

موضوع مقاله: نگاهی گذرا به آرامش حقیقی

نویسنده: مصطفی سالاروند

آرامش یکی از مهمترین اهداف زندگی بشر بوده که همواره سعی کرده بدان دست یابد.

در واقع آرامش در گران بهایی است که به سهولت حاصل نمی شود و رسیدن به آن نیازمند طی مراحل و مقدماتی است.

امروزه نیاز به آرامش و از طرفی سوق جهان صنعتی به سمت مادی گرایی، افراد را به سمت راه هایی هدایت کرده که منتهی شود به آرامش. البته آرامشی کاذب که رفته رفته از دت آن کاسته شده و غالبا باعث افسردگی و اختلالات روانی می شود.

از جمله مواردی که انسان امروز بدانها روی آورده برای کسب آرامش عبارتند از: کشیدن سیگار، گوش دادن به موسیقی، انجام انواع رقص ها، رانندگی جنون آمیز در خیابانها، دوستی با جنس مخالف و ...

لیکن اگر نگاهی به زندگی اینگونه افراد بیاندازیم نه تنها اثری از آرامش نمی بینیم بلکه با روانی آشفته و آسیب دیده و تهییج شده مواجه می شویم.

از طرفی عده ای فاصله گیری از دین را عامل آرامش می دانند و می کوشند از دین و اعتقادات فاصله گرفته و خود را يك انسان بی قید و بند و آزاد جلوه دهند.

در صورتی که خداوند متعال به ما هشدار میدهد که آرامش را در کجا جستجو می کنید؟ هشدار می دهد که: **الا بذكر الله تطمئن القلوب**. بدانید که فقط با یاد خدا قلبتان آرام می گیرد. تنها راه آرامش و آسودگی روان در گرو یاد و ذکر خداوند مهربان است.

ذکر خدا مراحل دارد که يك به يك باید طی شوند تا به آرامش روانی و قلبی برسیم. مراحل طی چون:

ایمان به خدا، ذکر خدا، توکل به خدا، تقوی و پرهیزکاری، توبه، انس با قرآن، امید، استعاذه، صبر، دعا، عبادت (نماز، روزه، زکات)، عفت و پاکدامنی، محبت و احسان به دیگران، و ...

و لازم است بدانید که قرآن کریم برای این مراحل آیه های متعددی دارد و به طور مفصل به تبیین آنها پرداخته است.

با نگاهی اجمالی به آثار آرامش های کاذب در میابیم که آرامش های مادی، موقت، زودگذر، گول زننده، مخرب و غیر قابل اعتماد اند.

لذا خدای تبارک و تعالی در سوره مبارکه فتح می فرماید: **" هو الذی انزل السکینه فی القلوب المومنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم ..."**

در این آیه به آرامشی اشاره می شود که خداوند حکیم بر دل های مومنین نازل می کند تا ایمانشان را تقویت کند.

به طور مختصر و با نگاهی گذرا از این آیه شریفه در می یابیم:

اول: آرامش از راه ایمان حاصل می شود و مختص دل های مومن است.

دوم: کسی که مالک آرامش است و آن را به بندگان می بخشد خدای یگانه است، لذا برای کسب آرامش باید طبق دستورات او عمل کنیم و توکلمان به او باشد.

سوم: لازمه آرامش ایمان است و از طرفی تقویت ایمان لازمه اش آرامش است.

چهارم: آرامش باعث ثبات روح و اطمینان قلب می شود و از این طریق است که باعث تکامل و تقویت ایمان می شود.

فعلا در این مقاله به همین مقدار توضیح بسنده می کنم و از خدای متعال برای همه انسانها ثبات قلبی و آرامش روانی مسالت می کنم.