

آرامش یا آسایش، راه رسیدن به آرامش و شادی

Mentazer Mentazer

چگونه با خودشناسی یک زندگی شاد و آرام داشته باشیم؟

«شادی» و «آرامش» در دنیای پرتلاطم و ناآرام امروز آرزوهایی دست نیافتنی به نظر می‌رسند. گم‌شدگانی که هرچه می‌رویم به آن‌ها نمی‌رسیم. اما آرامش چیست و برای شاد و آرام زندگی کردن چه باید کرد؟

آیا با وجود مشکلات متعدد زندگی‌های معاصر، باز هم می‌توان از شادی و طمأنینه سخن گفت؟

آیا برخورداری از پول و مادیات، شهرت، مقام، تحصیلات، تفریح و... برای رسیدن به این هدف کافی است، یا جنس این داشته‌ها از اساس با آنچه که ما در جستجویش هستیم متفاوت است؟

آیا شادی، آرامش و عشق اموری انتزاعی یا احساساتی حاصل فعالیت‌های هورمونی بدن هستند، که بشر با امید به آن‌ها زندگی سراسر رنج خود را می‌گذراند یا واقعاً می‌توان به آن‌ها دست یافت؟

خصوصیات یک زندگی آرام و شاد چیست؟

برای یافتن پاسخ این سؤالات ابتدا باید به معنایی درست از این واژه‌ها برسیم.

Mentazer Mentazer

آرامش یا آسایش؟!

اغلب ما با وجود تمام عشقی که به خود داریم و تلاش زیادی که برای خوشبختی خود صرف می‌کنیم، کمتر شادی و آرامش را تجربه می‌کنیم. حتی با در اختیار داشتن انواع امکانات زندگی روز به روز بر حجم غصه‌ها و فشارهای درونی ما

افزوده می‌شود و اگر احساسی رضایتمندانه از زندگی خود داریم، غالباً احساسی زودگذر است. همین مسأله به تنهایی برای بیان تفاوت «آسایش» با «آرامش» کافی است. اصولاً نمی‌توان آرام و شاد زیستن را با رفاه، علم، شهرت، مقام و اموری از جنس آسودگی معنا کرد. همان‌طور که بسیاری از ما با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که غرق در رفاه و نعمتند؛ مشهور و معروفند، به هرچه خواسته‌اند رسیده‌اند؛ اما از درون احساس نشاط و آرامش ندارند و مواجهه با مشکلات و تنش‌های زندگی آنان را ناکام، مأیوس و افسرده کرده است. آمار بالای طلاق‌ها، خودکشی‌ها، بیماری‌های روحی و غم به ویژه در میان اقشار تحصیل کرده و مرفه دلیلی بر اثبات این حقیقت تلخ است.

شادی و آرامش با الکی خوش بودن و بیهوده خندیدن، لذت بردن از ثروت، شهرت، محبوبیت اجتماعی یا علمی و یا در تفریح و گردش دائمی غرق بودن متفاوت است. ممکن است که شما همه این‌ها را داشته باشید، اما حقیقتاً شاد و آرام نباشید و وقتی با خود خلوت می‌کنید آواری از نگرانی‌ها، اندوه‌ها و افکار منفی بر سرتان خراب شود.

در میان اهل دیانت و عبادت نیز انسان‌های ترسو، پراضطراب و غمگینی را می‌بینیم که از داشتن یک زندگی عمیقاً شاد و آرام بی‌بهره‌اند. مشکلات خرد و کلان زندگی توان شاد و آرام بودن را از آنان گرفته و حتی خواندن قرآن، نماز، دعا، انجام عبادت‌ها و کارهای خیر هم نتوانسته از حجم اضطراب و اندوه آنان بکاهد.

با این حساب رفاه مادی و دین‌داری ظاهری هیچ‌کدام توان شاد و آرام کردن انسان‌ها را ندارند. پس کجا باید آرامش و نشاط را جستجو کرد؟

تعریف شادی و آرامش

شادمانی و عدم اضطراب به معنای نداشتن مشکلات در زندگی نیست؛ بلکه نحوه مواجهه با مشکلات زندگی است که زمینه‌ساز بسیاری از غم‌ها و ناآرامی‌هاست. انسانی که مهارت مدیریت شرایط سخت را داشته باشد، حتی در سخت‌ترین مشکلات، قادر است آرامش خود را حفظ کند، خود را نمی‌بازد و با زمین و زمان درگیر نمی‌شود. زیرا شادی و آرامش حقیقی وابسته به امور بیرونی نیست، بلکه از درون سرچشمه می‌گیرد.

اما معنای این جمله چیست؟ چرا داشته‌های مادی و معنوی ما نمی‌توانند ما را از درون شاد و آرام نگاه دارند؟

ما به طور ذاتی به کسب خوبی‌ها و کمالات گوناگون تمایل داریم و فرقی برایمان نمی‌کند که این خوبی از چه جنسی است. ثروت، علم، زیبایی و نمونه‌های دیگری از کمالات با این که مقولاتی به کل متفاوت از یکدیگرند، همگی برای ما جذاب هستند. میل ما به خوبی‌ها به قدری زیاد است که حتی یک ظرف زیبا هم تحسین ما را برمی‌انگیزد و میل به داشتن را در ما ایجاد می‌کند. ما با به دست آوردن هر کمالی شاد و با از دست دادن آن غمگین می‌شویم؛ مثلاً از فقر رنج می‌بریم و با به دست آوردن پول و ثروت شاد می‌شویم، اما این شادی‌ها موقت و محدود است. ما با رسیدن به هریک از خواسته‌هایمان، نگران از دست دادن آن می‌شویم و از سوی دیگر بلافاصله چیزهای بیشتری را می‌خواهیم و در حسرت به دست آوردن آن‌ها دچار بی‌تابی، اندوه و پریشانی می‌شویم. تمام این داشتن‌های محدود و از بین رفتنی نه تنها به نشاط و عدم اضطراب ما کمکی نمی‌کنند بلکه خود مانعی بر سر راه شادی و آرامش درونی ما هستند. رضایت درونی ما تنها در ارتباط با اموری حاصل خواهد شد که از بین رفتنی و محدود نباشند. پس می‌توان شادی و آرامش را این‌گونه تعریف کرد:

«شادی و آرامش، عبارت است از حسی پایدار، عمیق و درونی که وابسته به یک منبع بی‌نهایت است و به امور موقت و بیرونی وابستگی ندارد و تحت تأثیر شرایط گوناگون محیطی به غم و اضطراب تبدیل نمی‌شود».

ریشهٔ غم و اضطراب

با توجه به تعریفی که به دست آوردیم یکی از دلایل ناکامی‌های ما در تأمین شادی و آرامش، این است که بدون آگاهی قدم در راه خوشبخت شدن گذاشته‌ایم. به خود عشق می‌ورزیم، ولی چون شناخت صحیحی از خود نداریم، زحمت بیهوده می‌کشیم. در حالی که شرط اولیه و اصلی موفقیت در هر کاری شناخت و آگاهی است؛ همان‌طور که نمی‌توان بدون آگاهی از ساختار یک اتموبیل به اصلاح و تعمیر آن پرداخت، امکان ندارد بدون شناخت از خود و لوازمی که ما را به سعادت و آرامش می‌رساند، درون پرهیاهو و پرخواهش خود را شاد و آرام کنیم.

ما عموماً با تعریف حقیقی از خود زندگی نمی‌کنیم و بدون آشنایی با فرمول‌ها و قواعد وجودی خویش، برای سعادت و آرامش ساختاری تلاش می‌کنیم که اصلاً آن را نمی‌شناسیم. در اموری مانند قدرت، ثروت، محبوبیت و... که خود اوهامی فانی هستند، به دنبال آرامش ابدی هستیم و حتی زمانی که به دین متوسل می‌شویم از حقیقت خود، واقعیت دین و

عملکرد آن بر وجود خویش غافلیم. در نتیجه ایمان ما چندان حقیقی نیست و خدایی که در خیال خود ترسیم کرده‌ایم، توان ایجاد آرامش و امنیت در درون ما را ندارد.

دانستیم که شادی و آرامش باید پایدار و درونی باشد. اما منبع این امنیت پایدار در درون انسان چیست؟! در این باره در مقالات بعدی سخن خواهیم گفت.

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer