

بسم الله الرحمن الرحيم

دستیابی جوامع به شادی عمیق با اجرای کامل تعالیم قرآن

مهدی بهادری نژاد*

خلاصه

هر فرد، گروه یا جامعه می‌تواند با اجرای کامل تعالیم قرآن به شادی عمیق، آرامش خاطر و عروج معنوی دست یابد. تعالیم قرآن شامل پرورش و برخورداری از فضیلت‌های زیر می‌باشد:

۱. ایمان، تقوی و توکل،
۲. آزادی و اختیار،
۳. خدمت بی‌ریا و عشق‌ورزی بی‌توقع،
۴. صداقت در پندار و گفتار و کردار،
۵. راز و نیاز با خدا و سپاسگزاری از نعمات،
۶. عدالت و نظارت بر عملکرد حاکمان و مدیران،
۷. استفاده بهینه از منابع و حفاظت از محیط‌زیست،
۸. صبر و بردباری و وفای به عهد،
۹. خوش‌خلقی و خوش‌بینی،
۱۰. نظافت و نظم و ترتیب در امور

شرح مختصری درباره‌ی فضایل فوق (که برداشت نویسنده از مطالعه‌ی قرآن مجید می‌باشد)، ارائه شده است.

* استاد (بازنشسته) مهندسی مکانیک دانشگاه صنعتی شریف و عضو پیوسته فرهنگستان علوم

مقدمه

با مطالعه‌ی قرآن مجید، ترجمه‌ی عبدالمحمد آیتی [۱]، کتاب نفیس سیصد و شصت و پنج روز در صحبت قرآن، نوشته‌ی حسین الهی قمشه ای [۲]، خواندن تعداد زیادی از اشعار عرفا و شعرای فارسی زبان، خواندن کتب (به زبان انگلیسی و فارسی) و متن سخنرانی سه عارف بزرگ هندی و شرکت در سمینار و برنامه‌های متعدد عرفانی در ایران و خارج از کشور، نویسنده به این باور رسیده است که هر فرد، گروه یا جامعه می‌تواند با اجرای کامل تعالیم قرآن به آرامش خاطر و شادی وافر و عمیق برسد و در نتیجه‌ی آن از سلامتی و طول عمر بیشتر برخوردار گردد.

اصول تعالیم قرآن (از نظر این نویسنده) بر مبنای فضایل و ارزش‌های زیر استوار است:

۱. ایمان، تقوی و توکل،
۲. آزادی و اختیار،
۳. خدمت بی‌ریا و عشق‌ورزی بی‌توقع،
۴. صداقت در پندار و گفتار و کردار،
۵. راز و نیاز با خدا و سپاسگزاری از نعمات،
۶. عدالت و نظارت بر عملکرد حاکمان و مدیران،
۷. استفاده بهینه از منابع و نعمات الهی و حفاظت از محیط‌زیست،
۸. صبر و بردباری و وفای به عهد،
۹. خوش‌خلقی و خوش‌بینی،
۱۰. نظافت و نظم و ترتیب در امور

سایر فضایل و ارزش‌ها عبارتند از [۳]: ساده‌زیستی، تواضع و فروتنی، گذشت و بخشش، رضامندی، مسئولیت‌پذیری، داشتن ابتکار و خلاقیت، علاقمندی و توانایی در کار گروهی، خودباوری و خوداتکایی، اعتماد به نفس و داشتن همت، امید به آینده، علاقمندی و توانایی در فراگیری مطالب جدید و تعداد زیاد دیگر.

شرح مطالب

۱. ایمان، تقوا و توکل. دانشمندان حدس می‌زنند که جهان هستی حدود ۱۳/۸ میلیارد سال پیش به وجود آمد، در لحظه‌ای که به نام مه بانگ (Big Bang) معروف است [۴]، قبل از این لحظه فقط خدا بود و دیگر هیچ نبود. خداوند اراده فرمود تا جهان را طبق نظامی که خود تدوین می‌کند به وجود آورد و یا خلق کند. سپس او نظام آفرینش را تدوین فرمود و جهان را خلق کرد. نظام آفرینش طوری است که هیچ چیز رخ نمی‌دهد که طبق این نظام نباشد. در حال حاضر، طبق نظر دانشمندان تعداد $10^{12} \times 2$ (دو تریلیون) کهکشان، از جمله کهکشان راه شیری، 10^{24} ستاره در تمام کهکشان‌ها و 10^{11} ستاره یا خورشید در کهکشان راه شیری در جهان وجود دارند. منظومه شمسی در کهکشان راه شیری دارای یک خورشید، ۸ سیاره (از جمله زمین) ۲۹۰ ماه و ۳۹۰۰ کامت (comet) و $1/3$ میلیون استروئید (asteroid) می‌باشد [۴].

در روی زمین تعداد خانواده موجودات بین $5/3$ میلیون تا یک میلیارد حدس زده می‌شود و تعداد موجود زنده در روی زمین و (داخل اقیانوس‌ها) تعداد $10^{23} \times 28$ می‌باشد که $51/8\%$ حیوانات و $48/2\%$ حشرات می‌باشند. منظومه شمسی و خورشید و زمین حدود ۵ میلیارد سال پیش و اولین حیات در زمین حدود $2/4$ میلیارد سال پیش در آب و اولین انسان روی زمین حدود ۶ میلیون سال پیش (در شمال شرق آفریقا) و اولین کشاورزی حدود ۴۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ سال پیش به وجود آمدند.

نظام آفرینش خداوند طوری است که موجودات کلیه کهکشان‌ها، ستاره‌ها، سیاره‌ها و موجودات روی زمین و در دریاها طبق این نظام می‌باشند. قسمتی از این نظام آفرینش مربوط به انسان است که روی زمین زندگی می‌کند. نظام آفرینش مربوط به انسان طوری است که انسان بتواند عروج معنوی نموده و از آرامش و شادی وافر و عمیق برخوردار گردد. خداوند انسان را طوری خلق کرده که می‌تواند با تحقیق و تفکر به قسمت‌هایی از نظام آفرینش پی ببرد. خداوند قسمت‌هایی از این نظام آفرینش را هم از طریق پیامبران روشن فرموده است. یکی از مهم‌ترین قسمت‌های نظام آفرینش این است که انسان دارای روح است که جاودان می‌باشد و خداوند برای این روح بدن مادی خلق فرموده که می‌میرد و خاک می‌شود، در حالی که روح او ادامه موجودیت دارد و زنده است.

ایمان یعنی پذیرش این واقعیت که جهان هستی دارای یک خالق می‌باشد که جهان را طبق نظام آفرینی که خود تدوین فرموده خلق کرده و مدیریت می‌کند. نکته مهم این است که بپذیریم آنچه که برای هرکسی رخ می‌دهد نتیجه پندار و گفتار و کردار خود او بوده که از این زمان به عقب در جهان داشته است. همانطور که اشاره شد نظام آفرینش مربوط به انسان برای عروج معنوی و دستیابی او به آرامش خاطر و شادی وافر و عمیق می‌باشد.

به طور خلاصه، به نظر این نویسنده، **ایمان** عبارت است از پذیرش قطعی و کامل اینکه خداوند جهان را طبق نظام آفرینی که خود تدوین فرموده خلق و اداره می‌کند. طبق این نظام آفرینش، انسان یک روح است که به او بدن جسمانی برای اینکه بتواند از طریق پندار و گفتار و کردار خود با محیط اطرافش (به ویژه انسان‌ها) تعامل داشته باشد داده شده است. (با مقایسه با کامپیوترهای موجود می‌توانیم روح انسان را نرم‌افزار و بدن جسمانی او را سخت‌افزار در نظر بگیریم [۵]). در حالی که انسان از برآوردن نیازهای جسمانی خود لذت می‌برد ولی عروج معنوی و شادی واقعی مربوط به روح او می‌باشند. می‌توانیم مرگ را مانند این بدانیم که انسان در موقع استحمام لباس‌هایش را کاملاً عوض می‌کند و لباس‌های کهنه و فرسوده را "دور" می‌اندازد و خودش در فضایی کاملاً متفاوت ادامه زندگی می‌دهد. جاودانگی روح و میرا بودن بدن جسمانی را پیامبران از طریق فرایند وحی به مردم اطلاع داده‌اند. بسیار بوده‌اند افرادی که ارواح درگذشتگان را در خواب دیده‌اند و اطلاعاتی کسب کرده‌اند. امروزه افرادی هستند که با روش‌های مختلف با ارواح درگذشتگان تماس می‌گیرند.

تقوی عبارت است از کنترل نفس به طوری که از رذایل اخلاقی دوری نموده و مبرا و یا کاملاً عاری از این رذایل گردیم. مهمترین رذایل عبارتند از: خودپرستی، دروغ و دورویی، حسادت، غیبت، کینه، عصبانیت، اسراف در مصرف منابع خدادادی، شهوت، ستم، کبر و غرور، جهل و نادانی، عیب‌جویی و بدخلقی، عجله، حرص و زیاده‌خواهی، اضطراب، نومیدی و وسواس و تعداد زیادی رذایل دیگر [۳].

توکل. نظام آفرینش خداوندی طوری است که به انسان تعداد زیادی نعمت داده شده است. می‌توانیم مثلاً به بدن خود توجه کنیم و پی ببریم که چگونه هر سلولی وظیفه خود را می‌داند و عمل می‌کند و چگونه اعضای بدن ما با هم خوب عمل می‌کنند. لازم است از خداوند به خاطر خلقت انسان با چنین نعماتی سپاسگزاری نماییم. این سپاسگزاری و تشکر نباید فقط لفظی باشد. ما باید تلاش کنیم در هر زمان و مکان بهترین پندار و گفتار و کردار را داشته باشیم. از خداوند استدعا کنیم که به ما نشان دهد این بهترین اقدام چیست و توانایی و شهامت دهد تا آن را اجرا کنیم. پس از اجرای

بهترین پندار و یا گفتار و یا کردار نباید منتظر نتیجه‌ی این اقدام خود باشیم. باید به خداوند **توکل** کنیم که هر طور که صلاح می‌داند اقدام ما را به منصفه بروز در بیاورد. باید از او سپاسگزاری نماییم که به ما فرصت چنین اقدامی را داده است. نباید حتی منتظر پاداشی برای خود باشیم، فقط از او تشکر کنیم.

۲. **آزادی و اختیار.** خداوند در خلقت انسان به او آزادی و اختیار عطا کرده است. سایر موجوداتی که روی زمین و یا

در دریاها زندگی می‌کنند چنین اختیاری ندارند. آنها طبق فطرت خود زندگی می‌نمایند. این انسان است که حق انتخاب دارد و به خاطر انتخاب‌هایی که در طول زندگی می‌کند امتیاز مثبت و یا منفی دریافت می‌کند. امتیازات مثبت باعث شادی و امتیازات منفی باعث ناشادی او می‌شوند. البته آزادی که به انسان داده شده است ضوابطی هم دارد و آن این است که او نمی‌تواند با استفاده از این آزادی برای سایرین (به ویژه انسان‌ها) مزاحمت و سختی به وجود آورد.

۳. **خدمت بی‌ریا و عشق بی‌توقع.** انسان وظیفه دارد برای حیاتی که در این دنیا همراه با نعمات بی‌شماری که به او عطا شده است به دیگران (به ویژه انسان‌ها) خدمت بی‌ریا عرضه کند، این خدمت بی‌ریا باید به نیازمندترین افراد همراه با عشق و محبت بی‌توقع باشد.

با ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل انسان عروج معنوی نموده و به آرامش خاطر و شادی وافر دست می‌یابد [۷-۵].

۴. **صداقت در پندار و گفتار و کردار.** با ایمان به اینکه خداوند از طریق نظام آفرینشش تمام نیازهای ما را برآورده کرده است و بسته به رفتارهای خودمان باز هم تامین خواهد کرد، بنابراین برای کسب آرامش خاطر و شادی بیشتر و سلامتی و طول عمر بیشتر لازم است که در پندار و گفتار و کردار خود همیشه صداقت و درستی داشته باشیم و حاضر نباشیم به خاطر منافع مادی و چیزهای زودگذر به هیچ وجه صداقت و راستی خود را فراموش کنیم. می‌توانیم از خداوند بخواهیم که به ما این توانایی را عطا فرماید که تحت هر شرایطی صداقت در پندار و گفتار و کردار داشته باشیم.

۵. **راز و نیاز با خداوند و سپاسگزاری از نعمات.** می‌توان گفت بزرگترین نعمتی که خداوند به انسان عطا فرموده توانایی راز و نیاز با آفریدگار و سپاسگزاری از نعمات بیکران اوست. هر شب قبل از خواب نعمات خداوند را مرور می‌کنیم (و چه بهتر است که آنها را در دفترچه‌ای یادداشت کنیم) و از او سپاسگزاری کنیم. از او تقاضا می‌کنیم که به ما توانایی دهد که همه کس و همه چیز را تجلی زیبا و منحصر به فرد او بدانیم که نقش خود را در نمایشنامه

عظیم و پرهیجان آفرینش ایفا می کنند و آنان را دوست بداریم. از خالق و مدیر و مدبر جهان هستی تقاضا می کنیم که پندار و گفتار و کردار ما را طوری بگرداند که همه چیز ما برای او باشد و جز او نبینیم و نخواهیم. نتیجه آتی این راز و نیاز و سپاسگزاری حال خوشی است که پروردگار عالمیان به ما عطا می فرماید. در راز و نیاز با پروردگار جهان هستی از مادیات چیزی نمی خواهیم، برای سایرین و برای برقراری صلح و آرامش در جهان دعا می کنیم. از او باز هم تقاضا می کنیم که به ما آن توانایی را عطا فرماید تا همه فعالیت هایمان فقط برای او باشد. از او تقاضا می کنیم چنین لطفی را به تمام مردم جهان نیز عطا فرماید.

۶. عدالت و نظارت بر عملکرد حاکمان و مدیران. با توجه به اینکه ما خالصانه و در کمال صداقت با خداوند

جهانیان راز و نیاز کرده ایم و از او تقاضا کرده ایم که به ما توانایی دهد او را در همه کس و همه چیز و همه جا ببینیم، بنابراین اطمینان داریم که او دعا و تقاضای ما را اجابت فرموده است. در هر موقعیت اگر لازم باشد قضاوتی بنماییم، عدالت را کاملاً مراعات می کنیم.

ما **حاکمان** خود را در کمال آزادی و فقط با توجه به تخصص و عشق آنان به خدمتگزاری بی ریا به مردم انتخاب می کنیم و آنان نیز با همین معیارها مدیران را منصوب می کنند. ما همیشه ناظر بر عملکرد حاکمان و مدیران هستیم و اگر لازم باشد ایراد کار آنان را به آنان گوشزد می کنیم و نظر کارشناسانه ی خودمان را برای بهتر شدن امور تذکر می دهیم و در این عمل نیز در کمال عدالت و انصاف عمل می کنیم.

۷. استفاده بهینه از منابع و نعمات الهی و حفاظت از محیط زیست. ما تمام منابع طبیعی و محیط زیست

را مخلوق خدا دانسته و تجلی زیبای او می دانیم و آنها را ارج می نهیم. از کلیه منابع مانند آب، انرژی، غذا و وقت و غیره که در اختیارمان هستند برای تامین زندگی خود استفاده بهینه می کنیم و بسیار دقت می کنیم تا چیزی را تلف نکنیم، تا آنجا که مقدور است از آنها استفاده مجدد می کنیم و یا اینکه از آنها در کاربردهای دیگر استفاده می کنیم. ما عاشق محیط زیست و طبیعت هستیم. در تمام فعالیت های خود تلاش می کنیم که به محیط زیست و طبیعت آسیبی نرسد تا آنها بتوانند زیبایی و شکوفایی خود را همچنان حفظ کنند. حفاظت از محیط زیست را یک خدمت به شمار آورده و آن را بی ریا انجام می دهیم.

۸. صبر و بردباری و وفای به عهد. ما برای به نتیجه رسیدن کلیه اقداماتمان باید صبور باشیم. هیچ فعالیتی نیست

که ما انسان ها و سایر موجودات زمین بتوانیم انجام دهیم که در مدت زمان معینی انجام نشوند. انسان می تواند با

تحقیق و تفکر این زمان‌ها را کاهش دهد ولی نمی‌تواند آنها را به صفر برساند. کشاورزی و سفر از یک نقطه به نقطه دیگر مثال‌هایی هستند که صرف زمان و کاهش آن را آشکار می‌نمایند.

چون وقت و زمان از نعمات خداوند هستند که ما در اختیار داریم بنابراین حق نداریم آن را تلف کنیم و لازم است که در ارتباط با دیگران وفای به عهد داشته باشیم و اگر با کسی یا گروهی یا سازمانی قراردادی گذاشته‌ایم، یا عهدی بسته‌ایم، خود را موظف به وفای به عهد می‌دانیم و حاضر نیستیم وقت کسی را (همچنین وقت خود را) به عنوان یکی از نعمت‌های الهی تلف کنیم.

۹. خوش خلقی و خوش بینی. ما از طریق پندار و گفتار و کردار خود با سایر انسان‌ها و موجودات در تعامل هستیم.

اگر از کارکرد و رفتار فردی راضی نیستیم او را به عنوان یک دانشجوی دانشگاه زندگی [۵] که با روش خود تحصیل می‌کند نگریسته و هیچ وقت از او ناراحت نمی‌شویم و با او بد اخلاقی نمی‌کنیم. اگر تشخیص دهیم که می‌توانیم به روش تحصیل او در دانشگاه زندگی کمک کنیم با کمال عشق و در عین خوش اخلاقی با او رفتار می‌کنیم. ما همیشه نسبت به وقایعی که اطرافمان و یا برای خودمان رخ می‌دهند خوشبین هستیم و باور داریم که آنها طبق نظام آفرینش رخ داده‌اند و حاوی درسی برای ما و سایرین هستند. تلاش می‌کنیم تا تشخیص دهیم این وقایع چه درسی یا دروسی برای ما و یا جامعه ما داشته‌اند و از خداوند تقاضا می‌کنیم که به ما بینشی عطا فرماید تا تشخیص دهیم موثرترین کار در آن مورد چیست و توانایی و شهادتی عطا فرماید که وظیفه خود را به عنوان یک خدمت‌بیریا عرضه کنیم. خوش خلقی و خوش بینی خود را همیشه حفظ می‌کنیم و از خداوند تقاضا می‌کنیم که لطف کند تا ما همیشه از این فضایل برخوردار باشیم.

۱۰. نظافت و نظم و ترتیب در امور. ما تلاش می‌کنیم محل کار و زندگی و شهر و کشور خود را همیشه تمیز نگه

داشته و در تمام فعالیت‌هایمان نظافت را مراعات کنیم.

داشتن نظم و ترتیب و برنامه‌ریزی را برای انجام فعالیت‌هایمان ضروری می‌دانیم. برنامه‌ریزی‌های هفتگی، ماهانه، سالانه، پنج-سالانه و ده-سالانه را در زندگی خود مورد نظر قرار می‌دهیم.

مثلاً در یک برنامه‌ریزی هفتگی، قبل از شروع هفته، ترجیحاً در روزهای جمعه بعد از ظهر یا شب تمام فعالیت‌های هفته آینده و تمام آنچه را می‌خواهیم انجام دهیم یا به دست آوریم یادداشت کرده و با مراجعه به جدولی که روزهای هفته و ساعات هر روز را شامل می‌شود انجام فعالیت‌ها را در آن جدول وارد می‌کنیم. از جمله فعالیت‌های روزانه خود زمان عبادات توصیه شده و راز و نیاز و سپاسگزاری از خداوند و خواب را نیز در آن جدول وارد می‌کنیم. با برنامه‌ریزی‌های

کوتاه مدت هفتگی، میان مدت ماهانه و سالانه و دراز مدت سعی می‌کنیم کاملاً واقع‌گرا بوده و فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کنیم که از عهده آنها برمیاییم. با برنامه‌ریزی می‌توانیم از وقت خود استفاده بهینه نموده و از تلف شدن این نعمت الهی جلوگیری کنیم.

مراجع

- ۱- __، قرآن مجید، ترجمه عبدالمحمد آیتی، انتشارات سروش.
- ۲- حسین محی‌الدین الهی قمشه‌ای، سیصد و شصت و پنج روز در صحبت قرآن، انتشارات جوانان و فرهنگ جهانی، ۱۳۹۰
- ۳- __، www.shadikadeh.com شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی، فصل ۱
- ۴- جستجو در گوگل (Google search)
- ۵- مهدی بهادری نژاد، دانشگاه زندگی، چاپ پنجم، انتشارات یزدا، ۱۳۹۳
- ۶- مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ پنجم، انتشارات مدیسه، ۱۳۹۷
- ۷- مهدی بهادری نژاد، اخلاق مهندسی و مهندسی اخلاق، چاپ دوم، انتشارات یزدا، ۱۳۹۲