

به نام خداوند جان و خرد

سال نو و حال خوب

در دعای تحویل سال نو از خداوند متعال حال خوب و تحویل احوال خود را به احوال زیبا درخواست می-کنیم:

«يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَ النَّاصِرَ يَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ يَا مُحَوِّلَ الْحَوْلِ وَ الْاِحْوَالَ حَوِّلْ حَالَنَا اِلَى اَحْسَنِ الْحَالِ.»

بعضی تصور می کنند منظور از این تحول حال به بهترین حالها، یعنی داشتن مال زیاد و اموال گوناگون و رنگارنگ. یعنی حال خوب را در بیرون از وجود خود جستجو می-کنند. در صورتی که حال اصولاً به درون انسان مربوط است، پس باید به تحول درونی فکر کنیم و راهی بیابیم و ببیماییم که ما را به حال خوب برساند.

نوشتار حاضر درصدد بیان برخی مولفه های ایجاد حال خوب در انسان است.

مولفه های ایجاد حال خوب در انسان :

1- ایمان

ایمان از ماده امن به معنای طمأنینه داشتن روح و زائل شدن ترس است. ایمان، قدرت محکم و نیروی تزلزل ناپذیری است که در هر دلی جای گرفت، آن دل هرگز دچار هراس و اندوه نمی-شود و در مقابل سخت-ترین حوادث مقاومت می-کند.

وجه بسا از این لحاظ بوده که در بعضی روایات «سکینه» و آرامش به ایمان معنی و تفسیر شده است: «السَّكِينَةُ، الْإِيمَانُ» آرامش همان ایمان است.(معانی الأخبار، ص248)

قرآن کریم این حقیقت را اینگونه ترسیم کرده است:

«کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را برپا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است؛ و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می-شوند». (بقره/277)

نکته مهم درآیه شریفه این است که قرآن به صرف اقرار زبانی به ایمان، بسنده نکرده و عمل صالح مبتنی بر آن ایمان و اعتقاد درونی و نیز تقید به مناسک و آداب دینی را هم در ایجاد آرامش موثر و لازم می-داند.

2- توکل

انسان برای آرامش و رها ساختن خویشتن از چنگ عوامل اضطراب، نیاز به تکیه گاهی دارد که جاویدان و فناپذیر، عالم، دانا، قادر و توانا باشد.

اگر تکیه-گاه انسان، مطمئن و محکم باشد؛ با طمأنینه و آرامش زندگی می-کند. از فراز و فرودها و تکانه-ها به هراس نمی-افتد، از کمبودها ناله نمی-کند، آینده را تیره و تار نمی-بیند. چرا که به تقدیرش ایمان دارد و در آرامش درونی است.

امید بستن به خدایی که از همه چیز و همه کس به انسان نزدیک است؛ نجوای او را می-شنود و گوش می-دهد، احوال او را می-بیند و با خبر است و نگرانی و دغدغه-های درونی را از بین می-برد، آرامش-بخش است.

با خدا بودن و پایداری بر آن هرگونه هراس و اندوه را از بین می-برد: «آنان که گفتند: پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی و مقاومت کردند، بر آنان بیم و هراسی نیست و غمگین نخواهند شد». (احقاف/13)

3- حیات طیب و پاک

بنیان‌گذاری زندگی بر مبنای ایمان و توکل، چاره کار است که ناگزیر از آن هستیم و اگر به‌دنبال حال خوب هستیم، باید سبک و سیاق زیستی-مان را تغییر دهیم. خداوند می‌فرماید: «هرکس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم» (نحل/97)

کلمه «طیب» در مقابل کلمه «خبیث» معنای ملایمت (سازگاری) با نفس و طبع هر چیزی را می‌دهد، مثل «کلمه طیب» به معنای سخنی که گوش از شنیدن آن خوشش آید و یا «عطر طیب» که به معنای عطری است که شامه آدمی از بوی آن نوازش می‌شود و «مکان طیب» یعنی آن محلی که با حال کسی که می‌خواهد در آن محل جا بگیرد سازگار باشد. (تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۶۳۱)

بر اساس این مقدمه هرآنچه که با حقیقت وجود انسان سازگاری داشته باشد؛ طیب است. سازگاری، تشنت، تنفر و اضطراب را از وجود انسان زائل می‌کند. نکته مهم و کلیدی اینکه آیه فوق با صراحت می‌گوید که دعوت اسلام، دعوت به سوی حیات و زندگی است؛ حیات معنوی، حیات مادی، حیات فرهنگی، حیات اقتصادی، حیات سیاسی به معنای واقعی، حیات اخلاقی و اجتماعی و بالاخره حیات و زندگی در تمام زمینه‌ها. این هدف عالی اسلام است. (تفسیر نمونه، ج ۷، ص ۱۲۷)

زندگی پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها و انواع نگرانی‌ها و هرگونه چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد. (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۳۹۴)

پیام دیگر آیه شریفه حیات (زنده بودن) است. این حیات غیر از حیات حیوانی و نباتی است. حیات حیوانی، همان دم و بازدم است که هر جنبنده‌ای از آن بهره‌مند است.

طبق آیه شریفه، ایمان به پروردگار و عمل صالح انسان را زنده می‌کند. هرکس دنبال زندگی و حال خوب است باید وارد وادی امن الهی شود و کردار خود را بر اساس معیارهای خداوند تنظیم کند.

علامه طباطبائی در توضیح حیات طیب می‌نویسد: «این جمله با صراحت لفظش، دلالت دارد بر اینکه خدای تعالی مومنی که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر از آن حیاتی که به دیگران نیز داده، زنده می‌کند». (تفسیر المیزان، ج ۱۲، ص ۴۹۱)

و در ادامه می‌نویسد: «حیات طیب» حیاتی است واقعی و جدید که خداوند آن را به کسانی که سزاوارند افزایش می‌فرماید و این حیات جدید و اختصاصی جدای از زندگی سابق که همه در آن مشترکند نیست؛ در عین اینکه غیر آن است، همان است، تنها اختلاف به مراتب است نه به عدد، پس کسی که دارای آنچنان زندگی است دو جور زندگی ندارد؛ بلکه زندگی‌اش قوی‌تر و روشن‌تر و واجد آثار بیشتر است». (تفسیر المیزان، ج ۱۲، ص ۴۹۳)

پس حال خوب در زندگی است و نه زنده بودن؛ چه بسا انسان‌هایی که زنده باشند، اما زندگی و حیات ندارند. به تعبیر حضرت علی (ع) «کسی که منکر را با قلب و دست و زبانش انکار نکند، مرده‌ای است میان زندگان». (تهذیب‌الأحكام، ج ۶، ص ۱۸۱)

4- حیات نورانی

حال خوب در نورانیت است؛ خداوند می‌فرماید کسانی که به او ایمان بیاورند، یعنی اگر به حریم نورانیت وارد شوند؛ نورانی می‌شوند. (بقره/257)

همگان در نور، احساس خوشی دارند. از ترس و اضطراب بدورند. آنان که وارد وادی نور شوند، خودشان هم نورانی می‌شوند و به اطرافیان خود هم روشنایی می‌بخشند. مگر حال خوب غیر از این است؟ منتها باید از خواب غفلت بیدار شد و راه افتاد و از ظلمات گذر کرد. ظلمات و تاریکی وجود خارجی ندارند. یعنی مفهومی عدمی هستند و به تعبیر دیگر هرچا نور نباشد، آنجا تاریکی است. البته تاریکی هر مکانی و هر زمانی چه بسا با دیگری فرق داشته باشد. تاریکی بازار غیر از تاریکی اداره است. اما تاریکی است. تاریکی مسئول با تاریکی مردم تفاوت دارد، اما در هر حال تاریکی است. اگر دنبال تحول در احوال هستیم باید از این تاریکخانه‌های خودساخته بیرون بیاییم.

5- قلب سلیم

"سلیم" از ریشه سلامت است و سلم و سلامت به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی است. اما مفهوم «قلب سلیم» یعنی قلبی که از هرگونه بیماری و انحراف اخلاقی و اعتقادی دور باشد.

از نظر علامه طباطبایی «مراد از قلب سلیم، آن قلبی است که از هر چیزی که مضر به تصدیق و ایمان به خدای سبحان است خالی باشد، از قبیل شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هرگونه تعلقی که به غیر خدا باشد و انسان جذب آن شود و باعث شود که صفات توجه به سوی خدا مختل گردد». (تفسیر المیزان، ج 17، ص 223)

از دیدگاه امام صادق (ع) «قلب سلیم»؛ قلبی است که خدا را ملاقات کند، در حالی که هیچکس جز او در آن نباشد. (کافی، ج 2، ص 16)

صاحب چنین قلبی همواره در خوشی و زیبایی زندگی می‌کند. هر قلبی که نور خدا در آن تجلی کرد؛ از وحشت تاریکی و وابستگی‌های مادی و دنیوی رهایی یافت. از منظر دیگر قلب سالم دارای وحدت و یکپارچگی است که همین سبب آرامش و سکون می‌شود. آلپورت، ملقب به پدر روان‌شناسی شخصیت معتقد است: «یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیت سالم، وحدت و یکپارچگی است. نظام ارزشی دینی تنها نظامی است که می‌تواند به‌صورت کامل و مستمر، به شخصیت، وحدت و یکپارچگی ببخشد. اگر کسی دارای گرایش وجهت مذهبی خالصانه باشد، محصول جانبی این جهت خالصانه آن خواهد بود که دین چنین شخصی را حفظ کرده، از او مراقبت نماید و سلامت روان را برایش به ارمغان آورد». (میردریگوندی، رحیم، 1382، رابطه شخصیت با نظام‌های ارزشی از دیدگاه آلپورت، معرفت، ش 46)

حضرت سیدالشهداء (ع) قلب سلیم را عاری از کینه، فریبکاری و دغلکاری می‌داند. (بحار الأنوار؛ ج 65؛ ص 156) بندگان صالح خداوند از قلبی سلیم برخوردارند و به همین دلیل است که نسبت به مخلوقات همواره مهرورزی و مهربانی ارزانی می‌دارند. در قلب سلیم هیچ نوع ناخالصی وجود ندارد و همین سبب جریان و سرریان عطوفت از آن سرچشمه زلال در گستره گیتی است. صاحب قلب سلیم حتی نسبت به بدکاران و بدخواهان هم خیرخواه است. برخوردار سیدالشهداء (ع) با قاتلان خود نمونه بارز این حقیقت است. تراوش بدی از قلب سلیم امکان‌پذیر نیست.

اگر خداوند نجات یافتگان قیامت را فقط صاحبان قلب سلیم می‌داند. (شعراء / 88-89)، پس باید همانها در دنیا هم از هرگونه ناخوشحالی و ناراحتی در امان بوده باشند. چون آخرت چیزی غیر از حقیقت دنیا نیست، منتها آنجا پرده‌ها کنار می‌روند و همگان حقایق را به روشنی درک می‌کنند.

قلب قساوت‌بار آرامش ندارد، حیات ندارد؛ پس حالش خوب و خوش نخواهد شد. قلبی که از یاد خداوند غافل شود، گرفتار قساوت خواهد شد. (زمر/ 22)

کینه‌ها و عداوتها حال خوب را از انسان می‌گیرند. خوشا به حال آنانکه مانعی سر راه دیگران نیستند. به‌خاطر راحتی خود، راحتی دیگران را بهم نمی‌زنند. پس حال خوب را باید در صفا و صمیمیت و صداقت جست‌وجو کرد.

معمولاً کسانی که خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند؛ به‌ویژه در مادیات، آسوده هستند. اگر هرکسی با دارایی خود کنار بیاید، آسوده زندگی می‌کند. اینان از داشته‌های خود نردبانی می‌سازند و بالا می‌روند و دست دیگری هم را گرفته بالا می‌برند.

6- ترک گناه

گناه تعادل روانی و نشاط روحی را از انسان سلب می‌کند، هر چند این تأثیر در برخی گناهان بیشتر و عمیق‌تر است. به تجربه ثابت شده است که بسیاری از انواع وسواس، اضطراب، استرس، عذاب وجدان، ناآرامی و بیقراری و تاریکی روحی و عدم رضایت از خود و زندگی در افرادی که به خداوند و آخرت ایمان دارند، ناشی از گناه است.

آنچه موجب تباهی و بیماری قلب می‌شود، طبق آیات قرآن و روایات اهل‌بیت (ع) اعمال ناشایست و گناهانی است که انسان مرتکب می‌شود. خداوند در قرآن می‌فرماید: چنین نیست، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر قلب‌هایشان نشسته است. (مطففین/ 14)

امام باقر(ع) در تفسیر آیه شریفه فرموده-اند: «هیچ بنده-ای نیست مگر آنکه در دلش نقطه‌ای سفید وجود دارد؛ پس هرگاه گناهی مرتکب شود، در آن نقطه، نقطه‌ای سیاه پدید آید، که اگر توبه کرد آن سیاهی می-رود و اگر درگناهان فرو رفت، نقطه سیاه افزایش می-یابد، چندان که همه سفیدی را فرو می-پوشاند و چون سفیدی پوشانده شد، گنهکار دیگر به خیر و صلاح باز نمی-آید». (الکافی؛ ج2؛ ص273)

در برخی روایات، به صراحت مهمترین عامل تباهی قلب، گناهان معرفی شده است. امام صادق(ع) می-فرماید: «چیزی بیش از گناه، قلب را فاسد نمی-کند». (کافی، ج 2، ص 268)

پس معصیت و عصیان در برابر خداوند عامل مهمی است که می-تواند حال خوب را از انسان سلب کند.

7- همنشینی با اهل حال

مراوده با اهل حال را باید مغتنم شمرد. همنشینی اثرگذار است. بعضی-ها حالشان خراب است چون دوستان ناسالمی دارند. اینها روزی دست خود را به دندان می-گزیند(فرقان/27) و پشیمان خواهند شد. بدین خاطر گفته-اند با اهل معرفت همدم شوید، حتی نگاه به چهره مردان الهی حال همه را خوب کند، این تجربه همگانی است.

خداوند در آیه 22 سوره مبارکه مجادله، دوستی و همنشینی با اولیای خود را سبب کسب ایمان و خشنودی و رضایت درونی بیان می-کند.

بر عکس، مجالست و دوستی با کسانی که با خداوند قطع رابطه کرده-اند و رابطه معنوی را فدای دنیاگرایی و مادیات نموده‌اند و به مرور زمان دچار دلمردگی می-شوند؛ سبب تأثر منفی بر انسان می-شوند. حضرت علی(ع) در سخنی به این نکته روانشناختی اشاره می-کند: «با انسان شرور، معاشرت نکن؛ چرا که طبع تو، ناآگاهانه از طبع [و اعمال و رفتار زشت] او تأثیر می‌پذیرد». (شرح نهج-البلاغه ابن آبی-الحدید، ج20، ص272)

همچنین ایشان به حارث همدانی می-نویسد: «از رفاقت با کسانی که افکارشان خطاست و اعمالشان ناپسند است برحذر باش زیرا آدمی به راه و روش دوستش خو می‌گیرد». (نهج-البلاغه، نامه69)

پیامبر اکرم(ص) ثروتمندان پول-پرست را مرده‌دل دانسته و می-فرماید: «از همنشینی با مردگان بپرهیزید! عرض شد: یا رسول-الله! مردگان کیستند؟ فرمود: هر توانگری که توانگری-اش او را سرمست کرده باشد». (مجموعه ورام، ج2، ص32)

امیرالمؤمنین(ع) در بیانی نورانی می-فرماید:

«همنشینی با هوسرانان باعث از یاد رفتن ایمان و حاضر شدن شیطان است». (نهج-البلاغه، خطبه 86)

8- خوش‌بینی

خوش‌بینی هم حال خوب- به بار می-آورد. چون خودش زیباست؛ پس زیبایی از آن به‌وجود می‌آید. نقش آن در افزایش نشاط و شادی افراد انکارناپذیر است؛ افراد خوش‌بین، درمقایسه با افراد منفی-باف، زندگی آرام‌تر و با نشاط‌تری دارند. افراد منفی-باف فقط نیمه خالی لیوان را می-بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می‌نگرند. (کلیدهای شادی در زندگی، ص 33)

در روایتی از حضرت علی(ع) حسن‌ظن باعث کاهش اندوه بیان شده است. (عیون-الحکم و المواعظ؛ ص228)

همچنین حسن‌ظن را عامل سلامتی و راحتی دل معرفی کرده-اند. (تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص253)

کالدور روانشناس معتقد است که افراد مذهبی نزدیکترین دوستان خود را از میان افراد مذهبی انتخاب می-کنند و علاوه بر داشتن احساس نزدیکی به خداوند، نسبت به مردم دید مثبتی دارند که همه این عوامل بر شادمانی آنها می‌افزاید. (میرشاه جعفری، شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه-های علوم‌شناختی، س4، ش 3، 1381)

9- خیرخواهی برای دیگران

همواره در نیت و قصد خود برای دیگران خیر بخواهیم تا خیر و خوبی برایمان رقم بخورد. هر نیتی و عملی در نظام آفرینش دارای اثر وضعی است. این جهان، جهان کنش و واکنش است. تناسب و سنخیت، اصلی تغییرناپذیر در ساختمان آفرینش است.

قرآن کریم می-فرماید:

«اگر آنچه را در دل دارید، آشکار سازید یا پنهان، خداوند شما را بر طبق آن، محاسبه می‌کند. سپس هرکس را بخواهد (و شایستگی داشته باشد) می‌بخشد و هرکس را بخواهد (و مستحق باشد) مجازات می‌کند». (بقره/284)

این دوگانگی در مشیت الهی ناظر به قابلیت انسان است. اگر نیت خود را در جهت رفع ناملایمات از بندگان خدا قرار دهیم؛ قابلیت تطهیر پیدا می‌کنیم، در غیر این صورت تحقق چنین امری شدنی نخواهد بود. حتی جاودانگی در بهشت و جهنم به همین قصد و انگیزه درونی هر فردی وابسته است.

امام صادق(ع) فرمودند: «جهنمیان از این رو در آتش جاویدان هستند که در دنیا نیتشان این بود چنانچه تا ابد زنده بمانند تا ابد خدا را نافرمانی کنند و بهشتیان نیز از این رو در بهشت جاویدانند که در دنیا بر این نیت بودند که اگر برای همیشه ماندگار باشند برای همیشه خدا را فرمان برند. پس، جاودانگی هر دو گروه به سبب نیت‌هایشان است». (الکافی، ج2، ص85)

دعا کردن برای همنوعان سبب افزایش روزی و دفع بلا و ناگواری است. (ثواب-الأعمال، ص153)

10- خوش اخلاقی

خوش اخلاقی نقش زیادی در ایجاد حال خوب و زندگی گوارا دارد. «مقصود از خوش اخلاقی، برخورداری از ویژگی‌ها و صفات ارزشمندی است که در کردار و گفتار انسان تجلی پیدا می‌کند. خوش زبانی، احترام به اشخاص، فروتنی، سعه صدر، سلام کردن، دلجویی و مهربانی از مصادیق خوش اخلاقی به شمار می‌روند. نیک-خویی با مردم به‌ویژه با همسر و فرزندان، تأثیر عمیقی در شخصیت انسان می‌گذارد و جامعه و محیط خانواده را آکنده از صفا و صمیمیت می‌کند. برخورداری از زندگی محبت‌آمیز و دوستانه و به دور از نگرانی‌های روحی در سایه خوش رفتاری که از نعمت‌های الهی و فضایل اخلاقی است، میسر می‌شود». (اخلاق خانواده، ج1، ص88-87)

امام صادق(ع) گوارایی زندگانی را در خوش اخلاقی خلاصه کرده‌اند. (الکافی؛ ج8؛ ص244)

در یک کلام باید گفت که دگرگون‌کننده قلب‌ها خداست، تدبیر آفرینش را او انجام می‌دهد. تدبیر یعنی آینده‌نگری نسبت به امور. یعنی جریان مداوم روز و شب را او مدیریت می‌کند. پس اگر این‌گونه است باید رابطه خود را با او اصلاح کنیم تا حالمان خوب شود.

اللهم حول حالنا الی احسن الحال . آمین یا رب العالمین

منبع : روزنامه کیهان. 99/12/28

تهیه و تنظیم : مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س)