

یاد خدا؛ آرام بخش قلبها

مهرداد احمدیان

هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست جز به خلوتگه حق آرام نیست

مولوی

چکیده

آدمیان در دنیای کنونی در آتش آلام روحی، بی‌قراری، تشویش و دل‌تنگی روانی، تزلزل و ویرانی دل، چنانند که گویی غرق در زحمت و پریشانی خاطرند. در چنگال ناراحتی‌های گیتی، زبون و بیچاره‌اند و قهر طبیعت وجودشان را پژمرده کرده است. برای درمان این آلام، مغناطیس قوی لازم است که به آنها جهت واحد دهد. بدین لحاظ چون هدف انبیای الهی رسیدن انسان به مقام اطمینان و کمال مطلق است، یاد خداوند و رابطه‌ی انسان و خدا را شرط اساسی نیل به کمال محض و سلامت تن و روان قرار داده‌اند. به عبارت دیگر دور ماندن از مذهب و تقیدات دینی زمینه را برای ابتلای فرد به ناامنی، دل‌تنگی، یأس و ناامیدی در بحران‌ها و محرومیت‌ها هموار می‌کند.

از این رو در این مقاله پاره‌ای از پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی تأثیر مذهب و رفتارهای مذهبی بر سلامت روان و نیز تأثیر یاد خداوند در صحت روان، بیان می‌گردد. از جمله جانشین شدن حب خداوند در دل و جهت واحد دادن به فرد، آباد

کردن دل، سلامت فکر، امید اجابت و...، که همگی باعث آسودگی خاطر است، اشاره می شود.

اعتقاد مذهبی و اعمال مذهبی، نیاز انسان در جهان هستی است. نیاز به فهمیدن مبدأ وجودی، نیاز به فهمیدن هدف زندگی و نقش انسان در زندگی، نحوه ی ارتباط انسان با دیگران و پاسخ انسان به جهان هستی از جمله ی این نیازها است. این نیاز بشر در تمام دوران ها و در تمام جوامع مطرح بوده است. (ساچمن و ماتیوز، suchman & mathews، ۱۹۸۸)

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل: عبادت، نماز خواندن، زیارت و... می تواند از طریق ایجاد امید به نگرش های مثبت، باعث آرامش درونی فرد شود. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و مسئول عبادت کننده هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت ها را کاهش می دهد، به طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل کرد. به همین دلیل گفته می شود که مذهب می تواند به شیوه ی فعالی در فرآیند مقابله مؤثر باشد. (کراال و همکاران، ۱۹۸۹).

بنابراین مذهب نقش مهمی در رویارویی با استرس های زندگی دارد و می تواند اثر بحران های شدید زندگی را تعدیل کند. باورهای مذهبی مانند سپر در برابر استرس های زندگی عمل می کند و از این طریق به راهبردهای مقابله ای فرد کمک می کند. فرد مذهبی در بحران ها به عبادت و ستایش خداوند می پردازد و برای رهایی، تقویت شدن، دریافت «شفای مقدس»^۱ و هم چنین برای دریافت کمک، به مراکز مذهبی مراجعه می کند. (پارک park، کومن cohen، هرب herb، ۱۹۹۰).

بدین لحاظ فرد بدون رجوع به مبدایی که دنیوی نیست و قادر به تعدیل تأثیر قدرتمند عوامل خارجی است، حقایق و مشروعیتی واقعی برای وجود و استقلال معنوی و اخلاقی خویش نمی تواند پیدا کند. انسانی که در حق ریشه نداشته باشد تنها به حکم رأی و عقیده ی شخصی خویش، در برابر قدرت مادی صادره از جهان خارج مقاومت نمی تواند بکند. انسان تنها به قدرت خویش نمی تواند بر کشاکشی که برانگیخته، چیره شود. باید به صلح و آرامشی که خداوند عطا فرموده پناه برد.

در آیهی شریفه ی **الابدکار الله تطمئن القلوب** (رعد، ۱۳/۲۸) هم از اطمینان و آرامش واقعی سخن گفته شده است.^۲ و منظور از اطمینان چیزی جز ایمان نیست. ایمان همان اعتقاد قلبی است، به صورتی که این اعتقاد به فرد امنیت می دهد؛ آن چنان اطمینان و دل گرمی که هرگز فرد در اعتقادش دچار شک و تردید نمی شود.^۳

بنابراین ایمان واقعی آن است که به آدمی اطمینان و آرامش می دهد، دل را آباد و به مقام امن و ایمنی می رساند. در روایات آمده است: «السکینه الایمان»؛ سکینه ایمان است. و در آیهی: **هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین** (فتح، ۴/۴۸) قال: هو الایمان.^۴ ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. از آنجا که بین ما و خداوند رابطه ای ناگسستی وجود دارد. پس اگر ما خود را تحت اشرف خداوند متعال در آوریم و تسلیم او شویم. تمام دردها و آرزوهایمان تحقق خواهد یافت، همان گونه که امواج خروشان و غلطان نمی توانند آرامش ژرفای اقیانوس را برهم بزنند، دگرگونی های سطحی زندگی نیز نمی تواند آرامش درونی فردی را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد برهم بزند.

این ایمان در صورتی به آدمی امنیت می دهد که اولاً فرد اعتقاد به یگانگی خداوند داشته باشد، ثانیاً در زندگی فردی و اجتماعی در طریقه ی بندگی و عبودیت و ذکر حضرت حق باشد.^۵ انبیا و اولیای الهی راه بندگی و عبادت را راه نیل به کمالات عالی و فضایل انسانی و آسودگی خاطر معرفی کرده اند زیرا بندگی و عبادت، برترین و والاترین نعمتی است که خداوند به سبب لطف و عنایت نسبت به بنی آدم، به انسان عطا فرموده است، از پیامبر اکرم ﷺ نقل است که فرمودند:

الا انبئکم بخیر اعمالکم و ازکاهما عند ملیکم... قالوا... و ما ذاک یا رسول الله؟ قال ذکر الله.

شما را آگاه نکنم از بهترین و پذیرفته ترین و رفیع ترین اعمال شما... گفتند یا رسول الله آن چه چیز است؟ گفت، ذکر خدا.^۶

عبادت یکی از ارزش های انسانی است که اسلام آن را صددرصد تأیید می کند و به معنای خاص، عبادت همان خلوت با خدا، نماز، دعا، مناجات، تهجد و مانند آن است.^۷ عبادت، عبودیت و پرستش خداوند است، نوعی رابطه ی خاضعانه با اوست، و این نوع رابطه را انسان تنها با خدای یکتا برقرار می کند و فقط در مورد حضرت حق که

سزاوار عبادت است، صادق است. حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند:
 من ترا از ترس آتشت و به امید بهشتت عبادت نمی کنم، بلکه بدان جهت عبادت
 می کنم که ترا اهل و سزاوار عبادت یافتم.^۸

یاد خداوند بر دو قسم است: تقلیدی و تحقیقی،^۹ نازل ترین مرتبه از مراتب ذکر، خواندن
 خداوند از سر تقلید است. و برترین مرتبه، آن است که وجود آدمی عین ذکر او شود.

آن گدا گوید خدا را بهر نان متقی گوید خدا را عین جان^{۱۰}

ذکر حقیقی آن است که به صورت دائم و با علم و معرفت و اشتیاق و حضور قلب و
 فراقت دل از غیر خدا و توجه تام به خداوند باشد و خلاصه آن که عشقناک باشد:

عام می خوانند مردم نام پاک این عمل نکند چو نبود عشقناک

چون که با حق متصل گردید جان ذکر آن اینست و ذکر اینست آن^{۱۱}

تا دل از غیر خدا و علایق جسمانی خالی شود و ذکر خداوند در دل قرار گیرد و
 شخص، مذکور و محبوب او گردد، به کانون عظمت متصل و انوار عظمت او بر دل
 بتابد و از اشراقیات جمال او سینه فراخ گردد.

چرا که به گفته شیخ اشراق:

نفس انسان لمعه ای از لمعات انوار فلکی است و در صورت ضعف علایق و
 پیوندهای جسمانی است که نفس ناطقه با نفس فلکی مرتبط می شود و آن گاه بر اسرار
 الهی واقف می گردد.^{۱۲}

در این مرحله انسان خود را از همه بی نیاز می یابد و از خوف و وحشت رها می گردد،
 به مقام آسایش و امنیت می رسد، این است که قرآن می فرماید: **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**.
 علت این که اولیای الهی، حزن و اندوهی ندارند همین است: **أَلَا أَنْ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ**
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس، ۱۰/۶۲) آگاه باشید که اولیا (دوستان خدا) هرگز هیچ ترس و
 هیچ اندوهی در دل آن ها نیست، زیرا آن ها آدم های دیگری شده اند، به امور دیگری دل
 بسته اند، اوصاف تازه ای پیدا کرده اند و رفتار و پاسخ آن ها به حوادث روزگار با بقیه ی
 افراد تفاوت دارد.

تمایلات مختلف داشتن و پُربودن دل از غیر خدا و امور فانی باعث تفرق و پریشانی
 دل است، دلی که هر قسمت اش به کسی و میلی وابسته است از هم پاشیده و ویران
 است، دیگر آن دل نیست، ویرانه است لذا نیروی قوی لازم است تا تفرق و ویرانی را

تحت الشعاع قرار دهد و به آن‌ها جهت واحد بخشد تا ویرانی تبدیل به آبادانی شود. این نیرو همان ذکر و یاد خداوند است: «و عمارة قلبک بذکره» و تو را سفارش می‌کنم دل خود را به یاد خداوند آباد کن. ۱۳

ذکر حضرت حق باعث غلبه بر کشمکش‌های درونی، ناملايمات روانی و عامل خنثی‌کننده یا تخفیف‌دهنده‌ی نگرانی‌هاست. حضرت رسول اکرم ﷺ می‌فرمایند:
ذکر الله شفا القلوب؛ یاد خداوند شفای دل‌هاست. ۱۴

قلب سالم و آرام، قلبی است که مجتمع باشد و بیگانگان را راهی به آن نباشد. طلب‌کاران مختلف را بیرون کرده باشد، چه که این طلب‌کاران هر یک چیزی از او می‌طلبند؛ یکی او را به سویی می‌کشد و دیگری او را به سویی دیگر و هر بخشی از دلش به جایی سپرده می‌شود، که باعث از هم پاشیدگی فرد می‌شود و او را فرسوده می‌کند. لذا دل را باید از یکی پر کرد و به یک مالک سپرد و پاسخ‌گوی یکی بود.

القلب السليم الذي يلقى ربه وليس فيه احد سواه. قلبی سالم است که هنگامی که خداوند را ملاقات می‌کند هیچ‌کس جز خداوند در او نباشد. ۱۵

دل به این سو و آن سو دادن، گرایش‌های گوناگون داشتن و توزیع حواس بر جهات مختلف نگران‌کننده است، و باعث قساوت دل می‌شود: از نبی الله اعظم ﷺ نقل است که فرمود:

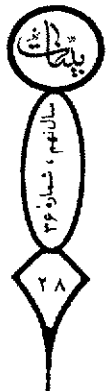
لا تكثروا الكلام بغير ذكر الله فان كثرة الكلام بغير ذكر الله تقسوا القلب.

در غیر ذکر خدا، سخن نگویند. زیرا زیاد سخن گفتن در غیر یاد خدا، قلب را سخت می‌کند. ۱۶

اساس آبادانی و سلامت قلب جهت واحد در دل داشتن است و این امر با ذکر خداوند محقق می‌شود:

اصل صلاح القلب اشتغاله بذكر الله. ۱۷

و آرام گرفتن دل به یاد خداوند دلیل بر صحت و سلامت فطرت اوست. و ریشه‌ی همه‌ی افسردگی‌ها و ناامیدهای این است که انسان‌ها به امور فانی روی آورده‌اند و آن‌ها را محبوب خود قرار داده‌اند و کمال خود را در غیر خدا خلاصه کرده‌اند. لذا بعد از زوال آن دچار حزن و اندوه می‌شوند، بدین دلیل قرآن از زبان حضرت ابراهیم ﷺ می‌فرماید: لا أحب الاقلین (انعام، ۷۶/۶)



دل آدمی به دنبال محبوبی است که زوال نداشته باشد. آدمی عاشق کمال مطلق است، لذا افرادی که محبوب دیگری غیر خدا برگزیده‌اند، روزی زوال آن را مشاهده می‌کنند و دچار ناامیدی می‌شوند ولی آن‌هایی که محبوبشان خداوند است اندوه زوال آن‌را ندارند؛ **أَلَا أَنْ أُولِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**. (یونس/۶۲)

قلب انسان شعله‌ای است از مشعل جلال حق، پرتوی است از اشعه‌ی جمال مطلق، گلی است از گلزار ملکوت، و سبزه‌ای است از جویبار سبزه‌زار محبت حضرتش؛ بدین لحاظ، جهت و منزل دل، یاد حضرت باری است و فقط به یادش آرام می‌گیرد. مرغ دل انسان به هرطرف رود از ماران و درندگان و گزدهمان ایمن نخواهد بود و فقط در آغوش حق و دامن سبزه‌زار محبت عالم قدس به آسودگی و فراخی خاطر می‌رسد. جناب مولوی می‌فرماید:

هیچ کنجی بی‌دو بی‌دام نیست جز به خلوت‌گه حق آرام نیست

گرگریزی برامید راحتی زان طرف هم پشت آید آفتی^{۱۸}

آدمیان در همه‌ی امور و در تمام احوال باید با خدا راز و نیاز کنند هرچند یاد او و طلب کمک از او در امور دنیوی و کوچک در شأن مقام خداوند نیست ولی سخن گفتن با او و ذکرش اهمیت زیادی دارد و به هر بهانه‌ای که شد باید به سویش روانه شد چراکه آن بهانه کمندی باشد که فرد را بر نردبان تعالی و امنیت صعود دهد. چنان که مولوی می‌گوید:

تا بدین جا بهر دینار آمدم چون رسیدم مست دیدار آمدم

بهر نان شخصی سوی نانوا دوید داد جان چون حسن نانبا را بدید

همچو اعرابی که آب چه کشید آب حیوان از رخ یوسف چشید

رفت موسی کآتشی آرد بدست آتشی دید او که از آتش برست^{۱۹}

چون سرانجام و عاقبت اندیشه و تفکر صحیح موجب رضایت و سلامت فرد است. زمانی فرا می‌رسد که فکر آدمی کار نمی‌کند، هوا و هوس بر آدمی چیره می‌شود، دل مشوش می‌گردد و خشنودی و سلامتی اش در معرض نابودی قرار می‌گیرد و قدرت تمیز از آدمی سلب می‌شود. در این مواقع سلاح مؤمن که ذکر اوست به او مدد می‌رساند و گشادگی خاطر را به فرد هدیه می‌کند.

این قدر گفتیم باقی فکر کن فکر اگر جامد بود رو ذکر کن

ذکر آرد فکر را در اهتزاز ذکر را خورشید این افسرده ساز^{۲۰}

یکی دیگر از اثرات یاد خداوند امیدوار بودن به اجابت ذکر و نیز یاد خداوند است می فرماید: اذکروا الله ذکراً کثیراً (احزاب، ۴۱/۳۳) خداوند را بسیار زیاد یاد کنید. پاداشش این است که خداوند هم شما را یاد می کند: فاذکرونی اذکرکم (بقره، ۱۵۲/۲)

خداوند فرموده که مرا بخوانید، و ذکر خود را مترتب بر ذکر بنده، کرده است: ... و من اعظم النعم علینا جریان ذکرک علی السنتنا و اذنک لنا بدعائک و تنزیهک و تسبیحک؛ این از بزرگ ترین نعمت های تو بر ماست که یاد تو بر زبان ما جاری است و مجاز و قادریم که تو را بخوانیم و تنزیه و تسبیح نماییم.^{۲۱}

در حقیقت خدا خدا گفتن و ترس و عشق داشتن همان پاسخ حضرت سبحان است.

گفت لبیکم نمی آید جواب زان همی ترسم که باشم رد باب

گفت آن الله تو لبیک ماست و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست

ترس و عشق تو کمند لطف ماست زیر هر یارب تو لبیک ماست^{۲۲}

روگردانی از ذکر حق باعث دوری از نعمت های الهی و دچار شدن به انواع مشقت ها و سختی ها خواهد شد، به صورتی که نگرانی ها کالبد فرد را خواهد فشرد تا او را از پای در آورد: و من أعرض عن ذکری فان له معیشة ضنکا (طه، ۱۲۴/۲۰) آنان که روگردانیدند از ذکر من پس به درستی که مر او را زیستی است تنک.

یاد خداوند باعث می شود فرد به اخلاق نیکو آراسته گردد و همیشه خود را به افکار جاودانه و متعالی مشغول دارد و دائماً با آرامش در راه حق قدم زند: تطمئن قلوبهم بذكر الله (رعد/۲۲) و افرادی که از یاد خداوند دورند در پلیدی و ضلالت قدم می زنند، پس ذکر حق تعالی برای افراد، روح پاک و اخلاق بی آرایش و لذات معنوی به ارمغان می آورد.

ذکر حق پاکست چون پاکی رسید رخت بربندد برون آید پلید

چون درآید نام پاک اندر دهان نی پلیدی ماند ونی اندوهان^{۲۳}

در خاتمه به پژوهش هایی که توسط محققان ادیان الهی درباره ی تأثیر اعمال و رفتارهای مذهبی (یاد خداوند، توکل، دعا، مناجات، خواندن کتاب مقدس) بر سلامت و صحت روان انجام گرفته، و حاکی از اثرات مثبت این اعمال بر صحت و اطمینان روان است اشاره می کنیم؛ از جمله ی این پژوهش ها کانوی Con way (۱۹۸۵)؛ جانسون fohnson، ویلیامز williams، بروملی Bromley (۱۹۸۶)؛ سیلبر silber و ریلی Reilly (۱۹۸۵)؛ جانسون fohnson، اسپیکا spilka (۱۹۹۱)؛ کزارینک kesseiring، داد

dodd، لیندرزی lindsey، استرونگی stru unki (۱۹۸۶)، اسپیکالکالک spilkalکالر، اسپنگلر، نلسون (۱۹۸۳)، به نقل از چنگیز (۱۹۹۲) است که، اثر مثبت رفتارهای مذهبی را بر آرامش روانی، سازگاری با بیماری و کاهش ناراحتی ناشی از بیماری را گزارش داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که بین مذهبی بودن و آرامش روانی ارتباط معنی داری وجود دارد.

1. Holy inter cession.

۲. در آیه‌ی شریفه دو مدعی وجود دارد: یکی آن‌که هر چه جز باری تعالی است ممکن است و ممکن به غیر خود محتاج است و باعث آرامش نمی‌شود. دوم این‌که وجوه حاجات آدمیان، نامتناهی است و قدرت مخلوقات متناهی، و متناهی نامتناهی را بسنده نباشد و نیازهای مخلوقات فقط به قدرت الهی که نامتناهی است برآورده می‌شود. و بدین دلیل آرامش فقط به ذکر حق تعالی برآورده می‌شود. امام محمد غزالی، احیاء علوم الدین.

۳. علامه‌ی طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۸/۴۹۳.

۴. کلینی، کافی، ۱۵/۲، ح ۳.

۵. المیزان، ۱۸/۴۹۲.

۶. احیاء علوم الدین، ۱/۶۴۶.

۷. استاد مطهری، تعلیم و تربیت/۸۵.

۸. المیزان، ۱۱/۲۱۵.

۹. مرصاد العباد/۲۷۵.

۱۰. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر دوم، بیت: ۴۹۹.

۱۱. همان، دفتر ششم، ابیات: ۴۰۴۴ و ۴۰۴۶.

۱۲. لواح العمادی، بند ۷۵-۷۷.

۱۳. نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱/۲۹۶.

۱۴. نهج الفصاحه، گفتار ۱۶۲۰.

۱۵. کافی، ۱۶/۲، ح ۵.

۱۶. علامه مجلسی، بحارالانوار، ۷۱/۲۸۱.

۱۷. آمدی، غرر الحکم و درالکلم، ۲/۴۱۵.

۱۸. مثنوی معنوی، دفتر دوم، ابیات: ۵۹۱ و ۵۹۲.

۱۹. همان، دفتر اول، ابیات: ۲۷۹۰، ۲۷۹۱، ۲۷۹۳، ۲۷۹۴.

۲۰. همان، دفتر ششم، ابیات: ۱۴۷۸ و ۱۴۷۹.

۲۱. میرزای قمی، مفاتیح الجنان، مناجات ذاکرین.

۲۲. مثنوی معنوی، دفتر سوم، ابیات: ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۷.

۲۳. همان، دفتر سوم، ابیات: ۱۸۶ و ۱۸۸.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

