

## تأثیر ذکر در آرامش روان

زهرا محققیان\*

### چکیده

امروزه، علی‌رغم پیشرفت‌های سریع فناوری، توجه و گرایش به معنویت جهت جلوگیری از افسردگی و حل معضلات بشری، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که بشر متمدن امروزی، گرچه به ظاهر مرفه می‌نماید، اما بیش از گذشته افسرده، ناامید و تنهاست. از نظر جهان بینی توحیدی، امید، تحفه‌ای الهی جهت به حرکت درآوردن چرخ زندگی است، زیرا امید در راستای تکامل انسان و تکامل انسان در قرآن، به سوی خلیفة الله و مظهر تجلی اسماء الهی می‌باشد. بنابر این ایجاد آرامش و تقویت روح امید آسب پذیری افراد را در برابر ناملايمات کاهش می‌دهد.

این مقاله در صدد آن است تا به روش توصیفی-تحلیلی از تفاسیر آیات و با بهره‌گیری از روایات، بیان نماید که ارتباط با معنویت و انس با خالق یکتا از طریق ذکر او، نقش بسیار مؤثری در ایجاد آرامش و نهادینه شدن روح امید در آدمی دارد و آنان که از ذکر او بی‌بهره‌اند، در برابر شدائد زندگی ممکن است از آسیب‌پذیری

جسمی و روحی در امان نباشند و به بحران هویت دچار شوند.  
کلید واژه ها: ذکر، قرآن، امید، آرامش، معنویت، عبادت.

## مقدمه

در عصر اطلاعات و هزاره سوم، علی‌رغم رشد تکنولوژی و پیشرفت‌های سریع فناوری، یکی از مشخصه‌های بارز و عینی در رفتار عموم مردم جامعه مخصوصاً جوانان، ضعف امید و امیدواری به زندگی و آینده است. دانشمندان، متفکران و مصلحان بشری، سال‌های متمادی تلاش نموده‌اند تا از طریق راه‌حلی قابل قبول و مؤثر، انسان را از اضطراب و دلهره، احساس پوچی و یأس و... پرهیز دهند و امید و آرامش را بر زندگی او حاکم نمایند. این تلاش‌ها گرچه تنها در برخی زمینه‌ها به نتایجی منتهی شده است، اما هنوز بیشتر جوامع انسانی از رفاه و امنیت محرومند.

این واقعیت سبب گردیده اندیشمندان عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگر شیفته شنیدن پیام‌ها و راه‌حل‌های جدیدی باشند که بتواند بن‌بست‌های موجود را بشکند، چرا که علم به لحاظ ماهیت خود با مرزهای تجربه مادی محصور شده، حال آن‌که برای تعیین اهداف غایی تربیتی، لازم است از تمسک به دین بهره گرفته شود؛ چرا که احساس نیاز به دین، دارای ریشه‌ای ژرف و عمیق در وجود انسان است. آدمی، گرایش و کشش‌های دائمی به سوی آفریدگار خویش دارد و قادر نیست از قلمرو راز و نیاز بگریزد و خود را نیازمند به خداوند احساس نکند. اگر احساس کرد که در زندگی او خدایی نیست، همانند مگس‌های خشک پاییزی می‌شود که به محض برخورد به شیشه، بی‌صدا می‌میرند. به همین دلیل از جمله موضوعات اساسی که یادآوری آن مخصوصاً به جوانان، بسیار ضرورت دارد، نقش خداوند در زندگی و تأثیر آن در افزایش روحیه امید و امیدواری نسبت به حیات و فردای روشن است که به طور طبیعی دیدی مثبت نسبت به زندگی را به دنبال خواهد داشت. و دین اسلام، کامل‌ترین دین از جهت تضمین سعادت برای بشر است چرا که مقصد قرآن، چنانچه خود قرآن می‌فرماید: «هدایت به سبب سلامت، اخراج از همه مراتب ظلمات به عالم نور و هدایت به طریق مستقیم است» (المائدة، ۱۶/۵).

قرآن این نسخه شفا بخش الهی که بنا به تصریح خود<sup>۱</sup>، کتاب هدایت و راهنمای

سلوک انسانیت و مربی نفوس و شفای امراض قلبیه و نور بخش سیر إلى الله است به دفعات متعدد و از طرق مختلف، در پرتو ایجاد آرامش، انسان را به امید و امیدواری ترغیب و تشویق نموده است که طبق آیه: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد، ۲۸/۱۳)، ذکر خداوند یکی از بهترین این راهکارهاست.

### احساس حضور در پیشگاه خداوند متعال

به یاد خدا بودن، راه و رسم خوشایند و جالبی در جهت سلامت نفس و بهداشت روان است زیرا یاد خدا، انسان را با ریسمان و پیوند استواری به پروردگارش مربوط می سازد و او را به خیر و فضیلت در دنیا و آخرت سوق می دهد و روان انسان را براساس ایشار و فداکاری تربیت می کند و آدمی را از انحراف از جاده حق، دور نگاه می دارد چنان که قلب او را از آرامش و اطمینان و امنیت و رفاه سرشار می سازد.

در بیان معنای «ذکر» گفته اند: ذکر به معنای یادآوری است؛ یعنی: یادکردن، خواه با زبان باشد یا با قلب یا با هر دو، بعد از نسیان باشد، یا بعد از ادامه ذکر. به عبارت دیگر، ذکر حالت روحی خاصی است که انسان در آن حال، دانسته خویش را مورد توجه قرار می دهد و گاهی به یادآوری چیزی با زبان و گاهی به حضور چیزی در قلب گفته می شود.<sup>۲</sup>

در بیان حقیقت ذکر نیز، از آیات قرآن و سخنان اولیای گرامی اسلام، استفاده می شود که حقیقت ذکر عبارت است از یاد خدا در همه احوال و پیشامدها و توجه به حضور در محضر الهی و او را حاضر و ناظر بر اعمال و رفتار خویش دانستن و این که هیچ امری بر او پوشیده نمی ماند. از این رو، هنگام رو به رو شدن با تکالیف واجب به یاد خدا بوده، آنها را انجام دهد و هنگام رو به رو شدن با محرمات و معاصی از خدا غافل نباشد و از انجام آن پرهیز نماید، چنان که قرآن کریم می فرماید: «وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» (الحشر، ۱۸/۵۹) یا «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ» (غافر، ۱۹/۴۰).

ذکر خدای سبحان از بهترین و پاکیزه ترین اعمال نزد خدا، برترین لذت نزد دوست داران او، خوی و خصلت خوب مؤمنان و صالحان و نشان همنشینی با محبوب واقعی بوده و مایه شرافت و رستگاری انسان است و در آیات قرآنی و روایات اسلامی بسیار

مورد سفارش واقع شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (الأحزاب، ۳۳/۴۱). پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «بدانید که بهترین اعمال شما نزد خداوند و پاکیزه‌ترین آنها و آنچه از همه بیشتر درجات شما را بالا می‌برد و بهترین چیزی که آفتاب بر آن تابیده، ذکر خدای سبحان است؛ زیرا خدای تعالی از خودش خبر داده، فرمود: من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند». ۳.

امام صادق (ع) فرمودند: «هر چیزی را حدی است که به آن منتهی می‌شود، مگر ذکر که حدی ندارد که به آن پایان یابد». ۴.

در روایتی امام صادق (ع) می‌فرمایند: «منظور از ذکر خدا، گفتن سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله أكبر، نیست - گرچه اینها هم ذکر است - بلکه مقصود آن است که اگر انسان با حرام خدا روبه رو شد، یاد خدا او را از آن باز دارد». ۵.

منظور از ذکر، تنها ذکر زبانی نیست، زیرا ذکر زبانی، زمانی تأثیر بر روح و روان آدمی دارد و می‌تواند آرام بخش وجود بشر باشد که به دنبال ذکر قلبی باشد. از این رو مقصود حقیقی از ذکر خدا، رسیدن به درجه‌ای از ایمان و اعتقاد است، که انسان بر اثر آن، پیوسته خود را زیر نظر خدا دانسته و در نهان و آشکار، او را شاهد و ناظر اعمالش بداند و از زشتی‌ها دوری گزیده و وظایف خود را در برابر او انجام دهد به عبارت دیگر، حقیقت ذکر، توجه قلبی به خداوند متعال است که در اعمال انسان پرتو می‌افکند. بدیهی است چنین ذکری، دل را صفا و صیقل داده، جلوه‌گاه محبوب می‌کند و روح را تصفیه کرده و هرگونه ناامیدی و افسردگی را از آن می‌زداید و انسان را از قید اسارت نفس می‌رهاند. اگر قلب به تذکر محبوب و یاد حق تبارک و تعالی عادت کرد و با آن عجین شد، انسان را دگرگون می‌کند، به طوری که حرکات و سکنتات چشم، زبان، دست، پا و سایر اعضا، با ذکر حق انجام می‌گیرد و برخلاف وظایف، امری انجام نمی‌دهند. کامل‌ترین و بهترین مراتب ذکر نیز همین است که در همه مراتب انسانی، جاری شده و حکمش ظاهر و باطن و نهان و آشکار را در برگیرد و اگر ذکر زبانی نیز از نظر مکتب اسلام مطلوب است و به آن سفارش شده، سرش در آن است که زبان قلب گشوده شود و به حدی رسد که زبان، چشم، گوش و سایر اعضای بدن از قلب پیروی کنند تا بدین وسیله دل برای ورود صاحب منزل، پاک و پاکیزه گردد. علی (ع) فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءَ

للقلوب...؛ همانا خداوند سبحان، ذکر را جلا و صفای دل‌ها قرار داده است...»<sup>۶</sup>.

به طور کلی یکی از بهترین راه‌های افزایش روحیهٔ امید و امیدواری و از والاترین دلالت‌ها و هدایت‌های قرآنی و روایات اهل بیت (ع) دعوت به ذکر خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «... وَ لَذِكْرِ اللَّهِ الْكَبِيرِ» (العنکبوت، ۲۹/۴۵). از سویی دیگر ریشه همه آثار معنوی و اخلاقی و اجتماعی که در عبادت است، در یک چیز یافت می‌شود؛ ذکر حق و غیر او را زیاد بردن. چرا که ذکر خداوند، هدف عبادت است، قلب را جلا می‌دهد، ترس و خوف موجود در آن را به امن، عداوت را به محبت، اضطراب و بی‌تابی را به آرامش و هراس را به اطمینان تبدیل می‌کند و بدین طریق دل را آمادهٔ تجلیات الهی می‌نماید («... فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا» (الفتح، ۴۸/۱۸).

از طریق ذکر است که روحانیت و بعد معنوی فرد بر بعد خاکی و زمینی و مادی او غلبه می‌کند و در می‌یابد که شک و دودلی، خاطره‌ای شیطانی است و اضطراب و پریشانی درون از وسوسه‌های شیطان ریشه می‌گیرد. آنگاه که انسان در عبودیت خویش دارای اخلاص باشد و در جهت اطاعت از پروردگار خود، بکوشد و در خویشتن نیاز به مولی و خدای خود را آشکارا احساس نماید، خداوند متعال از او سرپرستی کرده و هم و غم او را زایل می‌سازد و ناامیدی و افسردگی را در او از بین می‌برد. در چنین وضعی، فردی که به یاد خداست، در معیت خدا به سر می‌برد و آنگاه که ابتلائات و گرفتاری‌ها بر یک انسان ذاکر یورش می‌آورند و زندگانی با رنج‌ها و آلامش بر او سنگینی می‌کند، از رهگذر ذکر به رفاه و اطمینان و آرامش و امید به آینده دست می‌یابد و از قناعت و رضایت خاطر برخوردار می‌شود و احساس می‌کند که با خدا و همراه اوست و همواره به او نیازمند است. از این پس یأس و ناامیدی او را در اختیار خود نمی‌گیرد و هیچ غمی او را ناراحت و عبوس نمی‌سازد زیرا او خود را در معیت صاحب امر و یار و یاور و خدای رهایی بخش خویش احساس می‌کند و خویشتن را به او واگذارده و مهمان او تلقی می‌کند. از این رو با احساس حضور در پیشگاه خدا، هیچ گاه ناله و شکوه و ناراحتی و اضطراب و ناامیدی و ترس و بیم، جایی را در وجود او برای خود نمی‌یابند. و در پرتو آن، حلاوت صبر را می‌چشد و جمال و زیبایی و خوش آیند بودن توکل خویش را شهود می‌کند و قلبش با محبت روشن و نفسش از رضا و امن سرشار می‌گردد.

ذکر میان خداوند متعال و بنده او، پیوند استوار و ناگسستنی به وجود می آورد: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر، ۶۰/۴۰)؛ «فَادْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ» (البقرة، ۱۵۲/۲). ذکر راه گشای انسان در نیل به استقامت و راستی و اعتدال است؛ و تنها از رهگذر ذکر است که انسان شیرینی و گوارایی اتصال خود را با خداوند حس می کند؛ چراکه یکی از ثمرات ذکر این است که انسان در سایه آن، توانایی پیدا می کند که از عادات مأنوس و خلق و خوی های نادرست به رهد و قوانین طبیعت و خواسته های نفسانی را مقهور خود سازد: «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ» (آل عمران، ۱۳۵/۳)؛ «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (الاعراف، ۲۰۱/۷).

بنابراین ذکر خدا و یادآوری صفات و نعمت های الهی، نیاز حیاتی برای انسان بودن و انسان زیستن است. ذکر خدا نگهبان هویت انسان و پاسدار ارزش های معنوی و ریشه صلاح قلب و موجب آبادی و حیات آن و روشن بینی، اطمینان و آرامش دل است. و سبب افزایش روحیه امید و امیدواری در آدمی می گردد. به طور کلی ذکر خداوند اگر همراه با توجه و حضور قلب باشد، دارای فضایل فراوان و آثار خوشایند و ثمرات باارزشی است. اینک نیکوست که به برخی از آثار ذکر خداوند که در ایجاد روح امید در انسان نیز، تأثیر فراوانی دارند، به طور مختصر اشاره شود.

### اثرات ذکر خداوند

از جمله آثار ذکر خداوند که در تقویت روحیه امید و امیدواری در آدمی نیز بسیار مؤثر است، می توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. شفای قلب ها: بهترین دارو برای دل های خسته و بیمار، ذکر خداست. خداوند سبحان می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ» (یونس، ۵۷/۱۰). در آیه فوق، خداوند به بیان اهمیت و تأثیر قرآن که نوعی ذکر خداوند شمرده می شود می پردازد و آن شفا دادن قلب ها توسط قرآن است، بدین معنا که ذکر خداوند از طریق آیات قرآن، مایه پاکی روح و قلب از آفات روحی و بیماری های معنوی همچون افسردگی، ناامیدی و... می گردد.

رسول خدا (ص) می فرماید: «ذکر الله شفاء القلوب»<sup>۷</sup>. در دعای شریف کمیل نیز از

زبان امیرالمؤمنین (ع) می خوانیم: «یا من اسمه دواء و ذکره شفاء». بدیهی است زمانی انسان آرامش می یابد که قلب او از تمامی ناراحتی های روحی و روانی پاک شده باشد که این نیز در پرتو ذکر خداوند میسر می گردد.

۲. حیات بخش دل ها: حیات انسان، در ایمان و عمل صالح است که خداوند و انبیا هم، مردم را به همان دعوت کرده اند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ» (الانفال، ۲۴/۸). و هرکس عمل صالحی انجام دهد، خداوند به او حیات تازه ای می بخشد: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ...» (النحل، ۹۷/۱۶). از سویی دیگر ذکر نیز، مصداقی از عمل صالح است. بنابراین ذکر خداوند سبحان، حیات بخش دل و جان آدمی است و از طریق خارج نمودن دل از تاریکی و کدورت، سبب رهایی آن از مردگی و بی حالی می شود.

۳. رهایی از وسوسه های شیطانی: بهترین راه برای رهایی از وسوسه های شیطان، پناه بردن به خدا و ذکر حضرت اوست و این یک امر طبیعی است که وقتی نور آمد، ظلمت رفتنی است و هنگامی که حق آمد، باطل نابود خواهد شد.<sup>۸</sup>

معمولاً هر کس در هر مرحله ای از ایمان و در هر سن و سالی، گاهی گرفتار وسوسه های شیطان می شود و گاه احساس می کند نیروی محرک شدیدی در درون جاننش او را به سوی گناه دعوت می کند. این وسوسه ها و تحریک ها مسلماً در سنین جوانی بیشتر است، در محیط های آلوده و فساد که در آن آزادی نه به معنای حقیقی، بلکه به شکل بی بند و باری همه را فرا گرفته و دستگاه های تبلیغاتی غالباً در خدمت شیطان و وسوسه های شیطانی هستند، افزون تر می باشد؛ تنها راه نجات از آلودگی در چنین شرایطی، فراهم ساختن سدّی قوی به وسیله ذکر خداوند، سپس مراقبت و پناه بردن به خدا و یاد الطاف و نعمت های او و مجازات های دردناک خطاکاران است. مگر نه آن که پروردگار ما می گوید: «وَأِمَّا يَنْزِعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نُرْعًا فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (الاعراف، ۲۰۰/۷). ولی کسی که از ذکر خدا روی گرداند و نسبت بدان خود را به غفلت و نادانی زند و به وسوسه های شیطان تسلیم شود، در اینجاست که شیطان بر او دست می یابد و بر او چیره می گردد و خدا هم از شیطان ها همنشینی بد برای او معین می کند، بدین سان توفیق هدایت و راهیابی را از او سلب می نماید: «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ

قَرِينٌ \*وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ» (الزخرف، ۳۶-۳۷).

۴. خشوع و تواضع: یکی دیگر از فواید و آثار ارزنده ذکر و یاد خدا، افزایش حالت خشوع و تواضع در آدمی است. قرآن در این باره فرموده: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ \*الَّذِينَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (الانفال، ۸-۳).

دل‌های اهل ایمان در برابر عظمت و کبریایی حق به تپش می‌افتد. البته ترس در اینجا مثل ترس انسان‌ها از اشیاء و احیاناً انسان‌های معلوم‌الحال اطراف نیست. این، یک نوع احساس کوچکی در برابر ذات مقدس پروردگار یا نگرانی از اعمال ناقص و کم خود است که ای وای باین همه نعمت‌های الهی جز کفران و معصیت، کاری نکرده‌ایم. این حالت از بهترین حالات مؤمن است و اگر کسی بتواند، این حالت را از دست ندهد، از بسیاری از لغزش‌ها در امان خواهد بود و حال عبادی خوبی خواهد داشت. بنابراین مؤمن حقیقی که ایمان در قلب او ثابت شده است، تحرک و اضطرابی در باطن او پدید آمده و حالت طمأنینه و آرامش و سکون او متحول گشته و قلب او منخفص شده و خشوع پیدا می‌کند و این تحول در اثر احساس عظمت و مقام بلند روحانی پروردگار متعال می‌باشد که بی‌اختیار موجب تزلزل و اضطراب و بهم خوردن سکونت روحی او خواهد شد که این خضوع و تواضع در ناحیه فردی در نماز و در ناحیه اجتماعی در انفاق تجسم می‌یابد.<sup>۹</sup>

۵. همنشینی با خدا: انس و همنشین طلبی در فطرت و نهاد هر انسانی نهفته است، هر کس می‌خواهد با محبوب خود، مأنوس و مجالس باشد. مردان و زنان با ایمان بیشتر انس را با خدای خویش دارند، چرا که او را «آنس الانسین» می‌دانند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «اللَّهُمَّ اَنْتَ اَنْسُ الْاَنْسِیْنَ لِأَوْلِیَائِكَ وَأَحْضَرَهُمْ بِالْكَفَايَةِ لِلْمُتَوَكِّلِیْنَ عَلَیْكَ»<sup>۱۰</sup>. فرزندش حسین (ع) نیز این چنین می‌فرماید: «أَنْتَ الْمَوْسَىٰ لَهُمْ حَيْثُ أَوْحَشْتَهُمُ الْعَوَالِمَ»<sup>۱۱</sup>. این تصور موجب آرامش انسان‌ها خواهد شد. به هر حال انس و همنشینی با پروردگار فقط در پرتو ذکر او میسر است. از سویی دیگر خود او نیز بندگان را به همنشینی



با خود دعوت کرده است: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر، ۶۰/۴۰) یا «فَادْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ» (البقرة، ۱۵۲/۲۵).

حضرت موسی (ع) در هنگام مناجات با پروردگار، عرض کرد: بار پروردگارا آیا تو از من دور هستی تا تو را ندا دهم و بخوانم، یا نزدیکی تا با تو مناجات کنم؟ از جانب خداوند وحی آمد که: ای موسی! «أنا جلیس من ذکرنی». ۱۲.

۶. خوب شدن و صالح گشتن اعمال: هنگامی که انسان در زندگی، خود را در محضر پروردگار بداند و مداومت در یاد حضرت دوست داشته باشد، طبیعی است که اعمالش پسندیده و صالح خواهد شد. قرآن در این باره فرموده: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَجَلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ \* الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (الانفال، ۲/۸-۳).

در آیه فوق، خداوند سبحان یکی از نتایج ذکر را انجام اعمال صالحی همچون نماز و انفاق بیان کرده است، از این رو مؤمنان واقعی در اثر ذکر خداوند، علاوه بر پیدایش حالت خشوع و تواضع در روح شان، در جسم شان نیز خشوع و تواضعی ایجاد می شود که این حالت در ناحیه فردی در نماز و در ناحیه اجتماعی در انفاق نمود پیدا می کند. از سویی دیگر نیز آنان که به لقای الهی امید دارند، در پرتو اعمال صالح، این امید خود را تقویت می کنند؛ «فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا» (الکهف، ۱۸/۱۱۰). بنابراین ذکر خداوند می تواند باعث تقویت روحیه امید و امیدواری گردد.

۷. توجه خدا به انسان: در صورتی که انسان به یاد خدا باشد، خدا نیز به یاد اوست و توجه خدا به انسان، که مدیر و مدبر همه امور است، تمامی مشکلات جسمی و روحی او را برطرف می سازد، خداوند سبحان می فرماید: «فَادْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ» (البقرة، ۱۵۲/۲). این آیه اشاره به یک اصل تربیتی و تکوینی دارد؛ یعنی: به یاد من باشید و به این وسیله روح و جان خود را پاک و آماده پذیرش رحمت پروردگار سازید، توجه به این ذات پاک، شما را در فعالیت ها مخلص تر، مصمم تر خواهد ساخت.

۸. آرامش و اطمینان دل: از مهم ترین آثار ذکر خداوند، دستیابی انسان به آرامش و اطمینان دل است که سبب تقویت و افزایش روحیه امید در آدمی می گردد.

## اثرات قطعی ذکر خداوند در افزایش امید به آینده

انسان در اثر مبارزه با هوای نفسانی و اطاعت از دستورات پروردگار و تربیت به کمال رساندن خویش، به یک مرحله از اطمینان می‌رسد که به غیر خدا اعتنایی ندارد و چنان ثابت و استوار است که گویی کوهی است سر به فلک کشیده و بلکه محکم‌تر، دیگر هیچ‌گاه گناه و شهوات و جاه و مقام او را متزلزل نمی‌نماید و شیطان با همه نیرنگش از قدرت ایمان و استقامت این گونه افراد به ستوه می‌آید.

در دنیای امروز به هر نسبتی که بشر از نظر مادیات پیشرفت می‌کند و بر زیبایی‌های زندگی‌اش می‌افزاید، به همان نسبت حرص‌ها و آرزوهایش به جنبش در آمده و آرزوهایش درازتر و خواهش‌های دلش زیادتر شده است. قهرا در چنین شرایطی اضطراب‌ها و ناکامی‌های روحی‌اش نیز افزایش یافته است که این‌ها خود یأس و ناامیدی از آینده را برای بشر به ارمغان خواهد آورد. اما مؤمنین و خداپرستان بدون هیچ تشویشی با دلی آرام، خود را به خداوند تبارک و تعالی می‌سپارند و با یاد و ذکر آن مهربان جاوید، دل را محکم و استوار نموده و در برابر هجوم مصیبت‌ها و حوادث، شخصیت خویش را حفظ می‌کنند و ضربات کوبنده ناملازمات و مشکلات زندگی آن‌ها را از پای در نمی‌آورد. بنابراین یکی از مهم‌ترین فواید و آثار ذکر خداوند، رسیدن به آرامش دل و اطمینان خاطر است که باعث تقویت روحیه امید و امیدواری به آینده در نهاد آدمی نیز می‌گردد.

بزرگی در عالم هست خدا نام                      که از او شوریده دل گیرد آرام

به طور کلی روح انسان، ربّانی است؛ «قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي...» (الاسراء، ۱۷/۸۵) تا با خدا پیوند نداشته باشد، آرام و قرار نمی‌گیرد، پیوند روح و دل انسان با خدا به وسیله ذکر خدا پدید می‌آید و برقرار می‌ماند. علت اصلی اضطراب‌ها و آشفتگی‌های روانی، خستگی‌ها و افسردگی‌های روحی انسان دوران معاصر، غفلت از یاد خداست. برای آرامش دل باید به یاد خدا روی آورد چرا که «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد، ۱۳/۲۸). از نظر قرآن، ذکر خداوند، تأثیر به‌سزایی در روان آدمی دارد و دل‌ها در پرتو آن آرام می‌گیرد. چنان‌که خداوند سبحان در آیه فوق به تحسین جایگاه و مقام صالحان و مؤمنان پرداخته که در نتیجه یاد خداوند دارای اطمینان قلب دائمی می‌شود. طبق آیه فوق، هر قلبی با ذکر خدا اطمینان می‌یابد و اضطرابش تسکین

پیدا می‌کند این معنا حکمی است عمومی، که هیچ قلبی از آن مستثناء نیست، مگر این که کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش، دیگر نتوان آن را قلب نامید، که چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود. ۱۳

برخی صاحب نظران در مورد آیه مذکور می‌گویند: در این آیه شریفه دو نظر وجود دارد: اول اینکه دل فقط به یاد خدا آرامش می‌یابد. دوم آن که دل به هیچ چیز دیگر آرام نمی‌گیرد. دل آدمی به دنبال محبوبی است که زوال نداشته باشد و افول ننماید. از این رو فردی که به هر محبوب غیر حقیقی دل می‌بندد، از ابتدا در اندیشه زوال اوست و نگران و چون حق تعالی تنها محبوب بالاصالة و حقیقی است، هنگامی که دل سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه زوال، آن را نمی‌آزارد غم و اندوهی نخواهد داشت. ۱۴

آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری به سعادت و نعمت نداشته و بیمی جز از برخورد ناگهانی شقاوت ندارد. از سویی دیگر، تنها سببی که سعادت و شقاوت به دست اوست همان خدای سبحان است؛ زیرا بازگشت تمامی امور به اوست؛ «إِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهُ» (هود، ۱۱/۱۲۳) و اوست که فوق بندگان و قاهر بر آنان؛ «وَهُوَ الْفَاحِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ» (الانعام، ۶/۱۸) و فعال مایشاء؛ «إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ» (الحج، ۲۲/۱۸) و ولی مؤمنین است؛ «وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۳/۶۸). از این رو ذکر او برای نفسی که اسیر حوادث و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و نفسی که در امر خود متحیر است و نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش خاطر است، و به منظور توجه انسان به پروردگار و این که با ذکر او دل‌های خود را آرام سازند، فرموده: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد، ۱۳/۲۸).

به طور کلی خداوند در آیات بسیاری به بیان اهمیت ذکر و تأثیر آن در ایجاد آرامش و امنیت در روح و روان آدمی پرداخته است. علاوه بر آیه ۲۸ سوره رعد، در آیه «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه، ۲۰/۱۲۴) نیز، بیان نموده که هرکس از ذکرش اعراض نماید، در زندگانی دنیوی دچار ناآرامی و اضطراب، تشویش و افسردگی می‌گردد و در زندگانی اخروی نیز، کور و نابینا محسوس می‌شود. اصولاً تنگی زندگانی دنیوی، بیشتر به دلیل کمبودهای معنوی و نبودن غنای روحی، عدم اطمینان و ناامیدی به آینده، ترس از نبودن شدن امکانات موجود و وابستگی بیش از حد به جهان ماده

است. چنین فردی، دنیا را مطلوب یگانه خود قرار می‌دهد، در نتیجه همه کوشش‌های خود را منحصر در آن می‌کند. اما هیچ‌گاه بدان قانع و راضی نمی‌شود، دائماً چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد، بدون این‌که این حرص و تشنگی‌اش به جایی منتهی شود، پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی بسر می‌برد و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرف نظر از غم و اندوه و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملایمات و فرا رسیدن مرگ و بیماری دارد و صرف نظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دشمنان دارد، همیشه در میان آرزوهای برآورده نشده و ترس از فراق آنچه برآورده شده، به سر می‌برد. در حالی که اگر مقام پروردگار خود را می‌شناخت و به یاد او می‌بود، یقین می‌کرد که نزد پروردگار خود حیاتی دارد که آمیخته با مرگ نیست و ملکی دارد که زوال‌پذیر نیست و عزتی دارد که مشوب با ذلت نیست و نیز یقین می‌کند که دنیا دار مجاز است و زندگی دنیا در مقابل آخرت پیشیزی بیش نیست، اگر او این را بشناسد دلش به آنچه خداوند برای او تقدیر کرده قانع می‌شود و معیشتش هر چه باشد برایش فراخ گشته، دیگر روی تنگی و ضنک را نمی‌بیند و از همه این نگرانی‌ها در امان است چرا که ذکر خداوند، مایه آرامش جان و سکون خاطر است و اعراض از ذکر او مایه اضطراب و ترس و نگرانی است. ۱۵

اگر در حالات بزرگان می‌خوانیم که خیلی راحت و آرام از کنار حوادث ناگوار و تلخ و شیرین زندگی می‌گذشتند و زر و زور و مناظر شهوت‌انگیز تأثیری روی آن‌ها نداشته، به این دلیل است که آنان به مرتبه والای نفس مطمئنه نائل شده‌اند و رضامندی و تسلیم خویش را در برابر مقدرات الهی اعلام داشته‌اند. «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» (الفجر، ۲۷/۸۹-۲۸). صاحب نفس مطمئنه به حکم خدا راضی است و شب و روز مستغرق در یاد حضرت حق است.

در حالات عالم بزرگ، شیخ عبد الله شوشتری که از معاصرین مرحوم علامه مجلسی است آمده: ایشان فرزندی داشت که بسیار مورد علاقه‌اش بود، این فرزند سخت بیمار شد. مرحوم شیخ عبد الله، هنگامی که برای ادای نماز جمعه به مسجد آمد، پریشان بود، هنگامی که، سور منافقین را در رکعت دوم نماز جمعه تلاوت می‌کرد، به این آیه رسید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ

الْخَاسِرُونَ» (المنافقون، ۹/۶۳)، او - از آنجا که تکرار آیات در نماز جایز است - چندین بار آیه را تکرار کرد، وقتی نماز پایان یافت، بعضی از یاران علت این تکرار را سؤال کردند: ایشان فرمودند هنگامی که به آیه رسیدم به یاد فرزندم افتادم و با تکرار این آیه به مبارزه با نفسم برخاستم، آن چنان مبارزه کردم که فرض کردم فرزندم مرده است و جنازه اش در برابر من و من از یاد خدا غافل نیستم. آنگاه بود که دیگر این آیه را تکرار نکردم. ۱۶

بدون شک هر گونه توجه به خداوند - چنان که گفتیم - یک اثر تربیتی دارد که از طریق ذکر خدا در وجود انسان پرتوافکن می شود و بهترین و مؤثرترین عامل، در پیشگیری از نگرانی و هجوم فشارهای روانی به شمار می آید که در تقویت روحیه امید و امیدواری به آینده نیز بسیار مؤثر خواهد بود؛ زیرا ذکر خداوند یکی از مصادیق عمل صالح است و عمل صالح نیز از سوی انسان به دلیل امید به دریافت رحمت و پاداش های الهی یا پیوستن به لقای او انجام می گیرد. بنابراین هرگونه ذکر خداوند، علاوه بر ایجاد آرامش و نشاط در روح و روان انسان، سبب تقویت روحیه امیدواری در نهاد او نیز می گردد.

## نتایج

۱. امید در راستای تکامل انسان است و تکامل انسان در قرآن، به سوی خلیفه الله و مظهر تجلی اسماء الهی است، از این رو، امید نیز در راستای تجلی صفات الهی خصلتی نهادینه شده است و به دست آوردن آن، از طریق ذکر خدا میسر است.
۲. طبق آیات قرآن، یکی از راه های ایجاد آرامش و امید، ذکر خداوند سبحان است.
۳. حقیقت ذکر خداوند عبارت است از یاد خدا در همه احوال و پیشامدها و توجه به حضور در محضر الهی و او را حاضر و ناظر بر اعمال و رفتار خویش دانستن که پیامد چنین امری، دستیابی به آرامش و اطمینان نفس است.
۴. ذکر خداوند از طریق تلاوت قرآن، سبب شفای دل و پاکی روح از آفات و بیماری هایی همچون ناامیدی و افسردگی است.
۵. ذکر خداوند به عنوان مصداقی از عمل صالح، از طریق زنده نمودن دل و جان آدمی سبب تقویت روح امید در آدمی می گردد.
۶. اعراض از ذکر خداوند، سبب تسلط شیطان بر آدمی و القای روح ناامیدی توسط

او در پرتو ایجاد آرزوهای طولانی می‌گردد.

۷. ذکر خداوند از طریق تقویت روح شناخت و قدرت تشخیص حقایق، سبب رهایی انسان از چنگال وسوسه‌های شیطان و در نتیجه نجات انسان از اضطراب و افسردگی می‌شود.

۸. انس و هم‌نشینی با پروردگار، تنها در پرتو ذکر او میسر است که نتیجه این هم‌نشینی نیز، چیزی جز آرامش و اطمینان خاطر نخواهد بود.

۹. ذکر خداوند که از طریق ایجاد خشوع و خضوع در آدمی، منتهی به اعمال صالح نیز گردد می‌تواند به تقویت روح امید در آدمی نیز منجر شود.

۱۰. طبق آیات قرآن، صالحان و مؤمنان واقعی در پرتو ذکر خداوند، دارای اطمینان قلب دائمی می‌شوند. از این رو ناامیدی هیچ‌گاه نمی‌تواند در ایشان نفوذ نماید.

۱۱. نتیجه‌اعراض از ذکر خداوند، ناآرامی، اضطراب، تشویش، ناامیدی و افسردگی در زندگی دنیا و از دست دادن قدرت بینایی در جهان دیگر است.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

۱. یونس، ۱۰/۵۷.
۲. مفردات الفاظ القرآن/۳۲۸ «ذکر».
۳. وسائل الشیعة، ۷/۱۶۳.
۴. الکافی، ۲/۴۹۸.
۵. همان، ۱۴۵.
۶. نهج البلاغة «صبحی الصالح»/۳۴۲/ک ۲۲۲.
۷. نهج الفصاحة/۴۹۳/رقم ۱۶۲۰.
۸. الاسراء/۱۷/۷.
۹. ر. ک. المیزان، ۹/۱۲؛ مجمع البیان، ۴/۷۹۹؛
۱۰. نهج البلاغة/۲۴۹/ک ۲۲۷.
۱۱. بحار الأنوار، ۹۵/۲۲۶ «دعاء روز عرفه».
۱۲. الکافی، ۲/۴۹۶.
۱۳. ر. ک. المیزان، ۱۱/۴۸۳؛ أطیب البیان، ۷/۳۳۴؛ تفسیر نمونه، ۱۰/۲۰۹.
۱۴. تفسیر موضوعی قرآن «رضائی اصفهانی و دیگران»/۱۹۴.
۱۵. ر. ک. المیزان، ۱۴/۲۲۵؛ تفسیر نمونه، ۱۳/۳۲۷.
۱۶. تفسیر نمونه، ۲۴/۱۷۶.