



نویسنده: دکتر محمد حسین توانایی (۱)

چکیده

انسان در عصر حاضر با وجود پیشرفت های شگرف در زمینه های صنعتی و فناوری، بیش از هر زمان دیگر به آرامش و نشاط نیاز دارد. حضور در «مراسم عاشورایی» یکی از راه های مؤثر کسب آرامش و نشاط است. فرد با حضور در این مراسم ضمن آشنایی با مؤلفه های آرامش که از ویژگی های امام حسین (ع) و بارانش بود، می آموزد که چگونه در دشوارترین لحظه های زندگی، آرامش خود را حفظ نماید و به جای پاک کردن صورت مسائل و مشکلات موجود، راه حل مناسبی برای آن ها بیابد. پژوهش حاضر به شناسایی و بررسی اهم مؤلفه های آرامش در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری با تأکید بر مراسم عاشورایی پرداخته است. کلید واژه ها: آرامش، اجتماعات، حسین بن علی (ع)، یاد خدا، دنیا، سختی ها، مرگ، نگرش مثبت، رهایی.

مقدمه:

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است. بی شک بخش وسیعی از تلاش های علمی بشر در جهت کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای او به ارمغان آورد از سوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک، بخش شایان توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است.

در سال های اخیر کوشش های بسیار در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش ها و شیوه های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت کامل یا مورد انتظار را دراز میان بردن یا پیشگیری از بیماری های روانی کسب نکرده است. مدت هاست که روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که «دین» مهم ترین عامل در درمان بیماری های روانی است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند، بسیار بیشتر از دیگران است. از این رو آنان براین باورند که «ایمان» بی شک مؤثرترین درمان بیماری های روانی به ویژه اضطراب و افسردگی است.

ویلیام جیمز فیلسوف و روانشناس امریکایی می گوید: «مؤثرترین نگرانی، همان ایمان و اعتقاد مذهبی است». وی در نامه ای به یکی از دوستانش یاد آور شده است که :

«هرچه بیشتر از سال های عمرش می گذرد، کمتر می تواند بدون اعتقاد به خداوند زندگی کند» (امامی، ۱۹-۱۳، صص ۲۰۸-۲۰۶)

از سوی دیگر روانشناسان براین موضوع تأکید نموده اند که هم آدمیان و هم جانداران دیگر در حضور همنوعان خود سریع تر پاسخ می دهند. این اثر که تسهیل اجتماعی نامیده می شود، اعم از این که دیگران نیز به تکلیف همانندی بپردازند (افراد هم کنش) یا صرفاً تماشاچی باشند (تماشاگران) روی می دهد. به نظر می رسد که حضور دیگران سطح سابق را بالا می برد. (اتکینسون و دیگران، ۱۳۷۱، صص ۴۲۰)

درقرآن کریم می خوانیم: «و اعتصموا بحبل الله جميعاً و لا تفرقوا» (آل عمران، ۱۰۳)

ترجمه: همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید.

در روایات نیز بر لزوم اجتماعات، وحدت و یکپارچگی مسلمانان تأکید شده است.

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

«من خلع جماعه المسلمین قدر شبر خلع ريقه الايمان من عنقه». (مجلسی، ۱۳۶۲، ج۲، ص ۲۶۶). هرکس یک وجب از جماعت مسلمانان جدا شود، حلقه ایمان را از گردن خود برداشته است.

در روایتی از امام صادق (ع)، «حبل الله» در آیه یاد شده، به «اهل بیت» (علیهم السلام) تفسیر شده است: «نحن حبل الله الذی قال و اعتصموا بحبل الله جميعاً» (طبرسی، ۱۳۸۴، ج۲، ص ۵۳۴)

حضور فعال در اجتماعات دینی به منظور بزرگداشت آن (۲) و مجالسی که به منظور زنده نگاه داشتن یاد اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) و «احیای امر» آنان تشکیل می شود، علاوه بر آثار و برکات فراوان، نقش مؤثری در رفع اضطراب، رهایی و دلمشغولی های جاری زندگی و دستیابی به آرامش واقعی روحی و روانی دارد. در این میان حضور در مراسم بزرگداشت یاد و نام شهیدان کربلا و سرور و سالارشان حضرت

ابی عبدالله الحسین (علیه السلام) از ویژگی خاصی برخوردار است؛ زیرا در کلام رسول خدا (ص) به طور مطلق از آن حضرت به عنوان «سفینه نجات» یاد شده است: «انه لمکتوب عن یمین العرض ان الحسین مصباح هاد و سفینه نجاه» (قمی، ج ۱، ص ۲۵۷)

ترجمه: بر سمت راست عرش خداوند نوشته شده است: حسین، چراغ هدایت و کشتی نجات است. همچنین آن حضرت (ع) خود فرموده است: «فلکم فی اسوه» (ابن اثیر، ج ۳، ص ۳۰۸)

ترجمه: برای شما در وجود من الگو است.

عاشورا از زمان وقوعش تاکنون و تا دنیا برپاست، منشاء حوادث و تحولاتی بسیار در جوامع بشری و وجود انسان ها شده و خواهد شد، از آن رو هرگونه تحول مثبت و پایدار در رفتار آدمی که ریشه در تغییر شناخت و نگرش فرد دارد، به علت دشواری های خاص خود، با حضور در مراسم عاشورایی و برقراری پیوند عمیق معرفتی و معنوی با عناصر ایجاد کننده آن حماسه بزرگ، امکان تحقق می یابد سؤال اصلی نوشتار حاضر این است که رهبر نهضت عاشورا و اصحاب، یاران و خویشانش چگونه با وجود آن همه مصائب و سختی ها، آرامش خویش را حفظ نموده اند و نه در گفتار و نه در رفتارشان، ناخرسندی و نارضایتی مشاهده نشد؟

مؤلفه های آرامش در مراسم عاشورایی کدام اند؟ نوشتارها حاضر به بررسی اهم این مؤلفه ها در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری پرداخته است:

۱- ایمان به خداوند و اخلاص در نیت،

ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش نفس و از میان رفتن هرگونه ترس و دغدغه و در اصطلاح باور و تصدیق قلب به حقیقت است که با سه چیز همراه است: اعتقاد قلبی، اعتراف زبانی و رفتار و عملکرد. (راغب، ۱۳۶۲، صص ۲۶-۲۵)

در قرآن کریم می خوانیم: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم...» (فتح، ۴) ترجمه: او کسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند.

علامه طباطبایی (ره) می نویسد: «ظاهراً مراد از سکینت در این آیه، آرامش و سکون نفس و اطمینان آن به همه چیزهایی است که به آن ایمان آورده، پس معنای آیه این است: خداوند ثبات قدم و آرامش خاطر را که لازمه مرتبه ای از مراتب روح است، در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته، بیشتر و کامل تر شود.» (طباطبایی، ۱۳۷۲، ج ۱۸، صص ۲۸۱-۲۸۰)

انسان با حضور در مراسم عاشورایی، روح خود را در پیوند با مؤمنانی می بیند که با اعتقاد راسخ به حضور خداوند و وعده های او و همچنین با آرامش کامل به دنبال جلب رضایت و خشنودی او بودند. آنان به این باور رسیده بودند که باید برای از بین بردن مظاهر فساد و تباهی به صورت گروهی یا تنهایی برای خداوند قیام کنند:

«قل انما اعطکم بواحدہ ان تقوموا اللہ مثنی و فرادی» (سبأ، ۴۶)

و از ملامت، سرزنش و ناخشنودی دیگران هراسی به دل راه ندهند:

«یجاهدون فی سبیل اللہ ولا یخافون لومه لائم» (مائده، ۵۴)

توجه به ذات پاک خداوند در همه شئون زندگی، و جلب رضایت او از ویژگی های همه مردان و زنان با ایمان و موحد است؛ خداوند به پیامبر خود فرموده است:

«قل ان صلوتی و نسکی و محیای و مماتی اللہ رب العالمین» (انعام، ۱۶۲)

ترجمه: بگو نماز و تمام عبادات من و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است. نهضت عاشورا تبلور اخلاص و عشق به خداست. این نهضت را کسی رهبری کرده که عالی ترین مرتبه توحید و ایمان به خدا را دارا بوده است. امام حسین (ع) و یارانش حقیقت بندگی را به خوبی دریافته بودند به طوری که خواسته های خود را در قبال خواسته معشوق و معبود خود به حساب نمی آوردند.

آن حضرت با چشم معرفت و دیده ایمان، حضرت حق را می نگرست و حضورش را با همه وجود احساس می کرد:

«عمیت عین لاتراک علیها رقیبا و خسرت صفقه عبدلم تجعل له من حیک نصیبا» (دعای عرفه) ترجمه: کورباد چشمی که تو را نمی بیند با آن که همیشه تو مراقب او هستی و در زیان باد بنده ای که نصیبی از عشق و محبت تو نیافت.

امام حسین (ع) انگیزه و هدفی جز احیای دین خدا و اصلاح جامعه نداشت:

«وانی لم اخراج اشرا و لابطرا و لامفسدا و لا ظالما و انما خرجت لطلب الاصلاح فی امه جدی ارید ان آمر بالمعروف و انهی عن المنکر و اسیر

بسیره جدی و ابی علی بن ابیطالب» (مجلسی، ج ۴، صص ۳۲۹)

ترجمه: من از روی خودخواهی، جاه طلبی و برای فساد و ستم گری قیام نکردم بلکه هدف از قیام من، اصلاح امت جدم و امر به معروف و نهی از منکر و ادامه دادن راه و سنت جدم و پدرم علی بن ابی طالب بود.

۲- یاد خداوند

یاد خدا مایه آرامش قلب است:

«الا بذکر اللہ تطمئن القلوب» (رعد، ۲۸)

عبادت خداوند به ویژه اقامه نماز، بارزترین جلوه یاد خداست. اقامه نماز و محافظت برآن علاوه بر فواید بی شماری که دارد، مقاومت آدمی را در برابر انبوه مسائل و مشکلات زندگی افزایش می دهد. از این رو پیامبر اکرم (ص) هرگاه از واقعه ای اندوهگین می شدند، به نماز پناه می بردند: «کان رسول الله (ص) اذا حزنه امر فزع الى الصلوه» (طباطبایی، ۱۳۶۰، ص ۷۱) باید هم، چنین می بود زیرا خداوند فرمان داده است که از صبر و نماز کمک بجویید:

«يا ايهاالذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلوه ان الله مع الصابرين» (بقره، ۱۵۳)

امام صادق (ع) درباره امام علی (ع) فرموده است:

«كان علی (ع) اذا هاله شئ فزع الى الصلوه» (کلینی، ۱۴۰۱ ق، ج ۳، ص ۴۸۰)

ترجمه: علی (ع) این گونه بود که هرگاه چیزی ایشان را نگران و هراسان می کرد، به نماز پناه می برد. سپس حضرت این آیه را تلاوت فرمود:

«واستعينوا بالصبر والصلوه»

به همین دلیل امام حسین (ع) شب عاشورا از دشمن مهلت گرفت تا به عادت و راز و نیاز با خدا بپردازد. در آن شب آن حضرت به برادرش حضرت عباس (ع) فرمود:

ارجع اليهم فان استطعت ان توخرهم الى غدوه و تدفعهم عندالعشيه لعلنا نصلی لربنا الليله وندعوه ونستغفره فهو يعلم انی كنت احب الصلوه له و تلاوه كتابه (ابو مخنف، ص ۱۰۶)

ترجمه: به سوی آنان باز گرد و اگر توانستی حمله آنان را تا فردا به تأخیر بینداز و امشب آنان را دور ساز باشد که امشب را برای پروردگارت نماز بخوانی و دعا کنیم

و استغفار نمایم. او خود می داند من همواره این گونه بودم نماز و تلاوت کتاب او را دوست می داشتم.

درباره اصحاب آن حضرت نیز نقل کرده اند که آن شب را به نماز و عبادت سپری کردند:

«و بات الحسين (ع) و اصحابه تللك الليله و لهم دوی كدوی النخل مابين راکع و ساجد و قائم و قائد» (بحرانی، ۱۴۰۵ ق، ص ۲۴۵)

ترجمه: و آن شب را امام حسین (ع) و اصحابش بیتوته کردند در حالی که زمزمه ای همانند زمزمه کندوی زنبور داشتند؛ گروهی در رکوع،

گروهی در سجود، گروهی ایستاده و گروهی نشسته.

۲- شناخت دنیا

دنیا محل سختی ها و بلاهاست. بلا و مصیبت در دنیا، اصالت دارد، عارضه نیست و از صدفه برنخاسته است. درگیری با بلا حتمی است:

«ام حسبتم ان تدخلوا الجنة و لما ياتكم مثل الذين خلوا من قبلكم مستهم الباساء و الضراء و زلزلوا حتى يقول الرسول و الذين آمنوا مع متی

نصر الله الا ان نصرالله قريب» (بقره، ۲۱۴)

ترجمه: آیا گمان کردید داخل بهشت می شوید بی آن که حوادثی همچون حوادث گذشتگان به شما برسد؟ همانا که گرفتاری ها و ناراحتی ها

به آن ها رسید و آن چنان ناراحت شدند که پیامبر و افرادی که با او ایمان آورده بودند، گفتند: پس یاری خدا کی خواهد آمد؟ آگاه باشید! یاری

خدا نزدیک است.

امام علی (ع) فرمود: «دار بالبلاء محفوفه» (رضی، خ ۲۲۶)

ترجمه: (دنیا) سرایی است که آن را با بلا و مصیبت درهم پیچیده اند. بنابراین سختی ها در این دنیا اجتناب ناپذیراند. دنیا گذرگاهی است که آن را

در مسیر آتشفشان و صخره های لرزان، کشیده اند. هیچ کس از مؤمن و مشرک، بی بلا و دشواری از این گذرگاه نخواهد گذشت:

«لقد خلقنا الانسان فی كبد» (بلد، ۴) ترجمه: به تحقیق ما انسان را در سختی آفریدیم. شناخت این وضعیت (اجتناب ناپذیری سختی ها در

دنیا)، در انسان آرامش و رضایت ایجاد می کند.

رسول خدا (ص) فرمود:

«لو تعلمون من الدنيا ما اعلمر لاستراحت انفسكم منها» (متقی، ۱۳۹۷ ق، ج ۳، ص ۱۹۴)

ترجمه: اگر از دنیا آنچه را من می دانم، شما هم می دانستید، جان های شما از آن احساس راحتی می کرد.

امام علی (ع) درباره نقش تعیین کننده و محوری «شناخت دنیا» در ایجاد آرامش می فرماید:

«من عرف الدنيا لم يحزن للبلوی» (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۷ ق، ج ۳۰، ص ۲۷۱)

ترجمه: هرکس دنیا را بشناسد، از بلاهای آن اندوهگین نمی شود.

همچنین آن حضرت (ع) می فرماید:

«من عرف الدنيا لم يحزن علی ما اصابه» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲۲۵۸)

ترجمه: کسی که دنیا را بشناسد، با خاطر مصیبت های آن غمگین نمی شود.

امام حسین (ع) همانند هر انسان دیگری، درد و رنج مبارزه، و ضربت شمشیر و نیزه را می چشید، اما آرامش دارد؛ زیرا به درک درستی از ماهیت

دنیا و اصالت سختی های آن نائل شده است؛ از این رو هنگام خروج از مکه در خطبه ای خطاب به یاران خود فرمود:

«رضی الله رضانا اهل البيت نصر علی بلائه» (عاملی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱، ص ۵۹۳)

ترجمه: رضایت خدا، رضایت ما اهل بیت است؛ بر بلاي او صبر می کنیم، و در آخرین لحظات حیات خود، پس از زخم های فراوانی که بر اثر ضربه

نیزه و شمشیر در بدنش ایجاد شده بود، چنین زمزمه می کرد:

«صبراً علی قضایک یا رب لاله سواک» (فندوزی، ۱۴۱۶ ق، ص ۴۱۸)

اعتقاد به حضور خداوند در صحنه های دشوار و سخت زندگی و این که خداوند مهم ترین و بزرگ ترین منبع حمایت کننده انسان است، به انسان امید، آرامش و قوت قلب می دهد. سختی حوادث تلخ یک واقعیت است و احساس ناتوانی، بی یاری و ناامیدی، واقعیتی دیگر.

در این گونه موارد فرد باید با تکیه بر حمایت های بی دریغ خداوند و اعتقاد به وعده های راستین او مبنی بر حمایت و یاری مؤمنان در حوادث دشوار، بر احساس ناتوانی خود غلبه نماید و این گونه احساسات را که می تواند نیروهای روحی و روانی وی را کاهش دهد، مهار و مدیریت نماید.

با همین اعتقاد و باور، سید الشهداء(ع) روز عاشورا وقتی قطرات خون گلوئی طفل شیرخوار خود را مشاهده کرد فرمود:

«هون علی منازل بی انه بعین الله» (مجلسی، ج ۲۵، ص ۴۶)

ترجمه: رؤیت خداوند، سختی مصیبت را بر من آسان نموده است.

حضرت، آسان شدن مصیبت را به ناظر بودن خداوند نسبت می دهد. علم به حضور خداوند و این که عالم، محضر خداست، به آدمی آرامش و نشاط می بخشد.

۴-۲- نگرش مثبت و واقع بینانه:

روان شناسان اجتماعی معمولاً نگرش ها را به عنوان یکی از اجزای یک نظام سه جزئی مطالعه می کنند که اعتقادات (باورها) جزء شناختی، نگرش ها جزء عاطفی و اعمال جزء رفتاری آن را تشکیل می دهند. (انکینسون، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۴۴)

معمولاً میان باورها، نگرش ها و رفتارهای یک فرد همسازی وجود دارد.

عملکرد یک فرد حکایت از نوع نگرش وی حکایت از نوع شناخت و باور او دارد رفتار توأم با آرامش یک فرد در اوضاع دشوار، نشان دهنده نگاه و نگرش واقع بینانه و مثبت وی به اوضاع مورد نظر است. این نگاه و نگرش حاکی از وجود باوری عمیق نسبت به همان اوضاع است. در خصوص مؤلفه ایمان و اعتقاد و نقش مؤثر آن در ایجاد آرامش پیش از این سخن گفته شده است؛ اینکه مؤلفه «نگرش مثبت و واقع بینانه» و تأثیر آن در ایجاد آرامش با تأکید بر مراسم عاشورایی مورد بررسی قرار می گیرد.

۴-۱- واقعیت سختی ها و مصائب:

همان طور که گفته شد نگاه و نگرش انسان، نقش تعیین کننده ای بر دیگر جنبه های رفتاری وی دارد. هیجان ها و رفتارهای انسان، تحت تأثیر نوع نگاه و نگرش او قرار دارند. افراد آن گونه که می اندیشند، واکنش نشان می دهند. واکنش های هیجانی و رفتاری هر فرد تابع نگرش او است. «اگر می خواهید در روابط خود- خواه روابط شغلی و خواه روابط خانوادگی یا حتی در خودتان- تغییرات جزئی و کوچک به وجود آورید، به گرایش ها و رفتارشان توجه کنید، اما اگر جویای تغییرات بزرگ و پیشرفت های عمده آید و می خواهید گام های کوانتومی (جهش های بلند) بردارید، برداشت خود را تغییر دهید؛ یعنی شیوه تفکر و نقشه خود را عوض کنید». (کاوی، ۱۳۷۹، ص ۱۲)

براین اساس هر فرد ممکن است با یکی از این دو نگاه و نگرش به خود و جهان پیرامون خود بنگرد، نگرش خوش بینانه (optimism) یا نگرش بدبینانه (pessimism).

فردی که نگرش خوش بینانه به وجود خود و جهان هستی دارد، خویشتن و جهان پیرامون را «خیرمحض» می بیند. در این صورت اگر کژی، ناراستی، شر و آفتی مشاهده نماید، آن را به نیکوترین وجه تفسیر می کند و تلاش می کند تا حکمت و فلسفه ای برای آن بیابد. در نقطه مقابل فردی که نگرش منفی و بدبینانه دارد، جهان هستی و وجود خویشتن را یکسره «شر و آفت» می بیند.

بی شرح و توضیح پیداست که افراد خوشبین و هدفمند که پیوسته به رشد و تعالی می اندیشند، با آرامش خاطر و رضایت لب زندگی می کنند، اما آنان که دارای نگرش منفی هستند، با اضطراب، دلهره و یأس و ناامیدی روزگار می گذرانند. نگرش بدبینانه، زندگی را پوچ و بی معنا می سازد و آدمی را به سوی بی هویتی و غفلت محض رهنمون می سازد. این وضعیت علاوه بر ایجاد اختلال روحی و روانی، جسم آدمی را نیز نحیف و رنجور می سازد و آدمی را به کلی از مسیر رشد و تعالی که هدف اصلی آفرینش است، دور می سازد.

وقتی که عزادار ابی عبدالله الحسین (ع) با حضور در مراسم عاشورایی می شنود که حضرت زینب(س) با ارزیابی صحیح و درستاز موقعیت ناگواری که در آن قرار داشت، آن را «جمل» توصیف می کند، (۳) تلاش می کند تا نگرش خویش را در خصوص موقعیت هایی دشوار که در زندگی روزمره با آن مواجه می شود، تصحیح نماید و به جنبه های مثبتی از آن دست یابد.

۴-۱-۱- سختی های زندگی زمینه رشد و تکامل انسان را فراهم می سازد.

«خدا برای تربیت و پرورش جان انسان ها دو برنامه تشریحی و تکوینی دارد و در هر برنامه، شدائد و سختی ها را گنجانیده است. در برنامه تشریحی، عبادت را فرض کرده و در برنامه تکوینی، مصائب را در سر راه بشر قرار داده است. روزه، حج، انفاق و نماز، شدائدی است که با تکلیف ایجاد گردیده اند و صبر و استقامت در انجام دادن آن ها موجب تکمیل نفوس و پرورش استعداد های عالی انسانی است. گرسنگی، ترس، تلفات مالی و جانی، شدائدی است که در تکوین، پدید آورده شده اند و به طور قهری، انسان را دربر می گیرند» (مطهری، ج ۱، ص ۱۷۸)

گرایش به کمال و پویایی و حرکت در مسیر کمال، یکی از ویژگی های ذاتی انسان است.

«یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کد حاً فملا فیه» (انشقاق، ۶)

ترجمه: ای انسان، تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می روی و او را ملاقات خواهی کرد
کمال طلبی، هدف مندی و تمنای نیل به قله مرتفع رشد و تعالی، به آدمی امید و آرامش می بخشد و دشواری های زندگی را بر او سهل و آسان می سازد.

۴-۱-۳-۲-سختی های زندگی تطهیر گناهان را به دنبال دارد:

امام باقر (ع) فرمود:

وقتی این آیه نازل شد که «هرکس عمل بدی انجام دهد، کیفر آن را می بیند» بعضی از اصحاب پیامبر (ص) گفتند: آیه ای از این سخت تر نیست، پس رسول خدا (ص) به آنان فرمود: آیا در اموال و جان ها و خانواده تان دچار مصیبت نمی شوید؟
گفتند: بله، حضرت فرمود: این از آن چیزهایی است که خداوند با آن برای شما حسنه می نویسد و با آن، بدی ها را محو می کند (عیاشی، ۱۳۸۰ ق، ج ۱، ص ۲۷۷)

امام صادق (ع) فرمود:

«ان المومن لیهون علیه فی نومه فیغفر له ذنوبه وانه لیمتهن فی بدنه فیغفر له ذنوبه» (کلینی، ج ۳، ص ۴۴۵)
ترجمه: همانا مؤمن در خواب می ترسد و گناهانش آمرزیده می شود و بدنش ضربه می بیند و گناهانش آمرزیده می گردد

۴-۱-۳-۳-سختی های زندگی، درجات مؤمن را بالا می برد:

رسول خدا (ص) فرمود:

«ان البلاء للظالم ادبا و للمومن امتحانا و للانبیاء درجه و للاولیاء کرامه» (مجلسی، ج ۶۷، ص ۲۲۵)
ترجمه: همانا بلا برای ستمگر، ادب است و برای مؤمن، امتحان و برای پیامبران، ترفیع درجه و برای اولیای خدا، کرامت.
آن حضرت در سخنی دیگر فرمود:

«... وان له منزلہ ما یبلغها بشی من عملہ دون ان ینزل به من البلاء ما یبلغ به تلک المنزلہ» (واقفی، ج ۷، ص ۵۰۸)
ترجمه: و همانا انسان مؤمن نزد خدا مقامی دارد که با چیزی از عملش به آن نمی رسد مگر آن که بلایی به او رسد تا وی به آن مقام برساند
درک واقعیت سختی ها بود که سید الشهداء (ع) و یارانش در مصائب عاشورا استقامت ورزیدند و صبوری نمودند تا آنجا که در زیارت آن حضرت می خوانیم:

«ولقد عجت من صبرک ملائکة السموات» (مجلسی، ج ۱۰۱، ص ۳۴۰)

ترجمه: از شکیبایی تو در برابر رخدادهای عظیم و مصائب بزرگ، فرشتگان آسمان ها شگفت زده شدند
آنان نه تنها شکیبایی پیشه کردند، بلکه خداوند را بر مصیبت ها ستودند و از او سپاسگزاری کردند این ویژگی همه صابران است که چون با واقعیت سختی ها و فواید بی شمار آن آشنا شده اند و به معناداری آن پی برده اند، با نگرشی مثبت به آن می نگرند و خدا را بر وجود آن ها شکر می کنند:

«اللهم لک الحمد حمد الشاکرین لک علی مصابهم» (زیارت عاشورا)

ترجمه: خداوند، سپاس تو را همانند سپاس کسانی که در مصیبت ها، شکرگزار تو هستند
علاوه براین، آنان به استقبال سختی و مشکلات می روند:

«ولا علی الذین اذا ما اتوک لتحملهم قلت لاجد ما احملکم علیه تولوا و اعینهم تفیض من الدمع حزنا الایجد و اما ینفقون» (توبه، ۹۲)

ترجمه: و (نیز) ایرادی نیست بر آن ها که وقتی نزد تو آمدند که آنان را بر مرکبی (برای جهاد) سوار کنی، گفتی: مرکبی که شما را بر آن سوار کنم، ندارم. (آنان از نزد تو) بازگشتند درحالی که چشمانشان از اندوه اشکبار بود؛ زیرا چیزی نداشتند که در راه خدا انفاق کنند (و با آن به میدان بروند).

این گروه از یاران پیامبر (ص) به خوبی با فواید و فلسفه جهاد در راه خدا و مصاحب رسول خدا (ص) در میدان های نبرد آشنایی داشتند و دانسته بودند که چه رستگاری بزرگی در انتظار آنان است، از این رو اصرار داشتند که در رکاب پیامبر (ص) به جبهه بروند و دشواری های آن را به جان بخرند و وقتی که به خاطر نداشتن امکانات و تجهیزات جنگی از حضور در جبهه، خود را محروم دیدند، به شدت متأسف شدند و به پهنای صورت اشک ریختند (و اعینهم تفیض من الدمع).

به ه مین دلیل یاران امام حسین (ع) نه تنها از سختی های واقعه عاشورا نهراسیدند، بلکه با آرامش کامل بارها با امام (ع) بیعت و اعلام وفاداری نمودند:

زهیربن قین به امام (ع) عرض کرد:

«والله لوددت انی قتلت ثم نشرت ثم قتلت حتی اقتل هكذا الف مره فان الله یدفع بذلک القتل عن نفسک و عن نفس هؤلاء الفتیان من اهل بیتک» (عاملی، ج ۱، ص ۶۰۱)

ترجمه: به خدا قسم دوست می دارم که (در راه تو) کشته شوم و زنده شوم و باز کشته شوم تا هزار بار تا خداوند با کشته شدن من، تو و جوانان خانواده ات را نجات بخشد.

اصحاب دیگر سیدالشهداء هم هرکدام به نوعی اعلام وفاداری نمودند. امام حسین (ع) در پاسخ به این اظهار محبت یارانش فرمود:
«اما بعد فانی لاعلم اصحابا او فی ولاخیرا من اصحابی» (ابن اثیر، ج ۳، ص ۲۸۵)
ترجمه: من یارانی باوفا تر و بهتر از یاران خویش سراغ ندارم.

۴-۲- توجه به موهبت ها در کنار سختی ها

یکی از راه های دستیابی به نگرش مثبت و واقع بینانه و تقویت آن، توجه به موهبت های الهی است که در گذشته نصیب انسان شده و پیوسته در حال برخورداری از آن است.

امام صادق (ع) فرمود:

«لاخیر فی عبد شکی من محنه تقدمها آلف نعمه و اتبعها آلف راحه» (مجلسی، ج ۶۷، ص ۲۲۱)

ترجمه: هیچ خیری نیست در آن بنده ای که از گرفتاری خود شکایت می کند و حال آن که در گذشته، هزاران نعمت داشته است و هزاران راحتی در آینده به او خواهد رسید.

امام حسین (ع) که در برابر سختی ها و شدائد زندگی به ویژه مصیبت های واقعه عاشورا صبوری و رزید و یاران و خاندانش را به صبر و بردباری دعوت نمود، در سراسر عمر شریف خود به موهبت های الهی توجه داشت و پیوسته از آن ها یاد می کرد دعای عرفه آن امام (ع) را باید

«موهبت نامه» نامید:

الحمد لله الذی لیس لقضائه دافع و لا لعطائه مانع و لا کصنعه صنع صانع و هو الجواد الواسع... و من قبل ذالک روفت بی بجمیل صنعک و سوابغ نعمک... ثم اذا خلقتنی من خیر الثری لم ترض لی یا الهی نعمه دون اخری و رزقتنی من انواع المعاش و صنوف الریاش بمنک العظیم الاعظم علی و احسانک القدیم الی حتی اذا اتممت علی جمیع النعم و صرفت عنی کل النقم...

فای نعمک یا الهی احصی عدداً و ذکرأ، ام ای عطا یاک اقوم بها شکرأ و هی

یا رب اکثر من این یحصیها العادون او یبلغ علماً بها الحافظون... وانا اشهد یا الهی بحقیقه ایمانی و عقد عزمات یقینی و خالص صریح توحیدی و باطن مکنون ضمیری و علائق مجاری نور بصری و اساریر صفحه جبینی و... (قمی، ۱۳۸۳، دعای عرفه، صص ۴۸۴-۴۸۸):

خدای را سپاس که برای حکمش برگرداننده ای و برای بخشش اش بازدارنده ای و همانند ساخته اش ساخته هیچ سازنده ای نیست و او سخاوت مند وسعت بخش است...

و پیش از آن هم با رفتار زیبایت و نعمت های کاملت بر من مهر ورزیدی... سپس وقتی که مرا از بهترین خاک آفریدی، برایم نپسندیدی ای معبود من، نعمتی را بدون نعمت دیگر و از انواع وسیال زندگی و اقسام بهره ها، نصیب من فرمودی و این به خاطر نعمت بخشی بزرگ و بزرگ تر و احسان دیرینه ات بر من بود تا جایی که همه نعمت ها را بر من کامل نمودی و تمام بلاها را از من بازگرداندی... خدایا، کدام یک از نعمت های ت را به شماره درآورم و یاد کنم یا برای کدام یک از عطاهایت به سپاسگزاری برخیزم در حالی که پروردگارا، موهبت هایی بیش از آن است که شماره گران برشمارند یا این که حافظان، در دانش به آن برسند...

معبودا، من گواهی می ده م به حقیقت ایمانم و باور تصمیم های یقینم و یکتاپرستی بی شائبه صریحم و درون پوشیده نهادم و آویزه های راه های نور چشمم و چین های صفحه پیشانی ام و روزنه های راه های نفسم و...

۵- بی رغبتی به ظواهر دنیا

کانون حیات دنیا، زمین، بازینت ها آراسته شده است:

«انا جعلنا ما علی الارض زینه لها» (کهف، ۷)

ترجمه: همانا آن چه بر روی زمین است را زینت آن قرار دادیم.

به شیطان نیز اجازه داده شده تا در این زینت کده به تزئین و جلوه گری بپردازد:

«قال رب بما اغویتنی لایزین لهم فی الارض» (حجر، ۳۹)

ترجمه: گفت خدای من به سبب گمراه کردنم در زمین برای آن ها زینت می کنم.

ویژگی زینت گری شیطان این است که زشت ها را هم زیبا جلوه می دهد:

«افمن زین له سوء عمله فرآه حسنا...» (فاطر، ۸)

دنیا به چنین خصیصه ای، در انسان امل و آرزو برمی انیگردد و در وسعت این آرزوهای بلند، آدمی را به خود وابسته می سازد.

قرآن به انسان هشدار داده است که کالای دنیا در زورق آرزوها پیچیده شده است تا مراقب باشد برای این کالا در هنگام مواجهه، بهای گزاف نپردازد و جلوه های آن را به جد نگیرد و فریب نخورد: «... و غرتکم الامانی...» (حدید، ۱۴)

ترجمه: و آرزوهای دور و دراز شما را فریب داد.

«... و ما الحیوه الدنیا الامتاع الغرور» (آل عمران، ۱۸۵)

ترجمه: و زندگی دنیا چیزی جز کالای فریب نیست.

«فما متاع الحیوه الدنیا فی الاخره الا قلیل» (توبه، ۲۸)

ترجمه: کالای زندگی دنیا در برابر آخرت، جز اندکی نیست.

هرگونه وابستگی به ظواهر دنیا، اضطراب و اندوه می آورد و اضطراب و اندوه نقطه مقابل آرامش است. رسول خدا (ص) فرمود:

«انازعیم بثلاث لمن اکب علی الدنیا فقر لاغنی له و بشغل لا فراغ له و بهم و حزن لا انقطاع له» (مجلسی، ج ۷۳، ص ۸۱)

ترجمه: من سه چیز را برای کسی که دلبسته دنیا است، تضمین می کنم:

فقری که بی نیازی ندارد، گرفتاری ای که آسودگی ندارد، حزن و اندوهی که پایان ندارد.

امام علی (ع) درباره عواقب دلبستگی به دنیا فرمود:

«من استشعر الشغف بها ملات ضمیره اشجانا لهن رقص علی سویدا قلبه: هم یشغله و غم یحزنه» (رضی، حکمت ۳۶۷)

ترجمه: آن کس که به آن (دنیا) شیفته شود، درونش از انبوه هایی پر می شود که در عمق قلبش پایکوبی می کنند: اندوهی که مشغولش می سازد و غصه ای که محزونش می گرداند.

قرآن کریم موضوع بی رغبتی به دنیا (= زهد) را در سخنی جامع چنین تعیین نموده است:

«لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولاتفرحوا بما آتاکم...» (حدید، ۲۳)

ترجمه: تا برای آنچه از دست داده اید، تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است، (دلبسته) و شادمان نشوید.

ناشکیبایی ورزیدن و بی تابی نمودن، ویژگی کسانی است که به دنیا دلبستگی دارند و کامجویی را محور حیات می دانند اما دنیا را سرای الم دیدن و به آن دلبسته نبودن، آمادگی برای پذیرش دشواری ها و رنج ها را در انسان به وجود می آورد و صبر در شداید و قدرت رویارویی با مشکل را میسر می گرداند.

رسول خدا (ص) فرمود:

«من زهد فی الدنیا هانت علیه المصائب» (طبرسی، ۱۴۱۴ ق، ص ۴۴۶)

ترجمه: هرکس به دنیا بی رغبت گردد، مصیبت ها براو آسان می گردد.

بی رغبتی و دلبسته نبودن به دنیا، زمینه را برای یاد آخرت و لحظه مرگ فراهم می سازد و توجه به این واقعیت که انسان روزی باید باحیاط دنی و داع کند، تأثیر بسیار بر کاهش تنیدگی و تخفیف مصیبت ها دارد.

درک صحیح از واقعیت مرگ و توجه به آن، سختی های زندگی را تحمل پذیر می سازد، زیرا مرگ در حقیقت چیزی جز انتقال از خانه ای به خانه

دیگر و گذرگاهی برای عبور به عرصه ای بزرگ تر، بازر و روشن تر نیست:

«یعلمون ظاهراً من الحیوه الدنیا و هم عن الاخره هم غافلون» (روم، ۷)

ترجمه: آن ها (تنها) ظاهری از زندگی دنیا می دانند و از آخرت بی خبراند.

از نظر قرآن، مرگ یک پایان مبهم و وحشتناک نیست بلکه یک آغاز است، آغازی بر حیات شگرف و وصف ناپذیر با چنان قوتی که حیات دنیا در برابر آن به مرگ شبیه تر است.

«و ان الدار الاخره لهی الحیوان لو كانوا یعلمون» (عنکبوت، ۶۴)

ترجمه: و زندگی (واقعی) سرای آخرت است اگر می دانستند.

همین درک صحیح و عمیق از واقعیت مرگ و شهادت در راه خدا بود که سید الشهداء و یاران نزدیکش هم آلام (= دردهای و رنج ها) و هم آمال (= آرزوها) دنیا را به بند کشیده بودند و بر هر دو حد زده بودند: امام سجاد (ع) واپسین لحظات حیات پدرو یاران نزدیکش را چنین توصیف می کند:

«لما اشتدت الامر بالحسین بن علی بن ابی طالب (ع) نظر الیه من کان معه فاذا هو بخلافهم لانهم کلما اشتد الامر تغیرت الوانهم و ارتعدت

فرائضهم و وجبت قلوبهم و کان الحسین (ع) و بعض من معه من خصائصه تشرق الوانهم و تهدأ جوارحهم و تسکن نفو سهم فقال بعضهم لبعض

انظروا لایالی بالموت فقال لهم الحسین (ع) صبراً بنی الکرام فما الموت الا قنطره...» (ابن بابونه قمی، ۱۳۶۱، ص ۲۸۸)

ترجمه:

وقتی کارزار بر حسین بی علی (ع) سخت شد، یاران او به وی نگریستند؛ اما او را درحالتی غیر از آن چه خود بودند یافتند؛ زیرا هرگاه کلزار

شدت می گرفت، رنگ آنان تغییر می کرد و لرزه بر اندامشان می افتاد و دل آنان می لرزید؛ ولی امام حسین (ع) و یاران خاص او، رنگ چهره شان

برافروخته تر و اندامشان آرام تر و جانهایشان آسوده تر می گشت؛ از این رو آنان به یکدیگر می گفتند: نگاه کنید! او از مرگ نمی ترسد! پس

امام حسین (ع) به آنان فرمود: «ای بزرگ زادگان! بردبار باشید که مرگ چیزی جز یک پل نیست...»

آری هرچه فشارها بیشتر و به مرگ نزدیک تر می شد، چهره مبارکش گشاده تر و با نشاط تر می گردید؛ چون سید الشهداء (ع) از همه

برخورداری هایش دست کشیده بود؛ از مال و رفاه و راحت گرفته تا گذشته از آبرو و جان و تعلقات دیگر. امام حسین (ع) فقط از جانش نگذشت،

از همه برخوردارهای هایش گذشت. او یک بار شهید نشد بلکه هزار بار شهید شد؛ با سلب هر حقی، با شهادت هر یاری و با شنیدن هر تهمت،

در عوض او هزار بار هم عروج کرد و معراج یافت. دستگاه تبلیغات اموی از او موجودی ساختند که شایسته کشته شدن بود، به او تهمت زدند و به

حرمت و آبرو و شخصیتش حمله بردند. او و خاندانش را در محاصره قرار دادند. در صحرا، در منطقه ای که هیچ صدایی در نمی آمد و خبری به

کسی نمی رسید،

کسی نمی توانست به کمک و یاری او بشتابد- بسی محدودتر و محصورتر از زندان های انفرادی و سلول های مخوف امروزی - در نهایت تنهایی

و بی پناهی- رنجی را بر او تحمیل کردند که صد بار از رنج تیغ و شمشیر سخت تر بود.

وقتی کسی در محاصره همه این مشکلات قرار می گیرد، ایثار، عشق ورزی، فداکاری و گذشت او معرایی دیگر پیدا می کند.

جلال الدین رومی شرح این سبکباری، گذشت و فداکاری را به زیبایی در قالب الفاظ درآورده است:

کجایید ای شهیدان خدایی!

بلاجویان دشت کربلایی!

کجایید ای شیک روحان عاشق

پرنده تر ز مرغان هوایی

کجایید ای شهبان آسمانی

بدانسته فلک را در گشایی

کجایید ای زجان و جا رهیده

کسی مرعقل را گوید کجایی

کجایید ای در زندان شکسته

بداده وامداران را رهایی

کجایید ای در مخزن گشاده

کجایید ای نواغی بی نوایی

در آن بحرید کین عالم کف اوست

زمانی بیش دارید آشنایی

کف دریاست صورت های عالم

ز کف بگذر اگر اهل صفایی

(مولوی، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۵۶، غزل ۲۷۰۷)

نتیجه گیری

«آرامش»-گمشده انسان عصر حاضر- یکی از موهبت های ارزشمند الهی است که به بشر عطا شده است. با آرامش می توان به رشد و تکامل رسید و به سعادت دنیا و آخرت دست یافت. برای دستیابی به آرامش، شیوه های گوناگون وجود دارد. یکی از شیوه های مفید در این خصوص، حضور در مراسم عاشورایی است که به مناسبت بزرگداشت یاد و نام سیدالشهدا(ع) و یاران و خاندانش برپا می شود. در این مراسم روند زندگی فردی و شیوه اجتماعی آن امام (ع) و شرح چگونگی ایجاد قیام و مبارزه آن حضرت و یارانش با جبهه طرفداران نفاق و باطل بیان می شود. همچنین این موضوع مطرح می شود که چگونه طرفداران حق و حقیقت با کم ترین نیرو و تجهیزات، در آرامش کامل مقابل جمعیتی زیاد مقاومت نمودند و تن به ذلت و خواری ندادند؟ چه عواملی بردباری و تاب و طاقت آنان را افزایش داده بود؟ این همه آرامش و نشاط را چگونه کسب کرده بودند؟ در این نوشتار اهم مؤلفه های آرامش در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری با توجه به واقعه کربلا از قرار ذیل مورد بررسی قرار گرفت و پروی عناصر یاد خدا، نگرش مثبت و رهایی تاکید شد:

۱- ایمان به خداوند و اخلاص در نیت ۲- یاد خداوند ۳- شناخت دنیا ۴- نگرش مثبت و واقع بینانه (واقعیت سختی ها، توجه به موهبت ها در کنار سختی ها) ۵- بی رغبتی به ظواهر دنیا.

پی نوشت ها:

- ۱- استادیار دانشکده ی الهیات و ادبیات عرب، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
- ۲- «ذلک و من يعظم شعائر الله فانها من تقوى القلوب»
- ۳- «مارایت الا جمیلا» (مجلسی، ۱۲ ج ۴۵، ص ۱۱۵)

«(حج، ۲۲)

کتابنامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن محمد معتزلی (1387)ق، (شرح نهج البلاغه، بیروت، دار احیاء التراث، چاپ دوم،

ابن اثیر، علی بن ابی الکرّم، الکامل فی التاریخ، ج3، بیروت: دارالکتاب العربی، چاپ ششم،

ابن بابویه قمی، محمد بن علی، (1361)معانی الاخبار، قم: مؤسسه النشر الاسلامی.

انکینسون، ریتال و دیگران (1371)زمینه روانشناسی، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، ج2-تهران: رشد، چاپ چهارم،

امامی، محمد جعفر، (1369)، بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها، قم: نسل جوان، چاپ هشتم،

آمدی، عبدالواحد، (1366)غررالحکم و دررالکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

بحرانی، عبدالله بن نور الله (1405)، ق. (عوالم العلوم و المعارف و الاحوال، قم: مدرسه الامام المهدی (عج)

حر عاملی، محمد بن الحسن، وسایل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت الاحیاء التراث، چاپ سوم، راجب اصفهانی، ابی القاسم الحسین بن محمد، (1362)، مفردات

الفاظ القرآن فى غريب القرآن .المكتبة المرتضويه.

طباطبايى، محمد حسين . (1372)،الميزان فى تفسير القرآن، تهران: دارالكتب الاسلاميه، چاپ پنجم.

(1409)----ق.(سنن النبى، بيروت :مؤسسه البلاغ.

طبرسى فضل بن حسن (1384)مجمع البيان فى تفسير القرآن،ج2؛ تهران :دارالاسيوه

(1414)----ق.(مكارم الاخلاق.قم :مؤسسه النشر الاسلامى.

عاملى،السيد محسن الامين الحسينى (1403)ق. (ايعان الشيعة، بيروت .دارالتعارف،چاپ پنجم.

عياشى، محمد بن مسعود سمرقندى (1380)ق. (تفسير العياشى.تحقيق:هاشم الرسولوى المحلاتى-تهران :المكتبه العلميه.

قمى،عباس،سفينه البحار،ج1،بيروت :دارالمرتضى.

قندوزى،سليمان بين ابراهيم (1484)ق.(بناييع الموده لذوى القربى-تهران :دارالاسوه.

كاوى،استفان . (1379)هفت عادت مردمان موثر.تهران :بيكان،چاپ ششم.

كلينى، ابى جعفر محمد بن يعقوب.(1375)الاصول من الكافى.تهران :دارالكتب الاسلاميه، چاپ ششم.

متقى،على بن حسام الدين هندسى (1397)ق.(كنز العمال فى سنن الاقوال والافعال.بيروت :مكتبه التراث الاسلامى.

مجلسى،محمد باقر.(1362)بحارالانوار، ج.2.تهران :دارالكتب الاسلاميه،چاپ چهارم.

مطهرى، مرتضى .(1377)مجموعه آثار شهيد مطهرى،تهران:صدرا.

مولوى، جلال الدين محمد . (1363)كلييات شمس .تهران :امير كبير.

واقدى، محمد بن سعد كاتب .الطبقات الكبرى، بيروت :دار صادر.

منبع مقاله :نشریه مجموعه مقالات دومین کنگره سراسرى عاشورا پژوهى عاشورا، انقلاب، انتظار، جلد.3