

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (GAN)

مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



آموزش استفاده از وب آو ساینس

کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی

سبک زندگی معنوی امام رضا^(ع)؛ الگویی برای آرامش روانی

مجتبی اخوان‌ارمکی* - معصومه نعلچی**

چکیده

یکی از بارزترین ویژگی‌های شخصیتی امام رضا^(ع) ارتباط عمیق معنوی ایشان با خداست که در کثرت عبادت و خویشن‌داری حضرت تجلی کرده است. آن حضرت، در زندگی، اصول معنوی خاصی را رعایت کرده‌اند که به یقین با پیروی از سبک زندگی معنوی آن بزرگوار، انسان به آرامش روحی و روانی خاصی می‌رسد. در این مقاله با بررسی زندگی امام رضا^(ع) سعی شده است، به این سؤال پاسخ داده شود که چگونه امام هشتم^(ع) در نهایت آرامش روانی به سر می‌بردند؟ یافته‌های این نوشتار نشان می‌دهد که انسان با پیروی از سبک زندگی معنوی امام هشتم^(ع) به خدا توکل خواهد کرد و با صبر در برابر مشکلات از آنچه خداوند به او داده است، راضی خواهد بود، زندگی را بر خود آسان خواهد گرفت و به آرامش روانی می‌رسد. روش پژوهش در این نوشتار، کیفی مبتنی بر رویکرد توصیفی و تحلیلی است.

کلیدواژه‌ها:

آرامش روانی، سبک زندگی، معنوی، امام رضا^(ع)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۹/۲۴

mtakhavan@ut.ac.ir

akhavan1330@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۷/۰۵

*. دانشجوی دکتری، عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

** کارشناس تاریخ آموزش و پرورش

❖ مقدمه

سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

افسردگی، اضطراب، تنش و استرس از بیماری‌های فراگیر دوران معاصر است که ساختار وحدت‌یافته شخصیت انسان را درهم می‌ریزد و قدرت سازگاری او را با خود و جامعه به‌طور عجیبی کاهش می‌دهد و سرانجام موجب اختلال در ساختار تفکر و عواطف می‌شود. این بیماری، دلواپسی مبهمی است که اغلب با تظاهرات محیطی همراه می‌شود. گاهی با تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب، تعریق مفرط، سردرد، ناراحتی مختصر معده، اسهال، احساس سرگیجه و سبکی در سر، بالا رفتن فشارخون، تکرار ادرار یا کندي دفع ادرار و بی‌قراری، مشخص می‌شود (تودر، ۱۳۸۲: ۱۸۲).

برای اینکه انسان در معرض چنین بیماری خطرناکی قرار نگیرد، بهترین راه، پیشگیری است. آرامش روانی اصطلاحی است که برای پیشگیری اولیه از ابتلا به این بیماری به‌کار می‌رود. رسیدن به آرامش روانی آنقدر اهمیت دارد، که در قرآن کریم به‌طور صریح به آن سفارش شده است؛ «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَرْدَأُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ» (فتح / ۴). آرامش روانی مشخصه مستقلی است که حاکی از توانایی انسان در تسلط بر مملکت درونی و فرمانروایی و تدبیر او بر خویشتن است.

در روزگار ما که انسان‌ها راه زندگی حقیقی را گم کرده و بدون آگاهی، یک دنیا رنج و سیه‌روزی را به دوش خود نهاده‌اند، یافتن راه درست زندگی کردن و به‌دست آوردن آرامش روانی کار بسیار دشواری است. کاری طاقت‌فرسا که باعث کوفتگی و خستگی اعصاب و روان می‌شود، از یک طرف و زندگی ماشینی از طرف دیگر، انسان را در چاه مشکلات و سرگردانی گرفتار ساخته است. با وجود این، همه تلاش می‌کنند تا زندگی آرامی داشته باشند و به آرامش روحی و روانی دست یابند.

از آنجا که رسیدن به آرامش روانی، هنری آموختنی است و انسان در رفتار و فعالیت‌های خود جامد، راکد، خشک و محدود نیست، بلکه در او انعطاف کافی و قابلیت تغییر وجود دارد و آنچه تاکنون در مکتب‌های مختلف برای رسیدن به آرامش روانی بیان شده، دارای

سبک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۴۷

❖ سال نهم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳
نقایص و کاستی‌هایی بوده است، این پرسش مطرح می‌شود، امام رضا^(ع) که به ایشان «عالم آل محمد^(ص)» می‌گویند و در نهایت آرامش روانی به سر می‌بردند، (مجلسی، ۱۴۰۰، ج ۴۹: ۱۰۰) سبک زندگی معنویشان چگونه بود، تا برای رسیدن به آرامش روانی افراد، الگو قرار گیرد؟

هدف این نوشتار، ارائه الگویی کامل از سبک زندگی معنوی امام رضا^(ع) برای ایجاد آرامش روانی است.

پیشینه

صغری فضلی نژاد و همکارانش در سال (۱۳۸۹) تحقیقی با عنوان «معنویت و سلامت روان از دیدگاه قرآن» انجام دادند. در این تحقیق، نویسندگان، معنویت را یکی از نیازهای عالی روح انسان معرفی کرده‌اند که سبب می‌شود افق دید انسان منحصر به دنیا نباشد، زیرا این حصر، ملازم با پاره‌ای از حوادث اجتناب‌ناپذیر است که انسان را بیش از گذشته تهدید می‌کند. بنابراین، بازگشت به معنویت، درمان بسیاری از دردهای انسان معاصر است. طبق یافته‌های این تحقیق، سلامت روانی افرادی که دارای تجربه‌های معنوی عمیق هستند، نسبت به سایر افراد در سطح بالاتری قرار دارد.

محسن عباس نژاد و همکارانش در سال (۱۳۹۱) تحقیقی با عنوان «نقش معنویت و دین بر سلامت روان» انجام داده و به این نتیجه رسیدند که برای نیل به بهداشت روانی و آرامش، رابطه با خالق هستی، نقش بارزی دارد. لذا، یکی از راه‌های پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی و تأمین سلامت روان، بازگشت به دین و معنویت و پیروی از سیره انبیاء و اولیای خداست.

محمدحسین کیانی در سال (۱۳۸۶) در تحقیقی با عنوان «جایگاه آرامش در عرفان و معنویت‌گرایی» معتقد است، بخش عمده سلامت، از جان و روان سرچشمه می‌گیرد. نگارنده در این تحقیق تلاش می‌کند تا رابطه معنویت و آرامش را بسنجد، به مقایسه نقل آرامش در

❖ سال نهم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳
آموزه‌های اسلام و عرفان‌های بی‌دین بیردازد و در آخر بر ادعای تأمین آرامش روانی در تعالیم اسلام صحه گذارد.

اهمیت موضوع

«یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی، رفتار اجتماعی و شیوهٔ زیستن ما، اگر از منظر معنویت نگاه کنیم که هدف انسان رستگاری، فلاح و نجات است، باید به سبک زندگی اهمیت بدهیم» (خامنه‌ای، ۱۳۹۱). همچنین، معنویت، اطمینان قلبی و آرامش روحی به انسان می‌بخشد، آن‌گونه که خداوند در قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آن کسانی که ایمان می‌آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می‌کند. به درستی که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد» (رعد/ ۲۸). «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ؛ خداست که به دل‌های مؤمنان آرامش و اطمینان خاطر داده است تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند» (فتح/ ۴). چنین انسانی خود را از دام شهوات نفسانی و مادیات و لذت‌های زودگذر دنیایی می‌رهاند و سعادت را در عفت، پاکدامنی، شرافت و برپایی جامعه‌ای سالم و انسانی می‌داند و کارهایی انجام می‌دهد که به خیر و صلاح خود و جامعه است. بنابراین، بررسی سبک زندگی معنوی امام رضا(ع) که الگویی از معنویت بودند و پیروی از آن برای رسیدن به آرامش روانی ضروری است، اهمیت ویژه‌ای دارد.

تعاریف واژگان

۱. آرامش روانی

آرامش اسم مصدر از آرامیدن به معنای آرامیدگی، وقار، سنگینی، خواب کوتاه و سبک، فراغت، صلح و آشتی و سکون است (معین، ۱۳۵۴، ج ۱: ۵۱۲).

در انگلیسی واژه (Relaxation) را به آرامش و آرامیدگی اعصاب از طریق استراحت بدنی ترجمه کرده‌اند. نزدیک‌ترین مفهوم به آرامش روانی، «بهداشت روانی» است. این اصطلاح

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۴۹

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

از قلمرو پزشکی اقتباس شده و طیفی از مفاهیم ضمنی را دربر دارد که نه تنها نشاندهنده فقدان بیماری روانی است، بلکه بیانگر وجود ویژگی‌های مثبتی چون خویش‌پندیری، خودمختاری، انسجام شخصیتی و خودشکوفایی است (وولف، ۱۳۸۶: ۳۵۰). منظور از آرامش روانی، داشتن خلق یا وضع روانی است که فرد از لحاظ شادمانی، اعتماد به نفس، شور، حرارت و امثال آن در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر و اطمینان‌بخش قرار گیرد.

لازم به ذکر است، آرامش روانی، با نگرش‌های دینی ارتباطی تنگاتنگ دارد، به‌طوری‌که با افزایش مرتبه دین‌داری، آرامش روانی هم افزایش می‌یابد (سی وارد، ۱۳۸۱: ۱۵۴).

۲. سبک زندگی

در جامعه‌شناسی از مفهوم سبک زندگی دو برداشت وجود دارد: یکی مربوط به دهه ۱۹۲۰، که سبک زندگی معرف ثروت و موقعیت اجتماعی افراد است و غالباً به‌عنوان شاخص تعیین طبقه اجتماعی به‌کار رفته است. دیگری به‌عنوان شکل اجتماعی نوینی که تنها در متن تغییرات مدرنیته و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی معنا می‌یابد. در این معنا، سبک زندگی، راهی برای تعریف ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای افراد است که اهمیت آن برای تحلیل‌های اجتماعی روز به روز افزایش می‌یابد (اباذری، ۱۳۸۱: ۱۴).

در فرهنگ علوم اجتماعی، سبک زندگی، چگونگی جریان حیات و شیوه زندگی انسان‌ها به‌صورت فردی و گروهی است که شامل چگونگی استفاده از درآمد، طول زمان کار، شیوه لباس پوشیدن، تغذیه، نحوه آرایش، محل سکونت، رفتارهای دینی و فرهنگی و... می‌شود. گیدنز، سبک زندگی را مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره خود می‌داند که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌هایی است که از نوعی وحدت برخوردار است (۱۳۷۸: ۶۴).

سبک زندگی، مفهومی است که با انتخابی شدن زندگی روزمره معنا می‌یابد. در جامعه معاصر، بر خلاف جوامع سنتی، به‌واسطه اهمیت خود و مسئولیت شخصی و ظهور جامعه

❖ مصرفی در زندگی، قدرت انتخاب نیز بیشتر شده است. بنابراین، پدیده اجتماعی سبک‌های زندگی از اجزای سازنده تحولات مدرنیته تلقی می‌شود، زیرا سبک‌های زندگی، بازنمودی از جستجوی هویت و انتخاب فردی است.

به‌طور کلی، در بررسی تعاریف موجود درباره سبک زندگی، با دو رویکرد اصلی مواجه می‌شویم. گروهی که سبک زندگی را مجموعه رفتارهای عملی و آنچه در زندگی اجتماعی افراد به‌صورت عینیت‌یافته مشاهده می‌شود، می‌دانند و گروه دوم، ارزش‌ها و نگرش‌ها را نیز در زمره سبک زندگی به‌حساب می‌آورند. پس می‌توان گفت: سبک زندگی عبارت است از الگوی هم‌گرا یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایل‌ها و ترجیح‌هایش و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند.

۳. معنویت

معنویت در لغت به معنای معنوی بودن، مربوط و منسوب به معنی حقیقی، راستی، اصلی، ذاتی، مطلق، حقیقی، روحانی در مقابل مادی، ظاهری و صوری آمده است (معین، ۱۳۵۴، ج ۴: ۷۶۳). معنویت آن جنبه از حیات فردی و جمعی بوده که بیانگر رابطه‌ای آگاهانه است که فرد در ارتباط با امور متعالی دارد. پیش‌فرض این مفهوم این باور است که امور متعالی وجود دارند و روح بشر می‌تواند با آن ارتباط برقرار کند (ترول، ۱۳۹۱: ۲۰). به‌عبارتی دیگر، معنویت، نحوه‌ای از مواجهه با جهان هستی است که نتیجه‌اش حالت‌های نفسانی نامطلوبی مانند: غم و اندوه، ناامیدی، دلهره و اضطراب، احساس سرگشتگی و سردرگمی، احساس بی‌معنایی و بی‌هدفی و... تا آنجا که امکان‌پذیر است، در انسان پدید نیاید و موجب رضایت باطن شود.

واژه معنویت در قرآن و روایت‌ها بدین شکل نیامده، ولی با توجه به معنای لغوی آن می‌توان گفت: منظور از آن، عالم باطن و حقیقت روح جهان مادی و ظاهری است که بهترین

واژه قرآنی نزدیک به آن حیات طیبه و نور الهی است. در قرآن آمده است:

أُوْمِنُ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ آیا کسی که مرده بود و ما زنده‌اش کردیم و برای او نوری قرار دادیم که به وسیله آن در میان مردم راه می‌رود، مانند کسی است که در تاریکی‌ها قرار دارد و از آن بیرون آمدنی نیست؛ این‌گونه برای کافران آنچه انجام می‌دهند، زینت داده شده است (انعام/۱۲۲).

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌نویسد: «به راستی در مؤمن، حقیقت و واقعیتی وجود دارد که در دیگران وجود ندارد و این حقیقت، سزاوارتر است به اینکه اسم حیات و زندگی بر آن گذشته شود، تا بر آن حقیقتی که در دیگر مردم است و آنرا در مقابل حیات نباتی، حیات و زندگی حیوانی می‌نامیم» (۱۳۷۴، ج ۷: ۴۶۶).

این آیه در بردارنده مفاهیم ذیل است:

مشرك، مرده و بی‌بهره از حیات معنوی و روحانی است؛

راهیابی به توحید و ایمان موجب حیات انسان می‌شود؛

ایمان، حیات و مولد نور بوده، اما کفر، مرگ و تاریکی است؛

کافران گمراه، در چنان ظلماتی اسیرند که امیدی به رهایی آنان نیست؛

مؤمن با نور الهی مسیر صحیح حرکت را در جامعه و بین مردم درمی‌یابد؛

نور ایمان، روشنگر خطوط و افکار مختلف جامعه برای مؤمنان است؛

توجه دادن مؤمنان به حیات معنوی خود و برخورداری از نور الهی، بازدارنده آنان از

اطاعت مشرکان و گمراهان است؛

مؤمن در جامعه، عنصری پویاست.

با توجه به آیه و تعبیراتی که در آن آمده، می‌توان معنویت را چنین تعریف کرد: برآیندی

است که از فرایند معرفت، ایمان و عمل صالح در چارچوب شریعت اسلامی حاصل می‌شود.

بدین ترتیب:

❖ اگر حیات طیبه و نورانیت دل به دست نیاید، معنویت حاصل نشده است؛ بدون معرفت نسبت به حقایق عالم و ملکوت جهان مادی و نیز ایمان به خدا و صفات و افعال او، معنویت مفهومی ندارد؛

بخش عظیمی از معنویت در پرتو کارهای شایسته و نیکو شکل می‌گیرد و عمل صالح، لازمه ایمان صحیح و مقوم معنویت و شرط لازم آن است و نقیض آن عمل زشت نیز نابودکننده معنویت است.

آموزه‌های اسلامی، عمیق‌ترین و جامع‌ترین معارف الهی را در ابواب گوناگون عرضه می‌دارد و افزون بر آن، اعمال شایسته را به بهترین شکل تبیین کرده است که می‌تواند معنویت بزرگ را پایه‌گذاری کند.

خداوند، منبع، محور و بخشاینده معنویت است و بدون ارتباط با او از رهگذر بندگی واقعی و عبودیت، معنویت پوچ و مجازی است. معنویت، منهای خدا چیزی جز فریب و دل‌مشغولی ظاهری نیست. حیات طیبه و تابش انوار ربوبی بر قلب از سوی خدای تعالی است و ایمان و عمل صالح، زمینه آن‌را فراهم می‌سازند. بنابراین، معنویت افاضه‌ای از سوی حق است.

معنویت در نقطه ثابتی توقف نمی‌کند، بلکه شدت و ضعف و ارتقا و افول دارد. در افراد گوناگون، درجه‌های مختلف دارد و در یک فرد نیز ممکن است کاهش و فزونی یابد، چنان‌که قرآن مجید می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ؛ به راستی که انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم، سپس او را به پست‌ترین پستی بازگردانیدیم» (تین / ۵و۶).

ایمان و عمل صالح، جان بنده را برای تابش انوار معنویت آماده می‌سازند. با رشد ایمان و اخلاص در عمل و به تناسب آن، معنویت رو به رشد و فزونی می‌گذارد و آثارش را آشکار می‌سازد.

۴. تجلی معنویت در انسان

تجلی معنویت در انسان به شکل‌های زیر است:

الف) روحیه شهامت، به انسان شجاعت و فداکاری می‌بخشد. زیرا معنویت، نفس را از

قید و بند سلطهٔ دیگران آزاد کرده و به انسان گوشزد می‌کند که بخشندهٔ عمر خداست و فداکاری و شجاعت چیزی از عمر او نمی‌کاهد؛ «وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّوَجَّلًا؛ و هیچ‌کس را نسزد که بمیرد مگر به فرمان خداوند. وقت آن‌را دقیقاً در مدت مشخص و محدودی ثبت و ضبط کرده است» (آل‌عمران / ۱۴۵).

ب) اعتقاد به رزاقیت حق تعالی؛ انسان معنوی‌گرا، همه چیز را از خدا می‌خواهد، از روزی‌دهنده‌ای که تحت تأثیر هیچ انسان حریص و ناخشنودی قرار نگرفته و هیچ‌کس او را از کارش منصرف نمی‌کند؛ «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ؛ هیچ جنبه‌ای در زمین نیست مگر اینکه روزی آن برعهدهٔ خداست و محل زیست و دفن او را می‌داند، همهٔ اینها در کتاب روشنی است» (هود / ۶).

ج) اطمینان قلبی و آرامش روحی؛ قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آن کسانی که ایمان می‌آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می‌کند. به درستی که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرند» (رعد / ۲۸). «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ؛ خداست که به دل‌های مؤمنان، آرامش و اطمینان‌خاطر داده است، تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند» (فتح / ۴). چنین انسانی خود را از دام شهوات نفسانی و مادیات و لذت‌های زودگذر دنیایی می‌رهاند و سعادت و خوشبختی را در عفت، پاکدامنی، شرافت و برپایی جامعه‌ای سالم و انسانی می‌داند و خود را متوجه کارهایی می‌کند که به خیر و صلاح خود و جامعه باشد.

د) برخورداری از زندگی پاکیزه؛ زیرا خداوند خواستار آن است که مؤمنان در همین دنیا و پیش از رسیدن به سرای آخرت، هر چه زودتر صاحب زندگی پاکیزه‌ای شوند؛

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هر کس چه زن و چه مرد کار شایسته‌ای انجام دهد. و مؤمن باشد، به او، زندگی پاکیزه و خوشایندی می‌بخشیم و پاداش آن‌ان را طبق بهترین کارهایشان خواهیم داد (نحل / ۹۷).

❖ سبک زندگی معنوی امام رضا (ع)؛ الگویی برای آرامش روانی

محمد بن فضل نقل کرده است: از امام رضا (ع) خواستم تفسیر «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس / ۵۸) را بیان فرمایید. فرمودند: با ولایت محمد (ص) و آل محمد (ص)، مردم بهترین خیرها را در دنیا به دست می آورند.

امام رضا (ع) در دوران خود بزرگ‌ترین متفکر اسلامی و داناترین انسان روی زمین بودند. آن حضرت، جهان اسلام را برای پیشرفت و ترقی یاری دادند. امام (ع) مسجد نبوی را دانشکده‌ای برای تدریس و سخنرانی قرار داده و مانند پدرانش، ائمه معصومین (ع)، پیش‌تاز نهضت علمی و تمدن در دنیای اسلام بودند. یکی از بارزترین ویژگی‌های امام رضا (ع)، ارتباط عمیق معنوی ایشان با خداست که در کثرت عبادت و خویش‌ن‌داری حضرت تجلی کرده است. ابراهیم بن عباس در روایتی بیان کرده است: «امام (ع) شب‌ها بسیار کم می‌خوابیدند، غالباً شب را از ابتدا تا صبحگاهان به احیاء و عبادت می‌گذراندند، بسیار روزه می‌گرفتند و هیچ ماهی نبود که در آن لااقل سه روز روزه نباشد» (مجلسی، ۱۴۰۰ق، ج ۴۹: ۹۱). همچنین، از امام (ع) دعاهایی به یادگار مانده که همگی سرشار از روح بندگی و انس آن حضرت با خداوند و توکل بر ذات احدی اوست. از جمله آنکه فرموده‌اند: «یا من دلتی علی نفسه و ذللی قلبی بتصدیقہ اسالک الامن و الایمان فی الدنیا و الاخر؛ ای کسی که مرا به سوی خودت رهنمون گشتی و دلم را به واسطه تصدیق خود آرام گرداندی، از تو ایمان و امنیت را در دنیا و آخرت خواستارم» (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۵۷۹).

آن حضرت در زندگی، اصولی معنوی خاصی را رعایت کرده‌اند که به یقین با پیروی از سبک زندگی معنوی آن بزرگوار، انسان به آرامش روحی، روانی خاصی خواهد رسید. برخی از این اصول عبارت‌اند از:

۱. توکل به خدا

رجاء بن ابی‌ضحاک به دستور مأمون به مدینه رفت و امام (ع) را از مدینه به مرو آورد. او در روایتی، به‌طور کامل تمام جزئیات زندگی امام (ع) را در یک شبانه‌روز نقل کرده است. در

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۵۵

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

قسمتی از این روایت آورده: «به خدا سوگند ندیدم مردی را که نسبت به خدای تعالی از وی بیشتر پرهیز و خوف داشته و بیشتر از او به یاد خدا باشد» (صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ۴۲۳). او سپس نماز، روزه، دعا و قرآن خواندن آن حضرت را نقل کرده که به راستی شگفت آور است. امام رضا^(ع) که از متوکلین درگاه الهی بودند و هر کاری را با توکل به خداوند متعال انجام می دادند، درباره توکل فرموده اند:

التوکل درجات: منها ان تثق به فی امرک کله فیما فعل بک، فما فعل بک کنتم راضیا و تعلم انه یا لک خیرا و نظرا. و تعلم ان الحکم فی ذلک له، فتوکل علیه بتفویض ذلک الیه و من ذلک ایمان بغيوب الله الّتی لم یحط علمک بها فوکلت علمها الیه و السی امنائه علیها و ثق به فیها و فی غیرها؛ توکل درجه هایی دارد. یکی از آنها این است که در هر کاری که مربوط به توست به او اعتماد کنی. از آنچه که نسبت به تو انجام می دهد، خشنود باشی و بدانی که او جز خیر برای تو نمی خواهد و بدانی که حکمت در این است که کارت را به او واگذار کنی و به او توکل نمایی. دیگر اینکه به علام الغیوبی او که علم تو به آن نمی رسد، مؤمن باشی که علم آن مخصوص خداست (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۱۰۴).

توکل، یعنی تسلیم بودن در برابر اوامر الهی و خشنودی، به قضا و فرمان اوست. واژه توکل و مشتقات آن در ۴۸ آیه از ۲۸ سوره قرآن ۷۰ بار آمده است. به نظر راغب، کلیه آیات مذکور در دو معنای ولایت پذیری و اعتماد کردن به خداست (۱۴۰۱ق، ماده توکل).
توکل از نظر «طبرسی» واگذار کردن و سپردن امور خویش به خداوند و اعتماد کردن به حُسن تدبیر اوست (طبرسی، ۱۴۰۱ق، ج ۳: ۵۶۲).

شیخ طوسی هم در تفسیر التبیان، توکل را تفویض امور به حق و وکیل را به معنای حفیظ و وکی به کار برده است.

توکل، غیر از تفویض است، چنان که ثقة غیر از هر دو است. از این جهت آنها را در مقامات سالکان جداگانه شمرده اند، زیرا تفویض آن است که بنده حول و قوت را از خود

❖ سال نهم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳
 نبیند و در تمام امور، خود را بی‌تصرف داند و حق را متصرف؛ اما در توکل چنان نیست، زیرا متوکل حق را تصرف و جلب خیر و صلاح را قائم‌مقام خود کند. از دیدگاه علامه طباطبایی، انسان زمانی که به خداوند توکل می‌کند، در حقیقت به یک سبب و علتی توسل می‌جوید که غیر مغلوب است و همین امر باعث تقویت اراده و قدرت روح وی می‌شود (۱۳۷۴، ج ۴: ۶۵).

توکل، اعتماد قلبی به خداوند متعال است، به طوری که انسان در صورت فقدان اسباب ظاهری در عالم، برای رسیدن به هدف دچار اضطراب نمی‌شود. انسانی که بر خدا توکل دارد، چون می‌داند همه کارها به دست خداوند انجام می‌شود و صلاح و مصلحت به دست اوست، در برابر مشکلات، صبر و شکیبایی پیشه می‌کند و هیچ‌گاه جزع و بی‌تابی نمی‌کند. توکل به خداوند، آثار فراوانی چون قوت قلب، حُسن یقین، آسانی مشکلات، رفع تردیدها، سهولت اسباب، نجات از حرص و آز و کفایت در امور زندگی را به همراه دارد.

انسان باید در کلیه امور زندگی به خداوند توکل کند و بداند خداوند هر چه برایش مقدر ساخته به مصلحت اوست. پیامبر بزرگوار اسلام (ص) فرمودند: «کل ما اتاکم الله فهو جمیل؛ آنچه از جانب خداوند به انسان می‌رسد، خیر و زیبایی است» (دیلمی، ۱۴۱۵ق: ۲۳). این اصل به انسان می‌فهماند که نگاه ما باید به مسائل و رویدادها مثبت باشد. یعنی، هم خوشی‌ها را خیر و خوبی بدانیم و هم نامالایمات را خیر تلقی کنیم و بدانیم حوادث شیرین زندگی «خیر جلی» است، زیرا ظاهر و باطن آن، هر دو پسندیده بوده و نامالایمات هم خیر است؛ اما آن «خیر خفی» است، زیرا اگرچه ظاهرش ناپسند به نظر می‌رسد، اما در حقیقت به مصلحت ماست و آن هم خیر است. آن‌گونه که حضرت زینب (س) بعد از آن همه مصائب در کربلا و کشته شدن برادر و برادرزاده‌هایش وقتی سؤال کردند در قتلگاه چه دیدی؟ فرمودند: «ما رایت الا جمیلا؛ چیزی جز زیبایی و خیر ندیدم» (خوارزمی، ۱۳۵۶: ۳۵۷).

انسانی که به خدا توکل کند، اگر در زندگی، نامالایماتی هم به وجود آید، آنها را خیر و خوبی تلقی می‌کند، از زندگی راضی است و خود را بدبخت و درمانده احساس نمی‌کند.

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۵۷

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

امام رضا^(ع) فرمودند: «الایمان اربعه ارکان: التوکل علی الله، والرضا بقضاء الله، والتسليم لامر الله، والتفویض الی الله؛ ایمان چهار رکن دارد: توکل به خدا، راضی بودن به قضای الهی، تسلیم بودن به امر او و واگذاشتن تمام کارها به خداوند» (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۴۴۵).

انسان باید همیشه خدا را مدنظر داشته و پیوسته به یاد او باشد. امام رضا^(ع) فرمودند: موسی بن عمران وقتی با خدا مناجات می کرد، گفت: ای خدا آیا تو دوری تا من تو را صدا بزنم یا نزدیکی که با تو نجوا کنم؟ به او وحی رسید: ای موسی، من همنشین با کسی هستم که مرا یاد کند. لذا، به قول حافظ:

تکیه بر تقوا و دانش در طریقت کافرست

راهرو گر صد هنر دارد توکل بایدش

(حافظ، ۱۳۸۴: ۵۶).

۲. تفکر در آیات خداوند

امام رضا^(ع) در عظمت خداوند و آیات آن بسیار می اندیشیدند و برای این امر ارزشمند که باعث افزایش معرفت می شود، می فرمودند: «لیست العبادة کثره الصیام و الصلاه، و انما العبادة کثره التفکر فی امر الله؛ عبادت، بسیاری روزه و نماز نیست، بلکه بسیار اندیشیدن در امر خداست» (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۸۰۶).

در قرآن، آیات بسیاری وجود دارد که مؤمنان را به تفکر دعوت می کند، مانند آیات ۲۱۹ سوره بقره، ۵۰ سوره انعام، ۱۷۶ و ۱۸۴ سوره اعراف، ۲۴ سوره رعد، ۴۴ و ۶۹ سوره نحل. موارد دیگری نیز وجود دارد که مؤمنان را به امر تفکر در آیات الهی، تشویق می کند. لذا، تفکر، باعث شناخت می شود و بر معرفت می افزاید و انسان را به سوی معنویات رهنمون می سازد.

هنگامی که انسان در نظام آفرینش بیندیشد، به اسرار و دقایق هستی آگاهی پیدا می کند و در برابر این همه عظمت خداوند، خاضع و متواضع می شود. وقتی انسان با تفکر، حکمت و مصلحتی را که در آفرینش است، درک کرد، می فهمد که غایت و نهایی در انتظار اوست.

❖ سال نهم، شماره هفتم، پائیز ۱۳۹۳

لذا، از اعمال و رفتار خود مراقبت می‌کند و این درک و هوشیاری، او را به درجات معرفت که پایه و اساس ایمان است، سوق می‌دهد و به اعمال عبادتش معنویت می‌بخشد. به همین دلیل امام رضا^(ع) عقل را موهبت خداوندی می‌دانستند «کلینی، ۱۳۸۱، ج ۱: ۲۲»، زیرا انسان به وسیله آن با شناخت خداوند از ارتکاب شر و جرم نجات پیدا می‌کند و منبع بخشش و فیض الهی را برای خود و جامعه درمی‌یابد.

۳. ذکر و دعا

حسن بن جهم نقل کرده است: به امام رضا^(ع) عرض کردم: مرا از دعا فراموش مکن، فرمودند: آیا تو می‌دانی که من فراموش نمی‌کنم؟ گفت: در فکر فرو رفتم و با خود گفتم: آن حضرت برای شیعیان دعا می‌کنند و من هم از شیعیان او هستم، پس برای من هم دعا می‌کنند. عرض کردم: نه شما مرا فراموش نمی‌کنید. امام^(ع) فرمودند: این را از کجا دانستی؟ عرض کردم: چون از شیعیان هستم. فرمودند: جز این هم دانستی؟ عرض کردم: نه. امام^(ع) فرمودند: «اذا اردت ان تعلم ما لك عندی مانظر الی مالی عندک؛ هرگاه خواستی بدانای نزد ما چگونه هستی، بنگر من نزد تو چگونه هستم» (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۴: ۳۳۴).

ذکر و دعا در دین مبین اسلام دارای اهمیت خاصی بوده و به آن بسیار سفارش شده است. امام رضا^(ع) مانند دیگر ائمه معصومین^(ع) به این امر توجهی خاص داشتند و به شیعیان سفارش می‌کردند: «لا تمل من الدعاء فانه من الله بمكان؛ از دعا کردن ملول و خسته نشوید که دعا در نزد خدا جایگاهی دارد» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۷: ۶۱).

دعا در لغت به معنی صدا زدن و به یاری طلبیدن و در اصطلاح اهل شرع، گفتگو با حق تعالی، به نحو طلب حاجت و درخواست حل مشکلات از درگاه او یا به نحو مناجات و یاد صفات جلال و جمال ذات اقدس اوست. کلمه دعا و مشتقاتش که بیش از ۲۰۰ بار در آیات قرآن کریم به کار رفته، از ریشه «دَعَوَ» و به معنی خواندن، حاجت خواستن و استمداد بوده و گاهی منظور از آن، مطلق خواندن است.

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۵۹

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

امام رضا^(ع) دعا را سلاح پیامبران می دانستند (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۱۹۸). خدای بزرگ در قرآن کریم نتیجه رویگردانی از دعا را آتش دانسته و از انسان‌ها خواسته که به درگاهش پناه برده و از او درخواست و مسئلت کنند تا بدین طریق به آرزوها و اهداف خود برسند؛
 وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ
 و آخرین؛ پروردگار شما فرموده است: بخوانید مرا تا شما را اجابت کنم. همانا
 کسانی که از عبادت من سرکشی می کنند، زود باشد که به حالت ذلت و خواری
 داخل دوزخ شوند (مؤمنون/ ۶۰).

امام رضا^(ع) بهترین دعا را صلوات بر محمد و آل محمد دانسته اند. «ابن فضال» نقل کرده است: امام رضا^(ع) فرمودند: هر کس قدرت ندارد کفاره گناهان خود را بدهد، باید بر محمد و آل او^(ص) صلوات بفرستد که صلوات، گناهان را از بین می برد و همچنین فرمودند: صلوات بر محمد و آلش^(ص) در نزد خداوند، ثواب تکبیر و تهلیل دارد (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۴۷۶).
 گاهی دعاهای ما مستجاب نمی شود. امام رضا^(ع) در این باره پاسخش را به احمد بن محمد که به ایشان اظهار کرده بود چند سال است حاجتی دارم و آنرا از خدا خواسته و دعا می کنم، ولی دعایم مستجاب نشده است، فرمودند: «ای احمد، مراقب باش که شیطان بر تو چیره نگردد تا تو را مأیوس و ناامید کند که امام باقر^(ع) می فرمودند: «مؤمن نیاز خود را از خدا می خواهد، خداوند اجابت آنرا به تأخیر می اندازد، برای اینکه ناله و گریه و زاری او را دوست می دارد.» پس امام رضا^(ع) فرمودند: «سوگند به خدا تأخیر بر آوردن نیازهای دنیوی مؤمنان برای آنها بهتر از تعجیل در بر آوردن است.» دنیا چه ارزشی دارد؟ امام باقر^(ع) می فرمودند: «سزاوار است که دعای مؤمن در حال آسایش مانند دعایش در حال سختی باشد.» بعد امام رضا^(ع) فرمودند: «باید به گفتار خداوند بیشتر اطمینان داشته باشی، چرا که خداوند به وعده خود وفا می کند و می فرماید: «از رحمت خدا مأیوس نشوید.» (زمر/ ۵۳). بنابراین، اعتماد تو به خدا باید بیشتر از دیگران باشد و در خانه دل را به راه یافتن چیزی جز خوبی نگشایی و همیشه در شما حالت امیدواری باشد که خداوند فرموده است: «هرگاه بندگام مرا بخواند،

پس من نزدیکم و خواسته دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند، اجابت می‌کنم» (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۴۸۸).

همچنین، آن حضرت فرمودند: «خداوند اجابت دعای مؤمن را به شوق شنیدن دعایش به تأخیر می‌اندازد و می‌گوید: «این صدایی است که دوست دارم آنرا بشنوم.»» (فقه الرضا، ۱۴۰۶ق: ۳۴۵).

سال دوم، شماره هفتم، پیاپی ۱۳۹۳

۴. مهرورزی

امام رضا^(ع) اسوه مهر و عاطفه نسبت به بندگان خدا بودند. در زیارتش آمده است: «السلام علیک ایها الامام الرئوف» (مجلسی، ۱۴۰۰ق، ج ۱۲۰: ۵۷). ایشان بیشترین محبت و مهربانی را نسبت به مردم، اهل خانه و خدمتگزارانشان داشتند. در روزی که آن بزرگوار مسموم شدند و به شهادت رسیدند، بعد از آنکه نماز ظهر را خواندند، به فردی که نزدیکشان بود فرمودند: مردم (منظور اهل خانواده، کارکنان و خدمتگزارانشان بودند) غذا خورده‌اند؟ آن فرد جواب داد: آقای من در چنین وضعیتی کسی می‌تواند غذا بخورد؟ وقتی امام^(ع) متوجه شدند کسی غذا نخورده، نشستند و دستور دادند سفره را بیاورند، همه را بر سر سفره دعوت کردند و آنها را یکی یکی مورد محبت قرار دادند (صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ۴۹۸).

درباره مهرورزی آن حضرت، «معمربن خلاد» نقل کرده است: ابوالحسن الرضا^(ع) هنگامی که بر سفره غذا می‌نشستند، سینی بزرگی نزد او گذاشته می‌شد. امام^(ع) از بهترین غذاهایی که حاضر بود از هر کدام مقداری برمی‌داشتند، در سینی می‌گذاشتند و دستور می‌دادند که آنرا بین بینوایان و درماندگان پخش کنند. سپس این آیات را تلاوت می‌کردند: «فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ فَكُّ رَقَبَةٍ أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ أَوْ مَسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ» (بلد/ ۱۶-۱۱). امام^(ع) از عقبه به عنوان طعام خوراندن به ایتم یاد می‌کنند. بعد از آن می‌فرمودند: خداوند، دانا بود که همه انسان‌ها، توان آزاد کردن بنده را ندارند، با اطعام طعام، راه بهشت را برای آنان گشود (صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ۲۶۴).

امام رضا^(ع) به یارانشان می فرمودند:

قال رسول الله: لاتزال امتی بخیر ما تحابوا و اداوا لامانه واجتنبوا الحرام و قروا الضیف واقموا الصلاه واتوا الزکاه و فاذا لم یفعلوا ذالک ابتلوا بالقحط والسنین؛ رسول خدا^(ص) فرمودند: تا زمانی که امت اسلام همدیگر را دوست بدارند، امانت را بازگردانند، از حرام بپرهیزند و میهمان را تکریم کنند، نماز را بپا داشته و زکات بپردازند، در خیر و سعادت و خوشبختی هستند و اگر چنین نکنند، گرفتار قحطی و خشکسالی می شوند (حرعاملی، ۴۰۹: ۱۵، ج ۱، ۲۵۴).

یکی از اصول معنوی رسیدن به آرامش، مهرورزی و عشق و محبت به دیگران است، همان گونه که پیامبران و مردان الهی به خاطر محبت، بر قلب های خود و مردم حاکم شده بودند. حضرت علی^(ع) در این باره فرموده اند: «قلوب الرجال وحشیه، فمن تالفها اقبلت علیه؛ دل های مردم گریزان است، پس به کسی روی می آورند که خوشرویی کند و با محبت باشد» (سید رضی، ۱۳۶۹: ۲۴۸).

امام رضا^(ع) مهرورزی را از ابزارهای آرامش و سعادت می دانستند و دوستی با مردم را نیمی از عقل به حساب می آوردند. لذا، به دوستان و شیعیان خود سفارش می کردند تا به هم هدیه بدهند و در این باره فرموده اند: «الهدیه تذهب الفعائنم الصد؛ هدیه، کینه ها را می زداید» (صدوق، ۱۴۰۴: ۲، ج ۳۷). همچنین می فرمودند:

صل رحمک ولو بشر به من ماء و افضل ما توصل به الرحم کف الاذی عنها و صله الرحم منساة فی الاجا، محبیه فی الاهل؛ به خویشاوندان بخشش کن، اگرچه به نوشیدن آبی باشد و برترین بخشش به خویشاوندان آن است که به آنها آزار نرسانی. صله رحم، مرگ را به تأخیر می اندازد و مایه دوستی در خانواده و خویشاوندان می شود (محدث نوری، ۴۰۷: ۱۲، ج ۱۰۳).

مهرورزی آن حضرت تا آنجا رسیده بود که در یکی از مناظره ها در پاسخ شخصی که از ایشان پرسیدند، آیا از خاندان شما کسی هست که به شیخین ناسزا گوید؟ ایشان ضمن

❖ پاسخ منفی فرمودند: آن دو را دوست بدار، به آنان مهرورزی کن و برای آنان از خدا آمرزش
سال دوم، شماره هفتم، پائیز ۱۳۹۳
بخواه.

امام رضا^(ع) بر این عقیده بودند که مهرورزی باعث دفع بلا می‌شود. لذا، سفارش می‌کردند:
«به یکدیگر مهر و محبت داشته باشید و با هم مهربانی کنید، زیرا با وجود افراد مؤمن و
بامحبت در جامعه، خداوند بلاهای آسمانی را از دیگران دفع می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۰ق،
ج ۷۴: ۳۹۰).

برای چگونگی مهر ورزیدن امام رضا^(ع) دستورالعمل جامعی بدین شرح ارائه کرده‌اند:

اتق فی جمیع امورک و احسن خلقک و اجمل معاشرتک مع الصغیر و الکبیر و
تواضع مع العلماء و اهل الدین و ارفق بما ملکت یمینک و تعاهد اخوانک و تسارع فی
قضاء حوائجهم و ایاک و الغیبه و النمیمه و سوءالخلق مع اهلک و عیالک و احسن
مجاوره من جاورک، فان الله یسالک عن الجار و قد روی عن رسول الله ان الله تبارک
و تعالی اوصانی فی الجار حتی ظننت انه یرثنی و بالله التوفیق؛ در همه جا و جمیع
امور تقوا داشته باش؛ خلق و خوی خود را نیکو گردان؛ معاشرت خود را با کوچک
و بزرگ نیکو قرار بده؛ در مقابل علما و دانشمندان تواضع کن؛ در مقابل دین‌داران
و اهل دینت متواضع باش؛ با زیر دستان خود با نرمی رفتار کن؛ نسبت به برادران
دینی متعهد باش؛ در برآوردن حوائج برادران دینیت تسریع نما؛ از غیبت کردن و
سخن‌چینی و بدخلقی با اهل و عیال خود پرهیز کن؛ با همسایگان خود به نیکی
رفتار کن که خداوند در مورد حق همسایه از تو سؤال خواهد کرد. از پیامبر خدا^(ص)
روایت شده است که فرمودند: خدای تبارک و تعالی آنقدر مرا درباره همسایه
توصیه کرد که گمان کردم همسایه از من ارث می‌برد (فقه الرضا، ۶: ۱۴۰ق: ۴۰۱).

۵. خوش‌بینی

امام رضا^(ع) که الگو و اسوه اسلام ناباب محمدی بودند، سفارش می‌کردند تا مؤمنین به
یکدیگر خوش‌بین باشند، کینه‌ها را از دل بزدایند و از لغزش‌های دیگران چشم‌پوشی کنند.

آن حضرت می فرمودند:

عقل انسان کامل نمی شود تا در او ۱۰ خصلت باشد، امید خیر در او باشد و از شر او ایمن باشند، خوبی کم دیگران را نسبت به خودش زیاد ببیند و خوبی فراوان خودش را نسبت به دیگران کم به حساب آورد و از اینکه از او چیزی بخواهند خسته نشود (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۴۴۳).

آنگاه فرمودند:

هیچ کس را نمی بیند مگر اینکه با خود می گوید: او از من بهتر و پرهیزگارتر است. مردم دو گونه اند: کسانی که بهتر و باتقواتر از او هستند و کسانی که بدتر و پست تر از او هستند. پس هرگاه شخصی را که بدتر از اوست، ببیند به خودش بگوید: شاید خوبی های او مخفی است و بهتر است برای او و خوبی من ظاهر و برای من شر است و وقتی کسی را دید که بهتر و پرهیزگارتر از اوست، برایش تواضع کند تا اینکه به وی ملحق شود و وقتی این کار را کرد، عظمتش بیشتر و شهرتش بهتر و سرآمد اهل زمانش می شود (همان: ۴۴۵).

خوش بینی، روشی برای بازگرداندن توجه از ناخشنودی ها به خوشی های زندگی است. در این روش، امور فرح بخش و شادی آور بر فضای روح و روان انسان وارد شده و از شدت درد و رنج انسان کاسته می شود.

لذا، امام رضا^(ع) فرمودند: «مؤمن کسی است که وقتی نیکی کرد خوشحال می شود و وقتی بدی کرد استغفار می کند و مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او سلامت باشند و از ما نیست، کسی که همسایگان از آفت او ایمن نباشند» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۸: ۵۶۵). باز فرمودند: «اگر از مردی یاد کردید و او حاضر بود، با کینه بخوانیدش و اگر غایب بود، او را با نام بخوانید» (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۴۵۰)، زیرا کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد، می تواند دوستی آنها را به دست آورد.

از فرمایش های امام رضا^(ع) چنین برداشت می شود که خوش بینی، علاوه بر سلامت دنیوی، آرامش روانی و نجات از بیماری های روحی، برای انسان، سلامت اخروی نیز به همراه دارد.

❖ کسی که دارای حُسن ظن به خداوند باشد، به فوز بهشت نائل می‌شود (صدوق، ۱۴۰۷ق: ۴۳۰). به‌طور یقین حُسن ظن و خوش‌بینی، راحتی قلب و سلامتی دین را تضمین می‌کند (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳). در مقابل خوش‌بینی، بدگمانی و سوءظن قرار دارد که خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید. همانا بسیاری از گمان‌ها گناه است» (حجرات / ۱۲).

سال نهم، شماره هفتم، پیاپی ۱۳۹۳

هنگامی که انسان سوءظن پیدا کند، روح او ناتوان و فرسوده می‌شود. آنگاه این بیماری به جسم اثر می‌گذارد. وقتی بیماری به جسم انسان راه پیدا کند، جسم ضعیف شده، پذیرای بیماری‌های دیگر می‌شود. بدگمانی، کارهای انسان را فاسد می‌کند و باعث می‌شود که به‌خاطر این حالت روانی، دست به هر کاری بزند. لذا، سوءظن، انسان را نه‌تنها گرفتار بیماری غیبت، تهمت و جاسوسی، ترس، بخل و حرص می‌کند، بلکه در انسان انگیزه انجام همه بدی‌ها را به‌وجود می‌آورد، زیرا سوءظن انسان سالم را بیمار و دل‌های آرام را مضطرب و پریشان می‌سازد.

۶. صبر در برابر مشکلات

با بررسی زندگی پربرکت امام رضا^(ع) مشاهده می‌شود که ایشان نیز همچون دیگر ائمه معصومین^(ع) نمونه کاملی از صفت معنوی صبر و بردباری بودند. یکی از موقعیت‌های دشواری که ایشان با آن روبه‌رو شدند، زمانی بود که مأمون، آن بزرگوار را به خراسان دعوت کرد. حضرت برای وداع خانه خدا به مکه رفتند. لحظه جدایی آن حضرت از فرزندش حضرت جواد^(ع) رسیده بود، اما ایشان با دلی استوار و مطمئن به قضا و قدر الهی، این مصیبت را تحمل کردند. شکیبایی و بردباری آن حضرت در دوره خلافت مأمون در برابر سیاست‌های مرموز و پشت پرده او به‌ویژه جریان ولایتعهدی، درجه صبر و تحمل آن حضرت را برای ما آشکار می‌کند.

امام رضا^(ع) در دوران زندگی شان و زندانی بودن پدر بزرگوارشان مکرر سعه صدر از

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۶۵

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

خود نشان می‌دادند و مراقب اهل و عیال پدر ارجمندشان بودند. ایشان با بردباری و شکیبایی در برابر افرادی که با ایشان ستیزه و نزاع داشتند، مقاومت می‌کردند. در برابر دهن‌کجی‌های دیگران سعی داشتند سکوت کنند. افرادی بودند که نسبت به ایشان بی‌احترامی می‌کردند، اما آن بزرگوار در برابر آنها خاموشی را برمی‌گزیدند. امام رضا^(ع) می‌فرمودند:

لا یكون المؤمن مومنا حتی یكون فیہ ثلاث خصال: سنه من ربه و سنه من نبیه و سنه من ولیه. فالسنه من ربه کتمان سره. قال الله عزوجل: عالم الغیب فلا یتظہر علی غیبه احد الا ارتضی من رسول و اما السنه من نبیه فمداراه الناس، فان الله عزوجل امر نبیه^(ص) بمداراه الناس فقال: خذ العفو و امر بالعرف و اعرض عن الجاهلین و اما السنه من ولیه فالصبر فی البساء و الضراء فان الله عزوجل یقول: و الصابرین فی البساء و الضراء؛ مؤمن، مؤمن نیست مگر اینکه سه خصالت داشته باشد: سستی از پروردگارش، از پیامبرش و از وگیش، اما سنت از پروردگارش کتمان سر اوست، که خدای عزوجل فرموده است: «عالم الغیب فلا یتظہر علی غیبه احد الا من ارتضی من رسول»، سنت از پیامبر، مدارا کردن با مردم است که خدای عزوجل پیامبرش را به مدارا با مردم امر کرده و فرموده است: «خذ العفو و امر بالعرف» (الهی قمش‌های، ۱۳۳۸، اعراف/ ۱۹۹) و اما سنت از وگس، صبر در سختی‌ها و مشکلات است (طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱: ۲۴۱).

دنيا محل سختی‌ها و مشکلات است که خداوند فرمودند: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد/ ۴). چون ما دنیا را محل راحتی و آسایش می‌دانیم، از مشکلات و سختی‌ها آزرده‌خاطر می‌شویم. از امام رضا^(ع) دربارهٔ بهترین بندگان خدا سؤال کردند، آن حضرت فرمودند:

الذین اذا احسنوا استبشروا و اذا اساتوا استغفروا و اذا اعطوا شکروا و اذا ابتلوا صبروا و اذا غضبوا عفاوا؛ کسانی هستند که چون نیکی کنند، از توفیقی که یافتند، شاد شوند و هر گاه کار بادی انجام دهند، از خدا آمرزش خواهند. هر وقت به آنها عطایی شود، شکرگزارند و چون در بلایی افتند، شکیبایی ورزند و هنگام خشم، از

مورد غضب درگذرند. آن حضرت، صبر را از بهترین ویژگی بندگان خدا، ذکر کرده‌اند (صلوق، ۱۴۰۴، ج: ۲، ۲۶۳)

ما باید این حقیقت را باور کنیم که راحتی برای دنیا آفریده نشده است. پیامبر (ص) فرمودند: هر کس چیزی را طلب کند که آفریده نشده است خود را به زحمت انداخته و چیزی نصیبش نمی‌شود. گفتند: یارسول الله آن چیست که خلق نشده است؟ فرمودند: «الراحه فی الدنیا؛ آسایش در دنیا خلق نشده است» (شعیری، ۱۴۱۴، ج: ۵۱۷). لذا باید بپذیریم که مشکلات قسمتی از زندگی ما هستند.

امام رضا(ع) صبر و شکیبایی را از ارکان ایمان دانسته و فرموده‌اند:

لا يستكمل عبد حقیقه الايمان حتى تكون فيه، خصال ثلاث، التفرقة فی الدین و حسن التقدير فی المعیشه و الصبر علی الرزایا؛ هیچ بنده‌ای حقیقت ایمان را به کمال نرساند، مگر اینکه در او سه خصلت باشد: در علم دین، بصیرت پیدا کند، در معیشت، اندازه نیکو نگه دارد و بر بلاها، صبر و شکیبایی کند (حرانی، ۱۴۰۱، ج: ۱۷۹).

سختی‌ها بر اساس تقدیر الهی است و تقدیر الهی به مصلحت انسان‌هاست. آنچه در اختیار ماست، واکنش ما به موقعیت ناخوشایند و ناملایم آن است، هر سختی مدتی دارد که سرانجام به پایان می‌رسد. هنگامی که فرزند معاذبن حبل فوت کرد، پیامبر (ص) تسلیت‌نامه‌ای برایش فرستاد و این جمله را نوشت:

و اعلم ان الجزع لا یرد میتا و لا یدفع قدرا فأحسن العزاء و تتجز الموعود؛ بی‌تابی کردن نه مرده را برمی‌گرداند و نه تقدیر را دفع می‌کند، پس به نیکی، عزادار باش، و عداة الهی را قطعی بدان و نسبت به آنچه بر تو و بر همه مردم حتمی است و به تقدیر الهی نازل شده تأسف نخور (همان: ۵۹).

تجربه نشان داده که سختی‌های فراوان آمده و رفته‌اند و هیچ‌یک از آنها باقی نمانده است، حضرت علی(ع) فرمودند: «ان بقیت لم یبق الهم؛ اگر تو باقی بمانی اندوه باقی نخواهد ماند» (ابن ابی حدید، ۱۳۸۵، ج: ۲۰، ۳۴۰). بنابراین، در این دنیای ناپایدار نه خوشی پایدار است و نه ناخوشی باقی می‌ماند.

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۶۷

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

خداوند در بعضی آیات قرآن، مؤمنان را در برابر حوادث و رویدادهای سخت به صبر و پایداری فراخوانده است. «وَلْيَبْتَئُواكُمْ بَشْيءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ؛ وَ قَطْعاً شَمَا رَا بَه چِيزِي از قَبِيلِ تَرَس و گرسنگي و كاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و شكيبان را مژده بده» (بقره/ ۱۵۶).

به علت نقش مهمی که صبر در رشد و تعالی انسان بر عهده دارد، پیامبر (ص) و ائمه معصومین (ع) درباره آن بسیار سخن گفته‌اند و آنرا یکی از ارکان مهم ایمان و گاهی برابر با کل ایمان دانسته‌اند که از جمله پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «الایمان نصفان، نصف فی الصبر و نصف و فی الشکر؛ ایمان دو نیمه دارد، یک نیمه صبر و یک نیمه شکر است» (ابوالفتح، ۱۳۵۴، ج ۵: ۱۶۸). حضرت امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «الایمان علی اربع دعائم: علی الصبر و البقین و العدل و الجهاد؛ ایمان بر چهار ستون استوار است. صبر و شکیبایی، یقین و باور، عدل و داد و جهاد و کوشش در راه دین خدا» همچنین، درباره اهمیت صبر از پیامبر بزرگوار اسلام (ص) پرسیدند که ایمان چیست؟ حضرت فرمودند: «الصبر» (غزالی، ۱۴۰۱ق، ج ۴: ۹۱).

امام رضا (ع) فرموده‌اند: هنگامی که روز قیامت فرارسد و همه مردم در صحرای محشر حاضر شوند، منادی از طرف خداوند ندا می‌کند و می‌گوید: «این الصابرين؟؛ صابرين كجا هستند؟» در آن وقت گروهی از میان خلائق بلند می‌شوند و خود را معرفی می‌کنند. هنگامی که صابرين مشخص شدند، به آنها گفته می‌شود، بدون حساب وارد بهشت شوید. آنها وارد بهشت می‌شوند. در بهشت، فرشتگان از آنان می‌پرسند، کار شما در دنیا چه بود که به این مقام و منزلت رسیدید؟

صابران در جواب می‌گویند: «کنا نصبر علی طاعة الله و نصر عن معاصي الله؛ در رابطه با اطاعت و عبادت الهی، صبر و شکیبایی و در مقابل معاصی و گناهان، خویشتن‌داری می‌کردیم» فرشتگان می‌گویند: آری این اجر و نعمت عظیم، حق کسانی است که این‌گونه در دنیا به‌خوبی و درستی عمل می‌کردند (فقه الرضا، ۱۴۰۶ق: باب ۱۰).

امام رضا (ع) از اقسام صبر، شکیبایی در برابر محرمات و معاصی را از همه اقسام آن والاتر

❖ و باارزش تر می‌دانند، زیرا دوری از معاصی و صبر در برابر آن، انسان را به کمال می‌رساند و هر لحظه به خدا نزدیک‌تر و نزدیک‌تر کرده، تا به جایی می‌رساند که به قول سعدی:

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند

بنگر تا چه حد است مکان آدمیت

(سعدی، ۱۳۵۶: ۲۷۵).

برای روبه‌رو شدن با مشکلات، راهکارهای زیر پیشنهاد شده است:

به خوشی آینده فکر کنید و اینکه این ناخوشی‌ها به پایان می‌رسد و شادمانی می‌آید و به زودی این مشکل و سختی از بین می‌رود؛

اگر مشکلی و سختی برای شما پیش آمد، لذت‌ها و خوشی‌های گذشته را یادآوری کنید و به خود بگویید: در کنار آن همه خوشی، این ناخوشی چیز مهمی نیست. در کنار آن همه نعمت که خداوند عطا کرده است، تحمل این مشکل چیز مهمی نیست؛

پاداش تحمل مشکلات و صبر در مصائب را یادآوری کنید که خداوند به‌خاطر این مصیبت و سختی چه پاداشی برای آن جایگزین کرده است. پیامبر اکرم^(ص) فرمودند: «اگر شما می‌دانستید که بابت سختی‌هایتان چه پاداش بزرگی برایتان ذخیره شده است، هرگز غمگین نمی‌شدید» (متقی هندی، ۱۴۱۳ق: ۶۱۴). برای تسکین آلام خویش به یاد آورید که در روایت‌ها آمده است هر پیامبری که سراغ همنشین خود را از خدا می‌گرفت، خدا گرفتارترین انسان روی زمین را به او نشان می‌داد و می‌فرمود: به سراغ او برو، او هم‌شان تو در بهشت است.

به‌خاطر داشته باشید که انسان تا زمین نخورد، راه رفتن را نمی‌آموزد.

۷. زندگی را آسان گرفتن

امام رضا^(ع) در طول عمر بابرکشان زندگی را سخت نمی‌گرفتند و هیچ‌گاه دچار تکلف‌های دنیایی نشدند. آن حضرت به شیعیانشان سفارش می‌کردند که خود را گرفتار دنیا نسازند و

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۶۹

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

زندگی را سخت نگیرند. در این باره فرموده‌اند: «بنی اسرائیل سخت گرفتند، خدا هم بر آنها سخت گرفت. حضرت موسی^(ع) به آنها گفت: گاوی را ذبح کنید. گفتند: رنگش چگونه باشد؟ سپس گفتند: چند ساله باشد؟ آنقدر سخت گرفتند تا مجبور شدند، گاوی را کشتند و پوستش را پر از طلا کردند» (مجلسی، ۱۴۰۰ق، ج ۷۲: ۲۴۵).

یکی از مواردی که می‌تواند باعث آسایش شود، آسان گرفتن زندگی است. راحتی و سختی زندگی به نگرش انسان وابستگی دارد که با رویدادهای آن چگونه برخورد کند، چه بسا رویدادهای شیرینی در زندگی پیش می‌آید که ما آنرا تلخ و ناپسند می‌دانیم و برعکس چه بسا رویدادهای تلخی پیش می‌آید، ولی برداشت ما از آن شیرین است.

بنابراین، ما هستیم که گاهی زندگی را به خودمان بسیار سخت می‌گیریم و خود را محصور تکلف‌ها می‌کنیم.

تکلف گر نباشد خوش توان زیست

تعلق گر نباشد خوش توان مُرد

۸. آسایش مطلق وجود ندارد

شخصی از امام رضا^(ع) پرسید چگونه روزت را شروع کردی؟ «فقال: اصبحت باجل مقوص و عمل محفوظ و الموت فی رقابنا و النار من ورائنا ولا ندري ما يفعل بنا؛ حضرت فرمودند: با عمری که کوتاه است، عملی که ثبت می‌شود، مرگی که اطراف ماست و آتشی که پشت سر ماست و نمی‌دانیم با ما چه خواهد کرد» (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۴۴۶). آنچه از کلام آن بزرگوار برداشت می‌شود این است که آسایش و راحتی مطلق در این دنیا وجود ندارد. خداوند به حضرت موسی^(ع) وحی فرستاد که یا موسی، من آسایش مطلق را در بهشت قرار داده‌ام، درحالی‌که بندگان من در این دنیا در جستجوی آن هستند و هرگز به آن نخواهند رسید (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۲۵۰).

اگر انسان، دنیا را خانه‌ی راحت تلقی نکند، در جستجوی آسایش و راحتی مطلق نباشد و بداند که این دنیا محل آزمایش است، مشکلات و سختی‌های زندگی، او را از پای در نمی‌آورد،

❖ از زندگی احساس رضایت می‌کند و به آرامش می‌رسد.

سال نهم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

۹. قانع بودن

امام رضا^(ع) دنیا را سرایی آکنده از شر و بدی می‌دانستند و عقیده داشتند به وسیله زهد و بی‌رغبتی به دنیا، نجات از این شر امکان‌پذیر است (صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ۱۲۹). آن حضرت حتی زمانی که ولیعهد خلافت بودند، با زهد و پارسایی و ساده‌زیستی زندگی می‌کردند. باصلت هروی در این باره نقل کرده است: «او غذایی ساده و خوراکی اندک داشت» (همان، ج ۲: ۱۳۶). توصیف قناعت امام^(ع) را یکی از کنیزانش که ابتدا در خانه مأمون و سپس در خدمت امام^(ع) بود، به زیبایی شرح کرده و گفته است: ما در سرای مأمون در بهشتی از خوردنی و آشامیدنی و عطر و دینار بسیار بودیم، پس از چندی مأمون مرا به رضا بخشید و چون به خانه او رفتم، همه آن رفاه و خوشی را که داشتیم از دست دادم و آرزو می‌کردم از خانه او به جایی دیگر بروم. تا آنکه مرا به عبدالله بن عباس بخشیدند و چون به سرای او رفتم، چنان بود که گویا به بهشت وارد شده‌ام (همان، ج ۲: ۱۴۵).

احمد بن عمر و حسین بن یزید نقل کرده‌اند، بر امام رضا^(ع) وارد شدیم و به او گفتیم: ما مقدار زیادی خواروبار داشتیم و در رفاه زندگی می‌کردیم. وضع ما دگرگون شد، از خدا بخواه که آن را به ما برگرداند. امام^(ع) به آنها دستور داد که قناعت کنند و به آنچه خدا برایشان مقدر کرده است، راضی باشند. سپس به آنها فرمودند: چه می‌خواهید؟ آیا می‌خواهید که پادشاه باشید؟ آیا خوشحال هستید که مانند طاهر و هرثمه باشید، در حالی که برخلاف آنچه هستید باشید؟

یکی از آنها صحبت امام^(ع) را قطع کرد و گفت: نه به خدا، مرا خوشحال نمی‌کند که تمام دنیا و آنچه در آن است از طلا و نقره مال من باشد و من برخلاف آنچه هستم باشم. سپس امام^(ع) فرمودند: خدا می‌فرماید:

اغْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورِ؛ به خدا گمان خوب داشته باش،

زیرا کسی که به خدا حُسن ظن داشته باشد، خدا نیز به او حُسن ظن دارد؛ کسی که به

روزی کم راضی باشد، عمل کم او مورد قبول است. کسی که با یک چیز کم حلال راضی باشد، هزینه او کم است، خانواده اش آسوده و راحتند، خدا او را به درد دنیا و دوی آن آگاه می‌کند و او را سالم به دارالسلام می‌رساند (همان: ۳۸۳).

قناعت کلید رضایت از زندگی است و زندگی را شیرین و گوارا می‌سازد. امام صادق^(ع) فرمودند: «به آنچه خدا قسمت کرده، قانع باش تا زندگی شاد و راحتی داشته باشی» (راوندی، ۱۴۰۹ق: ۱۵۹).

خداوند در قرآن مجید می‌فرماید:

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ
لِلْمُؤْمِنِينَ؛ هرگز چشم خود را به نعمت‌هایی که به گروه‌هایی از آن کافران دادیم
می‌فکن و به‌خاطر آنچه آنها دارند، غمگین مباش و بال و پر خود را بر مؤمنان فرود
آر و آنها را زیر پوشش مهر و محبت خود قرار ده (حجر/ ۸۸).

انسان در زندگی باید قانع باشد و اگر هم خواست زندگی خود را مقایسه کند، با کسی بسنجد که از لحاظ ثروت دنیایی از او پایین‌تر است تا هم دارایی خودش برایش آشکار شود و شکر نعمت به‌جا آورد و همچنین، وقتی خود را با پایین‌تر از خود مقایسه کرد، متوجه می‌شود که زندگی او آنقدر هم که فکر می‌کند، سخت و غیر قابل تحمل نیست، زیرا دیگران را دیده است که با مشکلات بیشتر از او زندگی می‌کنند. لذا یکی از عوامل احساس رضایت و آرامش، قانع بودن است.

لازم به ذکر است که قانع بودن با تنبلی بسیار تفاوت دارد. در این باره امام رضا^(ع) فرمودند: «کسی که برای امرار معاش خانواده اش کار می‌کند، اجرش از کسی که در راه خدا جهاد می‌کند بیشتر است» (حرانی، ۱۴۰۱ق: ۴۴۵).

۱۰. راضی به رضای خداوند بودن

از حضرت رضا^(ع) نقل شده است که فرمودند: خدای متعال می‌فرماید:

وَعِزَّتِي وَجَلَالِي وَأَرْبَابِي فِي عُلُوِّي لَا يُؤْتِرُ عَبْدٌ عِبْدِي هَوَايَ عَلَيَّ هَوَاهُ إِلَّا جَعَلْتُ غِنَاهُ

فِي قَلْبِهِ وَ هَمَّهُ فِي آخِرَتِهِ وَ كَفَفَتْ عَلَيْهِ ضَيْعَتَهُ وَ ضَمَّتْ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ رِزْقَهُ وَ كُنْتُ لَهُ مِنْ وَرَاءِ حَاجَتِهِ وَ آتَتْهُ الدُّنْيَا وَ هِيَ رَاغِمَةٌ؛ قسم به عزت و جلالم و بلندی مقامم! بنده‌ای خواسته مرا بر خواسته خویش ترجیح نمی‌دهد، مگر اینکه بی‌نیازی‌اش را در قلبش و همتش را در آخرتش قرار دهم، تنگدستی او را کفایت کنم و آسمان‌ها و زمین را ضامن رزق او کنم و خود برای تأمین حاجت او هستم و دنیا در کمال نرمی به‌سوی او خواهد آمد (مجلسی، ۴۰۰: ۱۴۰، ج ۶۷: ۷۸).

معنای راضی بودن، خشنودی به خواست خداست و اینکه فرد از قضا و تقدیر الهی بدش نمی‌آید. از مقدرات الهی راضی بوده و هیچ گله و شکایتی نداشته باشد. کسی که راضی به رضای حق است نسبت به همه احکامی که خداوند تعالی از او می‌خواهد رضایت قلبی دارد و تلاش می‌کند تا در عمل به احکام الهی بکوشد.

امام رضا^(ع) فرمودند: «احسن الظن بالله، فان من حسن ظنه بالله كان الله عند ظنه؛ به خداوند خوش‌بین باش، زیرا هر کس به خدا خوش‌گمان باشد، خداوند هم با گمان او همراه است» (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۱۳۷).

بسیاری از ناراحتی‌های ما به‌خاطر از دست دادن چیزهایی است که داشته‌ایم، حال آنکه اگر چیزی را از دست دادیم، فکر کنیم آن‌را اصلاً نداشتیم، در آرامش به‌سر خواهیم برد. اگر حادثه‌های ناخوشایند زندگی و کاستی‌های آن‌را حادثه‌ای تلخ ندانیم، تحمل آن مشکل‌گیر قابل تحمل خواهد بود. اما اگر آنها را از جانب خدا و آن سختی را هم لطف بدانیم، آنگاه هضم آن برایمان آسان‌تر خواهد بود.

ما معتقدیم که جهان بر اساس حکمت الهی در حرکت است و هیچ حادثه‌ای در زندگی انسان بدون حکمت و دلیل نیست. اگر به فلسفه زندگی دست یابیم آنگاه در آسایش و راحتی زندگی خواهیم کرد. استاد مطهری می‌فرماید: «در شکم مصیبت‌ها و گرفتاری‌ها، سعادت است» (۱۳۷۴، ج ۱: ۱۳۴).

فلسفه وجود دنیا، پرورش استعدادهای نهفته انسان است و ابزار این پرورش، ناراحتی‌هایی

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۷۳

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

است که برای انسان پیش می‌آید. از کجا مشخص است درد و رنج‌هایی که به صورت ظاهر به ما رو می‌آورد برای بهبودی بیماری روانی ما مفید نباشد و رنجی را که به ظاهر برای درمان بیماری‌های فرزندان و خانواده تحمل می‌کنیم، برای تلطیف روح ما، ابراز محبت بیشتر و تزکیه اخلاقیان فایده نداشته باشد. حکیم علی الاطلاق آن‌را بهتر تشخیص می‌دهد و ما را بدان اطلاع و راهی نیست و تنها تسلیم و رضاست که می‌تواند ما را آرام سازد. اشتباه ما اینجاست که هر چه را خود دوست داریم، به دنبال آن می‌رویم و در حسرتش عمری را تباه می‌سازیم، تصور می‌کنیم آن، وسیله خوشبختی است.

۱۱. بی‌اعتنایی به دنیا

یکی از اوصاف انسان‌های بزرگ، زهد و بی‌میلی آنها به دنیا و تجمل‌های آن است که امام رضا^(ع) سرآمد زاهدان عصر خویش بودند. در روایتی از محمدبن عباد وارد شده است که امام رضا^(ع) در تابستان بر روی حصیر و در زمستان بر روی پوستینی می‌نشستند و لباس خشن می‌پوشیدند (صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ۱۷۸).

امام رضا^(ع) فرمودند:

*من احب الدنيا ذهب خوف الاخره من قلبه و ما اتوبى عبد علما فازداد للدنيا حبا
الا ازداد من الله بعد، و ازداد الله عليه غضبا؛ هر که دنیا را دوست بدارد، ترس آخرت
از دلش بیرون رود، هیچ بنده‌ای نیست که علمش دهند و محبت دنیا در دلش
ببفزاید. جز اینکه دوری او از خدا و غضب خدا بر او افزون شود (حرانی،
۱۴۰۱ق: ۴۶۶).*

یکی از دلایلی که ما احساس آرامش نمی‌کنیم، به خاطر دنیا و تعلق‌های آن است. دنیا سرایی است که کسی از گزند آن در امان نمی‌ماند، مگر به اعمال نیکی که در آن انجام دهد. برای کسی که در انجام دادن اعمال، همه همتش دنیا باشد، رهایی نیست. لذا امام رضا^(ع) فرمودند: در شگفتم چگونه کسی که دنیا را آزموده و تغییرات آن را به چشم خود دیده است، باز دل به آن می‌بندد» (مجلسی، ۱۴۰۰، ج ۷۵: ۴۵۰).

فراموش نکنیم که دنیا و وابستگی‌های آن، دور شدن از خداوند است نه چیز دیگر، به قول مولانا:

چیست دنیا از خدا غافل شدن

نی قماش و نقره و فرزند و زن

(مولوی، ۱۳۸۵، ج ۳: ۱۱۹).

۱۲. خوشرویی و احساس شادمانی

در سیره معنوی امام رضا^(ع) آمده است که آن حضرت فردی خوشرو و خوش‌برخورد بودند. از این رو با هر کس به سادگی رابطه برقرار می‌کردند و راه دوستی را با او باز می‌کردند. لذا، همگان به سرعت با آن حضرت انس می‌گرفتند و می‌توانستند به خانه وی رفت و آمد کنند. در کنارشان بنشینند و با او هم‌صحبت شوند. همچنین، آن حضرت به هیچ‌کس با دیده تحقیر نمی‌نگریستند. اندیشه‌شان این بود که همه انسان‌ها از یک پدر و مادر و از یک اصل و ریشه‌اند و دلیلی برای برتری یکی بر دیگران وجود ندارد، مگر به تقوا و پرهیزگاری. هرگز از او ناسزایی شنیده نشد. از این جهت، سخنان و خطابه‌های آن بزرگوار به مردم، دوستان و شیعیان و حتی غلامان و خدمتکارانش، احترام‌آمیز و چنان بود که گویی با اهل خانه خود معاشرت دارد.

انسان، مرهون خوشرویی خویش است، زیرا بهترین احسان به شخصیت افراد در برخوردهای اولیه خواهد بود. خوشرویی، شیوه‌ای شایسته در جلب دوستی‌ها و روشی پرجاذبه برای تمام افراد است. پروردگار، مهربانی‌اش را ۱۰۰ قسمت کرده است: ۹۹ بخش آن را نزد خود نگه داشته و یک جزء آن را به زمین فرستاده است. از همین یک‌صدم است که مردم به یک دیگر محبت دارند. لذا، بهترین کارها پس از ایمان به خدا، مهربانی، خوشرویی و شادمانی است.

اساماً سرور و شادمانی یکی از نیازهای انسان است که حضرت امیرالمؤمنین^(ع) فرمودند: «السرور بیسط النفس و یشیر النشاط؛ شادمانی موجب می‌شود نفس انسان گشوده و نشاط او برانگیخته

شود» (آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۹).

شیوه برخورد مؤمن باید به گونه‌ای باشد که دیگران از دیدن چهره او فرحناک و شادمان شوند؛ نه اینکه با دیدن او آتش غم در دل‌هایشان افروخته شود. زیرا حضرت علی^(ع) فرموده‌اند: «المومن بشر فی وجهه و حزنه فی قلبه؛ شادی و سرور مؤمن در چهره‌اش و غم و اندوهش در قلب او پنهان است» (سید رضی، ۱۳۶۹: ۲۱۷).

انسان برای اینکه بتواند با دیگران خوش‌رفتار باشد، نیاز به احساس شادمانی در وجود خود دارد تا بتواند این شادمانی را در چهره‌اش آشکار سازد.

به‌دست آوردن احساس شادمانی با رعایت موارد زیر امکان‌پذیر خواهد بود:

۱. سعی کنید، خاطرات خوش زندگی، تجربه‌های شیرین و موفقیت‌های عمر خود را به‌خاطر بیاورید و برای دیگران هم تعریف کنید. پیامبر بزرگوار اسلام^(ص) فرمودند: «زیبایی‌های زندگی را به‌خاطر بیاورید» (صدوق، ۱۴۰۷ق: ۲۰۱)؛

۲. ویژگی‌های نیکوی خود را روزی چند بار مرور کنید؛

۳. کارهایتان را دست‌کم نگیرید و به خود ببالید؛

۴. برای زندگی برنامه با اهداف واضح و روشن داشته باشید و بر امور زندگیتان نظم حاکم باشد؛

۵. برای خودتان زندگی کنید نه برای دیگران، منتظر نباشید که مردم درباره شما چه خواهند گفت. آن‌طور که مصلحت خودتان است، زندگی کنید؛

۶. با طبیعت ارتباط داشته باشید که باعث شادی روح شما خواهد شد. امام رضا^(ع) فرمودند: سه چیز روح را شاد می‌کند: نگاه به آب روان، نگاه به سبزه و نگاه به چهره زیبا.

۷. با عالمان فرهیخته و دوستان باوفا ارتباط داشته باشید؛

۸. به خود بفهمانیم که خداوند از روز اول خلقت، ما را بانشاط آفریده، روح سرشار از دانایی و محبت به ما عطا کرده است، پس با آنچه در وجود خود داریم، از کار و فعالیت جسمانی و روانی به‌خوبی می‌توانیم خوشبخت و شادمان زندگی کنیم؛

۹. خواندن حکایت‌های شیرین، کلمه‌های زیبا و شعرهای شادی‌آور را فراموش نکنید. حضرت علی^(ع) فرمودند: «به‌درستی که دل و روح انسان مانند بدن ملالت پیدا می‌کند، این ملالت و بیماری را با حکمت‌های تازه و نو بزدايید» (سید رضی، ۱۳۶۹: ۲۰۵).

یافته‌ها

یکی از بارزترین ویژگی‌های شخصیتی امام رضا^(ع) ارتباط عمیق معنوی ایشان با خدا بوده که در کثرت عبادت و خویش‌داری حضرت تجلی کرده است. آن حضرت در زندگی، اصولی معنوی خاصی را رعایت کرده‌اند که به یقین با پیروی از سبک زندگی معنوی آن بزرگوار، انسان به آرامش روحی، روانی خاصی خواهد رسید.

برخی از این اصول عبارت‌اند از:

۱. باید به خدا توکل داشته باشید و با اعتماد به او بدانید که هر چه از طرف خداوند می‌رسد خیر است؛
۲. به افراد، خوش‌بین باشید تا بتوانید دوستی آنها را به‌دست آورد و به آرامش قلبی برسید؛
۳. در برابر مشکلات صبر و شکیبایی داشته باشید و بدانید هر مشکلی به پایان می‌رسد؛
۴. زندگی را به خود آسان بگیرید و از تکلف دوری کنید؛
۵. انسان باید بداند که آسایش مطلق در این دنیا وجود ندارد؛
۶. باید به آنچه خداوند به ما عطا کرده است، قانع باشیم؛
۷. راضی به رضای خداوند بودن یکی دیگر از اصول رسیدن به آرامش روانی است؛
۸. انسان باید با دیگران با خوشرویی و شادمانی برخورد کند و این احساس شادمانی را در خود ایجاد کند؛
۹. یکی دیگر از اصول معنوی، مهرورزی و محبت به دیگران است که انسان را به شادمانی و کامیابی می‌رساند و با محبت است که انسان به آرامش می‌رسد.

منابع و مأخذ

- آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۳۳۶). *غررالحکم و دررالکلم*. چاپ اول، قم: تبلیغات اسلامی.
- اباذری، یوسف و حسن چاوشیان، (۱۳۸۱). *از طبقه تا سبک زندگی*. تهران: انتشارات دانشکده علوم اجتماعی.
- ابن ابی حدید، عبدالله بن هبه، (۱۳۸۵). *شرح نهج البلاغه*. چاپ دوم، بیروت: دارالاحیاء.
- ابوالفتح رازی، حسین بن علی، (۱۳۵۴). *روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن*. چاپ اول، مشهد: بنیاد پژوهش‌های آستان قدس رضوی.
- اخطب خوارزمی، (۱۳۵۶). *مقتل الحسین*. تحقیق محمد سماوی، چاپ اول، قم: مکتب المفید.
- الهی قمش‌های، مهدی (۱۳۳۸). *قرآن*. چاپ اول، تهران: علمی.
- ترول، کریستین دلبیو، (۱۳۹۱). *معنویت کاتولیک حال و آینده*. مترجم مهرداد وحدتی دانشمند، تهران: فرهنگ.
- تودر، کیت، (۱۳۸۲). *ارتقای سلامت روان*. مترجم مرتضی خواجه‌وی و همکاران، چاپ اول، تهران: سازمان بهزیستی.
- حافظ، (۱۳۸۴). *دیوان حافظ*. چاپ سوم، تهران: خلاق.

- حر عاملی، محمدبن حسن، (۱۴۰۹). *وسائل الشیعه*. چاپ اول، قم: آل‌ال‌بیت^(ع).
- حرانی، حسن‌بن علی، (۱۴۰۱). *تحف العقول*. چاپ دوم، قم: اسلامی.
- حسین نوری، معروف به محدث نوری (۱۴۰۷). *مستدرک الوسائل*. چاپ اول، قم: آل‌ال‌بیت^(ع).
- خامنه‌ای، سید علی، (۱۳۹۱). «بیانات مقام معظم رهبری». روزنامه ایران، شماره ۵۲۰۵.
- دیلمی، حسن‌بن محمد، (۱۴۱۵). *ارشاد القلوب*. چاپ سوم، قم: شریف‌الرضی.
- راغب‌اصفهان‌ی، حسین‌بن محمد، (۱۴۰۱). *مفردات*. چاپ سوم، بیروت: دارالفکر.
- سعدی، شمس‌الدین محمد، (۱۳۵۶). *کلیات سعدی*. چاپ دوم، تهران: مرجان.
- سی‌وارد، برایان کک، (۱۳۸۱). *مدیریت استرس*. مترجم مهدی قراچه‌داغی، چاپ اول، تهران: پیکان.
- سید رضی، (۱۳۶۹). *نهج‌البلاغه*. چاپ دوم، قم: امام‌علی^(ع).
- شعیری، محمدبن محمد، (۱۴۱۴). *جامع‌ال‌اخبار*. چاپ اول، قم: آل‌ال‌بیت^(ع).
- صدوق، محمدبن علی‌بن حسین بابویه، (۱۴۰۴). *عیون‌اخیارالرضا*. چاپ اول، بیروت: الاعلمی.
- صدوق، محمدبن علی‌بن حسین بابویه، (۱۴۰۷). *الامالی*. چاپ اول، قم: البعثه.
- طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیرالقرآن*. تهران: دارالکتب اسلامی.
- طبرسی، علی‌بن حسن، (۱۴۰۱). *مشکاة‌الانوار*. چاپ اول، نجف: الحیدریه.
- طبرسی، فضل‌بن حسن، (۱۴۰۷). *مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن*. چاپ دوم، بیروت: دارالحیاه.
- عباس‌نژاد، محسن، (۱۳۹۱). *نقش معنویت و دین بر سلامت روان*. چاپ اول، تهران: بیعت.
- غزالی، محمدبن محمد، (۱۴۰۱). *احیاء‌علوم‌الدین*. چاپ اول، بیروت: دارالمعرفه.
- فضلی‌نژاد، صغری، (۱۳۸۹). *نقش معنویت و دین بر سلامت روان*. چاپ اول، تهران: مولوی.
- فقه‌الرضا*، (۱۴۰۶). چاپ اول، مشهد: آل‌ال‌بیت^(ع).
- قطب‌الدین راوندی، سعید بن هبه الله، (۱۴۰۹). *قصص‌الانبیاء*. چاپ اول، مشهد: آستان قدس رضوی.
- کیانی، محمدحسین، (۱۳۸۶). «جایگاه آرامش در عرفان و معنویت». *نقد*، شماره ۴۵.
- کلینی، محمدبن یعقوب، (۱۳۸۱). *اصول‌کافی*. سید هاشم رسول محلاتی، چاپ سوم، تهران: دفتر نشر اهل‌بیت^(ع).
- گیدنز، آتونی، (۱۳۷۸). *جامعه و هویت شخصی*. مترجم ناصر موفقیان. چاپ اول، تهران: نی.
- متقی‌هندی، علی‌بن حسام‌الدین، (۱۴۱۳). *کنز‌العمال فی سنن‌الاقوال و امانال*. چاپ اول، بیروت: الرساله.
- مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۰). *بحار‌الانوار*. چاپ دوم، بیروت: الوفا.

سیک زندگی معنوی امام ... ❖ ۱۷۹

❖ سال دوم، شماره هفتم، پاییز ۱۳۹۳

مطهری، مرتضی، (۱۳۷۴). *مجموعه آثار*. چاپ دوم، تهران: صدرا.

معین، محمد، (۱۳۵۴). *فرهنگ معین*. چاپ شانزدهم، تهران: امیر کبیر.

مولوی، محمد، (۱۳۸۵). *مثنوی*. تصحیح نیکلسون، چاپ سوم، تهران: امیرکبیر.

وولف، دیوید، (۱۳۸۶). *روان‌شناسی دین*. مترجم محمد دهقانی، چاپ اول، تهران: رشد.

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی

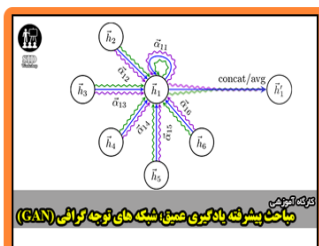


عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی