

چگونه در زندگی آرامش داشته باشیم؟

یکی از موضوعات بسیار مهم در زندگی بشر، از کودکی تا پیری، «هنر خوب زیستن» است.



یکی از موضوعات بسیار مهم در زندگی بشر، از کودکی تا پیری، «هنر خوب زیستن» است. گاهی انسان بعد طی کردن مسیری از زندگی، متوجه می شود بر خلاف تمام تلاش هایی که کرده است، نه تنها موفق نشده؛ بلکه بیشتر از موفقیت دور شده است. یکی از اندیشمندان بنام جهان می گوید: «من اکنون در سن 82 سالگی، تازه فهمیدم که چگونه باید زندگی کنم».

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در روایتی از رسول خدا(ص) آمده است: «التَّاسُ نِيَامٌ قِيَادًا مَاثُوا اِثْبَهُوا»: «مردم خواب هستند، وقتی مردند از خواب بیدار می شوند». این روایت مصدق حال بسیاری از انسان هاست.

رفتار خاص در زندگی یا به عبارتی خاص بودن، به معنای داشتن لباس خاصی نیست. گاهی یک فرد هیچ مدرکی ندارد، ولی درک بسیار بالایی دارد. چنین فردی واقعا بیدار است؛ زیرا همواره مراقب اعمال و رفتار و نوع زندگی اش است.

تنظیم انتظارات با امکانات

محصول هنر خوب زیستن، آرامش در زندگی است. اما فرمول آرامش چیست؟ آیا آرامش، همان تنظیم انتظارات با امکانات است؟

هر زمانی که انسان دانای فرزانه ای بتواند انتظاراتش را با امکاناتش تنظیم کند، امکانات نیز با انتظاراتش تنظیم می شود. چنین فردی خوشبخت است. خوشبختی به این معنا نیست که کسی مشکلی نداشته باشد؛ بلکه خوشبخت کسی است که با مشکلاتش، مشکل نداشته باشد! نوع نگاه افراد در تلقی آنها از خوشبختی و آرامش، اثر زیادی دارد.

انبیا آمده اند تا عقل ها را کامل کنند؛ تا انسان هنر خوب زیستن را بیاموزد. عمر سود نیست؛ بلکه سرمایه است. مشکل اینجاست که 95 درصد عموم مردم فکر می کنند فقط با خانه لوکس و ماشین آخرین مدل، به احساس آرامش می رسند، در حالی که اینطور نیست؛ زیرا لوازمی که به زندگی وارد می شوند، اول به عنوان «خدمتکار» وارد می شوند، ولی پس از چندی «ارباب» می شوند و ما خدمتکار آنها می شویم.

زنگ اول و دوم زندگی

حقیقت زندگی چیست؟ از نظر بعضی، زندگی مثل یک بستنی است که تا قبل از آب شدن، باید آن را خورد و از آن لذت برد. پس نباید کاری به کسی داشته باشیم و فقط صبح تا شب لذت ببریم. از نظر بعضی دیگر هم زندگی، قفل رمزدار است. اگر می خواهید در زندگی موفق شوید، باید رمز آن را پیدا کنید. اگر کسی درس می خواند باید با جدیت بخواند، کار را هم با جدیت انجام بدهد و ...

اما یک نوع نگاه دیگر به زندگی نیز وجود دارد که کامل تر است؛ نگاهی که زندگی را مدرسه ای می داند با دو زنگ: زنگ اول: دینی؛ زنگ دوم: حساب! در این نوع نگاه، زندگی ساحل خوشگذرانی نیست؛ سالن غذاخوری نیست؛ اتاق مد و مدل و برند بوتیک نیست؛ بلکه زندگی مدرسه یا دانشگاهی است که زنگ اولش، دینی است. همین که انسان مکلف شد، زنگ اول را می زند و به محض رفتن از این دنیا، زنگ پایانی را می زند. زنگ دوم، زنگ حساب است و این، نتیجه همان «هنر خوب زیستن» است.

عوامل آرامش

خوب زیستن، آرامش به ارمغان می آورد. اما عوامل آرامش کدامند؟ چه چیزهایی این آرامش را برای ما به ارمغان می آورند؟ در زندگی انسان هم ریزن وجود دارد، هم راهزن! آموزه های دینی، ریزن های ما هستند. سخنان حکیمانه، هم عقول منفصله اند و عقل انسان را افزایش می دهند. گاهی یک جمله 60 سال زندگی انسان را گرم نگاه می دارد!

فردی به پیر فرزانه ای گفت مرا نصیحتی کن. پیر گفت: «پیش از آنکه بر تو قرآن بخوانند، برو قرآن بخوان! قبل از اینکه بر

تو نماز بخواند، برو نماز بخوان! و قبل از آنکه تجربه دیگران شوی، از تجربه دیگران بهره ببر!».

این جمله، 60 سال انسان را گرم نگه می دارد؛ به خصوص در سختی ها و سردی ها و حوادث گرم، به انسان امید می دهد. حال چه چیزهایی به انسان آرامش می دهند؟

1. قناعت

امام صادق(ع) در کلامی بسیار زیبا و کاربردی، «نقشه راه» و «فانوس زندگی» و چراغ روشنگر فردا و فرداها را برای ما روشن کرده است. امام فرموده است: «مردم به دنبال چند چیز در زندگی هستند؛ هر چه می دوند، پیدا نمی کنند؛ چون هدف را اشتباه گرفته اند». برای مثال همه مردم به دنبال «توانگری و ثروت» هستند، ولی هر چه می دوند، پیدا نمی کنند! انسان هر اندازه هم که مال و ثروت داشته باشد، باز بیشتر به آن میل دارد. گاهی انسان فکر می کند اگر ثروت داشته باشد، به آرامش می رسد، اما واقعیت این جمله زیباست: «بله شما ثروتمند هستید، ولی من بی نیاز هستم. ثروتمند کسی است که بیشتر نمی خواهد!».

آیت الله بهاءالدینی فرمودند: «امروز ثروتمندترین شخص در کره زمین، آیت الله بهجت است. ایشان یک تکه زمین در فومن داشتند، آن را هم فروختند و پولش را مصرف کردند».

بر اساس برخی روایات همه مردم به دنبال توانگری و ثروت هستند. هر چه می دوند، باز احساس می کنند توانگر و ثروتمند نیستند؛ در حالی که توانگری به قناعت است، نه به ثروت. قناعت، پادشاهی در زندگی است.

در روایات آمده است اگر کسی «قانع» باشد و قسم بخورد، مالک تمام دنیا است؛ اما معنای قانع چیست؟ قانع بودن، یعنی انتخاب آگاهانه زندگی و اکتفا کردن به آن چیزی که دارد و عدم حرص و آز. خدا نکند انسان در مسائل زندگی حریص شود. وقتی خواسته های انسان شدت بگیرد، هیچ وقت روی آرامش را نمی بیند. کسانی که در زندگی رقابت و چشم و هم چشمی دارند و زیرآب دیگران را می زنند تا وضع شان خوب شود، هر چه به دست بیاورند، به آرامش نمی رسند. «الْعَاقِبَةُ لِأَهْلِ التَّقْوَى وَ الْيَقِينِ» به آخر اختصاص ندارد؛ بلکه شامل این دنیا نیز می شود. گاهی انسان کسانی را می بیند یا توصیف آنها را می شنود و دوست دارد مانند آنها باشد؛ اما وقتی وضعیت حالشان را در نظر بگیرد، می بیند که غرق در غرقاب دنیا بیند و تمام ابعاد زندگی شان لبریز از مسائل مادی و حرص و آز ثروت است. بنا بر فرمایش امام، «توانگری به قناعت است، نه به مال و ثروت».

2. بندگی خدا

مردم دنبال مقام و عزت هستند، در حالی که مقام و عزت، در اطاعت از مردم نیست؛ بلکه در بندگی خداست! چنانکه خواجه عبدالله انصاری می گوید: «بند آنی که در بند آنی»؛ یعنی ارزش انسان به چیزی است که خودش را به آن مشغول می کند. یکی از اصول روانشناسی برای شناخت شخصیت افراد، شناسایی چیزهایی است که باعث عصبانیت مردم می شود؛ از تعویض رینگ اسپورت تا خط افتادن روی ماشین یا حتی برای یک رنگ یک لباس برند و مد!

سخن ارزشمند امیرالمؤمنین(ع) که می فرماید: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ»؛ واقعیت وجود و زندگی هر یک از ما را مشخص می کند. آیا ارزش هر فردی به مقدار آن چیزهایی است که با آنها اظهار شخصیت می کند؟ بعضی با مدل گوشی موبایل، مدل لباس و ... احساس شخصیت می کنند، بعضی نیز با سحرخیزی، تلاوت روزانه قرآن و حفظ کردن آن و با داشتن حیا، احساس شخصیت می کنند. حیا، یعنی نگاه داشتن حد شرعی و عرفی. این سخن امیرالمؤمنین که فرمود: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ»، معنای عمیقی در خود نهفته دارد. «قیمت» هر فردی، به مقدار چیزهایی است که آنها را دوست دارد؛ از عینک گرفته تا موبایل. البته به آرامش رسیدن افراد نیز متناسب با چیزی که دوست دارند، با یکدیگر متفاوت است. آموزش این جملات به فرزندان مان، بهترین هدیه ای است که می توانیم به آنها بدهیم.

3. پرهیز از اشتغالات فراوان

امام صادق(ع) می فرماید: «اگر در پی آسایش تن هستید، از شلوغ کاری پرهیز کنید و کارهایتان را ساده بگیرید»؛ یعنی باید سادگی را پیشه کنید؛ زیرا آرامش در سادگی است. آسایش، دوری از شلوغ کاری است و آرامش، در سادگی! همه مردم به دنبال راحتی و آسایش هستند؛ در حالی که راحتی و آسایش در کم کردن کارهاست، نه در شلوغ کاری! اگر انسان می خواهد در زندگی آرامش داشته باشد، باید ساده زندگی کند، از مدیرکلی دنیا استعفا دهد.

آرامش مساوی با خوشبختی است، اما واقعاً خوشبخت کیست؟ کسی که سراسر زندگی اش آرامش دارد، احساس خوشبختی می کند. اشتغالات بی مورد سبب از بین رفتن آرامش انسان می شود. گاهی وقتی انسان دچار مشکل

مادی یا معنوی می شود، تا مدت ها ذهنش با آن مسئله درگیر است. اولین شبی که بعد از حل مشکل می خوابد، با خودش می اندیشد: چقدر راحت شدم! اگر کل زندگی این گونه شود، چقدر خوب است! وقتی در شب قدر گریه می کنیم ولو به اندازه یک قطره، احساس سبکی می کنیم. از جلسه احیا بیرون می آییم، احساس خوبی داریم. نفس مان لذت بی مانندی را تجربه کرده است. حالا اگر کل زندگی این گونه باشد، چه می شود؟

4. پرهیز از تکلف

خود را بیهوده به زحمت انداختن هیچ پاداشی برای انسان ندارد! انسان در زندگی یک تکلیف دارد، یک تکلف، که هر دو نیز از کلفت و سختی گرفته شده است. وقتی انسان مکلف شد که باید از خواب بیدار بشود، روزه بگیرد و به تبع آن، باید و نبایدهایی را در پی دارد؛ در ازای انجام این تکلیف، پاداش هم دریافت می کند.

در روایتی آمده است: فردی نزد سلیمان نبی(ع) آمد و گفت: خوش به حال شما، همه چیز در اختیار شماست. حضرت در جوابش فرمود: «لَتَسِيحَةً فِي رِيحٍ صَحِيفَةٍ مُؤْمِنٍ رِيحٌ خَيْرٌ مِمَّا أُعْطِيَ ابْنُ دَاوُدَ إِنْ مَا أُعْطِيَ ابْنُ دَاوُدَ يَذْهَبُ وَ إِنْ التَّسِيحَةُ تَبْقَى رِيحٌ»؛ «ثواب یک تسبیح خالص در نامه عمل مؤمن، از همه آنچه خداوند به سلیمان داده، بیشتر است؛ زیرا ثواب آن تسبیح در نامه عمل باقی می ماند، ولی سلطنت سلیمان از بین می رود».

چه بسیار خانواده هایی که اسیر وابستگی ها و تکلف ها هستند. یکی از عزیزان روحانی می گفت: مردم مرا به سبب تکرر در رفتن به جمکران می شناختند. روزی خانمی مرا دید و گفت: حاج آقا! خیلی التماس دعا دارم. گفتم چشم. دیدم همراه من می آید، پرسیدم: حاج خانم مشکلاتان چیست؟ گفت: شوهر خواهرم برای خواهرم یک پراید صفر خریده است. آمدم جمکران دعا کنم تا خدا به دل شوهرم ببندازد، یک پراید صفر هم برای من بخرد! عجیب است؛ انگار دنیا پر از کودکان کهنسال شده است. جایی که دو رکعت نماز، هم سنگ با مسجدالحرام است، افراد این گونه خود را به تکلف می اندازند.

پیامبر اسلام(ص) در یک جمله زیبا و کلیدی فرمود: «من از تکلف بیزارم. پیامبران دیگر هم از تکلف دوری می کنند. اگر می خواهید از اهل تکلف و خودنمایی نباشید؛ تقوا، صبر و شکیبایی داشته باشید».

خودمان را به چیزهایی که ارزش ندارد، مکلف نکنیم؛ مثل بعضی افراد که صبح تا شب سرگرم غذا هستند؛ مداوم این دغدغه را دارند که چه بخورند. البته معنای این حرف این نیست که نباید غذا خورد. در آموزه های دینی ما درباره اینکه چه بخوریم و چه نخوریم، توصیه زیاد است. آنچه مهم است اینکه امیر غذا باشید، نه اسیر غذا! صبح تا شب سرگرم غذایی نباشید که پایانش مدفوع است؛ سرگرم لباسی نباشید که پایانش پوسیدگی است.

در روایت آمده است: اسحق بن عمار گوید: به حضرت صادق گفتم: مؤمن می تواند دو دست و لباس ریا داشته باشد؟ فرمود: آری ... و همین طور تا بیست لباس پرسیدم؟ فرمود آری، و این اسراف ریا نیست، اسراف آن است که لباسی را که برای مهمانی و حفظ آبروست در خانه و وقت کار بپوشی.

لباسی که انسان بیرون از خانه می پوشد، مایه آبروی اوست. بعضی افراد شخصیت شان ایجاب می کند هر روز یک نوع لباس بپوشند، این مسئله هیچ اشکالی ندارد؛ اما گاهی مواقع تمام لحظات زندگی انسان صرف حرف لباس و حرف مد می شود. این خطاست.

حوزه: از یکی از خانم های نویسنده پرسیدند: شما و شوهرتان مثل بقیه نبودید؟ صبح تا شب سرگرم امور زندگی نبودید که 70 تا 80 جلد کتاب نوشتید؟ چه در اروپا و چه در ایران همواره مشغول بودید. چه شد که مانند دیگر مردم عوامانه زندگی نکردید؟ ایشان گفت: چه در اروپا و ایران، یک روز مبتذل زندگی نکردم. یک بار پشت ویتترین مغازه ها پرسه زدم. فقط دو ساعت می رفتم خرید و بر می گشتم.

5. سرگرم نشدن به دنیا

یکی از عواملی که انسان به واسطه آن می تواند آرامش خود را حفظ کند، سرگرم نشدن به دنیا است. امکانات رفاهی خانواده اش را فراهم کند. کسی که برای خانواده اش تلاش می کند، مانند مجاهد است. اما گاهی خانه، ماشین و دیگر وسایل رفاهی، سرور انسان می شود!

پیامبر اسلام(ص) فرمود: «دنبال مالی نباش که پایانش به ارث ماندن است». فرزند یکی از اساتید قم می گوید: «من هر کار اقتصادی می خواهم انجام دهم، باید به دو سؤال پاسخ دهم: برای چی و برای کی؟ بعضی افراد به خاطر

کارهایشان، آخرت و دنیا را از دست می دهند؛ این همان هشدار است که پیامبر(ص) داد: سرگرم مالی نباش که پایانش به ارث گذاشتن است.

فردی می گفت: بازنشسته که شدم، برای گرفتن جواز دو طبقه کردن منزلم به شهرداری رفتم. می خواستم پسر را داماد کنم و یک واحد برایش بسازم. کارمند شهرداری گفت: چرا این کار را می کنی؟ بکوبش، چهار تا واحد درست کن. گفتم: من تازه بازنشسته شدم، دو رکعت نماز و زیارت مشهد بین شن و سیمن نمی خواهم. بعد از من خودشان انجام می دهند. من در حد توان و وظیفه برایشان انجام می دهم.

در حقیقت انسان نباید سرگرم عزتی شود که پایانش، ذلت است. داشتن نگاه هدفمند به الگوهای الهی به ویژه امام حسین(ع) سبب می شود انسان آرامش زندگی اش را از دست ندهد. گاهی یک سلام دادن به امام حسین(ع)، انسان را نکه می دارد.

وقتی به گذشته نگاه می کنیم، گاهی می بینیم در دوران نوجوانی چه نماز با حالی می خواندیم؛ اما وارد جوانی و میانسالی که می شویم، دیگر طعم ندارد، تلخ است و حالی ندارد. بنابراین هدف را فراموش نکنیم، مسیر راه را گم نکنیم، گاهی یک سلام بر امام حسین(ع) و یک قطره اشک ریختن، این اثر را دارد.