

آرامش‌یابی انسان از دیدگاه طبیبانه

حجه الاسلام محسن بهداد

مدرس و پژوهشگر حوزه

﴿الله﴾ مقدمه:

محور سخن در مورد انسان است. موجودی که هنوز خیلی از ابعاد وجودی او ناشناخته مانده است و به راستی سخن گفتن از او کاری دشوار است. البته سیر پیشرفت و رشد بشر امروز بحث راجع به انسان را کمی آسان کرده و به ما جرأت داده که امروز بتوانیم پرده‌ای از اسرار و شگفتی‌های او را کنار زنیم و برای بالاترین نیاز او یعنی آرامش، راه حلی ارائه کنیم.

یکی از مهمترین مسائل در مباحث علمی، روش‌شناسی علوم است، به این معنا که اگر برای کسی علمی از طریقی حاصل شود، برای انتقال آن به دیگران باید از راهی وارد شود که اولاً آنها این طریق را معتبر بدانند؛ ثانیاً طریقی باشد که آنها را به نتیجه مطلوبی برساند. ما هم در پیروی از این سیره، قبل از ورود در اصل موضوع مقاله؛ راه اثبات مطالب خود را بیان می‌کنیم؛ اگرچه موضوع گسترده‌ای است که در جایگاه خودش باید راجع به آن، سخن گفت.

همه انسان‌ها در یک سلسله ادراکات با هم مشترکند. ادراکاتی که آنها را از جایی نیاموخته‌اند و از کسی هم یادنگرفته‌اند، به طور ذاتی در همه آنها وجود داشته است؛ مثل گرایش به زیبایی. طبیعی است که گرایش‌های انسان دارای اسبابی است، به طور مثال: یکی به رنگ آبی علاقه دارد و دیگری به رنگ سبز. این تفاوت میل، بازگشت به نوع شخصیت آنان

دارد. لذا در روان‌شناسی امروز به واسطه همین گرایش‌ها زوایایی از شخصیت افراد را ثابت می‌کنند. اما گرایش به زیبایی در وجود هر انسانی هست و بین افراد هم در اصل این گرایش اختلافی وجود ندارد و برای اثبات این نوع گرایش‌ها هم نیازی به استدلال و یا استقراء نداریم؛ چرا که هر کسی با علم حضوری آن را در وجود خودش می‌یابد. ما نام این نوع ادراکات انسان را فهم وجدانی می‌گذاریم و در واقع ما به واسطه این ادراکات می‌توانیم یک باب جدیدی را به روی بشر باز کنیم و او را با روشن بینی بیشتری با حقایق اطرافش آشنا سازیم. در زمینه علم روان‌شناسی نیز که اساس سخن از روان‌آدمی است، اگر به همین ادراکات وجدانی بازگردیم، خیلی از معضلات و مشکلات روحی انسان‌های امروز را می‌توانیم حل کنیم. به عبارت دیگر این ادراکات وجدانی خمیرمایه‌ی همه ادراکات انسان است و انسان در پرتو ارتباط با او می‌تواند دیگر ادراکات خود را بر روی آن استوار سازد.

بر همین اساس باب سخن را می‌گشاییم و انسان را مبنای کلام قرار داده و از او می‌گوئیم؛ که او چیست؟ و چه نیازهایی دارد و چگونه می‌تواند به آنها برسد و بالاخره اینکه آرامش یعنی چه؟ و رمز رسیدن به آن چیست؟

﴿الله﴾ انسان چیست؟

انسان موجودی است که نسبت به دیگر موجودات، دارای امتیازاتی است، در او استعدادها و نیروهایی نهفته است که نمونه آن را به طور جامع در هیچ موجود دیگری نمی‌توان یافت؛ بلکه همه موجودات دیگر در خدمت اهداف بشر بوده و او غالب بر آنها بوده است و این را می‌توان به وضوح و روشنی در سیر زندگی بشری یافت. گر چه واقعاً مقایسه انسان با بقیه موجودات، مقایسه جالبی نیست؛ اما برای اینکه متذکر این موضوع باشیم که انسان اگر چه در بعضی ابعاد با بقیه موجودات مثل حیوانات مشترک است، ولی دارای امتیازاتی هم نسبت به آنها می‌باشد که توجه به آنها برای سخن گفتن راجع به انسان لازم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

است.

کوتاه سخن آنکه انسان ورای جسمش که شکی در وجود او نیست و هر انسانی تصدیق به وجود او می کند بُعد دیگری نیز دارد که با اندک توجهی می توان وجود او را یافت.

اگر خود را با انسان مرده ای مقایسه کنیم به خوبی می فهمیم که در همه چیز با او مشترکیم ولی یک حقیقی درون ما وجود دارد، که در او وجود ندارد و آن چیزی است که اندیشمندان از او به «روح» یاد می کنند. آری «روح»، آن بُعدی از ابعاد وجودی انسان که در طول تاریخ بشریت به خاطر محسوس نبودنش نسبت به آن خیلی بی مهری شده است و کمتر سخن محققان متوجه حل نیازهای او بوده است؛ چرا که روح انسان ها هم مثل جسمشان دارای نیازهایی است، همانطوریکه جسم نیاز به غذا، هوا و جنس مخالف و امثال این موارد دارد، روح انسان ها نیز دارای نیازهایی است که شناخت دقیق آنها می تواند ما را در ارائه راه حل های مناسب برای آن نیازها یاری دهد.

در بین حیات های نباتی، گیاهی، حیوانی (مادی)، (معنوی)، تنها حیاتی که به نیازهای روحی انسان پاسخ مثبت داده و تغذیه مناسب روح و روان آدمی را فراهم می آورد، حیات طیبه یا حیات معنوی است و بی نهایت طلبی انسان، تنها در این حیات ثمر می دهد.

﴿بی نهایت طلبی﴾

یکی از نیازهای روحی انسان، آن نیازی است که در ابعاد مختلف زندگی انسان ساری و جاری می باشد و هر انسانی با کمی توجه، با تمام وجود آن را در درون خویش می یابد. با نیم نگاهی به زندگی بشر امروز به خوبی می فهمیم که تمام تلاش او برای بهتر زیستن و فراهم آوردن شرایطی است که بتواند راحت ترین و زیباترین و بالاخره بهترین زندگی را برای خود فراهم آورد.

در بعد پیشرفت تکنولوژی نیز همین موضوع محسوس است. حرص محققان در تحقیقات علمی، تلاش ورزشکاران در به دست آوردن مقامات جهانی و شوق سرمایه داران برای به دست آوردن سرمایه بیشتر و



خلاصه تلاش هر انسانی در هر موقعیت و شأنی که باشد برای رسیدن به بهترین هاست. اینها همه حاکی از بی نهایت طلبی انسان است. آری بی نهایت طلبی، مطلوبی است که همه انسان ها به دنبال آرامش حقیقی انسان در بی نهایت طلبی او، در حیات طیبه محقق می شود.

﴿الله﴾ آرامش چیست؟

بزرگترین گوهری که هر انسانی به دنبال اوست، حقیقتی است روحانی که هر کس به گمان خود آن را در جایی جستجو می کند؛ یکی در جمع آوری مال، یکی در ارضاء شهوت جنسی و دیگری در تحقیقات علمی؛ که البته در پرتو هر یک آرامشی هم برای انسان حاصل می شود. آرامش، امری است که در پرتو آن انسان می تواند به همه خواست هایش برسد، چرا که انسان ها هر تلاشی که می کنند برای کسب آرامش روحشان است.

آرامش، حالتی از روح است درمقابل اضطراب، نگرانی و پریشانی و افسردگی که انسان در پرتو همین آرامش احساس لذت می کند، یعنی با آرامش است که انسان از زندگی لذت می برد و الا اگر آرامش نباشد و همه اسباب زندگی فراهم باشد باز هم انسان لذتی نخواهد برد و این هم از نوع ادراکات وجدانی است.

﴿الله﴾ ارتباط بی نهایت طلبی با آرامش روحی انسان

اساس آرامش انسان بر مبنای رفع نیازهای جسمی و روحی است. یعنی اگر انسان به هر یک از نیازهایش پاسخ دهد به اندازه آن، آرامش را برای روح خود به ارمغان آورده و در اثر عدم توجه به آنها اضطراب و نگرانی را بر روح خود حاکم نموده است، مثلاً انسانی که به نیاز جنسی خودش توجه صحیحی نکند و آن را ارضاء نکند یا پاسخ نامناسب دهد، دچار بحران های روحی، اضطراب و افسردگی می شود در هر دو صورت انسان از زیر چتر آرامش خارج شده و خود را در دریای نگرانی ها وارد کرده است.

﴿الله﴾ نیازهای انسان

— نیازهای انسان به دو دسته تقسیم می شوند: نیازهای محدود و

نامحدود.

نیازهای محدود انسان همان نیازهایی است که در اثر توجّه محدود، تمام شده و در پرتو آن آرامش و لذت محدود هم حاصل می شود.

مثلاً نیاز به غذا از نیازهای محدود است؛ چرا که با مقدار کمی غذا این نیاز در این زمان رفع می شود و انسان بعد از صرف غذا یک احساس آرامش و لذتی می کند، به یک بیان هر آنچه از نیازهای انسان که مربوط به جسم است، جزء نیازهای محدود محسوب می شود و پاسخ آن نیز محدود و مسلماً "آرامش و لذت آن هم خیلی محدود خواهد بود.

البته اینکه همین نیازهای محدود تا زمانی که انسان زنده است با او است و منافاتی با مطلب فوق ندارد، چرا که سخن ما این است که نیازهای محدود اگر چه همیشه در وجود ما هست ولی در مقاطع مختلف برطرف می شود و چون محدود است می توان آن را برطرف کرد والا اگر نامحدود بود این نیازها به واسطه امور محدود رفع نمی شد.

اما نیازهای نامحدود انسان که مربوط به روح اوست، مثل زیبا دوستی (که حدی ندارد)، به واسطه امور محدود رفع نشده و با امور محدود آرامش و لذت هم به دست نمی آید، بلکه رفع آنها نیازمند امور نامحدود است. در این باره بیشتر سخن خواهیم گفت. به دلیل اینکه انسان ها نیازهای محدود جسمی خود را زودتر حس می کنند، طبیعتاً برای رفع آنها نیز بیشتر تلاش خواهند کرد؛ لذا عمده فعالیت های بشر در رفع نیازهای جسمی، محدود بوده و در این زمینه واقعاً موفق بوده است و در پرتو این رفع نیاز به یک آرامش و لذت محدودی هم رسیده است. اما این همه ی آنچه که انسان به دنبال اوست، نمی باشد چرا که انسان یک بعد نامحدود و نیازهایی از این مقوله هم دارد که به واسطه این امور محدود پاسخ داده نمی شود، یکی از این نیازها، بی نهایت طلبی است که در گذشته از آن یاد کردیم. آری همانگونه که از اسمش پیداست بی نهایت است. طبیعی است که اگر این نیازها پاسخ داده نشود انسان دچار بحران های روحی می شود، لذا اینجاست که دیگر آرامش های مقطعی و محدود نمی تواند او را آرام کند، گر چه انسان سعی دارد با عدم توجه



نسبت به این دسته از نیازهایش خود را به غفلت بیاندازد؛ ولی هر انسانی در خلوت با خویشتن با تمام وجود می‌یابد که به دنبال حقیقتی می‌گردد که در این دنیای محدود اطرافش نیست.

پس علت اینکه انسان‌ها به آرامش نامحدود نرسیده‌اند و در بحران‌های روحی قرار گرفته، آن است که نیازهای نامحدود خود را از محدود می‌طلبند. طبیعی است که «محدود»، چون خودش «محدود»، است، توان رفع نیاز نامحدود را نداشته و انسان همیشه در ناراحتی این موضوع است که چرا به آرامش نرسیده است.

زمانی که انسان می‌خواهد در یک ظرفی که ظرفیتش محدود است آب زیادی را بریزد، در این صورت علاوه بر اینکه از آب استفاده بهینه نشده، آبهای زیادی هم هدر رفته و انسان از همان آب محدود هم استفاده نکرده و همیشه در این غصه است که چرا آبها در این ظرف جا نمی‌گیرد. خوب چنین انسانی شایسته مذمت است و ناراحتی او هم غیر معقول، چرا که ظرفیت این ظرف محدود است و انتظار از آن هم باید محدود باشد تا بتواند مفید فایده باشد.

لذا اگر ما از دنیای محدود اطراف خود برای رفع نیازهایمان در حدّ خودش انتظار داشته باشیم، می‌توانیم از او آرامش و لذّت را به دست آوریم. ولی اگر انتظار فوق حدش را داشته باشیم، علاوه بر اینکه لذّت نمی‌بریم همیشه در نگرانی، اضطراب و غصه خواهیم بود و شاید دلیل اینکه انسان در هر چه در زندگی دنیای خویش پیشرفت می‌کند، باز هم احساس کمبود می‌کند، همین باشد. لذا راه به دست آوردن آرامش بی‌نهایت، ارتباط و انس با بی‌نهایت در حیات طیبه است. ۲.

🕌 راه شناخت بی‌نهایت

اما نزاعی که دیرباز در بین افراد بشر بوده، مصداق واقعی این بی‌نهایت است، که ما با ارائه یک فرمول، این معادله را حل خواهیم کرد، به طوری که هر کس خواهد توانست با آن به مصداق واقعی بی‌نهایت برسد.

خلاصه مطلب این است که رمز آرامش روحی انسان، «انس با بی‌نهایت



است» لذا اگر انسانی در زندگی خود هنوز به آرامش نرسیده است علتش در دست نیافتن به بی نهایت است (البته این با فرض آن است که انسان نیازهای محدود خود را با پاسخ صحیحی داده باشد) لذا با این ملاک می توانیم با هر انسانی وارد مذاکره شویم و از او بپرسیم که آیا این بی نهایت تو توانسته است آرامش را برایت به ارمغان آورد یا خیر.

این یک امر وجدانی است و هر کس می تواند در وجود خود آن را احساس کند، چرا که انسان بالاخره در اثر انس با بی نهایت خویش، به یک آرامش رسیده است؛ به گونه ای که تمام نگرانی های گذشته و آینده اش را از بین برده و با اطمینان خاصی به زندگی خویش ادامه می دهد. از طرف دیگر آیا آنچه که ما آن را بی نهایت می دانیم واقعا بی نهایت است یا محدود؟ یکی از ملاک های دیگر برای شناخت بی نهایت، توجه به ماهیت آن امر است که آیا محدود است یا نامحدود؟

اگر واقعا محدود است، بدانیم که نمی تواند نیازی بی نهایت طلبی ما را رفع کند^۲ و این همان نزاعی است که از دیرباز بین فرستادگان الهی و مردمان زمانشان وجود داشته^۳، که سخن آنها این بوده است که: ای مردم! شما بی نهایت طلبید و این بی نهایت شما بت نیست^۴ چرا که آن را به واسطه دستان خودتان ساخته اید! ولی مردم به خاطر تعصبات قومی، یا منفعت طلبی، دست از عقاید باطل خود بر نمی داشتند و از اینجا سر جنگ و ستیز را با پیام آوران الهی باز می کردند. ۶

خلاصه کلام: **تال جامع علوم انسانی**

(۱) انسان دارای نیازهایی است. یک دسته محدود و دسته دیگر نامحدود.

(۲) آرامش انسان معلول رفع نیازهای اوست و پیرو به دست آوردن آرامش از زندگی خویش لذت خواهد برد.

(۳) آرامش های مقطعی، معلول ارتباط با امور محدود است که زودگذر می باشد. برخلاف آرامش های ابدی و بی نهایت که علاوه بر اینکه زودگذر نیستند روز به روز عمیق تر می شود؛ اگر چه در دنیای امروز به خاطر تنوع همین امور محدود، تصور آرامش ابدی می شود،

تذکره

تذکره

ولی انسان - های دانا به سراب بودن اینگونه آرامش ها آگاهند.

۴) با توجه به رشد مادی بشر امروز، عمده بحران های روحی مربوط به رفع نشدن نیازهای نامحدود انسان است که از جمله ی این نیازها، بی نهایت طلبی است.

۵) آرامش روحی در پرتو ارتباط و انس با بی نهایت، در «حیات طیبه» است.

﴿آیات شریفه قرآن در باب این نوشتار:

- مومنون، ۱۴: **ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مَضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمَضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ**

- رعد، ۲۸: **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**

- روم، ۳۰: **فَاقم وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ**

- یونس، ۱۸: **وَيَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُمْ وَ لَا يَنْفَعُهُمْ...**

- هود، ۱۰۹: **.... مَا يَعْبُدُونَ إِلَّا كَمَا يَعْبُدُ آبَاؤُهُمْ مِنْ قَبْلُ...**

- نحل، ۷۳: **وَيَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَمْلِكُ لَهُمْ رِزْقًا مِنَ السَّمَاوَاتِ وَ**

الْأَرْضِ شَيْئًا وَ لَا يَسْتَطِيعُونَ...

- سبأ، ۴۳: **«... مَا هَذَا إِلَّا رَجُلٌ يُرِيدُ أَنْ يَصِدِّقَكُمْ عَمَّا كَانَ يَعْبُدُ**

آبَاؤَكُمْ...»

- عنكبوت، ۱۷: **أَتَمَّا يَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَ تَخْلُقُونَ أَفْكَاءَ...**

- الصافات، ۹۵: **قال أتعبدون ما تنتحون...**

- فرقان، ۵۵: **وَيَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُهُمْ وَ لَا يَضُرُّهُمْ...**

- مائده، ۷۲: **وَ قالَ الْمَسِيحُ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اعْبُدُوا اللَّهَ رَبِّي وَ رَبَّكُمْ...**

- نحل، ۳۶: **وَ لَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ...**

- نمل، ۴۵: **وَ لَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى ثَمُودَ إِخَاهُمْ صَالِحًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ...**

- عنكبوت، ۱۶: **وَ إِبْرَاهِيمَ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَ اتَّقُوهُ...**