

یاد خدا باعث روشنی سینه‌ها و

قوت روح انسان

در کلمات امیرالمؤمنین علی (ع) به موارد متعددی از آثار و برکات ذکر اشاره شده است. مواردی مثل، روشنی سینه‌ها، آرامش قلب‌ها، داروی بیماری‌های روح، قوت روح و نور قلب‌ها که همه این‌ها بیانگر اثرات یاد خدا در سلامت روان انسان است.

«ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طَمَأِينَةُ الْقُلُوبِ؛ یاد خدا روشنی سینه‌ها و آرامش قلب‌ها است». غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۸۹

«ذِكْرُ اللَّهِ دَوَاءٌ أَعْلَالِ النَّفُوسِ؛ یاد خدا داروی شفابخش ناراحتی‌های روحی است». همان، ص ۱۸۸.

«مَدَاوِمَةُ الذِّكْرِ قُوَّةُ الْأَرْوَاحِ؛ همیشه به یاد خدا بودن عامل قوت روح است». همان، ص ۱۸۹.

«تَمْرَةُ الذِّكْرِ اسْتِبَارَةُ الْقُلُوبِ؛ ثمره یاد خدا، نورانی شدن روح و قلب است» همان

انسان در سایه ذکر مداوم، خود را در همجواری دائم با خداوند کریم می‌بیند و این احساس همجواری به وجود آورنده سلامت روان در انسان و دور کننده ناراحتی‌ها و بیماری‌های روح و روان است.

اعتقاد به خداوندی که هم نزدیک است و وضعیت و مشکلات و نابسامانی‌ها را از نزدیک در نظر دارد و هم اجابت کننده است اثرات روشن و واضحی در آرامش و اطمینان و ایجاد سکینه در قلب‌ها دارد.

کسی که چنین ایمانی دارد اضطراب‌ها و ناراحتی‌های روح و روان او را متشنج و آشفته نمی‌سازد بلکه از خداوندی که قریب و مجیب است طلب یاری می‌کند.

بر زبان آوردن نام خدا

در خوردن غذا

نام خدا در شروع غذا باعث می‌شود، فرد همیشه بداند که تنها هدف از خوردن، رشد جسمی نیست بلکه با نام خدا روحش را نیز رشد می‌دهد و همزمان با رشد و تعالی روح، باعث سلامت و مصونیت از ضررهای احتمالی آن غذا است. این حقیقت به بیان‌های متعدد و موکدی از سوی معصومین (ع) بیان شده است.

امام علی (ع) خطاب به فرزند خویش امام حسن (ع): فرزندم هیچ لقمه سرد و گرمی را مخور و هیچ جرعه کم و زیادی را منوش، مگر آن که پیش از خوردن و نوشیدن بگویی:

خداوندا من در خوردن و نوشیدن خویش، سلامت از درد و رنج آن و توان یابی با آن برای انجام دادن طاعت، یاد آوردن و سپاس‌گزاری تو، تا زمانی که این خورده و نوشیده را در بدنم باقی می‌گذاری، می‌خواهم و نیز با نیرویی که از این به من می‌دهی مرا به پرستش خویش بر انگیزی و نیکو پرهیز کردن از نافرمانی‌ات را به من الهام فرمایی.

اگر این کار را کردی از درد و رنج و از گزندهای احتمالی آن در امان می‌مانی. دانش نامه احادیث پزشکی، ص ۳۹۱

اثرات یاد خداوند بر سلامت

دبستان دخترانه امام حسین (ع)

واحد سه مشهد



گردآورنده: خانم گردان

نایب‌کننده: خانم خزاعی

سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷



یاد خدا باعث آرامش قلبها

ذکر و یاد خدا از مهم‌ترین عوامل آرامش در انسان است تا آن جا که بعضی آن را نیرومندترین عامل دانسته‌اند. «نیرومندترین عاملی که می‌تواند هرگونه اضطراب و نابسامانی درون انسان را به آرامش و اطمینان مبدل سازد، مناجات با خداوند و ذکر پروردگار است». اسلام و تعلیم و تربیت، ص ۲۱.

اما ظاهراً خداوند آن را یگانه عامل دانسته است.
«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آنگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

آثار یاد خداوند بر سلامت روان

یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی انسان روح و روان اوست. اثرات ایمان و اعتقاد به خداوند متعال در آرامش و طمأنینه و جلوگیری از اضطراب و احساس نا امنی کاملاً محسوس بوده و این امر در کلمات دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان به خوبی بیان شده است.

«ایمان باعث بهجت و انبساط، خوش بینی، روشندلی، امیدواری، آرامش خاطر، لذت معنوی و کاهش ناراحتی‌ها و بهبود روابط اجتماعی می‌شود». انسان کامل، ص ۷۶.
هنری لینک روانشناس آمریکایی می‌نویسد: «در نتیجه تجربه طولانی خود در اجرای آزمایش‌های روانی به این موضوع پی‌برده‌ام که افراد متدین و کسانی که به معابد رفت و آمد می‌کنند، دارای شخصیتی قوی تر و بهتر از بی‌دینان و یا کسانی هستند که هیچ وقت به عبادت خداوند نمی‌پردازند». قرآن و روانشناسی، ص ۳۶۷
روانکاو دیگری به نام ابریل می‌گوید: «انسان متدین واقعی هرگز دچار بیماری روانی نخواهد شد». بهداشت و سلامت روان، ص ۶۵.

کارل یونگ (روانکاو) نیز بیان می‌کند: «از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند (۳۵ سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلی نیاز به گرایش دینی نباشد به جرأت می‌توانم بگویم که تک تک آن‌ها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می‌دهند فاقد بودند و فرد فرد آن‌ها تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند».

اثرات یاد خداوند بر سلامت

اعتقاد به خداوند و یاد او دارای اثرات بسیار چشمگیر در همه ابعاد زندگی بشر است. انسان موجودی متمایز از سایر موجودات است. این حقیقت که انسان دارای دو بعد اساسی و اصلی جسم و جان است او را از سایر آفریده‌ها متمایز می‌سازد. تأثیر گذاری این دو بعد بر یکدیگر بسیار قابل توجه است. به گونه ای که در پدیده‌هایی مانند ورزش و تغذیه گرچه به نظر می‌رسد سلامت جسم را نشانه می‌روند اما اثرات چشمگیر آن‌ها در سلامت روانی افراد کاملاً مشهود است. در مقابل مسائلی مانند توجه به معنویات و یاد خداوند که در ابتدا سلامت جان و روان انسان را به ذهن متبادر می‌کند، اما اثراتی روشن بر جسم او نیز دارد. در این نوشتار به بیان کوتاهی از یاد خداوند و اثرات آن بر روان و تن انسان می‌پردازیم.