

جایگاه و عوامل آرامش در قرآن کریم و عرفان اسلامی

خدیجه اصیل^۱
علی رضا صابریان^۲
جعفر تابان^۳

چکیده

آرامش تعادل روحی و نبود تشویش و اضطراب است که برآیند آن برخورد درست بامسائل و گرفتاری ها و رسیدن به آرامش حقیقی است. آرامش در اقسام مختلف: طبیعی، روانی و اعتقادی از مولفه های سعادت است که به دوشکل آرامش روحی و امنیت اجتماعی ظهور می یابد. براین اساس دانشمندان اسلامی به آرامش نگاهی قدسی افکنده و آن را پدیده ای الهی شمرده اند و بخش وسیعی از آموزه های دینی به آن اختصاص یافته است. از طرفی عرفان طریقی است که با طی آن می توان به شناختی شهودی و حضوری از حقیقت و معرفت ناب به صورت بی واسطه نایل آمد و پاسخی قطعی به نیازهای اساسی و پرسش آدمی و آرامش و نشاط جاودانی حاصل از آن دست یافت. از طرفی باید توجه داشت که قرآن مجید بهترین دستورها را آورده و بهتر از همه، انسانها را به راز و رمز بندگی و سلوک آشنا می سازد. از این رو در مقاله حاضر به موضوع « جایگاه و عوامل آرامش در قرآن کریم و عرفان اسلامی » خواهیم پرداخت. در نوشتار حاضر که به روش توصیفی - تحلیلی و با هدف تبیین و تشریح علمی جایگاه و عوامل آرامش در قرآن کریم و عرفان اسلامی به انجام رسیده این نتایج حاصل گردید که ایمان، تقوی و پرهیزگاری عامل اصلی آرامش و زمینه ساز آرامش فردی و اجتماعی و همچنین آرامش روح و روان فرد و جامعه می باشد. از سوی دیگر « عرفان » طریقی است که با طی آن می توان به شناختی شهودی و حضوری از حقیقت و معرفت ناب به صورت بی واسطه نایل آمد و به پاسخی قطعی به نیازهای اساسی و پرسش های آدمی و آرامش و نشاط جاودانی حاصل از آن دست یافت.

کلیدواژه ها:

آرامش، قرآن کریم، عرفان اسلامی، ایمان، پرهیزگاری.

^۱ - دانش اموخته دکترای الهیات، علوم و حدیث، واحد سمnan، دانشگاه آزاد اسلامی، سمnan، ایران.

^۲ - استادیار گروه فقه و مبانی حقوق اسلامی، واحد سمnan، دانشگاه آزاد اسلامی، سمnan، ایران. نویسنده مسئول:

Ali1341@gmail.com

^۳ - استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، علوم قرآن و حدیث، واحد سمnan، دانشگاه آزاد اسلامی، سمnan، ایران.

پیشگفتار

یکی از دغدغه‌های اصلی و قدیمی بشر رسیدن به آرامش بوده و هست، انسان در طول حیات خویش با مشکلات، ناراحتی و رنج‌های فراوانی روبه‌رو می‌شود. گاهی حتی برخی از این نیز فراتر رفته و فلسفه وجود آدمی را رنج کشیدن دانسته‌اند.

از همین رو بشر از ابتدای پیدایش به فکر راه نجات و گریز و رسیدن به آرامش بوده است. حرکت به سوی جامعه کشاورزی، ایجاد قبیله و سازمان اجتماعی، ایجاد خانواده، پیدایش دین و مذاهب مختلف، ایجاد آداب و رسوم مختلف و پیروی از آنها و کوشش در اختراع ابزار و ادواتی همچون آتش و چرخ همگی در راستای تامین این نیاز اساسی بشر، قابل فهم است.

جالب اینجاست که انسانها گاهی برای رسیدن به آرامش به جنگ دست می‌زده است. رسیدن به نجات، رهایی و آرامش یکی از مهم‌ترین اهداف ادیان مختلف است. امروز نیز مکاتب روان‌درمانی مختلفی، رسیدن به آرامش را به عنوان مهم‌ترین هدف خویش تعریف کرده‌اند.

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 دل پذیرفته است.

بی‌شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش 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.

در سالهای اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌ها روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است.

«برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی‌کند.» (جیمز، ۱۳۸۷):

۱۰) وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از روان‌درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی بازگشته 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 لذا آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری‌های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است» (پیشین: ۱۱-۱۲).

ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد» (پیشین: ۶)

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشا اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم (ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و بیان کرده، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. لذا در این پژوهش سعی بر این است که به معنای لغوی و اصطلاحی آرامش در قرآن و عهد جدید پرداخته و راههای کسب آرامش از منظر قرآن و عهد جدید با استفاده از آیات ارائه شود.

دین اسلام که به رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با انسان و روابط انسان با طبیعت توجه دارد عهده دار ایجاد امنیت و آرامش از جمله اهداف اولی و اساسی احکام، دستورات و قوانین اسلامی، ایجاد امنیت و برقراری نظم و آرامش در تمام حوزه های زندگی است و برای تمام آن ها آموزه های دستوری و ارشادی دارد.

دین اسلام، امنیت و آرامش فردی و اجتماعی را بر پایه و اساس استواری پی ریزی نموده و از آرامش وجدان و درون افراد آغاز می نماید. فرد در ساختمان جامعه به عنوان اساس و سنگ زیرین آن است از این رو افراد جامعه اگر وجدان و روح و روانشان از آرامش کامل برخوردار بوده و از لحاظ روحی دلهره و نگرانی نداشته باشند امکان تلاش و فعالیت در جهت ایجاد و ارتقای امنیت فردی و اجتماعی وجود دارد. ولی اگر وجدان افراد از آرامش و آسایش لازم محروم بوده و انسان از نظر روحی و روانی نگرانی داشته و پناهگاهی نداشته باشد امنیت و آرامش فردی و اجتماعی در چنین محیطی وجود نخواهد داشت.

وقتی انسان متدین ایمان و اعتقاد دارد که خداوند متعال از رگ گردن به او نزدیکتر است (ق ۱۶/۱) و اگر از او چیزی بخواهد دعایش مستجاب خواهد شد. (بقره ۱۸۶/۱) و به آنچه می کنند آگاه است (ص ۱۵۳/۱) و اعمال خوب و بد را محاسبه می کند (زلزال ۷ و ۸) و اجر و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی سازد (توبه ۱۲۰) و این که لشکریان زمین و آسمان از آن اوست او دانا و حکیم و خبیر است (فتح ۴) و احساس می کند که به یک نیرویی که مافوق آن نیرویی وجود ندارد تکیه دارد؛ و از هیچ قدرت و مقامی جز او ترس و هراس ندارد (احزاب ۳۹) و سرزنش هیچ کس تاثیر بر او نمی گذارد (مائده ۵۴) و بر از دست رفته غم نمی خورد و برداشته امید نمی بندد (حدید ۲۳) به این ترتیب امنیت و آرامش واقعی بر وجود آنها حکمفرما می شود.

زیرا خداوند کسی است که سکینه و آرامش روحی و روانی را در دل های مومنان فرو می فرستد. (فتح ۴) و انسان در سایه این آرامش الهی است که آرام می گیرد و ثبات می یابد.

از سوی دیگر در شرایطی که انسان عصر مدرن امروزی دچار سرگشتگی روحی شده است. جدایی جسم از روح باعث جدایی حسانیت و احساس از تعقل و عقل ناب یعنی دل می شود که در این صورت نه عقل می تواند دل را در کنترل آورد و نه دل می تواند به اوج وجودی خویش که مسیر ارتباط جسم و روح یا دریای شور و شیرین می باشد، راه یابد. و در این راه نیافتگی این انسان است که از اوج گرفتن بازمانده، نمی تواند به عالم معنا که عالم حضور و شهود و معرفت و زیبایی است راه یابد. این در حالی است که عرفان که ناشی از تعمق در ادیان است، از گذشته تا به حال، همچون یافته‌های فیزیک جدید به جاندار بودن طبیعت و یکپارچگی عالم اذعان دارد و کل عالم بخصوص انسان را در مسیر کمال وجودی خویش با نیروی عشق در حرکت می داند.

عرفان اسلامی که سرچشمه زلال معرفت است و توسط اولیاء الهی با تعمق در آیات و روایات حاصل آمده چگونگی این سلوک را می نمایاند. از این رو در مقاله حاضر تلاش خواهد شد تا جایگاه آرامش و عوامل برقراری آرامش درونی انسان را در مهمترین منبع و متن دین مبین اسلام یعنی قرآن کریم و نیز در بطن عرفان اسلامی مورد بررسی و کنکاش قرار داده و با پژوهشی علمی نتایج و ماحصل تحقیق را ارائه نماییم.

مفهوم شناسی

در هر تحقیق علمی لازم است تا ابتدا معنا و مفهوم واژگان اصلی و کلیدی تحقیق صراحتاً بیان شده و منظور نویسنده از بکار بردن این واژگان و اصطلاحات دقیقاً مشخص شود. از این رو در مقاله حاضر نیز بدین منظور ابتدا به بررسی تعریف دو واژه «آرامش» و «عرفان» خواهیم پرداخت.

آرامش

وضع یا کیفیت نبودن الف- حرکت یا جنبشی؛ ب- هیاهو؛ ج- سروصدا، ناامنی، از میان رفتن درد یا هیجان (افشار صدری، ۱۳۸۳: ۲۱)

اسم مصدر از آرامیدن، سکون، آرامش یافتنی، مستریح شدن، مطمئن شدن، آرام یافتنی، آسایش یافتن و رجوع به آرام و آرام کردن و آرامی، طمانینه، آرامش (دهخدا، ۱۳۷۷: ۹۸)

آرامش، آرامیدن، آرام گرفتن، فرونشستن خشم و اضطراب (عمید، ۱۳۶۵: ۲۹؛ علامه فلسفی، ۱۳۸۱: ۲۳)

آرامش: مصدر از آرامیدن و آرامیدن، سکون، بی حرکتی، بی جنبشی (انوری، ۱۳۸۱: ۷۵/۸)

آرامش نعمتی درخور شکر و سپاس به درگاه الهی سوره نحل (۱۶) آیه ۱۱۲، قصص (۲۸) ۷۳، فاطر (۳۵) ۳۳-۳۵، غافر (۴۰) ۶۱ (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۸: ۲۶۴)

آرامش به معنای خاطر جمعی و اطمینان است و در تعریفات جرجانی آمده است:

«آرامش، اطمینانی است که قلب به هنگام نزول غیب بر خود می یابد. آرامش نوری است که در دل خانه می کند و شاهد خویش را آرام و مطمئن می سازد، این سرآغاز عین الیقین است. آرامش از نظر فیلسوفان آسودگی عقل و قرار دل است و از انصاف به فرزاندگی و میانه روی و تعادل (نزد اپیکوریان)، و ارزیابی درست امور (نزد رواقیان)، و متوقف شدن از حکم (نزد پیرون گرایان و شکاکان) سرچشمه می گیرد.» (صلیبا، ۱: ۱۳۸۵)

البته باید اذعان نمود تبیین آرامش در قالب کلمات، به همان اندازه سخت و مشکل است که فهم آرامش برای هر انسان به صورت فطری و درونی، آسان و رایج. ضمن اینکه هرکس در مقام تصور، آرامش را با در نظر گرفتن یک متعلق معنا می کند؛ دانش، فقر، ثروت، لذت، سکوت، تنهایی، بی توجهی و... آرامش در هریک از این وجوه، معنا و منزلتی مخصوص به خود دارد. ممکن است هر انسان در موقعیتی خاص به آرامش برسد، اگر چه از منظر بیرونی با تعریف آرامش منطبق نباشد، دست کم این است که او چنین می پندارد و به آرامش می رسد (کیایی، ۱۳۸۶: ۲۰۸).

در برخی موارد تعریف آرامش با بیان حالات اضداد آ «از جمله ترس، هیجان، اضطراب و... مطرح می شود. از این رو می توان گفت آرامش نوعی آسایش، آرام گرفتن، آسودگی و راضی شدن جسمانی، عاطفی و ذهنی است.

عرفان

عرفان به لحاظ ریشه لغوی دلالت بر نوعی شناخت و بینش دارد که فراحسی و فراعقلی است و فرایند رفع موانع و کشف حجاب های قلب با نوعی سلوک یا جذبیه آن را میسر می کند و بدین سان عارف به باطن، غیب و وحدت اصلی نهفته در وراء ظواهر و کثرت ها وقوف می یابد. این روند سیری انفسی دارد و مستلزم کمال نفس است و از راه خودشناسی و اشراق درون حاصل می شود (رحیمیان، ۱۳۸۳: ۵)

«این طریقه در بین مسلمین تا حدی مخصوص صوفیه است که در آن ارتباطی مستقیم و بی واسطه با وجود مطلق پدید می آید و برای نیل به آن مقام به سلوک و ریاضت می پرداخته اند» (زرین کوب، ۱۳۶۲: ۱۲) منشأ طریقه صوفیه، حاجت درونی است که می خواهند با مبدأ وجود و معبود خویش رابطه مستقیم پیدا کنند.

عرفان در اصطلاح برای ارتباط بی واسطه و شخصی با خداوند و هستی، و شهود باطنی و تجربه اتصالی، همراه با حال، در ادراک حقیقت به کار می رود. در فرهنگ اسلامی، عرفان در لغت به معنی شناختن و بازشناختن آمده و در اصطلاح دریافتی شهودی، قلبی و اشراقی است که از منبعی برتر می تأید. عرفان راهی برای وصول به حقیقت، اما با تأکید بر کشف و شهود و با ریاضت و تزکیه نفس است (افراسیاب پور، ۱۳۸۰: ۱۰۵)

در فرهنگ فلسفی آمده: عرفان عبارت است از علم به اسرار حقایق دینی. این علم دقیق تر از علمی است که توسط عامه مؤمنان یا رجال دینی اهل ظاهر به دست می آید. عارف کسی است که به ظاهر حقیقت دینی قانع نمی شود، بلکه در باطن آن فرو می رود تا اسرار آن را بشناسد (صلیبی، ۱۳۶۶: ۲۲۹)

بی شک عرفان در فطرت و ذات انسان جایگاهی خاص دارد و در همه فرهنگ ها و تمدن ها دیده می شود. دین اسلام نیز دارای همه مایه های لازم برای تشکیل تصوف و عرفان خاص خود بوده است. اما دین اسلام دارای اعتدال است، که قادر می باشد تصوف را به مرحله بالاتری نسبت به دیگر فرهنگ ها برساند (افراسیاب پور، ۱۳۸۰: ۱۱۳)

تصوف روش و طریقه زاهدانه ای است بر اساس مبانی شرع و تزکیه نفس و اعراض از دنیا؛ برای وصول به حق و سیر به طرف کمال؛ اما عرفان یک مکتب فکری و فلسفی متعالی و ژرف برای شناختن حق و شناخت حقایق امور و مشکلات و رموز علوم است، آن هم البته نه به طریق فلاسفه و حکما، بلکه از راه اشراق و کشف و شهود (سجادی، ۱۳۸۰: ۸).

ابزار شناخت عرفان «قلب» و روش آن «تزکیه درون» و تصفیه باطن برای آمادگی حصول «تجربه عرفانی» است و منبع این بینش سرتاسر هستی است از نفس عارف گرفته تا آفاق برونسی جهان (رحیمیان، ۱۳۸۲: ۲۱).

در تأیید این موضوع گفته شده که: «این اعتماد تام بر مضمون وحی که اوج مراتب یقین سالکان طریقت الهی را شامل میشود هم در مباحث عقلی قانع کننده، باشد، دل را آرام نمی کند، چیزی که پرده را بر می دارد و جایی برای حجاب بین عالم و معلوم باقی نمی گذارد علم کشفی و تحقیقی است که با وحی انبیاء تجانس دارد» (زرین کوب، ۱۳۸۶: ۱۰۵)

از این رو در ادامه مباحث این نوشتار به بررسی جایگاه و عوامل آرامش در کلام وحی، قرآن کریم خواهیم پرداخت و در این راستا آیاتی که بر این مهم تأکید دارند را از دیدگاه مفسران برجسته قرآنی مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهیم داد.

۲- آرامش در قرآن کریم

به منظور تبیین مفهوم و جایگاه آرامش در قرآن کریم، در دو قسمت این مهم را مورد بررسی قرار خواهیم داد. ابتدا مفهوم واژه سکینه (آرامش) در قرآن کریم را تشریح و سپس آرامش در بسامد آیات قرآن کریم را تحلیل خواهیم نمود.

۲-۱- مفهوم سکینه در قرآن کریم

این واژه از ریشه «سَكَنَ» به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت است (الفراهیدی، ۱۴۰۹: ۳۸۲) و به آرامش روان آدمی و رفع نگرانی، اضطراب و تشویق از او رهنمون می شود. (ابن منظور، ۱۴۰۸: ۳۱۲/۶) واژه سکینه، شش بار در قرآن به کار رفته است و برخی از اشتقاقات آن نیز معنای آرامش را در خود دارد. جرجانی در تعریف اصطلاحی سکینه می گوید: نوری در قلب انسان است که در مواجهه با امور غیبی، به انسان ثبات و آرامش می بخشد (جرجانی، ۱۴۰۵: ۱۵۹).

قرآن در ماجرای انتخاب طالوت به پادشاهی یهود از نزول سکینه خویش در تابوت بنی اسرائیل به صورت نشانه پادشاهی او یاد می کند: «إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ» (بقره/۲۴۸) مفسران در تفسیر این آیه، آرای گوناگونی را بیان کرده اند. که بسیاری از آنها جنبه افسانه ای دارد. طبرسی به تفسیری معقول از سکینه گراییده، آن را نوعی آرامش روحی و روانی شمرده است که با مشاهده آن تابوت، دل‌های بنی اسرائیل را در بر می گرفت. (طبرسی، ۱۳۶۵: ۶۱۴/۲)

علامه طباطبائی پس از نقل برخی از آن اقوال، آنها را قابل تاویل شمرده و منظور از سکینه را در این آیه، روح الهی می داند که به قلب انسان، آرامش و به جان آدمی، استقرار و ثبات می بخشد. این روح الهی، مرتبه ای از کمالات نفس انسانی و جلوه ای از روح ایمان است؛ از این روی خداوند در دیگر آیات، از سکینه به روح تعبیر کرده است (طباطبائی، ۱۳۹۳: ۲۸۹/۲): «أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ أَيْدَهُمُ بَرُوحٌ مِنْهُ». (مجادله/۲۲) این تفسیر در برخی از روایات امامان معصوم (ع) به چشم می خورد؛ علامه طباطبائی تفسیر مورد نظر خویش را در ذیل دیگر آیه سکینه نیز به گونه ای دیگر بیان می کند. در این سری آیات، از نزول سکینه الهی بر قلب پیامبر و مومنان هنگام سختی و دشواری های تبلیغ دین یاد شده است: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ...» (فتح/۴) هر انسانی در زندگی به نیروی روحی و روانی برای حرکت و فعالیت های خویش نیازمند است. خداوند به جای نیروی نخوت و تعصب جاهلی، مومنان را از نیروی آرامش خویش برخوردار ساخته است که تقوای روح و روان از پیامدهای آن است:

«إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى...» (فتح/۲۶)

سکینه الهی در ماجرای هجرت پیامبر از مکه هنگام پناه بردن به غاری در اطراف شهر، بر قلب پیامبر فرود آمده و لشکریان غیبی خدا به یاری او برخاسته اند و بدین وسیله، سرانجام کلمه ایمان بر کلمه کفر پیروز شد. (پیشین: ۱۴۴)

«إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا... إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا...» (توبه/ ۴۰)

در صلح حدیبیه نیز که مسلمانان بدون سلاح و تجهیزات به امید زیارت خانه خدا به سوی مکه روان شده بودند، ناگاه امید خود را بر باد رفته دیدند و افزون بر احساس خطر جانی، درباره درستی وعده های پیامبر نیز در دل های برخی از ایشان تردید پدید آمد. در این هنگام، پیامبر برای ایجاد هم گرایی میان مسلمانان و تقویت روحیه ی آن ها دستور داد همگی زیر درختی با ایشان بیعت کنند. مومنان از این فرمان پیامبر اطاعت کردند؛ آن گاه خداوند، آرامشی را از جانب خویش بر قلب ایشان نازل کرد و بدین وسیله پیروزی نزدیکی (فتح خیبر یا فتح مکه) را برایشان به ارمغان آورد:

«لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا» (فتح/۱۸)

انتساب سکینه در آیات متعددی به خداوند و پیوند آن با ایمان و تقوا در این آیات، نشان دهنده معنای خاصی از این اصطلاح قرآنی است. علامه طباطبایی با توجه به این نکته، سکینه را حالتی الهی و نوع ویژه ای از آرامش می شمارد که فقط بر دل های پاک و جان های پرهیزگار فرود آمده و همواره تثبیت ایمان و افزایش روح تقوا را در پی داشته است و در نتیجه فقط به افراد ویژه ای در مراحل بالای ایمان اختصاص دارد (پیشین: ۲۲۹).

۲-۲- بسامد آیات

آیاتی که مساله آرامش در آن مطرح شده است فراوانند که در این جا به چند نمونه از آیات اشاره می شود «... فَلَهُ أَجْرٌ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» «آنان که ایمان آورده آفت ناپاکی را به حریم آن راه ندهند آرامش از آن ایشان است و آن ها همان هدایت یافتگانند» (بقره/۱۱۲) پس ای مومنان! همگی در صلح و آشتی درآید و از گام های شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست.

«يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلْمِ كَأَفْئَةٍ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (بقره/۲۰۸) خداوند به سوی دیار آرامش و سلامت می خواند و هر که را بخواهد، به راه راست هدایت می کند.»

«وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (یونس/ ۲۵) او به واسطه پیامبرانش فقط کسانی را که راه خشنودگی او را در پی گیرند، به سوی جاده های سلامت رهنمون می سازد.»

«يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ» (مائده/ ۱۶)

هدایت خداوند نصیب کسانی می شود که سینه ای فراخ و آرام برای پذیرش اسلام داشته در مقابل کسانی که سینه او تنگ و سراسر نگران دارند از آن هدایت بی بهره مانده، به جای آن، پلیدی بر روانشان فرود می آید (طبرسی، بی تا: ۵۶/۴).

«فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (انعام/ ۱۲۵)

خداوند جهان آخرت را برای هدایت شدگان، سرزمین امن و امان قرار داد: «لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ هُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام/ ۱۲۷). از این رو خداوند خود را «سلام» و «مومن» به معنای ایمن دهنده نامیده است (ابن اثیر، ۱۳۶۷: ۶۹/۱)

«إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقَدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ» (حشر/ ۲۳)

و رویکرد توحیدی را در زندگی، یگانه راه دستیابی به امنیت روح و جان می شمرد.

«وَ كَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَ لَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (انعام/ ۸۱)

انسان یکتا پرستی که در زندگی فقط یک هدف و یک مقصد را دنبال می کند، هرگز از این جهت با انسان چندگرایانه که روح و روانش را در میان اهداف و مقاصد گوناگون تقسیم کرده، یکسان نیست.

«ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَ رَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (زمر/ ۲۹)

ارضای نیاز فطری و آرامش خواهی و امنیت گرایی انسان در سطوح دیگر از مفاهیم دینی قرآن نیز مورد توجه قرار گرفته است.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام/ ۸۲)

واژه اسلام نیز بیانگر تسلیم محض انسان در برابر خداوند همه جهانیان است که احساس امنیت از پیامدهای آن به شمار می رود.

خداوند متعال می فرماید: «بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَ هُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/ ۱۱۲)

ما آنچه را برای مومنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می کنیم.

خداوند متعال قرآن را شفای آنچه در دل ها و افکار است و نیز شفای امراض جسمانی معرفی نموده است.

«إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸) آگاه باشید که یاد خدا مایه آرامش دل هاست. به فرمایش قرآن یاد خدا و اهمیت دادن به آن چه او از انسان خواسته است و انجام وظایف دینی مایه آرامش و شادی و سرور دو جهان است. و در حقیقت، ایمان به خدا از مهم ترین عوامل شادی و آرامش انسان است روانشناسان به نقش ایمان آفرینی تاکید فراوان داشته اند. اهل بیت (ع) نیز که طیب دل ها و راهنمای الهی اند مردم را به رعایت قوانین الهی و دعا و راز و نیاز با خدا خوانده اند و خود عملاً این کار را به پیروانشان آموخته اند کتابهایی مانند مفاتیح الجنان، صحیفه سجادیه و ... را همین مناجات ها

و دعاها که همگی درس های اخلاقی بشریتند تشکیل داده است با مراجعه به این دعاهای شریف و مناجات با خدا و تفکر در نعمت ها و آفریده های خدا که همه بر قدرت و علم بی نهایت پروردگار دلالت دارند و انجام آن چه را که او از ما خواسته است، می توان به آسایش درونی نایل شد.

۳- عوامل آرامش در قرآن کریم

عوامل آرامش روانی - اعتقادیدر آیه ۴ سوره فتح مورد اشاره قرار گرفته است این آیه می فرماید: « هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا » (الفتح / ۴) « اوست که بر دل های مومنان آرامش فرستاد تا بر ایمانشان پیوسته بیفزاید . و از آن خداست لشکرهای آسمانها و زمین ، و خدا دانا و حکیم است.»

الف- آرامش اعتقادی - روانی

۱- ایمان

ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش، آن چنان باور و تصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن باور نشود. تصدیق مطمئن و ثابت و یقینی که دچار لرزش و پریشانی نشود و خیالات و وسوسه ها در آن تاثیر نگذارد و قلب و احساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد (طباطبایی، ۱۳۷۸: ۹۶/۳۶-۹۵). در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: « هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا » (الفتح / ۴) « او کسی است که آرامش را در دل های مومنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیفزایند...». اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارا بودن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طباطبایی ظاهراً مراد از سکینت در این آیه آرامش و سکون نفس و اطمینان آن به عقایدی که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که « لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ » تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزاید. پس معنای آیه این است که : خدا کسی که ثبات و اطمینان را لازمه مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مومن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر و کاملتر شود (پیشین: ۹۷-۹۸).

یقینا داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با افکار و اندیشه موهوم و با نگرانی های فراوان دست به گریبان است و لذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم

گیری - هایش دچار سردرگمی می شود ولی برخلاف آن انسان با ایمان از همه اینها آسوده است و همه افکار و اندیشه ها را تحت لوای یک هدف گردآورده است و فقط به خاطر آن تلاش می کند و به سوی آن می شتابد و آن عبارت است از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند و لذا هیچ وقت سردرگم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به سر می برد (پیشین: ۹۹-۱۰۱).

راجع به ایمان و فواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می زند لذا نمی توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت با این حال جا دارد با یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام/۸۲) «آری آنان که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند.» (پیشین: ۱۴/۱۲-۱۵)

این آیه متضمن یک تاکید قوی است زیرا مشتمل است بر اسناد های متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تاکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مومنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می کند بر این که امنیت و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرطی که روی این ایمان با پرده هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود و مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی اثر می سازد که اکثر مفسرین آن را شرک دانسته اند و از این آیه «... إِنَّ الشُّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ» (لقمان/۱۳) استفاده کرده اند.

به هر حال با توجه به این آیه و آیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که امنیت و آرامش روحی تنها موقعی بدست می آید که در جوامع انسانی دو اصل حکومت کند ایمان و عدل اجتماعی. اگر پایه های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد امنیت در چنین جامعه ای وجود نخواهد داشت و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی های مختلف در دنیا می کنند روزبه روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می گردد.

۲- تقوی و پرهیزگاری

تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است و به این معنی که انسان خود را از زشتی ها و بدی ها و آلودگی ها و گناهان ننگه می دارد. تقوی یک نیروی کنترلی درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند و در واقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ می کند و از تندروری های خطرناک باز می دارد.

در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده است یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود و می توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است آیه شریفه:

«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» الَّذِينَ ءَامَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (یونس/۶۲ تا ۶۴) « آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیز می کردند در زندگی دنیا و آخرت شاد و مسرورند که در این آیه اهل ایمان و تقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می برند. در مجمع البیان آمده است که: خوف از نظر معنی با فزع و جنع نظیر یکدیگرند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است و مقابل آن امنیت و آرامش است و حزن بسیار است و مقابل آن سرور و خوشحالی است.» (پیشین: ۱۴۷-۱۴۸)

پس با توجه به این آیه می توان گفت که دوستان و اولیای الهی که خود را متصف به دو صفت و ایمان تقوا کرده باشند در دنیا و آخرت در امنیت و آرامش به سر می برند و این وعده ای است از طرف خداوند و «... خداوند هم خلف وعده نمی کند.» «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ» (آل عمران/۹).
دو نکته از میزان ذیل این آیه:

۱- قرآن با آوردن کلمه (آمنوا) فهمانده است که اولیا خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته اند. فرموده: « الَّذِينَ ءَامَنُوا » و سپس بر این جمله عطف کرده که « وَ كَانُوا يَتَّقُونَ » و با آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائماً تقوی داشته اند و معلوم می شود که ایمان ابتدائی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان و تقوای افراد معمولی متقاربنند و با هم پیدا می شوند و یا بر عکس اولیا خدا اول ایمان در آنان پیدا می شود و بعداً به تدریج دارای تقوا می گردند آن هم تقوایی مستمر و دائمی. پس منظور از ایمان مرتبه ای دیگر از مراتب ایمان است غیر از مرتبه اول که در افراد معمولی یافت می شود.

۲- ترس و ناراحتی که از احوال طبیعی و عارضی انسانهاست و یک امر فطری به حساب می آید، چگونه می توان آن را از وجود اولیایی الهی منتفی دانست؟ در پاسخ باید گفت: خوف و حزن از احوال طبیعی و عارضی است که در طبیعت همه انسان ها وجود دارد و این اولیا الهی از هیچ چیزی نه در دنیا و نه در آخرت نمی ترسند و اندوهناک نمی شوند و تنها ترسی که دارند از خدای سبحان است (پیشین: ۱۴۹).

آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان و تقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفان های زندگی آنها را تکان نمی دهد بلکه به مضمون روایت «المومن کالجبل الراسخ لا تحرکه العواصف» همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می دهند.

غفلت یعنی توجه نداشتن به علم و نسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. و دوی غفلت ذکر است حال در تعریف ذکر ملا احمد نراقی در معراج السعاده می فرمایند: «ذکر حقیقی عبارت است از یاد نمودن خدا در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است. ذکر زبان اگر چه هرگاه به قصد قربت و ثواب باشد فایده بسیار بر آن مترتب است اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی شود.» پس ذکر حقیقی ذکر است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کرده است ولی اگر فقط با زبان خدا را یاد کنیم در دل از یاد خدا غافل باشیم، این نوع ذکر ذکر حقیقی و تاثیر گذار به حساب نمی آید و لذا ذکر که لقلقه زبان باشد اثر آرامش بخشی را هم نخواهد داشت (پیشین: ۲۶۵).

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر (یاد خدا) معرفی می کند و آن ذکر می تواند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی) باشد. ذکر قلبی است که روح همه ی عبادت‌های عملیه ی می باشد (پیشین: ۲۶۶).

چنانچه می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) آنها «کسانی که به خدا برمی گردند» کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.

اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه: «يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ* اِرْجِعِي اِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي* وَ ادْخُلِي جَنَّاتِي» (فجر/ ۲۷ تا ۳۰) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده در آمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است.

مراد از (ذکر الله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خدا است. در گرفتاری های زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می کند یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگر چه یکی از مصادیق روشن یاد خداست زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷: ۴۹۶/۵)

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان برکات یاد خدا به به شرح زیر برمی شمرد:

- ۱- یاد نعمتهای خدا عامل شکر است
- ۲- یاد قدرت او سبب توکل بر اوست
- ۳- یاد الطاف او مایه محبت است
- ۴- یاد قهر و خشم او عامل ترس از اوست
- ۵- یاد عظمت و بزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست
- ۶- یاد علم او به پنهان و آشکار مایه حیا و پاکدامنی ماست

۷- یاد عفو کرم او مایه امید و توبه است.

۸- یاد عدل او مایه تقوی و پرهیزگاری است (طباطبایی، ۱۳۷۸ : ۲۶۳/۲۲).

پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد و به زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده مداومت کند انس به حق پیدا می کند و کسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است چرا که خداوند بهترین و امنیت بخش ترین موجود می باشد و کسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مانوس باشد بهترین راه انس به خدا یاد اوست و بهترین نوع یاد خدا نماز است چرا که فرمود: «... اَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه/ ۱۴) « نماز را برای یاد من به پا دار».

در قرآن چند چیز وسیله آرامش معرفی شده است که نمونه هایی از آن را می آوریم:

الف- یاد خدا: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می گیرد. (آرامش روانی - اعتقادی)

ب- دعای پیامبر صلی الله علیه و آله: «انَّ صَلَوَاتِكَ سَكَنٌ لَّهُمْ» (توبه/۳۰) درود و دعای تو برای مردم آرامش بخش است. (آرامش روانی - اعتقادی)

ج- امدادهای غیبی: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح/۴) او کسی است که آرامش را در دل های مومنان نازل کرد. (آرامش روانی - اعتقادی)

د- همسر: «لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم/۲۱) خداوند برای شما همسر قرار داد تا به نزد او آرامش یابید. (آرامش طبیعی)

ه- خانه: «اللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا...» (نحل/۸۰) کسی که برای شما از خانه هایتان محل آرامش قرار داد. (آرامش طبیعی)

و- شب: که زمانی مناسب برای آرمیدن و آسایش است «... جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ» (غافر/۶۱) (آرامش طبیعی)

«اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَدُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ» (غافر / ۶۱) «خداوند کسی است که شب را برای شما قرار داد تا در آن آرام گیرید و روز را روشنی بخش ساخت؛ همانا خداوند نسبت به مردم لطف بسیار دارد ولی بیشتر مردم شکرگزاری نمی کنند.»

ایمان و ذکر خدا موجب آرامش (پیشین: ۲۵۹)

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) آنها (هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل های شان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.»

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِدَّهُمْ إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ...» (سوره فتح/۶) «هم اوست که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد، تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند.»
«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ، أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ» (انعام/ ۸۲) «کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را به ظلم نیالودند، در آرامش و امنیت‌اند.»
پس از بحث مربوط به آرامش در بسامد آیات قرآن کریم و بررسی عوامل آرامش در قرآن کریم در ادامه به بررسی جایگاه آرامش در عرفان اسلامی توجه خواهیم نمود.

۴- آرامش در عرفان اسلامی

سکینه یکی از کلمات رایج در عرفان اسلامی است که معمولاً از آن به آرامش تعبیر می‌شود. سکینه صاحب سه درجه است که به ترتیب عبارتند از:
سکینه خشوع است. آنگاه که سالک به طاعت و بندگی حق قیام می‌کند به خاطر رعایت و تعظیم و از روی حضور. خضوع در این درجه از عبادت، به خاطر زیاد شدن ایمان و تقوی است تا آنکه به مقام احسان می‌رسد. لاجرم عظمت و جلالت حق تعالی را مشاهده می‌کند، در نتیجه دل‌های‌شان هنگام عبادت خاشع می‌شود.
سکینه هنگام معامله و رفتار و کردار است تا آنکه نفس را به حساب کشد و از عیوب و افات آن مطلع گردد و با مردم ملاطفت کند و حق را با ادای حقوق بندگی و حفظ حدود، همراه با خلوص نیت و تهذیب قصد و عمل مراقبت کند. این درجه از سکینه اختصاص به اهل فتوت دارد و با مجموع امور یادشده، نفس تزکیه، قلب پاک و زمینه سلوک راه ولایت فراهم می‌شود.
سکینه‌ای است که رضای به روزی قسمت شده را بر او یابد و بپرورد و از شطح فاحش بازدارد و صاحب خود را به حد رتبه واقف گرداند. این درجه از سکینه تنها در قلب نبی یا ولی فرود آید (منصوری لاریجانی، ۱۳۹۱: ۲۰۸).
در بیان اقسام مراحل سیر و سلوک از طمأنینه هم یاد شده است. در بسیاری اوقات از طمأنینه و سکینه به یک معنا، یعنی همان آرامش تعبیر می‌شود. اما حق ان است که در کلام برخی از عارفان نامدار همچون خواجه عبدالله انصاری میان آن دو فرق گذاشته شده است و در بیان تفاوت‌های طمأنینه و سکینه چنین گفته‌اند:
سکینه قهر و غلبه‌ای است که هر از چندگاه آتش هیبت را خاموش می‌کند. اما طمأنینه سکون و آرامش امنی است که در آن راحت انس است. پس سکونی که در طمأنینه است دایم و همیشگی است نه گهگاهی و موقت و در آن راحت انس است برخلاف سکینه.
سکینه گاهی ثابت و نعت و صفت می‌شود و گاهی ثبوت ندارد، و صفت نمی‌شود بلکه موقت است، اما طمأنینه نعت و صفتی است که هرگز از صاحب خود جدا نمی‌شود. (پیشین: ۲۱۱)

از این رو لازم است درجات طمأنینه بیان شود تا تفاوت دو کلمه بیشتر روشن شود، پس برای طمأنینه سه درجه قائل شده‌اند:

الف- طمأنینه قلب به ذکر و یاد خداست و آن عبارت است از طمأنینه انسان بی‌مناک به امید رحمت خداوند و طمأنینه کسی که معلول و خسته گشته به مشاهده حکم.

ب- طمأنینه، روح است در قصد به کشف و در شوق به موعود و در پراکندگی به جمع، سالک تا وقتی قاصد است، در سیر خود به حق تعالی توجه دارد. پیش از کشف مضطرب است و از پایان امر خود بی‌مناک، اما آنگاه که کشف برایش حاصل شده روحش آرام می‌گیرد و مقصود خود را می‌یابد و هنگامی که به وعده وصال یار یافت به آن مطمئن می‌شود.

ج- طمأنینه کسی که حضرت احدیت را شهود می‌کند و آنگاه به بقای حق در شهود جمع اطمینان می‌یابد. (پیشین)

باری سخن از آرامش در کلام عارف به نحوی دیگر است. هر چند تأمین آرامش روحی از نتایج فرآیند عملی سلوک است لاجرم هیچ گاه آرامش به عنوان هدف مطرح نمی‌شود. بلکه هیچ حالت و لذت قابل تصور دیگری در مسیر سلوک عارف مطلوب به شمار نمی‌آید. بلکه تنها هدف عارف حق است نه برای هدفی دیگر بلکه الحق بما هو.

ابن سینا می‌گوید:

« بدان که عارف خواهان حق اول است. نه از برای چیز دیگر و هیچ چیز بر شناخت و عبادت او اختیار نکند زیرا که مستحق عبادت است و عبادت وی نسبتی است شریف به وی، نه از برای طمعی باشد و ترسی و اگر چنانست که عبادت از برای طمعی باشد یا از برای ترسی بود، لازم آید بدان طمع دارند یا از آن ترسند داعی باشد بر عبادت و مطلوب آن بود و حق نه غایت باشد اندر عبادت، بلکه واسطه بود به چیزی دیگر غیر از آن و آن چیز غایت عبادت باشد و مطلوب بود به عبادت، نه آنکه او مطلوب» (ابن سینا، ۱۳۹۲: ۲۴۸)

سفر عارف از آنجا شروع می‌شود که وی قصد «اراد و ارادت» می‌کند و سپس به دریای پرتلاطم ریاضت وارد می‌شود. یکی از غرایض ریاضت این است که فقط در طلب خداوند باشد و هیچ مقصود و مطلوبی جز او را اختیار نکند. بعد از آن عارف دچار خلستای لذیذ از نور حق می‌شود که آن را «اوقات» می‌خوانیم. سپس دچار حالتی می‌شود که به هرچه می‌نگرد جانب حق را در آن می‌بیند سپس این حالت بر او مستولی و حالت سکون بر او عارض و در ادامه به وادی امن آرامش وارد می‌شود.

«بعد از ریاضت عراف به حدی می‌رسد که وقت وی آرامش و آنچه را که ربوده بود، مألوف شود و قرار گیرد و آنچه هم چون برقی بود که بدرخشیدی و اندر حال فرونشستی چون نوری ثابت شود و وی را از آن معارفه مستقر حاصل آید و صحبت این حال با وی مستقر بماند و وی مستمتع و ملتذ

باشد و به خرمی و بهجت آن حال و چون از وی برگردد و روی بکاری دیگر آورد، سرگردان و اندوهناک باشد.» (پیشین: ۲۵۳)

در کلام برخی از عارفین و اصلین وقتی سخن از آرامش و آرامی می‌آید، ذهن به سمت آرامش درونی می‌رود که عارف به واسطه مشاهده هر آنچه علم داشته، به یقین می‌رسد و صاحب آرامشی خاص می‌شود. آرامش عارف باعث می‌شود که وی به واسطه یقین بر مشاهده‌ای که داشته، صرفاً قدرت حق را ببیند و تمام وقایع و اتفاقات خارجی را جلوه‌گاه و خواستگاه حق پندارد و همین موجب می‌شود تا هرگز اضطراب، ترس و هر آنچه موجب سلب آرامش درونی است بر وی عارض نشود زیرا همواره خود را در آغوش امن حق می‌داند و در این حال، سلب آرامش برای او معنایی ندارد. اما نکته آن است که درجه آرامش و اطمینان دل، غایت سلوک نیست و عارف به چنین مرحله‌ای بسنده نمی‌کند ضمن اینکه ارادت عارف برای ورود به سلوک هرگز بر پایه کسب آرامش در جهت پیروزی بر مشکلات خارجی نیست مگر اینکه در چنگال مصائب دنیوی به تنگنا آمده باشد که اگر چنین باشد کلام ابن سینا در این مرحله جلوه‌گر است. (کلام وی چند سط پیش بیان شد).

محمی الدین ابن عربی می‌گوید:

«سکینه امری است که نفس به آنچه وعده داده شده و یا در نفس خود از درخواست امری از امور که حاصل شده است آرام گیرد و از آن جهت سکینه نامیده شده است که چون در قلب حصول پیدا کرد وزش بادهایی که نفس را ناآرام می‌سازد از وی قطع می‌کند... بنابراین سکینه آنچه را که نفس بدان آرامش می‌یابد به ثبوت می‌بخشد. این حقیقتش است و جز از مطالعه و مشاهده امکان نمی‌پذیرد. لذا سکینه بر مومنان فرود آمده و یا فرود آمدنش آنان را از رتبه‌ای که بدان رتبه مؤمنان بودند به مقام معاینه و مشاهده ان نقل انتقالشان می‌دهد و آن تضاعف دوچندان شدن ایمان است.» (ابن عربی، بی تا: ۲۳۴)

کاملاً واضح است که انسان عارف در این مقام نه تنها به مصائب خود نمی‌نگرد بلکه تمام قدرت را از آن خداوند عالم می‌داند و حاضر است در برابر تمام سختی‌ها، ناخوشی‌ها و اضطراب‌ها بایستد. به عبارت دیگر، آن چنان در وجود خود اطمینان دل و آرامش روانی می‌یابد که حاضر است در جهت نقل این حالت با تمام مصائب و گرفتاری‌ها به مبارزه برخواید. شاید به همین علت است که حضرت علی (ع) فرموده‌اند:

«به خدا سوگند اگر تنها با دشمنان روبرو شوم در حالی که آنان تمام روی زمین را پر کرده باشند نه باکی داشته و نه می‌هراسم. من به گمراهی آنان و هدایت خود که بر آن استوارم، آگاهم و از طرف پروردگارم به یقین رسیده‌ام و همانا من برای ملاقات پروردگار مشتاق و به پاداش او امیدوارم» (نهج البلاغه، ۱۳۸۲: نامه ۶۲)

محمی الدین ابن عربی در بیان ماهیت ایجاد آرامش عرفانی چنین می‌گوید:

« چون انسان شرایط ایمان را کامل کرد و استوارش ساخت. از جانب حق متعال تجلی ای بر قلب آن مؤمنی که به این صفت است حصول می‌یابد. آن تجلی ذوق نامیده می‌شود و آن آغاز قرار سکینه در قلب او می‌باشد تا آنکه این سکینه بابتی یا نردبانی باشد برای حصول امر پنهان، که برایش ایمان بدان واقع می‌شود. بنابراین با او همراه است. مانند سکون کسی که اسباب را به اسباب باز می‌گرداند و این اصلاً از غیب نیست بلکه از ذوق است و آن معاینه و مشاهده است زیرا انسان اگر توشه روزش نزدش باشد، نفسش از آن ناآرامی که آن روز برایش پیش می‌آید، آرامش و سکون می‌یابد، پس اگر ایمان هم نزد او به این گونه در تحت حکمش حصول یابد، او صاحب سکینه است.» (ابن عربی، بی تا: ۲۳۲)

بیان روند صعودی رسیدن به آرامش و ماهیت آرامش عرفانی، حد اعلای رسیدن به طمأنینه از طریق عرفان است. هرچند نباید از نظر دور داشت که این مهم از دیدگاه نگارنده مختص عرفان اسلامی بوده و ارتباطی با عرفان‌های نوظهور و عرفان‌های سکولار ندارد. چرا که جریانات معنوی گرا، جنبش‌های نوپدید دینی، و ادیان یا عرفان‌های نوظهور و... همه نشان از واقعیتی دارد که در حال پیشرفت، تحول و زایشی نوین در عرصه معنویت‌گرایی در دوران معاصر است. منش اینگونه جریانات باطنی بر مبنای مخالفت یا بی‌اعتنایی به ادیان بزرگ است، نگاه این جریانات هیچ‌گاه از تحصیل تعالیم ادیان الهی بزرگ پوشیده نیست، زیرا هر جا ضرورت و نیازی احساس شده تعالیم ادیان بزرگ در مسیر پیشرفت و جذابیت عرفان‌های نوظهور و سکولار به یغما رفته است. از این رو پرداختن به این آسیب‌ها همواره بزرگ‌ترین نقد بر این جریانات عرفانی خواهد بود که البته در بسیاری از موارد نه تنها آرامشی برای انسان به ارمغان نمی‌آورد بلکه به گواه مصادیق بسیار، حتی موجب تنش‌ها و تألمات روحی و آسیب‌های جدی روانی غیرقابل بازگشت نیز شده است.

نتیجه گیری

قرآن و مکتب اسلام با برنامه روشنی بخش و منور خود در آیات متعددی به سلامت روح و روان انسان و تاثیران بر فرد و جامعه اشاره کرده است که توجه و تمسک به آن ها می تواند بهترین راه رسیدن به تعادل و آرامش روح و روانی باشد و در مقابل می تواند بهترین نسخه‌ی شفا بخش و مناسب ترین راهکار مقابله با آسیب‌های روانی انسان باشد تمسک به قرآن و فرامین آن بی شک به زندگی انسان معنا می بخشد و روح و روان انسان را آرامش حقیقی می بخشد حتی جوامع غربی هم به این مهم پی برده‌اند که برای درمان بیمارهای روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشا اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم (ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است؛ کاملترین نسخه برای آرامش روح و سلامت روان فرد و جامعه است.

از سوی دیگر «عرفان» طریقی است که با طی آن می‌توان به شناختی شهودی و حضوری از حقیقت و معرفت ناب به صورت بی‌واسطه نایل آمد و به پاسخی قطعی به نیازهای اساسی و پرسش‌های آدمی و آرامش و نشاط جاودانی حاصل از آن دست یافت. پشتوانه فلسفی - منطقی هر جهان بینی معنوی، نقشی ارزنده در تأمین آرامش روانی سالک دارد. از این رو باید معتقد بود که اسلام از زوایای گوناگون (عرفانی، فلسفی، و...) منبع تولید و ایجاد آرامش برای انسان است. به تعبیر دیگر بیان روند صعودی رسیدن به آرامش و ماهیت آرامش عرفانی، حد اعلای رسیدن به طمأنینه از طریق عرفان است.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. ابن اثیر، ۱۳۷۱، النهایه فی غریب الحدیث و الاثر، به کوشش: محمود طناحی و طاهر احمد زاوی، قم: انتشارات اسماعیلیان.
۴. ابن سینا، حسین، ۱۳۹۲، ترجمه و شرح اشارات و تنبیهات ابن سینا، شرح: حسن ملک شاهمی، تهران: انتشارات سروش.
۵. ابن عربی، محمد بن علی، بی تا، الفتوحات المکیه، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی
۶. ابن منظور، ۱۴۰۸، لسان العرب، به کوشش: علی شیری، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۷. افراسیاب پور، علی اکبر، ۱۳۸۰، زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، تهران: انتشارات طهوری.
۸. افشار صدری، غلامحسین؛ حکمی، نسرین و نسترن، ۱۳۸۳، فرهنگ معاصر فارسی، یک جلدی، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.
۹. انوری، حسن، ۱۳۸۱، فرهنگ بزرگ، تهران: انتشارات سخن .
۱۰. جرجانی، علی بن محمد، ۱۴۰۵، التعریفات، به کوشش: ابراهیم لابیلاری، بیروت: دارالکتب العربی.
۱۱. جیمز، ویلیام، ۱۳۸۷، دین و روان، ترجمه: مهدی قائنی، تهران: انتشارات دارالفکر.
۱۲. دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، لغت نامه، تهران: دانشگاه تهران.
۱۳. رحیمیان، سعید، ۱۳۸۳، مبانی عرفان نظری، تهران: انتشارات سمت.
۱۴. زرین کوب، عبدالحسین، ۱۳۶۲، ارزش میراث صوفیه، تهران: انتشارات امیرکبیر.
۱۵. سجادی، سیدضیاءالدین، ۱۳۸۰، مقدمه ای بر مبانی عرفان و تصوف، تهران: انتشارات سمت.
۱۶. صلیبیا، جمیل، ۱۳۶۶، فرهنگ فلسفی، ترجمه منوچهر صانعی دره بیدی، تهران: نشر حکمت.
۱۷. صلیبیا، جمیل، ۱۳۸۵، واژه نامه فلسفه و علوم اجتماعی، مترجمان: برگ نیسی، کاظم، سجادی، صادق، تهران: شرکت سهامی انتشار.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۸، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: محمد باقر موسوی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.

۱۹. طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۳۹۳ ه.ق، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت: اعلمی.
۲۰. طبرسی، شیخ ابوالفضل بن الحسن، ۱۳۶۵، مجمع البیان، تهران: انتشارات خسرو.
۲۱. طبرسی، فضل بن الحسن، بی تا، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دارالمعرفه.
۲۲. علامه فلسفی، احمد؛ گلرومفرد، خدیجه، ۱۳۸۱، فرهنگ زبان فارسی، تهران: انتشارات پیام آزادی.
۲۳. عمید، حسن، ۱۳۶۵، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات امیر کبیر.
۲۴. الفراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹، العین، تحقیق: ابراهیم سامرانی، دکتر مهدی المخترومی، قم: موسسه دارالهجره.
۲۵. القرطبی، ابی عبدالله، ۱۴۱۷، الجامع الاحکام القرآن، بیروت: دارالکتب العلمیه.
۲۶. القرطبی، ابی عبدالله، ۱۴۱۷، الجامع الاحکام القرآن، بیروت، دارالکتب العلمیه.
۲۷. کیانی، محمد حسین، ۱۳۸۶، جایگاه آرامش در عرفان و معنویت گرایبی جدید، مجله کتاب نقد، شماره ۴۵.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۷، برگزیده تفسیر نمونه، تحقیق و تنظیم: احمد علی بابایی، تهران: دارالکتب اسلامیه.
۲۹. منصور لاریجانی، اسماعیل، ۱۳۹۱، شرح منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل.
۳۰. هاشمی رفسنجانی، اکبر، ۱۳۸۸

Received: 2019-02-08

Accepted: 2019-07-03

Position and Causes of Tranquility in the Holy Quran
and Islamic Mysticism

Khadijeh Aseel. PhD Graduate, Theology, Science and Hadith, Islamic Azad University, Semnan Branch, Semnan, Iran
Alireza Saberian, Assistant Professor, Fiqh and Principles of Islamic Law, Islamic Azad University, Semnan Branch, Semnan, Iran, corresponding author*
Jafar Taban, Assistant Professor, Theology and Islamic Knowledge, Quranic Science and Hadith, Islamic Azad University, Semnan Branch, Semnan, Iran.

Abstract

The consequences of tranquility, spiritual balance, and lack of concern and anxiety are correct interaction with problems and preoccupations and achieving accurate tranquility. Peaceful mind in various types, natural, psychological, and mindset, is among the elements of felicity that emerges in two forms of spiritual tranquility and social security. Accordingly, the Islamic scholars view it from sainthood perspective and deem it as a divine phenomenon so that a vast portion of religious teachings are dedicated to that. On the one hand, mysticism is as path with which one can arrive at intuitive and in-person knowledge of reality and pure knowledge directly and obtain the certain response to the essential needs and questions of human being and acquire perpetual tranquility and happiness from. On the one hand, it should be noted that Holy Quran has presented the best instructions hereto and has acquainted human beings with the mystery of manhood and spiritual journey better than any other sources. The holy Quran is the door to the "knowledge about imams" so that the entire verses and evidences of Quran refer directly and indirectly to the cognitive and spiritual journey of human toward the Almighty and how to joint Him. Accordingly, this paper deals with the status and causes of tranquility in the Holy Quran and Islamic mysticism. This paper that is prepared with analytic descriptive methodology and aimed at explanation and discussion over the scientific status and causes of tranquility in the holy Quran and Islamic mysticism concludes that faith, avoidance, and piety are principal causes of tranquility and the background for personal and social tranquility as well as the tranquility of soul and psyche of person and society. On the other hand, "mysticism" is a path through which one can achieve an intuitive and in-person knowledge from reality and the pure knowledge with no intermediation, arriving at the certain response for essential needs and questions of human being and the everlasting tranquility and happiness. The philosophical and logical background of every spiritual worldview has a worthwhile role in providing psychological tranquility of the spiritual traveler. Thus, one should believe that Islam is the source of production and provision of tranquility for human being from various perspectives, i.e. mystical, philosophical, etc

Keywords: Holy Quran, Islamic Mysticism, Faith, Piety

*Ali1341@gmail.com