

جایگاه آرامش در عرفان و

معنویت گرایی جدید

محمدحسین کیانی*



چکیده

بخش عمده سلامت از جان و روان سرچشمه می‌گیرد. جسم آدمی، آسودگی و آرامش خود را زمانی می‌یابد که اندیشه سرشار از آرامش و آسایش داشته باشد. حال آنکه آرامش، گمشده انسان امروزی شده است و همواره دین و عرفان مدعیان تزریق آرامش هستند.

نگارنده در این مقاله تلاش می‌کند، تا رابطه معنویت و آرامش را بسنجد و به مقایسه نقل آرامش در آموزه‌های اسلام و عرفان‌های سکولار بپردازد. و در آخر بر ادعای تأمین آرامش روانی در تعالیم اسلام صحه گذارد.

واژگان کلیدی

آرامش، معنویت، عرفان اسلامی، عرفان سکولار، عبادت، تجربه دینی. نیاز احساس می‌شد که انسان مدرن را واداشت تا در خزائن کلمات علمی دوران خود به دنبال کلمه حیاتی، سراسیمه و نالان به تکاپو افتد. فقدان آرامش، بزرگ‌ترین کشف در حیطه احتیاجات انسانی بود، یافتن نیازی که مستلزم تلاش چندین برابر است. این باعث شد که انسان مدرن چنان برای یافتن پاسخ «چیستی عوامل ایجاد آرامش» به تلاطم افتد که هر لحظه در خفقان گزاره‌های علمی دروان خویش به لحظه ناب تغریق سوق یابد.

او هرچه می‌پیمود بیشتر به لزوم معنویت در جامعه پی می‌برد؛ اما چون افتخار لجام گسیخته دوران رنسانس، در به دار آویختن معنویت دینی را می‌دید، تلاشش برای یافتن جواب دیگر بیشتر می‌شد و همین تلاش مضاعف بود که او را به سوی مرگ تدریجی در میان ناتوانی گزاره‌های علمی مدرنیته راهنمایی می‌کرد.

فرآیند علوم مدرن در دوران رنسانس به علاوه با شروع روانشناسی علمی در اواخر قرن نوزدهم، چهارچوب آزمایشگاهی را بر همه علوم تحمیل کرد. هرچند پیدایش رشته‌ای به نام «روانشناسی دین» بازگشتی دوباره به تأثیرات دین در جامعه غربی بود؛ اما گسترش این مباحث و تحقیقات در مجامع دانشگاهی موجب شد تا چنین دروسی در مسیر همه‌گیر بحران، افکار بسیاری از دانشمندان علوم را با خود همراه سازد. این تحول در بستر جامعه متأثر از تجدد، باعث شد تا در عصر اضطراب با پیدایش انواع عرفان‌های سکولار مواجه شویم.

مکاتبی عرفانی که جدای از مقاصد امپریالیسمی محض، در مسیر ایجاد آرامش به عنوان یکی از اصول اساسی فواید دین‌ورزی گام برداشته‌اند.

ماهیت آرامش

ارائه تعریف از واژگان رایج در حوزه ادبیات انسانی همواره ذهن متخصصان این علوم را به رنج و نگرانی انداخته است. از طرف دیگر ارائه هر تعریف منجر به ایجاد نقدها و اشکال‌های گوناگون بر وجوه و جنبه‌های مختلف آن تعریف خواهد شد.

تیین واژه آرامش در قالب کلمات به همان اندازه سخت و مشکل است که فهم آرامش برای هر انسان به صورت فطری و درونی، آسان و رایج. ضمن اینکه هر کس در مقام تصور،

آرامش را با در نظر گرفتن یک متعلق معنا می‌کند؛ دانش، فقر، ثروت، لذت، سکوت، تنهایی، بی‌توجهی و ... آرامش در هر یک از این وجوه، معنا و منزلتی مخصوص به خود دارد. ممکن است هر انسان در موقعیتی خاص به آرامش برسد، اگرچه از منظر بیرونی با تعریف آرامش منطبق نباشد. دست کم این است که او چنین می‌پندارد و به آرامش می‌رسد.

در برخی موارد تعریف آرامش با بیان حالات اضداد آن از جمله ترس، هیجان، اضطراب و ... مطرح می‌شود. از این رو می‌توان گفت آرامش نوعی آسایش، آرام گرفتن، آسودگی و راضی شدن جسمانی، عاطفی و ذهنی است.

در ادامه سعی نگارنده بر این نیست که لفظ آرامش را براساس آموزه‌های روانشناسی دامن زند. بلکه محور اصلی، تأثیر معنویت در ایجاد آرامش فردی است. به عبارت دیگر تأثیر معنویت بر ایجاد هر حالتی که فرد آن حالت را برای خویشتن خویش نوعی آسودگی و در آغوش جهان آرام زندگی کردن بداند.

میزان آرامش در گزاره‌های معنوی

وقتی که رابطه آرامش و دین را مورد بحث قرار می‌دهیم درباره چه چیزی سخن می‌گوییم؟ اینکه در آموزه‌های معنوی تا چه اندازه به اهمیت آرامش پرداخته شده است؟ و اینکه مفاهیم معنوی تا چه اندازه به آرامش افراد دامن می‌زند، به عبارت دیگر برای کسب آرامش، گزاره‌های معنوی تا چه اندازه تأثیر گذارند؟ بحث بر سر این است که معنویت تا چه میزان به کسب آرامش کمک می‌کند. البته بحث در مورد رابطه میزان آرامش در کسب معنویت نیز، معنادار است که این موضوع، اوراق دیگری را می‌طلبد.

یکی از مولفه‌های دین‌ورزی، کسب آرامش روانی است. یعنی انسان به واسطه پیروی از یک منش دینی - عرفانی نوعی از آرامش روحی را احساس می‌کند. هرچند برخی افراد در بازشماری فوائد دین‌ورزی اشاره‌ای به «تحصیل آرامش روانی» نکرده‌اند، اما به نظر می‌رسد این تفکر به علت یقین ایشان در عدم وجود رابطه بین دین و کسب آرامش است. یا ممکن است کسب آرامش از دین‌دیده را بسیار کم‌رنگ و غیرقابل شمارش پنداشته‌اند، و یا اینکه فرآیند تمام فوائد دین‌ورزی را منشأ ظهور آرامش دانسته‌اند. در هر حال در مباحث دینی - عرفانی، روانشناسی و جامعه‌شناسی بسیاری از صاحب‌نظران در مورد جایگاه و اهمیت دین در

تحصیل آرامش روحی سخنان گوناگونی دارند، که همه اینها نشان از فراگیر بودن اذهان از رابطه معنویت و آرامش است.

به نظر می‌رسد در حوزه شمارش فوائد دین‌ورزی، رابطه آرامش و معنویت به دو گونه قابل شکل‌گیری است. اول اینکه سالک در ابتدای انصاف به معنویت به طور مستقیم و بدون واسطه به آرامشی روحی و روانی دست می‌یابد. علت این آرامش، اتخاذ نفس دین و عرفان گزینشی اوست. در این رابطه معیارها صرفاً دین و آرامش است بدون در نظر گرفتن هیچ واسطه علیتی میان آنها و بدون در نظر گرفتن هر معنایی برای دین، عرفان، معنویت و آرامش روحی.

ویلیام جیمز معتقد است اتصال به روح عالم خلقت یا جان جانان (آن را هر چه می‌خواهی بگو، خدا، قانون، نظم کائنات و ...) کاری است با اثر و نتیجه، نتیجه آن اطمینان و آرامشی باطنی ایجاد می‌کند که آثار ظاهر آن نیکویی و احسان‌پی‌دریغ است.^۱ دیگر اینکه فرد به دلیل نوع دین و عرفانی که برگرفته است، مأمور به انجام اعمال و عباراتی می‌شود. نتیجه این امور ایجاد آرامش روانی در شخص است. سید حسین نصر می‌گوید:

معرفت قدسی بر وظیفه قدسی عقل شهودی و قدرت نورانی کننده آن مبتنی است. تحصیل چنین معرفتی همان تحصیل یقین، همانا نجات یافتن از شک است. شکی که موجب انحراف ذهن می‌شود و آرامش درون را به هم می‌زند. معرفت قدسی بر یقین مبتنی است و به یقین می‌انجامد. زیرا بر حدس و گمان یا مفاهیم ذهنی مبتنی نیست بلکه کل وجود آدمی را دربرمی‌گیرد.^۲

ویلیام جیمز معتقد است ما هر چه بگوییم و هر کاری بکنیم، بی‌کم و زیاد به طبیعت بستگی داریم. ما نمی‌توانیم به آرامشی دامنه‌دار برسیم مگر آنکه فداکاری و از خودگذشتگی را که از ما می‌خواهند با جان و دل بپذیریم. در روحیه کسانی که به پایه احساسات مذهبی نرسیده‌اند این پذیرش «در کف شیر تر خونخواره‌ای / غیرتسلیم و رضا کوچاره‌ای» است. در این حال حداکثر کاری که می‌توان کرد، لب از شکایت فرو بستن و ناله نکردن است. اما در زندگی مذهبی بالعکس، فداکاری و از خودگذشتگی را با جان و دل قبول می‌کند حتی آنجایی که فداکاری و از خودگذشتگی هم ضروری و لازم نباشد باز آن را عمل می‌کند، باشد که به حد اعلا سعادتمندی برسد. بنابراین مذهب، فداکاری و از خودگذشتگی‌ها و

خوبیستن‌داری‌هایی را که در زندگی ضروری و لازم است، آسان و دلنشین می‌سازد و حتی پذیرفتن آنها را سعادت می‌شمارد. البته اگر مذهب نتیجه دیگری جز این امر در زندگی بشری نداشته باشد. باز مذهب مهم‌ترین عامل زندگی بشر است و اگر امر دیگری نتواند این نتیجه نیروبخش و آرامش دهنده را در زندگی ما ایجاد کند، مذهب چرخ اصلی زندگی ما به شمار خواهد آمد.^۲

نظریه پردازی در باب کارکردهای دین‌ورزی بسیار گوناگون و بعضاً پراکنده است. اما آن دسته از فوایدی که در فرآیند آرامش دینی نقش دارند عبارتند از:

۱. سلامت جسم و جان، چنانچه علی (ع) در مورد تقوا فرمود:

دوای بیماری روحی و شفای امراض جسمانی شماس.^۳

۲. از بین بردن ترس

۳. شناساندن اشیاء سودمند و زیان‌آور به انسان

۴. معنابخشی به زندگی

۵. راهنمایی به زندگی با آرامش

۶. پاسخ به احساس تنهایی^۴

۷. زندگی را در مجموع هستی ممکن و مطبوع و طبعی برای زیستن و همتی برای گذشتن

عطا می‌کند

۸. پاسخ به پرسش‌های نهایی انسان در باب جهان

۹. پشتیبانی از اخلاق

۱۰. دستگیری از انسان در موضوعات و مسائلی که امکان کشف آنها برایش نیست و یا

دیر هنگام است.^۵

۱۱. خشنودی و رضایت از زندگی

۱۲. تفسیر خوش‌بینانه از مرگ

۱۳. نودوستی و کمک به دیگران^۶

۱۴. حمایت از جانب هم‌کیشان

۱۵. افزایش عزت نفس حاصل از اعتقاد به اینکه انسان محبوب خدا و نیروی برتر است.

۱۶. خوشبختی و امیدواری^۷

۱۷. تعادل روحی

۱۸. رهاسازی انسان از اسارات روحی و تلقات دنیوی

۱۹. تقویت امنیت روانی و روحی

۲۰. زدودن عقاید باطل و خرافی از انسان،^۱ و بسیاری فواید و کارکردهای دیگر

برخی از این موارد با هم شباهت‌هایی دارند و بعضاً به مرز یکدیگر تجاوز می‌کنند. اما هر کدام به طور جداگانه قابل کنکاش و تأمل بسیار است. همه این شباهت‌ها گواهی بر ایجاد آرامشی نشأت گرفته از دین و عرفان دارند. اما نکته اساسی این است که هر آنچه نام دین و عرفان گرفته است اگر دربردارنده ابتدایی‌ترین مراتب معنویت باشد به همان اندازه تولید آرامش روانی می‌کند مگر اینکه این آرامش روانی بر پایه اعتقادات کاذب آن مکتب باشد. به عبارت دیگر، همواره میان نوع اعتقادات و فرامین هر عرفان با میزان آرامش‌بخشی آن، رابطه نزدیک وجود دارد. یعنی هر اندازه یک مسلک عرفانی دارای مبانی و اعتقادات مستدل در جهت اثبات ارکان اساسی تشکیل دهنده مکتب باشد، و هر اندازه یک مسلک عرفانی دارای فرامین اصولی‌تر، حقیقی‌تر و منطقی‌تر باشد به همان میزان در جهت تولید آرامش روانی سالک مؤثرتر و موفق‌تر خواهد بود. البته همواره معیار تشخیص واقعی و حقیقی بودن اعتقادات یک مسلک نزد سالک، عقل و منطق مستدل نیست. گاهی اوقات احساسات، باورهای پیشینیان، پیش‌داوری‌ها، مغالطات، خرافات و ... باعث می‌شود تا مسلکی حقیقی و واقعی مورد توجه قرار نگیرد و یا بالعکس. اما درون‌مایه سخن، همان ایجاد عزم قطعی در راستین بودن یک مسلک است که به پیوست آن، افزایش آرامش روانی در فرد حاصل می‌شود.

فرآیند آرامش در آموزه‌های اسلام

آرامش و اطمینان روحی و روانی از مقولاتی است که از دیرباز در شاخص‌های انسان کامل، انسان سالم و انسان معیار مورد توجه مکاتب و دیدگاه‌های مختلف بوده است و ردپای این بحث، همواره در متون و ادیان الهی مشاهده می‌شود. طبعاً وقتی به متون اسلامی مراجعه کنیم با تفاسیر و مفاهیم گوناگونی روبه‌رو می‌شویم که در آن مقوله، آرامش روح و روان آدمی

مورد اهتمام و توجه بوده است. «ایمان» از کلیدی‌ترین این واژه‌ها است. که در آن به نحوی مسئله امن و آرامش در نظر گرفته شده است.

هم‌چنین بسیاری از واژه‌های دیگری که به لحاظ لغوی با مسئله آرامش روان ارتباط دارند و یا اگر به لحاظ لغوی هم ارتباط ندارند می‌توان آنها را به نحوی تحلیل کرد که مجموعه‌ای از مفاهیم مرتبط با مسئله آرامش روان تشکیل شود. در واقع اگر مجموعه این مفاهیم اعتقادی و اخلاقی را در کنار هم بچینیم، یکی از محورهای بنیادی در این مجموعه مفاهیم اعتقادی، اخلاقی، دینی مسئله «آرامش روان و روح» است که آشکار می‌گردد.^{۱۱}

به تعبیری اگر اسلام به اعتقادات، فقه و اخلاق تقسیم شود، در اعتقادات با سه بخش خداشناسی، فرجام‌شناسی و راهنماشناسی روبه‌رو شویم. در بخش خداشناسی همواره اشارت به سوی علت‌العلل عالم و اوصاف اوست. از این رو کانون توجهات همواره به سوی ذات مقدس خداوند است و از مسلمات دین اسلام «لا یذکر الله تظمن القلوب، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد»^{۱۱} صادق و ثابت است.

به سوی خدا رفتن و دعا کردن این سه اصل روانشناسی را که همه چه مشترک و چه دین‌دار و خداشناس به آن نیازمندند، در آنها زنده می‌کند.

۱. دعا و نیایش به ما کمک می‌کند ناراحتی‌ها و گرفتاری‌های خود را به زبان آوریم. بیشتر مشکلات ما در نتیجه نامعلوم بودن آنها در نظر ما است. به زبان جاری ساختن مشکلات خود به خود مثل یادداشت آنها بر صفحه کاغذ است حتی اگر این استمداد از خدا باشد.

۲. در اثر نیایش این احساس به ما دست می‌دهد که شریک غمی پیدا کرده‌ایم. و تنها نیستیم. تعداد معدودی از ما می‌توانیم به تنهایی مشکلات سنگین خود را بر دوش کشیم. بعضی وقت‌ها به قدری نگرانی در ما نفوذ می‌کند و جنبه محرمانه دارد که نمی‌توانیم آن را برای بهترین دوستان و حتی بستگان خود در میان بگذاریم، اینجاست که به جانب خدا می‌رویم. همه روانشناسان معتقدند که بهترین راه سبک کردن آلام و رنج‌ها بازگفتن آنها به دیگران است. هنگامی که کسی را نمی‌یابیم با وی درد دل کنیم، می‌توانیم با خدای خویش نیایش نماییم.

۳. دعا و نیایش انسان را به کار و کوشش وامی‌دارد. نخستین گام به سوی عمل است. من نمی‌توانم به خود بقبولانم که کسی برای انجام منظور خود به درگاه خداوند نیایش نماید و نتیجه نگیرد. به عبارت دیگر، در راه هدف خود گامی برندارد.^{۱۲}
امام باقر (ع) فرمود:

ان القلب يتقلب من لدن موضعه الى حنجرته ما لم يصب الحق . فاذا اصاب الحق قر. ثم ضم اصابعه ثم
قرا هذه الايه فمن يرد الله ان يهديه^{۱۳}

دل تا زمانی که به حق نرسیده است پیوسته از جای خود تا جنجره می‌آید و برمی‌گردد و چون به حق رسید قرار می‌گیرد. سپس انگشتان خود را جمع کرد و آنگاه این آیه را خواند پس کسی را که خدا بخواهد هدایت می‌کند ...

و امام صادق (ع) چنین فرمود:

ان القلب يتلجلج في الخوف يطلب الحق فاذا اصابه اطمان و قر^{۱۴}

همانا دل در درون آدمی به دنبال حق می‌گردد و چون به آن رسید آرام و قرار می‌گیرد.

چنانچه مولوی جان کلام خویش را چنین بیان کرد

بشنو از نی چون حکایت می‌کند	از جدایی‌ها شکایت می‌کند
از نیستان تا مرا بریده‌اند	از نقرم مرد و زن نالیده‌اند
سینه خواهم شرحه شرحه از فراق	تا بگویم شرح درد اشتیاق
هر کسی کو دور ماند از اصل خویش	باز جوید روزگار وصل خویش ^{۱۵}

در بخش فرجام‌شناسی که سخن اساسی، حول جهانی متفاوت است ادله‌های گوناگونی در جهت به اثبات رساندن اصل معاد و متعلقات آن وجود دارد. در این بخش با براهینی همچون

۱. برهان حرکت (هدفداری جهان سیال طبیعت)
۲. برهان حکمت (از خداوند حکیم کار عبث صادر نمی‌شود)
۳. برهان رحمت (پروردگار رحیم کمال هر موجودی را به او عطا می‌کند)
۴. برهان حقیقت (پروردگار که حق محض است هرگونه باطل را از بین می‌برد)
۵. برهان عدالت (پروردگار به هر کاری پاداش یا کیفر می‌دهد)
۶. تجرد روح انسان (حقیقت انسان هرگز از بین نمی‌رود و نابود نمی‌شود)
۷. اشتیاق به زندگی جاوید (در نهاد انسان محبت زندگی

جاودانه نهفته است)^{۱۶} رویه‌رو هستیم. با کمی تأمل، واضح می‌شود که همه این براهین به عنوان یکی از بزرگ‌ترین منابع تولید آرامش روانی برای هر انسان، بالاخص مسلمانان است. در بخش راهنماشناسی سخن از انسان‌های است که ما را به سوی خداشناسی و فرجام‌شناسی سوق می‌دهند، به تعبیر دیگر ایشان همواره روح انسانی را به سمت منبع آرامش روانی جذب می‌کنند. ضمن اینکه منشأ ظهور ایدئولوژی‌های دینی هستند. فقه در مکتب اسلام، انسان را به سوی اعمال خوب و اعمال بد راهنمایی می‌کند. به تعبیر دیگر، در این حوزه سالک در مسیر گزینش گناه و معصیت و یا بندگی و اطاعت است. از این رو فقه منشأ بروز احکام فراوانی است.

چگونه عبادات در آرامش روح مؤثرند؟ پاسخ اینکه اولاً: برخی یا بیشتر عبادات موجب تمرکز و تقویت اراده انسان می‌شوند و تقویت اراده به انسان آرامش می‌دهد. ثانیاً: در عبادت توجه انسان به عالم بالا جلب می‌شود و روح انسان تعالی می‌یابد و هرچه روح تعالی یابد، آرامش بیشتری می‌یابد. ثالثاً: خداوند در برابر این عبادات، آرامش را بر دل بنده نازل می‌کند و به انسان اطمینان می‌بخشد.^{۱۷}

اخلاق در جهت شناخت کرامات و رذائل و تمسک به کرامات به مثابه اختیار در گزینش گناه و معصیت و یا بندگی و اطاعت فقهی است. اما در عرفان اسلامی سخن به گونه‌ای دیگر است که در ادامه می‌آید.

تأثیر اسلام بر عوامل اضطراب‌زا

به تعبیری، آغاز بروز اضطراب، ترس و ناآرامی از آن جایی است که آدمی قبل از انجام هر کاری در عقل خود مقدمات آن را طوری می‌چیند که وقتی عمل را انجام می‌دهد مشتمل بر مصالح او باشد و در سعادتش تأثیر خوبی بگذارد، و سعادت اجتماعی او را به قدر خودش تأمین کند، آنگاه بعد از ردیف کردن مقدمات در فکر و عقل، عمل را طوری که نقشه‌اش را کشیده انجام می‌دهد.

این عمل فکری وقتی بر طبق اسلوب فطری آدمی صورت بگیرد و با در نظر داشتن اینکه انسان نمی‌خواهد و نمی‌طلبد مگر چیزی را که نفع حقیقی در سعادتش داشته باشد، قهراً این عمل فکری طبق جریانی جاری می‌شود که منتهی به سکونت و آرامش خاطر باشد. و خلاصه

قبل از هر عمل نقشه آن را طوری می‌چیند که در هنگام انجام عمل بدون هیچ اضطراب و تزلزلی آن را انجام دهد.

این وضع انسانی است دارای حکمت به معنای اخلاقی آن، اما انسانی که در زندگی خود در مادیات فرو رفته و تابع هوی و هوس خود باشد. همواره در مقدمه‌چینی‌های فکریش دچار اشتباه می‌شود. چون منافع واقعی و خیالی در دلش مختلط شده است، نمی‌تواند آن دو را از هم جدا کند. مسائل خیالی با آن زرق و برقی که در خیالات است در مسائل فکری و جدی او مداخله می‌کند. گاهی باعث انحراف او از سنن صواب و گاهی باعث تردد و اضطرابش می‌شود، به طوری که نمی‌تواند با اراده خود تصمیم بگیرد و به طور جدی اقدام کند.

اما کسی که دارای ایمان به خدای تعالی است، تکیه بر پایگاهی دارد که هیچ حادثه و گرفتاری تکانش نمی‌دهد. به رکنی وابسته است که انهدام نمی‌پذیرد چنین کسی امور خود را بر پایه معارفی بنا نهاده است که شک و اضطراب قبول نمی‌کند، او هیچ سرنوشتی را به دست خود نمی‌داند تا از فوت آن بترسد و یا از فقدانش اندوهناک یا در تشخیص خیر و شرش دچار اضطراب شود.^{۱۸}

باری چگونه ممکن است انسانی که دارای حکمت به معنای اخلاقی است، دچار یکی از انواع چهارگانه عوامل اضطراب و ناآرامی زیر شود:

۱. اضطراب در اثر تضاد بین خواست‌های بی‌نهایت شهوت و امکانات محدود انسان.
۲. اضطراب در اثر تضاد بین خواست‌های لذت‌جویانه شهوت و خواست‌های تکامل‌گرایانه فطرت.
۳. اضطراب در اثر تضاد بین خواست‌های لذت‌جویانه شهوت در تماس با مدارهای اصلی زندگی (خانواده، دوستان و ...)
۴. اضطراب در اثر عدم دستیابی به اهداف یا گم کردن هدف.^{۱۹}

عوامل و موانع آرامش در آیات و روایات

نتیجه کنکاش در آموزه‌های اسلام نشان از آن دارد که عوامل ایجاد آرامش، ریشه در پرداختن به فرامینی است که علاوه بر ایجاد و رشد نوعی آرامش عمیق عرفانی، باعث سعادت و آسایش اخروی انسان‌ها است. در این مکتب به تمام این موارد پرداخته و بعد از بسط آنها،

راهکارهای مقابله با پدیده «سلب آرامش» مطرح شده است. از این رو، عملاً به معضل عدم آرامش روح و روان رسیدگی شده است.

برخی از عوامل ایجاد آرامش و آرامی روان در میان قلمرو وسیع تعالیم اسلام عبارتند از:
۱. ایمان در برابر کفر و شرک: در قرآن چنین آمده:

الا ان اولياء الله لا خوف عليهم و لا هم يحزنون^{۲۱}
آگاه باشید اولیاء خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند

و امام صادق (ع) فرمود:

و ما من مومن الا و قد جعله الله له من ايمانه انسا يسكن اليه حتى لو كان على قله جبل لم يستوحش^{۲۲}
هیچ مومنی نیست مگر اینکه خدا ایمان او را انیس و همنشین برای او قرار داده که با آن به آرامش می‌رسد به طوری که اگر در قله هم تنها باشد وحشتی ندارد.

۲. ذکر و یاد خدا در برابر روی گرداندن از یاد خدا: در قرآن چنین آمده:

الذين آمنوا و تطمنن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمنن القلوب^{۲۳}

آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

و امام سجاد (ع) فرمود:

الهي فاجعلنا من الذين ترشحت اشجار الشوق اليك في حدائق صدورهم ... و اطمانت بالرجوع الي رب الارباب انفسهم^{۲۴}

خدایا ما را از کسانی قرار ده که درختان شوقی در سینه‌های آنها جای گرفته ... و قلب‌های آنها با بازگشت به پروردگار آرامش یافته است.

و پیامبر اسلام (ص) فرمود:

عليك بذكر الله فانه نور القلب^{۲۵}

بر تو باد به یاد خدا که روشنایی دل است.

۳. همراهی با دوست و همسر و فرزندان در برابر تنهایی: در قرآن چنین آمده

و من آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليها^{۲۶}

و از نشانه‌های خدا اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید.

و امام صادق (ع) فرمود:

الانس فی ثلاث فی الزوجه المواقفه و الولد البار و الصدیق المصافی^{۲۶}

انسان به سه چیز آرامش می‌یابد: همسر سازگار، فرزند نیکوکار و دوست صادق.

۴. صحت و سلامت در برابر بیماری: امام صادق (ع) فرمود:

پنج چیز است که هرکس یکی از آنها را نداشته باشد پیوسته زندگی‌اش ناقص، عقلش نابود و قلبش پریشان و نگران است. اولین آنها سلامت بدن است.^{۲۷}

۵. وسعت رزق در برابر مشکلات مادی و معیشتی: پیامبر اسلام (ص) فرمود:

ان النفس اذا اخررت قوتها استقرت^{۲۸}

هرگاه نفس انسان روزی خود را فراهم دید سکون و آرامش می‌گیرد.

۶. بندگی و اطاعت در برابر گناه و معصیت: پیامبر اسلام (ص) فرمود:

... و الاثم ما لیس یسکن الیه النفس و لم یطمئن الیه القلب^{۲۹}

گناه چیزی نیست که نفس به آن آرام گیرد و قلب به آن اطمینان یابد.

و همچنین فرمود:

فان الخیر طمانینه و الشررینه^{۳۰}

کار نیک آرامش‌بخش و کار بد تزلزل‌آور است.

علی (ع) فرمود:

حرس الله عباده المومنین بالصوات و الزکوات و مجاهده الصیام فی الایام المفروضات تسکینا لاطرافهم و تخشیعا لابصارهم و تذلیلا لنفوسهم تخفیفا لقلوبهم^{۳۱}

خداوند بندگان مومنین را با نماز، زکات و روزه‌های واجب حفظ می‌کند در حالی که اینها موجب آرامش اعضا و خشوع چشم‌ها و ذلت نفس‌ها و آرامش قلب‌های آنهاست.

۷. محبت و دوستی در برابر کینه و دشمنی: امام علی (ع) فرمود:

الحقود معذب النفس متضاعف الهم^{۳۲}

کسی که در او کینه و دشمنی است خودش در عذاب و مشغولیت قلبش چندین برابر است.

امام عسکری (ع) فرمود:

اقل الناس راحه الحقود^{۳۳}

کمترین مردم از نظر راحتی، کینه‌توز است.

۸. حسن ظن در برابر سوء ظن: امام علی (ع) فرمود:

حسن الظن راحة القلب و سلامة الدين^{۳۲}
حسن ظن مایه آسایش قلب و سلامت دین است
و امام صادق (ع) فرمود:

خذ من حسن الظن بطرف تروح به قلبک و یروح به امرک^{۳۳}
بهره‌ای از حسن ظن داشته باش تا قلبت آرام گیرد و کارت آسان شود.
۹. زهد در برابر حب دنیا و حرص: پیامبر اسلام (ص) خطاب به ابن مسعود فرمود:
لا تركز الى الدنيا و لا تظمن اليها فستفادها عن قليل^{۳۴}
به دنیا روی نیاور و با آن طلب آرامش نکن زیرا به زودی آن را ترک خواهی کرد.

و امام صادق (ع) فرمود: حریص از دو خصلت محروم و به دو خصلت مبتلا می‌شود: از قناعت محروم می‌شود و آسایش و راحتی را از دست می‌دهد و از رضایت محروم می‌شود و یقین را از دست می‌دهد.^{۳۷}

۱۰. نیکی و خیرخواهی در برابر حسد: امام صادق (ع) فرمود:

لا يظمن الحسود في راحة القلب^{۳۸}

حسود آرامش قلب ندارد.

و امام علی (ع) فرمود:

ما رایت ظالما ائمه بمظلوم من الحاسد، نفس دائم و قلب هائم و حزن لازم^{۳۹}

ظالمی شبیه‌تر به مظلوم ندیدم، مگر حسود که بخلی همیشگی و قلبی مشغول و اندوهی همیشگی دارد.

۱۱. رضا و یقین در برابر شک و تردید: امام صادق (ع) فرمود:

الروح و الراحة في الرضا و اليقين و الهم و الحزن في الشك و السخط^{۴۰}

آسایش و راحتی در رضایت خاطر و یقین، و اندوه و نگرانی، در شک و غضب است.

۱۲. حسن خلق در برابر غضب: امام صادق (ع) فرمود:

آسایش و راحتی در رضایت خاطر و یقین، و اندوه و حزن در شک و غضب است^{۴۱} و

همچنین فرمود:

الرضا ينفي الحزن^{۴۲}

رضایت خاطر، اندوه را از بین می‌برد.

۱۳. امنیت در برابر ناامنی: امام صادق (ع) فرمود:

پنج خصلت است که در هر کس یکی از آنها نباشد، عیش ناقص و عقلش زائل و قلبش مشغول است و دومین آنها امنیت است و همچنین ایشان در پایان فرمود که پنجمین آنها دربرگیرنده همه آنهاست و آن آرامش است.^{۲۳}

۱۴. حق و عدل در برابر ظلم و ستم: امام صادق (ع) فرمود:

ان القلب ليتجلجل في الجوف يطلب الحق فاذا اما به اطمان وقر. ثم تلا هذه الاية «فمن يرد الله ان يهديه و يشرح صدره و للاسلام»^{۲۴}.

همانا قلب انسان به دنبال حق در سینه جوش و خروش دارد و هرگاه به حق برسد استقراء و آرامش می یابد سپس امام این آیه را تلاوت کرد.

۱۵. خواب شب: ^{۲۵} در قرآن چنین آمده:

قل اريتم ان جعل الله عليكم النهار سرمدا الى يوم القيمة من اله غير الله ياتيكم بليل تسكنون فيه افلا تبصرون^{۲۶}

بگو به من خبر دهید اگر خداوند روز را تا قیامت بر شما جاودان کند کدام معبود غیر از خداست که شبی را برای شما بیاورد تا در آن آرامش یابید، آیا نمی بینید.

و امام صادق (ع) فرمود:

فكر يا مفصل في طلوع شمس و غروبها ... بل تأمل المنفعة في غروبها، فلولا غروبها لم يكن للناس هدوء و لا فرار مع عظم حاجتهم الى المهدوء و الراحة لسكون ابدانهم و جموم حواسهم^{۲۷}

مفصل در طلوع و غروب خورشید تفکر کن ... بلکه در منفعتی که در غروب آن نهفته است تأمل کن. اگر در خورشید غروب نمی کرد مردم آرامش و قراری نداشتند و حال آنکه بیشترین نیاز مردم آرامش و آسایش است تا بدن های شان آرامش یابد و حواسشان نیرو بگیرد.

کاملاً واضح است که موارد یاد شده صرفاً گوشه ای از اهتمام اسلام نسبت به تولید آرامش

است. در اینجا به ناچار به موارد مذکور بسنده می شود، لکن موارد ذیل برای پیگیری بیشتر خواننده گرامی می آید:

۱۶. صبر و استقامت

۱۷. دعا کردن

۱۸. توبه و انابه

۱۹. توکل

۲۰. اعتقاد به قضا و قدر

۲۱. و بسیاری دیگر

آرامش به تعبیر عارف

سکینه یکی از کلمات رایج در عرفان اسلامی است که معمولاً از آن به آرامش تعبیر می‌شود. سکینه صاحب سه درجه است که به ترتیب عبارتند از:

۱. سکینه خشوع است. آنگاه که سالک به طاعت و بندگی حق قیام می‌کند به خاطر رعایت و تعظیم و از روی حضور. خضوع در این درجه از عبادت، به خاطر زیاد شدن ایمان و تقوی است تا آنکه به مقام احسان می‌رسد.

لاجرم عظمت و جلالت حق تعالی را مشاهده می‌کند، در نتیجه دل‌های‌شان هنگام عبادت خاشع می‌شود.

۲. سکینه هنگام معامله و رفتار و کردار است. تا آنکه نفس را به حساب کشد. و از عیوب و آفات آن مطلع گردد. و با مردم ملاحظت کند. و حق را با ادای حقوق بندگی و حفظ حدود، همراه با خلوص نیت و تهذیب قصد و عمل مراقبت کند. این درجه از سکینه اختصاص به اهل فتوت دارد و با مجموع امور یاد شده، نفس تزکیه، قلب پاک و زمینه سلوک راه ولایت فراهم می‌شود.

۳. سکینه‌ای است که رضای به روزی قسمت شده را بر او یابد و بپرورد و از شطح فاحش باز دارد و صاحب خود را به حد رتبه واقف گرداند. این درجه از سکینه تنها در قلب نبی یا ولی فرود می‌آید.^{۴۸}

در بیان اقسام مراحل سیر و سلوک از طمأنینه هم یاد شده است. در بسیاری اوقات از طمأنینه و سکینه به یک معنا، یعنی همان آرامش تعبیر می‌شود. اما حق این است که در کلام برخی از عارفان نامدار همچون خواجه عبدالله انصاری میان آن دو فرق گذاشته شده است و در بیان تفاوت‌های طمأنینه و سکینه چنین گفته‌اند.

۱. سکینه قهر و غلبه‌ای است که هر از چندگاه آتش هیبت را خاموش می‌کند. اما طمأنینه سکون و آرامش امنی است که در آن راحت انس است. پس سکونی که در طمأنینه است دائم و همیشگی است نه گهگاهی و موقت و در آن راحت انس است برخلاف سکینه.

۲. سکینه گاهی ثابت و نعت و صفت می‌شود و گاهی ثبوت ندارد، و صفت نمی‌شود بلکه موقت است. اما طمأنینه نعت و صفتی است که هرگز از صاحب خود جدا نمی‌شود.^{۴۹} از این رو، لازم است درجات طمأنینه بیان شود تا تفاوت دو کلمه بیشتر روشن شود. پس برای طمأنینه سه درجه قائل شده‌اند.

۱. طمأنینه قلب به ذکر و یاد خداست و آن عبارت است از طمأنینه انسان بیمناک به امید رحمت خداوند و طمأنینه کسی که معلول و خسته گشته به مشاهده حکم.

۲. طمأنینه، روح است در قصد به کشف و در شوق به موعود و در پراکندگی به جمع. سالک تا وقتی قاصد است، در سیر خود به حق تعالی توجه دارد. پیش از کشف مضطرب است و از پایان امر خود بیمناک. اما آنگاه که کشف برایش حاصل شد روحتش آرام می‌گیرد و مقصود خود را می‌یابد و هنگامی که به وعده، وصال یار یافت به آن مطمئن می‌شود.

۳. طمأنینه کسی که حضرت احدیت را شهود می‌کند به لطف جمال است و طمأنینه جمع به بقای. در نتیجه بقای همه را به بقای حق شهود می‌کند و آنگاه به بقای حق در شهود جمع اطمینان می‌یابد.^{۵۰}

باری سخن از آرامش در کلام عارف به نحوی دیگر است. هرچند تأمین آرامش روحی از نتایج فرآیند عملی سلوک است لاجرم هیچ گاه آرامش به عنوان هدف مطرح نمی‌شود. بلکه هیچ حالت و لذت قابل تصور دیگری در مسیر سلوک عارف مطلوب به شمار نمی‌آید. بلکه تنها هدف عارف حق است نه برای هدفی دیگر بلکه الحق بما هو. این سینا می‌گوید:

بدان که عارف خواهان حق اول است. نه از برای چیز دیگر، و هیچ چیز بر شناخت و عبادت او اختیار نکند. زیرا که مستحق عبادت است و عبادت وی نسبتی است شریف به وی، نه از برای طمعی باشد یا ترسی. و اگر چنانست که عبادت از برای طمعی باشد یا از برای ترسی بود. لازم آید که آنچه بدان طمع دارند یا از آن ترسند داعی باشد بر عبادت. و مطلوب آن بود و حق نه غایت باشد اندر عبادت. بلکه واسطه بود به چیزی دیگر غیر از آن. و آن چیز غایت عبادت باشد و مطلوب بود به عبادت. نه آنکه او مطلوب.^{۵۱}

سفر عارف از آنجا شروع می‌شود که وی قصد «اراد و ارادت» می‌کند و سپس به دریای پرتلاطم ریاضت وارد می‌شود. یکی از غرایض ریاضت این است که فقط در طلب خداوند

باشد و هیچ مقصد و مطلوبی جز او را اختیار نکند. بعد از آن عارف دچار خلستای لذیذ از نور حق می‌شود که آن را «اوقات» می‌خوانیم. سپس دچار حالتی می‌شود که به هرچه می‌نگرد جانب حق را در آن می‌بیند سپس این حالت بر او مستولی و حالت سکون بر او عارض و در ادامه به وادی امن آرامش وارد می‌شود.

بعد از ریاضت عارف به حدی می‌رسد که وقت وی آرامش شود و آنچه را که ربوده بود، مألوف شود و فرار گیرد. و آنچه هم چون برقی بود که بدرفشیدی و اندر حال فرونشستی چون نوری ثابت شود و وی را از آن معارفه مستقر حاصل آید و صحبت این حال با وی مستقر بماند و وی مستمتع و ملتذ باشد به خرمی و بهجت آن حال و چون از وی برگردد و روی بکاری دیگر آورد، سرگردان و اندوهناک باشد.^{۵۲}

در کلام برخی از عارفین و واصلین وقتی سخن از آرامش و آرامی می‌آید، ذهن به سمت آرامش درونی می‌رود که عارف به واسطه مشاهده هر آنچه علم داشته، به یقین می‌رسد و صاحب آرامشی خاص می‌شود. آرامش عارف باعث می‌شود که وی به واسطه یقین بر مشاهده‌ای که داشته، صرفاً قدرت حق را ببیند و تمام وقایع و اتفاقات خارجی را جلوه‌گاه و خواستگاه حق پندارد و همین موجب می‌شود تا هرگز اضطراب، ترس و هر آنچه موجب سلب آرامش درونی است بر وی عارض نشود زیرا همواره خود را در آغوش امن حق می‌داند و در این حال، سلب آرامش برای او معنایی ندارد. اما نکته آن است که درجه آرامش و اطمینان دل، غایت سلوک نیست و عارف به چنین مرحله‌ای بسنده نمی‌کند. ضمن اینکه ارادت عارف برای ورود به سلوک هرگز بر پایه کسب آرامش در جهت پیروزی بر مشکلات خارجی نیست مگر اینکه در چنگال مصائب دنیوی به تنگنا آمده باشد که اگر چنین باشد کلام ابن‌سینا در این مرحله جلوه‌گر است. (کلام وی چند سطر پیش بیان شد).

محمی‌الدین ابن‌عربی می‌گوید:

سکینه امری است که نفس به آنچه وعده داده شده و با در نفس خود از درخواست امری از امور که حاصل شده آرام گیرد و از آن جهت سکینه نامیده شده است که چون در قلب حصول پیدا کرد و زش بادهایی که نفس را ناآرام می‌سازد از وی قطع می‌شود و از آن جهت سکین نامیده شده که صاحبش بوسیله آن، آنچه را که قطعش بدان امکان‌پذیر است قطع می‌کند... بنابراین سکینه آنچه را که نفس بدان آرامش می‌یابد به ثبوت می‌بخشد. این حقیقتش است و جز از مطالعه و مشاهده امکان

نمی‌پذیرد. لذا سکینه بر مومنان فرود آمده و یا فرود آمدنش آنان را از رتبه‌ای که بدان رتبه مؤمنان بودند به مقام معاینه و مشاهده آن، نقل و انتقالشان می‌دهد. و آن تضاعف و دوچندان شدن ایمان است.^{۵۳}

کاملاً واضح است که انسان عارف در این مقام نه تنها به مصائب خود نمی‌نگرد، بلکه تمام قدرت را از آن خداوند عالم می‌داند و حاضر است در برابر تمام سختی‌ها، ناخوشی‌ها و اضطراب‌ها بایستد. به عبارت دیگر، آن چنان در وجود خود اطمینان دل و آرامش روانی می‌یابد که حاضر است در جهت ثقل این حالت با تمام مصائب و گرفتاری‌ها به مبارزه برخواهد. شاید به همین علت است که علی (ع) فرمود:

به خدا سوگند اگر تنها با دشمنان روبه‌رو شوم در حالی که آنان تمام روی زمین را پر کرده باشند نه باکی داشته و نه می‌هراسم. من به گمراهی آنان و هدایت خود که بر آن استوارم، آگاهم. و از طرف پروردگارم به یقین رسیده‌ام و همانا من برای ملاقات پروردگار مشتاق و به پاداش او امیدوارم.^{۵۴}

محمی‌الدین ابن عربی در بیان ماهیت ایجاد آرامش عرفانی چنین می‌گوید:

چون انسان شرایط ایمان را کامل کرد و استوارش ساخت. از جانب حق متعال تجلی‌ای بر قلب آن مؤمنی که به این صفت است حصول می‌یابد. آن تجلی ذوق نامیده می‌شود و آن آغاز قرار سکینه در قلب او می‌باشد تا آنکه این سکینه بایی یا نردبانی باشد برای حصول امر پنهان، که برایش ایمان بدان واقع می‌شود. بنابراین با او همراه است. مانند سکون کسی که اسباب را به اسباب باز می‌گرداند. و این اصلاً از غیب نیست بلکه از ذوق است و آن معاینه و مشاهده است. زیرا انسان اگر توشه روزش نزدش باشد، نفسش از آن ناآرامی که آن روز برایش پیش می‌آید، آرامش و سکون می‌یابد. پس اگر ایمان هم نزد او به این گونه در تحت حکمتش حصول یابد. او صاحب سکینه است.^{۵۵}

بیان روند صعودی رسیدن به آرامش و ماهیت آرامش عرفانی، حد اعلای رسیدن به طمأنینه از طریق عرفان است. آنچه آمد گزیده‌ای از بیانات اسلام حول عوامل و مراحل کسب اطمینان دل و آرامش روح بود. در ادامه خلاصه‌ای از نظرات برخی از عرفان‌های سکولار در مورد عوامل ایجاد آرامش می‌آید.

عرفان‌های سکولار و تأمین آرامش

جریانات معنوی‌گرا، جنبش‌های نوپدید دینی، جریان تفکرات درون‌گرایی مدرن، معنویت مدرن و ادیان یا عرفان‌های نوظهور و ... همه نشان از واقعیتی دارد که در حال پیشرفت،

تحول و زایشی نوین در عرصه معنویت‌گرایی در دروان معاصر است. منش این گونه جریانات باطنی بر مبنای مخالفت یا بی‌اعتنایی به ادیان بزرگ است، نگاه این جریانات هیچ گاه از تحصیل تعالیم ادیان بزرگ پوشیده نیست. زیرا هر جا ضرورت و نیازی احساس شده تعالیم ادیان بزرگ در مسیر پیشرفت و جذابیت عرفان‌های سکولار به یغمی رفته است. از این رو پرداختن به این مهم، همواره بزرگ‌ترین نقد بر این جریانات عرفانی خواهد بود.

وجه تسمیه (عرفان سکولار) بر این گونه تعالیم ریشه در تاریخ قبل و بعد از رنسانس، بالاخص دوران اصلاح‌گرایی دینی تا دوران معاصر دارد. چنانچه خواننده در مسیر تاریخی غرب غرق شود و پله‌پله در مسیر افکار متأثر از دوران رنسانس حرکت کند و به بلوغ کامل زسد تا هنگامی که به عصر حاضر وصل می‌شود، گواهی می‌دهد که نیاز به مکتبی دارد تا بتواند به کمک آن آلام روحی خویش و هم‌سفران خود را تسکین دهد. غرب نتیجه‌رهایی از مصائب و تأمین آرامش روان را در پرتو معنویت یافت. جامعه غرب دریافت که خلاء معنوی موجب بروز شدیدترین گرفتاری‌های روحی و روانی است؛ بنابراین به دنبال معنویتی رفت که در خلاف جریان مدرنیته نباشد بلکه قابلیت هماهنگی با فرآیند مدرنیته را داشته باشد. اینکه چرا غرب برای تسکین آلام روحی متوجه معنویت شد، عوامل گوناگونی دارد که یکی از آن وجود آرامشی نیرومند در پیروان ادیان آسمانی است. از این رو در عرفان‌های سکولار، راهکارهای فراوانی برای کسب آرامش روانی بیان شده است.

عرفان اکنکار

آزادی، کمال، خردمندی، آگاهی، امنیت، رهایی از قانون علیت، تناسخ و ... همه و همه کلماتی است که در عرفان اکنکار به فراوانی از آن یاد می‌شود. در میان بسیاری از سرفصل‌های کتب اکنکار با مطالبی همچون «کاربرد اکنکار در حل مشکلات زندگی» مواجه می‌شویم.

در این مکتب مهم‌ترین و شاید تنهاترین کاربرد در حل مشکلات زندگی، فراگیری و تمرین عملی‌ای نیست جز «سفر روح».

در این عرفان می‌خوانیم: تمامی نوع بشر به دو گروه تقسیم می‌شوند. مانوموخ‌ها (Manumukhs) و گوروموخ‌ها (Gourumukhs). معنای این دو کلمه یکی مانوموخ

یعنی کسی است که از او امر ذهنش پیروی می‌کند و دیگری گورموخ به معنای شخصی است که از ماهانتا، استاد حق در قید حیات (مکتب اکنکار) تبعیت می‌کند. مانوموخ‌ها تابع ذهن هستند و هوس‌های او را اطاعت و به میلش حرکت می‌کنند. چنین شخصی برده ذهن و نفسانیت آن است ولیکن شخصی که همواره روی به استاد حق دارد انسانی آزاده است ... استاد حق راه را به او نشان می‌دهد و هیچکس تا به حال نتوانسته که آن را بدون کمک وی و به تنهایی بیابد. سفر روح و به کارگرفتن روشی که اک نام دارد (سفر روح) گریزناپذیر است.^{۵۶} ارزش سفر روح در اکنکار بسیار پیچیده‌تر و بااهمیت‌تر تبلیغ می‌شود. زیرا اساس تعلیمات اکنکار نهفته در سفر روح است. در برخی از کتب اکنکار، صرفاً لفظ اکنکار به معنای سفر روح یا عبارات و کلماتی با همین مضمون تعریف شده است.

پال پوئیچل می‌گوید:

مقصود اصلی از سفر روح یافتن اقلیم بهشتی خداست. سفر روح کلید اصلی برای گشودن اسرار جهان معنوی است. این، وسیله‌ای است برای رسیدن به اقلیم روح که به عنوان سرزمین بهشت شناخته شده است. جایی که خدا سرچشمه خود را در مرکز تمامی هستی‌ها تأسیس کرده است. جدای از این حقیقت، ما مقصودی دیگر برای اکنکار در جهانی که در آن زندگی می‌کنیم می‌یابیم و آن حل مسائل زندگی‌مان از طریق سفر روح است.^{۵۷}

یکی از علل آشفتگی امروزی و رنجش انسان در طی سالیان، نادیده گرفتن مطالعه روش‌های جدایی روح از بدن توسط رهبران سیاسی و روحانی است. اهمیت چنین مطالعه‌ای واضح است، زیرا تنها راه رسیدن و دستیابی به علم لایتناهی، رها ساختن روح است از زندان تن قبل از مرگ.

روش ارادی خارج ساختن روح از کالبد، مستلزم استفاده از عالی‌ترین متون است و مهم‌ترین مشغله پویندگان حقیقت را تشکیل می‌دهد.^{۵۸}

هرگز کسی که در وضعیت آگاهی انسانی به سر می‌برد، در خصوص برطرف کردن مشکلات موقعیتی حاصل نکرده است. حتی ناجیان و پیشوایان مشهور تاریخ هم که در میان آدمیان به سر می‌برده‌اند بر این اعتراف بوده‌اند که استفاده از قدرت‌های روانی طریق نهایی نیست. آنها می‌دانند که در وضعیت آگاهی انسانی می‌شود روند مشکلات را تحت کنترل گرفت

ولیکن حل این مشکلات از دیدگاه جهان مادی و در این دنیا ممکن نیست. اما اگر در وضعیت آگاهی معنوی (سفر روح) به سر بریم موفقیت حقیقی نصیب مان خواهد شد.^{۵۹}

مزایای سفر روح در مکتب اکنکار بسیار پر جلوه تبلیغ شده است؛ زیرا منافع سفر روح در عین ظرافت، متضمن دستیابی به افق‌های دوردست است. (اکنکار معتقد است که) هنگامی با تجربه شخصی درمی‌یابیم که فراسوی کالبد مادی دارای حیات هستیم از وحشت مرگ رها می‌شویم و نگرانی کمتری را به خود راه می‌دهیم.

وقتی در طی تجربیات درک کنیم که خود جزئی از خدایی هستیم که به ما عشق می‌ورزد، عشق بیشتری را در زندگی خود جاری و نگرانی یا بیگانگی را کمتر احساس می‌کنیم. وقتی به تجربه درمی‌یابیم که هدفی معنوی در پس زندگی وجود دارد احساس توانایی می‌کنیم.^{۶۰}

هنگامی که شخصی قادر به انجام سفر روح در هر حدی باشد، می‌تواند از بالا به مشکلات دنیایی‌اش نگاه کند و به همان صورتی که یک معمای تصویری بچه‌ها را حل می‌کند کنترل آن مشکلات را به دست گیرد. این بدان معنی است که به جای آنکه مسائل را از سطح افقی ببینیم باید از بالا به آنها نگاه کنیم. این نگاه ماورایی فرصت آن را فراهم می‌آورد که بالاتر از آنچه متبحرین علوم ماورالطبیعه کمر بند نگرانی‌ها می‌خوانند قرار بگیریم. و با مستقر شدن در چنین موقعیتی، قادر به یافتن هر آنچه احتیاج به تنظیم دارد خواهیم بود. از چنین موقعیتی همچنین می‌توان دریافت که کدام قسمت از بدن انسان احتیاج به درمان دارد و یا اینکه چگونه می‌توان موقعیت مالی را تنظیم کرد و نیز از پس سایر مسائل پراهمیت در این دنیا برآمد.^{۶۱}

در مورد این نظریه ایرادهای متفاوتی عنوان می‌شود که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. در مکتب اکنکار سفر روح برای رسیدن به اقلیم معنوی و در نتیجه رهایی از دردها و رنج‌ها، عامل اساسی پیروزی بر اضطراب، ترس و ناآرامی است. از این رو، در تحقق این ایده، تمرینات فراوان معنوی ارائه می‌شود، که بعضاً در جهت رها ساختن روح از جسم است. حال آنکه در ادوار گوناگون استادان و کتاب‌های گوناگونی وجود داشته است که همگی راه‌های خارج ساختن روح از بدن را تعلیم می‌دادند و هیچ‌گاه محاسن و منافع سفر روح را بزرگ‌تر و یا برارزش‌تر از تعلیم گوناگون ادیان بزرگ معرفی نکرده‌اند. ضمن اینکه برخی از استادان

عرفانی به داشتن سفر روح، مکاشفات عرفانی و تجربیات دینی مشهور بودند و چنین ادعایی را نکرده‌اند.

۲. چنانچه اکنکار معتقد است تنها راه دستیابی به هدف معنوی که در پس زندگی وجود دارد، انجام سفر روح نیست، زیرا نقش صدها، بلکه هزاران پیامبر الهی و مبلغ معنوی را نادیده گرفته است، کسانی که همواره درمورد هدف‌های معنوی سخن گفته‌اند و برخی از شاگردان ایشان بارها به انجام سفرهای روحی و مکاشفات گوناگون اذعان کرده‌اند. (سفر روح در خدمت آموزه‌های دینی است نه بلعکس.)

۳. در عرفان اکنکار، آرامش حاصل از سفر روح به این معناست که سالک اقالیم بهشتی یا اقالیم خدا را می‌یابد. بنابراین وارد بهشت و از اوصاف آن مطلع می‌شود. ضمن اینکه در آنجا جواب تمام مشکلات دنیوی خود را می‌یابد، حتی قادر می‌شود اوضاع اقتصادی خویش را سر و سامان دهد. این ادعای بزرگی است که اگر اثبات می‌شد وضعیت زندگی و کمیت سالکان اکنکار چنین نبود. این نظریه صرفاً ادعایی تبلیغاتی است.

۴. اینکه عارف چگونه بر مشکلات دنیوی پیروز می‌شود و به آرامش دست می‌یابد، همان بود که در بحث «آرامش به تعبیر عارف» بیان شد. در عرفان اسلامی عارف حالات گوناگونی را تجربه می‌کند. سفر روح و مکاشفات عرفانی و ... همه جزئی از حالات سالک در عرفان اسلامی است. از این رو سزاوار نیست اکنکار تمام ادیان بزرگ (از جمله اسلام) را فاقد هر گونه راه و روش در جهت کسب آرامش و رستگاری بداند.

۵. به نظر می‌رسد در دنیای مدرن که انسان‌ها دچار بزرگ‌ترین رنج‌های روحی و آزارهای روانی شده‌اند، ترویج «سفر روح» نه تنها موجب آرامش روحی نشود بلکه به علت ایجاد نوعی توهمات یا برداشت‌های نامناسب از تجربیات سفر روحی، دچار آزارهای روحی نیز شود.

عرفان اوشو

در عرفان باگوان شری راجنیش (اوشو) سکون و آرامش یکی از معیارهای رسیدن به حقیقت، دانایی و روشن‌بینی است. آرام بودن علت بسیاری از منافع ارزشمند عرفان است و

اوشو رسیدن به آرامش روحی را منوط به اعمال و کرداری می‌داند که در نگاه اول سرشار از
تامل و تعجب است.

اوشو می‌گوید:

بسیاری از آموزگاران دروغین روش وانهادگی، پیوسته به شاگردان خود می‌گویند «تنها آرام شو، کار
نکن، تنها آرام شو» در این گونه موارد شما باید چه کنید؟ می‌توانید تنها دراز بکشید. اما چنین کاری
وانهادگی نیست. همه آشوب درون‌تان سر جای خودش است و اینک نقش دیگری به آنها افزود .
می‌شود - تنش آرام گرفتن ... بنابراین کسی که می‌کوشد زندگی آسوده‌ای را بگذرانند. پرتنش‌ترین فرد
ممکن می‌شود. او ناگزیر است چنین شود زیرا مفهوم جریان کشمکش زندگی را دریافته است. او
می‌پندارد که زندگی جریان مستقیم است و شما می‌توانید تنها به خودتان بگویید آرام شو و سپس آرام
خواهید شد.

چنین چیزی شدنی نیست. اگر نزد من آید. هرگز به شما نخواهم گفت: که تنها، آرام شو.
نخست پرتنش باش. تا آنجا که می‌توانی، از همه رو، پرتنش. از همه رو پرتنش باش! آنگاه
ناگهان احساس خواهی کرد که درونت وانهاده خواهد شد. هر کاری را که می‌توانی، کرده‌ای.
اینک نیروی زندگی، ضد خودش را پدید خواهد آورد.^{۶۲}

در عرفان اوشو سالک همواره تشویق به اعمال و کرداری می‌شود. رسیدن به حالاتی که
در سرتاسر کتاب‌های اوشو نمایان است. گویی اساس عرفان وی رسیدن به این مقامات است؛
رسیدن به وجد و نشاط، شادی و لذت بردن، رقص و پایکوبی و سماع، شعر و آواز و
دست‌افشانی، جشن و سرور، عشق و سکوت و موسیقی، خنده، سکس و مراقبه.

اوشو معتقد است اگر مردم بتوانند کمی بیشتر به جشن و پایکوبی بپردازند و کمی بیشتر
آواز بخوانند، انرژی آنها بیش از پیش به جریان افتاده، مشکلات به تدریج ناپدید خواهد شد.

به همین دلیل من این قدر به شاد زیستن اصرار دارم. شادمانی تا حد بی‌خود شدن. بگذار تمام انرژی به
شور و شیدایی مبدل شود و ناگهان خواهی دید که دیگر سر نداری - انرژی گیر کرده در سرت سراسر
به جنبش درآمده، الگوها، تصاویر و حرکتی زیبا می‌آفریند. در این حال لحظه‌ای فرا می‌رسد که بدنت
دیگر جسم و سفت و سخت نیست. انعطاف‌پذیر و جاری می‌شود به هنگام شمع و شادی لحظه‌ای
فرامی‌رسد که مرز تو و دیگران آن قدر واضح نیست. تو ذوب می‌شوی. باکائئات درهم می‌آمیزی.

مرزها در یکدیگر ادغام می‌شوند.^{۶۳}

اوشو می‌گوید:

من به تو، لیبیک تمام و کمال به زندگی را می‌آموزم. به تو نه زهد و نه ترک دنیا، که شعف و شادمانی را آموزم، شادی کن! شادی کن! بارها و بارها می‌گویم شادی کن! زیرا در شادمانی است که از هر چیز به خدا نزدیک‌تر خواهی شد.^{۶۴}

در عرفان اوشو به دو توصیه آخر یعنی سکس و مراقبه اهمیت بسیار داده شده است. در توضیح آن همین بس که اگر تمام عبارات، سخنرانی‌ها و کتاب‌های اوشو با موضوعیت سکس را جمع‌آوری کنیم و بدون در نظر گرفتن نام اوشو و موقعیت به ظاهر عرفانی او، قضاوت کنیم خواهیم دید که این بیانات متعلق به یک شهوت‌ران افراطی است. و اگر مهم‌ترین هدف راه‌اندازی مدرسه خویش را سکس قرار نداده، لاقلاً یکی از اهداف اساسی وی پرداختن به سکس بدون هیچ مانعی است.

اوشو در مورد کسب آرامش فراهم شده، می‌گوید:

شما تنش خود را به اوج رسانده‌اید. اکنون چیز بیشتری یافت نمی‌شود و نمی‌توانید جلوتر روید. همه توان شما درگیر تنش‌تان شده است. اکنون به نظاره آن نشینید. شما از راه پرتش بودن خود، به آستانه نقطه پرش رسیده‌اید. از این روست که نمی‌توانید پیش‌تر روید. چنانچه جلوتر روید امکان‌ناش است که منفجر شوید و بمیرد. اکنون نیروی زندگی خود به خود آرام خواهد گرفت.

آرام خواهد شد. اکنون هشیار باشید. ببینید که این وانهادگی چگونه جا می‌افتد. هر اندام بدن، هر ماهیچه آن، هر عصب‌اش می‌رود تا معصومانه و بی‌آنکه از سوی شما کوششی انجام گیرد به آرامش می‌رسد. در ساختار جسمانی خود آرام شدن نقاط بسیاری را احساس کنید. همه تن‌تان مجموعه‌ای از نقاط آرام شدند.^{۶۵}

در مورد این نظریه ایرادهای متفاوتی عنوان می‌شود که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. اسلام هیچ‌گاه برای تأمین آرامش فردی، معتقد به کار نکردن، در جای خود نشستن و بی‌حرکت ماندن نیست.
۲. اسلام هیچ‌گاه برای تأمین آرامش فردی مخالف شادی کردن، سرور، نشاط، لذت بردن و جشن و ... نیست؛ زیرا شادی مطلوب فطری است. بنابراین شادی دنیوی و شادی اخروی همواره مورد تأیید اسلام بوده است. نکته این است که اسلام با هر فرآیندی که افراط در آن

موجب بی‌توجهی به دیگر امور شود مخالف است. شادی بیش از حد معمول، مطلوب اسلام نیست چنانچه عبادت به صورت افراطی مورد سرزنش قرار گرفته است.

۳. اگر صرف لذت بردن و شادی مادی، ملاک رسیدن به آرامش روانی است می‌بایست انسان غربی که بیش از هر شخص دیگر در اقیانوس امکانات مادی و شادی‌های دنیوی غرق است سرشار از آرامش باشد. حال آنکه جریان چیز دیگری است.

۴. شادمانی، جشن و سروری که اوشو در مورد آن صحبت می‌کند با توجه به اوصاف آن و اینکه در مرحله‌ای «اگر همچنان ادامه دهی ممکن است بمیری!» بیشتر شبیه به مراسم جشن و پارتی است که به همراه انواع مواد مخدر برپا می‌شود و در آخر منجر به بیماری و مرگ اشخاص می‌شود. پرتنش بودن تنها می‌تواند انسان را به بیهوشی و سرخوشی محدود راهنمایی کند که در آخر فاقد هرگونه احساس آرامش است بلکه ممکن است منجر به وجود بیماری‌های روانی شود.

۵. سکس مردابی فراگیر است. اوشو معتقد است نوآموز به مرحله‌ای می‌رسد که چیز جدیدی برای تجربه کردن یافت نمی‌کند از این رو انرژی او رو به افول می‌رود و احساس آرامش به وی دست می‌دهد. حال آنکه این مطلب در مورد سکس و بسیاری از اعمال دیگر صادق نیست. زیرا نوآموز در آخر به مرحله آزمایش هر کدام از مصادیق جنس مخالف تمایل پیدا می‌کند و این سرآغاز فصل نوینی است. در آخر بدون شک، نه تنها به آرامش نمی‌رسد بلکه به شدیدترین بیماری‌های روانی مبتلا می‌شود.

۶. نظریه اوشو بیشتر به یک تخلیه روانی شبیه است که فرد به واسطه تخلیه انرژی از اضطراب نجات یافته به آرامش برسد. هرچند این آرامش جزئی و موقتی است. حال آنکه اسلام به این مسئله معترف است، تمام سخن‌بافی‌های اوشو در مورد تخلیه روانی را در حدیثی از امام صادق (ع) می‌یابیم که ایشان سخن گفتن و حرف زدن را موجب آرامش روح ولی سکوت را موجب آرامش عقل می‌دانند (النطق راحة للروح و السکوت راحة للعقل)^{۶۶}

سخن گفتن موجب بیرون ریختن درونیات خویش می‌شود و اگر انسان درون خود را از عقده‌ها کینه‌ها و محبت‌ها و سختی‌ها خالی کند به آرامش روحی می‌رسد.

عرفان ساتیا سایی بابا

عرفان سایی بابا حامل دو نکته پراهمیت و اساسی است. اول اینکه عرفان سایی بابا عرفانی متأثر از ادیان عظیم الهی است. چنانچه برخی از فرامین و دستورات این عرفان برگرفته از اسلام و مسیحیت است. در بسیاری از کتب سایی بابا، توصیه‌های حضرت مسیح و پیامبر اکرم اسلام (ص) به طور مستقیم و غیرمستقیم بیان شده است؛ از این رو اگر این نکات اساسی از عرفان سایی بابا حذف شود باقیمانده این عرفان، دستورات و بیانات ابر و ناقص است، فاقد هر گونه کشش و جذابیتی برای سالک. ضمن اینکه عرفان سایی بابا نسبت به عرفان‌های نوظهور هندو، به شدت تحت تأثیر مکاتب باستانی و کتب مقدس هندوستان است. سایی بابا می‌گوید:

تکلیف من باز کردن چشم‌های شما به سوی شکوه و داهای (Veda) و دعوت شما به مرحله به اجرا درآوردن دستورات آن و به دست آوردن نتایج پیمان‌های آن است. (پریمایا) عشق من به طرف داهای ... فقط با عشق من به سوی انسانیت جور است.^{۶۷}

دیگر آنکه عرفان سایی بابا در مقابل با عرفان‌های نوظهور به مناسک، عبادات و ریاضات علی‌الظاهر بسیار سرسخت است؛ به عبارت دیگر عرفان وی مسلک تعصبی و افراطی است. جلوه‌گاه اساسی این ادعا مقابل قرار دادن معنویت و عرفان در برابر دنیا و امور مادی است. در عرفان سایی بابا دنیا هیچ ارزشی ندارد. آنچه بیان شد تلفیقی از نکات اساسی در عرفان سایی بابا است.

سایی بابا برای تحصیل آرامش روانی عوامل گوناگونی را مؤثر می‌داند. هرچند مواردی خاص در نظر او اهمیت بیشتری دارند. به همین خاطر در برخی از کتب سایی بابا، در مورد رابطه آنها با کسب آرامش روحی بیشتر سخن می‌گوید. برخی از عبارات سایی بابا در مورد کسب آرامش عبارتند از:

۱. اگر خودمان را از آرزو و نفرت رها کنیم، تجسم صلح و آرامش خواهیم شد.^{۶۸}
۲. فقط با ترس از گناه است که می‌توان صلح و آرامش را تجربه کرد.^{۶۹}
۳. ایثار بالاترین گام است. فقط از این طریق به آرامش می‌توان دست یافت. ایثار نمک زندگی است. یناگا (کناره‌گیری) رمز صلح و آرامش است.^{۷۰}
۴. آموزش و تمرین معنوی (مراقبه) تنها راه به دست آوردن راحتی و آرامش است.^{۷۱}

۵. سه رکن صلح و آرامش عبارتند از: رهایی از وابستگی‌ها، دین و ایمان و عشق.^{۷۲}
۶. نیایش الهی، هم‌نشینی با افراد شایسته و مدیتیشن که با ذهنی غرق در عشق باشد می‌تواند آرامش لذت و درایت عطا کند.^{۷۳}
۷. معنویت در غالب آیین‌ها، مناسک مذهبی و ... اجتماعات متعددی را آرامش می‌بخشد.^{۷۴}

۸. زمانی که انسان می‌اندیشد، سخن می‌گوید و در مسیر فضیلت و پرهیزکاری قدم برمی‌دارد، ضمیرش پاک می‌شود. به آرامش درونی می‌رسد و اذعان می‌دارد که دانش، قدرت، پرهیزکاری و آرامش را دارا است.^{۷۵}

۹. آرامش باید با کشت بذر عشق، فروتنی و احترام حاصل شود.

۱۰. آرامش هرگز با خویشاوندان، ثروت، شهرت و مهارت حاصل نمی‌شود.^{۷۶}

۱۱. با یاد خدا زندگی ما از آرامش و سعادت آکنده خواهد شد.^{۷۷} (این ادعا به طور کامل‌تر در بهاگا و ادگیتا آمده است.)

۱۲. آرامش تنها از راه خدمت به مردم به دست می‌آید.^{۷۸}

در مورد این نظریه ایرادهای متفاوتی عنوان می‌شود که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. چنانچه بیان شد بسیاری از تعالیم این مکتب، برگرفته از ادیان الهی بالخصوص اسلام است. خواننده محترم به راحتی می‌تواند در بخش «عوامل و موانع آرامش در آیات و روایت» به این مهم دست یابد. ضمن اینکه خویشاوندان، ثروت و حتی شهرت و مهارت به نحوی در ایجاد آرامش مؤثراند.

۲. در بسیاری از عرفان‌های نوظهور با کلماتی همچون معنادرمانی، ریلکسیشن، ماساژ، مدیتیشن، مراقبه، موسیقی‌درمانی و آرامش‌درمانی و ... آشنا می‌شویم. عرفان‌های سکولار برای جذب بیشتر افراد همواره از این اسامی بهره‌های وافری برده‌اند و اغلب چنین بیان می‌شود که این امور از دستاوردهای انحصاری آن عرفان است. حال آنکه اغلب آنها ریشه در تاریخ دارند و عرفان‌های سکولار با اندکی تغییر، اصل موضوع را به سود خود تبلیغ می‌کنند.

۳. در آیین اسلام برخلاف بسیاری از آیین‌های دیگر از جمله عرفان سای‌بابا بدن آدمی برای رساندن به مدارج عرفانی مورد تحقیر قرار نمی‌گیرد. اسلام بدن انسان را چیزی بی‌ارزش نمی‌شمارد. زیرا بدن جایگاه روح بلکه به عنوان ابزاری برای به تعالی رساندن روح است. جای شک و تردید نیست که تعلیمات اسلام براساس حفظ، رشد و سلامت جسم است. علت حرمت بسیاری از این امور، مضر بودن آنها به حال بدن است. یکی از مسلمات فقه این است که بسیاری از این امور به این دلیل تحریم شده‌اند که برای جسم انسان ضرر دارند. اصلی کلی برای فقها مطرح است که هر چیزی که محرز شود که برای جسم انسان مضر است اگر هیچ دلیلی از قرآن و سنت نداشته باشد، قطعاً حرام است. البته معتقدند که زیانهای بعضی معتدبه هستند و برخی غیر معتدبه؛ یعنی زیان آنقدر کم است که قابل اعتنا نیست. اسلام در تکالیف خود حرج ایجاد نمی‌کند.^{۷۹}

عرفان پراماهانسا یوگاناندا

عرفان یوگاناندا از جهت عوامل و موانع کسب آرامش، شباهت‌های بسیاری با عرفان ساتیا سای‌بابا دارد. یوگاناندا در عرفان خویش از گزاره‌های حضرت مسیح، کتب مقدس و عارفان هندو به طرز جدی پیروی و استفاده می‌کند. از این رو بهتر است در مواردی، آموزه‌های عرفانی یوگاناندا و سای‌بابا را به عنوان مروجین و مفسرین آموزش‌های پیامبران و عارفان گذشته معرفی کنیم. همچنین مؤسسين عرفان‌های نوظهوری که تحت تأثیر فرآیندهای مدرنیته بالاخص سکولاریسم پدید آمده‌اند. انسانی و مطامع فزنی

یوگاناندا برای شادی ارزش فراوانی قائل شده است. گویی مقصد سالک را در جهت رسیدن به شادی بیان می‌کند. وی در مورد آرامش و راه‌های رسیدن به آرامش عبارات گوناگونی دارد.

یوگاناندا معتقد است زمان سکون و آرامش ذهن را می‌توان به زمانی تشبیه کرد که آب، آرام و ساکن و انعکاس ماده، واضح و روشن است. به هنگام آرامش کامل ذهن، همه امواج مربوط به حواس ظاهری و فکری ناپدید می‌شوند. در مرحله عمیق‌تر سکون ذهن، فرد در عمق آن با بی‌حرکتی ذهن و انعکاس انوار مهنایی، حق را مشاهده می‌کند. آرامش، مرتبه منفی است؛ چون صرفاً در غیبت امواج شادی، رنج و بی‌تفاوتی پدید می‌آید و بنابراین پس از مدتی

فردی که مشغول تفکر و تعمق است، دوباره اشتیاق دارد امواج حرکت را تجربه کند ولی چون آرامش حاصل از تمرکز ذهن به سکون و نهایتاً سرور ربانی منتهی می‌شود، فرد متفکر نشاطی را تجربه می‌کند که همواره تازه، پایدار و ارضا کننده است.^{۸۱}

یوگاناندا برای رسیدن به آرامش روانی تقریباً همان روش‌های ساتیا سای‌بابا را اظهار می‌کند؛ بنابراین از بیان دوباره آنها صرف‌نظر می‌کنیم.

عرفان کریشنامورتی

کریشنامورتی معتقد است که فرآیند تولید آرامش با خاموش نشستن و یا با کنترل و نظارت بر ذهن و فکر به دست نمی‌آید. وی ذهن و فکر را دخیل در تولید آرامش روانی نمی‌داند.

مورتی می‌گوید:

ما خیال می‌کنیم با توسل به حلقه‌ای از عقاید، با ساختن دیواری امنیتی و حفاظتی در درون خود، دیواری از عادات، باورها، می‌توانیم آرامش را به دست آوریم. ما تصور می‌کنیم که صلح یعنی دنبال کردن مشتی اصول، در پیش گرفتن گرایش‌های خاص، تخیلاتی ویژه و آرزوهای منحصر ... ذهن دنباله‌دار و خودپسندی‌های عادات و باورهای خود را می‌گیرد و چنین ذهنی هرگز نمی‌تواند آرامش داشته باشد. ولی خود را فریبکارانه در حالتی قرار می‌دهد که آن را آرامش می‌نامد. ولی این وضعیت صلح و آرامش نیست. ذهن با تکرار کلمات و عبارات، با دنباله‌روی از کسی و یا با ذخیره و انبار کردن دانش، خود را کرخت می‌کند و چنین ذهنی در آرامش نیست. زیرا خودش در مرکز مزاحمت‌هاست ... آرامش نتیجه و حاصل عقل هم نیست. همان‌طور که می‌بینید و چنانچه خوب نگاه کنید، کلیه مذاهب سازمان یافته، که در تعقیب و جست‌وجوی آرامش هستند، برای این منظور به ذهن متوسل می‌شوند. آرامش واقعی همان‌قدر خلاق و خالص است که جنگ همان‌قدر مخرب و ویرانگر.^{۸۲}

مورتی معتقد است:

اگر صرفاً از طریق کسب امنیت مادی و چه غیر مادی، یا رعایت جزم‌ها، مناسک و مراسم و یا تکرار الفاظ خاص می‌خواهید به صلح و آرامش برسید، باید دست از خلاقیت و نوآوری در زندگی بردارید.^{۸۳} زیرا پیروی از اینگونه مسالک ملزم به گوشه‌گیری و انزواگرایی است.

کریشامورتی معتقد است، راه کسب آرامش نهفته در شناخت انسان از زیبایی است. وی می‌گوید:

برای تحقق آرامش و صلح درونی، انسان باید زیبایی را بشناسد. به همین خاطر است که ما می‌گوییم وقتی جوان هستید باید در اطراف خود فقط زیبایی داشته باشید. زیبایی ساختمان‌ها، تجهیزات مورد استفاده، زیبایی بر اثر تمیزی و نظامت، زیبایی سکوت، مخصوصا در ارتباط کلامی بین بزرگترها. با شناخت زیبایی است که ما می‌توانیم عشق را درک کنیم زیرا درک زیبایی به معنای آرامش و سکون قلبی است.^{۸۳}

او به طور جدی، معتقد است تا زمانی که جوان و حساس هستید همواره می‌بایست در محیط‌های قشنگ و زیبا باشید. چنین فضاهایی را پرورش دهید. روش لباس پوشیدن، روش قدم زدن، روش نشستن و برخاستن، روش غذا خوردن شما و همه اینها و هر چیز مربوط به شما مهم است.

همین طور که بزرگ می‌شوید، چیزهای زشتی هم در زندگی می‌بینید. ساختمان‌های زشت، مردم زشتی که از نفرت، خشونت، خودپسندی، جاه‌طلبی، حرص و آزمندی سرشارند و چنانچه در قلب شما درک مفاهیم زیبایی ننشسته باشد و تثبیت نشده باشد، به آسانی این موج زشتی در جهان، شما را با خود به هر کجا که بخواهد می‌برد. در نتیجه شما درگیر مبارزه دائمی برای پیدا کردن صلح و آرامش به وسیله ذهن خود خواهید بود.^{۸۴}

در مورد این نظریه، ایرادهای متفاوتی عنوان می‌شود که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. بسیاری مسالک (بالاخص اسلام) سرشار از مناسک، مراسم و آیین‌های گوناگون‌اند ضمن اینکه با انزواطلبی و گوشه‌نشینی مخالف‌اند. البته نباید فراموش شود که پذیرفتن هر قانون و مکتبی در کنار محاسن آن، موجب برخی از محدودیت‌های اجتماعی می‌شود. حال آنکه معیار و مناط ارزش هر مکتب ثقل محاسن اوست که موجب توجیه محدودیت‌های آن می‌شود.

۲. پیروی از ادیان و عرفان‌ها (بالاخص اسلام) مانع خلاقیت و نوآوری نیست. بسیاری از دانشمندان شرق و غرب به شدت مذهبی بوده‌اند و در عین حال صاحب خلاقیت‌های بزرگی

هستند. اهتمام اسلام به تعلیم و تربیت و کسب علم و دانش در میان آموزه‌های دینی آن بسیار روشن و مشهود است.

۳. یکی از اکتشافات اولیه صحیح، رایج و دقیق این است که زیبایی موجب آرامش روانی است. شاید قدمت این اکتشاف مقارن با کشف و فهم زیبایی باشد. اما اگر کسب آرامش روانی معلول درک زیبایی نهفته در ساختمان‌ها، تجهیزات مورد استفاده و یا زیبایی اثرات تمیزی و نظافت بدانیم چنین زیبایی‌ای در دوران مدرنیته و عصر حاضر در بالاترین مرتبه وجودی است. به عبارت دیگر، غرب هرچه در مسیر فناوری مادی، تجهیزات و ساختمان‌ها و ... پیشرفت کرده به همان اندازه از آرامش روانی فاصله گرفته است.

کاملاً واضح است، پرداختن بیش از حد به زیبایی‌های مادی باعث بروز شدیدترین خلأهای روانی شده است. حال آنکه زیبایی معنوی که تبلور آن در اسلام و عرفان اسلامی نهفته است (که گوشه‌ای از آموزه‌های اسلام در جهت کسب آرامش روانی بیان شد) مقارن با درک ذاتی زیبایی است.

عرفان کارلوس کاستاندا

عرفان کاستاندا، مسلکی برگرفته از آداب و رسوم قبایل سرخ‌پوستی است. در منش عرفانی کاستاندا، با مصداقی بارز و عصاره‌ای از عقاید سرخ‌پوستی آشنا می‌شویم. ساحری، مبارزه، جنگجویی، خاموشی درون، سکوت درونی، نیروی درونی، اراده، رویا و هر آنچه در کتب کاستاندا یافت می‌شود همگی در ادبیات عرفانی سرخ‌پوستان به وفور وجود دارد. در عرفان کاستاندا، سالک شخصی است جنگجو و مبارز که با تحمل ریاضات گوناگون اراده خویش را قوت می‌بخشد و تحمل خود را در برابر مصائب و گرفتاری‌ها بالا می‌برد، گویی آرامشی که به دنبال آن هستیم در تحمل هر آنچه تحمل‌ناپذیرتر، سخت‌تر، ترسناک‌تر و اضطراب‌زاتر است، یافت می‌شود.

دون خوان می‌گوید:

هیچ چیز نمی‌تواند روح سالک مبارز را به اندازه مبارزه‌جویی و سر و کار داشتن با مردم غیرقابل تحمل که در مواضع قدرتمنداند، آبدیده کند. تنها تحت این شرایط سالک مبارز، هوشیاری و آرامشی را که برای تحمل بار سنگین مصائب و سختی‌های ناشناخته لازم دارد، کسب می‌کند.^{۸۵}

«کارلوس کاستاندا» در تایید ادعای فوق، یکی از تجربیات خویش را این گونه مطرح

می‌کند:

حرف‌هایش مرا در پریشانی شدید فرو برد. وی گویی اهمیتی به پریشانی من نمی‌داد. با ادامه مطالبش درباره آنچه گناه نابخشودنی بینندگان تصادفی می‌نامید که ما را وادار می‌کند تا انرژی بلاعوض خود را به چیزی که به هیچ وجه قدرت انجام دادن هیچ کاری را ندارد متمرکز کنیم، همچنان مرا آزار می‌داد. هرچه بیشتر حرف می‌زد، آزرده‌گی افزون‌تر می‌شد. وقتی که آن قدر رنجیده‌خاطر شدم که ممکن بود بر سر زنش فریاد بزنم، مرا به حالت ابر آگاهی عمیق‌تری فرستاد. به پهلوی راستم بین استخوان لگن خاصره و قفسه سینه‌ام ضربه‌ای زد. این ضربه مرا به پرواز درآورد و به میان نوری تابناک فرستاد. به میان سرچشمه درخشان آرام‌ترین و دلپسندترین سعادت جاودانی. آن نور، پناهگاه و واحه‌ای در تاریکی اطرافم بود. با وجود این نمی‌توانستم بفهمم چه عاملی آن را آن قدر زیبا کرده است... دم و بازدم خود را احساس می‌کردم که در آرامش و راحتی انجام می‌گرفت. چه احساس کمال باشکوهی. می‌دانستم که خداوند مرا دوست دارد. خداوند عشق و بخشش بود در آن نور غوطه‌ور شدم و احساس کردم طاهر و آزاد، پیوسته می‌گریستم.^{۸۶}

«رویا دیدن» راه دیگر کسب آرامش روانی در عرفان کاستاندا است. فرآیند رؤیا دیدن شامل چندین مرحله است که مرحله نخست آن به «بیداری پرآسایش» معروف است. رؤیا دیدن نوعی مکاشفه عرفانی یا خارج ساختن روح از بدن است. کاستاندا می‌گوید:

در روزی برای اینکه مدتی اضطراب و پریشانی خود را کاهش دهم، پیشنهاد کردم غرق در «رویا» شویم. به محض اینکه پیشنهادم را مطرح کردم. آگاه شدم غم و رنجی که روزها به سراغم آمده بود به خواست من می‌تواند کاملاً عوض شود. بعد به وضوح مشکل خود و لاگوردا را دریافتم. ما بی‌اراده به ترس و سوءظن خود تمرکز کرده بودیم. گویی این تنها راه و چاره در دسترس بود. در حالی که در تمام مدت بدون اینکه آگاهانه بدانیم این امکان را هم داشتیم که برعکس این حالت، دقت خود را عمداً به راز و رمز این شگفتی «رؤیا دیدن» متمرکز کنیم.^{۸۷}

در مورد این نظریه ایرادهای متفاوتی عنوان می‌شود که در زیر به برخی از آنها اشاره

می‌شود:

۱. اینکه انسان امروزی که رنجیده از اضطراب و ناآرامی است می‌بایست برای رسیدن به آرامش به سراغ دردها، رنج‌ها و انسان‌هایی که غیرقابل تحمل‌اند برود، به نظر می‌رسد نه تنها آرامش را به دنبال ندارد، بلکه موجب بروز اختلالات روانی می‌شود از این باعث بیشتر شدن اضطراب او می‌شود.

۲. این نظریه ممکن است در ابتدای امر با تازیه‌های سلوک در عرفان اسلامی شباهت داشته باشد. حال آنکه در عرفان اسلامی عارف به سراغ رنج کشیدن نمی‌رود، بلکه در مسیر مشخص سلوک رنج‌ها و سختی‌هایی طبیعی و بعضاً از پیش تعیین شده بر سر راه وی حادث می‌شود همان طور که هر انسان، در مسیر رسیدن به اهداف مادی و معنوی خویش می‌بایست از موانع کار بگذرد و بر آنان پیروز شود. تازیه‌های سلوک عرفان اسلامی پرمعناتر است تا نظریه کاستاندا که صرفاً برای رسیدن به آرامش باید رنج دیده شوی. (با در نظر گرفتن تمام ادعاهای وی در مورد این مرحله از کسب آرامش).

۳. اگر مراد از «رؤیا دیدن» برای رسیدن به آرامش همان سفر روح باشد که در عرفان اکتکار چنین ادعایی شد و جواب آن نیز آمد. در غیر این صورت اگر مراد خواب دیدن و خوابیدن باشد، که در عرفان اسلامی با عباراتی پرمعنا، به آرامش‌دهی خواب توجه شد. اما اینکه عارف به واسطه خواب دیدن به آرامش می‌رسد همواره چنین نیست زیرا بسیاری رؤیاها، اضطراب‌زا و دل‌خراش است. بنابراین رؤیا دیدن به معنای خواب دیدن، اولاً: همواره آرامش‌بخش نیست. ثانیاً: اگر هم آرامش‌بخش باشد، آرامشی جزئی و موقتی را به دنبال خواهد داشت و چنین آرامشی هیچ‌گاه مطلوب انسان واقع نمی‌شود. و اگر مراد از رؤیا دیدن ورود به خلسه‌ها و یا نوعی هیپنوتیزم باشد، ادعای علم متافیزیک است که آن نیز بیان شد.

نتیجه‌گیری

۱. پشتوانه فلسفی - منطقی هر دین و عرفانی، نقشی ارزنده در تأمین آرامش روانی سالک دارد. از این رو معتقدیم اسلام سرشارترین منبع تولید آرامش برای انسان است.

۲. اگر تمام آموزه‌های عرفان‌های سکولار، با موضوعیت «طریق کسب آرامش» جمع‌آوری شود، این آموزه‌ها از دو حالت خارج نیست الف. تائیدی ضعیف و خفیف به راه‌های کسب آرامش اسلامی است. ب. مجموعه‌ای از ادعاهای پوچ و خالی است. نظریاتی

که نه تنها موجب آرامش و آرامی نمی‌شود بلکه موجب بروز اختلالات شدید روانی می‌شود. در نهایت بعضی از فرامین متافیزیکی می‌ماند که بحث درمورد آنها به جای دیگر موکول می‌شود هرچند به اختصار درمورد آن مطالبی بیان شد.

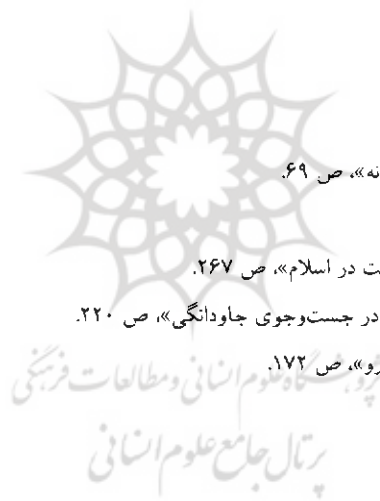
۳. کشش و پذیرش عرفان‌های سکولار علت‌های گوناگونی دارد که معتقدیم بارزترین این علت‌ها نهفته در نوظهور بودن، نوپدید بودن و تاثیر از ادبیات دوران جدید است. حال آنکه انسان ذاتاً نوگرا و نودوست است. بنابراین در عصر حاضر و جامعه کنونی ایران، بهترین راه جهت جذب به سوی اسلام بیان دوباره اسلام به زبان امروزی برگرفته از امکانات جدید است.

پی‌نوشت‌ها

۱. جیمز، ویلیام: «دین و روان»، ص ۱۷۷.
۲. نصر، سید حسین: «معرفت و معنویت»، ص ۶۱۶.
۳. جیمز، ویلیام: «دین و روان»، ص ۳۰.
۴. مطهری، مرتضی: «بیست گفتار»، ص ۲۲۷.
۵. جوادی آملی، عبدالله: «انتظار بشر از دین»، ص ۴۰.
۶. سروش، عبدالکریم: «آیین در آئینه» ص ۷۰.
۷. آذربایجانی، مسعود و موسوی اصل مهدی: «روانشناسی دین»، ص ۷.
۸. فونتانو، دیوید: «روانشناسی دین و معنویت»، ص ۳۴۲.
۹. سالاری فرد و همکاران: «مبانی نظری مقیاس‌های دینی»، مقاله محمدرضا خاکی قراملکی (کارکردهای دینی از منظر عدل تحلیل ایمان دینی) ص ۴۱. *رساله‌های علمی و مطالعات فرهنگی*
۱۰. فقیهی، علی تقی: «جوان و آرامش روان»، مقاله علیرضا اعرافی (چند نکته درباره آرامش روان از دیدگاه اسلام)، ص ۳۱۸.
۱۱. رعد/ ۲۸.
۱۲. کارنگی، دیل: «آیین زندگی»، ص ۱۹۳.
۱۳. عیاش، محمدبن مسعود: «تفسیر عیاشی»، جلد ۱، ص ۳۷۷.
۱۴. طبرسی: «مشکاه الانوار فی غرر الاخبار»، ص ۲۵۵.
۱۵. بلخی، مولانا جلال الدین: «مثنوی معنوی»، ادبیات نخستین.

۱۶. جوادی آملی، عبدالله: «مبدأ و معاد» ص ۲۸۱.
۱۷. فقیهی، علی نقی: «جوان و آرامش روان»، ص ۱۴۱.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین: «تفسیر المیزان»، ج ۲، ص ۴۳۸.
۱۹. حسینی، ابوالقاسم: «مکانیزم بروز اضطراب از دیدگاه روانشناسی اسلامی»، فصل‌نامه اصول بهداشت روانی، شماره ۷ و ۸.
۲۰. یونس / ۶۲.
۲۱. مجلسی، محمدباقر: «بحار الانوار»، ج ۷۰، ص ۱۱۱.
۲۲. رعد / ۲۸.
۲۳. شعرانی، میرزا ابوالحسن: «صحیفه سجاده»، مناجات العارفين.
۲۴. تمیمی، عبدالوهاب بن محمد (شرح جمال‌الدین محمد خوانساری): «غررالحکم و دررالکلم»، ح ۶۱۰۳.
۲۵. روم / ۲۱.
۲۶. مجلسی، محمدباقر: «بحار الانوار» ج ۷۸، ص ۲۳۱.
۲۷. شیخ صدوق: «الخصال»، ص ۲۸۴.
۲۸. کلینی، محمدبن یعقوب: «الکافی»، ج ۵، ص ۸۹.
۲۹. متقی، علی بن الحسام الدین: «کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال»، ج ۳، ص ۴۲۶.
۳۰. همان، ص ۴۳۱.
۳۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۱.
۳۲. تمیمی، عبدالوهاب بن محمد: «غررالحکم و دررالکلم»، ح ۱۹۶۲.
۳۳. مجلسی، محمدباقر: «بحار الانوار»، ج ۷۸، ص ۳۷۳.
۳۴. تمیمی، عبدالوهاب بن محمد: «غررالحکم و دررالکلم»، ح ۴۸۱۶.
۳۵. مجلسی، محمدباقر: «بحار الانوار»، ج ۷۸، ص ۲۰۹.
۳۶. همان، ج ۷۷، ص ۱۰۶.
۳۷. حر العاملی، محمدبن الحسن: «وسائل الشیعه»، ج ۱۶، ص ۲۰.
۳۸. مجلسی، محمدباقر: «بحار الانوار» ج ۷۳، ص ۱۸۹.
۳۹. همان، ص ۲۵۶.

۴۰. همان، ج ۷۱، ص ۱۵۹.
۴۱. همان، ص ۱۵۹.
۴۲. تمیمی، عبدالوهاب بن محمد: «غررالحکم و دررالکلم»، ح ۴۱۰.
۴۳. شیخ صدوق: «الخصال» ص ۲۸۴.
۴۴. کلینی، محمد بن یعقوب: «الکافی»، ج ۲، ص ۴۲۱.
۴۵. فقیهی، علی نقی: «جوان و آرامش روان (مقاله مذکور)»، ص ۱۲۶.
۴۶. قصص / ۷۲.
۴۷. مجلسی، محمدباقر: «بحارالانوار»، ج ۳، ص ۱۱۲.
۴۸. انصاری، عبدالله: «منازل السائرين (شرح عبدالرزاق کاشانی)»، ص ۲۰۷.
۴۹. همان، ص ۲۱۰.
۵۰. همان، ص ۲۱۰.
۵۱. ابن سینا: «اشارات و تئیهات»، ص ۲۴۹.
۵۲. همان، ص ۲۵۳.
۵۳. محی‌الدین ابن عربی: «فتوحات مکیه»، ترجمه محمد خواجوی، جلد معارف باب ۷۳، ص ۲۳۴.
۵۴. نهج البلاغه، نامه ۶۲.
۵۵. محی‌الدین ابن عربی: «فتوحات مکیه»، ترجمه محمد خواجوی، جلد معارف باب ۷۳، ص ۲۳۲.
۵۶. توییچل، پال: «سرزمین‌های دور»، ص ۳۷۴.
۵۷. توییچل، پال: «اکنکار کلید جهان‌های اسرار»، ص ۲۳۵.
۵۸. همان، ص ۲۳.
۵۹. براد، استایگر: «نسیمی از بهشت»، ص ۲۵۰.
۶۰. کرامر، تاد و منسون داگلاس: «اکنکار حکمت باستانی برای عصر حاضر»، ص ۲۱.
۶۱. توییچل، پال: «اکنکار کلید جهان‌های اسرار»، ص ۲۳۶.
۶۲. اوشو: «مراقبه هنر وجود و سرور»، ص ۴۴.
۶۳. همان: «الماس‌های اوشو»، ص ۴۷.
۶۴. همان، ص ۲۱۶.



۶۵. اوشو: «مراقبه هنر وجد و سرور»، ص ۴۵.
۶۶. مجلسی، محمدباقر: «بحار الانوار»، ج ۶، ص ۲۷۶.
۶۷. کوندرا، سیمنا: «تراش‌های الماس خداوند»، ص ۱۶۹.
۶۸. همان، ص ۱۱۸.
۶۹. همان، ص ۱۷۹.
۷۰. همان، ص ۱۹۵.
۷۱. همان، ص ۲۰۵.
۷۲. سای‌بابا، ساتیا: «زندگی من پیام من است»، ص ۴.
۷۳. سای‌بابا، ساتیا: «تعلیمات ساتیا سای‌بابا»، ص ۴۲.
۷۴. همان، ص ۹۳.
۷۵. همان، ص ۹۹.
۷۶. همان، ص ۱۰۰.
۷۷. سای‌بابا، ساتیا: «یوگای عاشقانه»، ص ۶۹.
۷۸. همان، ص ۷۵.
۷۹. مطهری، مرتضی: «تعلیم و تربیت در اسلام»، ص ۲۶۷.
۸۰. یوگاناندا، پاراماهاانسا: «انسان در جست‌وجوی جاودانگی»، ص ۲۲۰.
۸۱. مورتی، کریشنا: «زندگی پیش‌رو»، ص ۱۷۲.
۸۲. همان، ص ۱۷۴.
۸۳. همان، ص ۱۷۳.
۸۴. همان، ص ۱۷۴.
۸۵. کاستاندا، کارلوس: «آتش درون»، ص ۲۹.
۸۶. همان، ص ۲۷۲.
۸۷. کاستاندا، کارلوس: «هدیه عقاب»، ص ۱۴۹.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- آذربایجانی، مسعود و موسوی اصل، مهدی، روانشناسی دین، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چ اول، ۱۳۸۵.

- ابن سینا، اشارات و تنبیهات (به حواشی و تصحیح احسان یارشاطر)، انجمن آثار ملی، ۱۳۳۶.

- استایگر براو، نسیمی از بهشت، ترجمه هوشنگ اهرپور، نگارستان کتاب، چ دوم، ۱۳۸۰.

- انصاری، عبدالله، منازل السائرین (شرح عبدالرزاق کاشانی) به نگارش علی شیروانی، الزهراء، چ اول، ۱۳۷۳.

- اوشو، الماس های اوشو، ترجمه مرجان فرجی، فردوسی، چ چهارم، ۱۳۸۲.

- اوشو، مراقبه هنر وجد و سرور، ترجمه فرامرز جواهری نیا، فردوسی، چ اول، ۱۳۸۰.

- تویچل پال، اکتکار کلید جهان های اسرار، ترجمه هوشنگ اهرپور، نگارستان کتاب، چ اول، ۱۳۷۹.

- تویچل پال، سرزمین های دور، ترجمه هوشنگ اهرپور، نگارستان کتاب، چ اول، ۱۳۷۹.

- جوادی آملی، عبدالله، انتظار بشر از دین، اسرار، چ اول، ۱۳۸۰.

- جوادی آملی، عبدالله، مبدأ و معاد، الزهراء، چ سوم، ۱۳۷۲.

- جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه مهدی فائنی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۴۳.

- سالاری فرد و همکاران، میانی نظری مقیاس های دینی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چ اول، ۱۳۸۴.

- سای بابا، ساتیا، زندگی من پیام من است، ترجمه پروین بیات، عصر روشن بینی، چ اول.

- سای بابا، ساتیا، بوگای عاشقانه، ترجمه آزاده مصاحبی، غزل، چ اول.

- سای بابا، ساتیا، تعلیمات ساتیا سای بابا، ترجمه رویا مصاحبی محمدی، تعلیم حق، چ اول.

- سروش، عبدالکریم، آیین در آئینه، موسسه فرهنگی صبا، چ اول، ۱۳۸۴.

- شعرانی میرزا ابوالحسن، صحیفه سجاده (به انضمام ۵۰ صفحه ملحقات)، اسلامیه.

- شیخ صدوق، الخصال (تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری)، جماع المدرسین فی الحوزه العلمیه.

- طباطبایی محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، اسلامی، چ پانزدهم، ۱۳۸۱.

- طبرسی، مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، نجف، حیدریه، ۱۳۸۵ هـ. ق.
- عبدالوهاب بن محمد تمیمی (شرح جمال‌الدین محمد خوانساری)، غررالحکم و دررالکلم، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- علی بن الحسام‌الدین متقی، کنزالعمال فی سنن الاقوال و الافعال، موسسه الرساله، ۱۴۰۹ هـ. ق.
- فقیهی، علی تقی، جوان و آرامش روان، علی حسینی‌زاده (آسیب‌شناسی آرامش از نظر آیات و روایات)، حوزه و دانشگاه، چ اول، ۱۳۸۲.
- فوتنانا دیوید، روانشناسی دین و معنویت، ترجمه اساوآرا، ادیان، چاپ اول، ۱۳۸۵.
- کارنگی دیل، آیین زندگی، ترجمه م. آذین‌فر، اسکندری، چاپ چهارم، ۱۳۴۸.
- کاستاندا کارلوس، آتش درون، ترجمه مهران کندی و مسعود کاظمی، فردوس، چ اول، ۱۳۶۵.
- کاستاندا کارلوس، هدیه عقاب، ترجمه مهران کندی و مسعود کاظمی، فردوس، چ دوم، ۱۳۶۵.
- کرامر تادومنسوت داکلاس، اکنکار حکمت باستانی برای عصر حاضر، ترجمه مهیار جلالیانی، ایساتیس، ۱۳۸۰.
- کوندراسیما، تراش‌های الماس خداوند، ترجمه طاهره آشنا، تعالیم مقدس، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
- مجلسی، محمدباقر بحارالانوار، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ هـ. ق.
- حر العاملی، محمدبن الحسن، وسائل الشیعه ۲۰ جلد، الاسلامیه، چ ششم.
- السلمی، محمدبن مسعود بن عیاش، تفسیر عیاشی، تحقیق سید هاشم الرسول محلاتی، تهران، مکتبه علمیه اسلامیه، ۱۳۸۰.
- کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، چ دوم.
- ابن عربی، محی‌الدین، فتوحات مکیه، ترجمه محمد خواجوی، انتشارات مولی، چ اول، ۱۳۸۵.
- مطهری، مرتضی، بیست گفتار، صدرا، چ پانزدهم، ۱۳۷۸.
- مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات صدرا.
- مورتی کریشنا، زندگی پیش‌رو، ترجمه پیمان آزاد، صدای معاصر، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- مولانا جلال‌الدین، مثنوی معنوی، ایبات ابتدایی.
- نصر، سید حسین، معرفت و معنویت، ترجمه انشاءالله رحمتی، پژوهش سهروردی، چ دوم، ۱۳۸۱.

