

## Investigating the Qur'anic authenticity of the role of silence and its three domains in negating anxiety and achieving peace

Mohammad Daneshnahad (PhD)<sup>1\*</sup>, Mohammad Hassan Vakili (PhD)<sup>2</sup>

1. Department of Theology, Faculty of Humanities, Yasouj University, Yasouj, Iran.

2. Department of Theology, Institute of Strategic Studies of Islamic Sciences and Education, Mashhad, Iran.

### ABSTRACT

**Article Type:**  
**Review Paper**

**Background and aim:** According to the verses and narrations, silence is one of the basic techniques to overcome anxiety and achieve peace. The aim of this study was to investigate the quality of the influence of silence in achieving peace.

**Materials and methods:** This study was conducted using the method of gathering information, analyzing and comparing opinions. In this context, the discussions are mainly based on Qur'anic and narrative sources, on the basis of which the role of silence technique in eliminating anxiety factors should be analyzed using content analysis. Moreover, the current study examined the verses and narratives and then discussed the role of such a technique in achieving peace, so that in a final step, the three domains of the technique of silence and its role in learning peace were clarified.

**Findings:** Many anxieties and disorders are the result of multiple communications with the outside world. The technique of silence can control this disconnected communication and create the prerequisites for peace. In addition to its negative role, the silence technique has a positive role and can achieve true peace by leading man to his inner self and connecting him to God through the path of worship. The three domains of the technique of silence are placed before things as sins, useless things, and useful things.

**Conclusion:** Based on verses and narratives, silence can eliminate anxiety and restlessness by eliminating external factors; it also plays an important role in achieving inner peace.

**Keywords:** Silence, Verses and narratives, Peace, Anxiety

**Received:**

24 May 2023

**Revised:**

17 Oct. 2023

**Accepted:**

22 Oct. 2023

**Published Online:**

30 Oct. 2023

**Cite this article:** Daneshnahad M, Vakili MH. Investigating the Qur'anic authenticity of the role of silence and its three domains in negating anxiety and achieving peace. *Islam and Health Journal*. 2023; 8(1): 28-38.



© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

\*Corresponding Author: Mohammad Daneshnahad

Address: Department of Theology, Faculty of Humanities, Yasouj University, Yasouj, Iran.

E-mail: m\_borosdar@yahoo.com

## بررسی روایی قرآنی نقش سکوت و حوزه‌های سه‌گانه آن در نفی اضطراب و تحصیل آرامش

محمد دانش نهاد (PhD)<sup>۱\*</sup>، محمد حسن وکیلی (PhD)<sup>۲</sup>

۱. گروه الهیات، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران.

۲. گروه الهیات، مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، حوزه مشهد، مشهد، ایران.

### چکیده

<b>نوع مقاله:</b>	<b>سابقه و هدف:</b> بر اساس آیات و روایات، سکوت نمودن یکی از تکنیک‌های اساسی در جهت کنار زدن اضطراب و دست یافتن به آرامش است. این مقاله مروری
<b>مقاله مروری</b>	تحقیق درصدد بررسی کیفیت تاثیرگذاری سکوت در تحصیل آرامش است.
<b>دریافت:</b>	<b>مواد و روش‌ها:</b> این پژوهش با روش جمع‌آوری اطلاعات، تحلیل آن و مقارنه آرا صورت گرفته و در این زمینه تکیه اصلی مباحث بر روی منابع قرآنی و روایی است که بر این اساس ابتدا بایستی نقش تکنیک سکوت در رفع عوامل اضطراب را بر اساس تحلیل مفاد آیات و روایات بررسی نمود و پس از آن به نقش چنین تکنیکی در دستیابی به آرامش پرداخت تا در گام نهایی حوزه‌های سه‌گانه تکنیک سکوت و نقش آنها در تحصیل آرامش روشن گردد.
<b>۱۴۰۲/۳/۳</b>	<b>یافته‌ها:</b> بسیاری از اضطراب‌ها و آشفتگی‌ها نتیجه کثرت ارتباط با بیرون است که تکنیک سکوت می‌تواند چنین ارتباطات از هم گسیخته را کنترل نماید و مقدمات آرامش را فراهم آورد. همچنین تکنیک سکوت علاوه بر نقش سلبی، نقش ایجابی نیز دارد و می‌تواند انسان را با رهنمون کردن به درون خود و ارتباط یافتن با خداوند از مسیر عبودیت به آرامش حقیقی دست یابد. علاوه‌براین، حوزه‌های سه‌گانه تکنیک سکوت در برابر اموری همچون گناهان، امور لغو و بی‌فایده و امور بافایده قرار می‌گیرد.
<b>ویرایش:</b>	<b>نتیجه‌گیری:</b> بر اساس آیات و روایات سکوت علاوه بر این که با رفع عوامل بیرونی اضطراب و نآرامی را از میان برمی‌دارد؛ نقشی به‌سزا در دستیابی به آرامش درون نیز دارد.
<b>۱۴۰۲/۷/۲۵</b>	<b>انتشار:</b>
<b>۱۴۰۲/۷/۳۰</b>	<b>واژگان کلیدی:</b> سکوت، آیات و روایات، آرامش، اضطراب
<b>۱۴۰۲/۸/۸</b>	

**استناد:** محمد دانش نهاد، محمد حسن وکیلی. بررسی روایی قرآنی نقش سکوت و حوزه‌های سه‌گانه آن در نفی اضطراب و تحصیل آرامش. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۲؛ ۸(۱):

۲۸-۳۸



© The Author(s)

Publisher: Babol University of Medical Sciences

## مقدمه

اضطراب در علم روانشناسی به عنوان اختلالی روانی لحاظ می‌گردد و مقصود از آن هیجانی ناخوشایند است که در قالب الفاظی همچون «دلشوره»، «نگرانی»، «تنش» و «ترس» تجربه می‌گردد و معمول‌ترین پاسخ به محرک تنش‌زا است. علائم عمده این اختلال عبارت از احساس بی‌هویتی همراه با بی‌علاقگی به فعالیت‌های قبلی، احساس بیگانگی با دیگران، بازسازی مکرر فاجعه در خاطرات و رؤیاهای، اختلال خواب، اختلال در تمرکز یافتن و زیاده‌گوش به زنگ بودن است (۱).

سکوت یکی از تکنیک‌های اساسی برای مقابله با اضطراب و نآرامی است؛ چرا که مقابل آن صحبت نمودن قرار می‌گیرد که از دو حیث می‌تواند آرامش افراد را مورد هدف قرار دهد. حیث اول مربوط به نفس صحبت نمودن است که ممکن است مفاسد بسیاری را به دنبال آورد. به همین خاطر در روایات از سویی توسط ائمه معصومین شیعه به عنوان افراد کم‌حرف معرفی شده‌اند (۲) و از سوی دیگر از کثرت کلام به شدت نهی شده است. چنانکه در روایتی از امام علی (ع) آمده است: کسی که کلامش بسیار شود خطایش افزوده گردد و کسی که خطایش بسیار شود حیا و ورعش کم می‌شود و به تبع آن قلبش می‌میرد و وارد آتش جهنم می‌شود (۳) و در مقابل کسی که سکوت اختیار نماید حقیقت ایمان را درک می‌کند (۴) و به بهشت وارد می‌گردد (۵).

حیث دیگر مربوط به روش صحبت نمودن است که در قرآن کریم از اصطلاح قول سدید استفاده شده است؛ به گونه‌ای که پیش از آن بایستی تقوا ورزید و پس از آن به این نوع سخن توجه نمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَ يُعْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ» (۶). ای کسانی که ایمان آورده‌اید! تقوای الهی پیشه کنید و سخن حق بگویید تا خدا کارهای شما را اصلاح کند و گناهانتان را ببامرزد. لحن این آیه شریفه بسیار قاطع می‌باشد و در آن ضمانت شده است که اگر انسان گفتار خود را درست کند و سخن استوار و محکم به کار ببرد منجر به اصلاح رفتار و بخشیده شدن گناهان گذشته او خواهد شد. در صورت نادرست بودن روش صحبت، آرامش افراد ممکن است سلب گردد. گناهان زبانی از قبیل تهمت (۷)، غیبت (۸ و ۹)، نیمه، ناسزا (۱۰ و ۱۱) و سایر موارد غالباً مربوط به روش نادرست صحبت نمودن می‌گردند.

نقطه مقابل صحبت نمودن سکوت می‌باشد که یکی از مهم‌ترین فواید آن از لحاظ روانشناسی این است که به شخص کمک می‌کند آرام‌تر باشد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیشتر سکوت می‌کنند، گرایش بیشتری به آرامش دارند و کمتر تحت تاثیر افکار و احساسات منفی قرار می‌گیرند و توانایی بهتری در تشخیص عوامل تاثیرگذار و عوامل بی‌تاثیر در زندگیشان دارند و از این رو افرادی که بیشتر سکوت می‌کنند به نسبت دیگر افراد موفق‌تر هستند (۱۲).

سکوت نمودن در غالب اوقات دارای مصلحت، خیر و رحمت است؛ چنانکه در روایتی آمده است: صمت و خاموشی یکی از درهای حکمت است که موجب کسب محبت می‌شود و به سمت خیر راهنمایی می‌کند (۱۳). تنها در مواردی استثنایی همانند اصلاح ذات‌البین (۱۴) صحبت نمودن بر سکوت مقدم می‌گردد به جهت تقدم مصالح صحبت نمودن بر مصالح سکوت و یا این که انجام فعلی بر سکوت کردن ترجیح می‌یابد چنانکه خداوند متعال نسبت به مجالسی که در آن به آیات الهی کفر ورزیده می‌شود و مورد استهزا قرار می‌گیرد از سکوت نمودن در این مجالس بر حذر می‌دارد و آن‌ها را به ترک چنین مجلسی وامی‌دارد: «وَ قَدْ نَزَلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَ يُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذًا مِثْلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَ الْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا» (۱۵) و خداوند (این حکم را) در قرآن بر شما نازل کرده که هرگاه بشنوید افرادی آیات خدا را انکار و استهزا می‌کنند، با آن‌ها ننشینید تا به سخن دیگری بپردازند! و گرنه، شما هم مثل آنان خواهید بود. خداوند، منافقان و کافران را همگی در دوزخ جمع می‌کند.

سکوت به اعتباری از افعال به حساب می‌آید؛ چرا که نوعی بازداشتن نفس از انجام اموری است؛ هرچند به اعتبار دیگری ترک سخن گفتن می‌باشد چرا که در مقابل سخن گفتن که امری وجودی است قرار می‌گیرد؛ اما حقیقتاً یک فعل قلبی و درونی می‌باشد که دارای مقدماتی می‌باشد و طبیعتاً آثار و برکاتی را به

۱- «قَالَ سَمِعْتُ أَبَا جَعْفَرٍ يَقُولُ إِنَّمَا شِيعَتُنَا الْخُرُسُ».

۲- «مَنْ كَثَرَ كَلَامَهُ كَثُرَ خَطْوُهُ وَ مَنْ كَثَرَ خَطْوَهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَ مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ وَ مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ وَ مَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ».

۳- «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أُمْسِكْ لِسَانَكَ فَإِنَّهَا صَدَقَةٌ تُصَدَّقُ بِهَا عَلَى نَفْسِكَ ثُمَّ قَالَ وَ لَا يَعْرِفُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّىٰ يَخْرُونَ مِنْ لِسَانِهِ».

۴- «فَأَصْمَتُ لِسَانَكَ إِلَّا مِنْ خَيْرٍ أَوْ مَا يَسُرُّكَ أَنْ تَكُونَ فِيكَ خَصْلَةٌ مِنْ هَذِهِ الْخِصَالِ تَجْرِكُ إِلَى الْجَنَّةِ».

۵- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص الْغَيْبَةُ أَسْرَعُ فِي دِينِ الرَّجُلِ الْمُسْلِمِ مِنَ الْأَكْلَةِ فِي جَوْفِهِ. قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص الْجُلُوسُ فِي الْمَسْجِدِ انْتِظَارًا لِلصَّلَاةِ عِبَادَةٌ مَا لَمْ يُحَدَّثْ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا الْحَدَّثُ قَالَ الْاِغْتِيَابُ».

۶- «وَ قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَا تُبَدِي السَّمَاتَةَ لِأَخِيكَ فَيَرْحِمَهُ اللَّهُ، وَ يُصَيِّرَهَا بِكَ».

۷- «إِنَّ الصَّمْتَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ، إِنْ الصَّمْتُ يُكْسَبُ الْمَحَبَّةَ وَ هُوَ دَلِيلٌ عَلَى الْخَيْرِ».

همراه دارد. اصل اولیه این می‌باشد که انسان تا فائده و منفعتی دنیوی یا اخروی برای کلام خود پیدا نکرده است سکوت را مراعات کند که این امر تأثیری بسزا در تحصیل آرامش و استمرار آن دارد.

یکی از علل صحبت نمودن را می‌توان در این نکته مشاهده نمود که اموری در درون انسان‌ها در جریان است که با صحبت نمودن ظاهر می‌گردند تا در پی آن اشخاص آرام گیرند و اضطرابی که در درون وجود داشت مرتفع گردد؛ اما زمانی که اصل صحبت نمودن، میزان و روش آن از طریق سکوت کنترل نگردد، خود به عاملی اضطراب آفرین تبدیل می‌گردد. به عنوان مثال زمانی که شخص در پی بیان روحیات و آشفتگی‌های درونی خود با کسی برمی‌آید که نه تنها شرایط وی را درک نمی‌کند بلکه در پی سرزنش وی برمی‌آید. بیان روحیات نه تنها آرامشی را برای شخص به ارمغان نمی‌آورد بلکه اضطراب و ناآرامی شخص را افزون می‌کند.

## مواد و روش‌ها

این پژوهش با روش جمع‌آوری اطلاعات، تحلیل آن و مقارنه آرا صورت گرفته و در این زمینه تکیه اصلی مباحث بر روی منابع قرآنی و روایی است که بر این اساس ابتدا بایستی نقش تکنیک سکوت در رفع عوامل اضطراب را بر اساس تحلیل مفاد آیات و روایات بررسی نمود و پس از آن به نقش چنین تکنیکی در دستیابی به آرامش پرداخت تا در گام نهایی حوزه‌های سه‌گانه تکنیک سکوت و نقش آنها در تحصیل آرامش روشن گردد.

## یافته‌ها

### ۱- نقش تکنیک سکوت در رفع عوامل بیرونی اضطراب

یکی از فواید سکوت اجازه ظهور و بروز پیدا نکردن تفکرات درونی می‌باشد؛ علاوه بر این اگر حذف و محو کردن چنین افکاری ضرورت پیدا نماید بهتر است چنین کاری صورت پذیرد. انسان همان‌طور که در زندگی روزمره خود نیازمند آرامش است در مسیر عبودیت و حرکت به سمت خدا نیز نیازمند چنین آرامشی است. چنانکه خداوند متعال در اوقات شدت و جنگ ملانکه خود را در جهت یاری مسلمانان نازل می‌کند و علت چنین انزالی را آرامش یافتن مسلمانان در جهت حرکت به سمت خداوند بیان می‌فرماید: «بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَ تَتَّقُوا وَ يَأْتُوكُمْ مِنْ قُدْرِهِمْ هَذَا يُمِدِّكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ وَ مَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَ لِنُطْمِئِن قُلُوبُكُمْ بِهِ وَ مَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ» (۱۶) آری (امروز هم) اگر استقامت و تقوا پیشه کنید و دشمن به همین زودی به سراغ شما بیاید، خداوند شما را به پنج هزار نفر از فرشتگان که نشانه‌هایی با خود دارند، مدد خواهد داد! ولی اینها را خداوند فقط بشارت و برای اطمینان خاطر شما قرار داده؛ وگرنه پیروزی تنها از جانب خداوند توانای حکیم است! در جای دیگر ذکر و یاد الهی موجب اطمینان و آرامش ذکر شده است و مؤمنان حقیقی کسانی دانسته شده‌اند که با یاد الهی آرامش می‌یابند و با چنین آرامشی در مسیر هدایت الهی حرکت می‌نمایند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِن قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِن الْقُلُوبُ» (۱۷). آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!

یکی از امور اساسی برای تحصیل آرامش و رفع اضطراب این است که افکار بیهوده از ذهن خارج شود که این امر خود نیازمند آن است که افکار به مرحله تلفظ نزدیک نشوند چرا که جلوگیری از تبدیل افکار به کلمات نقشی بسزا در مقابله با افکار اضطراب آفرین دارد؛ به گونه‌ای که از این طریق افکار تثبیت نمی‌گردد و شخص با قدرت بیشتری می‌تواند با افکار متزلزل مقابله کند و به آرامش دست یابد. یکی از مواردی که ممکن است انسان به بیان افکار بیهوده و گاهی مضر بپردازد، جایی است که در مقام گفتگو با انسان‌های جاهل قرار می‌گیرد و از آنجا که سخنانی که چنین انسان‌هایی بیان می‌کنند بی‌فایده و اغلب مضر است، افراد مقابل آن‌ها نیز به چنین گفتاری ممکن است آلوده گردند؛ به همین خاطر است که در قرآن کریم یکی از اوصاف عباد الرحمن این چنین بیان شده که وقتی در مقام مخاطب با انسان‌های جاهل قرار می‌گیرند با سلامت و آرامش از کنار چنین گفتاری عبور می‌کنند و خود را با گفتار ناپسند جاهلان آلوده نمی‌نمایند: «وَ عِبَادَ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَ إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (۱۸) و بندگان خاص (خداوند رحمان)، کسانی هستند که با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند و هنگامی که جاهلان آن‌ها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آن‌ها سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند). چنانکه در آیه دیگر نیز یکی از اوصاف اهل ایمان حقیقی این چنین بیان گردیده است: «وَ إِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا» (۱۹) و هنگامی که با لغو و بیهودگی برخورد کنند، بزرگواران از آن می‌گذرند.

البته این مسأله برای افرادی می‌باشد که مقداری بر نفس خود مسلط هستند و قدم‌هایی را در راه خدا برداشتنند وگرنه انسان‌های عادی گاهی اوقات در اثر سکوت کردن حالت سردرگمی و اضطراب پیدا می‌نمایند؛ یعنی در درون این اشخاص افکاری وجود دارد که تا آن‌ها را بیان نکنند آرام نخواهند گرفت. اگر انسان

مقداری بر نفس خود مسلط شود و تمرین سکوت کند، آهسته آهسته اجازه حرکت به افکارش را از قلب به زبان نمی‌دهد و افکار را تحت کنترل خویش در می‌آورد و به آرامش دست می‌یابد.

به تعبیر دیگر در هنگام حرف زدن انسان با بیرون خود مرتبط می‌شود و شخصی که سکوت می‌کند به جای بیرون گرا بودن، درون گرا می‌باشد؛ یعنی ارتباط خود را با بیرون کم می‌کند و مقداری به درون خود توجه می‌کند. توجه کردن به درون آهسته آهسته سبب تحصیل آرامش می‌شود؛ زیرا بسیاری از اضطراب‌ها محصول ارتباط با بیرون می‌باشد و این مسأله قطع ارتباط با بیرون خود به طور مستقل در ایجاد آرامش دخیل است؛ چنانکه در روایات بر این مطلب تأکید شده است که از کثرت کلام در غیر ذکر الله اجتناب شود تا اموری همچون قساوت قلب پدید نیاید که به دنبال آن دستیابی به آرامش واقعی و پایدار ناممکن می‌گردد (۲۰)۸.

بر اساس نظر اولیاء الهی انسان باید سعی کند که ارتباط خود را با بیرون کم کند و مقداری در خود فرو برود تا بتواند دریای درون خود را کشف کند. چنانکه در ادعیه ائمه معصومین آمده است: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ غِنَايَ فِي نَفْسِي» (۲۱ و ۲۲) خدایا بی‌نیازی مرا در درونم قرار بده که محتاج به بیرون نباشم. انسان اگر بتواند به درون خود دسترسی پیدا نماید آن مطلبی را که قرار باشد تحصیل کند در درون خود پیدا خواهد کرد و به آرامش واقعی دست می‌یابد و مضطرب و ناآرام نمی‌گردد. به همین خاطر سکوت کردن باعث می‌شود که انسان آهسته آهسته به درون خود توجه کند و از ارتباطات زائد بیرون کم شود و آهسته آهسته آرامش پیدا نماید.

به دنبال دست یافتن به چنین آرامشی حتی اگر فضای بیرونی در صدد بر هم زدن آرامش واقعی وی برآید نه تنها چنین امری محقق نمی‌گردد؛ بلکه شخص با توجه نمودن بیشتر به امور درونی و ارتباط یافتن با خداوند متعال دارای آرامش بیشتری نیز می‌گردد. نظیر چنین مطلبی را می‌توان در این آیه شریفه مشاهده نمود: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدَّ جَمَعُوا لَكُمْ فَآخِشُوهُمْ وَقَدَّاهُمْ إِيْمَانًا وَ قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» (۲۳). این‌ها کسانی بودند که (بعضی از) مردم، به آنان گفتند: «مردم [لشکر دشمن] برای (حمله به) شما اجتماع کرده‌اند؛ از آن‌ها بترسید!» اما این سخن، بر ایمانشان افزود؛ و گفتند: «خدا ما را کافی است؛ و او بهترین حامی ماست.

بسیاری از اضطراب‌ها و ناآرامی‌های ذهنی به خاطر کثرت ارتباط با بیرون است. مثلاً دو نفر با یکدیگر به صحبت کردن می‌پردازند و در هنگام ترک مجلس مشاهده خواهند کرد که افکار فراوانی در درون آن‌ها شکل گرفته است که نه تنها آرامشی را برای آن‌ها به دنبال نمی‌آورد، بلکه خود اضطراب آفرین‌اند. بنابراین یکی از فوائد خیلی مهم سکوت کنترل کردن میزان ارتباطات انسان است.

## ۲- نقش تکنیک سکوت در دستیابی به آرامش درون

بعد دیگر تکنیک سکوت در تحصیل آرامش آن است که انسان وقتی به درون خود توجه کرد و از شلوغی‌های بیرون در امان قرار گرفت در درون خود به بسیاری از مسائل دست پیدا می‌کند که به تبع آن آرامش واقعی نیز حاصل می‌گردد. آثار سکوت را علاوه بر روان، در جسم نیز می‌توان مشاهده نمود به گونه‌ای که حداقل ۲ ساعت سکوت کردن در طول روز باعث ایجاد سلول‌های مغزی جدید در برخی قسمت‌های مغز می‌شود که به واسطه‌ی آن یادگیری و حافظه بهبود پیدا می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که سکوت می‌تواند رشد سلول‌های جدید و سالم در قسمت هیپوکامپ مغز را تحریک کرده و به بهبود حافظه و کاهش تنش در مغز و بدن کمک نماید. نتایج حاکی از آن است که دو دقیقه سکوت برای کاهش تنش‌های فیزیکی مؤثرتر از گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش است؛ زیرا باعث تغییر گردش خون و فشار در مغز می‌شود؛ لذا با سکوت نه تنها انرژی افراد افزایش پیدا می‌کند بلکه خستگی و ناراحتی‌های آن‌ها نیز بهبود می‌یابد. همان‌طور که سر و صدا می‌تواند باعث تنش و استرس شود، سکوت نیز تنش را از مغز آزاد می‌کند. وقتی شخص در سکوت می‌نشیند و اجازه می‌دهد ذهنش آرام شود، شبکه پیش‌فرض مغز را فعال می‌کند و باعث می‌شود به احساسات، ایده‌ها، افکار و خاطرات درونی خود دسترسی پیدا کند (۱۲).

یکی از مواردی که در روایات در رابطه با فایده سکوت بیان شده این روایت است: سکوت دری از درهای حکمت است (۱۴)۹. لذا اگر فردی کافر باشد و خداپرست هم نباشد در صورتی که سکوت داشته باشد حکیم می‌شود. به عنوان نمونه مرتاضی که خداپرست هم نیست ساعت‌ها در جایی به خلوت می‌نشیند که نتیجه آن به درون مشغول شدن است و در پی آن قوه تفکر فعال می‌گردد. انسان زمانی که به درون مشغول می‌شود فرصت می‌کند که دقیق فکر کند و در مورد آثار کارها و مسائل تأمل کند و تصمیم‌گیری‌های اساسی و حکیمانه داشته باشد. همیشه حکمت با تفکر حاصل می‌شود و یکی از اسباب حکمت تفکر می‌باشد و تفکر مقداری به خود مشغولی نیاز دارد؛ اما انسانی که دائم گرفتار بیرون است فرصت تفکر ندارد. به دنبال تفکری که از سکوت حاصل می‌گردد سخنانی که اشخاص از خود بروز می‌دهند کم بوده و سنجیده خواهند بود؛ لذا به دنبال سخنان سنجیده نه تنها مفاسدی برای شخص پدید نمی‌آید بلکه اسباب آرامش بیشتر را برای افراد پدید می‌آورد.

۸- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كَانَ الْمَسِيحُ ع يَقُولُ لَا تُكْثِرُوا الْكَلَامَ فِي غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّ الدِّينَ يَكْثُرُونَ الْكَلَامَ فِي غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ فَاسِيَةً قُلُوبُهُمْ وَ لَكِنَّ لَا يَعْلَمُونَ».

۹- «إِنَّ الصَّمْتَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ».

همسو با این نکته در رابطه با اقسام سکوت پیامبر اکرم (ص) این چنین آمده است: «سکوت آن جناب بر چهار چیز بود: حلم، حذر، تقدیر و تفکر. سکوتش در تقدیر و اندازه‌گیری برای آن بود که همه مردم را به یک چشم ببیند و به گفتار همه به یک نحو گوش دهد. اما سکوتش در تفکر، آن بود که در چیزهای باقی و فناپذیر فکر می‌کرد. سکوتش در حلم، صبر و بردباری بود که داشت. به طوری که خشمناک نمی‌شد و از چیزی متنفر نمی‌گشت. سکوتش در حذر، در چهار مورد بود؛ به کارهای نیک چنگ می‌زد، تا دیگران به آن حضرت اقتدا کنند، از کارهای زشت دوری می‌کرد تا مردم از آن پرهیز نمایند، در انتخاب رأی صحیح برای اصلاح کارهای امت، جدیت می‌نمود و به آنچه خیر دنیا و آخرت در آن بود، قیام می‌کرد» (۲۴).

چنانکه بعضی از بزرگترها که با متانت هستند زمانی که در مجلس مسأله‌ای مطرح می‌شود فوراً تصمیم نمی‌گیرند و در میان کلام اشخاص وارد نمی‌شوند تا اظهار نظری کنند؛ بلکه سکوت و راجع به آن تفکر می‌کنند و جوانب آن را می‌سنجند زیرا زمانی که انسان سکوت می‌کند فرصت تفکر پیدا می‌کند؛ اما افرادی که در هر مسأله‌ای فوراً صحبت می‌کنند فرصت تفکر و اندیشیدن را به شکل اساسی پیدا نمی‌کنند. بنابراین انسان با توجه به درون آرامش پیدا می‌کند و شرایط تفکر و تأمل کردن در وجودش پدید می‌آید و از داشته‌های درونی خود استفاده می‌کند.

انسان هر اندازه که از بیرون جدا می‌شود و به درون نزدیک می‌شود به همان مقدار ارتباطش با عالم ملکوت و معنویت بیشتر می‌شود و باتوجه به آن که علم از عالم بالا نازل می‌گردد، با سکوت انسان علم بیشتری کسب می‌گردد. به فرض اگر شخصی دیندار نباشد و با خداوند متعال و پیامبر اکرم (ص) هم ارتباطی نداشته باشد مثلاً دانشمندی در طبیعات یا ریاضیات باشد اما سحرخیز و اهل سکوت باشد و از کارهای لغو و بیهوده اجتناب کند در نفس خود سبکی را احساس می‌کند و از عالم حس دور می‌شود و به عالم تجرد نزدیک می‌شود. به همین خاطر دانشمندان بزرگ هر چه ترک هوا و هوس کنند، پرخوری نکنند بیش از اندازه نخواستند و کارهای بیهوده انجام ندهند به همان مقدار عمیق‌تر هم می‌شوند و تمرکز پیدا می‌کنند.

به همین خاطر افرادی وجود دارند که سواد ظاهری ندارند، اما به واسطه اینکه اهل تهذیب نفس و طهارت می‌باشند سخنان حکیمانه بیان می‌کنند که این نوع صحبت نمودن محصول فکر کردن نیست و خود آن شخص هم نمی‌تواند برای چنین تفکری استدلال بیاورد؛ اما صحیح بودن آن را تشخیص می‌دهد. چنانکه بزرگانی همچون شیخ رجبعلی خیاط از لحاظ سواد ظاهری تحصیلات عمیقی نداشتند اما به جهت تهذیب نفس و مقابله با هوای نفسانی از لحاظ معنوی به مراتب بالایی دست یافتند.

البته برای آنکه از ثمرات سکوت بهره‌مند گردید بایستی به این نکته توجه داشت که در چنین زمانی به افکار و خیالات بیهوده پرداخته نشود، بلکه به اموری همچون نحوه ارتباط خود با خداوند، عبودیت، توحید و جایگاه خود در نظام هستی بپردازد. چنانکه در قرآن کریم خلق آسمان‌ها و زمین و رفت و آمد شب و روز به عنوان آیات و نشانه‌هایی برای اولواالالباب لحاظ گردیده تا از طریق تفکر در آن به عبث نبودن و هدفمند بودن آن بی‌برند: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» (۲۵). مسلمان در آفرینش آسمان‌ها و زمین، و آمد و رفت شب و روز، نشانه‌های (روشنی) برای خردمندان است. همانها که خدا را در حال ایستاده و نشسته و آن گاه که بر پهلو خوابیده‌اند، یاد می‌کنند و در اسرار آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند؛ (و می‌گویند): بار الهی! اینها را بیهوده نیافریده‌ای! منزهی تو! ما را از عذاب آتش، نگاه دار!»

با تمرین نمودن چنین سکوتی قلب انسان در اختیارش قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که از بیرون فاصله می‌گیرد و آهسته آهسته قلب خود را به جایی که می‌خواهد حرکت می‌دهد.

علامت دست یافتن به چنین سکوتی را می‌توان در این حالت مشاهده نمود که شخص در یک اتاقی زندانی گردد که غالب انسان‌ها زمان کمی می‌توانند در این حالت باقی بمانند؛ به گونه‌ای که با افزایش روزهای حبس خسته می‌گردند و ممکن است حالت جنون به آن‌ها دست دهد. علت چنین اتفاقی را می‌توان در این نکته یافت که عادت اکثر انسان‌ها این است که به بیرون وصل شوند یعنی غیر از مرتبه حس و زبان و گفتار چیزی را ادراک نمی‌کنند و نتوانسته به آن دسترسی پیدا کنند و به همین خاطر با آن نمی‌توانند ارتباط برقرار کنند و مأنوس شوند؛ اما به‌عنوان نمونه پیامبر اکرم (ص) به غار حراء تشریف می‌بردند (۲۶) که از یک اتاق هم کوچک‌تر بود و دو هفته در آنجا می‌نشستند و در این مدت به واقعیتی الهی و ملکوتی در آن محیط مشغول بودند. مبنای ایشان برای رفتن به آن محیط جدا شدن از محیط شلوغ بیرون بود تا به آن مسأله‌ای که اصل و اساس است یعنی توجه به درون و عبودیت بپردازند.

### ۳- حوزه‌های تکنیک سکوت و نقش آن در رفع اضطراب

محدوده تکنیک سکوت یکی از امور اساسی است؛ چرا که عدم توجه به آن ممکن است اشخاص را دچار افراط و تفریط نماید و به جای دستیابی به آرامش، اضطراب افراد افزون گردد؛ لذا بایستی پیش از سخن گفتن با دیگران، در محتوای صحبت تأمل نمود که آیا چنین سخنانی موجب رشد وی یا طرف مقابل می‌گردد یا نه؟

آنچه که در این رابطه مهم است این است که بایستی حتماً به علم فقه مراجعه شود و طبق موازین فقهی، موارد سکوت شناخته شود و در آن موارد سکوت داشت تا افراط و تفریطی صورت نپذیرد.

از آنجا که سکوت کردن به آسانی ممکن نیست، بایستی سلسله مراتبی را از مرتبه پایین تا مراتب بالاتر تعریف نمود تا شخص از طریق تمرین نمودن در امور آسان، توانایی سکوت در برابر امور با اهمیت‌تر را بیابد. چنانکه شخص با سکوت کردن در امور کم‌اهمیت، کم‌کم درون خود را پیدا می‌کند و در اثر آن انجام سکوت بر انسان آسان می‌شود، از تشویش و نگرانی خارج می‌شود و در اثر پیدا شدن آن رابطه قلبی، سکوت کردن به عبادت تبدیل می‌شود. چنانکه در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «ما عبد الله بشيء افضل من الصمت و المشي الى بيته» (۲۷). هیچ عبادتی بافضیلت‌تر از سکوت و پیاده رفتن به سوی خانه خدا وجود ندارد. بر این اساس سکوتی عبادت می‌باشد که انسان به وسیله آن با خدا ارتباط پیدا کند و آن را تقویت نماید. در اثر چنین سکوتی، حس عبادت فعال می‌شود؛ وگرنه سکوت انسان‌های عادی عبادت نیست؛ زیرا در هنگام سکوت، غرق مشکلات زندگی می‌گردند بدون آنکه در آن اثری از یاد خدا باشد.

### ۳-۱- تکنیک سکوت در برابر گناهان

بر اساس سلسله مراتب سکوت، گام اول مربوط به سکوت در برابر گناهان زبانی همچون کذب، غیبت، کشف سر و سایر موارد می‌گردد؛ چرا که با بی‌توجهی به آن، اشخاص از سویی حقوق دیگران را پایمال می‌نمایند و از سوی دیگر حق‌الله بر عهده آن‌ها می‌آید؛ علاوه بر این که در پی چنین گناهانی درون اشخاص تیره و تار می‌گردد و اضطراب و ناآرامی افراد را دربرمی‌گیرد.

در قرآن کریم انسان عیب‌جو و مسخره‌کننده به شدت مورد خطاب قرار گرفته و وعده عذاب جهنم به وی داده شده است: «وَيَلُّ لِكُلِّ هَمَزَةٍ لَمَزَةٌ ... كَلَّا لَيُنْبَذَنَّ فِي الْحُطَمَةِ نَارُ اللَّهِ الْمُوقَدَةُ وَ مَا أَذْرَاكَ مَا الْحُطَمَةُ الَّتِي تَطَّلَعُ عَلَى الْأُفُقِ إِذَا عَلِمَتْهُمْ مُؤَصَّدَةً فِي عَمَدٍ مُمَدَّدَةٍ» (۲۸) وای بر هر عیب‌جوی مسخره‌کننده‌ای! چنین نیست که می‌پندارد؛ بزودی در «حطمه» [ آتشی خردکننده] پرتاب می‌شود! و تو چه می‌دانی «حطمه» چیست؟! آتش برافروخته الهی است، آتشی که از دل‌ها سر می‌زند! این آتش بر آن‌ها فرو بسته شده، در ستون‌های کشیده و طولانی!

در روایتی از پیامبر اکرم (ص) نیز در رابطه با آثار سوء کشف اسرار دیگران این چنین آمده است: «مَنْ مَشَى فِي عَيْبِ أَخِيهِ وَ كَشَفَ عَوْرَتَهُ كَانَ أَوَّلُ خَطْوَةٍ خَطَاَهَا وَ وَضَعَهَا فِي جَهَنَّمَ وَ كَشَفَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ عَلَى رَسُولِ الْخَلَائِقِ» (۲۹). بر اساس این روایت، چنین صفت رذیله‌ای برای صاحب آن اثری جز اضطراب و ناآرامی در دنیا و آخرت به شدیدترین نحو ممکن آن نخواهد داشت چرا که اثر اخروی آن قرار گرفتن در جهنم و اثر دنیوی آن رسوای خلق گردیدن معرفی گردیده که با چنین آثاری شخص نه در دنیا و نه در آخرت نمی‌تواند بهره‌ای از آرامش ببرد در حالی که شخص مذکور با چنین عملی در پی دستیابی به آرامش بوده است.

### ۳-۲- تکنیک سکوت در برابر لغو و بی‌فایده

در گام دوم بایستی نسبت به امور بی‌فایده و بیهوده نیز حتی‌الامکان اجتناب نمود. از لحاظ روان‌شناسی، سکوت کردن باعث خلاصی از شر همه افکار و انرژی‌های منفی در دنیایی می‌شود که مملو از حواس‌پرتی‌ها و تاثیرات منفی است. به همین دلیل است که مدیتیشن به تازگی از محبوبیت بالایی برخوردار و راهی برای تمرین سکوت و رهایی از بیماری‌های روانی است (۱۲).

در قرآن کریم یکی از اوصاف اهل ایمان این چنین وصف شده است: «وَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (۳۰) وَ آن‌ها که از لغو و بیهودگی روی گردانند. مؤمنان در زمانی که امر لغوی بشنوند از چنین فضایی دور می‌گردند و با انسان‌های جاهل به تنازع نمی‌پردازند: «وَ إِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَ قَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَ لَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ» (۳۱). و هرگاه سخن لغو و بیهوده بشنوند، از آن روی می‌گردانند و می‌گویند: اعمال ما از آن ماست و اعمال شما از آن خودتان؛ سلام بر شما (سلام وداع)؛ ما خواهان جاهلان نیستیم!» در روایات نیز عبور کردن با کرامت از کنار امور لغو بر اهل ایمان واجب گردیده و جزو ایمان و اعمال آن‌ها تلقی شده است (۳۲).

البته مشخص نمودن دایره امور بیهوده نیازمند ظرافت است و با توجه به نوع افراد ممکن است بیان برخی از امور بی‌فایده لازم و نسبت به افراد دیگر غیرلازم باشد. البته بایستی در این رابطه از مواضع افراط دوری نمود و به این صورت تفسیر نشود که تنها باید مطالب دینی بیان شود و آیات و روایات بررسی گردد، بلکه به عنوان نمونه تحصیل علم از امور مفید می‌باشد از این رو حرف زدن در موارد علمی از جمله امور مهم می‌باشد و اشکالی ندارد که مثلاً با دانشجوی پزشکی در مورد مسائل علمی پزشکی صحبت نمود؛ اما بایستی دقت نمود که این حالت هم برای آن فردی که در چنین رشته‌ای تحصیل می‌کند، مفید است. اما اگر برای یک خانم خانه‌دار از مسائل علمی پزشکی صحبت شود، غیرمفید خواهد بود. به‌طور کلی پیش بردن امور دنیا در مسیر آخرت مفید است؛ به گونه‌ای که در این زمینه فردی مشورت بدهد و دیگری مشورت بگیرد.

از جمله استثنائات در باب ممنوعیت سخنان لغو، انس با همسر یا مادر است که جزء کارهای مفید می‌باشد؛ چرا که همسر یا مادر حقوقی دارند و دستور مطلق به سکوت در قبال آن‌ها اشتباه است. لذا خود حرف زدن با همسر مفید است، هرچند موضوع مورد حرف مهم نباشد! و هرچند در آن حرف‌ها هیچ نفعی

۱۰- « وَ قَالَ وَ إِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَ قَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَ لَكُمْ أَعْمَالُكُمْ وَ قَالَ وَ إِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا فَهَذَا مَا فَرَضَ اللَّهُ عَلَى السَّمْعِ مِنَ الْإِيمَانِ أَنْ لَا يُصْنَعِيَ إِلَيَّ مَا لَا يَجِلُّ لَهُ وَ هُوَ عَمَلُهُ وَ هُوَ مِنَ الْإِيمَانِ.»

هم وجود نداشته باشد؛ اما به جهت انسی که دنبال می‌آورد تا زمانی که غفلت نیاورد در مجموع مفید خواهد بود؛ در حالی که این سخنان لغو در غیر این دو مورد ممنوع است و بایستی از آن بر حذر بود. اما گاهی اوقات انسان این وظیفه شرعی را انجام می‌دهد و بخشی از سخنان را به جهت تمایل شخصی و بدون غرض انس گرفتن بیان می‌نماید که دین در چنین مواضعی دستور به ممنوعیت می‌دهد. دامنه سخنان مفید وسیع می‌باشد و باید آن محدوده را از شریعت آموخت.

### ۳-۳- تکنیک سکوت در برابر سخنان مفید

تکنیک سکوت به قدری اهمیت دارد که گاه در قبال سخنان مفید نیز بایستی به این تکنیک توجه داشت و به جای بیان سخنان مفید سکوت اختیار نمود. محدوده‌های عمومی چنین تکنیکی برای تمام مسلمان‌ها می‌باشد. مثلاً در هنگام نماز شریعت اسلام از صحبت نمودن با دیگران حتی اگر سخنان مفید باشد منع نموده است؛ مگر زمانی که ضرورت داشته باشد. مثلاً زمانی که جان انسانی در خطر است و با صدا زدن می‌توان شخص را نجات داد بایستی انجام دهد ولو آن که نمازش شکسته شود؛ اما در غیر از موارد این چنینی بایستی سکوت کند. در واقع با چنین تکنیکی انسان می‌تواند در خود فرو برود و ارتباط خود را با خدا پیدا کند. نماز واجب حداقل چنین ارتباطی است و اگر شخص اهل نماز مستحب است در چنین نمازی نیز نباید با دیگری صحبت کند، بلکه ارتباط با دیگران در چنین حالتی به‌طور کلی ممنوع می‌شود.

به همین خاطر در قرآن کریم بر روی محافظت نسبت به نمازهای یومیه تأکید شده و رها کردن آن در حال جنگ نیز اجازه داده نشده، بلکه کیفیت انجام آن تغییر یافته و در عین حال اصل انجام آن پابرجا مانده است: «حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَ قَوْمُوا لِلَّهِ قَائِتِينَ فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ» (۳۳). در انجام همه نمازها، (به خصوص) نماز وسطی [نماز ظهر] کوشا باشید! و از روی خضوع و اطاعت، برای خدا بپاییزید! و اگر (به خاطر جنگ، یا خطر دیگری) بترسید، (نماز را) در حال پیاده یا سواره انجام دهید! اما هنگامی که امنیت خود را باز یافتید، خدا را یاد کنید! [نماز را به صورت معمولی بخوانید!] همان‌گونه که خداوند، چیزهایی را که نمی‌دانستید، به شما تعلیم داد.

انواع عبادت‌های مستحب به هر اندازه که انسان وظیفه دارد و در راه خدا برای او مفید می‌باشد همراه با سکوت می‌باشند، مثل سجده‌های طولانی که ائمه معصومین علیهم‌السلام یا اصحاب ایشان انجام می‌دادند و نیم ساعت تا سه ساعت سکوت می‌کردند؛ زیرا این عبادت‌های مستحبی برای در خود فرو رفتن و به خود مشغول شدن و رسیدن به مقام عبودیت کامل به‌وجود آمدند.

در احوالات امام کاظم (ع) آمده است که پس از نماز صبح و تعقیبات نزدیک طلوع آفتاب به سجده می‌رفتند و نزدیک اذان ظهر برمی‌خاستند و به صورت مکرر از خداوند متعال می‌خواستند که راحتی هنگام مرگ و عفو هنگام حساب را عنایت فرماید. این به عنوان برنامه ثابت برای حضرت کاظم (ع) گزارش شده است چه در زمانی که در زندان به سر می‌بردند و چه در زمانی که این چنین نبود (۳۴ و ۳۵ و ۳۶ و ۳۷) همان‌طور که سجده طولانی از سن انبیا، آداب اسلامی و علامات مؤمنین است (۳۸).

چنانکه نظیر آن را در میان اصحاب ائمه نیز می‌توان مشاهده نمود. کسی از فضل بن شاذان روایت کرده است که به نزد ابن ابی عمیر رفتم. او در سجود بود و سجده بسیار طولانی کرد و چون سر برداشت فضل تعریف طول سجده او کرد. وی گفت که اگر سجده‌های طولانی جمیل بن دراج را می‌دیدید سجده مرا مدح نمی‌کردی و چنانکه تو بر من وارد شدی من نیز بر جمیل وارد شدم و دیدم که او سجده بسیار طولانی کرد، پس چون سر برداشت به او گفتم تعجب خود را از سجود طولانی. او گفت این سهل است اگر سجود معروف بن خربوذ را می‌دیدید این سجده در نظرت اعتبار نمی‌داشت (۳۹).

بر طبق فلسفه این نوع از عبادات جنس سکوت کردن در آن‌ها هم متفاوت می‌باشد. بعضی از افراد در اثر پیدایش حالاتی به قدری از این عالم منصرف می‌شوند و به عوالم دیگر می‌روند که اصلاً قدرت بر حرف زدن ندارند و حساب و وظیفه چنین افرادی گاهی اوقات فرق می‌کند. چنانکه در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده است که می‌فرمایند: «كَانَ الرَّجُلُ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ إِذَا أَرَادَ الْعِبَادَةَ، صَمَّتْ قَبْلَ ذَلِكَ عَشْرَ سِنِينَ» (۴۰) برای این که یکی از مردان بنی اسرائیل زاهد و عابد شود قاعده آن‌ها بر ده سال سکوت کردن بود؛ زیرا در اثر مراعات نکردن سکوت آن ربط مورد نظر با بیرون پیدا نمی‌شود و در اثر پیدا نشدن آن ارتباط عبادت حقیقی هم حاصل نخواهد شد.

۱۱- «كان أبو الحسن موسى ع أعبد أهل زمانه و أفقههم و أسخاهم كفا و أكرمهم نفسا و روى أنه كان يصلى نوافل الليل و يصلها بصلاة الصبح ثم يعقب حتى تطلع الشمس و يخبر لله ساجدا فلا يرفع رأسه من السجود و التحميد حتى يقرب زوال الشمس و كان يدعو كثيرا فيقول اللهم إني أسألك الراحة عند الموت و العفو عند الحساب و يكرر ذلك»

۱۲- «عن هشام بن أحمر قال كنت أسير مع أبي الحسن ع في بعض أطراف المدينة إذ ثني رجله عن دابته فخر ساجدا فأطال و أطال ثم رفع رأسه و ركب دابته فقلت جعلت فداك قد أطلت السجود فقال إني ذكرت نعمة أنعم الله بها علي فأحببت أن أشكر ربي.»



چنانکه در قرآن کریم به این مسأله توجه داده شده است که هنگام شنیدن قرائت قرآن بایستی سکوت اختیار نمود و با تمام وجود به مفاد آیات توجه کرد تا به دنبال آن رحمت الهی شامل حال انسان گردد: «إِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَ انصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (۴۱). هنگامی که قرآن خوانده شود، گوش فرا دهید و خاموش باشید؛ شاید مشمول رحمت خدا شوید!

به این مطلب باید توجه داشت که دیرنشینی در دین مقدس اسلام نیست، چنانکه پیامبر اکرم (ص) نسبت به آن نهی نمودند و در مقابل، مردان و زنان را به ازدواج نمودن ترغیب نمودند<sup>۱۳</sup> (۴۲ و ۴۳). نوع تربیت اسلام متفاوت می‌باشد، چنانکه رهبانیت اسلام در جهاد فی سبیل‌الله قرار داده شده است (۴۴)؛ اما در عبادات واجب و مستحبی که خداوند برای مسلمانان وضع نموده است انسان زمانی می‌تواند در دیر حضور پیدا کند به انجام این امور بپردازد و عابد و زاهد شود که حقیقتاً سکوت را در درون خود پیدا کند که اگر بعداً در آنجا تنها بود حقیقتی را یافته باشد که بتواند به آن مشغول شود. چنانکه یکی از آداب اصولی نماز حضور قلب داشتن است.

برای پیدا کردن چنین حقیقتی باید از قبل مسیری جهت خودسازی، دوری از دنیا و اقبال به آخرت و خداوند متعال طی شود؛ وگرنه بدون آن از نشستن در دیر افسرده می‌شود و طاققت نمی‌آورد. به همین خاطر در زمانی که انسان قصد دارد مشغول به عبادت شود باید طبق قاعده، مجموعه‌ای از مراقبت‌ها را داشته باشد تا بعد از حصول آن مراقبت‌ها بتواند در وادی عبادت وارد شود. چنانکه امام کاظم (ع) در مدتی که خلوت خاصی برای ایشان از طریق حبس نمودن ایشان در زندان فراهم گردید، این دعا را بسیار به درگاه الهی عرض می‌نمودند که من از تو تقاضا کردم که مکانی فارغ و خلوت برایم فراهم نمایی تا تو را عبادت نمایم و تو را شکر می‌کنم که دعایم را استجابت نمودی، من را از مردم جدا نمودی و در این خلوت قرار دادی تا شبانه‌روز فقط به عبادت مشغول باشم (۴۵). برای امام کاظم (ع) بودن در یک زندان انفرادی تاریک در یک سیاهچال موجب شوق است؛ چرا که موجب برقراری ارتباط بیشتر با خداوند متعال می‌باشد (۴۶).

## نتیجه‌گیری

بر اساس آیات و روایات، نقش تکنیک سکوت در کنار زدن اضطراب و تحصیل آرامش مشخص می‌گردد؛ چرا که تکنیک سکوت از سویی با نقش سلبی خود، انسان را از کثرت ارتباط با بیرون خود مصون نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد امور بیرونی آرامش وی را برهم زنند؛ بلکه ارتباطات با بیرون به میزانی انجام می‌گردد که در تحصیل آرامش شخص مؤثر باشد. از سوی دیگر تکنیک سکوت نقش ایجابی در تحصیل آرامش دارد؛ چرا که شخص با سکوت می‌تواند به عالم درون خود سفر کند و ربط خود را با خداوند متعال که منبع و مرکز تمام آرامش‌ها است دریابد و به بیشترین حد ممکن آرامش دست یابد. حوزه‌های سه‌گانه تکنیک آرامش نیز دارای شدت و ضعف است؛ به گونه‌ای که ابتدا در قبال معاصی و گناهان مطرح می‌گردد و پس از سعه یافتن شخص در برابر امور لغو و بیهوده و در نهایت در قبال برخی امور بافایده نیز قابل طرح است. چرا که منفعت سکوت و آرامشی که از آن حاصل می‌گردد بیش از آرامشی است که از سخن گفتن در امور بافایده به دست می‌آید. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که سکوت نمودن علاوه بر بعد سلبی دارای بعد ایجابی در تحصیل آرامش است و در حوزه‌های گوناگون فردی و اجتماعی آرامش‌آفرین است.

**ملاحظات اخلاقی:** در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است. پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانب‌داری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

**تضاد منافع:** نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

۱۳- «وَعَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ نَهَى عَنِ التَّرَهُّبِ ۱۳ قَالَ لَا رَهْبَانِيَّةَ فِي الْإِسْلَامِ تَزَوَّجُوا فَإِنِّي مُكَاتِرٌ بِكُمْ الْأَمَمَ وَ نَهَى عَنِ التَّبَتُّلِ وَ نَهَى النِّسَاءَ أَنْ يَتَّبِلْنَ وَ يَقَطَعْنَ أَنْفُسَهُنَّ مِنَ الْأَزْوَاجِ».

## References

1. Hilgard R. Hilgard's field of psychology. Translation by Brahani. Tehran: Rushd Publications; 1980. p.565. [In Persian]
2. Tabarsi F. Mishkaat al-Anwar fi Gharar Al-Akhbar. Najaf: al-Maqabah al-Haydriya; 1965. p.175. [Arabic]
3. Karajaki M. Kunz al-Fawadee. Qom: Dar al-Zakhaer; 1991. Vol 2. p.14. [Arabic]
4. Faiz Kashani M. Al-Wafi. Isfahan: Library of Imam Amir al-Mu'minin Ali; 1985. Vol 4. p.451. [Arabic]
5. Waram bin Abi Firas M. Waram Group. Qom: Faqeeh School; 1989. Vol 2. p.189. [Arabic]
6. Holy Quran; Surah Al-Ahzab, Verse 70-71.
7. Bahrani Esfahani A. Awalim Uloom wa Maarif wa Ahwaal. Qom: Imam Al-Mahdi Foundation; 1992. Vol 20. p.703. [Arabic]
8. Koleini M. Al-Kafi. Tehran: Islamic Books Publishing House; 1986. Vol 2. P.357. [Arabic]
9. Majlisi M. Miryah al-Aqool fi Sharh Akhbar Al-Ar-Rasoul. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1983. Vol 10. p.406. [Arabic]
10. Hor Aameli M. Hidayat al-Umma to the Rulings of the Imams. Mashhad: Islamic Research Forum; 2003. Vol 1. p.329. [Arabic]
11. Majlisi M. Miryah al-Aqool fi Sharh Akhbar Al-Ar-Rasoul. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1983. Vol 11. p.4. [Arabic]
12. Namnak.com. The incredible benefits of silence. Available at: <https://namnak.com/Benefits - Silence.p38423>. 2023 May 22.
13. Hemiari A. Qorb al-Isnad. Qom: Al-Bayt Foundation, Peace be Upon Them; 1992. p.369. [Arabic]
14. Ibn Babeveyeh M. Oyone Akhbar al-Reza, Peace be Upon him. Tehran: Jahan Publishing; 1958. Vol 1. p.258. [Arabic]
15. Holy Quran; Surah An-Nisa, Verse 140.
16. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 125-126.
17. Holy Quran; Surah Ar-Ra'd, Verse 28.
18. Holy Quran; Surah Al-Furqan, Verse 63.
19. Holy Quran; Surah Al-Furqan, Verse 72.
20. Mufid M. Amali. Al-Irshad fi Marafah Hajjaj Allah Ali al-Abad. Qom: Congress of Sheikh Mufid; 1992. p.209. [Arabic]
21. Tousi M. Misbah al-Mutahjad and Selah al-Mutabbad. Beirut: Shia Jurisprudence Foundation; 1990. Vol 1. p.143. [Arabic]
22. Tousi M. Tahzeeb al-Ahkam. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1986. Vol 3. p.375. [Arabic]
23. Holy Quran; Surah Al-Imran, Verse 173.
24. Tabatabayi M. Sunan al-Nabi, Translation by Faqhi, Mohammad Hadi. Qom: Bostan Kitab; 1982. p.66. [In Persian]
25. Holy Quran; Surah Al-Imran, Verse 190-191.
26. Tabarsi F. Majma al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Tehran: Nasser Khosrow; 1993. Vol 9. p.262.
27. Qomi Mashhadi M. Tafsir Kunz al-Daqaeq and Bahr al-Gharaib. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance; 1989. Vol 1. p. 240. [Arabic]
28. Holy Quran; Surah Al-Humazah, Verse 1-9.

29. Ibn Babeveyeh M. the Reward of Deeds and the Reward of Deeds. Qom: Dar al-Sharif al-Radis for Publishing; 1986. p.288. [Arabic]
30. Holy Quran; Surah Al-Mu'minun, Verse 3.
31. Holy Quran; Surah Al-Qasas, Verse 55.
32. Koleini M. Al-Kafi. Tehran: Islamic Books Publishing House; 1986. Vol 2. P.35. [Arabic]
33. Holy Quran; Surah Al-Baqara, Verse 238-239.
34. Mufid M. Al-Irshad fi Marafah Hajj Allah Ali al-Abad. Qom: Congress of Sheikh Mufid. 1992. Vol 2. p.231. [Arabic]
35. Bahrani S. Haliya Al-Abrar fi Ahwaal Muhammad wa Alah al-Athar. Qom: Islamic Encyclopaedia Foundation; 1990. Vol 2. p.249. [Arabic]
36. Hor Aameli M. Al-Fusul al-Muthama fi Asul al-Imam. Qom: Institute of Islamic Studies of Imam Reza (a.s.); 1997. Vol 3. p.322. [Arabic]
37. Tabarsi F. Mishkaat al-Anwar fi Gharar Al-Akhbar. Najaf: al-Maqabah al-Haydriya; 1965. p.29. [Arabic]
38. Ibn Babeveyeh M. The Causes of the Laws. Qom: Darvri Book Shop; 1965. Vol 2. p.340. [Arabic]
39. Majlesi M. Lawami-i Sahibqarani. Qom: Ismailian Institute; 1993. Vol 5. p.611. [Arabic]
40. Rawandi S. Stories of the Prophets, Peace be Upon Them. Mashhad: Islamic Research Center; 1988. p.160. [Arabic]
41. Holy Quran; Surah Al-A'raf, Verse 204.
42. Ibn Hayyun N. Da'aim al-Islam. Qom: Al-Bayt Foundation, Peace be Upon Them; 1965. Vol 2. p.193. [Arabic]
43. Jilani M. Al-Shaybah to Hafiz al-Sharia (Sharh Asul Kafi Jilani). Qom: Dar al-Hadith; 2008. Vol 2. p.227. [Arabic]
44. Faiz Kashani M. Al-Wafi. Isfahan: Library of Imam Amir al-Mu'minin Ali; 1985. Vol 7. p.499. [Arabic]
45. Bahrani Esfahani A. Awalam Uloom wa Maarif wa Ahwaal. Qom: Imam Al-Mahdi Foundation; 1992. Vol 6. p.357.[Arabic]
46. Ibn Shahr Ashub M. Manaqib Al Abi Talib. Qom: Allameh Publications; 1959. Vol 4. p.318. [Arabic]