

انسان هر وقت احساس کند از وضع مطلوبش دور افتاده، **آرامش** از او سلب می‌شود.

چه در ساحت جسم و بدن و چه در ساحت روان و نفس، وقتی انسان در یک وضعیت نامطلوب قرار گیرد و یا از آن‌ها دور افتد، احساسی به انسان دست می‌دهد که از آن تعبیر به **رنج** می‌شود. می‌توانیم رنج‌ها را به دو قسمت تفکیک کنیم:

۱. رنج عمومی؛ رنج‌هایی که بشر از آن حیث که بشر است دارد.

مثل رنج که از تنهایی و یا از احساس زودگذری یا فقدان عدالت می‌بریم.

۲. رنج اختصاصی؛

مثل درد دندان.

از حیث دیگری نیز می‌توان رنج‌ها را تقسیم کرد:

۱. رنج زوال‌پذیر

۲. رنج زوال‌ناپذیر؛ اگر این نوع رنج‌ها وجود داشته باشد، باید اعتراف کرد که زندگی دارای وجه تراژیک است.

اگر بخواهیم واقع‌بینانه داوری کنیم، باید بگوییم که اگر چه می‌توان در جهت کاهش درد در زندگی تلاش کرد، ولی **نمی‌توان بدون رنج زیست**.

صرف ایمان به گزاره‌هایی که خود آن گزاره‌ها و نقیضشان هیچکدام اثبات عقلانی نشده‌اند، درد و رنج را کاهش نمی‌دهد.

اعتقاد به اینکه عالم و آدم دست به دست هم داده‌اند که من به هدف خود برسم ... بوجود آورنده

آرامش

ولی اعتقاد به اینکه عالم و آدم دست به دست هم داده‌اند که من به هدف خود نرسم ... ایمان به این گزاره درد افزا است.

اگر ایمان به گزاره‌هایی باشد که در متون مقدس ادیان و مذاهب در طول تاریخ آمده، در این صورت باید گفت اغلب این گزاره‌ها، درد و رنج را کاهش می‌دهند و چون کاهش می‌دهند، بشر علیرغم تمام تشکیک-هایی که در باب دین شده از اعتقاد خود به دین دست برداشته است.

چونش از کجا اومده؟ چرا به همین چونی استفاده شده؟! قبول دارم که این هست ولی گزاره کلی نیست ... یعنی در باب همه آدم‌ها صادق نیست.

صرف اینکه یک گزاره درد و رنج را کاهش بدهد به این معنا نیست که آن گزاره مطابق با واقع است. نباید مقام منطقی را با مقام روانشناختی خلط کرد.

انسان‌ها گمان نمی‌برند که خیلی از باورهاشان امکان دارد مطابق با واقع نباشد و چون این احتمال به ذهنشان خطور نمی‌کند، کاهش درد و رنج خودشان را دارند و فقط کسی این کاهش درد و رنج را ندارد که به جای اینکه از موضع عامل وارد داستان شود از موضع ناظر وارد شود.

اکثر مردم در خصوص یکان یکان اعتقاداتشان به چنین حالت ناظر بودن نمی‌رسند. یعنی هیچ‌وقت آگاهانه نمی‌توانند شک کنند در صدق باورهایشان، بنابراین با افزایش درد و رنج روبرو نمی‌شوند. کسانی که به مقام ناظر بودن دست یابند، هیچ‌وقت نمی‌توانند روی آرامش را ببینند، به تعبیر دیگر آمارش ناشی از جهالت زیاد است.

اگر کسی در این دنیا به آرامش نرسد، در آخرت به آرامش می‌رسد؟

اولاً؛ اگر کسی در این دنیا به آرامش نرسد، در آنجا هم به آرامش نخواهد رسید. زندگی پس از مرگ، کیفیت زندگی ما در آن دنیا، استمرار کاملاً طبیعی همین زندگی ما در این دنیا است.

آیا روند رشد زندگی پس از مرگ ادامه داره؟ یعنی زندگی پس از مرگ حالت ایستا داره یا پویا؟!

دوما؛ انسان برای این که در دنیا به آرامش برسد و به تبع آن در آخرت هم آرامش یابد، نباید وضعش را با دنیا مشخص کرده باشد، بلکه باید وضعش را با خودش مشخص کند.

سوما؛ آرامش انسان در گرو جواب به این سوال است که آیا او تعهداتی که با خودش داشته است را لگدمال کرده یا رعایت کرده است؟

آرامش انسان در گرو رعایت الزام‌هایی است که خودمان برای خودمان تعریف می‌کنیم.

باید به حقیقت به چشم یک **فرآیند** نگاه کرد نه فرآورده. اگر حقیقت را فرآیند ببینیم، یعنی حقیقت‌طلبی را به معنای همیشه ناخنک زدن برای یک گام نزدیک‌تر شدن به حقیقت بدانیم، در این صورت دیگر به گزاره‌هایی که به آن‌ها اعتقاد داریم، دلبسته نیستیم و به آرمانی به نام حقیقت دل بسته‌ایم.

یکی از عرفای شرقی می‌گوید نزدیک‌ترین چیز به خدا دو پدیده هست: یکی سکوت و دیگری آرامش. اگر کسی تمام عمر کوشش کند و البته با **صداقت و جدیت** هم کوشش کند، این فرد به یک آرامش می‌رسد و این یعنی نزدیک شدن به خدا.

فرد حقیقت‌طلب چون به گزاره خاصی معتقد نیست، دغدغهی مطابقت با امر واقع را هم ندارد. فرد ناظر آرامشش سلب می‌شود چون به گزاره‌های خاصی می‌خواهد اعتقاد پیدا کند.

نیچه: هر که چرایی زندگی را بداند و یک هدفی برای زندگی خودش داشته باشد، با هر چگونگی هم می‌تواند خود را هماهنگ کند.

ویکتور کوانچل در باب معنا درمانی: انسان تا یک معنایی در زندگی وجود داشته باشد، خودش را با هر وضعیتی هر چقدر هم این وضع اسفبار و مشکل‌زا باشد تطبیق می‌دهد.

دینداری معتقدانه دچار شش بیماری است و **دینداری مومنانه** هیچکدام از این شش بیماری را ندارد. معتقدان دین‌دار ...

۱. خود شیفتگی دارند.

۲. پیش‌داوری دارند.

۳. اهل جزم و جمود هستند.

۴. متعصب هستند.

۵. بی‌مدارا هستند.

۶. خرافه‌پرست هستند.

کسی که دینداریش مومنانه است ...

۱. حق شیفته است.
۲. پیش‌داوری ندارد، بلکه در خصوص همه چیز پس از تجربه سخن می‌گوید.
۳. همیشه ذهنش نسبت به عقاید جدید باز است.
۴. وفاداری‌اش مشروط است.
۵. اهل تسامح و مدارا است و قبول می‌کند که انسان‌های دیگر هم می‌توانند باورهای دیگری داشته باشند.
۶. عقلانی است.

خدا نه ما را در بی‌خبری محض قرار داده و نه خبر واضحی به ما داده است و این بی‌خبری لزوماً باعث از بین رفتن آرامش نمی‌شود. مهم این است که آدم صداقت و جدیت داشته باشد.

والمحمد لله كما هو اعلم