

# الذکر اللہ تطمئن القلوب

هدایتها وارزشها

## آرامش؛ کیمیایی دست یافتنی

اعظم پورپونیه

﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ «آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». (سوره

رعد، آیه ۲۸)

در عصری که بسیاری آن را عصر اضطراب می‌نامند، آرامش گمشده انسان است. و به عبارتی؛ آدمی که در عصر آهن و ماشین زندگی می‌کند، آرامش حکم کیمیا دارد؛ کیمیایی که دست یافتنی است؛ اما نگهداری آن، توانایی و تلاش می‌خواهد.

انسان امروزی - که غرق در تجملات و مادیات بوده و در ازدحام شهرهای بزرگ و کوچک خود را گم کرده - سلامت روح و جسم را از دست داده است. آرامش، تنها دارویی است که می‌تواند دردهای انسان را تسکین دهد و روح و جسم‌شان را سلامت بخشد.

راستی آرامش یعنی چه؟ آرامش، یعنی تشویش و اضطراب و دلهره نداشتن. آرامش، یعنی رهایی از حزن و غم و اندوه و هراس. روح و جسم برخوردار از اطمینان و ثبات، با این همه، دست و پنجه نرم می‌کند. *رساله علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*  
حال جای این سؤال است که چگونه می‌توان کیمیای آرامش را به دست آورد؟

در میان ناراحتی‌ها، تنها با داشتن نیروی نهانی اعتقاد به مبدأ حقیقی است که می‌توان بر مشکلات زندگی چیره گشت. فقط آن نیرو و قدرت است که می‌تواند بر تشویش و اضطراب و نگرانی آدمی فائق آید.

این نیرو، جز با تربیت اخلاقی و تزکیه نفس و هم‌چنین رعایت اصول و تعلیمات پیشوایان دین و دانش به دست نمی‌آید.





با نیروی ایمان و خدا پرستی و پیروی از تعالیم انبیا حق می‌توان بر تمام مشکلات روحی و دغدغه‌های زندگی چیره شد.

از نظر قرآن، دست یابی به آرامش، فقط از یک راه ممکن بوده و آن یاد خداست. ﴿**أَلَا بَدْرُ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ «با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». (سوره رعد، آیه ۲۸) «خدا»، خالق و برپا دارنده نظام هستی بوده و فقط یاد او می‌تواند برای انسان آرامش و اطمینان را فراهم آورد.

یاد خدا، محصول ایمان به خداست. یعنی، باید خدا را باور داشت، تا بتوان از ثمره اطمینان و آرامش برخوردار شد. یاد خدا، به این معناست که دائماً متوجه باشیم که عالم طبیعت مالکی دارد و هدفی، و انسان در محضر خدای حکیم، قادر، مهربان و خیرخواهی است که در سخت‌ترین شرایط، بنده خود را تنها نمی‌گذارد و همیشه و همه جا با اوست. او خدایی است که بر بندگان خویش از پدر و مادر مهربان‌تر است و دوست دارد که همه به کمال و فلاح برسند.

امام علی<sup>(ع)</sup> فرمود: ذکر الله جلاء الصدور و طمأنينة القلوب<sup>۱</sup>.  
«یاد خدا، روشنی بخش سینه‌ها و آرامش دل‌هاست.»

