

## بررسی تطبیقی رضایت باطن در معنویت مدرن و معنویت دینی

Qazavy.7626@chmail.ir

سیدمحمد قاضوی / کارشناسی ارشد فلسفه دین مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

پذیرش: ۹۷/۴/۱۹

دریافت: ۹۶/۱۱/۱۵

### چکیده

این پژوهش به بررسی تطبیقی رضایت باطن در معنویت مدرن و معنویت دینی، پرداخته و نقاط اشتراک و افتراق آن دو را، با روش تحلیلی - توصیفی و با استناد به آیات و روایات مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد. این دو معنویت، بر چگونگی برخورد انسان با امور تغییرناپذیر در دنیا، به طور یکسان تأکید دارند. از نگاه این دو معنویت، تمام ساحت‌های انسان، باید در یک مسیر حرکت کرده، همه بر یکدیگر منطبق باشد. اساس پذیرش یک دین، بررسی عقلانی آن است. اما تفاوت این دو در این است که، معنویت مدرن، رضایت باطن و آرامش را مقصود و هدف نهایی همه ادیان می‌داند. رضایت باطن را بدون توجه به محوریت خداوند تبیین می‌کند. اما معنویت دینی، رضایت باطن را در پرتو خدا باوری و خداخواهی میسر می‌داند و سازوکارهایی نیز ارائه می‌دهد. در این معنویت، رضایت خداوند، هدف نهایی است. رنج در معنویت مدرن، غیرموجه و در معنویت دینی، وسیله تکامل است.

**کلیدواژه‌ها:** رضایت باطن، آرامش، معنویت، معنویت مدرن، معنویت دینی.

## مقدمه

انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی (شجاعی و حیدری، ۱۳۸۹)؛ رضایت از زندگی (پسندیده، ۱۳۹۱)؛ سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن (کاویانی، ۱۳۹۱)؛ همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی) (شریفی، ۱۳۹۱)؛ اسلام و زیبایی‌های آن (رجبی‌نیا، ۱۳۹۱)؛ بهداشت روان در اسلام (صانعی، ۱۳۸۲) و مقالاتی همچون: «هنر رضایت از زندگی» از عباس پسندیده (۱۳۸۸)؛ «نقش رابطه‌ای رضایت از زندگی در رابطه بین خود تعینی و بهداشت روان» از راضیه شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۰)؛ «شادکامی در زندگی از دیدگاه اهل بیت (ع)» از مهدیه آشتیانی (۱۳۹۱).

## مفهوم‌شناسی بحث

## معنویت

مایه شگفتی است که بسیاری از فرهنگ‌های واژگان و دانشنامه‌های معاصر غربی، متضمن یک مدخل در باب معنویت به معنای واقعی کلمه نیستند. این امر، نشان از نوپدید بودن این اصطلاح دارد (شیروانی، ۱۳۹۱، ص ۳۰۸) با این حال، در فرهنگ آکسفورد، «معنویت» از واژه لاتینی (اسپیریتوس) (spiritus) به معنای نیرو و جان است که برای حیات آدمی اهمیت بسزایی دارد (تورسن و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۱۷۶). از منظر عرفی و لغوی، روشی برای بودن و تجربه کردن است که همراه با اطلاع و آگاهی از یک بعد غیرمادی است که از جسم یا سایر امور مادی و محسوس متمایز است (وست، ۱۳۸۳، ص ۲۵).

در اسلام، «معنوی» گاهی در مقابل لفظی و به معنای واقعی، راستی و حقیقی و گاهی در مقابل مادی، صوری و ظاهری و به معنای باطنی و روحانی به کار می‌رود. معنویت در اسلام، برخلاف غرب، از واژه معنا گرفته شده است، نه روح گرچه بی‌ارتباط با معنا نیست (جعفری، ۱۳۹۶، جزوه درسی، اسلاید ۲۲).

## معنویت مدرن

فهمی جدید از معنویت است که با مدرنیته سازگاری دارد (ملکیان، ۱۳۸۱، ص ۲۷۳)؛ فرایندی که فرآورده آن کمترین درد و رنج ممکن در زیست این دنیایی است (همان، ص ۳۷۰ و ۳۷۲) و نهایتاً، برای شخص رضایت باطن را به ارمغان می‌آورد. معنویت نحوه‌ای مواجه با

از آنجاکه دغدغه هر انسانی، رسیدن به آرامش و معنویت است، صاحب‌نظران تلاش کرده‌اند این مسئله را به نحو رضایت‌بخشی تبیین و ارائه کنند. برخی روشن‌فکران، دیدگاه دین را در باب مسئله رضایت باطن (آرامش، شادی و امید)، با ارائه اشکالاتی مورد نقد قرار داده، بدون توجه به رویکرد خدامحوری و خداخواهی و گاه در مقابل این رویکرد، تلاش بر تبیین مؤلفه‌های رضایت باطن نموده‌اند. در مقابل، برخی صاحب‌نظران در تبیین آرامش، شادی و امید، رویکرد خدامحوری را پیش گرفته، و با توجه به این رویکرد، به بررسی رضایت باطن پرداخته‌اند. به همین دلیل، ضروری است، مسئله رضایت باطن در هر دو دیدگاه مورد کاوش قرار گیرد تا با ارزیابی نقاط اشتراک و افتراق، بتوان به دیدگاه صحیحی دست یافت. از این‌رو، بررسی تطبیقی رضایت باطن در معنویت مدرن و معنویت دینی، وجهه همت این پژوهش است.

در تبیین ضرورت معنویت، یکی از وجوه اساسی آن، معناداری زندگی است که گاه به معنای هدف زندگی و گاه به معنای اهمیت و ارزش آن است. روشن است که انسان‌ها در هر طیف و طبقه‌ای، دغدغه‌مند تبیین این دو و یافتن پاسخ بدان‌ها می‌باشند. یکی از کارکردهای اساسی معنویت، توجه به این دغدغه‌ها و پرسش‌های نهادینه انسانی است.

جنبه نوآوری این نوشتار، بررسی تطبیقی و بیان افتراقات و اشتراکات معنویت مدرن و معنویت دینی است. سوال اصلی این است که رضایت باطن یعنی آرامش، شادی و امید، در معنویت مدرن و معنویت دینی چگونه قابل تبیین است؟ سؤالات فرعی نیز بدین قرار است: رضایت باطن در معنویت مدرن چیست؟ پیش‌فرض‌های عوامل رسیدن به آرامش، در معنویت مدرن چیست؟ معنویت دینی، چگونه قابل تبیین است؟ رضایت باطن در معنویت دینی چیست؟ توجه به آرامش انسان در دین، چگونه قابل تبیین است؟

## پیشینه پژوهش

به نظر می‌رسد، در رابطه با این موضوع، به طور خاص اثری منتشر نشده است. اما به صورت کلی، در رابطه با رضایت و شادکامی در زندگی و راهکارهای آن، بتوان به منابعی اشاره کرد. از جمله کتاب‌هایی مانند: دعا و سلامت روان (شجاعی، ۱۳۸۸)؛ نظریه‌های

از سوی دیگر، معنویت در هر معنایی که از آن اراده شده باشد، ریشه در نیازهای متعالی انسان و بعد روحانی او دارد؛ چراکه انسان موجودی ذوابعد و دارای ساحتی غیرمادی است که این ساحت در مقابل ساحت مادی از اصالت برخوردار است.

### رضایت باطن

نظریه پرداز معنویت مدرن، در بخشی از نوشته‌های خود، آرامش و به تبع، رضایت باطن را به کاهش درد و رنج معنا کرده است. آنچه در نگاه او، آرامش‌زا و شادی‌آور است، نبود و یا کاهش درد و رنج در زندگی است. برای رسیدن به مفاهیم مؤلفه‌های زندگی آرمانی یعنی (آرامش، شادی و امید) لازم است، عوامل رسیدن به آرامش را مورد بررسی قرار دهیم. راه دستیابی به این عوامل، روان‌شناسی است؛ هیچ منبع دیگری اینچنین ویژگی‌ای ندارد. البته مراد، فقط روان‌شناسی تجربی نیست.

### رضایت باطن در معنویت مدرن

آقای ملکیان ۱۳ عامل را برای رسیدن به آرامش بیان می‌کند. گرچه اعتقاد دارد که در این عوامل، وفاق کاملی از سوی اندیشمندان وجود ندارد. به میزانی که این عوامل در وجود انسان باشد، به همان میزان رضایت باطن و آرامش فراهم خواهد شد.

۱. خودمختاری یا اصالت زندگی: زندگی انسان باید تنها بر پایه فهم و تشخیص خودش باشد. چنان زندگی کنیم که عوامل ادراکی خودمان حکم می‌کنند، نه چنان که از بیرون به ما تلقین می‌شود. براساس این معنا، هرگونه تلقین‌پذیری، هرگونه تقلید و تبعید نفی می‌شود. مگر زمانی که برای سخنی که از دیگری شنیده‌ایم، بر اساس قوای ادراکی خودمان، دلیلی بر تبعیت آن سخن داشته باشیم. در این صورت، باز هم در واقع از قوای ادراکی خود تبعیت کرده‌ایم.

۲. بی‌اعتنایی به داورهای دیگران در مورد خودمان.

۳. انسان معنوی نباید خود را با کسی مقایسه کند، بلکه تنها باید خود را با خودش مقایسه کند. این انسان همیشه باید به این فکر کند که چگونه می‌تواند از آن چیزی که هست، بهتر شود.

۴. اگر بخواهیم یک انسان معنوی باشیم، باید بتوان تفاوت‌های

خودم با دیگران را فهم و هضم کرد، تا به آرامش رسید.

۵. باید نسبت به دیگران عشق بورزیم. این نوع عشق موجب

می‌شود که در مقابل دیگران، به سه صورت رفتار کنیم: الف. با

جهان هستی است که در آن شخص روی هم رفته، با رضایت باطن زندگی می‌کند... و دستخوش اضطراب، دلهره و نومی‌دنی نمی‌شود... البته با اینکه زندگی آدمی منحصر به دنیا باشد، سازگار است (همان، ۱۳۸۵، ص ۲۷۶). رکن اصلی و اساسی در این رویکرد، التزام به عقلانیت است (همان، ص ۴۱۹).

این پروژه، یک پروژه سکولاریستی است؛ زیرا در تصمیم‌گیری‌های جمعی، دین را تنها مبنا نمی‌داند. به بیان دیگر، دین نمی‌تواند کتاب قانون باشد، بلکه دین یک نسخه است. سکولاریسم؛ یعنی اینکه دین به عنوان یک نسخه پذیرفتنی است، اما به عنوان کتاب قانون پذیرفته نمی‌شود (ر.ک: ملکیان، ۱۳۸۳ ج). سکولارها مبنای تصمیم‌گیری راه عقاید دینی و مذهبی گروه خاصی در جامعه قرار نمی‌دهند.

معنویتی که در پروژه عقلانیت و معنویت بیان می‌شود، با هیچ‌یک از ادیان و مکاتب بشری و غیربشری برابری ندارد. از این رو، معنویت به معنای دین‌داری و دین‌ورزی نیست، گرچه ستیزه و مخالفتی هم با آن ندارد. معنویت به معنای اخلاقی زیستن نیز نیست. البته در معنویت، یک نوع اخلاق خاص حاکم است، ولی به این معنا نیست که هر که اخلاقی زندگی کند، معنوی است. معنویت به معنای عرفان هم نیست. در نگاه چهارم، معنویت به معنای التزام به دین‌های عصر جدید هم نخواهد بود. معنویت، لزوماً به یکی از این چند دسته نیست، بلکه محصول ادیان و مکاتب مختلف است. می‌توان رابطه معنویت را با هر یک از این موارد، عموم و خصوص من وجه دانست و به صورت استدلال زیر بیان کرد.

— امید، آرامش و شادی، مقصود و هدف معنوی تمام انسان‌هاست.

— این سه هدف، نه به دین و مذهب خاصی اختصاص دارد (ملکیان، ۱۳۸۱، ص ۳۰۸) و نه به علوم، معارف، شاخه‌های علمی و نه به نظام اجتماعی خاص.

— پس معنویت، فارغ از ادیان است (ملکیان، ۱۳۸۳ الف).

### معنویت دینی

می‌توان این معنویت را به راه یافتن به باطن و حقیقت عالم، مأنوس شدن و مسانخ شدن با منبع معنا و آشنایی با سرچشمه راز و راه یافتن به سرابردۀ قدس و سُرّادق ملکوت الهی تعریف کرد (فناهی، ۱۳۸۷، ص ۱۳۹).

و مذهبی یا متافیزیکی وجود ندارد؛ به این معنا که معنویت در برابر مکتبها و ادیان دیگر، ساکت است؛ البته سکوتی سودمند (همان).

این ۱۳ عامل، فقط سیزده دستورالعمل است؛ یعنی فقط مربوط به عمل است (همان). اما هر دستورالعملی از یک مجموعه پیش‌فرض‌ها و پشتوانه‌هایی برخوردار است که جنبه عملی ندارند، بلکه جنبه نظری دارند. بحران معنویت زمانی زوال پیدا می‌کند که بتوان از این پیش‌فرض‌ها دفاع عقلانی کنیم (همان).  
به صورت خلاصه به این پیش‌فرض‌ها اشاره می‌کنیم.

### پیش‌فرض‌های عوامل رسیدن به آرامش براساس معنویت مدرن

۱. نظام جهان، نظامی اخلاقی است. در این جهان، هیچ نیکی و بدی گم نمی‌شود. بنابراین، چه نیک کنیم و چه بد، به خودمان باز خواهد گشت.

۲. توانایی‌های انسان بسیار بیشتر از آن است که خود فرد در نگاه اول می‌بیند.

۳. امور جهان قابل تقسیم به تغییرپذیر و تغییرناپذیر هستند.

۴. در میان تغییرناپذیرها، مهم‌ترین آنها تغییرناپذیری گذشته است. هرگونه تلاش برای تغییر گذشته، امری بیهوده و لغو است.  
۵. هر کسی تصمیم دارد که آینده‌اش مانند گذشته‌اش، آزردهنده نباشد.

۶. آینده به طور کامل در دست ما نیست و قادر نخواهیم بود که آینده را به طور کامل مدیریت کنیم.

۷. لذت و ألم و درد و رنج و از آن‌سو، آرامش و خوشی و ناخوشی مسائلی کاملاً شخصی هستند.

۸. سروکار داشتن با دو «مَن» است که زندگی را معنوی می‌کند. «من» واقعی و تصور «من» از خودم.

۹. انسان باید چیزی را که خوشایند است، ولی خوب نیست؛ فدای چیزی کند که خوب است ولی خوشایند نیست، تا زندگی معنوی داشته باشد.

۱۰. حقیقت هر چقدر که تلخ هم باشد، نجات‌بخش است.

۱۱. انسان معنوی کسی است که نداشته باشد و نخواهد که داشته باشد. اگر نداشته باشد و بخواهد و اگر داشته باشد و بخواهد حفظ کند، در هر دو حالت، سلامت روانی را از دست داده است.

دیگران عادلانه رفتار کنیم. ب. به دیگران احسان کنیم. ج. به مصالح و مفاسد دیگران فکر کنیم، نه به خوشایند و بدآیند آنها.

۶. تسلیم بودن در مقابل تغییرناپذیرهاست. تصور اینکه همه امور قابل تغییر هستند، موجب می‌شود آرامش خود را از دست بدهیم. اما اگر بپذیریم که واقعیاتی هستند که تغییرناپذیرند، دیگر از عدم تغییر آنها مضطرب نخواهیم شد.

۷. انسان معنوی باید در طول زندگی خود در لحظه حال زندگی کند. آرامش تنها از آن کسانی است که همیشه در حال زندگی می‌کنند و جز وقت ضرورت و به قدر ضرورت از حال بیرون نمی‌روند. به عبارت دیگر، انسان معنوی باید اینجایی و اکنونی باشد.

۸. کسانی که در لحظه حال زندگی می‌کنند، موضع‌گیری‌های گذشته‌شان، حالشان را در قید و بند قرار نمی‌دهد. به همین ترتیب، موضع‌گیری‌های حالشان، آینده‌شان را در قید و بند قرار نمی‌دهد.

۹. انسان معنوی باید منضبط بوده، کف‌النفس داشته باشد. هر آنچه را که قدرت دارد، انجام ندهد.

۱۰. قوانین هستی در مورد من استثنای پذیر نیستند. هر کس که زندگی را جدی نمی‌گیرد، بر این گمان است که می‌تواند از زیر بعضی از قوانین هستی بگریزد.

۱۱. همه ساحت‌های انسان، باید بر هم منطبق باشد. ما در زندگی فردی خود، پنج ساحت داریم: باورها، احساسات و عواطف، نیازها و خواسته‌ها، اراده، اعمال. اما معمولاً این پنج ساحت، بر هم منطبق نیستند.

۱۲. انسان‌هایی که آرامش دارند، به دنبال کنجکاوی‌های خود نمی‌روند، بلکه به دنبال دانستن چیزهایی می‌روند که به سودشان باشد، نه به دنبال صرف دانستن.

۱۳. آرامش انسان، در سکوت معنا می‌دهد. انسان هرچه بیشتر سکوت کند، آرامش بیشتری خواهد داشت (ملکیان، ۱۳۸۳ب).

با توجه به آنچه بیان شد، می‌توان تصویری از مفهوم «رضایت باطن» دریافت. می‌توان «رضایت باطن» را در یک معنای کلی، به «کاستن رنج و درد و ایجاد آرامش» تعریف کرد.

پس از بیان عوامل رسیدن به آرامش، بیان دو نکته ضروری است: اگرچه معنویت مدرن از دین و عرفان و روان‌شناسی استفاده می‌کند، ولی هیچ بعد متافیزیکی در آنها وجود ندارد و فقط به آزمایش تکیه می‌کند. به عبارت دیگر، در این معنویت، هیچ‌گونه امر اسطوره‌ای، دینی

الزام‌های شخصی معنا کرده است. آرامش؛ یعنی به تعهدات شخصی خود ملتزم باشیم.

آرامش انسان در گرو رعایت الزام‌هایی است که خودمان برای خودمان تعریف می‌کنیم. اگر من با خودم شرط کرده باشم که در هیچ وضع و حالی دست از حقیقت‌طلبی یا خیرخواهی و عشق‌ورزی برندارم، ولی یک بار احساس کنم که خلاف حقیقت و خیر و عشق و عدالت رفتار کرده‌ام، این می‌تواند آرامش را از بین ببرد. بنابراین، به نظر من آرامش در بیرون به دست نمی‌آید. آرامش در این است که شما در درون خودتان نسبت به تعهدات‌تان ملتزم بمانید. این فرد با چنین حالی اگر نسبت به همه مسائل هم شکاک باشد، آرامش خواهد داشت (همان، ص ۱۹).

آقای ملکیان می‌گوید: آرامش یعنی دلبستگی به آرمانی به نام حقیقت. مراد از «حقیقت»، گزاره‌ای خاص نیست، بلکه حرکت در مسیر رسیدن به حقیقت و تلاش در دستیابی به آن.

من قبول می‌کنم که خیلی از این گزاره‌هایی که اکنون به آنها اعتقاد دارم، ممکن است نادرست باشد، ولی من که به آنها دل نبسته‌ام، من به آرمانی به نام حقیقت دل بسته‌ام. من در واقع به هیچ گزاره واحدی دل نبسته‌ام (همان، ص ۲۰).

آرامش، صداقت و جدیت است... هیچ چیزی به خدا شبیه‌تر از سکوت و آرامش نیست. اگر کسی تمام عمر کوشش کرد و البته با صداقت و جدیت هم کوشش کرد، به نظر من این فرد به یک آرامش می‌رسد و این یعنی نزدیک شدن به خدا. ما چیز دیگری نمی‌خواهیم و به دنبال علامت دیگری هم نیستیم. آرامش علامت نزدیکی به خدا است. مگر خدا در مکان خاصی است که ما بگوییم به آن مکان نرسیده‌ایم. از این لحاظ، به نظر من حقیقت‌طلبان صادق و جدی به آرامش یا خدا که در حقیقت همان آرامش است، خواهند رسید (همان، ص ۲۱).

ایشان در جای دیگر برای زندگی آرمانی مشخصه‌هایی بیان می‌کند: زندگی آرمانی، زندگی است که خوش، خوب و ارزشمند باشد. در زندگی خوش، فرد بیشترین لذت و کمترین درد و رنج را برای خود می‌خواهد. زندگی خوب نیز زندگی است که فرد کمترین درد و رنج را به دیگران برساند و بیشترین تلاش را برای از بین بردن درد و رنج از دیگران داشته باشد. زندگی

آقای ملکیان، در بحث رنج و درد، از مباحث «عرفان بودا» نیز بهره برده است. ایشان می‌گویند: از بودا نقل شده است که به شخصی که گردوی در دست داشت، گفت: اگر به تو بگویند در و گوهری در دست داری، آیا خوشحال می‌شوی؟ گفت: نه و اگر گوهری در دست داشته باشی و به تو بگویند گردو است، ناراحت می‌شوی؟ باز گفت: نه. بعد گفت: چون می‌دانم چه چیزی در دست خودم است. بعد بودا گفت: چرا در مورد خودت این‌گونه نیستی؟ یعنی وقتی دیگران چیزی می‌گویند، بیش از آنچه خود هستی، نباید خوشحال شوی. همچنین وقتی چیزی می‌گویند که کمتر از آنچه هستی، نباید ناراحت شوی. این نکته که تحت تأثیر سخنان بی‌اساس دیگران قرار نگیریم، در آرامش باطن و رضایت ما تأثیر بسزایی دارد (ملکیان، ۱۳۸۳ ب).

با توجه به مجموع آنچه در پروژه عقلانیت و معنویت بیان شد، به نظر می‌رسد نگاه طراح این پروژه به رنج و درد در جهان، نگاهی منفی است.

ایشان آرامش را این‌گونه تعریف کرده است: ... اغلب این گزاره‌ها درد و رنج را کاهش می‌دهند و چون کاهش می‌دهند، بشر به‌رغم تمام تشکیک‌هایی که در باب دین شده از اعتقاد خود به دین دست برنداشته است؛ چون بشر از این راه آرامش پیدا می‌کند و به شادی و امید دست می‌یابد (خجسته رحیمی، ۱۳۸۸، ص ۱۰).

دانستن، چیز خوبی است و ندانستن مذموم است، ولی این بدان معنا نیست که ضرورت دارد هر انسانی همه چیز را بداند. لازمه آرامش دانستن همه چیز نیست، بلکه دانستن چیزهایی است که بر خود انسان تأثیر دارد. به عبارت دیگر، می‌توان آرامش را به دانستن چیزهایی که در وضعیت خود انسان در دنیا تأثیر می‌گذارد، تعریف کرد.

انسان برای اینکه در دنیا به آرامش برسد و به‌تبع آن، در آخرت هم آرامش یابد، نباید وضعش را با دنیا مشخص کرده باشد، بلکه باید وضعش را با خودش مشخص کند. خیلی چیزها هستند که پاکان روزگار آنها را نمی‌دانسته‌اند. بودا ریاضیات بلد نبود، فیزیک و شیمی هم یاد نداشت، بنابراین جواب بسیاری از سؤالات را نمی‌دانست. ولی آرامش از او سلب نشده بود. اما چرا؟ چون برای اینکه ما به آرامش برسیم، نباید جواب تمام سؤال‌های عالم را بدانیم. ما لازم نیست تکلیف‌مان را با همه چیز مشخص کنیم. دانستن یا ندانستن آرامش نمی‌آورد (همان، ص ۱۸).

وی در قسمتی دیگر از سخنان خود، آرامش را به رعایت

خانه سرور، و خانه‌ای است پیچیده، نه خانه‌ای ساده. از این رو، هر کس آن را بشناسد، با برآورده شدن آرزویی مسرور نمی‌شود و باناکام شدن، محزون نمی‌گردد (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۲۴۳).

- برگشت‌ناپذیری: هر سختی‌ای یکسری مأموریت و اهدافی برای خود دارد. بنابراین، سعی کنیم آنها را مدیریت کنیم تا حذف (همان، ص ۲۴۶). امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: از بی‌تابی کردن بپرهیز که امید را قطع می‌کند و کار کردن را تضعیف می‌نماید و اندوه را به ارمغان می‌آورد. و بدان که راه خروج از تنیدگی در دو چیز است: آنچه چاره دارد، چاره کردن و آنچه چاره ندارد، صبر کردن (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۹، ص ۱۴۴).

- پایان‌پذیری: سختی‌ها اهدافی دارند، باید توجه داشت که هر هدفی هم پایانی دارد (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۲۵۲). پس طبق روایتی از امیرمؤمنان علی علیه السلام بر آنها بردبار باشید تا به پایان برسند؛ زیرا حرکت در برابر آنها افزایش‌دهنده آنهاست نه پایان‌دهنده آنها (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۳۸).

سختی‌ها در نظام اسلامی بی‌معنا نیستند، بلکه معانی و غرض‌های متفاوتی دارند. گاهی اوقات سبب آزمایش انسان و گاهی اوقات موجب تکامل فرد است، گاهی اوقات موجب تطهیر گناهان و در برخی اوقات سبب بالارفتن درجه معنویت و قرب به خدا خواهند شد (کاوپانی، ۱۳۹۱، ص ۲۰۲ و ۲۰۸).

نکته‌ای را که باید در رابطه با برخورد با سختی‌ها توجه کرد، داشتن نگاه مثبت به سختی‌هاست؛ سختی‌ها همیشه منفی و نابودکننده نیستند، بلکه می‌توان با نگاهی جامع، آنها را تبدیل به فرصت کرد.

- توجه به تجربه‌های مثبت گذشته: امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هیچ خیری نیست که در آن بنده‌ای از گرفتاری خود شکایت می‌کند و حال آنکه در گذشته، هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده، به او خواهد رسید (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴، ص ۲۳۱).

- توجه به خوشایندی آینده: امام صادق علیه السلام می‌فرماید: ناامید نباش که ناامیدی کفر است. شاید خداوند، تو را به زودی بی‌نیاز کند (همان، ج ۷۵، ص ۲۰۳).

- توجه به نعمت‌های موجود: امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: هرگاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد، به یادآور دینت را که خداوند به تو داده و از دیگران بازداشته است که این، به جای آنچه از دست داده‌ای سزاوارتر است (همان، ج ۶۸، ص ۱۴۵).

ارزشمند نیز آن است که زندگی را موجه و دارای ارزش کند. گرچه معیار و ملاکی برای اینکه زندگی ارزشمند چیست، ارائه نمی‌دهند و بیشتر در اهمیت آن سخن می‌گویند (ر.ک: ملکیان، ۱۳۸۹).

از مجموع آنچه در مفهوم‌شناسی آرامش بیان شد، به نظر می‌رسد بتوان رضایت باطن و آرامش را به صورت سلبی و ایجابی تعریف کرد. تعریف سلبی آن، نفی و یا کاهش درد و رنج در زندگی است. تعریف ایجابی آن را می‌توان به صداقت با خود، در گفتار و عمل تعبیر کرد.

### معنویت دینی

در بحث معنویت دینی، لازم است ابتدا حقیقت رنج از دیدگاه اسلام روشن شود در ادامه، راهکارهای آرامش‌بخشی و رضایت باطن مورد مذاکره قرار گیرد.

### شناخت دنیا

با توجه به مجموعه‌ای از روایات، می‌توان حقیقت و واقعیت دنیا را شناخت. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

دنيا گذرگاه است نه منزلی دائمی. همانا دنیا منزلی است که هر لحظه باید آماده کوچ کردن از آن باشی و جایگاه اقامت نیست. خوبی آن اندک و بدی‌اش آماده است و حکومتش رو به نیستی می‌رود و آبادی‌اش ویران می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۴۷).

در نزد بسیاری مرگ چون نیستی است، موجب برهم خوردن آرامش و اضطرابشان می‌شود. تصور نیستی از مرگ، نامعلوم بودن زمان آن، ناشناخته بودن و تجربه نداشتن از آن و روبه‌رو شدن با آن به تنهایی، از جمله عوامل ترس از مرگ و یا شدت یافتن این ترس است (رجبی‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۲۱؛ کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۱۹۱).  
رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

من سه چیز را برای کسی که دل به دنیا بسته است، تضمین می‌کنم: فقری که بی‌نیازی برای آن نیست، گرفتاری‌ای که آسودگی برای آن نیست و حزن و اندوهی که پایان ندارد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۸۱).

### شناخت سختی‌ها

سختی‌ها چند ویژگی دارند:

- اجتناب‌ناپذیری: هان ای مردم، این دنیا خانه رنج است، نه

جهان‌بینی توحیدی، محور همه هستی، یک قادر و عالم مطلق و یک خیرخواه و یک حکیم علی‌الاطلاق است. او که یک خیرخواه محض است، همه هستی را برای رسیدن انسان به سعادت و کمال آفریده است. آن سعادت و کمالی که مساوق با آرامش و رضایت باطن است. «فلاح» و «رستگاری»، عبارتی دیگر از همان آرامش و رضایت باطن است.

طبق دیدگاه اسلام، انسان مرکب از جسم و روح است. از میان این دو، حقیقت انسان، روح اوست. (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۳۴۲). انسان با مرگ از بین نمی‌رود؛ چراکه مرگ به معنای انتقال روح از کالبد جسم به عالم دیگر است. انسان برای ماندن و جاودانگی آفریده شده است. نه برای این که بعد از مدتی زندگانی از بین برود و نابود شود (همان، ص ۳۴۴). یکی دیگر از ویژگی‌های بارز انسان، اختیار اوست. انسان می‌تواند هر آنچه را که اراده کرد، انتخاب کند. این صفت، هم وجود عالم قیامت و تکلیف انسان در دنیا را معنادار می‌کند (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۵۰) و هم محور بهداشت روانی انسان است (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۱۸).

### توجه به آرامش انسان در دین

در جهان‌بینی توحیدی به مسئله آرامش بسیار توجه شده است. اسلام عواملی را که موجب نزدیک شدن به خدا و کسب آرامش می‌شود، یادآور شده است. آنچه در ایجاد آرامش بسیار اهمیت دارد، عمل الهی است. عملی که از روی ایمان و عشق به تمام خوبی‌ها یعنی خدا باشد. از این‌رو، در اینجا به برخی از عواملی که در جهان‌بینی توحیدی موجب آرامش می‌شود، اشاره می‌شود.

### امید

یکی از راهکارهایی که به آرامش انسان کمک می‌کند، امید به موجود هستی‌بخش و کامل است. هر «امیدی» نیازمند یک موضوع و هدفی است که در چندی از آیات «لقاء پروردگار»، به عنوان موضوع و هدف امید مطرح شده است: «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (کهف: ۱۱۰)؛ بگو من فقط بشری هستم همچون شما (امتیازم این است که) به من وحی می‌شود که معبود شما تنها یکی است. پس هر کس

– همراه هر سختی، آسانی وجود دارد: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۶).

– هر خوشایندی خوب نیست: «عسى أن تحبوا شيئاً فهو شر لكم» (بقره: ۲۱۶).

– خداوند توان بردباری را به انسان می‌دهد: خداوند هم حوادث را مقدر می‌کند و هم قدرت مقاومت در برابر آنها را به فرد می‌دهد.

– موازنه صبر و بلا: هر اندازه بلا بیشتر باشد، صبر بیشتری نیز داده می‌شود.

– اعتماد به منبع قدرت: تکیه کردن بر یک منبع مطمئن قدرت، از عوامل بسیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختی‌هاست.

– خدا با شماست: «إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» (توبه: ۴۰).

### رضایت باطن در معنویت دینی

همان‌گونه که رضایت باطن در رویکردهای غیراسلامی مورد توجه قرار گرفته، در رویکرد اسلامی نیز با معیارهای خاص خود و با توجه ویژه مورد مذاقه قرار گرفته است. در جهان‌بینی توحیدی، رضایت باطن در پرتو خداباوری مدنظر است. راه دستیابی به رضایت باطن، حرکت در مسیر خداباوری و خداخواهی است. دین، مذهب و رفتارهای مذهبی، در سلامت روان تأثیر شگرفی دارند؛ بدین‌گونه که در جهت‌دار کردن زندگی، پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی و گناه و انواع انحرافات اخلاقی مؤثرند و تلاش و امید را در فرد و جامعه تقویت می‌کنند (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۲۱).

فرایند اساسی نقش مذهب بر سلامت روانی افراد این است که تفسیر واقع‌بینانه‌ای از زندگی ارائه می‌دهد. افراد در سایه مذهب، می‌توانند رخدادهای منفی را مثبت معنا کنند (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۵). به عبارت دیگر، مذهب، موجب تسکین آلام و رنج‌ها خواهد شد.

با وجود این، ضروری است از معنویت دینی و مذهبی سخن گفته شود و اینکه آنچه در معنویت مدرن گفته می‌شود را می‌توان در معنویت دینی تحصیل کرد. به عبارت دیگر، برای روشن شدن چگونگی و معنای رضایت و آرامش در زندگی از نگاه دین، باید مقوله‌های رضایت و آرامش، سختی و درد و رنج در زندگی را از منظر دین بررسی کنیم.

از نگاه اسلام، آرامش در زندگی، بستگی به نوع جهان‌بینی انسان دارد. ایمان به غیب، یکی از این نوع جهان‌بینی‌هاست. در

امید لقای پروردگارش را دارد، باید عمل صالح انجام دهد و کسی را در عبادت پروردگارش شریک نکند.

انسان عین ربط به علت هستی بخش خود است. لذا جز او امید و تکیه‌گاهی وجود ندارد. اما چون انسان وقتی به نعمتی می‌رسد ریشه دستیابی به این نعمت را در اسباب ظاهری می‌بیند و نسبت به اسباب فرامادی نعمت غافل می‌شود. هر گاه به مانعی برخورد کرد، چون نسبت به اسباب فرامادی شناختی ندارد، ناامید می‌گردد. چنان‌که آیاتی (هود: ۹-۱۱؛ اسراء: ۸۳؛ روم: ۳۶)، به این ضعف شناختی انسان اشاره دارد (خلیلیان شلمزاری، ۱۳۹۱، ص ۵۶).

نابار برخی آیات و روایات، امید به لقاء پروردگار، همراه با تلاش دست‌یافتنی است و هر امیدی عمل متناسب با خود را می‌خواهد، برای رسیدن به لقاء پروردگار، عمل صالح لازم است، نه غیر صالح. همچنین اگر تلاش همراه امید نباشد، در واقع امید صادق صورت نگرفته است.

همچنین، آیات ۲۱۸ سوره بقره، ۱۱۰ سوره کهف و ۲۹ سوره فاطر، آیاتی چند از امید به خداوند متعال سخن گفته‌اند.

«عن ابی‌عبدالله علیه السلام قال لا یكون العبد مومنًا حتی یکون خائفًا راجبًا و لا یكون خائفًا راجبًا حتی یکون عاملاً لما یخاف و یرجو»؛ مؤمن تا امیدوار و ترسان نباشد مؤمن نمی‌باشد و امیدواری و ترس حاصل نمی‌شود، مگر اینکه به آنچه از آن خوف دارد و به آن امیدوار است، عمل کند (ورام‌بن ابی‌فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۸۵).

در نگاه قرآن، دین‌داری و دین‌باوری، نشانه سلامت عقل و بی‌رغبتی و عدم تمایل به دین و معنویت دلیل بر سفاهت و بی‌خردی است (بقره: ۱۳۰).

## ذکر خدا

با یاد خداست که انسان احساس دل‌بستگی ایمنی نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم حاضر و در همه حال پاسخ‌گو. یاد این چنین موجودی، تنها عامل امنیت و سلامت کامل روح و روان آدمی است.

«یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکراً کثیراً» (احزاب: ۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا را بسیار یاد کنید.

غفلت از خدا و آیات او، با بهداشت و تهذیب روح سازگار نیست؛ زیرا روح انسان هر لحظه در برابر خاطرات تلخ و شیرین، حالت تازه‌ای دارد و در برابر هر حالت تازه‌ای، حکم جدیدی را طلب می‌کند. کسی که از پدیده‌های درون خود غافل باشد، از درک

موضوعات اخلاقی و تشخیص احکام اخلاقی ناتوان است. در این صورت، ناخواسته به دام گناه می‌افتد (قاسمی، ۱۳۸۲، ص ۱۱۵). اینکه خداوند و اهل‌بیت علیهم‌السلام ما را دعوت کردند که مدام و همیشه به یاد خدا باشیم، به این دلیل است که همواره خودمان را در ارتباط با خدا و در مسیر رحمت او قرار دهیم و از غفلت و پیامدهای سوء آن در امان بمانیم.

## شکر و شکرگذاری

«یا ایها الذین آمنوا کُلُوا مِن طیباتِ ما رَزَقْنَاکُمْ وَ اشکُرُوا لِلَّهِ اِنْ کُنْتُمْ اِیَّاهُ تَعْبُدُونَ» (بقره: ۱۷۲)؛ ای افراد باایمان، از نعمت‌های پاکیزه که به شما روزی دادیم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید اگر او را فقط می‌پرستید.

روحیه شکرگذاری به این معناست که انسان به درجه‌ای از سلامت و رشد رسیده است که اولاً، نعمت را شناخته. ثانیاً، تشخیص دهد که این نعمت را چه کسی به او داده است. ثالثاً، خود را در این نعمت مستحق نمی‌داند و لذا شکر می‌کند.

روحیه شکرگذاری نشانه این است که انسان شکرگذار از آسیب‌های روانی همچون غرور، بخل، کینه، حسادت و... به دور است و از سلامت روانی برخوردار است. همچنین نشانه این است که فرد شکرگذار در حوزه عواطف نیز از سلامت روحی - روانی برخوردار است.

## توکل

«و من یتوکل علی الله فهو حسبه...» (طلاق: ۳)؛ و هر کس بر خداوند توکل کند کفایت امرش را می‌کند.

توکل مانع احساس تنهایی، نداشتن تکیه‌گاه و وجود قابل اعتماد و اتکاء در جهت قدم برداشتن در هر کاری است. لذا با توکل بر قدرت حاضر و ناظر و مطلق چون خداوند، انسان جرئت اقدام و عمل می‌یابد.

## دعا

«دعونی استجب لکم» (غافر: ۶۰)؛ مرا بخوانید تا (دعای) شما را اجابت کنم. دعا احساس مذهبی افراد را تقویت و رابطه بین انسان با خدای خویش را برقرار و مستحکم می‌کند و احساس تنهایی و نیاز انسان را به انس و سخن با دیگری تأمین می‌نماید (قاسمی، ۱۳۸۲، ص ۱۳۹). دعا نشانه امید به بهبودی و نیروی کمکی‌ای است که فرد را برای تحقق اهدافش کمک می‌کند. دعا و گفت‌وگو با قدرت مطلق به انسان احساس لذت و قدرت و آرامش می‌دهد.



## نماز

«اقم الصلاه لذكری» (طه: ۱۴؛ بقره: ۴۵)؛ همانا من خدا هستم معبودی جز من نیست مرا پرستش کن و نماز را برای یاد من بپادار. نماز گفت‌وگو با علت هستی بخش و وجودی است که لحظه به لحظه افاضه وجود می‌کند و با قدرت مطلق که دارد، شنوای هر سخن و خواسته بندگان خود است. ایستادن در مقابل این وجود مطلق و گفت‌وگو با این خیر محض، پنج نوبت در شبانه‌روز، حقیقتاً نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از رفتارهای نامطلوب دنیایی را از بین می‌برد و ارتباطی صمیمانه میان آفریده ضعیف و آفریدگاری توانا برقرار می‌کند.

سخن با این آفریدگار توانا، ما را از مادیت جدا و به معنویت نزدیک و نزدیک‌تر می‌کند و موجب می‌شود روح و روان انسان متوجه کمال و جمال مطلق شده و مایه احساس آرامش وی گردد. توجه به اذکار و معانی نماز، انسان را متوجه خصوصیات علت هستی بخش خود می‌کند تا تنها به او امید داشته باشد و از او کمک بخواهد: «ایاک نعبد و ایاک نستعین» (فاتحه: ۴)؛ تنها تو را می‌پرستیم و از تو کمک می‌خواهیم.

## روزه

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره: ۱۸۳)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند مقرر شده بود، باشد تا پرهیزگار شوید.

روزه آثار روحی روانی بسیاری دارد. از جمله، موجب می‌شود قلب و روح انسان زنده و با نشاط شود. روزه انسان را در برابر گرسنگی و تشنگی و شهوات، مقاوم و صبور می‌کند و خصلت صبر را که در جریان روزه می‌آموزد، به جنبه‌های دیگر زندگی خود تعمیم می‌دهد. تأثیر روزه به گونه‌ای است که در ماه مبارک رمضان، آمار جرم و جنایت و بزهکاری و ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی به صورت چشمگیری کاهش می‌یابد (قاسمی، ۱۳۸۲، ص ۱۵۰).

## سلام

«سلام» با سلامتی همراه است؛ بدین معنا که هیچ خطری از سوی سلام‌کننده متوجه مخاطب نیست (همان، ص ۱۶۱). انسان‌هایی که با «سلام» یکدیگر را ملاقات می‌کنند، نوید امنیت و آرامش به

یکدیگر می‌دهند تا هرگونه نگرانی و اضطراب را از دیگری دور کنند. «وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى دَارِ السَّلَامِ» (یونس: ۲۵)؛ خداوند به دار سلام؛ یعنی خانه‌ای با صلح و سلامت و امنیت دعوت می‌کند. آنچه خداوند برای انسان در نظر گرفته، این چنین آرامش و آسایشی است. زندگی در این دنیا نیز اگر توحیدی و الهی باشد، تبدیل به دار سلام خواهد شد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۸، ص ۲۶۴؛ مائده: ۱۶؛ انعام: ۱۲۷).

یکی از نام‌های خداوند و از نام‌های بهشت، «سلام» است که نوید آرامش و آسایش برای انسان است. در قیامت به مؤمنان گفته می‌شود: «وارد بهشت شوید با سلامتی و در حال امنیت»؛ «ادخلوها بسلام آمین» (حجر: ۴۶).

## حسن خلق

حسن خلق یکی از مؤثرترین عوامل در سلامت روان و شادی و آرامش است. یک سخن مهرآمیز و شایسته و یک برخورد کریمانه، می‌تواند قلب بسیاری را آرام و تسلیم کند و بعکس، یک سخن تلخ و نسنجیده، می‌تواند بسیاری را تا پایان عمر از حق و حقیقت دور کند. چه بسیار داستان‌های تکان‌دهنده‌ای که از معصومان علیهم‌السلام وجود دارد که تنها با حسن خلق و صبوری و بردباری، دل و قلب انسان‌های بد خلق و خشن را به دست آورده‌اند. قرآن کریم پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را به داشتن خلق عظیم می‌ستاید. «انک علی خلق عظیم» (قلم: ۴)؛ و تو (ای پیامبر) اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری.

## صبر و سعه صدر

برخورداری از روحیه صبر و شکیبایی در ارتباط با دیگران، موجب می‌شود هم خود سلامت روانی بیابیم و هم این سلامتی را به دیگران هدیه دهیم. خداوند انسان را به تحمل سختی‌ها و مشکلات آزمایش کرده، از ما صبوری در مقابل آنها را خواسته است: «وَلَبَلَوْتُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵)؛ و قطعاً شما را با اموری همچون ترس، گرسنگی، زیان مالی، جانی و کمبود میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و مژده ده شکیبایان را.

در رابطه با سعه صدر، به دو آیه اشاره می‌شود:

– «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (طه: ۲۵)؛ گفت پروردگارا شرح

صدرم عطا فرما.

### رضا به قضای الهی

برای رضا به قضای الهی، روایات متعددی وارد شده است. معنویان مدرن به این مسئله توجه داشته و دستوراتی داده‌اند. آنان گفته‌اند که باید باور کنیم در زندگی اموری است که هیچ‌گاه تغییر نمی‌کنند. این مسئله در جهان بینی توحیدی نیز به‌ویژه بدان توجه شده است. در اینجا به دو روایت اشاره می‌شود:

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: «إِنَّ أَعْلَمَ النَّاسِ بِاللَّهِ أَرْضَاهُمْ بِقَضَاءِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ص ۲، ص ۶۰)؛ داناترین مردم به خداوند، راضی‌ترین آنها به قضای الهی است.

۲. عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ ع قَالَ: «الصَّبْرُ وَالرِّضَا عَنِ اللَّهِ رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ وَمَنْ صَبَرَ وَرَضِيَ عَنِ اللَّهِ فِيمَا قَضَى عَلَيْهِ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ لَمْ يَقْضِ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لَهُ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ إِلَّا مَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ» (همان)؛ صبر و رضایت از خداوند بهترین اطاعت خداوند است و کسی که صبور و راضی باشد نسبت به مقدرات خداوند در آنچه می‌پسندد و یا کراهت دارد، خداوند مقدر نمی‌کند برای او در آنچه می‌پسندد و کراهت دارد، مگر خیر را.

### خوف و رجاء

انسان‌های مؤمن، نه از غضب خدا ایمن هستند و نه از رحمت خدا مأیوس. خوف و رجاء موجب می‌شود انسان در حالت اعتدال قرار گیرد. همین اعتدال موجب آرامش اوست. بسیاری، هیچ امیدیه به رحمت خداوند ندارند و تصور می‌کنند که خداوند فقط عذاب‌کننده است. از این‌رو، همیشه در اضطراب و نگرانی هستند که فرجام‌شان چه می‌شود. این تصور، آنها را از زندگی روزمره خدا بازمی‌دارد. از سوی دیگر، هم عده‌ای هستند که فقط نگاهشان به رحمت خداست. از این‌رو، چه کارها که نمی‌کنند! اینان آسایش دنیا و آخرت خود را از بین برده‌اند. برای رسیدن به آرامش در دنیا و آخرت، لازم است حد وسطی از خوف و رجاء را داشته باشیم که نه موجب ناامیدی شود و نه سبب شکستن حرمت خداوند. رعایت این مسئله، به زندگی انسان آرامش روان بسیار خوبی خواهد داد.

### نتیجه‌گیری

در بررسی تطبیقی آنچه گذشت، به نقاط اشتراک و افتراق معنویت مدرن و دینی اشاره می‌کنیم.

- «لَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ» (اشراح: ۱)؛ آیا ما سینه تو را گشاده نساختمیم همه انسان‌ها در زندگی در تلاش‌اند تا امور زندگی خود را بر وفق مراد خویش تغییر دهند. گاهی اوقات موفق می‌شوند و گاهی اوقات نیز ناتوان می‌مانند. همین امر، موجب اضطراب و سلب آرامش آنها خواهد شد. از آموزه‌های دینی به‌دست می‌آید که بعضی از امور انسان‌ها قادر به تغییر آنها نیستند. اگر انسان در برابر اینها صبر پیشه کند، تسلیم باشد و سعه صدر نشان دهد، خداوند آنچه را خیر است برای آنها قرار خواهد داد که هم از اضطراب آنها می‌کاهد و هم موجب آرامش و رضایت آنها از زندگی می‌شود. دین، راه نیل به آرامش در زندگی را داشتن صفت تسلیم و سعه صدر می‌داند و با وجود این دو، آرامش دنیوی و اخروی نصیب انسان می‌شود.

### خودشناسی

وجود انسانی از ماده خاکی بی‌درک و شعور آغاز و به جوهر مجرد ملکوتی می‌رسد.

«الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ» (سجده: ۷-۹)؛ او همان کسی است که هر چه را آفرید نیکو آفرید و آغاز آفرینش انسان را از گل قرار داد.

سعادت دنیا و آخرت انسان، در شناختن بعد ملکوتی و روحانی خویش است: «سَتَرْنَاهُمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» (فصلت: ۵۳)؛ خداوند متعال می‌فرماید به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانیشان به آنها نشان می‌دهیم تا آشکار گردد که او حق است.

کسی که جز به زندگی حیوانی خود، به چیز دیگری نمی‌اندیشد، در واقع شخصیت انسانی و بعد ملکوتی خویش را گم کرده است. امیرمؤمنان علی ع می‌فرماید: «تعجب می‌کنم از کسی که برای یافتن گمشده‌اش تلاش می‌کند، درحالی‌که نفس انسانی خویش را گم کرده و درصدد یافتن آن نیست (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۶۰).

اگر انسان خود و علت هستی‌بخش خود را شناخت و شناخت که از کجا آمده و به کجا می‌رود، قطعاً مسیر و هدف خود را می‌یافته و به آرامش و آسایش می‌رسد.

## منابع.....

آشتیانی، مهدیه، ۱۳۹۱، «شادکامی در زندگی از دیدگاه اهل بیت»، *طهورا*، ش ۱، ص ۱۷-۵۱.

پسندیده، عباس، ۱۳۸۸، «هنر رضایت از زندگی»، *پیام زن*، ش ۲۱۶، ص ۳۶-۴۴.

—، ۱۳۹۱، *رضایت از زندگی*، چ دوازدهم، قم، دارالحدیث.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، *عسرالحکم و دررالکلم*، تصحیح سیدمهدی رجائی، چ دوم، قم، دارالکتاب الاسلامی.

تورسن، کارل ای. و دیگران، ۱۳۸۳، «معنویت دین و بهداشت»، *نقد و نظر*، سال نهم، ش ۲، ص ۱۶۶-۲۱۷.

جعفری، محمد، ۱۳۹۶، *جزوه درسی*، اسلاید ۲۲.

خجسته رحیمی، رضا، ۱۳۸۸، *دین، معنویت و روشنفکری دینی*، سه گفت‌وگو با *مصطفی ملکیان*، چ دوم، تهران، پایان.

خلیلیان شلمزاری، محمود، ۱۳۹۱، *ساخت و اعتباریابی مقیاس امید از دیدگاه اسلام*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

رجبی نیا، داوود، ۱۳۹۱، *اسلام و زیبایی‌های آن*، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

سالاری فر، محمدرضا و دیگران، ۱۳۹۰، *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*، چ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۸، *دعا و سلامت روان*، قم، دفتر عقل.

شجاعی، محمدصادق و مجتبی حیدری، ۱۳۸۹، *نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی*، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

شریفی، احمدحسین، ۱۳۹۱، *همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)*، قم، دفتر نشر معارف.

شیخ‌الاسلامی، راضیه، ۱۳۹۰، «نقش رابطه‌ای رضایت از زندگی در رابطه بین خودتعیینی و بهداشت روان»، *روانشناسی*، ش ۵۷، ص ۷۶-۸۹.

شیروانی، علی و همکاران، ۱۳۹۱، *مباحثی در کلام جدید*، قم، سبحان.

صانعی، سیدمهدی، ۱۳۸۲، *بهداشت روان در اسلام*، قم، بوستان کتاب.

فناپی اشکوری، محمد، ۱۳۸۷، *بحران معرفت: نقد عقلانیت و معنویت تجدیدگرا*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

قاسمی، سلیمان، ۱۳۸۲، *آموزه‌های بهداشت و سلامت روان با توجه به سیره علمی و عملی پیامبر و امام علی*، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

کاویانی، محمد، ۱۳۹۱، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم، سبحان.

اما نقاط اشتراک در هر دو رویکرد، آرامش روان، نیاز اساسی انسان تلقی شده و در این رابطه، دستورات متعددی ارائه شده است.

عواملی که معنویت مدرن برای ایجاد آرامش بیان کرده، به صورت کلی مورد تأیید معنویت دینی نیز هست. از منظر معنویت مدرن و دینی، اصل و اساس پذیرش یک دین، بررسی عقلانی آن است.

این دو معنویت، برای رسیدن به آرامش، کف‌النفوس و بی‌اعتنایی به قضاوت‌های دیگران را شرط لازم می‌دانند. این دو معنویت، به طور یکسان بر نحوه برخورد انسان با امور تغییرناپذیر در دنیا توجه کرده‌اند. انسان باید بداند که برخی از امور، اساساً دست‌نیافتنی است. از نگاه معنویت مدرن و معنویت دینی، همه ساحت‌های انسان، باید در یک مسیر حرکت کرده، همه بر یکدیگر منطبق باشند.

اما در نقاط افتراق این دو باید گفت: آنچه معنویت مدرن بیان کرده، در پرتو خداآوری و خداخواهی نیست و اساساً بدون توجه به وجود خدا طرح شده است. درحالی که خدا علت‌العلل این جهان و از جمله انسان است. انسان عین ربط به اوست. انسان‌ها باید به سوی او حرکت کرده، در راستای رضایت او گام بردارند.

دین اسلام، رضایت باطن را همان رضوان الهی می‌داند و سایر رضایت‌ها هم، بهره‌ای از حقیقت برده، باید به این رضایت منتهی شوند. رضایت باطن، در مکتب اسلام، مقصود بالذات نیست. درحالی که در معنویت مدرن، رضایت باطن مقصود بالذات بوده، همه چیز باید در این جهت قرار گیرد. آرامش، هدف زندگی انسان است، اما هدف نهایی وی نیست.

اما در پروژه معنویت مدرن، رنج ذاتاً بد است و باید نگاه منفی به آن داشت. اما مکتب اسلام لزوماً نگاه منفی به رنج ندارد. طبق مکتب اسلام، هر چیزی نیکو آفریده شده و رنج‌های وسیله آزمایش بوده‌اند، باید در مقابل آن صبر پیشه کرد تا مشمول رحمت خداوند قرار گیریم.

در مکتب اسلام، رنج پایدار نیست و پس از هر رنج و سختی‌ای، آسانی و آسودگی خواهد بود. همچنین برخی چیزها شر تصور می‌شوند، درحالی که خیر هستند و گاهی خیر تصور می‌شوند، درحالی که شر هستند.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، چ دوم، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی.

مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

ملکیان، مصطفی، ۱۳۸۱، *سنت و سکولاریسم*، تهران، صراط.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۳الف، *نشانه‌های انسان معنوی*، ویژه‌نامه روزنامه ایران، ش ۳۹۶۲، ۱۴ آبان.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۳ب، *مؤلفه‌های معنوی زیستن*، در: [www.neeloofar.org](http://www.neeloofar.org)

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۳ج، *بحران معنویت پیش‌فرض‌های زندگی معنوی*، در: [www.neeloofar.org](http://www.neeloofar.org)

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۵، *مشتاقی و مهجوری*، تهران، نگاه معاصر.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۹، *عقلانیت و معنویت پس از ده سال*، در: [www.neeloofar.org](http://www.neeloofar.org)

ورامین ابی‌فراس، مسعودبن عیسی، ۱۴۱۰ق، *مجموعه ورام*، قم، مکتبه فقهیه.

وست، ویلیام، ۱۳۸۳، *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه شهرام شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران، رشد.