

آرامش در زندگی براساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها*

□ حسن بوژمهرانی^۱
□ علی اکبر جلائیان اکبرنیا^۲

چکیده

آرامش، تعادل روحی و نبود تشویش و اضطراب است که برآیند آن برخورد درست با مسائل و گرفتاری‌هاست. آرامش در اقسام مختلف آن (طبیعی، روانی و اعتقادی) از مؤلفه‌های سعادت است که به دو شکل آرامش روحی و امنیت اجتماعی ظهور می‌یابد.

از آن رو که عموم فعالیت‌های افراد به امید دستیابی به آرامش می‌باشد، این نوشته در پی ارائه عوامل آرامش به بررسی آموزه‌های اسلامی پرداخته و برخی از آنها را گزارش نموده است. این عوامل عبارتند از: ایمان، عامل اصلی آرامش که دیگر عوامل را نیز در سایه خویش دارد؛ ذکر، دعا، نماز، روزه و حج، که از مصادیق عبادی دینداری و زمینه‌ساز آرامش فردی و اجتماعی‌اند؛ توبه، توکل، امید، صبر و انس با قرآن از مصادیق اخلاقی و روانی ایمان؛

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۳/۱۸ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۶/۳۱.

۱. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث سمنان (نویسنده مسؤول)

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی

bozhmhrani@yahoo.com

عفت و پاکدامنی، دوستی با نیکان و دلداری دادن که از مصادیق اجتماعی ایمان و بستر ساز آرامش روح و روان فرد و جامعه می‌باشند. واژگان کلیدی: آرامش، آسایش روح، تعادل روحی، زندگی، ایمان.

مقدمه

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)؛ «همان کسانی که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد».

آرامش روانی ضرورتی اجتناب ناپذیر و حیاتی برای بشریت است که تبلور شخصیت فردی و اجتماعی وی را برای تن دادن به زندگی منظم و سلامت از اضطراب و فشارهای روحی در پی دارد. اگر اصل اساسی آرامش را از زندگی حذف کنیم و در عوض به جای آن هر چیز دیگری را اضافه نماییم، تعادل به زندگی باز نمی‌گردد و انسان به رشد جسمی و روحی دست نمی‌یابد. یک نویسنده یا هنرمند و یا صنعتگر اگر همه امکانات لازم برای کار را داشته باشد اما آرامش نداشته باشد، نمی‌تواند به موفقیت دست یابد و قله‌های پیروزی را فتح کند. بررسی زندگی انسان‌های بزرگ که توانسته‌اند خالق آثار ماندگار باشند نشان می‌دهد همه آنان یک زندگی توأم با آرامش داشته‌اند. لذا با توجه به این ضرورت می‌بینیم که دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان پذیرفته است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش را برای انسان به ارمغان آورد. از سوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۲۸) و در این خصوص کتابهای مختلفی نگاشته شده است.

در سال‌های اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار

بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در از میان بردن یا پیش‌گیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. از این رو روان‌شناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین عامل در درمان بیماری‌های روانی، «دین» است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۲۹). لذا آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک مؤثرترین درمان بیماری‌های روانی به ویژه اضطراب و افسردگی است» (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۲۸). در تأیید این مطلب سخنان روان‌شناسان غربی گواه است.

ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطر است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد (جیمز، ۱۳۵۶، ص ۲۲۰).

کارل، یانگ روان کاو معروف، می‌گوید: «در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام، اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده‌اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می‌دهند نداشتند و تک تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند، به طور کامل درمان شدند (گولدرن، ۱۳۸۳، ص ۲۹۵).

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده‌اند که برای درمان بیماری‌های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است،

پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست.

در این مقاله سعی بر آن است که به برخی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش از نگاه آموزه‌های اسلامی (قرآن و حدیث) اشاره شود. پیش از بیان عوامل آرامش مطالبی به عنوان درآمد و مقدمه بیان می‌گردد.

فصل اول: کلیات

معنای آرامش

آرامش، به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸). یعنی داشتن یک حالت تعادل روحی که نتیجه آن تعامل صحیح با مسائل و گرفتاری‌هاست (رفسنجانی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۲۱۵).

منشأ آرامش

قرآن منشأ آرامش را خداوند می‌داند. در واقع آرامش هدیه و لطفی است از خداوند به بندگان و گرنه انسان از خود هیچ ندارد (رفسنجانی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۱۴۹). خداوند گرفتاری‌ها و تاریکی‌های روحی و روانی را از انسان دور می‌سازد و بستر آرامش آدمی را فراهم می‌آورد.

﴿قُلِ اللَّهُ يُجَبِّحُكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُشْرِكُونَ﴾ (انعام/۶۴)؛ «بگو خداوند شما را از این‌ها، و از هر مشکل و اندوهی، نجات می‌دهد؛ باز هم شما برای او هم‌تا قرار می‌دهید (و راه کفر می‌پوید)».

اقسام آرامش

آرامش از یک نگاه، به سه قسم تقسیم می‌شود:

۱. آرامش طبیعی

آرامش طبیعی، آرامشی است که برخی از پدیده‌های طبیعت در انسان ایجاد

می‌کنند. این عوامل زیاد است، از جمله: شب و خواب شب (ر.ک: قصص/۷۳؛ انعام/۹۶ و فرقان/۴۷)، منزل (نحل/۸۰)، همسر (روم/۲۱؛ احزاب/۵۱ و بقره/۱۸۷).

۲. آرامش روانی

آرامش روانی از حالات انسان حکیم، صاحب اراده و از نتایج ایمان است. انسان به صورت فطری براساس مصالح و مفاسد عمل می‌کند. در نتیجه نفس انسان، آرامش می‌یابد. بلی این آرامش تا زمانی است که خواسته‌های نفسانی در آن خللی ایجاد نکند (طباطبایی، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۴۸۳).

۳. آرامش اعتقادی

گاه انسان در حالتی از باور و اعتقاد شکننده است؛ باوری در او پدید آمده، ولی هنوز رگه‌هایی از شک و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو است که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد، ولی آن را به تجربه نیازموده است. لذا خداوند با به تصویر کشیدن زمینه‌های تجربه شده، آرامش اعتقادی را پیشکش مؤمنان می‌نماید.

قرآن رسیدن به مراتب عالی آرامش اعتقادی را در چند مورد به تصویر کشیده است: داستان حضرت ابراهیم علیه السلام، آن گاه که برای رسیدن به مقام آرامش در مسأله رستاخیز مردگان، از خداوند می‌خواهد چگونگی رستاخیز را در دنیا به او بنمایاند:

﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيُطَمِّنَ قَلْبِي﴾ (بقره/۲۶۰)؛ «و (به خاطر بیاور) هنگامی را که ابراهیم گفت: پروردگارا! به من بنمایان چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟ فرمود: مگر ایمان نیاورده‌ای؟! گفت: آری (ایمان آورده‌ام)، ولی می‌خواهم قلبم آرامش یابد».

داستان مرگ عزیر و زنده شدن خودش و الاغش نیز تصویر دیگری است که قرآن به آن اشاره می‌نماید:

﴿أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ﴾ (بقره/۲۵۹)؛ «یا همانند کسی که از کنار یک آبادی (ویران شده) عبور کرد، در حالی که دیوارهای آن، به روی سقف‌هایش فرو ریخته بود، (و اهل آن همگی مرده بودند، او با خود) گفت: چگونه خدا این‌ها را پس از مرگ، زنده می‌کند؟! (در این هنگام)، خدا او را یکصد سال میراند؛ سپس زنده کرد؛ و به او گفت: چه قدر درنگ کردی؟ گفت: یک روز؛ یا بخشی از یک روز. فرمود: بلکه یکصد سال درنگ کردی!».

داستان اصحاب کهف نیز باور به رستاخیز را در حد بالای خود نشان داده است (کهف/۱۴).

نیاز به آرامش اعتقادی، از آن رو است که ذهن همواره با تردید و شک رو به رو است. در داستان مائده (حواریون حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام) با آن که حواریون به آن حضرت و گفته‌هایش ایمان داشته‌اند، ولی خواستار مائده آسمانی برای ایجاد آرامش اعتقادی می‌شوند که این درخواست مورد اجابت قرار می‌گیرد و آنان با مائده آسمانی پذیرایی می‌شوند (مائده/۱۱۲-۱۱۵).

فصل دوم

عوامل رسیدن به آرامش از دیدگاه قرآن

قرآن کریم کتاب هدایت و کامل‌ترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو در این بخش با تکیه بر آیات الهی و روایات معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام، برخی از عوامل مهم رسیدن به آرامش را بررسی می‌کنیم.

۱. ایمان

راه اساسی و اصلی رسیدن به آرامش، ایمان واقعی و کامل است و هر چه ایمان قوی‌تر باشد آرامش هم بالاتر است. خود واژه ایمان نیز این معنی را در بر دارد،

چه این که از ماده «امن» به معنای طمأنینه داشتن روح و زایل شدن ترس است (رفسنجانی، ۱۳۸۲، ج ۵، ص ۴۵۷). پوشیده نیست که ایمانی آرامش آور است که آلوده به شرک نشده باشد.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام/۸۲)؛ «(آری)، آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با هیچ ستم (و شرک) نیالودند، ایمنی تنها متعلق به آنهاست و آنها هدایت یافتگانند». آیه از لحاظ ادبی دارای تأکیدهای متعدد است و این مطلب را پافشاری می نماید که امنیت (آرامش) و هدایت از آثار ایمان است و شکی نیست که این دو از ویژگی های مؤمنان است.

آری ایمان به خداوند این حقیقت را برای انسان روشن می نماید که تمام امور به دست خداوند است و بندگی، رفتار مطابق با وظیفه و سپردن نتیجه به خداوند. اگر انسان به این حقیقت دست یابد دیگر اضطرابی نسبت به آینده نخواهد داشت. راجع به ایمان، فواید آن و نقش ایمان در رسیدن به آرامش، آیات فراوانی وجود دارد (رفسنجانی، ۱۳۸۲، ج ۵، ص ۴۵۸؛ ر.ک: فصلت/۳۰؛ زخرف/۶۸-۶۹ و احقاف/۱۳) که فراتر از تحمل این نوشته است و جستاری خاص می طلبد.

۲. ذکر

یکی دیگر از عوامل آرامش، ذکر است که به معنای یادآوری به قلب و زبان می باشد. ذکر در برابر غفلت و گاه در برابر نسیان به کار می رود (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۰۰). قرآن می فرماید:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)؛ «همان کسانی که ایمان آورده اند، و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرام می گیرد».

علامه طباطبایی رحمته الله می فرماید: مراد از «ذکر الله» یاد خدا، و مطلق توجه انسان به خداست (طباطبایی، بی تا، ج ۱۱، ص ۴۸۷).

در انبوه کارها، تنگناها و اضطراب‌هایی که بسیاری از مردم را به نابودی می‌کشد، دل به یاد خدا آرام می‌گیرد. اضطراب‌های درونی با ذکر خداوند چاره می‌گردد و از آن می‌توانیم به عنوان سپر بسیار محکم در برابر اضطراب‌ها استفاده کنیم (یکی از کارهایی که در سیره علما نمود زیادی دارد همین دائم‌الذکر بودن آنهاست). اگر انسان در تمام لحظات زندگی خود به یاد خدا باشد و بداند که خداوند ناظر اوست آنگاه خواهد دید که چه آرامش درونی بر او حاکم و چه برکاتی را به همراه دارد.

۳. دعا

انسان در امواج پرتلاطم زندگی و در کش و قوس رنج‌ها به تکیه‌گاهی نیازمند است که به آن پناه ببرد و درون پر اضطراب خود را آرام بخشد. خواندن دعا و تضرع در درگاه الهی یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می‌کند. دعا و نیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت و تجلی قلبی ارتباط با خدا است (شفیعی مازندرانی، ۱۳۸۴، ص ۶۸).

انسان اگر از سلاح برنده دعا استفاده کند قطعاً منفعتش به خود او می‌رسد. لذا امام علی علیه السلام می‌فرمایند: چنین نیست که خداوند باب دعا را بر کسی بگشاید، اما در اجابت را به رویش ببندد (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۳۵).

دعا و نیایش تسلی بخش دل‌های خسته و مایه روشنی و صفای جان و نیرو بخش انسان در برابر مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی و از بهترین ابزار ارتباط با خداوند است. انسان موجودی است بی‌نهایت کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی‌نهایت بزرگ است قرار می‌گیرد و خود را، حتی کم‌تر از قطره‌ای در برابر اقیانوس و ذره‌ای در مقایسه با کهکشان‌ها می‌یابد، احساس کوچکی در برابر آن عظمت، او را به کرنش و نیایش وامی‌دارد و همه عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این «هیچ» را به آن «همه» پیوند می‌زند دعاست (بیستونی، ۱۳۸۴، ص ۹۷). کم نیستند کسانی که دلهره، نگرانی،

ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی‌ها و بحران‌ها، با داروی «دعا» درمان می‌کنند. به عنوان نمونه مهاتما گاندی، رهبر فقید هند می‌گوید: «اگر دعا نمی‌کردم (اهل دعا نبودم) مدت‌ها پیش دیوانه می‌شدم» (کارنگی، بی‌تا، صص ۲۶۳ و ۲۷۰).

خداوند در قرآن نیز به این مسأله مهم اشاره کرده و به پیامبرش دستور می‌دهد که برای مردم دعا کند، چرا که این دعا کردن موجب آرامش می‌شود. ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (توبه/۱۰۳)؛ «از اموال آنها صدقه‌ای (به عنوان زکات) بگیر، تا به وسیله آن، آنها را پاک سازی و پرورش دهی و (به هنگام گرفتن زکات) برای آنها دعا کن؛ که دعای تو، مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست».

علامه طباطبایی رحمته الله علیه می‌فرماید: منظور این است که نفوس ایشان به دعای تو سکونت و آرامش می‌یابد، و این خود نوعی تشکر از مساعی ایشان است، هم چنان که جمله ﴿وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ مایه آرامشی است که دل‌های مکلفینی که این آیه را می‌شنوند و یا می‌خوانند به وسیله آن سکونت می‌یابد (طباطبایی، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۵۱۲).

۴. نماز

خواندن نماز در به دست آوردن آرامش تأثیر بسیار زیادی دارد، به نحوی که می‌توان گفت هیچ کدام از عوامل آرامش‌زا به اندازه نماز در رسیدن انسان به مقصود تأثیر ندارد. خداوند می‌فرماید:

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره/۲۷۷)؛ «کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند و نماز را برپا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان (محفوظ) است، نه ترسی بر آنهاست، و نه اندوهگین

می‌شوند».

حضور خاشعانه و خاضعانه انسان در برابر خداوند متعال در قالب نماز، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی‌انگیزد.

روی گردانی کامل از مشکلات و امور زندگی و فکر نکردن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این حالت آرام سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند دارد. تأکید بر نماز، به عنوان یکی از عوامل آرامش، از آن رو است که انسان برای رسیدن به هدف عالی و رضوان حق، نیازمند آرامش درونی است. این آرامش با یاد خدا به دست می‌آید.

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)؛ «آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد».

بعد از قبول توحید و ربوبیت، انسان نیازمند به نیایش، عبودیت و بندگی است که قله آن در قالب نماز بر بندگان واجب شده است. نماز انسان را در برابر مشکلات مختلف بیمه می‌کند.

از دیگر سو نیایش و بندگی، نیاز درونی هر انسان می‌باشد، که در هیچ زمان و هیچ شرایطی نباید ترک شود. نقل شده هرگاه دشواری نگران‌کننده‌ای برای پیامبر ﷺ رخ می‌داد، حضرت ﷺ عادت بر آن داشت که فوراً به نماز بایستد (زمخشری، بی تا، ج ۲، ص ۵۹۲). قرآن نیز در سوره مزمل به پیامبر ﷺ امر می‌کند که شب‌زنده داری کند و نماز و قرآن بخواند، چه این که قرار است به زودی سخنی سنگین بر ایشان القا شود (ر.ک: مزمل/۱-۷).

۵. روزه و حج

روزه گرفتن نیز یکی دیگر از عوامل آرامش است. روزه تقویت روح و روان آدمی می‌باشد. چون نخوردن و نیاشامیدن در ساعتی خاص به دستور آفریدگار عالم هستی، نوعی تمرین جهت کنترل شهوات و غرائز است. روحیه صبر و تقوا را پرورش می‌دهد تا در مقابل ناملایمات بی‌تابی و آشفتگی نشان ندهد. حج نیز در آرامش و تقویت روح نقش اساسی دارد. امام باقر (ع) به جابر بن یزید جعفی فرمودند: «الصيام و الحج تسکین القلوب» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۲، ص ۲۶۷ و ج ۹۶، ص ۲۵۵)؛ روزه و حج، مایه آرامش دل است.

۶. توبه

یکی دیگر از راه‌های ایجاد آرامش توبه است. بازگشت از گناه، وسیله تقرب و دوستی با خدا و راهی به دنیای پاکی و وسیله رهایی از فشار وجدان است (شفیعی مازندرانی، بی‌تا، ص ۱۴۷). توبه زمینه ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است، چرا که گنهکار خود را در یک بحران روحی می‌بیند که این بحران روحی با توبه تبدیل به آرامش و سکون خاطر فرد می‌شود. در حقیقت بنده با توبه از ناامیدی و بریده شدن از درگاه الهی خود را جدا نمی‌بیند.

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (زمر/۵۳)؛ «بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است».

توبه بازگشت به خداوند است و تخلیه روان از فشار گناه. توبه حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان برمی‌گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرامی‌گیرد. چه این که خداوند توبه و توبه کننده را دوست دارد. ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (بقره/۲۲۲)؛ «خداوند، هم توبه کنندگان را دوست دارد، و هم پاکان را». نتیجه دوستی خداوند همان آرامش

درون است.

۷. توکل

توکل به خداوند و واگذاری امور به او یکی از عوامل آرامش است (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۶۴۰). اگر انسان در انجام کارها به خدا توکل کند در حقیقت به بزرگ‌ترین و شکست‌ناپذیرترین اسباب تکیه نموده است، که این موجب تقویت اراده می‌شود، و دیگر هیچ یک از اسباب ناسازگار روحی، بر اراده او غالب نمی‌آید و همین زمینه موفقیت و سعادت است که آرامش را به دنبال دارد (طباطبایی، بی تا، ج ۴، ص ۱۰۱). خداوند در قرآن می‌فرماید:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (طلاق/۳)؛ «و هر کس بر خدا توکل کند، خدا امر او را کفایت می‌کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند؛ به یقین خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است».

۸. امید

وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شد، احساس خوب و حالت مطلوبی به وی دست می‌دهد. این همان امید به آینده است. یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می‌شود امید داشتن به آینده‌ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد. در مقابل ناامیدی به انسان احساس یأس، سرشکستگی، ضعف و ناتوانی می‌دهد و موجب بی‌ثباتی شخصیتی و از دست رفتن قوای درونی می‌شود. در سوره یوسف آمده است که:

﴿يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْسَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف/۸۷)؛ «پسرانم! بروید، و از یوسف و برادرش جستجو کنید؛ و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند!».

علامه طباطبائی رحمته الله ذیل آیه می‌فرمایند: بر هر کس که ایمان به خدا دارد لازم و حتمی است به این معنا معتقد شود که خدا هر چه بخواهد انجام می‌دهد و به هر چه اراده کند حکم می‌نماید و هیچ قاهری نیست که بر مشیت او فائق آید و یا حکم او را به عقب اندازد، و هیچ صاحب ایمانی نمی‌تواند و نباید از روح خدا مأیوس و از رحمتش ناامید شود، زیرا یأس از روح خدا و نومی‌دی از رحمتش در حقیقت محدود کردن قدرت او و کفر به احاطه و سعه رحمت او است. طباطبائی، بی‌تا، ج ۱۱، ص ۳۲۰. انسان بدون امید، خصوصاً امید به رحمت الهی، نمی‌تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد. و افراد ناامید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند و برای همین شیرینی و لذت زندگی را نمی‌چشند و همیشه در حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می‌برند.

۹. صبر

صبر مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت است و از زمینه‌های ایجاد آرامش به شمار می‌رود: ﴿إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَ إِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَ إِنْ تَصْبِرُوا وَ تَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ (آل عمران/۱۲۰)؛ «اگر نیکی به شما برسد، آنها را ناراحت می‌کند و اگر حادثه ناگواری برای شما رخ دهد، خوشحال می‌شوند، ولی اگر (در برابرشان) استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید، توطئه‌های آنان، به شما زیانی نمی‌رساند؛ زیرا خداوند بر آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد».

در این آیه به یاران پیامبر صلی الله علیه و آله که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته‌اند می‌فرماید: اگر اهل صبر و باتقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. یعنی افراد صابر با تقوی از نیرنگ دشمنان در امان و در آرامش‌اند (طباطبائی، ج ۴، ص ۲). این آیه به خوبی بیان‌گر این مسأله است که با صبر و تحمل می‌توان بر طوفان سختی‌ها فائق آمده

و آرامش را در روح و روان خود تزریق کرد.

۱۰. انس با قرآن

قرآن نسخه شفابخش دردها، عامل تسکین قلب‌ها، محکم کننده دل و آرام بخش است. هر که با این نسخه الهی انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن و عمل به آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان و آرامش بیشتری دارد.

قرآن خطاب به پیامبر ﷺ می‌فرماید:

﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا﴾ (فرقان/۳۲)؛ «و کافران گفتند؛ چرا قرآن یک جا بر او نازل نشده است؟! این (نزول تدریجی) برای این است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم، و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم».

نکته‌ای که ذیل این آیه شریفه آمده مربوط به نزول تدریجی قرآن و تلاوت آن توسط پیغمبر ﷺ است که سبب ارتباط دائم و مستمر پیامبر ﷺ به مبدأ وحی بوده، این ارتباط دائمی قلب پیامبر را قوی‌تر، و اراده او را نیرومندتر می‌ساخته و تأثیرش در برنامه‌های تربیتی او انکار ناپذیر بوده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۱۵، ص ۸۳). با توجه به این نکته، از این آیه برداشت می‌شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب می‌شود. در نتیجه وقتی قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی‌تواند آرامش او را بر هم بزنند.

۱۱. عفت و پاکدامنی

عفت حالتی در وجود و نفس آدمی است که وی را از غلبه شهوت باز می‌دارد. عقیف کسی است که دارای این وصف باشد. در خصوص رابطه عفت با آرامش باید گفت نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و تا جایی انسان را پیش می‌برد که در پاکی به مقام ملائک می‌رسد؛ «لکاد العقیف أن یکون ملکا

من الملائكة» (نهج البلاغه، حکمت ۴۷۴)؛ نتیجه این طهارت و پاکی نفس، آرامش است.

از دیگر سو انسان با عفت فکرش کم‌تر به خواسته‌های جسمی مشغول می‌شود و دل مشغولی‌هایش نسبت به این امور کم‌تر می‌باشد، لذا تعادل روحی پیدا می‌کند. به همین جهت انسان‌های عقیف به مراتب از افراد لالایی و هوس‌باز از آرامش روحی و تعادل شخصیتی بیشتری در زندگی برخوردارند.

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (نور/۳۰)؛ «به مؤمنان بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، و دامن خود را (از بی‌عفتی) حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه‌تر است، خداوند به آنچه انجام می‌دهند آگاه است».

این آیه به دو مسأله مهم اشاره می‌کند، که رعایت آنها موجب پاکی و آرامش انسان است و آن دو کنترل چشم و حفظ دامن از آلودگی‌هاست، که از لوازم پاکدامنی و عفاف هستند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۱۴، ص ۴۳۶).

وقتی چشم کنترل شد و آنچه که نمی‌بایست ببیند، ندید، فکر هم به طبع مشغول این امور نمی‌شود. وقتی فکر انسان مشغولیت نداشت، قلب هم مشغول نمی‌شود. نتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی، فکری و جسمی است.

۱۲. دوستی با نیکان

بایسته است انسان در دوستی‌ها معیارش خدا باشد و دوستی انتخاب کند که با دیدنش به یاد خدا بیفتد. اهمیت انتخاب دوست تا به آنجاست که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«سل عن الرفیق قبل الطریق» (نهج البلاغه، نامه ۳۱)؛ پیش از سفر و قرار گرفتن در راه درباره دوست به تحقیق و پرس و جو پرداز.»

یکی از اسرار انتخاب دوست خوب، رسیدن به آرامش است؛ زیرا دوستی با صاحبان آرامش به انسان آرامش می‌دهد.

پوشیده نیست که دوستی با نیکان آن زمان آرامش کامل را به انسان ارزانی می‌کند که این دوستی در راستای دوستی خداوند باشد و انسان بتواند از مرحله دوستی با نیکان گذر کند و در دوستی به جز رخ یار نبیند و از اولیاء الله شود. آنجاست که آدمی به آرامش کامل دسته یافته است.

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس/۶۲)؛ «آگاه باشید! (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی بر آنهاست و نه اندوهگین می‌شوند».

۱۳. دلداری و تسلی‌دادن

گاه، اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می‌دهد و آن قدر عرصه را بر انسان تنگ می‌کند و روح و روان آدمی را به هم می‌ریزد که از شدت ناراحتی نمی‌داند چه بکند و به کجا برود. در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار همدردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می‌گیرد و چنان فشار روحی او تخلیه می‌شود که قابل توصیف نیست. قرآن هم در چند جا، به این مسأله اشاره کرده است. به عنوان مثال در جریان داستان حضرت لوط علیه السلام، وقتی آن حضرت از نافرمانی و فساد که امتش مرتکب می‌شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند می‌فرماید:

﴿وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَ لَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ وَ أَهْلَكَ إِلَّا أَمْرًا تَكْ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ﴾ (عنکبوت/۲۳)؛ «هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند، از دیدن آنها ناراحت و دل‌تنگ شد؛ گفتند: نترس و غمگین مباش، ما تو و خانواده‌ات را نجات خواهیم داد، جز همسرت که از بازماندگان (در شهر) خواهد بود».

از این رو تسلیت و دلداری دادن به صاحبان عزا در فرهنگ دینی ما جایگاه ویژه‌ای دارد و مورد توصیه قرار گرفته است.

نتیجه‌گیری

آرامش بستر رشد و بالندگی آدمی است. انسان برای دست یافتن به کمال، نیازمند آرامش روانی و اجتماعی است. چه این که ناامنی و اضطراب توان آدمی را کاهش داده و مانع تمرکز بر اهداف می‌باشد. از این رو آموزه‌های دینی اموری را به عنوان بسترهای لازم جهت آرامش بیان نموده‌اند که از آن میان ایمان به عنوان عامل اصلی و ریشه‌ی اساسی آرامش قابل توجه است. اگر انسان ایمان کامل به خداوند داشته باشد و براساس دستورات الهی عمل کند، هیچ گونه نگرانی نخواهد داشت و همواره در اطمینان و آرامش کامل به سر خواهد برد.

عوامل دیگری نیز در آموزه‌های دینی منبع آرامش شمرده شده که برخی از آنها عبارتند از: ذکر، دعا، نماز، روزه و حج، توبه، توکل، امید، صبر، انس با قرآن، عفت و پاکدامنی، دوستی با نیکان و دل‌داری دادن. این عوامل برخی زمینه‌ساز آرامش فردی و برخی آرامش فردی و اجتماعی را فراهم می‌آورند.

منابع و مأخذ

۱. قرآن مجید.
۲. بیستونی، محمد (۱۳۸۴)، آرامش و شادی از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه، انتشارات بیان جوان، چاپ اول.
۳. جان مارشال ریو (بی‌تا)، انگیزش و هیجان، ترجمه سید یحیی محمدی، انتشارات بنگاه.
۴. جعفری، محمد تقی (۱۳۸۲)، نیایش امام حسین (علیه السلام) در صحرای عرفات، تهران، نشر علامه، چاپ چهارم.
۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، چاپ اول، انتشارات اسراء.
۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیاة، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ هشتم.
۷. دشتی، محمد (۱۳۸۳)، نهج‌البلاغه، قم، انتشارات پویشگر، چاپ اول.
۸. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، لغت نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۳)، المفردات فی غریب القرآن، ترجمه غلامرضا خسروی حسینی، تهران، مرتضوی، چاپ سوم.
۱۰. شفیعی مازندرانی، سید محمد (۱۳۸۴)، سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی، انتشارات عطر آگین.

۱۱. طباطبایی، محمد حسین (بی تا)، تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دهم.
۱۲. فقیهی، علی نقی (۱۳۸۹)، جوان و آرامش، تهران، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ ششم.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۰۰)، اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اهل بیت (علیهم السلام).
۱۴. گولدنر، الوین (۱۳۸۳)، بحران جامعه شناسی در غرب، ترجمه فریده ممتاز، تهران.
۱۵. مجلسی، محمد باقر (بی تا)، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم.
۱۶. محمدی اشتهااردی، محمد (۱۳۷۴)، نماز از دیدگاه قرآن و عترت، قم، نبوی، چاپ سوم.
۱۷. مولوی، جلال الدین محمد بن محمد بلخی (۱۳۸۱)، مثنوی معنوی، تهران، هما.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۶)، تفسیر نمونه، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ سیزدهم.
۱۹. نراقی، احمد (۱۳۸۶)، معراج السعادة، انتشارات قائم آل محمد، چاپ پنجم.
۲۰. ویلیام جیمز (۱۳۵۶)، دین و روان، ترجمه مهدی قائن، تهران، انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ اول.
۲۱. هاشمی رفسنجانی، علی اکبر (۱۳۸۲)، فرهنگ معارف قرآن، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.