

یاد خدا و آرامش روانی

سید علی آل یاسین

بسیاری از گرفتاریها و رنجوریهای روحی و روانی انسان با توسل و استمداد از درگاه ذات خداوندی تسکین می یابد و این امر بخصوص در کشوری مثل ایران که مردم آن به داشتن سنن مذهبی اصیل معروف هستند بیشتر صادق است. حال که در پرتو عنایات ایزد مَنان نظام اسلامی برکشورمان حاکم است، بیش از هر زمان دیگر ضرورت توسل به خدا و مذهب در حل مشکلات احساس می شود، چراکه با داشتن یک اعتقاد پایدار و واقعی به خداوند نه تنها می توان بر مشکلات کنونی فائق آمد، بلکه گامهای بلند ترقی و کمال را نیز می توان یکی پس از دیگری طی کرد. کودکان و نوجوانان ایران اسلامی باید در این سنین که بهترین زمان برای تکوین و ایجاد اعتقادی راسخ به بارگاه الهی است، خود را برای مبارزه در میدانهای بزرگ زندگی آماده سازند و آگاه باشند که تنها راه غلبه بر مشکلات، امید و استمداد قلبی از ایزد مَنان است. از این رو مریبان عزیز باید تلاش کنند که گرایشهای فطری کودکان و نوجوانان را به مسیر درستی هدایت کنند و اجازه ندهند که بر تمایلات خداجویی فرزندان عزیز ایران اسلامی خدشهای وارد شود.

امید است که این مختصر موجد تلاشهای بیشتر مریبان عزیز در جهت به کمال رسیدن تمایلات فطری دانش آموزان باشد.

اصلاح و سازندگی را در تمام مسائل زندگی به انجام برساند ولی از اصلاح درونی و نفس خویش غافل بماند، از کمال و سعادت واقعی هیچ بهره ای نمی برد و در آینده ای نزدیک شاهد سقوط خویش در آوردگاههای زندگی

بدون شک می توان گفت که اصلاح و سازندگی زمینه ساز سعادت انسان در ابعاد گوناگون زندگی خواهد بود. چنانکه انسان این

روحی او نیز مؤثر واقع می‌شود. انسان با ایمان و نیایشگر در هر حال و هر کیفیت که باشد خود را در ارتباط با عظیم‌ترین و قدرتمندترین نیروی قابل تصور احساس می‌کند و همین احساس امواج ناامیدی را به زیر می‌کشاند و سوسوهای امید را در آن سوی اقیانوس ناامیدی به او نشان می‌دهد.

ایمان عبارت است از اعتقاد و باور به فرمانهای پروردگار که همراه با تسلیم و رضا باشد. این باور و تسلیم که از آن به ایمان تعبیر می‌شود به سادگی در انسان به وجود نمی‌آید، بلکه به واسطه تہذیب نفس و تحمل سختیها ایجاد می‌شود. ایمانی که با مرارت و سختی حاصل شده باشد به دشواری هم از بین می‌رود. آن ایمانی که زبانی و لحظه‌ای باشد چه بسا که در لحظه‌ای دیگر وجود نداشته باشد. ایمان شاید نیاز به بیان نداشته باشد که منظور از آن همان باور و تسلیم محض نسبت به پروردگار است. منظور از ذکر و یاد خدا هم یاد و ذکر است که منجر به آرامش روانی شود. ذکر، زبانی نیست، بلکه یاد و ذکر قلبی است. به عبارت دیگر توجه به خدا از دل و قلب نشأت می‌گیرد، هر چند که بر زبان هم جاری نگردد. این ذکر قلبی تسبیح و آثار روحی و روانی واقعی و عمیقی در درون انسان به جای می‌گذارد. بنابراین ذکر عبارت از حضور معنی در نفس و روح انسان است.

از دیدگاه متعالی اسلام هیچ چیزی به اندازه یاد خدا از ارزش و اعتبار برخوردار نیست، بلکه تمام دستورهای دیگر اسلام زمینه‌ساز توجه انسان به سوی پروردگار است. از نظر اسلام مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعالی کردن

خواهد بود. با کمال تأسف انسان امروزی چنین راهی را انتخاب کرده و از آنچه می‌تواند او را به سوی کمال و سعادت واقعی رهنمون باشد، غافل مانده است. کمال و سعادت واقعی فقط در پرتو اصلاح و تہذیب نفس و پرورش روح میسر می‌شود که این خود ناشی از ارتباط یافتن انسان با سرچشمه و مصدر هستی و کمال مطلق یعنی پروردگار است.

اگر چه انسانهای بسیاری هستند که خویشان را معتقد و مؤمن به مسائل دینی و مذهبی می‌دانند و شاید کمتر کسی خواهان آن باشد که برچسب بی‌دینی براو خورد، مع‌هذا اگر رفتارها و اعمال انسانها را به دقت مشاهده کنیم خواهیم دید که عده‌ای از آنان جز ایمان زبانی از چیز دیگری در این زمینه برخوردار نیستند و همین ضعف و نقص بزرگ و عدم توجه کافی و وافی به این مسأله حیاتی، انسان قدرتمند ظاهری را در درون به خواری و فلاکت می‌کشاند و این امر زمینه ساز انواع مصائب و گرفتاریهای روحی و روانی می‌شود. لذا معدودند افرادی که در نتیجه پیوند قلبی و در سایه ایمان واقعی و حقیقی به خداوند و در پرتو تضرع و دعا و نیایش مرهم دردهای خویش را از "او" طلب می‌کنند. و در گامی فراتر، انسان با ایمان و نیایشگر حتی رنج و درد را از یار می‌داند و در نتیجه رضایی که در پرتو ایمان به خداوند کسب می‌کند، در هر حال و هر کیفیت که باشد راضی به رضای او و تسلیم به امر و فرمان اوست. همچنین امروزه در برخی مکاتب روان‌شناسی این نکته مورد تأکید قرار گرفته است که اگر انسان در سختیها، رنجها و مصائب احساس معنا کند، نه تنها هیچ اثر سوئی بر روح و نفس او برجای نمی‌ماند، بلکه در ارتقای

و روانی خود بیفزاید و نه تنها بر مشکلات کنونی غلبه کند، بلکه در گامی فراتر در پرتو ایمان و نیایش به درگاه ذات باری تعالی به پیشرفتهای شگرفی دست یابد. کوتاه سخن اینکه ذکر و یاد قلبی خداوند نتایج و پیامدهای روحی و معنوی زیبا و دلنشینی دارد و معمولاً با عمیق‌ترین و لطیف‌ترین احساسات و هیجانات روحی و روانی همراه است.

یکی از طرق ذکر و یاد خداوند، نماز است.

برای مثال نمازهای یومیه نقش بسیار مهمی در کمک به انسان در رویارویی با مشکلات و استرسورها (STRESSORS) دارد که در خلال کار و زندگی روزمره گریبانگیر او شده است. در

خلال این نمازها وقتی که انسان خود را در برابر خالق این هستی عظیم می‌بیند و زمانی که آیه "ایاک نعبد و ایاک نستعین" را با ذره ذره وجود بر زبان جاری می‌سازد و این معنا را در عمق جان و ضمیر خویش جای می‌دهد که ای خداوند، تنها یاد تو می‌کنم و تنها تو را می‌پرستم و فقط و

فقط از تو که بر انجام هر کارقادری و در رفع هر مشکل توانایی یاری و استمداد می‌طلبم و دست در بوزگی به درگاه تو دراز کرده‌ام و غیر از تو نمی‌خواهم و نمی‌توانم از کسی یاری

و استمداد بطلبم، آیا دیگر در برابر سختیها احساس ضعف و خواری کرده، درماندگی را در نهایت درجه آن احساس و تجربه خواهد کرد؟

اما فراتر و بالاتر از نمازهای یومیه، نماز شب است، یعنی زمانی که انسان مؤمن در دل شب بر می‌خیزد، وضو می‌سازد و زمانی را صرف نماز، دعا، نیایش، تضرع و انابه می‌کند.

نماز شب در ایجاد صفای باطن، آرامش روان، اطمینان خاطر و احساس سبکی نقشی استثنایی و منحصر به فرد دارد و تا زمانی که انسان عملاً

بشر، صرفاً توجه قلبی و درونی او به سوی خالق خویش می‌باشد. به جرأت می‌توان گفت قسمت عمده‌ای از بیماریهای روانی و ردایل اخلاقی و به طور کلی انجام آنچه پست شمرده می‌شود و روح و روان را آلوده می‌کند، همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است و بی‌جهت نیست که در شرع مقدس اسلام، انسان و وظیفه دارد از صبحگاه تا شامگاهان از یاد خداوند و ذکر نعمات او غافل نباشد و در مرحله‌ای بالاتر، اسلام انسان را موظف کرده که در همه احوال از یاد خدای خویش غفلت ننماید:

"فاذا قضیت الصلاة فاذکروا الله قیاماً و قعوداً و علی جنوبکم" (نساء، ۱۰۳)

"پس هنگامی که از نماز فراغت یافتید باز در همه احوال، ایستاده و نشسته و بر پهلو و در هر حال که می‌توانید خدا را یاد کنید."

و در جای دیگر خداوند می‌فرماید:

"یا ایها الذین امنوا اذکروا الله ذکراً کثیراً" (احزاب، ۴۱)

"ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید."

علت تأکید اسلام بر ذکر پیوسته خداوند

یکی این است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس‌ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند که غلبه بر آنها از قدرت روحی و روانی انسان به طور تدریجی کاسته، زمینه را برای ایجاد بیماریهای خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد.

بنابراین انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه هستی و استمداد قلبی از او و در سایه دعا و نیایش، پیوسته بر قدرت روحی

آن را تجربه نکند، اهمیت و نیازمندی شدید انسان امروزی را بدان در نمی‌یابد. در نماز شب روح از تعلقات زندگی مادی آزاد شده، در والاترین مراتب هستی در سیر و سفر است.

”ان ناشئة اللیل هی اشد وطأ واقوم قیلاً“ (مزل، ۶).

”نماز در دل شب گامی ثابت و استوار و صائب‌ترین و پایدارترین سخن است.“

در دل شب تمرکز حواس و آرامش ضمیر بیشتر است و به علت تاریکی توجه انسان از ظواهر برگشته، به دلیل داشتن مقداری استراحت در اوایل شب، بهترین زمان برای فراهم ساختن حضور قلب و انجام عبادت و نیایش و تضرع در پیشگاه خداوند است. اگر این حضور قلب واقعاً ایجاد شود منتج به آرامش روحی و روانی خاصی می‌گردد. انسان مؤمن و نیایشگر باید هشیار و مراقب باشد که این حضور قلب که باعث پیوستگی به خداوند است به علت وجود حصارهای خودخواهی و خودبینی از میان نرود.

میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز قرآن این گنجینه اسرار خداوندی تنها عامل واقعی ایجاد آرامش قلب و دل انسان را تنها در یاد و ذکر خدا دانسته و تأکید کرده است که جوش و خروش قلب و دل انسان فقط در سایه توجه به خداوند فروکش می‌کند و به آرامش واقعی نایل می‌شود.

”الا بذکرالله تطمئن القلوب“
”آگاه باشید که تنها با یاد خداوند قلبها آرام می‌گیرد.“

یعنی ای انسانها حقیقت این است که آرام بخش دل‌های سرگشته و قلب‌های در تب و تابان

امور زندگی دنیوی نیست، بلکه فقط در پرتویاد درونی و قلبی خداوند است که آرامش واقعی و حقیقی بر دل‌هایتان مستولی می‌شود و آشکار است که آرامش درونی و قلبی بزرگترین نعمتی است که انسان می‌تواند از آن بهره‌مند باشد.

حال این سؤال مطرح می‌شود که چرا یاد خداوند در ایجاد آرامش قلبی، روحی و روانی انسان مؤثر است؟

جواب این سؤال با بحث پیرامون ماهیت انسان آغاز می‌شود. ابتدا اینکه انسان موجودی دو بُعدی است. بُعدی مادی که فانی است و بُعد دیگر روحانی که جاودان و پایدار است. از آنجا که بُعد روحانی انسان یعنی روح او از مصدر و منشأ نخستینش که همان ذات اقدس الهی است دور شده، لذا تا زمانی که این دوری ادامه داشته باشد، روح انسان در تب و تاب و جوش و خروش است و از طریق ذکر و یاد منشأ اولیه خویش اندکی حالت آرامش به خود می‌گیرد، ولی آرامش واقعی فقط در نتیجه اتصال روح به منبع و مصدر اولیه‌اش ایجاد می‌شود.

با کمال تأسف اکثریت انسانها از این مسأله آگاهی ندارند و تمام توجه خویش را معطوف تعلقات این گذرگاه موقت ساخته، تلاش می‌کنند که از این دنیا بهره‌های فراوانی کسب نمایند؛ ولی از آنجا که نقطه سفیدی از فطرت خداجوی انسانی در آنان باقی مانده است آرامش واقعی را احساس نکرده، دچار ناآرامی و پریشانی هستند. بدیهی است که چنین افرادی در هنگام مواجه شدن با استرس‌ها و فشارهای گوناگون روانی خیلی زود به بیماریها و تألمات روحی و روانی دچار می‌شوند. به طور کلی کسانی نیز هستند که اگر در مواقعی هم احساس آرامش کنند، آرامش آنان سطحی و زود گذر

چرا که به گفته مولای متقیان علی (ع):

"در دگرگونی احوال است که جوهرهٔ انسانها به ظهور می‌رسد."

همچنین قرآن زندگی دنیوی انسان را حیات واقعی نمی‌داند، بلکه اذعان می‌دارد که زندگی واقعی و حقیقی زمانی ایجاد می‌شود که انسان جهت دل و قلب خویش را از امر فانی به امر باقی دگرگون کند.

بنابراین آن زمانی که دل از یاد خدا غافل می‌شود و خود را در گرداب و منجلاب امور فانی می‌اندازد، مستعدترین زمان برای از بین رفتن آرامش انسان و ایجاد انواع گوناگون بیماریهای روانی است.

اگر در دنیای به اصطلاح متمدن مغرب زمین تعداد بیماران روانی، رقم فوق‌العاده زیادی را نشان می‌دهد علت آن را باید در غفلت و فراموشی دلها از یاد خدا جست و جو کرد.

علاوه بر این که غفلت از ذکر و یاد خداوند موجب می‌شود زمینه برای بسیاری از بیماریهای روانی و روحی آماده گردد، همچنین سبب تثبیت بسیاری از صفات زشت اخلاقی و رذایل پست در شخصیت انسان می‌شود. اما کسی که مدام در حال توجه به خدا و ذکر و یاد اوست علاوه بر این که از آرامش روانی و روحی کافی برخوردار است به بسیاری از صفات پسندیده و دلنشین اخلاقی نیز آراسته می‌شود. بنابراین خودپرستی، فخر فروشی، بخل، ریا، حسد، کینه، نفرت، جاه‌طلبی، عجب و خود-پسندی، نفاق، کبر، خشم، جبن و ترسویی، غیبت و بدگویی، حرص و طمع همه و همه رذایلی هستند که در نتیجه غفلت از یاد و ذکر واقعی خداوند در نفس انسان پدید می‌آید و مصدر بسیاری از اعمال غیر قانونی و جنایات

است و با بروز کوچکترین عامل مخلی آن را از دست می‌دهند.

در مقابل، عدهٔ قلیلی هستند که یاد و ذکر خدا اساس زندگی آنها را تشکیل داده، در راز و نیازهای شبانهٔ خویش درمان دردها و دلتنگی‌های خویش را فقط از خداوند طلب می‌کنند. اینان کسانی هستند که اگر زمانی از یاد خدا غافل گردند بزودی دچار اندوه و غم عمیقی می‌شوند و باز در سایهٔ ذکر و یاد خدا و در پرتو راز و نیازهای عارفانهٔ خویش به حالت آرامش روحی و روانی پیشین باز می‌گردند. اینان به علت آنکه معتقدند در هر حال و کیفیتی که باشند خداوند ناظر اعمال و حالات آنان است، اگر دچار فشارها، مشکلات و مصائب دنیوی شوند، بر مشکل و مصیبت صبر و بردباری پیشه می‌کنند و آن را بیش از هر چیز به عقل و خرد نزدیکتر می‌بینند. میزان قدرت روحی و روانی انسانها زمانی به محک واقعی زده می‌شود که در معرض حوادث گوناگون قرار گیرند و فشارهای روانی و روحی مختلف نیروهای روحی و معنوی آنان را به میدان مبارزه دعوت کند. یقیناً افرادی که پیوندی استوار و محکم با پروردگار خویش برقرار ساخته‌اند هرگز در برابر تندباد حوادث آرامش روحی و روانی خود را از دست نمی‌دهند و به مراتب پایین‌تر تنزل نمی‌کنند. در حالی که گروه دیگر با ایمانی ضعیفتر خیلی زود دچار پریشانی و اضطراب می‌شوند. بنابراین هرچه قرب انسان به خداوند بیشتر باشد به همان اندازه مقاومت او در برابر ناملایمات زندگی بیشتر خواهد بود و شاید هم هر حادثه و اتفاقی را آزمایش و امتحانی الهی قلمداد کرده، سخت مراقب خواهد بود که مبدا عملی برخلاف رضای خداوند مرتکب شود،

نیست چرا که فرد مضطرب فردی است که از حوادث ناگوار آینده بیمناک است، در حالی که فرد مؤمن به علت پناه بردن به درگاه ذات اقدس الهی و توکل به او در جهت فائق آمدن بر مشکلات، احساس اضطراب از آینده نمی‌کند. درکل، فرد مؤمن با اطمینان خاطر می‌کند که در نتیجه توکل قلبی بر خداوند دارد مطمئن است که بر همه مشکلات گذشته و آینده غلبه خواهد کرد.

در دعای کمیل می‌خوانیم: "یا من اسمہ دواہ و ذکرہ شفاء"

"ای وجود مقدسی که اسم و نام تو دوا می‌دهد و ذکر تو شفای رنج‌ورهای من است."

و در جای دیگر امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:

"درمان بیماریها و گرفتاریهای روح و پریشانیهای نفس در یاد خداست."

خلاصه اینکه انسان امروزی دچار دردها و رنج‌های روحی و روانی بی‌شماری است. به یقین می‌توان گفت آرامش روانی و روحی از انسان متمدن امروزی رخت بر بسته است و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خود فریبی نکرده، در پی راه‌حلهای عبث و بیهوده نباشد. درد انسان درد دوری از خداست، درد دوری از حق است، درد دوری از اصل خویش است، لذا درمان آن را باید در ذکر و یاد خدا و در یک کلام در وصل او جوید.

می‌شود. برای مثال اکثریت مجرمین کسانی هستند که فاقد ایمان راستین و درونی به خداوند هستند و به علت اینکه در نتیجه فقدان ایمان در مقابل کارهای غیرقانونی بازاری و کنترل درونی ندارند به محض اینکه فرصت مناسب به دست آورند از انجام هرکار غیر اخلاقی و غیر قانونی ابایی نداشته، به راحتی به چنین اعمالی مبادرت می‌ورزند.

ولی از طرف دیگر افرادی که ساعتی بدون ذکر و یاد خداوند نمی‌توانند زندگی توأم با آرامشی داشته باشند در اثر پیوستگی و استمرار در ذکر و یاد خداوند بسیاری از صفات پسندیده اخلاقی در نفس آنان ایجاد می‌شود که از جمله می‌توان به صفاتی مانند اخلاص، صبر و شکیبایی، توکل، رضا و خشنودی، فروتنی و تواضع، خیرخواهی، شجاعت، حلم و بردباری، حسن خلق، وقار و اینار اشاره کرد.

بدیهی است فردی که از چنین سرمایه بزرگ معنوی برخوردار باشد در برابر انواع فشارها و استرس‌های گوناگون محیط زندگی برخوردار مناسب و کارایی دارد. مثلاً فرد مؤمن در برابر فشار روانی ناشی از فقر از صبر و بردباری مدد می‌جوید و در برابر گناه از توبه و استغفار و امید به عفو و گذشت پروردگار بهره می‌گیرد.

هست امیدم که علی رغم عدو روز جزا فیض عفویش ننهد بارگه بردوشم
فرد با ایمان در برابر حوادث ناگهانی مانند فوت عزیزان یا حوادث طبیعی مانند زلزله، سیل و توفان از صبر و تسلیم و رضا استمداد می‌طلبد و هرگز افسرده حال نیست، زیرا افسرده کسی است که گذشته‌ای دردناک دارد و فرد مؤمن خطاها و سیئات گذشته‌اش را با توبه و آمرزش مرهم می‌نهد. انسان مؤمن مضطرب

