



خانه آرام من ۱

به سوی آرا مش

محمد تقی فعالی



فهرست مطالب

۳	
۶	 بهانه ای برای شروع
۹	 (۱) آرامش چیست؟
۱۲	 الف) معناشناسی
۱۲	 ب) تعریف
۱۲	 یک) چیستی سکینه
۳۱	 اول) در قرآن
۳۵	 دوم) در حدیث
۳۵	 دو) چیستی اطمینان
۴۱	 اول) در قرآن
۴۳	 دوم) در حدیث
۴۷	 سه) تعریف استرس
۵۴	 چهار) تعریف اضطراب
۵۶	 (۲) کدام آرامش؟
۵۷	 الف) اطمینان خوب و بد
۵۹	 ب) امنیت خوب و بد
۵۹	 ج) آرامش خوب و بد
۶۱	 د) اضطراب خوب و بد
۶۲	 ه) آرامش فردی و اجتماعی
۶۴	 (۳) جای پای آرامش
	 الف) نشانه‌ها

۶۶		ب) آثار
۶۶		یک) موفقیت
۶۸		دو) سلامت
۶۹		سه) سهولت
۶۹		چهار) دوراندیشی
۷۰		پنج) پشت گرمی
۷۱		شش) بهشت، رستگاری و معنویت
۷۲		
۷۶		فرجام سخن
		کتابنامه

بهانه ای برای شروع

در حال حاضر بشر با «بیمارهای سبک زندگی جدید» مواجه است که استرس علت مستقیم یا غیر مستقیم تعداد بی شماری از آنها محسوب می شود. بیماری های قلبی ناشی از طرز زندگی جدید هنوز علت اصلی مرگ و میر در آمریکا را تشکیل می دهد! مرکز ملی آمار بهداشت در آمریکا اظهار داشته است که در هر سی و سه ثانیه یک نفر بر اثر بیماری قلبی در این کشور فوت می کند. در آمریکا حدود سی میلیون نفر دچار اختلال اضطرابی هستند و نسبت ابتلای زنان به مردان تقریباً دو برابر است.^۱ آمارهای دقیق حاکی از آن است که از هر دو میلیون انسانی که در جهان فوت می کنند نیمی از آنها به علت عوارض استرس می میرند.^۲

نکته جالب این که در دوران ما تحولی شگرف در علوم پزشکی ایجاد شده است اما این تحولات بزرگ نه تنها چیزی از استرس های بشر نکاسته بلکه موجب تنش های بیشتری هم شده است؛ زیرا بسیاری از بیماری ها و عوامل آنها در قدیم ناشناخته بود اما امروزه علم پزشکی برای ساده ترین بیماری احتمالات متعددی از جمله سرطان را پیش می کشد. این امر، بدین معنا است که پیشرفت ها و دستاوردهای عظیم

علوم پزشکی بر تنش ها و فشارهای روانی انسان

۱. سی وارد، مدیریت استرس، مهدی قراچه داغی، ص ۱۴.

۲. کایلان و سادوک، خلاصه روانپزشکی، فرزین رضاعی، ص ۱۰۵.

۳. بنسن، آرامش بیکران، سیدرضا جمالیان، ص ۲۸.

افزوده است. برخی رسانه‌ها وضعیت امروز را پرتنش دانسته و بر عصر جدید «عصر آسپرین»، «عصر اضطراب» و «عصر فشارهای روانی» اطلاق می‌کنند.

قرآن کریم پدید آمدن مشکلات و گرفتاری‌های بشر را راهی برای بازگرداندن او به طریق صواب می‌داند. بر اساس تعالیم الهی عملکرد نادرست بشر موجب پیدایش رنج‌ها، نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌ها برای او شده است. شعار اساسی دین و قرآن این است که آدمی با عمل خویش بذری می‌کارد تا در زمان دیگر کاشت خویش را برداشت کند. گرفتاری‌ها و آلام انسانی چیزی جز ظلم‌ها و فسادهای او نیست. قرآن این اصل را به ما یاد داده است: یا خودمان جلو اشتباهاتمان را بگیریم یا اشتباهاتمان جلو ما را خواهند گرفت. تنها راه نجات، بازگشت به قانون خداست.

از سوی دیگر روح همانند جسم نیازمند غذاست و روح به دلیل تجانسی که با عالم بالا دارد آب و غذایش باید از جهان بالا تأمین شود. تغذیه موجود مادی، مادی و تغذیه موجود مجرد، مجرد است. روح آدمی تنها در پرتو ارتباط با هم‌سنگ

خویش یعنی پدیدآورنده خویش از رنج‌ها و گرفتاری‌ها رها شده آرامش را احساس خواهد کرد.

البته برخی جهت درمان مشکلات روحی بشر، چه صادقانه و چه کاسب‌کارانه، دنبال راه و چاره رفته‌اند و آرام‌بخش‌های گذرا و گاه آلوده پیش‌اروی آدمی گذاشته‌اند. بشریت این شیوه‌ها را در گذشته آزموده و هم اکنون نیز در حال آزمودن روش‌های جدیدی است که برخی از این روش‌ها معنویت‌های نوپیدایند. اما آخرین کتاب آسمانی این حقیقت را برای بشر برملا کرد که تنها راه نیل به آرامش راستین، پیوند با خالق هستی و آفریننده آرامش است.

سازماندهی نگاشته حاضر در سه بخش انجام شده است؛ بخش اول به معناشناسی و تعریف نظر دارد. در بخش دوم انواع آرامش برجسته شده‌اند تا از این طریق بتوان نگاهی نسبتاً جامع به مقوله آرامش داشت و در بخش سوم آثار و نشانه‌های آرامش مورد کنکاش قرار می‌گیرد.