

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



زمین پر نیا کھنڈا



سازمان اوقاف و امور خیریه  
معاونت فرهنگ و اجتماع



پرتال فرهنگ و اجتماع  
BASEKHOON.NET  
معاونت فرهنگ و اجتماع - سازمان اوقاف و امور خیریه

تہیہ، تنظیم و نشر: پرتال فرهنگ و اجتماع (وابستہ بہ معاونت فرهنگ، اجتماع سازمان اوقاف و امور خیریه)

نویسنده: محمدعلی صالح | ویراستار: مهدی مبالغی | صفحہ آرائی: مختار شفق

قیمت: ۲۵۰۰ تومان | نوبت چاپ: اول / بہار ۱۳۹۷ | شمارگان: ۳۰۰۰ نسخہ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وابستہ بہ سازمان اوقاف

نشان: قم، بلوار ۱۵ خرداد، جناب امامزادہ سیدعلی علیہ السلام، مجتمع فرهنگ اوقاف، پرتال فرهنگ و اجتماع

سایت راسخون: www.rasekhood.net | تلفن: ۰۲۵- ۳۸ ۱۸ ۷۱ ۷۴

# زندگی به رنگ خدا



شیرینی که شور نمی زند  
راهکارهایی برای رهایی از اضطراب



[ مقدمه ]



آرامش، متاع پربها و گوهر حیات بخش و پراززشی است که همه، طالب آن هستند و به عنوان یکی از خواسته‌های اساسی، به آن چشم می‌دوزند و در راه رسیدن به آن، از هیچ کوشش و تلاشی فروگذار نیستند. آرامش، سرمایه گران‌سنگی است، که قدر و منزلت آن، پس از زوال و از کف رفتن آن، بیشتر و بهتر احساس می‌شود. آرامش، یکی از بهترین حالات روح و روان انسان است و منزلگاهی است که از آن، می‌توان به بسیاری از لذائذ معنوی و سرچشمه نشاط روحی و زندگی پاکیزه، دست یافت و در حقیقت سکوی پرواز انسان به سوی تعالی و کمال است؛ چه این‌که بسیاری از استعداد‌های انسان، تنها در پرتو آرامش و سکون روانی به شکوفایی و رشد و بلوغ می‌رسد. از دیدگاه عقلی، تحصیل آرامش، نه تنها یک فضیلت بلکه ضرورت است و در زمره یکی از نیازهای بسیار ضروری و حیاتی فرد و جامعه انسانی به شمار می‌رود که باید در راه رسیدن به آن و ایجاد بستر، شرایط و سازوکارهای لازم برای تحقق آن



و به کار بستن عوامل و زمینه‌های آرامش، تلاش نمود تا به رستگاری جاویدان نائل آمد. براین اساس، شناخت عوامل اضطراب و فراهم آوردن زمینه‌های تحقق آرامش، گامی آغازین در دستیابی به آرامش به شمار می‌آید.

از سوی دیگر اضطراب، به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان امروز، به خصوص در دنیای صنعتی و زندگانی ماشینی و از مهم‌ترین اختلالات عصبی و روانی و منشأ بسیاری از عصبیت‌ها و ناراحتی‌ها به شمار می‌رود.<sup>۱</sup> برخی گفته‌اند: «کلیه مکاتب روان‌درمانی متفقاً هدف اصلی روان‌درمانی راهمایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت و آرامش در نفس انسان می‌دانند؛ گرچه در امر تحقق این هدف از روش‌های متفاوت بهره می‌جویند.»<sup>۲</sup>

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۱۱.

۲. نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۳۶۷.



[ ماهیت اضطراب ]

مفهوم و معنای لغوی اضطراب عبارت است از: ناآرامی، حیرت و نگرانی، تشویش روانی، سراسیمگی، سرگردانی و سرگشتگی و فرد مضطرب، یعنی کسی که دلتنگ، سراسیمه، هراسان، بی‌قرار و ناآرام باشد و به لحاظ مفهوم لغوی، اضطراب در جهت مقابل مفهوم آرامش و احساس امنیت و ثبات قرار دارد.<sup>۱</sup>

اضطراب در اصطلاح روان‌شناسان، عبارت است از: یک احساس منتشر ناخوشایند و مبهم، دلواپسی و احساس ناتوانی و بی‌کفایتی فرد برای تعبیر و تفسیر حوادث مهم. برخی دیگر آن را به احساس رنج‌آور و ترس و نگرانی مبهم، که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به یک شیء نامعین و نامشخص وابسته است، تعریف کرده‌اند.<sup>۲</sup>

شالوده اصلی مفهوم اصطلاحی اضطراب، چیزی جز یک گرفتاری ناراحت‌کننده و

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۵۱.

۲. ستان، ۱۳۷۸، ص ۶۱.





برهم‌زننده آسایش فکری نیست که آرامش و سکون روانی و احساس امنیت را از شخص مبتلا می‌رباید و تیره‌روزی، احساس دلهره و ناخوشایندی، بی‌قراری و بی‌ثباتی را جایگزین لذت، آرامش و نشاط می‌کند.<sup>۱</sup>

### نقش اضطراب در سلامت و بیماری

اضطراب و نگرانی همیشه یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند و اگر تلاش و کوشش انسان‌ها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از راه‌های صحیح و کاذب گردآوری کنیم، خود کتابی قطور را تشکیل می‌دهد. بعضی از دانشمندان می‌گویند: هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۱۲.



(همچون وبا) از هر ده نفر که ظاهراً به علت وبا می‌میرند اکثر آن‌ها به علت نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آن‌ها حقیقتاً به خاطر ابتلای به بیماری وبا از بین می‌روند!<sup>۱</sup> به طور کلی آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل، تا کنون کتاب‌های بسیاری نوشته شده که موضوع آن‌ها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است. تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هرچیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده و به انواع اعتیادها تن داده است؛ ولی قرآن با یک جمله کوتاه و پرمغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را نشان داده و می‌گوید: «بدانید! یاد خدا آرام‌بخش دل‌ها است!»<sup>۲</sup>

۱. مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱۰، ص ۲۱۰.  
 ۲. همان، ص ۲۱۱.



[ آثار و پیامدهای اضطراب ]

شناخت آثار و پیامدهای اضطراب، در روشن شدن هرچه بهتر جایگاه آن و شیوه ارتباط اضطراب با حیات بشری کمک خواهد کرد. آثار و پیامدهای آن در دو دسته پیامدهای مثبت و منفی، بررسی خواهد شد.

### پیامدهای مثبت اضطراب:

برخی از لایه‌ها و جلوه‌های پدیده اضطراب، دارای بار مثبت و آثار مفید است که به طور فهرست‌وار به عمده آثار آن در این جا اشاره می‌شود: رشد و پویایی؛ عامل حرکت؛ عامل احتیاط؛ عامل سرعت و جهش؛ عامل انگیزه؛ عامل دقت؛ عامل نظم و تعادل؛ عامل کوشش و تلاش بیشتر. بدون تردید این میزان از اضطراب، وجودش در انسان بدون حکمت و مصلحت نیست و این اضطراب، به دلیل غیرملموس بودن و خفیف بودن آن، کمتر قابل درک است.<sup>۱</sup>



## پیامدهای منفی اضطراب:

آنچه در بحث اضطراب چشمگیر و مهم به نظر می‌رسد، کنکاش در آثار منفی و پیامدهای مخرب آن است که به طور فشرده به برخی از آثار زیانبار آن در جنبه‌های جسمی، عاطفی و روانی اشاره می‌گردد.

## پیامدهای جسمی

مهم‌ترین آثار و عوارض جسمی اضطراب عبارت‌اند از:

- عوض شدن شکل و قیافه آدمی؛
- ناتوانی مهار حرکتی بر اساس بی‌نظمی حرکات، لرزش و...؛
- تپش قلب؛
- احساس گرفتگی در سینه؛

- خستگی مداوم؛
- تنش عضلانی؛
- برافروختگی؛
- دشواری در خواب و بی‌قراری<sup>۱</sup>.

## پیامدهای عاطفی

اضطراب، آسیب‌های عاطفی بسیاری را در پی دارد؛ از جمله این‌که فرد مضطرب ممکن است از نتیجه کارهایش نتواند لذت ببرد و با بدبینی به آن نگاه کند که از این نظر، اضطراب مایه بی‌لذتی و بی‌نشاطی در زندگی به شمار می‌رود و سلب احساس خوشی و لذت، از بدترین

۱. هارولد جی، ص ۲۶۱.



پیامدهای عاطفی آن است.<sup>۱</sup>

### پیامدهای روانی

- ضعیف شدن اعتماد به نفس و ازدست رفتن قدرت تصمیم‌گیری؛
- رفتار همراه با شک و وسوسه و فراگرفتن دلهره پیش از شروع به کار؛
- ازدست دادن احساس لیاقت؛
- ایجاد رنج و عذاب ذهنی برای فرد، به طوری که بخش‌های مهم زندگی وی را مختل می‌سازد.<sup>۲</sup>

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۷۲.

۲. هارولد جی، ص ۲۶۰.

## ماهیت آرامش

واژه «آرامش»، اسم مصدر از آرمیدن به معنای سکون، آسایش، امنیت، طمئینه و... است و در لغت فارسی آن را به مفهوم: امنیت، آتش بس، استقرار و ثبات تعبیر کرده‌اند. به نظر می‌رسد آنچه از دقت در کاربرد واژه آرامش در لغت و مفهوم لغوی آن به دست می‌آید، نوعی تعریف آرامش نیز هست که می‌توان گفت: پدیده آرامش بیشتر یک کیفیت و حالتی نفسانی است که با آسودگی خاطر، ثبات درونی و احساس امنیت همراه است؛ هرچند شامل برخی پدیده‌های انتزاعی اجتماعی، مانند: حالت صلح و رفع فتنه و نزاع نیز می‌گردد. آرامش پدیده‌ای است در مقابل اضطراب و حالتی است متضاد با حالت اضطراب و نگرانی و حالتی است که در آن، دلشورگی، بی‌قراری، ناراحتی و دلتنگی، که از خصایص و مؤلفه‌های اضطراب بود، وجود ندارد.<sup>۱</sup>

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۷۹.





[ عوامل و زمینه‌های ایجاد اضطراب ]

## احساس پوچی

گاه ریشه نگرانی‌های آزاردهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است؛ ولی آن کس که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است.<sup>۱</sup>

## قدرناشناسی دیگران

عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاه برای رسیدن به یک هدف، زحمت بسیاری متحمل می‌شود، اما کسی را نمی‌بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند؛ این ناسپاسی او را به شدت رنج می‌دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرومی‌برد؛ اما هنگامی

۱. مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱۰، ص ۲۱۲.



که احساس کند کسی از تمام تلاش هایش آگاه است و به آن ها ارج می نهد و برای همه پاداش می دهد، دیگر چه جای نگرانی و ناآرامی است؟!

### دنیاپرستی

دنیاپرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی، یکی از بزرگ ترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها بوده و هست، تا آن جا که گاه عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه یا یکی دیگر از هزاران وسائل زندگی، ساعت ها یا روزها و هفته ها فکر دنیاپرستان را ناآرام و مشوش می دارد؛ اما ایمان به خدا و توجه به آزادگی مؤمن، که همیشه با «زهد و پارسایی سازنده» و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه است، به همه این اضطراب ها پایان می دهد، هنگامی که روح انسان «علی وار» آن گونه وسعت یابد که بگوید: «دنیا کم هزه  
اهون عندی من ورقة فی فم جرادة تقضمها»؛ دنیای شما در نظر من بی ارزش تر از برگ درختی



است که در دهان ملخی باشد که آن را می جود. نرسیدن به یک وسیله مادی یا از دست دادن آن، چگونه امکان دارد آرامش روح آدمی را برهم زند و توفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند؟!۱

### خدا فراموشی

دوری گزیدن و غفلت از یاد خدا، به نوعی خلأ و ضعف شناختی است که در آیات متعدد بر نقش آن، در تحمیل اضطراب و نگرانی‌ها و تأثیر آن در سلب آرامش و بروز بی‌نشاطی و تلخ‌کامی اشاره شده است. خداوند می‌فرماید:

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى» (طه/۱۲۴)؛ و هرکس از یاد من روی‌گردان شود، زندگی [سخت و] تنگی خواهد داشت و روز قیامت، او را نابینا



محشور می‌کنیم!

اگر آدمی از هدایت هادیان الهی سرپیچی کند و در وادی غفلت و بی‌توجهی نسبت به پروردگار خویش گام نهد و از یاد او روگردان باشد، یقیناً شقاوت و تیره‌روزی دنیا و آخرت در انتظار چنین فرد یا افراد نافرمان و هدایت‌ناپذیر و سرکش خواهد بود. پدیده خدا فراموشی مایه سختی و دشواری و به عبارت دیگر، تلخی در زندگی برخی افراد شده است.<sup>۱</sup>

### خودبیگانگی یا خودفراموشی

پنجمین عامل از عوامل شناختی اضطراب، خودبیگانگی یا به تعبیر مستفاد از آیات، عامل خودفراموشی است. خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (الحشر/۱۹)؛ مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، پس خدا هم آنان را

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۱۰۴.

دچار خودفراموشی کرد؛ اینان همان فاسقان اند.

در این آیه، خودفراموشی، پیامد خدافراموشی بیان شده است؛ همان طور که برخی آیات مؤید این نظر است که معرفت نفس، راهی برای معرفت خداست، آیاتی هم داریم که فراموشی و غفلت از شئون نفس را، ملازم با فراموش کردن خدا شمرده است «سُئِلَ اللَّهُ فَاسْتَمَهَمَ أَنْفُسَهُمْ». نکته‌ای که از لحن این آیه می‌توان استنباط نمود، این است که خودفراموشی امر ناگوار و بدی است که آثاری مخرب در زندگی و سرنوشت انسان دارد.

بنابراین، اصلی‌ترین عامل ایجاد اضطراب و سلب آرامش، قطع ارتباط با خدا و فراموشی یاد و ذکر او در زندگی انسان است که به دنبال خدافراموشی، خودفراموشی، یعنی از دست دادن همه سرمایه‌های درونی رشد‌دهنده و استعدادها، بر انسان تحمیل می‌شود. این ازدست‌دادن‌ها، دلبستگی و وابستگی شدید انسان به امکانات ظاهری و مادی را در پی دارد؛



وانگهی این وابستگی‌ها خود، محور اساسی ایجاد اضطراب بیمارگونه است؛ پس ادعای تأثیرگذار بودن «خودفراموشی» در بروز نگرانی‌ها و آشوب‌های درونی نیز بر همین مبنا استوار است که از خودبیبگانگی و بی‌هویتی، به دلیل آن‌که وابستگی انسان به ظواهر غیرقابل اعتماد مادی را در پی دارد، موجبات اضطراب و نگرانی وی را فراهم می‌آورد. یکی از پیامدهای مهم خودبیبگانگی، از دست دادن تعادل روانی و ثبات فکری است، که نتیجه آن نیز، بی‌قراری و اضطراب است.<sup>۱</sup>

### رابطه خودفراموشی با اضطراب

یکی از زوایایی که شایسته است از آن به مسئله بروز اضطراب نگاه نمود، این است که زندگی انسان، در این جهان به دلایل متعدد، سرشار از فراز و نشیب‌های سخت و دشوار است

۱. مبلغ، ۱۳۸۳، ص ۱۲۶.



که پیمودن این راه صعب‌العبور و پرخطر، امکانات روحی روانی خاصی را می‌طلبد. داشتن قوت و توان قلبی و نیروی درونی، در رسیدن موفقیت‌آمیز به منزل مقصود، همراه سلامت، شرط این سفر است که در غیر آن، گردبادها و توفان‌های این وادی یا دزدان نشسته در کمین، هر لحظه جان این مسافر را تهدید می‌کند و بیم و هراس از چنین خطرات و اتفاقات هولناک مسیر، جرئت و انگیزه تداوم حرکت در این راه و توفیق بی‌خطر پیمودن این دیار را، از فرد می‌رباید.

انسان در پیمودن این مسیر برگشت‌ناپذیر، نیازمند پشتیبان و تکیه‌گاهی است که در مراحل دشوار به او تکیه کند و از او مدد بجوید و به دامن او پناه برد. چنان‌که راهیان این گذرگاه مهیب، به‌سان مسافری ناآشنا، در بیابانی پرخطر و در شب تار هستند، که محتاج چراغ هدایت بخش و راهنمایی راه‌آشنایند تا به کمک او به سلامت جان به دیار مقصود رسانند و طعمه‌گرگان هوس و اسیر غول شهوت یا گرفتار دزدان شیطان صفت و دیو خودپرستی، نگردند و در این ظلمتکده،





در چاه دنیاپرستی نیفتند و روی خار مغیلان رذایل اخلاقی، کبر و حسد و امثال آن پا نگذارند.<sup>۱</sup> همه این نیازمندی‌های بشر در این سفر پرخطر، تنها در پرتو ایمان و باور عمیق و نامتزلزل به خدا و خالق هستی، قابل تأمین است، به گونه‌ای که باور و اعتقاد به او، مانع از غفلت و فراموشی وی نسبت به قدرت و عظمت بی‌همتا و مالکیت و حاکمیت بلامانع و علی‌الاطلاق مبدأ هستی گردد و در پرتو این آگاهی و بیداری، نور امید به آینده و حیات جاویدان را در دل او روشن سازد تا مانع از یأس و بیم او از مخاطرات گوناگون و نگرانی‌های ناشی از آن باشد و او بتواند همواره با احساس حضور قدرت ناظر و عادل و دادرس، بر نگرانی‌های خویش غالب آید؛ اما اگر کسی بر اثر غفلت و نسیان، از فیض حضور چنین یاور و تکیه‌گاهی بی‌نصیب بماند، در نتیجه از برنامه‌های هدایت‌بخش آن، که در قالب دین بر همگان عرضه می‌شود نیز محروم



خواهد ماند. این جاست که چنین فردی تاب تحمل دشواری‌های مسیر و بیم و هراس‌های ناشی از احتمال شکست را ندارد و اندیشه نابود شدن بر اثر پیشامدهای ناگوار روزگار و احساس بی‌کسی و تنهایی، او را سخت می‌آزارد و چون امید به آینده از وی سلب گردیده، غرق در نگرانی و اضطراب است و هر لحظه خطر نابود شدن را انتظار می‌کشد.

در آیه ۶۷ سوره توبه، فراموش کردن خود، به منزله پیامد خدا فراموشی ذکر شده است: «سُوا اللّٰهَ فَنَسِيْهُمُ»؛ خدا را فراموش کردند خدا هم آن‌ها را فراموش نمود. فراموش کردن خدا، یعنی آنان را به حال خودشان وا گذاشتن و سلب عنایت و رحمت و هدایت خاصه؛ در حالی که در زندگی سرشار از فراز و نشیب، پیمودن راه بدون پشتیبانی و عنایت خاصه الهی، سخت و دشوار است؛ این است که اضطراب و نگرانی به سراغ وی خواهد شتافت.<sup>۱</sup>



در برخی روایات نیز فراموشی خداوند مایه بی نشاطی و کوری دل‌ها یاد شده است. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید: «بذكر الله تحي القلوب و ينسيانه موتها»؛<sup>۱</sup> ذکر خداوند باعث زنده شدن دل‌ها و فراموشی یاد خداوند موجب مرگ دل‌هاست. حضرت علی عليه السلام می‌فرماید: «من نسي الله سبحانه أنساه نفسه و أعمى قلبه»؛<sup>۲</sup> کسی که خدا را فراموش کند، خدای سبحان نیز او را به خود فراموشی مبتلا و چشمان دلش را نابینا می‌سازد.

علامه طباطبایی ذیل آیه: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى» (طه / ۱۲۴) در مقام تعیین مراد و مفهوم واژه ترکیبی «معیشه ضنک» می‌گوید: «نگاه قرآن به زندگی فرد مؤمن و شخص بی‌ایمان، از زاویه فقر و امکانات مادی نیست، بلکه به لحاظ اتکا و عدم اتکای انسان به قدرت ایمان و نیروی معنوی است که مایه رضایت‌مندی و یا

۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۴۱۷.

۲. همان، ص ۴۳۴.

نارضایتی فرد از زندگی خویش می‌گردد و اگر فرمود: کسی که از ذکر من اعراض کند «معیشتی ضنک» یعنی تنگ دارد، برای این است که کسی که خدا را فراموش کند و با او قطع رابطه نماید، دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که وی به آن دل ببندد و آن را مطلوب یگانه خود قرار دهد، در نتیجه همه کوشش‌های خود را منحصر در آن کند و فقط به اصلاح زندگی دنیایش بپردازد و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده، به تمتع از آن سرگرم شود و این معیشت، او را آرام نمی‌کند، چه کم باشد و چه زیاد، برای این که هرچه از آن به دست آورد به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شود و دائماً چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد، بدون این که این حرص و تشنگی‌اش به جایی منتهی شود، پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی به سر می‌برد و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرف نظر از غم و اندوه و قلق و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملازمات و فرارسیدن مرگ و بیماری دارد و صرف نظر از اضطرابی که



از شر حسودان و کید دشمنان دارد، پس او علی الدوام در میان آرزوهای برآورده نشده و ترس از فراق آنچه برآورده شده به سر می برد.

درحالی که اگر مقام پروردگار خود را می شناخت و به یاد او بود و او را فراموش نمی کرد، یقین می کرد که نزد پروردگار خود حیاتی دارد که آمیخته با مرگ نیست و ملکی دارد که زوال پذیر نیست و عزتی دارد که مشوب با ذلت نیست و فرح و سرور و رفعت و کرامتی دارد که هیچ مقیاسی نتواند اندازه اش را تعیین کند و یا سرآمدی آن را به آخر برساند و نیز یقین می کند که دنیا دار مجاز است و حیات و زندگی دنیا در مقابل آخرت پیشیزی بیش نیست، اگر او این را بشناسد دلش به آنچه خدا تقدیرش کرده قانع می شود و معیشتش هرچه باشد برایش فراخ گشته، دیگر روی تنگی و ضنک را نمی بیند و جای هیچ تردیدی نیست که مؤمن حیات حرو سعیدی دارد که در هر دو حال غنا و فقر، سعید است، هرچند که فقرش به حد عفاف و کفاف و کمتر از آن



باشد، ولی کافر دارای چنین حیاتی نیست و زندگی او درد و کلمه خلاصه می‌شود، نارضایتی نسبت به آنچه دارد و دل بستگی به آنچه ندارد، این است معنای زندگی تنگ.»<sup>۱</sup>



[ زمینه‌ها و عوامل آرامش ]

## خداشناسی و ایمان

در تعالیم اسلامی، روش‌های گوناگونی برای کسب آرامش و سعادت و مقابله با اضطراب ذکر شده است. یکی از عوامل و زمینه‌های مهم و زیربنایی در ایجاد و دستیابی به آرامش و عامل مؤثر در رفع یا کاهش اضطراب، ایمان به خداوند است که اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش و حفظ آن و مفیدترین گام در امر غلبه بر اضطراب به شمار می‌آید.<sup>۱</sup>

### احساس حضور و توجه به مقام ربوبی

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در امر ایجاد و تثبیت آرامش روانی و مانع نگرانی‌های زیانبار، «توجه به مقام و جایگاه پروردگار» است، که قرآن از آن به «ذکر» تعبیر می‌کند؛ یعنی انسان به گونه‌ای به مقام پروردگار خویش التفات داشته باشد که احساس حضور در پیشگاه حضرتش را



از درون جانش لمس نماید، تازمینه تغییر و جهت‌گیری رفتارها و اندیشه‌های وی، در جهت همسو با این آگاهی فراهم گردد. به منظور اثبات تأثیر خدا باوری در تأمین آرامش روانی انسان، می‌توان به آیات و روایات متوسل شد، که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (۲۸) «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ» (الرعد/۲۹)؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان به یاد خدا مطمئن [و آرام] است؛ آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. آن‌ها که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، پاکیزه‌ترین [زندگی] نصیب‌شان است و بهترین انجام‌ها!

خداوند در این دو آیه ضمن توصیف وضعیت روحی هدایت‌یافتگان و صفای مثال‌زدنی زندگی آنان، به بیان رابطه آرامش با ذکر پروردگار و در یاد خدا بودن، به مثابه یک قانون کلی

اشاره دارد. از این آیات به دست می‌آید که توجه داشتن به مقام معبود و غفلت نورزیدن از مقام ربوبی خالق هستی، عامل مهم و یک اصل، در تحقق آرامش دل و سکون جان به شمار می‌رود که گویا آرامش یافتن دل‌ها با یاد خدا، یک قاعده کلی است. علامه طباطبایی در المیزان، اطمینان قلب به ذکر الهی را از لوازم ایمان می‌داند و با اشاره به این که این فراز آیه که می‌فرماید: «**الابد کر الله تطمئن القلوب**»، تنبیه بر این است که انسان بایست قلب و دل خویش را با ذکر و یاد خداوند و توجه به او، راحتی و آسایش بخشد و ادامه می‌دهد که هر هم و غمی که انسان ممکن است در این جهان داشته باشد، ناشی از دغدغه رسیدن به سعادت و رستگاری است، چنان که خوف و اضطراب انسان نیز ریشه در هراس وی از افتادن در ورطه شقاوت و بدبختی دارد.<sup>۱</sup>



[ ذکر، زمزمه روشنایی ]

## تعریف ذکر

ذکر به معنای یادآوری و در مقابل غفلت و نسیان است، خواه این یادآوری با زبان باشد، مانند: «اذْکُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ»<sup>۱</sup> یا ذکر قلبی باشد؛ همچون: «وَاذْکُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً»<sup>۲</sup>.<sup>۳</sup> علامه مجلسی درباره مفهوم ذکر می‌گوید: «ذکر حضور معنا در نفس انسان است و گاهی نیز به علم، ذکر می‌گویند و نیز به سخنی که در آن معنای حاضر در نفس است، کلمه ذکر اطلاق می‌گردد.»<sup>۴</sup> برای صدق مفهوم ذکر، ضرورتاً لازم نیست غفلت و فراموشی بر آن مقدم گردد، بلکه مطلق هشیاری، استحضار و توجه و تداوم حالت حضور و آگاهی را نیز ذکر می‌گویند.<sup>۵</sup>

۱. (یوسف / ۴۲)
۲. (الاعراف / ۲۰۵)
۳. مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۳، ص ۳۴۳
۴. مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶، ص ۳۸
۵. مصباح، ۱۳۸۲، ص ۲۵۸



ذکر در لغت دارای مشتقات و معانی متعددی است که همه به یک معنی جامع بازمی‌گردد و آن عبارت است از: یاد کردن، به معنای حفظ کردن چیزی در ذهن یا حاضر کردن چیزی در ذهن یا در زبان.<sup>۱</sup> علمای علم اخلاق مصداق واقعی ذکر را، ذکر قلبی دانسته‌اند. امام خمینی رحمته الله علیه می‌گوید: «حقیقت ذکر، ذکر قلبی است و ذکر زبانی بدون آن بی‌مغز و از درجه اعتبار به کلی ساقط است»؛<sup>۲</sup> بنابراین، حقیقت ذکر همان ذکر قلبی است و ذکر زبانی گرچه نوعی از ذکر به حساب می‌آید، بدون هماهنگی و توجه قلبی ارزش ندارد.<sup>۳</sup> حقیقت ذکر در درون انسان است و ذکر لفظ، تنها نمود خارجی همان حقیقت درونی است. اطلاق ذکر بر ذکر لفظی، در واقع از آن روست که لفظ کاشف از معنا و حکایتگر چیزی است که در دل می‌گذرد.<sup>۴</sup>

۱. قرشی، بی‌تا، ص ۲۱۵
۲. موسوی الخمینی، ۱۳۷۸، ص ۳۰
۳. مظفری و رسی، ص ۳۴
۴. مصباح یزدی، یاد او، ص ۲۰

در هر حال، از دیدگاه اسلام هیچ چیز به اندازه ذکر و یاد خدا از ارزش و اعتبار برخوردار نیست، بلکه تمام دستوره‌های دیگر نیز زمینه‌ساز توجه انسان به سوی پروردگار است. همچنین اسلام مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان را، صرفاً توجه قلبی و درونی او به سوی خالق خویش می‌داند (آل یاسین، ۱۳۷۲، ص ۳۴)؛ براین اساس، خداوند انسان را موظف کرده که در همه حال از یاد خدای خویش غفلت ننماید: «فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ»<sup>۱</sup> در جای دیگر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»<sup>۲</sup>. همچنین هدف اصلی از نزول قرآن، ذکر و یاد خدا است. خداوند می‌فرماید: «إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ» (ص/۸۷)؛ یعنی قرآن ذکر است جهانی، برای همه جهانیان و برای جماعت‌های مختلف و نژادها و امت‌های گوناگون و به قومی خاص اختصاص ندارد، بلکه این ذکر برای

۱. و چون نماز را به پایان بردید خداوند را ایستاده و نشسته و آرمیده بر پهلو، یاد کنید. (نساء/۱۰۳)  
 ۲. ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید. (الاحزاب/۴۱)



همه عالم است.<sup>۱</sup>

## فواید ذکر

برای ذکر و یاد خدا فواید زیادی گفته شده است، که در این جا تنها چند مورد را یادآور

می شوم:

## آرامش و اطمینان

یاد خدا داروی معنوی اضطراب و افسردگی است که از نظر روان شناسی علل آن آینده مبهم، نگرانی از شکست خوردن، ترس از بیماری ها و نگرانی از عوامل طبیعی است. گذشته از مسئله بیماری اضطراب، آرامش طلبی در فطرت انسان ریشه دارد و حس آرامش جویی در سرشت انسان ها نهفته است و بسیاری از فعالیت های آدمی در حقیقت، پاسخ به ندای الهی

۱. طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۲۲۸.



فطرت است.<sup>۱</sup> خداوند یکی از فواید ذکر را، اطمینان یافتن قلب بیان می‌کند: «ألا بدک‌الله  
 تطمن القلب». براساس ادبیات عرب، تقدیم جار و مجرور در این آیه افاده حصر می‌کند و  
 بیانگر این است که هیچ چیز جز یاد خدا باعث آرامش و اطمینان دل نمی‌گردد.<sup>۲</sup>  
 از منظر قرآن، ذکر خداوند از آن رو که تأمین‌کننده سعادت انسان است، موجب اطمینان  
 و آرامش دل می‌گردد. عکس این معنا درباره ترک ذکر الهی، صادق است. ترک یاد خداوند،  
 زمینه شقاوت انسان و بریدن از اصل خویش را فراهم می‌آورد و باعث از دست دادن سعادت  
 او می‌شود؛ موجب تشویش خاطر، ناراحتی و اضطراب او می‌گردد: «ومن اعرض عن ذکری...».  
 ذکر خدا و سوسه‌ها و تخیلات و توهمات و دیگر عواملی که اختلالات فکری و روانی را فراهم

۱. نساجی زواره، ۱۳۸۲، ص ۵۶.

۲. مصباح، ۱۳۸۲، ص ۶۹.





می آورند، از بین می برد و نمی گذارد نیروهای ثمربخش ذهنی و روانی هدر روند.<sup>۱</sup>

## روشنی و بیداری دل

قرآن کریم گاه با واژه «ختم» و گاه با واژه «طبع» و مانند آن از مرگ دل و تاریکی آن حکایت کرده است. نظیر آیات «ختم الله...» (نحل/۱۰۸) انسان فاقد حیات روحانی و بیداری دل، اسیر هواهای شیطانی و شهوات است و در حصار اوهام، موقعیت های دنیوی و امور اعتباری، گرفتار شده است.<sup>۲</sup> قساوت و مردن دل، از هولناک ترین سیه روزی هاست و یکی از مؤثرترین عوامل علاج مرگ دل و احیای دوباره آن، پناه بردن به ذکر خداست.

ذکر حق، نور است و مداومت در آن، قلب را از تاریکی و ناامیدی و قساوت نجات می دهد؛<sup>۳</sup>

۱. همان، ص ۷۲.

۲. مصباح، ۱۳۹۰، ص ۱۰۸.

۳. نساجی زواره، ۱۳۸۲، ص ۵۵.



زیرا کسی که به فقر و احتیاج خود به خداوند متعال آگاه باشد و جهان مادی را بخش کوچکی و کم‌ارزشی از هستی بداند، چگونه ممکن است برای به دست آوردن چیزی دست به جنایت و تجاوز بزند و احساس گناه هم ننماید. در آموزه‌های دینی، بر ذکر خدا و توجه به عالم غیب، تأکید شده است تا قلب انسان به قساوت و تاریکی مبتلا نگردد.<sup>۱</sup> این ثمره ذکر را حضرت علی علیه السلام چنین بیان می‌کند: «ان الله سبحانه تعالی جعل الذكر جلاء للقلوب تسمع به بعد الوقرة و تبصره بعد العشوه و تنقاد به بعد المعانده...»<sup>۲</sup> خداوند متعال یاد خویش را جلای قلب‌ها قرار داده، که بر اثر آن گوش، پس از سنگینی می‌شنود و چشم پس از کم‌سوایی می‌بیند و بدین وسیله پس از لجajt و دشمنی فرمانبردار و رام می‌گردد.

امام باقر علیه السلام نیز در توصیه به جابربن یزید جعفی می‌فرماید: «تعرض لرقه القلب بكثره الذكر

۱. حسینی، ۱۳۷۷، ص ۶۰

۲. نهج البلاغه صبحی صالح، خ ۲۲۲، ص ۳۴۲

فی الخلوات»<sup>۱</sup>! اگر ذکر از سر عادت و تکرار نباشد و در تکرار کلمات خلاصه نگردد، بلکه حقایق روحانی نهفته در ذکر مورد توجه ذاکر قرار گیرد، قطعاً موجب پدید آمدن حالتی روحانی خواهد شد؛ حالتی که با برخورداری از آن، انسان از حصارهای پیچ در پیچ و اسارت بخش مادیات رهایی می یابد و حیات انسان بامعنا می شود و از حیات طبیعی محض به حیات انسانی معقول مبدل می گردد.<sup>۲</sup>

### تأسی به رسول خدا

یکی از ویژگی های کسانی که به رسول خدا تأسی می کنند و رسول خدا اسوه آنهاست، این است که بسیار به یاد خدا هستند و این باعث می شود این افراد خویشتنداری و خودمهارگری بالایی داشته باشند؛ چون الگویی مانند رسول خدا دارند. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

۱. تحف العقول، ص ۲۸۴

۲. مصباح، ۱۳۸۲، ص ۵۴

لَمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (احزاب/۲۱)؛ مسلماً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آن‌ها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.

در این آیه، جمله «لَمَنْ كَانَ... کثیراً» بدل است از ضمیر خطاب در «لکم» تا دلالت کند بر این که تاسی به رسول خدا ﷺ صفت حمیده و پاکیزه‌ای است که هر کس مؤمن نامیده شود بدان متصف نمی‌شود، بلکه کسانی به این صفت پسندیده متصف می‌شوند که امیدشان همه به خدا است و به زندگی آخرت اهمیت می‌دهند و با این حال بسیار به یاد خدا هستند و هرگز از پروردگار خود غافل نمی‌مانند و نتیجه این توجه دائمی، تاسی به رسول خدا ﷺ در گفتار و کردار است.<sup>۱</sup>



قرآن در آیه فوق این اسوه حسنه را مخصوص کسانی می‌داند که دارای سه ویژگی هستند: امید به الله و امید به روز قیامت دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند؛ در حقیقت ایمان به مبدأ و معاد، انگیزه این حرکت است و ذکر خداوند تداوم بخش آن؛ زیرا بدون شک کسی که قلبش از چنین ایمانی سرشار نباشد، قادر به قدم گذاشتن جای قدم‌های پیامبر نیست و در ادامه این راه نیز اگر پیوسته ذکر خدا نکند و شیاطین را از خود نراند، قادر به ادامه تآسی و اقتدا نخواهد بود.<sup>۱</sup>

### آرام بخشی ذکر خدا از نگاه روایات

مسئله آرام بخشی ذکر و یاد خداوند، در برخی روایات منعکس شده است، که در این جا به چند مورد اشاره می‌گردد:

رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «ذکر الله شفاء القلوب»؛<sup>۲</sup> یاد خداوند شفای دل هاست.

۱. مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ص ۲۴۳.

۲. محمدی ری شهری، پیشین، ج ۳، ص ۴۱۹.



همچنین می‌فرماید: «بذكر الله تحي القلوب و بنسيانها موتها»؛<sup>۱</sup> ذکر خداوند باعث زندگی [و طراوت و شادابی] دل هاست و فراموشی یاد خداوند موجب می‌گردد دل‌ها بمیرد.

حضرت علی عليه السلام فرمودند: «ذكر الله دواء اعلال النفوس»؛<sup>۲</sup> ذکر و یاد خداوند دواي امراض روح و روان است. همچنین در وصف ذکر خداوند می‌فرمایند: «ان الله جعل الذكر جلاء للقلوب...»؛<sup>۳</sup> خداوند سبحان ذکر و یاد خود را صیقل‌دهنده و روشنایی قرار داده است.

حضرت علی عليه السلام در بیان دیگر، ذکر خداوند را مایه آرامش دل‌ها معرفی می‌کند: «ذكر الله جلاء الصدور و طمأنينه القلوب»؛ یاد خدا مایه روشنی سینه‌ها و آرامش دل هاست. آن حضرت در فرازی دیگر به این مطلب که ذکر و یاد خداوند عامل آرامش دل هاست اشاره کرده، می‌گویند:

۱. همان، ص ۴۱۷.
۲. همان، ص ۴۱۹.
۳. نهج البلاغه، محمدی ری شهری، ص ۴۱۸.

«ان او حشتم الغربه آنسهم ذکرک»؛ اگر تنهایی و غربت سبب وحشت [و اضطراب] آنان گردد، یاد تو مونس آن‌هاست.

در حدیث دیگری می‌خوانیم علی علیه السلام فرمودند: «الذکر ذکران: ذکر الله عز و جل عند المصيبة و افضل من ذلك ذکر الله عند ما حرم الله عليك فيكون حاجزا»؛ ذکر دو گونه است: یاد خدا کردن هنگام مصیبت (شکیبایی و استقامت ورزیدن) و از آن برتر آن است که خدا را در برابر محرمات یاد کند و میان او و حرام سدی ایجاد نماید.<sup>۱</sup>



- قرآن کریم و نهج البلاغه
- ابو محمد، حرانی، **تحف العقول**، قم، آل علی، ۱۳۸۶.
- حسینی، علی اصغر، **ذکر از دیدگاه قرآن**، تهران، حدیث، ۱۳۷۷.
- دادستان، پریخ، **روانشناسی مرضی تحولی**، ج ۱، تهران، وزارت خارجه، چاپ سوم، ۱۳۷۸.
- مبلغ، محمد امین، **عوامل آرامش و اضطراب در قرآن**، قم، جامعه المصطفی العالمیه، ۱۳۸۳.
- مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.
- طباطبائی، سید محمد حسین، **المیزان فی تفسیر القرآن**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.
- قمی، شیخ عباس، **سفینه البحار**، ج ۱، مشهد، بنیاد پژوهش ها، چاپ اول، ۱۴۲۰.
- محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، قم، بی تا.
- مصطفوی، حسن، **التحقیق فی کلمات قرآن الکریم**، ج ۷، بی جا، ارشاد، ۱۴۳۰.
- مجلسی، محمدباقر، **بحار الانوار**، ج ۱، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳.
- مصباح یزدی، محمدتقی، **آموزش عقاید**، ج ۱، تهران، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۸۲.