

آمنه شاهنده

دانشیار دانشگاه پیام نور.
shahande_a@pnu.ac.ir

نقش تربیتی ذکر خدا برای دستیابی انسان به آرامش و آسایش در قرآن و حدیث

چکیده

کسب آسایش و آرامش خاطر یکی از موضوعات مهم و اساسی است که معمولاً در میان آحاد انسانی وجود دارد و از نیازهای اساسی آنان محسوب می‌شود. در دین اسلام مسائل اساسی درباره‌ی انسان و آرامش او، مفهوم آرامش، مصادیق آرامش حقیقی، عوامل و راه‌های تحصیل آن و به تبع آن‌ها، تأثیر تربیتی ذکر خدا در کسب آرامش انسان طرح و تبیین شده است. آرامش حقیقی در پناه ذکر خداوند و به تبع آن، در لوای توجه به مصادیق ذکر و یاد حق به دست می‌آید. کسانی که از یاد خدا فاصله گرفته‌اند و ارتباط کمتری با خداوند دارند، معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران هستند و مشوش به نظر می‌آیند. پژوهش پیش‌رو با روش تحلیلی-توصیفی، درصدد بررسی نقش تربیتی ذکر و یاد خداوند در دستیابی انسان به آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن و حدیث است. مباحث مهم و اساسی درباره‌ی آرامش اعم از چیستی، چگونگی و مفهوم‌شناسی آرامش، مصادیق ذکر خداوند و راه‌های رسیدن به آرامش از دیدگاه آیات و روایات و نقش تربیتی آن‌ها در رسیدن به آرامش از جمله تلاوت قرآن، اقامه‌ی نماز، ارتباط با اذکار و ادعیه، تسبیح و تنزیه‌ی الهی و ازدواج واکاوی و بررسی شده است. در این مقاله درصدد هستیم تا بر مبنای آیات قرآن و روایات مأثور ائمه‌ی معصوم^(ع) همسو با بررسی مصادیق ذکر خداوند، به تبیین نقش تربیتی یاد خدا برای کسب آرامش در زندگی انسان پردازیم.

واژگان کلیدی:

ذکر خدا، آرامش، قرآن، حدیث،
نقش تربیتی.

آرامش در زندگی ازجمله نیازهای ضروری هر انسان و بهترین نعمت الهی است که خداوند به انسان ارزانی کرده است. آرامش به‌عنوان يك حقیقت و نیاز آدمی در مسیر تکامل و رشد است که احساس بی‌نیازی نسبت به آن، در هیچ بخشی از راه رشد و تکامل انسان نخواهد بود. قرآن کریم که کتاب جامع الهی و راهنمای بشر در مسیر رشد و تعالی است، از این مسئله مهم غافل نبوده و به شکلی زیبا و دقیق بدان پرداخته و آن را به‌صورت کامل بیان کرده است. قرآن متفاوت از دیگر کتاب‌های مطرح، درباره‌ی آرامش و آسایش انسان با نگاه خاص و دقیقی به این نعمت عظیم خداوندی نظر کرده و آن را به شکل گام‌به‌گام و مرحله‌به‌مرحله بیان فرموده و برای هر مرتبه‌ای از مراتب انسانی، آرامش خاص آن مرتبه را ذکر کرده است. در مجموع، نگاه قرآن کریم به مسئله‌ی آرامش، نگاه موشکافانه و دقیقی بوده و به‌سادگی از کنار آن عبور نکرده و این نعمت را که موهبتی از سوی خداوند است، به شکلی زیبا توضیح داده است.

از دیدگاه اندیشمندان، آرامش و آسایش یکی از گمشده‌های انسان در جهان هستی است و بنابراین، برای دستیابی به این مطلوب خود، از هیچ تلاشی دست برنداشته است. دانشمندان و محققان علمی و دینی تلاش کرده‌اند تا روش‌های مؤثر و کاربردی را برای رسیدن انسان به آرامش ارائه کنند. با توجه به دستوره‌های دینی می‌توان گفت رفع تنش و رسیدن به آرامش حقیقی جسم و جان انسان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های ادیان آسمانی بوده است. انسانی که در زندگی آرامش دارد، نگرانی و تشویش خاطر ندارد و کارهای زندگی خود را به نحو صحیح و مطلوبی انجام می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر خانواده‌ها از آسایش نسبی برخوردار هستند؛ اما با نگاه ژرف متوجه می‌شویم که زندگی آنان آرامش خاصی ندارد و بیشتر مضطرب و دچار استرس و افسردگی هستند. امروزه، بشر در بُعد معرفتی زندگی خود، دچار تحیر علمی و بی‌ثبات در آرا و عقاید و در بُعد روانی، دچار افسردگی و تشویش خاطر و ازخودبیگانگی است. یکی از موضوعات اساسی مطرح‌شده در آموزه‌های قرآنی و روایی، مسئله‌ی رسیدن انسان به آرامش در زندگی است و در این باره، مسائل و مباحثی مطرح گردیده و روش‌ها و عوامل تحصیل آن طرح و تبیین شده است. از دیدگاه دین اسلام، آرامش و طمأنینه امری حقیقی و دست‌یافتنی است که باید با رعایت مسائلی و کسب فضائلی، آن را به‌دست آورد. در متون دینی، روش‌هایی برای به‌دست آوردن آرامش ازجمله روش ذکر و یاد خداوند و استفاده از نقش تربیتی آن برای رسیدن انسان به آرامش حقیقی بیان شده است و همین امر بهترین دلیل بر امکان دسترسی به آن است. علاوه بر این، مطالعه‌ی زندگی بزرگان که به دستوره‌های دین عمل کرده‌اند و به آرامش حقیقی رسیده‌اند، می‌تواند ما را به این واقعیت رهنمون سازد که رسیدن به آرامش در زندگی یک موضوع دست‌نیافتنی نیست و انسان می‌تواند با به‌کار بستن دستوره‌های دینی، آن را تجربه کند.

مفهوم‌شناسی آرامش

آرامش به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸). داشتن یک حالت تعادل روحی که نتیجه‌ی آن تعامل صحیح با مسائل و گرفتاری‌ها است (رفسنجانی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۲۱۵). آرامش و امنیت یکی از نعمت‌های بزرگ خداوند است که در آیات متعدد قرآن و روایات مأثور ائمه‌ی معصوم^(ع) به آن اشاره شده است. قرآن کریم خداوند را منشأ آرامش می‌داند. در واقع، آرامش هدیه و موهبتی از سوی خداوند است که به بندگان ارزانی شده است (همان، ص ۱۴۹). آرامش، خود از نیازهای ضروری انسان است و زوایای متعددی مانند امنیت و آرامش فیزیکی، روانی، علمی و اقتصادی دارد که او را به تلاش و تقلای به‌دست آوردن آن حالت درونی، با احساس راحتی، آسایش و آرامش، بدون نگرانی، تشویش، اضطراب و افسردگی و به‌دست آوردن اطمینان و امنیت وامی‌دارد. افرادی که در زندگی خویش آرامش ندارند، در زندگی خویش دائماً احساس پوچی می‌کنند و معتقدند که در این دنیا عبث و بیهوده آفریده شده‌اند. خداوند می‌فرماید: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مومنون: ۱۱۵)؛ پس آیا گمان می‌کنید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و شما به‌سوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟» هدف خداوند از آفرینش انسان‌ها بر آن استوار بوده است که بنده شویم و از این بندگی معرفت کسب کنیم و پیرو آن، به امنیت و آرامش هم در این دنیا و هم در سرای آخرت برسیم، چنانکه امام حسین^(ع) فرمود: «إِنَّ اللَّهَ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبْدُوهُ قِيَاذَا عَبْدُوهُ اسْتَغْنَوْا بِعِبَادَتِهِ عَنِ عِبَادَةِ مَنْ سِوَاهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۳۱۲)؛ خداوند متعال بندگان را نیافریده است، مگر برای اینکه او را بشناسند. آنگاه که او را شناختند، عبادتش کنند و چون خدا را عبادت کردند، با پرستش و عبادت او از پرستش غیر او بی‌نیاز شوند. «علت ناآرامی افراد عادی آن است که به چیزی تکیه می‌کنند که خود تکیه‌گاهی ندارد؛ به همین سبب، به‌عنوان ضرب‌المثل می‌گویند: «الغریقُ یتشبَّثُ بهِ کُلِّ حَشِيشٍ»؛ یعنی انسان غرق‌شده به هر گیاهی تکیه می‌کند و دست می‌اندازد تا نجات پیدا کند؛ زیرا خیال می‌کند آن گیاه در دریا ریشه دارد و قوی است. کسانی که در محبت دنیا غرق شدند، دست‌وپا می‌زنند و هر لحظه احساس خطر می‌کنند و به این‌وآن متمسک می‌شوند و به زرق‌وبرق‌ها تکیه می‌کنند تا از اضطراب رها گردند؛ اما نمی‌توانند نجات یابند (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ص ۱۶۹). قرآن درباره‌ی افرادی که گرفتار آتش دوزخ می‌شوند، می‌فرماید: «وَرُضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا» (یونس: ۷)؛ این‌ها به دنیا بسنده کردند و راضی و مطمئن شدند، درحالی‌که دنیا متاع فریب است»؛ و در جای دیگری می‌فرماید: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید: ۲۰)؛ دنیا متاع فریب است و انسان را می‌فریبد و اگر غریب به فریبگاه تکیه کند، قطعاً می‌آرامد». قرآن کریم مسئله‌ی آرامش انسان را مبتنی بر دو وجه مثبت و منفی قرار داده است. در دسته‌ای از آیات بر وجه مثبت آرامش اشاره کرده که علاوه بر نداشتن اضطراب و نگرانی، از یک نوع حالت اطمینان و امنیت نیز برخوردار است. قرآن در آیاتی، تمتع از ذکر خدا را لازمه‌ی این حالت می‌داند و می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش

می‌گیرد، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.» طباطبایی اطمینان و سکینه را حالتی الهی و نوع ویژه‌ای از آرامش برمی‌شمرد که تنها بر دل‌های پاک فرود می‌آید و موجب تثبیت ایمان و افزایش روح تقوا می‌شود. وی معتقد است که این آرامش، تنها به افراد ویژه‌ای در مراحل بالای کمال اختصاص دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۲۲۴). امام علی^(ع) بهره‌مندی از این ویژگی را موهبت و نعمت الهی به دوستانش می‌داند و می‌فرماید: «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا زَيَّنَّهُ بِالسَّكِينَةِ وَ الْجَلِيمِ (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ج ۴، ص ۱۴۶)؛ هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، او را به آرامش و بردباری زینت می‌دهد.» در دسته‌ی دیگری از آیات بر وجه سلبی آن، به معنای نداشتن هرگونه خوف و حُزن (اضطراب و افسردگی) اشاره می‌کند و می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس: ۶۲)؛ آگاه باشید که برای دوستان خدا نه ترسی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند.»

مصادیق آرامش و آسایش انسان

با توجه به مفاهیم آرامش و مضامین به‌کاربرده شده‌ی آن در آیات و روایات و ضرورت آرامش و نیاز انسان به رسیدن به آن، تعیین عوامل و مصادیق آرامش یکی از دغدغه‌های اساسی اندیشمندان و محققان در هر زمانی بوده است. منظور از مصادیق آرامش تعیین و تبیین مواردی است که در آیات و روایات، به‌عنوان عوامل ایجادکننده‌ی آرامش انسان بیان شده است؛ بنابراین، توجه و تعمق به آن‌ها باعث ایجاد آرامش و آسایش در انسان می‌شود و درنهایت، تأثیر مستقیمی در تربیت انسان خواهد داشت. بر اساس این، یکی از مباحث مهم و مؤثر در آیات و روایات بررسی تأثیر تربیتی مصادیق و مواردی است که آرامش را برای انسان فراهم می‌کند که در این بخش به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود:

الف. ذکر و یاد خداوند

انسان‌ها باید در زندگی فردی و اجتماعی خود خدامحور باشند تا بتوانند به آرامش حقیقی دست پیدا کنند. آرامش در پناه یاد و ذکر خداوند به‌دست می‌آید. کسانی که از یاد خداوند فاصله گرفته‌اند، معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران هستند. انسان مؤمن در آغاز راه، اضطراب و هراس نفسانی دارد، چنان‌که خداوند می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَ إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (انفال: ۲)؛ مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان (از عظمت او) لرزان شود و هرگاه آیات خدا بر آنان تلاوت گردد، ایمانشان را می‌افزاید و تنها بر پروردگارشان توکل می‌کنند.»

از نظر لغوی، واژه‌ی «ذکر» به معنای نگه‌داشتن و حفظ کردن است، برخلاف سهو، نسیان و فراموشی که بر عدم تحفظ معنا شده است. منظور از ذکر، یاد خدا و مطلق توجه انسان به خداوند است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۷). ذکر را به یاد کردن و یادآوری از چیزی یا کسی با قلب، زبان یا هر دو معنا کرده‌اند (انوری، ۱۳۹۰، ذیل واژه‌ی ذکر؛ دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه‌ی ذکر) و گاهی به ادامه‌ی حفظ چیزی در ذهن اشاره می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۳۶۲، ذیل واژه‌ی ذکر؛ مصطفوی، ۱۳۶۰، ذیل واژه‌ی ذکر).

در محاورات عمومی مردم و به‌ویژه اهل شرع، واژه‌ی ذکر همان یاد خدا است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ذیل واژه‌ی ذکر؛ انوری، ۱۳۹۰، ذیل واژه‌ی ذکر). ذکر در معانی دیگری مانند تذکر، نگه داشتن اشیا، سخن گفتن از چیزی (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ذیل واژه ذکر) و علم و دانش (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶، ص ۳۷) نیز استفاده شده است. ذکر و حفظ گاهی به اعتبار هیئت نفسانی شیء در ذات و قلب است و گاهی به حضور آن در کلام و زبان است. تذکر به معنی یادآوری، پند دادن و چیزی را به یاد کسی آوردن است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۳، ص ۳۱۹). این مفهوم با مشتقاتش، ۲۹۲ مرتبه در قرآن کریم به کار برده شده است. ذکر گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می‌رود (نراقی، ۱۳۸۶، ص ۱۰۰).

واژه‌ی ذکر، نخست از جنس شناخت و معرفت است، چنان‌که «سهو» که نقطه‌ی مقابل آن است، به نسیان و فراموشی معلومات اشاره دارد و این تقابل معنایی «ذکر» با «سهو»، نه تنها در کتب لغت (راغب اصفهانی، ۱۳۶۲، ص ۳۲۸) بیان گردیده، بلکه در برخی روایات نیز تصریح شده است: «وَالذِّكْرُ وَضِدُّهُ السَّهْوُ وَالْحِفْظُ وَضِدُّهُ النَّسْيَانُ» (حرانی، ۱۳۸۵، ص ۴۰۱)؛ دوم، قلب جایگاه ذکر است و اگر ذکر زبانی هم به کار برده شده است، به سبب تأثیر یادآوری‌کننده‌ی آن در قلب است. انتساب ذکر به قلب، علاوه بر اینکه در معنای ذکر بیان شده است، به فرایند به‌کارگیری معلومات شناختی قلب نیز اشاره دارد؛ یعنی مفهوم «ذکر» به این معنی اشاره دارد که در عقل و قلب انسان معلوماتی وجود دارد که اگر حفظ و نگهداری نشوند، فراموش می‌گردند؛ به عبارت دیگر، در آفرینش تکوینی انسان، معرفت‌هایی فطری وجود دارند که اگر حفظ نگردند، فراموش می‌شوند. دستورها و فرمان‌های الهی که انسان‌ها با اطاعت و پیروی از آن‌ها می‌توانند حقایق فطری خود را حفظ و به اهداف عالی‌هی خلقت خداوندی دست پیدا کنند، از مصادیق یاد و ذکر خداوند هستند. پیامبر^(ص) می‌فرماید: «کسی که خدا را اطاعت کند، خدا را ذکر کرده است و کسی که خدا را عصیان کند، خدا را از یاد برده است» (همان، ص ۱۴۹). همه‌ی اوامر و نواهی در عبادات، از مصادیق ذکر و یاد خداوند هستند؛ یعنی اطاعت کردن در آنچه خداوند امر کرده است (واجبات و مستحبات) و یا اجتناب کردن از آنچه خداوند نهی کرده است (محرمات و مکروهات)، همگی از مصادیق ذکر الله هستند.

در بیشتر کارها، تنگناها و اضطراب‌هایی که بیشتر مردم در زندگی روزمره با آن مواجه هستند، دل‌با‌یاد و نام‌خداوند آرام می‌گیرد. تشویش‌ها و اضطراب‌های درونی با ذکر و یاد خداوند درمان می‌شود و می‌توان از آن به‌عنوان سپر بسیار محکم در برابر مصائب و مضطراب‌ها استفاده کرد. اگر انسان در همه‌ی لحظات زندگی خود به یاد خداوند باشد و بداند که خداوند ناظر اوست، آنگاه خواهد دید که چه آرامش درونی بر او حاکم شده است و چه برکاتی را به همراه خواهد داشت (بوژمهرانی و جلائیان اکبرنیا، ۱۳۹۳، ص ۹).

ذکر و یاد خدا برای فردی که با بازگشت خود به سوی خدا، مشمول هدایت ویژه الهی می‌شود، آرام‌بخش و سکینت‌آور است. خداوند در آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی رعد می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ [هدایت‌شدگان] کسانی هستند که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.»

وحشت از پوچ شدن، سر از شقاوت درآوردن و گرفتار عذاب و عقاب خدا شدن عامل اصلی نگرانی انسان است. اگر قلبی با یاد و نام خدا انس بگیرد و زمام امور را تنها به دست خدا بداند، از هرگونه نگرانی و تشویش رها می‌شود و به آرامش حقیقی دست می‌یابد. درباره‌ی حالات ائمه‌ی معصوم^(ع) نقل شده است که هنگام ورود به نماز و گفتن تکبیرة الاحرام، اعضایشان از شدت ترس می‌لرزید؛ اما در سجده، بر اثر ارتباط و انس بیشتر آرامش می‌یافتند (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ص ۱۲۷).

دستورهای دین اسلام که هریک مصادیقی از ذکر و یاد خداوند به‌شمار می‌روند، متناسب با ذات انسان هستند؛ به عبارتی، خلقت تکوینی انسان بر مبنای ذکر الله آفریده شده است؛ یعنی تحقق روح در انسان، بر مبنای ذکرِ کُنْ فیکون، در آن دمیده شده است؛ پس خلقت تکمیلی او نیز، باید بر اساس ذکر الله باشد تا هماهنگی میان آفرینش اولیه و ثانویه برقرار گردد. بر همین مبنای دستورهای دین که همگی از مصادیق ذکر الله هستند، برای انسان تکلیف شده است تا آن ذات نیازمند به این ذکر را بزرگ و کامل کند؛ زیرا این تناسب و هماهنگی در ظرف تکوینی، با آن مطروفاً تکلیفی، موجب آرامش آن ذات می‌گردد.

قرآن کریم پیروی عملی از دستورهای خدا را بر مبنای اینکه آن‌ها با ساختار فطری و تکوینی انسان هماهنگ هستند، موجب آرامش روح و روان او می‌داند و می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد: ۲۸)؛ آنان که به خدا ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه شوید که تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست.» قرآن کریم افرادی را ستایش و تمجید می‌کند که هیچ چیزی آنان را از یاد خدا باز نمی‌دارد؛ و می‌فرماید: «رَجُلًا لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَ لَا بَيْعًا عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ إِقَامِ الصَّلَاةِ وَ إِتْيَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَ الْأَبْصَارُ (نور: ۳۷)؛ مردانی هستند که تجارت و معامله، از یاد خدا و نماز خواندن و زکات دادن غافلشان نمی‌کند؛» بنابراین، اوامر و شرایع دینی دستورهایی برای حفظ و نگهداری از آن حقایق ناب سرشتی و تکوینی هستند که اگر مورد بی‌توجهی قرار گیرند، فراموش می‌گردند.

آرامش‌بخش بودن اذکار خداوندی در آیات متعددی در قرآن بیان شده است که بر اهمیت تداوم یاد خداوند اشاره دارد. خداوند در آیه‌ی ۴۱ سوره‌ی احزاب، مؤمنین را مخاطب قرار می‌دهد و می‌فرماید که یاد خدا را فراوان تکرار کنند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (احزاب: ۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بسیار یاد خدا کنید» و در آیه‌ی ۳۵ سوره‌ی احزاب، درباره‌ی پاداش فراوان یاد کردن خدا می‌فرماید: «وَ الذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَ الذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا (احزاب: ۳۵)؛ مردانی که بسیار به یاد خدا هستند و زنانی که بسیار یاد خدا می‌کنند، خداوند برای همه‌ی آنان مغفرت و پاداش عظیمی فراهم ساخته است.»

ذکر و یاد خداوند، به سبب هماهنگی نیازهای اولیه‌ی انسانی با خلقت تکمیلی ثانویه‌ی او، موجب آرامش ذات انسان می‌شود. از دیدگاه قرآن، همه‌ی اذکار و توصیفات خالی از یاد و نام خداوند و غفلت و فراموشی از یاد او، نامتناسب با روح پاک انسان است که نه تنها باعث آرامش و آسایش انسان نمی‌شوند، بلکه مانعی برای تعالی و تکامل انسان ایجاد می‌کنند. خداوند در آیه‌ی ۱۲۴ سوره‌ی طه می‌فرماید: «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

أَعْمَى (طه: ۱۲۴)؛ و هر کس از ذکر و یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت. در آیه‌ی دیگری، غفلت از یاد خدا و فراموشی خدا را نوعی ضرر و زیان برای انسان تلقی می‌کند و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (منافقون: ۹)؛ هان ای کسانی که ایمان آوردید! اموال و اولادتان شما را از ذکر و یاد خدا به خود مشغول نسازد و هر کس چنین کند، زیانکار است.»

ب. تلاوت قرآن و نقش تربیتی آن در رسیدن به آرامش

قرآن کتاب خداوند است، چراغ روشنی است که نور هدایت و علم دارد و راهنمای خوبی‌ها و صراط مستقیم برای انسان است. فرد محقق و دانشمند از تفکر و تعمق در آن سیر نمی‌شود. هرکس به دستورهای آن عمل کند، در کارهای خود موفق می‌گردد و هرکس مردم را به اطاعت از فرمان‌های آن دعوت کند، به راه راست هدایت کرده است. قرآن حقیقتی است که هزل و شوخی بدان راه ندارد. آیات و بینات قرآن حکمت و صراط مستقیم است. غرض و هوس بشری نمی‌تواند تغییر و تحریفی در آن ایجاد کند. با گذشت زمان کهنگی و فرسودگی نمی‌پذیرد. کتابی که از گذشتگان و آیندگان، حلو و فصل کشمکش‌ها در آن ذکر شده است.

قرآن کریم نسخه‌ی شفا بخش دردها و آلام، مسکن قلب‌ها، استحکام بخش دل‌ها و تسکین دهنده‌ی آلام انسان است. هرکس با این نسخه‌ی الهی انس و ارتباط بیشتری داشته باشد و بر تلاوت و قرائت مداوم آن عمل کند، اطمینان خاطر بیشتری خواهد داشت.

قرآن کتاب الهی، نور مبین، شفا‌ی دردها، راهنما و هادی زندگی مخلوقات، ذکر حق، منبع پند و عبرت، منشأ حکمت و بصیرت، میزان تشخیص حق و باطل، مبین مسائل عالی، نشان دهنده‌ی حیات نیکان و نامه‌ی حضرت حق به سوی بندگان و حجت او در دنیا و آخرت است. کتابی است که جداکننده‌ی میان حق و باطل و چراغ هدایت و نور حکمت در آن است. واژه‌ی قرآن با مشتقات مختلف اسمی و فعلی ۸۸ بار در کتاب مقدس الهی و قرآن کریم به کار رفته است. در آیات فراوانی، قرآن کریم به عنوان ذکر الله بیان شده است. خداوند در آیه‌ی ۵۰ سوره‌ی انبیا در این باره می‌فرماید: «و هَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ (انبیاء: ۵۰)؛ و این (قرآن) ذکر مبارکی است که (بر شما) نازل کردیم. آیا شما آن را انکار می‌کنید؟!» و نیز در آیه‌ی ۸۷ سوره‌ی ص می‌فرماید: «إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (ص: ۸۷)؛ این (قرآن) تذکری برای همه‌ی جهانیان است.» بنابراین می‌توان گفت که تلاوت قرآن به عنوان یکی از مهم‌ترین مصادیق ذکر و یاد خداوند و از جمله عوامل آرامش زندگی انسان معرفی شده است.

جوادی آملی درباره‌ی ذکر بودن قرآن و تأثیر تربیتی آن در آرامش فرد می‌فرماید: سراسر قرآن یاد خداست. بر اساس این، 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، ذکر الله است. البته این ذکر هم درجانی دارد؛ کسی که قرآن کریم را تلاوت می‌کند، در حال ذکر لسانی است و آن که معارف قرآنی را در دل می‌پروراند، به ذکر قلبی مشغول است. هر فرد به حسب درجه‌ی خاص خود و به اندازه‌ای که در خدمت قرآن است، از آن فیض می‌برد و به یاد حق است و به همان اندازه بیناست (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۷، ص ۵۳۲).

نقش تربیتی قرآن و تأثیر حتمی و قطعی آن در سرشت و سرنوشت انسان در آیات و روایات فراوان بیان شده است. خداوند می‌فرماید: «إِنَّا نَحْنُ نُزَّلْنَا الذِّكْرَ وَ إِنَّا لَهُ لَكَافٍظُونَ (حجر: ۹)؛ بی‌تردید، ما قرآن را به تدریج نازل کرده‌ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود»؛ پس برای کسب آرامش، باید با قرآن مأنوس بود. خداوند در قرآن، خطاب به پیامبر اکرم^(ص) و در پاسخ به پرسش کفار مبنی بر علت نزول تدریجی آن می‌فرماید: «وَ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً (فرقان: ۳۲)؛ و کافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نشده است؟ فرمودند: این نزول تدریجی برای این است که قلب تو را به وسیله‌ی آن محکم داریم و از این رو، آن را بر تو به تدریج خواندیم.»

مکارم شیرازی درباره‌ی نزول قرآن و تأثیر تربیتی آن در کسب آرامش معتقد است که نزول تدریجی قرآن و تلاوت آن از سوی پیامبر اکرم^(ص) باعث ارتباط مستمر و دائمی پیامبر^(ص) با قرآن کریم و مبدأ وحی الهی می‌شود و دائمی بودن ارتباط سبب قوت گرفتن اراده‌ی ایشان و در نهایت، رسیدن به ثبات قلب و استواری عقیده می‌گردد و پیامبر^(ص) را به سوی آرامش سوق می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۱۵، ص ۸۳) خداوند در آیه‌ی ۹ سوره‌ی اسراء، به نقش تکامل‌آفرینی و هدایتی-تربیتی قرآن اشاره می‌کند و می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ وَ يُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا (اسراء: ۹)؛ این کتابی است که برای هدایت و ارشاد انسان‌ها فرستاده شده است. همانا این قرآن مردم را به استوارترین طریقه هدایت می‌کند و اهل ایمان را که نیکوکار باشند، به اجر و ثواب عظیم بشارت می‌دهد»؛ و در آیه‌ی دیگری به نقش شفا بخشی قرآن، به‌عنوان عامل درمان بیماری‌های روحی و روانی و شفای دل دردهای لاعلاج اشاره می‌کند و می‌فرماید: «وَ نُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (اسراء: ۸۲)؛ ما آنچه از قرآن فرستادیم، شفای دل و رحمت الهی بر اهل ایمان است؛ اما بر کافران به‌جز زیان چیزی نخواهد افزود.»

ج. اقامه‌ی نماز و نقش تربیتی آن در تحصیل آرامش

تأکید بر نماز، به‌عنوان یکی از عوامل و مصادیق آرامش، به این علت است که انسان برای رسیدن به اهداف عالی و قرب به حق، نیازمند کسب آرامش درون و بیرون است که این مهم با اقامه‌ی نماز و ذکر و یاد خدا به‌دست می‌آید. خواندن نماز در به‌دست آوردن آرامش نقش بسیار مهم و حساسی دارد. واژه‌ی نماز ۹۸ بار با مشتقات مختلف فعلی و اسمی در قرآن کریم به‌کار رفته است. نماز در برخی از آیات، به‌طور خاص به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مصادیق ذکر و یاد خداوند بیان شده است. خداوند در آیه‌ی ۱۴ سوره‌ی طه می‌فرماید: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه: ۱۴)؛ منم خدای یکتا که هیچ معبودی جز من نیست؛ پس مرا (به یگانگی) بپرست و نماز را برای یاد من برپا دار.» در آیه‌ی دیگری می‌فرماید: «وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ (عنکبوت: ۴۵)؛ نماز را برپا دار؛ که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه بازمی‌دارد و ذکر و یاد خدا بزرگ‌تر است.» در آیه‌ی دیگری، نماز جمعه نیز به‌عنوان ذکر الله بیان شده است و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَ ذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (جمعه: ۹)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هرگاه (شما را) برای نماز روز جمعه بخوانند، به‌سرعت به‌سوی

ذکر خدا بشتابید و کاسبی و تجارت را رها کنید که اگر بدانید این برای شما بهتر خواهد بود.»
 قرآن کریم نماز را یک تکلیف معین و واجب الهی برای همگان بیان کرده است: «فَأَقِمْوَا
 الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا» (نساء: ۱۰۳) که همه‌ی پیامبران به اجرای آن
 مأمور شده‌اند. خداوند در این باره می‌فرماید: «وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ
 وَ يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ يُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَ ذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ (بینه: ۵)؛ و به آنان [انبیاء] دستوری داده نشده
 بود، جز اینکه خدا را پرستند، درحالی‌که دین خود را برای او خالص کنند و از شرک به توحید
 بازگردند، نماز را برپا دارند و زکات را بپردازند و این است آیین مستقیم و پایدار.»

حضور خاضعانه و خاشعانه‌ی انسان در نماز در برابر پروردگار خویش، نیرویی معنوی و روحانی
 به انسان می‌دهد و آرامش قلبی و امنیت روانی و صفای باطنی در انسان ایجاد می‌کند. دوری
 از مسائل و مصائب زندگی و تمرکز نداشتن بر آن‌ها و توجه به واژه‌ها و عبارات نماز باعث ایجاد
 حالتی از آرامش روح و روان و آسایش عقل در انسان می‌شود. همین حالات ایجادشده‌ی آرامش و
 آسایش روحی و ذهنی در انسان سبب کاهش فشارهای عصبی ناشی از مشکلات و مسائل زندگی
 می‌گردد و استرس‌ها و تنش‌های انسان را کاهش می‌دهد.

بر اساس اهمیت نماز در زندگی انسان، دستور اکید داده‌شده است که او از نماز برای زندگی
 خود یاری بجوید؛ زیرا این کار جز برای فروتنان، امری سنگین است: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ
 إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره: ۴۵).

د. ارتباط با ادعیه و اذکار و نقش تربیتی آن‌ها در کسب آرامش

دعا در لغت، به معنای خواندن و دعوت کردن است و در اصطلاح، به درخواست کردن با
 خضوع و فروتنی چیزی از سوی شخص دانی و پایین از شخص بلندمرتبه و عالی گفته می‌شود. دعا
 نوعی عبادت همراه با خضوع و خشوع و بندگی است که انسان توجه تازه‌ای به ذات خداوند
 پیدا می‌کند (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۴۴). واژه‌ی دعا با مشتقات گوناگون آن ۲۱۲ بار در قرآن کریم
 به کار رفته است. دعا انسان را به شناخت و معرفت پروردگار دعوت می‌کند که برترین سرمایه‌ی
 هر انسانی است و عاملی برای تقویت ارتباط و تداوم اتصال با قدرت لایزال الهی است که تدبیر
 جهان به دست اوست.

هنگامی‌که انسان اسیر امواج موج و پرتلاطم زندگی می‌شود، نیازمند تکیه‌گاهی امن و امان
 برای تسلای خاطر خود است که به آن پناه ببرد و آشوب‌ها و تنش‌های درونی و بیرونی خود
 را تسکین دهد. خواندن ادعیه و ناله و تضرع به درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش و
 آسودگی روان را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

دعا و نیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت و تجلی قلب ارتباط با خداوند است
 (شفیعی مازندرانی، ۱۳۸۴، ص ۶۸).

در قرآن کریم نیز دعا به‌عنوان یکی دیگر از مصادیق ذکر الله بیان شده که عاملی برای
 ایجاد آرامش در انسان است. در آیه‌ای خداوند متعال می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي
 وَ لَا تَكْفُرُون» (بقره: ۱۵۲)؛ پس (با دعا)، به یاد من باشید تا به یاد شما باشم و شکر مرا گویند

و (در برابر نعمت‌هایم) کفران نکنید.» در آیات و روایات، به تأثیر دعا بر شکل‌گیری ارزش‌های انسان توجه شده است. دعا و نیایش تسلی‌بخش دل‌های خسته و مایه‌ی صفای روح و روان انسان است. انسان موجودی بسیار ضعیف و کوچک در برابر پروردگار است و خود را در برابر الطاف و نعمت‌های خداوندی، مانند قطره‌ای در دریا می‌بیند. همین احساس خردی در برابر معبود او را به تعظیم و دعا و نیایش در برابر پروردگار خود دعوت می‌کند (بیستونی، ۱۳۸۴، ص ۹۷).

خداوند دعا را باعث کسب آرامش و آسایش انسان تلقی کرده و پیامبر^(ص) را به دعا برای امت برای کسب آرامش خود دعوت نموده است. در آیه‌ی ۱۰۳ سوره‌ی توبه می‌فرماید: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (توبه: ۱۰۳)؛ از اموال آنان صدقه‌ای (به‌عنوان زکات) بگیر تا به‌وسیله‌ی آن، آنان را پاک سازی و پرورش دهی و (به هنگام گرفتن زکات) برای آنان دعا کن؛ که دعای تو مایه‌ی آرامش آنان است و خداوند شنوا و دانا است.»

خداوند، دعا را نوعی عبادت و ستایش می‌داند که انسان را از استکبار نفس و خودبزرگ‌بینی و غرور رها می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (مؤمن: ۶۰). دعا وسیله‌ای است که انسان را مورد توجه خدا قرار می‌دهد: «قُلْ مَا يَعْبُؤُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا» (فرقان: ۷۷)؛ و راهی است که به‌واسطه‌ی آن، درخواست‌های انسان را مورد اجابت خدای متعال قرار می‌دهد: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (مؤمن: ۶۰)؛ تا انسان به هدایت و رشد برسد و احساس قرب و نزدیکی و اطمینان و امنیت کند: «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره: ۱۸۶). دعا دستوری است که درخواست شده که هر صبح و شام، با آن خدای را خالصانه بخوانیم: «وَ اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَ الْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ» (کهف: ۲۸).

جوادی آملی معتقد است: دعای انسان مستجاب‌الدعوه مایه‌ی آرامش قلب می‌شود؛ زیرا تسلیه و دعای انسان کامل چندین اثر دارد: ۱. تأثیر تکوینی؛ زیرا مظهر اسم اعظم خداست و باعث می‌شود تکویناً در درون انسان یک آرامش و امنیت شدیدی حاکم شود؛ ۲. تأثیر روانی و اجتماعی؛ زیرا جامعه‌ی معطوف پذیرای چنین سنّت و ادبی است؛ ۳. تأثیر تشریحی؛ زیرا اسوه‌ی مردم است. ایشان معتقدند: مؤمن موحد خود را در پناه ذات اقدس علیم، قادر، بصیر و خبیر می‌بیند و قلبش با یاد او آرامش می‌یابد؛ اما کافر نمی‌داند کارش را به که وامی‌گذارد؛ از این‌رو، به شانس، بخت، اقبال و مانند آن روی می‌آورد و همواره در اضطراب به سر می‌برد. کافران چون به مبدأ آفرینش اعتقاد ندارند، نقش قضا و قدر را در کارها نادیده می‌انگارند و با تکیه به اندیشه‌ی بشری به تدبیر امور خویش می‌پردازند و آنگاه که ناتوان می‌شوند، به شانس و بخت و تصادف رو می‌آورند و خلأ ناشی از بی‌اعتقادی به مبدأ را با خرافات و توهمات پر می‌کنند (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۱۶ ص ۱۲۵).

۵. تسبیح و تنزیه الهی و نقش تربیتی آن در رسیدن به آرامش

تسبیح در لغت به معنای پاک دانستن از هر بدی و در اصطلاح، یعنی خدا را از هرگونه عیب، نقص و بدی به‌طور کامل کنار دانستن است. تسبیح از نظر لغوی، هم‌خانواده‌ی سبح، یسبح، سبحاً

و سباحه (السبح: المر السریع فی الما و فی الهواء؛ رفتن سریع در آب و هوا) (راغب اصفهانی، ۱۳۶۲، ذیل ماده‌ی سبح) و سابع به معنی شناگر سریع و به نحو خاص است. این واژه ۹۲ بار با مشتقات مختلفی در قرآن کریم به کار رفته است. در بیشتر آیات قرآن، مراد از تسبیح ذکر ذات پاک پروردگار بیان شده است. در آیه‌ی ۴۲ سوره‌ی احزاب می‌فرماید: «وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً (احزاب: ۴۲)؛ و دائم صبح و شام، به تسبیح و تنزیه ذات پاک خداوند پردازید.» در معنای کاربردی از ریشه‌ی سبح، یسبح، تسبیح به معنای منزه داشتن خداوند از هر نقص و کاستی است (مُل: ۸، اسر: ۱۰۸) که در قرآن در موارد زیر به آن اشاره شده است:

این واژه در شش آیه‌ی شریفه (مومنون: ۹۱، انبیاء: ۱۲، صافات: ۱۵۹ و ۱۸۰، زخرف: ۸۲، انعام: ۱۰۰) به معنای منزه و پاک بودن خداوند از آنچه مورد وصف قرار می‌گیرد، به کار رفته است. در هشت آیه‌ی شریفه (طور: ۴۳، قصص: ۶۸، توبه: ۳۱، یونس: ۱۸، نحل: ۱، روم: ۴۰، زمر: ۶۷، حشر: ۲۳) به معنای منزه بودن خداوند از آنچه برایش شریک قائل می‌شوند، به کار می‌رود. در آیات اسری: ۴۳ و مائده: ۱۱۶ به معنای پاک و برتر بودن خداوند از پندار و تصور غیرموجدان دربارہ‌ی او به کار رفته است.

در آیات فرقان: ۱۸ و سبأ: ۴۱ به معنای منزه بودن خداوند از هر ولی و سرپرستی به کار می‌رود. در هفت آیه (بقره: ۱۱۶، یونس: ۶۸، انبیاء: ۲۶، نساء: ۱۷۱، مریم: ۳۵، زمر: ۴، نحل: ۵۷) به معنای منزه و بری بودن خداوند از هر نوع فرزندداشتنی به کار رفته است. در هفت آیه (زخرف: ۱۳، بقره: ۳۲، آل عمران: ۱۹۱، اعراف: ۱۴۳، فرقان: ۱۸، یس: ۸۳، سبأ: ۴۱) به معنای حمد و ستایش خداوند به همراه تنزیه او به کار می‌رود.

در چندین آیه از قرآن، به تسبیح، ذکر و یاد کردن با نام پروردگار امر شده است. در آیه‌ای در این باره می‌فرماید: «سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى (اعلی: ۱)؛ نام پروردگار بلندمرتبه‌ی خود را منزه بدار؛» یعنی هم باید ذات پاک خداوند را تسبیح کرد و هم نام و یاد او را تنزیه کرد؛ به عبارتی، مراد از تسبیح اسم آن است همان‌طور که خدا را منزه میدانی، اسماء خدا را نیز منزه بدان و به کسی نسبت مده و مانند اوصاف دیگران بدان (قرشی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۲۱۲).

حضرت علی^(ع) دربارہ‌ی اهمیت و نقش ذکر زبانی می‌فرماید: «زبان شخص نیکوکار شیفته‌ی مداومت بر ذکر و یاد [خدا] است. تداوم ذکر [خدا] دوست صمیمی اولیاست؛» همچنین آن حضرت ذکر خدا را لذت محبان، هم‌نشینی با محبوب خویش، خوی پرهیزگاران، خوی هر نیکوکاری و خصلت هر مؤمن، شادی هر تقواییشه‌ای و لذت هر اهل یقینی معرفی می‌کند^۱ (ری شهری، ۱۳۸۵، ج ۴، ص ۲۱۵). پیامبر خدا^(ص) دربارہ‌ی ذکر «حوقله» می‌فرماید: «ذکر "لا حول و لا قوۃ الا باللہ" (هیچ دگرگونی و نیرویی مگر به اتکای خدا نیست)، امت مرا از غم و اندوه در امان می‌دارد.» در حدیث دیگری دربارہ‌ی ذکر «استغفار» می‌فرماید: «هرکه بسیار استغفار کند، خداوند گره غم‌های او را بگشاید و از هر تنگنایی بیرونش برد و از جایی که

۱- الذَّكْرُ أَفْضَلُ الْغَنِيمَتَيْنِ. الذَّكْرُ لَدَّةُ الْمُحِبِّينِ. ذَكَرَ اللَّهُ شَيْمَةَ الْمُتَّقِينَ. ذَكَرَ اللَّهُ سَجِيَّةَ كُلِّ مُحْسِنٍ وَ شَيْمَةَ كُلِّ مُؤْمِنٍ. ذَكَرَ اللَّهُ مَسْرَةَ كُلِّ مُتَّقٍ وَ لَدَّةَ كُلِّ مُؤْمِنٍ

گمان نمی‌برد، روزیش رساند»^۱ (همان، ج ۳، ص ۷۰)؛ همچنین در تعیین مصادیق ذکر کثیر، تسبیحاتی در روایات وارد شده است. امام صادق (ع) فرموده‌اند: «چنانچه بنده در روز صدفبار پروردگارش را ذکر بگوید، این ذکر کثیر است»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۰، ص ۱۶۰). در روایت دیگری، تسبیح حضرت فاطمه زهرا (س) از جمله مصادیق ذکر کثیر بیان شده است^۳ (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۰۰).

۵. ازدواج و نقش تربیتی آن در تحصیل آرامش

ازدواج یکی از عوامل ایجاد آرامش و آسودگی ماندگار خداوند است. خداوند همه‌ی پدیده‌ها و مخلوقات عالم هستی را بر پایه‌ی زوجیت و کفویت آفریده است. پیوند زناشویی پیوندی آیینی است که طی احکام یا رسوم خاصی میان زن و مرد برقرار می‌شود تا به تشکیل خانواده منجر گردد. از دیدگاه اسلام، ماهیت ازدواج یک قرارداد و پیمان با شرایط ویژه‌ای است که بسیار پسندیده و مطلوب است. اسلام با تشریح ازدواج، مسیر رسیدن به عفت و حیا را هموار ساخته است و ازدواج را طبیعی‌ترین راه تأمین نیازهای جنسی معرفی می‌کند. ازدواج یک نیاز اصیل فطری و ضرورتی برای زندگی اجتماعی و رسیدن به آرامش و ریشه‌ی شکوفایی استعدادها و وجود انسان است و هدف از آفرینش موجودات به صورت زوج، احساس آرامش و آسودگی خیال است. در آیه‌ی ۲۶ سوره‌ی یس می‌فرماید: «سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ (یس: ۳۶)؛ پاک است (خدایی) که از آنچه زمین می‌رویاند و نیز از خودشان و از آنچه نمی‌دانند، همه را نر و ماده گردانیده است.»

قرآن کریم نیاز به ازدواج و همسر را یکی از عوامل آرامش‌بخش و یکی از نشانه‌های خدای متعال معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (روم: ۲۱)؛ و از نشانه‌های او این است که برای شما از خودتان جفت‌هایی آفرید تا به وسیله‌ی آنان به آرامش برسید و میانتان دوستی و مهربانی نهاد. همانا در این‌ها نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند»؛ همچنین خداوند ازدواج را راه بهره‌مندی از نعمت‌های الهی می‌داند و در آیه‌ی ۳۲ سوره‌ی نور می‌فرماید: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (نور: ۳۲)؛ به بی‌همسران و غلامان و کنیزان شایسته‌تان همسر دهید. اگر تهیدست باشند، خدا از فضل و کرم خود توانگرشان کند که خدا گشایشگر داناست.» امام رضا (ع) درباره آرامش‌بخشی ازدواج می‌فرماید: اگر درباره‌ی ازدواج و پیوند، آیتی محکم و سنتی پیروی‌شده از سنت پیامبر (ص) هم نبود، باز نیکی به خویشاوند و آرامش پیدا کردن با غریبه که خداوند در این امر قرار داده است، انگیزه‌ای بود که خردمند صاحب دل به ازدواج رغبت کند و انسان موفق درست‌اندیش به

۱- اماناً لأمتي من الهيم: «لا عول ولا قوة إلا بالله، لا ملجأ ولا منجى من الله إلا إليه». من أكثر الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب.

۲- إذا ذكر العبد ربه في اليوم مائة مرة كان ذلك كثيراً.

۳- تسبیح فاطمة الزهراء علیها السلام من الذكر الكثير.

آن بشتابد^۱ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ج ۵، ص ۸۱).

هر انسان فهیم و رشدیافته‌ای که شرایط و موقعیت زوجیت را می‌یابد، شایسته است ادامه‌ی حیات خود را با همسری همدل و دل‌آرام با احساسی از آرامش حقیقی تجربه کند (افروز، ۱۳۹۳، ص ۱۸۰). بی‌تردید همسران شایسته، در کنار جاذبه‌های روانی و نفسانی، بیشترین نقش را در پایداری و ماندگاری زندگی مشترک و تحصیل آرامش دارند.

جوادی آملی در تبیین آیه‌ی ۳۴ سوره‌ی نساء (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ...) معتقد است: شوهرها سنگربانان زنان خود هستند و باید شاد و آرام باشند. در این فضا، زن همانند باغبان گل‌صفت و گل‌پروری است که وجودش پر از عواطف و احساسات و منبع آرامش و آرامشگری است؛ شوهر باغدار و سنگربان این عواطف و احساسات، محبت و آرامش است.

در روایات ائمه‌ی معصوم^(ع) به آرامش‌بخش بودن ازدواج نیز توجه شده است. پیامبر خدا^(ص) درباره‌ی اهمیت ازدواج می‌فرماید: «در اسلام هیچ بنایی ساخته نشده که نزد خداوند عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۳، ص ۲۲۰). امام صادق^(ع) می‌فرماید: «مردم در دنیا و آخرت لذتی بهتر از لذت زن نچشیده‌اند. بهشتیان از هیچ چیز بهشت، نه از خوراکی و نه از نوشیدنی، به اندازه‌ی نکاح لذت نمی‌برند»^۳ (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۰). امام رضا^(ع) می‌فرماید: «ازدواج را در شب قرار دهید؛ چون شب و همسر، هر دو وسیله‌ی سکون و آرامش انسان هستند» (قرائتی، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۵۱۵).

نتیجه‌گیری

آرامش از نیازهای اولیه‌ی بشر و بستر رشد و تعالی انسان است و هر انسانی برای رسیدن به آن، از هیچ کوششی دریغ نمی‌ورزد. آموزه‌های قرآنی و روایی دین اسلام راهکارها و راهبردهایی را برای تحصیل آرامش ذکر کرده‌اند که از میان آن‌ها ذکر خداوند و به تبع آن، تفکر در نقش تربیتی ذکر، به‌عنوان عامل اصلی رسیدن به آرامش حقیقی قابل‌توجه است. اگر انسان ارتباط دائم و مستمر با خدا داشته باشد و یاد خداوند را مسیر اصلی زندگی خود قرار دهد و امورات خود را بر مبنای دستورهای الهی تنظیم کند، در زندگی خود دچار اضطراب و تشویش خاطر نمی‌شود و آرامش خود را از دست نخواهد داد. آرامش حقیقی در میان افرادی که در همه‌ی امور تسلیم محض دستورهای الهی هستند و به‌گونه‌ای که خداوند را در مقام فعل عهده‌دار همه‌ی شئون زندگی خود می‌دانند، وجود خواهد داشت. قرآن به‌عنوان ذکر لسانی خداوند، چراغ روشن و هادی بشریت به صراط مستقیم و تعالی انسان است و دقت در مضامین و مفاهیم آیات و روایات از اساسی‌ترین

۱- لَوْلَمْ تَكُنْ فِي الْمُنَاكِحَةِ وَالْمُصَاهِرَةِ آيَةٌ مُحْكَمَةٌ وَ لَا سُنَّةٌ مُتَّبَعَةٌ، كَانَ فِيهَا جَعَلَ اللَّهُ فِيهَا مِنْ بَرِّ الْقَرِيبِ وَ تَأْلَفِ الْبَعِيدِ، مَا رَغِبَ فِيهِ الْعَاقِلُ الْبَلْبِيبُ وَ سَارَعَ إِلَيْهِ الْمُؤَقَّتِيُّ الْمُصِيبُ.

۲- مَا بُنِيَ فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ أَعَزَّ مِنْ التَّزْوِيجِ.

۳- مَا تَلَذَّذَ النَّاسُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ بِلَذَّةٍ أَكْثَرَ لَهُمْ مِنْ لَذَّةِ النِّسَاءِ... وَ إِنَّ أَهْلَ الْجَنَّةِ مَا يَتَلَذَّذُونَ بِشَيْءٍ مِنَ الْجَنَّةِ أَشْهَى عِنْدَهُمْ مِنَ النِّكَاحِ لَا طَعَامٌ وَ لَا شَرَابٌ.

مصادیق ذکر الله است و عمل به آنها در تقویت اراده و عمل فرد تأثیر دارد و باعث تحصیل آرامش حقیقی انسان می‌شود.

نماز از دیگر مصادیق ذکر و یاد خداوند است و قرب به حق و آرامش و سعادت دنیوی و به تبع آن، سعادت اخروی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. حضور خاضعانه و خاشعانه‌ی انسان در برابر پروردگار خود در نماز سبب تقویت اراده، آرامش قلبی و امنیت روانی انسان و موجب صفا و جلای باطن می‌شود و همین آرامش قلبی و درونی باعث کاهش تنش‌ها و استرس‌ها و مصائب زندگی و درنهایت، کنترل عقلانی فرد بر زندگی خود در سایه‌ی آسایش و آسودگی می‌گردد. خواندن دعا و مناجات و ارتباط با خداوند با کلام ائمه‌ی معصوم^(ع) همراه با خضوع و فروتنی، انسان را از استکبار و خودبزرگ‌بینی‌ها دور می‌کند و به سوی شناخت عمیق و دقیق پروردگار و قدرت لایزال او سوق می‌دهد. ارتباط مستمر انسان اسیر در امواج و تنش‌های زندگی با خالق خود سبب تسلای خاطر او می‌شود و به آرام شدن تشویش‌های درونی او کمک می‌کند و او را به آرامش و آسایش حقیقی می‌رساند. ازدواج موفق و تشکیل خانواده‌ی سالم مهم‌ترین نقش را در کسب آرامش و ماندگاری آن در زندگی انسان ایفا می‌کند. خانواده‌های سالم که قوانین و مقررات دینی و قرآنی را در خانواده‌ی خود اجرایی می‌سازند، همواره به دور از اضطراب‌ها و تشویش خاطر هستند و زندگی خود را از سیلاب‌ها و منجلاب‌های دنیوی به دور نگه می‌دارند.

درنهایت، اگر انسان به دستوره‌های الهی عمل کند و یاد و ذکر خداوند را سرلوحه‌ی کارهای خود در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی قرار دهد و با تلاوت، تدبر و تعمق در مفاهیم آیات قرآن و ارتباط مستمر با ادعیه و اذکار معصومین^(ع)، به حمد و تسبیح الهی بپردازد، مطمئناً زندگی پر از آرامش، امنیت و آسوده‌ای را برای خود آماده می‌کند و در سایه‌ی آرامش دنیوی به آرامش و رفاه اخروی نیز دست خواهد یافت.

منابع

- قرآن کریم.
- ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ چاپ سوم، بیروت: دارالصادر، ۱۴۱۴ ق.
- افروز، غلامعلی؛ روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۹۳ ش.
- انوری، حسن؛ فرهنگ بزرگ سخن؛ چاپ پنجم، تهران: آگاه، ۱۳۹۰ ش.
- بوژمهرانی، حسن و جلاتیان اکبرنیا، علی‌اکبر؛ «آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها»؛ پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، سال ۲۰، شماره ۲، ۱۳۹۳ ش.
- بیستونی، محمد؛ آرامش و شادی از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه؛ بیان جوان، تهران، ۱۳۸۴ ش.
- جوادی آملی، عبدالله؛ تفسیر تسنیم؛ ج ۷ و ۱۶، چاپ هشتم، قم: اسراء، الف/۱۳۹۸ ش.
- _____؛ مراحل اخلاق در قرآن؛ چاپ دهم، قم: اسراء، ۱۳۹۸ (ب) ش.
- _____؛ رازهای نماز؛ چاپ بیست و چهارم، قم: اسراء، ۱۳۹۵ ش.
- حرانی، حسن بن علی بن شعبه؛ تحف العقول عن آل الرسول؛ قم: آفرند، ۱۳۸۵ ش.
- حر عاملی، محمد؛ وسائل الشیعة؛ ج ۱۴، قم: آل‌البیت لإحياء التراث، ۱۴۰۹ ق.
- دهخدا، علی‌اکبر؛ لغت‌نامه؛ ج ۱، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
- راغب اصفهانی؛ المفردات فی الفاظ القرآن؛ چاپ دوم، تهران: خورشید، ۱۳۶۲ ش.
- رفسنجانی، علی‌اکبر؛ فرهنگ معارف قرآن؛ ج ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۸۲ ش.
- شفیعی مازندرانی، سید محمد؛ سرچشمه‌های آرامش در روان‌شناسی اسلامی؛ دفتر نشر فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۸۴ ش.
- طباطبایی، محمدحسین؛ تفسیر المیزان؛ ج ۹ و ۱۱، قم: انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش.
- قرائتی، محسن؛ تفسیر نور؛ چاپ چهارم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۹ ش.
- قرشی، سید علی‌اکبر؛ قاموس قرآن؛ ج ۲، چاپ ششم، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۷۱ ش.
- کلینی، محمد بن یعقوب؛ اصول کافی؛ ج ۲، چاپ چهارم، تهران: اسلامیة، ۱۴۱۳ ق.
- محمدی ری‌شهری، محمد؛ میزان الحکمه؛ ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی؛ ج ۳ و ۴ و ۵، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۵ ش.
- مجلسی، محمدتقی؛ بحارالانوار؛ ج ۵ و ۶ و ۹۰ و ۱۰۳، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
- مصطفوی، حسن؛ التحقيق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۳، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ اخلاق در قرآن؛ ج ۱۵، دوره‌ی دوم، قم: مدرسه الامام علی بن ابی‌طالب، ۱۳۷۶ ش.
- نراقی، احمد؛ معراج السعاده؛ چاپ پنجم، هجرت، قم، ۱۳۸۶ ش.

