

مریم احمدی شیروان | این روزها همه ما به‌نوعی سنگینی اخبار، نوسان‌های اقتصادی و شتاب بی‌رحمانه زندگی معاصر را روی شانه‌هایمان احساس می‌کنیم؛ وضعیتی که در آن با وجود تمام تلاش‌های شبانه‌روزی برای کسب رفاه، باز هم اضطراب فردا دست از سرمان برنمی‌دارد. انگار همگی در یک قایق طوفانی نشسته‌ایم و با وجود دسترسی به امکانات بیشتر، آرامش کمتری را تجربه می‌کنیم. مسئله این است که چرا هرچه بیشتر می‌دویم، کمتر به اطمینان خاطر می‌رسیم؟ برای تحلیل این دغدغه مشترک و یافتن راهکارهایی ملموس که بتواند روان ما را در میان این همه‌ها ترمیم کند، پای صحبت‌های حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر احمد لقمانی، کارشناس دینی و نویسنده آثار متعددی چون «راه آرامش»، «رازهای خوشبختی»، «شادابی و نشاط در زندگی» و «چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟» نشستیم؛ گفت‌وگویی گره‌گشا که خواندن آن نیاز امروز همه‌ماست.

■ **از خدای دل آرام بخواهیم، نه در یابی بی‌موج**

دکتر لقمانی در تبیین ریشه دلهره‌های امروزی توضیح می‌دهد: بسیاری از نگرانی‌های ما در زندگی از یک باور اشتباه سرچشمه می‌گیرد؛ اینکه تصور می‌کنیم دنیا باید جایی کاملاً بی دغدغه و خالی از چالش باشد. وقتی انتظار داریم همه چیز همیشه بر وفق مراد پیش برود، طبیعی است که با کوچک‌ترین نوسان اقتصادی یا ناآرامی اجتماعی، توازن روحی خود را از دست می‌دهیم. راهکار اصلی برای دستیابی به سکون درونی، تغییر نوع نگاه ما به واقعیت زندگی است. به جای آنکه مدام در آرزوی دنیایی بدون مشکل باشیم، باید از پروردگار ظرفیت روحی و دلی آرام طلب کنیم تا در میان توفان حوادث استوار بمانیم. در حقیقت، آرامش واقعی زمانی شکل می‌گیرد که یاد بگیریم چگونه از میان تلاطم‌ها به سلامت عبور کنیم، نه اینکه منتظر بمانیم تا روزی تمام مشکلات دنیا به پایان برسند.

ایشان با اشاره به ناپایداری وابستگی‌های مادی در مسیر زندگی می‌گویند: بر اساس آموزه‌های اصیل دینی، جهان مادی ماهیتاً با سستی‌ها و آزمون‌های گوناگون گره خورده است و نمی‌توان ثبات پایدار را در ابزار و امکانات ظاهری پیدا کرد. امیرالمؤمنین حضرت علی(ع) در خطبه ۲۳۶ نهج البلاغه به زیبایی حقیقت دنیا را روشن کرده و می‌فرماید: «الدُّنْيَا دَارُ مَخْفُوفَةٍ بِلَاغَةٍ»؛ دنیا خانه‌ای است که با بلا و دشواری‌ها پیچیده شده است. بنابراین، دل خوش کردن به تجملات یا جایگاه‌های اعتباری برای رسیدن به آرامش، رفتن به نشانی اشتباه است. این مظاهر مادی شاید برای مدت کوتاهی لذت‌بخش باشند، اما به محض عادی شدن، دوباره همان احساس خلأ و اضطراب بازمی‌گردد؛ چرا که آرامش حقیقی تنها محصول آراستگی روح و پروراندن خرد در درون انسان است.

■ **کلید ثبات درونی؛ مدیریت دینی‌ها و شنیدنی‌ها**

این کارشناس دینی درباره نقش کلیدی اندیشه و کنترل حواس در ثبات روحی توضیح می‌دهد: انسان برای رسیدن به سکون درونی، بیش از هر چیز به دو سرمایه گرانبها یعنی خردورزی و کلام آگاهانه نیاز دارد. واقعیت این است که روح انسان مانند جسمش به مراقبت دائمی احتیاج دارد و اگر مدیریت حواس پنج‌گانه، به‌ویژه چشم و گوش، در دست خود فرد نباشد، ورودی‌های آشفته به سرعت آرامش او را منهدم می‌کنند. بخش عمده‌ای از حالات روحی و شاکله شخصیتی ما در طول روز، تحت تأثیر همین دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها شکل

گزارش

ریحانه عامل نیک | ایمان فقط باوری در دل یا مجموعه‌ای از عبادت‌های فردی نیست؛ در زندگی روزمره هم خوش‌رانشان می‌دهد: در حرفی که می‌زنیم، حقی که رعایت می‌کنیم، دستی که برای کمک دراز می‌کنیم و امیدي که در روزهای سخت از دست نمی‌دهیم، از نگاه آموزه‌های اسلامی، ایمان می‌تواند رابطه آدم‌ها را امن‌تر و مهر‌بانانه‌تر کند و به زندگی جمعی رنگی از مسئولیت و همدلی بدهد. این اثرها وقتی دیده می‌شوند که ایمان از ذهن و زبان به رفتار برسد.

■ **آرامش از جایی شروع می‌شود که آزار نرسانیم**

یکی از ملموس‌ترین نشانه‌های ایمان، احساس امنیتی است که دیگران در کنار ما دارند. مؤمن می‌کوشد با دست و زبانش کسی را نرنجاند؛ نه با تندی و تحقیر، نه با بدگویی و شایعه‌و نه با نادیده گرفتن حق دیگران. در روایتی، مسلمان کسی معرفی شده‌است که دیگر مسلمانان از دست‌وزبان او در امان باشند. این معیار ساده، پرسشی مهم برای زندگی روزانه پیش می‌کشد: آیا رفتار من محیط خانه، محل کار یا جمع دوستان را آرام‌تر می‌کند؟

گاهی رعایت همین اصل، با کارهای ساده‌ای شروع می‌شود: وقتی در خانه خسته‌ایم، ناراحتی‌مان را با تندی سر دیگران خالی نکنیم؛ در گروه خانوادگی خبری را که از درستی‌اش مطمئن نیستیم بازنشر نکنیم؛ یا اگر در صف و هنگام رانندگی کسی اشتباه کرد، به جای توهین و درگیری، آرام تذکر بدهیم. در اختلاف با همکار یا دوست هم می‌توانیم پیش از پاسخ دادن چند لحظه مکث کنیم و به جای سرزنش، درباره مسئله حرف بزنیم. اگر تندرفتیم، عذرخواهی به‌موقع می‌تواند از ادامه دلخوری جلوگیری کند. جامعه‌ای که افرادش مراقب آسیب زن به یکدیگردند، جای امن‌تری برای زندگی خواهد بود.

■ **برکت؛ فقط بیشتر داشتن نیست**

در آیه ۹۶ سوره اعراف آمده‌است اگر مردم ایمان بیاورند و پرهیزکاری کنند، برکات آسمان و زمین بر آنان گشوده می‌شود. برکت را می‌توان در فراوانی و گشایش دید، اما معنایش به‌بیشتر شدن دارایی محدود نیست. گاهی برکت یعنی بهره‌بردن درست از داشته‌ها. آرامش در خانواده، اعتماد میان همسایه‌ها یا همکاری‌ای که از هر رفتن وقت و توان جلوگیری می‌کند.

گفت‌وگوبا حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر احمد لقمانی درباره سهم اخبار، نگرانی‌های اقتصادی و سبک زندگی در آشفتگی ذهنی

آرامش در دل ناآرامی‌ها؛ از مراقبت تا امیدواری



علاوه بر مراقبت بر زبان، راهکارهای عملی دیگری نیز در سنت دینی برای بازیابی سکون روحی سفارش شده است؛ مانند داشتن وضو، سجده‌های طولانی بر تربت حضرت سیدالشهدا(ع) و بهره‌مندی از آرامش سحرگاهی، تأثیرات شگرفی بر تنظیم حالات روحی دارند

می‌گیرد. پرسه زدن‌های بی‌هدف در فضای مجازی، مقایسه دائمی شرایط خود با دیگران و بازخوانی مداوم اخبار اضطراب‌آور، ریشه اصلی بروز افسردگی و رفتارهای هیجانی در جامعه امروزی است. دکتر لقمانی با استناد به آیات نورانی قرآن کریم، مراقبت از خویشتن را نخستین گام برای مصون ماندن از التهاب‌های بیرونی می‌داند و می‌گوید: پروردگار متعال انسان‌ها را به پاسداری از حقیقت وجودی‌شان فراخوانده و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (سوره مائده، آیه ۱۰۵) یعنی ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر شما باد مراقبت از خویشتن. این آیه شریفه یک نسخه راه‌گشا برای انسان معاصر است

تا از تمرکز بر حواشی و غرق شدن در مسائل بی‌فایده فاصله بگیرد. وقتی فرد مدیریت ورودی‌های ذهن خود را به دست می‌گیرد و مهارت نه گفتن را تمرین می‌کند، به ارزش واقعی وجود خویش پی برده و هرگز برای جلب توجه یا دیده شدن به هر قیمتی، دست به رفتارهای نامناسب نمی‌زند.

■ **معجزه کلام زیبا و عادت‌های آرامش‌بخش در زندگی**

این استاد حوزه و دانشگاه درباره اهمیت ادبیات‌گفتاری و تأثیر مستقیم آن بر روان انسان می‌گویند: نحوه مواجهه کلامی ما با دیگران، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روحی فرد و ایجاد آرامش در محیط خانه و جامعه دارد.

■ **امید به فردا؛ وقتی قطره به اقیانوس می‌پیوندد**

این کارشناس دینی درباره ضرورت توکل و نقش امیدواری در عبور از بحران‌ها توضیح می‌دهد: پیوند با پروردگار بی‌نیاز، تنها راه نجات انسان از بن‌بست‌های فکری و ناامیدی در زندگی است. حقیقت این است که ما انسان‌ها موجوداتی محدود هستیم و اگر روح خود را به مبدأ نامحدود هستی متصل نکنیم، در زیر بار فشارهای سنگین حوادث خرد خواهیم شد؛ درست مانند قطره‌ای که وقتی به اقیانوس می‌پیوندد، ثبات و آرامش پیدا می‌کند.

ناامیدی و بدبینی از آسیب‌های روحی و نشانه‌های غلبه جهل است، در حالی که حسن‌ظن به خداوند و دیدن زیبایی‌های مسیر، از نشانه‌های روشن عقلانیت به شمار می‌رود. وقتی فرد در دشواری‌ها تمام تلاش خود را به کار می‌بندد و بر خدا توکل می‌کند، درهایی از گشایش به روی او باز می‌شود که پیش از آن حتی تصورش را هم نمی‌کرد.

دکتر لقمانی در پایان با یادآوری مفاهیم بلند ادعیه اسلامی می‌افزاید: توکل واقعی هرگز به معنای دست روی دست گذاشتن نیست، بلکه به این معناست که انسان وظیفه فردی و اجتماعی خود را به بهترین شکل ایفا کند و نتیجه را به پروردگار بسپارد. در فرازهای دینی آمده است: «يَا مَنِّ إِذَا تَقَاعَتِ الْأُمُورُ فَتَحْ لَنَا بَابًا لَمْ تَذْهَبْ إِلَيْهِ الْأَوْهَامُ»؛ ای خدایی که وقتی کارها به سختی و تنگنا می‌رسد، دری به روی ما می‌گشایی که هیچ ذهن و خیالی به آن نرسیده بود. داشتن چنین باور عمیقی، روحیه مقاومت و نشاط را در انسان زنده نگه می‌دارد. اگر نگاه خود را از مادیات محض به سمت رفتارهای ارزش‌محور سوق دهیم و برای رشد روحی تلاش کنیم، حال خوب و آرامش پایدار در تمام ابعاد زندگی ما جریان خواهد یافت.

چطور ایمان در رفتارهای روزمره، رابطه با دیگران و آرامش جامعه خودش را نشان می‌دهد؟

مهربانی‌های کوچک برای آرامش جمعی

ایمان و پرهیزکاری در عمل، با درست‌کاری، رعایت حق مردم و دوری از فریب هم‌رهند. چنین رفتارهایی اعتماد می‌سازند و زندگی جمعی را آسان‌تر می‌کند. برای نمونه، فروشنده‌ای که عیب کالا را پنهان نمی‌کند، کارمندی که ساعت و امکانات محل کار را امانت می‌داند یا همسری که هزینه‌ها را منصفانه تقسیم می‌کند، اعتماد دیگران را بدست می‌آورد. این اعتماد در کار گروهی، خرید و فروش و زندگی همسایگی، از دوباره‌کاری و بدگمانی کم کرده و راه همکاری را بازتر می‌کند؛ نوعی گشایش که از مسئولیت‌پذیری و خوش‌رفتاری ریشه می‌گیرد.

■ **همدلی از توجه به حال دیگران آغاز می‌شود**

زندگی اجتماعی فقط کنار هم بودن نیست؛ بلکه دیدن و جدی گرفتن نیازهای یکدیگر هم هست. در روایت‌های اسلامی، رسیدگی به کار مسلمانان و سود رساندن به مردم جایگاه مهمی دارد. این نگاه، ما را به پرسش‌هایی ساده‌و کاربردی می‌رساند: آیا حواسمان به همکار خسته‌مان هست؟ آیا از حال همسایه‌سالمند خبر می‌گیریم؟ آیا وقتی دوستی گرفتار است، فقط نصیحتش می‌کنیم یا برای کمک‌کردن هم قدمی برمی‌داریم؟

همپاری همیشه به کمک مالی نیاز ندارد. می‌توان خریدهای همسایه‌سالمند را تا خانه‌اش برد، در روزهای بیماری بخشی از کارهای همکار را پوشش داد، برای دوستی که گرفتار است بی‌قضاوت وقت گذاشت یا اطلاعات یک فرصت‌شغلی را با کسی که دنبالش می‌گردد در میان گذاشت. در خانه هم تقسیم‌کارها، مثلاً مشارکت همه‌اعضا در مرتب کردن وسایل، نوعی توجه به زحمت دیگران است. مهم این است که کمک‌کردن به نمایشی برای دیده شدن تبدیل نشود و کرامت کسی که کمک می‌گیرد حفظ شود. چنین همدلی‌ای هم رابطه‌ها را محکم‌تر می‌کند و هم احساس تنهایی را در جامعه کاهش می‌دهد.

■ **برادری یعنی اختلاف را به دشمنی تبدیل نکنیم**

قرآن در آیه ۱۰ سوره حجرات می‌فرماید: «مؤمنان برادر یکدیگرند». برادری ایمانی به این معنا نیست که همه همیشه یکسان فکر کنند یا هیچ اختلافی نداشته باشند. معنایش این است که اختلاف، بهانه‌ای برای تحقیر، کینه‌ورزی و پایمال کردن حق دیگری نشود. محبت و احترام می‌توانند در کنار تفاوت دیدگاه‌ها

در حرم

سخنران حرم مطهر رضوی:



سخنران حرم مطهر رضوی با تبیین ابعاد شخصیتی حضرت زینب کبری(س)، بر پیوند حیا و ایمان، ضرورت مراقبت از نفس، پرهیز از کوچک شمردن گناه و مسئولیت انسان در قبال خانواده و جامعه تأکید کرد.

به گزارش آستان‌نیوز، حجت‌الاسلام علی علیزاده در ویژه‌نامه میلاد حضرت زینب کبری(س) در حرم مطهر امام رضا(ع)، با اشاره به نقش آن حضرت در دفاع از امام سجاد(ع) و پاسداری از پیام عاشورا گفت: خداوند در لحظات غربت اولیای خود، افرادی را برای یاری و حمایت از آنان برمی‌گزیند و حضرت زینب(س) نمونه برجسته این رسالت الهی است.

■ **حضرت زینب(س)؛ الگوی دفاع از ولایت در اوج غربت**

علیزاده با بیان اینکه خداوند دین خود را به دست اولیای الهی پیش برده است، خاطر نشان کرد: پیامبران و اوصیای الهی در مقاطعی از تاریخ در اوج غربت قرار گرفتند، اما خداوند کسانی را برای حمایت از آنان برگزید. حضرت خدیجه کبری(س) با جان و مال خود از پیامبر اکرم(ص) حمایت کرد و حضرت فاطمه زهرا(س) نیز در دفاع از ولایت نقش آفرین بود. وی ادامه داد: پس از واقعه عاشورا، هنگامی که امام سجاد(ع) در اسارت به سر می‌برد، حضرت زینب کبری(س) مسئولیت دفاع از امام زمان خود و پاسداری از حقیقت قیام امام حسین(ع) را بر عهده گرفت و با شجاعت و استواری، پیام عاشورا را زنده نگه داشت.

سخنران حرم مطهر رضوی تأکید کرد: یکی از جلوه‌های عظمت حضرت زینب(س)، حضور در میدان دفاع از ولی خدا در اوج غربت و دشواری است؛ رسالتی که ایشان با شجاعت به انجام رساند و نام خود را در تاریخ اسلام ماندگار کرد.

■ **حضرت زینب(س)؛ پاسدار حرمت خاندان پیامبر(ص)**

سخنران حرم مطهر رضوی با اشاره به جایگاه حضرت زینب کبری(س) در پاسداری از عفاف و کرامت خاندان پیامبر(ص)، اظهار کرد: آن حضرت در واقعه عاشورا و دوران اسارت، در کنار دفاع از ولایت و افشای حقیقت، از حرمت خاندان پیامبر(ص) نیز دفاع کرد و در برابر دستگاه ظلم ایستاد. وی با اشاره به خطبه تاریخی حضرت زینب(س) در مجلس یزید، افزود: آن حضرت با شجاعت به رفتار حاکم اموی در برابر خاندان پیامبر(ص) اعتراض کرد و فرمود: «أَمِنَ الْعَدْلُ يَا ابْنَ الطُّغَاءِ، تَحْدِيرِكُمْ خِرَازِكَ وَإِمَاءَكِ، وَسَوْفَكَ يَنَاقِ رَسُولَ اللَّهِ سَبَائًا؟»؛ آیا این از عدالت است که زنان و کنیزان خود را در پس پرده نگه داری، اما دختران رسول خدا(ص) را به‌صورت اسیر در شهرها بگردانی؟

علیزاده تصریح کرد: اعتراض حضرت زینب(س) تنها بیان رنج اسارت نبود، بلکه افشای ظلمی بود که بر خاندان پیامبر(ص) روا شده بود. آن حضرت با سخنان خود اجازه نداد حقیقت عاشورا در پس تبلیغات دستگاه اموی پنهان بماند.

■ **رسالت حضرت زینب(س)؛ رساندن پیام عاشورا به تاریخ**

علیزاده با اشاره به جایگاه خطبه حضرت زینب کبری(س) در مجلس یزید، بر رسالت تاریخی آن حضرت در زنده نگه داشتن پیام قیام امام حسین(ع) تأکید کرد و گفت: حضرت زینب(س) با وجود همه دشواری‌های اسارت، از بیان حقیقت دست نکشید و نشان داد دفاع از حق، حفظ کرامت انسانی و پاسداری از ارزش‌های دینی به شجاعت، ایمان و احساس مسئولیت نیاز دارد. وی خاطر نشان کرد: حضور حضرت زینب(س) در مجلس یزید، انجام رسالتی الهی برای رساندن پیام امام حسین(ع) به گوش تاریخ بود؛ رسالتی که موجب شد حقیقت عاشورا در حافظه تاریخی مسلمانان زنده بماند و پیام آن در طول نسل‌ها استمرار یابد.

■ **عفاف و حجاب؛ جلوه‌ای از کرامت زن**

علیزاده در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر جایگاه زن در آموزه‌های اسلامی، اظهار کرد: خداوند برای زن جایگاهی ارزشمند و حریمی محترم قرار داده است و آموزه‌های دینی درباره عفاف و حجاب را باید در چارچوب کرامت و حرمت زن، فهم کرد. وی با نقل خاطره‌ای از گفت‌وگوی یک جوان مسلمان با هم‌اتاقی خود در انگلستان درباره دست ندادن با زنان گفت: آن جوان در پاسخ به انتقاد هم‌اتاقی خود، به تشریفات دیدارهای دیپلماتیک با ملکه انگلستان اشاره کرد که در آن، افراد برای دست دادن با ملکه، منتظر پیشقدم شدن او می‌مانند. علیزاده افزود: آن جوان با اشاره به این موضوع توضیح داد که در فرهنگ اسلامی نیز زن از کرامت و حرمت برخوردار است و حریم او باید مورد احترام قرار گیرد.

وی در پایان با دعوت زائران به زیارت به نیابت از عقيله بنی‌هاشم(س) اظهار کرد: چه نیکو است انسان بخشی از مسیر زیارت امام رضا(ع) را به نیابت از حضرت زینب(س) طی کند و ثواب آن را به محضر امام زمان(عج) و حضرت زینب(س) هدیه دهد.