

نقش ایمان به معارف نماز در آرامش روانی

سعید سلیمی*

گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

چکیده

نماز و یاد خداوند، مهمترین عمل صالح در دین اسلام است؛ و آرامش و شادی روانی، مهمترین نعمت در دنیا و آخرت هستند. یکی از راههای رسیدن به آرامش، خواندن نماز و توجه به خداوند، صفات و توصیه‌های الهی است. سوره حمد، ام الكتاب و تنها سوره‌ای است که واجب است، در هر نمازی خوانده شود و هر مسلمانی (شیعه و سنی) حداقل ۱۰ نوبت در شبانه‌روز این سوره را در نمازهای واجب تلاوت می‌کند. هدف این پژوهش بررسی نقش ایمان به معارف نماز و معارف سوره حمد در افزایش آرامش روانی بود. این مقاله با روش اسنادی-تحلیلی و با استفاده از منابع معتبر تفسیری و روانشناسی، نقش ایمان به معارف نماز و سوره حمد را در تحقق آرامش روانی بررسی می‌کند. در کل سوره حمد با جلب توجه انسان به یاد خداوند، حسنی الهی، تذکر دادن به معاد، دعا، مناجات، بندگی و اطاعت خداوند و بیان سعادت و شقاوت حقیقی انسان در دنیا و آخرت، می‌تواند تأثیر بسیاری بر آرامش روانی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: نماز؛ ایمان؛ آرامش روانی؛ سوره حمد

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مسائل دین اسلام توجه به سلامت جسمی و روانشناختی افراد است و بسیاری از باورها، اعمال و رفتارهای مذهبی در جهت ارتقای سلامت روانشناختی انسان‌ها ایجاد شده است. در این میان، نماز عبادتی است که به‌جا آوردن آن، صفتی در روان آدمی پدید می‌آورد که او را از فحشا و منکر باز می‌دارد و آرامش درونی و روانشناختی، باور به قیامت، رعایت عهد، امانت و استواری در شهادت را به آدمی می‌آموزد. سوره حمد، ام الكتاب و تنها سوره‌ای است که واجب است، در هر نمازی خوانده شود و هر مسلمانی در شبانه‌روز این سوره را در نمازهای واجب تلاوت می‌کند.

سوره حمد پر تلاوت‌ترین سوره قرآنی محسوب می‌شود. هر فضیلتی که برای قرآن کریم در آیات، روایات و سخنان اهل معرفت بیان شده، شامل سوره حمد که عصاره قرآن است هم می‌شود. خداوند حکیم در این باره چنین می‌فرماید: «وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (اسرا ۸۲) و در آیه دیگر بیان می‌دارد: «شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ» (یونس ۵۷). تلاوت، تدبیر، تفکر همراه با ایمان به معارف این سوره در هنگام نماز، تأثیر بسیاری بر افزایش آرامش روانی دارد. از این رو، این مقاله را با هدف مطالعه نقش آیات سوره حمد بر افزایش آرامش روانی افراد انجام دادیم.

روش

روش انجام این پژوهش به صورت اسنادی-تحلیلی است به این صورت که به تحلیل واژه به واژه سوره حمد پرداخته شده است. در این تحقیق پس از تفسیر مبسوط واژه‌های سوره حمد و تفسیر معنایی آن‌ها اثرات آرام‌بخش این واژه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه مراحل بررسی واژه‌ها به تفصیل آمده است.

یافته‌ها

معارف سوره حمد و تأثیر آن بر آرامش روانی

«بسم الله»

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: salami.s@iums.ac.ir

اسم «الله» اسم جامع و اعظم الهی است که یادآور تمامی اسما و صفات کمالیه، جمالیه و جلالیه خداوند است (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۳۰۷) و موجب آرامش و نشاط انسان می‌گردد «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد ۲۸). یاد و نام خداوند در آرامش روانی و کاهش فشارهای روانی بسیار مؤثر است؛ از پیامبر اکرم (ص) در منابع تشیع و تسنن نقل شده است: «كُلُّ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَمْ يَبْتَدَأْ بِاسْمِ اللَّهِ، فَهُوَ أَتَمُّ» (طباطبایی، ۱۴۱۷ ه.ق، ج ۱، ص ۱۶). شروع سوره با استعانت و تبرک به نام خداوند متعال بیانگر این حقائق اعتقادی است:

- ✓ تنها قدرت و مدبر عالم هستی خداوند است.
- ✓ هیچ انسانی، تأثیر استقلالی بر سرنوشت و خیر و شر انسان‌های دیگر در دنیا و آخرت ندارد.
- ✓ شرایط و حوادث جبری، هیچ تأثیر استقلالی بر خیر و شر انسان‌ها در دنیا و آخرت ندارند.
- ✓ تأثیر انسان‌ها و حوادث جبری بر سرنوشت انسان‌های دیگر فقط و فقط به «اذن، اراده و ربوبیت خداوند» است.

«الرحمن»

صفت رحمانیت خداوند شامل رحمت فراگیر مادی خداوند برای همه موجودات اعم از انسان‌ها، حیوانات، مؤمنین و کفار است (ابن عاشور، ۱۴۲۰ ه.ق، ج ۱، ص ۱۷۲)؛ (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ص ۲۸۰). راغب اصفهانی در این رابطه می‌فرماید: ((آیه شریفه «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (اعراف ۱۵۶) عنایت به همین نکته دارد.)) (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴ ه.ق، ص ۱۹۲) لذا از این مطلب می‌توان نتیجه گرفت که نعمت‌های مادی مهمترین و والاترین نعمت‌ها نیستند و تأثیر چندانی بر سعادت انسان در دنیا و آخرت ندارند؛ همانطور که قرآن می‌فرماید: «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ» (نساء ۷۷) و یا: «فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ» (توبه ۳۸). زیرا بیشترین هنر مادیات در زندگانی انسان، فراهم نمودن یک جسم و بدن سالم، قوی و راحت است و بیش از این تأثیری در زندگی انسان ندارد. بنابراین هیچ رابطه‌ای بین میزان دارایی‌های مادی و اعتباری با آرامش روانی، رضایتمندی، نشاط، لذات معنوی و حتی لبخند وجود ندارد.

رحمانیت الهی نعمات مادی را در همین عمر کوتاه دنیوی هم برای مؤمنین، هم برای کفار، هم برای مغضوب علیهم و ضالین و هم برای حیوانات طبق حکمت خویش فراهم می‌آورد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «الدنيا مزرعة الآخرة» (احسائی، ۱۴۰۳ ه.ق، ج ۱، ص ۲۶۷). ارزش این دنیا و نعمت‌های مادی آن به تقویت ایمان، تهذیب نفس، اخلاق، سعی و تلاش در راه خداوند و انجام اعمال صالح برای نیل به سعادت و کمال روحی و روانی در دنیا و آخرت است. صفت رحمانیت خداوند به انسان می‌آموزد که همین «متاع قليل دنیا» دست خداوند است و دست انسان‌های دیگر یا روزگار نیست و این موجب می‌شود که انسان مؤمن، نه از غیر خداوند بترسد و نه به آنها طمع داشته باشد. همین عدم ترس از انسان‌های دیگر و حوادث جبری روزگار از مهمترین عوامل آرامش روانی و پیشگیری یا کاهش فشارهای روانی شدید یا طولانی و مضر است. همانطور که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ» (زمر ۵۲).

«الرحيم»

رحیم صفت مشبیه است که دلالت بر ثبات و پایداری رحمت رحیمیه می‌نماید (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۳۴۷). رحمت رحیمیه الهی در این دنیا شامل آرامش الهی، نشاط، رضایتمندی و لذات معنوی الهی می‌شود و انسان بعد از مرگ هم از تمامی نعمت‌های رفاهی، عاطفی و روانی بهشتی بهره‌مند خواهد گردید (طباطبایی، ۱۴۱۷ ه.ق، ج ۱، ص ۱۶)؛ و هر چقدر ایمان و سعی الهی انسان بیشتر، بهره‌مندی از نعمت‌های رحمت رحیمیه در دنیا و آخرت بیشتر خواهد بود. سعادت و بهداشت روانی در این دنیا از جمله نعمت‌های رحیمیت خداوند متعال است «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ» (اعراف ۵۶) و یا: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَ يُوْتُونَ الزَّكَاةَ وَ الَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ» (اعراف ۱۵۶). با توجه به اینکه آرامش از حالات روحی انسان است «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد ۲۸)؛ نعمت‌های روحی و معنوی رحیمیه خداوند، بسیار برتر و والاتر از نعمت‌های مادی رحمانیه خداوند است؛ زیرا غایت تأثیر نعمت‌های رحمانیه خداوند، راحتی جسمی انسان‌های مؤمن، کافر و حیوانات است؛ اما نعمت‌های رحیمیه خداوند به حالات روحی مؤمنین مربوط می‌شود که سعادت در دنیا و آخرت هم به همین حالات روانی مانند: آرامش، سکینه، اطمینان، رضایتمندی، نشاط و لذات معنوی بستگی دارد.

«الحمد لله»

حمد در برابر افعال نیک، صفات جمیل و هم در برابر نعمت‌ها آورده می‌شود. پس همه حمدها، ثناها، ستایش‌ها و شکرها به دلیل صفات جمال و جلال الهی، خلقت زیبا و خیرخواهانه جهان هستی و ربوبیت هدمند و خیرخواهانه عالم وجود از آن خداوند رب العالمین است.

روی خوبت آیتی از لطف بر ما کشف کرد
بعد از این جز لطف و خوبی نیست در تفسیر ما (حافظ)

«رب العالمین»

خداوند رب، مدبر و خیرخواه همه امور انسان‌ها در دنیا و آخرت است و هیچ موجودی غیر از خداوند تأثیر استقلالی بر امور دنیا و آخرت ندارد. پس انسان‌ها و غیر انسان‌ها مانند شیاطین، حیوانات و حوادث جبری روزگار، تأثیر استقلالی بر زندگی مادی و حالات روحی انسان ندارند.

سر ارادت ما و استان حضرت دوست که هرچه برسرما می‌رود ارادت اوست (حافظ)
حافظ قلم شاه جهان مقسم رزق است و از بهر معیشت مکن اندیشه باطل (حافظ)

ایمان به توحید ربوبی خداوند متعال، موجب افزایش آرامش روانی و کاهش فشارهای روانی مضر می‌شود، زیرا:

۱- یکی از عوامل مهم استرس، ترس از ضرر و شر رساندن انسان‌ها یا موجودات دیگر و روزگار است. اما با اعتقاد به توحید ربوبی الهی، ترس و اندوه نسبت به ضررها، کاستی‌ها و مصائب در آینده، حال و گذشته کاهش می‌یابد.

۲- یکی از عوامل مهم استرس، ذلت، خواری، مظلومیت و شکست در مقابل انسان‌های دیگر مانند دشمنان، رقباء، همکاران و ... است. اما با توجه به ایمان به ربوبیت خداوند، دیگر این شکست‌ها و پیروزی‌ها اهمیت چندانی پیدا نمی‌کند؛ بلکه مؤمن روزی و سرنوشت خود را قضاء و قدر الهی دانسته و چون خداوند را رحمان و رحیم می‌داند و این نگاه تأثیر بسیاری در پیشگیری یا کاهش فشارهای روانی مضر دارد. همانطور که قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ» (توبه ۵۲)؛ و یا: «فَاسْتَبْشِرُوا بَبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (توبه ۱۱۱).

چون نشان مؤمنان مغلوبی است لیک در اشکست مؤمن خوبی است (مولوی)
عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد ای عجب من عاشق این هر دو ضد (مولوی)

«الحمد لله رب العالمین الرحمن الرحیم»

هر چه از خداوند قادر و خالق که ربوبیت همه عالم هستی (دنیا و آخرت) در دست اوست، صادر شود، رحمت الهی است و هر چه در عالم هستی رحمت است همه از جانب خداوند رحمان و رحیم است؛ و باید به خاطر آن حوادث، خداوند را شکر، حمد، ثناء، ستایش و مدح نمود. این نگاه مثبت به همه عالم هستی، سود و زیان و شکست و پیروزی‌های مادی، عزت و ذلت‌های دنیوی و حتی حالات روحی اعم از شادی و غم‌های موقتی، از مهمترین عوامل آرامش در زندگی مؤمنین، عرفا و اولیاء الله است و تأثیر بسیار زیادی بر پیشگیری و کاهش فشارهای روانی شدید و طولانی دارد.

«مالک يوم الدين»

خداوند پادشاه، مالک، پاداش دهنده و مجازات کننده در آخرت است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۰۰). اعتقاد به روز معاد، حیات پس از مرگ، بهشت و جهنم، عشق به پاداش‌ها و ترس از مجازات‌های الهی، تأثیر بسیاری بر کاهش حرص و استکبار دنیا و رذائل اخلاقی و فشارهای روانی انسان دارد. ایمان به پاداش‌های اخروی برای مؤمنین و مجازات‌های الهی در آخرت برای گنهکاران، ظالمین و معاندین با خداوند موجب تقویت آرامش روانی انسان می‌گردد.

«ایاک نعبد»

«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا» (طلاق ۴)
«فَمَنْ تَبِعْ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره ۳۸)
«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا» (انفال ۲۹)

فقط تو را عبادت، اطاعت و بندگی می‌کنیم. بندگی و اطاعت غیر تو را نمی‌کنیم؛ یعنی بندگی هوی و هوس‌های دنیوی، تفریحات دنیوی، بندگی مال دنیا، ریاست دنیا، شهرت دنیا، برتری طلبی دنیا را نمی‌کنیم «أَقْرَأَتِ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَصْلَهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ» (جاثیه ۲۳).

ده روز مهر گردون، افسانه است و افسون نیکی به جای یاران، فرصت شمار یارا (حافظ)

«نعبد» با ضمیر جمع آمده است؛ یعنی به صورت جمعی و گروهی، عبادت و اطاعت تو را خواهیم کرد همانطور که خداوند در آیه سوم سوره العصر می‌فرماید: «وَتَوَّاصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصُوا بِالصَّبْرِ» (والعصر ۳) و در آیات دیگر مانند: «تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَ اتَّقُوا اللَّهَ» (مائده ۲) و «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ» (الحجرات ۱۰)؛ رابطه محبت و دوستی مؤمنین در راه ایمان و اطاعت خدا را بیان می‌نماید. یکی از توصیه‌های مهم اسلام که در آیات و روایات بسیاری بیان شده؛ تعاون، اجتماع، محبت و دوستی مؤمنین با یکدیگر است. این امر

تأثیر بسیار زیادی در آرامش، نشاط، لذات روحی مؤمنین و رها شدن از افکار منفی استرس‌زا و کاهش فشارهای روانی دارد و از سوی دیگر آنها را از تنهایی‌های کسالت‌آور که معمولاً با فکر و خیال‌های مضر همراه است، نجات می‌دهد. یکی از بهترین راه‌های کاهش تنهایی‌های کسالت‌آور، همشینی‌های اخلاقی، دینی یا تفریحی، شاد و سالم با مؤمنین و انسان‌های بی‌آزار است؛ البته همشینی‌هایی که در آن اذیت و آزار یا توهین و تهدید و در مجموع امور آزار دهنده نباشد و موجب پیدایش افکار و هیجانات منفی نگردد. قطعاً با هم بودنی که در راه اطاعت خداوند باشد، هم تفریح خواهد بود، هم یاد و اطاعت خداوند متعال و هم پس‌انداز و ذخیره‌ای برای حیات پس از مرگ انسان.

«ایاک نستعین»

ما همه فقط از تو کمک و استعانت می‌جوییم و از غیر تو کمک و استعانت نمی‌جوییم (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۰۲). یکی از مهمترین عوامل استرس، ناامیدی یا ترس از کسانی یا چیزهایی است که به آنها امید بسته بودیم؛ اما وقتی امید انسان فقط و فقط به خداوند رحمان و رحیم باشد که همه امور را به رحمت خویش مقدر می‌کند دیگر ترس یا اندوهی از ناامیدی از غیر خدا در زندگی نخواهد داشت و این امر موجب کاهش استرس‌های انسان می‌گردد. همچنین حوادث ناخوشایند طبیعی و عملکرد نامطلوب دیگران، دیگر تأثیر روانی استرس‌زا برای انسان نخواهد داشت و انسان به آرامش روانی خواهد رسید. محبت، دوستی و با هم بودن، انسان را از تنهایی‌های کسالت‌آور نجات داده و همین امور موجب آرامش روانی، نشاط روحی و کاهش دهنده افسردگی و فشارهای روانی مضر است.

«اهدنا الصراط المستقیم»

همه ما را به راه و صراط مستقیم هدایت بفرما. تنها دعایی که همه مسلمانان واجب است روزی حداقل ۱۰ بار به جا آورند دعای «اهدنا الصراط المستقیم» است. این امر نشان دهنده آن است که نعمتی بالاتر از نعمت هدایت برای انسان متصور نیست. زیرا آرامش، نشاط و لذات معنوی، آداب صحیح معاشرت، عملکرد صحیح اقتصادی و حتی تن و جسم سالم، قوی و راحت همه در گرو هدایت الهی است و مادیات و اعتباریات دنیا مهمترین آرزوی انسان‌های حریص و مستکبر است؛ و بیشترین هنر و توانایی آن، یک جسم سالم، قوی و راحت است و هیچ تأثیری بر آرامش، نشاط، لذات معنوی، محبت، دوستی و ... ندارد. براساس این بینش و نگرش قرآنی، مهمترین گنج زندگی و کلید سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت، ایمان و هدایت است. این امر موجب رها شدن انسان از این غصه‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌های استرس‌آور می‌شود و آرامش، نشاط و شیرینی زندگانی انسان را بیشتر و موجب کاهش فشارهای روانی انسان می‌گردد «فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا يَخَافُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره ۳۸). بنابراین آرامش تکوینی، برترین پاداش برای مؤمنین است. طبق آیه: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً» (نحل ۹۷)؛ بهترین پاداش برای ایمان و عمل صالح، بهره‌مندی از هدایت تکوینی الهی و حیات طیبه و آرامش و بهداشت روح و روان است.

«صراط الذین انعمت علیهم»

راه کسانی که به آنها نعمت داده‌ای و در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّادِقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَٰئِكَ رَفِيقًا» (نساء ۶۹)؛ آنها با پیامبران، صدیقین، شهدا و صالحین محشور خواهند شد و مهمترین ویژگی این اولیاء الهی این است که: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس ۶۲)؛ در زندگی آنها نه ترس وجود دارد و نه غم و غصه. با توجه به زندگانی متفاوت انبیا، صدیقین، شهدا و صالحین به‌خوبی روشن می‌شود که زندگی آنها در همه شرایط راحت و سخت از نظر مادیات و اعتباریات دنیوی همراه با آرامش است و این نشان می‌دهد که نعمت حقیقی و برتر، نعمت‌های مادی و اعتباری دنیوی نیست بلکه نعمت حقیقی همان نعمت روحی و روانی یعنی آرامش، نشاط و لذات معنوی است. با توجه به نقشی که الگوها در زندگی انسان دارند وقتی الگوهای انسان، اولیاء الله مانند انبیا، صدیقین، شهدا و صالحین باشند؛ انسان تلاش می‌کند تا از نظر روحی هم مانند آنها باشد و اولویت اول فکری خویش را زندگی با آرامش و بدون فشارهای روانی مضر قرار دهد. به همین دلیل است که در زندگانی اولیاء الله فشارهای روانی شدید و طولانی وجود ندارد و آنها در دنیا و آخرت از نعمت آرامش، نشاط و لذات معنوی بهره‌مند هستند «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر ۲۷-۳۰).

«غیر المغضوب علیهم»

نه راه کسانی که مورد غضب تو قرار گرفته‌اند. مغضوب علیهم کسانی هستند که به دلیل حرص دنیا با خداوند مخالفت و عناد می‌ورزند و زندگی آنها همراه با شرک، کفر، ضلالت، معصیت خدا و ظلم به خود و دیگران است «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى»؛ کسانی که از یاد و اطاعت خدا دوری کنند، سرانجامی جز زندگی سخت و پر استرس نخواهند داشت و در روز قیامت کور و نابینا محشور خواهند شد. «(طه ۱۲۴)؛ «نَسُوا اللَّهَ فَنَسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ» آنها (یاد و دعا و اطاعت) خدا را فراموش کردند و

خداوند هم آنها را (ازشمول رحمت و لطف معنوی خویش) فراموش نمود.» (حشر ۱۹). غفلت از یاد خدا موجب غفلت از سعادت و خوشبختی انسان خواهد شد. انسان با عبرت گرفتن از این افراد شقی و بدبخت باید تلاش کند با تهذیب نفس خود؛ شرک، کفر، حرص و معصیت خدا و ظلم به دیگران را از زندگانی خود پاک کند تا به آرامش تکوینی الهی نائل گردد و به فشارهای روانی تکوینی که از جمله مجازات‌های الهی برای ظالمین و گناهکاران است، مبتلا نگردد.

سیر فلکی یکسره بر منهج عدل است
خوش باش که ظالم نبرد راه به منزل (حافظ)

«ولا الضالین»

و نه راه کسانی که از صراط مستقیم گمراه شدند (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴ ه.ق، ص ۲۹۷). ظالین همان گمراهان و جاهلان قاصر یا مقصر هستند. اینها اگر چه مانند «مغضوب علیهم» مستحق فشارهای روانی تکوینی الهی به دلیل عناد با خداوند و ظلم به مردم نیستند؛ اما مانند «انعمت علیهم» هم از آرامش و لذات روحی و معنوی بینش توحیدی بهره‌مند نیستند. همت آنها در آسایش و لذات مادی، اعتباری و عاطفی دنیوی محدود است و با توجه به مصائب و ناملازمات دنیوی این بینش آنها را از آرامش، نشاط و لذات ایمانی و حیات طیبه توحیدی محروم کرده و به استرس‌های ناشی از ضررها، کاستی‌ها و ناکامی‌ها مبتلا می‌گرداند. کسی که همتش فقط در آسایش و لذات دنیوی باشد؛ مخصوصاً با توجه به سختی‌ها و ناملازمات که از انسانها و روزگار به او می‌رسد به همان اندازه دچار فشارهای روانی، اضطراب‌ها، ترس‌ها و اندوه‌ها خواهد گردید و هنگامی که نیازها و هوس‌های دنیوی آنها تامین گشت، متوجه «قلیل بودن متاع الدنیا» خواهند گشت و خواهند فهمید هیچ رابطه‌ای بین دنیاداری با سعادت روحی و روانی وجود ندارد. انسان سعادت‌جو باید تلاش کند با کسب معارف الهی بر کمالات انسانی و قرآنی و الهی خود بیفزاید تا از پاداش‌های معنوی و روحی و روانی الهی بهره بیشتری بهره‌مند گردد و فشارهای روانی ناشی از جهالت، شرک، ضلالت، ظلم و معصیت خداوند را از زندگانی خود دور نماید.

نتیجه‌گیری

سوره حمد برترین سوره قرآنی و شفاعت‌بخش رذایل و بیماری‌های روانی است که با توجه دادن انسان به یاد خداوند، قدرت و رحمت الهی، اسماء حسناى الهی و دید مثبت به قضاء و قدر الهی در مورد حوادث گذشته، حال و آینده و تذکر به معاد، دعا، مناجات و بندگی، اطاعت خداوند و بیان سعادت و شقاوت حقیقی انسان در دنیا و آخرت، تأثیر بسیاری بر آرامش روانی دارد.

منابع

- قرآن کریم، چاپ دوم، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران: انتشارات پیام عدالت.
- ابن عاشور، محمد بن طاهر (۱۴۲۰ ه.ق). *التحریر و التنویر، چاپ اول*. بیروت: موسسه التاريخ.
- احسائی، ابن ابی جمهور (۱۴۰۳ ه.ق). *عوالی اللثالی*. بی‌جا: سید الشهداء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳). *تسنیم*. قم: نشر اسراء.
- دیوان حافظ
- راغب اصفهانی، ابی القاسم الحسین بن محمد (۱۴۰۴ ه.ق). *المفردات فی غریب القرآن*. قم: دفتر نشر کتاب.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ه.ق). *مفردات الالفاظ القرآن*. بیروت: دارالشمیه.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷ ه.ق). *تفسیر المیزان*. قم: موسسه النشر الاسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. چاپ سوم، تهران: ناصر خسرو.