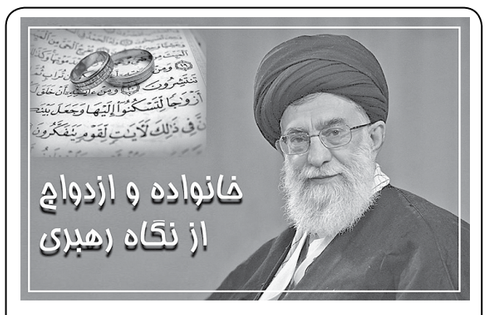


همسفر تا بهشت

مفهوم خوشبختی

خوشبختی عبارت است از آرامش، احساس سعادت و احساس امنیت.(۱) جشن و اسراف و زیاده‌روی، کسی را خوشبخت نمی‌کند. مهریه و جهیزیه هم کسی را خوشبخت نمی‌کند. پایبندی به روشِ شرع است که انسان را خوشبخت و سعادتمند می‌کند.(۲)

همدیگر را بهشتی کنید!

ازدواج و اختیار همسر، گاهی در سرنوشت انسان مؤثر است. خیلی از زن‌ها هستند که شوهرانشان را بهشتی می‌کنند. خیلی از مردها هم هستند که زن‌هایشان را بهشتی می‌کنند. عکس آن هم هست. اگر زن و شوهر این کانون خانوادگی را قدر بدانند و برای آن اهمیت قائل باشند، زندگی، امن و آسوده خواهد شد و کمال بشری برای زن و شوهر در سایه ازدواج خوب ممکن خواهد شد.(۳)

گاهی هست که مرد در فعالیت‌های زندگی سر دوراهی می‌رسد. انتخاب باید بکند یا دنیا را و یا راه صحیح و امانت و صداقت را، یکی از این دو تا را باید انتخاب کند؛ اینجاست که زن می‌تواند او را به راه اول یا به راه دوم بکشاند. متقابلاً، عکس آن هم هست. شوهرها هم در مورد همسرانشان می‌توانند این طور تأثیرات را داشته باشند. سعی کنید با هم این طور باشید. هر دو کوشش کنید که متدین، در راه خدا، در راه اسلام، در راه حقیقت، در راه امانت و صداقت، نگه دارید و مانع از انحراف و لغزش شوید.(۴)

در دوران بسیار دشوار سال‌های مبارزات و همچنین سال‌های انقلاب، خیلی از زن‌ها شوهران خود را با صبر و همکاری‌شان بهشتی کردند. مردها رفتند در جبهه‌های گوناگون و خطرات را متحمل شدند. این زن‌ها در خانه‌ها لرزیدند و دچار تنهایی و غربت گشتند امّا زبان به شکوه باز نکردند تا شوهرهایشان از رفتن به جبهه و از ورود در میدان مبارزه، از ادامه مبارزه پشیمان شوند. می‌توانستند این طوری عمل کنند ولی نکردند. بی‌صبری نشان ندادند. شوهرانی هم بودند که همسرانشان را بهشتی کردند، هدایت آنها، دستگیری و کمک آنها موجب شد که این زن‌ها بتوانند در راه خدا حرکت کنند. عکس آن را هم داشته‌ایم. زن‌هایی بوده‌اند که شوهران خود را اهل جهنم کرده‌اند و مردهایی هم بوده‌اند که زن‌های خود را جهنمی کرده‌اند. می‌توانید با هم همکاری کنید، همدیگر را اهل بهشت کنید، همدیگر را سعادتمند کنید، همدیگر را در راه تحصیل علم، تحصیل کمال، پرهیزگاری، تقوی و ساده زیستی کمک کنید.(۵)

همدیگر را خوشبخت کنید!

خیلی از زنها هستند که شوهر خودشان را بهشتی می‌کنند. خیلی از مردها هستند که همسر خود را حقیقتاً سعادتمند می‌کنند. موارد عکس این هم هست. ممکن است مردهای خوبی باشند، زن‌هایشان آنها را اهل جهنم کنند و زن‌های خوبی باشند که مردهایشان آنها را اهل جهنم کنند. اگر چنانچه زن و مرد هر دو توجه داشته باشند، با توصیه‌های خوب، با همکاری‌های خوب، با مطرح کردن دین و اخلاق در محیط خانه ـ آن هم بیشتر از مطرح کردن زبانی، مطرح کردن عملی ـ این طور یکدیگر را کمک می‌کنند. آن وقت زندگی کامل و حقیقتاً وافی و شافی خواهد شد.(۶)

انسان با راهنمایی و دلسوزی و تذکر بجا، با مانع شدن از زیاده‌روی‌ها و بعضی کج‌رفتاری‌های همسرش، می‌تواند او را اهل بهشت کند. البته عکس آن هم هست. با افزون‌طلبی‌ها، با توقّعات و با روش‌های غلطی که وجود دارد، می‌تواند همسر خود را جهنّمی کند...(۷)

---

*پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله خامنه‌ای

۱. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۹/۳/۳۰
۲. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۵/۲/۱۰
۳. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۵/۲/۱۰
۴. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۹/۱۲/۲۱
۵. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۹/۱۲/۲۳
۶. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۷/۱۲/۱۱
۷. خطبه عقد مورخه ۱۳۷۸/۴/۹

در محضر امام خمینی(ره)

رعایت آسایش و آرامش همسایگان

به دلیل حضور جمعیت زیاد و رفت و آمد مداوم (به نوفل لوشاتو)، امام خیلی سفارش کرده بودند مبادا حرکت یا رفتاری شود که همسایه‌ها که همه مسیحی بودند ناراحت بشوند. در حقیقت امام نسبت به رعایت آسایش و آرامش همسایگانشان بسیار مقید و مواظب بودند که مبادا همسایه‌ها از بابت جمعیت یا رفت و آمدی که به خانه ایشان می‌شود ناراحت و اذیت بشوند. این رعایت و اخلاق باعث شده بود موقعی که امام می‌خواستند به ایران بیایند همه اهل محل و مردم دهکده نوفل لوشاتو از دوری ایشان و رفتنشان ناراحت بودند. به همین دلیل تعدادی از آنها مقداری از خاک فرانسه را به عنوان هدیه به امام دادند.(۱)

۱- برداشتهایی از سیره امام خمینی(ره)، حجت‌الاسلام محتشمی‌پور، ص ۲۰۳

استفتاء از رهبر معظم انقلاب اسلامی

سرمایه‌گذاری در بانک

س) گذاشتن پول در بانک‌های جمهوری اسلامی به منظور گرفتن سود بانکی چه حکمی دارد؟

ج)عملیات بانکی که بانک‌ها بر اساس قوانین مصوّب مجلس شورای اسلامی و مورد تأیید شورای محترم نگهبان انجام می‌دهند، بی‌اشکال است.

توسعه نیت نماز وحشت

س. آیا می‌توان نماز وحشت شب اول قبر را به نیت همه مومنینی که در آن روز دفن شده‌اند خواند؟

ج. به قصد رجاء مانع ندارد.

شک در خواندن صیغه نذر

س. اگر کسی شک کند که صیغه نذر را خوانده یا نه، عمل به آن واجب است؟

ج. در فرض شک وظیفه‌ای ندارد.

تماشای مسابقه کشتی برای زنان

س. آیا نگاه کردن مسابقه کشتی برای زنان از تلویزیون اشکال دارد؟

ج. اگر به طور زنده و مستقیم از تلویزیون ببینند بنابر احتیاط جایز نیست و همچنین اگر نگاه به قصد لذت و ریبه بوده یا در آن خوف ارتکاب گناه و فساد وجود داشته باشد، جایز نیست و در غیر این صورت اشکال ندارد

أمر به معروف و نهی از منکر

س) بعضی اوقات که داخل ماشین نشستیم یا داخل خانه، آهنگ‌های حرامی پخش می‌شود؛ آیا می‌توانیم در آنجا حضور داشته باشیم ولی گوش ندهیم، یا حتماً باید امر به معروف و نهی از منکر کنیم؟

ج) با تحقّق شرایط نهی از منکر، بر شما نهی زبانی از منکر واجب است؛ و به علاوه حضور در مجلس غنا و موسیقی لهوی مناسب با مجالس لهو و گناه در صورتی که منجر به گوش دادن یا تأیید آن شود جایز نیست، ولی اگر مجبور به حضور در آن مکان هستید، واجب است که از گوش‌دادن به غنا و موسیقی حرام اجتناب کنید و اگر به طور غیر ارادی صدای موسیقی حرام و غنا به گوش شما برسد، وظیفه‌ای ندارید.

قسم دروغ در معامله

س) اگر شخصی در معامله قسم دروغ بخورد، آیا معامله انجام شده و سود حاصله هم حرام است؟

ج) قسم دروغ خوردن حرام است ولی اگر شرایط معامله رعایت شده باشد معامله صحیح و سود حاصله حلال است.

طبیعت انسانی به گونه‌ای است که جنبه خلقی و طینی آن، شرایطی را برای انسان‌ها رقم می‌زند که باید همواره مراقب باشند تا از مسیر سلامت و سعادت دور نیفتند. فشاری که زندگی در دنیا بر بشر وارد می آورد شاید در هیچ عالمی از عوالم هستی نظیر نداشته باشد؛ زیرا انسان در دنیا همواره در حال امتحان است. لذا خداوند دنیا و زندگی در این بخش از هستی را به عنوان عصر خسران و زیان معرفی می کند و بر مراقبت شدید برای گذر از آن تاکید می کند.

شرایط سخت زندگی در دنیا که خود جهنمی حقیقی است انسان را به حزن و خوف مبتلا می کند و اضطراب و ترس و نگرانی را همواره در دل آدمی موجب می‌شود. اینجاست که شناخت علل و عوامل ایجادی آنها و سپس درمان و بلکه حتی پیشگیری از ابتلاء به آن بسیار مهم و اساسی است. نویسنده با مراجعه به آموزه‌های قرآنی نسخه پیشگیری و درمانی پروردگار را درباره این آفریده خود تبیین کرده است.

راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب و اندوه

* محمدصادق ربانی

زندگی دنیوی، سرشار از اضطراب و اندوه

از نظر آموزه‌های قرآنی، دنیا و شرایط آن یک شرایط بسیار سخت و دشوار است. از این روست که در آیه ۱۱۷ سوره طه از زندگی دنیوی به عنوان زندگی شقاوت آمیز یاد می‌کند؛ زیرا انسان‌ها در این بخش از زندگی خود می‌بایست همواره دغدغه امور ابتدایی زندگی را داشته باشند و شرایط سختی چون گرسنگی، تشنگی، گرمای شدید و عریانی و مانند آن را تحمل کنند.(طه، آیات ۱۱۸ و ۱۱۹) و از سوی دیگر، ترس از آینده‌ای داشته باشند که پس از مرگ و انتقال به جهانی دیگر شکل می‌گیرد و برای او بسیار مجهول، موهوم و ناشناخته است و نمی‌داند که چه بر سرش می‌آید.

انسان در برزخی زندگی می‌کند که شادی‌اش با تلخی و زندگی با مرگ چنان آمیخته است که نمی‌تواند دمی آنها را از یکدیگر جدا سازد و خوش باشد. از این رو خداوند زندگی انسان در این بخش از عوالم هستی را به عنوان عصر خسران و زیان معرفی می‌کند؛ چرا که در این دوره زمانی چنان عصاره وجودی انسان فشرده و با هزاران بلا و ابتلا مواجه می‌شود که شاید نظیری برای آن یافت نشود.(سوره عصر)

البته تنها عوامل بیرونی و شرایط سخت و شقاوت آمیز دنیا نیست که انسان را همواره تحت فشار سهمگین قرار می‌دهد و ترس از آینده و اندوه گذشته او را به خود می‌پیچید؛ بلکه عوامل درونی نیز این وضعیت را تشدید می‌کند؛ چرا که انسان موجودی مرکب از روح الهی و گل مادی است. جنبه الهی انسان که جز خیر محض نیست، وقتی در کالبد خاکی قرار می‌گیرد، باید به عنوان روان و نفس انسانی، مشکلاتی را تحمل کند تا ساخته و پرداخته شود.

اگر بگوییم که انسان دو جنبه امری و خلقی دارد، این جنبه خلقی اوست که تاثیرات منفی بر جنبه امری او می‌گذارد و روح و روانش را می‌آزارد. خداوند در آیات قرآنی به هر دو جنبه امری و خلقی انسان پرداخته و معارفی از خصوصیات هر دو جنبه انسانی بیان کرده است. در آیات قرآنی بیان شده که جنبه امری انسان که همه خیر است، چیزی جز حیات محض، علم محض، کمال و خوبی و زیبایی نیست، اما جنبه خلقی بشر، صفاتی چون عجول(اسراء، آیه ۱۱)، بخیل (معارج، آیه ۲۱)، حریص و هلوع(معارج، آیه ۱۹)، ظلوم و جهول(احزاب، آیه ۷۲)، کفور بودن (اسراء، آیه ۶۷) و مانند آن را داراست. این تقابلی که در روان آدمی است، انسان را در درون همواره با دو لشکر عقل و جهل مواجه می‌کند که یکی به خیر و دیگری به شر دعوت می‌کند. این چنین است که در درون آدمی، غوغا و جنگی عظیم در حال انجام است که گاه یکی بر دیگری چیره می‌شود و گاه آن دیگری سلطه می‌یابد. اگر شرایط به گونه‌ای در آید که عقل و جنبه وجه الهی و امری بر روان مسلط شود، آدمی به آرامش و سکونت می‌رسد؛ ولی اگر جنبه خلقی چیره شود، هواهای نفسانی، انسان را به سمت و سویی می‌برد که به ظاهر سعادت است، ولی جز شقاوت برآیندی ندارد؛ زیرا شکی نیست که دنیا و آنچه در آن است، همانند آب شور دریایی است که هر چه بیشتر نوشیده شود، تشنه‌تر می‌کند و حرص و آز به گونه‌ای آرامش و سکونت را از انسان سلب می‌کند و وسوسه شیطانی و هواهای نفسانی چنان لگام بر او می‌زند که هیچ گاه آرام نگیرد تا مرگ را بچشد و جان به جان آفرین تسلیم کند.

عوامل اندوه و اضطراب

پس مهم‌ترین عامل اضطراب و اندوه را می‌بایست در خود انسان جست‌وجو کرد؛ زیرا تقابل دو لشکر عقل و جهل یک درگیری بسیار سخت و دائمی است که در روان آدمی در جریان است و انسان را دمی آرام نمی‌گذارد.(اصول کافی، ج ۱، کتاب عقل و جهل)

از سوی دیگر، وسوسه‌های شیطانی بویژه پس از تسلط و ولایت شیطان عامل اصلی دیگر در ایجاد اضطراب و اندوه در انسان است. ولایت شیطان مانند آب شور دریاست که به جای رفع تشنگی و عطش، بر تشنگی می‌افزاید و به جای اینکه آرامش ایجاد کند آرامش را از انسان سلب می‌کند و ترس را در او می‌افزاید (آل عمران، آیه ۱۷۵)؛ چرا که شیطان اصولا از آب گل‌آلود می‌تواند ماهی بگیرد و ایجاد ترس در دوستان و اولیای خودش برای این است که آنان را همچنان زیر سلطه خود داشته باشد.

از نظر قرآن مهم‌ترین علل اندوه و اضطراب در انسان، از دست دادن چیزی و یا ترس از دست دادن آن است.(آل عمران، آیه ۱۵۳؛ حدید، آیه ۲۳؛ ممتحنه، آیه ۱۱) اینکه انسان چیزی را که دوست می‌دارد از دست بدهد و مصیبتی بر او وارد شود و یا در آینده می‌داند که آن را از دست می‌دهد و یا مصیبتی بر او وارد خواهد شد، مهم‌ترین عواملی است که موجب حزن و اندوه و اضطراب شخص می‌شود.

شیوه درمان اضطراب و اندوه

از نظر آموزه‌های قرآنی پیشگیری یعنی دفع اضطراب و اندوه بهتر از درمان یعنی رفع آنهاست. به این معنا که انسان می‌بایست به گونه‌ای خود را تربیت کرده و پرورش دهد که علل و عوامل اندوه زا نتواند او را مضطرب و اندوهگین سازد. بهترین راه پیشگیری که قرآن بیان می‌کند، تغییر در نگرش انسان به هستی و خود است. وقتی انسان نگرشی صحیح در این حوزه‌ها داشته باشد، به طور طبیعی هیچ عاملی نمی‌تواند او را دچار اندوه و اضطراب کند.

چنانکه گفته شد، مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل اندوه و اضطراب در آدمی، از دست دادن چیزی و یا ترس از دست دادن آن است. بنابراین، اگر انسان نسبت به چیزی علاقه و دلبستگی نداشته باشد یا چنان علاقه‌مند نباشد که از دست دادن آن، اندوه آور باشد، دیگر اضطراب و اندوهی نیز نخواهد بود.

اگر انسان‌ها بدانند که موجودی فقیر در ذات هستند(فاطر، آیه ۱۵) و هیچ چیز در وجودشان یا بیرون از وجودشان مال آنها نیست، بلکه خودشان و همه هستی مال خداوند است؛ در این صورت دیگر برای خودشان، هیچ دارایی را فرض نمی‌کنند که بدان دلبسته و علاقه مند شوند و یا از دست دادن آن را امری غیر طبیعی بشمارند و سپس دل نگران شده و یا مضطرب از دست دادن باشند و یا آنکه از دست دادن آن موجب اندوهشان شود؛ چرا که اینان وجود خودشان و همه دارایی‌های خودشان را از آن خداوند می‌دانند و خود را امانتداری بیش نمی‌دانند که پس از مدتی می‌بایست آن را به صاحب مال بازگردانند و امانت را ادا نمایند.(فاتحه الکتاب، آیه ۳، نساء، آیه ۵۸)

اما وقتی انسان خود را مالک جان و چیزهای دیگر بداند و یا به دارایی که در اختیارش به عنوان امانت است، دلبسته و علاقه مند شود، هنگامی که آن امانت گرفته شود، این تعلقات و دلبستگی‌ها او را همان طور که شاد کرده وقتی از دست می‌رود اندوهگین می‌سازد.

خداوند از انسان‌ها می‌خواهد که نگاه خود را نسبت به خود و هستی اصلاح کرده و بدانند که خداوند مالک جان و همه هستی است و آنچه در اختیار انسان است تنها امانتی بیش نیست.

همچنین خداوند از انسان‌ها می‌خواهد به این نکته توجه داشته باشند که همه چیز در دنیا براساس مقادیر مشخصی تعیین و در اختیار انسان قرار داده می‌شود؛ زیرا حکمت و هدفی مشخص در پس هر فعل الهی است و افعال الهی بی‌حکمت و هدف نیست.(مومنون، آیه ۱۱۵؛ فرقان، آیه ۲) حکمت الهی اقتضا می‌کند که در دنیا به انسان‌ها در یک مقطع زمانی چیزی داده و سپس گرفته شود. میزان کمیت و کیفیت و مقدار زمانی آن نیز مشخص و معین است و هیچ چیزی از تقدیر بیرون نیست و همه این امور در کتاب الهی نوشته و ثبت شده است و بدون کم و کاست تحقق می‌یابد. پس اگر چیزی داده شود نمی‌بایست موجب فرح و شادی بیش از اندازه ما شود و فکر کنیم که مورد عنایت خاص خداوند هستیم و یا اگر گرفته شود موجب حزن و اندوه ما گردد که تصور کنیم موجب اهانت خداوندی قرار گرفته ایم(فجر، آیات ۱۶ و ۱۷)، بلکه این دادن و گرفتن تنها براساس حکمت الهی است.

از جمله حکمت‌های الهی در دادن و گرفتن، سنت ابتلاء و آزمون است که خداوند برای اهدافی از جمله ظرفیت بخشی، استعداد آفرینی، فعلیت بخشی به استعدادها یا تنبیه و مجازات و مانند آنها، انسان‌ها را گرفتار مصیبت کرده یا نعمتی را در اختیار بشر قرار می‌دهد.

براساس آیات ۲۲ و ۲۳ سوره حدید انسان‌ها باید بدانند که هیچ چیزی در دنیا از جمله دادن‌ها و گرفتن‌ها بی‌حکمت و هدف نیست و برای همه آنها یک برنامه‌ریزی مشخص و معینی از سوی خداوند شده و در کتاب الهی ثبت و ضبط شده است. پس وقتی چیزی داده می‌شود یا گرفته می‌شود، آن دادن نمی‌بایست موجب فرح و شادی افراطی شخص شود و او را از حالت تعادل بیرون برد و گرفتن آن موجب شود که اندوهگین شود؛ چرا که هر دو حالت هیجانی و یا اندوهگینی نادرست و غلط است و انسان می‌بایست همواره تعادل در رفتار و حالات خود را حفظ کند. خداوند در این آیات بصراحت می‌فرماید: مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ، لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفسهای شما به شما نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این کار بر خدا آسان است، تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به سبب آنچه به شما داده است شادمانی نکنید، و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد.

پس تغییر در نگرش‌ها نقش اساسی در پیشگیری از اندوه و حتی خوف از آینده دارد؛ زیرا وقتی انسان بداند که هیچ چیز در هستی بدون برنامه‌ریزی و حکمت الهی نیست، دیگر بر داشته‌ها و دارایی هایش آن اندازه دلبسته و وابسته نمی‌شود که با گرفتن آنها اندوهگین شود و یا ترس از دست دادن، او را به اضطراب و اندوه آینده بیندازد و از حالا غم و غصه از دست دادنش را داشته باشد؛ زیرا می‌داند هر دادن و گرفتنی بی‌حساب و کتاب و بی‌حکمت و برنامه‌ریزی مکتوب الهی نیست.

دل‌های فارغ شده لازم است که از چیزی پر شود وبی گمان یاد خداوند بهترین جایگزین است. اگر دل با یاد خدا پر نشود شیطان آن را پر می‌کند و بر دامنه اضطراب و اندوه و خوف شخص می‌افزاید؛ زیرا شیطان جز شیطنت و اذیت و آزار انسان کاری ندارد و چنانکه گفته شد حتی دوستان و اهل ولایت خویش را نیز گرفتار خوف و ترس می‌کند؛ چه برسد کسانی را که با او دشمنی دارند و حاضر به پذیرش ولایت او نیستند.

خداوند در آیه ۱۰ سوره قصص می‌فرماید که دل مادر موسی(ع) تهی شد و همین مسئله موجب تلاطم روحی و روانی‌اش گردید به گونه‌ای که اگر خداوند نبود ممکن بود که مسئله مادر شدن را افشا کند و اسرار را هویدا سازد. اما خداوند این کشتی توفان زده و تهی و فارغ شده از موسی(ع) را با طناب و لنگر وحی و ذکر، محکم و استوار ساخت و اجازه نداد آن اندوهی که بر جانش آمده و اضطرابی که بدان گرفتار شده باقی بماند بلکه آن را برطرف کرد.

پس گره خوردن دل با یاد خدا به هر شکلی موجب می‌شود تا کشتی توفان زده دل آرام گیرد و از اضطراب رهایی یابد.

بنابراین دل‌هایی که فارغ شده باشند و از چیزی که بدان دلبسته شده یا پیوند خورده تهی شوند، گرفتار اضطراب و اندوه می‌شوند و اگر این دل از یاد خدا پر نشود و به لنگر الهی استوار نگردد، همچنان دچار اندوه خواهد بود.

راه‌هایی که موجب ذکر الهی می‌شود

بهترین ذکر الله غیر از قرائت قرآن، قیام به نماز است. خداوند در آیه ۷ سوره شرح یا انشراح می‌فرماید: فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ؛ هر گاه فارغ شدی پس به نماز بایست؛ زیرا انصاب به معنای ایستادن و قیام جهت انجام عبادت مهمی چون نماز است که تکلیف و مشقت آور است. البته واژه نصب به معنای رنج و مشقت است و از آنجایی که نماز مهم‌ترین مصداق ذکر الهی و پر کردن جای خالی است، باید گفت که خداوند به پیامبر(ص) فرمان می‌دهد که هنگامی که در امر رسالت و پیامبری با مشکلی مواجه شدی و دل خالی شد باید آن را به یاد خدا و نماز پر کنی.

البته برخی مراد از انصاب را همه عبادت‌ها دانسته‌اند که تکالیف سخت و مشقت آفرین است، ولی حتی اگر این هم باشد، باز مراد آن است که وقتی فضای فارغ و خالی در دل یافت شد، آن فضا را با عبادت پر کن که نتیجه آن یاد خداوند است.

پس برای این‌که دل خالی و تهی شده و یا فضای خالی و تهی شده از دل را پر کنیم تا جلوی اضطراب و تلاطم و اندوه و حزن را بگیرد می‌بایست آن را با عبادت‌های الهی و ذکر الله بویژه نماز پر کرد (طه ، آیه ۱۴؛ رعد، آیه ۲۸) و با خواندن نماز جلوی اضطراب را گرفت و اندوه آمده را برطرف ساخت و یا حتی اجازه نداد که اضطرابی پدید آید.(رعد، آیه ۲۸) از اینرو عبادت‌ها بویژه نماز به عنوان پیشگیری و درمان اندوه و اضطراب بسیار مهم و مفید است.

ناگفته نماند که برخی فارغ شدن پیامبر(ص) را به معنای فراغت از کار رسالت و نماز و عبادت دانسته اند، که باید گفت با توجه به مسئله انشراح صدر و وسعتی که به قلب پیامبر(ص) داده شده و در این سوره مورد تاکید است، مراد از فراغت همان فراغت قلبی و تهی شدن به سبب انشراح است که می‌بایست آن را با عبادت بیشتر و ذکر الهی پر کرد؛ چرا که پیامبر(ص) به عنایت الهی به همان شرح صدری رسید که حضرت موسی(ع) از خداوند درخواست می‌کند تا بتواند مسئولیت پیامبری‌اش را انجام دهد. پس شرح صدر به معنای افزایش آستانه تحمل و صبر نوعی گشادگی در قلب است که این گشادگی و فضا را می‌بایست با چیزی پر کرد که همان اشتغال به عبادت و نماز در کنار مسئولیت‌های رسالت و پیام رسانی است.

به هر حال، بهترین درمان اندوه و اضطراب یادخدا از طریق عبادت بویژه نماز است و در آیات و روایات آمده است که نماز موجب آرامش و اطمینان است، چرا که نماز مهم‌ترین ذکر الهی است که خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد ذکر الهی را مایه آرامش دل‌ها و ایجاد اطمینان در آن دانسته است.

مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل اندوه و اضطراب در آدمی، از دست دادن چیزی و یا ترس از دست دادن آن است. بنابراین، اگر انسان نسبت به چیزی علاقه و دلبستگی نداشته باشد یا چنان علاقه‌مند نباشد که از دست دادن آن، اندوه آور باشد، دیگر اضطراب و اندوهی نیز نخواهد بود.

تغییر در نگرش‌ها نقش اساسی در پیشگیری از اندوه و حتی خوف از آینده دارد؛ زیرا وقتی انسان بداند که هیچ چیز در هستی بدون برنامه‌ریزی و حکمت الهی نیست، دیگر بر داشته‌ها و دارایی هایش آن اندازه دلبسته و وابسته نمی‌شود که با گرفتن آنها اندوهگین شود و یا ترس از دست دادن، او را به اضطراب و اندوه آینده بیندازد و از حالا غم و غصه از دست دادنش را داشته باشد؛ زیرا می‌داند هر دادن و گرفتنی بی‌حساب و کتاب و بی‌حکمت و برنامه‌ریزی مکتوب الهی نیست.

وقتی انسان خود را مالک جان و چیزهای دیگر بداند و یا به دارایی که در اختیارش به عنوان امانت است، دلبسته و علاقه مند شود، هنگامی که آن امانت گرفته شود، این تعلقات و دلبستگی‌ها او را همان طور که شاد کرده وقتی از دست می‌رود اندوهگین می‌سازد.

یکی از راه‌های درمان سریع و اورژانسی اندوه و اضطراب این است که دل تهی شده را به سرعت با یاد و ذکر الهی پر کنیم؛ زیرا وقتی چیزی از ما گرفته می‌شود، به همان میزان یک منطقه فراغ و خالی در دل ما ایجاد می‌شود، که می‌بایست آن را پر کرد. از نظر قرآن بهترین چیزی که می‌تواند به سرعت آن منطقه فراغ و خالی را پر کند، یاد خدا است که آرامش بخش است.

چراغ راه

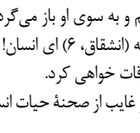
ویژگی‌های ایمان کامل

قال‌النبی(ص): «لایکمل عبد الایمان بالله حتی یکون فیه خمس خصال: التوکل علی‌الله، و التفویض الی‌الله و التسلیم لامرالله و الرضا بقضاءالله، و الصبر علی‌بلاءالله، انه من احب فی‌الله، و ابغض فی‌الله و اعطی‌لله و منع لله، فقد استکمل الایمان»

پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمود: هیچ بنده‌ای ایمان به خدا را به حد کمال نمی‌رساند، تا آنکه در او پنج خصلت وجود داشته باشد: توکل نمودن بر خدا، واگذار کردن کارها به خدا، تسلیم بودن در برابر فرمان خدا، راضی بودن به اراده خدا، صبر کردن بر بلای خدا، هر کس به خاطر خدا محبت ورزد و به‌خاطر خدا دشمن بدارد و برای خدا ببخشد و برای خدا از بخشش جلوگیری کند، ایمان خود را کامل ساخته است.(۱)

۱- بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۷۷

حکایت خوبان



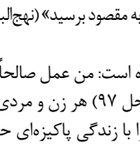
شاخص‌های کامل بودن عقل

امام‌رضا(ع) می‌فرماید: عقل هیچ مرد مسلمانی کامل نشود تا اینکه در وی ده خصلت باشد:

۱- امید به خیر در او وجود داشته باشد.
۲- از شر او مردم در امان باشند.
۳- کار نیک اندک دیگری را زیاد بشمارد.
۴- کار نیک فراوان خویش را کم محسوب کند.
۵- از درخواست مردم خسته نشود.
۶- در طول زندگی از اندوختن دانش دلسرد نگردد.
۷- فقر در راه خدا، از ثروت (بدون ایمان) برایش محبوب‌تر باشد.
۸- ذلت در مسیر الهی از عزت در مسیر دشمنان خداوند برای او خوشایندتر باشد.
۹- گمنامی را از شهرت بیشتر دوست داشته باشد.
۱۰- هر که را ببیند او را از خود بهتر و پارساتر بداند.(۱)

۱- بحارالانوار، ج ۷۵ ص ۳۳۶

پرسش و پاسخ



خصلت‌های انسان کامل

پرسش:

از منظر آموزه‌های وحیانی انسان کامل چه خصلت‌ها و ویژگی‌هایی دارد؟

پاسخ:

قرآن کریم و روایات معصومین(ع)، در آیات و روایات مختلف،تصویری گویا از سیرت یک انسان کامل را نشان داده‌اند که برخی از این علائم و نشانه‌ها عبارتند از:

۱- انسان کامل، خود را مسافر در طریق رسیدن به پروردگار می‌بیند.
انا لله و انا الیه راجعون (بقره، ۱۵۶) ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم.
یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه (انشقاق، ۶) ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد.
خدای تبارک و تعالی در نظر او، وجودی پنهان و غایب از صحنهٔ حیات انسانی و سایر وجودات امکانی نیست.

۲- انسان کامل، در پرتو تعالیم دینی می‌داند، که دل و جان به دوست سپردن و بالاترین محبت‌ها و عشق‌ها را نثار او کردن، به دست آوردن بالاترین ارزش‌ها است. الذین آمنوااشدّ حبا لله (بقره، ۱۶۵) کسانی که ایمان آورده‌اند، به خدا محبت بیشتری دارند.

۳- انسان کامل، سعادت خویش را در دل نبستن به دنیا و مظاهر و جلوه‌های آن می‌بیند و دنیا را گذرگاه و پلی به سوی حیات اخروی می‌داند: و ما الحیوه الدنیا الاّ متاع الغرور (آل عمران، ۱۸۵) و زندگی دنیا جز مایهٔ فریب نیست.
به همین جهت است که سبکباری و وارستگی از تعلقات دنیا، از ویژگی‌های انسان کامل است.
علی (ع) فرمود: «تخففوا تلحقوا؛ سبکبار باشید تا به مقصود برسید» (نهج‌البلاغه خطبه ۲۱)

۴- انسان کامل به «حیات طیبه» واصل شده است: من عمل صالحاً من ذکر او انثی و هو مؤمن فلنحیینّه حیوهٔ طیبه (نحل ۹۷) هر زن و مردی که عمل صالح انجام دهد و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات می‌بخشیم.

۵- انسان کامل، به شدت دیگر خواه است و از غم انسان‌ها رنج می‌برد و تمامی همت خویش را مصروف نجات انسان‌ها و به کمال رساندن آنها می‌کند: «لقد جائکم رسول من انفسکم عزیز علیه ماعنتم حریص علیکم؛ (توبه ۱۲۸) قطعاً برای شما پیامبری از خودتان آمده که بر او دشوار است شما در رنج بیفتید، به (هدایت) شما حریص و نسبت به مؤمنان، دلسوز و مهربان است.»
امیرالمؤمنین علی(ع) در این باره می‌فرماید: مبادا هوای نفس بر من غلبه کند و حرص جلودار من گردد که به دنبال انتخاب طعام بروم. آخر نکند که در حجاز یا یمامه شکمی باشد که هرگز سیری ندیده است. آیا شکم سیر به سر برم، در حالی که در اطرافم شکم‌های گرسنه و جگرهای سوخته هست؟»(نهج‌البلاغه - نامه ۴۵)

۶- انسان کامل، در جست‌وجوی «خودآگاهی» است و در پی شناخت حقیقت خویش و کنار زدن «من» دروغین است. علی(ع) فرمود: عجبت لمن ینشد ضالّته و قد اضل نفسه فلا یطلبها؛ در شگفتم، از کسی که اگر چیزی را گم کند، در جست‌وجوی آن برآید و خود را گم کرده اما جست‌وجو نمی‌کند»(غررالحکم، ج ۴، ص ۳۴۰)
بنابراین، انسان کمال نیافته، از خود حقیقی خویش، غافل است اما از خود حیوانی و غیر اصیل خویش نه تنها غفلت ندارد، بلکه اعتنا و اهتمام شدیدی به آن دارد. و طائفهٔ قد اهمتهم انفسهم یظنون بالله غیر الحق (آل عمران، ۱۵۴) و گروهی در فکر نفس خود بودند و دربارهٔ خدا گمان‌های ناروا می‌بردند.

۷- انسان کامل، شخص فروتن و متواضع است: و عباد الرحمن الذین یمشون علی الارض هوناً (فرقان ۶۳) بندگان خدا، آن کسانی هستند که در روی زمین با تواضع راه می‌روند.
پیامبر اکرم(ص) فرمود: «لا یدخل الجنّه من کان فی قلبه مثقال حبّه من خردل من کبر کیف یستعظم نفسه و یتکبر علی غیره، آن که در قلبش به اندازه خردلی کبر و غرور باشد، وارد بهشت نمی‌شود بنگر او چگونه خود را بزرگ می‌شمارد و بر دیگری کبر می‌ورزد».(سفینه‌البحار، ج ۷، ص ۴۰۳)

سلوک عارفانه

کاملترین مظهر وجود

(بدان ای سالک راه خدا!) انسان کامل وجودی است که تمام مراتب عینی، مثالی و حسی در او جمع شده است. و او جامع عوالم غیب و شهادت است.
انسان کامل متصرف در بلاد خداست و خلعت‌های اسما و صفات خداوندی را بر تن کرده است.(۱)
انسان کامل به دلیل آنکه کون جامع و آئینه تمام‌نمای همه اسما و صفات الهی است، تمام‌ترین کلمات الهیه است.(۲)
انسان کامل در میان همه مظاهر وجود کاملترین است.(۳)
انسان کامل نسبت به خداوند عبودیت مطلق دارد.(۴)

۱و۲و۳ شرح دعای سحر، امام‌خمینی(ره)، صص ۳۴، ۸۸ و ۱۰۲
۴- آداب نماز، امام‌خمینی(ره)، ص ۱۰

صفحه معارف روزهای: شنبه، یک‌شنبه
سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود
تلفن‌های مستقیم: ۳۳۹۴۱۹۹۱ - ۳۵۲۰۲۲۲۱
Maaref@kayhan.ir