



## آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن

شیما محمودپور<sup>۱</sup>: دانشجوی دکتری، گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه کاشان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم  
سال ششم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۹۵-۱۱۹  
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۱۵  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۱۱

### چکیده

آرامش گوهری نایاب است که یکی از اصیل‌ترین نیازهای بشر است و نقش بسیار مهمی در سعادت و سلامت روحی شخص و جامعه دارد. احساس آرامش از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان سالم به شمار می‌رود؛ زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید. قرآن به عنوان کتاب هدایت بشر، بهترین نسخه برای به دست آوردن این مطلوب انسان است. هدف از نگارش این مقاله (با توجه به اهمیت موضوع) نخست شناخت آرامش حقیقی و تصحیح بینش انسان نسبت به آن است و دوم بررسی عوامل مؤثر در ایجاد و تثبیت آرامش در قلب آدمی با توجه به آموزه‌های قرآنی است. در شناخت مفهوم حقیقی آرامش باید علاوه بر معنای لغوی به تفاوت مصداقی آن با آسایش توجه داشت؛ همچنین طبق آموزه‌های وحی آرامش حاصل توجه به دو جنبه نیازهای مادی و معنوی بشر است و باید توجه داشت که در مواقع تعارض بین این دو نیاز، به دلیل اصالت روح، ارجحیت با بعد معنوی انسان است. در قرآن تعابیر متفاوتی حاوی معنای آرامش هستند که به عنوان نمونه می‌توان از اطمینان، تثبیت فؤاد، ثبات، ربط قلب، سکن و سکینه یاد کرد و با بررسی این عبارات در آیات می‌توان دریافت که تنها منشاء و مبداء نازل‌کننده آرامش به قلب آدمی، خداوند متعال است و این مطلوب بشر تنها در سایه ارتباط با او حاصل می‌شود. از منظر قرآن عوامل متفاوتی در ایجاد و ثبات آرامش مؤثر هستند که از آن دسته می‌توان به ایمان، ذکر، تصحیح بینش انسان نسبت به دنیا، توکل، شکرگذاری، تقوا و انجام مناسک عبادی اشاره کرد.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش، قرآن، آسایش، روح، روان، اضطراب.

۱. نویسنده پاسخگو: sh.mahmoodpoor@yahoo.com



## ۱- مقدمه

نگاهی گذرا به تاریخ بشر نشان می‌دهد که آرامش، خواسته تمام انسان‌ها در تمام زمان‌ها، با هر عقیده و گرایشی است که انسان برای به دست آوردن آن تلاش و رنج بسیاری را متحمل شده است. به تعبیر دیگر می‌توان گفت که این هدف مشترک کلیه مذاهب و تشکلهای بوده است و محدود به نوع خاصی از جهان بینی نیست. با درک این درجه از اهمیت، کلیه جوامع اعم از غرب و شرق، تلاش بسیار زیادی برای پاسخ گویی به این نیاز بشر با دیدگاه‌های متفاوت کرده‌اند که در قالب نوشتن کتاب‌های گوناگون و برگزاری کلاس‌ها و سمینارها انجام گرفته است. اسلام به عنوان آخرین و کامل‌ترین دین برای کسب زندگی متعالی به انسان معرفی شده و کتاب مقدس قرآن تمام آنچه را که بشر برای رسیدن به سعادت نیاز داشته پیش روی او قرار داده است. در عصر حاضر که شتاب و هیجان در آن بسیار دیده می‌شود و همه چیز بر محور سرعت و رقابت و جلو افتادن می‌چرخد، آرامش حلقه گمشده‌ای است و گاهی به کلی فراموش می‌شود که هدف تمامی تلاش‌ها بوده است. در این اوضاع که پریشانی‌های روحی و روانی بسیار فراوان شده است، از آن جایی که قرآن تبیین کننده هر آن چیزی است که بشر برای رسیدن به سعادت به آن نیازمند است، معتقدیم که بهترین نسخه برای به دست آوردن آرامش را که نیاز ضروری همگان است، در آموزه‌های وحی باید جستجو کرد. در باب پیشینه‌ی این پژوهش، اندیشمندان و قرآن پژوهان در این راستا بسیار تلاش کرده‌اند که در قالب مقاله و کتب مختلف جمع آوری شده است که برای نمونه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود: مقاله راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن نوشته حسن عسگری، مقاله‌ی نگاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن نوشته خلیل منصور، عوامل آرامش از نگاه قرآن نوشته سید احمد هاشمی علی‌آبادی، دستیابی به آرامش روانی در آینه قرآن نوشته دکتر سید مهدی سلطانی، کتاب فشار روانی از دیدگاه قرآن به قلم سید اسحاق حسینی کوهساری، سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی به نگارش سید محمد شفیع مازندرانی. این پژوهش بر آن است تا تعریف آرامش حقیقی و عوامل مؤثر در ایجاد آن را در قرآن جستجو کند. البته ذکر این نکته لازم است که این هدف نیاز به بسط و شرح بسیاری دارد که در محدوده یک مقاله نمی‌گنجد؛ ولی امید است در این مجال دریچه‌ای تازه برای نیل به این نیاز اصیل بشر، بلکه مهم‌ترین آن‌ها باز شود.

در این مقاله در صدد پاسخگویی به سؤالات زیر خواهیم بود:

- ۱- قرآن از چه تعبیری برای آرامش استفاده کرده و تفاوت مهم آن با آسایش در چیست؟
- ۲- از منظر قرآن آرامش را باید از چه طریقی جستجو کرد و به تعبیر دیگر منشاء و منبع آن چیست؟
- ۳- عوامل ایجاد و ثبات آرامش در روح و روان انسان چه چیزهایی هستند؟

## ۲- تعریف آرامش:

بدیهی است که برای کسب آرامش بایستی انسان ابتدا معنای دقیق و درست آن را بشناسد تا بداند

که به دنبال چیست و با جهل به مفهوم آن، دچار مصادیق اشتباه آن نشود.

## ۲-۱ - معنای لغوی آرامش :

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است، که در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است و در اصطلاح در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود؛ همچنین به صفت قلبی خاص نیز (آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه) گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹۸۱). و به تعبیر دیگر وضعیتی است که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آن نیست (اشرف صادقی، ۱۳۹۲، ۵۴۵/۱). در فرهنگ فارسی معین، آرامش به معنای: آرامیدن، وقار و سنگینی، فراغت و آسایش، صلح و آشتی، ایمنی و امنیت، خواب اندک و سبک آمده است که تقریباً هر کدام از این‌ها را می‌توان مصادیقی از آرامش دانست.

## ۲-۲ - تفاوت آرامش با آسایش :

دقت در تفاوت آرامش و آسایش، در فهم معنای آرامش دارای اهمیت بسیار است. آسایش، اسم مصدر و مصدر دوم آسودن است که به معنای راحت، استراحت، آسانی، آسودگی و در مقابل رنج است. حالتی که شخص در آن از رفاه مادی برخوردار است و یا از رنج، سختی، نگرانی و دغدغه خاطر فارغ است (همان، ۶۵۳). با دقت در معنای لغوی این دو کلمه دریافته می‌شود که آرامش به حالتی از قلب و صفتی روحی و روانی گفته می‌شود که قابل رؤیت نیست؛ ولی آسایش مربوط به عوامل خارج از درون انسان است و مربوط به شرایطی است که انسان از لحاظ امکانات زندگی و مالی در رفاه نسبی باشد و بر خلاف آرامش مربوط به عوامل بیرونی است. همان‌طور که در معنای لغوی این دو گفته شد، آسایش در مقابل رنج؛ با آرامش در مقابل اضطراب و دلهره است. پس با تأمل می‌توان تفاوت‌های ماهوی زیادی در این دو واژه دید که البته منافاتی با یکدیگر ندارند، بلکه بر خلاف عقیده عمومی تلازمی با هم ندارند و با این توضیحات پیداست که بیشتر افراد آسایش را با آرامش اشتباه گرفته‌اند و برای به دست آوردن آرامش، هر روز به دنبال کسب مال، قدرت و امکانات تازه‌ای می‌روند و غافل از آن‌که این‌ها عوامل کسب آسایش در زندگی هستند نه آرامش و حتی دیده می‌شود که گاهی همین عوامل باعث از دست دادن آرامش زندگی بشر می‌شود و شاهد این مدعا افرادی هستند که هیچ‌گونه کمبودی در زمینه‌های مالی و رفاهی ندارند؛ ولی اذعان دارند که آرامشی در زندگی آن‌ها وجود ندارد. مؤید این مطلب، جوامع غربی هستند که با در دست داشتن به روزترین امکانات و پیشرفت‌های علمی و رفاهی، روز به روز آمار افسردگی‌های حاد و اضطراب در آن‌ها افزایش می‌یابد. سردمداران جوامع غربی آسایش را به جای آرامش در وجود مردمان‌شان نهادینه کرده‌اند و با این کار، ملت‌های خود را به تباهی کشانده‌اند و در صدد هستند که مذاق جوامع اسلامی را هم عوض کنند که متأسفانه به نظر می‌رسد تا حدودی موفق بوده‌اند.



### ۲-۳- آرامش حاصل رسیدگی دو جانبه به نیازهای انسان:

یک نکته مهم در شناخت آرامش، توجه به چند بعدی بودن انسان است. بشر به وسیله یک خودآگاهی این حقیقت را در خود می‌یابد که یک موجود تک‌بعدی و صرف مادی نیست و برای رسیدن به آرامش کامل باید به هر دو بعد وجودی اش توجه داشته باشد. مؤید این دریافت درونی، آموزه‌های وحی است که در آن انسان، موجودی دو سرشتی معرفی می‌شود که یک بعد وجودی او همین بدن است که مربوط به عالم ماده و به شهادت قرآن از خاک آفریده شده است (انعام/۲) و بعد دیگر او متعلق به عالم ملکوت است و روح او را در بر دارد که به تعبیر قرآن از نفخه الهی است (حجر/۲۹). به تعبیر دیگر می‌توان گفت یکی از اموری که موجب پدید آمدن اختلاف آرای فراوانی در تعریف آرامش گردیده است، تفاوت در جهان بینی‌هایی است که زیر بنا و اساس نظام‌های اعتقادی و اخلاقی است. از این رو دست یافتن به جهان بینی‌ای صحیح، در ارائه تعریف درستی از آرامش و چگونگی وصول به آن، نقش به‌سزایی خواهد داشت.

### ۲-۴- سرشت اصیل انسانی:

بنابراین باید گفت لذات و خوشی‌ها که در بردارنده احساس آرامش در زندگی انسان هستند به دو گروه کلی مادی و معنوی تقسیم‌بندی می‌شوند و این دو گروه نشأت گرفته از همان دو سرشتی بودن انسان است. در جهان بینی الهی و مکتب اسلامی به خوبی هر دو نوع نیاز انسان تبیین شده است، هیچ یک از آن‌ها نفی نمی‌شود و برای تأمین هر یک راهکار به خصوصی ارائه شده است؛ اما نکته مهم این جاست که باید دانست آیا هر دو نوع این نیازها در یک سطح و به اصطلاح هم‌عرض یکدیگر هستند و یا اصالت وجود انسان بایکی از این دو سرشت اوست که به طور طبیعی باعث اصالت همان بعد نیازهای او خواهد بود؟

جواب این پرسش را در مقایسه بین جسم و روح انسان خواهیم یافت. همگان اذعان دارند که جسم عنصر مادی است که طبق قاعده کلی هر روزه در حال تغییر و تبدل است و در نهایت رو به نیستی پیش می‌رود، اما در مقابل روح عنصر غیر متغیر و ابدی است و به قول علما من انسان در طول زندگی او تغییر نمی‌کند، هرچند هر روز این من در جسمی نو قرار دارد. تفاوت این دو عنصر را در مقایسه بین یک انسان زنده و مرده نیز می‌توان دریافت. تنها تفاوت انسان مرده با یک شخص خواب، آن روحی است که دیگر در بدن حضور ندارد و جسم باقی مانده هیچ کارایی ندارد، و در نهایت به خاک سپرده می‌شود. بنابراین با تأمل و به کارگیری عقل نیز، می‌توان گفت اصالت وجود انسان به روح اوست و بدین سان آرامش حقیقی او هم در گرو لذات معنوی و روحی اش خواهد بود.

مکاتب مادی نه تنها اصالتی برای روح انسان قائل نیستند، بلکه به‌طور اساسی هیچ گونه توجهی به آن ندارند و حاصل این نوع نگاه به انسان باعث می‌شود تنها راه به دست آوردن آرامش خیالی را در استفاده هر چه بیشتر لذایذ مادی خلاصه کنند و تنها به ارضاء نیازهای مادی انسان توصیه کنند و در

نتیجه روح به دلیل بی‌توجهی به نیازهایش روز به روز از آن جایگاه اصلی خودش تنزل می‌کند و به تعبیر قرآن از حیوان نیز پست‌تر می‌شود (اعراف/۱۷۹). که شاهد این مطلب در جوامع مادی به وفور دیده می‌شود، بنابراین مکتبی در تعریف و تضمین آرامش به پیروانش موفق خواهد بود که توجه به نیازهای و لذات هر دو بعد وجودی انسان داشته باشد و برای تأمین هر کدام از آن‌ها راهکارهایی را ارائه دهد.

## ۲-۵- تبیین لذات راجح و مرجوح:

سؤال دیگری که به نظر می‌رسد باید به آن پرداخته شود این است که در مواقع تعارض بین لذت‌ها و خوشی‌ها باید کدام یک از آن‌ها را راجح و کدام یک را مرجوح دانست؟ به عبارت دیگر لذات مادی و معنوی همان‌طور که گاهی با یکدیگر هماهنگ هستند، یعنی جسم و روح هر دو در کنار هم لذت می‌برند؛ اما بعضی موارد نیز در تقابل و تضاد یکدیگر قرار می‌گیرند، به این ترتیب که رسیدگی به تأمین نیاز یکی از آن دو، مستلزم محروم شدن دیگری است. باید دید در این مواقع لذت راجح و مرجوح کدام است؟ یعنی بر چه اساسی باید یکی را بر دیگری ترجیح داد؟ در مباحث گذشته به این نکته اشاره شد که اصالت و شرافت انسان به روح اوست و بنابراین آرامش حقیقی را نیز باید در لذات روحی جستجو کرد. خداوند در قرآن، انسان را به سوی منافع پایدار توجه می‌دهد و از منافع و لذت‌های زودگذر باز می‌دارد؛ به طور کلی می‌توان گفت خویشتن‌داری و مبارزه با خواهش‌های نفس که در قرآن از آن تعبیر به تقوا شده است، چشم‌پوشی از لذت‌ها و خوشی‌های زودگذر است برای رسیدن به لذت و خوشی پایدار و پر واضح است که از لوازم آرامش، تداوم لذت و خوشی است.

البته باید این نکته رو مد نظر داشت که قرآن آرامش را کاملاً منطبق با خوشی و نشاط نمی‌داند. خداوند افرادی را که از سر غفلت و غرور شاد هستند، دوست ندارد (قصص/۷۶) و بر این نوع شادی و سرمستی‌ها صحه نمی‌گذارد. قرآن خوشی‌هایی که حاصل گناه هستند و برای رسیدن به آن امری از دستورات خداوند نادیده گرفته می‌شود را زودگذر و ناپایدار می‌داند (توبه/۸۱) و در مقابل از افرادی یاد می‌کند که بر اثر دریافت فضل خداوند شاد هستند و به کرات در بیان ویژگی خاص زندگی آن‌ها می‌فرماید: هیچ خوف و حزنی به آن‌ها نمی‌رسد (بقره/۳۸ و ۶۲ و ۱۱۲ - آل عمران/۱۷۰) و همگان اذعان دارند که از عوامل مؤثر در ایجاد و ثبات آرامش، عدم وجود خوف و حزن در زندگی انسان است.

## ۲-۶- تعابیر قرآن برای آرامش:

خداوند در قرآن با تعابیر زیبایی موضوع آرامش را مطرح نموده و عوامل مؤثر بر ایجاد و ثبات آن را معرفی کرده است، که می‌توان به وسیله تأمل در این دسته آیات تغییرات بسیار مفید و مؤثری در به دست آوردن این مطلوب ایجاد کرد و به این ترتیب از انسان، شخصیتی کامل، آرام و مطمئن ساخت. قرآن برای معنای آرامش از تعابیر بلندی مانند اطمینان، تثبیت فواید، ثبات، ربط قلب، سکن، سکینه،



لاخوف علیهم و لاهم یحزنون (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ۱: ۲۱۵) استفاده کرده است. به این معنا که مفسران هر یک از این تعابیر را حاوی معنای آرامش دانسته‌اند. در این جا به سه نمونه از این تعابیر و برداشت مفسرین از آن اشاره می‌شود:

الف - اولین واژه‌ای که به اتفاق تمامی مفسرین از آن معنای آرامش را برداشت کرده‌اند، اطمینان قلب است که در آیه مشهور ۲۸ سوره رعد بیان شده است و 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 طباطبایی در تفسیر 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» (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱، ۳۵۳/). همان طور که قابل ملاحظه هست، علامه به صراحت از این واژه تعبیر به آرامش می‌کند. توضیحات بیشتر در این باب را به قسمت عوامل آرامش ارجاع می‌دهیم.

ب - عبارت دیگری که در قرآن جاوی معنای آرامش است تثبیت فؤاد است. خداوند در قرآن خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «و كَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نَنْبُتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَ جَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقِّ وَ مُوعِظَةٌ وَ ذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ: ما از هر یک از سرگذشت‌های انبیا برای تو بازگو کردیم، تا به وسیله آن، قلبت را آرامش بخشیم؛ و اراده‌ات قوی گردد (هود/۱۲۰). و در این (اخبار و سرگذشت‌ها)، برای تو حق، و برای مؤمنان موعظه و تذکر آمده است. در این آیه به فایده نقل کردن این داستان‌ها نسبت به آن جناب اشاره نموده، می‌فهماند که نقل آن‌ها قلب او را آرامش و سکون می‌بخشد، و ماده فلق و اضطراب را از دل او برمی‌کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱ / ۷۰).

و همچنین در جواب اعتراض کافران مبنی بر تدبیری بودل نزول قرآن باز خطاب به رسولش می‌فرماید: «و قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ لَا نَزَلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُتَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَ رَتَلْنَاهُ تَرْتِيلًا: و کافران گفتند: «چرا قرآن یک جا بر او نازل نمی‌شود؟! این بخاطر آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم، و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم (فرقان/۳۲).

ج - یکی از زیباترین تعبیرات قرآن برای آرامش «ربط قلب» است. خداوند در ماجرای حضرت موسی و مادرش می‌فرماید: «و أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِيَ بِهِ لَوْ أَنَّ رَبَّنَا عَلِي قَلْبِهَا لَتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ: در نتیجه قلب مادر موسی مطمئن و فارغ از اندوه گشت که اگر فارغ نمی‌شد نزدیک بود موسی را لو دهد، این ما بودیم که قلبش را به جایی محکم بستیم تا از مؤمنین باشد (قصص/۱۰). علامه طباطبایی 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 (ع) 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 وحشت‌زاد در دلش خطور نکنند، و دلش را مضطرب نکند و دچار جزع نگردد و علت فراغت خاطرش ربط بر قلبش بوده که خدا سبب آن شده است (اطباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۶ / ۱۲).

قرآن این تعبیر را در رابطه با اصحابِ کَهْف نیز به کار می‌برد و می‌فرماید: «وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلهَا لَقَدْ قُلْنَا إِذَا شَطَطْنَا: وَ جَوْنًا بِهِ يَا خَاسِتِنْد، بر آن‌ها قوت قلب بخشیدیم که گفتند: صاحب اختیار ما خدای آسمان‌ها و زمین است [نه آن‌ها که چند صباحی بر اسب قدرت نشسته‌اند]، هرگز غیر او معبودی را [به نیایش] نخواهیم خواند، که در آن صورت سخنی دور از حق گفته‌ایم (کهف/۱۴). اصحاب کَهْف برای انجام چنان کار بزرگی و قیام در مقابل طاغوت مستبد و ستمگر زمان خویش بیش از هر چیزی به آرامش و به تعبیر قرآنی قلب نیاز داشتند و یکی از مهم‌ترین لوازم برای انجام کار و گذران زندگی در هر شرایطی آرامش است. به تعبیر دیگر می‌توان گفت تا انسانی آرامش در قلبش برقرار نباشد شکوفایی و رشد در هیچ زمینه‌ای رخ نمی‌دهد.

### ۳ - منشاء آرامش:

حال که تا حدودی با مفهوم آرامش از منظر قرآن آشنا شدیم و دیدیم که آرامش در سایه امکانات و رفاه و همچنین شادی و خوشی به طور مطلق به دست نمی‌آید، حال به بررسی منشاء آرامش از منظر قرآن پرداخته می‌شود حاصل بررسی در آیات نشان می‌دهد که قرآن تنها مبدأ فاعلی و سرچشمه اصلی رسیدن به آرامش را خداوند متعال معرفی می‌نماید، که در ادامه به تعدادی از آیات برای روشن شدن این مطلب اشاره می‌شود:

الف - قرآن در سوره فتح با صراحت خداوند را تنها نازل کننده آرامش بر قلب‌ها معرفی می‌کند و می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْخِرُوا إِيْمَانَهُمْ مَعِ إِيْمَانِهِمْ وَ اللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا: اوست که آرامش را بر دل‌های مؤمنان القأ کرد تا ایمانی بر ایمان خویش بیفزایند؛ و سپاهیان آسمان‌ها و زمین در اختیار خداست؛ و خدا دانا و فرزانه است (فتح/۴). طبرسی در تفسیر مجمع البیان می‌نویسد: این سکینه عبارت است از آن که خداوند درباره آنان لطفی نماید و در اثر آن چنان بصیرتی به حق پیدا کنند که روحشان آرامش یابد و این نعمت مخصوص مؤمنین است، و اما غیر مؤمنین روحشان با اولین شبهه‌ای که بر آنان دارد می‌شود گرفتار شک و تردید خواهد شد؛ زیرا آنان از آرامش یقین و روح مطمئن بهره نداشتند، قلبشان در اضطراب است (طبرسی، ۱۳۷۲، ۱۶۹/۹).

«سکینه» به معنای سکون و آرامش است و خداوند این حالت را به هر کس عنایت کند، نتایج بسیاری را برای او در پی دارد، از جمله: از ملامت‌ها نمی‌هراسد، توکل دارد، اگر چیزی را از دست بدهد غمناک نمی‌شود و اگر چیزی را به دست آورد طغیان و نافرمانی نمی‌کند. استقبال یا بی‌اعتنایی مردم، شهرت یا گمنامی و فقر و غنا در او اثری ندارد. آرامش روحی تنها در سایه الطاف الهی است و هیچ فرد یا چیز دیگری نمی‌تواند به انسان آرامش دهد (قرآنی، ۱۳۸۳، ۱۱۵/۹) پروردگار نیروی سکینت و مقاومت را موهبت فرمود و سکینت عبارت از نیروی سکونت و استقرار قلب و ثبات اراده



و روح است در مقابل حادثه ناگوار که مستند با ایمان و اطمینان خاطر باشد. نیروی سکینت و ثبات قلب بر تو و موهبتی است از فضل پروردگار که باهل ایمان و هم‌رهان رسول صلی الله علیه و آله افاضه فرموده است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۱۵/ ۳۳۵). همان‌طور که ملاحظه می‌شود در این تفاسیری که به عنوان نمونه ذکر شد، همگی متفق القول هستند سکینه که قبلاً اشاره شد حاوی معنای آرامش است، عنایت و فضلی از طرف خداوند است و به قلبی نازل می‌کند که شرایط دریافت آن را در خود فراهم کرده باشند و در بخش بعدی به آن‌ها پرداخته شده است.

ب- قبلاً بیان کردیم که یکی از تعابیر قرآن درباره آرامش، اطمینان قلب است و در این زمینه به آیه ۲۸ سوره رعد اشاره شد که قرآن آن را در گرو یاد خدا می‌داند و می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. در تفسیر نمونه ذیل این آیه آمده است که: می‌توان به عنوان یک قاعده کلی و اصل جاویدان و فراگیر بیان کرد که خداوند تنها و تنها آرامش را در یاد خودش قرار داده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۰/ ۲۰۹) خداوند متعال، بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به توجه به نعمت‌ها و پاداش او تسکین دهند و آرامش بخشند، زیرا وعده خداوند، حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب، بهتر از نویدهای صادق نیست (طبرسی، ۱۳۷۲، ۶/ ۴۴۷).

بنابراین می‌توان گفت این آیه در صدد بیان یک قاعده فطری است که یگانه پشتیبان و اساس استقرار قلب بشر در زندگی که در برابر خاطرات و حوادث گوناگون استقرار و آرامش خود را نگهدارد و هرگز تزلزل بر آن رخ ندهد همانا بیاد خدا بودن و توجه به عظمت کبریا است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۹/ ۲۲۰) و علت این قاعده را می‌توان در یک اصل فراگیر جستجو کرد و آن این است که همت حقیقی و هدف اصلی انسان کسب سعادت و جستجوی گم شده خود می‌باشد، در صورتی که بیاد خدا باشد و خاطر خود را بدان آشنا سازد و بخود تمرین کند که با آفریدگار انس بگیرد و بخلوت با او بسر برد و بر خاطر خود پرده‌ای افکند که از ورود و خطور اغیار محفوظ و مصون بماند این درجه از اطمینان خاطر اقصی درجه سیر و سلوک بشری و محصول ایمان و ملکات فاضله او است و نظر به این که تذکر ممکن است به طور حال و یا ملکه و یا صفت باشد مادام که یاد خدا قلب را فرا گرفته، فراغت و استقراری بر روان فرمانروا خواهد بود که لذتی و آرامشی مانند آن تصور نمی‌رود. (همان، ۲۲۱)

ج- خداوند در آیه ۱۲۶ سوره آل عمران، وعیده یاری و نصرت خود را عامل آرامش و اطمینان قلبی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَ لَنْ تَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَ مَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ»: و خدا وعده را جز بشارتی برای شما و برای آنکه دل‌هایتان به آن آرامش یابد قرار نداد؛ و یاری و نصرت جز از سوی خدای توانای شکست‌ناپذیر و حکیم نیست (آل عمران/ ۱۲۶). مفسرین ذیل این آیه به نظام اسباب و سبب حاکم در نظام خلقت اشاره کرده‌اند و در نتیجه علم به این که تمامی آن‌ها در دست خداست، موجبات آرامش قلبی انسان را فراهم می‌کند. باید این اعتقاد را در قلب خود نهادینه کرد که هیچ موجودی حتی ملائکه



مدد‌رسان، در مساله مدد رساندن و یاری کردن هیچ اختیاری ندارند، بلکه آن‌ها اسباب ظاهره‌ای هستند که بشارت و آرامش قلبی را برای شما می‌آفرینند، نه این که راستی فتح و پیروزی شما مستند به یاری آن‌ها باشد، و یاری آن‌ها شما را از یاری خدا بی‌نیاز کند، نه، هیچ موجودی نیست که کسی را از خدا بی‌نیاز کند، خدایی که همه امور و اوامر به او منتهی می‌شود، خدای عزیزی که هرگز و تا ابد مغلوب کسی واقع نمی‌شود، خدای حکیمی که هیچگاه دچار جهل نمی‌گردد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۴: ۱۱) اساساً یکی از معانی کلمه توحید (لا اله الا الله)، لا مؤثر فی الوجود الله است که علمای زیادی در باب تعریف توحید از این عبارت استفاده کرده‌اند. امام خمینی در کتاب اسرار الصلوه خود می‌نویسد: به برکت این برهان (لا مؤثر فی الوجود الله) دست تصرف موجودات را از ساحت کبریایی وجود کوتاه می‌کنیم و ملکوت و ملک و عوالم را، به صاحبش رد می‌کنیم. (خمینی، ۱۳۸۸، ۹۰) معنای این عبارت (لا مؤثر فی الوجود الله) در عین روشنی نیاز به تأمل زیادی دارد. این عبارت حامل این معناست که، مؤثر حقیقی در این عالم فقط خداست و تمام موجودات دیگر، تنها مجرا و ابزار قدرت الهی هستند که تنها به اذن او تأثیر می‌گذارند. به تعبیر دیگر، آن کس که از خودش افزایه وجود می‌کند و به تعبیر قرآن نیاز به اذن دیگری ندارد، خداست و پرواضح است که چنین اعتقادی چه سکنه و آرامش عظیم و پایداری در قلب انسان به وجود می‌آورد و انسان از وابستگی به هر چیزی آزاد می‌کند.

د- یکی از مؤلفه‌های آرامش رفع غم و اندوه از قلب است و خداوند در جای جای قرآن به کرات آن را به خود نسبت می‌دهد. به عنوان نمونه در ماجرای حضرت یونس آنجا که در دل ماهی گرفتار شده و به تسبیح خداوند مشغول می‌شود، می‌فرماید: فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (انبیاء/۷۷) پس ندایش را اجابت کردیم و از اندوه نجاتش دادیم؛ و این گونه مؤمنان را نجات می‌دهیم. و همچنین خطاب به حضرت موسی آنجا که سرگذشت اش را برایش یاد آوری می‌کند می‌فرماید: فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَ لَّا تَحْزَنَ وَ قَتَلْنَا نَفْسًا فَجَئْنَاكَ مِنَ الْعَمِّ (طه/۴۰) پس تو را به مادرت باز گرداندیم، تا چشمش به تو روشن شود؛ و غمگین نگردد! و تو یکی (از فرعونیان) را کشتی؛ اما ما تو را از اندوه نجات دادیم!

همان طور که قابل ملاحظه هست خداوند رفع غم و اندوه را به خودش نسبت می‌دهد و به این وسیله زمینه پیدایش و ثبات آرامش رو در قلب ایجاد می‌کند و این مطلب حقیقی است که هر فردی با تأمل در تجارب شخصی خود آن را تایید می‌کند. چه بسیار اوقاتی که همه شرایط برای شادی و نشاط انسان به ظاهر فراهم است اما قلب انسان رو سراسر غم و اندوه فرا می‌گیرد و فرد خود اذعان دارد که هیچ دلیلی برای آن نمی‌یابد. و از آن طرف گاهی شرایط موجود برای شکستنده و طاقت فرساست، اما فرد به جای آنکه زیر باز فشارها خورد و افسرده شود، برعکس غم و اندوهی نیز در دلش جای نمی‌گیرد. و نمونه بارز چنین تصویری واقعه عاشورا است که به سند تاریخ هر چه اوضاع برای اباعبدالله و یارانش سخت می‌شد، برافروختگی و بشاشیت آن‌ها نیز بیشتر می‌شد و در نهایت پیام‌رسان عاشورا، حضرت زینب (سلام الله علیه) توصیفش از آن روز این بود که مارایت الا جمیلا.



این‌ها نمونه‌هایی از موارد بسیار زیادی بودند که جمع‌بندی آن‌ها در کنار هم این نکته را می‌رساند که تنها مبدا و منشا آرامش، خداوند متعال است و اوست که نازل‌کننده آرامش است و از آن طرف قلب انسان گیرنده آن می‌باشد، منتها قلبی که شرایط لازم برای دریافت این موهبت الهی را در خود ایجاد کرده باشد.

در ادامه تعدادی از عواملی که از منظر قرآن در ایجاد این قابلیت، مؤثر است جمع‌آوری شده‌اند. این نکته قابل ذکر است که نگارنده در صدد جمع‌آوری کلیه عوامل نمی‌باشد و فقط تعدادی از اهم آن‌ها بیان می‌گردد.

#### ۴- عوامل ایجاد و ثبات آرامش:

در قسمت قبل دیدیم که قرآن تنها مبداء فاعلی آرامش را خداوند متعال معرفی می‌کند. حال باید در صدد پاسخگویی به این سؤال برآمد که چه قلبی می‌تواند ظرف مناسبی برای این فیض خداوند باشد و به تعبیر دیگر از منظر قرآن چه عواملی در ایجاد و ثبات آرامش در قلب آدمی مؤثر است؟

##### ۴-۱- ایمان:

واژه ایمان از ریشه امن است که به معنای تصدیق کردن کسی بر اثر اطمینان یافتن از صحت و عدم کذب آن و از بین رفتن ترس و اضطراب و وحشت از دیگر معانی کاربردی آن است (ابن منظور، ۱/۱۴۱۴ و ۲۲۳/۲۲۷) و سرّ اطلاق ایمان بر عقیده آن است که مؤمن اعتقاد خود را از ریب، اضطراب و شک که افت اعتقاد است، می‌رهاند و آن را ایمن می‌کند (جوادی آملی، ۱/۱۳۹۱، ۱۵۶). به عبارت دیگر تصدیق تنها یا همراه با التزام عملی به امور غیبی مانند خدا، آخرت و... ایمان مصدر باب افعال است از ریشه امن به معنای ایجاد اطمینان و آرامش در قلب خویش یا دیگری (مرکز فرهنگ قرآن، ۵/۱۳۸۲، ۱۸۸).

ایمان در اصطلاح عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش آن‌چنان که شک و تردیدی بر آن وارد نشود.

قرآن ایمانی را عامل آرامش می‌داند که با شرک آلوده نشده باشد (انعام/۴۲). شرک دارای دو نوع جلی و خفی است که نمونه بارز نوع اول آن بت پرستی است، ولی هرگونه دنیا پرستی در قالب جاه طلبی و مال اندوزی و هر نوع هوا پرستی، در دسته دوم قرار می‌گیرند. به عنوان نمونه قرآن تبعیت از هوای نفس را شرک می‌داند (فرقان/۴۳ و جاسیه/۲۳) و همچنین هرگونه اعتماد و اتکاء به اسباب و علل طبیعی و اعتقاد و ایمان به گره‌گشایی آن‌ها شامل این نوع از شرک می‌شود و به همین دلیل است که قرآن بیشتر مدعیان ایمان را، دارای ایمان واقعی نمی‌داند (حجرات/۱۴) بنابراین انسان به سادگی نمی‌تواند خود را مؤمن و عاری از شرک بداند. اعتقاد به صفات خداوند از قبیل علم، قدرت، رحمانیت و مالکیت و ولایت که ناشی از ایمان است باعث می‌شود انسان در برخورد با سختیها مضطرب نشود. خداوند عالم است (فاطر/۳۸)، پس نیازها و مشکلات ما را می‌داند. او قادر است (انعام/۶۵)

پس می‌تواند آن‌ها را رفع کند و از طرفی رحمت و اسعۀ او شامل حال همگان می‌شود (انعام/۱۴۷). نتیجه حتمی ایمان راسخ به چنین خداوندی، قطعاً کسب آرامش در تمامی شرایط زندگی خواهد بود. به همین دلیل قرآن امنیت و هدایت را مختص به مومنین می‌داند (انعام/۸۲) که به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تاکیده‌های پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص امنیت و هدایت برای مومن شک و تردید داشت (طباطبایی، ۱۴۱۷/۲۷۹) و این دو از خواص و آثار ایمان معرفی شده است. بنابراین از دیدگاه قرآن ایمانی مایه آرامش است که صرف ادعای زبانی و یا آگاهی داشتن نسبت به تعالیم اسلام نباشد، بلکه اساس آن استقرار و رسوخ آموزه‌های وحی در قلب است که نتیجه حتمی چنین ایمانی، عمل در جهت آن است. همان‌طور که اشاره شد خداوند آرامش را به قلبی نازل می‌کند که شرایط لازم را در آن ایجاد کرده باشد و ملاحظه شد که چنین شرایطی جز با ایمان به خداوند حاصل نخواهد شد، ایمانی که همراه با عمل صالح باشد. در قرآن کریم نزدیک به شصت مورد، ایمان و عمل صالح قریب‌هم‌ذکر شده‌اند و در سراسر آموزه‌های وحی به تلازم این دو در کنار هم تأکید شده است. (بقره/۲۵ و ۸۲) به نظر می‌رسد این دو شرط لازم در رسیدن به آرامش باشد که مانند دو بال مؤمن را به سعادت حقیقی خواهد رساند.

در اینجا باید به این نکته کلیدی دقت داشت که آرامش در سایه ایمان به معنای رفع تمامی مشکلات و نیازها نیست، چون هدف خداوند از خلقت انسان فراهم آوردن عیش و رفاه او نیست بلکه هدف رسیدن به جایگاه بندگی است (ذاریات/۵۶) که بررسی علت این هدف در این مجال نمی‌گنجد. بنابراین در سایه ایمان، باید بر این باور رسید که شرایط موجود برای هر فرد، با توجه به مصلحت او و فراهم آوردن شرایط برای رسیدن به هدف مشخص است و به همین دلیل است که قرآن شهادت می‌دهد چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است (بقره/۲۱۶).

باید به این نکته توجه داشت که آرامش نتیجه ایمان به کلیه آموزه‌های وحی می‌باشد و به نسبت نقص در هر یک از حوزه‌های ایمانی، از آرامش انسان کاسته می‌شود. بنابراین فرد باید به تمامی آن معارف قرآن ایمان بیاورد، از قبیل صفات خداوند متعال، شناخت مقام والای انسان (بقره/۳۰)، فناپذیری و گذرگاه بودن دنیا (نحل/۹۶) و از آن طرف بقای زندگی پس از مرگ (عنکبوت/۶۴)، که پرواضح است ایمان به هر یک از آن‌ها تأثیر به‌سزایی در کسب آرامش خواهد داشت.

#### ۴-۲- ذکر و یاد خدا:

در قسمت‌های قبل اشاره شد که یاد خدا به تصریح در قرآن به عنوان عامل آرامش بیان شده است (رعد/۲۸). اما باید روشن شود که مصداق حقیقی ذکر خدا چیست و با کسب چه شرایطی آرامش قلب را به همراه خواهد داشت. به نظر می‌رسد ابتدا لازم است مفهوم ذکر از لحاظ لغوی بررسی شود، زیرا غالباً در اذهان عمومی وقتی از ذکر سخن به میان می‌آید، همان ذکر زبانی مورد نظر قرار می‌گیرد، که می‌توان آن را مراتب نازل ذکر و در طول ذکر حقیقی دانست.



راغب در المفردات می‌گوید: ذکر دو معنی دارد، گاهی به معنی حفظ مطالب و معارف آمده و گاهی به معنای یادآوری است. البته این یادآوری ممکن است به وسیله دل بوده باشد که ذکر درونی و باطنی محسوب می‌شود و یا به وسیله زبان (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۲۸) در کتاب العین که کهن‌ترین کتاب در این زمینه می‌باشد، ذکر به معنای نگاه داشتن چیزی و از آن یاد کردن آمده است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ۳۴۶).

ذکر در مقابل غفلت به کار می‌رود، و با این تعبیر اذکاری که بدون توجه و با غفلت به زبان بیاید اساساً ذکر محسوب نمی‌شود. مسلم است که منظور از ذکر خدا تنها یادآوری به زبان نیست، بلکه هدف این است که با تمام قلب و جان به ذات پاک خداوند توجه داشته باشد. ذکر نشانه فکر است و فکر مقدمه عمل، هدف هرگز ذکر خالی از فکر و عمل نیست. (شریعتمداری، ۱۳۸۶، ۲: ۹۱ و ۹۲).

ملا احمد نراقی در کتاب شریف و ماندگار معراج السعاده می‌نویسد: ذکر حقیقی عبارتند از یاد نمودن خداوند در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند، نور علی نور است و اما به مجرد ذکر زبان اگر چه به قصد قربت و ثواب باشد فایده ای بران مترتب است، اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی‌شود (نراقی، ۱۳۷۴، ۸۴۰). علامه جوادی آملی تعبیر بسیار لطیفی درباره ذکر دارد و در این باره می‌گوید: ذکر از آن جهت که با ذاکر اتحاد وجودی می‌یابد و ذکر خدا با حضور او همراه است، پس ذاکر خود را در مشهد خدا حاضر می‌بیند و از کمال قرب و حضور او طرف و افری می‌بندد (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ۲۰۳).

با توجه به تعریف حقیقت ذکر، همگان اذعان دارند که در تراحم زندگی و انبوهی کارهای روزمره و به خصوص در تنگناها و مشکلات یاد خداوند چنان دلگرمی و اطمینانی به انسان می‌دهد که تمام وجود او را فرا می‌گیرد و چطور ممکن است آرام نباشد در صورتی که با یاد خدا چونان قطره‌ای که به دریا متصل شده است، خود را در دستان مهربان و قدرت لایزال الهی می‌بیند. قطره تا قبل از پیوستن به دریا به راحتی توسط آسمان و زمین در معرض نابودی می‌باشد ولی به محض پیوستن به دریا از تمامی خطرات در امان است و به واقع خود دریا می‌شود. و به قول شیخ حافظ شیرازی، غزل ۴۱۳ که فرمود:

سلطان غم هر آن‌چه تواند بگو بکن  
من برده‌ام به باده فروشان پناه ازو

در کشاکش زندگی و مصائب آن این خود مشکلات نیستند که انسان را از پا در می‌آورد، بلکه اضطراب و دلهره حاصل از آن‌ها باعث فرسودگی روح و روان انسان می‌شود. ترس از آینده و افسوس بر گذشته است که انسان را محزون و نگران می‌کند که تمامی این‌ها باید یاد خداوند از جهت قدرت او بر رفع مشکلات و تضمین بر سرپرستی بندگانش و همچنین غفار بودنش بر آنچه گذشته، همه و همه باعث آرامش روح و روان می‌شود.

قرآن از روحی که به اطمینان و آرامش رسیده است یاد می‌کند که با لطافت و شیرینی خاصی مورد خطاب خداوند قرار می‌گیرد (فجر/ ۲۷). نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقمندی و یاد پروردگارش آرامش یافته و بدانچه او راضی است رضایت می‌دهد و در نتیجه خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک

هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست و نیز دنیا را یک زندگی مجازی و داشتن و نداشتن و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند و در نتیجه اگر غرق در نعمت دنیایی شود، به طغیان و گسترش دادن به فساد و به علو و استکبار، وادار نمی‌شود، و اگر دچار فقر و فقدان گردد این تهی دستی و ناملايمات او را به کفر و ترک شکر و انمی دارد (طباطبایی، ۲۰، ۱۴۱۷/۴۴۷).

#### ۴- ۲- ۱- عدم آرامش حاصل اعراض از یاد خدا:

در مقابل یاد خدا و آثارش، اعراض از ذکر خدا و نتیجه آن نیز در قرآن بیان شده است. در آیه ۱۲۴ سوره طه می‌فرماید، وَ مَن أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِن لَهُ مَعِيشَةٌ ضَنْكًا (طه/۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت.

حاصل جمع‌بندی نظریات مفسرین ذیل این آیه می‌توان نتیجه گرفت که معیشت ضنک در واقع نداشتن سکون و آرامش پایدار در زندگی است که در هر مقطعی از حیات بروز و ظهور خاص خود را دارد. راغب در المفردات می‌نویسد: معیشت به معنای وسایل زندگی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۵۹۶) که با توجه به این معنا، مصادیقی که در ابتدا به ذهن خطور می‌کند، امکانات مادی و رفاهی است؛ در صورتی که باید توجه داشت، آرامش و ثبات روحی یکی از مهم‌ترین وسایل زندگی است که جنبه مادی ندارد و در عین حال، همگان اذعان دارند که بهترین امکانات رفاهی را بدون آرامش درونی نمی‌توان به خوبی برخوردار شد. بنابراین، آرامش روانی و سکون قلب یکی از مهم‌ترین ابزار زندگی است. ابن عاشور نیز در تفسیرش می‌گوید: «و بعضهم یبدو للناس فی حالة حسنة و رفاهية عیش و لکن نفسه غیر مطمئنة» (ابن عاشور، بی‌تا، ۲۰/۱۶)؛ یعنی بعضی از انسان‌ها با وجودی که از جهات مالی، وضعیت خوبی دارند و از زندگی راحتی برخوردار هستند، ولی از لحاظ درونی مطمئنه و سکون ندارند. تمامی تلاش‌های اقتصادی و کسب اموال و به دنبال آن بالا بردن سطح وسایل زندگی و یا حتی تحصیل علم و دانش و به دست آوردن پست و مقام، همه و همه، در یک هدف، مشترک هستند و آن به دست آوردن آرامش و طمأنینه در زندگی است که به طور ناخودآگاه، مطلوب هر انسانی است. بنابراین از تقابل این آیه با آیه ۲۸ سوره رعد که می‌فرماید: «الابدکر الله تطمئن القلوب»؛ یعنی همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد، می‌توان فهمید همان‌طور که ذکر خدا باعث آرامش انسان است، اعراض از آن هم باعث تشویش و اضطراب است و این همان ویژگی اصلی معیشت ضنک است؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت: معیشت ضنک به زندگی‌ای گفته می‌شود که در آن آرامش و طمأنینه قلبی نباشد.

در نتیجه انسانی که با سرشت الهی آفریده شده و اصطلاحاً از لحاظ فطری، خداجوی است (روم/۳۰) و از آن سو، جهان یک ماهیت از اویی و به سوی اویی دارد (بقره/۱۵۶) و انسان هم همراه با کاروان هستی چه بخواهد و چه نخواهد به طرف خداوند در حرکت است و به تعبیر قرآن، بالأخره دیر یا زود، او را ملاقات خواهد کرد (انشقاق/۵). و به همین دلیل، ابوالفتوح رازی در تفسیر این آیه (طه/۱۲۴) گفته است: مراد از ذکر در آیه مورد بحث، توحید است (ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸، ۱۳/۱۹۵). بنابراین،



سرشت انسان با توحید آمیخته شده است. با توجه به این حقایق، اگر انسان بخواهد از یادِ چنین خدایی که از درون طالب اوست و به سوی او در حال حرکت است اعراض کند، قاعدتاً دچار تشویش روحی و ناآرامی درونی خواهد شد. بنابراین، می‌توان گفت که دچار شدن به معیشت ضنک برای اعراض کنندگان از یاد خدا، یک امر تکوینی است؛ درست مانند این که بخواهند جهت حرکت رودخانه‌ای را خلاف مسیر اصلی‌اش تغییر دهند و آن را از بستر طبیعی‌اش منحرف کنند. در این صورت، این رودخانه قطعاً دچار طغیان و ناآرامی خواهد شد و معیشت ضنک نیز مانند غلیان این رودخانه، حاصل طبیعی اعراض از یاد خدایی است که انسان به سوی آن در حرکت است. علامه طباطبایی ذیل آیه ۱۲۴ سوره طه می‌نویسد: چون هیچ انسانی نیست که از مصائب و مشکلات دنیا در امان باشد و وقتی ارتباطش را با خدا قطع کرده باشد کسی را ندارد که در شرایط سخت بتواند به او دلگرم باشد و به تعبیر علامه طباطبایی دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که وی به آن دل ببندد، و آن را مطلوب یگانه خود قرار دهد، در نتیجه همه کوششهای خود را منحصر در آن بکند، و فقط به اصلاح زندگی دنیا بپردازد، و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده، به تمتع از آن سرگرم شود، و این معیشت، او را آرام نمی‌کند، چه کم باشد و چه زیاد، برای اینکه هر چه از آن به دست آورد به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شود، و دائماً چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد، بدون اینکه این حرص و تشنگیش به جایی منتهی شود، پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی بسر می‌برد، و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرفنظر از غم و اندوه و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملازمات و فرارسیدن مرگ و بیماری دارد، و صرفنظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دشمنان دارد پس او علی‌الدوام در میان آرزوهای برآورده نشده، و ترس از فراق آنچه برآورده شده به سر می‌برد. (طباطبایی، ج ۱۴، ص ۳۱۵). این بیان علامه طباطبایی ناظر به این حقیقت است که، با توجه به آموزه‌های الهی که دنیا را پست‌ترین عوالم هستی معرفی می‌کند، چنین شخصی قطعاً از درک عوامل بالاتر و به تعبیر قرآن، حیات طیبه باز می‌ماند. و از آن سو، چون دنیا عالم تراحم و محدودیت است، نمی‌تواند به تمامی خواسته‌هایش برسد. به عنوان مثال، فردی که نسبت به کشورگشایی حریص است، هر چقدر که تلاش کند و قدرتمند هم باشد، نمی‌تواند همه کره زمین را در اختیار بگیرد، و حیرت‌آور اینجاست که چنین افرادی اگر همه زمین را هم تصاحب کنند، باز آرام نخواهند گرفت و در فکر کرات دیگر به تشویش و تکاپو می‌افتند!! همان طور که دیده شد قرآن نتیجه زندگی با یاد خدا و اعراض از یاد خدا را به خوبی به تصویر می‌کشد و نشان می‌دهد که چگونه یاد خدا باعث آرامش قلب و روح انسان می‌شود.

#### ۴-۳- تصحیح بینش نسبت به دنیا و درک قوانین حاکم بر آن:

یکی از مواردی که در کسب آرامش نادیده گرفته می‌شود در صورتی که بسیار مؤثر است، شناخت صحیح نسبت به شرایط دنیا و به تبع آن زندگی موجود در آن است. برای رسیدن به آرامش باید دنیا و زندگی دنیوی را شناخت و طبق حقیقت آن انتظارات خود را تنظیم کرد. هنگامی که از دنیا

سخن می‌گوییم مراد از آن، زندگی در این جهان است که در برابر زندگی آخرت قرار می‌گیرد.. شناخت دنیا در تعیین سرنوشت انسان، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. امام علی (ع) سخن بسیار گهر باری درباره‌ی نوع نگاه به دنیا دارد که بسیار تأمل برانگیز است. ایشان می‌فرماید: «هر که به وسیله دنیا نگاه کند (و آن را آینه عبرت سازد) دنیا بینایش گرداند و هر که به دنیا بنگرد، کورش می‌سازد». امام در یک جمله تفاوت کسانی که دنیا را وسیله قرار می‌دهند و آن‌هایی که هدف خود را در آن جستجو می‌کنند، بیان کرده است. برای درک بیشتر این عبارت پر مغز، تصور کنید فردی به جای این که عینک را وسیله دیدن قرار دهد، به خود عینک نگاه کند! قطعاً چنین فردی نه تنها استفاده در ست از عینک نکرده است، بلکه به دلیل خیره شدن به آن از دیدن آنچه که باید به وسیله آن می‌دید، نیز محروم شده است. بنابراین مشخص شد اولین جایگاه دنیا در یک بینش صحیح وسیله بودن آن است و نباید آن را هدف قرار داد. حال باید دید نگاه درست به وسیله دنیا چه حقایقی را برای انسان روشن می‌کند.

#### ۴-۳-۱- متغیر بودن شرایط دنیا:

شاید اولین ویژگی که همگان در مورد دنیا به آن اذعان دارند، فراز و فرودهای دائمی و شرایط متغیر آن است که هر روز چهره‌ای از خود را به رخ انسان می‌کشد و سختی‌ها و مشقات زیادی که از این فراز و فرودها به انسان تحمیل می‌شود. هر کس که چندبهاری را در این دنیا دیده باشد به این حقیقت معترف است که شرایطی و موقعیت‌هایی برای او رقم خورده است که نه به سمت آن‌ها حرکت کرده بوده و نه انتظار آن را داشته است. این تغییرات شامل اتفاقات خوب و یابد زندگی می‌شود و این شرایط اختصاص به یکی از آن‌ها ندارد. آنچه که مهم است ایجاد موقعیت‌ها و تغییرات ناگهانی است که انسان ابداً آن را پیش‌بینی نمی‌کرده است. این شرایط دنیا، ویژگی خاص متغیر بودن را به آن داده است. بنابراین اندیشیدن و توجه به ناپایداری وفانی بودن دنیا (الرحمن/۲۶) و از طرفی نگاه به دشواری‌های همیشگی زندگی در مراحل مختلف آن، تردیدی برای انسان باقی نمی‌گذارد که زندگی پایدار و بدون رنج در دنیا به دست نمی‌آید. اساساً موج خیزتر از دریای زندگی، دریایی نیست که هر کس از آن انتظار ثبات و برقراری راحتی و شادی داشته باشد، ماهیت آن را نشناخته است. و در میان راه گریزی نیست مگر این که انسان رشته زندگی خود را به دست قدرتی مافوق بشر که به تمامی شرایط مسلط است و قاهر مطلق می‌باشد بسپارد، تا در همه مراحل و تمامی تغییرات زندگی بتواند با قلب آرام و مطمئن مسیر را پیماید.

#### ۴-۳-۲- سلطه تقدیرات الهی بر تدبیرات انسان:

نگاه درست به شرایط دنیا یک دریافت عمیق دیگری نیز به انسان می‌دهد که گرچه انسان موجودی مختار است ولی اختیار او مطلق و تمام نیست و شاید بهتر است این گونه بیان کرد که در میان حوزه‌های محدودی و بنا بر هدف خلقتش اختیاراتی به او داده شده است. بسیاری از شرایط هر



فرد از بدو تولدش تا لحظه لحظه مرگ او از اختیار و انتخاب او خارج است. این که در چه ملیتی و خانواده ای و به وسیله چه پدر و مادری، قدم در این دنیا بگذارد جزء اختیارات او نیست. با جسمی سالم متولد می شود یا با نقص عضو، پا در این عالم می گذارد. هوش و استعدادهایی که در نهاد او به ودیعه گذاشته شده است نیز نوع و مقدارش از اختیار فرد خارج است. در مسیر زندگی نیز وضع به همین منوال است. انتخاب هایش، در تقدیرات اش که خارج از عهده اوست، پیچیده شده است. به تعبیر دیگر تقدیراتش بر تدبیرات او سلطه و چیرگی دارد. می توان گفت اساسا اختیارات و انتخاب های او در طیف باریکی از زندگی افراد قرار می گیرد. قطعا تعداد زیادی از این مقدرات منطبق بر خواسته های انسان نیست و عیش او را منغش خواهد کرد. پس مقهور بودن انسان در برابر مقدراتش، یکی دیگر از شرایط حاکم بر دنیاست.

این ها نمونه های اندکی از شرایط غیر انتخابی هر فردی است ولی حقیقتی وجود دارد و آن این است که با وجود این شرایط متفاوت برای افراد، راه رسیدن به آرامش حقیقی برای همگان هموار است. بنابراین با شناخت و قبول وضعیت موجود و سر جنگ و اعتراض نداشتن نسبت به آن و مهم تر این که مدام خود و دیگران را مورد عتاب و سرزنش قرار ندادن، شکوه نکردن به درگاه خداوند برای دلیل وضعیت موجود و از آن طرف پیدا کردن هدف زندگی و حرکت در آن مسیر، ما را به آرامش و صف ناشدنی رهنمون خواهد کرد.

### ۴- ۳- ۳- لهو و لعب بودن دنیا به شهادت قرآن:

قرآن یکی از ویژگی های بارز دنیا را بازیچه بودنش معرفی می کند و از تعبیر لهو و لعب برای آن استفاده می کند (انعام/۳۲ و عنکبوت/۶۴ و محمد/۳۶ و حدید/۲۰) علامه طباطبایی در باره لهو و لعب می نویسد: کلمه «لهو» به معنای هر چیز و هر کار بیهوده ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش باز بدارد، و به خود مشغول سازد، بنا بر این یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیاست، برای اینکه آدمی را با زرق و برق خود و آرایش فانی و فریبنده خود از زندگی باقی و دائمی باز می دارد، و به خود مشغول و سرگرم می کند. و کلمه «لعب» به معنای کار و یا کارهای منظمی است با نظم خیالی و برای غرض خیالی مثل بازی های بچه ها، زندگی دنیا همان طور که به اعتباری لهو است، همین طور لعب نیز هست، برای اینکه فانی و زودگذر است، هم چنان که بازیها این طورند، عده ای بچه با حرص و شور و هیجان عجیبی یک بازی را شروع می کنند، و خیلی زود از آن سیر شده و از هم جدا می شوند. و نیز همان طور که بچه ها بر سر بازی داد و فریاد راه می اندازند، و پنجه بر روی هم می کشند، با اینکه آنچه بر سر آن نزاع می کنند جز وهم و خیال چیزی نیست، مردم نیز بر سر امور دنیوی با یکدیگر می جنگند، با اینکه آنچه این ستمگران بر سر آن تکالب می کنند، از قبیل اموال، همسران، فرزندان، مناصب، مقام ها، ریاست ها، مولوت ها، خدمتگزاران، یاران، و امثال آن چیزی جز اوهام نیستند، و در حقیقت سرابی هستند که از دور آب به نظر می رسد، و انسان منافع مذکور را مالک نمی شود، مگر در ظرف وهم و خیال. آن ها که دل به این زندگی دنیا می بندند و



به زرق و برق آن مفتون و دلخوش می‌شوند کودکانی بیش نیستند، هر چند سالیان دراز از عمر آنها می‌گذرد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۴۹/۱۶)

پرواضح است که انسان وقتی دنیا را با استفاده از آموزه‌های وحی اینگونه شناخت، تمام مسائل پیچیده زندگی برایش حکم یک بازی را خواهد داشت که برد و باخت در آن اهمیتی ندارد و در نتیجه تمامی عواملی که باعث سلب آرامش انسان می‌شود به یک باره رنگ می‌بازد و سکون و طمأنینه بر قلبش حاکم خواهد شد و گویا نوایی آسمانی در گوش انسان زمزمه می‌کند که برای هیچ بر خود مپیچ!

#### ۴-۳-۴- رنج و تعب جزء لاینفک زندگی دنیا:

یکی از بهترین آیات برای نشان دادن ماهیت دنیا، آیه چهارم سوره بلد است که به کلی خیال انسان را از بابت شرایطش در دنیا راحت می‌کند و اصطلاحاً آب پاکی را بر دست او می‌ریزد. خداوند در آیه می‌فرماید: قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِیْ كَبَدٍ (بلد/۴) که بی‌تردید ما انسان را در رنج و مشقت آفریده‌ایم (کامش توأم با ناکامی و لذت‌آیدش همراه با تلخی است). علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌نویسد: کلمه «کبد» به معنای رنج و خستگی است، و جمله مورد بحث جواب قسم است، و این تعبیر که «خلقت انسان در کبد است» به ما می‌فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در تمامی شؤون حیات بر انسان احاطه دارد، و این معنا بر هیچ خردمندی پوشیده نیست، که انسان در پی به دست آوردن هیچ نعمتی بر نمی‌آید، مگر آنکه خالص آن را می‌خواهد، خالص از هر نعمت و دردسر، و خالص در خوبی و پاکیزگی، ولی هیچ نعمتی را به دست نمی‌آورد مگر آمیخته با نامایماتی که عیش او را منغص می‌دارد، و نعمتی مقرون با جرعه‌های اندوه و رنج، علاوه بر مصائب دهر که حوادث ناگواری که چون شرنگی کشنده کام‌جانش را تلخ می‌کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۲۹۱/۲۰)

تمامی آنچه را که در این دنیا، به دیده لذت به آن نگریسته شود، با کمی تأمل روشن می‌شود که به دست آوردن هر لذت مفروضی برابر تحمل مشقات فراوان برای آن است به صورتی که گاهی سختی‌های آن لذت از خودش بیشتر خواهد بود. این نکته نیز قابل توجه است که منظور از سختی و مشقت زندگی، مصائب بزرگ و بلاهایی طبیعی مقرون به ذهن، فقط نیست. بلکه در فرهنگ قرآن همین احساس گرسنگی و به دنبال آن نیاز به دفع، نیز جزء مشقات زندگی دنیوی است که انسان به آن دچار است. ولی به علت همیشگی بودن و عمومیت رنج، دیگر آن را احساس نمی‌کند. و به تعبیر امیرالمؤمنین، همراه هر خوشی اندوهی و همراه هر لقمه‌ای غصه ای است (شریف الرضی، خطبه ۱۴۵ و حکمت ۱۹۱)

شاید اینگونه تصور شود که مواجه شدن انسان با این ویژگی دنیا، خود عامل اضطراب و عدم آرامش انسان خواهد بود، در صورتی که اینگونه نیست و این شناخت باعث می‌شود انسان سطح توقعات خود را متناسب با حقایق دنیا تنظیم کند و به این ترتیب از یک تلاش بیهوده برای فرار از رنج و سختی آزاد خواهد شد و به این ترتیب آرام خواهد گرفت. بنابراین توجه به این شرایط در تحمل سختی‌ها و خو کردن به نامایمات و ناچیز انگاشتن آنها، در حفظ آرامش بسیار مفید است.



البته همه شرایط حاکم بر دنیا، اعم از زوال پذیری اش و وجود انواع دردها و رنج‌ها در آن بنا بر حکمت الهی است که از نگاه‌های تیزبین انسان هم پوشیده نخواهد بود. در این مجال فرصتی برای پرداختن به علت این شرایط در این دنیا، نیست و فقط به همین جمله بسنده می‌کنیم که اساسا هر شکوفایی از دل درد و رنج بیرون می‌آید. به تعبیر دیگر، سختیها در مسایل مادی و معنوی، گذرگاه وصول به کمالات هستند. امام علی (ع) با مثالی به خوبی این مطلب را تبیین کرده‌اند. ایشان فرموده‌اند: بدانید شاخه درختی که در بیابان می‌روید سخت و پوست سبزه‌های خوش‌ما نازکتر و آتش گیاهان صحرائی افروخته‌تر است. (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ۲۹۷)

نکته دیگر، عمومی بودن این شرایط برای همگان است. یعنی همه انسان‌ها سهمی از فراز و فرودها و به تبع خوشی‌ها و ناخوشی‌های آن دارند و فقط تفاوت در نوع آن‌هاست و تصور این که، عده‌ای در تمام طول عمر خود بدون چالش‌ها و سختی زندگی می‌کنند، تصور خامی است که نتیجه مقطعی و سطحی نگاه کردن به زندگی دیگران است. نتیجه این نگاه سطحی و مقایسه زندگی دیگران با شرایط خود، یکی از عوامل مؤثر در از بین رفتن آرامش در زندگی افراد است. در صورتی که دانستن چند نکته درباره قوانین حاکم بر دنیا افراد را از چنین ورطه مهلکی دور می‌کند. نخست: این که هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند از تمام ابعاد زندگی دیگری اطلاع دارد و دوم: ممکن است در مقطع زمانی شرایط دیگری ایده‌آل و به دور از مخاطرات به نظر برسد، غافل از آنکه دنیا مانند یک چرخ و فلک در حال گردیدن است و بلا دستی‌ها را به پایین و فروستان را بالا می‌برد و در نهایت توجه به این نکته مهم که قیاس از اصل صفت مذمومی است که می‌تواند انسان را تا طرد از درگاه الهی تنزل دهد. یادآوری آنچه که به شیطان گذشت این نکته را تصریح می‌کند که او ابتدا از قیاس بین خلقت

خودش و انسان (اعراف/۱۲ و ص/۷۶)، به تمرّد فرمان الهی دچار شد و از درگاه خداوند رانده شد! در نهایت باید این نکته مدنظر داشت که این قاعده در بیان این مطلب نیست که بگوید زندگی سراسر سختی و مشکلات است بلکه در صدد بیان این قاعده است که عیش و نعمت مطلق در این دنیا حاصل نمی‌شود و همه این‌ها پیچیده به سختی و مشکلاتی هست و اساسا به دنبال راحتی مطلق بودن تلاش بیهوده است. یکی از آیات آن به خوبی مؤید این مطلب است، آن جا که با تاکید در دو آیه به دنبال هم می‌فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» پس بی‌تردید با دشواری آسانی است. [آری] بی‌تردید با دشواری آسانی است» (انشراح/۵۴).

به این ترتیب خداوند به همه انسان‌های مؤمن مخلص و تلاشگر نوید می‌دهد که همیشه در کنار سختی‌ها آسانی‌ها است، قرآن حتی تعبیر به بعد از سختی نمی‌کند، بلکه تعبیر به همراهی می‌کند. آری چنین است که با هر مشکلی آسانی آمیخته، و با هر صعوبتی سهولتی همراه است، و این دو همیشه با هم بوده و با هم خواهند بود. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ۲۷: ۱۲۸). آری! در شکم گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها، نیک بختی‌ها و سعادت نهفته است (مطهری، ۱۵۱) و شناخت این قضیه در زمانی که عرصه زندگی برای انسان تنگ می‌شود و مشکلات از هر سو هجوم می‌آورد در حفظ آرامش انسان بسیار مؤثر می‌باشد و این گونه است که انسان با خود می‌گوید: این نیز بگذرد!

در امورات زندگی وقتی کسی و کالت انسان را به عهده بگیرد می‌توان انجام کار را به او سپرد و آرامش خاطری از آن جهت کسب کرد. و کیل خوب باید حداقل دارای چهار صفت باشد که عبارتند از: آگاهی کافی، امانت داری، قدرت کافی و از طرفی شفقت نسبت به موکل خویش. پرواضح است که اگر انسان و کیلی برای خود بگیرد که قدرت و دانایی مافوق علم و قدرت او وجود نداشته باشد و همچنین در مهربانی و شفقت‌اش نسبت به انسان شک و شبهه‌ای باقی نماند و در ضمن و کالت تمام امور انسان را به عهده بگیرد، آرامش و صف‌ناشدنی نصیب انسان خواهد شد. در تعالیم دینی از و کیل قرار دادن خداوند و سپردن امور به او و در نهایت اعتماد به و کالت او تعبیر توکل شده است. توکل از ریشه و کل به معنای و کیل گرفتن می‌باشد و به این معناست که بنده برای رسیدن به ارزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواند (طریحی، ۱۳۷۵، ۳/ ۳۰۹). در قرآن بارها از این واژه به عناوین مختلف یاد شده است و آن را مایه آرامش انسان معرفی کرده است. به عنوان نمونه قرآن توکل به خداوند را در تمامی امورات کافی می‌داند و می‌فرماید چنین شخصی از جای که فکرش را نمی‌کند تأمین می‌شود (طلاق/۳). انسانی که خدا را و کیل کارهایش قرار دهد هرگز احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و در برابر حوادث روزگار مقاوم می‌شود و همین عامل باعث می‌شود در درون خود احساس امنیت و آرامش کند. به تعبیر علامه طباطبایی اینکه فرمود: خدا کافی و کفیل او است، علتش این است که خدای تعالی آخرین سبب است، که تمامی سبب‌ها بدو منتهی می‌شود، در نتیجه وقتی او چیزی را اراده کند بجا می‌آورد و به خواسته خود می‌رسد و چیزی بین او و خواسته‌اش حائل نمی‌گردد. سایر اسباب که انسان‌ها در رفع حوائج خود متوسل بدانها می‌شوند، سببیت خود را از ناحیه خدا مالکند، و آن مقدار را مالکند که او به آن‌ها داده، و هر صاحب قدرتی آن مقدار قدرت دارد که به آن داده، در نتیجه در مقام فعل آن مقدار می‌تواند عمل کند که او اجازه‌اش داده باشد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۹: ۵۲۹) بنابراین توکل کردن بر خدا مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و حوادث زندگی و دشمنی‌ها و سرسختی‌های دیگران و پیچیدگی‌ها و به تبع بن‌بست‌هایی که در مسیر زندگی به آن برخورد می‌کند و توانایی گشودن آن را ندارد، خداوند را و کیل خود قرار دهد و به او تکیه و اعتماد کند و نا امید نشود. بلکه در کاری که توانایی انجام آن را دارد نیز، باز مؤثر اصلی را خداوند بداند، زیرا از چشم یک انسان موحد تمام قدرت‌ها و نیروها از اوست (شریعت‌مداری، ۱۳۸۶، ۴: ۷۲۴).

با این توضیحات مشخص شد بهترین و کیل که در اصطلاح عمومی هم یعنی نماینده‌ای که عهده‌دار انجام کارها باشد، خداوند تبارک و تعالی است (ال عمران/ ۱۷۳) که با و کیل قرار دادن او در کارها و اعتماد به او، از دلگرمی و آرامش مطلوبی بهره‌مند شویم.

#### ۴- ۴- مأمور دانستن خود به انجام وظیفه و نه کسب نتیجه

آدمی در میدان زندگی وظایف و اموراتی را باید به انجام برساند، اما در تمام شرایط باید این قاعده را مدنظر داشته باشد که حیطة عمل او فقط در انجام دادن تکالیف و وظایف و همچنین



تصمیم‌گیری‌هاست و این‌که نتایج این امور چه خواهد شد از دایره اختیار او خارج است. به طور کلی ما در ف انجام امورات زندگی مأمور به وظیفه خود هستیم و به نتیجه رسیدن کارها در دست خداوند است و شاید عبارت مشهور علما (لا مؤثر فی الوجود الله) مبنی بر انحصار تأثیر در عالم برای خداوند ناظر به همین معنا باشد و همچنین توصیه قیر آن برای روند انجام امور نیز شاید اشاره به همین معناست، آن‌جا که می‌فرماید: «وِشَاوَرُهُمْ فِيهِ الْأَمْرُ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»؛ «إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ» و «إِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»؛ و در کارها با آنان مشورت کن، و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن؛ زیرا خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد. اگر خدا شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما چیره و غالب نخواهد شد، و اگر شما را واگذارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد داد؟ و مؤمنان باید فقط بر خدا توکل کنند (آل عمران/۱۵۹ و ۱۶۰). بعد از تعقل و مشورت تنها باتکیه به خداوند است که می‌توان با آرامش به انجام وظایف روزمره و تصمیمات زندگی پرداخت. چون در واقع خداوند است که مسبب‌الاسباب است و تکیه بر هر وسیله و یا تدبیری از غفلت انسان سرچشمه می‌گیرد (یونس/۴۹). البته واضح است که این مطلب بدان معنی نیست که جبر حاکم باشد و بنابراین دست از تلاش و کوشش برداریم، بلکه بدین معناست که هرگاه نهایت تدبیر، تلاش و کوشش خود را به کار بستیم و در نهایت نتوانستیم مشکلات را حل کنیم و موانع را از سر راه برداریم، وحشتی به خود راه ندهیم و آرامش خود را حفظ کنیم و بدانیم خداوند ناظر تلاش ما هست. خداوند در آیات بسیاری خطاب به پیامبر اکرم (ص) درباره هدایت امت می‌فرماید: وظیفه تو رساندن پیام به آنهاست و این‌که کدام ایمان بیاوند دست تو نیست (شوری/۴۸) و به این وسیله نگرانی ایشان را رفع می‌کنند.

این حقیقت نه تنها انسان را از ورطه مهلک نگرانی و ناامیدی نجات می‌دهد بلکه از آن طرف انسان را از دام غرور و سرمستی می‌رهاند، به این ترتیب که هرگاه با تلاش و کوشش و تدبیر در کاری موفق شدیم، بدان مغرور نخواهیم شد و فعل و کار خود را تنها عامل حصول به نتیجه نخواهیم دانست، زیرا هزاران عامل خارج از محدوده قدرت آدمی وجود دارد که اگر هر یک از آنها به موقع عمل نکنند، انسان به مقصد خود نائل نمی‌شود. وقتی که زحمات و رنج‌های طاقت‌فرسای پیامبر به نتیجه می‌رسد و زمان فتح و پیروزی فرا رسیده و مردم فوج فوج به دین اسلام گرایش پیدا میکنند، خداوند پیامبر را به تسبیح و حمد خود امر می‌کند (نصر/۳) و به این وسیله به نتیجه رسیدن تلاش پیامبر رابه خود نسبت می‌دهد و اشاره دارد به اینکه به هر حال یاری و پیروزی به اراده حق است. درست است که برای غلبه بر دشمن باید تأمین قوا و تهیه نیرو کرد، ولی یک انسان موحد، نصرت را تنها از ناحیه خدا می‌داند و به همین دلیل به هنگام پیروزی مغرور نمی‌شود، بلکه در مقام شکر و سپاس الهی درمی‌آید. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ۲۷، ۳۹۸)

اگر این نگاه در انسان ایجاد شود، نتیجه هرچه باشد، خشنودی و رضایت حاصل خواهد بود چون آن را از طرف خداوند می‌داند، خداوند که به صلاح و مصلحت او آگاه است. همین عقیده است که سبب می‌شود در میدان جنگ، جبهه خدا باور از روحیه‌ای چندین برابر برخوردار باشند، زیرا به

زعم قرآن آن‌ها پیروز شوند یا شکست بخورند، برایشان یکسان خواهد بود. (ال عمران/۱۵۷)

بنابراین باید درهای دیروز و فردا را به روی خویش بست و تنها به وظیفه امروز اندیشید و عبرت را جایگزین حسرت اتفاقات گذشته و همچنین تدبیر را جانشین بیم از آینده قرار داد و با تلاش و کوشش خستگی ناپذیر و امید به خدا، در کمال آرامش و فارغ از اضطراب چگونگی نتیجه، به انجام وظایف روزانه پردازیم.

#### ۴-۵- روحیه شکر گذاری در مقابل نعمت‌ها

تجربه نشان داده است که اگر انسان در زندگی مدام نگاهش را به کمبودها و سختی‌ها بدوزد، خودبه خود اضطراب و تشویش درونش را فرامی‌گیرد و بلعکس اگر در سخت‌ترین شرایط که حتی گاهی تصور می‌کند بدتر از این نمی‌شود، اطرافش را به خوبی نظاره کند نعمت‌های زیاد و دارایی‌های فراوانی ملاحظه خواهد کرد که نتیجه توجه به آن‌ها، آرامش و رضایت درونی را فراهم خواهد بود و به این ترتیب زبان به شکر منعم باز خواهد کرد. شکر گذاری بنده از خداوند مانند تشکر افراد از یکدیگر نیست که احتمالاً منافعی برای طرف مقابل داشته باشد بلکه منفعت شکر گذاری از نعمات خداوند متعال، مستقیماً به خود فرد باز می‌گردد و حتی به شهادت قرآن باعث باز شدن درهای نعمت خواهد شد (ابراهیم/۷)، به طوری که عده‌ای شکر را اساساً دیدن نعمت‌ها معنا می‌کنند.

البته شکر کردن نیز مانند ذکر گفتن که بیان شد حقیقتی دارد و تنها شکر زبانی نیست بلکه همراه با رضایت قلبی و حقیقی در قلب می‌باشد. حقیقت شکر تنها تشکر زبانی یا گفتن «الحمد لله» و مانند آن نیست، بلکه شکر دارای سه مرحله است نخستین مرحله آن است که به دقت بیندیشیم که بخشنده نعمت کیست؟ این توجه و ایمان و آگاهی پایه اول شکر است، و از آن که بگذریم مرحله زبان فرامی‌رسد، ولی از آن بالاتر مرحله عمل است، شکر عملی آن است که درست بیندیشیم که هر نعمتی برای چه هدفی به ما داده شده است آن را در مورد خودش صرف کنیم. از اینجا رابطه میان «شکر» و «فزوننی نعمت» روشن می‌شود، چرا که هر گاه انسان‌ها نعمت‌های خدا را درست در همان هدفهای واقعی نعمت صرف کردند، عملاً ثابت کرده‌اند که شایسته است و این لیاقت و شایستگی سبب فیض بیشتر و موهبت افزونتر می‌گردد (مکارم شیرازی، ج ۱۰، ص ۲۷۹)

خداوند در آیات متعددی عواملی چون خواب (ال عمران/۱۵۴ و نساء/۷۸)، گردش زمین که همچون گاهواره‌ای انسان را بردارد (طه/۵۳ و زخرف/۱۰)، وجود شب (انعام/۹۶ و نمل/۸۶) و غافر/۶۱، داشتن مسکن (نحل/۸۰)، در کنار همسر و بودن (اعراف/۱۸۹ و روم/۲۱) همه این‌ها را مایه آرامش انسان معرفی می‌کند، اما دریغ که انسان به آمدن شبانه روز، استراحت در شب، گردش زمین و آرامش حاصل از مسکن و خانواده عادت کرده است و عملاً دیگر آن‌ها را به عنوان نعمت نمی‌شمرد و مدام دنبال خواسته‌های دیگر و رفع کاستی‌های موجود است و به همین دلیل احساس بی‌قراری می‌کند و اینجاست که انسان درمی‌یابد چرا خداوند اکثر بنی بشر



افراد شکر‌گذاری نمی‌دانند (یونس/۶۰ و نمل/۷۳ و سبأ/۱۳).

متاسفانه آنچه امروزه در فرهنگ عمومی قابل مشاهده است، افراد در میان گفتگوهایشان با یکدیگر بیشتر از کمبودها، خواسته‌های اجابت نشده و حتی دردهای جسمی خود سخن می‌گویند و کمتر فردی پیدا می‌شود که داشته‌های خود را بیان کند. در صورتی که یکی از رموز آرامش عدم تمرکز بر کاستی‌ها و برشمردن نعمات الهی است. نمونه بارز یک انسان شکور را امام حسین (ع) در دعای عرفه به تصویر کشیده است. ایشان در این دعا که حاوی معارف بسیار بلندی می‌باشد از تک تک اعضای بدن یاد می‌کند و خداوند را برای نعمت‌هایی از قبیل مهر و شیر مادر و... سپاس می‌گوید.

با این نگاه خواهیم دید که مشکلات هر چقدر هم که بزرگ باشند، چونان کشتی در دریای بیکران نعمت‌ها هستند و به این ترتیب به آرامش خواهیم رسید.

#### ۴-۶- تقوا و انجام مناسک عبادی

خداوند در قرآن خوف و حزن را که از حالات طبیعی بشر می‌باشد از اولیاء خود منتفی اعلام می‌کند. خوف از لحاظ معنی با فزع و جزع نظیر هستند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است که در مقابل امنیت و آرامش است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۰۳) و حزن آنچه که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می‌شود، نقطه مقابل و ضد آن فرح و شادی است و به اعتبار خشونت‌ی که از غم و اندوه حاصل می‌شود حزن و اندوه انسان را فرا می‌گیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۲۳۱) به‌طور کلی خوف شامل ترس از امور آینده و حزن مربوط به گذشته است.

با توجه به این تضمین خداوند مبنی بر رهایی دوستانش از خوف و حزن، این سؤال مطرح می‌شود که به خاطر چه عملی اولیا خدا دارای چنین ویژگی هستند؟! قرآن خود پاسخ می‌دهد که آن‌ها افراد با تقوا هستند که خداوند به آنها بشارت در دنیا و آخرت می‌دهد (یونس/۶۲ و ۶۳ و ۶۴). ذیل تفسیر این آیات آمده است: آری اینان هستند کهچنان آرامشی در درون جان خود احساس می‌کنند که هیچیک از طوفانهای زندگی آن‌ها را تکان نمی‌دهد و به این ترتیب نه تنها ترس و غمی ندارند بلکه بشارت و خوشحالی و سرور به خاطر نعمت‌های فراوان و مواهب بی پایان الهی هم در این زندگی و هم در آن زندگی نصیب آنان می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۸: ۳۳۶).

تقوا از ماده و قایمة به معنای نگهداشتن چیزی است که زیان و ضرر می‌رساند و به این ترتیب انسان به وسیله تقوی نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک از آن است نگهدارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۸۱) و به این مناسبت به کار می‌رود که انسان خود را از زشتی‌ها و بدی و گناهان نگاه می‌دارد و به طور کلی از هر آنچه که مایه سقوط بشر از آن جایگاه عالی است حفظ می‌کند.

تصور ابتدایی این است که انسان با تقوا از تعدادی لذت‌ها محروم می‌شود و در سختی قرار می‌گیرد، در صورتی که چنین نیست. علامه طباطبایی در توضیح این مطلب می‌نویسد: مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم شمرد و به این جهت از محرمات

کام نگیرد، خوشی زندگی اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار می‌شود، نه این طور نیست. اگر انسان از هوای نفس کناره گیری کند و اموار و نواهی خداوند سبحان را بر خواهش نفس مقدم بدارد، چنین فردی خدا کفالت او را در زندگی به عهده دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۹، ۵۲۶). مناسک عبادی نیز چنین است که هر کدام تأثیر به سزایی در آرامش روح و روان انسان دارد. مانند نماز، روزه، حج و انفاق و غیره... که بررسی تأثیرات هر یک از آن‌ها نشان می‌دهد که کمترین فایده این اعمال آرامش است. خداوند ذکر خود را عامل اطمینان قلب می‌داند (عدد ۲۸) و از آن طرف نماز را به عنوان بهترین راه برای یاد خدا معرفی می‌کند (طه ۱۴). وقتی انسان در طول روز پنج بار با کناره گیری از تمام مشغله‌های زندگی، خود را در مقابل آن ذات بیکران قرار دهد و به وسیله نماز با او ارتباط برقرار کند، قطعاً از نتایج آن آرامش روحی و روانی خواهد بود. همان طور روزه به تبع اولین اثرش تقویت اراده که دنباله آن بالا رفتن تحمل و صبر در سختی‌هاست و به همین دلیل روزه به عنوان یکی از مصادیق صبر نام برده شده است (بقره ۴۵). البته بررسی آثار تک تک این مناسک در حوصله این پژوهش نمی‌گنجد و مجال دیگری می‌طلبد.

## ۵ - نتیجه

آرامش مانند اکسیری است که می‌تواند از یک کلبه کوچک و تنگ و تاریک کاخی بزرگ و نورانی بسازد. احساس آرامش از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان سالم به شمار می‌رود، زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید، آنکه درون خودش جهنمی (اضراب و ناآرامی) برپاست، بهشت بیرون (آسایش) برایش هیچ سودی نخواهد داشت. باید توجه داشت که اکثر افراد و جوامع بشری در شناخت مصادیق آرامش دچار خطا و کژاندیشی شده‌اند و برای به دست آوردن این مطلوب به دنبال بالا بردن سطح رفاه و آسایش خود رفته‌اند و آرامش را در استفاده هر چه بیشتر از لذات مادی جستجو کرده‌اند و بعد روحانی بشر را که اصالت آدمی وابسته به آن است، به دست فراموشی سپرده‌اند و به همین دلیل با وجود این که روز به روز سطح و تنوع امکانات مادی افراد بیشتر می‌شود اما مشکلات روحی و اضطراب‌ها نیز به تبع افزایش می‌یابد. آدمی باید به این حقیقت توجه داشته باشد که آرامش حاصل یک نوع سکون و طمأنینه قلبی است که ربطی به امکانات بیرونی ندارد و برای به دست آوردن آن باید به کتاب هدایت بشر که هر آنچه انسان برای سعادت و نیک بختی به آن نیاز دارد، رجوع کند و بهترین نسخه این اکسیر را در آموزه‌های وحی جستجو کند. در مراجعه به قرآن حکیم خواهیم دید که تنها مبدء و منشاء آرامش خداوند متعال است و به عبارت دیگر او تنها نازل کننده آرامش به قلب آدمی است و از آن طرف قلبی می‌تواند این موهبت الهی را دریافت کند که شرایط لازم را در خود فراهم کرده باشد و به تعبیر دیگر مستعد دریافت آن باشد. با بررسی آیات کلام الله مجید خواهیم دید که تنها در سایه ارتباط با خداست که می‌توان قلب را آماده دریافت این فضل الهی کرد. ارتباط در قالب مصادیق‌های چون ایمان، توکل و اعتماد بر او، ذکر و یاد مداوم و شکر نعمت‌های بی حد و نصابش. در این میان باید بینش خود را



نسبت به شرایط دنیا و قوانین حاکم بر آن نیز اصلاح کنیم تا متناسب با آن‌ها بتوانیم سطح توقعات خود را از زندگی دنیا تنظیم کنیم. به این ترتیب خواهیم دید که هر یک از اوامر و نواهی خداوند تأثیر بسزایی در ایجاد و ثبات آرامش در قلب آدمی خواهد داشت و انسان از هر طریقی غیر از توصیه‌های وحی به دنبال آرامش برود جز سراب چیز دیگر نخواهد یافت.

### منابع

- آصفی، محمد مهدی (۱۳۸۵)، آرامش در آینه وحی، ترجمه علیرضا سروش و محمد حسین سرانجام، قم، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی
- ابن عاشور، محمد بن طاهر، بی تا، التحریر و التنویر، بیروت، مؤسسه التاریخ
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴)، لسان العرب، دار صادر
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، ۱۴۰۸ ق، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی
- اشرف صادقی، علی (۱۳۹۲)، فرهنگ جامع زبان فارسی، تهران فرهنگستان زبان و ادب فارسی
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۰)، حکمت عبادت، قم، اسراء
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، تسنیم، قم، اسراء
- حسینی کوهساری، سید اسحاق (۱۳۸۲)، نگاه قرآن به فشار روانی، کانون اندیشه جوان
- حسینی همدانی، سید محمد (۱۴۰۴)، انوار درخشان، تهران، کتاب فروشی لطفی
- خاتمی، احمد (۱۳۸۴)، فرهنگ نامه موضوعی قرآن کریم، دفتر فرهنگ اسلامی
- خمینی، روح الله (۱۳۷۸)، موسسه تنظیم و نشر، آثار امام خمینی
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۹)، مفردات الفاظ القرآن، طلیعه نور
- شریعتمداری، جعفر (۱۳۸۶)، شرح و تفسیر لغات قرآن بر اساس تفسیر نمونه، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۸۸)، نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان، قم، دارالعرفان
- شفیعی مازندرانی، سید محمد (۱۳۸۴)، سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی، ناشر عطر آگین
- صفوی، سید محمد رضا (۱۳۸۹)، ترجمه قرآن بر اساس میزان، قم، ابنوس
- طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۷۴)، میزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ ش، مجمع البیان فی تفسیر
- طبری، فضل بن حسن (۱۳۶۰)، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات فراهانی
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵)، تهران، مرتضوی
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹)، کتاب العین، قم، نشر هجرت
- مرکز فرهنگ قرآن، دائره المعارف قرآن کریم (۱۳۸۲)، قم، موسسه بوستان کتاب



مطهری، مرتضی (۱۳۸۵)، عدل الهی، انتشارات صدرا  
معین، محمد (۱۳۷۱)، فرهنگ فارسی، تهران، چاپخانه سپهر  
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۱)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه  
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۹)، تهران، تابان  
نراقی، ملا احمد (۱۳۸۵)، معراج السعادة، موسسه انتشارات هجرت  
هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۳)، فرهنگ قرآن، قم، بوستان کتاب