

## دعای روز بیستم

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ ابْوَابَ الْجَنَانِ وَأَغْلِقْ عَنِّي فِيهِ ابْوَابَ النَّيْرَانِ وَوَقِّنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ يَا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ:

خداوندا در این روز درهای بهشت را به روی من بگشا و درهای آتش دوزخ را ببند و مرا توفیق تلاوت قرآن عطا فرما، ای فرودآورنده وقار و سکینه بر دل‌های مؤمنین.

## ترجمه منظوم دعا

باز کن بر من تو ابواب بهشت  
جمله درهای جنان خوش سرشت  
وارد جنت شوم بی سر زنشت  
وای آن کآن جای را از کف بهشت  
کل درهای جهنم جای زشت  
بهر من باشد چه منزل سرنوشت  
تا کنم از هر جهت من زرع و کشت  
قرب او جویم شوم دور از کنشت  
بر دل هر مومن نیکو سرشت  
دست قدرت ریسمان او برشت

ای خدای آب و باد و خاک و خشت  
از کرم بگشای بر رویم کنون  
هست امیدم که اندر این جهان  
خوش به حال آن‌که وارد شد در او  
هم ببند از مهر خود بر روی من  
من ندانم در کجا جای من است  
ده تو توفیقم در این ماه منیر  
آیه قرآن بخوانم متصل  
ای فرود آورنده عظم وقار  
ثوب اعظام و سکینه با وقار

## فقره اول: باز شدن درهای بهشت

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ ابْوَابَ الْجَنَانِ:

خداوندا در این روز درهای بهشت را به روی من بگشا.

هیچ اجر و پاداشی بدون کار و تلاش به دست نمی‌آید. این‌گونه نیست که ما فقط با خواستن بهشت از خداوند، بهشتی شویم و یا فقط با دعا بخواهیم از جهنم دور شویم؛ یعنی اینها شرط لازم هست؛ ولی شرط کافی و کامل نیست. با این‌گونه دعاها خداوند توفیق به ما عنایت می‌کند که در این خواسته تلاش کنیم و هر آنچه موجب و سبب بهشت و دوری از جهنم است، عمل کنیم.

در اینجا منظور از اینکه می‌گوییم خدایا درهای بهشت را بر روی من بگشای، این است که خداوند ما را از گناهایی که در طول عمر خویش انجام داده‌ایم، پاک سازد و حسنات و کارهای نیک ما را افزون سازد؛ چرا که تا انسان گنهکار باشد و از خیرات و حسنات به دور باشد، بهشت بر او حرام خواهد بود و تنها هنگامی درب‌های بهشت روی او گشوده می‌شود که هیچ گناهی بر او نباشد و می‌خواهیم خداوند به ما عنایت فرماید طوری در دنیا زندگی کنیم که بتوانیم در آخرت از هر دری که خواستیم، وارد بهشت شویم.

خداوند متعال در قرآن کریم به نیکوکاران وعده داده است که آنان را به بهشت برین داخل کند و به کافران، منافقان و فاسقان دور افتاده از رحمت خدا نیز وعید آتش دوزخ و جایگاه ابدی جهنم داده شده است.

سرنوشت آدمی یکی از این دو جایگاه است: یا بهشت و نعمت‌های بی‌پایان آن است و یا دوزخ و عذاب‌های بی‌حد و حساب آن؛ بنابراین ضروری است تا اندکی در باب بهشت و دوزخ بدانیم؛ شاید بیم از دوزخ ما را به سوی بهشت الهی رهنمون گردد.

## موجبات و عوامل بهشتی شدن

### ۱. توحید:

امام صادق علیه السلام فرمود: «قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَمَنُّ الْجَنَّةِ».<sup>۱</sup>

### ۲. ولایت اهل بیت:

امام رضا علیه السلام فرمود: «... اللَّهُ جَلَّ جَلَالُهُ يَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حِصْنِي فَمَنْ دَخَلَ حِصْنِي أَمِنَ مِنْ عَذَابِي .. بِشُرُوطِهَا وَ أَنَا مِنْ شُرُوطِهَا...»<sup>۲</sup> خدای سبحان می‌فرماید "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ" دژ من است، هر کس داخل آن شود، از عذاب من ایمن گردد با حفظ شرایط آن و من [که امام شما هستم] از شرایط آنم.

### ۳. ایمان و عمل صالح:

خداوند می‌فرماید: «وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ»<sup>۳</sup> و هر کس از زن و مرد کار صالح و شایسته انجام دهد، اگر مؤمن باشند، همگی به بهشت می‌روند.

۱. خصال صدوق.

۲. غرر الحکم.

۳. نساء: ۱۲۴.

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا»<sup>۱</sup>: کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، منزلشان باغ‌های بهشت است.

#### ۴. نیکوکاری:

امام علی علیه السلام فرمود: «الْجَنَّةُ جَزَاءُ كُلِّ مُؤْمِنٍ مُّحْسِنٍ»<sup>۲</sup>: بهشت پاداش هر مؤمن نیکوکاری است.

#### ۵. اطاعت از پروردگار:

امام علی علیه السلام فرمود: «الْجَنَّةُ جَزَاءُ الْمُطِيعِ»<sup>۳</sup>.

#### ۶. تقوی و پرهیزکاری:

در قرآن کریم می‌خوانیم:  
«أَنَّ لِلْمُتَّقِينَ لِحُسْنِ مَأَبِ جَنَّاتٍ عَدْنٍ مُّفْتَحَةً لَهُمُ الْأَبْوَابُ»<sup>۴</sup>: برای پرهیزکاران حسن مرجع و محل بازگشت نیکویی است، بازگشت آنها به باغ‌های جاویدان بهشت است که درهای آن به روی ایشان باز است.

#### ۷. انفاق:

امام صادق علیه السلام فرمود:  
«ثَلَاثٌ مِّنْ أَتَى اللَّهُ بِوَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ أَوْجَبَ لَهُ الْجَنَّةَ: الْإِنْفَاقُ مِنْ إِقْتَارٍ، وَ الْبَشْرُ لِجَمِيعِ الْعَالَمِ، وَ الْإِنصَافُ مِنْ نَفْسِهِ»<sup>۵</sup>: سه کار است که هر کس یکی از آنها را انجام دهد، خداوند بهشت را بر او واجب می‌گرداند: انفاق کردن در تنگدستی و خوش‌رویی با همه عالم و انصاف داشتن.

#### ۸. صبر:

خداوند می‌فرماید:  
«أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ»<sup>۵</sup>: آیا می‌پندارید که به بهشت خواهید رفت و در حالی که هنوز خدا معلوم نکرده که از میان شما چه کسانی جهاد می‌کنند و چه کسانی صبر و پایداری می‌ورزند؟

۱. کهف: ۱۰۷.

۲. غررالحکم و درر الکلم؛ حدیث ۵۲.

۳. میزان الحکمه؛ ج ۲، ص ۹۸.

۴. ص: ۴۹.

۵. آل عمران: ۱۴۲.

امام محمد باقر علیه السلام می فرماید:

«الْجَنَّةُ مَخْوُفَةٌ بِالْمَكَارِهِ وَالصَّبْرُ فَمَنْ صَبَرَ عَلَى الْمَكَارِهِ فِي الدُّنْيَا دَخَلَ الْجَنَّةَ»<sup>۱</sup>  
بهشت در احاطه ناملايمات و بردباري است؛ پس هر كه در دنيا بر ناملايمات صبر كند، به بهشت مي رود.

## ۹. گفتار نيكو، اطعام، افشاء سلام، نماز شب

رسول اكرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

«إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرَفًا يُرَى ظَاهِرُهَا مِنْ بَاطِنِهَا، وَبَاطِنُهَا مِنْ ظَاهِرِهَا؛ يَسْكُنُهَا مِنْ أُمَّتِي؛ مَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ، وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَأَفْشَى السَّلَامَ، وَصَلَّى بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ»<sup>۲</sup>  
در بهشت اتاقها و غرفه‌هایی است كه ظاهر آنها از باطن و داخل آنها و باطن و داخل آنها از بیرون و ظاهر آنها دیده می شود. کسانی از امت من در آن سکن می‌گزینند كه:

۱. گفتارش را نيكو سازد؛ ۲. اطعام كند؛ ۳. سلام را ابراز و افشا كند؛ ۴. نماز بخواند در شب، هنگامی كه مردم خوابند.

## ۱۰. خلق و خوی شایسته

در قرآن كريم می خوانیم:

«جَنَّاتٌ عَدْنٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى»<sup>۳</sup>  
بهشت‌هایی جاوید كه زیر درختانش نهرها جاری است و در آن جاویداندند. این است پاداش کسی كه پاکیزه‌خوی بوده است.

## ۱۱. مهمان نوازی

پیامبر اكرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «الضَّيْفُ دَلِيلُ الْجَنَّةِ»<sup>۴</sup>: میهمان راهنمای بهشت است.

## ۱۲. سخاوت

رسول مكرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «الْجَنَّةُ دَارُ الْأَسْخِيَاءِ»<sup>۱</sup>: بهشت، خانه سخاوتمندان است.

۱. اصول کافی؛ ج ۲، ص ۷۳، ح ۷.

۲. أمالی صدوق؛ مجلس ۵۳ و از طبع سنگی، ص ۱۹۸.

۳. طه: ۷۶.

۴. بحار الانوار؛ ج ۷۲، ص ۲۶۰ - ۲۶۱.

### ۱۳. زهد

امام علی علیه السلام فرمود: «تَمَنَّ الْجَنَّةَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا»<sup>۱</sup>: بهای بهشت پرهیزکاری در دنیا است.

### ۱۴. ترس از خدا و مخالفت با خواهش‌های نفسانی

«وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ»<sup>۲</sup> و اما آن‌که از پروردگار خویش بترسد و نفس خود را از هوس‌ها بازدارد، همانا جایگاهش بهشت است.

### ۱۵. جهاد در راه خدا

از علی علیه السلام نقل شده که فرمود: «إِنَّ الْجِهَادَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ فَتَحَهُ اللَّهُ لِخَاصَّةِ أَوْلِيَائِهِ»<sup>۳</sup>: جهاد دری است از درهای بهشت که خداوند آن را به روی بندگان خاص خود می‌گشاید.

### فقره دوم: بسته‌شدن درهای جهنم

وَاعْلِقْ عَنِّي فِيهِ ابْوَابَ النَّيْرَانِ:  
و درهای آتش جهنم و دوزخ را به رویم ببند.  
خداوند عزوجل در قرآن کریم می‌فرماید:  
«أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّهُ مَنْ يُحَادِدِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَأَنَّ لَهُ نَارَ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا»<sup>۴</sup>: آیا نمی‌دانند که هر کس با خداوند و رسولش دشمنی نماید، آتش جهنم برای اوست که در آن جاودان خواهد ماند.  
با توجه به این آیه شریفه در می‌یابیم ما در این روز در اصل با این دعا از خداوند می‌خواهیم ما را جزء کسانی قرار دهد که از دستورات ذات اقدسش و رسول گرامی‌اش پیروی کنیم؛ چرا که پیروی از خداوند و رسولش برابر با رستگاری در دنیا و آخرت و دوری از آتش دوزخ است.

۱. جامع الأخبار؛ ص ۱۱۲.

۲. بقره: ۲۱۴.

۳. غررالحکم.

۴. نهج البلاغه؛ خطبه ۲۷.

۵. توبه: ۶۴.

قرآن کریم می‌فرماید:

«وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَّقْسُومٌ»<sup>۱</sup> به درستی که جهنم، وعده‌گاه همه آنان است، جهنم که دارای هفت در است و برای هر دری جزئی از ایشان اختصاص یافته است.

همان دوزخی که هفت درب دارد و برای هر دری گروهی از پیروان شیطان تقسیم شده‌اند، هر گروهی از اهل جهنم به واسطه گناهایی که مرتکب شده‌اند، از دری از درهای جهنم وارد آن می‌شوند که با توجه به آیه ۲۷ سوره لقمان این هفت درب به دلیل کثرت بیان است و همان‌گونه که گناهان انواع و اقسام متعددی دارد، دوزخیان نیز برحسب انجام گناهان به گروه‌های متعدد تقسیم شده و هر گروهی از راهی مجزا وارد جهنم خواهند شد. همچنین در سوره مؤمن نیز به صورت کلی به درهای جهنم اشاره نموده است.

در این آیه شریفه می‌خوانیم: «أَدْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَبِئْسَ مَثْوَى الْمُتَكَبِّرِينَ»<sup>۲</sup>.

## عواملی که باعث بسته شدن درب‌های جهنم می‌شود

### ۱. نماز شب

از رسول خدا ﷺ نقل شده که فرمود: بر درب جهنم نوشته شده است: «أَنَا حَرَامٌ عَلَى الْمُتَهَجِّدِينَ وَأَنَا حَرَامٌ عَلَى الصَّائِمِينَ وَأَنَا حَرَامٌ عَلَى الْمُتَصَدِّقِينَ»<sup>۳</sup>: من بر اهل نماز شب، روزه‌داران و صدقه‌دهندگان حرام هستم.

### ۲. روزه

از امام صادق عليه السلام روایت شده: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ»<sup>۳</sup>: روزه سپری است در برابر آتش دوزخ.

### ۳. صدقه

در تفسیر نورالتقلین از رسول خدا ﷺ روایت شده که حضرت فرمود: «صَدَقَاتُ پَنَهَانِي رَا زِيَادَ بَدَهِيْدُ كِهْ خَشْمُ پَرُوْرْدِگَارَ رَا خَامُوْشَ مِيْ كَنْد»<sup>۴</sup>.

۱. حجر: ۴۳ - ۴۴.

۲. مؤمن: ۷۶.

۳. بحارالانوار؛ ج ۹۶، ص ۲۵۶.

۴. نورالتقلین؛ ج ۱، ص ۲۹۱.

و در روایت دیگر از امیرالمؤمنین نقل شده که فرمود: «تَصَدَّقُوا بِاللَّيْلِ فَإِنَّ الصَّدَقَةَ بِاللَّيْلِ تَطْفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ»<sup>۱</sup>: شبانه صدقه دهید؛ زیرا صدقه در شب، خشم پروردگار بزرگ را خاموش می‌کند.

### فقره سوم: توفیق تلاوت قرآن کریم

وَ وَفَّقَنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ:

مرا توفیق تلاوت قرآن عطا فرما.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«الْقُرْآنُ عَهْدُ اللَّهِ إِلَى خَلْقِهِ يَنْبَغِي لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَنْظُرَ فِي عَهْدِهِ وَأَنْ يَقْرَأَ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسِينَ آيَةً»<sup>۲</sup>: قرآن عهدنامه الهی است به سوی خلقش، شایسته است انسان مسلمان به عهدنامه خدا نگاه کند و هر روز پنجاه آیه را بخواند.

از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده که فرمود: «خواننده قرآن در برابر هر حرفی که آن را در نماز می‌خواند، یکصد حسنه و در غیر نماز با حال طهارت ۲۵ حسنه و بدون طهارت ده حسنه دارد». همچنین آن حضرت فرمود:

«تَوَرَّوْا بِيُوتِكُمْ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ ... فَإِنَّ الْبَيْتَ إِذَا كَثُرَ فِيهِ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ ... أَضَاءَ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا تُضِيءُ نَجُومُ السَّمَاءِ لِأَهْلِ الدُّنْيَا»<sup>۳</sup>: با تلاوت قرآن، خانه‌هایتان را روشن کنید؛ زیرا هرگاه در خانه بسیار تلاوت قرآن شود، آن خانه برای اهل آسمان می‌درخشد؛ همان‌گونه که ستارگان آسمان برای اهل زمین می‌درخشند.

امام باقر علیه السلام فرمودند: «لِكُلِّ شَيْءٍ رَبِيعٌ وَ رَبِيعُ الْقُرْآنِ شَهْرُ رَمَضَانَ»: هر چیزی بهاری دارد و بهار قرآن ما، ماه مبارک رمضان است.

پس با این حال ما نیز از خداوند در این روز می‌خواهیم به ما توفیق عنایت فرماید تا بتوانیم کلام نورانیش را تلاوت کرده و به آن جامه عمل بپوشانیم.

### آداب تلاوت قرآن

#### ۱. پاکی و نظافت دهان

قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: «طَيِّبُوا أَفْوَاهَكُمْ بِالسُّوَاكِ؛ فَإِنَّهَا طُرُقُ الْقُرْآنِ»<sup>۴</sup>: دهان‌های خود را پاکیزه نگه دارید؛ زیرا دهان‌های شما راه قرآن است.

۱. بحارالانوار؛ ج ۹۶، ص ۱۷۷.

۲. اصول کافی؛ ج ۲، کتاب فضل القرآن.

۳. همان.

۴. کنز العمال؛ خ ۲۷۵۲.

توضیح: مراد از پاکی، پاکی ظاهری و باطنی است؛ یعنی هم مسواک زدن و هم پرهیز از گناهان زبانی مانند غیبت، دروغ و ...

## ۲. استعاذه

قال تعالی: «فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»<sup>۱</sup>: [ای پیامبر!] هنگام قرائت قرآن از وسوسه شیطان به خداوند پناه ببر.

## ۳. ترتیل

قال تعالی: «وَرَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا»<sup>۲</sup>: قرآن را شمرده شمرده بخوان.

## ۴. تدبر

قال تعالی: «أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا»<sup>۳</sup>: آیا به آیات قرآن نمی‌اندیشند؟ یا [مگر] بر دل‌هایشان قفل‌ها نهاده شده است؟

## ۵. خشوع

قال تعالی: «أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ»<sup>۴</sup>: آیا نوبت آن نرسیده که گرویدگان دل‌هایشان به یاد خدا خاشع گردد؟

## ۶. صدای خوش

قال رسول الله ﷺ: «حَسِّنُوا الْقُرْآنَ بِأَصْوَاتِكُمْ»<sup>۵</sup>: قرآن را با صدای خوش بخوانید. در فرازی از دعای روز دوم می‌خوانیم: «وَوَفَّقْنِي فِيهِ لِقِرَائَةِ آيَاتِكَ» و در دعای روز بیستم می‌خوانیم: «وَوَفَّقْنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ». در این دو عبارت، هم به قرائت و روخوانی قرآن توجه شده و هم به قرائت تدبر آمیز و توأم با عمل؛ زیرا واژه تلاوت در اصل از «تلو و تالی» است که به معنای دنباله روی و پیروی تنگاتنگ و بدون هرگونه درنگ و فاصله می‌باشد. روشن است که چنین توفیقی جز در پرتو انس حقیقی با قرآن به دست نمی‌آید. انس با قرآن در حقیقت از سه پایه تشکیل شده که عبارتند از:

۱. نحل: ۹۸.

۲. مزمل: ۴.

۳. محمد: ۲۴.

۴. حدید: ۱۶.

۵. کنز العمال، ح ۲۷۶۵.



۱. خواندن آیات قرآن؛

۲. تدبر و شناخت قرآن؛

۳. عمل به دستورهای قرآن بر همین اساس امام باقر علیه السلام در یک تجزیه و تحلیل کوتاه فرمودند:

«قرآن‌خوانان بر سه گروه‌اند :

۱. خواندن قرآن را سرمایه کسب مادی خود قرار دهند و با قرائت قرآن، پادشاهان را بدوشند و در برابر مردم بزرگ‌نمایی کنند.

۲. در خواندن قرآن، حروف [و تجوید] آن رعایت نکنند؛ ولی حدود و مرزها و برنامه‌های قرآن را تباہ سازند. قرآن برای آنها همانند جام آب نگهدارنده است [که هنگام تشنگی و سودجویی از آن بهره می‌برند و هنگام سیرابی آن ظرف را مانند سواره به پشت سرش می‌افکنند] [این دو دسته هرگز از قرآن بهره‌مند نمی‌شوند و نجات نمی‌یابند].

۳. انسان‌هایی که قرآن می‌خوانند و داروی قرآن را بر دل دردمندشان می‌نهند و برای [خواندن و تدبر در] قرآن شب‌زنده‌داری کنند و روزشان را با روزه به پایان رسانند و نمازشان و جایگاه‌های نمازشان را بر اساس آن، اقامه نمایند و به دلیل قرآن از بستر خواب، برای عبادت دوری کنند. خداوند عزیز و قادر به برکت وجود این گروه، بلاها را دور می‌سازد، از شر دشمنان جلوگیری می‌نماید و از آسمان باران می‌فرستد و در پایان فرمودند: سوگند به خدا در میان قرآن‌خوانان، چنین گروهی از کبریت احمر کمیاب‌ترند».

امام سجاد علیه السلام هنگامی که قرآن را تا آخر تلاوت می‌کرد، دعایی می‌خواند که در فرازی از آن دعا چنین آمده است «خدایا چون ما را برای تلاوت آیات قرآن یاری فرمودی و دشواری [و عدم شیوایی] زبان‌های ما را به زیبایی و شیوایی عبارت‌های قرآن آسان نمودی؛ پس ما را به گونه‌ای قرار بده تا حق قرآن را آن‌گونه که هست، رعایت کنیم».

رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در تفسیر آیه ۱۲۱ بقره «يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ»؛

فرمودند: «يَتَّبِعُونَ حَقَّ اتِّبَاعِهِ»: آن‌گونه که سزاوار پیروی است، از قرآن پیروی می‌کنند .

از سوی دیگر فرمودند: «رُبَّ تَالِ الْقُرْآنِ وَالْقُرْآنُ يَلْعَنُهُ»<sup>۱</sup>: چه بسیارند تلاوت‌کنندگان قرآن که قرآن آنها را لعنت می‌کند.

این گفتار و ده‌ها گفتار دیگر در این خصوص، از پیامبر ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام حاکی از آن است که ارزش تلاوت قرآن به این است که آمیخته با توجه و تدبر و تصمیم بر عمل به دستورهای قرآن باشد و تحقق و انس حقیقی با قرآن به چنین برنامه‌ای بستگی دارد؛ و الا خوارج نهروانی، دشمنان خون‌خوار حضرت علی علیه‌السلام همه از قاریان قرآن بودند؛ ولی از قرآن، فقط قافش را می‌دانستند؛ از این رو حضرت علی علیه‌السلام را که سراپا توحید بود، کافر خوانده و با او جنگیدند.

پیامبر اکرم ﷺ، امامان معصوم علیهم‌السلام اولیای خدا با قرآن بسیار انس و الفت داشتند و از فیوضات ظاهر و باطن آن بهره می‌بردند، تنها به قرائت ظاهر آیات قرآن بسنده نمی‌کردند؛ بلکه در آیات آن تدبر می‌نمودند و آیات را با تانی و شمردن و با صدای زیبا و جذاب و با توجه به معانی آن و تصمیم بر عمل به آن می‌خواندند؛ به طور مثال در قرآن صدها بار جمله «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا»؛ آمده است، حضرت رضا علیه‌السلام هرگاه هنگام تلاوت آیات قرآن به این آیه می‌رسی دو آن را می‌خواند، بی‌درنگ می‌گفت:

«لبيك اللهم لبيك.»

این مطلب بیانگر آن است که امامان معصوم علیهم‌السلام با توجه و تدبر، آیات قرآن را می‌خواندند و همان دم تصمیم می‌گرفتند به دستورهای خدا عمل نمایند.

### فضیلت، آثار و فواید تلاوت قرآن کریم

برای قرائت و تلاوت قرآن کریم در کلمات گهربار پیشوایان معصوم علیهم‌السلام، فضایل، آثار و فواید دنیایی و آخرتی فراوانی بیان شده است که موجب رشد و پرورش روح و روان آدمی می‌شود. همین فضایل و آثار باعث گردیده که تلاوت و قرائت قرآن از اهمیت بسیاری برخوردار باشد. اکنون به برخی از این فضایل و آثار اشاره می‌کنیم:

#### ۱. زیادشدن ایمان، توکل به خداوند

قرآن کریم در وصف مؤمنان راستین که با نام خدا دل‌هایشان ترسان می‌شود، می‌فرماید:

۱. میزان الحکمه؛ ج ۸، ص ۹۰.

«وَ إِذَا تُلِيتَ عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»<sup>۱</sup>: هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود، ایمانشان افزوده می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند. امیرمؤمنان علی عليه السلام فرمودند: «باروری و رشد ایمان با قرآن خواندن به دست می‌آید.»<sup>۲</sup>

## ۲. تواضع و فروتنی در مقابل خداوند

خداوند می‌فرماید مؤمنان راستین «إِذَا يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا»<sup>۳</sup>: هنگامی که آیات الهی بر آنها خوانده می‌شود به خاک می‌افتند و سجده می‌کنند. یخروون؛ یعنی بی‌اختیار به زمین می‌افتند. به کار بردن این تعبیر به جای یسجدون، اشاره به نکته لطیفی دارد و آن اینکه آگاهان بیدار دل به هنگام شنیدن آیات قرآن، آن‌چنان مجذوب و شیفته سخنان الهی می‌شوند که بی‌اختیار به سجده افتاده و دل و جان را در راه آن از دست می‌دهند.<sup>۴</sup>

## ۳. گفتگو با پروردگار

قرآن سخن گفتن خداوند با انسان است و اگر انسانی بخواهد بداند که سخن خدا با او چیست؟ باید به آن مراجعه کند و آن را بخواند.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:

«إِذَا أَحَبَّ أَحَدُكُمْ أَنْ يُحَدِّثَ رَبَّهُ فَلْيَقْرَأِ الْقُرْآنَ»<sup>۵</sup>: هرگاه یکی از شما دوست داشته باشد که خداوند با او سخن بگوید، قرآن بخواند.

## ۴. بازدارنده از معاصی

رسول گرامی اسلام صلى الله عليه وآله وسلم خطاب به فرزند برگوارشان می‌فرماید: «لَا تَغْفُلْ عَنْ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ؛ فَإِنَّ الْقُرْآنَ يُحْيِي الْقَلْبَ، وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ الْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ»<sup>۶</sup>: از خواندن قرآن غافل مباش؛ چرا که قرآن دل را زنده کرده و آدمی را از فحشا و منکرات و ظلم و ستم و گناه باز می‌دارد.

۱. انفال: ۲.

۲. غررالحکم و دررالکلم؛ ص ۱۱۲.

۳. اسراء: ۱۰۷.

۴. تفسیر نمونه؛ ذیل آیه شریفه به نقل از المفردات.

۵. کنز العمال؛ شماره ۲۲۵۷.

۶. همان؛ شماره ۴۰۳۲.

مراد از قرائت قرآن؛ فهمیدن و هدایت شدن به وسیله آن است که انسان را از معصیت خداوند باز دارد والا معنای حقیقی قرائت قرآن لحاظ و رعایت نشده است. ای بسا قرآن خوانی که قرآن لعنتش می‌کند. تا زمانی که قرآن تو را [از گناهان] باز می‌دارد، قرآن بخوان؛ زیرا اگر تو را باز نداشت [در حقیقت]، آن را نخوانده‌ای.<sup>۱</sup>

### ۵. بهره‌مندی از حکمت

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«هر کس پیش از بلوغ، قرآن بخواند، در کودکی به او حکمت داده شده است».<sup>۲</sup>

### ۶. حضور ملائکه در خانه و دور شدن شیاطین

امیر المؤمنین علیؑ می‌فرماید:

«الْبَيْتُ الَّذِي يُقْرَأُ فِيهِ الْقُرْآنُ وَيَذَكَّرُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ فِيهِ تَكْثُرُ بَرَكَتُهُ وَ تَحْضُرُهُ الْمَلَائِكَةُ وَ تَهْجُرُهُ الشَّيَاطِينُ وَ يَضِيئُ لَاهِلِ السَّمَاءِ كَمَا تَضِيئُ الْكَوَاكِبُ لِأَهْلِ الْأَرْضِ»:<sup>۳</sup> خانه‌ای که در آن قرآن خوانده شود و اهل آن به یاد خداوند باشند، برکت در آن زیاد می‌گردد و فرشتگان، در آنجا حضور می‌یابند و شیاطین در آن خانه نبوده و مطرود می‌شوند. این منزل روشنی‌بخش اهل آسمان خواهد بود، همان‌گونه که ستارگان درخشان، اهل زمین را روشنی می‌بخشند.

### ۷. امنیت از بلاهای دنیوی و اخروی

امام باقر علیؑ در اهمیت و ارزشمندی قاریان و عاملان به دستورات قرآن می‌فرماید: «خداوند به واسطه ایشان بلاها را دفع فرماید. به واسطه ایشان وسایل هدایت فراهم نماید. به یمن وجود آنان باران رحمت خود را نازل فرماید».<sup>۴</sup>

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، فَإِنَّ قِرَاءَتَهُ كَفَّارَةٌ لِلذُّنُوبِ وَ سَتْرٌ فِي النَّارِ وَ أَمَانٌ مِنَ الْعَذَابِ»:<sup>۵</sup> بر تو باد به قرائت قرآن؛ زیرا که خواندن آن کفاره معاصی بوده و پرده‌ای است در برابر آتش و موجب ایمنی از عذاب.

۱. میزان الحکمه؛ ج ۱۰، ص ۴۸۳۳.

۲. همان؛ ص ۲۳۱۷.

۳. اصول کافی؛ ج ۲، ص ۹۱۰.

۴. همان؛ ص ۶۲۷.

۵. بحار الانوار؛ ج ۹۲، ص ۱۷.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «لَا يُعَذِّبُ اللهُ قَلْبًا وَعَى الْقُرْآنِ»: خداوند قلبی که در آن قرآن جای دارد را عذاب نمی‌کند.

### ۸. سعادت‌مندی

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «اگر زندگی سعادت‌مندان و مرگ شهدا و نجات در روز جزا و امنیت در روز هراس و نور در روز ظلمت و سایبان در روز حرارتِ شدید و سیراب‌شدن در روز عطش و ارزش و سنگینی در روز سبکی اعمال را می‌خواهی؛ پس قرآن را قرائت کن؛ چرا که قرآن یادآور خدای رحمان و حافظ از شیطان و عامل برتری در ترازوی اعمال است.»<sup>۲</sup>

### ۹. استجاب دعا

از رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روایت شده که فرمودند: «اگر اشتغال به تلاوت قرآن، بنده مؤمن را از بازگویی خواسته‌هایش در پیشگاه خداوند باز دارد، خدای سبحان بدون درخواست، بهترین ثواب شاکران را به چنین بنده‌ای عطا می‌کند.»<sup>۳</sup>

امام حسن مجتبی عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «هر کس قرآن بخواند [بلافاصله یا با کمی تأخیر] دعایش مستجاب خواهد شد.»<sup>۴</sup>

### ۱۰. نورانیت و افزودن خیر و برکت خانه

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «خانه‌هایتان را با تلاوت قرآن نورانی کنید و آنها را همچون یهود و نصارا [که نماز و عبادت را در خانه‌ها تعطیل کرده، تنها در کنیسه و کلیسا انجام می‌دهند] به گورستان تبدیل نکنید. هنگامی که در خانه‌ای زیاد قرآن خوانده شود، خیر و برکت آن فزونی یابد و اهل خانه مدت‌ها از آن لذت خواهند برد و همان‌گونه که ستارگان برای زمینیان می‌درخشند، [این خانه] نیز برای آسمانیان می‌درخشد.»<sup>۵</sup>

۱. امالی شیخ طوسی؛ ج ۱، ص ۶.

۲. میزان الحکمه؛ ج ۸، ص ۷۴.

۳. جامع احادیث الشیعه؛ ج ۱۵.

۴. بحار الانوار؛ ج ۸۹، ص ۲۰۴.

۵. همان؛ ص ۲۰۰.

### ۱۱. افزایش مدّت بینایی

امام صادق علیه السلام فرمود: «هرکس قرآن را از رو [با نگریستن بر آیات] بخواند، از بینایی اش برای مدت طولانی لذت خواهد برد.»<sup>۱</sup>

### ۱۲. آمیخته شدن قرآن با گوشت و خون قاری

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «کسی که قرآن را [با توجه و حضور قلب] می خواند، با گوشت خونش عجین شده و قرآن در روز قیامت مانع عذاب او می گردد.»<sup>۲</sup>

### ۱۳. صفای دل

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «بدون شک این دل ها زنگار می گیرند، هم چنان که آهن زنگ می زند. عرض شد: صیقل آن به چیست؟ فرمود: قرائت قرآن.»<sup>۳</sup>

### ۱۴. بهترین عبادت

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «بهترین عبادت امت من، تلاوت قرآن است.»<sup>۴</sup>

### ۱۵. همنشین تنهایی

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ أَنْسَ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ لَمْ تُوحِشْهُ مُفَارَقَةُ الْإِخْوَانِ»<sup>۵</sup>: هر که به تلاوت قرآن انس بگیرد، جدایی از دوستان، او را به وحشت نمی اندازد. تلاوت قرآن، باید در ما ایجاد تفکر و تدبّر نماید و در این تدبّر راه حق را بیابیم و بعد با ایمان کامل به دستورات آن عمل نماییم.

وقتی به ویتترین مغازه نگاه کنیم، هیچ چیز به ما نخواهد رسید؛ اما برای نگاه کردن به خط و آیات قرآن، اجر و پاداش قرار داده شده است. با اینکه قرآن برنامه زندگی ما هست و باید عمل شود تا به هدف نزول قرآن رسیده باشیم؛ ولی خداوند حتی به نگاه بر این برنامه هم پاداش می دهد. شایان توجه است که پیمودن مراتب کمال قرائت،

۱. همان؛ ص ۲۰۲.

۲. ثواب الاعمال؛ ص ۱۲۶.

۳. قطب الدین راوندی؛ الدعوات؛ ص ۲۳۷ و متقی هندی؛ کنز العمال؛ ج ۱، ص ۵۴۵.

۴. وسائل الشیعه؛ ج ۶، ص ۱۶۸.

۵. همان.

همچون رسیدن به مرحله تدبّر و عمل، مستوجب کمال ثواب و رضای الهی و دریافت خیرات بیشتر و بهتر می‌شود.

### چرا ما قرآن می‌خوانیم، با اینکه چیزی از آن نمی‌فهمیم؟

هر روز صبح پدربزرگی پشت میز آشپزخانه می‌نشست و قرآن می‌خواند. نوه‌اش هر بار مانند او می‌نشست و سعی می‌کرد فقط بتواند از او تقلید کند. به روز نوه‌اش پرسید: پدربزرگ من هر دفعه سعی می‌کنم مانند شما قرآن بخوانم؛ اما آن را نمی‌فهمم و چیزی را که نفهمم، زود فراموش می‌کنم و کتاب را می‌بندم. خواندن قرآن چه فایده‌ای دارد؟

پدربزرگ به آرامی زغالی را داخل بنخاری گذاشت و پاسخ داد: این سبد زغال را بگیر و برو از رودخانه برای من یک سبد آب بیاور. پسر بچه گفت: اما قبل از اینکه من به خانه برگردم، تمام آب از سوراخ‌های سبد بیرون می‌ریزد؟! پدربزرگ خندید و گفت: آن وقت تو مجبور خواهی بود دفعه بعد کمی سریع‌تر حرکت کنی و او را با سبد به رودخانه فرستاد تا سعی خود را بکند.

پسر سبد را آب کرد و سریع دوید؛ اما قبل از اینکه او به خانه برگردد، سبد خالی بود. در حالی که نفس نفس می‌زد، به پدربزرگش گفت که حمل کردن آب در یک سبد غیر ممکن بود و رفت که در عوض یک سطل بردارد.

پیرمرد گفت: من یک سطل آب نمی‌خواهم، من یک سبد آب می‌خواهم، تو فقط به اندازه کافی سعی خود را نکردی و او از در خارج شد تا تلاش دوباره پسر را تماشا کند.

این بار پسر می‌دانست که این کار غیر ممکن است؛ اما خواست به پدربزرگش نشان دهد که اگر هم او بتواند سریع‌تر بدود، باز قبل از اینکه به خانه باز گردد، آبی در سبد وجود نخواهد داشت.

پسر دوباره سبد را در رودخانه فرو برد و سخت دوید؛ اما وقتی که به پدربزرگش رسید، سبد دوباره خالی بود. نفس نفس زنان گفت: بین! پدربزرگ، بی‌فایده است. پیرمرد گفت: باز هم فکر می‌کنی بی‌فایده است؟ به سبد نگاه کن. پسر به سبد نگاه کرد و برای اولین بار فهمید که سبد فرق کرده بود، سبد زغال کهنه و کثیف حالا به یک سبد تمیز تبدیل شده بود؛ داخل و بیرون آن.

پسرم، چه اتفاقی می‌افتد وقتی که تو قرآن می‌خوانی. تو ممکن است چیزی را نفهمی یا به خاطر نِسپاری؛ اما وقتی آن را می‌خوانی، تو تغییر خواهی کرد؛ باطن و ظاهر تو و این کار الله است در زندگی ما.

### فقره چهارم: آرامش بخشی خدا

يا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ:

ای فرود آورنده وقار و سکینه بر دل‌های مؤمنین.

خداوند متعال ایجاد آرامش و سکینه در قلب‌های مؤمنین را به خود نسبت داده و می‌فرماید:

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدَّهُمْ إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»<sup>۱</sup> او خدایی است که آرامش را به قلب‌های مؤمنین می‌دهد تا ایمان ایشان محکم‌تر شود. لشکریان آسمان و زمین برای خداست و او دانا و حکیم است.

### راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن

#### ۱. ایمان به خداوند متعال

یکی از بزرگ‌ترین اثرات ایمان، آرامش و اطمینان خاطر است؛ زیرا کسی که ایمان به خدای متعال دارد، هرگز جز از خدا از کس دیگری نمی‌ترسد:

«لَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ»<sup>۲</sup>.

و هرگز ملامت‌ها و سرزنش این و آن در اراده آهنینش اثر نمی‌گذارد:

«وَ لَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ»<sup>۳</sup>.

و هرگز برای آنچه از دست داده‌اند، غمگین نمی‌شوند و به آنچه دارند، دل‌بستگی شدید ندارند و این دو اصل سبب می‌شود که آرامش روحی آنها به دلیل گذشته و آینده متزلزل نشود و هرگز در برابر حوادث سخت، سست نمی‌شوند و اندوهی به خود راه نمی‌دهند و همواره خود را از دشمنان برتر می‌بینند، دست لطف و حمایت خدا را دائماً بر سر خویش احساس می‌کنند و یاری فرشتگان را در وجود خود لمس می‌کنند.

#### ۲. ذکر و یاد خداوند متعال

قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می‌کند و ذکر می‌تواند عامل آرامش باشد که ذکر حقیقی (ذکر قلبی) باشد. ذکر قلبی است که روح همه عبادت‌های عملیه می‌باشد.

۱. فتح: ۴.

۲. احزاب: ۳۹.

۳. مائده: ۵۴.



پس اگر انسان در اکثر اوقات با دل متوجّه خدای متعال باشد و به زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند، انس به حق پیدا می‌کند و کسی که با خداوند انس گرفته باشد، به آرامش واقعی رسیده است؛ چرا که خداوند بهترین و امنیّت‌بخش‌ترین می‌باشد و کسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مأنوس باشد.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۱</sup> آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا، مطمئن و آرام است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

### ۳. توکل بر خداوند متعال

قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را توکل معرفی می‌کند. توکل از ریشه (وکل) می‌باشد و به معنی وکیل گرفتن و واگذاری کارها به وکیل می‌باشد. به طور نمونه در سوره مبارکه طلاق می‌خوانیم:

«وَ يَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَّا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»<sup>۲</sup> و او را از جایی که گمان ندارد روزی می‌دهد و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند. خدا فرمان خود را به انجام می‌رساند و خدا بر هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است.

کسانی که در زندگی احساس فقر و نداری می‌کنند و یا دچار ناراحتی‌ها و نگرانی‌های دیگری شده‌اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرت‌هاست و فناپذیر است، اعتماد کنند و خود را به او بسپارند و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست، بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند؛ چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است.

### ۴. صبر در برابر مصائب

صبر از دیدگاه قرآن، عاملی برای آرامش مطرح می‌شود. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می‌کند.

۱. رعد: ۲۸.

۲. طلاق: ۳.

در سوره مبارکه آل عمران می‌خوانیم:

«.....وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا»: اگر صبر و پرهیزگاری پیشه

کنید، نقشه‌های خائنانه آنان به شما زبانی نمی‌رساند.

در این آیه به یاران پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ که در میدان رویارویی با دشمن قرار دارند، می‌فرماید: اگر اهل صبر و صابران باتقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. با عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران دارد، می‌توان اهل صبر را در امنیت و آرامش دانست؛ چرا که «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»<sup>۱</sup> و «وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ»<sup>۲</sup>.

واضح است اگر انسان چنین صبوری را پیشه خود سازد، به سکینه و آرامش خاطر دست می‌یابد و این مثبت‌گرایی، موفقیت را برای او رقم می‌زند.

پس از پیروزی مشرکان در جنگ احد و ترک منطقه احد، در بین راه تصمیم گرفتند که به مدینه باز گردند و پیروزی خود را با فتح مدینه تکمیل کنند، خبر تصمیم دشمن به پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رسید و آن حضرت موضوع را با مسلمانان در میان گذاشت و با امداد الهی و دعوت به استقامت و تقوی، آرامش بر قلب و جان مؤمنان تجلی یافت و به دنبال آن یک فرمان عمومی از ناحیه پیامبر برای حرکت به سوی مشرکان و تعقیب دشمن صادر گردید.

مسلمانان حرکت خود را به سوی دشمن آغاز کردند و چون خبر به دشمن رسید، آنها از قدرت و روحیه بالای مسلمانان به وحشت افتادند و از تصمیم خود منحرف شدند. قرآن کریم نتیجه این صبر و تقوی و اطاعت از پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را، موجب اطمینان قلوب مؤمنین و امداد الهی دانسته و می‌فرماید:

«بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّنْ فَوْرِهِمْ هَذَا يُمَدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ»<sup>۳</sup>.

امید آنکه توفیق طاعت خدای متعال و تلاوت قرآن به همه ما عنایت شود.

۱. آل عمران: ۱۴۶.

۲. انفال: ۴۶.

۳. آل عمران: ۱۲۵ - ۱۲۶.

## ۵. استغاثه و دعا

خواندن دعا و تضرع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می‌کند. قرآن هم به اثر آرامش‌بخشی دعا اشاره می‌کند. آنجا که می‌فرماید:

«خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»<sup>۱</sup>: از اموال آنها صدقه‌ای [زکات] بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی و پرورش دهی و به آنها [هنگام گرفتن زکات] دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست.

اینکه خداوند به پیامبر ﷺ می‌فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات، دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان و مال آنهاست و نفوس آنها به دعای پیامبر سکونت و آرامش می‌یافت.

باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدت و اضطراب می‌شود؛ زیرا مؤمن می‌داند که خداوند اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می‌دارد، به رفع آنها امیدوار است.

در جریان جنگ بدر به دلیل کثرت نفرات دشمن و فزونی تجهیزات جنگی آنان، مسلمانان به وحشت و اضطراب افتادند و بنابراین همراه با پیامبر دست حاجت به سوی خدای متعال دراز کرده و از او تقاضای کمک نمودند و خداوند نیز تقاضای آنان را پذیرفت و وعده کمک و یاری رساندن به آنها را عنایت فرمود و این توجه الهی موجب اطمینان قلب آنان را فراهم آورد و آنان با آرامش و اطمینانی که به دست آوردند، توانستند بر دشمن غالب شوند.

قرآن کریم این استغاثه و طلب کمک و لطف و عنایت خدا را چنین بیان می‌کند:

«إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَ لِيَتَطْمَئِنَّا بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ»<sup>۲</sup>: به خاطر آورید زمانی را که از شدت ناراحتی در میدان بدر از پروردگارتان تقاضای کمک می‌کردید و او تقاضای شما را پذیرفت و گفت: من شما را با یک‌هزار فرشتگانی که پشت سر هم فرود می‌آیند، یاری می‌کنم؛ ولی خداوند این را تنها برای

۱. توبه: ۱۰۳.

۲. انفال: ۹ - ۱۰.

شادی و اطمینان قلب شما قرار داد و هرگونه پیروزی جز از طرف خدا نیست و خداوند توانا و حکیم است.

## ۶. تقوی و پرهیزگاری

در قرآن آمده است تقوی از عوامل آرامش است. خداوند متعال می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ»: <sup>۱</sup> آگاه باشید [دوستان و] اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند. همان‌ها که ایمان آوردند و [از مخالفت فرمان خدا] پرهیز می‌کردند، در زندگی دنیا و آخرت شادند.

در این آیه اهل ایمان و تقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می‌برند. تقوی از ماده «وقایه» به معنی نگهداری است و به این معنی که انسان خود را از زشتی‌ها، بدی‌ها، آلودگی‌ها و گناهان نگه می‌دارد.

## ۷. توبه

در قرآن آیات فراوانی درباره توبه و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه‌ای اشاره به موضوع مورد بحث ما دارد و به گونه‌ای آرامش را در نهاد گناهکاران ایجاد می‌کند و آنها را به رحمت الهی امیدوار می‌سازد، این آیه شریفه است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»: <sup>۲</sup> بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است و موجب تخلیه روان از فشار گناه می‌شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان بر می‌گرداند، برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می‌گیرد و وقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می‌کند.

۱. یونس: ۶۲ - ۶۴.

۲. زمر: ۵۳.

## ۸. انس با قرآن

قرآن که خود یک نسخه شفابخش برای همه دردها می‌باشد، خود را با عنوان یک عامل برای تسکین قلب‌ها و محکم کردن دل و آرام‌بخش معرفی می‌کند و هر کس با این نسخه الهی انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد، احساس اطمینان و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می‌شود.

قرآن خطاب به پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا»<sup>۱</sup> و کافران گفتند: چرا قرآن یک‌جا بر او نازل نمی‌شود؟! این به دلیل آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم و [از این رو] آن را به تدریج بر تو خواندیم.

از این آیه برداشت می‌شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب و دل می‌شود و وقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی‌تواند آرامش آن را بر هم بزند.

پس همان‌گونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب آن حضرت پیامبر ﷺ موجب آرامش و سکون نفس و یا استحکام نفس او می‌گردد؛ تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن، می‌تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد.

## ۹. دلداری و تسلی‌دادن

یکی از عواملی که موجب تسکین و آرامش افراد غم‌دیده و گرفتار می‌شود، دلداری‌دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست.

قرآن هم در چند جا به این مسئله اشاره کرده است. به طور نمونه در جریان داستان حضرت لوط، وقتی آن حضرت از نافرمانی و فساد که امتش مرتکب می‌شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمور می‌کند تا بر لوط وارد شوند:

«وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُونَكَ وَأَهْلِكَ إِلَّا امْرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ»<sup>۲</sup> هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند، از دیدن آنها بدحال و دل‌تنگ شد؛ گفتند: نترس و غمگین مباش، ما تو و خانواده‌ات را نجات خواهیم داد، جز همسرت که در میان قوم باقی می‌ماند.

۱. فرقان: ۳۲.

۲. عنکبوت: ۳۳.

نمونه این داستان در مورد حضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند.

خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی و روانی آثار بسیار مطلوبی دارد و ناراحتی شخص آسیب‌دیده را کم می‌کند و از فشار روحی و روانی او می‌کاهد و موجبات آرامش او را فراهم می‌کند.

### ۱۰. استعاذه و پناه‌بردن به خداوند

یکی از اموری که باعث ایجاد آرامش و راه رسیدن به اطمینان نفس است، پناه‌بردن به خداوند سبحان است از شر شیطان رجیم. پناه‌بردن به کسی که پناه بی‌پناهان است و همه در سایه لطف الهی احساس امنیت و آرامش می‌کنند.

وقتی شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا گناه، معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب، ترس و تردید در وجود آنها ایجاد می‌شود و از عاقبت انجام این کار می‌ترسند؛ پس بهتر است همیشه قبل از انجام کاری اول از شر شیطان به خدا پناه بریم و بگوییم: اعوذ بالله من الشیطان الرجیم و بعد آن کار را انجام دهیم. در سوره مبارکه اعراف آمده است: «وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»<sup>۱</sup> و هرگاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسید، به خدا پناه بر که شنوا و داناست.

### ۱۱. محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران

انسان تشنه محبت و نیکی می‌باشد و اگر از محبت و نیکی و احسان کسی بهره‌مند شد، احساس آرامش و امنیت او را می‌گیرد.

خداوند برای اینکه همه ما را به داشتن این روحیه (روحیه محبت‌کردن به دیگران) تشویق کند، پاداش کسانی که اهل محبت و کمک و احسان به دیگران هستند و اسباب امنیت و آرامش دیگران را فراهم می‌کنند را رساندن آنها به مقام امنیت و آرامش در دنیا و آخرت بیان می‌کند.

«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»<sup>۲</sup> آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند.

۱. اعراف: ۲۰۰.

۲. بقره: ۱۱۲.

پس می‌توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت‌رسان به مردم که موجبات آرامش دیگران را فراهم می‌کنند، خداوند هم در مقابل آرامش و امنیت دنیا و آخرت آنها را فراهم می‌کند.

نیکی به دیگران و شادکردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابی روحی را نصیب انسان می‌کند و یک آرامش روانی را به انسان می‌دهد که وصف‌شدنی نیست. منظور از احسان هم فقط نیکی به دیگران نیست؛ بلکه به تعبیر المیزان، مراد به احسان عمل صالح است.

امنیت و آرامش مطلق در دنیا و آخرت را از «وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»<sup>۱</sup> می‌فهمیم؛ چون به صورت مطلق آمده است و مقید به قیدی نشده است.