

مولفه های اعتقادی موثر بر دستیابی به آرامش در صحیفه سجادیه

زهرا بندعلی^۱

چکیده

یکی از خواسته های به ظاهر دست نیافتنی در دنیای کنونی، رسیدن به آرامشی واقعی و پایدار است. صحیفه سجادیه به عنوان گنجینه ای از راز و نیازهای عرفانی امام سجاد علیه السلام، میتواند منبعی قابل اعتماد و در دسترس این نیاز را با بیان مولفه های اعتقادی که در دستیابی به آرامش دخیل است ترسیم کند. بر اساس ادعیه های امام سجاد علیه السلام خواهیم یافت که، مولفه های اعتقادی همچون توحید، نبوت، امامت و معاد، از بنیادی ترین عوامل شکل دهنده آرامش واقعی هستند. این مولفه ها، با تغییر نگرش انسان به زندگی و هدایت رفتار او در مسیر ایمان، مطلوب بشر یعنی آرامش حقیقی را رقم می زنند.

کلید واژه: آرامش، مولفه های اعتقادی، زندگی، صحیفه سجادیه

۱- طلبه سطح دو مدرسه حضرت فاطمه الزهرا (س)

مقدمه

یکی از نیازهای فطری بشر از دیرباز تاکنون، رسیدن به آرامش بوده است و در واقع آرامش، گمشده‌ای است که بسیاری از ما در دنیای کنونی برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم؛ دنیایی که تحت تاثیر فناوری‌های نوین و پیچیده و به خصوص گسترش فضای مجازی و سبک زندگی نامناسب، هر لحظه در حال تجدد و دگرگونی است و زندگی افراد را با تنش و اضطراب فراوانی مواجه ساخته است؛ به طوری که امروزه انسان‌هایی که دچار افسردگی و اضطراب شدیدی هستند رو به فزونی است و همین امر موجب اختلالات جسمی و روانی بیشماری شده که ابعاد گسترده آن در محیط فردی و اجتماعی کاملاً مشهود است.

از جمله آسیب‌های فقدان آرامش در زندگی، رفتار و افکار ناسالمی است که تعادل زندگی را بر هم می‌زند و احساس پوچی از آن، گاهی منجر به خودآزاری و حتی خودکشی می‌شود. تاکنون نظریه پردازان و روانشناسان در زمینه کسب آرامش تلاش‌های گسترده‌ای انجام داده اند اما هنوز به نتایج مطلوب و مورد نظرشان نرسیده‌اند. علی رغم تمام پیشرفت‌ها و دستاوردهایی که در این عرصه صورت گرفته تنها نوعی رفاه و آسایش نسبی و سطحی تحقق یافته است. البته آنچه اهمیت بالایی دارد، عمق بخشی به آرامش و ثبات و ماندگاری آن در زندگی است تا در سایه آن به حس رضایت و اثرات مثبت آن دست یافت.

زیربنای همه جهت گیری های انسان در زندگی عقاید و باورهای اوست که نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد. هر آنچه براساس ایمان و باور قلبی در شخص نهادینه شود، تاثیر عمیق تری در رفتار و عملکرد او خواهد داشت. بنابراین اگر عقاید و اندیشه ها بر مبنای استوار و محکمی ساخته شود نتیجه مطلوب تری حاصل می شود.

خالق هستی که به همه ابعاد زندگی انسان اشراف کامل دارد، از همه کس نسبت به سعادت او و عوامل رسیدن به آن آگاه‌تر است؛ خداوند متعال در این راستا پیامبران و امامان معصوم علیه السلام را به عنوان الگوهای الهی در زمین قرار داده است که بهترین کارشناسان و متخصصان در معرفی و شناسایی راه‌های رسیدن به آرامش هستند.

یکی از برجسته‌ترین منابعی که میتوان از آن بهره جست تا به راهکارهای تحقق آرامش پایدار رسید، بی‌تردید صحیفه سجادیه است که متعلق به پیشوای عالیقدری است که در معرض سنگین‌ترین

مصائب روزگار خویش قرار گرفتند، اما لحظه‌ای اقیانوس بیکران وجود نازنیشان متلاطم و ناآرام نشد، چنانچه نه تنها خودشان سرشار از آرامش بودند که موجب حفظ آرامش دیگران هم می شدند. فرمایشات گران سنگ ایشان در صحیفه سجاده گنجینه‌ای ارزشمند است که قطعاً می‌تواند چراغ هدایتگری جهت یافتن پاسخ‌های مناسب برای سوالات و مجهولات ما در هر زمینه‌ای باشد.

از جمله سوالات مطرح شده این است که مؤلفه‌های اعتقادی موثر در رسیدن به آرامش چه می‌تواند باشد؟ ماهیت و تفاوت بنیادین آرامش و آسایش چیست؟ و مؤلفه‌های اعتقادی موثر بر دستیابی به آرامش چه میزان اهمیت دارد؟

در حالی که رویکردهای مادی صرفاً به آسایش ظاهری می‌پردازند با اطمینان می‌توان گفت بکارگیری این آموزه‌ها در زندگی امروز برای رسیدن به آرامش و رضایت خاطر قطعاً راهگشا و موثر هستند و کلید حل بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی در جوامع امروزی خواهند بود. ازجمله پژوهشگرانی که به نوعی در رابطه با این موضوع در غالب مقاله و کتاب فعالیت کرده اند عبارت اند از:

بابایی، سید محمد حسین، معماری، داوود، «مؤلفه های دستیابی به آرامش معنوی در صحیفه سجاده»، فصلنامه علمی پژوهی دعا پژوهی، شماره چهارم، ۱۴۰۲ ه.ش. نویسنده در این مقاله تنها به مقوله آرامش معنوی در کتاب شریف صحیفه سجاده پرداخته است و ابعاد دیگر آن بی پاسخ مانده است.

بوژمهرانی، حسن، جلالیان اکبرنیا، علی اکبر، «آرامش در زندگی بر اساس آموزه های اسلامی؛ عوامل و زمینه ها»، پژوهش های اجتماعی اسلامی، شماره دوم، ۱۳۹۳ ه.ش.

در این مقاله به طور کلی مهمترین راههای رسیدن به آرامش از نگاه قرآن و احادیث بیان شده است و این آموزه ها را به صورت جزئی تفکیک نکرده است که هر یک از عوامل ذکر شده مربوط به چه بخشی از مؤلفه هاست؛ آیا اعتقادی است یا اخلاقی و هر یک به کدام بخش از آرامش مربوط میشود. شکیبایی، منیره، احمدی فراز، محمد مهدی، پیرپایی، صالحه، «مؤلفه های اخلاقی مقابله با نگرش های منفی آرامش افزایی از منظر صحیفه سجاده»، فصلنامه کتاب قیم، شماره ۳۰، ۱۴۰۳ ه.ش.

با توجه به هدف اصلی این پژوهش که تبیین مؤلفه های اعتقادی تاثیرگذار بر آرامش پایدار از منظر صحیفه سجاده است، ابتدا به بیان تمایز بنیادین میان مفهوم «آرامش» با «آسایش» می پردازد،

چرا که این تفکیک مفهومی، چارچوب نظری لازم برای فهم دقیق سازوکارهای آرامش بخشی در ادعیه صحیفه را فراهم می آورد. ضمناً این تحقیق به روش توصیفی نگاشته شده و به صورت نقلی به تبیین مسائل پرداخته است.

۱. تفاوت آرامش و آسایش

معمولاً دو مفهوم آرامش و آسایش به دلیل شباهت ظاهری به اشتباه جایگزین همدیگر می شوند، در حالی که در واقع کاملاً متفاوت از هم هستند. برای اینکه در مصادیق مفهوم آرامش دچار خطا نشویم ابتدا به بیان تعریف جداگانه ای از آرامش و آسایش پرداخته تا تفاوت میان آنها بهتر آشکار شود. 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 بکار می رود؛ همچنین به صفت قلبی خاص نیز (آسودگی خاطر ثبات و طمانینه) گفته می شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹۸۱).

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 می شود که آرامش به حالتی از قلب و صفتی روحی و روانی گفته می شود که قابل رویت نیست؛ ولی آسایش مربوط به عوامل خارج از درون انسان است و مربوط به شرایطی است که انسان از لحاظ امکانات زندگی است و مالی در رفاه نسبی باشد و بر خلاف آرامش مربوط به عوامل بیرونی است. بیشمار افراد آسایش را با آرامش اشتباه می گیرند و برای به دست آوردن آرامش هر روز به دنبال کسب مال، قدرت و امکانات تازه ای می روند و غافل از آن که اینها عوامل کسب آسایش در زندگی هستند نه آرامش و حتی دیده می شود که گاهی همین عوامل باعث از دست دادن آرامش زندگی بشر می شود و شاهد این مدعا افرادی هستند که هیچگونه کمبودی در زمینه های مالی و رفاهی ندارند؛ ولی اذعان دارند که آرامشی در زندگی آنها سپیشرفت های علمی و رفاهی، روز به روز آمار افسردگی های حاد و اضطراب در آنها افزایش می یابد (محمودپور، آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن، ص ۳).

بنابراین آسایش ابزاری برای زندگی بهتر است که می تواند در راستای هدف نهایی یعنی رسیدن به آرامش به کار رود. پس این دو مقوله نه تنها ملازم یکدیگر نیستند بلکه آرامش می تواند مستقل از آسایش محقق شود.

۲. اهمیت مولفه های اعتقادی بر آرامش

با توجه به بحث پیشین که به بیان تمایز و استقلال آرامش از شرایط مادی پرداخت اینک به بررسی نیرومندترین عامل ایجاد آرامش یعنی باورها و اعتقادات خواهیم پرداخت ولی در ابتدا لازم است به اهمیت و نقش مولفه های اعتقادی در رسیدن به آرامش بپردازیم که از جمله آنها این موارد است:

۲-۱. از بین رفتن اضطراب:

از جمله عوامل بروز اضطراب در زندگی میتوان به ترس از آینده مبهم، اندوه گذشته تاریک، ناتوانی در حل مشکلات، احساس پوچی، دنیاپرستی و ترس از مرگ و ... دانست. اما در قرآن بیان شده: «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد آیه ۲۸)؛ همانا جز با نام خدا دل ها آرام نگیرد.

علامه طباطبائی در المیزان (ج ۱۲، ص ۷۳) ذکر خدا را پاک کننده قلب از تیرگی های اضطراب می داند. امام سجاد(ع) در دعای (۱) صحیفه سجادیه می فرماید: «حَسْبِيَ اللَّهُ» (خدا مرا بس است). این عبارت، کلید تبدیل اضطراب به آرامش است؛ زیرا انسان را از تکیه بر خود و دیگران به اعتماد مطلق به خدا منتقل می کند.

۲-۲. معنا بخشی به رنج ها:

تفسیر مشکلات به عنوان آزمایش الهی که یا موجب کفاره گناهان یا ترفیع درجات یا بیداری از غفلت است تحمل سختی ها را مقدس و آسان می کند.

امام سجاد(ع) در دعای (۲۰) می فرماید: «وبلاء الحسنین»؛ (و از تو می خواهم بلاهای نیکوکاران را که مایه تکامل است). این فراز نمونه ای است که نشان می دهد بلاهای الهی برای اولیا نردبان ترقی است.

۲-۳. تقویت عزت نفس:

روایات دیگر به صراحت اشاره شده است: «مرگ راحتی مومن است.» امام سجاد علیه السلام پس از آنکه یاد دائمی مرگ را از خداوند طلب می‌فرماید، از او عمل صالحی را می‌خواهد که باعث شود مرگ برای ایشان، «مانس و معالف» باشد: «ما را آنگونه به انجام دادن کارهای شایسته موفق کن که بازگشتمان به سوی تو را کند پنداریم و در رسیدن به کوی و حریص‌تر شویم؛ بدان پایه که مرگ برای ما خانه آرامشی شود که در آن بیاساییم و جایی دوست داشتنی که مشتاقانه بدان درآییم و خویشاوندی که نزدیک شدن به آن را دوست بداریم». گویا در نگاه امام، یاد دائمی مرگ، انسان را به سمت انجام اعمال صالح می‌برد و در این صورت، مرگ برای او محل انس و التیام روح خواهد بود؛ طوری که نه تنها از آن هراسی ندارد بلکه مشتاق آن است. (احمدی، اسدی اصل، برآیند یاد مرگ و معاد بر سلامت معنوی در ساحت کنش، در صحیفه سجادیه)

در نتیجه بنده ای که نگرشی فرامادی و آخرتی به زندگی دارد با آرامش روحی هر اتفاقی را در زندگی، خوب یا بد، موهبت خدا میداند و از شرایط زندگی خود به هر نحوی خشنود است.

۴-۳. ایمان به امامت

در قرآن کریم، خداوند از مومنان خواسته است که از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و اول الامر علیه السلام اطاعت و پیروی کنند (نساء، آیه ۵). امام علیه السلام نیز بر ضرورت اطاعت از ولی الهی تاکید و آنان را وسیله دستیابی به بهشت سراسر آرامش و آسایش معرفی می‌فرماید: «پروردگارا! درود فرست بر اهل بیت او که پاک‌ترین‌اند و تو آنان را برای انجام دادن کار مهم خود برگزیده‌ای و ایشان را نگهبانان علم خود به نگهداران دین خود و جانشینان در زمین و حجت‌های خود بر بندگان قرار دادی و به خواست خود از هر گناه و آلودگی پاک کردی و آنان را چنان آفریدی که وسیله رسیدن به تو و راه درآمدن به بهشت تو باشند» (دعای ۴۷، فراز ۵۶) (بابائی، معماری، مولفه‌های دستیابی به آرامش معنوی در صحیفه سجادیه)

کسی که به امامت ایمان دارد، خود را تحت حمایت و شفاعت آنان میبیند و همواره هدایتگری مطمئن در تردیدها و سردرگمی‌ها دارد و در واقع آنان به عنوان اسوه‌های کامل اخلاق و رفتار، راهنمای زندگی او هستند که در سایه تمسک به آنان آرامش در همه حالات برایش برقرار میشود. از مولایمان امام صادق (ع)، از پدرش امام باقر (ع)، و او از پدرش امام سجاد (ع) آورده است که:

« نَحْنُ أُمَّةُ الْمُسْلِمِينَ، وَ حُجَّجُ اللَّهِ عَلَى الْعَالَمِينَ، وَ سَادَةُ الْمُؤْمِنِينَ، وَ قَادَةُ الْغُرِّ الْمُحَجَّلِينَ، وَ مَوَالِي الْمُؤْمِنِينَ، وَ نَحْنُ أَمَانٌ لِّأَهْلِ السَّمَاءِ، وَ نَحْنُ الَّذِينَ بِنَا يُمَسِّكُ اللَّهُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَ بِنَا يُمَسِّكُ الْأَرْضُ أَنْ تَمِيدَ بِأَهْلِهَا، وَ بِنَا يُنْزِلُ الْغَيْثَ، وَ تَنْشُرُ الرَّحْمَةُ، وَ يُخْرِجُ بَرَكَاتِ الْأَرْضِ، وَ لَوْ لَا مَا فِي الْأَرْضِ مِنَّا لَسَاخَتْ بِأَهْلِهَا»؛ (ما امامان مسلمانان، حجت‌های خداوند بر جهانیان، آقای مؤمنان، پیشوای سپیدرویان و سرور مؤمنانیم، امان اهل آسمان و مایه قرار آن، به سبب ما زمین را ثبات بخشیده تا ساکنان خود را نلرزاند، و به سبب ما باران می‌فرستد و ابرها را می‌گستراند، و برکات زمین را بیرون می‌آورد، و اگر نبودیم، زمین ساکنان خود را فرو میبرد). (خلجی، اسرار خاموشان، جلد ۱، ص ۴۵۹)

بنابراین این روایت هم موید این مطلب است که امامان علیهم السلام، خزانه داران فیض الهی هستند و برکات زندگی ما از طریق آنان واصل میشود؛ همان طور که سکون و آرامش هر آنچه در زمین است وابسته به آنهاست، سراسر زندگی ما هم با وجود آنان آرامش خواهد داشت.

۵-۳. ایمان به کرامت انسانی

انسان به عنوان اشرف مخلوقات به دلیل حب ذاتی که به صورت فطری دارد خود را موجودی بالارزش و محترم میداند. در سوره اسراء، آیه ۷۰ خداوند به صراحت کرامت ذاتی انسان را تایید می‌کند (و لقد کرّمنا بنی آدم...) که سبب میشود چنین انسانی با عزت نفس بالا دچار اضطراب‌های ناشی از پوچی، حقارت یا بی‌هدفی نشود.

امام سجاد علیه السلام در قالب دعا، نشان می‌دهد که کسی که خواهان کمال آرامش است، باید بر گوهر وجود خویش خدشه‌ای وارد نسازد و در دنیای مادی کرامت خود را به هیچ قیمتی معاوضه نکند: «پس بر محمد و آل او درود فرست و مرا به قدرت و توانایی خود از زیان بندگانت دور ساز و با بخشش خود از دیگران بی‌نیاز ساز. همچنین بیان کرده‌اند: و مرا در درگاهت خوار و در نزد آفریدگانت عزیز و ارجمند گردان و چون با تو خلوت کرده، تنها به سر برم، فروتن و در میان بندگانت بلند مرتبه و سرافرازم نما و از کسی که از من بی‌نیاز است، بی‌نیازم ساز». (بابائی، معماری، مولفه‌های دستیابی به آرامش معنوی در صحیفه سجادیه)

بنابراین انسانی که عزتمند است در هیچ شرایطی تن به خواری و ذلت نخواهد داد و دچار آلودگی و پستی نمی شود و در عین حال در مشکلات و ناملایمات آرامش خود را از دست نمیدهد.

نتیجه گیری

یکی از عوامل بسیار مهم در رسیدن به سعادت و کمال انسان کسب آرامش در زندگی است. مهم ترین و مطمئن ترین منابعی که در این زمینه می توان از آن استفاده کرد، دعاها، صحیفه سجادیه می باشد. از منظر امام سجاد علیه السلام، میان آسایش و آرامش تفاوت بنیادین وجود دارد و حتی گاهی کسب آسایش خود موجب برهم خوردن آرامش فرد می شود؛ و اینکه آرامش می تواند به صورت استقلالی حتی در هنگام فقدان آسایش هم محقق شود و این دو مقوله هیچ التزامی با هم ندارند بلکه آسایش در واقع می تواند ابزاری باشد که برای فراهم آوردن آرامش به کار رود.

به دلیل اینکه مؤلفه های اعتقادی حالت مبنایی و زیربنایی برای اعمال انسان دارد، بنابراین اهمیت آنها برای ایجاد آرامش بسیار مهم است؛ چرا که هر امری ناشی از اعتقادات و تحت تاثیر آن است. از جمله مواردی که در این راستا اهمیت بالای مؤلفه های اعتقادی در کسب آرامش را نشان می دهد: از بین بردن و کاهش اضطراب، معنا بخشی به رنج ها، تقویت عزت نفس و ایجاد امیدواری و... است. زمانی که انسان تحت تاثیر این باورها به نگرشی صحیح رسید آرامشی پایدار و عمیق خواهد داشت که هرگز متزلزل نخواهد شد.

و در نهایت با توجه به ادعیه های ناب امام سجاد، به بیان بعضی از این مؤلفه های اعتقادی پرداختیم که شامل ایمان به خداوند یگانه، ایمان به غیب، فرشتگان و نبوت، ایمان به معاد و کرامت انسانی می شود. انسانی که توحید دارد هر اتفاقی را از دید حکمت و علم خداوند متعال می داند و به آن راضی و آرام است. ایمان به غیب هم موجب میشود تنها به اسباب مادی و دنیایی امید نبندد و امید دارد از جایی که تصور نمیکرد همه چیز سامان یافته پس دچار اضطراب نمیشود. یاد مرگ هم سبب می شود زندگی دنیا را گذرا دانسته و اینکه هیچ امری که بخواهد آرامش او را بر هم زند همیشگی نیست.

بنابراین این رهنمودهای ارزشمند امام، منجر به آرامشی حقیقی و پایدار در زندگی می شود؛ زندگی توام با سعادت و خوشبختی که هیچ طوفانی باعث ناآرامی و تلاطم آن نشود.

فهرست منابع

قرآن

صحیفه سجادی

-اسحاقی، حسین، راهکارهای آرامش بخشی و تامین سلامت معنوی در بحران ها و بیماری

ها از منظر اسلام، قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه، چاپ اول، ۱۳۹۹ ش

-انصاریان، حسین، ترجمه صحیفه سجادیه، ترجمه حسین انصاریان، قم، آیین دانش، چاپ دوم،

۱۳۸۹ ش

-بابائی، محمد حسن، معماری، داوود، «مولفه های دست یابی به آرامش معنوی در صحیفه سجادیه»،

فصلنامه علمی پژوهشی، شماره ۴، ۱۴۰۲ش

-بوژمهرانی، حسن، جلائیان اکبرنیا، علی اکبر، «آرامش در زندگی بر اساس آموزه های اسلامی:عوامل

و زمینه ها»، پژوهش های اجتماعی اسلامی، شماره دوم، ۱۳۹۳ ش

-جوادی آملی، عبدالله، تسنیم(تفسیر قرآن کریم)، قم، انتشارات اسراء، ۱۳۷۸ ش

_____، مفاتیح الحیاه، قم، انتشارات اسراء، چاپ هشتم، ۱۳۹۱ ش

-خلجی، محمد تقی، اسرار خاموشان(شرح صحیفه سجادیه)، قم، انتشارات پرتو خورشید، چاپ

اول، ۱۳۸۳ ش

-دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، موسسه انتشارات لغت نامه دهخدا، ۱۳۶۵ ش

-شکیبایی، منیژه، احمدی فراز، محمد مهدی، پیریایی، صالحه، «مولفه های اخلاقی مقابله با نگرش

های منفی جهت آرامش افزایی از منظر صحیفه سجادیه»، فصلنامه کتاب قیم، شماره ۳۰، ۱۴۰۳

-شکیبایی، منیژه، «آرامش در مشکلات از منظر صحیفه سجادیه»، وزارت علوم و تحقیقات و فناوری،

۱۳۹۹ ش

-طباطبائی، محمد حسین، تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دهم، (بی تا)

-محمودپور، شیما، «آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن»، فصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای

قرآن کریم، شماره دوم، ۱۳۹۴ ش

-مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب السلامیه، چاپ ۳۲، ۱۳۷۴ ش

_____، عرفان اسلامی (شرحی جامع بر صحیفه سجادیه)، قم، علی بن ابی طالب،

چاپ دوم، ۱۳۹۵ ش

مطهری، مرتضی، انسان کامل، تهران، انتشارات صدرا، چاپ هشتم، ۱۴۰۲ ش

-موسوی، فاضل، حکیمیان، محمد مهدی، فاطمی، حسین، «نقش توکل در آرامش روان با بهره گیری از دعای صحیفه سجادیه»، پژوهش در آموزش معارف و تربیت اسلامی، شماره یک، ۱۴۰۱ ش