

مؤلفه‌های دست‌یابی به آرامش معنوی در صحیفه سجّادیه (ع)

سیدمحمدحسن بابائی^۱، داوود معماری^{۲*}

شناسه دیجیتال (DOI): 10.22084/DUA.2024.28568.1037



تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵



چکیده

احساس آرامش در زندگی آدمی یکی از نیازهای اولیه است که انسان در پرتو آن به رشد و کمال مطلوب می‌رسد. انواع گوناگون آن اعم از آرامش طبیعی، روانی و اعتقادی و... نقش به‌سزایی در حیات فردی و اجتماعی ما ایفا می‌کنند. در این میان، آرامش معنوی که والاترین سطح آن نیز محسوب می‌شود، جز با نگرشی معنوی به هستی و عملکردی معناگرایانه در وقایع و حوادث زندگی قابل دست‌یابی نخواهد بود. از این‌رو در زیست مؤمنانه، شاه‌راه رسیدن به آرامش واقعی، چیزی جز انس با منابع اصیل آن یعنی قرآن کریم و سنت معصومین (ع) به‌ویژه، گنجینه‌های ادعیه و عرفان ایشان نیست. امام سجّاد (ع) در راز و نیازهای عارفانه و عاشقانه خویش با محبوب ازلی و ابدی، برای سالکان و مشتاقان این طریق، مؤلفه‌های آرامش معنوی را ترسیم و راه‌های دست‌یابی به این گوهر کمیاب و گران‌بها را شناسانده‌اند. مؤلفه‌ها و عواملی که برخی بینشی است و نگرش انسان مادی را به هستی و فلسفه زندگی تغییر می‌دهد و مؤلفه‌های دیگری که منشی است و رفتار او را مؤمنانه و انسانی می‌سازد. مقاله پیش‌رو به روش توصیفی و تحلیلی، با رجوع به این کتاب ارزشمند و استناد به آیات قرآن کریم، روایات و در حد امکان، منابع میان‌رشته‌ای، عوامل بینشی و منشی دست‌یابی به آرامش معنوی را تبیین و تحلیل می‌کند.

کلید واژه‌ها: صحیفه سجّادیه، آرامش معنوی، عوامل بینشی، عوامل منشی، ایمان، رفتار

۱- دانش آموخته کارشناسی‌ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه بین‌المللی امام‌خمینی (ره)، hasanbabaei@gmail.com

۲- دانشیار دانشگاه بین‌المللی امام‌خمینی (نویسنده مسئول)*، memari@ISR.ikiu.ac.ir

۱. مقدمه

آرامش حالتی نفسانی توأم با ثبات خاطر و آسودگی خیال است. در مقابل آن تشویش و دغدغه‌های ذهنی و اضطراب قرار دارد. در زندگی روزمره، آدمی با رسیدن به آرامش مادی قادر به رفع بخشی از اضطرابات خویش است؛ اما با دست‌یابی به این نوع از آرامش، هرگز آسودگی کامل نمی‌یابد. در این صورت در پی یافتن راهی است که برایش آرامش عمیق‌تری را ایجاد کند. از این‌رو به دنبال یافتن عوامل غیرمادی در کسب آرامش می‌گردد و به این منظور به سوی معنویت گام می‌نهد و به دنبال سرچشمه‌ای است که روح و جان او را اقناع کند. در این میان، باور و اعتقاداتی توسط ادیان مطرح شده است که توانسته است، درجه بالایی از آرامش معنوی را برای انسان‌ها فراهم سازد. در دین مبین اسلام نیز این عوامل ایجاد کننده آرامش، توسط راهنمایان دین به ما ابلاغ می‌شود. امام سجاد (ع) یکی از این راهنمایان گران‌قدر در کتاب شریف صحیفه سجادیه که ارزشمندترین کتاب بعد از قرآن کریم و نهج‌البلاغه تلقی شده، در خلال نیاپش‌هایی عارفانه و عاشقانه، مهم‌ترین عوامل کسب آرامش را برای جویندگان این گوهر ارزشمند تبیین فرموده است. مؤلفه‌هایی که یا بیش‌ی و هستی‌شناسانه و حاکی از نگرش مؤمنانه به زندگی است یا منشی و رفتاری است و اخلاق و عملکرد شایسته انسان را با خود و دیگران تحلیل می‌کند.

این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با استناد به کتاب شریف صحیفه سجادیه و منابع معتبر قرآنی، روایی و میان‌رشته‌ای در صدد پاسخ‌گویی به این پرسش‌های خطیر است:

الف) در صحیفه سجادیه (ع) چه تعریف و تصویری از آرامش معنوی ارائه گردیده است؟

ب) در ادعیه صحیفه سجادیه، برای دست‌یابی به آرامش معنوی، چه عوامل و مؤلفه‌هایی معرفی شده‌اند؟

۱-۱. پیشینه پژوهش

درباره مؤلفه‌های دست‌یابی به آرامش در قرآن کریم، پژوهش‌هایی کم و بیش در قالب کتاب، پایان‌نامه و مقاله انجام گردیده، اما اثری در رابطه با این موضوع در کتاب گران‌قدر صحیفه سجادیه نگاشته نشده است. برخی از مهم‌ترین این آثار عبارتند از دو کتاب:

الف) سروریان، حمیدرضا، ۱۳۸۵ش، عوامل اضطراب و آرامش در آینه قرآن و احادیث، قم: انتشارات فدک فاطمی.

نویسنده محترم در این کتاب به تفصیل عوامل شناختی و رفتاری ایجاد اضطراب در روان آدمی و نیز چگونگی کسب آرامش و طمأنینه مطلوب را از نگاه قرآن کریم و روایات بیان نموده است.

ب) آصفی، محمد مهدی، ۱۳۸۵ش، آرامش در آینه وحی، ترجمه علی رضا سروش و محمدحسین سرانجام، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

در این نوشتار، ابتدا کلیاتی در مورد دوستی و معیارهای صلح و آرامش در دین اسلام و پس از آن مبانی فقهی آیه‌الله محمد مهدی آصفی در مورد این موضوع بیان شده است. در همین زمینه، نویسنده به مبانی قرآنی، روایی و سیره رسول خدا (ص) در مورد صلح و آرامش و مقدم قرار دادن صلح بر جنگ تا حد امکان اشاره کرده و مبانی و اصول مربوط به دوستی و مهربانی با مردم، رعایت عدالت اجتماعی، رعایت محبت با اعضای خانواده، آرامش و سازش در مسایل زناشویی و برخورد عاطفی با زن و فرزند و سایر مصادیق صلح، آرامش و دوستی را از منظری قرآنی و روایی تبیین نموده است. پژوهش حاضر با بهره‌گیری از یافته‌ها و نیز روش محققان فرزانه پیشین، اختصاصاً به مقوله آرامش معنوی در کتاب شریف صحیفه سجادیه، به‌عنوان منبع اصیل اخلاق و عرفان اسلامی و شیعی می‌پردازد.

۱-۲. ضرورت و اهمیت پژوهش

صحیفه سجادیه دریایی ژرف از حقایق و معارف الهی است که امام سجاد (ع) ضمن راز و نیاز با خداوند متعال به‌طور غیرمستقیم، عوامل سعادت انسان را بیان می‌فرمایند و در پرتو این رهنمون‌های ارزشمند، انسان مؤمن به آرامش دنیا و آخرت و هدف اصلی خلقت می‌رسد. عرضه عالمانه این معارف والا به مراکز آموزشی، فرهنگی، تربیتی و هنری می‌تواند گسترش آرامش معنوی در جامعه را که به شدت به آن نیاز داریم به ارمغان داشته باشد و در مقابله با تنش‌ها و اضطرابات روحی و درونی خانمان‌سوز اجتماعی کارگر افتد.

۲. تبیین مفهوم آرامش

واژه «آرامش» در لغت به معنی سکون، ثبات (دهخدا، ۱۳۶۵: ۱/۹۸). این واژه از مصدر «آرمیدن» گرفته شده که بر آسودگی، امنیت، سکون، وقار و طمأنینه دلالت می‌کند (قرشی، ۱۳۷۱: ۶۹۲). در اصطلاح، آرامش حالتی است که دغدغه‌های نفسانی و ذهنی آدمی را به کمترین سطح خود می‌رساند و چنانچه این آرامش به‌وجود آید، شادی و مسرت درونی حاصل می‌گردد و انسان از غم‌های خود خلاصی می‌یابد و حسی مملو از رضایت و پیروزی در او ایجاد می‌شود. در مقابل آرامش نیز اضطراب، دلهره، نگرانی و تشویش قرار دارد که حسی مقابل حس آرامش در شخص به وجود می‌آورد (بیستونی، ۱۳۸۴: ۷۸).

۲-۱. آرامش معنوی

بر اثر اتصال و ارتباط انسان با خداوند بلندمرتبه و تکیه و توکل به او، آرامش معنوی و روحانی برایش حاصل می‌شود و با داشتن این آرامش، تحمل سختی و مصائب آسان می‌گردد و نیز آرامش معنوی انسان را از حیات مطلوب برخوردار می‌کند. آرامش معنوی بر اثر شدت پای‌بندی به اعتقادات دینی حاصل می‌شود؛ چراکه با داشتن اعتقاد قلبی به تعالیم دینی و انجام اوامر مذهبی، شخص معتقد از آرامش و اطمینان قلبی برخوردار می‌گردد.

آرامش معنوی با آرامش روانی متفاوت است. اطمینان قلبی حاصل التفات به عالم ماورایی و جهان غیب است و در سایه توجهات الهی حاصل می‌شود که در دنیا مراحل مختلفی دارد. اما آرامش روانی در نتیجه ارضای غرایز و تعامل بین اعصاب و هورمون‌ها به وجود می‌آید؛ بنابراین، می‌تواند صادق یا کاذب باشد. به دلیل این‌که در بعضی مواقع سیستم اعصاب و هورمون‌ها به خاطر نداشتن اطلاعات لازم در مورد عوامل خطر در تعامل هستند، اما حقیقت برخلاف این آرامش کاذب است. بنابراین، اطمینان قلبی حاصل کسب آرامش قلبی به سبب آرام شدن آن از توجهات خداوند به وجود می‌آید؛ لکن، آرامش روانی در اثر تظاهرات سازگار با نفس که حاصل فعل و انفعالات اعصاب و هورمون‌ها است که از یک سو از میزان ارتباط قلب انسان با حق تعالی و از سوی دیگر، ارتباط با انسان‌های دیگر و عالم طبیعت تأثیر گرفته، واقع می‌شود (ویسی کرمی و مؤدب، ۱۳۸۹: ۱۸۹-۱۹۰).

به منظور استخراج مؤلفه‌های کسب آرامش معنوی در صحیفه مبارکه سجادیه، نخست ضروری است واژگان مترادف با آرامش را نیز بشناسیم:

۲-۱-۱. سکینه

یکی از واژگان و تعابیر هم‌معنی و مترادف با واژه آرامش، تعبیر «سکینه» است. «سکینه»، از ریشه‌ی «سکون» گرفته شده و در معنی ثبات و استقرار به کار می‌رود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ق: ۴۱۷) و در اصطلاح نوری است که بر قلب انسان می‌تابد و آرامش و ثبات قلبی برای او به وجود می‌آورد و چنین آرامشی زمانی پدیدار می‌شود که این صفت در نفس شخص به صورت ملکه درآمده باشد (نراقی، ۱۳۸۱: ۲۶۵/۱) و نیز آرامشی است که با لطف خداوند و به سبب ایمان و بینش عمیقی که شخص دارد، به روحش ثبات و قرار بخشیده می‌شود و به واسطه داشتن آن، دلهره و اضطراب و تشویش به قلب او وارد نمی‌شود؛ پس، راه تکامل یافتن خود را با دلی مملو از آرامش و ثبات خاطر می‌پیماید (بیستونی، ۱۳۸۴: ۲۹).

۲-۱-۲. اطمینان

این لغت از ریشه «طَمَنَ» اخذ شده و به معنی آرامش و آسودگی خاطر پس از پریشانی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ق: ۵۲۴) و زمانی که از اطمینان نفس سخن گفته می‌شود، مقصود ثبات و قرار ذهن و آرامش خیال است. در حقیقت، به آرامش بعد از پریشانی در اصطلاح، اطمینان گفته می‌شود (همان، ۵۰۰).

۲-۱-۳. رضایت

آرامش همیشه همراه با خشنودی و رضایت است. به همین سبب، این واژه نیز باید به لحاظ لغوی و اصطلاحی بررسی شود:

واژه رضا در لغت به معنای خشنودی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ق: ۸۰/۲) است. رضایت در اصطلاح بدین معنی است که شخص نه در ظاهر و نه در باطن خویش به مقدرات الهی اعتراض نکند (نراقی، ۱۳۹۶: ۶۱۲). امام سجاده (ع) در بسیاری از دعاهای صحیفه سجاده از مقام رضای الهی سخن گفته است (صحیفه سجاده، ۱۳۸۹: دعای ۲، ۶، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۴۴، ۵۴). مثلاً، ایشان در دعای چهل و سوم می‌فرمایند: «و اجعلنا من أرضی من طَلَع علیه»: «ما را از خشنودترین کسانی قرار ده که این ماه بر آن‌ها طلوع کرده است» (دعای ۴۳ / بند ۶). باید گفت مقام خشنودی پروردگار، برترین مرتبه از رضایت است و انسان را به درجه والای سکون و ثبات می‌رساند.

۲-۱-۴. مؤلفه‌ها و عوامل آرامش معنوی

مؤلفه‌ها و عوامل دست‌یابی به آرامش معنوی در صحیفه سجاده را می‌توان به دو گونه اصلی، مؤلفه‌های بینشی و مؤلفه‌های منشی تقسیم کرد:

واژه «بینش» در لغت به معنی بینایی و بصیرت (دهخدا، ۱۳۷۲: ۴۵۹۴/۳) یا نظر، نگرش و دید (انوری، ۱۳۸۲، ج ۵: ۱۱۹۰) به کار می‌رود و در اصطلاح، به مجموعه مفاهیم تصویری و تصدیقی و بدیهی یا نظری گفته می‌شود که از طریق تعریف و استدلال در ذهن شکل می‌گیرد و پایه و اساس رفتار آدمی است. به تعبیر دیگر، شکل‌گیری میل و رغبت در آدمی برای انجام کار، حالتی نفسانی است که از طریق حصول یک بینش در فرد تحقق می‌یابد و سبب بروز رفتار یا منش خاصی در او می‌شود. در واقع، منش حاصل خوی و خصلت‌های رفتاری انسان و واکنش‌های مثبت یا منفی گفتاری و رفتاری است که به شکل اختیاری در مقابل کنش‌های درونی و بیرونی، از او صادر می‌شود (صدرالمتألهین، بی‌تا: ۱۶۴). به عبارتی، بینش درست و ایجاد میل و رغبت در انسان‌ها باعث بروز رفتار و منش صحیح در آن‌ها می‌شود.

۳. مؤلفه‌های بینشی و نگرشی

در میان مؤلفه‌ها و عوامل بینشی، نگرشی و نظری دست‌یابی به حیات معنوی، نظم و ارتباط منطقی و پیوسته‌ای برقرار است:

۳-۱. ایمان به پروردگار

نخستین و ارزشمندترین مؤلفه، ایمان به خداوند است و آن عاملی است که پایه همه عوامل دیگر را تشکیل می‌دهد. ایمان در لغت به معنی تصدیق می‌باشد (جوهری، ۱۴۱۰ق: ۲۰۱۷/۵). اگر انسان خداوند را تصدیق نماید و در دل به او ایمان داشته باشد، انبیای او و بهشت و جهنم را نیز تصدیق خواهد کرد: (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا، آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ) (نساء/۱۳۶)؛ در نهایت، چنین شخصی با چنین نگرش و جهان‌بینی و در سایه ایمان راسخ خود به الوهیت و ربوبیت الهی، به نفس مطمئن‌های دست می‌یابد که مؤثری جز او را به رسمیت نخواهد شناخت و در درگاه جز او پیشانی بندگی نخواهد سائید و جز به فرمان و احکام او در حوادث دهر عمل نخواهد کرد: (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ)؛ او کسی است که به جان‌های مؤمنین آرامشی بخشید تا ایمانی بر ایمانشان افزوده گردد (فتح/۴).

از نظر امام سجاد (ع) ضروری‌ترین امر، این است که به خداوند یگانه ایمان داشته و معتقد به منزله بودن او از کفر و شرک باشیم و این یعنی، اعتقاد خالصانه به توحید و چنانچه کسی به این امر برسد لازم است خداوند را ستایش کرده و سپاس گزار او باشد و امام سجاد (ع) نیز در تمام دعاهایی که حمد و ثنای الهی را می‌گویند، بر این ویژگی تأکید دارد: «و ستایش مخصوص خداست که به ما معرفت خود را عطا فرمود و خود را به ما شناسانید... و از درهای نامتناهی علم به ربوبیتش برخی را بر ما گشود و از لطفش به مقام رفیع اخلاص در توحید و یگانگی خود، ما را راهنمایی کرد و از شائبه شرک و الحاد و تردید در امرش دور گردانید» (الهی قمش‌های، ۱۳۸۷: ۳۰).

حضرت (ع) به اقسام متعدد توحید یعنی توحید ذاتی، صفاتی و افعالی و توحید عملی توجه داشته است و هرگونه شرک را از پروردگار دور می‌داند. ایشان می‌فرمایند: «إِنَّكَ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ»؛ «الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَكَ كُفُوًا أَحَدٌ» (دعای ۳۵، فراز ۵)؛ همانا تو آن یکتای یگانه بی‌نیازی که نه فرزندی آورده‌ای و نه فرزند کسی بوده‌ای و هیچ‌کس همتای تو نیست.

درباره توحید در اسماء و صفات نیز در دعای سی و نهم آورده‌اند: «تَعَالَى ذِكْرَكَ عَنِ الْمَذْكَورِينَ وَ تَقَدَّسَتْ أَسْمَاؤُكَ عَنِ الْمَنْسُوبِينَ» (دعای ۳۹، فراز ۱۴)؛ یاد تو از هر آنچه یاد می‌شود، بالاتر و اسماء تو از هر اسمی که به تو نسبت می‌دهند، مقدس‌تر است. فضل و رحمت الهی یکی از مهم‌ترین صفات پروردگار

است که در صحیفه سجادیه بارها به کار رفته است و امام (ع) در دعای چهل و پنجم از این کتاب می-فرماید: «خداوند همه کارهای خود را بر پایه تفضل و رحمتش بنا نهاده است» (دعای ۴۵). امام (ع) در خصوص توحید در خالقیت می‌فرماید: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ بَدِيعِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ... خَالِقِ كُلِّ مَخْلُوقٍ» (دعای ۴۷، فراز ۱)؛ خدایا، ستایش مخصوص توست. ای پدیدآورنده آسمان‌ها و زمین... و ای آفریننده تمامی مخلوقات. و نیز توحید در مالکیت در دعاهای بسیاری از صحیفه سجادیه مورد توجه بوده است. از جمله در دعای هفتم: «وَصَّصْتَ عَلَيَّ إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءَ فَهِيَ بِمَشِيَّتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤْتَمِرَةٌ، وَ بِإِرَادَتِكَ دُونَ نَهْيِكَ مُنْزَجِرَةٌ» (دعای ۷، فراز ۲ و ۳)؛ اشیا طبق اراده تو جریان یافته است و همه چیز به صرف مشیت تو، پیش از آن که چیزی به آن‌ها بگویی، موجود می‌شود و چون نسبت به چیزی کراهت داشته باشی، واقع نمی‌شود.

توحید در رازقیت نیز مورد توجه امام (ع) بوده است و در دعاهای خود بدان اشاره کرده‌اند: «وَجَعَلَ لِكُلِّ رُوحٍ مِنْهُمْ قُوتًا مَعْلُومًا مَقْسُومًا مِنْ رِزْقِهِ لَا يَنْقُصُ مِنْ زَادَةٍ نَاقِصٌ وَلَا يَزِيدُ مِنْ نَقْصٍ مِنْهُمْ زَائِدٌ» (دعای ۱، فراز ۵)؛ برای هر کدام از آنان روزی‌ای معلوم و به اندازه قرار داده است؛ آن گونه که هیچ کس نتواند از آن کس که خدا فراوان به او داده، چیزی بکاهد، و به آن کس که اندک به او بخشیده، چیزی اضافه کند. صورت دیگری از توحید، توحید عملی است؛ به این معنی که، انسان انجام کارهایی را به عهده گیرد که زندگی او را موحدانه سازد و از عقاید توحیدی خویش بهره گیرد تا زندگی او رنگ و بوی شرک آلود و کفرگونه به خود نگیرد. توحید عملی در دعای چهل و هفتم صحیفه سجادیه بدین شکل آمده است: «سُبْحَانَكَ خَصَّصَ لَكَ مَنْ جَرَى فِي عِلْمِكَ، وَ حَسَّحَ لِعَظَمَتِكَ مَا دُونَ عَرْشِكَ وَ انْقَادَ لِلتَّسْلِيمِ لَكَ كُلِّ خَلْقِكَ» (دعای ۴۷، فراز ۲۶)؛ پاک و منزهی تو، هر که در دایره علم تو قرار گیرد در برابر خاضع، و هر چه در زیر عرش تو است، در برابر عظمتت خاشع است و همه آفریدگانت در پیشگاهت تسلیم شده‌اند.

۲-۳. ایمان به وحی، فرشتگان و نبوت

زین العابدین (ع) در بسیاری از دعاهای خود برای تأکید بر ایمان به نبوت پیامبر (ص) به موضوعاتی همانند پیامبری انبیای پیشین (ع)، فرشتگان و به ویژه فرشته وحی التفات داشته‌اند و یکی از عظیم‌ترین گوهرهای حیات هر انسانی را ایمان راسخ داشتن به این امور می‌دانند: «الهی بر حاملان عرش خویش که در تسبیحت کوتاهی ندارند، درود فرست... و بر اسرافیل که دارنده صور است و بر میکائیل که نزد تو والا مقام است و بر جبرائیل نگهدارنده وحی تو و...» (دعای ۳، فراز ۱-۶).

ایمان و باور قلبی به وحی، پیامبران (ع)، فرشتگان و در یک کلمه، ایمان به غیب، انسان مؤمن را از یک‌سونگری مادی و انحصار زندگی در حیات دنیوی و فراموشی آخرت بازداشته و نگرشی برتر از تحلیل‌های مادی و طبیعی به او می‌دهد که در ورای این ظواهر دنیوی، عالمی سراسر معنا و معنویت را از جان و دل احساس کند و با این باور مانند اولیای الهی، یعقوب‌وار در کشاکش حوادث سهمگین و ناگوار، امید به گشایش و نصرت نهایی را از دست ندهد.

۳-۳. ایمان به امامت

در قرآن کریم، خداوند از مؤمنان خواسته است که از پیامبر (ص) و اولی‌الامر (ع) اطاعت و پیروی کنند (نساء/۵). امام (ع) نیز بر ضرورت اطاعت از ولی الهی تأکید و آنان را وسیله دست‌یابی به بهشت سراسر آرامش و آسایش معرفی می‌فرماید: «پروردگارا! درود فرست بر اهل بیت او که پاکترین‌اند و تو آنان را برای انجام دادن کار مهم خود برگزیدی و ایشان را نگهبانان علم خود و نگه‌داران دین خود و جانشینان در زمین و حجت‌های خود بر بندگانت قرار دادی و به خواست خود از هر گناه و آلودگی پاک کردی و آنان را چنان آفریدی که وسیله رسیدن به تو و راه درآمدن به بهشت تو باشند» (دعای ۴۷، فراز ۵۶).

آن‌چنان که از همین فرازهای راز و نیاز امام (ع) بر می‌آید، آدمی با الگوپذیری از انسان کامل و اسوه قرار دادن او در زندگی، همیشه و در همه حالات سختی و آسانی، نسخه عملی مناسبی برای رفتار و موضع‌گیری‌های خود خواهد داشت و ثابت‌قدم و لبریز از آرامش، و از حیرت و سرگردانی در ماجراها و فتنه‌های احتمالی به‌دور خواهد ماند.

۳-۴. ایمان به معاد

شخص معادباور، پیوسته در اندیشیدن وصال به معبود و انس گرفتن با اوست و دوری از معشوق او را محزون می‌سازد و تنها اندوهش نیز افتادن از چشم محبوب خویش است (طیب، ۱۳۸۹: ۲۰۳). نتیجه این نگرش و باور است که انسان حتی برای لحظه‌ای از یاد محبوب غافل نشود و فقط برای کسب رضای او بکوشد و به غیر معبود، اندک توجه و میل و رغبتی نداشته باشد، حال خواه این غیر، مطامع و امور دنیوی باشد یا تعلمات اخروی. در نتیجه رضا و خواست او همان رضا و خواست معبود و همه کارهایش برای به‌دست آوردن عنایت و رضایت خواهد بود و از چنین نگرش، شوق و عشقی است که با آرامش روحی هر اتفاقی را در زندگی، خوب یا بد، موهبت خداوند می‌داند و از تلخی یا شیرینی و رنج و سختی یا راحتی و آسانی زندگی خشنود و است (همان، ۲۰۳-۲۰۴).

امام سجاد (ع) هم معاد و زندگی اخروی را منزگاه واقعی و جاویدان آرامش آدمی می‌دانند: «وَأَجْعَل لِي عِنْدَكَ مَقِيلًا أَوْيَ إِلَيْهِ مُطْمَئِنًّا، وَ مَنَابَهُ أَتَبَوُّهُهَا، وَ أَقْرَ عَيْنًا... وَ لَا تُهْلِكْنِي يَوْمَ تَبْلَى السَّرَائِرَ، وَ أَرْزِلْ عَنِّي كَلْشَكَّ وَ شِبْهَهُ» (دعای ۴۷، فراز ۱۲۹)؛ برای من نزد خود مکانی مطمئن قرار ده که در آن آرامش یابم و منزلی که در آن فرود آیم و مسکن گیرم و چشمم بدان روشن شود... و در آن روزی که هر نهانی آشکار می‌گردد، هلاکم مکن و هر شبهه‌ای را از دل من بزداي.»

۳-۵. ایمان به کرامت و عزت انسانی

انسان به این امر واقف است که او موجودی شریف و به گفته قرآن، اشرف مخلوقات است. همین آگاهی سبب می‌شود که او حب به ذات داشته و متوجه ارزش‌های متعالی خود باشد و از عزت و کرامت خود حراست نماید (عاملی، ۱۳۷۰: ۱۱۸).

امام (ع) در قالب دعا، نشان می‌دهد که کسی که خواهان کمال آرامش است، باید بر گوهر وجود خویش خدشه‌ای وارد نسازد و در دنیای مادی، کرامت خود را به هیچ قیمتی معاوضه نکند: «پس بر محمد و آل او درود فرست و مرا به قدرت و توانایی خود از (زیان) بندگان دور ساز و با بخشش خود از دیگران بی‌نیاز ساز» (شیروانی، ۱۳۷۶: ۵۳۳). هم‌چنین بیان کرده‌اند: «و مرا در درگاهت خوار و در نزد آفریدگانت عزیز و ارجمند گردان و چون با تو خلوت کرده، تنها به‌سر برم، فروتن و در میان بندگان بلندمرتبه و سرفرازم نما و از کسی که از من بی‌نیاز است، بی‌نیازم ساز» (همان، ۳۵۲).

بدیهی است فردی که برای خویش ارزش و اعتبار ذاتی قائل است و به کرامت الهی خویش باور دارد، این ارزشمندی و وزانت او را به نگرشی در باب معنا و فلسفه حیات می‌رساند که با آرامشی مؤمنانه، علی‌رغم همه تنگناهای حوادث، تن به ذلت و بندگی دیگران نخواهد داد.

۴. مؤلفه‌های منشی و رفتاری

مؤلفه‌ها و عوامل منشی، رفتاری و عملی دست‌یابی به حیات معنوی نیز به گونه‌های متعدد و در عین حال، مرتبط و هماهنگ قابل تقسیم‌اند:

۴-۱. توکل

«توکل» به معنی اعتماد است که کسی به دیگری اعتماد داشته باشد و او را وکیل خود کند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۱/۸۸۲). در اصطلاح به معنی واگذار کردن تمامی کارها به خداوند است. قرآن کریم بیان می‌کند: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) (الطلاق/۳).

توکل به این معنی نیست که شخص هیچ تلاشی در کارها نکند و بگوید من به خداوند تکیه دارم؛ بلکه، توکل یعنی اگر با وجود تلاش فراوان، مشکل حل نشود و مانع برطرف نگردد، نگران نگردد و به لطف خداوند امیدوار باشد و از او یاری بخواهد و تلاش خود را بیشتر کند و خود را بی‌نیاز از خداوند نبیند و یقین کند که او قادر بر همه چیز است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۶۷/۸؛ انصاریان، ۱۳۸۹: ۲۳۱/۱۲).

مؤمنان واقعی در حین سختی به سبب توکلی که به خداوند دارند، آرامش قلبی داشته و آرامش‌بخش پیروان خود هستند و در زمان رویارویی با دشمنان، به خداوند اعتماد می‌کنند و ناامیدی به دل راه نمی‌دهند (صادقیان، ۱۳۸۶: ۵۷). قرآن و روایات آثار بسیاری را برای توکل ذکر کرده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از، به‌دست آوردن قوت قلب، کسب عزت نفس، به‌دست آوردن رضایت و فضل خداوند، عدم سلطه شیطان، کسب پیروزی، شجاعت و محبت خداوند.

امام (ع) نیز توکل بر خداوند متعال و تکیه کردن به او را منبع رسیدن به آرامش قلبی دانسته است. پس همه کارهای خود را به او واگذار می‌کند. ایشان در دعاهای خود از خداوند خواسته‌اند که توکل و اعتماد به خدا را به او عطا کند. «وَهَبْ لِي صِدْقَ التَّوَكُّلِ عَلَيَّكَ» (دعای ۵۴، فراز ۴)؛ و راستی در توکل و اعتماد به خودت را به من عطا فرما. «و عَلَيَّكَ أَتَوَكَّلُ وَ عَلَيَّ جُودِكَ وَ كَرَمِكَ أَتَكِلُ» (دعای ۵۲، فراز ۸)؛ و بر تو توکل و بر بخشش و کرمیت تکیه می‌کنم.

۴-۲. تقوا و زهد

تقوا از ریشه «وقی» بوده و از کلمه‌ی «وقایه» گرفته شده است و به معنی حفظ و نگهداری و مراقبت شدید است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق: ۴۰۲/۱۵). برخی آن را نیرویی برای نگهداری نفس در برابر گناه می‌دانند. در قرآن کریم متقین، کسانی هستند که با ایمان قوی خود و انجام اعمال صالح، ملکه‌های نفسانی در خود به‌وجود می‌آورند که آن‌ها را در برابر ناملایمات درونی و هواهای نفسانی و آسیب‌های بیرونی که از جانب شیطان بر آن‌ها وارد می‌شود، حفظ و حراست می‌کند (جوادی‌آملی، ۱۳۷۸: ۱۳۲/۲).

تقوا و پرهیزکاری در قرآن کریم، بسیار سفارش شده است. به‌عنوان نمونه: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا) (الطلاق/۴)؛ و هر که تقوا پیشه کند، خداوند [مشکلات] کار او را [در دو عالم] آسان می‌گرداند. زهد، بی‌میلی و عدم رغبت نسبت به چیزی است که به‌طور طبیعی، آدمی رغبت و میل به آن دارد؛ اما، انسان انتخاب می‌کند که نسبت به آن رغبتی نشان ندهد و ارزش آن چیز در نگاه و باورش بسیار کم و ناچیز است (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۵: ۱۷۰). بسیاری از نگرانی‌ها و دغدغه‌های زندگی ناشی از دل‌بستگی

های دنیوی است و هر چقدر این دل بستگی‌ها بیشتر باشد به همان میزان، اضطراب خاطر در او به وجود می‌آید. اما، شخصی که زهد و بی‌میلی را نسبت به امور دنیوی انتخاب کرده است، دل بستگی‌های او کمتر و خاطر او آرام‌تر خواهد بود. پس زهد در دنیا رابطه مستقیم با کسب آرامش دارد و انسان زاهد از مرتبه بالایی از آرامش معنوی برخوردار است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶: ۸۶).

۴-۳. صبر

«صبر» در لغت به معنی حبس و نزدیک به معنای حلم است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق: ۴/۴۳۸). صبر به حبس و امساک و نفس انسان را در محدودیت قرار دادن، معنی شده است (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۱/۴۷۴). (یا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) (بقره/۱۵۳)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از شکیبایی و نماز یاری جوئید، زیرا خدا با شکیبایان است».

صبر آثار و تبعات زیادی دارد که از جمله آن‌ها دریافت رحمت الهی و سبب ورود به بهشت است: (أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلْقَوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا) (فرقان/۳۵)؛ آن‌ها هستند که درجات عالی بهشت در برابر شکیباییشان به آنان پاداش داده می‌شود و در آن با تحیت و سلام روبه‌رو می‌شوند. صبر سبب دریافت اجر بسیار و هم‌چنین، سبب رستگاری شخص می‌گردد.

امام سجاد (ع) در خصوص اهمیت صبر فرموده‌اند: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا إِيْمَانٌ لِمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۲/۸۹). صبر نسبت به ایمان به منزله سر است، نسبت به بدن و کسی که صبر ندارد، در حقیقت ایمان ندارد. ایشان هم‌چنین در دعای چهاردهم می‌فرمایند: «وَ أَتَدْنِي مِنْكَ بِنِيَّةٍ صَادِقَةٍ وَ صَبْرٍ دَائِمٍ»؛ و مرا از سوی خود به نیت صادقانه و صبر دائم یاری فرما (دعای ۱۴، فراز ۱۵).

امام (ع) تصریح می‌کنند که اگر شخصی برای خداوند صبر نماید، خداوند خود گرفتاری‌ها و مشکلات او را برطرف می‌سازد و قلب و دل این شخص در آرامش خواهد بود (مفتی، ۱۳۷۹ه ق: ۴۵۱). در واقع، شکیبایی و بردباری سبب ایجاد آرامش و اطمینان در نفس است و انسان صابر، سختی‌ها و مشکلات زندگی را آسان‌تر تحمل خواهد کرد (جزایری، ۱۳۸۲: ۱۱۸).

۴-۴. دعا

دعا توجه روح و نفس به سوی مبدأ غیرمادی و غیردنیوی است و در دعا و نیایش برای شخص حالتی عرفانی پدید می‌آید که قلب او متوجه و مجذوب خداوند می‌شود و این حالت آرامش معنوی را برای شخص ایجاد می‌کند (نیازی، ۱۳۹۷: ۱۶۴).

نیایش، تشویش‌های درونی انسان را زایل می‌کند و به گونه‌ای نوعی تخلیه روحی و روانی در او صورت می‌پذیرد. دعا این اطمینان را برای فرد ایجاد می‌کند که پشتوانه‌ای آگاه و قوی در سختی‌ها و مشکلات زندگی دارد که او را یاری می‌کند. این درک، فرد را در رویارویی با مشکلات نیرومند می‌سازد. حضرت (ع) نیز دعا را عامل رسیدن به سکون و آرامش دانسته‌اند و می‌فرمایند: «وَفِي مُنَاجَاتِكَ رَوْحِي وَرَاحَتِي وَعِنْدَكَ دَوَاءٌ عَلَيَّ، وَ شِفَاءٌ غُلَّتِي وَ... فَكُنْ أُنَيْسِي فِي خَشْيَتِي» (دعای ۸، فراز ۱۸). «آسودگی و راحت در راز و نیاز با توست. داروی دردم و درمان بیماری سینه‌ام و... پس در هنگام ترس همدمم باش».

۴-۵. نماز

نماز نوعی پیوند و ارتباط میان انسان و خداوند یکتاست که به مراتب معنویت آدمی می‌افزاید و راه عروج ملکوتی را آسان می‌سازد و همچون نردبانی است که انسان در مسیر به کمال رسیدن خود باید از آن استفاده کند تا به سوی خداوند که نور محض است، برود. هم‌چنین، نماز عبد را متوجه معبود بی‌نیاز خود می‌نماید و به این طریق، مخلوق را به یاد بزرگی و شکوه خالق بی‌همتا می‌اندازد و در او آرامش و آسایش را پدید می‌آورد (بیستونی، ۱۳۸۴: ۹۸).

نماز از عوامل برجسته ایمان محسوب می‌شود و نقش بسیار بزرگی در پدید آوردن آرامش معنوی در شخص دارد و حضور قلب و توجهی که او در نماز به پروردگار خود دارد، توانایی مقابله با تشویش‌ها و اضطرابات دنیوی را فراهم می‌سازد (انصاری، ۱۳۹۱: ۲۱-۲۰). خداوند نیز در قرآن می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ همانا با یاد خدا، دل‌ها آرام می‌یابد (رعد/۲۸).

امیر مؤمنان (ع) در خصوص یاد خداوند بیان می‌کنند: «ذِكْرُ اللَّهِ جِلَاءُ الصَّدُورِ وَ طُمَأْنِينَةُ الْقُلُوبِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، باب ذکر الله، ح ۲۸)؛ ذکر خداوند سبب صافی و درخشندگی سینه و آرامش دل می‌گردد. امام سجاد (ع) نیز در بسیاری از دعاها صحیفه سجادیه ذکر و یاد خدا را دلیل ایجاد آرامش می‌دانند که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می‌کنیم: «وَ اشْغَلْ قُلُوبَنَا بِذِكْرِكَ عَنْ كُلِّ ذِكْرٍ»؛ با ذکر خودت قلب‌های ما را از هر گونه ذکر دیگر مشغول نما. در این‌جا امام (ع) ذکر قلبی را بالاترین نوع از ذکر دانسته و از خداوند آن را طلب کرده‌اند (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ۱/۴۹۰).

۴-۶. شکر

شکر به سه قسم شکر قلبی، لسانی و شکر به سائر جوارح که شکر عملی و اطاعت از نعمت‌دهنده است، تقسیم می‌شود (همان: ۴۶۱). شکر در اصطلاح عبارت است از علم و شناخت به نعمات الهی و

استناد آن‌ها به او و رضایت داشتن از آن‌ها و بهره‌برداری و خرج کردن آن‌ها در همان مسیری که او بدان خشنود است (سعدی، ۱۴۰۸ق: ۲۰۰).

شکرگزاری از جانب عبد، رضایت و خشنودی معبود را به دنبال داشته و سبب زیاد شدن نعمات انسان سپاس‌گزار می‌شود و این تصور که شکرگزاری از نعمات الهی، سبب افزایش آن‌ها می‌شود، آرامش را در درون آدمی پدید آورده و خود این آرامش روحی و معنوی نیز نوعی نعمت است که با شکرگزاری افزون‌تر می‌گردد.

قرآن کریم نیز به این مهم اشاره می‌کند: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ و لَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) (ابراهیم/۳): «اگر سپاس‌گزار باشید، نعمت شما را افزون خواهم کرد و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود». پس، باید به این نکته توجه داشت که یادآوری نعمات و خوبی‌هایی که خداوند در حق ما روا داشته، جزء شکر و سپاس‌گزاری محسوب می‌شود و طبق وعده قرآن کسانی که شاکر نعمات هستند، نعمت‌های بیشتری به‌دست خواهند آورد. بنابراین، درک این نکته انسان را به اطمینان و آرامش و نگاه مثبت به زندگی می‌رساند و در مقابل آن نیز، بی‌توجهی و ناشکری به نعمت‌ها و نیکی‌هایی که هر انسانی در زندگی خود از آن برخوردار است، می‌تواند در او ایجاد حس منفی‌نگری و ضعف و شکست نماید که این امر آرامش را از او سلب می‌کند. «تَشْكُرُ يَسِيرَ مَا شَكَرْتَهُ وَ تُثِيبُ عَلَى قَلِيلٍ مَا تُطَاعُ فِيهِ حَتَّى كَأَنَّ شُكْرَ عِبَادِكَ الَّذِي أُوجِبْتَ عَلَيْهِ ثَوَابَهُمْ وَ أَعْظَمْتَ عَنْهُ جَزَاءَهُمْ أَمْرٌ مَلَكُوا اسْتِطَاعَةَ الْإِمْتِنَاعِ مِنْهُ دُونَكَ فَكَافَيْتَهُمْ أَوْلَمَ يَكُنْ سَبَبُهُ يَبْلُوكَ فَجَارِيَتُهُمْ» (دعای ۳۷، فراز ۶): «الهی اندک شکری که به جای آریم، جزا و پاداش می‌دهی و به اندک طاعتی که از وظایف بندگی است، ثواب عطا می‌کنی تا به‌حدی که گویا پاداش شکر و اطاعت بندگانت را بر خود لازم و واجب فرموده‌ای یا بندگانت بر آن شکر و طاعت بدون توفیق تو، خود قدرت و تمکن داشته‌اند!».

شکر باعث پدید آمدن حس آرامش در شخص می‌شود. دیدن و احساس کردن و باور به نعمات فراوان الهی به ما آرامش می‌بخشد و شاکر بودن و سپاس‌گزاری، بیماری‌های فراوان روحی همچون تکبر و غرور، برتری‌جویی، خودخوری و بدبینی را در آدمی از بین خواهد برد. این امر کسب آرامش روحانی و معنوی را به دنبال دارد. امام (ع) در دعای خود فرموده‌اند: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ التَّكْبَرِ» (دعای ۸/سطر ۴)؛ خدایا به تو پناه می‌برم از ناسپاسی. این سپاس‌گزاری، تشکر کردن از واسطه خیر است و آن‌چنان که روشن است، خداوند منبع و منشأ همه خیرات است (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۹۶: ۴۴۲/۱).

۴-۷. امید

«رجا» یا «امید» احساس آرامش و راحتی قلب در نتیجه انتظار تحقق کاری خوشایند است (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۰: ۹۷). شخص مؤمن و متدین، معتقد است که کوشش پسندیده و نیکو همواره، نتیجه‌بخش است و با تلاش خوب نتیجه خوب کسب می‌شود و خداوند فرد شایسته را با فرد ناشایست در یک رتبه قرار نمی‌دهد. به همین سبب در زندگی خود با امید و اطمینان بسیار، تلاش و حرکت خود را افزون می‌سازد و داشتن امید و اطمینان در انسان باعث تقویت صبر و بردباری می‌شود (فردوسی و قاسم زاده، ۱۳۹۰: ۱۱۶).

در تعالیم اسلامی همواره بر داشتن امید و دوری از یأس و ناامیدی تأکید شده است: (و لا تَیَأسُوا مِن رُّوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا یَیَأسُ مِن رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْکَافِرُونَ) (یوسف/۸۷)؛ از رحمت خداوند مأیوس نشوید که از رحمت او جز کافران ناامید نیستند.

امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه می‌فرماید: «و مِن رَجَائِكَ بِمَا تَطْمَئِنُّ بِهِ نَفْسِي وَ مِنَ الْیَقِينِ بِمَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيَّ مُصِیْبَاتِ الدُّنْيَا» (کاشانی، ۱۳۹۱، دعای ۴، سطر ۳)؛ و از امید به خود سرشارم ساز، به اندازه ای که نهادم آرامش یابد و از یقین آن‌چنان بر من منت نه که با آن ناگواری‌های دنیا را برایم آسان نمایی.

۴-۸. عمل‌گرایی و امل‌گریزی

امام (ع) یکی از راه‌های رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی را، سعی و تلاش برای رسیدن به مقامات و مراتب بالا و عالی دانسته‌اند و می‌فرمایند: «خدا یا مرا از نیکان کارگزیده قرار ده و به شایستگان نیکوکار که به سوی فضائل سبقت گرفته و به کارهای شایسته و دائمی عمل نموده و برای رسیدن به مقامات عالیه کوشش می‌کنند، ملحق گردان» (دعای ۷).

حضرت (ع) با این خواسته خود از پروردگار، قرار گرفتن در جایگاه شایستگان نیکوکار را به ما یادآوری می‌کند و باید دانست که پایه دین مبین اسلام بر عمل‌گرایی و انجام وظایف است و کسی که خواستار آرامش قلبی و هم‌نشینی با ابرار است، باید در انجام وظایف محوله خود نهایت سعی و تلاش را داشته باشد. در برابر عمل‌گرایی و داشتن سعی و تلاش، امل، آرزو و تمنی قرار دارد. قرآن کریم می‌فرماید: (أَمْ لِلْإِنْسَانِ مَا تَمَنَّى) (نجم/۲۴)؛ آیا برای آدمی هر چه آرزو کند، حاصل می‌شود!؟

منشأ آرزو و تمنی، محدودیت توانایی انسان‌ها و ضعف وجودی آنهاست. زیرا هرگاه انسان به چیزی علاقه‌مند باشد، اما آن چیز برایش مهیا نشود، صورت آرزو و تمنی به خود می‌گیرد و اگر همیشه خواستن،

توانستن بود و هر آنچه انسان می‌خواست، فوراً برایش فراهم می‌شد، آرزو معنی نداشت (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۵۲۷/۲۲).

علمای اخلاق آرزو را دو قسم می‌دانند. آرزوهای سازنده، مثبت و صادق که همچون آب حیات، جوهر وجودی آدمی را سیراب و ثمربخش می‌سازد و نشاط و معنویت انسان را چند برابر می‌کند و آرزوهای کاذب و دور و دراز و به‌تعبیری، طول‌امل که جزء مهم‌ترین آفات و رذایل اخلاقی بوده است و انسان را از خداوند دور کرده و او را به انواع گناهان مشغول می‌سازد. این آرزوها همانند سرابی در بیابان زندگی ظاهر می‌شوند و هر لحظه انسان را تشنه‌تر می‌کنند تا او را از شدت تشنگی هلاک سازند.

در دعای هشتم صحیفه سجادیه، به این فراز از دعای امام (ع) می‌رسیم: «و نَعُوذُ بِكَ... وَنُؤَدُّ فِي آمَالِنَا» (دعای ۸/فراز ۵)؛ خدایا به تو پناه می‌بریم، از این که آرزوهایمان را دور و دراز قرار دهیم. زمانی که حب به دنیا و جهل در کنار هم قرار بگیرند، طول‌امل پدیدار می‌شود. اما زمانی که آرزوی انسان با عقل هماهنگ باشد، «قصر‌الامل» می‌شود. آن زمان آرزوها به‌اندازه و شایسته است. در واقع، زمانی که میان اراده، همت، قدرت و امکانات انسان با آرزوهایش هماهنگی و تناسب وجود داشته باشد، حرکت و پویایی و در نتیجه، تحول در آدمی شکل می‌گیرد؛ اما، مشکل انسان در این‌جاست که آمال و آرزوهای او اکثراً دنیوی و مادی و دست‌نیافتنی بوده و تناسبی با توانایی و قدرت او ندارند که این امر باعث می‌شود شخص دچار ناامیدی‌های مکرر و خسته شدن و در نتیجه، زایل شدن فرصت‌هایش شود که این یکی از نقاط ضعف انسان است و سبب اضطراب و تشویش و عدم آرامش او می‌گردد.

۴-۹. انس با معبود

امام سجاد (ع) در دعای خود بیان می‌کنند: «نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْحَسْرَةِ الْعَظْمَى، وَالْمَصِيبَةِ الْكُبْرَى» (دعای ۸/فراز ۹)؛ به تو پناه می‌آوریم از حسرت عظیم‌تر و بلائی بزرگ‌تر. همواره خداوند، تنها پناه و تکیه‌گاه مؤمنان بوده است، به‌نحوی که در همه جای زندگی آنان خداوند حضوری پررنگ دارد. به همین دلیل است که آن‌ها درمان همه ناهنجاری‌های رفتاری و اضطرابات قلبی خود را از خداوند می‌خواهند. از دعاهای امام زین‌العابدین (ع) این‌گونه برداشت می‌شود که مشکلات و گرفتاری‌ها، اضطرابات روحی را پدید می‌آورند که برای محفوظ ماندن از این بلاها باید به خداوند پناه برد و پناه بردن به خداوند آدمی را از همه این آشوب‌ها حفظ و آرامش را برای او حاصل می‌کند. همان‌گونه که فرموده‌اند: «و لا روعنی لا یُسکِّنُهَا الا امانک» (کاشانی، ۱۳۹۱، دعای ۱۱، سطر ۱)؛ «و هر اسام را، جز امان تو آرام ننماید».

۴-۱۰. آمادگی برای مرگ

اگر آدمی مرگ را به عنوان بخشی از برنامه زندگی خود بداند، قدرت مواجهه با آن را خواهد داشت. اگرچه توجه داشتن به مرگ به معنی نادیده گرفتن زندگی کنونی نیست؛ بلکه به این معنی است که به این زندگی گذرا و کوتاه خود به نحو دیگری بنگریم و شیوه زندگی متفاوت تری را در پیش گیریم. مرگ چنانچه برخی پنداشته‌اند، پدیده‌ای غریب و بیگانه نیست که از بیرون به زندگی ما وارد شود، بلکه ذاتی زندگی ماست و هستی انسان همواره با نیستی او در آمیخته است. در ظاهر، کلمه مرگ بیشتر توصیف کننده جنبه عدمی است و زوال، نابودی و فقدان را در پی دارد؛ اما در تعبیرات به کار گرفته شده در قرآن این واژه به صورت محض زوال، فقدان و عدم نیست و در نگرش قرآنی، مرگ هم مانند زندگی آفریده خداوند است: (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ) (ملک/۲).

حضرت (ع) در دعای نخست صحیفه گذرا و موقتی بودن زندگی آدمی و حتمی بودن مرگ را مقدر و قضای الهی می‌شمارد: «تُمْ صَرَبَ لَهُ فِي الْحَيَاةِ أَجْلاً مَوْقُوتاً... يَنْخَطُّ إِلَيْهِ... قَبْضَةً إِلَى مَا نَدَبَهُ إِلَيْهِ مِنْ مَوْفُورٍ تَوَابِهِ أَوْ مَحْدُورٍ عِقَابِهِ» (دعای ۱/ فراز ۶). امام سجاد (ع) از خداوند می‌خواهد که توفیق کارهای شایسته داشته باشیم و اعمال صالح را توشه راه خود کنیم تا مشتاق دیدار پروردگار خود باشیم و با مرگ پیوند داشته و همچون خویشان خود دل بسته آن باشیم. «وَ اجْعَلْ لَنَا مِنْ صَالِحِ الْأَعْمَالِ عَمَلاً... وَ نَحْرِضْ لَهُ عَلَيَّ وَ شَكِ اللَّحَاقِ بِكَ حَتَّى يَكُونَ الْمَوْتُ مَأْتِسَناً الَّذِي نَأْتِسُ بِهِ، وَمَا لَفْنَا الَّذِي نَشْتَأِقُ إِلَيْهِ وَ حَامَتَنَا الَّتِي نُحِبُّ الدُّنْيَا مِنْهَا» (دعای ۴۰، فراز ۳)؛ ما را آن گونه به انجام دادن کارهای شایسته موفق کن... و در رسیدن به کوی تو حریص گردیم؛ بدان پایه که مرگ برای ما خانه آرامشی شود که در آن بیاسیم، و جایی دوست‌داشتنی که مشتاقانه بدان درآیم و خوشاوندی که نزدیک شدن به او را دوست بداریم.

۵. نتیجه‌گیری

۱. امام سجاد (ع) ضمن دعا و راز و نیاز با معبود خویش، مؤلفه‌ها و عوامل دست‌یابی به آرامش و سعادت را به پیروان و مشتاقان مکتب خویش ارزانی داشته‌اند. ایمان به خداوند و پیامبر (ص) و اولیای الهی (ع)، اعتقاد به معاد و باور به کرامت انسانی خویش از جمله مؤلفه‌ها و عوامل بینشی و نگرشی دستیابی آدمی به آرامش معنوی محسوب می‌شوند.
۲. ایمان به خداوند یگانه و شناخت صفات او این آرامش را دردل آدمی به وجود می‌آورد که پشتوانه‌ای، بس محکم دارد که هر لحظه در کنار اوست. هم‌چنین، ایمان به اولیای الهی (ع) و

توجه به دستورات آن‌ها و الگو قرار دادن آن‌ها، نقش مهمی در کسب آرامش معنوی و امید به پیروزی در حوادث زندگی دارد. ایمان به حیات اخروی نیز این امید را در دل آدمی زنده می‌کند که او فانی نیست و این باور که انسان پس از مرگ ره‌سپار جهان ابدی می‌شود، ترس از نابودی را در او از بین برده و آرامش و سکون قلبی را برای او فراهم می‌کند. طبق آموزه‌های قرآن کریم و صحیفه سجادیه انسان برترین مخلوق هستی و موجودی ارزشمند است که از ویژگی‌های ممتازی مانند، کرامت ذاتی برخوردار است و شناخت این صفات ارزشمند، حس رضایت از خود را در او شکوفا می‌کند و تلاش و پویایی هر چه بیشتر، برای رسیدن به کمال را برایش به دنبال دارد.

۳. مؤلفه‌ها و عوامل منشی و رفتاری دست‌یابی به آرامش معنوی از نگاه امام (ع) عبارتند از: توکل، زهد و تقوا، صبر، دعا و نیایش، نماز و یاد خداوند، شکر، امید به خداوند، عمل‌گرایی و امل‌گریزی و آمادگی برای مرگ.

۴. برخی از این مؤلفه‌ها و عوامل، مانند ذکر و یاد خداوند تأثیری بیشتر، عمیق‌تر و ماندگارتر از بقیه در به آرامش رسیدن انسان مؤمن دارند؛ اما در نهایت، توجه به یکایک و رعایت همه‌جانبه آن‌ها، انسان مضطرب را به مرتبه‌ای والا از سکون و آرامش قلبی و معنوی می‌رساند.

فهرست منابع

- قرآن کریم.
- ابن‌منظور، محمدبن‌مکرم. (۱۴۱۴). لسان العرب. چاپ سوم. بیروت: دار صادر.
- الهی‌قمشه‌ای، مهدی. (۱۳۸۷). ترجمه صحیفه سجادیه. تهران: انتشارات اسلام.
- انصاریان، حسین. (۱۳۸۹). ترجمه صحیفه سجادیه. ترجمه حسین انصاریان. چاپ دوم. قم: آیین دانش.
- انوری، حسن. (۱۳۸۲). فرهنگ بزرگ سخن. چاپ اول. تهران: انتشارات سخن.
- بیستونی، محمد. (۱۳۸۴). شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه. چاپ اول. تهران: بیان جوان.
- جزایری، سیدمحمدعلی. (۱۳۸۲). درس اخلاق اسلامی. قم: مرکز مدیریت حوزه علمیه قم.
- جوادی‌آملی، عبدالله. (۱۳۷۸). تسنیم (تفسیر قرآن کریم). قم: انتشارات اسراء.
- جوهری، اسماعیل‌بن‌حماد. (۱۴۱۰ق). الصحاح، تاج اللغة و صحاح العربیه. چاپ اول. بیروت: دارالعلم للملایین.
- دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۶۵). لغت‌نامه. تهران: مؤسسه انتشارات لغت‌نامه دهخدا.
- راغب اصفهانی، حسین‌بن‌محمد. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. تحقیق: صفوان عدنان داوودی. بیروت: دارالشامیه.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۶ق). مفردات الفاظ القرآن. دمشق: دار القلم.
- سعدی، ابوجیب. (۱۴۰۸ق). القاموس الفقہی لغہ و اصطلاحا. چاپ دوم. سوریه: دار الفکر.
- شیروانی، علی. (۱۳۷۶). سرشت انسان. قم: نشر معارف.
- صادقیان، احمد. (۱۳۸۶). قرآن و بهداشت روان، چاپ اول. بی جا: پژوهش های تفسیر و علوم قرآن.
- صدرالمتألهین، محمدابراهیم. (بی تا). الحاشیه علی الھیات الشفاء. چاپ اول. قم: بیدار.
- طب، مهدی. (۱۳۸۹). مدیریت اسلامی. تهران: انتشارات سفینه.
- عاملی، حسن. (۱۳۷۰). تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فردوسی، سیمیا، قاسم زاده، فاطمه. (۱۳۹۰). بهداشت روانی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- قرشی، سیدعلی اکبر. (۱۳۷۱). قاموس قرآن. چاپ ششم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- کاشانی، رحمت. (۱۳۹۱). ترجمه صحیفه سجادیه. تهران: انتشارات پیام عدالت.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۶). میزان الحکمه. قم: دارالحدیث.
- مفتی، جعفر حسین. (۱۳۷۹ق) شرح صحیفه سجادیه. هند: کتاب خانه بمبئی و میرزا علی.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۶-۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ممدوحی کرمانشاهی، حسن. (۱۳۹۶ش). شهود و شناخت: ترجمه و شرح صحیفه سجادیه. چاپ دوم. قم: بوستان.
- مهدوی کنی، محمدرضا. (۱۳۸۵). اخلاق عملی. قم: مسجد مقدس جمکران.
- نراقی، احمد. (۱۳۷۸). معراج السعاده. قم: انتشارات هجرت.
- نیازی، محمدرضا. (۱۳۹۷). آداب دعا در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
- ویس کرمی، مهرداد، مؤذّب، سیدرضا. (۱۳۸۹). «مقاله بررسی تطبیقی آرامش روانی در روان شناسی با اطمینان قلبی در قرآن کریم». مطالعات تفسیری. سال اول، شماره ۴، صص ۱۶۳-۱۸۶