکی، درک حقایق، پندگرفتن از حوادث پندآمیز و توجه بر روش پیشتانان

ج. عدل

دقت در فهمیدن، رسیدن به حقیقت علم، زیبایی قضاوت‌ها و استوارشدن در بردباری

امر به معروف، نهی از منکر، راستگویی در هر مورد و مخالفت با فاسقان بنابراین ایمان به خدا در حوزه معرفت و روح و روان و سپس فعل و کردار ظهور داشته و مؤمن نشانه‌ها و ویژگی‌هایی که در قرآن (سوره‌های مؤمنون ۱ - ۱۰، فرقان ۶۳، ۶۹، فتح ۲۹ و...) و در نهج البلاغه (خطبه ۱۸۴، حکمت ۳۱ و...) مطرح شده است و ویژگی‌های سلبی و ایجابی «ایمان» در حوزه‌های فکری، فعلی، فردی و اجتماعی کاملاً روشن شده است.^{۱۷} انسان مؤمنی که خویش‌شناسی کرد و به فطرت توحیدی‌اش برگشت و ادراک کرد که از کجا آمده، در کجا قرار دارد، و به کجا می‌رود، به همه اقوال، افعال و احوال خویش نظام و هندسه ویژه‌ای می‌بخشد و همواره تکیه‌گاه قدرتمند و حکیمی دارد که شاهد و ناظر و حاضر و حی لا یموت است. در نتیجه با وجود چنین تکیه‌گاه جاودانه‌ای همواره آرام و قرار دارد و درباره گذشته و آینده‌اش دچار ناامیدی، اضطراب و تشویش ذهنی و روحی نمی‌شود؛ زیرا ایمان به خدا او را در دژی محکم قرار داده و امنیت همه جانبه او را فرا گرفته است از این رو است که در وصف مؤمنان می‌فرماید:

أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ^{۱۸}

زیرا هدایت‌پذیری و امن از آثار ایمان و خواص پیوند وجودی با خدا است و ایمان، ایمنی از هر گناهی را ایجاد می‌کند و عامل صیانت یا مصونیت مؤمن و نیز آرامش او در همه شرایط و منازل سلوکی می‌شود.^{۱۹} اگر ایمان به خدا با محتوای یقینی و باور همه جانبه توأم شود، توکل به خدا، تسلیم در برابر اراده الهی و تفویض امور به خداوند بصیر را موجب خواهد شد و انسان را به قضا و قدر الهی راضی و در هر شرایطی، چه سخت و چه راحت، او را آرام و همراه با سکونت نفس می‌کند؛ چنان‌که مظاهر اکمل و اتم ایمان یعنی انسان‌های کامل معصوم و حجت‌های بالغه الهی (ع)، در تمام اوضاع و احوال زندگی دارای آرامش و طمأنینه و مخاطب بلکه مصداق عینی این خطاب بوده‌اند:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُنْتَهَنَةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً^{۲۰}

تا اینکه به مرتبه «تسلیم» برسد. استاد جوادی آملی می‌فرماید:

در «توکل» خواسته انسان، اصل و خدا وکیل او است و در مقام «رضا» خواسته خدا، اصل و خواسته عبد سالک فرع است؛ اما در مقام «تسلیم»، عبد از خود خواسته‌های دارد که بالاتر از «پسندم آنچه را جانان پسندد» است؛ یعنی حکم آنچه تو اندیشی، لطف آنچه تو فرمایی.^{۲۱}

گفتنی است سالکی که مؤمن است و سراسر وجود او را توکل، رضا و تسلیم فراگرفته، به مرتبه و منزل «توحید» راه می‌یابد که همان، «یکی گفتن» و «یکی کردن» است. در این مرحله، انسان به فقر و کمال انقطاع راه می‌یابد و در منزل توحید تاب سکونت می‌گزیند و از آرامش مطلق و پایدار برخوردار می‌شود.

۲. ذکر خدا: مؤمن پس از آنکه به سوی خداوند هجرت کرد و به جانب او گریخت (أَفْرُوا إِلَى اللَّهِ)^{۲۲} در قلعه امن توحید راه می‌یابد و فقط با یاد و نام محبوب و ذکر جمیل دوست آرام می‌گیرد و ذکر خدا از قلب که فرارگاه وجودش است بر زبانش جاری می‌شود و یاد خدا آن گونه است که غیر خدا نمی‌شناسد و نمی‌بیند تا به یاد آنها باشد؛ بلکه همه، تجلیات وجودی حق تعالی و فانی و مستغرق در دریای وجود او هستند. بنابراین می‌توان گفت یاد خدا، مهم‌ترین عامل اطمینان نفس است که در پرتو معرفت شهودی به خدا و توحید صمدی و وجودی شامل حال سالک می‌شود. علامه طباطبایی (رض) در تفسیر آیه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۲۳} می‌نویسد:

از ظاهر الفاظ آیه، انحصار فهمیده می‌شود؛ چون متعلق فعل یعنی «بذکر الله» بر خود فعل یعنی «تطمئن» مقدم آمده؛ در نتیجه می‌فهماند که دل‌ها جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان نمی‌یابند.^{۲۴}

ذکر خدا نیز دارای مراتب و درجات عام، خاص و خاص‌الخاص است و حد یقف و پایانی ندارد و چون روح انسان، اضافه اشراقیه الهی و از نفخه‌های خدا «وَوَفَّقَتْ فِيهِ مِنْ رُوحِي»^{۲۵} است و انسان با نسبت خدایی، قوس نزول را طی کرده است، اگر به معانی و مراتب وجودی خویش و «ی» در «روحی» که یای نسبت است، فهم و معرفت حاصل کند، می‌یابد که در قوس صعود نیز یاد علمی و عملی خدا و ذکر ظاهری و باطنی حق، عامل تصعید و تکامل علمی و عملی او خواهد شد و فقط بر زبان راندن ذکر به تنهایی منظور نیست؛ بلکه «منظور آن است که با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهی‌اش و حاضر و ناظر بودنش گردد و این توجه، مبدأ حرکت و فعالیت در وجود او به سوی جهاد و تلاش و نیکی‌ها گردد و میان او و گناه سد مستحکمی ایجاد کند.»^{۲۶}

پس ذکر نیز به عواملی بستگی دارد تا آثار وجودی و برکات ماندگار و پایدار داشته باشد که عبارتند از:

۱. معرفت حقیقی به خدا
 ۲. سازندگی، تلاش، تدبیر و حرکت پویا و هدفدار
 ۳. مداومت در ذکر
 ۴. ذکر حقیقی و عملی
 ۵. ذکر در مصائب و نزد گناه تا مانع انجام گناه گردد و ...
- باید توجه داشت که انسان کامل معصوم، «ذکر الله» است و شناخت سنت و سیره آنها و التزام عملی به آنها و الگوبرداری از چنین انسان‌هایی، مصداق بارز «ذکر» است. بنابراین «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۲۷} یک قاعده کلی و هماهنگ با فطرت انسان‌ها و فرمول شامل و فرازمانی و فرازمینی و فرازبانی است. ذکر خدا دارای آثاری است که عبارتند از:

۱. آرامش دل در همه احوال و اوضاع
 ۲. حیات و آبادانی؛ چنان‌که در دعا آمده است:
اسئلك ان تجعل اوقاتي من الليل و النهار بذكرک معموره^{۲۸}
 ۳. تکامل بخش؛ همان‌گونه که قرآن می‌فرماید:
إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِكْرَى الدَّارِ^{۲۹}
- ما آنها را با خلوص و ویژه‌ای خالص کردیم و آن، یادآوری سرای آخرت بود.
۴. عامل روشنایی و نورانیت دل؛ چنان‌که آمده است:
جَعَلَ الذِّكْرَ حَلَاةً لِّلْقُلُوبِ^{۳۰}
 ۵. لذت بخش‌ترین خاطره قلبی؛ چنان‌که آمده است:
إِلَهِي مَا أَلَذُّ حَوَاطِرَ أُمَّهَاتِهِمْ بِذِكْرِكَ عَلَى الْقُلُوبِ^{۳۱}

یا فرمود:

الذکر لذه المحبين^{۳۲}

نیکو است بدانیم و بیابیم «ذکر» نشستن با محبوب، گشاینده دل، بنیابکننده دیده و خلق و خوی پارسایان، لذت اهل یقین^{۳۳} و تضمین‌کننده زندگی انسان و جهت دهنده‌اش به سوی سعادت و سرور، کمال و صفا و جمال و لقای رب است. پس در پرتو یاد خدا، دل انسان زنده،

نورانی و صیقلی می‌شود و شفا می‌یابد. یاد خدا غیر از آثار ایجابی و اثباتی یاد شده، دارای آثار سلبی همچون طرد شیطان، ایمنی از نفاق و از بین برنده اضطراب‌ها و ناامیدی‌ها است. لازمه یاد خدا بودن، خلوت و خلسه و درون‌گرایی نیست؛ بلکه در مسجد و مدرسه، خیابان و خانه، مغازه و مزرعه، حوزه و دانشگاه، قدم زدن و قلم زدن، گفتار و نوشتار، شب و روز، خلوت و جلوت، غم و شادی، خشم و آرامش و ... می‌توان یاد خدا بود و صف و طبقه و عالم و عامی هم نمی‌شناسد؛ گرچه مراتب ذاکران به معرفت و نورانیت و عمل آنها بستگی دارد. برای ذکر در عرفان اصیل اسلامی مرز خاصی از حیث کمی نمی‌توان در نظر گرفت و زمان و مکان هم نمی‌شناسد؛ بلکه مهم، کیفیت و جوهره ذکر است که آثاری مانند آرامش همه جانبه و پایدار بر جای خواهد گذاشت. تمام واژه‌ها و جملات ذکر در عبادت و عرفان اسلامی دارای بار معنایی و معرفتی و کاملاً روشن و گویا هستند نه اینکه مبهم و بی‌معنا باشند.

۳. دعا و نیایش: دعا طلب مدعو و قرب وجودی به او است و در آن، رازگویی با محبوب و نیازخواهی از معشوق نهفته است. تبیین عملی فقر و نیاز ذاتی سالک در برابر خدای تعالی یکی از عوامل بسیار مهم آرامش و طمأنینه نفس است. ادعیه و نیایش‌های اسلامی، هم دارای نتیجه‌های معرفتی و فکری در تفسیر دین، هدفداری در زندگی، عمق بخشیدن به خواسته‌ها و نیازها، توجه همه جانبه به خدا و مظاهر تام اسمای جمال و جلال الهی یعنی پیامبر اکرم (ص) و عترت طاهره‌اش (ع) و ... هستند و هم انسان را از حیث عملی پرتراوت و با انرژی نگه داشته و به او اطمینان و آرامش تزریق می‌کنند. دعا در قرآن، هم عبادت و هم عامل برآوردن حاجات انسان است. اصحاب نیایش در دعا براساس مرتبه وجودی خود، با محبوب و معبودشان رابطه برقرار می‌کنند.

دعا بازگشت به فطرت و توجه دل به «فاطر السموات و الارض» و تحصیل حقایق و معارف الهی و حصول قرب وجودی به خداوند و ... است. به تعبیر علامه حسن‌زاده آملی، آنچه در دعا مهم است، «ادب مع الله» است که نشانه‌هایی از «ادب مع الله» عبارتند از: حضور قلب در برابر داده‌های خدا، عبد شکور شدن و بدون اذن و امر به تصرف، دست تصرف به چیزی دراز نکردن، از خدا جز خدا نخواستن، خدا را به اسمای حسنی خواندن، قرار گرفتن عبد در حمایت خداوند تا به تقوای خواص متصف شود، عدم اعتدال در دعا و تعظیم اسماء الله^{۳۴}.

گفتنی است ذکر خدا و دعا باید از سر عبودیت و با روح و دلمایه بندگی خدا باشد. اگر عبودیت عمیق‌تر، خالص‌تر و بیشتر باشد، عامل تسلط و ربوبیت است که درجاتی دارد و مرحوم استاد مطهری به پنج درجه از آن چنین اشاره می‌کند:

۱. تسلط بر نفس
۲. مالک خاطرات نفس شدن (قوه خیال را مدیریت می‌کند)
۳. بی‌نیاز شدن روح از بدن
۴. قدرت بر تصرف در بدن
۵. قدرت بر تصرف در دنیای بیرون^{۲۵}

نکته سوم: آرامش کاذب زوال‌پذیر و ریشه‌های آن

چنان‌که پیش از این آمد، آرامش‌طلبی نیاز صادقانه انسان و فراتر از زمین و زمان و زبان است؛ بویژه انسان‌های دور مانده از اصل خویش پس از تجربه انواع و اقسام لذت‌های طبیعی، غریزی، جنسی، امکانات مادی، تکنولوژیک، ثروت و ریاست، در عمق وجود خویش ناآرامی و بی‌قراری را حس کرده و در اندرون خسته آنها، فغان و غوغا است و ندای سکونت‌خواهی و طمأنینه‌طلبی بلند است. بنابراین با توجه به خلأهای فکری - روحی که در جهان جدید به وجود آمده است، این نیاز شدیدتر و آشکارتر شده است. دکتر سید حسین نصر می‌گوید:

انحطاط فکری و معنوی و فرو ریختن سازمان و بنیاد اخلاقی و اجتماعی مغرب زمین آن جناب وسیع است که در نتیجه، خلأ عمیقی در حیات معنوی جوانان به وجود آمده است و بسیاری از آنان به جست‌وجوی حقیقت ادیان شرقی پرداخته و حتی به سلک پیروان ادیان درآمده‌اند و در دانشگاه‌ها نیز علاقه به ادیان صد چندان شده است.

گفتنی است برای تأمین نیازهای درونی انسان، مکتب‌ها و آیین‌هایی خلق شد و جریان‌ها و فرقه‌هایی به وجود آمد و کتاب‌هایی نوشته و فیلم‌هایی ساخته شد و کارگاه‌ها و حلقه‌هایی پدید آمد که نه تنها نیازهای صادق و فطری انسان‌های جدید را برآورده نمی‌کند، بلکه نیازها را منحرف و راه و روش پاسخگویی به آنها را دچار کژی و انحراف و حتی انحطاط کرده است. البته بودند و هستند اربابان معرفت و معنویت و صاحبان حکمت و عقلانیت که به آسیب‌شناسی و آسیب‌درمانی چنین نیازهایی در درون انسان معاصر در غرب پرداخته و

گام‌های مثبتی هم برداشته‌اند؛ اما نومعنویت‌گرایی و پیدایش عرفان‌های تهی از عرفان و معنا و با خودبیگانه کننده که از سوی نظام‌های سلطه و سکولار در غرب و شرق حمایت می‌شود، چنان گسترده و کودتاگونه عمل کرده و می‌کنند که لازم است آگاهی و بصیرت به نسل جوان داده شود و عوامل معنویت‌زای حقیقی و آرامش‌بخش صادق به آنها معرفی گردد تا بار دیگر در دام نقابداران غرب امانیست - لیبرالیست قرار نگیرند.

ناگفته نماند که از قرون گذشته بویژه نیم قرن اخیر و دهه‌های کنونی، در ایران اسلامی ده‌ها جریان معنویت‌گرای اسلامی که می‌توان از آنها با عنوان «عرفان‌های صوفیانه» یاد کرد، شکل گرفتند و با فرقه فرقه شدن و مریدپروری، بخش‌هایی از مردم بویژه جوانان را جذب و سازماندهی کرده و حتی برخی به نام عرفان و تصوف، عامل انحراف‌های فکری - اخلاقی آنها شده‌اند. در مجموع می‌توان مکاتب و جریان‌های عرفانی و معنویت‌گرای جدید را که عامل تخریب و ترور شخصیت معناگرایانه نسل جوان شده‌اند به شکل ذیل نشان داد:

عرفان‌ها و معنویت‌گرایی‌های منفی و انحرافی

- عرفان‌های صوفیانه

- نومعنویت‌گرایی و شبه عرفان‌ها

- عرفان‌های شرقی - هندویی (بودیسم، کریشنامورتنی، اشو و...)

- عرفان‌های تجربی - آیینی و سکولار (کوئیلو، سرخپوستی، اکنکار و...)

همه عرفان‌ها و معنویت‌گرایی‌های یاد شده ادعای درمان دردهای پیدا و پنهان انسان‌ها بویژه درد اضطراب را دارند که از جمله آنها، ترنسندنال مدیتیشن (TM) یا دانش هوشیاری خلاق (SCIL) است. اینان معتقدند که در بحران زندگی مدرن، تغییرات در فیزیولوژی شعور، تغییرات جسمی و روانی، روان‌درمانی، توسعه هوشیاری خلاق و در نتیجه یافتن راه‌حل‌هایی برای رفع مشکلات شخصی و اجتماعی عصر حاضر می‌توان از این روش استفاده کرد.^{۳۶} درحقیقت TM که مکتب ماهاریش ماهش است و مبنای سکولاریستی دارد، معتقد است باید ذهن را با قرائت مدرنیستی و سکولاریستی آرام کرد که روش اجرایی و عملی آن عبارت است از: داشتن مکانی آرام، حالت و وضعیت راحت به خود گرفتن و توجه به موضوعی خاص تا زمینه تمرکز ذهن فراهم شود و انسان به اندرونی‌های ذهن و نفسانی‌اش بی‌تفاوت یا

نظاره‌گر محض شود. معلمان مدیتیشن، خیره شدن به شعله شمع یا تراتاک، تکرار صداها و کلمات و تمرکز بر نفس را پیشنهاد می‌کنند. بنده با تئو چند از افرادی که در چنین جلساتی شرکت کرده‌اند همکلام شده‌ام که چه نتیجه‌ای گرفتید؟ آنها گفتند با تمرین‌های پیشنهادی و دستورالعمل‌هایی که صادر می‌کردند، به تدریج از همه مشغله‌های ذهنی و روحی رها می‌شدیم و تا زمانی که در آن فضا و حال و هوا بودیم آرامش داشتیم؛ ولی توصیه می‌کردند که وقتی از اینجا خارج شدید، نه با کسی دست دهید و نه همکلام شوید؛ زیرا انرژی کسب شده شما از بین می‌رود و مشکلات روحی و ذهنی آنها به شما منتقل می‌شود. از این رو کسانی که در چنین جلساتی شرکت می‌کردند، کم‌کم با همه از جمله نزدیکان و دوستانشان قطع رابطه کرده و خود را بالاتر و برتر می‌دیدند و هرگاه وارد هیاهوی زندگی و گرفتاری‌های روزمره می‌شدند، آرامش قبلی آنها از بین می‌رفت و اضطراب‌ها و آشوب‌ها به سراغ آنها می‌آمد.

در «مدیتیشن» انسان از ظاهر به باطن و از بیرون به درون رفته و از سطوح خودآگاه ذهن و نفس به ساحت ناخودآگاه حرکت می‌کند و آرامش می‌یابد. ناگفته پیداست که تمرکز و مراقبه‌های ذهنی و تمرین‌های جسمانی در آرامش انسان و آسایش ظاهری و باطنی او تأثیرگذار است؛ اما با چه ساز و کار و عوامل و زمینه‌هایی، این امر میسر است؟ و تا چه اندازه چنین آرامشی ماندنی است؟ آیا نیاز به آرامش درونی که نیازی فطری و صادق است، با خیره شدن به شعله شمع، ذکرهای نامفهوم و ادای کلمات بی‌معنا یا کلماتی که معنای آنها را هم نمی‌دانیم قابل اشباع و ارضا است؟ باید گفت این قبیل امور برای سرگرمی انسان و تخدیر روح و استعدادهای سرشار جوانان و مشغول داشتن آنها به چنین مکاتب و روش‌هایی است؛ همچنین برای جدا کردن آنان از معنویت راستین و شریعت کامل اسلام و احکام و مناسک دین از جمله نماز است.

به راستی اگر طالب آرامش هستیم، چرا در نماز که دارای آداب، شرایط و ذکرهای معنادار، حقیقی، مطابق با نیاز فطری و تقرب‌بخش به خدای سبحان است و مبنایی عقلانی، روحانی، عرفانی و حتی اجتماعی دارد جست‌وجو نکنیم؛ نمازی که بهترین کانون آرام‌بخش دل‌ها است و اندکی طهارت خیال، حضور قلب، توجه به معارف و حقایق و هیأت و اذکار موجود در آن و آداب و اسرارش، انسان را از طبیعت به ماورای طبیعت و از فرش تا عرش صعود می‌دهد و در همه ابعاد زندگی، تأثیر عملی بر جای می‌گذارد و در بیداری و بودن با

مردم انسان را متذکر شده، او را به مراقبت از چشم، گوش، زبان، دست، پا و همه فعالیت‌های بدنی و روحی‌اش وامی‌دارد و در کنار عقلانیت و معنویت، به جامعه‌گرایی و خدمت به مردم و تعهدآفرینی تشویق می‌کند و هرگز انسان را با بحران هویت روبه‌رو نمی‌کند؛ بلکه هویتی الهی و معرفی می‌بخشد. گفتمان حاکم بر نماز حکایت از با خودیگانگی، وصل به اصل خویش، کسب طمأنینه و سکونت و آرامش دل البته به شکلی پایدار و راستین دارد؛ نه زوال‌پذیر و دروغین آن گونه که در «ذن بودیسم» مشاهده می‌شود. ذن بودیسم که شکل مهیانه بودایی است، بیشتر در ژاپن و به تازگی در کشورهای غربی بویژه آمریکا رشد کرده است. این شیوه به تدریج با مراقبه «وین دایر» و ... وارد کشور ما شده است و برخی، مراقبه در این مکتب و حق مدیته‌شن را با مراقبه در عرفان اسلامی اشتباه گرفته و مغالطه‌ای صورت داده‌اند؛ اگرچه اشتراک‌هایی بویژه از نظر ظاهر و افتراق‌های حقیقی و باطنی فراوانی با هم دارند...

۱۲۷

«ذن»، فراخوانی انسان به خلأ ذهنی و سکوت است؛ تا جایی که به تهی شدن می‌انجامد. گفتنی است با آنکه در پیدایش آرامش تاثیر مثبت دارد، ولی هم با عقلانیت در ستیز است و هم انسان را در فضای خلأ و سکوت نگه می‌دارد. ذن بودیسم بویژه با قرائت‌های مدرنیستی آن راهنمای توانایی برای انسان در چالش‌های زندگی نیست و انسان را از بسیاری انرژی‌ها و قوای وجودی‌اش غافل می‌کند و او را فردی در خلوت و انزوا فرو رفته و گریزان از جامعه پرورش می‌دهد و رهبانیت محض را که در برخی جریان‌های معناگرایانه مسیحی نیز وجود داشته و دارد و حتی در برخی جریان‌ها و فرقه‌های صوفیانه نیز موجود است به وجود می‌آورد و چون مسئولیت‌ستیزی اجتماعی و بی‌توجهی به مسائل سیاسی و جهانی را در فرد تقویت می‌کند و با نظام‌های سلطه حاکم بر جهان مانند لیبرال سازگار است، از سوی کشورهای غربی از نظر سیاسی حمایت می‌شود و ...^{۳۷}

عرفان‌های رمانتیکی - لیبرالیستی هیچ باید و نباید عقلانی ندارند و انسان را رها و آزاد از هر قیدی معرفی می‌کنند؛ مانند عرفان پائولو کوئیلو که سه عنصر شراب، جادو و زن (زن با فرهنگ برهنگی و آزادی‌گریزی و جنسی) را عامل آرامش معرفی می‌کنند؛ حتی برخی تجربه جنسی را مانند تجربه در صرف مشروبات الکلی، عامل عرفان و تجربه‌های عرفانی معرفی می‌کنند و از فرو غلطیدن در رؤیاهای گذشته و حال و عشق‌های شهوانی و غریزی (که البته عشق نیست و در واقع تحریف ساحت‌های معنوی انسان است) و نیز از سنت‌های معنوی،

عرفانی، اسلامی تا بودایی و هندویی و حتی سنت‌های معنوی یونان باستان و معنویت‌گرایی قبل از قرون وسطا و قرون وسطا بهره جسته و همچون «اشو»، مکتبی را ساخته و پرداخته و تحویل نسل جوان داده‌اند. در حقیقت می‌توان گفت آنها با این کار، فطرت انسان را مسخ و نفس اماره و مسوله‌اش را بیدار و قوی می‌کنند و خدایان خیالی و آرامش‌های وهمی را برای او رقم می‌زنند و بهشت این جهانی را به انسان معاصر وعده می‌دهند تا از هر عرفان ایدئولوژیک و معنویت‌گرا و نیز شریعت دینی و اسلامی جلوگیری کنند.

«اشو» در الماس‌های خویش، ضریان قلب حقیقت مطلق، بلوغ، ریشه‌ها و بال‌ها و ... و «کوئیلو» در خاطرات یک مغ، کیمیاگر، کنار رودخانه بیدار نشستیم و گریستم، شیطان و دوشیزه پریم و ... و «کاستاندا» در تعلیمات دون خوان، حقیقتی دیگر، حلقه قدرت، آتش از درون، قدرت سکوت، چرخ زمان و ... و «کریشنامورتی» در تعالیم کریشنامورتی، نگاه در سکوت، حضور در هستی و «وین دایر» در عرفان‌درمانی، مراقبه و ... نومعنویت‌گرایی همراه با میانی امانیستی، سکولاریستی، لیبرالیستی را ترویج کرده و با عقلانیت، اعتدال در اعتدالی روحی، جمع درون‌گرایی و برون‌گرایی، ظلم‌ستیزی و استکبارگریزی، عدالت‌خواهی و عدالت‌گستری و ... مبارزه و معنویت‌راستین و آرامش پایدار را قربانی نفسانیات و آرامش کاذب و گذرا کرده‌اند. دیدگاه انرژی‌درمانی، هیپنوتیسم، تله‌پاتی و نیز مقوله‌های متافیزیکی دیگر که لایه‌ای درونی از فیزیک هستند، جای عرفان و غیب‌گرایی و تکامل انسان را تا اوج ساحت‌های مافوق ملکوت گرفته و غیب‌گویی، کرامات و خوارق عادات، کسب قدرت جسمانی و روحی، میل به رازگشایی و گرایش به خرافات و عوام‌زدگی را در دنیای علم رقم زده‌اند؛ به گونه‌ای که مرزهای عرفان حقیقی و دروغین را شکسته و کالاهای بدلی را در حوزه معناگرایی به بازار آورده و با تدلیس و غش در معامله و تبادل فرهنگی، ابلاغ و القا کرده‌اند و تقابدارانه به مبارزه با عرفان شریعت‌محور، عقلانی و آرامش‌دهنده پرداخته‌اند تا نظام‌های سکولاریستی و لیبرال دموکراسی چند صباحی قدرت را در دست داشته باشند. غافل از اینکه روزی کوس رسوایی معنویت‌گرایی دروغین آنها به صدا در خواهد آمد و بشر جدید و انسان معاصر حقیقت را در خواهد یافت و آرامش درونی‌اش را تنها در سایه دین‌ورزی، خداگرایی و شریعت‌محوری پیدا خواهد کرد.^{۳۸}

بنابراین ریشه‌های آرامش کاذب در این است که معنویت‌گرایی‌های پیشنهادی اولاً منتهای خدا و با اصالت انسان هستند، ثانياً عقلانیت‌گریز و عدالت‌ستیزند، ثالثاً بیشتر بر بعد روان‌شناختی و مراقبه‌های ذهنی تکیه دارند، رابعاً با فطرت انسان و نیازهای مادی و معنوی‌اش سازگاری ندارند یا بسیار کم‌سازگارند؛ در نتیجه توانمندی لازم و کافی برای القای آرامش پایدار را ندارند. با این حال، چگونه می‌توان در جهانی که به تعبیر علی (ع) ^{۳۹} پیچیده در درد و رنج است، آسایش و آرامش و سرور داشت؟ به نظر می‌رسد برای رسیدن به آرامش پایدار در این جهان ناپایدار دو عامل اصلی مؤثر است:

الف. آنچه نباید دلبستگی را نشاید؛ به عبارت دیگر باید آنچه را فناپذیر است رها کرد و دل به آن نیست.

ب. تنها با وجود مطلق که ازلی و ابدی و سرمدی است و کمال مطلق در همه وجوه و ساحت‌ها است باید انس گرفت که شناختن او، پرستیدن او و یاد و نام او انسان را مبهتج، آرام، خوشحال و سعادتمند می‌کند. پس غیر را به دل خویش راه ندهیم و به پیام جاودان قرآن توجه کنیم که فرمود:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْقُذُ وَا مَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ^{۴۰}

آنچه نزد شما است فانی می‌شود؛ اما آنچه نزد خدا است باقی است.

علامه جوادی آملی در این زمینه می‌فرماید:

عاقل به موجود دائم و پایدار دل می‌بندد و برای آن جهاد می‌کند ... در مقابل، جاهل کسی است که

ناپایدار را اصیل می‌پندارد و برای آن کوشش می‌کند... ^{۴۱} احکامات فقهی

انسان برای رسیدن به امنیت ممدوح و آرامش مطلوب و پایدار به ضرورت عقلی بایسته و شایسته است که از محبوب‌های مجازی، زودگذر و اعتباری بگذرد و دل در گرو محبوب‌های حقیقی، جاودانه و ابدی بگذارد. از این رو خدادرمانی، توحیددرمانی، دعادرمانی، ذکردرمانی، شفایابی با یاد و نام خدا، تلاوت قرآن، انس و ارتباط با انسان کامل که خلیفه خدا و مظهر اسمای جمال و جلال الهی است همراه با مبانی توحیدی - ولایی، می‌تواند آرام‌بخش و سرورآفرین باشد؛ چنان‌که خدای سبحان نیز فرمود:

فَمَاذَا بَعُدَ الْحَقُّ إِلَّا الضَّلَالُ ^{۴۲}

با این حال، بعد از حق، چه چیزی جز گمراهی وجود دارد؟! ^{۴۳}

قلب سلیم قلبی است که غیر خدا در آن نباشد و جز به یاد خدا آرام نگیرد. خدای سبحان نیز فرمود:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ^{۴۳}

در آن روز که مال و فرزندان سودی نمی‌بخشد؛ مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید.

یا فرمود:

إِذْ حَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ^{۴۴}

در روایت هم آمده است:

الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ^{۴۵}

یعنی قلبی که محبت هیچ‌کس جز خدا در آن نباشد. بنابراین معیار سلامت قلب، تنها محبت خدا است و چنین دلی همواره آرام و ساکن است؛ آرامش و سکونتی که از رهگذر معرفت و بندگی حاصل شده است.

۱۳۰

نتیجه‌گیری

آرامش پایدار دارای زمینه‌ها و ریشه‌های معرفتی است که عبارتند از: انسان خود را بشناسد، فلسفه آفرینش خویش را دریابد، به فناپذیری جهان ماده و طبیعت آگاهی و ایمان پیدا کند و هرچه را که غیر خدا است رها کند و فقط ایمان راستین به خدا داشته باشد؛ ایمانی که منشأ یقینی و برهانی داشته و از برهان به عرفان و از تعبیر به تجربه و از شناخت به شهود و از حصول به حضور تبدیل شود. امام صادق (ع) فرمود:

ما من شيء الا وله حد ينتهي اليه الا الذكر فليس له حد^{۴۶}

گفتنی است اذکار و اعمال پیشنهادی در عالم سیر و سلوک باید پشتوانه شرعی داشته باشد و انسان را به مرحله کمال انقطاع برساند و سالک تنها در جست‌وجوی خدا و یاد محبوب باشد. نه اهل غفلت باشد و نه با غافلان نشست و برخاست کند و نماز بهترین نماد و کانون یاد خدا و عامل تمام آرامش‌های انسان است. نماز، عمود دین و پرچم اسلام و نورچشم پیامبر (ص) و عامل اقامه یاد خدا و بازدارنده انسان از خطاها و لغزش‌ها و گناهان است که اگر با حضور قلب و طهارت خیال و دل انجام گیرد، معجزه می‌کند و آثار و لوازم فراوان در دنیا و آخرت دارد که متأسفانه از آن غافلیم. «معاویه بن وهب» می‌گوید از امام

کتاب
فقه
۳۳
۴۵

صادق (ع) سؤال کردم: برترین چیزی که بندگان می‌توانند به وسیله آن به خداوند تقرب جویند چیست؟ آن حضرت فرمود:

مَا أَعْلَمُ شَيْئًا بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ أَفْضَلَ مِنْ هَذِهِ الصَّلَاةِ^{۱۷}

وقتی انسان بداند حدود یکصد آیه در قرآن درباره نماز وجود دارد، آن را عالی‌ترین و جامع‌ترین نسخه عملی در عالم سیر و سلوک و سرچشمه آرامش درونی و پایدار به شمار می‌آورد. نماز باید قلبی باشد و با حضور قلب خوانده شود؛ اما معنایش این نیست که دیگر نماز نخوانیم و ظاهر را به بهانه باطن رها کنیم و با تفکیک گوهر و صدف، گرفتار کزاندیشی و کزراه‌روی شویم.

به هر حال جا دارد فلسفه حیات را بشناسیم و با ادعیه و مناجات‌های شیرین و دلنشین ائمه هدایت و نور (ع) که خود به تعبیر مرحوم آیت‌الله شاه‌آبادی، «قرآن صاعد» است مأنوس باشیم و توحیدی فکر کنیم و عمل نماییم و عقل و نقل را شاخص و معیار برای بازشناخت و نقد عرفان‌های حقیقی، صادق و صائب از عرفان‌نماها و عرفان‌های کاذب و باطل قرار دهیم و به فطرت توحیدی و قلب سلیم خویش مراجعه کنیم تا ببایم که آرامش حقیقی و ابدی و کارآمد در کجا یافت می‌شود؛ در خداگرایی یا خداگریزی، دین‌گروی یا دین‌ستیزی، شریعت‌محوری یا شریعت‌گریزی؟ و تجربه چه چیز را نشان می‌دهد و بزرگان معنویت‌گرا و عارفان راستین چه چیزی می‌گویند. پس اهل معرفت و مراقبه و ذکر و فکر باشیم که:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ^{۱۸}

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، مراقب خود باشید. اگر شما هدایت یافته‌اید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زبانی نمی‌رساند.

خلاصه اینکه در ذیل به دو نوع آرامش اشاره می‌شود:

آرامش

الف. آرامش صادق، صائب و پایدار

- آرامش قبل از حرکت (مذموم)

- آرامش پس از وصول (ممدوح)

* عوامل و ریشه‌های آرامش پس از وصول عبارتند از:

۱. ایمان یقینی به خداوند سبحان
۲. یاد حقیقی و دائمی خداوند تعالی
۳. ادعیه و نیایش‌های حیات‌بخش و معرفت‌آموز و امیدآفرین
۴. معادباوری و یاد رستخیز
۵. دلبستگی به پایدارها و جاودانه‌ها

* آثار و نشانه‌های آرامش پایدار

۱. توکل، رضا، تسلیم و توحید
۲. سرور و شادمانی درونی و ابتهاج باطنی
۳. مسئولیت‌پذیری و جهاد همه جانبه
۴. عقل بیدار و دل زنده

ب. آرامش کاذب، باطل و ناپایدار

- آرامش بر اثر تمرکز ذهن و رفتن در خلأ و خلسه
- ریشه‌های امانیستی - لیبرالیستی داشتن
- مسئولیت‌گریزی و دین‌گریزی

پی‌نوشت‌ها

۱. مطهری، مرتضی: «حکمت‌ها و اندرزها»، ج ۲، ص ۱۴۸، ج اول، صدرا، تهران، ۱۳۸۵ ش.
۲. جوادی آملی، عبدالله: «تفسیر موضوعی قرآن مجید»، ج ۱۱، ص ۲۵۷، ج سوم، اسراء، قم، ۱۳۷۹ ش.
۳. نهج البلاغه، خ ۲۱۰، فیض الاسلام.
۴. بقره (۲): ۱۳۸.
۵. طباطبایی، محمدحسین: «تفسیرالمیزان»، ج ۱۱، ص ۴۸۶ - ۴۸۷، ج بیستم، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۸۴ ش.
۶. انفال (۸): ۲.

۷. زمر (۳۹): ۲۳.
۸. انعام (۶): ۸۲.
۹. یونس (۱۰): ۶۲.
۱۰. اشارات و تنبیها، ج ۳، ص ۲۸۴.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله: «تفسیر موضوعی قرآن مجید»، ج ۱۰، ص ۲۹۱ - ۲۹۲، ج سوم، اسراء، قم، ۱۳۷۹ ش.
۱۲. طبرسی، فضل بن حسن: «مجمع البیان»، ج ۵، ص ۴۰۹ - ۴۱۰، مکتبه العلمیه الاسلامیه، تهران.
۱۳. دروس شرح اشارات و تنبیها، نمط نهم، ص ۲۵۷، ج اول، مطبوعات دینی ۲۸۳.
۱۴. قصص (۲۸): ۸۸.
۱۵. حکمت و اندرزها، ج ۱، ص ۵۰.
۱۶. نهج البلاغه، حکمت ۳۱، ترجمه مصطفی زمانی، ص ۸۵۶ - ۸۵۸، ج پانزدهم، مؤسسه انتشارات نبوی، تهران، ۱۳۷۹ ش.
۱۷. جوادی آملی، عبدالله: «ادب فنای مقربان»، ج ۱، ص ۲۷۸ - ۳۰۱، ج سوم، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۸۲ ش.
۱۸. انعام (۶): ۸۲.
۱۹. رک: تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۲۸۰ - ۲۸۴ و ...
۲۰. فجر (۸۹): ۲۸ - ۲۹.
۲۱. تفسیر موضوعی قرآن مجید، ج ۱۱، ص ۳۸۳ - ۳۸۴.
۲۲. ذاریات (۵۱): ۵۰.
۲۳. رعد (۱۳): ۲۸.
۲۴. تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص ۴۸۷.
۲۵. حجر (۱۵): ۲۹.
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر: «تفسیر نمونه»، ج ۱۰، ص ۲۱۵، ج بیست و چهارم، تهران، ۱۳۸۲ ش.
۲۷. رعد (۱۳): ۲۸.
۲۸. فرازهایی از دعای کمیل.
۲۹. ص (۳۸): ۴۶.
۳۰. شرح نهج البلاغه، ج ۱۱، ص ۱۷۶.

۳۱. بحارالانوار، ج ۹۱، ص ۱۵۰.
۳۲. غرالحکم، ص ۱۸۹.
۳۳. میزانالحکمه، ج ۴، ص ۱۸۳۸ - ۱۸۴۲، ترجمه حمیدرضا شیخی.
۳۴. حسن‌زاده آملی، حسن: «رساله نورعلی نور در ذکر و ذاکر و مذکور»، ص ۷۹ - ۹۸، ج دوم، انتشارات تشیع، قم، ۱۳۷۱ش.
۳۵. مطهری، مرتضی: «آزادی معنوی»، صص ۱۳۰ - ۱۲۱.
۳۶. بلوم فیلد، هارولد - اچ - تی ام، ترجمه فرخ سیف بهزاد، ص ۶، ج چهارم، نشر اوحدی، تهران، ۱۳۷۷ش.
۳۷. «بودا» دارای سه مرحله زندگی است: الف. سیدارثا دوران کودکی ب. گوتاما دوران قدم نهادن به راه پارسایی و سلوک معنوی ج. بودا دوران رسیدن به «نیروانا» یا کمال معنوی.
- بودا در ۵۶۰ قبل از میلاد متولد و در شمال هند و مرز هند و نپال زندگی می‌کرد و پدرش، هودانای سلطان، حاکم سرزمین نپال بود و مادرش «مایا» که چند روز پس از تولد فرزندش از دنیا رفت، همسر بودا و دختر عموی او بود (یشودها) و تنها فرزندش که پسر بود، «راهولا» نام داشت. (رک: توفیقی، حسین، «آشنایی با ادیان بزرگ»، محمدتقی، فعالی، «آفتاب و سایه‌ها»)
- آیین بودا در جهان‌بینی خود منفی‌گرا و دارای دستورهای سلبی در عرصه اخلاق فردی و اجتماعی است. (رک: تقفی، محمدتقی، «متفکران بزرگ هند») و اصل را بر فنا و نیستی به منظور رهایی از رنج قرار داده است؛ زیرا انسان دوستدار رهایی، بایسته است رنج را شناخته، ریشه‌ها و علل آن را جست‌وجو و راه‌های رهایی از آن را نیز ادراک کند تا به آرامش برسد و آرامش او در پرتو زهایی از «سامسارا» (جهان ناپایدار) و قانون رنج‌زایی (کارما) در چرخه زندگی و زندگی‌های متوالی است تا به «نیروانا» یا آرامش برسد؛ البته «نیروانا» دو قسم است: ۱. نیروانای قبل از مرگ ۲. نیروانای پس از مرگ، که مقصود، رسیدن به نیروانای قبل از مرگ در متن زندگی و چالش‌های آن است که به تعبیر مرحوم دکتر شریعتی: بودیسم، پاسخی به نیاز معنوی انسان و عصبانی علیه بهشت برخورداری عصر تجدد و مدرنیسم است تا علیه نظام برخورداری و رفاه که تهی از معنویت و ایمان است، عصبان و طغیان کند. و سرنوشت غرب و بودا و بودیسم، چنین سرنوشتی است و گرایش به بودیسم، پر کردن خلأ معنوی جوانان آمریکایی و اروپایی است. (رک: شریعتی، علی، «تاریخ و شناخت ادیان»، ج ۲، ص ۱۱۴ - ۱۱۵، شرکت سهامی انتشار، تهران، ۱۳۶۲ش)

پس آموزه‌های بودیسم بر ناپایداری جهان، ناخوشایندی هستی یعنی رنج و فقدان روح پایدار، تکیه و تأکید می‌کند تا چهار حقیقت: شناختن روح، رنج و رهایی از رنج و راه‌های رهایی از رنج حاصل شود؛ زیرا بودا، زاینده شدن، پیری و مرگ را، رنج می‌داند. به نظر او، به آرزو نرسیدن، رنج است و طلب و شهوت، خاستگاه رنج است و راه رهایی از آن، فرو گذاشتن آنها و راستی و درستی در شناخت، اندیشه، گفتار، کردار، یکدلی در زندگی و تلاش و کوشش و آگاهی است و همه این راه‌ها یعنی: شناخت، اندیشه، گفتار، کردار، زیست، کوشش، آگاهی و یکدلی، راه‌های هشت‌گانه در درون ما است که راه میانه هم خوانده می‌شود تا انسان به واسطه آنها به نیروانا برسد. (رک: «بودا در جست‌وجوی ریشه‌های آسمان»، ص ۱۲۱ - ۱۲۸، «آموزه‌های بودا و کنفوسیوس»، ص ۳۰، «بودا»، ص ۲۵ - ۲۸)

پس انسان باید از زندان سامارا و کارما نجات یابد تا به نیروانا که دارای صفاتی چون: خاموشی، شادی، آرامش، ایمنی، بی‌مرگی، حقیقت و سلامت یابندگی است، برسد. که نیروانا نقطه اوج تکامل است و سه بعد دارد:

۱. رهایی از چرخه دوکا یا رنج ۲. نیل به نوعی فهم و بینش ۳. رسیدن به کمال اخلاقی و در نهایت، رسیدن به مقام بودایی یا آرهانت است که رسیدن به نیروانا با ابعاد سه‌گانه‌اش، براساس راه‌های ذیل حاصل می‌شود:

الف. درون‌گرایی محض، مشخص‌سازی اعتقادات و در خلوت و خلسه فرو رفتن.

ب. الگوپذیری از خود بودا و راهبان بودایی، که در نهایت فردگرایی، درون‌گرایی، زهد و ریاضت محض زندگی کرده و می‌کنند و فارغ از جامعه و تحولات اجتماعی هستند.

ج. گسترش بی‌اعتنایی به دنیا از راه رهبانیت، گوشه‌گیری و ریاضت‌های سخت و دشوار.

د. روش مراقبه و تفکر که دو بخش دارد: ۱. پیروی خاموش یا سمادھی و تسکین ذهن. ۲. اجرای وییاسا یا مراقبه شهودی و رهایی از چرخه‌های بی‌پایان سامارا. (رک: بوش، ریچارد و همکاران، «جهان مذهبی» (ادیان در جوامع امروز)، ترجمه دکتر عبدالرحیم گواهی، ص ۳۴۵ - ۳۴۷، هاکیتز، برادلی، «دین بودا»، ترجمه حسن افشار، صص ۱۱، ۱۸، ۲۳، نشر مرکز، تهران، ۱۳۸۲ ش.)

حال آیا جهان را ازلی و ابدی دانستن و در عین حال، تولد، بیماری، پیری و مرگ را علل و ریشه‌های رنج شمردن، و منهای خدا زیستن (یعنی عدم ایمان به یک امر مطلق، پایدار، منبع علم و حکمت، نور و معرفت، آرامش و سکونت و عدم قرب وجودی به آن حقیقه‌الحقایق) صرف تمرکز ذهنی و می‌توان با مراقبه‌های درون‌گرایانه و زهد و ریاضت منفی، می‌توان به آرامش دائمی، حق و هماهنگ با فطرت دست یازید؟ ذن بودیسم در ژاپن، و اینک در آمریکا و اروپا که «مراقبه درمانی» را فقط در سطح و ساحت ذهن و عدم اشتغال به جهان

خارج می‌داند، آن هم تنها در حالت راحت و خلسه، می‌تواند آرامش پایدار را به ارمغان آورد؟ آرامشی که با تمرکز بر شعله شمع، ذکرهای تهی از معنا و معرفت، درون‌گرایی محض و اصالت را به خود دادن حاصل می‌شود، کامل، دائمی، جامع فردیت و جمعیت و خلوت و جلوت نیست.

۳۸. شراب و شهود؟! متأسفانه در برخی جریان‌های نوظهور عرفانی، نوشیدن مشروبات الکلی و سکرآور که عقل‌زدا و فطرت‌ستیز است و انسان را به عالم سرمستی ویرانگر و لاقیدی یا دور از ادب گفتاری و رفتاری می‌برد، سرچشمه شهود، تجربه عرفانی و آرامش قلمداد شده است؛ شبیه آنچه امروز به صورت مدرنیستی، از داروهای روانگردان و توهم‌زا، قرص‌های اکس، مواد مخدیری و ... درخصوص درون‌گرایی و تجربه‌های عرفانی برداشت می‌شود؛ برای مثال ویلیام جیمز می‌نویسد:

مرحله بعدی آن، مرحله‌ای از عرفان است که همیشه عقاید عمومی و علمای علم اخلاق آن را حالت غیرعادی می‌شمارند؛ اما مردم بسیاری هستند که خواهان این حالت عرفانی بوده و شعرای بزرگی آن را حالتی از عروج به عالم بالا و برتر از این دنیای محسوس می‌دانند. در اینجا می‌خواهم از حالت نشئه و مستی شراب و مورفین و اثر صحبت کنیم. تردیدی نیست جاذبه‌ای که در مشروبات الکلی است، بر اثر تحریکات حالت‌های عرفانی است که در طبیعت بشر سرشته شده است. (جیمز، ویلیام، «دین و روان»، ص ۶۹، ترجمه مهدی قاننی، قم، انتشارات دارالفکر، بی‌تا)

این، یکی از بیجاگرگی‌ها و بدبختی‌های زندگی بشر است که برای بسیاری از مردم، تنها زمانی شعله عرفان و درک حقیقت، جان آنها را روشن می‌سازد که به این سم مهلک که خانه آبادان عقل از وی خراب است، لب بزنند. از آنجا که در نشئه و مستی حاصله از خوردن مشروبات الکلی، بارقه‌های عرفانی در آدمی پیدا می‌شود... (همان، ص ۶۹ - ۷۰) یا در صفحات بعدی، از کشف و شهود حاصل از عالم بیهوشی سخن به میان آمده است. (همان، ص ۷۳ - ۷۴) و سپس از «عرفان اهریمنی» در برابر «عرفان مذهبی» که در عالم دیوانگی، بیماری و دیدن اشباح و صور بروز می‌کند، نام می‌برد و ... (همان، ص ۱۱۶ - ۱۱۷) و ... یا پائولو کوئلیو، گرفتاری خود و بحران معنوی‌اش را مطرح کرده و آن را «بی‌ایمانی مطلق» دانسته که به مواد مخدر، مواد توهم‌زا، سحر و جادو، استفاده فراوان از مشروبات الکلی پناهنده شده‌اند و اینک نیز به «خوردن شراب» ادامه می‌دهد؛ شاید به تجربه شهودی و کشف باطنی برسد؟! یا در دومین مکتوبش، لزوماً از عشق زمینی و جنسی و در شیطان و دوشیزه پریم، خویش، صفحه‌های آزاد جنسی و غریزی را با ادبیات رمانتیک مطرح و در کیمیاگر ۲ (یازده دقیقه)، از

سرگذشت دختر روسی به نام «ماریا» با زبان و ادبیات برهنه و دور از تراکت اخلاقی سخن می‌گوید و در پایان، آرامش را تنها در یافتن «نیمه دیگر» وجود ماریا یعنی «رالف» جست‌وجو می‌کند و

پس عرفان‌های مدرنیستی، از یک «تناقض درونی» رنج می‌برند و عرفان و اشراق را در قالب‌های گوناگون زمینی و آسمانی، حرام و حلال، عقلی و ضدعقلی مطرح می‌کنند و قیدی برای تجربیات شهودی و اشراق عرفانی از حیث مبنا و معنا و روش و عمل نمی‌بینند و بین تجربه‌های صادق و پایدار درونی و فطرت‌پذیر، با تجربه‌های غریزی، جنسی و طبیعت‌گرایانه التقاط و خلط می‌کنند و بین انرژی درمانی و تی‌ام (مدیتیشن) با عرفان‌های حقیقی و تجربه‌های معنوی اصل، فرق و امتیازی نهاده‌اند. (ارک: چو - کوک - سوی، «انرژی درمانی»، مترجم: جمشید هاشمی (آرام)، ج اول، مؤسسه فرهنگی - هنری خلاق، تهران، ۱۳۸۱ش و ...)

۳۹. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، خ ۲۲۶، ص ۴۶۲.

۴۰. نحل (۱۶): ۹۶.

۴۱. تفسیر موضوعی قرآن مجید، ج ۱۱، ص ۱۴۰.

۴۲. یونس (۱۰): ۳۲.

۴۳. شعراء (۲۶): ۸۸ - ۸۹.

۴۴. صافات (۳۷): ۷۴.

۴۵. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۳۹.

۴۶. اصول کافی، ج ۲، کتاب الدعاء (باب ذکر الله عزوجل كثيرا)، روایت ۱.

۴۷. کافی، ج ۳، ص ۲۶۴.

۴۸. مانده (۵): ۱۰۵.

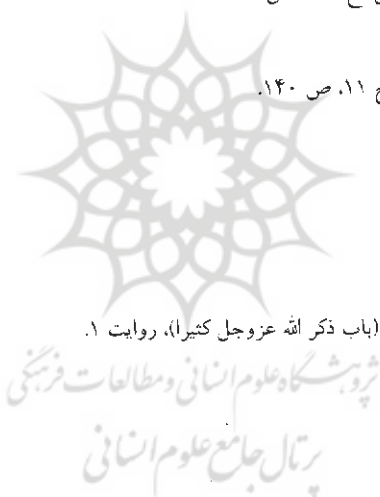
منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- آمدی، غررالحکم.

- ابن‌سینا، الاشارات و التنبیهاث (با شرح خواجه‌نصیرالدین طوسی و قطب‌الدین رازی، تحقیق از: کریم فیض) چاپ اول، قم: مطبوعات دینی، ۱۳۸۴ش.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

- بلوم فیلد، هارولد، اچ، تی‌ام یا دانش هوشیاری خلاق، ترجمه فرخ سیف بهزاد، چهارم، تهران، نشر واحد ۷، ۱۳۷۷ ش.
- جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن مجید، ج ۱۰، چ سوم، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۹ ش.
- همان، ج ۱۱، چ سوم، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۹ ش.
- جوادی آملی، عبدالله، ادب فنای مقربان، ج ۱، چ سوم، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۸۲ ش.
- حسن‌زاده آملی، حسن، دروس شرح اشارات و تنبیهات نمط نهم، چ اول، قم، مطبوعات دینی، ۱۳۸۳ ش.
- حسن‌زاده آملی، حسن، رساله نور علی نور (در ذکر و ذاکر و مذکور)، چ دوم، قم، ۱۳۷۱، انتشارات تشیع.
- زمانی، مصطفی، ترجمه نهج البلاغه، ج یازدهم، تهران، انتشارات نبوی، ۱۳۷۹ ش.
- طباطبایی، محمدحسین، تفسیرالمیزان، ج ۷، چ بیستم، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴ ش.
- همان، ج ۱۱، چ بیستم، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴ ش.
- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، ج ۵، چ اول، تهران، مکتبه العلمیه الاسلامیه، بی‌تا.
- کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، تصحیح علی‌اکبر غفاری، بیروت، ۱۴۰۱ ق.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، لبنان، بیروت، داراحیاء التراث، ۱۴۰۳ ق.
- محمدی ری‌شهری، محمد، میزان‌الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، چ ۴، دارالحدیث، تهران.
- مطهری، مرتضی، آزادی معنوی، چ بیستم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۷ ش.
- مطهری، مرتضی، حکمت‌ها و اندرزها، ج ۱، چ اول، تهران، انتشارات صدرا.
- همان، ج ۲، چ اول، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۸۵ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱۰، چ بیست و چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۲ ش.