

عوامل آرامش در آموزه‌های دینی

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر محمدسالم محسنی*

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر محمدحنیف طاهری**

مقدمه

امروزه «آرامش» از گمشده‌های اصلی انسان به شمار می‌رود؛ زیرا سبک زندگی مدرن، بشر را با انواع اضطراب‌ها و نگرانی‌ها روبرو کرده است. امروزه بشر گاهی برای رسیدن به آرامش، به عوامل کاذبی همچون انواع مخدر پناه می‌برد یا خود را به سرگرمی‌های کاذب و بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند مشغول می‌کند؛ درحالی‌که آرامش واقعی تنها در پناه خدا و ذکر او به دست می‌آید؛ بنابراین انسان مؤمن برای رهایی از اضطراب، ترس، دلشوره و اندوه، باید عوامل واقعی آرامش را شناسایی کند و به اسبابی تمسک جوید که می‌توانند نجات‌بخش باشند و زمینه‌های ناآرامی و اضطراب را از او دور کنند.

براساس آموزه‌های اسلامی یاد خدا به دل‌های نگران آرامش می‌بخشد؛ همان‌گونه که خداوند متعال می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱. همچنین ولایت الهی و ایمان و تقوا موجب زدوده‌شدن خوف و اندوه از دل انسان مؤمن می‌شوند: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^۲ آگاه باشید [دوستان و] اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند! در روایات از دعا به سلاح مؤمن و ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین تعبیر شده است: «الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ، وَ عَمُودُ الدِّينِ، وَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ»^۳؛ بنابراین اگر دعا، سلاح و جنگ‌افزار

* استادیار جامعه المصطفی العالمیه.

** دکتری اندیشه معاصر مسلمین و پژوهشگر جامعه المصطفی العالمیه.

۱. رعد: ۲۸.

۲. یونس: ۶۲.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۳۰۱.

مؤمن است، هرگاه در معرض حمله دشمنان خارجی و درونی - اعم از کافران معاند، شیطان، هوای نفس و بزرگ‌ترین دشمن انسان که نفس اماره است - قرار می‌گیرد، باید با این سلاح کارآمد و نجات‌بخش، به خداوند پناه ببرد و بجنگد و با این ابزار مقدس که نور آسمان‌ها و زمین و بهترین وسیله عروج انسان مؤمن است، برای دوری از کید و مکر و نیرنگ‌های دشمنان به درگاه خدای متعال روی آورد.

احادیث فراوانی، دعا و نیایش را موجب آرامش انسان و راه‌هایی از سختی و گرفتاری‌ها معرفی می‌کند و آن را کلید حل مشکلات می‌داند. امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل می‌کند:

الدُّعَاءُ مَفَاتِيحُ النَّجَاحِ وَ مَقَالِيدُ الْفَلَاحِ، وَ خَيْرُ الدُّعَاءِ مَا صَدَرَ عَنْ صَدْرِ نَقِيِّ وَ قَلْبِ تَقِيٍّ
وَ فِي الْمُنَاجَاةِ سَبَبُ النَّجَاةِ، وَ بِالْإِخْلَاصِ يَكُونُ الْخَلَاصُ، فَإِذَا اشْتَدَّ الْفَرَعُ فَيَالِي اللَّهِ
الْمُفْرَعُ؛^۱

دعا کلیدهای نجات و گنجینه‌های رستگاری است و بهترین دعا آن است که از سینه پاک و دلی پرهیزکار برآید و در مناجات، وسیله نجات است و با اخلاص، خلاصی آید، و چون فرع و بی‌تابی سخت شود، مفرع و پناهگاه خدا است.

اهمیت دعا و نیایش چنان بالاست که امروزه برخی از نویسندگان غربی حتی برای کودکان و نوآموزان نیز مسئله آموزش دعا و بحث معنویت‌گرایی را طرح کرده‌اند. بر همین اساس باید کودکان مان را از همان آغاز با تربیت معنوی بزرگ کنیم و آنها را با دعا آشنا نماییم و روز خود را با دعا آغاز کنیم؛ زیرا «دعا روز را می‌سازد».^۲

باتوجه به اهمیت و ضرورت آرامش در زندگی انسان، در این نوشتار نخست مفهوم آرامش و نیایش تعریف و به بررسی عوامل اضطراب اشاره می‌شود؛ سپس عوامل و مؤلفه‌های آرامش در پرتو نیایش بحث و تحلیل قرار می‌شود.

مفهوم آرامش

«آرامش» معادل واژه «طمأنینه» در عربی است؛ آرامش و طمأنینه به معنای سکون، آسایش و

۱. کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۳۰۱.

۲. ر.ک: جوی پگی جنکینز، آموزش و تربیت معنوی کودکان. نویسنده در این کتاب طی پنجاه درس به آموزش و تربیت معنوی کودکان پرداخته است.

آسودگی است و به حالت روحی و روانی گفته می‌شود که ذهن از آشفتگی، هیجان یا مزاحمت دور باشد؛ مقابل مفهوم آرامش، مفهوم آشوب و بلواست.^۱ در روان‌شناسی، مفهوم آرامش در مقابل مفهوم اضطراب به کار می‌رود؛ اضطراب واژه عربی است که از ماده ضرب گرفته شده است. از نظر لغوی به معانی مختلفی از جمله «حیران و سرگردان بودن» آمده است^۲ و از نظر اصطلاحی نیز برای واژه اضطراب، معانی متعددی گفته شده است. اتکینسون و هیلگارد درباره اضطراب می‌نویسند: «منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند "نگرانی"، "دلشوره"، "وحشت" و "ترس" بیان می‌شود و همه ما آدمیان درجاتی از آن را گاه‌گاه تجربه می‌کنیم».^۳

عوامل اضطراب و ناآرامی انسان

برخی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان‌ها عبارت‌اند از:

۱. آینده تاریک؛
۲. گذشته تاریک و گناه‌آلود؛
۳. ضعف و ناتوانی در برابر عوامل طبیعی و مشکلات و دشمنان؛
۴. احساس پوچی در زندگی که ناشی از بی‌هدفی است؛
۵. نگرانی از هدررفتن زحمات‌ها؛
۶. سوءظن‌ها، توهم‌ها و خیالات پوچ؛
۷. دنیاپرستی و دل‌باختگی به زرق و برق دنیا و نگرانی از دست‌دادن آن؛
۸. ترس از مرگ که سراسر وجود انسان‌ها را پر کرده است.^۴

عوامل آرامش

آنچه موجب آرامش انسان می‌شود و انسان را از ترس و غم و اندوه نجات می‌دهد، گاهی اموری‌اند که جنبه پیش‌گیرانه دارد و با داشتن آن انسان به ترس و اندوه مبتلا نمی‌شود و گاهی

۱. ر.ک: محمد بن مکرّم ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۳، ص ۲۶۸، واژه طمأنینه؛ علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، واژه آرامش.

۲. حسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۳، ماده ضرب.

۳. ریتال اتکینسون و همکاران، زمینه روان‌شناسی، ج ۲، ص ۱۵۲.

۴. ر.ک: محمدعلی رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ج ۱۰، ص ۲۵۲ - ۲۵۳.

اموری اند که حتی اگر انسان به ترس و اندوه مبتلا شود، با ایجاد آرامش او را از چنین ترس و اضطرابی نجات می‌دهد؛ مثلاً ایمان به خدا سبب می‌شود انسان مؤمن همیشه آرامش داشته باشد و به ترس و اندوه مبتلا نشود؛ اما ذکر و یاد خدا افزون بر آنکه موجب حفظ انسان از ناآرامی و اضطراب است، آرامش‌بخش ترس و اندوه نیز می‌باشد. در ادامه به عوامل آرامش پرداخته می‌شود.

۱. ولایت و دوستی خدا

یکی از عوامل آرامش انسان، ولایت و دوستی با خداست؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^۱ آگاه باشید که اولیای خدا نه ترسی بر آنان است و نه غمی دارند». خداوند متعال در این آیه هرگونه خوف و ترس و حزن و اندوه را از اولیای خدا نفی می‌کند؛ بر این اساس این مسئله به ذهن می‌رسد که ولایت و دوستی خدا به چه معناست؟ در ادامه نخست به روشن کردن معنای «اولیاء» پرداخته می‌شود.

«اولیاء» جمع «ولی» در اصل از ماده «ولی یلی» گرفته شده که به معنای نبودن واسطه میان دو چیز و نزدیکی و پی‌درپی بودن آنهاست؛ از این رو به هر چیزی که به دیگری قربت و نزدیکی داشته باشد، خواه از نظر مکان یا زمان یا نسب یا مقام، «ولی» گفته می‌شود و استعمال این کلمه به معنای «سرپرست» و «دوست» و مانند آن نیز به همین معنا برمی‌گردد. بنابراین اولیای خدا کسانی هستند که میان آنان و خداوند حائل و فاصله‌ای نیست، حجاب‌ها از قلب‌شان کنار رفته است و در پرتو نور معرفت و ایمان و عمل پاک، خدا را با چشم دل چنان می‌بینند که هیچ‌گونه شک و تردیدی به دل‌هایشان راه نمی‌یابد و به دلیل همین آشنایی با خدا، غیرخدا در نظرشان کوچک و کم‌ارزش و ناپایدار و بی‌مقدار است.^۲

آن کس که کمال اولیاء را نشناخت آن قیمت و این دُر بی‌بها را نشناخت
منقاد نشد و حب ایشان نگزید میدان به یقین که او خدا را نشناخت^۳

اگر گفته شود چرا اولیای خدا ترس و اندوهی ندارند؟ پاسخ آن است که خوف و ترس

۱. یونس: ۶۲.

۲. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۳۳۳؛ سیدمحمدحسین طباطبایی، ترجمه المیزان، ج ۱۰، ص ۱۲۹ - ۱۳۰.

۳. سعدی.

معمولاً از احتمال نبود نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود؛ همان‌گونه که غم و اندوه معمولاً در برابر گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است؛ اما اولیا و دوستان راستین خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند؛ آنان نه با ازدست‌دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کنند و نه ترس از آینده در این‌گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد؛ از این‌رو خوف و اندوهی که دیگران را همواره در حال اضطراب و نگرانی به گذشته و آینده نگه می‌دارد، در وجود آنان راه ندارد. به عبارت کوتاه، غم و ترس در انسان‌ها معمولاً از روح دنیاپرستی سرچشمه می‌گیرد؛ اما آنانی که از این روح تهی‌اند، نداشتن ترس و اندوه برایشان بسیار طبیعی خواهد بود.^۱

آن مرغ که پرزند به بام و در دوست خواهد که دهد سر به دم خنجر دوست
این نکته نوشته‌اند بر دفتر عشق سر دوست ندارد آن که دارد سر دوست
آهنگ و سرود لب‌تان سوختن است اندیشه‌ی روز و شب‌تان سوختن است
این چیست میان تو و پروانه و شمع کز روز ازل مذهب‌تان سوختن است؟^۲

یکی از ویژگی‌های برجسته اولیای الهی شوق دیدار حضرت دوست و کسب آمادگی همه‌جانبه جهت این ملاقات مهم است. به همین جهت خداوند در قرآن خطاب به یهودیان می‌گوید: **قُلْ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ هَادُوا إِن زَعَمْتُمْ أَنَّكُمْ أَوْلِيَاءُ لِلَّهِ مِن دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ**؛^۳ بگو: «ای یهودیان! اگر گمان می‌کنید که (فقط) شما دوستان خدائید نه سایر مردم، پس آرزوی مرگ کنید اگر راست می‌گویید (تا به لقای محبوبتان برسید)»!

آیت‌الله العظمی نوری همدانی فرمود:

حاج قاسم سلیمانی مکرر در دفتر ما رفت و آمد داشت، در آخرین دیدار بعد از ملاقات رسمی گفتند که همه بیرون بروند من با شما کاری خصوصی دارم، بنده و ایشان در اتاق ماندیم. حاج قاسم از کیف کفشش را آورد و به بنده گفت که کفش من را امضا کنید و نام خود را بنویسید و ما هم امضا کردیم، بعد هم گفت می‌خواهم به‌عنوان

۱. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۳۳۳ - ۳۳۴؛ سید محمدحسین طباطبایی، ترجمه المیزان، ج ۱۰،

ص ۱۳۲.

۲. قیصر امین‌پور.

۳. جمعه: ۶.

خداحافظی چند رکعت نماز پشت سر شما بخوانم. بعد از دیدار، بنده از ایمان و بصیرت ایشان منقلب شدم، [ایشان] عشق و علاقه به جهاد و شهادت داشت، در زمان خداحافظی سردار سلیمانی را در آغوش گرفتم و آیه «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَلُوا تَبْدِيلًا»^۱ در میان مؤمنان مردانی هستند که بر سر عهده‌ای که با خدا بستند صادقانه ایستاده‌اند؛ بعضی پیمان خود را به آخر بردند (و در راه او شربت شهادت نوشیدند)، و بعضی دیگر در انتظارند؛ و هرگز تغییر و تبدیلی در عهد و پیمان خود ندادند.» را قرائت کردم و با چشمان اشک بار خداحافظی کردیم.^۲

۲. ذکر و یاد خدا

بی تردید یاد خدا یکی از مهم‌ترین عوامل آرامش انسان است؛ چنان‌که خداوند متعال می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۳ [بازگشتگان به سوی خدا] کسانی [هستند] که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید، دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد.»

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طَمَئِينَةُ الْقُلُوبِ»^۴ یاد خدا روشنای سینه‌ها و آرامش دل‌هاست.»

ذکر و یاد خدا در روایات اسلامی به اندازه‌ای اهمیت دارد که حیات دل‌ها خوانده شده است و نبود آن مساوی با مرگ دل‌ها دانسته شده است؛ چنان‌که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است: «بِذِكْرِ اللَّهِ تَحْيَى الْقُلُوبُ وَ بِنِسْيَانِهِ مَوْتُهَا»^۵ با ذکر و یاد خدا دل‌ها زنده می‌شود و در فراموشی خدا، مرگ دل‌هاست و دل آدمی می‌میرد.» بنابراین یاد خدا نه تنها موجب حیات قلب، که موجب نورانیت آن نیز می‌شود؛ چنان‌که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ نُورُ الْقَلْبِ»^۶ بر تو باد به نیایش و ذکر پروردگار؛ زیرا یاد خداوند موجب نورانیت قلب انسان

۱. احزاب: ۲۳.

2. <https://www.abrobad.net/fa-ir/Article/Details/shroudsignature>

۳. رعد: ۲۸.

۴. عبدالواحد آمدی تمیمی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۸۹.

۵. مسعود بن عیسی ورام بن ابی‌فراس، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۲، ص ۱۲۰.

۶. عبدالواحد آمدی تمیمی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۸۹.

می‌شود».

منظور از ذکر خدا که مایه آرامش دل‌هاست، تنها این نیست که انسان نام خداوند را بر زبان آورد و مکرر تسبیح و تهلیل و تکبیر بگوید، بلکه منظور آن است که با تمام قلب، متوجه خدا و عظمت و علم و آگاهی او شود و خدا را همیشه حاضر و ناظر بر اعمال و رفتار خود بداند و این توجه به خدا، سبب حرکت و فعالیت انسان به سوی تلاش و نیکی گردد و میان انسان و گناه وی سد مستحکمی ایجاد کند؛ این است حقیقت «ذکر» که آن همه آثار و برکات در روایات اسلامی برای آن بیان شده است.^۱

علامه طباطبایی رحمته الله علیه می‌گوید:

ولیکن ظاهر این است که مقصود از ذکر، اعم از ذکر لفظی است و بلکه مقصود از آن مطلق انتقال ذهن و خطوط قلب است، چه اینکه به مشاهده آیتی و برخوردن به حجتی باشد و یا به شنیدن کلمه‌ای صورت گیرد. شاهدش این است که بعد از آنکه می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» به عنوان قاعده کلی می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد" و این خود قاعده‌ای عمومی است که شامل همه انحاء ذکر می‌باشد، چه اینکه لفظی باشد و چه غیر آن، و چه اینکه قرآن باشد و یا غیر قرآن.^۲

در مقابل، فراموشی خدا و اعراض از یاد حق تعالی موجب سختی در زندگی می‌شود: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»؛^۳ و هر که از یاد من روی‌گردان شود، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسور می‌کنیم».

۳. نماز

نماز یکی از مصادیق روشن ذکر خداست که موجب آرامش انسان می‌شود؛ چنان‌که خدای متعال خطاب به موسی علیه السلام فرمود: «وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»؛^۴ نماز را برای یاد من بپا دار». نماز سرچشمه آرامش درونی و نشاط روان است؛ چراکه در قالب آن آرام‌بخش‌ترین عمل، یعنی

۱. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۵ - ۲۱۶.

۲. سید محمدحسین طباطبایی، ترجمه المیزان، ج ۱۱، ص ۴۸۶.

۳. طه: ۱۲۴.

۴. طه: ۱۴.

خضوع و انقیاد و رکوع و سجود به درگاه خدا انجام می‌شود و انسان را با این منبع عظیم لایزال مرتبط می‌کند. خداوند متعال به یکی از مهم‌ترین آثار نماز یعنی آرامش و اطمینان این‌گونه اشاره کرده است:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ
وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛^۱

کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند و نماز را پیا پی داشتند و زکات را پرداختند، اجر و پاداش‌شان نزد خداست، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می‌شوند. براساس این آیه قرآن، ایمان، عمل صالح، نماز و زکات عوامل آرامش انسان معرفی شده‌اند.

خداوند متعال در دو آیه دیگر توصیه می‌کند که به صبر و نماز استعانت بجویید: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ». ^۲ این مسئله نشان می‌دهد نماز در سختی‌ها و مشکلات گشایش ایجاد می‌کند؛ از این رو در روایتی آمده است: «كَانَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا هَالَهُ شَيْءٌ، فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ: "وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ"؛^۳ هنگامی که علی علیه السلام با مشکلی مواجه می‌شد، به نماز می‌ایستاد و پس از آن به دنبال حل مشکل می‌رفت و این آیه را می‌خواند که "از صبر و نماز کمک بگیرید".

تأثیرگذاری نماز در ایجاد آرامش و اطمینان برای انسان هیچ‌گونه استبعادی ندارد؛ زیرا هنگامی که انسان در برابر حوادث سخت و مشکلات طاقت‌فرسا قرار می‌گیرد و نیروی خود را برای مقابله با آنها ناچیز می‌بیند، نیاز به تکیه‌گاهی دارد که از هر جهت نامحدود و بی‌انتهای باشد و نماز او را با چنین مبدأ و تکیه‌گاهی مربوط می‌سازد و با اتکای بر آن می‌تواند با روحی مطمئن و آرام امواج سهمگین مشکلات را درهم بشکند. آیه فوق در حقیقت به دو اصل توصیه می‌کند: اتکای به خداوند که نماز مظهر آن است و دیگری مسئله خودیاری و اتکای به نفس که به عنوان صبر از آن یاد شده است.^۴

دانشمند شیخ الرئیس ابوعلی سینا می‌گوید:

هر زمان برایم مشکلی پیش می‌آمد و از حل آن عاجز می‌ماندم به مسجد شهر می‌رفتم

۱. بقره: ۲۷۷.

۲. بقره: ۴۵ و ۱۵۳.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۶۳۰.

۴. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۲۰.

و دو رکعت نماز بجا می‌آوردم، سپس از خداوند می‌خواستم مرا به وسیله نور آن نماز یاری دهد تا گره از مشکلم باز کند، پس از ادای آن دو رکعت، راه حل مشکل، برایم آسان می‌شد و به آنچه می‌خواستم می‌رسیدم.^۱

حضرت آیت‌الله بهاء‌الدینی، در سفارش سلوکی به سالکان راه خدا همیشه تأکید داشتند که: بنده خدا باشید خالص شوید به خدا تقرب بجوید. به نماز اول وقت اهمیت زیادی می‌دادند و همواره افراد را به ادای آن تشویق می‌کردند و می‌فرمودند: اگر می‌خواهید برکاتی نصیبتان شود نماز اول وقت شما ترک نشود.^۲

نماز روز غم و درد، یار احمد بود	نماز در شب معراج با محمد بود
نماز جان عبادت عصاره قرآن	نماز بود رفیق علی به نخلستان
نماز بود و وصال خدای لم یزلی	نماز بود و محمد نماز بود و علی
نماز بر لب اهل کمال زمزمه بود	نماز همدم دیر آشنای فاطمه بود

۴. معناجویی و معنویت‌گرایی

معناجویی و معنویت‌گرایی در زندگی و بسنده‌نکردن به مادیات و عالم طبیعی، هم آرامش‌بخش است هم از لوازم زیست معقول به شمار می‌رود؛ به این معنا که انسان خود و جهان آفرینش را در زندان طبیعت و ماده‌گرایی محصور نکند و معناخواهی، خداگرایی و آخرت‌گرایی را در سبک زندگی مؤمنانه و متعالی خود در نظر بگیرد.

ویکتور فرانکل^۳ روان‌شناس اگزستانسیالیست آلمانی و از پدران مکتب معنادرمانی^۴ در این باره می‌گوید:

یکی از اصول اساسی لوگوترپی (معنا درمانی)، این است که توجه انسان‌ها را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف اصلی زندگی (صرفاً) گریز از درد و لذت‌بردن

۱. <https://qunoot.net/App/reads.item.php?showid=1254>

۲. <https://qunoot.net/App/reads.item.php?showid=1254>

۳. Victor Frankel.

۴. Logo therapy «معنادرمانی: درمان از رهگذر معنا یا شفاف‌بخشی از رهگذر معنا یا روان‌درمانی متمرکز بر معنا».

نیست، بلکه معناجویی در زندگی است که به زندگی، مفهوم واقعی می‌بخشد.^۱ بدین‌سان معناجویی، معنویت‌گرایی و یاد خدا به زندگی انسان معنا، روح، صفا و آرامش می‌بخشد؛ انسانی که فقر محض است، چگونه می‌تواند بدون تعلق و وابستگی به اصل و مبدأ نخستینش احساس آرامش و بی‌نیازی کند.

نتیجه

آرامش واقعی تنها با معرفت و یاد خدا حاصل می‌شود. هرچند جهان مدرن، امکانات و وسایل فراوان و متعددی را برای رفاه و آسایش انسان فراهم کرده است، با این وجود، انسان مدرن آرامش خاطر ندارد و مدام در اضطراب و ناآرامی به سر می‌برد؛ چنان‌که تجربه زیسته انسان معاصر نیز بر این مسئله گواهی می‌دهد. تعالیم قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام به روشنی نشان می‌دهند که آرامش تنها در سایه دعا و نیایش با اصل نخستین خویش (خدا) امکان‌پذیر می‌شود؛ چراکه در انسان روح الهی دمیده شده است و ماهیت از او بی و به‌سوی او بی دارد؛ «انا لله و انا الیه راجعون».

کتاب‌نامه

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، چ سوم، بیروت: دار الکفر للطباعة و النشر و التوزیع - دار صادر، ۱۴۱۴ ق.
۲. اتکینسون، ریتال و دیگران، زمینه روان‌شناسی، جلد دوم، ترجمه: محمدتقی براهنی و دیگران، زیر نظر و به ویراستاری: محمدتقی براهنی، چ هفتم، تهران: رشد، ۱۳۷۵ ش.
۳. آمدی تمیمی، عبدالواحد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق: مصطفی درایتی، چ اول، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۴. باک، درک، سیاست شادکامی: آنچه حکومت می‌تواند از تحقیقات جدید در باب بهروزی بیاموزد، ترجمه: نرگس سلحشور، چ اول، تهران: نگاه معاصر، ۱۳۹۶ ش.
۵. پاتریک، کرک، دل‌بستگی، تکامل و روان‌شناسی دین، ترجمه: غلامرضا محمودی، چ دوم، تهران: وانی، ۱۳۹۶ ش.
۶. جنکینز، جوی پگی، آموزش و تربیت معنوی کودکان، ترجمه: زهرا غلامی، مریم بوالهیری،

۱. ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۷۲.

- سهیلا منیری جاوید، ویرایش و مقدمه: جعفر بوالهروی، چ اول، تهران: دانژه، ۱۳۹۴ ش.
۷. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، چ اول، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۷ ش.
۸. طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه: محمدباقر موسوی، چ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴ ش.
۹. علی بن حسین، امام سجاد علیه السلام، صحیفه سجادیه، ترجمه و شرح: فیض الاسلام، چ دوم، تهران: فقیه، ۱۳۷۶ ش.
۱۰. فرانکل، ویکتور، انسان در جستجوی معنا، ترجمه: مهین میلانی و نهضت صالحیان، چ یازدهم، تهران: درس، ۱۳۸۰ ش.
۱۱. کرک پاتریک، لی آ.، دل‌بستگی، تکامل و روان‌شناسی دین، ترجمه: غلامرضا محمودی، چ دوم، تهران: وانی، ۱۳۹۶ ش.
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ اول، قم: دارالحدیث، ۱۴۲۹ ق.
۱۳. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، چ اول، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸ ش.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از همکاران، تفسیر نمونه، چ دهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ش.
۱۵. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعه ورام، چ اول، قم: مکتبه الفقیه، ۱۴۱۰ ق.