

پایش آموزه: بررسی تأثیر پدیده‌های طبیعی بر آرامش از منظر آموزه‌های دینی

دکتر محمدتقی فعالی

یکی از مؤلفه‌های مربوط به چرخه زیست و زندگی انسان، فعالیت‌های طبیعی است. محیط زیست شامل تمامی عوامل فیزیکی، بیولوژیکی و زیبایی‌شناختی است که بر افراد و جوامع تأثیر می‌گذارند و از آنان نیز تأثیر می‌پذیرند. شرایط طبیعی و محیط زیست، پیچیده عمل می‌کند؛ ولی از منظر بهداشت روانی، تأثیری شگرف بر جسم، روان و روح آدمی می‌نهد. این تأثیرات به صورت مستقیم یا غیر مستقیم و نیز کوتاه و بلندمدت، کارکرد روانی دارد و منشأ سلامتی یا بیماری فرد را فراهم می‌آورد. تأثیر عوامل طبیعی و زیستی برای همگان، قابل درک و لمس است و پیامدهای آن را درون خویش می‌توان یافت.

یک زمین

قرآن کریم و رهبران دینی درباره زمینه‌های طبیعی و عوامل زیستی حساسیتی بالا و عنایتی ویژه نشان داده‌اند. در آیات با این مضامین مواجه می‌شویم: خداوند، زمین را برای انسان، بستر استراحت (فرش^۱) قرار داد،^۲ خداوند، زمین را برای انسان، آسایش و آرامش (مهد^۳) آفرید،^۴ خداوند زمین را آرام و مستقر (قرار^۵) آفرید،^۶ خداوند کسی است که ارض را جایگاه

مطمئن و آرام (قرار^۷) جعل فرمود،^۸ او کسی است که زمین را برای انسان‌ها هموار و رام (ذلول^۹) آفرید،^{۱۰} آیا خداوند زمین را محل آرامش (مهاد^{۱۱}) قرار نداد؟^{۱۲} خداوند ارض را برای آدمیان گستراند^{۱۳} (بساط^{۱۴}) و ما زمین را گستراندیم^{۱۵} (فرش^{۱۶}).

آنچه در تعابیر پیش‌گفته مشترک و برجسته است اینکه زمین، قرارگاه و آرامگاه بشر است. این خاصیت را خالق آن به زمین داده است. می‌دانیم که زمین، چندین حرکت دارد. اگر یکی از این حرکت‌ها را در شرایط آزمایشگاهی با سرعت زیاد بازسازی کنیم؛ یعنی مثلاً کره‌ای را با شتاب به حرکت درآوریم و درون آن چند شیء کوچک قرار دهیم، خواهیم دید که اشیاء، دائم به اطراف پرتاب می‌شوند؛ اما هیچ شیئی از زمین، کنده و به آسمان پرتاب نمی‌شود. خداوند تدبیری کرد و آن اینکه میان کرات با محاسبه‌ای بسیار دقیق، نیروی جاذبه‌گذار تا ضمن عدم دفع یکدیگر، تنظیم روز و شب و تنظیم فصول، اشیای روی زمین و از جمله انسان به این طرف و آن طرف پرتاب نشوند. با این که سیاره بزرگ و منجمدی به نام زمین دارای حرکت‌های متداخل با سرعت بسیار زیاد است، هیچ انسانی در تمام طول عمرش از زمین، ناآرامی و بی‌قراری نمی‌بیند و به اذن خدا حتی احساس نمی‌کند. به

-
۷. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۱۵۸.
 ۸. غافر/ ۲۴.
 ۹. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۳۳۸.
 ۱۰. ملک/ ۱۵.
 ۱۱. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۱۲.
 ۱۲. بآء/ ۲.
 ۱۳. نوح/ ۱۹.
 ۱۴. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص ۸۸.
 ۱۵. ذاریات/ ۴۸.
 ۱۶. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۳۸۲.

-
۱. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۸.
 ۲. بقره/ ۲۲.
 ۳. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۲۲۲.
 ۴. طه/ ۵۳.
 ۵. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۵۲۵.
 ۶. نمل/ ۲۱.

انواع متعددی از عوامل زیستی و طبیعی در صفا، شادابی، لذت و آرامش فرد، تأثیر مستقیم و شگرف دارد.^۴

اول) گیاهان و درختان

گیاهان و درختان از عناصر محسوس محیط طبیعی محسوب می‌شوند و آثاری خیره‌کننده و مؤثر بر روان انسان و آرامش‌بخشی او ایفا می‌کنند. آثار درختان و گیاهان منحصر به کاهش فشار روانی در انسان نیست؛ بلکه آن‌ها در تعادل دمای زمین، حفاظت از خاک، تأمین بخشی از مواد غذایی و لطافت بخشی به هوا دخالت مؤثر دارند.

نمونه‌های مختلفی در قرآن به چشم می‌خورد که جنبه‌های استحسانی یا زیباشناختی و نشاط‌زایی طبیعت، باغ‌ها، سبزه‌ها و گیاهان را بیان کرده‌اند؛ از جمله تأکید بر واژه «خضر» به معنای سبزه است. در آیه‌ای با تفصیل به عوامل زیستی و طبیعی این‌گونه اشاره شده است: آبی از آسمان نازل شد، گیاهان با باران‌های آسمانی رویدند، سبزه‌ها پدید آمدند، دانه‌های متراکم شکفته شدند، از شکوفه‌ها گیاهان و درختان پدید آمدند، باغ‌های انگور، زیتون و انار میوه دادند، این میوه‌ها به گونه‌های مختلف رنگ‌آمیزی شدند و تمامی این امور نشانه است. خداوند با انگشت نهادن بر مفاهیمی چون گیاهان، میوه‌های رنگین، شکوفه‌های زیبا، گیاهان و سبزه‌ها حس زیباشناختی انسان را ارضا می‌کند:

فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا؛^۵ پس به وسیله آن از هرگونه گیاه برآوردیم و از آن [گیاه] جوانه سبزی خارج ساختیم.

واژه دیگری که به علت شادی‌بخشی و لذت‌آفرینی بر

۴. سالاری و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۴۲۲-۴۱۵.

۵. انعام/۹۹.

همین دلیل بر آرام و رام‌بودن زمین، بسیار تأکید شده و این یکی از نعمت‌ها و نشانه‌های بزرگ خدا دانسته شده است. حضرت علی علیه السلام در فرمایشی درباره آرام و همراه بودن زمین توجه نشان داد:

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّقْفِ الْمَرْفُوعِ... وَ رَبَّ هَذِهِ الْإَرْضِ الَّتِي جَعَلْتَهَا قَرَارًا لِلْأَنْامِ؛^۱ ای خدای آسمان برافراشته... و ای پروردگار این زمینی که آن را جایگاه آرامش مردمان قرار دادی.

خداوند تا بدان اندازه به اوضاع روحی انسان، عنایت نشان داده است که می‌فرماید در زمین، انواع گیاهان و درختان را به صورت شادی‌بخش و مفرح آفریدیم:

وَأَنْبَتْنَا مِنْ كُلِّ رَوْحٍ بَهِيحٍ؛^۲ و از هر نوع [رستنی‌های] نیکو می‌رویانند.

کلمه «بهیح» از ریشه «بهج» و «بهجت» مشتق شده و به معنای سرور و آرامشی است که از زیبایی چیزی ناشی شود.^۳ خداوند می‌توانست باغ‌ها، درختان و گیاهان را به گونه‌ای بیافریند که برای انسان شادی‌بخش و نشاط‌آفرین نباشد؛ اما با ملاحظه ویژگی‌های روانی انسان، پدیده‌های زمینی را به گونه‌ای خلق کرد که انسان با ملاحظه آن شاد شود، آرام گیرد و لذت ببرد.

آرامش‌بخشی طبیعت در زمین و تأثیرات محیط زیست بر سلامت روانی به گونه‌های مختلف قابل طرح و بررسی است. عوامل محیطی، کارکرد روانی داشته، بر رفتار و بهزیستی انسان تأثیر مستقیم دارند. مطالعه متون دینی، حکایت از آن دارد که

۱. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۱۰۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۳۲، ص ۲۰۸؛ ابن طاووس، مهج الدعوات، ص ۱۰۲.

۲. حج/۵.

۳. کاشانی، زبدة التفاسیر، ج ۴، ص ۳۸۲؛ شبر، الجوهر الثمین، ج ۴، ص ۲۲۲؛ فیضی دکنی، سواطع الالهام، ج ۳، ص ۵۰۸؛ طبرسی، مجمع البیان، ج ۸، ص ۱۱۴.

تَسَمَّمُوا لِلرَّجِسِ وَلَوْ فِي الْيَوْمِ مَرَّةً وَلَوْ فِي الْأُسْبُوعِ مَرَّةً وَلَوْ فِي الْأُسْبُوعِ مَرَّةً وَلَوْ فِي الشَّهْرِ مَرَّةً وَلَوْ فِي السَّنَةِ مَرَّةً وَلَوْ فِي الدَّهْرِ مَرَّةً؛^۷ گل نرگس را استشمام کنید، هرچند یک بار در روز یا در هفته یا در ماه یا در سال یا در طول عمرتان.

رفتن به دامان طبیعت و نگاه کردن به گیاهان و سبزهزاران از بروز بیماری‌های روانی پیش‌گیری کند؛ چنان‌که در کاستن فشارهای روانی مؤثر است. تماشای گیاهان و درختان خرم، نگرستن به گلبرگ‌های رنگارنگ، خیره شدن به غنچه‌های زیبا و باطراوت و از زیر نظر گذراندن ترکیب موزون برگ‌ها و حرکات رقص‌آهنگ شاخه‌ها زیر نور زَرین خورشید، انسان را در شادی و آرامش، غرق می‌کند. بارش باران، زمین را زنده و شکفتن گیاهان انسان را مسرور می‌کند. سبزی و خرمی، چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و روح هر ناظری را به شعف، نشاط و آرامش می‌رساند.

به راستی آیا تاکنون فکر کرده‌اید، چرا دوستان، همسر و خصوصاً خانم‌ها از گرفتن گل زیبا خوشحال می‌شوند؟ یا اگر به استقبال کسی رفتید به او گل می‌دهید؟ یا حتی در مراسم تشییع جنازه برای تسلی دادن به افراد داغ‌دیده، گل تقدیم می‌کنید؟ هرگاه مردی برای همسرش گلی هدیه دهد با تقدیم آن گل، تمام عشق و احساس خویش را به همسرش اهدا کرده است.

آیا به راستی می‌دانید چرا راه رفتن با پای برهنه بر روی چمن یا ساحل دریا کارساز است؟ اگر بتوانید پابرهنه روی سبزه‌ها، چمن‌ها و ساحل دریا قدم بزنید و با پوست خویش طراوت گیاهان را لمس کنید، آرامش خویش را تضمین کرده‌اید و به راستی آیا می‌دانید چرا پیاده‌روی در جنگل و مراتع سرسبز، روح آدمی را نوازش می‌دهد؟

۷. همان، ج ۲، ص ۹۹.

روان، مدنظر قرار گرفته است، لفظ «بهجت» به معنای سرور، خرسندی و آرامش است:
فَأَبْتَنَّا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ؛^۱ پس به وسیله آن باغ‌های بهجت‌انگیز رویانیدیم.

امام صادق علیه السلام به تأثیرات مثبت گیاهان و درختان در قرار و آرامش روانی انسان اشاره کرده است:

نگاه به گل‌های رنگارنگ و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی‌توان کرد.^۲ امام صادق علیه السلام بیان فرمود که چهار چیز چهره انسان را روشن می‌کند: یکی از آنها تماشای گیاهان سرسبز و دیگری نگاه به زلال آب جاری است.^۳ از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که اموری باعث نشاط، شادی و آرامش است. در روایت، واژه «نُشْرَه» به معنای چیزی است که باعث راحتی و آرامش می‌شود و افسردگی و استرس را برطرف می‌کند.^۴

الطَّيْبُ نُشْرَةٌ وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَالرَّكُوبُ نُشْرَةٌ وَالنَّظَرُ إِلَى خَضِرٍ نُشْرَةٌ؛^۵ بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه کردن به مناظر سرسبز باعث نشاط و شادی می‌شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به استشمام گل سرخ توصیه فرمود:
مَنْ أَرَادَ أَنْ يَشُمَّ رِيحَتِي فَلْيَشُمَّ الْوَرْدَ الْأَحْمَرَ؛^۶ کسی که بخواهد بوی من را استشمام بکند، گل سرخ را استشمام کند. امیرمؤمنان علیه السلام نیز بوییدن گل نرگس را توصیه فرمود و آثار جسمی و روانی برای آن بیان کرد:

۱. نمل/۲۰.

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۳، ص ۱۲۹.

۳. همان، ج ۸۳، ص ۹۴.

۴. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۴، ص ۱۴۲.

۵. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۴۳.

۶. مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۴۸.

اعصاب، سردردهای عصبی و نیز افسردگی با آب درمان می‌شود. در احادیث توصیه شده که روی بدن مریض، آب سرد بریزند.^۴ همچنین استفاده از آب سرد، یکی از ابزارهای درمان بیماری‌های جسمی و روانی یاد شده است.^۵

در روایات آمده است که آب زمزم، انسان را از رنج و ترس می‌رهاند،^۶ آب زمزم شفابخش دردها است،^۷ آب باران پاک کننده بدن و زداینده بیماری‌ها و رنج‌ها است.^۸ این گونه توصیه‌ها بر زبان اهل بیت علیهم‌السلام جاری شده است. امروزه سخن از آب‌درمانی به میان می‌آید و برای آن ویژگی‌ها و کارکردهای فراوانی بیان می‌شود؛ اما سال‌ها پیش، درمان با آب در کلمات امامان معصوم علیهم‌السلام ترغیب شده است.

آیا می‌دانید چرا دوش گرفتن با آب سرد، جریان دادن آب بر تمام بدن، در کنار دریا قدم زدن، کنار آبخاری آرامیدن، در رودخانه یا دریا یا اقیانوس غوطه‌ور شدن و حتی در وان حمام یا تشتی پر از آب نشستن یا حتی روزی هشت لیوان آب خوردن، همه و همه در کاستن فشارهای روحی و پدید آمدن حالت شیرین آرامش تأثیرگذار است؟ رمز آن را باید در آفرینش آب جستجو کرد. خداوند خلقت آب را به گونه‌ای رقم زد که سبب پاکی و قدرت درون (ربط قلب) و نیز آرامش می‌شود:^۹

وَيُنزِّلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَ كُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ

۴. همان، ج ۲۲، ص ۴۵۰.

۵. قمی، سفینة البحار، ج ۸، ص ۱۴۲.

۶. مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۴۰۵.

۷. همان، ص ۴۴۸.

۸. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۸۸.

۹. نخجوانی، الکاشف، ج ۳، ص ۴۵۸؛ مغنیه، التفسیر المبین، ج ۱، ص ۲۲۸؛ طبرسی، مجمع

البیان، ج ۴، ص ۸۰۹؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۱۵، ص ۴۲۲.

تمامی موارد مزبور، حکایت از رازی دارد و آن اینکه گل، گیاه، درخت و سبزه، اثری فوق‌العاده در آرام‌بخشی بشر ایفا می‌کند و این نقش را خدایشان به آن‌ها داده است. آن‌ها واقعاً بر فکر و روح ما تأثیر می‌نهند. این تأثیرگذاری را سبب‌سازِ عالم به آن‌ها عطا فرموده است.

دوم) زلال آب

آب، یکی از مهم‌ترین عناصر در چرخه حیات موجودات زنده است. شکل‌گیری و استقرار تمامی موجودات زنده به آب بستگی دارد. آب در حیات گیاه، حیوان و انسان و هر موجود زنده‌ای نقشی تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز دارد:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا؛^۱ و هر چیز زنده‌ای را از آب پدید آوردیم.

زالل آب در تعیین سلامت روان انسان، تأثیری چشم‌گیر دارد و به منظور تأمین سلامت روانی، شرایطی دلپذیر را برای انسان فراهم می‌سازد. خداوند، چنان قدرتی در آب نهاده است که حتی نگرستن به آن می‌تواند روح‌بخش و آرامش‌زا باشد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نگاه کردن به آب روان را بسیار دوست می‌داشت.^۲ تفریح با آب به هر شکلی که باشد در روحیه‌بخشی به فرد، تأثیر مستقیم دارد.^۳ شنا، قایق‌سواری، ماهی‌گیری، اسکی روی آب، نگاه به آب جاری و آبخار و غوطه‌ور شدن درون آب از جمله اموری است که سبب فراهم آوردن فراغت، شادی و توانمندی روح می‌شود.

هرگونه استفاده از آب سالم و زلال به انسان، صفای درون، نشاط و شادایی می‌بخشد. برخی از دردهای عصبی، خستگی

۱. انبیاء/۳۰.

۲. شوکانی، الفوائد المجموعه، ص ۲۴۱.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۴۵.

رَجَزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَي قُلُوبِكُمْ؛^۱ و از آسمان بارانی بر شما فرو ریزانید تا شما را با آن پاک گردانند و وسوسه شیطان را از شما بزدایند و دل‌هایتان را محکم سازد.

سوم) هوای پاک

از دیگر عناصر مهمی که در چرخه حیات زمین نقش آفرینی می‌کند و تمامی موجودات زنده از آن سود می‌جویند، هوای پاک است. خداوند، زمین را به گونه‌ای خلق کرد که از میلیاردها سال پیش تاکنون و از هم اکنون تا پایان زمین برای موجودات زنده، هوای پاک به صورت کافی وجود دارد و این یکی از نشانه‌های مهم و معجزات بزرگ خلقت است. از سوی دیگر سازوکار و سازمان بدن موجودات زنده را به گونه‌ای آفرید که با آن تنظیم می‌شود. تنفس در هوای پاک سبب تندرستی، سلامت جسمی و آرامش عصبی و روحی انسان می‌شود. مضامین جالبی در ارتباط با هوا، نسیم و تنفس و نیز ارتباط آن‌ها با آرامش روانی وجود دارد. امام صادق (ع) در گفتگو با مفضل، سودمندی و کارسازی هوا را این‌گونه بیان می‌کند:

باید از این نسیمی که به نام هوا دریافت می‌کنی، شناخت کافی داشته باشی و بدانی که چه فوایدی برای بدن دارد. این هواست که بدن با استنشاق آن حفظ می‌شود و بر روحیه و رفتار، تأثیر می‌گذارد.^۲

همچنین ششمین امام (ع) تأثیرات مثبت باد و هوا را در حیات موجودات زنده تبیین کرد:

بادهای محیط زیست را عطراً گین و ابرها را از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند تا سودش به عموم مردم برسد

۱. انفال/۱۱.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۳، ص ۱۲۰.

و نیز باعث بارور شدن گیاهان و درختان و حرکت کشتی‌ها می‌شود... باد باعث زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود. پس اگر باد نبود، همه چیز فاسد می‌شد و حیوانات می‌مردند.^۳

آن امام همام با بیانی دیگر به اهمیت باد اشاره می‌کند:

أَنْبَهُكَ يَا مَفْضَلُ عَلَى الزَّبْحِ وَ مَا فِيهَا أَلْسَتْ تَرَى زُكُودَهَا
أَذَا زَكَدَتْ كَيْفَ يُحَدِّثُ الْكَرْبَ الَّذِي يَكَادُ يَأْتِي عَلَى النَّفُوسِ
وَ يَنْهَكَ الْمَرَضِي؛^۴ نمی‌نگری که هنگام خاموش شدن باد چگونه مصیبت برپا می‌شود و جان‌ها در معرض نابودی قرار می‌گیرند. افراد سالم به بیماری مبتلا شده و بیماران در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند.

امام رضا (ع) ارتباط مستقیم میان وضعیت جسمی و روانی انسان از یک سو و اوضاع آب و هوا برقرار کرده است:

پایداری و نیرومندی روانی افراد تابع سلامت مزاجی آن‌هاست و سلامت مزاجی افراد، متأثر از اوضاع آب و هوایی است.^۵

نظام زمین با آب و هوا ارتباط تنگاتنگی دارد. نظام زیست محیطی جهان می‌کوشد تا برای موجودات زنده و از جمله انسان آسایش و رفاه تأمین کند. این محیط زیست است که با جریان دادن هوا یعنی نسیم سبب لقاح می‌شود، بسیاری از بیماری‌ها و حتی امراض مهلک را پیش‌گیری می‌کند، خستگی و افسردگی را از انسان می‌زداید و سبب تقویت روحیه، شادی، نشاط و آرامش درون انسان‌ها می‌شود.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چرا با تنفس عمیق و استفاده از هوای پاک، جسم و روان انسان راحت می‌شود؟ آیا تاکنون تأمل کرده‌اید که چرا هنگامی که رخساره شما با نسیم

۳. همان، ج ۵۸، ص ۸.

۴. همان، ج ۲۰، ص ۲.

۵. همان، ج ۵۹، ص ۳۱۲.

قدرت و کبریایی آفریننده عالم توجه کند و به یاد او باشد.

زیبایی‌های هستی، شرح و بسط رحمت رحمان است.

زاویه دوم: چون نیک بنگریم نظام هستی و نظام طبیعت دائماً به صورت رایگان به انسان، خدمت می‌رساند و از انسان چیزی نمی‌ستاند.

نظام کائنات بدون چشم‌داشت و بی‌آزار عطا می‌کند و عالم خدا همانند خدا، خاموش می‌بخشد.

پرسش مهم اینکه اگر جهان با انسان این‌گونه است، انسان با جهان، طبیعت و زمین تاکنون چگونه رفتار کرده و

اگر گاهی زمین از خود خست و بی‌تابی نشان می‌دهد، سر آن را باید در رفتار انسان با طبیعت و زمین جستجو کرد.

هم‌اکنون چگونه رفتار می‌کند؟

دو) شب

یکی از پدیده‌های طبیعی که ارتباط مستقیم با روح و روان

ملایم هوا نوازش داده می‌شود، لذت می‌برید و آیا تاکنون فکر کرده‌اید که اگر در شهرها مخصوصاً شهرهای بزرگ باد نمی‌وزید، چه اتفاقی رخ می‌داد؟ پاسخ تمامی این پرسش‌ها را می‌توان در آفرینش زمین پیدا کرد:

اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ فَتَنِيْرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَجْعَلُهُ كَسْفًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خَلَالِهِ فَإِذَا أَصَابَ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ^۱ خدا همان کسی است که بادها را می‌فرستد و ابری بر می‌انگیزد و آن را در آسمان هرگونه بخواهد می‌گستراند و انبوهش می‌گرداند. پس می‌بینی باران از لابه‌لای آن بیرون می‌آید و چون آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد رسانید، ناگاه آنان شادمانی می‌کنند.

اجازه دهید نکته مهمی بیان شود. طبیعت و زمین برای همیشه به انسان «خدمات رفاهی» عرضه می‌کنند. جهان درباره ما لحظه به لحظه، مواهب و برکات خود را در خدمت بشر می‌نهد و از این طریق «اصل تسخیر»^۲ را تفسیر می‌کند. رفتن به کنار سبزه‌ها و آرمیدن در آن، تنفس در هوای مطبوع، آرام گرفتن در کنار ساحل، دامنه کوه‌ها، سبزی گیاهان و گل‌ها، استواری و بلندی کوه‌ها و صدها پدیده دیگر، همه و همه دست به دست هم داده‌اند تا به آدمی «خدمت» رسانند و «بخشش» را معنا کنند. این مطلب از دو زاویه قابل تأمل است.

زاویه نخست: خداوند، جهان هستی را از اسماء جمال و نام زیبای «رحمان» آفرید. خداوند رحمان در عالم، جلوه‌گری کرد و هر لحظه، عالم را تازه و خرم در اختیار بشر نهاد. خداوند از این طریق، عشق خویش را به انسان نشان داد تا آدمی علاوه بر تماشای زیبایی‌های جهان به عظمت،

۱. روم/۴۸.

۲. لقمان/۲۰. «أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ».

انسان دارد، پدیده شب است. شب به همراه روز، شبانه‌روز و تکرار شبانه‌روز ماه‌ها و تکرار ماه‌ها، سال‌ها و در نهایت، عمر انسان را تشکیل می‌دهند. هر کدام از شب یا روز، نقش‌ها و کارکردهای مختص به خود را دارند. حالات انسان در روز و شب، متفاوت است. انسان‌ها معمولاً در شب راحت‌تر و آرام‌ترند، توگویی شب را برای استراحت و روز را برای فعالیت ساخته‌اند. قرآن کریم در چند آیه به مسأله مهم آرام‌بخشی شب اشاره می‌کند و می‌فرماید: از نشانه‌های رحمت الهی این است که شب، وسیله سکونت و روز، زمان جمع نعمت است:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ^۱؛ و از رحمتش برایتان شب و روز را قرار داد تا در این [یک] بیارامید و [در آن یک] از فزون‌بخشی او [روزی خود] بجوید باشد که سپاس بدارید.

تفاسیر به طور عمده به کارکرد مهم شب یعنی استراحت و جبران نیروهای از دست رفته اشاره کرده‌اند.^۲ انسان‌ها معمولاً هنگام روشنایی روز به کسب و کار می‌پردازند. آنان تلاش می‌کنند تا روزی خود و خانواده خویش را فراهم سازند و از این طریق به رفاه نسبی دست یابند. کار و تلاش روزانه از یک طرف سبب کاهش قوای بدن و از سوی دیگر باعث رنج و خستگی فکر و روان می‌شود؛ از این رو ضرورت یافت که بخشی از شبانه‌روز به استراحت اختصاص یابد تا نیروهای از دست‌رفته جبران شود و فکر و روح انسان راحت گردد. دست‌خلفت، زمانی را در شبانه‌روز برای استراحت و بازگشت قوا فراهم ساخت. بر این اساس کارکرد شب، استراحت و تجمع قوا می‌باشد. مسأله مزبور در آیه‌ای دیگر بیان شده است:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ^۳؛ اوست کسی که شب را برای شما قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن [گردانید] بی‌گمان در این [امر] برای مردمی که می‌شنوند نشانه‌هایی است.

خداوند، کسی است که شب را به نفع انسان‌ها آفرید تا در آن سکونت و آرامش یابند و از رنج روز، آسایش پذیرند. شامگاهان کار روزانه، راکد شده، آدمیان، ادامه تأمین معاش را به روز بعد موکول می‌کنند. تدبیر عام خلقت این بود^۴ که با ظهور تاریکی شب، انسان‌ها از کار باز ایستند، تحرکات خویش را تقلیل دهند و اصلاح امور را به زمانی دیگر واگذارند.

به جز استراحت و جبران نیروهای از دست رفته جسمی، فکری و روانی، کارکردهای دیگری برای شب بیان شده است^۵ مثلاً شب برای انس با خانواده، کاستن از ناراحتی‌های دیگران و تمتع است.

نقش مهم دیگری که در میانه شب محقق می‌گردد این است که مشتاقان، شب را عبادتگاه خویش و روزنه رفتن به آسمان می‌دانند. شب، زمان گفتگو با خدا، سید اهل وصال و سیاهی اهل فراق است. اهل قرب با شب سازگارند و طولانی شدن شب آرزوی آنان است. مضامین پیش‌گفته در آیات دیگری هم بیان شده است: غافر/۲۱، قصص/۸۲ و نمل/۸۲.

اکنون این پرسش نمایان می‌شود: شب، مهم‌تر است یا روز؟ نگاه خالق به ما می‌گوید: شب اصالت دارد و از روز، بهتر است. ویژگی‌های شب را مرور کنیم:

۳. یونس/۲۸.

۴. طباطبایی، المیزان، ج ۱۰، ص ۹۴.

۵. ابن عاشور، التحریر و التنویر، ج ۱۱، ص ۱۳۱؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۱۸، ص ۲۸۰؛ طباطبایی، المیزان، ج ۱۰، ص ۹۴.

۱. قصص/۸۳.

۲. حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج ۴، ص ۱۸۴؛ مراغی، تفسیر مراغی، ج ۲۰، ص ۸۹؛ نخجوانی، الفواتح الالهیه، ج ۲، ص ۹۰.

می خواهد که او را به مقام محمود برساند. با توجه به جمله بعد که درخواست مقام شهادت است، «وَأَسْأَلُهُ أَنْ يُبَلِّغَنِي الْمَقَامَ الْمَحْمُودَ لَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَ أَنْ يَرْزُقَنِي طَلَبَ شَارِي»،^۳ شاید بتوان گفت که مراد از مقام محمود، مقام شهادت است. از سوی دیگر می دانیم که شهید، حق شفاعت دارد.

• **روزنه‌ای به آسمان:** شب، پدیده‌ای است که دو خصوصیت دارد: یکی «اشد و طئا». این تعبیر، کنایه از این است که در شب، ثبات قدم بیشتر است یا صفای باطن افزون‌تر یا اینکه زبان در شب، قلب را بیشتر همراهی می کند.^۴ شاخصه دیگر شب «اقوم قیلاً» است. این ویژگی، کنایه از آن دارد که در شب، حضور قلب و انقطاع انسان بیشتر است.^۵ بنابراین شب، خاصیتی دارد که در روز نیست. حضور قلب، انقطاع، صفای باطن و ارتباط انسان با آسمان در شب فزونی می گیرد:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً؛^۶ قطعاً برخاستن شب، رنجش بیشتر و گفتار [در آن هنگام] راستین تر است.

• **میقات:** بی جهت نیست که میقات موسی علیه السلام در چهل شب به انجام رسید:

فَكُنْتُمْ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً؛^۷ تا آن که وقت معین پروردگارش در چهل شب به سر آمد.

• **معراج:** معراج پیامبر صلی الله علیه و آله در شب صورت گرفت:
سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا؛^۸ منزه است آن [خدایی]

۳. قمی، مفاتیح الجنان، زیارت عاشورای معروفه.

۴. طباطبایی، المیزان، ج ۲۰، ص ۲۴.

۵. همان.

۶. مزمل/۲.

۷. اعراف/۱۴۲.

۸. اسراء/۱.

• **شب زنده داری:** در قرآن تنها یک آیه حاوی واژه «تهجد» است:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا؛^۱ و پاسی از شب را زنده بدار تا برای تو [به منزله] نافله‌ای باشد. امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند.

تهجد به معنای تیقظ و شب زنده داری یا احیا است. در این آیه، یکی از وظایف انحصاری پیامبر صلی الله علیه و آله بیان شده که آن احیای بخشی از شب است و باید همراه با تلاوت قرآن و نماز گزاردن باشد. این امر برای دیگران، یک سنت مستحبی تلقی می شود.

یکی از ویژگی‌های اختصاصی شب، تهجد است. در قرآن، احیای روز، مطرح نیست؛ بلکه زنده داشتن شب، مطرح است؛ به جز اینکه در شب، مزاحمت‌ها و ارتباطات، کمتر و طبعاً آرامش خاصی در شب حاکم است. شب، خاصیتی دارد که در آن مناجات، دعا و نیایش، بهتر صورت می گیرد.

در پایان آیه به پاداش تهجد بر می خوریم؛ تهجد در شب باعث نیل به «مقام محمود» می شود. وصف «محمود» برای مقام به صورت مطلق بیان شده است. این نکته، نشان از آن دارد که این مقام، منزلتی است که مورد ستایش همگان است و هیچ مقامی مورد ستایش همگان قرار نمی گیرد مگر آن که همه از آن بهره مند باشند و مقامی که نفع آن به همه می رسد، مقام شفاعت کبری در قیامت است. این مطلب را روایات هم تأیید می کنند.^۲

ویژگی «مقام محمود» در موارد اندکی بیان شده است. یکی از این موارد در زیارت عاشوراست؛ جایی که انسان از خدا

۱. اسراء/۸۹.

۲. طباطبایی، المیزان، ج ۱۳، ص ۱۸۰ - ۱۸۲.

که بنده اش را شبانگاهی.

• **مقدّرات جهان و نزول قرآن:** بی دلیل نیست که مقدّرات انسان و جهان در شبی با نام «لیلة القدر» صورت می گیرد و قرآن در همان شب نازل می شود:

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ^۱ ما [قرآن را] در شب قدر نازل کردیم.

• **پوشاندن و دویدن:** از ویژگی های شب، پوشش و پوشاندن است. اگر شب «لباس» است، از این روست که شب، تاریکی را بر زمین می پوشاند و این، تقدیر الهی است: وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا^۲ و شب را [برای شما] پوششی قرار دادیم.

تعبیر پوشاندن «یغشی» در قرآن با صراحت در چند آیه بیان شده است؛ نظیر: شمس/ ۴، لیل/ ۱ و اعراف/ ۵۴. بنابراین شب، خصیصه ای دارد و آن اینکه تاریکی خود را بر زمین یا خورشید می گستراند و با ظلمت خود زمین را می پوشاند. این، یکی از افعال الهی است:

وَأَغْطَشَ لَيْلَهَا^۳ و شبش را تیره گردانید.

نکته جالبی که در یکی از آیات مربوط به شب وجود دارد این است که شب، طالب روز است و این طلب به سرعت محقق می شود:

يُعْشَى اللَّيْلَ النَّهَارُ يَطْبُئُهُ حَيْثُ^۴؛ روز را به شب، که شتابان آن را می طلبد، می پوشاند.

مرحوم علامه طباطبایی رحمته از این آیه استفاده کرده است^۵

که اصل برای زمین، ظلمت است؛ اما روز که از درخشش خورشید پدید می آید، امر عارضی است. تو گویی شب به دنبال روز می دود، روز را تعقیب می کند، بر آن هجوم می آورد، آن را می پوشاند و خود را چون لباسی بر تن آن می افکند.

• **عبادتگاه:** در آیات مختلف، سخن از عبادت و بندگی خدا در شب به میان آمده است. بیشتر این آیات مربوط به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است؛ اما به صورت یک الگو و روش می توان گفت که شب، زمان گفتگو با خداست:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبَّحَهُ وَأَذْبَارَ السُّجُودِ^۶ و پاره ای از شب و به دنبال سجود [به صورت تعقیب و نافله] او را تسبیح گوی.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبَّحَهُ وَإِذْبَارَ النُّجُومِ^۷ و [نیز] پاره ای از شب و در فرودشدن ستارگان، تسبیح گوی او باش.

فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا^۸ به پا خیز شب را مگر اندکی.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبَّحَهُ لَيْلًا طَوِيلًا^۹ و بخشی از شب را در برابر او سجده کن و شب [های] دراز او را به پاکی بستای.

همچنین از ویژگی خوبان، یکی اینکه در میانه شب به راز و نیاز با خدا مشغولند و نامه او می خوانند:

يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ^{۱۰} آیات الهی را در دل شب می خوانند و سر به سجده می نهند.

اهل تقوا و احسان، اندکی از شب را می خوانند و سحرگاهان از خدا آمرزش می خواهند:

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ

۶. ق/ ۴۰.

۷. طور/ ۴۹.

۸. مزمل/ ۲.

۹. انسان/ ۲۲.

۱۰. آل عمران/ ۱۱۳.

۱. قدر/ ۱.

۲. نباء/ ۱۰.

۳. نازعات/ ۲۹.

۴. اعراف/ ۵۴.

۵. طباطبایی، المیزان، ج ۸، ص ۱۵۰.

سستی‌های آنان را کاهش می‌دهد.

تو گویی شب، رنج‌های بشر را به جان می‌خرد و آرامش و راحتی به او می‌بخشد.

شب به مانند دستگاہ شارژکننده بشر عمل می‌کند، آن زمان که انسان به شب وارد شد، این پدیده، وظیفه خود می‌داند که روح انسان را شارژ و تقویت کند.

انسان عاقل، تمام شب نمی‌خوابد و بخشی از آن را به گفتگو با عزیز عالم و یار دیرین در زیر آسمان پرستاره می‌گذراند.

خواجه عبدالله انصاری در بیانی زیبا و دلنشین، گفتگوی روز و شب را این‌گونه به تصویر می‌کشد:^۵
در عالم معنا، روز عالم افروز بر شب شکسته دل، مفاخرت می‌کرد که ای شب! مرا خورشید درخشان است و تاب آفتاب نور افشان است. ای شب! مرا صفت تصرفات زر و سیم است، معاملات شور و بیم است، ای شب! مرا صفت جماعت جمعه و پنج وقت نماز است. روزه سی روزه اهل نیاز است. ای شب! جهاد و حج در من است. تکبیرات عیدین بر من است. ای شب! من معدن کرامتم، دمنده قیامت، کوبه‌ای که من دارم کز است؟ علم عالم افروز من راست آیت و النهار مبصر است.

۵. انصاری، ارکان عرفان، ص ۸۸-۸۲.

يَسْتَعْفِرُونَ؛^۱ و از شب، اندکی را می‌غوندند و در سحرگاهان [از خدا] طلب آمرزش می‌کردند.

• **نشانه:** فرشتگان به زکریا علیه السلام از غیب خبر دادند که او فرزندی به نام یحیی علیه السلام خواهد داشت. وی از خدا نشانه خواست و خداوند، نشانه وی را چنین معرفی فرمود: سه شب با مردم سخن نگو:

قَالَ اِنَّكَ اَلَا تُكَلِّمُ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا؛^۲ فرمود نشانه تو این است که سه شبانه [روز] با اینکه سالمی با مردم سخن نمی‌گویی.

قرآن در پایان به مهم‌ترین نقش شب باز می‌گردد و شب را وسیله آرامش‌زایی انسان معرفی می‌کند:

وَاللَّيْلِ اِذَا سَجَى؛^۳ سوگند به شب چون آرام گیرد.

واژه سجی از ریشه «سجو» به معنای سکونت و آرامش است؛ از این شب از دیدگاه خالقش، آرامش‌بخش بشر است.^۴ از مباحث پیش‌گفته به دست می‌آید که شب دارای کارکردها و نقش‌آفرینی‌های فراوانی است؛ نقش‌ها و آثاری نظیر: جبران نیروهای از دست رفته، راحتی فکر و روح، انس با خانواده، کاستن از ناراحتی‌ها، تمتع، شب‌زنده‌داری، روزنه‌ای به آسمان، میقات، معراج، تنظیم مقدرات جهان، نزول قرآن، پوشاندن روز، دویدن در پی روز، عبادتگاه و نشانه.

در این میان، خالق جهان، نقشی مهم به شب واگذار کرد و آن اینکه شب، اهل خود را به آرامش می‌رساند. ذهن، فکر، روان و روح آن‌ها را تسکین می‌بخشد، رنج‌ها، خستگی‌ها و

۱. ذاریات/۱۸-۱۸.

۲. مریم/۱۰.

۳. ضحی/۲.

۴. طباطبایی، المیزان، ج ۲۰، ص ۳۱۰؛ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۸، ص ۹۸؛ شوکانی، فتح‌القدیر، ج ۵، ص ۵۵۸.

سه) خواب

یکی از نیازهای طبیعی و فیزیولوژیک بدن، خواب است. در صورت بروز هرگونه اختلالی در خواب، جسم و روان انسان با پریشانی و تیدگی مواجه می‌شود. بهره‌مندی از خواب درست، باعث بالا رفتن آستانه تحمل شخص و به دنبال آن افزایش توانایی در مواجهه با محرک‌های تنش‌زا می‌شود. اهمیت خوابیدن تا بدانجا است که می‌توان گفت: خواب خود، روشی برای درمان است و می‌تواند درمان‌گر باشد. بدخوابی در همه افراد باعث بروز مشکلات ارگانیک مانند رنجوری، خستگی و تبلی می‌شود. از سوی دیگر هرگونه ناآرامی و نگرانی می‌تواند مانع خوابیدن شود؛ از این رو نسبت خواب و آرامش، متقابل است. بدین معنا که ناآرامی منشأ بدخوابی است و خواب بد باعث بروز نگرانی. پریشان‌خوابی حتی می‌تواند منشأ بروز اختلالات مغزی، دیدن رؤیاهای ترسناک، از خواب پریدن‌های مکرر و فشار خون شود. تمامی ابعاد وجود انسان اعم از جسم، مغز، ذهن، روان و روح نیازمند خواب است و خداوند، خواب را سبب آرامش جسم و روح قرار داد. روز برای جنبش، شب برای پوشش و خواب برای آرامش است:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَأْسَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا؛^۱ و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید.

شب به حضرت عزت بنالید که الهی اگر روز، بنده رومی درگاهست، به جاه نبی قرشی! این حبشی را بر رومی روز، فیروز گردان.

باری، عز اسمه خطاب کرد که ای روز! بعد از این بر شب شکسته دل، مفاخرت منمای که شب، پرده عصمت است. جذبه رحمت است. شب باغ یقین است. چمن آذان المتقین است. شب، پناه انبیاست. خلوتگاه اولیا است. شب سجده گاه عبّادست، خلوتگاه زهاد است. شب، خزینه اسرار است، سفینه ابرار است. شب خزان احسان بر است، سرمه روشنایی چشم سر است.

خواجه در گفتگوی روز و شب بعد از آن که روز، روشنایی خود و سیاهی شب را به رخ شب می‌کشد، پاسخ شب را این گونه به تصویر می‌کشد:^۱

ای روز! اگر من سیاهم، باکی نیست. جامه کعبه سیاه است و بیت الله است. حجرالاسود سیاه است و یمین الله است. ای روز! اگر من سیاهم، باکی نیست مداد سیاه است و مدد اُدباست. اطلس، سیاه است و زینت خطباست. ای روز! اگر من سیاهم، باکی نیست. سنگ محک، سیاه است و عزت صرافان است. ای روز! اگر من سیاهم باکی نیست. زیت سیاه است و شفای بیماران است. نرگس چشم سیاه است و غارت گر قلب مشتاقان است. هلیله سیاه است و دوی دردمندان است. علم عید سیاه است و زیبا می‌نماید. زلف و ابرو سیاه است و دل‌ها می‌ریاید. ای روز! اگر من سیاهم باکی نیست، خال مهوشان سیاه است و مرغوب است. گیسوی دلبران سیاه است و به غایت محبوب است.