

نقش یقین به مبدأ و معاد در آرامش واقعی

سپیده مرضیه اسماعیلزاده
عضو حلقه علمی بلاغ (خواهران)

چکیده: ایمان به مبدأ و معاد نقش مهمی در آرامش زندگی انسان‌ها دارد. اهمیت این موضوع در این حقیقت است که انسان امروزی با وجود برخورداری از امکانات رفاهی و آسایش مادی از انواع ناراحتی‌های روحی در رنج است و جوامع به علت دوری از معنویت با بحران‌های مختلف روبرو شده‌اند.

نگارنده در پی بیان این است که چگونه اعتقاد به توحید و معاد به انسان آرامش می‌دهد، بی‌شک برای این منظور پذیرش مبدأ و معاد با زبان و یا حتی با براهین عقلی کافی نیست و بلکه علاوه بر آن به باور قلبی و یقین به آن هم نیاز است. در این نوشتار آثار اخلاقی بعضی از مباحث کلامی به روش توصیفی و کتابخانه‌ای مورد بررسی قرار گرفته است.

بر این اساس می‌توان گفت که هر ایمانی باعث آرامش نمی‌شود، بلکه ایمان زمانی آرامش می‌دهد که در قلب رسوخ کرده باشد و عمل صالحی را به همراه داشته باشد. **کلید واژگان:** توحید، معاد، یقین، آرامش.

مقدمه

چگونه می‌توان به آرامش واقعی رسید؟ آرامش نیازی فطری برای تمام انسان‌هاست که جای خالی آن در زندگی بشر امروزی به خوبی نمایان است. خداوند که سعادت

و حیات طیبه را برای بشر مهیا کرده خطاب به آدم فرمود: ﴿وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ﴾؛ «و گفتیم: ای آدم تو و همسرت در بهشت مسکن گزینید» آن گاه آنان در پی وسوسه شیطان از درخت ممنوعه خوردند و به زمین هبوط کردند. این واقعه درسی مهم برای بنی آدم است تا بدانند شیطانی که پدر آنان را از آن بهشت رحمت و آرامش دور کرد، همواره درصدد فریفتن و خارج کردن آنها از دین و بهشت پر از آرامش عبودیت الهی است. خداوند انسان را خلیفه خود در زمین قرار داد، این خلافت تا زمانی برقرار است که انسان به لوازم و موجبات آن پایبند بماند. لازمه جانشینی خداوند اتصاف به صفات الهی و سرکوب نمودن هواهای نفسانی و حیوانی است.

﴿فَأَمَّا يَا تَبَتُّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛ «اگر هدایتی از من به سوی شما آمد آنها که از هدایت من پیروی کنند هرگز نه بیمی دارند و نه اندوهگین می‌شوند.» براین اساس هدایت خداوند، انسان را به امنیت و سروری می‌رساند، و در مقابل اعراض از یاد حق، زندگی سخت را در پی دارد. آرامش یک امر فطری است که با قرار گرفتن در مسیر هدایت الهی برای همگان ایجاد می‌شود. بنابراین ضرورت دارد برای نیل به مقام خلیفة اللہی و تجربه زندگی آرام در جامعه‌ای سالم و به دور از فسادهای اخلاقی، به لوازم این مقامات پای بند باشیم.

نوشتار حاضر دارای سه فصل می‌باشد؛

در فصل اول: به مباحثی از جمله معنای یقین و آرامش، چگونگی رسیدن به آرامش از گذر یقین به مبدأ و معاد و فرق بین یقین واقعی با یقینی که از طریق برهان عقلی به دست می‌آید، پرداخته شده است.

در فصل دوم پیرامون فوائد یقین عبادی و رسیدن به حیات طیبه و زندگی توأم با صداقت و محبت، و خالی از ترس و اندوه، مطالبی ارائه شده است.

در فصل سوم ضمن اشاره به برخی از عوامل برهم‌زننده آرامش انسان درباره چگونگی برخورد صحیح با اینگونه عوامل بحث شده است. در خاتمه رهنمودهایی از پیام خالق هستی برای رسیدن به زندگی سعادت‌مند ارائه شده است.

نتیجه اینکه: برای رسیدن به آرامش حقیقی که امری فطری است باید نسبت به مبدأ و معاد باور قلبی پیدا کرد و عمل صالح مطابق با قرآن داشت. راه رسیدن به این باور عبودیت الهی است.

فصل اول: معنای لغوی

یقین و آرامش در لغت به معنای سکینه (سکن، اسم)، آرامش، آسودگی خیال و آسوده خاطر بودن است.^۱

معنای اصطلاحی

یقین به معنای آرامش خاطر و یک جهت شدن دل است نسبت به امری که درباره آن اضطراب و تردید داشته‌ایم.^۲ آرامش، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان در دنیای امروز است. روان‌شناسان، روان‌کاوان و اندیشمندان راهکارهایی برای رسیدن به آرامش ارائه داده‌اند که معمولاً در حکم مسکن است نه درمان قطعی.

رسیدن به آرامش با معنویت

چندی است در روان‌شناسی، گرایش‌هایی به وجود آمده که بر توجه بیشتر به دین برای حفظ سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی تأکید می‌کنند. طرفداران این روش معتقدند که در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد، که نوعی قدرت معنوی به انسان دین‌دار می‌بخشد و او را از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم را دربر گرفته است، دور می‌سازد.

از دیدگاه بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی، مشکل انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و ارزشهای معنوی برمی‌گردد. آرنوله‌توین بی در این باره می‌گوید: بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می‌گردد و تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد، بازگشت به دین است.^۳

دشوار شدن زندگی، بیشتر به دلیل کمبودهای معنوی و نبود غنای روحی است. عدم اطمینان به آینده و ترس از نابود شدن امکانات موجود و وابستگی بیش از حد به جهان ماده نیز بر این مشکلات می‌افزاید. اما آن کس که ایمان به خدا دارد و دل به ذات پاک او بسته از همه این نگرانی‌ها در امان است.^۴

۱. عبدالنبی قییم، فرهنگ معاصر میانه عربی به فارسی، ص ۳۸۲.

۲. مصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، ج ۵ ص ۲۴۳۱.

۳. محمد عثمان نجاتی قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۳۶۵.

۴. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۳۲۸.

موحد واقعی، هر موجود یا فعلی یا عملی را که در عالم مشاهده می‌کند از حق تعالی می‌داند و به دل و زبان تصدیق و اعتراف می‌نماید که (لا مؤثر فی الوجود الا الله). از این‌رو اگر انسان یقین به این جمله پیدا کند که مؤثری در عالم جز ذات باری تعالی نیست به آرامش واقعی دست می‌یابد.

یقین به مبدأ

(الف) توحید ذاتی: یعنی شناخت ذات حق به وحدت و یگانگی.
 (ب) توحید صفاتی: یعنی درک و شناسایی ذات حق به یگانگی عینی با صفات و یگانگی صفات با یکدیگر.
 (ج) توحید افعالی: یعنی درک و شناختن اینکه جهان با همه نظامات و سنن و علل و معلولات و اسباب و مسببات فعل او و ناشی از اراده اوست.
 (ح) توحید در استعانت: یعنی انسان در امور خود تنها از خداوند یکتا مدد جوید و تنها دست استمداد به سوی او دراز کند.^۱
 (خ) توحید در محبت: تنها محبوب حقیقی و اصیل انسان خدا باشد و در کنار دوستی خداوند دل در گرو محبت موجودی دیگر نهد.^۲
 اعتقاد توحیدی انسان در محبت او تجلی می‌کند. اگر انسان جز خدا به هیچ چیز محبت نداشت، نه به جانش، نه به مالش و نه به متعلقات زندگی‌اش. چنین انسانی موحد کامل است و اگر به چیزی غیر از خدا محبت داشت، ولی از آن نظر که خدا دستور داده و در راه اطاعت خداست دیگر آن محبت بیگانه نیست. و اگر جز به خدا به هیچ بیگانه‌ای از آن نظر که بیگانه است محبت نوزید، توحیدش کامل است در واقع به هر اندازه که به غیر خدا محبت ورزید به همان اندازه از توحید خالص بی‌بهره می‌شود و در نتیجه از دین خالص هم بی‌بهره می‌شود. زیرا انسان به هر که دل بندد و محبت هر که را در دل بگیرد تابع او خواهد بود. اگر به خویشتن دل بست و به هوی و هوس خود علاقه‌مند شد، محبوب و حاکم بر او هوی و هوس است، قرآن کریم در این باره می‌فرماید:^۳

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱۰، رک: عبدالحسین دستغیب، توحید، ص ۱۰۲-۱۰۱.
 ۲. محمد سعیدی مهر، ج ۱، ص ۱۴۰-۱۳۹.
 ۳. عبدالله جوادی آملی، تفسیر موضوعی قرآن مجید، ج ۱، ص ۳۰۱-۳۰۰.

﴿أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ﴾^۱؛ «آیا دیدی آن کس را که هوای نفس خود را خدا و معبود خویش قرار داده است».

رکن دیگر رسیدن به آرامش یقین به معاد است. انکار معاد به معنای انکار مبدأ است و لازمه ایمان به مبدأ، ایمان به معاد و عالم قیامت است. و اعتقاد به مبدأ در تربیت انسان به تنهایی کافی نیست زیرا در تربیت هم تشویق لازم است و هم تنبیه.

یقین به معاد

قرآن کریم کتاب هدایت و تربیت انسان است: ﴿ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ﴾^۲ از دیدگاه قرآن مهم‌ترین عامل در هدایت انسان اعتقاد به قیامت و یاد معاد است. قرآن کریم فراموشی «روز حساب» را اساسی‌ترین عامل تبهکاری و گرفتاری در عذاب معرفی می‌کند.

﴿لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ﴾^۳ قرآن کریم در آیات بسیاری، از معاد و قیامت سخن به میان آورده است.

با فراموش کردن روز حساب، حتی اعتقاد به ربوبیت مطلق خدای سبحان نیز در تهذیب روح مؤثر نیست. حال آنکه اگر انسان خود را در برابر رب العالمین مسئول بداند و معتقد شود که روزی باید پاسخگوی همه کارهایش باشد، چنین اعتقادی در تهذیب و تزکیه جان او بسیار مؤثر خواهد بود.

در سوره مبارکه حمد، در کنار رحمت الهی سخن از مالکیت «یوم الدین» است تا انسان‌ها بین خوف و رجا قرار گیرند. اگر خدای سبحان تنها به عنوان رحمان و رحیم معرفی شود و همواره سخن از رحمت حق باشد، زمینه تجری و غرور انسان فراهم می‌شود. انسان باید همواره با بیم و امید حرکت کند؛ زیرا می‌داند که در روز پاداش، هم بهشتی سراسر رحمت وجود دارد و هم جهنمی سوزان که هیچ رحمتی در آن نیست: ^۴ «دَارٌ لَّيْسَ فِيهَا رَحْمَةٌ»^۵

یقین از راه‌های گوناگون حاصل می‌شود. البته درجه یقین‌های حاصل از عوامل و اسباب مختلف یکسان نیستند، مثلاً یقینی که برای فرعون و اطرافیان وی با مشاهده

۱. فرقان/۴۳.

۲. بقره/۲.

۳. ص/۲۶.

۴. عبدالله جوادی آملی، تسنیم، ج ۱، ص ۳۹۱.

۵. نهج البلاغه، نامه ۲۷، بند ۱۰.

معجزه عصای موسی حاصل شد یقینی نبود که آنان را از ظلمت‌ها به سوی نور هدایت کند. کسی گمان نکند که معرفت استدلالی عقلی به خداوند کافی است، خدا و پیامبر و معاد را نمی‌توان با حکم عقل به صورت کامل شناخت زیرا چنین شناختی محذور دارد یعنی در معرض شک و وسوسه است به گونه‌ای که ممکن است تردید او را هلاک کند.^۱

چه بسا انسان به حسب ظاهر ایمان و اعتقاد به شهادتین داشته باشد اما قلب او از آن بی‌خبر باشد. علم و اعتقاد به اصول دین داشته باشد اما این علم و ایمان به قلبش نرسیده باشد. منشأ معصیت‌هایی که از بعضی مؤمنین صادر می‌شود همین عدم یقین است، اگر دل به روز جزا و عقاب آن ایمان آورده باشد، صدور معصیت و نافرانی از آن بسیار بعید است.^۲

﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾^۳ با استناد به این آیه مبارکه روشن می‌شود که چگونه یقین باعث هدایت و مایه نجات انسان‌ها از ظلمات گناه و مایه آرامش آنها می‌شود.

اگر کسی به مقام یقین برسد از چنان نعمتی برخوردار است که هیچ اندوه و بیمی به سراغ او نمی‌رود، نه از گذشته غمگین می‌شود و نه از آینده بیمناک. قرآن کریم چون نور هدایت است ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^۴؛ «ای مردم عالم نامه‌ای که همه پند و اندرز و شفای دل‌های شما و هدایت و رحمت بر مؤمنان است از جانب خدا برای نجات شما آمد.» قرآن مجید تمام رنج‌های دل را درمان می‌کند و چون برای دل رنجی بدتر از اضطراب و تحیر و اندوه و بیم نیست، سعی قرآن بر آن است که جان را آرام کند. آرامش جان نیز در پرتو یقین تأمین می‌شود و یقین هم باید به مبدأ متیقنی تعلق بگیرد مایه آرامش جان باشد. قرآن می‌کوشد انسان را به مرحله یقین به مبدأ و معاد برساند. اگر انسان یقین پیدا کند که پروردگار جهان خدایی است که ارحم الراحمین است و به همه امور آگاه و تواناست و برای رحمت او حدی نیست^۵ دیگر از هیچ عامل نگران‌کننده‌ای بیم به خود راه نخواهد داد. زیرا همواره وجودی توانا و قدرتمند و

۱. عبدالله جوادی آملی، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱ ص ۲۲۹.

۲. روح الله خمینی، نقطه عطف، ص ۲۱-۲۲.

۳. حجر/۹۹.

۴. یونس/۵۷.

۵. عبدالله جوادی آملی، تفسیر موضوعی قرآن، ج ۲ ص ۳۱۶.

عادل‌لی که هیچ ظلمی در ساحت او راه ندارد را حامی خود می‌داند. لذا آرامش خود را از دست نمی‌دهد.

﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾

عبادت راه رسیدن به یقین است و انسان تا به یقین نرسد در معرض زوال و دگرگونی است. اما وقتی به یقین رسید آرام می‌شود. نور یقینی که با چراغ عبادت پدید آید بر جان عابد پرتو افکنده و کارساز می‌گردد. انسان بر اثر عبادت به مقام رفیع یقین نائل می‌گردد و تا بر عبادت تکیه دارد اهل یقین است به گونه‌ای که اگر لحظه‌ای عبادت را ترک کند به عصیان آلوده می‌شود و اگر عبادت را انکار کند به لغو و ارتداد و محرومیت ابدی دچار می‌گردد. کلمه یقین حتی در این آیه کریمه برای بیان منفعت و برکت عبادت است، نه حد آن، تا اینکه با رسیدن به آن عبادت متوقف گردد. این آیه راه رسیدن به نعمت یقین را بیان می‌کند.

عبادتی که هدف آفرینش است، عبادتی است که یقین را در پی داشته باشد و عابدانی که از نورانیت و صفای باطن و شعور بی‌بهره‌اند، عبادتی صحیح و کامل نداشته‌اند.

فصل دوم: فوائد یقین عبادی

اگر انسان با پا گذاشتن بر هواهای نفسانی و استمداد از حضرت باری تعالی و توسل به حضرات معصومین علیهم‌السلام به فوائد یقین عبادی دست یابد، در دنیا و آخرت زندگی آرام و سعادت‌مندی خواهد داشت. از این‌رو در این فصل مطالبی پیرامون فوائد یقین عبادی ارائه می‌شود.

الف) قدرت شهود

آنان که با عبادت به نور یقین رسیدند قدرت شهود درون و بیرون را دارند و هرگز به گناه که باطن آن آتش سوزان است، آلوده نمی‌شوند.

آنان که با عبادت به «علم الیقین» دست یافتند به تصریح قرآن کریم قدرت شهود آتش دوزخ را خواهند یافت: ﴿أَلْهَكُمُ التَّكَاثُرُ، ... كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ لَنَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ﴾؛ «تنها مردم را بسیاری اموال و فرزند و عشیره سخت غافل داشته است. باز هم چنین نیست به زودی خواهید دانست چنین نیست اگر به طور علم یقین بدانید.»

ب) حیات طیبه

﴿ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾^۱ هر کسی معتقد شود یعنی ایمان به مبدأ، و معاد داشته باشد و عملش مطابق با دستور حجت آن عصر باشد، آن چنان به حیات طیبه رسیده است که نه از گذشته اندوهی دارد و نه از آینده ترسی زیرا آنچه که محبوب اوست از دستشان گرفته نمی‌شود و آنچه که از دست او گرفته شود محبوب او نیست، این افراد نقش گذشته و آینده را زیر پا گذاشته‌اند. ﴿ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ این بهترین میوه درخت زندگی طیب است و انسان وقتی به این مرحله رسید که محبوبی از بین نرفتنی پیدا کرد از چنگال ترس و اندوه نجات پیدا می‌کند.

آری، رسیدن به حیات طیبه که نتیجه یقین به مبدأ و عمل صالح است از راه عبودیت امکان‌پذیر می‌شود و به انسان در همین جهان بهشتی کوچک از آرامش را هدیه می‌کند.

ج) رفع شک و تردید

یقین که آرزوی همه بندگان می‌باشد، نور است که از طرف حضرت آفریدگار در دل می‌تابد و به سبب آن حق و واقع بر آنان روشن شده بدان معتقد می‌شوند، به گونه‌ای که اگر صدها شبهه و وسوسه بر چند حق اقامه کند در او هیچ اثر نکند و او را متزلزل نسازد. مانند کسی که از دور ببیند دود و جرقه آتشی بلند است و یقین کند در آن خانه آتش است در این حال هیچ کس نمی‌تواند او را از این اعتقاد باز دارد.^۲

د) شرح صدر

توحید که معنای شناخت وحدانیت حضرت حق است، باید به تصدیق قلبی باشد. نوری است که در قلب انسان طلوع می‌کند و اثر آن سکون و اطمینان و عشق به خداست. در روایتی که در ذیل آیه شریفه ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ﴾^۳ وارد شده آمده است: «اگر خداوند بخواهد کسی را راهنمایی بفرماید سینه‌اش را برای اسلام توسعه می‌دهد.» چنین فردی از ماسوی الله دل می‌برد، و به

۱. بقره/۶۲.

۲. عبدالحسین دستغیب، قلب سلیم، ص ۲۳۲ با دخل و تصرف.

۳. انعام/۱۲۵.

سوی آخرت و خداوند متوجه می‌شود و پیش از مرگ برای مرگ آماده می‌شود.^۱

چ) ذکر و یاد خدا

وارستگی و گسستگی از دنیا و تعلقات آن مایه نجات انسان‌ها و آرامش قلوب است که با ذکر و یاد دائمی خدای متعال حاصل می‌شود.^۲ یاد محبوب بودن نتیجه‌های بسیاری برای همه طبقات دارد: اما برای کمال و اولیاء، خود آن توجه غایت آمال آنهاست که در سایه آن به وصال محبوب خود می‌رسند. و برای عامه و متوسطین بهترین مصلحات اخلاقی و اعمالی و ظاهری و باطنی است.

ح) توکل به حق

توکل یعنی اعتماد و اتکال به حق تعالی در تمام امور. و دل به او بستن و یاری از او جستن است. البته این صفت مانند باقی صفات نیکو ناشی از کمال معرفت است. هر قدر انسان بهتر خدا را به علم و قدرت و حکمت و رحمت شناخت، توکل و اعتماد او بیشتر می‌گردد. توکل مقام بلندی است که فقط خواص از عرفا و موحدین به آن دست می‌یابند.

خ) تسلیم به حق

یعنی تسلیم بودن در نزد خداوند متعال، که یا تکوینی است و یا تشریحی. وصف تسلیم یکی از بزرگترین صفات اولیاء و عرفا می‌باشد و همچون صفت رضا فقط برای کسی که مراتب و درجات کمال را پیموده و به اعلی درجه یقین رسیده است حاصل می‌شود.^۳

د) رضا به فضای الهی

یکی دیگر از فضایل اخلاقی که مخصوص موقنین است، صفت رضایت است. معنای

۱. عبدالحسین دستغیب، توحید، ص ۱۴۳-۱۴۱.

۲. روح الله خمینی، نقطه عطف، ص ۱۱.

۳. نصرت بیگم، همان، ص ۱۲۲.

رضایت این است که شخص در قلب و به زبان نسبت به آنچه کردگار عالم برای او تقدیر فرموده راضی و خشنود باشد. و چون و چرا در کار مدبر حکیم نکند. بلکه هیچ وقت در ذهن او خطور نمی‌کند که اگر کاری انجام می‌شد یا نمی‌شد، بهتر می‌بود، زیرا به مرتبه‌ی رضا نمی‌رسد مگر کسی که به علم الیقین خدا را حکیم مطلق و مدبر می‌داند.

چنین کسی می‌داند که هرچه واقع می‌شود براساس مشیت و اراده‌ی حق تعالی است و از روی علم و مصلحت صادر شده است، به همین دلیل به مقدرات آن قادر متعال رضایت می‌دهد.

ن) صبر

صبر یکی دیگر از فضایل برخاسته از ایمان قلبی به مبدأ و معاد است، صبر، به معنای سکون نفس از جزع و فزع است به هنگام نزول بلا. یعنی به هنگام ابتلا به بلا و مصیبت، از جزع و فزع خودداری کند و آرام باشد.

صبر کلید سعادت و سرمنشأ نجات از مهلکه‌هاست. صبر تحمل بلیات را بر انسان آسان می‌کند و مشکلات را سهل می‌نماید و عزم و اراده را قوت می‌دهد.^۱

فصل سوم: موانع آرامش

در این قسمت به بخشی از موانع آرامش اشاره کرده و طرز نگرش مؤمنین واقعی را نسبت به آن موانع بیان می‌کنیم.

الف: ظلم

احساس گناه، سبب کمبود و اضطراب می‌شود و به بیماری‌های روانی منجر می‌گردد. برای برطرف‌شدن این احساس مؤمنین باید به روش قرآن عمل کنند که روشی بی‌نظیر و موفق برای درمان احساس گناه است. آن روش توبه است، زیرا توبه سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان می‌شود. علاوه بر این، توبه غالباً انسان را به اصلاح و خودسازی وامی‌دارد و این مسئله به نوبه‌ی خود به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان منجر خواهد شد.^۲

۱. امام خمینی، چهل حدیث، ص ۲۶۰.

۲. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روانشناسی، ترجمه: عباس عرب، ص ۴۱۱.

ب) احساس عدم امنیت

بررسی آموزه‌های ادیان به ویژه دین اسلام، نشان می‌دهد که ایمان به خدا، در درمان این گونه بیماری‌ها و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماری‌های روانی ناشی از آن کاملاً موفق بوده است.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۱؛ «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و (آرام) است، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

ج) ترس از فقر

مؤمن واقعی می‌داند که روزی‌اش در دست خداست و اوست که روزی را بین انسان‌ها به اندازه تقسیم می‌کند. بنابراین از فقر و تنگدستی نمی‌ترسد. اگر تقدیر خدا بر این تعلق گرفته باشد که روزی‌اش کم باشد به خواست خدا درباره خود رضایت دارد و به همان مقدار اندک قناعت می‌کند و شکر و سپاس خدای را به خاطر نعمت‌های فراوان دیگرش به جای می‌گذارد.

د) ترس از مرگ

مؤمن واقعی از مرگ نمی‌هراسد و آن را با دیدی واقع‌بینانه می‌نگرد. زیرا می‌داند که هیچ‌گیزی از آن نیست. هر انسان دارای اجلی معین است آن‌گاه که فرارسد، توان به تأخیر انداختن آن را ندارد. ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾^۲ مؤمن واقعی به خوبی می‌داند که در این جهان، تنها یک رهگذر است که به سرعت به جهان آخرت منتقل می‌شود. در دنیا کارهای خود را براساس ایمان به خدا و عبادت و عمل صالح انجام می‌دهد تا آماده زندگی آن جهان شود. او نیز می‌داند که مرگ او را به درجه قرب الهی منتقل می‌کند. آنجا که از رضوان متنعم و به دیدار انبیاء و صدیقین، خوشبخت و از نعمت‌های بهشتی بهره‌مند می‌شود.

راهکارهای قرآنی

در خاتمه راهکارهای قرآن مجید برای رسیدن به آرامش را بیان می‌کنیم: ﴿إِنَّ اللَّهَ

۱. رعد/۲۸.

۲. آل عمران/۵۸.

لا يُغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾؛ «خداوند سرنوشت هیچ قومی (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد مگر آن که خود را تغییر دهند.»

الف: تعدیل یا تغییر افکار

برای تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضرورت دارد که ابتدا دربارهٔ تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری آنها اقدام شود، چرا که رفتار انسان به صورت مستقیم تحت تأثیر افکار و گرایش‌های او قرار دارد.

ب: دوستی با مؤمنین

قرآن مؤمنان را تشویق می‌کند تا برادران ایمانی خود را دوست بدارند و به آنها نیکویی و مساعدت کنند.

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾؛ «مؤمنان برادر یکدیگرند، بنابراین میان دو برادر خود صلح برقرار سازید و تقوای الهی پیشه کنید تا مشمول رحمت او شوید.»

ج: همکاری و تعاون

قرآن مسلمان را به تعاون و همکاری و ایجاد جامعه‌ای متحد تشویق می‌کند، جامعه‌ای که مؤمن، خود را جزئی از بنای رفیع تکامل یافته آن می‌داند؛ ﴿... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...﴾؛ «وهمواره در راه نیکی و پرهیزگاری با هم تعاون کنید و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننمایید...»

د: تشویق به اجتماع

قرآن با تأکید بر نماز جماعت و نماز جمعه، ایجاد روحیه گروهی در مسلمانان را خواستار است. تأکید قرآن دربارهٔ اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و گردهمایی و اتحاد صفوف از یک سو باعث رشد عاطفه، نوع دوستی و گسترش ایثار و رعایت منافع مردم می‌شود و از سوی دیگر زمینه تضعیف حالت‌های انفعالی مانند نفرت، کینه‌توزی، انگیزه‌های ظالمانه و تجاوز کارانه و خودخواهی را فراهم می‌آورد. شکی نیست که توانایی در دوست داشتن مردم و انجام کار مفید، سبب تقویت احساس وابستگی

به گروه و از بین رفتن احساس انزوا و تنهایی که بیماران روانی از آن رنج می‌برند، می‌شود. اصولاً احساس وابستگی به گروه و داشتن نقش فعال در جامعه، اهمیت زیادی در سلامت روانی انسان داراست. بسیاری از روان‌درمانان به اهمیت روابط انسانی در تأمین سلامت روانی توجه کرده‌اند به عنوان نمونه آلفرد آدلر کوشیده است بیماران روانی خود را راهنمایی کند تا به دیگران توجه کنند و برای تأمین امکانات رفاهی و کمک به نیازمندان بکوشند. او معتقد است که بیمار روانی هر چه رابطه‌اش با مردم بهتر باشد بیماری‌اش سریع‌تر درمان خواهد شد. آدلر عقیده دارد که انسان می‌تواند با تقویت روابط خود با مردم و به طور کلی با جامعه بشری از طریق کارهای سودمند اجتماعی و اظهار محبت و دوستی، از احساس اضطراب رهایی یابد. وابستگی فرد به گروه و دوستی گروه نسبت به فرد و ارتباط انسانی بین آنها، از عوامل مهمی است که به تشکیل شخصیتی سالم و تحقق امنیت خاطر و آرامش انسان کمکی شایان می‌کند.^۱

بدین ترتیب قرآن کریم در قرن‌ها پیش با دادن راهکارهای مناسب اعم از تثبیت عقیده به توحید و معاد، واجب کردن عبادات مختلف، تشویق به روحیه همکاری و مودت بین اجتماع، آموزش صبر، ذکر، توبه و دهها خصلت اخلاقی، انسان‌ها را به تکامل روحی و جسمی و زندگی طیبه و بهشتی در همین دنیا دعوت کرده است. امید آنکه با دل سپردن به پیام قرآن به زندگی آرام و قلبی مطمئن نائل شویم و به هدف خلقت که عبودیت الهی است برسیم.

نتیجه

در پایان نتیجه می‌گیریم که خداوند تبارک و تعالی برای هدایت و تکامل و سعادت و زندگی پر از آرامش که در فطرت هر انسانی نهاده شده است، پیامبرانی فرستاد تا آنان را، بنابر فرموده قرآن مجید ﴿ذَلِكِ الْكِتَابُ لَارْتُبُ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ﴾ هدایت کند، و به مقام خلیفة اللهی برساند.

از این‌رو از طریق قرآن همه جهانیان را به ایمان به مبدأ و معاد و انجام عمل صالح دعوت کرد. بنابراین اگر انسان توحید و معاد را به صورت یقینی بپذیرد و مراتب آن را هر چه بیشتر طی کند، نتیجه بهتری خواهد گرفت. البته نه یقینی که تنها از براهین عقلی منشأ گرفته باشد، چه بسا عقل مسائلی را قبول نکند ولی به قلب نفوذ کند.

۱. محمود عثمان نجاتی، قرآن و روانشناسی، ترجمه: عباس پورعرب، ص ۷۹۹-۴۱۴ با دخل و تصرف.

این جا دیگر براهین عقلی در رسیدن به آرامش اثری نخواهد داشت. هنگامی این معرفت عقلی کارگشا است که از گذرگاه عبودیت الهی گذشته باشد و میوه یقین را به ارمغان بیاورد. آری این عبودیت راهی است برای رسیدن به یقین که آرزوی عرفا و علما و بزرگان است. بنابراین کسانی که از این مسیر حرکت کردند و قدرت شهود درون و بیرون را پیدا کرده، به مقام والای ذکر، رضا، تسلیم و ... نایل شده‌اند و هیچ خوف حزنی ندارند. ایشان دارای نفس مطمئنه و مصداق آیه شریفه «یا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي» می‌گردند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. امین، نصرت بیگم، روش خوشبختی، مهر قائم، چاپ یازدهم، اصفهان، ۱۳۸۴.
۳. امین، نصرت بیگم، سیر و سلوک، نهضت زنان مسلمان، چاپ اول، اصفهان، ۱۳۷۰ ش.
۴. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم، تفسیر قرآن کریم، اسراء، چاپ چهارم، قم، ۱۳۸۳ ش.
۵. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن مجید، م فرهنگی رجاء، چاپ اول، بی جا، ۱۳۷۹ ش.
۶. حسینی دشتی، مصطفی، کتاب معارف و معارف، اسماعیلیان، چاپ اول، قم، ۱۳۶۹ ش.
۷. خمینی، روح الله، چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ هجدهم، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۸. خمینی، روح الله، نقطه عطف، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ دوم، تهران، ۱۳۶۹ ش.
۹. دستغیب شیرازی، عبدالحسین، ایمان، چاپ پیام، تهران، ۱۳۶۳ ش.
۱۰. دستغیب شیرازی، عبدالحسین، تردید و توکل، چاپ پیام، تهران، ۱۳۶۳ ش.
۱۱. دستغیب شیرازی، عبدالحسین، توحید، کانون خدمات الست، چاپ اول، شیراز، ۱۳۶۰ ش.
۱۲. دستغیب شیرازی، عبدالحسین، قلب سلیم، دارالکتب الإسلامیة، چاپ ششم، تهران، ۱۳۸۲ ش.
۱۳. رسولی محلاتی، هاشم، کیفر گناه، فرهنگ اسلامی، قم، ۱۲۶۸ ق.
۱۴. سعیدی مهر، محمد، آموزش کلام اسلامی، طاها، چاپ سوم، قم، ۱۳۷۹ ش.
۱۵. طباطبائی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه: محمدجواد حجتی کرمانی، مؤسسه فرهنگی رجاء، چاپ سوم، تهران، ۱۳۶۶ ش.
۱۶. طباطبائی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه: مکارم شیرازی، بنیاد علمی فرهنگی علامه طباطبائی، رجاء، تهران، ۱۳۷۶ ش.
۱۷. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، صدرا، چاپ نهم، تهران، ۱۳۷۹ ش.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، دارالکتب الإسلامیة، چاپ هجدهم، تهران، ۱۳۸۰ ش.
۱۹. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه: عباس عرب، آستان قدس رضوی، چاپ چهارم، مشهد، ۱۳۷۷ ش.