

The impact of spirituality in the areas of individual life (peace, happiness, hope) using Abu Hamza Thumali's prayer

Mohammad Esmacil Abdollahi¹ | Fadhilat Fatima²

1. Mohammad Esmacil Abdollahi, Faculty of Governance, University of Tehran, Tehran, Iran;

Email: m.e.abdollahi@ut.ac.ir

2. Fadhilat Fatima PhD student in Mystical Religions; Email:

ARTICLE INFO

ABSTRACT

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History:

Received October 27, 2024

Revised January 13, 2024

Accepted March 13, 2024

Publication December 09, 2024

Keywords:

peace,

happiness,

hope,

spirituality,

prayer,

Abu Hamzah Thumali's prayer.

Despite modern life, humans are faced with mental, physical and mental pressures. Despite all the beauty and possessions, they still find themselves trapped and captive and have sought inner peace, true happiness and true hope. Therefore, humans have paid attention to spirituality, which is a natural thing. It has been proven by scientific research that a spiritual person is happier and more secure in his life. And he has reached peace.

Islamic spirituality considers human happiness to be worthy and deserving of reaching divine proximity and introduces humans as having the talent for divine caliphate and the manifestation of divine names and attributes. The methods that Islam uses for spirituality are rooted and based on the Sharia, which includes the Quran and Sunnah. One of those methods is prayer and supplication, which is the most important function of prayer in the mysticism of the alluring unity that occurs through heartfelt remembrance. Mystical prayers are based on the principle of meditation and focusing on the soul. The prayers of the Imams (a.s.) are full of spiritual passion and excitement, and are full of mystical references. Islamic prayers are a treasure trove of knowledge, including the prayers of Sha'baniyah, Kumail, and Arafat, the prayers of Abu Hamzah Thumali, and the prayers of Imam Sajjad's

Sahifa Sajjadiyah, which are inspiring and transcendental.

Therefore, the present study aims to examine the impact of spirituality in the areas of individual life from the perspective of Abu Hamzah Thumali's prayers. In terms of the research method, it is descriptive and analytical, and the documentary-library and Internet methods have been used to collect information in this article. The results of this study can be used in the field of peace, happiness, and hope for an individual from prayers, especially the prayers of Abu Hamzah Thumali.

تأثیر معنویت در عرصه های زندگی فردی (آرامش، شادی، امید) با استفاده از دعای ابو حمزه ثمالی

محمد اسماعیل عبداللہی^۱ | فضیلت فاطمه^۲

m.e.abdollahi@ut.ac.ir

۱. محمد اسماعیل عبداللہی، استاد حوزه علمیه قم:

۲. فاطمه فضیلت، دانشجوی دکتری ادیان عرفان:

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: پژوهشی</p> <p>تاریخ های مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۹/۱۹</p> <p>کلیدواژه: آرامش، شادی، امید، معنویت، نیایش، دعای ابو حمزه ثمالی.</p>	<p>انسان امروزه با وجود زندگی مدرن روبرو فشارهای روانی، جسمی و ذهنی پریشان است. با همه زیبایی و دارای هنوز خود را گرفتار و اسیر می بیند و به دنبال آرامش درونی و شادی حقیقی و امید واقعی پی نموده است. بنابراین بشر به معنویت توجه آورده که یک امر فطری است. با تحقیقات علمی ثابت شده است که فرد معنوی بیشتر شادتر و مطمئن تر در زندگی خود است. و به آرامش رسیده است. معنویت اسلامی، سعادت انسان را شایسته و سزاوار رسیدن به قرب الهی می داند و انسان را دارای استعداد خلافت الهی و تجلی اسماء و صفات الهی معرفی می کند. روش های که اسلام برای معنویت استفاده می کند ریشه و اصل آن بر شریعت است که قرآن و سنت شامل می شود. یکی از آن روش نیایش و دعا است که مهم ترین کارکرد نیایش در عرفان وحدت مجذوب است که از طریق ذکر قلبی اتفاق می افتد. نیایش های عرفانی بر اصل مراقبه و تمرکز بر نفس استوار است. ادعیه ائمه ع سرشار از شور و هیجان معنوی واله های از اشارت عرفانی است. دعای های اسلامی گنجینه ای از معارف است از جمله مناجات شعبانیه و کمیل و عرفه و دعای ابو حمزه ثمالی و دعا های صحیفه سجادیه امام سجاد که این دعاها الهام بخش و معرفتی متعالی هستند. لذا پژوهش حاضر با هدف تأثیر معنویت در عرصه های زندگی فردی از منظر دعای ابو حمزه ثمالی پرداخته است. از لحاظ روش انجام پژوهش از نوع توصیفی و تحلیلی هست و برای جمع آوری اطلاعات در این نوشتار از روش اسنادی - کتابخانه ای و اینترنتی بهره گرفته است. از نتایج این تحقیق می توان در زمینه آرامش، شادی، امید زندگی فردی از ادعیه مخصوصاً دعای ابو حمزه ثمالی استفاده می شود.</p>

در دنیای پرتلاطم و ناآرام امروز آرزوهایی زندگی و نیاز فردی هر انسان به دنبال آرامش و شادی و امید است. شادی، آرامش و امید عبارت است از حسی پایدار، عمیق و درونی که وابسته به یک منبع بی‌نهایت است و به امور موقت و بیرونی وابستگی ندارد و تحت تأثیر شرایط گوناگون محیطی به غم و اضطراب تبدیل نمی‌شود.

شادمانی و عدم اضطراب به معنای نداشتن مشکلات در زندگی نیست؛ بلکه نحوه مواجهه با مشکلات زندگی است که زمینه‌ساز بسیاری از غم‌ها و ناآرامی‌هاست. انسانی که مهارت مدیریت شرایط سخت را داشته باشد، حتی در سخت‌ترین مشکلات، قادر است آرامش خود را حفظ کند، خود را دست نمی‌دهد و با زمین و زمان درگیر نمی‌شود. زیرا شادی و آرامش حقیقی وابسته به امور بیرونی نیست، بلکه از درون سرچشمه می‌گیرد.

دعا و نیایش یکی از روش دینی است که انسان را به آرامش درونی و شادی واقعی و در وجودش یک امید حقیقی رخ می‌دهد. نیایش و دعا می‌تواند در عرصه زندگی فردی شادی و آرامش واقعی و حقیقی و یک امید به ذات متناهی انسان را ببخشد. و جوهره اصلی معنویت اسلامی که برپای توحید متصل است. انسان را از بدبختی رها می‌سازد.

بنابراین شخص با یاد خدا، گفتگو با خدا خلوت با خدا و از راه نیایش و دعا در عرصه زندگی شادی و آرامش و امید دست می‌یابد. در این پژوهش دعای ابوحمزه ثمالی انتخاب شده که این دعا کامل‌تر و پر از معارف عرفانی به نظر رسیده و به فرض این‌که دعای ابوحمزه ثمالی می‌تواند در عرصه زندگی فردی بر شخص باعث آرامش درونی، شادی حقیقی و امید واقعی تأثیر گزار باشد.

بیان مسئله

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است. انسان در طول زندگی در اثر نگرانی‌ها و اضطراب‌ها احساس به آرامش و شادی نیازمند بوده و هم‌چنان در پی یافتن راه‌های جدید برای رسیدن به آرامش، شادی و امید است.

برای سعادت و خوش بختی زندگی فردی بشر حداقل سه مقوله نیاز دارد. سؤال اینجاست که آرامش در کجا نهفته است و شادی با کدام امور مربوط است. امید متصل

به کجا باشد که انسان حس خوب داشته باشد. از طرفی فضای مجازی و تبلیغات امروز مغز آدم را چنین شسته شو می دهد که شادی در داشتن امور دنیا خانه بزرگ شهر و کشور پیش رفته است، آرامش در ثروت است درحالی که باوجود داشتن زندگی عالی دنیا وی بعضی انسان تشنه شادی است و دنبال آرامش می گردد و این امر باعث می شود که سمت هر جریانی که شعار سعادت بخشیدن زندگی و آرامش و شادی اند می ورد. این جریان های نو ظهور و معنویت گرا در جهان با داشتن شعارهایی جذاب برای رسیدن به سعادت، هر انسان طالب معنویت و خوشبختی را در نگاه اول به خود جلب می کنند. و از روش های مختلف از جمله «آموزش روش های تمرکز فکر، کسب آرامش روحی و جسمی و تمرین های ورزشی مانند یوگا، مدیتیشن. در این نوع نگرش اعتقاد به خدا، و دینی درست است که بر اساس امیال و خواسته های انسان تنظیم شده باشد. اصالت دادن به شخصیت فرد و لذت جسمانی انسان موردنظر است. تنها هدف فرد را آرامش می دهد یا شادی و امید را ارائه می دهند. در مقابل این از لحاظ دین آرامش و شادی حقیقی و امید در توحید نهفته است و معنویتی که دین اسلام برای بشر بیان می کند عمیق است و هدف این معنویت ها لقاءالله است اگرچه آرامش و شادی و امید واقعی دست می یابند اما هدف رسیدن به این ها نیست بلکه خداوند است که عامل اصلی ذات اوست که انسان در یاد او به این سه امر (آرامش و شادی و امید) می رسد. یکی از روش های که انسان به آن ها می رسد نیایش است. انسان از طریق نیایش خود را با ذات حقیقی متصل می کند

(وکیلی، هادی، جنبش های نوپدید دینی، فصلنامه مطالعات معنوی، ۱۳۸۸، ص ۵۵)

یکی از فواید فوق العاده مهم داشتن آرامش درونی این است که از طریق رسیدن به آرامش می توانید به موفقیت های مختلف نیز دست یابید. زیرا وقتی شما از درون آرام هست. پس ذهن هم متمرکز و متعادل است و می توان از خوب فکر کد و از فرصت ها استفاده کرد.

هدف و ضرورت تحقیق

هدف این پژوهش در آن است که آیا در ادعیه ائمه راجع به معنویت اشاره شده یا نه؟ دوم اگر بیان شده آیا در عرصه زندگی فردی شخص تأثیر گزارند یا نه؟ معنویت که فرد به دنبال آرامش و شادی و امید است، آیا یک دعا می تواند فرد را به یک آرامش حقیقی، یک

شادی عمیق و امید واقعی می‌رساند یا نه؟

پژوهشگر دعای ابوحمزه ثمالی را انتخاب کرده محور بحث قرار داده و از فرازهای دعا تأثیر معنویت در عرصه‌های زندگی فردی را بررسی می‌نماید.

به نظر می‌رسد که تعالیم اهل‌البیت مخصوصاً ادعیه امام سجاد من جمله دعای ابوحمزه ثمالی جا دارد که به دنیا تبیین شود که از طریق دعا از کلام معصوم که حجت خدا است انسان را بهتر می‌تواند راهنمایی کند و دنیای امروز تشنه امور معنوی است و به نظر می‌رسد ادعیه ائمه از این جهت بررسی نشده است. و نیاز دارد تعلیمات ائمه پر از معارف و سازنده زندگی‌اند هنوز مهجورند تبیین شوند.

مفهوم شناسی

در هر پژوهش علمی لازم است ابتدا معنا و مفهوم شناسی واژگان اصلی بیان و منظور نویسنده از بکار بردن این اصطلاحات دقیقاً مشخص شود. بدین منظور در مقاله حاضر ابتدا مفهوم شناسی واژگان کلیدی می‌پردازد.

معنویت

معنویت در انگلیسی spirituality که از کلمه لاتین spiritus به معنای هوا تنفس زندگی و شجاعت است. Spiritus از واژه یونانی pneuma به معنای هوا و تنفس گرفته شده است. مترادف یا معادل این واژه را در متون اصیل اسلام از واژگانی مانند «روحانیت» و «معنویت» در مقابل آن به کاررفته‌اند. «روحانیت» از کلمه روح گرفته شده که در قرآن آمده و در مقابل جنبه مادی و فیزیکی انسان قرار داده شده است. واژه دیگر از کلمه «معنی» مشتق گردیده و به معنای باطن در مقابل ظاهر است. بنابراین، روحانی و معنوی یعنی کسی که درگیر امور غیرمادی هست و به واقعیتی فراتر از ماده می‌پردازد و خود را به خود خدا منتسب می‌کند. به طور خلاصه، این واژه‌ها وقتی در میان مسلمانان به کار می‌روند وارد شدن به حوزه روح و نزدیک شدن به خدا را به ذهن می‌آورند.

معنویت در لغت

معنویت در لغت، مصدر جعلی معنوی و به معنی "معنوی بودن" است. در لغتنامه

دهخدا حقیقی، راست واصلی و ذاتی و مطلق و باطنی و روحانی و مقابل آن مادی و ظاهری آمده است. معنایی که فقط به وسیله قلب شناخته می‌گردد و زبان را در آن بهره‌ای نیست. (وبگاه لغت‌نامه دهخدا) یعنی هر آنچه مربوط به معنی و روح باشد و مخالف با ظاهر است معنویت است.

معنویت در اصطلاح

اصطلاحاً معنویت معنای واحد و یکسان ندارد. این واژه در زمینه‌های مختلف استفاده می‌شود. تعریف خاص از آن مشکل است. واژه «معنوی» بیشتر برای جنبه‌های درونی و خصوصی اندیشه و تجربه استفاده می‌شود. معنویت غیر از عرفان و دین مطرح است.

اگرچه معنویت مفهومی جهان‌شمول است و محتوای خاصی از انواع عقاید وجود دارد اما همه فرهنگ‌ها مفهومی از نیروی غایی مقدس، و الهی را داره هستند. معنویت اسلامی مبتنی بر دین است سرچشمه آن قرآن و سنت است. (فرهنگی، ۱۳۷۵) همچنین همه مذاهب در جستجوی کمک به افراد برای رسیدن به هسته ارتباطات وجودی و نقش مثبت که افراد را به سمت رابطه دوستانه هدایت می‌کند بوده‌اند، که این بهتر از تلاش افراد کنار آمدن با رنج‌های زندگی است. (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴)

ابعاد معنویت شامل تلاش برای معنا و هدف برتری (به این معنی که احساس انسان بودن فراتر از وجود مادی ساده است) و اتصال (اتصال به دیگران طبیعت یا الوهیت) و ارزش‌ها (مانند عشق دلسوزی و عدالت) می‌باشد. (مولر، ۲۰۰۱: ۱۲۲۵)

تعریف معنویت در اسلام

معنویت مجموعه‌ای از حالتها را شامل می‌شود که در چارچوب برنامه دین اسلام در ارتباط با خدا به صورتهای مختلف بر روان انسان عارض می‌شود. معنویت اسلامی در سایه پذیرش و عمل به برنامه اصیل اسلامی حاصل شود در غیر این صورت حالت پدید آمده هرچند با سایر حالت‌های انسان تفاوت دارد و ممکن است بسیار شگفتانگیز، لذتبخش و به‌تأمیز باشد و یا موجب کمال و برطرف‌کننده موانعی نیز باشد، ولی در زمره حالت‌های معنوی موردنظر در دین اسلام به حساب نمی‌آید. بنابراین، حالت‌هایی که با برنامه‌های خودساخته

نظیر برنامه‌های یوگا، ذن، و مواد روان‌گردان پدید می‌آید، هرچند از لحاظ پدیدار شناختی باحالت‌های معنوی اسلامی تفاوت نداشته باشد، حالت معنوی اصیل به حساب نمی‌آید. در این نوشتار محور بحث ما معنویت اسلامی مدنظر است.

از نظر امام خمینی (ره) معنویت مجموعه صفات و اعمالی است که جاذبه قوی و شدید و در عین حال منطقی و صحیح را در انسان به وجود می‌آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم به طور اعجاب‌آوری پیش ببرد (صحیفه امام، ج شانزدهم ۴۴: ۱۳۷۸)

آرامش

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸) و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد. (ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۱۳ ق، ج ۸، ص ۲۰۴) آرامش، آرامیدن، آرام گرفتن، فرونشستن خشم و اضطراب. (فرهنگ عمید، ۱۳۶۵: ۲۹) در برابر اضطراب بکار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلب خاص گفته می‌شود.

معادل آرامش در انگلیسی (calmness internal peace) است. آرامش تعادل روحی و نبود اضطراب است. این اضطراب، ناشی از آنجایی است که آدمی قبل از انجام هر کاری در عقل خود مقدمات آن را طوری می‌چیند که وقتی عمل را انجام می‌دهد مشتمل بر مصالح او باشد و در سعادتش تأثیر خوبی بگذارد، و سعادت اجتماعی او را به قدر خودش تأمین کند، آنگاه بعد از ردیف کردن مقدمات، در فکر و عقل، عمل را طوری که نقشه‌اش را کشیده انجام می‌دهد.

البته تبیین آرامش در قالب کلمات سخت و مشکل است که فهم آرامش برای هر انسان به صورت فطری و درونی است و هر کس در مقام تصور آرامش را در نظر گرفتند متعلق معنا می‌کند؛ دانش، فقر، ثروت، لذت، سکوت در هر یک از این وجوه معنا خاص به خود دارد، و ممکن است که انسان در موقعیتی خاص آرامش برسد، اگرچه از نظر بیرونی با تعریف آرامش سازگار نباشد. (کمپانی، ۲۰۸: ۱۳۸۶)

آرامش در اصطلاح

آرامش یک حالت روحی - روانی یک حالت درونی است مانند وجدان قابل رؤیت نیست ولی آثار آن در گفتگوها و برخوردهای فردی و اجتماعی قابل رؤیت هست. (بررسی و شناخت مفهوم آرامش و اطمینان و راه‌های رسیدن به آرامش از منظر قرآن و روایت) انسان به‌طور ذاتی به کسب خوبی‌ها و کمالات گوناگون تمایل دارد و فرقی نمی‌کند که این خوبی از چه جنسی است. ثروت، علم، زیبایی و نمونه‌های دیگری از کمالات با این‌که مقولاتی به‌کل متفاوت از یکدیگرند، همگی جذاب هستند. میل به خوبی‌ها حتی یک ظرف زیبا میل به داشتن را ایجاد می‌کند. انسان به‌دقت آوردن هر کمالی شاد و با از دست دادن آن غمگین می‌شود؛ مثلاً از فقر رنج می‌برد و با به دست آوردن پول و ثروت شاد می‌شود، اما این شادی‌ها موقت و محدود است. با رسیدن به هریک از خواسته‌ها، نگرانی از دست دادن آن می‌شود. تمام این داشتن‌های محدود و از بین رفتنی نه‌تنها به نشاط و عدم اضطراب کمکی نمی‌کنند بلکه خود مانعی بر سر راه شادی و آرامش درونی هستند. رضایت درونی تنها در ارتباط با اموری حاصل خواهد شد که از بین رفتنی و محدود نباشند.

آرامش از دیدگاه قرآن

برای تبیین مفهوم و جایگاه آرامش در قرآن به دو جهت بررسی قرار خواهیم داد. ابتدا مفهوم واژه سکینه سپس آرامش را در آیات قرآن تحلیل خواهیم نمود. واژه «سکینه» از ریشه «سکن» به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت است. (الفراهیدی: ۱۴۰۹: ۳۸۲) و به آرامش روان آدمی و رفع نگرانی و اضطراب او رهنمون می‌شود. (ابن منظور: ۱۴۰۸: ۳۱۲/۶) در قرآن شش بار آمده است. جرجانی در تعریف اصطلاحی سکینه می‌گوید: نوری در قلب انسان است که در مواجهه با امور غیبی، به انسان ثبات و آرامش می‌بخشد. (جرجانی: ۱۵۹: ۱۴۰۵)

در آیه قرآنی سوره فتح " هو الذی انزل السکینه فی القلوب المؤمنین لیزدادوا ایمنا مع ایمنهم.. "(فتح/۴)

اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا برای ایمانشان پیوسته بیفزاید. خداوند مؤمنان را از نیروی آرامش برخوردار ساخته است که این نیرو برای حرکت و

فعالیت در زندگی هر انسان نیازمند است. انتساب سکینه در آیات متعددی به خداوند و پیوند آن باتقوا نشانه دهنده معنای خاصی از اصطلاح قرآنی است. علامه طباطبائی سکینه را یک حالت الهی می‌شمارد که مخصوص به دل‌های پاک و جان‌های پرهیزگار فرود آمده و تثبیت ایمان و افزایش روح تقوا را در پی داشته است. در نتیجه به افراد ویژه‌ای در مراحل بالای ایمان اختصاص دارد. (جرجانی: ۱۵۹: ۱۴۰۵)

در قرآن کلمه سکینه برای آرامش بکار رفته است. و اشاره دارد که برخی پدیده‌ها از طبیعت باعث آرامش‌اند از جمله:

۱. شب

”هو الذی جعل لکم الیل التسکونوا فیه“، او کسی است که شب را آفریده تا در آن آرامش یابید. (یونس ۶۷، قصص ۷۳، غافر ۶۱)

۲. خواب

”وجعلنا نومکم سباتا“، و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم. (نبا/۹)

۳. همسر

”هو الذی خلقکم من نفس واحد و جعل منها زوجها لیسکن الیها“، او خدایی است که شما را از یک فرد آفریده و همسرش را نیز یک جنس قرارداد تا در کنار او بیسایید.

(اعراف/ ۱۸۹)

۴. خانه

”والله جعل لکم من بیوتکم سکنا“، خدا برای شما خانه‌هایتان را محل سکون و آرامش قرارداد. (نحل/ ۸۰)

علاوه بر این ذکر خدا (رعد ۲۸)، ایمان به خداوند (فتح / ۴، تقوی (یونس/ ۶۲ تا ۶۴) تلاوت قرآن آرامش می‌دهند.

الا بذكر الله تطمئن القلوب رعد ۲۸ آگاه باشید که یاد خدا مایه آرامش دل‌ها است. در دیدگاه قرآن یاد خدا و اهمیت دادن انجام وظایف دینی باعث شادی و سرور دوجهان است. در حقیقت ایمان به خدا مهم‌ترین عامل شادی و آرامش انسان است. اهل‌البیت ع نیز طیب قلوب و هادی بشرند که مردم را به رعایت قوانین الهی و دعا راز و نیاز با خداوند خوانده‌اند. ادعیه مأثوره در کتب مانند مفاتیح‌الجنان و صحیفه سجاده و دعا و مناجات همگی درس و با مراجعه به این دعا انسان به آرامش دورنی نائل می‌شود.

آرامش در اصطلاح عرفان

سکینه یکی از کلمات رایج در عرفان اسلامی است که معمولاً از آن به آرامش تعبیر می‌شود. سکینه از لطایف صنع الهی است، انزالی است اکتسابی نیست. صاحب منازل السائرین سه درجات برای سکینه بیان نموده که برحسب مقامات بر شخص نازل می‌شود.

۱. اولین درجه سکینه، خشوع است، که نتیجه طاعت و بندگی حق بر سالک نمایان می‌شود. «قوعلی خدمتک جوارحی» (دعای کمیل) در عرفان عبادت تنها یک تکلیف نیست بلکه رعایت حریم معبود و بزرگداشت مقام ربوبیت و عظمت حضور الهی است. (شرح منازل السائرین: ۳۹۷/۱۳۹۳)

سالک به طاعت و بندگی حق قیام می‌کند به خاطر رعایت و تعظیم و از روی حضور خضوع در این درجه به خاطر زیاد شدن ایمان و تقوی عظمت و جلالت حق را مشاهده می‌کند، در انتها دل‌هایشان هنگام عبادت خاشع می‌شود.

۲. درجه دوم سکینه هنگام معامله است که این شامل معامله با حق و خلق می‌شود.

اهل عرفان این معامله را برای تزکیه نفس انجام می‌دهند تا از عیوب و آفات آن مطلع گردند و با مردم ملاطفت کند. هنگام محاسبه نفس سالک عیوبش را می‌شناسد و مرتفع می‌سازد احساس آرامش می‌کند و همچنین در دوستی و ملاطفت با خلق این سکینه را احراز می‌کند. امیر مؤمنان (ع) در نهج البلاغه در وصف مؤمن متقی می‌فرماید: «نفسه منه عناء و الناس منه فی راحة» (نهج البلاغه/ خطبه ۱۸۴) متقی کسی است که خودش را به رنج می‌اندازد تا دیگران در راحتی و آسایش باشند. (شرح منازل السائرین: ۳۹۷/۱۳۹۳)

۳. درجه سوم سکینه تثبیت رضاست به‌روزی قسمت شده. این درجه برای اهل معرفت و اهل صحو بعد از سکر هست. این سکینه صاحبش را بر حد و مرتبه‌اش آگاه می‌کند. این درجه از سکینه تنها در قلب نبی یا ولی فرود می‌آید. (منازل السائرین، ۲۰۷: ۱۳۷۳) امام علی ع در این باره می‌فرماید: و تنزلت علیهم السکینه و فتحت لهم ابواب السماء و اعدت لهم مقاعد الکرامات (نهج البلاغه/ خطبه ۲۱۳) و سکینه بر آن‌ها نازل می‌شود. و ابواب سماء بر آنان گشوده می‌گردد. این نوع سکینه بهره‌مند ساکنان حریم ولایت اهل بیت می‌گردد.

در بسیاری اوقات از طمأنینه و سکینه به یک معنا؛ یعنی همان آرامش تعبیر می‌شود، خواجه عبدالله انصاری، میان آن دو فرق گذاشته شده و در بیان تفاوت‌های طمأنینه

و سکینه چنین بیان می‌کنند:

۱. سکینه، قهر و غلبه‌ای است که هرازچندگاه آتش هیبت را خاموش می‌کند، اما طمأنینه سکون و آرامشی امنی است که در آن راحت انس است. پس سکونی که در طمأنینه است دائم و همیشگی است نه گه‌گاهی و موقت و در آن راحت انس است برخلاف سکینه.

۲. سکینه گاهی ثابت و نعت و صفت می‌شود و گاهی ثبوت ندارد، و صفت نمی‌شود، بلکه موقت است. اما طمأنینه نعت و صفتی است که هرگز از صاحب خود جدا نمی‌شود. (همان: ۲۱۰)

بنا به راین آنچه قابل دقت و ارزش دارد این است که در عرفان هیچ‌گاه آرامش به‌عنوان هدف مطرح نمی‌شود، بلکه هیچ حالت و لذت قابل‌تصور دیگری در مسیر سلوک عارف مطلوب به شمار نمی‌آید، بلکه تنها هدف عارف حق است نه برای هدفی دیگر، بلکه الحق بماهو.

ابن‌سینا می‌گوید:

بدان که عارف خواهان حقّ اولیه است نه از برای چیز دیگر و هیچ‌چیز را بر شناخت و عبادت او اختیار نکند؛ زیرا که مستحق عبادت است و عبادت وی نسبتی است شریف به وی، نه از برای طمعی باشد یا ترسی. و اگر چنان است که عبادت از برای طمعی باشد یا از ترسی بود، لازم آید که آنچه بدان طمع دارند یا از آن ترسند داعی باشد بر عبادت. و مطلوب آن بود و حق نه غایت باشد اندر عبادت، بلکه واسطه بود به چیزی دیگر غیرازآن. و آن چیز غایت عبادت باشد و مطلوب بود به عبادت، نه آن‌که او مطلوب. (اشارات و تنبیهات، ۱۳۳۲: ۲۴۹)

مراد از آرامش در عرفان اسلامی آرامش درونی می‌باشد که عارف به‌واسطه مشاهده هر آنچه علم داشته، به‌یقین می‌رسد و صاحب آرامشی خاص می‌شود. آرامش عارف باعث می‌شود که وی به‌واسطه یقین بر مشاهده‌ای که داشته، صرفاً قدرت حق را ببیند و تمام وقایع و اتفاقات خارجی را جلوه‌گاه و خواستگاه حق پندارد و همین موجب می‌شود تا هرگز اضطراب، ترس و هر آنچه موجب سلب آرامش درونی است بر سالک عارض نشود، زیرا همواره خود را در آغوش امن حق می‌داند و در این حال، سلب آرامش برای او معنایی ندارد. اما نکته آن است که درجه آرامش و اطمینان دل، غایت سلوک نیست و عارف به چنین مرحله‌ای بسنده نمی‌کند. چون سیر سلوک عارف لقاءالله است نه رسیدن به آرامش درونی

، اگرچه بر اثر سیر سلوک و کشیده ریاضت به آرامش درونی می‌رسد اما غایت این نیست. محی‌الدین ابن عربی می‌گوید:

سکینه، امری است که نفس به آنچه وعده داده شده و یا در نفس خود از درخواست امری از امور که حاصل شده است آرام گیرد. و از آن جهت سکینه نامیده شده است که چون در قلب حصول پیدا کرد ورزش بادهایی که نفس را ناآرام می‌سازد از وی قطع می‌شود. و از آن جهت سکین نامیده شده که صاحبش به وسیله آن، آنچه را که قطعش بدان امکان پذیر است قطع می‌کند. بنابراین، سکینه آنچه را که نفس بدان آرامش می‌یابد به ثبوت می‌بخشد. این حقیقت آش است و جز از مطالعه و مشاهده امکان نمی‌پذیرد. لذا سکینه بر مؤمنان فرود آمده و با فرود آمدنش آنان را از رتبه‌ای که بدان رتبه مؤمنان بودند به مقام معاینه و مشاهده آن، نقل و انتقالشان می‌دهد و آن تضاعف و دوچندان شدن ایمان است. (فتوحات مکیه، باب ۷۳: ۲۳۴)

ابن عربی در بیان ماهیت ایجاد آرامش عرفانی چنین می‌گوید:

چون انسان شرایط ایمان را کامل کرد از جانب حقّ تجلی‌ای بر قلب آن مؤمنی که به این صفت است حصول می‌یابد، که آن تجلی ذوق نامیده می‌شود و آن آغاز قرار سکینه در قلب اوست تا آن که این سکینه بابی یا نردبانی باشد برای حصول امر پنهان، که برایش ایمان بدان واقع می‌شود. بنابراین، با او همراه است؛ مانند سکون کسی که اسباب را به اسباب باز می‌گرداند و این اصلاً از غیب نیست، بلکه از ذوق است و آن معاینه و مشاهده است؛ زیرا انسان اگر توشه روزش نزدش باشد، نفس آش از آن ناآرامی که آن روز برایش پیش می‌آید، آرامش و سکون می‌یابد. پس اگر ایمان هم نزد او به این گونه در تحت حکمش حصول یابد، او صاحب سکینه است. (فتوحات مکیه، باب ۷۳: ۲۳۲)

شادی

شادی در لغت «حالت مثبتی که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد.» آمده است (دهخدا: ۱۳۷۳: ج ۱۳: ۱۹۸۷) شادی عبارت است از ضد اندوه (ابن فارس: ۱۳۹۹: ۸۳۵) آیزنگ شادی را مجموع لذت‌های بدون درد می‌داند. (آیزنگ: ۱۷۹، ۴۲: ۱۳۷۵) واژه‌های مترادف آن خوشحالی، بشاتت، ابتهاج، نشاط، فرح سرور در برابر غم و اندوه

می‌باشد. امام صادق ع در شرح جنود عقل و جهل، شادی را از جنود عقل برمی‌شمارد: «والنشاط و ضده الكسل و الفرح و ضده الحزن» (اصول کافی: ۲۰۱۳) ارسطو شادی را بهترین و ارزشمندترین سرمایه می‌داند. در کتاب اخلاق نیکو مأخوذ آمده: خیلی از اهداف درواقع اهداف غایی نیستند و هدف متوسط آنده تنها از آن جهت مطلوب رسیدن به هدف بالاتر را میسر می‌کنند. بنابراین چیزهای مانند ثروت و هوش و شجاعت تنها در رابطه با چیزهای دیگر ارزش‌گذاری می‌شوند درحالی‌که شادی (Eudemonia) تنها مطلوب است که مجرد ارزشمند است. Aristotle's Nicomachean ethics: ۲۰۱۱

شادی از منظر عرفان

در قرآن کریم برای شادی واژگان دیگر از جمله «سرور» و «فرح» آمده است.

خواجه در تعریف سرور می‌نویسد:

سرور یعنی بشارتی که ظاهر و باطن عبد سالک را فرامی‌گیرد. سرور، صفاتش بیشتر از فرح است. در قرآن کریم فرح را در مسائل و شادی‌های دنیوی قرار گرفته است. «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعون» بگو به خلق باید از فضل و رحمت خدا شادمان شوید و این برای شما مفیدتر از ثروتی است که اندوخته می‌کنید. (یونس/۵۸) و سرور را شادی‌های دائمی آورده است که «فوقاه الله شر ذلک الیوم و لقاهم نضره و سرورا»،

خداوند از شر آن روز آن‌ها را حفظ کرد به آن‌ها لب خندان و دلی شادان عطا کرد. «و ینقلب الی اهلہ مسرورا»، (انسان/۱۱) به سوی اهل خود شادمان برمی‌گردد. (شرح منازل السائرین، ۴۵۳)

سرور سه درجات دارد:

درجه اول سرور ذوق

سرور ذوق ذهب به ثلاثه احزان: حزن اورثه خوف الانقطاع و حزن حاجته ظلمه الجهل و حزن اغشته. وحشه التفرق.

سرورذوقی سه حزن و اندوه را مرتفع می‌کند.

۱. حزنی که از خوف انقطاع حاصل شود یعنی انقطاع از اهل جنت
۲. حزن ناشی از ظلمت جهل را از بین می‌برد. ظلمت جهل حیرت و عدم شناخت طریق است.
۳. حزن ناشی از جدایی را از بین می‌برد که مراد از وحشت جدایی از توجه به حق تعالی است. (شرح منازل السائرین ، ۴۵۴)

درجه دوم سرور شهودی

سرور شهود کشف حجاب العلم، فک رق التکلف و نفی صغار الاختبار
سرور شهودی حجاب علم را مرتفع می‌کند چراکه علم به هر معنی که اخذ شود، در برابر معرفت حجاب محسوب می‌شود. او را از بند تکلیف رها می‌سازد. دیگر سالک در انجام تکالیف احساس سنگینی نمی‌کند بلکه با شوق انجام می‌دهد. نفی صغار به معنی تازمانی که سالک در حجاب علم است بلا حق او اختبار بوده است اما وقتی از سالک حجاب علم نفی شد بلا و سختی در حق او نعیم و کیف عافیت می‌شود. (همان ۴۵۴)

درجه سوم سرور اجابت

سرور سماع الاجابه وهو سرور یمحو آثار الوحشه، و یقرع باب المشاهده، و یضحک الروح
سرور اجابت همه آثار وحشت و ترس از احوال گذاشته را محو می‌کند و باب مشاهده صدا در می‌آورد و روح را خندان و شادمان می‌سازد. این شنیدن سرور با انس خدا حاصل می‌شود و سالک عابد را به بهجت و سرور دائمی می‌کشاند. (شرح منازل السائرین، ۴۵۴-۴۵۵)

امام سجاد در مناجات خمسسه عشره می‌فرماید:

«الهی استغفرک من لذه بغیر ذکرک ومن کل راحه بغیر انسک و من کل سرور بغیر قریک.»
الهی از هر لذتی جز لذت ذکر تو استغفار می‌کنم و از راحتی به غیر انس تو و از هر سروری به غیر قرب تو استغفار می‌کنم. (مفاتیح الجنان ، مناجات خمسسه عشر/ مناجات ذاکرین)

مفهوم شناسی امید

امید در لغت به معنی طمع کردن در چیزی است که دست یافتن بدان ممکن است. در اصطلاح امید عبارت است از: تعلق دل به حصول محبوبی در آینده. (جرجانی: التعریفات: ۱۹۷۵)

در کتاب احیاء العلوم آمده: «امید عبارت است از توقع از کسی که خیر به دست اوست. غزالی امید که در عرفان از واژه رجاء استفاده می شود و این یکی از مقامات تصوف است که آنها را احوال می نامد. (غزالی: احیاء العلوم الدین: ۱۹۸۳ م)

امید یک احساس و حالت ذهنی و روانی مثبت است که باور داشتن به نتیجه مثبت در زندگی است یعنی یکی از احساسات انسان است که بر اساس این حس موفقیت و برنامه ریزی برای دست یابی به اهداف تعیین شده است. چارلس (Charles R. Snyder) استدلال میکند که امید را بعنوان یک مهارت شناختی در نظر گرفت که فرد را در تعقب یک هدف خاص نشان می دهد. و این امید وار بودن به دو نوع تفکر بستگی دارد. تفکر عاملی و تفکر مسیر تفکر عاملی به عزم و اراده فرد برای دستیابی اهداف خود با وجود موانع احتمالی اشاره دارد. در حالیکه تفکر مسیر به راهایی اشاره میکند که افراد می توانند به این اهداف شخصی برسند.

(The psychology of Hope: you can get there from here. Snyder C.R) ۱۹۹۴)

امید در عرفان

رجاء در عرفان یکی از احوال سالک است که در مقابل آن خوف است و عارف سالک باید حق را بشناسد و در حق محو و فانی شود که تا وقتی به معرفت نائل نگشته و اسیر خویش است و اسیر خوف و رجاء نیز است زیرا تا گرفتار خود است گاهی ترس دارد چیزی دست بدهد و گاهی امید وار است که چیزی را دست آورد.

در قرآن کریم و روایات از امید واری به رحمت و لطف خداوند تعبیر به «رجاء» شده است. «فمن كان يرجوا لقاء ربه فليعمل عملا صالحا» پس هر کس که به لقای پروردگار خود امید دادر، باید بکار شایسته پردازد (کهف ۱۱۰) که مقابل آن صفت یاس نامیدی از رحمت قرار دارد.

امام خمینی رجاء را از فطریات می داند که مبدا حصول رجاء حسن ظن به خداوند است و مبدا قنوط و ناامیدی از رحمت الهی حصول سوء ظن به ذات مقدس است. (شرح جنود عقل و جهل، ص ۱۳۰)

رجاء از جنود رحمان عقل است مبدا رجاء علم به سعه رحمت و ایمان به بسط فیض و کمال و اسماء و صفات است. (همان، ص ۱۳۱/۱۳۲)

درجات رجاء

الرجاء اضعف منازل المرید. لانه معارضه من وجه و اعتراض من وجه رجاء در عرفان ضعیف ترین منزل مرید است چرا که معارضه است از وجهی و اعتراض است از وجهی.

۱. وجه معارض:

به این معنی که حق تعالی مالک انسان است و می تواند در ملک خود تصرف کند و آنچه که می خواهد حکم کند. در این صورت بنده ای که گناه را انجام میدهد و امیدوار به فضل و بخشش الهی است. در حالیکه شاید اراده الهی بر عذاب او باشد در این صورت خواست انسان معارض با اراده خدا قرار می گیرد. ستاریت خداوند انسان را جری می کند و انسان گمان می کند که خدا همه گناهان او را بخششیده است. (شرح منازل السائرین، ص ۱۳۶)

۲. وجه اعتراض:

وجه اعتراض این است که انسان در دل خود بگوید، خداوند غنی است و محتاج به چیزی نیست. پس یک بنده ضعیف را عذاب نمی کند چون هیچ نفع و نقصان به رب نمی رسد و در این صورت اگر بنده مورد عذاب الهی قرار بگیرد اعتراض می کند که چرا با وجود بی نیازش از عذاب بندگان، او را عذاب نمود. دیده می شود.

در نزد عرفا رجاء این طریق سالکین نوعی سست دیده میشود. به این معنای که انسان بجای این که عملی را انجام دهد. تنها تکیه به امید بسنده کند. برای عارف صرف امید معنی ندارد. بلکه تلاش کند حسنات را انجام میدهد تا در سایه حسنات گناهان او را بخششیده و محود شود. که قرآن می فرماید: ان الحسنات یدهن السیئات همانا که نیکی ها گناهان را از بین می برد. (هود ۱۱۴)

البته رجاء یک فایده دارد این است که رجاء باعث می شود که بنده گناه کار

از یاس و ناامیدی رحمت الهی در حذر می ماند.. این رجاء سالک را از شدت ترس که انسان را مبتلا ره خوف الهی میکند و از او ناامید می شود نجات می دهد. در قران خداوند فرموده لا تقنطوا من رحمۃ الله از رحمت الهی ناامید نشوید. (زمر/۵۳)
حافظ می گوید:

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم که در طریقت ما کافر است رنجیدن
رجاء سه درجه دارد. درجه عامه دوم درجه دوم مربوط به خواص است که اهل ریاضت اند و سوم درجه اهل قلب که خاص الخاص مربوط می شود.
۱. درجه عامه

« رجاء یبعث العامل علی الجتهاد و یولد التلذذ بالخدمة و یوقظ الطباع للسماحة بترک المناهی »

رجایی که عمل کننده را به تلاش بیشتر برمی انگیزد و عامل لذت بردن در خدمت است و طبع انسان همواره بلند می دارد تا مناهی الهی را ترک نماید.
در درجه اول رجاء این است که عامل تلاش و کوششی که امید به ثواب با نشاط می سازد و چون هنوز فرصت است خدا توفیق خواهد داد. این روحیه منشأ تلاش و کوشش است. و خواص دیگر رجاء باعث آماده ساختن قوای نفسانی برای ترک گناه است. ای درجه رویط به عامه است.
۲. درجه خواص (اهل ریاضت)

« رجاء ارباب ریاضات ان یبلغوا موفقا یصفوفیه همتم برفض المنذوات و لزوم شروط العلم و استقصاء حدود الحمیه»، رجای اهل ریاضت این است که این افراد بجایی برسند که از جان آن ها شیرینی امور لذت بخش پاک شود و شروط علم را در عمل بجا آورند، و کرانهای پرهیز کاری را تا دور ترین حدش رعایت کنند.

درجه دوم مخصوص خواص است و آن رجاء ارباب اهل ریاضت می باشد. که با امید واری همت هایشان را خالص میکند و امید واری را وسیله قرار میدهند تا برای زدودن کمترین آثار گناه و کج فہمی از وجود شان. همت هایشان را ملزم شدن به شروط علم شریعت و طریقت است محکم می کنند. و خود را ملزم به اجرای احکام شریعت و طریقت می نمایند.

این رجا مربوط کسانی است که از تبلی و سستی دوری می‌گزینند و اهل ریاضت اند.

۳. درجه خاص الخاص (ارباب اهل قلب)

«رجاء اهل ارباب القلوب و هو رجاء لقد لقاء الحق الباعث على اشتياق المنغص العيش، المزهد في الخلق.» این درجه رجا مربوط به اهل قلب است که امید به اشتیاق دیدار حق را برمی‌انگیزد و باعث از بین بردن کام جویی از دنیاست. و با خلق همراه است. ارباب قلوب کسانی اند که صاحب دل زنده که از سرچشمه فیض الهی روزی میگیرند و هر لحظه در انتظار وصل به حقیقت فیض الهی هستند.

زد به تیرم، بعد چندین انتظار گرچه دیر آمد، خوش آمد تیر یار
شد دلم آسوده چون تیر زدی ای سرت گردهم چرا دیر زدی
(کشکول بهائی)

«المنغص العیش، المزهد فی الخلق»، شامل همه عیش دنیا می‌شود اما قرب الهی آقدر شیرین است که لذات دیگر دنیا در پرتو آن لذت به شمار نمیآیند.

بقول مولوی

هر که از دیدار برخوردار شد این جهان در چشم او مردار شد
(مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۲)

پیامبر گرامی اسلام ص می‌فرماید: اگر تراوز بگذاری و خوف و رجاء مومن را وزن کنی
شاهین تراوز مساوی است.

اگر جاده بایدت مستقیم ره پارسیان امید است و بیم
(بوستان سعدی)

امام علی علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرماید: «و قد رجوتک دلیل علی ذخائر الرحمه و کنوز المغفره»، (نهج البلاغه، خطبه، ۹۰) خدایا امید به تو بستم تا راهنمایم باشی به اندخته های آمرزش و گنجینه های بخشایش. یعنی با امید در خانه تو آمدم تا ذخائر رحمت تو را با کلید امید بازکنم و گنج معرفت تو را با امید بگشایم.

به همه جرمم امید، با همه خوفم رجاست

گر درم من مس است لطف شما کیمیاست

(سعدی، غزلیات)

تأثیر معنویت در عرصه های زندگی فردی

دین اسلام رابطه انسان با خدا، انسان با انسان و رابطه با عالم توجه دارد و عهده دار ایجاد امنیت و آرامش و شادی از اهداف اولی در تمام حوزه های زندگی است. معنویت یکی از مهمترین و اصلی ترین مفاهیم دین اسلام است. سرچشمه ی معنویت اسلامی، آموزهای قرآن، احادیث پیامبر و اهل البیت ع می باشد. جوهره اصلی معنویت اسلامی در باور داشتن ذات حق یگانه است و هدف از معنویت اسلامی خدا محور دست یابی به نیروهای خارق العاده و تنها وضعیت مطلوب روانی نیست بلکه حقیقتی و فراتر از تمام نمود های هستی را ارئه می دهد و به همه هستی خاص می بخشد. معنویت اسلامی این ویژگی را دارد که انسان شایسته رسیدن به قرب الهی می داند و او دارای استعداد خلافت الهی و تجلی اسماء و صفات است. انسانی که در جست و جو معنویت است هرگز با خدا معامله مادی نمی کند.

وقتی یک سالک ایمان به خدا دارد که او از شه رگ نزدیکتر است و از اگر او چیزی بخواهد دعایش مستجاب خواهد شد ، از عمل انسان آگاه است علم دارد صاحب قدرت است. آرامش درونی و شادی حقیقی را می یابد.

انسان در شرایطی که امروز دچار سرگشتگی روحی شده است. جدایی جسم از روح باعث جدایی احساس از تعقل می شود در این صورت اسنان نمی تواند دل را کنترل کند تأثیری که این معنویت در عرصه زندگی به انسان می دهد این است که او دارای شادی و آرامش و امید است و سرچشمه اینها یک حقیقتی متعالی است که همه هستی را معنا می بخشد و یک وجود دارای تمام خیر و ذات لامتناهی است. بنابراین عرفان های نو ظهور و معنویت های که خدا محور نیستند از این گنج محروم اند.

پژوهش حاضر در صدد بیان یا قضاوت درست یا کذاب بودن عرفان نیست بلکه در بیان این نکته هست که معنویت های نوظهور و غیر خدا محور که ظاهراً شعار سعادت و آرامش و شادی بشر هستند اینها موقتا آرامش می دهند مانند یوگا و مدیتیشن و مخالف این روش هم نیستیم مطلبی که باید دقت شود این است که هدف اینها رسیدن به آرامش است که این آرامش موقتی است، این شادی زود گزر است، حقیقی نیست؛ اما معنویت

های که خدا محور اند انسان را آرامش و شادی حقیقی و یک امید واقعی می دهد. این شادی بمعنی بهجت و سرور دائمی است نه موقتی که در لذت های دنیوی و جهان مدرن به بشر امروز ارائه می دهد که زود گزر است. و همچنان سکینه که با داشتن یاد خدا با گفتگو خدا است پایدار است و فرد مومن که اعتقاد به ذات لم یزل و حی و قیوم ایمان بالغیب دارد در زندگی هدف و انگیزه الهی دارد.

آثار معنویت در دعای ابو حمزه ثمالی

دعای ابو حمزه ثمالی از جمله ادعیه و مناجات است که از منزلتی بسیار عمیق و دقیق است. محور این دعا مسئله توحید است. در میان ادعیه مأثوره به نظر می رسد که دعایی به جامعیت دعای ابو حمزه ثمالی از امام سجاده که حاوی نکاتی بس دقیق و عمیق در ارائه و تبیین وضعیت و اوصاف بندگان و شرح احوال و کیفیت ربط بین خلایق و پروردگار در مقام عبودیت است، نداریم.

دعا و نیاش یکی از روش دینی است که انسان را هدایت و سعادت راهنمائی می کند. دعاهایی که از معصومین علیهم السلام به دست ما رسیده هم دعا است هم آموزش است. این دعا پر از معارف اهل البیت و عرفانی است اما با دقت موضوع از فراز های دعا آثار معنویت در زندگی فردی در محدوده آرامش و شادی و امید بررسی خواهیم کرد.

آرامش (سکینه) در دعای ابو حمزه ثمالی

سکینه یک حالت انزالی است و یک موهبتی الهی است که حسب مقام بر شخص نازل می شود.

این آرامش برای یک فرد مومن زمانی مهیا است که متصل به خداوند باشد ایمان به خدا و یاد خدا داشته باشد.

ایمان به خداوند و یاد خود یکی از راهای رسیدن به آرامش است. یک ذات مقدس که عالم است قادر است از بنده خودش آگاه است و و راه بنده بر خود برای همیشه باز کرده و طبق قرآن این دعا کردن دعوت خداوند است دوست دارد بنده با خدا حرف بزند و از

نافرمانی که انجام داده نامید نشود بگردد سمت خدا. یک خدای مهربان که اجابت دعای کند و بدون هیچ شفיעی بدون محدودیت زمان و مکان با بنده است. انسان اگر به این حال را دست یابد آرامش حس میکند که در مقابل آن دیگر چیزی نمی آرد.

بیان روند صعودی رسیدن را آرامش و ماهیت آرامش عرفانی رسیده به طمانینه از ریق عرفان است.

ایمان به خدا از نگاه روان شناسان، سر چشمه بی کران از آرامش و قدرت معنوی را داراست که هر گونه اضطراب و نگرانی را از انسان دور و در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می بخشد. (جیمز، ۱۳۵۶)

«یا مولای بذکرک عاش قلبی و بمناجات و بردت الم الخوف عنی» ای مولای من دل من به یاد تو زنده است و مناجات الم و ترس را خود تسکین می دهم.

حب خداوند مایه آرامش است: یا مولای دلیلی علیک و حبی لک شفיעی الیک. ای مولای من دلیل و رهبر من بسوی توست و محبتم نزد حضرتت واسطه و شفیع من است. انسان بجای برسد که در عمیق معرفت و شهود در این دنیا غیر از حق کسی را نبیند و در وقت مرگ و تنهای قبر عالم محشر برزخ و قیامت فقط او را مشاهده می کند و آرامش حقیقی داشتن خدا است.

در فرازهای زیبای و دعا با عین حال که خوف دارد و اوج آرامش در انسیت حق است. ارحم فی ذلک البیت الجدیده غربتی حتی لا استانس بغیرک

در آن منزل جدید بر غریتم ترحم فرما تا آنجا هم انس و الفت به غیر تو نگیرم. هر انسان زندگی بعد مرگ را چون نمی داند ترس دارد و در عرفان اسلامی مرگی مطرح است که قبل از انسان را بازور برون انسان خودش بیدار شود از خواب و در همین دنیای حساب و کتاب خود را انجام دهد. (عبداللهی، ۱۴۰۲)

(امید) رجاء در دعای ابو حمزه ثمالی

در تعریف رجاء آمده است (خواجه عبد الله انصاری، منازل السائرين، ص ۱۳۶): رجاء ضعیف ترین منازل مریدین است چرا که معارضه است از وجهی و اعتراض وجه معارض از این جهت که بنده خدا گناه انجام می دهد اما امید به فضل و بخشش خداوند را دارد. در

حالی‌که شاید اراده خداوند بر او عذاب باشد که در این صورت خواست بنده با اراده خداوند در تعارض قرار می‌گیرد. بخاطر ستاریت خداوند عبد غافل و گمان می‌کند که خدا همه گناه او را بخشیده است. و وجه اعتراض این است که در قلب بگویند خداوند غنی است به هیچ چیز نیاز ندارد پس نیاز به عذاب کردن بنده اش نیز ندارد. با این دیدگاه در قلبش نسبت به فعل خدا اعتراضی پدید آید که چرا با وجود بی‌نیازیش بنده را عذاب نمود.

رجاء درجات دارد و درجه خاص الخاص این است که امید اهل قلب است و آن امید به دیدار حق است که برانگیزاننده اشتیاق می‌باشد و باعث بین رفتن لذت کام جویی از دنیا است و بازدارنده شخص است از این که با خلق باشد. (همان ص ۱۳۹)

در فراز های دیگر دعا آمده: **وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا أَرْجُو غَيْرَهُ، وَ لَوْ رَجَوْتُ غَيْرَهُ لَأَخْلَفَ رَجَائِي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَكَلَّنِي إِلَيْهِ فَأَكْرَمَنِي، وَلَمْ يَكِلْنِي إِلَى النَّاسِ فَيُهِنُونِي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي تَحَبَّبَ إِلَيَّ وَهُوَ غَنِيٌّ عَنِّي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَحْلُمُ عَنِّي حَتَّى كَأَنِّي لَا ذَنْبَ لِي**

و سپاس خدای را که به غیر او امید نبندم، که اگر جز به او امید می‌بستم ناامیدم می‌نمود، و سپاس خدای را که مرا بخویش و گذاشت، از این رو اکرام نمود، و به مردم وا نگذاشت تا مرا خوار کنند، و سپاس خدای را که با من دوستی ورزید، درحالی که از من بی‌نیاز است، و سپاس خدای را که بر من بردباری می‌کند تا آنجا که گویی مرا گناهی نیست. علامه جوادی آملی در شرح دعا توضیح می‌دهند که چون این دعا در یک سطح نیست بلکه هر انسان می‌تواند ارزش بهره بگیرد و این رجا اهل قلب است.

أَنْتَ الْمُحْسِنُ، وَنَحْنُ الْمُسِيئُونَ، فَتَجَاوَزْ يَا رَبِّ عَن قَبِيحِ مَا عِنْدَنَا بِجَمِيلِ مَا عِنْدَكَ،

شما نیکوکاری، و ما بدکارانیم، به زیبایی آنچه نزد توست از زشتی آنچه پیش ماست درگذر

فَوَعِزَّتِكَ يَا سَيِّدِي لَوْ نَهَرْتَنِي [أَنْتَهَرْتَنِي] مَا بَرِحْتُ مِنْ بَابِكَ

ای آقای من به عزتت سوگند، اگر مرا برانی از درگاهت دور نخواهم شد.

در دعا و مناجات سالک حق جای می‌رسد که با خدا ناز می‌کند. مانند در دعای کمیل و مناجات شعبانیه آمده که انی احبک بین همه اعلام می‌کنیم تو را دوست داریم همچنان در این دعا لحن امام سجاد ع تفاوت دارد و همین محبت خداوند است که می‌فرماید اگر مرا رانی از درت دور نخواهم رفت .

إِنَّ لَنَا فِيكَ رَجَاءً عَظِيمًا، عَصِيْبًاكَ وَنَحْنُ نَرْجُو أَنْ تَسْرَعَ عَلَيْنَا، وَدَعْوَاكَ وَنَحْنُ نَرْجُو أَنْ

تَسْتَجِيبَ لَنَا، فَحَقِّقْ رَجَاءَنَا پروردگارا، ما را درباره تو آروزی طولانی بسیاری است، ما را در حق تو امید بزرگی است، از تو نافرمانی کردیم و حال آنکه امیدواریم گناه را بر ما بپوشانی، و تو را خواندیم و امیدواریم که بر ما اجابت کنی.

در دنیای امروز افسردگی و ناراحتی که اکثر مردم روبرو اند، و به هر دلیلی که بدی را انجام دادند و عذاب وجدان گرفتند. برای رهایی از این رنج سمت معنویت می روند. معنویت های نوظهور همیشه تلقین مثبت را ارائه میدهد. شاید موقتا با انجام دادن تکنیک های خاص فرد آرام شود. در معنویت اسلام این مسئله بطور جدی بیان شده که اگر کسی مخالفت با حق کرده رعایت حدود الهی را عبور کرده اول آن ها درست کند بعد قدم بعدی بردارد. در قرآن ذات حق با هفت تاکید بیان فرموده تا بنده احساس دوری نکند و در این فراز امام سجاد ع می فرماید: ما معصیت را انجام دادیم ولی تو گناه ما را بپوشان. در حقیقت کیست غیر خدا که بدی انسان را مخفی کند. در معنویت اسلامی ریشه ای کار انجام میشود به این دلیل آرامش درونی عمیق دست میآید.

شادی (سرور و بهجت) در دعای ابو حمزه ثمالی

شادی یکی از نیاز های مهم انسان است و در از کلمه سرور و فرح استفاده شده است. شادی در مقابل غم و اندوه است. شادی یک حالت لذت بخش است بدون درد. در قرآن کریم آمده برای اولیاء الهی اندوهی نیست. «الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون.» (یونس / ۶۱) بدانید که دوستان خدا نه بیعی بر آنهاست و نه اندهگین می شوند. (عبداللہی، ۱۴۰۳)

مهم ترین عامل شادی عشق بی قید و شرط می باشد که از جان آدمی سرریز کند و شامل همه شود. مولانا به واقع عشق را در علاج همه دردها می داند و می گوید:

ای دوای نخوت و ناموس ما ای تو افلاطون و جالینوس ما
(مثنوی/دفتر دوم: ۲۰۱۴)

نیز در غزالی دیگر گوید:

ای عشق که جمله از تو شادند وز نور تو عاشقان بزادند
(کلیات شمس: غزل ۲۰۰۷: ۶۸۶)

عشق واقعی، خود، عین لذت و هدف است و نه معبر و وسیله ای برای رسیدن و به هدف های بعدی هر چقدر عشق ورزیدن به همنوعان موجب شادی می شود. بی مهری و محبت نداشتن موجب ملال خاطر می شود.

عوامل دیگر که باعث شادی می شود خنده و گشاده رویی و قدر شناسی نعمت یکی از عامل بزرگ شادی است. امام سجاده در باره ناسپاسی نسبت به کسی که خوبی کرده به خدا پناه می برد: « اللهم انی اعوذ بک من ترک الشکر لمن اصطنع العارفة عندنا» انسان آرمانی، انسانی قدر شناس و سپاسگزار می باشد. (صحیفه سجادیه، دعا: ۹۴: ۱۴۲۴)

در حدیث دیگر از امام رضا ع نقل شده می فرماید: «من لم یشکر المنعم من المخلوقین لم یشکر الله عزوجل» (وسایل الشیعه: ۱۴۰۹) البته قرآن راجع به فطرت انسان اشاره فرموده که انسان در فطرت ناشکری وجود دارد. «وکان الانسان کفورا» (اسراء: ۶۷)

از دیگر عوامل تثبیت شادی، یاد آوری نعمت های خداوند است که انسان با تمرکز روی داشته ها از نداشتن ناراحت نباشد. علامه طباطبائی در المیزان ذیل تفسیر آیه «سیجزی الله الشاکرین» می فرماید: حقیقا شکر اظهار نعمت است. (المیزان: ۱۹۹۹)

استاد جعفری در ارتباط با شکر میگوید: شکر و سپاس، یکی از عالی ترین عوامل سازنده روح انسانی است، که آغاز تکامل انسانی و برقراری یک ارتباط معقول میان و جهان هستی می باشد. در راه وصول به این مقام اول معرفتی که نصیب انسان می گردد این است که اول برایش روشن باشد که به هیچ وجه از خلاق هستی و فیض بخش طلب کار نیست. و این هستی فیض است و این درک باعث طروات و سرور درونی است که با غوطه ور شدن در مصائب و ناگواری حیات طبیعی هرگز مختل نمی شود. (محمد تقی جعفری، شرح و تفسیر نهج البلاغه، ۱۹۸۳)

یکی از شاد ترین شخصیت های عرفانی ادبی مولانا بلخی است که شادی مولانا درباره وابسته کردن احساس شادی به اراده الهی و در جایگاه جزای اعمال انسان تجربه تفسیری و باور دینی تفسیر پذیر است.

مولانا که شادی محض است شادی او نتیجه رهیدگی او می باشد. خودش آن را طرف از خداوند می داند.

باز بعضی را رهایی داده ای زین غم و شادی جدایی داده ای
(مثنوی دفتر سوم: ۲۰۱۸)

از نظر مولانا غم و غصه موجب نزدیکی به خدا می شود.

فکر غم گمراه شادی می زند کار سازی شادی می کند.
خانه می روید به تندی او زغیر تا درآید شادی ز اصل خیر
(مثنوی دفتر پنجم: ۲۰۱۸)

در دعا امام سجاد نعمت های خدا شمرده از همه حمد می گوید. الهی ربیتنی فی نعمک و احسانک صغیرا و نوهت باسی کبیرا فیامن ربانی فی الدنیا باحسانه و تفضله و نعمه و اشارلی فی الاخره الی عفوہ. ای خداوند تویی که در انواع نعم و احسان هنگامی که کودکی بودم مرا برورانیدی و در بزرگی هم سر بلندی و نام نیکو دادی پس ای خدا که مرا در دنیا به فضل و احسان و نعم بی پایان پرورش دادی و در آخرت اشارت به عفو و کرمت فرمودی.

امام سجاد در دعای ابو حمزه ثمالی در فراز های «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَدْعُوهُ فَيَجِيبُنِي، وَإِنْ كُنْتُ بَطِيئاً حِينَ يَدْعُونِي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَسْأَلُهُ فَيُعْطِينِي، وَإِنْ كُنْتُ بَخِيلاً حِينَ يَسْتَقْرِضُنِي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أُنَادِيهِ كُلَّمَا شِئْتُ لِحَاجَتِي، وَأَخْلُبُ بِهِ حَيْثُ شِئْتُ لِسِرِّي بَعِيرِ شَفِيعٍ، فَيَقْضِي لِي حَاجَتِي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا أَدْعُو غَيْرَهُ، وَلَوْ دَعَوْتُ غَيْرَهُ لَمْ يَسْتَجِبْ لِي دُعَائِي»

سپاس خدای را که می خوانمش و او جوابم را می دهد، گرچه سستی می کنم هرگاه که او مرا می خواند، و سپاس خدای را که از او درخواست می کنم و او به من عطا می نماید، گرچه بخل می ورزم هنگامی که از من قرض بخواهد، و سپاس خدای را که هرگاه که خواهم برای رفع حاجتم صدایش کنم، و هرجا که خواهم برای رازونیز با او بی پرده خلوت کنم، و او حاجتم را برآورد، سپاس خدای را که غیر او را نمی خوانم، که اگر غیر او را می خواندم دعایم را مستجاب نمی کرد.

در یکی از فراز های دعا آمده:

«واجعلني ممن الطلت عمره وحسنت عمله واتممت عليه نعمتك ورضيت عنه و احببته حيوه طيبه في ادوم السرور» و مرا از آنان قرار بده که عمرش طولانی عملش نیکو و نعمت را بر او کامل کرده ای و از او خوشنودی حیات خوش با نشاط دایم ابدی فرموده ای.

در ادامه این دعا امام سجاده می فرماید : اگر مرا در آتش ببری دشمنت شیطان مسرور می شود و در مقابل آن اگر مرا در بهشت ببری یقیناً پیامبرت شاد میشود و سرور پیامبر را بیشتر دوست تر داری از سرور دشمنت شیطان بنابراین این نزد خدا پیامبر محبوب است و خوشی پیامبر رضایت خداوند مربوط است که در قرآن آمده : «قل ان كنتم تحبون الله فاتبعوني» (العمران/ ۳۱) بگو اگر خدا را دوست می دارید از من پیروی کنید.

نتیجه گیری

معنویت اسلامی و عرفان اسلامی آرامش درونی و شادی واقعی و امید حقیقی را در قرآن و ادعیه و تأثیر آن را اشاره نموده. فردی که دعا می کند کاملاً تمرکز ذهنی به ذات حق را دارد و با اطمینان و یقین به ذات حق دارد حضورش را مشاهده می کند و جمال الهی و جلال الهی را وجود سالک جوری مشاهده می کند که غیر او هیچ کسی رانمی بیند و تمام هستی و دارای و شادی و امید همه را در یک ذات می بیند. آرامش و شادی در بیرون از وجود انسان نیست نیاز مادی و ضروریات انسان را با شادی و واقعی فرق گذاشت، داشتن امور مادی نیاز زندگی است در آن این اموری نیستند که بشر سرگردان سمت مادیات می رود. نکته دیگر از این دعا انسان دست می یابد این است که شادی و آرامش به معنی نداشتند رنج و درد نیست، این شدنی هم نیست (چرا که عالم ماده عالم تزاخمت را دارد و رنج بیماری و مرگ شادی ناراحتی این دنیا دارد. بلکه به این است در درد و رنج انسان معرفت به ذاتی و متصل به وجودی باشد که اوج مصائب و درد آرامش و شادی و امید داشته باشد.)

هر چه ایمان تقوی انسان محکم شود از مادیات که موقتی و غافل کننده هستند فاصله بگیرد بیشتر آرامش و شادی و امید می یابد.

انسان دین داران و انسان معنوی بیشتر شاد تر و آرام تر هستند. اگر کسی واقعا در زندگی آرامش می خواهد معنویت اسلامی و با دین با یاد خدا خود را متصل سازد. چرا که آن کسی که انسان را شادی آرامش و امید حقیقی می تواند با خدا بودن است هدف عرفان خود رسیدن به این سه امور نیست بلکه خدا است که اوست که انسان را آرامش و شادی می دهد.

اسلام هیچ‌گاه برای تأمین آرامش فردی مخالف شادی کردن، سرور، نشاط، لذت بردن و جشن و ... نیست؛ زیرا شادی مطلوب فطری است. بنابراین شادی دنیوی و شادی اخروی همواره مورد تأیید اسلام بوده است. نکته این است که اسلام با هر فرآیندی که افراط در آن موجب بی‌توجهی به دیگر امور شود مخالف است. شادی بیش از حد معمول، مطلوب اسلام نیست چنانچه عبادت به شکل افراطی مورد سرزنش قرار گرفته است. اگر صرف لذت بردن و شادی مادی، ملاک رسیدن به آرامش روانی است می‌بایست انسان غربی که بیش از هر شخص دیگر در اقیانوس امکانات مادی و شادی‌های دنیوی غرق است سرشار از آرامش باشد. حال آنکه جریان چیز دیگری است.

منابع و مآخذ

قرآن

نهج البلاغه

صحیفه سجادیه

۱. ابن سینا، حسین. (۱۳۹۲). ترجمه و شرح اشارات و تنبیهاات ابن سینا، شرح حسن ملک. تهران: انتشارات سروش.
۲. ابن عربی، محمد بن علی. (بی تا). الفتوحات المکیه. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
۳. ابن منظور. (۱۴۰۸ ه.ق). لسان العرب. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
۴. جرجانی، علی بن محمد. (۱۴۰۵ ه.ق). التعریفات، به کوشش ابراهیم لایبیلاری. بیروت: دار الکتب.
۵. جیمز، ویلیام. (۱۳۵۶). دین و روان، ترجمه مهدی قائن. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۶. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). لغت نامه. تهران: دانشگاه تهران.
۷. خمینی، روح الله موسوی. (۱۳۸۹). شرح جنود عقل و جهل. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام.
۸. طباطبائی، محمد حسین. (۱۳۷۸). المیزان فی تفسیر القرآن، مترجم: محمد باقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۹. عمید، حسن. (۱۳۶۵). فرهنگ فارسی. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۱۰. الفراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹ ه.ق). العین. قم: مؤسسه دار الهمجره.
۱۱. کمپانی، محمد حسین. (۱۳۸۶). جایگاه آرامش در عرفان و معنویت گرایی جدید، مجله کتاب نقد، شماره ۴۵.
۱۲. مولوی، جلال الدین. (۱۹۹۴). مثنوی، دفتر دوم. تهران: انتشارات صراط.
۱۳. کلینی، محمد یعقوب. (۲۰۱۳). اصول کافی. تهران: انتشارات اسلامی.
۱۴. آملی، شیخ بهائی. (۲۰۱۲). کشکول. تهران: انتشارات زرین.
۱۵. صحیفه سجادیه. (۱۴۲۴ ه.ق). دعا ۹.
۱۶. حافظ شیرازی. (۲۰۱۶). دیوان حافظ، غزل ۴۵۵. تهران: انتشارات پارمیس.
۱۷. مولوی. (۲۰۰۷). کلیات شمس، غزل ۱۷۰۱. تهران: انتشارات حرمس.
۱۸. منصوروی لاریجانی، اسماعیل. (۱۳۹۱). شرح منازل السائرین، خواجه عبدالله انصاری. تهران: شرکت چاپ بین الملل.
۱۹. جعفری، محمد تقی. (۱۹۸۳). شرح و تفسیر نهج البلاغه. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
۲۰. آیزنگ، هانس. (۱۳۷۵). ساختار شخصیت، تهران: نشر رشد.
۲۱. غزالی، محمد بن محمد. (۱۹۸۳ م). احیاء علوم الدین. قاهره: دار الشروق.
۲۲. عبداللهی، محمد اسماعیل. (۱۴۰۳). سناریوهای آینده نگر در مبانی اخلاق اسلامی: روش های علمی

- در پاسخگویی به چالش‌ها. مجله پژوهش‌های اخلاقی، دوره ۱۵، شماره ۱.
۲۳. عبداللہی، محمد اسماعیل. (۱۴۰۳). تصمیم نمودج للعلاقة بين الحكمة التوحيدية و منظومة القيم لرأس المال الإجتماعي. مجله فصلية محكمة خطاب الثورة الاسلامية، دوره ۱، شماره ۱.
۲۴. عبداللہی، محمد اسماعیل. (۱۴۰۳). شاخص‌های آینده‌پژوهی حکمرانی دینی از منظر اندیشه‌های امامین انقلاب. فصلنامه آینده پژوهی انقلاب اسلامی، دوره ۵، شماره ۲.
۲۵. عبداللہی، محمد اسماعیل. (۱۴۰۲). پیوندهای تاریخی بین تشیع و تصوف: تحلیل تاریخی از ارتباط غلات و نسبت آنها با تصوف و تشیع در اسلام. پژوهشنامه کلام تطبیقی شیعه، دوره ۴، شماره ۷.
26. Bartlett, R. C., & Collins, S. D. (2011). Aristotle's Nicomachean Ethics. Chicago: University of Chicago Press.
27. Snyder, C. R. (1994). The Psychology of Hope: You Can Get There from Here. Free Press.