

نقش عبادت در آرامش روح

اعظم جوادی ندوشن*، فاطمه فلاح مدواری**، طاهره جعفری ندوشن***

چکیده

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده و در رسیدن به آن تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری متحمل شده است. در دین اسلام نیز بسیار به آن سفارش شده است و این امر محقق نمی‌شود جز اینکه در صراط مستقیم گام برداریم و آن شناختن خداوند و ارتباط با اوست. بدین معنی که اگر بشر به آفریدگار خود راه نیابد و با او انس نگیرد، در زندگی دچار نابسامانی‌ها و کمکش‌های درونی می‌شود. عبادت نقش بسیار مهمی در آرامش روح و قلب دارد. در سایه عبادت پروردگار هست که انسان آرامش می‌یابد و قلب و روح او جان می‌گیرد و به امید و نشاط می‌رسد، از بطالت و بی‌ارزشی خارج می‌شود و احساس وجود و ارزشمند بودن می‌کند، با وصل به خدای خود؛ چرا که وقتی قطره به دریا برسد عظیم و بزرگ می‌شود. در زندگی امیدوار و هدفمند زندگی می‌کند و می‌داند که با عبادت و اطاعت خداست که غرور و تکبر او از بین می‌رود و متواضع و دوست‌داشتنی می‌شود و می‌تواند به دیگران محبت کند، از گناهان و تباهی‌ها دور می‌شود و با عشق به خداوند و دوستی با او بر تشویش و آشفتگی که بر اثر مشکلات، بر بسیاری از انسان‌ها وارد می‌شود، می‌تواند غلبه کند.

کلید واژه: عبادت، آرامش، روح، آرامش روح و روان

*. طلبه فارغ‌التحصیل سطح دو حوزه علمیه حضرت زینب - سلام‌الله‌علیها - یزد

** . طلبه فارغ‌التحصیل سطح دو حوزه علمیه حضرت زینب - سلام‌الله‌علیها - یزد

*** . طلبه فارغ‌التحصیل سطح دو حوزه علمیه حضرت زینب - سلام‌الله‌علیها - یزد

یکی از مهمترین مسائل اساسی هر کشور ارتقای سلامتی افراد آن جامعه است که باید از ابعاد مختلف از جمله روان مورد توجه قرار گیرد.

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد. از سوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسان را به خود اختصاص داده است.

امروزه با وجود پیشرفت‌های علمی چشمگیر که در زمینه‌های روان‌پزشکی و روان‌درمانی به وجود آمده است، ملاحظه می‌گردد که بعضی از صاحب‌نظران برجسته به نقش، اهمیت و ضرورت دین در بهداشت روان و روان‌درمانی تأکید فراوان داشته‌اند و عقیده دارند که اعتقادات مذهبی و اخلاق موجب تسکین و بهبودی سریع‌تر آلام و مشکلات روانی می‌شود.

اسلام تنها حاوی آموزه‌های نظری مختلفی درباره هستی، طبیعت، انسان، خدا و... نبوده بلکه دستورات عملی فراوانی در باب اخلاق و اعمال نسان نیز می‌باشد که عمل به آن‌ها در آرامش تأثیر بسزایی دارد.

تعریف روح

معنای لغوی

به ضمّ «ر» این کلمه جمع آن ارواح می‌باشد و به معنای روان، روح، نفس، وحی، فرمان خدا، فرشته «الروح الاعظم» (مهیاری، ص ۴۴۶).

بنابراین کلمه روح به معنای مبدأ حیات است که قدرت و شعور از آن ناشی می‌شود و جانداران به وسیله آن قادر بر احساس و حرکت و آزادی می‌شوند (زمردیان، ص ۳۶).

معنای اصطلاحی

در استعمال‌های متداول، جنبه عالی نفس که بیان‌کننده وابستگی آن به مافوق طبیعت است، روح نامیده شده است. شاید به جهت عظمت و فوق توضیحات بودن این بعد ماورای نفس است که آن را به طور رسمی در قلمرو شناخت‌های علمی قرار نداده‌اند. آنچه مطرح شده است علم‌النفس و روان‌شناسی است و معمولاً علمی به نام روح‌شناسی که با اصول و قوانین و تعاریفی که در علم‌النفس و یا روان‌شناسی مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرند، مطرح نیست (جعفری، ۱۳۷۶، ج ۱۲، ص ۱۹۷).

روح یک حقیقت مستقل و غیرمادی است که در وجود هر یک از انسان‌ها قرار دارد و به وقت خواب و بیداری از بدن خارج و به بدن داخل می‌شود و در وقت مرگ از بدن بیرون رفته و در جهان می‌ماند و در قیامت بعد از رویدن بدن‌ها باز به بدن‌ها بر می‌گردد. عینیت در دنیا و آخرت بسته به بقاء روح است و چاره دیگری ندارد.

کلمه روح در اصطلاح عرف به معنی روان مقابل جسم و جوهر مجرد است ولی در قرآن مجید که مجموعاً ۲۱ بار آمده مراد از آن فرشته و غیره است (قرشی، ج ۳، ص ۱۳۰).

از جمله آیاتی که به صراحت دلالت بر این دارد که مراد از روح، تنها روح انسانی است، آیه مبارکه زیر است:

«وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي ... ؛ از تو (ای پیامبر) راجع به روح می‌پرسند. بگو روح از کار خدا است و به شما

جز اندکی از علم داده شده است. » (سوره اسراء (۱۷)، آیه ۸۵)

در این آیه گرچه روح مطلق آورده شده و لکن از قرائن موجود در آیه، استفاده می‌شود که مراد از روح مورد سؤال، روح انسانی است که به امر خدا انجام گردیده است. بنابر عقیده بیشتر مفسران، در آیه بالا روح به معنای روان و عامل حیات به کار رفته است (حسینی، ۱۳۶۴، ج ۱، صص ۲۱-۲۰).

حضرت علی - عَلَیْهِ السَّلَام - در سخنی کوتاه بهترین توصیف و تمثیل را از روح بیان کرده است و می‌فرماید:

«الروح فی الجسد کالمعنی فی اللفظ؛ روح در بدن همچون حضور معنی در لفظ است.» (طبرسی).

تعریف عبادت

عبودیت اظهار تزلزل و فروتنی در برابر خداست و عبادت رساتر از آن است؛ زیرا عبادت آخرین درجه تواضع است و تنها شایسته کسی است که نهایت اکرام و نعمت را در حق انسان داشته است و او کسی جز خداوند نیست (راغب اصفهانی، ۱۳۷۶).

حقیقت عبادت آن است که فرد خود را مملوک پروردگار خویش احساس کند، تسلیم محض او باشد و در مقابل دستورهای او سرکشی و استکبار نکند. طبعاً چنین کسی با مشاهده مملوک بودن خود و عظمت مالک خویش، نهایت تواضع و خضوع را در برابر او خواهد داشت، در نتیجه خضوع و تسلیم لازمه معنای عباردت است (طباطبایی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۲۴).

انواع عبادت

رفتارهای عبادی بسیار متنوع هستند. برخلاف آنچه مردم عامی تصور می‌کنند متوقف بر اعمالی که با جوارح انجام می‌شود و اصطلاحاً عبادت یدی شمرده می‌شوند، محسوب نمی‌شوند. اصولاً وقتی بحث از عبادت پیش می‌آید هر آن چه را که فرد در رابطه با پروردگار و ذات احدیت انجام می‌دهد را باید عبادت شمرد.

- برخی عبادت‌ها که از شایع‌ترین عبادت‌ها محسوب می‌شوند آن دسته از عبادت‌ها هستند که فرد با جسم و جوارح به انجام آن همت می‌گمارد. این قسم از عبادت‌ها به دنبال اهداف خاصی انجام می‌پذیرد و فلسفه مخصوص به خود را دارند:

الف - عبادت‌های بدنی که دارای مضامین عالی و پرمعنی می‌باشند و هدف از انجام آن‌ها دوری از فحشا و منکر است؛ مثل نماز.

ب - نوع دیگر از عبادت‌های بدنی وجود دارند که فلسفه انجام آن‌ها را باید در پرورش روحیه خودداری از انجام برخی از کارها دانست. از جمله مهم‌ترین این عبادت‌ها باید به روزه اشاره کرد. فرد روزه‌دار موظف است از برخی کارها خودداری کند و به خواهش‌های نفسانی جواب نه بدهد.

مقصود شارع انجام ندادن چند عمل صوری نیست بلکه مقصود او ایجاد این روحیه در انسان می‌باشد در تمام لحظات زندگی.

- عبادت‌های مالی: انواع دیگری از عبادت‌ها وجود دارند که فرد با اموال خودش رابطه خود را با خدایش برقرار می‌کند. این نوع عبادت اثرات اخلاقی زیادی را در فرد پرورش می‌دهد. عبادت‌هایی مثل صدقه، خمس، زکات و... از این جمله‌اند. در این نوع عبادت‌ها ابعادی از انسان همچون نوع دوستی، گذشت، دل‌کندن از مادیات و... پرورش می‌یابد.

- برخی عبادت‌ها نه جنبه مالی دارند و نه جنبه بدنی: این نوع از عبادت‌ها ارزشمندترین و پرشورترین عبادت‌ها محسوب می‌شوند. عبادت‌هایی که هسته اصلی آن‌ها تفکر و دقت و تأمل در نشانه‌ها و آیات الهی محسوب می‌شود. احادیث و روایات بسیاری در فضیلت این قسم از عبادت از سایر عبادت‌ها وارد شد.

از امام صادق - عَلَیْهِ السَّلَام - روایت شده که فرمودند:

«افضل العبادۃ العلم بالله؛ افضل عبادات علم به ذات احدیت است.» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۳، ص ۱۱).

همچنین امام رضا - عَلَیْهِ السَّلَام - می‌فرمایند:

«لیس العبادۃ کثرۃ الصلاة و الصوم، إنما العبادۃ التفکر فی امرالله عزوجل؛ عبادت (حقیقی) زیادی نماز و روزه نیست، بلکه تفکر در

اوامر پروردگار است.» (کلینی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۵).

این امر مهم موظف به عبادت شبانه شد و بقیه مسلمانان هم چون می خواهند به شرف حضور در محضر حق مشرف شوند و در اجتماع وظایف بندگی را به خوبی انجام دهند به عبادت شبانه دعوت شده اند تا استعداد روحی برای این شرافت و انجام وظیفه را بیابند. هر چند خداوند فقط به پیامبرش وعده داده است که مقام شفاعت عظمی را به او اعطا کند ولی به نماز شب خوان های با اخلاص دارد بعید نیست که بتوان گفت مراحل پایین تری از یان مقام را خداوند متعال به هر کس که شب زنده داری کند و نماز شب بخواند عطا می کند و این مقام جز از این راه حاصل نمی شود (قرائتی، ۱۳۹۰، ص ۳۹).

ایجاد شرح صدر در انسان

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلب قرار گرفته است، قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسان های قسی القلب در دنیا از پذیرش معارف و دستورهای الهی سرباز می زنند و از یاد خدا اعراض دارند. در نتیجه گمراه و در آخرت به عذاب الهی مبتلا می شوند. اما افرادی که دارای شرح صدر هستند یعنی از نورانیت دل و صفای ضمیر برخوردارند، در پذیرش دین و قوانین الهی مشکل ندارند. در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق اند. و در قیامت نیز اهل نجاتند (طاهری، ۱۳۸۹، ص ۱۱۲). معلوم است که اگر آرامشی برای انسان متصور است برای اینگونه افراد است:

«أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ؛ آیا کسی که خدا سینه اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور قرار گرفته است وای بر آنان که قلب های سخت در برابر ذکر خدا دارند آن ها در گمراهی آشکاری هستند.» (سوره زمر (۵۷)، آیه ۲۲).

دوری از غفلت

قرآن می فرماید: «اهل آسمان ها و زمین و پرندگان تسبیح خدا را می گویند.» و سپس می فرماید: «نماز و تسبیحشان آگاهانه است: كل قد علم صلاته و تسبیحه» (سوره نور، آیه ۴۱). در جایی دیگر خطاب به نمازگزاران می فرماید: «در حال مستی نماز نخوانید تا بدانید چه می گوید؛ لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ» (سوره نساء (۴)، آیه ۴۳).

راستی جای شرمندگی است که عبادت پرندگان آگاهانه باشد ولی عبادت انسان غیرآگاهانه. در عبادت تنها آداب و کیفیت انجام آن کافی نیست، توجه و شعور نیز لازم است. عبادات ناآگاهانه قبول نیست، گرچه تکلیف را ساقط می‌کند.

شرط اول در خودسازی هوشیاری است. قرآن می‌فرماید: «بعضی انسان‌ها از چهارپایان منحرف‌ترند؛ زیرا افراد غافلی هستند؛ **أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ**» و بهترین داروی غفلت عبادت است و آن هم عبادتی که با معرفت و توجه باشد. این عبادت است که انسان را از غفلت‌ها بیرون می‌آورد. برای مثال در نماز حضور در مسجد و جماعت مسلمانان انسان را از سرگرم شدن به مسائل دنیوی باز می‌دارد. کنار هم ایستادن در نماز جماعت انسان را از انزوا و گوشه‌گیری جدا می‌کند.

امام رضا - عَلَيْهِ السَّلَام - فرمودند:

«فراموش کردن خدا سبب طغیان می‌شود و اقامه نماز اقرار به ربوبیت و سبب دوری از شرک، خضوع و اعتراف به بندگی و

تعظیم خداوند است.» (قرائتی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۲).

نتیجه گیری

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است. انسان مؤمن و معتقد، با توکل و تفویض امور خود به خداوند سبحان در عین تلاش برای تحقق اهداف برتر خود، طمأنینه و آرامش را حتی در سخت ترین و اضطراب آورترین شرایط حفظ می کند چون می باید که با تفویض امر خود به خداوند و اتکال بر ذات مقدس حضرت حق به مقصود می رسد. اگر انسان به آفریدگار خود راه نیابد و با او انس نگیرد، در زندگی دچار نابسامانی ها و کشمکش های درونی می شود.

عبادت نقش بسیار مهمی در آرامش و روح و قلب دارد. در سایه عبادت پروردگار هست که انسان آرامش می یابد و قلب و روح او جان می گیرد، به امید و نشاط می رسد، از بطالت و بی ارزشی خارج می شود، در زندگی امیدوار و هدفمند زندگی می کند، با عشق به خداوند بر تشویش و آشفتگی غلبه پیدا می کند، با عبادت و اطاعت خداست که غرور و تکبر او از بین می رود، از گناهان و تباهی ها دور می شود، از تعلقات دنیوی جدا می شود، قدرت صبر و تحمل در انسان بالا می رود و انسان به مقام محمود می رسد.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

۱. اداره آموزش عقیدتی سپاه (۱۳۷۶ش). فرازهایی از معارف قرآن (چاپ اول). بی جا: بی نا.

۲. بحرانی، هاشم (۱۴۱۷ق). تفسیر برهان، قم: مؤسسه دارالتفسیر اسماعیلیان.

۳. برجی، یعقوب علی (۱۳۸۹ش). جلوه وصال (نماز و سیره و کلام امام رضا - عَلَیْهِ السَّلَام -) (چاپ سوم). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

۴. بهشتی، ابوالفضل (۱۳۹۳ش). بیدارشدگان (کاوشی درباره توبه) (چاپ ششم). بی جا: انتشارات به آموز.

۵. جعفری، محمدتقی (۱۳۷۶ش). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه. تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی.

۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۰ش). حکمت عبادات (چاپ چهارم). قم: مرکز نشر اسراء.

۷. حسینی، ابوالقاسم (۱۳۶۴ش). بررسی مقدمات اصول روان شناسی اسلامی. بی جا: بی نا.

۸. خامنه ای، سیدعلی (۱۳۹۰ش). دعا (چاپ اول)، تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.

۹. راشدی، حسن (۱۳۸۵ش). نماز شناسی (چاپ چهارم). تهران: ستاد اقامه نماز.

۱۰. سینا، ابوعلی (۱۳۷۷ق). اشارات و تنبیهات، با شرح خواجه نصیر الدین طوسی و شرح الشرح قطب الدین رازی. بی جا: چاپ حیدری.

۱۱. صدوق (ابن بابویه)، ابی جعفر محمد بن علی بن الحسین قمی (۱۴۱۳ق). من لایحضره الفقیه، تحقیق: محمد جواد الفقیه (چاپ دوم). بیروت: دارالاصول.

۱۲. طاهری، حبیب الله (۱۳۸۹). نقش باورهای دینی و رفع نگرانی (چاپ سوم). بی جا: بی نا.

۱۳. طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: محمدباقر موسوی همدانی (چاپ پنجم). قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

۱۴. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن (چاپ اول). تهران: انتشارات فراهانی.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن (بی تا). تفسیر مجمع البیان. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۱۶. قرائتی، محسن (۱۳۷۵)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۷. قرائتی، محسن (۱۳۹۰)، پیوندهای نماز (چاپ دوم). تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۸. قرشی، سیدعلی اکبر (بی تا). قاموس قرآن. بی جا: بی نا.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۱ق). اصول و فروع کافی، تحقیق: علی اکبر غفاری (چاپ چهارم)، بیروت: بی نا.
۲۰. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، الجامعه الدرر اخبار الائمه الاطهار (چاپ سوم). بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۲۱. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۴). الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث (چاپ چهارم). مترجم: مرتضی خوش نصیب، بی جا: انتشارات دارالحديث.
۲۲. مدرسی طباطبایی یزدی، محمدرضا (۱۳۹۰). دعا هدیه آسمانی (چاپ اول). قم: انتشارات کریمه اهل بیت.
۲۳. مدرسی طباطبایی یزدی، محمدرضا (۱۳۹۱). ذکر سرود هستی (چاپ اول)، قم: دارالتفسیر.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه (چاپ اول). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۵. یوسفی، محمد (۱۳۹۰). توصیه‌ها و ذکرهای معنوی امام زمان (چاپ هشتم). قم: خورشید هدایت.