

## بررسی تطبیقی آرامش در معنویت اسلامی و معنویت سکولار

m.arshadi1363@gmail.com

sajed1362@yahoo.com

مجتبی ارشدی بهادر / کارشناس ارشد فلسفه دین مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

امیر خواص / دانشیار گروه ادیان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

پذیرش: ۹۹/۰۲/۰۱

دریافت: ۹۸/۱۰/۲۸

### چکیده

«آرامش» از نیازهای فطری و گمشده بشر امروز است؛ حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آنها وجود ندارد. هدف از پژوهش، بررسی تحلیلی با رویکرد مقایسه‌ای از آرامش در معنویت اسلامی و معنویت‌های سکولار می‌باشد. یافته‌های به‌دست‌آمده نشان می‌دهد، معنویت‌های سکولار با نگاهی دنیاگرایانه، مدعی تأمین این نیاز شده و با دستورالعمل‌های دنیوی، انسان‌ها را به سوی سرابی از آرامش‌های دنیوی پوچ، زودگذر و سلبی که صرفاً نداشتن اضطراب است، راهنمایی می‌کنند که با آرامش الهی که آرامشی پایدار و ایجابی است، سنخیتی ندارد و راه‌کارهای بیان‌شده از سوی آنها یا ادعای توخالی است؛ یا تأیید ضعیف اسلام می‌باشد. اما دین اسلام به‌عنوان دینی جامع و کامل و مطابق با فطرت انسان‌ها، تأمین نیازهای بشری را در راستای هدف غایی یعنی قرب الهی می‌داند. از این رو، معنویت اسلامی، براساس آیات قرآن کریم و روایات اهل‌بیت<sup>علیهم‌السلام</sup> عناصر و عوامل آرامش‌آفرین همسو با هدف غایی را مورد توجه قرار داده و به بیان آنها می‌پردازد.

کلیدواژه‌ها: آرامش، دین، معنویت، اسلام، سکولار، روان‌شناسی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

اهمیت، کلیه جوامع اعم از غرب و شرق، تلاش بسیار زیادی برای پاسخ‌گویی به این نیاز بشر با دیدگاه‌های متفاوت کرده‌اند که در قالب نوشتن کتاب‌های گوناگون و برگزاری کلاس‌ها و سمینارها انجام گرفته است (محمدپور، ۱۳۹۴، ص ۲).

بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و اختراعات و اکتشافات او، به منظور دسترسی به امکاناتی بوده که آرامش را برای انسان به ارمغان آورد. در این میان مطالعات و تحقیقات روان‌شناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هریک، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۲۸). انسان برای اینکه به قلّه کمال برسد، نیازمند آرامش روانی و اجتماعی است؛ زیرا نبود آرامش و ایجاد ناامنی و اضطراب توان انسان را در تمرکز و رسیدن به اهداف متعالی کاهش می‌دهد (بوژمهرانی و جلائیان اکبرنیا، ۱۳۹۳، ص ۴). جسم انسان زمانی به آسودگی و آرامش می‌رسد که اندیشه‌های سرشار از آرامش داشته باشد. انسان آرام، علاوه بر تعادل شخصی خود، آرامش را به خانواده و جامعه هم تزریق می‌کند. بنابراین از مؤلفه‌های جامعه پویا و سالم وجود انسان‌هایی دارای آرامش پایدار است (کیانی، ۱۳۹۵).

یکی از مهم‌ترین نیازها و خواسته‌های همیشگی بشر، دست یافتن به آرامش روحی و روانی است. می‌توان گفت که از جمله اهداف پیدایش خانواده، قبیله، دولت و دیگر سازمان‌های اجتماعی، دین، مذهب، هنر، آداب و رسوم و حتی بعضاً جنگ‌ها، دستیابی بشر به این آرامش است. پس آرامش مقصد اول هر تلاشی است که به دنبال آن آسایش جسمی و جانی و مالی، و در سطح بالاتر، امنیت ملی و جهانی و در افق و کرانه‌های دورتر، امنیت و آرامش جاودانه در دنیا و آخرت خواهد بود. در مورد پیشینه پژوهش، برای نمونه می‌توان به مقالات «آرامش در زندگی براساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها» (بوژمهرانی و جلائیان اکبرنیا، ۱۳۹۳)؛ «در سپهر رهایی» (نصری، ۱۳۸۱) و «جایگاه آرامش در معارف اسلامی» (کیانی، ۱۳۸۰) اشاره کرد که البته نگاه موردنظر این پژوهش را نداشته‌اند.

جنبه نوآوری این مقاله، بررسی تحلیلی با رویکرد مقایسه‌ای «آرامش» در معنویت اسلامی و معنویت سکولار است؛ با پاسخ دادن به پرسش‌ها که اقسام آرامش کدام‌اند؟ عوامل آرامش در معنویت اسلامی و سکولار چیست؟ نقدهای وارد بر آرامش معنویت‌های سکولار چیست؟

## ۱. مفهوم و معنای آرامش

آرامش اسم مصدر از آرمیدن است، که در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات می‌باشد و به صفت قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸). در برخی موارد تعریف آرامش با بیان حالات اضداد آن، از جمله ترس، هیجان، اضطراب و... مطرح می‌شود. از این‌رو، می‌توان گفت آرامش نوعی آسایش، آرام گرفتن، آسودگی و راضی شدن جسمانی، عاطفی و ذهنی است (کیانی، ۱۳۸۶، ص ۲۰۸) و به تعبیر دیگر وضعیتی است که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آن نیست (اشرف صادقی، ۱۳۹۲، ج ۱، ص ۵۴۵). برخی نیز آرامش را به مصادیق آن تعریف کرده‌اند؛ یعنی آرامیدن، وقار و سنگینی، فراغت و آسایش، صلح و آشتی، ایمنی و امنیت، خواب اندک و سبک (معین، ۱۳۷۱، ذیل کلمه آرامش).

## ۲. ضرورت آرامش

آرامش خواسته تمام انسان‌ها با هر عقیده و گرایشی است که محدود به نوع خاصی از جهان‌بینی نمی‌باشد. با درک این درجه از

## ۳. تعابیر قرآنی آرامش

خداوند در قرآن با تعابیر زیبایی موضوع آرامش را مطرح کرده است. قرآن برای معنای آرامش از تعابیر بلندی مانند اطمینان، تثبیت فؤاد، ثبات، ربط قلب، سکن، سکینه، لاجوف علیهم و لا هم یحزنون استفاده کرده است (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۱۵). در اینجا به بخشی از این تعابیر اشاره می‌کنیم.

## ۳-۱. اطمینان قلب

در آیه ۲۸ سوره «رعد» خداوند می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. علامه طباطبائی در *المیزان* در این باره می‌نویسد: اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۳۵۳).

### ۳-۲. تثبیت فؤاد

چنان بصیرتی به حق پیدا کنند که روحشان آرامش یابد و این نعمت مخصوص مؤمنین است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۹، ص ۱۶۹). همان طور که می‌بینیم طبرسی سکینه را حاوی معنای آرامش می‌داند.

خداوند در آیه ۱۲۰ سوره «هود» خطاب به رسولش می‌فرماید: «وَكُلًّا نَقْصُ عَليْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّئُ بِهِ فُؤَادَكَ»؛ ما از هریک از سرگذشت‌های انبیا برای تو بازگو کردیم، تا به وسیله آن، قلبت را آرامش بخشیم. در این آیه می‌فهماند که نقل داستان‌ها قلب او را آرامش و سکون می‌بخشد، و ریشه نگرانی و اضطراب را از دل او برمی‌کند (همان، ص ۷۰).

### ۴. اقسام آرامش

به نظر می‌رسد براساس عوامل و موانع آرامش، می‌توان آن را به چهار قسم تقسیم کرد:

### ۳-۳. ربط قلب

#### ۴-۱. آرامش اعتقادی

قسم اول از آرامش، آرامش اعتقادی است. توضیح اینکه، گاهی اوقات در انسان باور و اعتقادی شکل گرفته است؛ ولی هنوز نسبت به آن شک و تردید دارد. علت این شک و تردید می‌تواند به این دلیل باشد که این باور نظری با تجربه و آزمایش تثبیت نشده است. قرآن نیز در برخی آیات خود به این مطلب پرداخته است. برای مثال می‌توان تقاضای ابراهیم<sup>ع</sup> از خداوند برای مشاهده نمونه‌ای از رستخیز را بیان کرد. خداوند این داستان را این گونه بیان می‌کند: «وَ إِذْ قَالَ لِإِبْرَاهِيمَ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُخَيِّبُ الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي...» (بقره: ۲۰۶)؛ و (به خاطر بیابور) هنگامی را که ابراهیم گفت: خدایا! به من نشان بده چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟ فرمود: مگر ایمان نیاورده‌ای؟! عرض کرد: آری، ولی می‌خواهم قلبم آرامش یابد. ابراهیم<sup>ع</sup> به این وعده الهی، باور و اعتقاد کامل و محکم داشت؛ اما ذهن انسان به‌طور طبیعی پرسش‌هایی را در مورد باورهای غیرمحسوس مطرح می‌کند که می‌تواند آرامش اعتقادی انسان را سلب کند. از این رو، ابراهیم<sup>ع</sup> برای رهایی از این حالت این درخواست را از خداوند انجام داد.

خداوند در ماجرای حضرت موسی و مادرش می‌فرماید: «وَ أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (قصص: ۱۰)؛ در نتیجه قلب مادر موسی مطمئن و فارغ از اندوه گشت، که اگر فارغ نمی‌شد نزدیک بود آن (حادثه پنهانی) را فاش کند. این ما بودیم که قلبش را به جایی محکم بستیم تا از مؤمنین باشد. علامه طباطبائی ذیل این آیه می‌نویسد: کلمه «ربطنا» از ماده «ربط» است، و ربط بر هر چیز، بستن آن است، و در آیه شریفه کنایه از اطمینان دادن به قلب مادر موسی<sup>ع</sup> است. و مراد از فراغت قلب مادر موسی این است که دلش از ترس و اندوه خالی شد، و لازمه این فراغت قلب این است که دیگر خیال‌های پریشان و خاطرات وحشت‌زا در دلش خطور نکند، و دلش را مضطرب نکند و دچار جزع نگردد (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۱۲).

### ۳-۴. سکن

خداوند هنگامی که می‌خواهد روز و شب را به عنوان یک آرامش‌دهنده بیان کند، از آن با «سکنوا» و «لتسکنوا» تعبیر می‌کند: «فَالَيْقُ الْأَصْبَاحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلُ سَكَنًا...» (انعام: ۹۶)؛ او شکافنده صبح است؛ و شب را مایه آرامش قرار داد. «وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ» (قصص: ۷۹)؛ و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید.

#### ۴-۲. آرامش روانی

قسم دوم از آرامش، آرامش روانی است. برای مشخص شدن «آرامش روانی»، برای نمونه سه تعریف معروف «آرامش روانی» را در ذیل بیان می‌کنیم. کارل منیجر (Carl Meninger) آرامش روانی را سازش فرد با جهان اطرافش، به حداکثر امکان می‌داند؛ به گونه‌ای که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر شود. واتسون (Watson) سازگاری با محیط و رفع نیازهای اصلی و ضروری او را بیان می‌کند. کینزبرگ (Kinsberg) تسلط و مهارت در ارتباط

### ۳-۵. سکینه

قرآن در سوره «فتح» در مورد موهبتی الهی به مؤمنان این گونه می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...»؛ اوست که آرامش را بر دل‌های مؤمنان القا کرد. طبرسی در مجمع‌البیان می‌نویسد: این سکینه عبارت است از آنکه خداوند درباره آنان لطفی کند و در اثر آن،

رشد و سیر طبیعی زندگی است که با تأمین نیازهای مختلف مخصوصاً نیازهای روانی حاصل می‌شود (شولتر، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۱۶۶).

### ۵-۳. امید به زندگی

امید، باعث شادابی و نشاط و پیروزی در زندگی انسان می‌شود. چون امید حالت انتظار به بهره‌مندی انسان از نعمت‌ها را در او ایجاد می‌کند و با ایجاد احساس خوشایندی در دل او، باعث تلاش و حرکتش می‌شود. امید از مهم‌ترین محرک‌های مؤثر بر روان انسان است که باعث تأمین نیروی فردی برای مواجهه با شرایط گوناگون می‌شود (ویلیام لاندین، بی‌تا، ص ۱۹۸).

### ۵-۴. عدم افسردگی و ناراحتی شدید

افسردگی نوعی واکنش انفعالی نامطلوب روحی و عصبی است که در آن، فرد دچار محرومیت و ناکامی می‌شود. این اختلال روحی دارای درجاتی است که هر انسانی در مقاطع خاص زندگی خود با آن مواجه می‌گردد (یونگ، ۱۳۷۶، ص ۱۸۳)؛ زیرا حوادث ناگوار زندگی و بحران‌ها بخش جدایی‌ناپذیر زندگی دنیوی است. در اینجا منظور از نداشتن افسردگی و نگرانی بدین معناست که فرد با وجود نگرانی‌های پیش‌آمده بدون اختلال جدی به فعالیت‌ها ادامه می‌دهد و از تلاش و خلاقیت باز نمی‌ماند.

### ۵. شاخصه‌های آرامش روانی

در علم روان‌شناسی برای ارزیابی آرامش روانی، شاخصه‌هایی را بیان کرده‌اند که عبارت است از:

#### ۵-۱. احساس امنیت روانی

در سایه امنیت‌خاطر است که انسان با آرامش خاطر به فعالیت می‌پردازد و رفتاری منطقی دارد. احساس امنیت روانی از برجسته‌ترین شاخصه‌های آرامش روانی است، که خمیرمایه امید، پویایی و تلاش همیشگی و بستر ساز رویش خلاقیت‌ها و نوآوری‌های ذهنی می‌باشد (افروز، ۱۳۷۷، ص ۳). شاید بتوان گفت احساس امنیت روحی زیربنای آرامش روانی است (صادقیان، ۱۳۸۷، ص ۷۶).

#### ۵-۲. احساس رضایت و شادی

شادی، حاصل احساس سعادت‌مندی است و سعادت‌مندی، حاصل احساس

### ۵-۵. قدرت تصمیم‌گیری مناسب در شرایط بحرانی

اغلب در شرایط اضطرار و بحرانی سیستم تصمیم‌گیری انسان مختل می‌شود و اگر شخص آرامش روانی نداشته باشد، دچار تصمیم‌گیری غلطی می‌شود. بنابراین یکی از شاخص‌های وجود آرامش در انسان، تصمیم‌گیری درست و مناسب به دور از تنش و عجله و با در نظر گرفتن جوانب قضیه می‌باشد (اکبرنژاد و مهدی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۶).

### ۵-۵-۱. آرامش قلبی (اطمینان قلبی)

قسم سوم از آرامش، آرامش قلبی است. در اینکه منظور از «آرامش قلبی» چیست، باید ابتدا تعابیر قرآن را در مورد قلب، مورد بررسی قرار دهیم. قرآن مشاهده حقیقی را به قلب نسبت می‌دهد و مشاهده ظاهری را به چشم و می‌فرماید: «فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا... فَأَنبَأَهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ...» (حج: ۴۶)؛ تا

وجود در برابر او تسلیم است و دیگر در پی برهان و استدلال و معجزه برای آرامش اعتقادی خود نیست (سیدقطب، ۱۳۶۲، ص ۲۶۱). حاصل اینکه «اطمینان قلبی» در سایه توجه قلب به عالم غیب و عنایت الهی به دست می‌آید و حقیقت آن در بهشت نصیب مؤمنان می‌شود و البته در دنیا مراتبی گوناگون از آن برای انسان حاصل می‌شود.

#### ۶. فرق بین آرامش روانی و آرامش قلبی

اطمینان قلبی و آرامش روانی برآمده از دو فرهنگ کاملاً متباین‌اند؛ لذا متفاوت هستند. اطمینان قلبی را نمی‌توان با سنجش‌های تجربی مورد بررسی قرار داد؛ اما آرامش روانی را تا حدودی می‌توان با آزمایش‌های روان‌شناسی اندازه‌گیری کرد. در روان‌شناسی با توجه به تعریف انسان - به‌عنوان حیوان فیزیولوژیک - آرامش روانی و لذت مادی یک هدف غایی شمرده می‌شود و برای کسب آن از هیچ راهی فروگذار نمی‌شود و انواع عرفان‌های کاذب و مواد آرامش‌بخش و حتی مواد مخدر در این راه امری موجه است. اما در قرآن هدف غایی، اطمینان قلبی در سایه عنایت و قرب الهی است (ویس کرمی و مؤدب، ۱۳۸۹، ص ۱۸۹-۱۹۱). همیشه آرامش روانی همراه با آرامش قلبی نیست؛ ولی هرچا آرامش قلبی باشد، آرامش روانی هم وجود دارد. آرامش قلبی فقط با یاد خداوند حاصل می‌شود و مربوط به روح انسان است ولی آرامش روانی حاصل اعصاب جسمی است (ویس کرمی، ۱۳۹۶).

#### ۶-۱. آرامش طبیعی

قسم چهارم از آرامش، آرامش طبیعی است. برخی از پدیده‌ها در جهان از طبیعتی آرام‌بخش برخوردارند که باعث آرامش در انسان می‌شود. قرآن کریم در مورد «شب و روز» می‌فرماید: «وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا» (قصص: ۷۹)؛ و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید. خداوند آرامش‌بخش دیگر را «خواب» بیان می‌کند و می‌فرماید: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ النَّوْمَ سُبَاتًا...» (فرقان: ۴۸)؛ او کسی است که... خواب را مایه آرامش شما قرار داد... .

از جمله موارد دیگر، همسران هستند. قرآن می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...» (اعراف: ۱۸۹)؛ او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید؛ و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیاساید...؛ «وَمِنْ

دل‌هایی داشته باشند که حقیقت را با آن درک کنند؛ ... چراکه چشم‌های ظاهر ناپیدا نمی‌شود؛ بلکه دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌شود. در این آیه کور حقیقی را کسی می‌داند که از مشاهده حقایق غیبی ناتوان باشد (بحرانی، ۱۴۱۶ق، ج ۳، ص ۹۱۴). در آیات دیگر، قرآن فهم عمیق را به قلب نسبت می‌دهد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۹، ص ۳۰۵): «وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ...» (انعام: ۲۵)؛ بر دل‌های آنان پرده‌ها افکنده‌ایم تا آن را نفهمند... . با توجه به آیات فوق، قلب در فرهنگ قرآنی مرکز ارتباط انسان با عالم غیب بیان شده است. از طرفی چون انسان نفخه‌ای از روح خداست «نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (حجر: ۲۹)؛ در او از روح خود دمیدم. لذا با رسیدن به خداوند، به اطمینان قلبی می‌رسد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آگاه باشید که با یاد خداوند دل‌ها آرام می‌گیرد. این نوع آرامش به تعبیر علامه طباطبائی، از حالات انسان حکیم، صاحب اراده و از نتایج ایمان است و تازمانی موجود است که خواسته‌های نفسانی در آن خللی ایجاد نکند (طباطبائی، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۴۸۳). به عبارتی، از آنجاکه انسان فطرتاً موجودی کمال‌طلب است، از این‌رو، دائماً برای رسیدن به کمال وجودی مطلوب در حال حرکت است. این حرکت تا زمان رسیدن به خداوند که جامع همه کمالات وجودی است، همواره دربردارنده نگرانی و اضطراب است. قرآن نیز بیان می‌کند که اوج اطمینان قلبی در جوار رحمت الهی و لقای پروردگار حاصل می‌شود (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۷۷): «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷-۳۰)؛ تو ای روح آرام‌یافته، به سوی پروردگارت بازگرد، درحالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است. در نگاه برخی مفسران، این نوع آرامش می‌تواند در آرامش اعتقادی اثرگذار باشد. آیات ۲۷ و ۲۸ سوره «رعد» نیز بر این مطلب صحه می‌گذارد: «وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ لَا أُنزِلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ مَنِ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنَابِ، الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ و کسانی که کافر شدند می‌گویند: چرا آیه (و معجزه)‌ای از پروردگارش بر او نازل نشده است؟! بگو: خداوند هر کس را بخواهد گمراه و هر کس را که بازگردد، به سوی خودش هدایت می‌کند! (کمبودی در معجزه‌ها نیست؛ لجاجت آنها مانع است! آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید که دل‌ها تنها با یاد خدا آرامش می‌یابد. کسی که به خداوند ایمان آورده است، با تمام

آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم: ۲۲)؛ و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید.

از دیگر مصداق آرامش‌دهنده طبیعی، «خانه» است. قرآن می‌فرماید: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا...» (نحل: ۸۰)؛ و خدا برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت (و آرامش) قرار داد. البته نکته قابل توجه این است لزوماً اینچنین نیست که هر خانه و همسری چنین باشد، بلکه همه آنها وابسته به سلوکی مؤمنانه است، تا خانه و همسر و خواب او مایه آرامش باشد.

### ۷. آرامش در معنویت اسلامی

آموزه‌های اسلام به سه بخش اعتقادات، فقه و اخلاق تقسیم می‌شود. در اعتقادات ما با مباحثی چون خداشناسی، فرجام‌شناسی و راهنماشناسی مواجه هستیم.

در مبحث خداشناسی کانون توجهات همواره به سوی خداوند است. از این رو، از مسلمات دین اسلام «لا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۱۱) (آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد) می‌باشد. از نظر روان‌شناسی سخن گفتن و نوشتن، باعث شناخت می‌شود و ناآرامی را که به واسطه عدم شناخت حاصل شده از بین می‌برد. به عبارت دیگر، آرامشی که به واسطه عدم دستیابی به نیازها، زائل شده، از طریق دعا کردن و به زبان آوردن آنها و درخواست راه‌حل از خداوند متعال، به دست می‌آورد. همه روان‌شناسان معتقدند که بهترین راه سبک کردن آلام و رنج‌ها گفتن آنها به دیگران است. انسان بر اثر نیایش احساس می‌کند تنها نیست. دعا نخستین گام به سوی عمل است (کارنگی، ۱۳۴۸، ص ۱۹۳). روایات نیز مؤید این مطلب است که تا دل آدمی به «حق» نرسد، قرار و آرامش نمی‌گیرد. در این باره امام صادق علیه السلام چنین می‌فرماید: «إِنَّ الْقَلْبَ يَتَجَلَّجُ فِي الْجَوْفِ يَطْلُبُ الْحَقَّ فَإِذَا أَصَابَهُ إِطْمَآنٌ وَ قَرٌّ» (طبرسی، ۱۳۷۲، ص ۲۵۵)؛ همانا دل در درون آدمی جولان می‌دهد و به دنبال حق می‌گردد و چون به آن رسید، آرام و قرار می‌گیرد.

در بحث راه و راهنماشناسی، یکی از عوامل نگرانی و اضطراب، عدم شناخت صحیح راه، و نبود راهنمای صادق در مسیر زندگی می‌باشد. اسلام با تأکید بر وحی به‌عنوان یک راه فراعادی، قرآن را وسیله‌ای برای هدایت مؤمنان معرفی می‌کند و می‌فرماید: «ذَلِكَ

الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره: ۲)؛ این است کتابی که در [حقانیت] آن هیچ تردیدی نیست [و] مایه هدایت تقواییان است. «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ» (اسراء: ۹)؛ این قرآن، به راهی که استوارترین راه‌هاست، هدایت می‌کند. خداوند متعال بیان می‌دارد: «... وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَيِّبًا لِّكُلِّ شَيْءٍ...» (نحل: ۹۸)؛ و ما این کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر همه چیز است. علامه طباطبائی در ذیل این آیه می‌فرماید: قرآن کتابی است که هر آنچه را که مربوط به امر هدایت باشد، بیان کرده است (طباطبائی، بی‌تا، ج ۱۲، ص ۳۲۵). هر چیزی که بشر در پیمایش راه سعادت و خوشبختی، از اعتقاد و عمل به آن نیازمند است (طباطبائی، ۱۳۶۱، ص ۲۳). از سوی دیگر، خداوند متعال راهنمایی صادق را برای هدایت بشر معرفی می‌کند و می‌فرماید ما برای هر قومی هدایت‌گری فرستادیم: «... لِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ» (رعد: ۷)؛ ... برای هر قومی هدایت‌گری فرستادی. و می‌فرماید: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا» (نحل: ۳۶)؛ ما در هر امتی رسولی برانگیختیم که خدای یکتا را بپرستید؛ و از طاغوت اجتناب کنید! حاصل آنکه، انسان با اتصال به آموزه‌های وحی و راه فراعادی شناخت و راهنمایی صادق، به سمت منبع آرامش روانی هدایت می‌شود.

در بحث فرجام‌شناسی، براهینی برای اثبات اصل معاد و متعلقات آن مطرح می‌شود؛ مانند برهان حرکت (هدفداری جهان سیال طبیعت)، برهان حکمت (از خداوند حکیم کار عبث صادر نمی‌شود)، برهان رحمت (پروردگار رحیم کمال هر موجودی را به او عطا می‌کند)، برهان حقیقت (پروردگار که حق محض است هرگونه باطل را از بین می‌برد)، برهان عدالت (پروردگار به هر کاری پاداش یا کیفر می‌دهد)، تجرد روح انسان (حقیقت انسان هرگز از بین نمی‌رود و نابود نمی‌شود)، و اشتیاق به زندگی جاوید (در نهاد انسان محبت زندگی جاودانه نهفته است) (جوادی آملی، ۱۳۷۲، ص ۲۸۱). با کمی تأمل، متوجه می‌شویم که همه این براهین به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین منابع تولید آرامش روانی برای هر انسانی در برابر اضطراب حاصل از معمای معاد و متعلقاتش است.

بخش دوم از آموزه‌های دینی، آموزه‌های فقهی است. معنویت دینی دارای شاخص‌های متعددی است که از جمله آنها عبودیت و تکلیف محوری و شریعت‌گرایی است (مطهری، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۱۷۸). اصل در معنویت دینی، قرب الهی است و این امر در سایه بندگی و شناخت خدا و التزام اوامر و

داشت (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰، ج ۳، ص ۳۵۴). در روایتی دیگر از امام سجاد<sup>ع</sup> وارد است که انسان‌های باکرامت، اصلاً دنیا و امور مادی، که عاملی برای ناآرامی است، برایشان بی‌ارزش می‌شود: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ الدُّنْيَا» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۰، ص ۲۷۸)؛ هرکس برای خودش ارزش قائل باشد، دنیا نزد او خوار می‌شود. نمونه دیگر، توصیه‌های اخلاقی اسلام نسبت به «حسد» است. امیرمؤمنان علی<sup>ع</sup> می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ حَسَدُهُ طَالَ كَمَدُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۵، ج ۱۷۷۴)؛ کسی که حسدش زیاد باشد، اندوهش طولانی است. حسود به جای آنکه انرژی و توان خود را در راه رشد و تعالی به کار گیرد، آن را در حسرت، تأسف و خودآزاری به کار می‌برد و همیشه به آنچه دیگران دارند، فکر می‌کند و هیچ‌گاه احساس آرامش ندارد.

#### ۸. عوامل و موانع آرامش در معنویت اسلامی

در اینجا برای کوتاهی در سخن صرفاً به چند نمونه اکتفا کرده، هرچند موارد بیشتر از تعداد هستند.

##### ۸-۱ ایمان

در آیه ۴ سوره «فتح» خداوند متعال بیان می‌کند که هر قلبی قابلیت دریافت موهبت آرامش را ندارد. این قلوب مؤمنان هستند که محلی برای نزول سکینه و آرامش می‌باشد: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...»؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد... . واژه ایمان از ریشه «امن» به معنای تصدیق کردن کسی به واسطه اطمینان از صحت آن؛ از بین رفتن ترس و اضطراب و وحشت، از دیگر معانی کاربردی آن است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۲۲۳-۲۲۷). چون مؤمن اعتقاد خود را از شک و ریب و اضطراب ایمن می‌دارد، از این رو، به آن ایمان می‌گویند (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۵۶). امام صادق<sup>ع</sup> فرمود: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَقَدْ جَلَّ اللَّهُ لَهُ مِنْ إِيْمَانِهِ أَنْسَا يَسْكُنُ إِلَيْهِ، حَتَّىٰ لَوْ كَانَ عَلَىٰ قَلْبِهِ جَبَلٌ لَمْ يَسْتَوْحِشْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۱۱۱)؛ هیچ مؤمنی 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. به عبارتی، اعتقاد به صفات خداوند از قبیل علم، قدرت، رحمانیت و مالکیت باعث می‌شود انسان بداند که خداوند عالم به

نواهی دین حاصل می‌شود (موسوی خمینی، ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۳۰۷). شریعت که همان برنامه زندگی در دنیاست، باعث سعادت اخروی، آرامش همه انسان‌ها در حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی است (صدرالمطالین، ۱۳۶۰، ص ۳۶۰). در معنویت دینی، فرد مؤمن با انجام تکالیف شرعی و اصلاح نیت خود به تدریج معنویت خویش را رشد داده و به درجات عالی می‌رساند (صدرالمطالین، ۱۳۸۳، ج ۳، ص ۱۴۳). در نتیجه، بندگی و اطاعت در غالب عبادات در پرتو آموزه‌های فقهی، با ایجاد تمرکز و تقویت اراده در انسان و توجه دادن انسان به عالم بالا و تعالی پیدا کردن روح انسان به سمت خدا باعث آرامش در انسان می‌شود (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۱۴۱).

بخش سوم از آموزه‌های دینی، اخلاق است که در جهت شناخت فضائل و رذائل می‌باشد. مباحث اخلاقی در اسلام، جایگاه ویژه‌ای دارد. در حدیث مشهوری از پیامبر اکرم<sup>ص</sup> نقل شده که فرمود: «بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸۳، ص ۳۷۳)؛ من برای تکمیل فضائل اخلاقی مبعوث شده‌ام. آرامش حقیقی و همیشگی انسان، در سایه سلامت و آرامش روح است و روحی که بیمار بوده و دارای رذائل اخلاقی است؛ نه - در حقیقت - سالم است و نه از آرامش واقعی و همیشگی برخوردار است؛ اگرچه همه امکانات دنیا را در اختیار داشته باشد؛ و بالعکس روحی که این صفات ناپسند را ندارد، در همه حال آرام و راحت است. قرآن کریم نیز می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا» (شمس: ۹ و ۱۰)؛ هرکس نفس خود را پاک و تزکیه کرد، رستگار شد؛ و آنکس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخت، نومید و محروم گشت. یا امیرمؤمنان علی<sup>ع</sup> می‌فرماید: «آنکه در خود احساس کرامت و بزرگواری بکند، مخالفت با شهوات حیوانی برای او آسان است» (نهج البلاغه، ۱۳۸۳، حکمت ۴۴۱). توضیح اینکه، افراد دارای کرامت نفس، نه تنها شهوت جنسی نزد آنان بی‌ارزش است؛ بلکه انواع شهوات در نظرشان بی‌اهمیت می‌شود. قرآن کریم نیز می‌فرماید: «وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا عَظِيمًا» (نساء: ۲۷)؛ خدا می‌خواهد شما را ببخشد (و از آلودگی پاک نماید)؛ اما آنها که پیرو شهوات هستند، می‌خواهند شما بکلی منحرف شوید. این آیه بیانگر این مطلب است که این آزادی‌های بی‌قید و شرط سرایی بیش نیست و نتیجه آن انحراف عظیم از خوشبختی و تکامل انسانی و گرفتار شدن به بی‌راهی است که حاصلی جز، ناراحتی‌های روانی و ناآرامی نخواهد

انفعالات جهان و نیز پندار و گفتار و کردار انسان‌ها و خود می‌باشد. خوش‌بینی، مثبت‌نگری یا به تعبیر روایات اسلامی حسن ظن نام دارد (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۱۳۴). خوش‌بینی برخلاف ساده‌لوحی است؛ یعنی ما نگاه عمیق و زیبا به اتفاق‌ها و رفتار خود و دیگران داشته باشیم (ولی‌زاده، ۱۳۸۱، ص ۱۷۵). وقتی انسان چنین نگاه زیبایی به خالق عالم داشته باشد که قرآن می‌فرماید: «الذی احسن کل شی خلقه» (سجده: ۷)؛ او کسی که هر آنچه را که خلق کرد، زیبا آفرید. این نگاه، خود زمینه‌ساز آرامش روحی می‌شود. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «حسن ظن باعث آرامش قلب و سلامت بدن می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۵، ص ۶۵). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «بهره‌ای از حسن ظن داشته باش تا قلبت آرام گیرد و کارت آسان شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۲۰۹). اگر انسان بتواند یقین کند که تمام امور محقق در عالم، محصول تدبیر حکیمانه الهی است؛ دیگر به راحتی می‌تواند با مشکلات و حوادث ناگوار مقابله کند و نگرانی بر او مسلط نشود؛ بلکه به نردبانی برای تکامل او تبدیل می‌گردد. کسی که حسن ظن دارد، به تبع آن افکارش از آلودگی مبرا است. وقتی افکار انسان پاک باشد، قلب انسان نیز مشغول نخواهد بود، در نتیجه آرامش برای انسان حاصل می‌شود.

## ۸. توبه

بازگشت از گناه، وسیله نزدیک شدن و دوستی با خدا و راهی به دنیای پاکی و رهایی از فشار وجدان است (شفیعی مازندرانی، ۱۳۸۴، ص ۱۴۷). در واقع بنده با توبه حس ناامیدی و جدایی از درگاه خداوند را از بین می‌برد. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳)؛ بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد. کسی که به واسطه گناه از خداوند متعال دور شده است، در واقع از منبع اصلی آرامش فاصله گرفته است؛ توبه یعنی بازگشت به این منبع آرامش.

## ۹. آرامش در معنویت‌های سکولار

جنبش‌های نوپدید دینی و جریان‌های معنویت‌گرا، بیانگر این واقعیت هستند که معنویت‌گرایی در دوران معاصر در حال پیشرفت و تحول و تولدی جدید می‌باشد. سیره این‌گونه جریان‌ها براساس مخالفت یا

نیازها و مشکلاتش می‌باشد و قادر به رفع کردن آنهاست و از طرفی رحمت و وسعت او شامل همه می‌شود. نتیجه این ایمان، قطعاً کسب آرامش در تمام شرایط زندگی خواهد بود (محمدپور، ۱۳۹۴، ص ۱۲).

## ۸-۲ ذکر و یاد خدا

«ذکر» به معنای یادآوری به وسیله دل یا زبان است، ذکر در برابر غفلت و گاه در برابر نسیان به کار می‌رود (راغب اصفهانی، ۱۴۲۹، ص ۳۲۸). مسلم است که ذکر خدا فقط به یادآوری زبانی او نیست؛ بلکه هدف، توجه کردن به ذات پاک خداوند با تمام قلب و جان است (طباطبائی، بی تا، ج ۱۱، ص ۴۸۷). قرآن در سوره «رعد» می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. در مقابل، قرآن کریم نتیجه اعراض از ذکر خداوند را این‌گونه بیان می‌کند: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه: ۱۲۴)؛ و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت. علامه طباطبائی ذیل این آیه می‌نویسد: وقتی انسان ارتباطش را با خدا قطع می‌کند، دیگر در سختی و مشکلات زندگی، فقط به دنیا دلگرم می‌شود و آن را مطلوب یگانه خود می‌داند، در نتیجه همه کوشش خود را منحصر به اصلاح دنیای خود می‌کند و روز به روز به دنبال توسعه بیشتر آن است. حاصل اینکه او دائماً در میان آرزوهای برآورده نشده، و ترس و اضطراب از فراق آنچه برآورده شده به سر می‌برد (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۳۱۵).

## ۸-۳ ازدواج

یکی از عوامل آرامش که قرآن به آن اشاره می‌کند ازدواج می‌باشد. قرآن می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم: ۲۱)؛ و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «انسان به سه چیز آرامش می‌یابد: همسر سازگار، فرزند نیکوکار و دوست صادق» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۲۳۱). در این روایت یکی عوامل آرامش، ازدواج بیان شده است.

## ۸-۴ حسن ظن

خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های مثبت انسان است که باعث رشد و تکامل او می‌شود. خوش‌بینی، نیک‌انگاری درباره خداوند، فعل و

شادمانی تا حد بی‌خودشدن. بگذار تمام انرژی به شور و شیدایی مبدل شود و ناگهان خواهی دید که دیگر سرداری - انرژی گیر کرده در سرت، سراسر به جنبش درآمده، الگوها، تصاویر و حرکتی زیبا می‌آفریند. در این حال لحظه‌ای فرامی‌رسد که بدنت دیگر جسم و سفت و سخت نیست. انعطاف‌پذیر و جاری می‌شود... تو ذوب می‌شوی. باکائئات درهم می‌آمیزی. مرزها در یکدیگر ادغام می‌شوند» (اوشو، ۱۳۸۲، ص ۴۷).

او در مورد کسب آرامش فراهم‌شده، می‌گوید: «شما تنش خود را به اوج رسانده‌اید. اکنون چیز بیشتری یافت نمی‌شود و نمی‌توانید جلوتر بروید. همه‌تان شما درگیر تنش شده‌اید. اکنون به نظاره آن نشینید. شما از راه پرتنش بودن خود، به آستانه نقطه پرش رسیده‌اید... چنانچه جلوتر روید امکانش هست که منفجر شوید و بمیرید. اکنون نیروی زندگی خود به خود آرام خواهد گرفت. آرام خواهد شد... هر اندام بدن، هر ماهیچه آن، هر عصبش می‌رود تا معصومانه و بی‌آنکه از سوی شما کوششی انجام گیرد به آرامش برسد. در ساختار جسمانی خود آرام شدن نقاط بسیاری را احساس کنید. همه تتنان مجموعه‌ای از نقاط آرام شدند» (اوشو، ۱۳۸۰، ص ۴۵).

### ۱۱. آرامش در عرفان ساتیا سایی بابا

این عرفان متأثر از برخی فرامین و دستورات اسلامی و مسیحیت و ادیان بزرگ الهی است. به‌گونه‌ای که حذف آنها از عرفان سایی بابا باعث می‌شود این عرفان دیگر جذابیتی نداشته باشد. از طرفی، به شدت تحت تأثیر مکاتب باستانی و کتب مقدس هندوستان است. در این عرفان دنیا هیچ ارزشی ندارد و معنویت در برابر دنیا و امور مادی قرار می‌گیرد. سایی بابا برای رسیدن به آرامش روانی عوامل گوناگونی بیان می‌کند که عبارت است از: رهایی از آرزو و نفرت، ترس از گناه، ایثار، مراقبه یعنی آموزش و تمرین معنوی (کوندرا، ۱۳۷۰، ص ۱۱۸-۱۷۹ و ۱۹۵-۲۰۵)؛ رهایی از وابستگی‌ها، دین و ایمان و عشق (سای بابا، ۱۳۸۲، ص ۴)؛ نیایش الهی، همنشینی با افراد شایسته و مدیتیشن که با ذهنی غرق در عشق باشد (سای بابا، ۱۳۸۳، ص ۴۲). معنویت در غالب آیین‌ها، مناسک مذهبی و... (همان، ص ۹۳)، اندیشیدن و سخن گفتن در مسیر فضیلت و پرهیزگاری (همان، ص ۹۹)، فروتنی و احترام، البته آرامش با خوشاوندان، ثروت، شهرت و مهارت حاصل نمی‌شود (همان، ص ۱۰۰)؛ یاد خدا (سای بابا، ۱۳۸۵، ص ۶۹) و خدمت به مردم (همان، ص ۷۹).

بی‌توجهی به ادیان بزرگ است. برخی از آنها مثل اُشو دین را به صراحت رد می‌کند؛ ولی برخی دیگر دین را به صراحت رد نمی‌کنند، بلکه می‌کوشند تا دین را مسکوت بگذارند و قائل به افیون بودن دین نیستند؛ بلکه می‌گویند: «شان دین بالاتر از آن است که در عرصه مسائل زندگی و اجتماعی نقش ایفا کند» (فعال، ۱۳۸۶، ص ۳۳۳). با وجود این منش، معنویت‌های سکولار در صورت نیاز و ضرورت، تعالیم ادیان بزرگ را در مسیر رشد و جذابیت خود مورد سرقت قرار می‌دهند (کیانی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۴-۲۲۵). معنویت‌های سکولار برای رسیدن به آرامش راه کارهایی را بیان می‌کنند که ما به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

### ۱۰. آرامش در عرفان اوشو

بگوان سری راجیش (اوشو) یکی از معیارهای رسیدن به حقیقت و روشن‌بینی را آرامش روحی می‌داند. او دائماً در حال تشویق سالک به اعمال و کرداری مثل رسیدن به وجد و نشاط، شادی و لذت بردن، رقص و پایکوبی و سماع، شعر و آواز و دست‌فشانی، جشن و سرور، عشق و سکوت و موسیقی، خنده، سکس و مراقبه می‌باشد که گویی رسیدن به آنها هدف عرفان اوشو است. در عرفان اوشو به دو توصیه آخر یعنی سکس و مراقبه اهمیت بسیار داده شده است (همان، ص ۲۲۹). او برای رسیدن به آرامش می‌گوید: «بسیاری از آموزگاران دروغین روش وانهادگی، پیوسته به شاگردان خود می‌گویند «تنها آرام شو، کار نکن، تنها آرام شو». در این‌گونه 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 افزوده می‌شود - تنش آرام گرفتن... بنابراین کسی که می‌کوشد زندگی آسوده‌ای را بگذراند... شما می‌توانید تنها به خودتان بگویید آرام شو و سپس آرام خواهید شد... 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» (اوشو، ۱۳۸۰، ص ۴۴). اوشو قائل است که انجام اعمالی مثل جشن و پایکوبی، باعث به جریان افتادن انرژی بیشتری در انسان می‌شود که نتیجه‌اش از بین رفتن تدریجی مشکلات و ایجاد آرامش روحی است. «به همین دلیل من این قدر به شاد زیستن اصرار دارم.

## ۱۲. آرامش در عرفان کارلوس کاستاندا

این مسلک برگرفته از آداب و رسوم سرخ‌پوستی است. در این عرفان سالک شخصی جنگجو و مبارز است که با تحمل سختی‌های گوناگون اراده خویش را بخشیده و تحمل خود را در برابر گرفتاری‌ها بالا می‌برد. این یکی از راه‌های رسیدن به آرامش است. دون خوآن ماتوس شخص سرخ‌پوستی است که کارلوس کاستاندا متأثر از اوست. او در باب آرامش می‌گوید: «هیچ چیز نمی‌تواند روح سالک مبارز را به اندازه مبارزه جویی و سر و کار داشتن با مردم غیرقابل تحمل که در مواضع قدرت هستند، 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» (کاستاندا، ۱۳۶۵ الف، ص ۲۹). کارلوس کاستاندا برای تأیید مطلب فوق، یکی از تجربیات خود را این‌گونه بیان می‌کند: «حرف‌هایش مرا در پریشانی شدید فرو برد. وی گویی اهمیتی به پریشانی من نمی‌داد. همچنان مرا آزار می‌داد. هرچه بیشتر حرف می‌زد، آزدگی 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 آن‌قدر 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 آزادم؛ پیوسته می‌گریستم» (همان، ص ۲۷۲).

در این عرفان یکی دیگر از عوامل آرامش «رؤیا دیدن» معرفی شده 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 رؤیا 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. درحالی 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» (کاستاندا، ۱۳۶۵ ب، ص ۱۴۹).

## ۱۳. آرامش در عرفان کریشنامورتی

در این عرفان ذهن و فکر دخالتی در تولید آرامش ندارد. کریشنامورتی 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... 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 سازمان‌یافته، 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» (مورتی، ۱۳۷۶، ص ۱۷۲). او معتقد است: «اگر صرفاً از طریق کسب امنیت مادی و چه غیرمادی، 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» (همان، ص ۱۴۷)؛ زیرا پیروی از این‌گونه مسالک ملزم به گوشه‌گیری و انزواگرایی است. کریشنا مورتی راه رسیدن به آرامش را شناخت انسان از زیبایی می‌داند و می‌گوید: «رأی تحقق آرامش و صلح درونی، انسان باید زیبایی را بشناسد. به همین خاطر است که ما می‌گوییم وقتی جوان هستی باید در اطراف خود فقط زیبایی داشته باشی. زیبایی ساختمان‌ها، تجهیزات مورد استفاده، ... با شناخت زیبایی است که ما می‌توانیم عشق را درک کنیم؛ زیرا درک زیبایی به معنای آرامش و سکون قلبی است» (همان، ص ۱۷۳).

## ۱۴. نقد آرامش معنویت‌های سکولار

نگاه عرفان‌های نوظهور برای تأمین آرامش، برپایه نگاه اومانستی و اتکا به خود و هوای نفس، و نه پیروی از شریعت؛ و عمدتاً با ترسیم

عالم بدون خدا و نادیده گرفتن وجود خداوند به عنوان هدف غایی است که در این مسیر، بعضاً دلائل مبهمی بر عدم وجود خدا بیان می‌کنند (واحد پژوهش‌های مدرسه علمیه حضرت خدیجه، ۱۳۹۵، ص ۳۰-۵۸). عرفان‌های نوظهور توجه به دنیا و لذت‌های افسارگسیخته مادی مانند سکس و... راه عاملی برای آرامش انسان معرفی می‌کنند (همان، ص ۸۱) که نتیجه‌ای برعکس دارد. اما در مقابل، اسلام با تأکید بر وجود خدا برپایه براهین عقلی، خدامحوری و اطاعت از خدا را در قالب انجام آموزه‌های شریعت، توصیه کرده و آنها را عاملی برای آرامش بیان می‌کند.

### ۱۵. نقد آرامش عرفان اثنو

در مورد نگاه اثنو به چگونگی کسب آرامش، از نظر اسلام اشکالات عدیده‌ای وارد است. اما آنچه در یک نقد کلی می‌توان بیان کرد این است که نگاه اثنو برای تأمین آرامش، یک نگاه صرفاً دنیا مدارانه است. اما برخی از نقدهای جزئی بر این نگرش عبارت است از: - اسلام هیچ‌گاه نشستن، ساکن بودن و عدم فعالیت را راه‌حلی برای تأمین آرامش بیان نمی‌کند.

- از نظر اسلام شادی امری فطری است، بنابراین، شادی دنیوی و اخری همواره مورد تأیید اسلام است و هیچ‌گاه برای تأمین آرامش فردی، مخالف شادی و لذت بردن و... نیست. چیزی که اسلام با آن مخالف است شادی افراطی است که موجب بی‌توجهی به امور دیگر می‌شود. از این رو، این‌گونه شادی‌ها همانند عباداتی افراطی مورد پذیرش اسلام نمی‌باشند.

- اگر صرف لذت بردن و شادی مادی عامل آرامش روانی باشد، در این صورت باید انسان غربی سرشار از این آرامش باشد؛ در حالی که مشاهدات برخلاف این مطلب است.

- شادمانی و جشن و سروری که اثنو آن را بیان می‌کند، ادامه دانش منتهی به مرگ می‌شود؛ زیرا بیشتر شبیه پارتی‌های همراه با مواد مخدر است که منجر به مرگ و بیماری‌های روانی اشخاص می‌شود و فاقد هرگونه احساس آرامشی است.

- اوشو سکس را عاملی برای به افول بردن انرژی شخص می‌داند که منجر به آرامش می‌شود؛ در حالی که در سکس این‌گونه نیست؛ بلکه شخص را برای تجربه موارد بیشتر تحریک می‌کند که در نهایت نه تنها به آرامش نمی‌رسد، بلکه باعث سرآغاز شدیدترین

بیمای‌های روانی می‌شود.

- دیدگاه اثنو، بیشتر به یک تخلیه روانی شبیه است که آرامش در آن حاصل از تخلیه انرژی از اضطراب است، که با فرض حصول آرامش، آرامشی جزئی و موقتی خواهد بود (کیانی، ۱۳۸۶، ص ۲۳۰-۲۳۱).

### ۱۶. نقد آرامش عرفان ساتیا سای بابا

در یک اشکال کلی به نظر می‌رسد نگاه دنیاگرایانه در اندیشه ساتیا سای بابا موجب این نوع نگرش به کسب شادی شده باشد. اما ایرادات دیگر، عبارت است از:

چنانچه بیان شده بسیاری از تعالیم آن، از ادیان الهی بالخصوص اسلام است. ضمن اینکه خویشاوندان، ثروت، شهرت و مهارت به نحوی در ایجاد آرامش مؤثر هستند.

اسلام برخلاف عرفان سای بابا، بدن انسان را برای رسیدن به درجات عرفانی، مورد تحقیر قرار نمی‌دهد. اسلام برای بدن انسان ارزش قائل است و آن را جایگاه روح و ابزاری برای تعالی آن می‌داند و اسلام در برخی از تعلیمات خود، احکامی را در راستای حفظ بدن و جلوگیری از آسیب رساندن به آن بیان می‌کند (همان، ص ۲۳۲-۲۳۳).

### ۱۷. نقد آرامش عرفان کریشنا مورتی

اینکه کریشنا مورتی قائل است مناسک و مراسم و آیین‌ها باعث انزواطلبی و گوشه‌نشینی است، با بسیاری از مسلک‌ها مخصوصاً اسلام رد می‌شود؛ زیرا اسلام با داشتن مناسک و آیین‌های گوناگون با گوشه‌نشینی مخالف است. قرآن کریم و روایات اسلامی تأکید بسیاری در مناسک جمعی می‌کند؛ برای نمونه، اسلام بسیار تأکید بر اقامه نمازهای یومیه به صورت جماعت دارد. قرآن می‌فرماید: «وَأَقِمْوُ الصَّلَاةَ... وَارْكَعُوا مَعَ الرَّكَعِينَ» (بقره: ۴۳)؛ نماز را بپا دارید... و با رکوع کنندگان رکوع کنید. این تظاهر عبادی به صورت جمعی، علاوه بر جنبه تبلیغی آن یک نوع هم‌افزایی معنوی ایجاد می‌کند (سرمدی و گیوریان، ۱۳۷۹، ص ۱۹-۲۳). به عبارت دیگر، نیرویی که از یک فعل گروهی حاصل می‌شود به مراتب بهتر و قوی‌تر از حاصل کار افراد به صورت تک‌تک و جداگانه است. در اینکه مورتی زیبایی مادی را عامل آرامش می‌داند باید گفت، پرداختن بیش از حد به زیبایی مادی باعث بروز شدیدترین خلأهای روانی می‌شود. حال آنکه زیبایی معنوی که تبلور آن در اسلام و عرفان اسلامی نهفته است، مقارن با درک ذاتی زیبایی است. از طرف دیگر، پیروی از ادیان و عرفان‌ها

(بالاخص اسلام) مانعی برای خلاقیت و نوآوری نیست، همچنان که دانشمندان غربی و شرقی متدین و مذهبی را می‌یابیم که دارای نوآوری و خلاقیت بوده‌اند (کیانی، ۱۳۸۶، ص ۲۳۶ و ۲۳۷).

### ۱۸. نقد آرامش عرفان کارلوس کاستاندا

در نقد این نگاه به عوامل آرامش ایراداتی وارد است که عبارت است از: - اینکه انسان برای رسیدن به آرامش به سراغ دردها و رنج‌ها و انسان‌هایی غیرقابل تحمل برود، نه تنها آرامشی را به دنبال ندارد، بلکه باعث ایجاد اختلالات روانی و اضطراب‌های بیشتر می‌شود.

- 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 او ایجاد می‌شود. همان‌طور که هر انسانی در مسیر رسیدن به اهداف مادی و معنوی خود باید موانع عبور کند و بر آنها پیروز شود. این برخلاف دیدگاه کاستاندا است که لازمه آرامش را رنج کشیدن و به سختی انداختن خود می‌داند.

اگر مراد از «رؤیا دیدن»، دیدن خواب و خوابیدن است، این مطلب در عرفان اسلامی نیز مورد توجه است، اما صرف خواب دیدن، انسان را به آرامش نمی‌رساند؛ زیرا چه بسا شخص خواب‌های ناگوار ببیند که باعث اضطراب است. از طرف دیگر، اگر هم خواب باعث آرامش باشد آرامشی موقتی و جزئی را به دنبال دارد (همان، ص ۲۳۸ و ۲۳۹).

### نتیجه‌گیری

معنویت اسلامی، آرامش کامل و همراه با قرب الهی را به همراه دارد؛ معنویت‌های سکولار یک آرامش نسبی را برای فرد به ارمغان می‌آورد و تنها درصد است که انسان را از بحران‌های روحی و جسمی خارج کند و به دنبال خدا و قرب الهی نیست. این تفسیر از آرامش را می‌توان در بسیاری از عرفان‌های نوظهور مشاهده کرد که نوعی آرامش سلیبی است و به معنای نبودن اضطراب تفسیر می‌شود و با آرامش الهی که همان آرامش پایدار می‌باشد، سختی ندارد. از دیدگاه اسلام، هر آرامشی شاخص سلامت معنوی و به دنبال آن سلامت روانی به‌شمار نمی‌آید. آرامشی به عنوان شاخص سلامت معنوی شناخته می‌شود، که پایدار باشد تمام آموزه‌های عرفان‌های سکولار در باب عوامل کسب آرامش یا تأییدی ضعیف و خفیف از راه‌های کسب آرامش اسلامی هستند و یا مجموعه‌ای از ادعاهای و نظریاتی پوچ و خالی می‌باشند که موجب بروز اختلالات شدید روانی می‌شوند.

### منابع.....

- نهج البلاغه، ۱۳۸۳، ترجمه محمد دشتی، قم، پویشگر.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۸۰، *تحفه العقول عن آل الرسول*، ترجمه بهراد جعفری، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ابن منظور، محمد بن مکرّم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، بیروت، دارصادر.
- احمدوند، محمدعلی، ۱۳۸۲، *بهداشت روانی*، تهران، پیام نور.
- اشرف صادقی، علی، ۱۳۹۲، فرهنگ جامع زبان فارسی، تهران، فرهنگستان زبان و ادب فارسی.
- افروز، غلامعلی، ۱۳۷۷، «احساس امنیت»، *پیوند*، ش ۲۳۱، ص ۳-۴.
- اکبرنژاد، مهدی و توران مهبّدی، ۱۳۹۳، «اثر بخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم»، *تفسیر، علوم قرآن و حدیث*، ش ۲۰، ص ۱۱۰-۱۱۳.
- اوشو، ۱۳۸۰، *مراقبه هنر وجد و سرور*، ترجمه فرامرز جواهری‌نیا، تهران، فردوس.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۲، *الماس‌های اوشو*، ترجمه مرجان فرجی، تهران، فردوس.
- باربور، ایان، ۱۳۷۹، *علم و دین*، ترجمه بهاء‌الدین خرمشاهی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- بحرانی، سیدهاشم، ۱۴۱۶ق، *البرهان فی تفسیر القرآن*، تهران، بنیاد بعثت.
- بوژمهرانی، حسن و علی‌اکبر جلاتیان اکبرنیا، ۱۳۹۳، «آرامش در زندگی براساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها»، *پژوهش‌های اجتماعی اسلامی*، ش ۲، ص ۴-۱۷.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۹۵، *عسر الحکم و درر الکلم*، قم، دارالحدیث.
- جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۲، *روان‌شناسی بالینی*، تهران، عروج.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۲، *مبدأ و معاد*، تهران، الزهراء.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱، *تسنیم*، قم، اسراء.
- دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۷، *لغتنامه*، تهران، دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۲۹ق، *مفردات الفاظ القرآن*، قم، طلیعه نور.
- سای‌بابا، ساتیا، ۱۳۸۲، *زندگی من پیام من است*، ترجمه پروین بیات، تهران، عصر روشن‌بینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۲، *تعلیمات ساتیا سای بابا*، ترجمه رؤیا مصاحبی محمدی، تهران، تعلیم حق.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۵، *یوگای عاشقانه*، ترجمه آزاده مصاحبی، اصفهان، غزل.
- سرمدی، سعید و حسین گیوریان، ۱۳۷۹، «سینرژی و تعاون»، *تعاون*، ش ۱۱۰، ص ۱۹-۲۳.
- سید قطب، ۱۳۶۲، *تفسیر فی ضلال القرآن*، ترجمه سیدعلی خامنه‌ای، تهران، ایران.
- شفیعی مازندرانی، سیدمحمد، ۱۳۸۴، *سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی*، قم، عطر آگین.
- شولتز، دوان، ۱۳۸۸، *روان‌شناسی کمال*، تهران، جامعه‌شناسی.
- صادقیان، احمد، ۱۳۸۷، «قرآن و بهداشت روان»، *قرآن و علم*، ش ۲، ص ۶۷-۶۶.

ولی‌زاده، صمد، ۱۳۸۱، *زندگی شادمانه*، تهران، نگرش روز.  
ویس کرمی، مهرداد و رضا مؤدب، ۱۳۸۹، «بررسی تطبیقی آرامش روانی در روان‌شناسی با اطمینان قلبی در قرآن»، *مطالعات تفسیری*، سال اول، ش ۴، ص ۱۸۴-۱۹۱.

ویس کرمی، مهرداد، ۱۳۹۶، *تفاوت آرامش روحی و آرامش روانی*، در: Loresta.iqna.ir

ویلیام لاندین، رابرت، بی‌تا، *نظریه‌ها و نظام‌های روان‌شناسی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، اندیشه.

هاشمی رفسنجانی، اکبر، ۱۳۸۳، *فرهنگ قرآن*، قم، بوستان کتاب.  
یونگ، کارل گوستاو، ۱۳۷۶، *انسان امروزی در جست‌وجوی روح فرد*، تهران، امیرکبیر.

صدرالمتألهین، ۱۳۶۰، *الشواهد الربوبیه فی مناهج السلوکیه*، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۳، *شرح اصول کافی*، تهران مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۶۱، *قرآن در اسلام*، قم، دفتر انتشارات اسلامی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.

\_\_\_\_\_، بی‌تا، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، دفتر انتشارات اسلامی.  
طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، فراهانی.

فعالی، محمدتقی، ۱۳۸۶، *آفتاب و سایه‌ها*، قم، نجم‌الهدی.  
فقیهی، علی‌نقی، ۱۳۸۹، *جوان آرامش*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.  
قرشی، سیدعلی‌اکبر، ۱۳۷۱، *قاموس قرآن*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.  
کوندرا، سیما، ۱۳۷۰، *تراش‌های الماس خداوند*، ترجمه طاهره آشنا، تهران، تعلیم مقدس.

کیانی، محمدحسین، ۱۳۹۵، «جایگاه آرامش در معارف اسلامی»، در: <http://pmbo.ir>

کیانی، محمدحسین، ۱۳۸۶، «جایگاه آرامش در عرفان و معنویت‌گرایی جدید»، *کتاب نقد*، ش ۴۵، ص ۲۲۴-۲۳۹.

کارنگی دیل، ۱۳۴۸، *آیین زندگی*، ترجمه م. آذینفر، تهران، اسکندری.  
کاستاندا، کارلوس، ۱۳۶۵، *الف، آتش درون*، ترجمه مهران کندری و مسعود کاظمی، تهران، فردوس.

\_\_\_\_\_، ۱۳۶۵، *ب، هدیه عقاب*، ترجمه مهران کندری و مسعود کاظمی، تهران، فردوس.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی.  
محمدپور، شیما، ۱۳۹۴، «آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن»، *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم*، سال ششم، ش ۲، ص ۹-۱۰.

مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، *التحقیق فی کلمات القرآن*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۶، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.  
معین، محمد، ۱۳۷۱، *فرهنگ فارسی*، تهران، چاپخانه سپهر.

مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، ۱۳۸۰، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مورتی، کریشنا، ۱۳۷۶، *زندگی پیش‌رو*، ترجمه پیمان آزاد، تهران، صدای معاصر.

موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۹۲، *تقریرات فلسفه*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.

نصری، عبدالله، ۱۳۸۱، «در سپهر رهایی، دین یا معنویت؟»، *سروش اندیشه*، ش ۳ و ۴، ص ۴۰۹-۴۳۲.

واحد پژوهش‌های مدرسه علمیه حضرت خدیجه، ۱۳۹۵، *در خیال آرامش*، مشهد، نسیم رضوان.