

فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی

شماره یازدهم، زمستان ۱۴۰۱، ص ۳۴۲-۳۵۴

بررسی تاثیر تلاوت مستمر قرآن بر آرامش قلبی از دیدگاه قرآن کریم

احمد پارسا منش^۱

چکیده

تغییر سبک زندگی، کاهش روابط صمیمانه ی اجتماعی، تعلقات و زرق و برقهای مادی، افول معنویت، غفلت و قساوت قلب از عوامل مخل آرامش درونی است. این پرسش بر ذهن انسان عصر حاضر سایه انداخته که چگونه می توان در جهان پر تنش و سراسر افسردگی، اضطراب و دلهره برده ی مدرنیزه نشد و به رویای کسب آرامش تحقق بخشید؟ بازگشت به معنویت درمان بسیاری از دردهای انسان عصر حاضر است. نتایج پژوهشهای دانشمندان عصر جدید بیانگر این مسئله است که سلامت روانی افرادی که دارای تجربه های معنوی عمیق می باشند، در سطح بالاتری نسبت به سایر افراد می باشد. کشف و شناخت ظرفیت های روحی و راههای اشباع آن، پرهیز از غفلت و کم کردن شکاف های دوری از یاد خدا انسان را به این مسیر سوق می دهد. در این راستا قرآن با ایجاد بصیرت، حیطة های وجودی انسان را در فراخنای وسیعی گسترش داده تا روح او به قدری بزرگ شود که با از دست دادن دنیا یا بدست آوردن آن دچار بحران و سردرگمی یا اضطراب ناشی از حوادث نگردد. تلاوت قرآن تاثیر بسیار زیادی در کاهش اضطراب و تشنجات عصبی دارد زیرا آرامش قلبی را برای انسان به ارمغان دارد. روش تحقیق: این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است و برای گردآوری داده ها از منابع کتابخانه ای استفاده شده است. یافته ها و نتیجه گیری: بر اساس آیات قرآن کریم تلاوت، انس و ذکر آیات قرآن کریم چون برگرفته از منبع وحی و نورالهی است سبب آرامش قلبی انسان می شود که مورد آماج اضطرابها و دل نگرانی ها است تا انسان از این تشویشها و اضطرابها رهایی یابد و به آرامشی اطمینان بخش برسد.

کلیدواژه ها: قرآن، آرامش، قلب و تلاوت.

^۱ طلبه سطح دو حوزه علمیه قم، فارغ التحصیل سطح دو حقوق و قضای از موسسه حقوق و قضای حوزه علمیه قم، فعال فرهنگی، ایمیل: ahmadparsamsh939@gmail.com

مقدمه

آرامش، گمشده دیروز و امروز انسان است. در متون دینی، به ویژه قرآن و روایات اهل بیت-علیهم السلام- این امر جایگاه مهمی دارد؛ به گونه ای که شاه بیت دین، یعنی ایمان، از ریشه امن به معنای آرامش گرفته شده است. بشر امروز با خلأ معنویت و آرامش دست و پنجه نرم می کند و برای رسیدن به این گمشده، به هر وسیله ای دست می زند. رشد عرفان های کاذب و نوظهور، مصرف روزافزون مواد مخدر و قرص های آرام بخش، تولید و تکثیر کتاب ها و نرم افزارهای روان شناختی، همگی دلیل روشنی بر این سرگستگی و احساس فقر و نیاز است. داشتن آرامش قلبی از دیدگاه قرآن کریم نیازمند ارتباط بنده با خداست که یکی از این راهها تلاوت قرآن کریم است. قرآن کریم به عنوان هویت دینی جامعه اسلامی مطرح می باشد که هرچه مسلمانان از این هویت دینی خویش فاصله بگیرند تا به پندار خویش آزادتر و راحت تر زندگی کنند؛ بیشتر دچار بی ارزشی و احساس پوچی می شوند و در نتیجه آرامش قلبی خود را از دست داده در حالی که در دنیای پر از اضطراب امروزی نیاز بیشتری به آرامش قلبی احساس می شود. سوال این مقاله، آن است که تلاوت قرآن به عنوان کتابی که برگرفته از نور وحی است چگونه سبب آرامش قلبی انسان مضطرب می شود. برای آنکه بتوان از فیوضات الهی قرآن بهرمنند شد بهتر آن است که در تربیت و آموزش فرزندان و هدایت آنها در جهت رسیدن به اهداف عالیه انسانی، زمینه های ارتباط آنها با قرآن و مفاهیم بلندآن فراهم گردد، برای رسیدن به این منظور بهتر آن است که از همان عوان کودکی فرزندان را در جهت آشناسی با مفاهیم انسان ساز قرآن آماده ساخت - آموزش قرائت قرآن از سنین پایین به کودکان و تلاش در جهت انس آنها با قرآن در مهدها و مدارس انجام شود درسها و آموزشها تلاش شود بر اساس معارف قرآن کریم باشد. - تفحص و جستجو در آیات قرآن کریم در مدارس از همان سالهای ابتدایی تحصیل آغاز شود شاهد پیشرفت علمی و هم سلامت معنوی و قلبی در بین نسل نوجوان و جوان خواهیم بود و بسیاری از مشکلات و امراض روحی و روانی از جامعه دور می شود. - اختصاص ساعتی غیرآموزشی در مدارس و دانشگاه ها به تلاوت همگانی دانش آموزان، دانشجویان، دبیران و استادان تا زمینه انس با قرآن کریم هر چه بیشتر فراهم شود. - به مادران توصیه می شود در دوران حاملگی و دوران قبل از دبستان برای خواباندن فرزندان خود از تلاوت قرآن کریم استفاده نمایند که اثرات شگفت آن در تربیت موفق فرزندان توسط مادرانی که این تجربه را داشته اند، داشته است.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- معنانشناسی آرامش

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱: ۹۸) و در لغت به معنای سکون، بی حرکتی، بی جنبشی، بی صدایی، آسودگی، امنیت، سنگینی، وقار و طمأنینه است (انوری و احمدی گیوی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۷۴) این مفهوم، در برابر اضطراب و دلهره به کار می رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص (احساس رضایت

از گذشته، احساس شادی نسبت به حال و امید به آینده) گفته می شود که همراه با آسودگی و ثبات است(مرکزفرهنگ و معارف قرآن، ۱۳۸۹، ج ۱: ۱۵۳) و دارای آثار فردی و اجتماعی است.

برای دستیابی به جایگاه آرامش، کافی است بر اساس قاعده تُعَرَفُ الْأَشْيَاءُ بِأَضْدَادِهِ، به واژه های متضاد آن کمی دقت کنیم؛ دلهره، اضطراب، ترس، تشویش، استرس، حزن و اندوه، غم و غصه و یا وحشت، برخی از این واژگان اند. در قرآن واژگانی همچون اطمینان:(رعد/۲۸)، تثبیت فؤاد(هود/۱۲۰)، ثبات(انفال/۱۱)، سُبَات(فرقان/۴۷)، ربط قلب(کهف/۱۴)، سَكَن(توبه/۱۰۳ و انعام/۹۶)، سکینه(فتح/۴)، امن(انعام/۸۲)، سلم و سلام(بقره/۲۰۸، یونس/۲۵ و مائده/۱۶) و رُوح(واقعه/۸۲)، به معنای آرامش به کار رفته است.

ابن فارس، اصل و ریشه این واژه را به معنای خلاف اضطراب و حرکت می داند. بر این اساس، به مسکن از این جهت مسکن گویند که وقتی صاحبش به آن می نگرد، آرامش می یابد و در آن از حرکت و سفر بازمی ایستد. به چاقو در عربی سکین گویند؛ زیرا مذبوح را از حرکت بازمی دارد. سَكَانِ کشتی را به این جهت سَكَانِ گویند که کشتی را از اضطراب بازمی دارد(ابن فارس، ۱۳۹۰، ج ۳: ۸۸) به انسان فقیر نیز مسکین گویند، از این جهت که فقر و نداری وی را از حرکت بازداشته است(ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۱۳: ۲۱۱). واژه سکینه، شش بار در قرآن به کار رفته است: (بقره/۲۴۸، فتح/۴ و ۲۶ و ۱۸، توبه/۴۰ و ۲۶).

۲- اقسام آرامش

الف - آرامش اعتقادی

ذهن انسان به طور طبیعی باورهای غیرمحسوس را مانند باورهای محسوس نمی پذیرد و همواره پرسش هایی درباره ماهیت و کیفیت آنها در پندار خویش می آفریند این پرسشها آرامش اعتقادی را از انسان می گیرد. از این رو است که حضرت ابراهیم (علیه السلام) از خدا تقاضای مشاهدهی نمونهی کوچکی از زنده شدن مردگان را نمود تا به نوعی آرامش اعتقادی برسد(بقره، آیه ۲۶).

ب - آرامش روانی

انسان همواره طالب رسیدن به مراحل تکامل است و همواره از حالی به حال دیگر در می آید و در هیچ مرحله ای به نهایت مطلوب خویش دست نمی یابد و خواهان رسیدن به مرحلهی دیگر است به همین خاطر همواره در نگرانی و اضطراب است. رسیدن به خداوند که مبدأ و مقصود جهان هستی است و جامع این کمالات است باعث می شود انسان به آرامشی بی کران دست یابد(رعد، آیه ۲۸).

ت - آرامش طبیعی

خواب، شب، همسر و خانه، از جمله مواردی هستند که در این جهان به طور طبیعی به انسان آرامش می‌دهند (یونس، آیه ۶۷/نبأ، آیه ۱۰/روم، آیه ۲۱/نحل، آیه ۸۰/مرکزفرهنگ ومعارف قرآن کریم، ۱۳۸۹، ج ۱: ۱۶۰-۱۶۳). «...قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ. الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، آیه ۲۸-۲۷) «...بگو خداوند هر کس را که بخواهد گمراه و هر کس که باز گردد به سوی خویش هدایت می‌کند. آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (آرام) است. آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». در این آیه نکاتی قابل توجه است: منظور از آرامش ذکر شده در آیه آرامشی که در این آیه بدان توجه شده است، آرامش در برابر عوامل مادی است که غالب مردم را نگران می‌کند ولی مسلماً افراد با ایمان در برابر مسئولیتهای خویش نمی‌توانند نگران نباشند، و نگرانی‌های ویرانگر در آنها وجود ندارد اما نگرانی سازنده که انسان را به انجام وظیفه در برابر خدا و خلق و فعالیت‌های مثبت زندگی وامی‌دارد در وجود آنهاست و باید هم باشد. (منظور از خوف خدا نیز همین است). منظور از ذکر خدا تنها نام او را بر زبان آوردن نیست و مکرر تسبیح و تهلیل و تکبیر گفتن نیست بلکه منظور آیه این است که با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهی‌اش و حاضر و ناظر بودنش گردد (مکارم شیرازی وهمکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۵). هر نعمتی از جانب خدای سبحان نازل می‌شود اما نعمتها و عذابها و ناراحتی‌ها، هر چه باشد، چیزی نیست که از ناحیه او نازل شده باشد. و آن عبارتست از افاضه نکردن خدا و خودداری او از رساندن نعمت و نزول رحمت. وقتی مسلم شد که هیچ شری از ناحیه‌ی خدا نازل نمی‌شود و ترس هم همیشه از شری است که ممکن است پیش آید نتیجه می‌گیریم حقیقت ترس از خدا همانا ترس آدمی از اعمال زشت خویش است که باعث می‌شود خداوند از انزال رحمت و خیر خود خودداری نماید. بنابراین هر وقت دل انسان به یاد خدا بیفتد اولین اثری که از خود نشان می‌دهد این است که متوجه گناهان خویش گشته و متأثر شود، دومین اثرش این است که متوجه پروردگارش شود که هدف نهایی فطرت اوست در نتیجه خاطرش سکون یافته و بیاد او آرامش می‌یابد (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۱: ۴۸۵). توجه به این نکته بسیار ضروری است که خداوند در این آیه می‌فرماید با یاد خدا دل آرامش می‌یابد. ولی در آیه‌ی دوم از سوره انفال می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...»؛ (انفال، آیه ۲) «مؤمنان تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود دل‌هایشان ترسان می‌گردد». جمع این دو آیه اینگونه است که انسان با توجه به پاداش و نعمتهای بی حد الهی آرامش خاطر پیدا می‌کند ولی با توجه به کیفر و انتقام پروردگار، خائف و پریشان خاطر می‌گردد در آنجا خداوند بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به این نعمات تسکین دهند زیرا وعده‌ی خداوند حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب بهتر از نویده‌های صادق نیست (طبرسی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۴۲۷) ترس از خدا گاهی به خاطر درک مسئولیتها و احتمال عدم قیام به وظایف است و گاهی به خاطر درک عظمت مقام و توجه به وجود بی‌انتهای و پر مهابت (خدای متعال) است (مکارم شیرازی وهمکاران، ۱۳۷۴، ج ۷: ۸۶). «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ (یونس، آیه ۶۲) «آگاه باشد (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند نه غمگین می‌شوند». "اولیا" جمع ولی به معنی نبودن واسطه میان دو چیز و نزدیکی و پی در پی بودن آنهاست. به همین دلیل هر

چیزی را که نسبت به دیگری قرابت و نزدیکی داشته باشد (خواه از نظر مکان، یا زمان، یا نسب، یا مقام) "ولی" گفته می‌شود، بنابراین اولیاء خدا کسانی هستند که فاصله‌ای میان آنها و خدا نیست، هیچ گونه شک و تردیدی به دل‌هایشان راه نمی‌یابد و آنچه غیر از خداست در نظرشان کوچک و کم ارزش است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۸: ۳۳۳). از اینجا روشن می‌شود که چرا آنها ترس و اندوهی ندارند. زیرا خوف معمولاً از احتمال فقدان نعمتهایی است که انسان در اختیار دارد و یا از خطراتی است که در آینده او را تهدید می‌کند، اولیاء خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند. بنابراین غمهایی را که دیگران نسبت به گذشته و آینده دارند، در وجود اینان راهی نیست. به این ترتیب امنیت و آرامش واقعی بر وجود آنها حکم فرماست. غم و ترس معمولاً ناشی از روح دنیاپرستی است اولیای خدا از این رذیله به دورند و از غمهای مادی و دنیوی آزادند و وجودشان از خوف خدا مالمال است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۸: ۳۳۳-۳۳۴). اگر انسان بداند همه چیز ملک خداوند است و خود را، مالک چیزی نداند در این صورت دچار خوف و اندوه نمی‌گردد اولیای خدا نه در دنیا و نه در آخرت از چیزی نمی‌ترسند مگر اینکه خدای تعالی اراده کند که آنان از چیزی بترسند یا اندوهناک شوند (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱: ۴۵۶).

۳- عوامل ایجاد اضطراب و ناآرامی

برای آنکه به عوامل ایجاد آرامش در نگاه قرآن بپردازیم، ابتدا باید ریشه نگرانی‌ها و ناآرامی‌های بشر را بشناسیم. عوامل گوناگونی می‌تواند موجب بروز نگرانی و پریشانی شود؛ از جمله: ترس از آینده مبهم، اندوه برگزیده تاریک، ضعف و ناتوانی در برابر مشکلات، احساس پوچی در زندگی، بی‌توجهی و قدرشناسی اطرافیان، سوءظن‌ها و تهمت‌ها، دنیاپرستی و وحشت از مرگ (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۲۱۱). در یک تقسیم بندی کلی، می‌توان دو عامل درونی و بیرونی را منشأ و ریشه تمام ناآرامی‌ها دانست. عوامل درونی و فردی مثل: احساس پوچی و حقارت، و عوامل بیرونی و اجتماعی مثل: رعایت نکردن نظم و قانون و حقوق دیگران و نبود امنیت. مهم‌ترین عامل ناآرامی انسان از نگاه قرآن، کفر و بی‌ایمانی اوست؛ «سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَ مَا وَاهُمُ النَّارُ وَ بئسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ» (آل عمران، آیه ۱۵۱) «به زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده‌اند، بیم خواهیم افکند؛ زیرا چیزی را با خدا شریک گردانیده‌اند که [خداوند] بر [حقانیت] آن، دلیلی نازل نکرده و جایگاهشان، آتش است و جایگاه ستمگران، چه بد است». در مقابل، مهم‌ترین عامل ایجاد آرامش، ایمان و در پی آن، تقواست؛ «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ» (یونس، آیه ۶۳-۶۲) «آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه اندوهگین می‌شوند؛ همانان که ایمان آورده و پرهیزکاری ورزیده‌اند».

۴- عوامل ایجاد آرامش قلبی

الف) ارتباط مستمر با قرآن

خداوند می فرماید: قرآن شفای هر دردی است. شفای ظاهر و باطن، شفای جسم و روح، شفای برون و درون. در این فرصت آیاتی که شفا بودن قرآن را با صراحت بیان می دارند در اینجا ذکر می کنیم. کلمه شفا در قرآن، سه بار بیان شده است که عبارت از: «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء، آیه ۸۲) ما «قرآن را نازل کردیم در حالی که آن، شفا و رحمت است از برای مؤمنین». و می فرماید: «قُلْ هُوَ الَّذِيْنَ أَمَّنُوا هُدًى وَ شِفَاءً» (فصلت، آیه ۴۴) «ای پیامبر! به مردم بگو، این قرآنی که در میان شماست، از برای آن کسانی که ایمان آورده اند هدایت و شفای درد آن هاست». و در آیه دیگر می فرماید: «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (یونس، آیه ۵۷) «ای مردم دنیا! حقیقتاً از جانب خداوند برای شما موعظه ای آمد (قرآن) و آن شفای دردهایی است که در سینه هاست، و همان هدایت و رحمت است از برای مؤمنین». این سه آیه درباره تمام قرآن است. امیر المؤمنین علیه السلام نیز در چند جای نهج البلاغه می فرماید: «قرآن شفا است. از جمله فرموده است: از این کتاب، برای بیماری های خود شفا خواهید، در مشکلات، از آن یاری طلبید، چرا که در این کتاب، درمان بزرگترین دردهاست». (درد جسم و جان، درد کفر و نفاق، درد گمراهی و ضلالت) (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶) و در جای دیگر فرموده: «بر شما باد به کتاب خدا (قرآن)، به درستی که آن ریسمان محکم الهی و نوری روشن و شفایی، سودمند است» (نهج البلاغه، خطبه ۱۵۶). پیامبرگرمی اسلام - صلی الله علیه و آله - فرمود: بر شما باد به قرآن و تلاوت آن؛ زیرا قرآن شفا دهنده نافع و دوی مبارکی است (موسوی و طبرسی، ۱۳۸۶: ۴۱۸). تأثیر سوره ها و آیات قرآن، بر جسم و جان انسان و دیگر موجودات در دو عنوان مطرح می شود. عنوان اول درباره تأثیر قرآن در جسم انسان، شفا بودن آن، شفا یافتن قلب از صفات پست، شفا پیدا کردن جسم از امراض گوناگون و صعب العلاج، کسانی که از قرآن و سوره ها و آیاتش شفای دردهای خود را گرفته اند، توسل به قرآن، شهادت و شفاعت آن و بی نیازی مردم به واسطه آن بحث شده است. نیز روایات بسیاری از معصومین - علیهم السلام - در ارتباط با فضایل سوره های مختلف قرآن و تأثیرات آن در جسم و روح و روان انسان، وارد شده است که در کتب معتبر بدان اشاره شده و آثار فراوان آنها در مسائل مختلف به تجربه رسیده است. خداوند فرموده: «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (حجر، آیه ۹) «بی تردید، ما قرآن را به تدریج نازل کرده ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود». پس برای کسب آرامش، باید با قرآن مأنوس بود. سعد بن طریف از امام باقر - علیه السلام - و ایشان از پیامبر - صلی الله علیه و آله - نقل می کند: «مَنْ قَرَأَ عَشْرَ آيَاتٍ فِي لَيْلَةٍ لَمْ يَكْتُبْ مِنَ الْغَافِلِينَ وَ مَنْ قَرَأَ خَمْسِينَ آيَةً كُتِبَ مِنَ الذَّاكِرِينَ وَ مَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْقَانِتِينَ وَ مَنْ قَرَأَ مِائَتِي آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْخَاشِعِينَ وَ مَنْ قَرَأَ ثَلَاثَ مِائَةِ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْفَائِزِينَ وَ مَنْ قَرَأَ خَمْسَمِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْمُجْتَهِدِينَ...» (کلینی، ۱۳۹۳، ج ۲: ۶۱۲). «هرکس ده آیه در شب بخواند، از غافلان نخواهد بود و هرکه پنجاه آیه بخواند، از ذاکران محسوب می گردد. هرکس صد آیه بخواند، از فرمان برداران خواهد بود و هرکه دویست آیه بخواند، از خشوع کنندگان است. هرکس سیصد آیه بخواند، از رستگاران است و هرکه پانصد آیه بخواند، از تلاش کنندگان خواهد بود...». آیت الله جوادی آملی در مورد ذکر بودن قرآن می فرماید: سراسر قرآن، یاد خداست. بر این اساس، تلاوت و تعلیم و تعلم قرآن، مطالعه و تدریس و نگارش معارف قرآنی، استنباط احکام

فقهی از آیات الاحکام و هر آنچه به قرآن بازگردد، ذکرالله است. البته این ذکر هم درجاتی دارد؛ کسی که قرآن کریم را تلاوت می کند، در حال ذکر لسانی است و آن که معارف قرآنی را در دل می پروراند، به ذکر قلبی مشغول است. هر فرد به حسب درجه خاص خود و به اندازه ای که در خدمت قرآن است، از آن فیض می برد و به یاد حق بوده و به همان اندازه بیناست (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج ۷: ۵۳۲) فیض کاشانی نقل می کند: زن زیبایی چشمش به جوانی زیبا که همواره ملازم مسجد کوفه بود، افتاد و دلباخته او شد. چند بار سر راه او را گرفت تا نظرش را جلب کند؛ اما جوان به او توجه نمی کرد. روزی به او گفت: تمام وجودم را محبت تو گرفته. در کار من و خودت، خدا را منظور دار! جوان به منزل آمد و نامه ای به وی نوشت که ای بانوی محترم! بدان بار اول که بنده معصیت می کند، خداوند حلم می ورزد و بار دوم، پرده پوشی می کند؛ اما اگر بنده لباس معصیت بر تن کند، غضب می کند و آیه «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ» (غافر، آیه ۱۹) «[خدا] نگاه های دزدانه و آنچه را که دل ها نهان می دارند، می داند، مرا به خود مشغول کرده است». چند روز بعد، زن آمد و گفت: ای جوان! بین من و تو دیگر ملاقاتی نخواهد بود. گریه شدیدی نمود و گفت: بر من منت بگذار و مرا موعظه ای کن. جوان این آیه را خواند: «وَهُوَ الَّذِي يَتَوَقَّأَكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ» «و اوست کسی که شبانگاه، روح شما را [هنگام خواب] می گیرد و آنچه را در روز به دست آورده اید، می داند». زن سرش را پایین انداخت و گریه شدیدی نمود. سپس به منزل آمد و ملازم عبادت شد تا اینکه با اندوه درگذشت (فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۵: ۱۸۸). انسان نیازمند به راز و نیاز و نیایش است که تحت عنوان عبودیت و بندگی انجام می گیرد و زیباترین نوع بندگی و عبودیت هم در راستای «عبادتهای شرعی» صورت می پذیرد که از متن دین اسلام ناب محمدی (ص) استخراج شده است و باز زیباتر از همه آنها، انجام فرمانهای قرآنی است. به گزارش گروه فضای مجازی «خبرگزاری دانشجو»، خداجویی امری است فطری و در ضمیر و ذات همه انسانها نهفته است. انسان برای رسیدن به هدف عالی و «رضوان حق»، نیازمند به یک «آرامش آرمانی و درونی» است. این آرامش فقط با یاد و نام خدا بدست می آید. از این جهت قرآن شریف با بیان قاعده کلی و فراگیر، می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، آیه ۲۸) یعنی: «آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد». کارکرد این آیه بسیار فراگیر است و سراسر زندگی یک انسان را فرا می گیرد. از این جهت بعد از قبول توحید و ربوبیت، انسان نیازمند به راز و نیاز و نیایش است که تحت عنوان عبودیت و بندگی انجام می گیرد و زیباترین نوع بندگی و عبودیت هم در راستای «عبادتهای شرعی» صورت می پذیرد که از متن دین اسلام ناب محمدی (ص) استخراج شده است و باز زیباتر از همه آنها، انجام فرمانهای قرآنی و نماز است. قرآن معجزه علمی رسول اسلام است (بقره، آیه ۲۳) این کتاب دارای صفات و ویژگیهای بسیاری است که توجه به آن بسیار دل انگیز و دلنواز است و هستی انسان را بیمه می کند. از جمله صفات و ویژگیهای قرآن از زبان قرآن عبارت است از: قرآن برترین نعمت خداوند است. - قرآن باعث ترقی روح است. - قرآن کلام حق است. - قرآن کتاب هدایت است. - قرآن نور است. - قرآن صراط مستقیم است. - قرآن حبل و ریسمان نجات است. - قرآن کتاب مبین است. - قرآن هدایتگر عقل است. - قرآن شفای قلبها است. - قرآن بشیر و نذیر است. - قرآن کتاب جهانی است. - قرآن قیم جامعه بشری است. - قرآن

میزان است. - قرآن فرقان حق و باطل است. - قرآن برهان و دلیل است. - قرآن کتاب حکیم است. - قرآن همیشه تازه و جاودان است. - قرآن مصون از هر اشتباه است. - قرآن أمّ الکتاب است (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج ۱: ۲۳ و ۴۰۵). مجموعه این صفات و ویژگی‌ها و ده‌ها صفات و ویژگی‌های دیگر در مورد قرآن شریف که بیان و بررسی همه آنها در این مختصر مقدور نباشد. چنین کتابی پشتوانه معنوی بندگان و هر که بدان تکیه زند، به آرامش آرمانی و درونی دست می‌یابد. بنابراین، دقت در مورد هر یک از صفات و ویژگی‌های قرآن، زمینه ساز آرامش است چون کلامی که از معجزه علمی برخوردار و کلام حق و حق محض است، کلام حکیم و حکمت آفرین است، کلام برهانی و منطقی است... به حق هر شنونده‌ای را آرامش می‌دهد و تکیه گاه محکمی برای شنونده خواهد بود. به عنوان مثال: اگر فردی در مورد امر بسیار مهمی، خبر دهد، در این صورت اگر فرد مورد نظر از اعتماد و اطمینان برخوردار باشد و صدق در گفتار داشته باشد، انسان با شنیدن حرف او به آرامش دست پیدا می‌کند و خیال و خاطرش راحت می‌شود که این پیام هم چنان است که بیان شد ولی اگر فرد پیام‌رسان از اعتماد و اطمینان برخوردار نباشد و یا شناخته نباشد و صدق در گفتار نداشته باشد، انسان با شنیدن آن خبر، از ناحیه چنین فردی آرامش خود را از دست می‌دهد و خیال و خاطرش ناآرام می‌شود... افزون بر اینکه قرآن شریف، همانند نماز که بحثش خواهد آمد، آرامش آفرین است چون صورت و سیرت خود نماز از متن قرآن شریف برگرفته شده است... از طرفی، یکی از معجزات قرآن شریف، فصاحت و بلاغت آن است و از وزن و آهنگ زیبایی برخوردار است که در هر فضایی برگزار شود، باعث معنویت و آرامش آن فضا خواهد شد. بسیار از مشرکان، از قرائت زیبای پیامبر - صلی الله علیه و آله و سلم - و امام معصوم - علیه السلام - لذت می‌برند و شبانه به صورت مخفیانه از صوت زیبای قرائت و تلاوت قرآن پیامبر - صلی الله علیه و آله و سلم - و یا امام معصوم - علیه السلام - استفاده می‌کردند. همه این نکات که بیان گشت، زمینه ساز آرامش و خود آرامش را به همراه دارند و انسان به آرامی می‌تواند به این تکیه گاه معنوی که همان معجزه علمی پیامبر - صلی الله علیه و آله و سلم - است خود را بیمه سازد (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج ۴: ۱۸۶ و ۱۷۲). چون قرآن، یادآور یاد و نام زیبای خداوند هست و همه سوره‌ها و آیات آن یادآورکننده یاد خدا در ذهن و قلب انسان است، لذا آرامش دلها را به همراه دارند. احساس امنیت و آرامش در دین اسلام در سطحی گسترده‌تر مورد توجه قرار گرفته و بخش وسیعی از آموزه‌های این دین مقدس به آن اختصاص یافته است، اسلام به راهکارهای روانی و رفتاری فراوانی برای دست یابی به این نیاز اصیل بشری پرداخته است (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، ۱۳۸۹، ج ۳: ۱۵۶-۱۵۵). "اطمینان قلب" یعنی فکر انسان بر چیزی که باور دارد آرام گیرد و به خود تردید راه ندهد گاهی هدف از اطمینان قلب، اعتماد در کار و یا توقع امید فراوان به آن است (شرباصی، ۱۳۷۹، ج ۱: ۱۰۶).

(ب) ایمان به خداوند و یاد او

در نگاه قرآن، مهم ترین عامل مشکلات روحی، از خودبیگانگی و نداشتن تکیه گاه محکم و قوی است که به از خدابیگانگی می انجامد و مهم ترین عامل پوچی انسان به حساب می آید. قرآن راه برون رفت از این مشکل را ایمان به: خداوند، غیب، ملائکه، پیامبران و کتب آسمانی می داند؛ «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام، آیه ۸۲) « کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده اند، برای آنان ایمنی است و ایشان راه یافتگان اند». روشن است که تنهایی و نداشتن تکیه گاه محکم، باعث ایجاد ترس و اضطراب می شود و چه تکیه گاهی از قدرت ماندگار الهی در این عالم قوی تر است؟ مهم آن است که پذیرش خداوند، تنها لقلقه زبان نباشد؛ چنان که آیه فوق می فرماید نباید ایمان بدون عمل صالح و همراه با ظلم باشد. قرآن کریم در ۳۹ آیه، همراه ایمان، عمل صالح را مطرح ساخته و تأکید نموده ایمانی نافع خواهد بود که با عمل همراه گردد؛ از جمله، آیه ۶۲ سوره بقره. ذکر خداوند که در پی ایمان مورد سفارش قرار گرفته، نقش مهمی در ایجاد آرامش دارد. قرآن در این باره می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» «همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد». علامه طباطبایی ذیل این آیه بیان می دارد: پس، هر قلبی، به طوری که جمع محلاً به الف و لام (القلوب) افاده می کند، با ذکر خدا اطمینان می یابد و اضطرابش تسکین پیدا می کند. آری، این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست؛ مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر ازدست دادن بصیرت و رشد، دیگر نتوان آن را قلب نامید. چنین قلبی، از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود؛ همچنان که فرموده: «فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَ لَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» «دیدگان کور نمی شود؛ ولی دل هایی که در سینه هاست، کور می گردد» (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۱: ۳۵۵). سؤالی که در اینجا مطرح می شود آن است که آیا این ترس از خدا با آرامش و اطمینان قلبی که در سوره رعد بیان فرموده: «...قُلْ إِنْ اللَّهُ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ. الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، آیه ۲۸-۲۷) «...بگو خداوند هر کس را که بخواهد گمراه و هر کس که باز گردد به سوی خویش هدایت می کند. آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (آرام) است. آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد.» منافاتی دارد یا نه؟ مسلماً از آنجا که خدا حکیم است و تناقض از حکمت دور است، هیچ منافاتی وجود ندارد، همانگونه که علامه طباطبایی در ذیل آیه ۲۸ سوره رعد چنین آورده اند: این با آیه [دو] سوره انفال که می فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» منافات ندارد، زیرا ترسی که در این آیه آمده، ترسی نیست که با اطمینان منافات داشته باشد، بلکه حالتی است قلبی که طبعاً قبل از آمدن اطمینان عارض قلب می شود (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۱: ۴۸۵) در تفسیر «مجمع البیان» ذیل این آیه آمده است: «بنابراین میان این دو آیه، ناسازگاری نیست زیرا ترس مربوط به ذکر کیفر خدا و آرامش مربوط به ذکر عفو و احسان خداست، دیگر اینکه مومن هرگاه به یاد نعمتها و آمرزش خدا بیفتد، حسن ظن پیدا می کند و آرامش می یابد و هرگاه به یاد گناهان خود بیفتد ناراحت و پریشان می شود.» «وجل» یعنی ترسی

که همراه با اندوه است «وَإِذَا تَلَّيْتُمْ عَلَيْهِمْ آيَاتَهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا» (سوره انفال، آیه ۲) «هر گاه قرآن برای آنها خوانده شود، بر یقین و ایمان آنها افزوده می شود» (طبرسی، ۱۳۹۰: ج ۱۰: ۱۶۱-۱۶۰).

چند نکته قرآنی در مورد ذکر

الف. در آیه یادشده، تقدیم بذکر بر فعل تلمثنّ که مفید حصر است، نشان می دهد که فقط یاد خدا انسان را آرامش می دهد؛ نه چیز دیگر.

ب. نتیجه یاد خدا بودن این است که او نیز یاد ما خواهد نمود «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ» (بقره، آیه ۱۲۵) «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرانه ام را به جای آرید و مرا ناسپاسی نکنید».

ج. قرآن از مؤمنان می خواهد که بسیار به یاد خدا باشند «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب، آیه ۴۱) «ای کسانی که ایمان آورده اید! خدا را یاد کنید، یادی بسیار».

در آیه ای دیگر می خوانیم: «وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْأَصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (اعراف، آیه ۲۰۵) «و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بدون صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش».

امیر مؤمنان-علیه السلام- در دعای کمیل از خدا می خواهد که تمام اوقات ایشان به یاد حق آباد باشد «أَسْأَلُكَ بِحَقِّكَ وَ قُدْسِكَ وَ أَعْظَمِ صِفَاتِكَ وَ أَسْمَائِكَ أَنْ تَجْعَلَ أَوْقَاتِي مِنَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ بِذِكْرِكَ مَعْمُورَةً» (دعای کمیل).

د. از نگاه قرآن، مهم ترین مانع یاد خداوند که آرامش انسان را به هم می ریزد، دنیاطلبی و هواپرستی است؛ «وَ اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَ الْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَ لَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ لَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا» (کهف، آیه ۲۸) «و با کسانی که پروردگارش را صبح و شام می خوانند [و] خشنودی او را می خواهند، شکیبایی پیشه کن و دو دیده ات را از آنان برمگیر که زیور زندگی دنیا را بخواهی، و از آن کس که قلبش را از یاد خود غافل ساخته ایم و از هوس خویش پیروی کرده و [اساس] کارش بر زیاده روی است، اطاعت مکن». پیامبر گرامی اسلام-صلی الله علیه و آله- می فرماید: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَ الْبَدْنَ» (صدوق، ۱۳۷۴، ج ۱: ۷۳) «تمایل به دنیا، اندوه و غصه انسان را زیاد می کند اما زهد در دنیا، قلب و بدن را راحت و آرام می سازد». منظور از دنیا در نگاه قرآن، آسمان و زمین و دریا و صحرا و یا پول و خانه نیست؛ بلکه شئون اعتباری آن، مانند فخرفروشی و زیادت طلبی در اموال و اولاد است که دنیا به شمار می آید و مورد نکوهش قرآن قرار دارد (حدید / ۲۰). قرآن کریم هشدار می دهد که مراقب باشید اموال و اولادتان، شما را از یاد خدا غافل نسازد (منافقون / ۹).

ه قرآن کریم نابینایی دل و قرارگرفتن در فشار و تنگنای زندگی را، جزء آثار غفلت از یاد خدا می داند و می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه، آیه ۱۲۴) «و هرکس از یاد من اعراض کند، همانا [در دنیا] زندگی اش تنگ شود و روز قیامت او را نابینا محسور کنیم. بنابراین، اطمینان، حیات و شفای قلب، از جمله آثار ذکر می باشد».

با توجه به پژوهش حاضر در حوزه تلاوت قرآن و ایجاد آرامش قلبی در اثر تلاوت آن با استناد به آیات، یافته های ذیل قابل استنتاج است: - آرامش قلبی، یکی از ابعاد جدایی ناپذیر سلامت آدمی است که فقط در ارتباط با خدای متعال قابل دسترسی است و یکی از راههای ارتباط با خدا تلاوت قرآن کریم است. - علم بشری به جهت محدودیت ذاتی خود، قادر به درک تمام ابعاد آرامش و ایجاد آن نیست اگرچه دنیای اگرچه در دنیای سکولار غرب، صحبت از پیشرفت علمی و رفاه مادی است اما آرامش قلبی انسانها در این جامعه آرزویی دست نیافتنی برای آنها بوده است زیرا عظمت و شکوه نهفته در وجود انسان که باعث تحول وی می شود را نمی توانند با آزمون و خطا به دست آورند، لذا کمال معنویت در بستر ادیان الهی شکل می گیرد که دین اسلام تلاوت قرآن را راهی نورانی برای رسیدن به آرامش قلبی و در نتیجه سلامت معنوی معرفی نموده است. - در تمام ادیان الهی، به ویژه دین مبین اسلام که آخرین و کاملترین آنهاست، با عنایت به موضوع سلامت و آرامش قلبی انسان و رسیدن به سعادت و آمادگی برای زندگی جاودانه همراه با آرامش که در حقیقت همان حیات طیبه است، فراخوانده شده است که تلاوت قرآن کریم و انس با آن و عمل به دستورات آن، این آرامش قلبی را برای انسان به ارمغان می آورد. - باورهای اعتقادی افراد، نه تنها در دستیابی آنان به آرامش و امنیت خاطر، نقش تعیین کننده ای دارند بلکه در روند بهبودی بیماران نیز نقش فوق العاده را ایفا می کنند.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ابن منظور الافريقى المصرى، ابى الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (۱۴۰۸ق)، لسان العرب، انتشارات دارصادر، بيروت.

- انورى، حسن و حسن احمدى گيوى (۱۳۸۷)، كتاب فرهنگ بزرگ سخن، انتشارات سخن، چاپ پنجم، تهران.

- جوادى آملی، عبدالله (۱۳۷۸)، تسنيم: تفسير قرآن کریم، نشر اسراء، قم.

- دهخدا، على اكبر (۱۳۷۷)، لغت نامه دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران.

- صدوق، محمد بن على ابن بابويه (۱۳۷۴)، الخصال، انتشارات كتابچى، تهران.

- طباطبائى، سيد محمد حسين و سيد محمد باقر موسوى همدانى (۱۳۷۸)، تفسير الميزان، انتشارات مركز نشر فرهنگى رجا، چاپ پنجم، قم.

- طبرسى، ابو على فضل بن حسن (۱۳۹۰)، مجمع البيان فى تفسير القرآن، انتشارات شركت به نشر، تهران.

- طبرسى، فضل بن حسن و سيد حبيب الله موسوى (۱۳۸۶)، مكارم الاخلاق، انتشارات حبيب، چاپ دوم، بی جا.

- عبدالسلام محمد هارون، مشهور ابو الحسين احمد بن فارس بن زكريا (۱۳۹۰)، «معجم مقاييس اللغة»، دفتر نشر كتاب، قم.

- فيض كاشانى، ملا محسن (۱۳۷۲)، المحجّة البيضاء فى تهذيب الاحياء، انتشارات آستان قدس، مشهد.

- كلينى، محمد بن يعقوب (۱۳۹۳)، اصول كافي، انتشارات دارالثقلين، چاپ چهارم، تهران.

- مركز معارف قرآن كريم (۱۳۸۹)، دايرة المعارف قرآن كريم، انتشارات مركز معارف قرآن كريم، قم.

- مكارم شيرازى، ناصر وهمكاران (۱۳۷۴)، تفسير نمونه، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ سى دوم، تهران.

- شرباصى، احمد (۱۳۷۹)، دايرة المعارف اخلاق قرآنى، ترجمه محمد بهاء الدين حسيني، انتشارات تازه نگاه، سنندج.

