

عنوان :

**نقش انس با قرآن در زندگی انسان مسلمان از منظر امام خامنه‌ای
(مد ظله العالی)**

زینب ابراهیمی فرد^۱

^۱. طلبه سطح ۲ حوزه علمیه ریحانه الرسول، نورآباد دلفان.

چکیده

انس با قرآن کریم، موجب آشنایی ما با حقیقت مفاهیم قرآنی و دست یافتن به معانی عمیق این کتاب آسمانی می‌شود و اگر بتوانیم با قرآن انس بگیریم، معارف آن در وجود ما نفوذ کرده و این موجب می‌شود، زندگی قرآنی و رو به سعادت داشته باشیم. بنابراین مقاله پیش‌رو با روش توصیفی – تحلیلی و استفاده از مفاهیمی چون – انس با قرآن و تأثیرات با روابط بین همسران، ارتباط با قرآن و کاهش تنش در میان اعضای خانواده و حل مشکل افسردگی با کمک قرآن، به بررسی نقش انس با قرآن در زندگی انسان مسلمان از منظر امام خامنه‌ای (مد‌الله‌العالی) پرداخته است و در همین راستا بخشی از نتایج بدست آمده عبارت است از؛ مأنوس شدن با قرآن کریم، و داشتن توبه، صبر، ذکر و هر نوع عبادت که از آیات قرآن برگرفته است، موجب ایجاد آرامش در روان انسان شده و با دور کردن اضطراب، افسردگی ناشی از آن را کنترل می‌کند.

کلید واژه: قرآن، انس، نقش، امام خامنه‌ای،

مقدمه

قرآن کریم به عنوان اصلی ترین راهنمای مسلمانان و کتابی الهی که می توان در همه موارد بدان استناد کرد و از آن کمک جست، اگر در جای جای زندگی انسان جاری نباشد، نمی توان از راهنمایی هایش بهره کافی را گرفت در نتیجه می بایست با این کتاب آسمانی انس پیدا کرده و تأثیرات آن را در زندگی خود مشاهده کنی. آیات قرآن کریم به عنوان اصلی ترین منبع مکتوب مسلمانان که در طول زمان دچار دگرگونی و تحریف نشده است روشنگر مسیر زندگی آدمی بوده و با توسل به این آیات می توان راه رشد و تعالی شخصی را پیدا کرده و با به کار بردن آن در بطن جامعه، موجب تأثیرگذاری این کتاب بر آن شد.

راهنمایی های قرآن کریم در دو جنبه فردی و اجتماعی بیان شده است که با توجه به این راهنمایی ها میتوان خود و جامعه را از انحرافات مادی و معنوی دور کرده و کژی ها و سستی های راه معرفت و خوشبختی را از میان برداشت بنابراین بررسی نقش انس با قرآن در زندگی انسان مسلمان از منظر بزرگانی چون امام خامنه ای (مد ضله العالی) به دلیل تسلط ایشان بر چنین مفاهیمی، ضرورت می یابد؛ چرا که با استفاده از آنچه در این باره مطرح می شود، می توانیم هم قرآن را بهتر بفهمیم و عمیق تر به آن نگاه کنیم، هم راه های استفاده از آن را فراگرفته و در زندگی خود با آن انس بگیریم. باید دانست که تا کنون تحقیقات با عنوان های مختلفی در این باره انجام گرفته است که به برخی از آن ها پرداخته ایم:

۱- کتاب «قرآن و زندگی»، از احمد رضوان فر، ۱۳۹۴. نویسنده در این کتاب انسان را با فضیلت داشتن انس و ارتباط با قرآن کریم آشنا ساخته و با بیان مفاهیم مربوط به قرآن شخص را در داشتن ارتباط یاری می کند.

۲- کتاب «قرآن کتاب زندگی»، نوشته ی سید علی خامنه ای (مد ضله العالی)، ۱۳۸۶. که در این اثر مقوله انس با قرآن کریم و وظایف جامعه اسلامی در این باره تشریح شده است.

۳- کتاب «آیه ها» از سید علی خامنه ای (مد ضله العالی)، ۱۳۸۷. در این اثر راه های برقراری انس با قرآن و ضرورت انجام این امر بررسی شده و نکات قرآنی و تفسیر برخی آیات نیز مورد توجه قرار گرفته است.

۴- مقاله « مراحل انس با قرآن در تحقق جامعه قرآنی از نگاه مقام معظم رهبری »، از سعید جلیلیان، ۱۳۹۸.

۵- مقاله « نقش و جایگاه انس با قرآن از دیدگاه مقام معظم رهبری »، از نجمه انصاری، ۱۴۰۰. همچنین وجه تمایز مقاله پیش‌رو آن است که پژوهش تنها به یک مسئله پرداخته و به شکل جزئی آن را بررسی کرده است. بنابراین پرسش‌هایی که با آن روبرو هستیم عبارت است از؛ قرآن در زندگی انسان چه نقشی دارد؟ چگونه می‌توان با قرآن انس گرفت؟

۱. مفهوم شناسی

در ابتدا لازم است واژگان مرتبط با موضوع در لغت و اصطلاح بیان شود.

۱-۱. قرآن

قرآن کریم اصلی‌ترین منبع مسلمانان و کتاب آسمانی تحریف نشده و ثابت است که در تمام ابعاد زندگی بشریت می‌تواند رهنمودهای لازم را به فرد ارائه کرده و مشکلات پیش آمده را حل کند و ارتباط و داشتن انس با آن از مهم‌ترین شئون سعادت و داشتن زندگی امن و به دور از معضلات حادث مادی، معنوی و اخلاقی می‌باشد. (معرفت، ۱۳۸۷، ۳۸). لذا هرکس خواهان انس با کسی یا چیزی باشد، باید چنان عملکردی از خود نشان بدهد که آن چیز یا کس به او اعتماد کامل کرده و رفتارهایش را مطابق میل خود یابد و این چیزی نیست که به آسانی قابل دستیابی باشد. بسیار دیده شده که دو نفر باهم دوست هستند؛ اما انس با یکدیگر ندارند، از این رو هر دوستی نمی‌تواند مستلزم این مقام باشد. (همان، ص ۳۹).

۱-۲. انس

انس در لغت به معنای الفت، رابطه، دوستی، محبت و وابستگی می‌باشد. (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۲۷). و در اصطلاح عبارت است از؛ موقعیت و جایگاه ویژه‌ای که رسیدن به آن مقام در توانایی هر کسی نیست؛ چرا که لازمه‌ی آن تلاش و داشتن اخلاص است. انس از طلب کردن و خواستن آمده که با دوستی و محبت همراه می‌شود و به ارتباط دائمی می‌رسد. (مطهری، ۱۳۹۵، ج ۲۲، ص ۲۲۶).

۱-۳. نقش

نقش به عنوان یا برچسبی گفته می‌شود که با آن جایگاه و الگوهای رفتاری شخص در بین جامعه تعیین می‌گردد و این توسط شرع، عرف یا قانون تعیین می‌شود. بنابراین نقش انس با قرآن به معنای جایگاهی است که ارتباط با قرآن در زندگی انسان مسلمان دارد. (حسینی خامنه‌ای، ۱۳۸۳، ص ۹).
براین اساس با توجه به مفاهیم تعریف شده به بررسی محورهای پیش رو پرداخته‌ایم:

۱-۲. انس با قرآن و تأثیر آن با روابط بین همسران

داشتن انس با قرآن کریم در تمام ابعاد زندگی انسان تأثیر گذاشته و می‌تواند راه‌های رسیدن به خوشبختی را به روی آدمی بگشاید. از دیدگاه امام خامنه‌ای (مد ظله العالی) به عنوان یک عالم دینی و شخصیت بزرگ سیاسی، ارتباط دائمی با آیات قرآن بر بهبود روابط میان همسران نقشی مهم

بعضی گمان می‌کنند، صبر به معنای تحمل بدبختی‌ها و تن دادن به حوادث ناگوار، و تسلیم در برابر آن‌ها نیست؛ بلکه پیروزی و غلبه بر مشکلات است.

انسان بدون صبر، مشکلاتش پیچیده‌تر می‌گردد و چه بسا مسأله‌ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل می‌شود. بعضی محققان روان درمانی، تحت عنوان عمومی کردن مشکلات عاطفی، به لزوم عدم تنهایی بیمار در درگیری با این مشکلات عاطفی اشاره کردند و به درمان گروهی و فردی بیماران پرداخته‌اند " « سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ » سلام بر شما به سبب آنچه صبر کردید پس خوبست سرانجام آن سرای.» (سوره رعد: آیه ۲۴). پاداش عالی است که خداوند نصیب کسانی خواهد کرد که بر سختی‌ها صبر کنید و در اطاعت خدا پای فشارند و در برابر باطل پایداری ورزیدند. (مدرسی، ۱۳۷۷، ج ۵، ص ۲۷۲). و انسانی که با قرآن ارتباط داشته باشد این مسئله را به خوبی فهمیده و از آن استفاده می‌کند.

بنابراین صبر و شکیبایی از عوامل مهم فشارهای روانی از جمله افسردگی و اضطراب است؛ پس سعی کنیم تا این خصلت را در وجود خودمان تقویت کنیم.

۲. نقش ذکر و دعا در درمان افسردگی

همچنین دعا کردن یکی دیگر از راه‌هایی است که قرآن کریم برای کنترل افسردگی ارائه می‌دهد. در اهمیت دعا همین بس که قرآن کریم از زبان خدا می‌فرماید: « قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْ لَأَ دُعَاؤُكُمْ ...؛ ای پیامبر به بندگانم بگو اگر نبود دعای شما، پروردگارم اعتنایی به شما نمی‌کرد.» (سوره فرقان: آیه ۷۷). به قول استاد حسن زاده آملی: دل بی‌دعا بها ندارد و دل بی‌بها، بها ندارد: « قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْ لَأَ دُعَاؤُكُمْ.» نخستین چیزی که توجّه بشر را در راه مبارزه با بیماری‌ها، به خود جلب کرده و می‌کند، بهره‌گیری از دو روش مادی و معنوی است که امروزه نیز در اکثر نقاط جهان از این دو روش، کم و بیش استفاده می‌شود.

مداومت مؤمن بر ذکر خدا از طریق تسبیح و تکبیر گفتن و استغفار و دعا و تلاوت قرآن، در واقع موجب تزکیه و صفای نفس و احساس امنیت و آرامش روانی وی می‌شود: « فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى؛ پس بر آنچه می‌گویند شکیبا باش و پیش از طلوع آفتاب و قبل از غروب آن با ستایش پروردگارت او

را تسبیح کن و همچنین برخی از اوقات شب و اطراف روز را تسبیح گوی، باشد که خشنود شوی.» (سوره طه: آیه ۱۳۰).

بر طبق بعضی از روایات و نظر برخی از مفسرین، این آیه با نمازهای یومیه و شبانه روزی تطبیق دارد و مراد از «أَطْرَافَ النَّهَارِ»؛ نوافل روزانه است. (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۴۴۵).

۳. نقش خواب در درمان افسردگی

مغز که کنترل کننده حیات زیستی است برای حفظ تعادل خود نیاز به استراحت دارد. بخش عمده این استراحت به خواب بستگی دارد. اسرار خواب هنوز ناشناخته مانده است. قرآن کریم با به کارگیری این واژه (سُبَّاتَه) در مورد خواب اشاره می کند: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَّاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نَشُورًا؛ و اوست که شب را برای شما پوشش، و خواب را مایه استراحت و آرامش، و روز را زمان پراکنده شدن جهت فعالیت و کوشش قرار داد.» (سوره فرقان: آیه ۴۷). امام صادق (علیه السلام) در این باره می فرماید: «... النَّوْمُ رَاحَةٌ لِلْجَسَدِ وَالنُّطْقُ رَاحَةٌ لِلرُّوحِ...؛ خواب عامل استراحت بدن و سخن مایه راحتی روان است.» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، ج ۱۰، ص ۲۵۸).

خواب، اضطراب، ترس و رنج شدید را از بین می برد. ناگفته نماند که خواب زیاد اضطراب را از بین نمی برد؛ بلکه آن را افزایش می دهد و خواب بسیار عامل پریشانی می شود. (مجلسی، ۱۳۸۴، ج ۷۸، ص ۳۶۹).

همچنین نباید خواب شبانه با تأخیر انجام گرفته و یا خواب روزانه بیشتر یک ساعت نباشد چرا که منجر به چاقی، فشار خون و مشکلات عدیده می شود. (قانع، ۱۳۸۷، ص ۸۳).

۴. نقش توبه در درمان افسردگی

احساس گناه سبب احساس افسردگی در انسان می شود. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می نگرد به طوری که دیگر احساس گناه و نقص خود را نمی بیند و در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می یابد و برای پذیرش «خود» آماده تر می شود و سرانجام اضطراب از بین می رود. قرآن کریم روش توبه را که روش بی نظیری برای درمان احساس گناه است، به ما ارائه می دهد؛ زیرا توبه و بازگشت به سوی خدا سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رحمت الهی و به همین دلیل موجب کاهش شدت اضطراب انسان می شود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً

نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمُ سَيِّئَاتِكُمْ؛ ای مؤمنان به درگاه خدا توبه نصوح کنید، باشد که
پروردگارتان گناهانتان را مستور گرداند.» (سوره تحریم: آیه ۸).

نتیجه‌گیری

مقاله پیش‌رو با عنوان نقش انس با قرآن در زندگی انسان مسلمان از منظر امام خامنه‌ای (مد ضله العالی) بوده و در همین راستا نتایج زیر حاصل شده است.

- انس داشتن به معنای الفت، رابطه، دوستی، محبت و وابستگی می‌باشد و در مفهوم عبارت است از؛ موقعیت و جایگاه ویژه‌ای که رسیدن به آن مقام در توانایی هر کسی نیست. چرا که نیازمند تلاش و داشتن اخلاص است.

- تأثیر انس با قرآن بر روابط زوجین: از دیدگاه امام خامنه‌ای (مد ضله العالی) به عنوان یک عال دینی و شخصیت بزرگ سیاسی، ارتباط و انس با قرآن می‌تواند رابطه میان زوجین را بهبود ببخشد. چرا که زنان نیمی از جامعه بوده و تربیت فرزند نیز به عهده آنان است. و آرامش روانی و سکون قلبی زن و شوهر در گرو عمل به دستورات کتاب الهی است.

- ارتباط با قرآن و کاهش تنش در میان اعضای خانواده: آیات قرآن کریم به صبر و شکیبایی و گذشت اشاره‌های زیادی دارد که رعایت این موارد موجب کاهش یافتن تنش و بحث و جدل در میان اعضای یک خانواده می‌شود. به وجود آمدن محبت عمیق میان زن و شوهر و گسترش این محبت در خانواده اصلی‌ترین دلیل کاهش تنش در خانواده است، که با رعایت حقوق یکدیگر و پوشاندن عیب و نقص‌ها، گذشت و تحمل، می‌توان به این امر دست یافت.

- حل مشکل افسردگی با کمک انس با قرآن: مأنوس بودن با قرآن کریم، و داشتن توبه، صبر، ذکر و هر نوع عبادت که از آیات برگرفته است، موجب ایجاد آرامش در روان انسان شده و باورکردن اضطراب، افسردگی ناشی از آن را کنترل می‌کند.

هرکس خواهان انس با کسی یا چیزی باشد، باید چنان عملکردی از خود نشان بدهد که آن چیز یا کس به او اعتماد کامل کرده و رفتارهایش را مطابق میل خود یابد و این چیزی نیست که به آسانی قابل دستیابی باشد. بسیار دیده شده که دو نفر باهم دوست هستند اما انس با یکدیگر ندارند، از این رو هر دوستی نمی‌تواند مستلزم این مقام باشد.

فهرست منابع

- قرآن کریم، انصاریان، حسین، تهران، ۱۳۹۶.
- ۱- پایگاه اطلاع رسانی امام خمینی (رحمه الله علیه).
- ۲- توحیدی نژاد، علی، دفاع از جایگاه رفیق و مدارا در استحکام خانواده از منظر آیات و قرآن کریم، بی جا: پایگاه اطلاع رسانی حدیث: ۱۳۹۵ هـ.ش.
- ۳- حسینی خامنه‌ای، سیدعلی، قرآن کتاب زندگی، تهران، نشر مؤسسه قدر ولایت، ۱۳۸۳ هـ.ش.
- ۴- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، نشر دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ هـ.ش.
- ۵- سایت امام خامنه‌ای، Khamenei.ir.
- ۶- سایت حوزه علمیه.
- ۷- فتاحی، حمید، بهداشت روانی در اسلام، قم، نشر مرتضی، ۱۳۷۷ هـ.ش.
- ۸- قانع، مصطفی، خواب از منظر قرآن، روایات و علم پزشکی، تهران، نشر رسانه تخصصی: ۱۳۸۷ هـ.ش.
- ۹- قنبری، مرضیه، روش‌های افزایش استحکام خانواده با تأکید بر بیانات مقام معظم رهبری، ش ۱۰، نشر مجله تبلیغ خانواده، ۱۴۰۲ هـ.ش.
- ۱۰- کریمی نیا، محمد مهدی، افسردگی و راه‌های درمان آن از دیدگاه قرآن کریم، ش ۵۰، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، ۱۴۰۱ هـ.ش.
- ۱۱- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، نشر قائم آل محمد، ۱۳۷۹ هـ.ش.
- ۱۲- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۷۸ و ۲، چاپ پنجم، بی جا، نشر کتابچی، ۱۳۸۴ هـ.ش.
- ۱۳- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۰، بی جا، نشر دارالحدیث، ۱۳۸۴ هـ.ش.
- ۱۴- مدرسی، محمد تقی، تفسیر هدایت، احمد آرام، مشهد، پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۷۷ هـ.ش.
- ۱۵- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲۲، تهران، نشر صدرا، ۱۳۹۵ هـ.ش.
- ۱۶- معرفت، محمد هادی، صیانت قرآن از تحریف، قم، نشر بوستان کتاب، ۱۳۸۷ هـ.ش.