

پایش آموزه

## رهیافت‌های سبک زندگی دینیه!

مروری بر

آموزه‌های دینیه

### یاد خدا و آرامش

مهم‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش که در آیات و احادیث برجسته شده است، یاد خداست. کسی که ایمان به خدا پیدا کرد و حضور او را پذیرفت طبعاً به یاد خواهد بود و از این راه به آرامش خواهد رسید، در اینجا مناسب است به سه آیه از سوره رعد که در ارتباط با ذکر و آرامش است توجه

کنیم:

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَجْرُكَ يَا كَافِرِينَ

شده‌اند می‌گویند چرا از جانب پروردگارش معجزه‌ای بر او نازل نشده است بگو در حقیقت خداست که هر کس را بخواهد بیراه می‌گذارد و هر کس را که [به سوی او] بازگردد به سوی خود راه می‌نماید. همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند خوشا به حالشان و خوش سرانجامی دارند.



### افراد

#### منیب دارای دو

ویژگی هستند: یکی اینکه

اهل ایمانند و دوم اینکه قلبشان

آرام است. انابه از ریشه «نوب» به

معنای رجوع مستمر است. منیب

کسی است که پیوسته به سوی

خدا باز گردد.

### اگر

#### فردی به خدا

بازگردد، سپس از او غفلت

ورزد و دوباره به خدا رجوع کند

و این جریان استمرار یابد، منیب

نامیده می‌شود. در چنین شرایطی،

زمینه‌ساز، ایمان است و پیامد

آن، آرامش جان.

می‌دهد که مایل است با انسان‌ها عمدتاً به صورت گروهی سخن بگوید؛ لذا غالباً مخاطبان خدا در قرآن تمام بشر یا گروه‌های انسانی، نظیر ناس، انسان، بشر، متقین، کفار، منافقین و مجرمین هستند.

در آیهٔ مزبور مشاهده می‌کنیم که اولاً «ذکر الله»، «تطمئن» و «قلوب» تکرار شده‌اند که نشانهٔ تأکید است.

آیه حصر را می‌رساند. بدین معنا که تنها راه نیل به آرامش قلبی، یاد خداست. لذا هر راهکار دیگری غیر از یاد خدا، نظیر یوگا، مدیتیشن و الکل را نفی می‌کند.

مهمترین پیام این آیات، پیوند میان یاد خدا و آرامش جان است. بدین صورت که؛ یاد خدا، انس با او را به ارمغان می‌آورد و انس با حق به انسان آرامش می‌بخشد. توجه به نعمت‌های بی‌کران الهی، خشیت و وحشت را از دل انسان زدوده، طمأنینه را جایگزین آن می‌کند. قلبی آرام است و به سعادت نزدیک که از تشویش، اضطراب و کشمکش نجات یابد و این امر تنها در پرتو اتکا به خدا، شدنی است. اگر انسان بدانند و بپذیرد که تدبیر و هدایت عالم به دست خداست، آرامش می‌یابد.

ممکن است پرسشی در ذهن پدید آید که چرا این‌گونه است؟

پاسخ با مثالی واضح می‌شود؛ اگر شخصی

در این آیات شریفه نکته‌های ظریف فراوانی وجود دارد که پرداختن به آنها سودمند است: **مفهوم کفر**، مفهومی جانشین دارد که ضلالت است. در آیهٔ نخست، کفر و ضلالت در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند؛ پس کافر، اهل ضلالت است. از سوی دیگر انابه و ایمان یار یکدیگر شده‌اند. به تعبیر بهتر، واژه‌ها و مفاهیم قرآنی درون یک شبکه قرار می‌گیرند. در اینجا دو نظام شبکه‌ای شکل گرفته است که در شبکه نخست، کفر و ضلالت و در حوزهٔ شبکهٔ دوم انابه، ایمان، ذکر خدا و عمل صالح واقع شده‌اند.

افراد منیب دارای دو ویژگی هستند: یکی اینکه اهل ایمانند و دوم اینکه قلبشان آرام است. انابه از ریشه «نوب» به معنای رجوع مستمر است. منیب کسی است که پیوسته به سوی خدا بازگردد. اگر فردی به خدا بازگردد، سپس از او غفلت ورزد و دوباره به خدا رجوع کند و این جریان استمرار یابد، منیب نامیده می‌شود. در چنین شرایطی، زمینه‌ساز، ایمان است و پیامد آن، آرامش جان.

تمام واژه‌هایی که مربوط به انسان است نظیر «الذین»، «کفروا»، «آمنوا»، «قلوب»، «عملوا» و «طوبی لهم» به صورت جمع به کار رفته است. تحلیل این مطلب ما را به این نکتهٔ زیبا در زمینهٔ جامعه‌شناسی قرآنی رهنمون می‌شود که خداوند از راه آیاتش به ما نشان

بخواهد به دانشگاه برود و تا مقطع دکترا ادامه تحصیل دهد، باید حدود یازده سال از عمر خویش را صرف کند، در این صورت چندین فرض پیش رو دارد؛ فرض اول اینکه خود را با سیلی از مشکلات و سختی‌ها روبرو می‌بیند. در این صورت نگرانی و دودلی وجودش را اشغال می‌کند؛ زیرا که معادله‌ای در روان انسان وجود دارد و آن اینکه «اگر انسان در برابر خود مشکلاتی ببیند، طبعاً نگران و مضطرب می‌شود». فرض دوم اینکه تمام این شرایط موجود است اما پدر مثلاً رئیس دانشگاه است. در این موقعیت، قدری از نگرانی‌هایش کاسته شده، به جای آن آرامش می‌نشیند. فرض سوم اینکه با حفظ شرایط، پدر آن شخص وزیر علوم باشد. در این حالت به صورت طبیعی میزان بیشتری از دلهره‌ها و نگرانی‌ها کم شده، قرار و سکون در دلش پدید می‌آید و فرض چهارم اینکه با حفظ شرایط، پدر آن فرد رئیس آن کشور باشد. پیداست که در این احتمال استرس و اضطراب به حداقل می‌رسد و آرامشی لذت‌بخش برایش حاصل می‌آید. (البته این مثال مربوط به کشورهایی است که در آنجا روابط به جای ضوابط حاکم باشد).

اگر فرض‌های اول تا چهارم با هم مقایسه گردد، به دست می‌آید که هر چه نقطه اتکای انسان قدرتمندتر باشد، به صورت طبیعی آدمی آرامش بیشتری می‌یابد. حاصل چهار فرض پیش گفته ما را به دو اصل روان‌شناختی رهنمون می‌شود؛ یکی اینکه «خیره شدن به مشکلات، نتیجه‌ای جز اضطراب و نگرانی در پی ندارد» و دیگر اینکه «پیامد احساس اتکا به قدرت، کاهش دلهره و افزایش آرامش است».

خیره شدن به مشکلات ← احساس اضطراب و نگرانی

احساس قدرت ← احساس آرامش

حال باید پرسید که چگونه است انسان با اعتماد به قدرت پدر آرامش می‌گیرد؛ اما با اتکا به قدرت خدا آرام نمی‌گیرد؟ این در حالی است که قدرت پدر و قدرت خدا چندین تفاوت مهم



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

دارند؛ اول اینکه قدرت پدر محدود و قدرت خدا نامحدود است. دوم اینکه قدرت پدر، اعتباری اما قدرت خدا حقیقی است و سوم اینکه پدر فقط قدرت دارد اما خداوند قدیر، علیم، رحیم و... نیز است. پس هر چه قدرت و محبت بیشتر باشد، آرامش حاصل از آن هم بیشتر خواهد بود و بالاترین و عالی‌ترین آرامش، با اعتماد و اتکا به بالاترین قدرت و رأفت حاصل می‌آید و این است راز پیوند یاد خدا و نیل به آرامش.

اگر انسان قدرت و رحمت خدا را «باور کند» و آن را به «احساس» خود درآورد، یعنی به قدرت، علم و محبت او ایمان آورد، در این صورت در عمل و به صورت محسوس و درونی به این نتیجه مهم خواهد رسید که تنها راه نیل به آرامش روحی، تکیه بر خداوندِ قدیر و علیم است.

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

الدَّكْرُ يُؤْنِسُ اللَّبَّ وَ يُنِيرُ الْقَلْبَ وَ يَسْتَنْزِلُ الرَّحْمَةَ؛ یاد خدا خرد را آرامش می‌دهد، دل را روشن می‌کند و رحمت [خدا] را فرو می‌آورد.

و در روایت دیگری می‌فرماید:

ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طَمَأْنِينَةُ الْقُلُوبِ؛ یاد خدا سینه‌ها را صیقل می‌دهد و دل‌ها را آرامش می‌بخشد.

امام زین‌العابدین (ع) در نجوایی با خدا با محبت و شیدایی فراوان خطاب به آن وجود عزیز چنین می‌گوید:

الهی، بِكَ الْقُلُوبُ الْوَالِهَةُ وَ عَلَي مَعْرِفَتِكَ جُمِعَتِ الْعُقُولُ الْمُتَبَايِنَةُ، فَلَا تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ إِلَّا بِذِكْرِكَ وَ لَا تَسْكِنُ النَّفُوسُ إِلَّا عِنْدَ رُؤْيَاكَ؛ الهی! دل‌ها شیدا



حالت او اینگونه است که ممکن است مشغول راه رفتن باشد اما در عمق وجودش به یاد معشوق باشد، ممکن است در حال غذا خوردن باشد اما در عمق جاننش با یار خویش باشد، ممکن است به سخنی گوش دهد اما عمق وجودش جای دیگری باشد، به هنگام خوابیدن پلک‌هایش را با یاد معشوقش می‌بندد و هرگاه بیدار شود فکر محبوبش میان دو پلک باشد. کسی که به یاد خداست نیز به تمام کارهای زندگی‌اش می‌رسد اما حلقه وصل تمام کارها در عمق جان اوست که در آنجا فقط عشق به دلدار، فکر او و یاد او وجود دارد و وجودش را نیرو می‌بخشد و به جانش، آرامش.

پی‌نوشت:

۱. رعد / ۲۹ - ۲۷.

۲. راغب اصفهانی، مفردات، ص ۵۰۷.

۳. حسینی شیرازی، تقریب القرآن، ج ۳، ص ۸۵؛ طبرسی، مجمع البیان، ج ۶، ص ۴۴۷؛ طباطبایی، المیزان، ج ۱۱، ص ۳۵۷ - ۳۵۳؛ شبیبی، نهج البیان، ج ۳، ص ۱۶۱؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج ۳، ص ۱۸۷؛ ابن عجبیه، البحر المدید، ج ۳، ص ۲۵؛ سمرقندی، بحرالعلوم، ج ۳، ص ۲۲۶؛ آلوسی، روح المعانی، ج ۷، ص ۱۴۴؛ سید قطب، فی ظلال القرآن، ج ۴، ص ۲۶۰؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۱۹، ص ۴۱ - ۴۰.

۴. آمدی، غررالحکم، ص ۱۸۹.

۵. همان.

۶. مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۱۵۱.

و سرگشته هستند و خردهای گوناگون بر معرفت تو فراهم و همداستان گشته‌اند. دل‌ها جز با یاد تو آرام نمی‌گیرند و جان‌ها جز با دیدن تو آرامش نمی‌یابند.

برای ذکر مراتبی گفته‌اند که عبارتند: از ذکر زبانی، ذکر فکری، ذکر رفتاری و ذکر قلبی. پیداست که هر چه ذک عمیق‌تر باشد، بهره‌ی انسان از آرامش بیشتر خواهد بود.

با مثالی می‌توان مفهوم ذکر را بهتر فهمید: اگر کسی تجربه عشق را در زندگی داشته باشد