

۳۹ - الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
طوبی لهم وحسن مآب .

: افرادی که ایمان دارند و کارهای نیک و شایسته  
انجام میدهند ، برای آنهاست ، زندگی گوارا و  
سرانجام نیک .

\* \* \*

زندگی آرام و گوارا، بدون دلهره و تشویش  
آرمان هر انسان خردمند است که برای تحصیل  
آن شیانه روز تلاش میکند ، تو گوئی يك چنین  
زندگی، بزرگترین گمشده او است که به گونه‌ای  
خاص ، در طریق آن کوشش مینماید . کوشش  
او برای تسخیر این قله عظیم زندگی ، هنگامی  
افزایش یافته است که در زندگی ماشینی خود با  
داشتن همه نوع وسائل بهزیستی ، استراحت و  
آرامشی در خود احساس نکرده ، و روز بروز خود  
را از این مقصد دورتر احساس میکند .

اکنون باید دید نقص این زندگی صنعتی که  
با بودن همه نوع وسیله آرامش، آرامش وجود ندارد،  
کجاست؟ به عقیده محققان و دانشمندان بشر دوست  
اشکال کار این جا است که زیر بنای زندگی بشر  
کنونی را در بسیاری از جامعه‌های صنعتی ، امور  
مادی و لذا ید نفسانی و شاخص خوشبختی و بدبختی  
را ثروت و خوشیهای مادی و جلوه فریبنده آن



تفسیر قرآن مجید

سوره زعد

آیه‌های ۲۸ - ۲۹

## چگونه ایمان بخدا، عوامل اضطراب را نابود می‌سازد؟!!

۲۸ - الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ  
بِذِكْرِ اللَّهِ الْأَبْذِكْرِ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
کسانی که ایمان دارند و دل‌های آنان با یاد  
خداوند آرامش پیدا میکند ، آگاه باش که قلوب ،  
بایاد خداوند آرام میگردد .

آبی ، نسیم کوتاهی، شعله آتشی ، کوچکترین مقاومت ندارد .

\* \* \*

در گذشته عوامل اضطراب و نگرانی آفرین ، به گونه‌ای کوتاه و فشرده بیان گردید اکنون ببینیم که چگونه ایمان بخدا تمام عوامل اضطراب و دلهره را ریشه کن میسازد و در تخفیف آلام و ناراحتیهای روحی چه نقشی را برعهده دارد ؟

### اینک مشروح مطلب:

۱ - مذهب در پرتو اعتقاد بخدا که او را سرچشمه هستی و مبدء خلقت میدانند، معمای هستی را که نخستین عامل اضطراب است بطرز صحیحی حل نموده و بحیرت و سرگردانی فکری بشر در موضوع معمای آفرینش ، خاتمه بخشیده است و از راه نظام حیرت انگیز که بر هر یک از ذرات جهان حکومت میکند ، نتیجه گرفته است که این جهان طراح و سازنده‌ای دارد و یک چنین نظم شگفت انگیز نمیتواند اثر تصادف اتمهای بی شمار و یا انفجار کره آتشی باشد و از این راه نخستین عامل اضطراب را منفعجی نموده است .

۲ - مذهب با مقررات اخلاقی و تمالیم حیات بخش خود؛ غریزه حرص و آرزو جاه طلبی و ثروت اندوزی انسان را ، که دومین عامل اضطراب روحی می باشد ، بصورت صحیحی تعدیل می کند؛ و او را به عزت نفس و مناعت طبع، و نیکو کاری و پرهیز گاری دعوت می نماید و در این راه به سخنرانیهای خشک

تشکیل میدهد ، ناگفته پیداست دورنمای زندگی مادگیری بسیار زیبا و فریبنده است ، اما هرگز سعادت آفرین و آرامش بخش نیست زیرا انسان مادی دل به چیزی بسته است که در آستانه فنا و نابودی است و هرگز باید ارو جوادانی نیست، از این نظریک چنین فرد خود را خوشبخت و سعادتمند نخواهد دید ، و زندگی را جز اتلاف عمر و سپری ساختن دقایق آن، چیزی تلقی نخواهد نمود و ناچار باید سعادت را در کوی و برزن دیگری جستجو نماید که ابدیت دارد و لرزان و فنا پذیر نیست .

و به عبارت دیگر انسان برای آرامش خود دورها ساختن خویش از دست عوامل اضطراب ؛ تکیه گاهی لازم دارد که جاویدان و فنا ناپذیر، عالم و دانا، قادر و توانا باشد و یک چنین تکیه گاه جز ، ایمان بخدا و علاقه به کمالات روحی و معنوی و اعتقاد عمیق به زندگی جاودانی در سرای دیگر، چیز دیگری نیست و جهان ماده با تمام زیباییهای زود گذر خود، از آن جهت که لرزان و بی قرار و روبه فنا و نابودی است نمیتواند سکونت و آرامش به زندگی پر تلاطم وی بخشد ؛ یک چنین تکیه گاه با تمام خصوصیات که دارد باسان لانه عنکبوتی است (۱) که در مسیر باد و آب و آتش قرار گیرد ، لانه عنکبوت از نظر فن معمار و اصول مهندسی و رموز خانه سازی؛ در جهان آفرینش بسیاری بی نظیر است فواصل تارها آنچنان منظم و یک نواخت است که حیرت هر بیننده را بر می انگیزد ولی این شاهکار خلقت در برابر قطره

(۱) اقتباس از قرآن مجید که تکیه گاه جز خدا را باسان لانه عنکبوت می داند سورم عنکبوت آیه ۴۱

بیماران روحی که از ۳۵ سال بی‌الا داشتند حتی يك نفر هم یافت نمیشد که مشکل روانی او در آخرین مرحله تحلیل ، بایمان مذهبی مربوط نگردد ، بهتر است بگوئیم که هر فرد از آنان بعلمت فقدان آنچه که درین زنده باشخاص میدهد ، بیمار شده‌اند و هیچکس از آنها که نظر دینی و مذهبی خویش را باز نیافتند ، واقعا درمان نشده‌اند (۲) .

البته اعتقاد به تقدیر خداوند بزرگ نه به این معنی است که در برابر هر نوع فشار و سختیهای اجتماعی که مخلوق جامعه‌های فاسد است دست روی دست بگذاریم و انواع بیدادگریها را بعنوان صبر و شکیبائی در برابر تقدیر تحمل نمائیم .

زیرا هدف مذاهب از اعتقاد به تقدیر و قضاء در باره آن گونه مصائب و شدائد است که از قدرت انسان بیرون بوده و از قلمرو اندیشه و خیال و فعالیت او خارج میباشد ، مانند مرگ عزیزان و دیگر حوادث بد که قابل پیش بینی نیست . ولی آن دسته از بدبختیها و بیچارگیها که معلول وضع غلط اجتماع انسانی میباشد هرگز مربوط به تقدیر الهی و قضاء خداوندی نیست بلکه ریشه آن را باید در دل اجتماع فلاکت بار خود جستجو نمود و تغییر این تقدیر و دگرگون ساختن این قضاء بدست خود ما است . و از این طریق سومین مشکل بشر ، حل شده و میتواند در برابر حوادث تلخ روزگار ، سنگین و بردبار و ثابت و باوقار باشد .

و سمینارهای بیروح اکتفاء نورزیده بلکه از راه تمیین پادشاهی بزرگ و کیفیهای سخت از حرص و آز نامشروع و غیر قانونی و آزار انگیز او ، کاسته است و بدین وسیله از هر نوع تجمل پرستی و گرایش بی حد و حساب به دنیا که آرامش و ثبات را از انسان سلب میکند جلوگیری نموده و دگرگونی خاصی که شایسته مقام انسانی است در روان او بوجود آورده است و اثرنا مطلوب عامل دوم اضطراب را خنثی ساخته است .

۳ - انسان در سایه اعتقاد بخدای حکیم علی الاطلاق ، خدای رؤف و مهربان ، خدائی که بمصالح و مفاسد بندگان خود از خود آنها آشنا تر است ، میتواند اثرات نامطلوب مصائب و شدائد و بلاها و رویدادهای بد را خنثی سازد ، زیرا میدانند که آنچه بر او میگردد تقدیر خدای حکیم ودانا و توانا است و همه کارهای او بر اساس مصلحت استوار است و بالاخص که متوجه باشد که هر نوع صبر و بردباری در برابر مصائب ، دارای پادشاهی بزرگ می باشد و بقول «هنری آدامس» «اگر رنجهای این جهان ، بی پادشاه آن جهان بماند زندگی را چگونه میتوانیم تحمل کنیم شما حتی درسی را که دو لتر ، داده است یاد نگرفته‌اید : اگر بفرض محال خدائی نباشد باید آنرا بسازیم» (۱)

«یونگ» روانکاو معروف و معاصر در کتاب «انسان معاصر در طلب روح» مینویسد : در مورد

(۱) لذات فلسفه ص ۲۷۰

(۲) جهان مادیات ص ۴۱

۴ - مذهب در سایه اعتقاد بمعاد ، رشته زندگی را به دوران پس از مرگ امتداد داده و مرکز را که دروازه ابدیت است و فرشته ای را که مأمور گرفتن جانها است پاسدار آن دروازه می داند ، و از این طریق بزندگی مادی بشر رونق و طراوت خاصی بخشیده و زندگی را در کام پیران و سالخوردگان و گروههای باز نشسته و محرومان ، شیرین نموده و بر اثر نویدهای جهان دیگر ، غبار غم فناء و نیستی را از چهره آنان برافشانده است و از این راه چهارمین عامل دلهره و نگرانی را از میان برداشته است .

### نظرات دانشمندان :

آنچه گفته شد حقیقتی است که بسیاری از دانشمندان و روشنفکران بآن نظر صریح داده اند. «ویلیام جیمز» که لقب پدر روانشناسی بخود گرفته میگوید: کسی که بحقایق بزرگ و معنوی متکی است از تغییرات و تطورات مختصر و فزاینده های دائمی و جاری زندگی دستخوش نگرانی و تشویش نخواهد شد از این رو است که شخصیکه صاحب ایمان مذهبی باشد از هر اضطراب و تشویش مصون میماند (۱) .

«دیل کارنگی» می گوید در آمریکا بطور متوسط هر ۳۵ دقیقه يك نفر انتحار میکند و هر دو دقیقه يك نفر دیوانه میشود اگر مردم دنبال آن آرامش که در مذهب و دعاهای مذهبی پنهان است میرفتند، بیشتر این خودکشیها و دیوانگیها منتهی میشد .

دکتر «گیلوردهاوزر» در کتاب گذرنامه برای

۷

يك زندگی نوین هینوسد مادر زندگی بایمان و اعتدال احتیاج داریم و من با «ژوشوالوت لیمان» فیلسوف بزرگ عصر حاضر هم عقیده هستم آنجا که میگوید : دین و مذهب در زندگی به انسان اطمینان و تکیه گاه روحی می بخشد .

«ویلیام جیمز» میگوید : ایمان نیروی ما را فوق العاده بزرگ میکند و بالا میبرد و حتی دردمان را درمان می بخشد و بیماری را از بدن زایل میسازد (۲) .

### داوری و راهنمایی قرآن

قرآن با صراحت هر چه کاملتر ، آرامش و ثبات خاطر را از آن کسانی میداند که دارای ایمان بوده و در پرتو ایمان بخدای خود، از هر نوع ظلم و تعدی مصون باشند آنجا که میفرماید : «الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم او لئک لهم الامن» - انعام - ۸۲ فقط برای آن دسته امنیت و آرامش خاطر است که دارای ایمانند و آن را با ظلم و ستم نپوشانیده اند ، و در جای دیگر به کسانی که اولیاء دوستان خدا هستند نوید میدهد که ترس و غم بر آنها راه ندارد چنانکه میفرماید : «الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (یونس - ۶۲) آگاه باش برای دوستان خدا ، ترس و اندوهی نیست .

و در آیه مورد بحث اطمینان و آرامش فکری را اثر مستقیم یسای خدای بزرگ میداند چنانکه میفرماید : «الا بذکر الله تطمئن القلوب» (سوره رعد ۲۸) : آگاه باش بیاد خدا قلوب و دلها آرام میگردد .

(۱) چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور سازیم ص ۳۳۱

(۲) مبانی فلسفه ص ۵۱۷

یکجا از آثار ایمان بخدای شمارد مشکل حل میشود . اینک آیه «اللّٰهُ الَّذِي نَزَلَ احْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِي تَعْلَمَ مِنْهُ جَلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلَوْنَ جُلُودَهُمْ وَقُلُوبُهُمْ اِلَى ذِكْرِ اللّٰهِ» سوره زمر آیه ۲۳ : خداوند بهترین گفتار را بصورت کتاب که آیات آن شبیه یکدیگر است فرستاده است و پوست و اندام کسانی که از خدای خود می ترسند (از شنیدن آیات آن) به لرزه درآمده سپس یکتو آرامش بر قلوب و اندام آنها مستولی میگردد ، همین طور که ملاحظه می فرمائید در این آیه هر دو صفت (ترس و آرامش) از نتایج مستقیم ایمان بخدا شمرده شده است ، نکته آن اینست وقتی انسان بپادخدای بزرگه می افتد کوتاهی ها و سرکشیهای خویش را بیاد می آورد حالت ترس و لرزه باو دست میدهد ولی پس از توجه بصفات خدای بخشاینده و مهربان ، تصمیم بر جبران کوتاهیها ، دل آرام میکبرد و ثبات و اطمینان بر او مستولی میشود .

قرآن از این آرامش خاطر در بسیاری از آیات بلفظ «سکینه» که مرادف با آرامش است بیان کرده است چنانکه میفرماید: «هو الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزَادُوا إِيمَانًا ( فتح - ۸۴) : او است که آرامش را در قلوب افراد با ایمان فرود میآورد ، تا بر ایمان خود بیفزاید .

### آیا ایمان دونشانه متضاد دارد ؟

در آیه مورد بحث آرامش روحی از نتایج یاد خدا و ایمان شمرده شده است در عین حال در برخی از آیات خوف و ترس را که نقطه مقابل آرامش است از آثار یاد خدا نیز قلمداد گردیده است چنانکه میفرماید: «انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجات قلوبهم» . . ( انفال - آیه ۲) : «مردان با ایمان کسانی هستند که یاد خدا سبب میشود که ترس و لرزه بر قلوب آنان مسلط گردد» و در سوره حج آیه ۳۵ این مضمون نیز وارد شده است ولی با توجه به آیه دیگری که هر دو صفت را

## سرمایه دوجهان

علی (ع) میفرماید :

چهار چیز است که به هر کس بدهند نیکی دنیا و آخرت را دارا شده :

داستگویی ، امانت ، پرهیز از اموال حرام و حسن خلق .

• از غرر الحکم •