



آرامش جان و شفای دل با کلام وحی

بیّنه شریعتی مهر

باد می وزد و برگ های خشک درختان را به زیر پاهای عابرین پیاده می چرخاند، آیا برگ های پاییزی خبر از دل عابرین پیاده دارند؟ آن ها که برگ ها را زیر پایشان خرد می کنند و آن هایی که دانه دانه آن ها را جمع کرده و لابلای دفتر خاطراتشان به یادگار می گذارند، شاید گروه اول مضطربند و از کمک اطرافیانشان ناامید شده اند. برگ ها را له کرده و با خودشان فکر می کنند و به چه چیز متوسل شوند تا کمی وجود پرآشوبشان را آرامش بخشند. غافل از اینکه خداوند مهربان انسان را بی هدف و پوچ نیافریده است و خودش برای دردهای انسان درمان هایی قرار داده، تا روح انسان به وسیله آن ها جلا یابد و آرام گیرد. یکی از این موهبت های الهی «قرآن کریم» کتاب آسمانی ما مسلمانان است که راهنمای انسان به سوی حقیقت و سعادت می باشد. اضطراب چیست؟ حالتی نامطبوع همراه با انتظاری نامطمئن از رخداد موضوعی زیان آور است باعث اختلال در یادگیری و ایجاد خطاهای بیشتر می شود، همچنین موجب ضعف و کاهش حافظه می شود.

از جمله روش های کاهش اضطراب «تن آرامی» و «موسیقی درمانی» نام دارد. بی شک یکی از صداهای بسیار دلنشین آوای قرآن است که بعد از شنیدن آن گویی انسان

تازه متولد شده و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی در او پدیدار می‌شود. هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می‌کند. و این همان ذکر معروف در آیه: **الا بذكر الله تطمئن القلوب** می‌باشد.

۲۶۰ مرتبه تکرار کلمه «ذکر» در قرآن نشان دهنده با اهمیت بودن ذکر و یاد خدا توسط انسان است و این که آدمی را در برابر مشکلات و ناآرامی‌ها به آرامشی عمیق می‌رساند. خداوند در کتاب آسمانیش قرآن در مورد روان انسان‌ها به کرات صحبت کرده، بطوری که در حدود ۶۲۳۶ آیه که در زمینه پرورش صحیح انسان و نیز درباره تأثیر سوره‌ها و آیات قرآن به جسم و جان انسان و دیگر موجودات وجود دارد، دو عنوان کلی دیده می‌شود: عنوان اول تأثیر قرآن در جسم انسان که شامل شفا یافتن افراد از امراض صعب‌العلاج است. کسانی هستند که از قرآن و آیاتش شفای دردهای خود را گرفته‌اند.

عنوان دوم تأثیر قرآن بر قلب و جان انسان‌های مؤمن و کافر.

ابتدا دو نمونه از آیاتی که شفا بودن قرآن را با صراحت برای مؤمنان بیان می‌دارند ذکر می‌کنیم.

و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین (اسراء، ۸۲/۱۷)؛ ما قرآن را نازل کردیم در حالی که شفا و رحمت است از برای مؤمنین.

و در جای دیگر می‌فرماید: **قل هو للذین آمنوا هدی و شفاء (فصلت، ۴۴/۴۱)؛** ای پیامبر به مردم بگو این قرآنی که در میان شماست از برای آن کسانی که ایمان آورده‌اند، هدایت و شفای درد آن‌هاست. و در آیه‌ای دیگر به صورتی عام برای مردم و خاص برای مؤمنان می‌گوید: **یا ایها الناس قد جاءکم موعظة من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمة للمؤمنین (یونس، ۵۷/۱۰)؛** ای مردم حقیقتاً از جانب خداوند برای شما موعظه‌ای آمد (قرآن) و آن شفای دردهایی است که در سینه‌هاست و همان هدایت و رحمت است برای مؤمنین. پس دیدیم که کلمه «شفا» یافتن از آیات قرآن سه بار آمده است.

حال چگونه می‌توان از شفای این موهبت الهی برخوردار شد؟ عواملی که قرآن را در دل‌ها و سینه‌ها حفظ می‌کند، تلاوت و مطالعه مداوم است. تلاوت قرآن مانند دیگر مستحبات آداب خاص خودش را داراست که بر دو نوعند: ظاهری و باطنی.

و آداب باطنی نسبت به آداب ظاهری اهمیت بیشتری دارند. برای تلاوت قرآن ۱۰ آداب

باطنی لازمست که عبارتند از :

۱. فهمیدن اصل کلام؛ فهم عظمت کلام، درک فضل و لطف خداوند درباره بندگان است که این کلام را از عرش جلال خود تا سطح فهم مردم نازل فرموده است. قاری قرآن بایستی کلام الهی را درس بگیرد و بیاموزد و تنها به قرائت آن اکتفا نکند. چنان که در سوره اعراف آیه ۱۶۹ آمده است: و درسوا ما فیه؛ عنی کلام الهی را فراگرفتند. همچنین قاری باید آیات الهی را با گوش جان بشنود و آن را به خاطر بسپارد چنان که در سوره حاقه آیه ۱۲ آمده: و تعیها اذن واعیه؛ قرآن را گوش های حافظه به یاد می سپارند.

۲. آگاهی به عظمت متکلم؛ قاری قرآن بدون طهارت دست به آیات قرآن نمی زند زیرا کلام خدا برایش مقدس است، پس باید باطنش نیز عاری از هر گناهی باشد زیرا برای شنیدن و درک کلماتی که گوینده اش با عظمت است باطن و روح شنونده باید از هرگونه زشتی پاک باشد.

و هنگامی که قرآن می خوانیم باید مُدام در ذهن خود تکرار کنیم که گوینده این سخنان کسی است که همه چیز را او آفریده و روزی همه دست اوست. اگر نعمت دهد از فضل اوست و اگر مجازات کند از عدلش و در نهایت اوست که می فرماید: اینان اهل بهشت و اینان اهل دوزخند. اندیشیدن به حقایقی از این قبیل، عظمت و تعالی گوینده قرآن را بر دل می نشاند و به انسان اعتماد به نفس می دهد و هر بار که قرآن خوانده شود دلش مطمئن تر و قوی تر می شود.

۳. تدبّر؛ تدبّر در آیات قرآنی، انسان را در دنیایی از معارف والا و مفاهیم بلند قرار می دهد که هیچ چیز با آن برابری ندارد. قرآن کریم به صاحبان اندیشه می فرماید: کتاب انزلناه الیک مبارک لیدبّروا آیاته و لیتذکر أولوا الالباب (ص، ۲۹/۳۸)؛ قرآن کتابی است مبارک که آنرا نازل کردیم تا مردم در آیات آن تدبّر کنند و صاحبان اندیشه، متذکر باشند.

خداوند از کسانی که در آیات قرآن تفکر نمی کنند گله می کند و دل هایشان را مهر شده می نامد و تأکید می کند که سخن حق در آن ها نفوذ ندارد. و در جایی دیگر داریم: أفلا يتدبّرون

القرآن أم على قلوب أفعالها (محمد، ۲۴/۴۷)؛ و چرا در قرآن تدبیر نمی کنند یا بر دل هایشان قفل زده شده؟ خداوند قرآن را با زبان ساده و بدون پیچیدگی بیان می کند: ولقد یسرنا القرآن للذکر فهل من مدکر (قمر، ۱۷/۵۴)؛ همانا قرآن را برای توجه به آن آسان قرار دادیم، آیا توجه کننده ای هست؟ «پس هنگامی که آیات قرآن را تحلیل می کنیم می توانیم راه هایی برای حل مشکلاتمان در تمام دوره های زندگی پیدا کنیم.

۴. حضور قلب و ترک حدیث نفس؛ حضور قلب از توجه بیشتر سرچشمه می گیرد طوری که انسان تمام حواسش را به یک کلام جمع کند و اندیشه اش را صرف افکار دیگری نکند. این تمرکز گرفتن بر روی چیزی به دلیل این که انسان را به طور کامل از آن چیز بهره مند می کند سبب شادی و انبساط خاطر می گردد. خداوند در قرآن آورده است: یا یحیی خذ الكتاب بقوة (مریم، ۱۲/۱۹)؛ یعنی با جدیت و کوشش کتاب را بگیر. یعنی هنگام تلاوت آن، افکارت را از هر چیز به غیر از کلام خدا خالی کن. مهار ذهن و خودداری از انحراف ذهن از مسئله ای به مسئله دیگر امری بس دشوارست و نیازمند به تمرین و تمرکز می باشد. خواندن قرآن با تمرکز بر روی مفاهیم آن قدرت تمرکز انسان را در همه زمینه های زندگی بالا می برد. کسی که قرآن می خواند باید با توجه بخواند نه اینکه یک سری کلمات را از روی عادت زبان جاری کند. قاری قرآن تنها به مقداری که با توجه خوانده است، بهره می برد، مانند آبی است که هدر می رود و مزرعه را سیراب نمی کند.

۵. تفهّم؛ معنی تفهّم آنست که برای هر آیه ای توضیح و شرحی مناسب با موضوع آن بدست آورد. آیات قرآن مشتمل بر مطالب گوناگونی است (از صفات آفریدگار گرفته تا صفات آدمیان و...) اگر ما بتوانیم توضیح و شرح آیات قرآن را به کمک تفسیرهای معتبر بدست آورده و مطالعه کنیم می توانیم برای پیشرفت زندگی مان برنامه ریزی کنیم.

۶. ترک موانع فهم؛ بعضی از مردم به خاطر اینکه شیطان پرده ای بر ذهنشان گذاشته است، از فهم معانی قرآن محروم و از درک اسرار و شگفتی های آن بی بهره اند. مهم ترین حجاب های فهم چهار مورد است:

حجاب اول: برخی قاریان تمام تلاش و توجه خود را بر درست ادا کردن و صحیح تلفظ کردن آیات قرآن می گذارند و فقط برای داشتن صوت بهتر تمرین می کنند. در چنین موقعیت دیگر فرصتی نیست تا قاریان در معنی و مفهوم آیات تفکر کنند. شیطان نیز در این میان انسان را در درست ادا کردن کلمات قرآنی به تردید و وسواس دچار می کند تا دیگر توجهی به معانی نداشته باشد.

حجاب دوم: تلاوت کننده در بعضی مسائل نظریه ای را به تقلید یاد گرفته و نسبت به آن تعصب دارد و این تعصب مانع پیشرفت وی در فهم قرآن شده و اجازه نمی دهد به مطلبی غیر نظریه خود بیندیشد.

حجاب سوم: گناهانی هستند که در روح و دل و جان تلاوت کننده، نفوذ می کند و اصرار به انجام این گناهان و توجه به هوای نفس موجب می شود تا غباری بر روی آینه قلبشان نشسته و مانع فهم معانی قرآن گردد و این بزرگ ترین حجاب دل است که بیشتر مردم به آن گرفتارند.

حجاب چهارم: بعضی مردم هنگام خواندن آیات قرآن تنها به ترجمه تحت اللفظی بسنده می کنند و به سراغ منابع دیگری برای فهم قرآن نمی روند و افکارشان را تنها به معنی ظاهری آیات قرآن محدود می کنند.

۷. **تخصیص؛** منظور آنست که تلاوت کننده قرآن خود را مخاطب بداند. اگر آیه نهی از امری می کند یا وعده نیکی یا جزا و پاداشی را می دهد خود را مخاطب این جمله ها بداند و هنگام خواندن سرگذشت انبیا و اقوام گذشته آن ها را تنها داستان نپندارد بلکه این داستان ها در راستای عبرت آموزی آیندگان در قرآن تعریف شده است.

۸. **تأثیر؛** این است که تلاوت کننده هنگام خواندن آیات قرآن اگر به مضمون اندوهباری رسید اندوهگین و اگر به مضمون شادی برسد با نشاط گردد. اگر به آیه عذاب می رسد احساس وحشت نماید و اگر به آیه مغفرت رسید شاد شود.

۹. **ترقی؛** مرحله ایست که قاری گویا کلام را از خداوند می شنود.

قرائت سه درجه دارد: در پایین ترین درجه قاری، قرآن را برای خدا می خواند و خود را در برابر او می بیند و حال وی حالت تضرع و گریه است. در درجه بعدی تلاوت کننده با قلب خود شهادت می دهد که پروردگار با الطافش او را مخاطب ساخته و او را مشمول نعماتش قرار داده، در این مرحله مقام قاری مقام فروتنی و تعظیم و گوش دادن و اندیشیدن است. در درجه سوم قاری گویا مستغرق در دیدار گوینده است امام صادق (ع) در این زمینه می فرماید: و الله لقد تجلی الله لخلقه فی کلامه و لکن لایبصرون؛ به خدا قسم خداوند در کلام خود برای خلقش تجلی کرده ولی آنان نمی بینند.

۱۰. تبری؛ هنگامی که قاری قرآن با چشم خشنودی به خود نگیرد، هنگامی که آیات بهشت و مدح صالحان را می خواند به خود تطبیق ندهد، بلکه برای اهل یقین گواهی دهد و اشتیاق داشته باشد که به آنان پیوندد، آیه غضب را به خود تطبیق داده و خود را در خوف و خشیت احساس کند.

در پایان این بحث به این نتیجه خواهیم رسید که قرآن کریم تنها کتابی برای روخوانی نیست، بلکه برنامه زندگی ماست و یگانه وسیله ایست که ما را از طوفان بلا یا و خطرات حفظ می کند. و همچنین پلی است به درگاه الهی. چه با شادی و چه با غم کسی که قرآن را با دل و جان بخواند روحش به درگاه الهی پیوند می خورد و نیز فهمیدیم کتاب آسمانی ما قرآن شفا بخش خیل از دردها و ناراحتی های بشر است که اگر از کلماتش بهره ببریم مطمئناً نتیجه می گیریم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی