

## هنر خوب زیستن عوامل آرامش در زندگی

### اشاره

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 می‌شود بر خلاف تمام تلاش‌هایی که کرده است، نه تنها موفق نشده؛ بلکه بیشتر از موفقیت دور شده است. یکی از اندیشمندان بنام جهان می‌گوید: «من اکنون در سن ۸۲ سالگی، تازه فهمیدم که چگونه باید زندگی کنم». در روایتی از رسول‌خدا ﷺ آمده است: «النَّاسُ نِيَامٌ فَإِذَا مَاتُوا انْتَبَهُوا»<sup>۱</sup>: «مردم خواب هستند، وقتی مردند از خواب بیدار می‌شوند». این روایت مصدق حال بسیاری از انسان‌هاست.

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 زندگی‌اش 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 فرزانه‌ای بتواند انتظاراتش را با امکاناتش تنظیم کند،

۱. ورام بن ابي فراس؛ تنبيه الخواطر و نزهة النواظر؛ ج ۱، ص ۱۵۰.

امکانات نیز با انتظاراتش تنظیم می‌شود. 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 آمده‌اند تا عقل‌ها را کامل کنند؛ تا انسان هنر خوب زیستن را بیاموزد. عمر سود نیست؛ بلکه سرمایه است. مشکل اینجاست که ۹۵ درصد عموم مردم فکر می‌کنند فقط با خانه لوکس و ماشین آخرین مدل، به احساس آرامش می‌رسند، در حالی که اینطور نیست؛ زیرا لوازمی که به زندگی وارد می‌شوند، اول به عنوان «خدمتکار» وارد می‌شوند، ولی پس از چندی «ارباب» می‌شوند و ما خدمتکار آنها می‌شویم.

### 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 رمزداری است. اگر می‌خواهید در زندگی موفق شوید، باید رمز آن را پیدا کنید. اگر کسی درس می‌خواند باید با جدیت بخواند، کار را هم با جدیت انجام بدهد و ...

اما یک نوع نگاه دیگر به زندگی نیز وجود دارد که کامل‌تر است؛ نگاهی که زندگی را مدرسه‌ای می‌داند 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 می‌زند و به محض رفتن از این دنیا، زنگ پایانی را می‌زنند. زنگ دوم، زنگ حساب است و این، نتیجه همان «هنر خوب زیستن» است.

### عوامل آرامش

خوب زیستن، آرامش به ارمغان می‌آورد. اما عوامل آرامش کدامند؟ چه چیزهایی این آرامش را برای ما به ارمغان می‌آورند؟ در زندگی انسان هم رایزن وجود دارد، هم

راهزن! آموزه‌های دینی، رایزن‌های ما هستند. سخنان حکیمانه، هم عقول منفصله‌اند و عقل انسان را افزایش می‌دهند. گاهی یک جمله ۶۰ سال زندگی انسان را گرم نگاه می‌دارد!

فردی به پیر فرزانه‌ای گفت مرا نصیحتی کن. پیر گفت: «پیش از آنکه بر تو قرآن بخوانند، برو قرآن بخوان! قبل از اینکه بر تو نماز بخوانند، برو نماز بخوان! و قبل از آنکه تجربه دیگران شوی، از تجربه دیگران بهره ببر!».

این جمله، ۶۰ سال انسان را گرم نگه می‌دارد؛ به‌خصوص در سختی‌ها و سردی‌ها و حوادث گرم، به انسان امید می‌دهد. حال چه چیزهایی به انسان آرامش می‌دهند؟

### ۱. قناعت

امام صادق علیه السلام 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 می‌دوند، پیدا نمی‌کنند؛ چون هدف را اشتباه گرفته‌اند». برای مثال همه مردم به دنبال «توانگری و ثروت» هستند، ولی هر چه می‌دوند، پیدا نمی‌کنند! انسان هر اندازه هم که مال و ثروت داشته باشد، باز بیشتر به آن میل دارد. گاهی انسان فکر می‌کند اگر ثروت داشته باشد، به آرامش می‌رسد، اما واقعیت این جمله زیباست: «بله شما ثروتمند هستید، ولی من بی‌نیاز هستم. ثروتمند کسی است که بیشتر نمی‌خواهد!».

آیت الله بهاءالدینی فرمودند: «امروز ثروتمندترین شخص در کره زمین، آیت‌الله 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 می‌دوند، باز احساس می‌کنند 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 خواسته‌های انسان شدت بگیرد، هیچ وقت روی آرامش را نمی‌بیند. کسانی که در زندگی رقابت و چشم و هم‌چشمی دارند و زیرآب دیگران را می‌زنند تا وضع‌شان خوب شود، هر چه به دست بیاورند، به آرامش نمی‌رسند. «العاقبةُ لِأهلِ التَّقْوِي وَالبَقِيْن»<sup>۱</sup> به آخرت اختصاص ندارد؛ بلکه شامل این دنیا نیز می‌شود. گاهی انسان کسانی را می‌بیند یا توصیف آنها را می‌شنود و دوست دارد مانند آنها باشد؛ اما وقتی وضعیت حالشان را در نظر بگیرد، می‌بیند که غرق در غرقاب دنیایند و تمام ابعاد زندگی‌شان لبریز از مسائل مادی و حرص و آز ثروت است. بنا بر فرمایش امام، «توانگری به قناعت است، نه به مال و ثروت»<sup>۲</sup>.

## ۲. 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 می‌گوید: «بنده آنی که در بند آنی»؛ یعنی ارزش انسان به چیزی است که خودش را به آن مشغول می‌کند. یکی از اصول روانشناسی برای شناخت شخصیت افراد، شناسایی چیزهایی است که باعث عصبانیت مردم می‌شود؛ از تعویض رینگ اسپورت تا خط افتادن روی ماشین یا حتی برای یک رنگ یک لباس برند و مدل!

سخن ارزشمند امیرالمؤمنین علیه السلام که می‌فرماید: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ»<sup>۳</sup>؛ واقعیت وجود و زندگی هر یک از ما را مشخص می‌کند. آیا ارزش هر فردی به مقدار آن چیزهایی است که با آنها اظهار شخصیت می‌کند؟ بعضی با مدل گوشی موبایل، مدل لباس و ... احساس شخصیت می‌کنند، بعضی نیز با سحرخیزی، تلاوت روزانه قرآن و حفظ کردن آن و با داشتن حیا، احساس شخصیت می‌کنند. حیا، یعنی نگاه داشتن حد شرعی و عرفی. این سخن امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمود: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ»، معنای عمیقی در خود نهفته دارد. «قیمت» هر فردی، به مقدار چیزهایی است که آنها

۱. جمعه: ۸.

۲. عبدالواحد آمدی؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکم؛ ص ۳۷۱.

۳. شیخ صدوق؛ الأملی؛ ص ۴۴۷.

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 فرزندانمان، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانیم به آنها بدهیم.

### ۳. پرهیز از اشتغالات فراوان

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اگر در پی آسایش تن هستید، از شلوغ‌کاری پرهیز کنید و کارهایتان را ساده بگیرید»<sup>۱</sup> یعنی باید سادگی را پیشه کنید؛ زیرا آرامش در سادگی است. آسایش، دوری از شلوغ‌کاری 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 شلوغ‌کاری! اگر انسان می‌خواهد 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 زندگی‌اش آرامش دارد، احساس خوشبختی می‌کند. اشتغالات بی‌مورد سبب از بین رفتن آرامش انسان می‌شود. گاهی وقتی انسان دچار مشکل مادی یا معنوی می‌شود، تا مدت‌ها ذهنش با آن مسئله درگیر است. اولین شبی که بعد از حل مشکل می‌خوابد، با خودش می‌اندیشد: چقدر راحت شدم! اگر کل زندگی این‌گونه شود، چقدر خوب است! وقتی در شب قدر گریه می‌کنیم ولو به اندازه یک قطره، احساس سبکی می‌کنیم. از جلسه احیا بیرون می‌آییم، احساس خوبی داریم. نفس‌مان لذت بی‌مانندی را تجربه کرده است. حالا اگر کل زندگی این‌گونه باشد، چه می‌شود؟

### ۴. 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 نیاید‌هایی را در پی دارد؛ در ازای انجام این تکلیف، پاداش هم دریافت می‌کند.

۱. ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۲۰۶.

در روایتی آمده است: فردی نزد سلیمان نبی علیه السلام آمد و گفت: خوش به حال شما، همه چیز در اختیار شماست. حضرت در جوابش فرمود: «لَتَسْبِيحَةٌ فِي صَاحِبَةِ مُؤْمِنٍ خَيْرٌ مِّمَّا أُعْطِيَ ابْنُ دَاوُدَ إِنَّ مَا أُعْطِيَ ابْنُ دَاوُدَ يَذْهَبُ وَإِنَّ التَّسْبِيحَةَ تَبْقَى»<sup>۱</sup> «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 خانواده‌هایی که اسیر وابستگی‌ها و تکلف‌ها 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 بیندازد، 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 صلی الله علیه و آله 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»<sup>۲</sup>. 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 آموزه‌های 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: اسحاق بن عمار گوید: به حضرت صادق علیه السلام گفتم: مؤمن می تواند دو دست لباس داشته باشد؟ فرمود: آری ... و همین طور تا بیست لباس

۱. محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۱۴، ص ۸۳.

۲. همان؛ ج ۷۰، ص ۳۹۴.

پرسیدم؟ فرمود آری، و این اسراف نیست، اسراف آن است که لباسی را که برای مهمانی و حفظ آبروست در خانه و وقت کار بپوشی.<sup>۱</sup>

لباسی که انسان بیرون از خانه می‌پوشد، مایه آبروی اوست. بعضی افراد شخصیت‌شان ایجاب می‌کند هر روز یک نوع لباس بپوشند، این مسئله هیچ اشکالی ندارد؛ اما گاهی مواقع تمام لحظات زندگی انسان صرف حرف لباس و حرف مد می‌شود. این خطاست. از یکی از خانم‌های نویسنده پرسیدند: شما و شوهرتان مثل بقیه نبودید؟ صبح تا شب سرگرم امور زندگی نبودید که ۷۰ تا ۸۰ 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. یک‌بار پشت ویتترین مغازه‌ها پرسه نزدم. فقط دو ساعت می‌رفتم خرید و بر می‌گشتم.

#### ۵. سرگرم نشدن به دنیا

یکی از عواملی که انسان به واسطه آن می‌تواند آرامش خود را حفظ کند، سرگرم نشدن به دنیاست. امکانات رفاهی خانواده‌اش را فراهم کند. کسی که برای خانواده‌اش تلاش می‌کند، مانند مجاهد است. اما گاهی خانه، ماشین و دیگر وسایل رفاهی، سرور انسان می‌شود!

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «دنبال مالی نباش که پایانش به ارث ماندن است».<sup>۲</sup> فرزند یکی از اساتید قم می‌گوید: «من هر کار اقتصادی می‌خواهم انجام دهم، باید به دو سؤال پاسخ دهم: برای چی و برای کی؟ بعضی افراد به خاطر کارهایشان، آخرت و دنیا را از دست می‌دهند؛ این همان هشدار است که پیامبر صلی الله علیه و آله داد: سرگرم مالی نباش که پایانش به ارث گذاشتن است.

فردی می‌گفت: بازنشسته که شدم، برای گرفتن جواز دو طبقه کردن منزلم به شهرداری رفتم. می‌خواستم پسر را داماد کنم و یک واحد برایش بسازم. کارمند

۱. فضل بن حسن طبرسی؛ مکارم الأخلاق؛ ترجمه میرباقری؛ ج ۱، ص ۱۸۶.

۲. محمدباقر مجلسی؛ بحار الأنوار؛ ج ۷۰، ص ۳۹۵.

شهرداری گفت: چرا این کار را می‌کنی؟ بکوبش، چهار تا واحد درست کن. گفتم: من تازه بازنشست شدم، دو رکعت نماز و زیارت مشهد بین شن و سیمان نمی‌خواهم. بعد از من خودشان انجام می‌دهند. من در حد توان و وظیفه برایشان انجام می‌دهم.

در حقیقت انسان نباید سرگرم عزتی شود که پایانش، ذلت است. داشتن نگاه هدفمند به الگوهای الهی به‌ویژه امام حسین علیه السلام سبب می‌شود انسان آرامش زندگی‌اش را از دست ندهد. گاهی یک سلام دادن به امام حسین علیه السلام، انسان را نگه می‌دارد.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم، گاهی می‌بینیم در دوران نوجوانی چه نماز با حالی می‌خواندیم؛ اما وارد جوانی و میانسالی که می‌شویم، دیگر طعم ندارد، تلخ است و حالی ندارد. بنابراین هدف را فراموش نکنیم، مسیر راه را گم نکنیم، گاهی یک سلام بر امام حسین علیه السلام و یک قطره اشک ریختن، این اثر را دارد.