**بخش اول :**

**کلیات و مفهوم شناسی**

**فصل اول :**

**کلیات**

مقدمه

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ ، تلاشها و رنجهای بسیاری را به جان دل پذیرفته است . بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکانات بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد .

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است ، پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست . قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است ، کاملترین نسخه برای آرامش روح است .

تعریف و تبیین موضوع

آرامش اسم مصدر از آرمیدن است و در برابر اضطراب ، دلهره ، نگرانی و استرس بکار می رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص گفته می شود .

صلح و آرامش اساسی ترین عنصری است که بافت روابط اجمتماعی و سیستم دوستی در اسلام را تشکیل می دهد .

در عصر شتاب و هیجان امروزه که همه چیز بر محور سرعت ، رقابت و جلو افتادن می چرخد و خبری از حوصله و شکیبایی در آن نیست ، در چنین وضعی که پریشانی های روح و روان فراوان شده است ، همه دنبال یک چیز می گردند ؟ آرامش اما کجا ؟ باید از آن خبری گرفت و چگونه می توان به آن دست یافت ؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

از آنجایی که عصر کنونی آمیخته شده با کار و فعالیت روزانه و خانواده ها اعم از مرد و زن درگیر مسائل زندگی شده اند ، نیازمند این هستند که به نوعی به آرامش فکری و روحی برسند. بنابراین این مقوله آرامش امری ضروری برای عصر جدید می باشد که به واسطه آن محیط گرم خانواده ها از تنش روزانه رو به سوی آرامش آورند که با یان کار همه افراد به تعادل روحی و روانی می رسند ، چرا که مهمترین مشکل انسان امروزی ، نداشتن آرامش روحی و روانی است . لذا ضرورت دارد به مباحث مربوط به آرامش پرداخته شود .

اهداف و فوائد تحقیق

هدف من از نوشتن این پایان نامه ایـن است که با شفاف سـازی مفاهیـمی از قـرآن که در

مورد آرامش و طمأنینه بحث می کنند و نفوذ آن مفاهیم در زندگی که تأثیر زیادی در سلامت روحی و جسمی انسان دارد ، با راه های دستیابی به آرامش آشنایی پیدا کنم و این راه ها را به دیگر خوانندگان و مخاطبان بشناسانم زیرا :

1. از آنجا که من مبلغ دین هستم این را وظیفه شخصی خود می دانم که ادامه دهنده راه انبیاء باشم و این عصر که عصر اضطراب ، دغدغه ، ارتباطات و ... است ، لذا راه های دستیابی به آرامش روحی روانی را در ابتدا به خود و سپس به جامعه می شناسانم از اهداف دیگر من این است که با جمع آوری مطالب این موضوع بتوانم از آنها در سخنرانیها و تبلیغات استفاده کنم و بعد از در آوردن آنها بصورت یک پایان نامه ، آن را در کتابخانه گذاشته تا در دسترس همگان قرار گیرد و استفاده شود .

پیشینه موضوع تحقیق

تاکنون نویسندگان ، کتب و مقالات فراوانی در مورد آرامش و راه های رسیدن به آن در آیات و روایات نوشته اند .

از جمله کتابهایی که در این رابطه با موضوع تحقیق ( آرامش ) پرداخته شده ، می توان به موارد زیر اشاره کرد :

1. در آینه وحی ( آرامش ) : آیت الله محمد مهدی آصفی ، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی .

در این کتاب به آرامش در حیطه خانواده به طور جزئی پرداخته شده.

2. اخلاق اسلامی : آیته الله حسین مظاهری ، ترجمه محمدرضا آژیر و محمود ابوالقاسمی .

این کتاب آرامشی در آیات و روایات را مورد بحث و بررسی قرار داده است .

وجه تشابه منابع ذکر شده و تحقیق حاضر همگی در رابطه با آرامش و راه های رسیدن به آن می باشد .

اما وجه تمایز این منابع ذکر شده ، آرامش را در حیطه خاص و به طور جزئی بررسی کرده اند ولی تحقیق حاضر ، بصورت تفصیلی و کامل ، آرامش را در فرد و خانواده و نیز از منظر آیات و روایات مورد بررسی قرار می دهد .

سؤالات تحقیق

سؤال اصلی :

آرامش چیست و راه های دستیابی به آن در آیات و روایات چه می باشند ؟

سؤال فرعی :

1. در قرآن آرامش با چه واژگانی تعریف می شود ؟
2. جایگاه آرامش در زندگی چگونه است ؟
3. آرامش فردی از نظر آیات و روایات چگونه بوجود می آید ؟
4. آرامش در خانواده چگونه بدست می آید ؟

فرضیه تحقیق

آرامش ، اسم مصدر از آرمیدن است و در برابر اضطراب و دلهره بکار می رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص گفته می شود .

قرآن راه دستیابی به آرامش را ایمان ، تقوا ، توکل ، صبر ، ذکر و یاد خدا ، دعا ، عبادت ، برخی پدیده های دنیوی مانند شب ، همسر ، مسکن و ... معرفی می کند .

پیش فرضیه :

1. در قرآن آرامش با نامهایی مانند : سکینه ، طمأنینه ، ایمان ، ثبات و وقار و .. آمده است .
2. آرامش در جایگاه جامعترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه های قرآنی نشسته است . به طوری که در اسلام ایمان ، ارتباط ناگسستنی میان پذیرش آموزه های و میانی و توحید با دست یابی به آرامش روح درمان برقرار می نماید .
3. اسلام و از جمله قرآن ، راه های زیادی را برای رسیدن انسان به آرامش معرفی می کند که از جمله آن می توان به عبادت ، ایمان ، تقوا ، توبه ، صبر ، محبت ، هم نشینی با مؤمن ، انتخاب همسر مناسب ، عطر زدن ، اطاعت از اولیاء خدا و ... اشاره نمود .
4. آرامش در خانواده از طریق رعایت برخی حقوق از جمله حقوق زن و شوهر نسبت به یکدیگر ، حقوق والدین و فرزندان نسبت به یکدیگر و نیز حقوق فرزندان نسبت به هم ، رعایت برخی توصیه های اخلاقی و اعتقادات و باورهای اصیل اسلامی ، بدست می آید .

روش تحقیق

روش تحقیق این پایان نامه بصورت توصیفی – تبیینی می باشد ، به این صورت که : در ابتدا به کتابخانه شهر مراجعه کردم و با جمع آوری تعدادی کتاب و سپس مطالعه آنها توانستم ، مطالب مفیدی را بدست آورم . بعد از آن متنهای مربوط به موضوع را مشخص و علامت گـذاری کردم . سپـس بدلیـل کـم بودن منابـع و مطالب به سایتهـای مختلفی رجوع کردم و

توانستم مطالب بسیار مفیدی را بدست آورم و از آنها در پایان نامه استفاده کنم .

ساختار تحقیق

پایان نامه حاضر به عنوان آرامش و راه های دستیابی به آن در آیات و روایات ، در دو بخش تنظیم شده است . بخش اول این پایان نامه دو فصل می باشد که در فصل اول به کلیات و در فصل دوم به مفهوم شناسی پرداخته شده .

بخش دوم آن نیز از دو فصل تشکیل شده که فصل اول ، آن با عنوان آرامش فردی و فصل دوم آن ، آرامش در خانواده می باشد . هر کدام از فصلهای این پایان نامه دارای مقدمه و نتیجه و در پایان نیز دارای راه کار و پیشنهاد می باشد .

کلید واژه ها

**آرامش :** اسم مصدر از آرمیدن است که در برابر دلهره و نگرانی بکار می رود و به یک حالت و صفت روحی – روانی گفته می شود .

**آرامش روانی :** یک حالت و صفت روحی – روانی و قلبی است که به صورت خاص به هنگام عدم وجود هر نوع استرس و نگرانی در انسان ایجاد می شود .

**اضطراب :** یک حالت و صفت روحی – روانی است که در برابر آرامش و ثبات قرار می گیرد و بر انسان عارض می شود .

**ایمان:** یک نوع حالت آرامش واطمینان است که بسیاری ازدردهای روحی رادرمان می کند.

**سکینه :** ملکه ای که موجب اطمینان و آرامش قلب مؤمن می شود .

**طمأنینه :** حالتی است که انسان را از ترس و اضطراب و نگرانی می رهاند و اثر آن ، نشاط و تقویت اداره است .

محدودیت ها ، مشکلات و موانع تحقیق

1. دور بودن محل سکونت از حوزه علمیه و عدم دسترسی کافی به استاد راهنما .

2. در دسترس نبودن امکاناتی از قبیل : کتابخانه ، کافی نت ، در محل سکونت جهت استفاده از منابع علمی آنها .

3. عدم دسترسی به کافی و خدمات کامپیوتری در محل سکونت جهت تایپ و تنظیم پایان نامه .

4. مشکلات رفت و آمد به شهر جهت جمع آوری و ...

5. بهم ریخته بودن کتابخانه حوزه و عدم استفاده کافی از آن .

**فصل دوم :**

**مفهوم شناسی**

**مقدمه**

انسان مخلوقی است که برای آرامش آفریده شده است و این آرامش میّسر نمی شود مگر با ایمان و عقیده راسخ به خداوند .

قرآن و روایات ، آرامش را با عبارات مختلفی بیان می کند .

**1- معنای آرامش**

"آرامش" در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات [[1]](#footnote-2) و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد [[2]](#footnote-3) و در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است و در برابر اضطراب و دلهره بکار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود. [[3]](#footnote-4) آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می‌توان امنیت نامید.

از نظر اسلام آرامش و طمأنینه امری واقعی، حقیقتی و دست یافتنی است. در متون دینی ما راه های دستیابی به آرامش بیان شده است و همین امر بهترین دلیل بر امکان دسترسی به آن است.

 آرامش حالتی از حالات انسان است. به این معنا كه امری مادی نیست بلكه كیفیت نفسانی است كه در انسان بروز و ظهور می كند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن از خود به جا می گذارد ولی این بدان معنا نیست كه امری مادی و یا كمی باشد. بنابراین نمی توان برای آرامش و ضد آن یعنی نگرانی و تشویش عددی را تعیین كرد ولی می توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر كیفی و حالت روحی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حكم كرد. [[4]](#footnote-5)

**2- جایگاه علمی واژه**

انسان به طور طبیعی در طول زندگی در اثر نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ناآرامیهای دنیای جدید، بیش از پیش به احساس امنیت و آرامش نیازمند بوده، همچنان در پی یافتن راه‌های جدید برای رسیدن به آرامش است.

مکاتب روان درمانی، همگی اهداف اصلی خود را رهایی از اضطراب و پدیدآوردن احساس امنیت می‌دانند، از میان کوشش‌های فراوانی که برای پیش‌گیری از ابتلاء به نگرانی و افسردگی به عمل آمده، به برخی رویکردهای جدید در میان روانشناسان در مورد تأثیر دین و ایمان در سلامت روان اشاره دارند.

ایمان به خدا از نگاه این گروه روانشناسان، سرچشمه‌ای بیکران از آرامش و قدرت معنوی را داراست که هر گونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد.

3- **معناي آرامش و آسايش**

فرهنگ فارسي معين آرامش و آسايش را به دو گونه معنا کرده است ، آرامش را به معني : آراميدن، فراغت، راحتي، آسايش، طمأنينه، سکينه، صلح، آشتي، ايمني و امنيت، خواب اندک

وسبک وسکون.

اما در معني اسايش آسايش چنين آورده است: راحت، استراحت، آساني، آسودگي، فراغ، سکون، بي جنبشي، آرام [[5]](#footnote-6)

**4- فرق بين آرامش و آسايش**

پس ازفهميدن معناي لغوي آرامش و آسايش  اگر واقع بينانه به معناي اين دو کلمه نگاه کنيم تفاوت هاي ماهوي زيادي را در آن ها مي بينيم.

 آرامش يک حالت روحي- رواني. يک حالت دروني است مانند وجدان که خودش قابل رِؤيت نيست ولي آثار آن در گفتگو ها و برخوردهاي فردي و اجتماعي ، راه رفتن و از اين قبيل کارها قابل رؤيت مي باشد. اما آسايش به حالتي مي گويند که انسان از لحاظ امکانات زندگي  و مالي در يک رفاه نسبي باشد به گونه اي  که بتواند وسايل زندگي را در حد بالايي خريداري کند. آسايش بر خلاف آرامش آثار آن در زندگي روزمره قابل درک مي باشد. تهيه وخريد هر نوع وسيله مانند ماشين، خانه، جاروبرقي هاي مدرن و پيشرفته و…. را در بر مي گيرد.[[6]](#footnote-7)

**5- سکینه**

در لغت از ماده سكون و سكون به معناي توقف و ايستادن هر چيزي بعد از حركت است) پس ( سكينه ريشه تك معنايي دارد كه بر خلاف اضطراب و حركت دلالت مي كند )[[7]](#footnote-8) و (صفت مشبهه است، به معناي وقار نه سكون پيش از حركت)[[8]](#footnote-9) (و نيز وارد شده كه سكينه و سكن هر دو به معناي از بين رفتن ترس است

در اصطلاح: ملكه اي است كه موجب آرامش و اطمينان قلب مومن مي شود و به كسي نسبت سكينه داده مي شود كه از تمايل به شهوات باز ايستد و آرام گيرد )[[9]](#footnote-10)

و نيز آمده كه: ( سكينه يك نوع حالت آرامش و اطمينان است كه هر گونه شك و دو دلي و ترس و وحشت را از انسان دور مي سازد و او را در برابر حوادث سخت و پيچيده،‌ثابت قدم مي دارد.

سكينه از الطاف ويژه الهي است كه خداوند در قرآن بصورت كامل از حقيقت آن پرده برداشته است.

سكينه: آرامش قلب و عدم اضطراب روحي است.

در قرآن سكينه مخصوص عرصه هاي جهاد و نصرت دين خدا نازل شده است كه به صورت امداد ويژه، دست مجاهدين حقيقي راه خدا را مي گيرد و با دو هدف عمده نازل مي شود.

يك) ازدياد ايمان و رشدو تعالي مومن و اطمينان قلب او

دو ) نصر و پيروزي دين خدا و پشتيباني از جبهه حق

از آنجا كه ظهور آن موقوف به قابليت خاص بنـدگان دارد قـرآن كريم به دو نـمونه ظهور سكينه اشاره دارد:

يك ) سكينه اي كه مربوط به قوم بني اسرائيل و پيامبران آنها بوده و طبق تصريح تفاسير چون لياقت درك آنرا نداشتند به تعبير قرآن بواسطه تابوت به آنها عطا گرديد و داراي علاماتي از حق بوده كه بني اسرائيل با ديدن آن آرامش مي يافته اند از جمله اينكه اين تابوت طبق روايات،‌ وسيله نجات حضرت موسي (علیه السلام ) از درياي نيل در دوران طفوليت شد، همان منجي بزرگ آنها از دست ستمهاي فرعونيان، به همين دليل باعث آرامش و سكينه بني اسرائيل بوده است.

دو ) سكينه اي كه مربوط به پيامبر ومومنين خاصش مي باشد كه ظهور كامل سكينه مي باشد زيرا استحقاق آنها براي درك سكينه كامل بوده است. در قرآن اشاره شده كه اين سكينه پاداش رضايت الهي و اجر عظيم پروردگار است و بر مومنيني نازل مي شده كه داراي قابليت هايي باشند كه از مهمترين آنها مي توان به موارد زير اشاره نمود:

طهارت دل و صفاي باطني و ايمان صادق و خالص مجاهداني است كه از سر وفاداري و صداقت و يقين به پرودرگار با خداوند و حجّت او در روي زمين پيمان ايستادگي در برابر گروه كفار بستند،‌ و آنها كه وفاداري خود را با ايثار و از خود گذشتگي و جديّت در شرايط بحراني و دشوار ‌عرصه هاي جهاد ثابت كردند،‌ و كساني كه اهل تقوي و انجام اعمال صالح بودند.

از  اين سكينه در ميان مفسران از جمله علامه طباطبايي به شهود و طمأنينه نفس و مقام امنيت و آرامش تعبير شده كه موجب قوت قلب و افزوني ايمان مي گردد و براساس روايات وارده از معصومين (علیه السلام ) همان مرتبه عالي ايمان به خداست زيرا سكينه مولود ايمان و زائيده آن است كه مومن با دريافت آن خود را در مقام قرب الهي مي بيند و با نزديكي به محور امن الهي،‌اضطراب و نگراني اش فرو نشسته و آرام مي شود.

آثار و اوصاف سكينه همگي از خواص ايمان كامل هستند كه از آن جمله مي توان به:

**5-1- ازدياد ايمان**

ملازمت با روح ايمان كه امر به تقوي و عمل صالح مي نمايد و موجب طهارت باطني و رسيدن به حيات طيبه مي شود.

متصف شدن به صفت وقار كه عظمت و پايداري روح است.

فتح وپيروزي مسلمانان و انزال جنود ‌ملائكه امدادگر الهي كه مؤمنان را همراهي كرده و باعث وحشت كفار مي شده اند. در واقع سكينه،مؤمن را از ترس و وحشت و اضطراب مي رهاند و او را در حوادث سخت و پيچيده، ‌ثابت قدم مي دارد از اين رو در روايات آمده كه همواره با انبياء بوده و ‌در حوادثي كه هر كس در برابر آن،‌ كنترل خويش را از دست مي دهد،‌آنها داراي روحي آرام، ‌عزمي راسخ و اراده اي آهنين بوده اند.

**6- طمأنينه**

در لغت: ( از ريشه طمن، به معناي سكون و آرامش است و اطمينان يعني آرامش يافتن نفس از نگراني و پريشاني است ) [[10]](#footnote-11) ( و اطمينان به چيزي به معناي آن است كه آدمي با آن دلگرم و خاطر جمع شود. و مطمئن: يعني خاطر جمع،ايمن و آسوده )[[11]](#footnote-12)

در اصطلاح: ( طمانـيه به گونه اي اسـت كه انسـان را از تـرس و غم و اندوه و اضـطراب مي رهاند اثر آن نشاط و تقويت اراده است. بنايش بر يقين و اعتقاد جازم و قطعي است و از آنجا كه هر چيزي با تعريف ضدّ آن، ‌بهتر تعريف و شناخته مي گردد، ‌بايد گفت كه ضد اطمينان،‌ ملكه اضطراب است كه موجب: 1. غم و اندوه و ترسيدن از هر چيز،‌جز خدا مي گردد. بنايش همواره بر شك،‌ ترديد و گمان قرار دارد، اثرش اندوه و سستي اراده است )[[12]](#footnote-13) و انسان هنگامي كه به مرحلة، اطمينان و به اصطلاح نفس مطمئنه مي رسد كه با مجاهدت در راه ايمان و تقوا و كسب يقين به درگاه الهي،‌برنفس سركش و شياطين هوا و هوس غالب شود و در اين راه ثابت قدم بماند. به گونه اي كه قدرت نزاغ براي هواي نفس و شيطان باقي نماند.(در اين حال انسان در اوج آرامش و رجا و امن و سرور است و هيچ چيزي نمي تواند اين آرامش را بر هم زند) [[13]](#footnote-14)

بشر در طول زندگی خویش همواره با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها روبروست و همیشه تلاش كرده تا این عوامل را از بین ببرد، برای رسیدن به آرامش اكتشافات كرده، اختراعات نموده، خانواده تشكیل داد و.... آموزه بشارت و نجات از مهمترین راهكارهای انبیاء مخصوصاً پیامبران بنی‌اسرائیل بوده، بوجود آمدن مكاتب روان درمانی كه هدف اصلی‌شان رهایی از اضطراب و ایجاد امنیت بود. اما از میان همه كوشش هایی كه برای رسیدن به آرامش، یا پیش‌گیری از ابتلا به نگرانی و افسردگی به عمل آمد، تأثیر دین و ایمان در سلامت روان از جمله رویكردهای جدید است كه در میان روان شناسان مورد توجه قرار گرفته است. [[14]](#footnote-15)

 7- عوامل اطمینان قلب

1. اگر دل آدمی نسبت به حق یقین داشته باشد و گمان و دو دلی در آن راه نیابد و خوف و اندوه او را آشفته نسازد، با تمام آمال و آرزوهایش به سوی پروردگار خویش برود )پروردگاری كه)چیزی قوی‌تر و تواناتر از او نیست، این خود باعث اطمینان و پایداری می‌شود . [[15]](#footnote-16)
2. ایمان به خدا و اینكه در آینده درمانده نیستیم و خدایی توانا و دانا و مهربان داریم، می‌تواند نگرانی ما را از آینده برطرف سازد.
3. اینكه خداوند غفار و توبه پذیر است و گذشته ما را می‌بخشد نگرانی و اضطراب از گذشته را از بین خواهد برد.
4. هدف قرار دادن خداوند در زندگی و اعتقاد براینكه در عوض تلاش هایمان در آن دنیا پاداش خواهیم گرفت خود آرامش بخش است. [[16]](#footnote-17)ترس و اضطراب اثر گرایش و دلبستگی به دنیاست، ناآرامی افراد عادی به دلیل اتكای آنان به چیزهایی است كه خود تكیه‌گاهی ندارند، كسانی كه در محبت دنیا عرق شده‌اند هر لحظه احساس خطر می‌كنند و به این و آن متمسك می‌شوند تا از اضطراب برهند ولی نمی‌توانند، توجه به این نكته كه آرامش دل ها در گرو ایمان به خداست [[17]](#footnote-18)و نگرانی و اضطراب و سختی‌ها، محصول فراموشی پروردگار،[[18]](#footnote-19) باعث بیدار شدن انسان از خواب غفلت می‌شود و در اثر آن انسان به اطمینان قلب می‌‌رسد.

8- اطمینان قلب در قرآن

احساس امنیت و آرامش در دین اسلام در سطحی گسترده‌تر مورد توجه قرار گرفته و بخش وسیعی از آموزه‌های این دین مقدس به آن اختصاص یافته است، اسلام به راهكارهای روانی و رفتاری فراوانی برای دست یابی به این نیاز اصیل بشری پرداخته است.[[19]](#footnote-20)

« **... قُلْ إِنَّ اللّهَ یُضِلُّ مَن یَشَاء وَ یَهْدِی إِلَیْهِ مَنْ أَنَابَ.الَّذِینَ آمَنُواْ وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** » [[20]](#footnote-21)

« ... بگو خداوند هر كس را كه بخواهد گمراه و هر كس كه باز گردد به سوی خویش هدایت می‌كند. آنها كسانی هستند كه ایمان آورده‌اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن ( آرام) است. آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می‌یابد» .

آرامشی كه در این آیه بدان توجه شده است، آرامش در برابر عوامل مادی است كه غالب مردم را نگران می‌كند ولی مسلماً افراد با ایمان در برابر مسئولیت های خویش نمی‌توانند نگران نباشند، و نگرانی‌های ویرانگر در آنها وجود ندارد اما نگرانی سازنده كه انسان را به انجام وظیفه در برابر خدا و خلق و فعالیت های مثبت زندگی وا می‌داد در وجود آن هاست و باید هم باشد. (منظور از خوف خدا نیز همین است) .

منظور از ذكر خدا تنها نام او را بر زبان آوردن نیست و مكرر تسبیح و تهلیل و تكبیر گفتن نیست بلكه منظور آیه این است كه با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهیش و حاضر و ناظر بودنش گردد. [[21]](#footnote-22)هر نعمتی از جانب خدای سبحان نازل می‌شود اما نقمت ها و عذاب‌ها و ناراحتی‌ها، هر چه باشد، چیزی نیست كه از ناحیه او نازل شده باشد. و آن عبارتست از افاضه نكردن خدا و خودداری او از رساندن نعمت و تزول رحمت. وقتی مسلم شد كه هیچ شری از ناحیه خدا نازل نمی‌شود و ترس هم همیشه از شری است كه ممكن است پیش آید نتیجه می‌گیریم حقیقت ترس از خدا همانا ترس آدمی از اعمال زشت خویش است كه باعث می‌شود خداوند از انزال رحمت و خیر خود خودداری نماید.

بنابراین هر وقت دل انسان به یاد خدا بیفتد اولین اثری كه از خود نشان می‌دهد این است كه متوجه گناهان خویش گشته و متأثر شود، دومین اثرش این است كه متوجه پروردگارش شود كه هدف نهایی فطرت اوست در نتیجه خاطرش سكون یافته و بیاد او آرامش می‌یابد.[[22]](#footnote-23) توجه به این نكته بسیار ضروری است كه خداوند در این آیه می‌فرماید با یاد خدا دل آرامش می‌یابد ولی در آیه دوم از سوره انفال می‌فرماید:

**« إِنَّمَا الْمُؤْمِنونَ الَّذِینَ إِذَا ذُكِرَ اللّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ ... »** [[23]](#footnote-24)

« مؤمنان تنها كسانی هستند كه هرگاه نام خدا برده شود دلهایشان ترسان می‌گردد ... »

جمع این دو آیه اینگونه است كه انسان با توجه به پاداش و نعمت های بی حد الهی آرامش خاطر پیدا می‌كند ولی با توجه به كیفر و انتقام پروردگار خائف و پریشان خاطر می‌گردد در آنجا خداوند بندگان خود را تشویق می‌كند كه دل های خود را با توجه به این نعمات تسكین دهند زیرا وعده خداوند حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل های مضطرب بهتر از نویدهای صادق نیست.[[24]](#footnote-25) ترس از خدا گاهی به خاطر درك مسئولیت ها و احتمال عدم قیام به وظایف است و گاهی به خاطر درك عظمت مقام و توجه به وجود بی‌انتها و پر مهابت )خدای متعال( است.[[25]](#footnote-26)

« **اَلا اِنَّ اَوْلِیاءَ اللهِ لا خَوفٌ عَلَیْهمْ وَلا هُمْ یَحْزَنونَ** » [[26]](#footnote-27)

« آگاه باشد )دوستان و ( اولیای خدا، نه ترسی دارند نه غمگین می‌شوند »

 اگر انسان بداند همه چیز ملك خداوند است و خود را، مالك چیزی نداند در این صورت دچار خوف و اندوه نمی‌گردد

  "اولیاء" جمع ولی به معنی نبودن واسطه میان دو چیز و نزدیكی و پی در پی بودن آن هاست. به همین دلیل هر چیزی را كه نسبت به دیگری قرابت و نزدیكی داشته باشد )خواه از نظر مكان، یا زمان، یا نسب، یا مقام ) "ولی" گفته می‌شود، بنابراین اولیاء خدا كسانی هستند كه فاصله‌ای میان آنها و خدا نیست، هیچ گونه شك و تردیدی به دلهایشان راه نمی‌یابد و آنچه غیر از خداست در نظرشان كوچك و كم ارزش است.

  از اینجا روشن می‌شود كه چرا آنها ترس واندوهی ندارند زیرا خوف معمولاً از احتمال فقدان نعمت هایی است كه انسان در اختیار داردو یا از خطراتی است كه در آینده او را تهدید می‌كند، اولیاء خدا از هرگونه وابستگی واسارت جهان ماده آزادند.بنابراین غم هایی راكه دیگران نسبت به گذشته و آینده دارند، در وجود اینان راهی نیست. به این ترتیب امنیت و آرامش واقعی بر وجود آنها حكم فرما است.غم وترس معمولاً ناشی از روح دنیا پرستی است اولیای خدا از این رذیله به دورند و از غم‌های مادی و دنیوی آزادند و وجودشان ازخوف خدا مالامال است.[[27]](#footnote-28)

اگر انسان بداند همه چیز ملك خداوند است و خود را، مالك چیزی نداند در این صورت دچار خوف و اندوه نمی‌گردد اولیای خدا نه در دنیا و نه در آخرت از چیزی نمی‌ترسند مگر اینكه خدای تعالی اراده كند كه آنان از چیزی بترسند یا اندوهناك شوند. [[28]](#footnote-29)

مفهوم آرامش در قرآن از راه كلید واژه‌هایی مانند، اطمینان )رعد/ 28 ( سكینه )فتح / 4( سكن (توبه/ 103 ) اَمْنیت )ثین/3( ثبات (فرقان/ 47) و... قابل پی‌گیری است. [[29]](#footnote-30)

9- انواع آرامش

از آن جایی كه آرامش و نگرانی حالت هایی روانی برای انسان به شمار می روند، نمی توان برای آن انواع و اقسامی برشمرد ولی به جهت عوامل پدید آورنده و یا موانع ایجادی آن می توان آن را به اقسام و انواع اعتقادی، روانی و طبیعی دسته بندی كرد . [[30]](#footnote-31)

9-1- آرامش اعتقادی

گاه انسان درحالتی از باور و اعتقاد است كه به گونه ای می توان آن را حالت شكننده دانست. این نوع آرامش بر پایه باوری است كه به علل مختلف در او پدید آمده است ولی هنوز اثراتی از شك و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو دست می دهد كه نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد و آن را تجربه نکرده است و برای رسیدن به آرامش نیازمند آن است كه خدش آن را تجربه نماید. در این زمان است كه گفته می شود تجربه و آزمون های

مكرر برای فرد آرامشی در باور و اعتقادش پدید آورده است.

برای این گونه از آرامش مراتبی را می توان تصور و ترسیم كـرد . قرآن آن را به سه مـرتبه دسته بندی می كند و بیان می دارد كه آرامش در باور و اعتقادی می تواند سه مرتبه و مرحله داشته باشد. علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین مراتبی است كه برای آرامش اعتقادی و نظری بیان می شود. در تمثیلی گفته شده است كه اگر درباره سوزاندن آتش علم داشته باشیم و بدانیم كه آتش مثلاً پوست آدمی را می سوزاند و آب آن را تبخیر و به سلول هایش آسیب جدی می رساند به گونه ای كه ممكن است موجب مرگ انسان شود، این را یقین و قطع علمی و نظری می گوییم كه نوعی آرامش در انسان پدید می آورد كه این علم او صادق و درست و راست است. اگر افزون بر این دانش نظری، خود به تجربه ببیند كه كسی با آتش سوخته و به سلول هایش آسیب رسیده و یا مرده است این را دانش عینی و تجربه می گوییم كه مرتبه فراتر از دانش نظری است. مرتبه نهایی و عالی آن است كه خود سوختن را تجربه كند و دستش بسوزد، در این صورت آن را به تجربه حقی آزموده و شناخته است و به درستی و راستی آن نه تنها باور بلكه جزو جانش است.

در قرآن درخواستی از حضرت ابراهیم علیه السلام برای رسیدن به مراتب عالی آرامش اعتقادی بیان شده است. آن حضرت برای این كه به مقام آرامش در مسأله رستاخیز مردگان برسد از خداوند می خواهد كه چگونگی رستاخیز را در دنیا به او بنمایاند كه داستان پرندگان و ریزریز كردن آنها و خواندنشان و دوباره زنده شدنشان در سوره بقره به این موضوع اشاره دارد. البته نوع عالی تر و بدتر آن داستان مرگ عزیر و زنده شدن خود او و حمارش در سوره بقره است و داستان اصحاب كهف که در سوره کهف از آن سخن به میان رفته است به صورت حق الیقینی اتفاق افتاده است تا باور به رستاخیز درحد عالی آن نشان داده شود. نیاز به آرامش اعتقادی به وجود باورهای یقینی به آن از آن روست كه به طور طبیعی انسان باورهای غیرمحسوس و غیرتجربه شده را هرچند باور دارد، ولی به طوری نیست كه آرامش مطلق برای او ایجاد نماید و ذهن همواره با تردید و شک رو به روست و پندارهایی برای ماهیت و كیفیت آن برمی انگیزد.

9-2-آرامش طبیعی

آرامش طبیعی، آرامشی است كه برخی از پدیده های طبیعت در انسان ایجاد می كنند. شكی نیست كه خواب شب در انسان آرامشی پدید می آورد كه در خواب روز نیست. بسیار دیده شده است كه برخی از این كه شب را به خوبی نگذرانده اند شكایت می كنند. گلایه ایشان بر این محور است كه چون شب خوبی نداشته و استراحت نكرده اند، اكنون با نوعی اضطراب و نگرانی روز را به سر می برند. ازنظر علمی ثابت شده است كه خواب شب بر نظام عصبی انسان تأثیر می گذارد. قرآن به این مسأله اشاره كرده و یكی از عوامل طبیعی آرامش را شب برشمرده است. به این معنا كه نه تنها خواب شب بلكه خود شب عاملی برای ایجاد آرامش در انسان است. انسان هایی كه در مناطق شمالی زمین زندگی می كنند و از شب برخوردار نیستند به آرامشی كه در انسان های مناطق دیگر وجود دارد، دست نمی یابند.

از دیگر عوامل طبیعی آرامش می توان به خانه و مسكن اشاره كرد. انسان در خانه خود آرامشی را احساس می كند كه در جاهایی دیگر به آن دست نمی یابد. همچنین همسرگزینی نیز به عنوان عاملی طبیعی از چنین اقتدار و قدرتی برخوردار می باشد و انسان در كنار همسر به آرامش خاصی دست می یابد كه در جایگاه دیگر و با عوامل دیگری فراهم نمی آید. [[31]](#footnote-32)

برخی پدیده ها در این جهان از طبیعتی آرام بخش برخوردارند. شب را سکونت بخش: «اوست آن که شب را برای شما قرار داد تا در آن بیارامید...» و خواب را مایه آسودگی و استراحت : «و اوست آن که شب را برای شما وسیله پوشش و خواب را مایه آرامش قرار داد » قرار داده است . آرامش حاصل از تاریکی شب به حالت ویژه نظام عصبی انسان نیز ارتباط داشته، واقعیتی علمی به شمار می رود: از دیگر مصادیق آرامش طبیعی آن است که خداوند برای انسان از نوع خویش همسرانی آفریده: « اوست آن که شما را از یک تن آفرید، و جفتش را از جنس او قرار داد تا در کنارش آرامش بیاید » و میان آن ها محبت و مودت پدید آورد و بدین وسیله هر یک را آرامش بخش دیگری قرار داد: «و از نشانه های [قدرت] او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرام گیرید، و میان شما محبت و شفقتی قرار داد » خانه نیز محلی برای آسایش و آرامش جسم و روح آدمی است: «و خدا برای شما خانه هایتان را مایه آرامش قرار داد » .

9-3-آرامش روانی

جان انسان همواره طلب رسیدن به مراحل کمال وجودی خویش است؛ بدین سبب همواره از حالی به حالی دیگر در می آید؛ اما در هیچ مرحله ای به نهایت مطلوب خویش دست نیافته، باز خواهان دست یابی به مرحله ای دیگر است. قلب انسان در اثر این حالت، همواره از نگرانی و اضطراب آکنده است تا آن که در سیر حرکت خویش به خداوند در نقش مبدأ و مقصد همه جهان هستی و جامعه همه کمالات وجودی توجه کند؛ آن گاه خود را در آرامشی بی کران می یابد : « همانان که ایمان آورده اند و دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد » این احساس آرامش مطلق فقط در این حالت پدید می آید: «آگاه باشید که دل ها فقط با یاد خدا آرامش می یابد».

انسان های برخوردار از آرامش الهی، خود آرامش بخش دیگران نیز هستند؛ از این رو خداوند به پیامبر خویش فرمان می دهد که بر مؤمنان درود فرستد تا بدین وسیله، آنان را در راه ایمان، آرامش بخشد: «و برای آنان دعا کن، زیرا دعای تو برایشان موجب آرامش است ». آرامش روانی در نگاه برخی مفسران معاصر، در آرامش اعتقادی نیز تأثیرگذار است. آن که نور ایمان به اعماق وجودش راه یافته باشد، دیگر نه معجزه می طلبد و نه در پی برهان و استدلال بر می خیزد؛ بلکه همه هستی خویش را در برابر حقیقتی که با تمام وجود تجربه کرده است، تسلیم می کند. «و کسانی که کفر ورزیده اند می گویند: چرا از جانب پروردگارش معجزه ای بر او نازل نشده است؟ بگو: بی تردید، خدا هر کس را بخواهد گمراه می سازد و هر کس را که [به او] باز گردد، به سوی خود هدایت می کند. همانان که ایمان آورده اند و دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد. آگاه باشید که دل ها فقط با یاد خدا آرامش می یابد. کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند، [در دنیا [زندگی خوش و [در آخرت] بازگشتگاه نیکو برای آنان خواهد بود. »

اهمیت آرامش روانی در بحران های روحی و اجتماعی دو چندان نمایان می شود. به نمونه های بارزی از این موارد در قرآن اشاره شده است. مادر حضرت موسی(علیه السلام ) در سخت ترین حالات روانی که فرزند خود را از ترس کشته شدن در گهواره ای چوبی نهاده، به رود نیل سپرد، فقط یاد خدا آرام بخش او بود که به یاری آن توانست این آزمایش را تا سرانجام با کام یابی به پایان رساند: «و دل مادر موسی واله و نگران شد، به طوری که اگر قلبش را استوار نساخته بودیم که از باوردارندگانِ [وعده ما [ باشد، نزدیک بود آن [ماجرا] را فاش سازد» .

بنی اسرائیل هنگام فراز از مصر در حالی که لشکریان فرعون را در پی خویش می دیدند، فقط با سخنان موسی که با اطمینان از یاری خدا سخن می گفت، آرامش یافتند: «و چون آن دو گروه یکدیگر را دیدند، اصحاب موسی گفتند: ما قطعاً به چنگ آنان خواهیم افتاد. [موسی] گفت: چنین نیست. بی تردید پروردگارم با من است و به زودی مرا راهنمایی خواهد کرد. »

 اصحاب کهف در میان مردم مشرک و توحیدستیز شهرشان، در اثر برخورداری از آرامش الهی با شهامت تمام در برابر همه قدرت ها و جاذبه های زندگی مادی ایستاده، شعار توحید سر دادند: «و دل هایشان را استوار ساختیم، آن گاه که قیام کردند و گفتند: پروردگار ما خداوندگار آسمان ها و زمین است، و هرگز جز او معبودی را نمی خوانیم ... » در تاریخ صدر اسلام نیز یاری خداوند به مسلمانان در جریان هجرت پیامبر، جنگ بدر و حنین و صلح حدیبیه دیگر موقعیت های سخت در قالب نزول آرامش خداوندی بر دل های مسلمانان تجلی کرد.[[32]](#footnote-33)

10- انواع آرامش روانی

10-1- آرامش روانی مثبت و آرامش روانی منفی

توجه به این نکته مهم است که آرامش روان و روح دو مفهوم دارد: مفهوم مثبت و مفهوم منفی. آرامشی که همراه با خلاقیت نباشد، آرامشی منفی است و آرامش مثبت آرامشی است که همراه با خلاقیت و جولان هیجانات مثبت باشد. باید توجه داشته باشیم که آرامش تهی از خلاقیت و حساسیت های روحی، آرامش مثبت نیست . [[33]](#footnote-34) آرامش مثبت آرامشی است که به نحوی با ناآرامی در آمیخته و با حساسیت همراه است. آرامش منفی )آرامش غافلانه) این است که انسان حقایق را نفهمد و یا با فریب و تخدیر خود را آرام کند، اینکه خود را به غفلت زند و از عواملی که به سرنوشت و حیات معنوی او ارتباط دارد غفلت بورزد، منفی است و آرامشی همراه با بیم و اندوه و حساسیت نباشد غیر قابل قبول است. [[34]](#footnote-35)

به این ترتیب می توانیم نتیجه بگیریم آن آرامشی که در منطق دینی ارزش دارد، آرامشی همراه با حساسیت، تعقل و اندیشه است و در درون آن، نوعی نوعی ناآرامی مقدس وجود دارد که از آن به آرامش در عین نا آرامی و بی تابی، و آرامی آمیخته با ناآرامی تعبیر می کنیم البته ناآرامی ای که آدمی را منفعل نکرده و معطوف به امور متعالی باشد. [[35]](#footnote-36)

آرامش روانی با نگرش های دینی ارتباط تنگاتنگ دارد به طوری که با افزایش مرتبه ای دینداری آرامش روانی هم افزایش می یابد. [[36]](#footnote-37)

**نتیجه :**

با آشنایی با مفاهیم و واژگان کلیدی آرامش ، می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که آرامش و طمأنینه یک حالت و صنعتی روحی – روانی است که بر انسان عازض می شود و این حالت میّسر نمی شود مگر در رسیدن انسان به آرامش حقیقی که همان وصال انسان به خداوند و محبوب خویش است و در این عصر که عصر اضطراب و نگرانی است ، تنها دین مبین اسلام است که می تواند آرامش درونی را به انسان هدیه کند تا انسان را به هر قیمتی به بهشت موعود و آرامش خیال و آسایش روح برساند .

**بخش دوم :**

**راه های رسیدن به آرامش در فرد و خانواده از منظر آیات و روایات**

**فصل اول :**

**راه های رسیدن به آرامش فردی از منظر آیات و روایات**

مقدمه

بیماریهای روانی دوران معاصر است که ساختار وحدت یافته شخصیت انسان را از بین می برد ، قدرت سازگاری فرد را در رابطه با خود ، با جامعه ، با محیط و با خداوند را بسیار کاهش می دهد ، موجب اختلال در ساختار تفکر ، در رفتار و عواطف می گردد .

1- جایگاه آرامش در زندگی

مسأله آرامش به عنوان یك هدف تا آن اندازه مهم و مؤثر بوده است كه حتی ایمان و باورهای دینی را می توان در راستای دست یابی به این هدف برشمرد. از این رو دیده می شود كه آرامش در جایگاه جامع ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه های قرآنی نشسته است به طوری كه در اسلام، ایمان از ریشه امن به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش، نگرانی و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط ناگسستنی میان پذیرش آموزه های وحیانی و توحید را با دست یابی به آرامش روح و روان را برقرار نماید بلكه واژه اسلام نیز بیانگر نوعی آرامش در انسان و صلح و صفا به دور از هرگونه خشونت و ترس و وحشت است.

از این رو در قرآن پیامد طبیعی اسلام را رهایی از خوف و نگرانی دانسته است و سلامت روانی را در سلم و تسلیم در برابر خدا دانسته و بر آن تأكید ورزیده است و پاداش و نتیجه تسلیم و توحید را رسیدن به آرامش و سلامتی دائمی بدون هرگونه تشویش و اضطراب شمرده است كه به عنوان آرزوی دست نیافتنی انسان مطرح بوده و هست. همچنین راه رسیدن به آن را نیز راهی برخوردار از آرامش و سلامت معرفی می كند تا به بشر طالب آرامش بفهماند كه این آرزوی دیرپای او تنها در این راه به دست می آید. به هرحال در نگاه قرآنی از آرامش به عنوان نعمت بزرگ فردی و اجتماعی یاد شده است و حتی وجود آن به عنوان مثال جامعه نمونه و برتر مورد توجه قرار گرفته است. [[37]](#footnote-38)

2- راه های رسیدن به آرامش در آیات و روایات

قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان عوامل متعددی را برشمرده است. در ورای همه این عوامل، خداوند به عنوان منشای ایجادی آن مورد توجه و تأكید است. به این معنا كه هر یك از عوامل یاد شده در صورتی موثر و تأثیرگذار خواهد بود كه خداوند به عنوان منشأ و سرچشمه آرامش مورد نظر قرار گیرد. در حقیقت این عوامل به صورت اعدادی و بستر و یا علت ناقص و یا علت طولی عمل می كنند و در فرا و ورای همه این عوامل آن چه در حقیقت تأثیر می گذارد خداوند است.

2-1- ايمان

ايمان عبارت است از باور و تصديق قلب به خدا و رسولش،آنچنان باور و تصديقي كه هيچگونه شك و ترديدي بر آن وارد نشود.

در قرآن مي خوانيم « **هوالذي انزل السكينه في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم ...** » اوكسي است كه آرامش را در دل هاي مؤمنان نازل كرد تا ايماني به ايمان شان بيافزايند...[[38]](#footnote-39)

اولين برداشتي كه صورت مي گيرد اين است كه بدون ايمان، آرامش روحي ورواني وجود ندارد. يا حداقل اينگونه مي توان گفت كه يكي از عوامل ايجاد آرامش دارا بودن ايمان به خدا مي باشد.  به طور قطع داشتن آرامش در زندگي نخستين چشمه خوشبختي است وكسي كه از اين نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختي نيز محروم است و هيچگاه طعم خوشبختي را نخواهد چشيد. انسان بي ايمان در دنيا با انديشه وافكار موهوم و با نگراني هاي فراوان دست به گريبان است و لذا دائما در درون خود دچار پيكاري بزرگ است و هميشه هم در انتخاب مسير زندگي و در تصميم گيري هايش دچار سر در گمي است. ولي بر خلاف آن انسان با ايمان از همه اين ها آسوده است و همه افكار و اهداف و انديشه هارا تحت لواي يك هدف گرد آورده است و فقط به خاطر آن تلاش مي كند و به سوي آن مي شتابد وآن عبارتست از خشنودي خداي متعال. ديگر كاري به اين ندارد كه مردم از او خشنود باشند يا بر او خشم گيرند. و لذا هيچ وقت سردر گم نيست و هميشه در يك آرامش روحي به سر مي برد.

2-2- ذكر

 معناي جامع ذكر همان يادآوري به قلب و زبان است كه گاهي در برابر غفلت وگاهي در برابر نسيان به كار مي رود. قرآن يكي از عوامل آرامش را ذكر (ياد خدا) معرفي كرده است. چنانچه مي فرمايد:

« **الّذين آمنوا وتطمئنّ قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئنّ القلوب**» آن ها (كساني كه به خدا برمي گردند)كساني هستند كه ايمان آورده اند، ودل هايشان به ياد خدا مطمئن (وآرام) است، آگاه باشيد ، تنها با ياد خدا دل ها آرامش مي يابد. [[39]](#footnote-40)

مراد از ياد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. درتزاحم زندگي و انبوه كارها وتنگناه هاي موجود و در اضطرابي كه بسياري ازمردم را نابود مي كند دل آرامي، با ياد خدا آرامش مي گيرد. از اين رو سزاوار است كه دشواري هاي دروني خود را به ذكر خداوند چاره كرد زيرا برترين چاره اي كه مي توان از آن بهره برد به ويژه در زمان ما كه روزگار اضطراب ها وهيجان ها ودر گيري هاست. ياد خدا تنها به ذكر زباني نيست اگرچه يكي از مصاديق روشن ياد خداست زيرا آنچه مهم است به ياد خدا بودن در تمام حالات خصوصا در وقت گناه است.

قرآن يكي از عوامل آرامش را ذكر معرفي مي كند. وآن ذكري مي تواند عامل آرامش باشد كه ذكر حقيقي (ذكر قلبي) باشد. ذكرقلبي است كه روح همه عبادت هاي عملي مي باشد. پس اگر انسان در اكثر اوقات به دل متوجه خداي متعال باشد و به زبان بر اذكاري كه از طريق شرع رسيده، مداومت كند انس به حق پيدا مي كند و كسي كه با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعي رسيده است. چرا كه خداوند بهترين وامنيت بخش ترين موجود مي باشد وكسي نيست كه بتواند مقابله با قدرت الهي را داشته باشد. پس به حق بايد گفت كه كسي به آرامش واقعي خواهد رسيدكه با خدا مأنوس باشد. بهترين راه انس به خدا ،ياد اوست. و بهترين نوع ياد خداوند هم نماز است.

2-3- تقوي وپرهيزگاري

تقوي يك نيروي كنترل دروني است كه انسان را در برابر طغيان شهوات حفظ مي كند و در واقع نقش ترمز نيرومندي را دارد كه ماشين وجود انسان را در پرتگاه ها حفظ و از تند روي هاي خطرناك  باز مي دارد.

در مورد تقوا هم آيات فراواني در قرآن آمده است يكي از آياتي كه مي توان اين برداشت را از آن داشت كه تقوي از عوامل آرامش است،آيه شريفة:

«**الا انّ اولياء الله لاخوف عليهم ولا هم يحزنون الّذين آمنوا وكانوا يتّقون لهم البشري في الحيوه الدنيا والآخره....** »آگاه با شيد (دوستان و) اولياي خدا نه ترسي دارند و نه غمگين مي شوند همانا كه ايمان آوردند و (از مخالفـت فرمان

خدا) پرهيز مي كردند در زندگي دنيا وآخرت، شاد(ومسرور)ند. [[40]](#footnote-41)

دراين آيه اهل ايمان و تقوا را بشارت داده است كه براي آنها در دنيا وآخرت ترس وناراحتي وجود ندارد وآن ها در امنيت وآرامش به سر مي برند. پس با توجه به اين آيه مي توان گفت كه دوستان و اولياي الهي كه خود را متصف به دو صفت ايمان وتقوا كرده با شند، در دنيا وآخرت در امنيت وآرامش به سر مي برند و اين وعده اي است از طرف خدا وند، و خداوند هم خلف وعده نمي كند. كساني كه اين دو ركن اساسي ايمان وتقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس مي كنند كه هيچ يك از طوفان هاي زندگي آنها را تكان نمي دهد. بلكه به مضمون روايت (**المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف**) همچون كوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج مي دهند.

 2-4- انس با قرآن

قرآن كه خود يك نسخه شفا بخش براي همه دردها مي باشد، خود را به عنوان يك عامل جهت تسكين قلب ها و محكم كردن دل وآرام بخش معرفي مي كند. و هر كس با اين نسخه الهي انس بيشتري داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمينان وآرامش بيشتري بر وجودش حاكم مي شود.

قرآن خطاب به پيامبر صلوات الله علیه و سلم مي فرمايد: « **وقال الّذين كفروا لو لا نزّل عليه القرآن جمله واحده كذلك لنثبت به فؤادك ورتّلناه ترتيلا**»[[41]](#footnote-42)  وكافران گفتند: چرا قرآن يكجا بر او نازل نمي شود ؟! اين به خاطر آن است كه قلب تورا به وسيله آن محكم داريم و(از اين رو)آن

را به تدريج بر تو خوانديم.

از اين آيه برداشت مي شود كه به تدريج خواندن قرآن و مداومت برآن موجب استحكام قلب ودل مي شود. و وقتي كه قلب انسان ثابت و محكم شد، هيچ غم و ناراحتي نمي تواند آرامش آن را بر هم بزند.

همانگونه كه نزول تدريجي قرآن بر قلب آن حضرت موجب آرامش و سكون نفس و يا استحكام نفس او مي گردد تلاوت مستمر و انس مداوم با آيات قرآن، مي تواند موجب تثبيت قلوب وآرامش نفس هر كسي گردد.

آرامش واطمينان قلوب ودل ها ونفوس، نصيب قاريان و تلاوت كنندگان قرآني مي شود كه از درجات ايماني بهره مند باشند و هر چه انس آن ها با قرآن بيشتر باشد، درجات ايمانشان بالاتر مي رود و هرچه درجات ايمان بالاتر باشد آرامش واطمينان وامنيت بيشتري را احساس مي كنند.

 2-5- اميد

وقتي انسان گمان داشته باشد كه در آينده نعمتي نصيب او خواهد شدكه از آن لذت مي برد و بهره مند مي شود از اين انديشه، احساس خوب و حالت مطلوب وشيريني به وي دست مي دهد كه امید نامیده می شود. در قرآن كريم آيات زيادي راجع به اميد وجود دارد و اين حقيقت با تعابيري مثل رجاء و يأس و قنوط آورده شده است.

 به عنوان نمونه در سوره مباركه يوسف آمده است كه:

«**يا بنيّ اذهبوا فتحسسوا من يوسف واخيه ولاتايئسوا من روح الله انّه لا ييئس من روح الله الاّ القوم الكافرين**» پسرانم! برويد و از يوسف و برادرش جستجو كنيد و از رحمت خدا مأيوس نشويد كه تنها گروه كافران از رحمت خدا مأيوس مي شوند. **[[42]](#footnote-43)**

حضرت يعقوب سفارش مي كند كه فرزندانش از جستجو براي پيدا كردن يوسف و برادرش نا اميد نشوند، چرا كه نا اميدي نوعي كفر است. چون انسان مؤمن و با ايمان كه خدا و قدرت او را باور دارد و رحمت الهي را همواره مشاهده مي كند ممکن نیست از رحمت و عنايت خدا نا اميد باشد. فقط كساني كه از خدا جدا هستند، احساس نا اميدي در وجودشان دارند. انسان بدون اميد، خصوصا اميد به رحمت الهي نمي تواند زندگي خوب وآرامي را داشته باشد. افراد نا اميد و مأيوس درزندگي تعادل روحي خوبي ندارند براي همين شيريني و لذت زندگي را نمي چشند و هميشه در يك حالت نگراني و اضطراب و  هراس به سر مي برند. براي اينكه بتوان در زندگي در همه عرصه ها پيشرفت كرد مي بايست در ابتداي كار به عاقبت آن كار اميدوار بود.

2-6- دلداري و تسلي دادن

گاهي مواقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناك در زندگي رخ مي دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ مي شود و روح و روان آدمي به هم مي ريزد كه از شدت ناراحتي نمي داند چه بكند. در اين لحظات اگر كسي كنار انسان باشد كه اظهار همدردي كند و او را دلداري دهد، چنان آرامشي وجود فرد دردمند را فرا مي گيرد كه قابل توصيف نيست. لذا يكي از عواملي كه موجب تسكين و آرامش افراد غمديده و گرفتار و ناراحت مي شود، دلداري دادن و اظهار همدردي كردن با آن هاست.

قرآن هم درچند جا به اين مسئله اشاره كرده است.به عنوان نمونه درجريان داستان حضرت

لوط، وقتي آن حضرت از نافرماني و فسادي كه امتش مرتكب مي شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگاني را مأمورمي كند تا بر لوط وارد شوند.

« **ولمّا ان جاءت رسلنا لوطا سي ء بهم وضاق بهم ذرعا وقالوا لاتخف ولاتحزن انا منجّوك واهلك الّا امرأتك كانت من الغابرين**» هنگامي كه فرستادگان ما نزد لوط آمدند از ديدن آنها اندوهگين شد گفتند ، نترس و غمگين مباش، تو و خانواده ات رانجات خواهيم داد، جز همسرت را كه در ميان قوم باقي مي ماند. [[43]](#footnote-44)

فرشتگان وقتي ديدند لوط در غم وغصه و ناراحتي به سر مي برد، او را دلداري دادند و به او گفتند كه ناراحت و غمگين مباش چرا كه تو وخانواده ات (به جز همسرت) نجات پيدا مي كنيد و مابقي گنهكاران به عذاب مي رسند.

2-7- استعاذه

وقتي شيطان انسان را وسوسه مي كند تا گناه ومعصيت و نافرماني امر خدا را انجام دهد، براي كساني كه اهل ايمان هستندو خداپرست هستند، يك حالت اضطراب و ترس و ترديد در وجود آن ها ايجاد مي شود و از عاقبت انجام اين كارمي ترسند.

خداوند در قرآن براي اين افراد راه نجاتي را براي خلاصي از وسوسه شيطان نشان داده است و اين راه، راه نجات از آن اضطراب و ترديد و دلهره و رسيدن به آرامش و اطمينان قلبي از رضايت خداوند هم هست.آن راه استعاذه يا طلب پناهندگي از خداوندبراي رهايي از شر وسوسه هاي شيطان است.

در سوره مباركه اعراف آمده است:

 « **وامّا ينزغنّك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله انّه سميع عليم**» و هرگاه وسوسه اي از شيطان به تو رسيد،به خدا پناه بر،كه شنوا و داناست. [[44]](#footnote-45)

پس يكي از اموري كه باعث ايجاد آرامش و راه رسيدن به اطمينان نفس است، پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به كسي كه پناه بي پناهان است و همه درسايه لطف الهي احساس امنيت وآرامش مي كنند.

2-8- دعا

خواندن دعا و تضرع كردن در درگاه خداوند يكي از عواملي است كه آرامش را در وجود آدمي ايجاد مي كند. دعا و نيايش همان پل ارتباطي عالم ماده با ملكوت است.

قرآن هم به اثر آرامش بخشي دعا اشاره مي كند. آنجا كه مي فرمايد:

«**خذ من اموالهم صرقه تطهرهم وتزكيهم بها وصلّ عليهم انّ صلوتك سكن لهم والله سميع عليم**» از اموال آن ها صدقه اي (زكات) بگير تا به وسيله آن آن ها را پاك سازي و پرورش دهي،و به آن ها(هنگام گرفتن زكات) دعا كن كه دعاي تو مايه آرامش آن هاست و خداوند شنوا وداناست. [[45]](#footnote-46)

اينكه خداوند به پيامبر صلوات الله علیه مي فرمايد براي مردم در قبال گرفتن زكات دعا كن، منظور از اين دعا دعاي خير به جان و مال آنهاست. و نفوس آن ها به دعاي پيامبر سكونت وآرامش مي يافت. براي همين مي توان اين برداشت را از اين آيه كرد كه: دعاي خير در حق يكديگر موجب تسكين وآرامش روحي و دعا كننده و دعا شونده، مي شود.

2-9- عبادت

خداوند در قرآن براي اينكه شخصيت مردم را پرورش دهد وآن هارا به يك تعادل روحي برساند يكسري عبادات را به آنها واجب كرده است كه آن ها هميشه براي ساخت شخصيت خود در حال تمرين و ممارست باشند. عباداتي همچون نماز و روزه و زكات و حج را واجب كرده است. انجام منظم اين عباذات در اوقاتي معين، اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهي را به مؤمن ياد مي دهدو باعث مي شود كه او همواره با خضوعي كامل در تمام كارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنين صبر و تحمل سختي ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته ها و اظهار محبت و نيكي به مردم را به او مي آموزد و روحيه همكاري و همبستگي اجتماعي او را رشد مي دهد. همه اين ها موجب كامل شدن شخصيت افراد مي شود و در نتيجه تعادل روحي افراد فراهم مي شود و در نهايت به آرامش روحي، رواني خواهد رسيد. [[46]](#footnote-47)

2-10- صبر

یکی از فضایل انسانی و از مهم ترین ارکان ایمان، صبر است که نقش مهمی در زندگی انسان و ایجاد آرامش روح و روان او دارد. صبر راه حل بسیاری از مشکلات است.

 صدهزاران کیمیا حق آفرید

کیمیایی همچون صبر آدم ندید

خدا در قرآن با مژده به صابران، اجر و پاداش آنان را نامحدود می داند و می فرماید: « **انما یوفی الصبرون اجرهم بغیر حساب**؛ صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می دارند.»[[47]](#footnote-48) انسان مؤمن در برابر مشکلات مقاومت می کند و از حوادث و سختی های زندگی شکوه نمی کند. او درپناه صبر، وجود خود را آرامش می بخشد. هرگونه بی صبری باعث به وجودآمدن اضطراب و استرس در او خواهد شد.

امام صادق(علیه السلام ) می فرمایند: بسیار اتفاق افتاده که یک ساعت صبر و شکیبای سبب شادی طولای شده است و چه بسیار لذت کوتاهی در یک ساعت غم و اندوه طولانی به بار آورده است.

2-11- توکل

توکل از نشانه های اهل ایمان و کلید رهایی از مشکلات است. خداوند بهترین تکیه گاه برای انسان است که انسان با توکل به او به آرامشی وصف ناپذیر دست می یابد.

قرآن کریم بارها به صراحت انسان ها را به توکل به خداوند فرا خوانده است و در برابر آن، وعده خداوند مبنی بر کفایت امور آنان را اعلام می دارد: «**و من یتوکل علی الله فهو حسبه**؛ و هر که به خدا توکل کند، خدا او را کافی است.»[[48]](#footnote-49)

انسان متوکل با احساس بی نیازی از ماسوی الله ایمان خود را به خدا محکم و استوار می نماید، کار خود را به خدا واگذار می کند و گشایش آن را از خدا می خواهد و از شک و تردید نسبت به وعده های الهی دوری می گزیند. او اطمینان دارد که پروردگار بزرگ لحظه ای او را تنها نمی گذارد و به حال خود رها نمی کند.

پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم ) در توکل به خداوند متعال، چنان حالتی یافته بود که وقتی ابوبکر در غار دچار ترس شده بود و فکر می کرد که کافران آنان را پیدا خواهند کرد با آرامش به ابوبکر فرمود: «**لا تحزن ان الله معنا**؛ نگران نباش خداوند با ماست.»[[49]](#footnote-50)

فرد متوکل همواره امیدوار است، خستگی راه بر او چیره نمی شود و در تمام حالات و رفتار خویش حضور پروردگار را درنظر می گیرد و در برابر مخالفت ها و سختی ها مقاومت می کند. حضرت علی(علیه السلام ) در بیان خصوصیت انسان متوکل اینچنین می فرماید: «کسی که توکل بر خدا دارد رنج و خستگی ندارد»

2-12- توبه

توبه یکی از نعمت های بزرگ الهی است که انسان ها را به اصلاح و خودسازی وامی دارد و آنها را از مرتکب شدن مجدد به گناه بازمی دارد. خداوند متعال برای نجات انسان از تباهی، «باب توبه و استغفار» را به روی بندگان خویش گشوده وآنها را به پشیمانی و طلب بخشش دعوت می کند: «**یایها الذین امنوا توبوا الی الله توبه نصوحا عسی ربکم ان یکفر عنکم سیاتکم**؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، به درگاه خدا توبه کنید توبه ای از روی اخلاص. باشد که پروردگارتان گناهانتان را محو کند » . [[50]](#footnote-51)

توبه و استغفار نقش به سزایی در شستشوی روح و آرامش درونی انسان دارد. رحمت بیکران

الهی همواره شامل حال بندگان وبه خصوص مؤمنان می باشد و راه بازگشت توأم با امیدواری به روی آنها بازاست. قرآن کریم دراین باره می فرماید:

« **قل یاعبادی الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله ان الله یغفر الذنوب جمعیعا انه هوالغفور الرحیم**؛ بگو: این بندگان من که بر زیان خویش اسراف کرده اید، از رحمت خدامأیوس مشوید. زیرا خدا همه گناهان را می آمرزد. اوست آمرزنده و مهربان.» [[51]](#footnote-52)

زمانی که انسان خالصانه توبه کند نفسش آرام می گیرد و درنتیجه، احساس گناهی که سبب نگرانی و اضطراب او شده است، ازبین می رود و با امیدواری به رحمت واسعه الهی باردیگر برای تعالی روح خویش تلاش می کند.[[52]](#footnote-53)

2-13- محبت، نيكوكاري و احسان به ديگران

خداوند براي اينكه همه ما به داشتن روحيه محبت كردن به ديگران تشويق كند، پاداش كساني كه (اهل محبت و كمك  و احسان به ديگران هستند و اسباب امنيت وآرامش ديگران را فراهم مي كنند) را، رساندن آن ها به مقام امنيت وآرامش در دنيا وآخرت بيان مي كند.

«**بلي من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف عليهم ولاهم يحزنون**» آري، كسي كه روي خود را تسليم خود كند و نيكوكار باشد پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسي بر آن هاست و نه غمگين مي شوند. پس مي توان از اين آيه اين برداشت را كرد كه افراد نيكوكار و خدمت رسان به مردم، كه موجبات آرامش ديگران را فراهم مي كنند خداوند هم در

مقابل آرامش وامنيت دنيا وآخرت آن ها را فراهم مي كند.[[53]](#footnote-54)

 نيكي به ديگران و شاد كردن دل ديگران، خوشحالي و شادابي روحي را نصيب انسان مي كند و آرامش رواني را به انسان مي دهد كه قابل وصف نيست. منظور از احسان هم فقط، نيكي به ديگران نيست بلكه مراد به احسان عمل صالح است. بنابراين به تعبير قرآن راه رسيدن به آرامش و امنيت در دنيا وآخرت مشروط به دو شرط است :1- تسليم خدابودن 2- عمل نيك انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر و سيره عملي و روش دائمي داشتن). [[54]](#footnote-55)

2-14- اصلاح

اگر انسان خودش را اصلاح كند يعني اخلاق و رفتار درستي پيدا كند ثمره اين اصلاح، رسيدن به آرامش روحي و رواني است. چرا كه خودسازي يعني پاكسازي روح از آلودگي هاي اخلاقي، و طهارت و پاكي روح، تسكين دهنده وآرامش بخش مي باشد. اصلاح جامه هم چنين تأثيري بر افراد جامعه مي گذارد، يعني اگر جامعه اي اصلاح شد وآلودگي ها و تخلفات و جنايات در آن جامعه به حداقل رسيده، همه كساني كه در آن جامعه هستند احساس امنيت وآرامش مي كنند و ترس و دلهره از وجودشان بيرون مي رود. پس براي اينكه حس امنيت وآرامش زندگي انسان را بگيرد لازم است اول به اصلاح خويش و بعد به اصلاح جامعه پرداخت.

 قرآن در سوره مباركه اعراف مي فرمايد:

« **يا بني آدم اما يأتينكم رسل منكم يقصون عليكم آياتي فمن اتقي واصلح ولاخوف عليهم ولا هم يحزنون** » اي فرزندان آدم اگر رسولاني از خود شما به سراغتان بيايند كه آيات مرا براي شما بازگو كنند (ازآنها پيروي كنيد) زيرا آن ها كه پرهيزگاري پيشه كنند و عمل صالح انجام دهند (ودر اصلاح خويش وديگران بكوشند) نه ترسي برآن ها هست ونه غمناك هستند. [[55]](#footnote-56)

با توجه به اين آيه مي توان گفت كه كوشش در جهت اصلاح خويشتن و ديگران، ترس و غم را از دل آدمي دور مي كند نه در اين دنيا نا امني و تهديد و ترس سراغ آدمي مي آيد و نه در آخرت، چرا كه پاك سازي خويشتن و ساختن نفس موجب رضاي الهي مي شودو در نتيجه امنيت اخروي آدمي تضمين شده است. [[56]](#footnote-57)

2-14- انفاق

يکي ديگر از چيزهايي که مي تواند آرامش روح و روان به دنبال داشته باشد انفاق کردن است، که اين نوع آرامش هم اجتماعي است و هم فردي. اين همه فسادها و بلاهايي که در جامعه غرب حاکم است يکي از عوامل نبودن فرهنگ انفاق مال مي باشد اسراف در ميان ثروتمندان برابر است با از بين رفتن امنيت رواني مردم فقير و مستضعف. وقتي يک قسمت از جامعه در رنج باشد و هميشه در انديشه و فکرشان ثروت و ثروتمندان را مورد حمله قرار مي دهند دچار اضطراب و افسردگي مي شوند اين اضطراب آنها به طور ناخواسته آن گوشه از جامعه هم که در رفاه هستند را درگير مي کند. قرآن يکي از راههاي ديگري را که براي آرامش مطرح مي کند انفاق کردن است، مي فرمايد:

« **الَّذينَ يُنْفِقُونَ أَمْوالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَ النَّهارِ سِرًّا وَ عَلانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لا هُمْ يَحْزَنُون**‏ » [[57]](#footnote-58)

کساني که اموال خود را در شب و روز آشکارا و پنهان انفاق مي کنند براي آنها نزد پروردگارش پاداشي است- نه ترسي براي آنهاست و نه غمگين مي شوند.

چند نکته مي تواند ذهن هاي ما را هدايت بکند:

1. انفاق از نشانه هاي ايمان است چون در جاي ديگري قرآن مي فرمايد: « **أَلا إِنَّ أَوْلِياءَ اللَّهِ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لا هُمْ يَحْزَنُونَ**» [[58]](#footnote-59)

ترس و حزن نداشتن از ويژگي هاي اهل ايمان است و مفهوم اين آيه مي رساند که هر انفاقي از بين برنده غم نيست حتما بايد صاحب آن هم اثرات خاصي داشته باشد.

2- انفاق زمان و مکان و موقعيت خاصي نياز ندارد« **بِاللَّيْلِ وَ النَّهارِ سِرًّا وَ عَلانِيَةً** » بستگي دارد به فرد و موقعيتي که در آن قرار ميگيرد. يک وقت در نماز انفاق بايد کرد، يک وقت در دل شبهاي تاريک و يک وقت آشکارا. اگر چيزي زمان و مکان نداشته باشد اين آرامش خيال را براي فرد به دنبال دارد که هر وقت با هر شرايطي که خواست انجام دهد اين گستردگي  نوعي آرامش به دنبال خودش مي آورد.

3- جامعه که پيکره واحدي است وقتي دردي نداشته باشد و آرام باشد همه اعضاي آن هم آرام هستند ديگر پليس ، مرکز نگهداري از مجرمان و.... نياز نيست اين ها براي کنترل آرامش درجامعه مي باشد.

**2-15- زکات**

زکات از ريشه زکي يزکوا، زکاءً به معني رشد ونمومي باشد وتزکيه را به معني  پاک و وارسته ، صالح شدن ، پرهيزکار و دور از گناه شدن معنا کرده اند . قرآن کريم به پيامبرش «صلي الله عليه وآله » مي فرمايد:« **خُذْ مِنْ أَمْوالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِها وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَميعٌ عَليم**‏ » [[59]](#footnote-60)

از اموالشان صدقه بگير تا بدين وسيله آنان را ( از بخل و دنيا پرستي ) پاک سازي و رشدشان دهي و بر آنان درود فرست( و دعا کن ) زيرا دعاي تو مايه آرامش آنان است و خداوند شنوا ووبيناست.

دو تا از فلسفه هاي اخلاقي و رواني واجتماعي زکات که در اين آيه بيان شده عبارتند از :

1- پاکي

2-  نمو « **تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ** » [[60]](#footnote-61)

وقتي انسان ها درونشان و برونشان پاک بشود رشد مي کنند که  نتيجه اين رشد مي شود آرامش فرد و اجتماع ، با پاک کردن رذائل اخلاقي ، دنيا پرستي ، بخل از جان انسانها و پرورش نهال نوعدوستي ، سخاوت، توجه به حقوق ديگران در جان مردم سلامت روح و روان حاصل مي شود.

زکات مانند هرس کردن شاخ وبرگ درختان است هيچ کشاورز و باغداري از هرس کردن

درختان ناراحت نمي شود چون مي داند اين کار به ثمر دهي بهترآنها کمک مي کند وقتي انسان احساس کند زيادي هاي مالش دلي را شاد مي کند ، حياتي به انسان در حال مرگ مي دهد اگر خصايص انساني در درونش نمرده باشد قطعا به وجد مي آيد واحساس رضايت و آرامش مي کند .

البته اين آرامش زماني حاصل مي شود که شرايط پرداخت آن رعايت بشود.

**2-16- رازقيت**

يکي از چيزهايي که براي بشر دغدغه مي باشد غذا خوردن و ترس از گرسنگي و فقر مي باشد. « **الشَّيْطانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْر** »[[61]](#footnote-62) کار شيطان اين است که با وسوسه گري در درون انسانها آن ها را به اين سمت معطوف بکند و روح و روانشان را متزلزل بکند اگر انسان به اين نقطه برسد که خودش فقير مطلق است و اين خالقي مهربان است که از کودکي و قبل از آن فکر او بوده و همه چيزش را آماده کرده هيچوقت غصه روزي را نمي خورد ، اگر انسان بداند منشأ رزق خدا فضل او نه عدل او به آرامش ابدي مي رسد فضل خدا زيادت از نياز و استحقاق و ظرفيت و گنجايش ماست . [[62]](#footnote-63)

خداوند متعال اين روزي و رزق بندگان را « **وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِب**‏ » مي دهد. [[63]](#footnote-64)

اين طور روزي مي دهد که اولا: انسان بنده ديگري نشود. ثانيا : عزت و کرامتش حفظ بماند. ثالثا : غم و غصه فردا او را از پا در نياورد. رابعا: مي خواهد انسان را تربيت کند و به اوج بندگي برساند.[[64]](#footnote-65)

نتیجه

برای اینکه انسان به آرامش روحی و روانی برسد باید معنای آرامش واقعی و جایگاه اصلی آن که همان رسیدن به مقام بالای عبودیت و بندگی است را بشناسد . ایمان ، ذکر خدا ، صبر ، توکل همه از جمله موارد آرامش فردی هستند .

**فصل دوم :**

**راه های رسیدن به آرامش در خانواده از منظر آیات و روایات**

مقدمه

خانواده نهادی است که با وجود تحولات اساسی جامعه ، در اهداف و کارکردهای خود ثابت مانده است و در همه جوامع اهمیت اساسی دارد و مناسب ترین نظام برای تأمین امنیت و آرامش روحی و معنوی بشر است .

1- تعريف خانواده از منظر قرآن

اهميت خانواده و نقش آن درجامعه بشرى از رهاورد تأمل و تفكر در دو بعد وجودی انسان آشكار مى گردد. خانواده يك واحد اجتماعى است كه هدف از آن در نگاه قرآن, تأمين سلامت روانى براى سه دسته است; زن و شوهر, پدر و مادر و فرزندان. همچنين هدف, ايجاد آمادگى براى برخورد و رويارويى با پديده هاى اجتماعى است. در قرآن مى خوانيم: «**والذين يقولون ربّنا هب لنا من أزواجنا قرّة أعين و اجعلنا للمتقين إماماً** » [[65]](#footnote-66)و كسانى كه مى گويند خداى ما ما را از همسران مان نور چشمان ببخش و ما را رهبر پرهيزكاران گردان.اين آيه بر اهميت خانواده و پيش آهنگى آن در تشكيل جامعه نمونه انسانى اشاره دارد, چنان كه پيوندهاى سالم و درخشان خانوادگى را ايده آل پرهيزكاران معرفى مى كند. در درون واحد اجتماعى خانواده پدر و مادر از آغاز تولد .

2- اهميت وجايگاه خانواده در اسلام

اما يکي از مسائلي که اسلام بسيار بر آن اهميت قرار داده و در قرآن وروايات متعددي به آن پرداخته است مسئله خانواده مي باشد.جايگاه خانواده در اسلام جايگاه متفاوت از نگاه عرفي بشريت ويا مذاهب ديگر است رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مي فرمايد : « **ما بني في الاسلام بناء احب الي الله واعز من التزويج** »[[66]](#footnote-67) در اسلام هيچ بنايي ساخته نشد که نزد خداوند محبوبتر و ارجمندتر از ازدواج باشد. در حديث ديگر از همان حضرت است که ازدواج سنت من است وهر کس از سنت من روي گرداند از امت من نيست.[[67]](#footnote-68) در روايت ديگر حضرت مي فرمايند: هرگاه کسي ازدواج کند نصف دينش را کامل کرده است وبراي حفظ نصف ديگر بايد تقواي خدا پيشه کند.[[68]](#footnote-69) يا در حديث ديگر است که همسردار خفته نزد خدا فضيلت دارد بر بي همسر روزه گير شب زنده دار.[[69]](#footnote-70) امام صادق فرمود :دو رکعت نمازي که همسردار مي خواند برتر از هفتاد رکعتي است که فرد بي همسر بخواند از سوي ديگر کسي که اهميت به تشکيل خانواده ندهد از نگاه اسلام بدترين افراد است پيامبر فرمود: « **شرارکم عزابکم** »[[70]](#footnote-71) بنابراين از اين روايات و صدها روايت ديگر برمي آيد که جايگاه خانواده و تشکيل آن از نظر اسلام بسيار جايگاه پراهميت و مهمي است .

در آيه اي ، قرآن همه مردم را مخاطب قرار داده ودستور داده که کمک کنيد تا افرادي که ازدواج نکرده اند ازدواج کنند وحتي اگر از فقر هم مي ترسند خداوند داناست واز فضل خود آنان را بي نياز مي کند « **و أنكحوا الأيامى مـنكم و الصالحـين من عبادكـم و إمائكم إن يكونوا**

**فقراء يغنهم اللّه من فضله و اللّه واسع عليم**» [[71]](#footnote-72).

اين آيه نشان مي دهد که حتي اگر مشکلي از جمله فقر ونداري سبب عدم تشکيل خانواده مي شود بايد همگي کمک کنند تا اين مشکل رفع شود وحتي خداوند هم وعده مي دهد که از فقر نترسيد و بواسطه ازدواج رزق و روزي شما را زياد مي کنم چرا که در حديثي پيامبر فرمود: ازدواج کنيد زيرا که اين کار روزي شما را بيشتر مي کند. [[72]](#footnote-73) هم چنين ازدواج سبب حفظ تقوى و عفاف و همچنين سبب اجتناب از بسيارى از كبائر مثل زنا، لواط و استمنا مى شود.

يکي از مسائل مهم ديگري که اسلام روي آن به سبب تشکيل خانواده تأکيد مي کند کسب آرامش است .با ايجاد خانواده زن ومرد احساس آرامش وسکونت مي کنند بد نيست بدانيم همه چيز در عالم طبق نقل قرآن کريم به صورت زوج خلق شده است[[73]](#footnote-74) انسان هم از اين قاعده مستثني نيست خداوند در قرآن چنين مي فرمايد: « **و خلقناكم ازواجا**؛ ما شما را جفت جفت آفريديم. » [[74]](#footnote-75) تعبير به جفت يعني آنکه هر يک از جفتها به تنهايي ناقصند و هر وقت در کنار هم قرار گيرند وتشکيل خانواده دهند آنگاه مکمل هم خواهند بود. بنا بر اين زن و مرد كامل كننده يكديگرند و با وجود هر يك، ديگري به كمال رسيده وهمين که يکديگر را از نظر رواني- جسمي وبقيه ابعاد کامل مي کنند مايه آرامش هم خواهند بود لذاست که در آيه ديگر مي فرمايد: « **هو الّذي خلقكم من نفس واحدة و جعل منها زوجها ليسكن اليها**». يا در آیه ایی دیگر مي فرمايد: « **و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينکم موده ورحمه**» .[[75]](#footnote-76)

يکي از نشانه هاي خداوند اين است که براي شما از جنس خودتان همسراني آفريد تا درکنارشان آرامش يابيد و در ميانتان مودت و رحمت قرار داد .

از مجموع اين آيات مي توان فهميد که فلسفه وجودي تشکيل خانواده رسيدن به آرامش براي زوجين است پس از نگاه اسلام ازدواج برپايه آرامش وسکونت است .البته اين آرامش در همه ابعاد روحي و جسمي و اجتماعي وساير ابعاد است.زيرا که به طور مطلق فرمود تا در کنارهم به آرامش برسيد. بنابراين از نظر اسلام اصل در زندگي خانوادگي وجود فضايي آرام ومحبت آميز است که زن و شوهر يايد سعي کنند در محيط خانواده ميان اعضا آرامش بوجود آيد و روز به روز اين آرامش و محبت بيشتر شود.

البته مشکلات و عواملي سبب خواهد شد اين آرامش به خطر افتد و اگر ادامه پيداکند ممکن است پايه هاي مهر ومحبت همسران را فرو ريزد. لذا لازم است مشکلات وآسيب هايي که سبب اخلال در آرامش خانواده مي شود را از نظر اسلام شناخته و سپس راه حل هايي که خود او براي ايجاد دوباره آرامش وبرگشت آن به خانواده مي شود را بشناسيم .

3- عوامل امنیت و ثبات خانواده

رشته حیات خانواده باید چنان استوار باشد که هیچ عاملی نتواند آن را از هم بگسلد. برای حفظ خانواده از فروپاشی باید از همان آغاز مراقب بود و کنترل‏های لازم را انجام داد. عواملی که سبب حفظ خانواده از خطر و آلودگی‏ها می‏شود، بسیار و متنوع است؛ زیرا بخشی از آنها به خود زن و مرد، بعضی به اجتماع و برخی نیز به دولت و حکومت برمی‏گردد. عواملی چون پاکی، تقوا، حفظ عفت، رعایت حقوق، شرکت در غم و شادی یکدیگر، وجود فرزند، محدود کردن خواسته‏ها، تحمل یکدیگر، پاکی مردم، نظارت اجتماعی، کنترل عوامل مزاحم، کنترل مراکز فساد، اجرای قوانین، ارشاد عمومی، تشویق به ازدواج، آسان‏سازی ازدواج، دادن امتیاز شغلی به متأهل‏ها و کنترل مسئله طلاق، همگی می‏توانددر حفظ و ثبات حیات خانواده مؤثر باشد .[[76]](#footnote-77)

3-1- جنبه تکوینی در زندگی زناشویی

خداوند در رابطه بین«زوجین»،محبت،الفت ، صمیمیت ، نیاز غریزی و حس پدری و مادری را قرار داده است و افزون برآن مرد، احساس سرپرستی و رهبری و به زن، جاذبه مهر و عاطفه و رقت قلب و لطافت روح را عنایت کرده است . چنین رابطه ای سبب می شود که محیطی مناسب برای همیاری ، تبادل محبت و مهربانی به وجود آید تا هر یک از زن و شوهر بتوانند نیاز روحی خود را در خانواده تأمین کنند و تکیه گاهی محکم و طمئن برای خود داشته باشند.

نیازمندی به زندگی زناشویی فقط از نیاز غریزی ناشی نمی شود؛ بلکه سبب اصلی برای این احساس نیاز،همان نیاز به آرامش و آسایش روحی و الفت و مهربانی است وگرنه اگرتنها محرک اتنسان برای زندگی زناشویی،غریزه جنسی بود،انسان ضرورتی برای ایجادرابطه زناشویی و تحمل بارسنگین مسؤولیت خانواده ووظایف سخت آن درخود نمی دید.تعابیر قرآن مجید،درباره زندگی زناشویی ونقش وجایگاه آن درزندگی انسان،مارابه تأمل فرامی خواند.خداوندمتعال می فرماید:« **هن لباس لکم وانتم لباس لهن**»[[77]](#footnote-78)آنان پوشش شمایندوشما پوشش آنان .

هر یک از زوجین به عنوان پوشش و لباسی برای زوج خود محسوب می شود ؛ همان گونه که لباس ، حافظ بدن است ، زوجین هم حافظ یکدیگرند با این تفاوت که لباس ، بدن را از نگاه مردم ، سرما ، گرما ، و آسیب های دیگر مصون می دارد ؛ ولی زوجین ، یکدیگر را از سقوط در رذایل اخلاقی حفظ می کنند و نسبت به طمع چشم ها و هوس ها ، همدیگر را مصون می دارند .

جنبه تشریعی زندگی زناشویی نیز، از همین جنبه تکوینی سرچشمه می گیرد . همان گونه که لباس حفظ کننده شخص است ، شخص هم وظیفه دارد که حافظ لباس و جامعه خود باشد تا آلوده و فرسوده نشود . زوجین نیز که لباس و پوشش هم ، محسوب می شوند ، ( از جنبه تشریعی ) وظیفه دارند که حافظ حقوق یکدیگر باشند و از سلامت محیط خانواده مراقبت کنند تا این پوشش که هدیه آنان به یکدیگر است ، همواره در زندگی زناشویی وجود داشته باشد . خداوند متعال در سوره روم و اعراف می فرماید :

« **و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجا لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه** » [[78]](#footnote-79) و از نشانه های او این است که برای شما از ( جنس ) خودتان همسرانی بیافرید تا بدیشان آرام گیرید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد .

« **هو الذی خلقکم من نفس واحده و جعل منها زوجها لیسکن الیها** » ؛ [[79]](#footnote-80) اوست که شما را از یک تن آفرید و همسر او را از ( نوع ) او پدید کرد تا بدو آرام گیرد .

این آرامش و مهربانی و دوستی که آیات قرآن به آن اشاره دارند ، از جنبه تکوینی و فطری نظام خانواده ناشی می شود ، نه از جنبه تشریعی آن ( زیرا جنبه تشریعی به مراقبت و محافظت بر این آرامش و دوستی در محیط خانواده اختصاص دارد ) . خداوند این احساسات و عواطف را در رابطه زن و شوهر قرار داده است تا محبت هر یک در قلب دیگری رخنه کند و آرامش هر یک با پناه بردن به دیگری حاصل شود .

هر انسانی در عمق وجود خود ، نیازمندی شدیدی به این سه عنصر اساسی ( آرامش ، مهربانی و دوستی ) احساس می کند و اگر بدون آن ها روزها را سپری کند ، در زندگی اش ، احساس کمبود و نقص خواهد کرد . این سه عنصر به اضافه نقش پوششی داشتن زوجیت ، محیطی آرام و ایمن را در جوی که مملو از سختی ها ، خستگی ها و برخوردها است ، ایجاد می کند که در آن ، اثری از درگیری ، برخورد ، مزاحمت ، مکر و حیله وجود نخواهد داشت .

3-2- جنبه ی تشریعی در زندگی زناشویی

نقش تشریع ، چیزی بیگانه با تکوین و جدای از آ« نیست – همان گونه که گذشت – چون از سویی همان خدایی که شارع و قانونگذار است ، پروردگار تکوین عالم هم است و از سوی دیگر ، وظیفه تکمیل نقش تکوین ، تنظیم عمل آن و حفظ آن از آفات ، همان رسالت تشریع است .

قوانین اسلامی نیز در هماهنگ کردن رابطه زن و شوهر ، همینوظیفه را بر عهده دارند .این قوانین می کوشند تا این علقه ، نیازمندی های انسان به آرامش و امنیت ، صفا و صمیمیت و محفوظ بودن را ( در نوسان های زندگی و تراکم کاری او ) به خوبی تأمین کند .[[80]](#footnote-81)

4- حقوق زن و شوهر

4-1- حقوق شوهر

در اسلام بالاترين وبزرگترين حق را بر زن شوهر او دارد تاجايي اين مسئله اهميت دارد که پيامبر فرمود: اگر قرار بود دستور دهم کسي در برابر کسي سجده کند حتما به زن دستور مي دادم که به شوهرش سجده کند .[[81]](#footnote-82) اگر روايات و آيات در زمينه حقوق شوهر مطالعه شود نتيجه مي گيريم که اسلام پيوندي ميان رعايت حقوق شوهر و عدم آن با قبولي عبادات يا رد آن وخوشبختي يا شقاوت همسرش قرار داده است .پيامبر فرمود: هرکه شوهرش را بيازارد خداوند نماز آن زن را قبول نکند وکار نيکش را نپذيرد تا زماني که به شوهرش کمک کند و او را خشنود سازد .يا امام صادق علیه السلام فرمود: ملعون است ملعون است آن زني که شوهر خود را بيازارد و غمگين کند و خوشبخت است آن زني که شوهر خود را احترام نهد و آزارش ندهد و در همه حال از او فرمان برد. [[82]](#footnote-83)

اين از خصوصيات اسلام است که همه شئون ورفتارهاي انسان را در پرتو بندگي او نظاره مي کند مثلا زن وشوهر هنگام انجام دادن وظايف در برابر يکديگر در حال عبادت هستند.در اين زمينه روايات متعددي هست که پيامبر فرمود: هرزني که هفت روز شوهرش را خدمت کند خداوند هفت در دوزخ را به روي او ببندد وهشت در بهشت را به رويش بگشايد تا از هر در که خواهد وارد شود.يا فرمود:هيچ زني نيست که جرعه اي آب به شوهرش بنوشاند مگر آنکه اين عمل او برايش بهتر از يک سال باشد وشبهايش را به عبادت سپري کند.[[83]](#footnote-84) در اينجا به برخي از حقوق شوهر مي پردازيم که همسرش وظيفه دارد آنها را مراعات کنند.

4-1-1- تأمين نيازهاي عاطفي

زن ومرد هردو به اين مقوله نيازمند هستند اما يکي از حقوق شوهر آن است که همسرش نيازهاي عاطفي او را تأمين نمايد لذا در روايات ما پاداش نيکو شوهرداري نمودن را که به معناي همان تأمين نيازهاي عاطفي اوست برابر جهاد کردن در راه خدا دانسته است. [[84]](#footnote-85)

4-1-2- متابعت وپيروي از او در امور خانواده

زن وظيفه دارد هنگام خروج از منزل اگر براي عبادت واجبي نباشد و يا در اموري که به نوعي ضرر به شوهرش مي زند يا شوهرش در آن امور راضي نيست مانند صرف مال شوهر يا روزه گرقتن مستحبي يا نذر نمودن و يا اعمال عبادي مستحب از شوهر خود اجازه گيرد.

4-2- حقوق زن

در مقابل شوهر نيز در برابر همسرش وظايفي دارد که بايد آنها را انجام دهد. رعايت حقوق زن نيز بسيار در اسلام مورد سفارش واقع شده است تا جايي که پيامبر فرمود: جبرييل پيوسته مرا درباره زن سفارش مي کرد تا جايي که گمان بردم طلاق او جايز نيست مگر در صورت ثابت شدن فحشا [[85]](#footnote-86) در اينکه بايد حتما زن وظايف خانه را انجام دهد هيچ وجوبي در اسلام براي زن نيست اما اسلام هم به زن و هم به مرد سفارش مي کند که در کارهاي خانه به همديگر کمک کنند چنانکه براي مردي که در خانه به همسرش کمک کند پاداشها و ثوابهايي قرار داده شده است .

از حقوق زن مي توان به موارد زير اشاره کرد:

4-2- 1- ابراز محبت به همسر وبرآورده ساختن نيازهاي عاطفي

مرد بايد نسبت به همسر هميشه ابراز علاقه ومحبت نمايد پيامبر فرمود: اين سخن مردبه زن که دوستت دارم هرگز از دل او بيرون نرود. [[86]](#footnote-87) يا درحديث ديگري پيامبر خدا فرمود: نشستن مرد نزد زن و فرزندش نزد خداوند متعال محبوبتر از اعتکاف در مسجد من است .[[87]](#footnote-88) اين نشان دهنده اهميت حفظ صميميت و محبت در خانوده است .

4-2- 2- دادن نفقه

 نفقه يعني آنکه مردوظيفه دارد مخارج اقتصادي زن را تأمين نمايد از لحاظ خوراک،پوشاک ومسکن وبقيه مخارجي که در شأن زن وعرف جامعه است.پيامبر فرمود:حق زن به شوهرش آن است که شکمش را سير کند و بدنش را بپوشاند. [[88]](#footnote-89)

4-2- 3- احترام وبزرگداشت زن

 از ديگر حقوق او احترام و معاشرت نيکو ست « **وعاشروهن بالمعروف** » [[89]](#footnote-90)

4-2- 4- مدارا ومسامحه در موارد اختلاف

يکي از حفوق زن آن است که در موارد اختلاف با او مدارا نمود « **فدارها علي کل حال** »[[90]](#footnote-91) هم چنين نسبت به رفتارهاي نامناسب او که برخاسته از جهالتش باشد از او گذشت و او را مورد عفو قرار داد . « **واذا جهلت عفوت عنها** » [[91]](#footnote-92)

5- حقوق والدين وفرزندان

اين دسته نيز متقابلا حقوقي را فرزندان بر عهده والدين و حقوقي را نيز والدين بر فرزندان خود دارند.

5-1- حقوق فرزندان

 والدين وظيفه پرورش و تربيت کودک را تا زمان ازدواج و استقلال او بر عهده دارند در سنين نوزادي و کودکي تغذيه ومراقبت وتربيت متناسب با سن او از وظايف والدين در اين سنين است .در دوره مياني کودک احتياج به تعليم وکنترل وراهنمايي دارد.ودر دوره نوجواني فراهم آوردن زمينه استقلال آنان مانند ازدواج از وظايف والدين است.

در اينجا نيز اسلام ارزش معنوي بسيار زيادي براي فرزند داري وتربيت او قائل شده است به خصوص براي مادر که بيشترين نقش را دارا مي باشد. رسول خدا فرمود: وقتي زن باردار مي شود ثواب و پاداش او مانند روزه دار برپاکننده نماز وکسي است که با مال وجانش در راه خدا جهاد مي کند .هنگامي که وضع حمل نمود کسي عظمت مزد وپاداش او را درک نمي کند وقتي به نوزادش شير مي دهد هرمکيدن بچه ارزش آزادکردن بنده اي از فرزندان اسماعيل را دارد وهرگاه به طور کامل به فرزندش شير داد فرشته اي به او مي گويد همه گناهان گذشته ات بخشيده شد دوباره عمل آغاز کن.[[92]](#footnote-93)

اسلام درباره تربيت فرزند از قبل از تولد ونقش روحي وجسمي زن وشوهر تأکيد مي کند و حتي ملاکها و خصوصتهايي براي زن وشوهر وحتي خانواده هاي آنها بر مي شمرد که اين ملاکها مي تواند در ايجاد خصوصيتهاي جسمي و روحي فرزند موثرباشد هم چنين درهنگام انعقاد نطفه و دوران حاملگي به مادر وپدر توصيه هايي درباره تأثير انواع غذاها يا رفتارها وخصوصيتهاي هريک بر فرزند مي نمايد. پيامبر فرمود : ببينيد نطفه خود را در چه محلي قرار مي دهيد زيرا عرق(ژن)به طور پنهاني عمل مي کند. [[93]](#footnote-94)

امام حسن مجتبي علیه السلام فرمود : اگر در موقع آميزش ولحظه انعقاد نطفه دل آرام و گردش خون طبيعي وبدن خالي از اضطراب باشد فرزند علي القاعده به پدر ومادر خود ماننده است . [[94]](#footnote-95)

بعد از تولد وظايفي را پدر و مادر در قبال فرزند خود دارا هستند نام نيکو انتخاب کردن: امام رضا علیه السلام مي فرمايند: فرزند خود را به بهترين اسم و کنيه نامگذاري کن. [[95]](#footnote-96) ،عقيقه نمودن، صدقه دادن براي فرزند وساير آداب ديگر از دستورات اسلام بعد از تولد است. گفتگوي مهربانانه با فرزندان نگاه مهربانانه به آنها دست کشيدن بر سرشان بوسيدن ودر آغوش کشيدن فرزند امام صادق علیه السلام مي فرمايد: کودکان خود را زياد ببوسيد زيرا بوسيدن شما درجه اي(پاداش) دارد.[[96]](#footnote-97) بازي با کودکان ، احترام به کودک ، با نيکو صدازدن پيامبر فرمود: به کودکان خود احترام بگذاريد وبا آداب وروش پسنديده با آنها رفتار کنيد.[[97]](#footnote-98)

پيامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: خداي رحمت کند کسي را که در نيکوکاري و نيکي به فرزندش کمک کند سئوال شد چگونه فرزند خود را در نيکي کمک کند؟ فرمود: آنچه در توانايي کودک است و برايش ميسر است از او بپذيرد و آنچه انجام ندادنش براي کودک دشوار است از او نخواهد و او را به گناه وطغيان و کارهاي احمقانه وادار نکند.[[98]](#footnote-99)

امام سجاد علیه السلام مي فرمايد :حق کودک تو بر تو اين است که بداني وجود او از توست و بد و خوب او در اين دنيا به تو ارتباط پيدا مي کند و بايد بداني که در سرپرستي او مسئوليت داري و مسئول هستي که او را به بهترين وجه تربيت کني و بر عهده توست که او را به خداوند بزرگ راهنمايي کني. [[99]](#footnote-100)

هم چنين اسلام بررعايت عدالت و مساورات با فرزندان تأکيد مي کند از رسول خدا ـ صلى الله عليه وآله و سلم ـ روايت است كه حضرت مردى را ديد كه دو پسر داشت، يكى را بوسيد و ديگرى را نبوسيد. فرمود: «**فَهَلاّ ساوَيْتَ بَيْنَهُما**؟» «چرا مساوات را ميان آنان رعايت نكردى?!» البته سفارش اسلام و تأکيد او بر ابراز محبت و عواطف نسبت به دختر بيشتر است چنانکه پيامبر فرمود: کسي که به بازار وارد شود و براي خانواده خود هديه اي بخرد ثواب کسي را دارد که به نيازمندان هديه ميدهد او بايد به دختران قبل از پسران هديه دهد زيرا کسي که دخترش را شاد کند ثواب آزاد کردن بنده اي از فرزندان اسماعيل را مي برد .[[100]](#footnote-101) البته فرزندسالاري در اسلام ممنوع است افراط در ابراز محبت به فرزندان مورد قبول نيست .[[101]](#footnote-102) هم چنين تنبيه مانند قهر کردن با کودکان که به مدت طولاني نيز نباشد پذيرفته شده است[[102]](#footnote-103) اسلام تنبيه بدني را براي تربيت و به خصوص براي تربيت کودکان روشي حکيمانه نمي داند. مردي به حضرت علي علیه السلام از رفتار ناپسند فرزند خود شکايت کردحضرت فرمود: او را نزن بلکه از او قهر کن و قهرت را طول نده . [[103]](#footnote-104) البته بايد کودک را از همان کودکي با سختي ها در حد توان خود آشنا نمود تا بتواند در بزرگي در برابر مشکلات صبور باشد .امام کاظم علیه السلام مي فرمايند:خوب است کودک در خردسالي بدهکار شود (با سختي ها ومشکلات اجتناب ناپذير زندگي که تاوان زندگي است آشنا شود) تا در بزرگي بردبار و صبور باشد. [[104]](#footnote-105)

خشونت ورزي نسبت به کودکان وزدن آنها نهي شده است به گونه اي که گفته شده خداوند براي چيزي به مانند ظلم در حق کودکان و زنان خشمگين نمي شود.[[105]](#footnote-106)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) فرموده اند: «فرزندان خود را به سه خصلت تربيت كنيد: محبت پيامبرتان و محبت خاندان او و قرائت قرآن». شك نيست كه هر سني مقتضايي براي خودش دارد و بايد طبق آن برنامه ريزي كرد.

علي علیه السلام فرمود : آداب ورسوم زمان خود را با فشار وزور به فرزندان خويش تحميل نکنيد زيرا آنان براي زماني غير از زمان شما آفريده شده اند.[[106]](#footnote-107)

5-2- حقوق والدين

آنقدر حقوق والدين برفرزندان در اسلام اهميت دارد که خداي متعال احسان وشکر از پدر و مادر را در رديف شکر و بندگي خود دانسته است (خدا را بپرستيد وبه او شرک نورزيد و به پدر ومادر احسان کنيد [[107]](#footnote-108)يا « **وان اشکرلي ولوالديک** »[[108]](#footnote-109).بنابراين سفارشهايي زيادي در مورد پدر ومادر ورعايت حقوق آنها دراسلام شده است .البته از ميان پدر و مادر ، مادر اولويت بيشتري نسبت به پدر دارد انسان را درباره پدر ومادرش توصيه نموديم (بويژه که مادرش با ضعف وزحمت طاقت فرسا او را در رحم خود پروراند و در دوسال او را شير داد که مرا و پدر و مادرتان را شکر و سپاس گزاريد.[[109]](#footnote-110)

5-2-1- احسان رفتاري وگفتاري

وپروردگار تو فرمان موکد داد که جز او را نپرستيد و به پدر ومادر احسان کنيد وچون به پيري رسيدند با ايشان با درشتي ودور از ادب سخن مگوي بلکه سخنان تو با آنها آميخته با احترام باشد واز روي لطف ورأفت در برابر آن دو تواضع کن و دعاگويشان باشد و بگو پروردگار من والدين مرا مورد لطف خود قرار ده چنانکه از کوچکي مرا پرورش دادند.[[110]](#footnote-111)

سفارش به پدر و مادر واحسان نمودن به آنها بويژه در هنگام پيري که دروان افول آنهاست از حقوق والدين بر فرزندانشان است. مسلم است که هنگام پيري اطرافيان نمي توانند آنان را تحمل کنند و در بسياري موارد ممکن است فرزند اوقات تلخي يا کم حوصلگي واظهار خستگي نمايد اما قرآن مجيد تأکيد مي کند که در اين موقع فرزند نبايد اظهار خستگي نمايد وآخ نگويد و طوري نباشد که پدر و مادر پير او احساس کنند که فرزندشان از خدمت کردن به آنان خسته شده است لذا مي فرمايد با درشتي با آنان سخن مگوي.[[111]](#footnote-112)

5-2-2- احسان مالي

بر شما اين وظيفه نوشته شده است که هريک از شما به هنگامي که مرگش فرا رسيد اگر بعد از خود مالي بر جاي نهاده چيزي از آن را براي والدين و نزديکان خود به گونه اي خوب وصيت کند .[[112]](#footnote-113)

خداوند در اين آيه دستور مي دهد که فرزند هنگام مرگ با وصيت ،بخشي از اموال خود را به آنان اختصاص دهد البته اين دستور مستحب است .

يا در آيه ديگر مي فرمايد : از تو مي پرسند در چه راهي مال خود را صرف کنيم بگو آنچه را صرف مي کنيد در گام اول براي والدين باشد ونزديکان و خويشان.[[113]](#footnote-114) لذا اگر پدر و مادر نيازمند باشند لازم است در درجه اول به آنان کمک نمود. بنابراين طبق نظر اسلام رعايت حقوق پدر و مادر چه در حياتشان وچه پس از آن از اهميت فوق العاده اي برخورداراست.[[114]](#footnote-115)

6- اعتقادات وباورهاي اصيل اسلامي

اگر اعضاي خانواده به خصوص پدر ومادر که نقش مدير ورهبر خانواده را بر عهده دارند چنين اعتقاداتي را داشته باشند بدون شک آرامش در خانواده ها ايجاد شده و از بين نمي رود. از جمله مهمترين اين اعتقادات تسليم ورضا به مقدارت الهي .اعتقاد به رحمت گسترده ورزاق بودن خدا.اعتقاد به معاد وزندگي پس از مرگ.اعتقاد به امامت اهل بيت که همراه با توسل وزيارت قبور آنها انسان احساس آرامش مي کند .آري زن وشوهري که راضي به مقدرات الهي اند وبا توکل برخدا امور خود را به او واگذار مي کنند چه جاي نگراني و تزلزلي در زندگي خود احساس مي کنند توکل برخدا روزنه اميدي در برابر افراد مي گشايد وگاه مشکلات را از راههايي که افراد گمان نمي برند حل مي کند البته اعضاي خانواده به خصوص زن وشوهر مي توانند يکديگر را توصيه به توکل نمايند در روايتي است که شخصي خدمت رسول خدا رسيد وعررضه داشت همسرم مرا دعوت به توکل به خدا مي کند پيامبر آن زن را تحسين نموده وفرمودند ثواب او نصف ثواب شهيد است .[[115]](#footnote-116)

6-1- رعايت توصيه اخلاقي

اسلام هر يک از زن وشوهر را دعوت به يک مجموعه از توصيه هاي اخلاقي مي کند که با رعايت آنها زندگي سالم و آرامش بخشي را خواهند داشت.به مواردي از آن اشاره مي کنيم :

6-1-1- صداقت

مرد و زن بايد نسبت به همديگر صادق باشند و انگيزه و قصدي مغاير با گفتار ورفتارشان نباشد درصورتي که صداقت در خانواده حاکم نباشد خانواده دچار آشفتگي شده و فضاي خانواده به بي اعتمادي وبدبيني کشانده مي شود .لذا اسلام تأکيد بر پرهيز از دروغ نموده تا فضاي خانواده فضاي آکنده از اعتماد وصداقت باشد. [[116]](#footnote-117)

6-1-2- خوش بيني

يکي از مسائلي که اسلام بر روي آن تأکيد مي کندخوش بيني است .خوش بيني سه وجه مي تواند داشته باشد نسبت به خداوند نسبت به وقايع وحوادث زندگي و خوش بيني اعضا نسبت به يکديگر خوشبيني نسبت به خداوند که از آن تعبير به حسن ظن به خدا مي شود بر زندگي خانوادگي مي تواند بسيار موثر باشد از بزرگترين گناهان که موجب نااميدي واضطراب مي گردد سوءظن به خداست[[117]](#footnote-118) در روايات است که خداوند نزد گمان بنده مومن خود مي باشد يعني اگر کسي به خداوند گماني نيکو داشت خداوند نيز مطابق گمان او شرايط را برايش فراهم مي کند.[[118]](#footnote-119)

خوشبيني نسبت به وقايع و رويدادهاي زندگي مي تواند افراد را در مقابل مشکلات وسختي ها ايمن کند. امام صادق مي فرمايند: تأثير فال بد به خودت بستگي دارد اگر آن را آسان بگيري آسان مي شود واگر سخت بگيري سخت مي شود واگر آن را به چيزي نگيري چيزي نخواهد بود .[[119]](#footnote-120) انساني که معتقد به قدر الهي است مي داند اگر امر خير يا شري براي او پيشامد نمود به مصلحتش بوده است ونه در شادي ونه در غم به خويشتن تکيه نمي کند.پيغمبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: خداوند هيچ قضاي شاد يا غمگيني بر مومن جاري نمي سازد مگر آنکه خيرش در آن است اگر بلايش دهد کفاره گناهانش باشد و اگر عطا کند و گرامي اش دارد به او بخشش کرده است. [[120]](#footnote-121) و خوش بيني نسبت به اعضاي خانواده: هيچ يک از افراد حق ندارند نسبت به هم بدبين باشند البته پديدآيي اين حالت نيازمند مقدماتي است وآن اينکه هر دو در رابطه با هم صداقت داشته باشند وهم چنين شناخت کافي ولازم را نسبت به هم داشته باشند. امام علي علیه السلام مي فرمايند : خوش بيني مايه آسايش دل وسلامت دين است[[121]](#footnote-122) يا خوش بيني اندوه را مي کاهد [[122]](#footnote-123) روايات متعددي در اين زمينه وجود دارد که به بخشي از آنها اشاره مي نماييم:

امام علي علي علیه السلام فرمود : شايسته نيست به سخني که از دهان کسي خارج شد گمان بد ببري چراکه براي آن برداشت نيکويي مي توان داشت .[[123]](#footnote-124)

پيامبر صلی الله علیه و آله و سلم مي فرمايند:براي گفتار وکرداري که از برادرت سر مي زند عذري بجوي واگر نيافتي عذري بتراشد[[124]](#footnote-125)

در حديثي ديگر مي فرمايند:رفتار برادرت را به بهترين وجه حمل کن تا زماني که کاري از او سرزند که راه توجيه را برتو ببندد وهيچ گاه به سخني که از دهان برادرت بيرون آيد تا وقتي براي آن محمل خوبي مي يابي گمان بد مبر. [[125]](#footnote-126)

انسان بدبين زندگي را به کام خويش وحتي اطرافيانش تلخ مي کند خودش را از نظر وتوجه ديگران دور مي کند ميان خود وديگران ديواري از بي اعتمادي وسدي در برابر ارتباط موثر قرار مي دهد.

6-1-3- صبر

 صبر نيز يکي از عوامل آرامش خانواده ها به شمار مي رود زيرا چه بسا خانواده اي با مشکلي مواجه شده مثلا دچارناکامي يا مصيبت ويا رفتارهاي نامناسب ديگران گشته است که عامل صبر مي تواند خانوده را به پناهگاه آرامش سوق دهد .لذا در روايات توصيه به صبر شده است .[[126]](#footnote-127)

6-1-4- حلم

حلم يعني انسان با وجود قدرتي كه دارد اما بزرگواري مي كند وطرف مقابل خود را مي بخشد واز او مي گذرد [[127]](#footnote-128) آن با تحمل آن است كه در تحمل نمودن -كه البته تحمل ،منفي وآثار سويي بر روان انسان مي گذارد- آن است كه انسان توانايي برخورد با شخص را ندارد ويا اگردارد از او نمي گذرد واو را تحمل مي كند اما درحلم همانطور كه گفته شد گويي شخص اصلا رفتار طرف مقابلش را ناديده گرفته است وخود را به نديدن وغفلت مي زند.وچيزي از رفتار او در دل خويش بر نمي گيرد وكاملا از او مي گذرد چنين صفتي بسيار مورد تأكيد روايات ماست ونه تنها اثرمنفي ندارد بلكه اثرات مثبت براي خود شخص وطرف مقابلش دارد.

6-1-4-1- روش هاي داراي حلم شدن

1- تغافل: اگر در مقابل شما كسي عملي را انجام داد وشما را ناراحت نمود رفتار او را ناديده بگيريد گويي اصلا رفتار او را نديده ايد .امام علي علیه السلام مي فرمايند:از بهترين رفتارهاي شخص بزرگوار ناديده گرفتن چيزي از خطاهاي مردم است كه مي داند.

امام صادق علیه السلام فرمود : درستي وضع زندگي اجتماعي ومعاشرت ،پيمانه پري است كه دوسوم آن توجه وهشياري است ويك سومش چشم پوشي.

2- خود را به حلم زدن : انساني كه حلم براي او دشوار است مي تواند خود را به حلم بزند يعني تظاهر به حلم داشتن بنمايد واين كار رابارها تكرار کند تا عادتش شود كه حليم باشد.امام علي علیه السلام فرمود: اگر بردبار نيستي خويشتن را بردبار جلوه ده زيرا كمتر كسي است كه خود را شبيه گروهي كند وسرانجام يكي از آنان نشود.[[128]](#footnote-129)

نتیجه

از ابتدای اصلاح خانواده بزرگسالانی ، همواره سبب پرداختن به این زیر بنای مقدس و هدایت آن به جایگاه واقعی اش می باشد . اسلام مکتبی انسان ساز ، که بیشتر توجه خود رابه خانواده می دهد و برای رسیدن به آارمش و امنیت وظایف و حقوقی برای زن و شوهر و والدین و فرزندان نسبت به یکدیگر قرار داده که با عمل به این وظایف نیازهای روحی و معنوی و عاطفی انسان تأمین می شود که از جمله آن ، دستیابی به آرامش و امنیت است.

نتیجه گیری

آرامش به معنای طمأنینه ، تسکین ، آسودگی خاطر می باشد که در مقابل آن ، تشویش و نگرانی و اضطراب است . از نظر اسلام آرامش و طمأنینه امری واقعی ، حقیقی و دست یافتنی است .

از آنجایی که آرامش و نگرانی ، حالتهایی روانی برای انسان به شمار می روند ، نمی توان برای آن انواع و اقسامی را برشمرد ولی به جهت عوامل پدید آورنده و یا موانع ایجادی می توان آن را به اقسام و انواع اعتقادی ، روانی و طبیعی دسته بندی کرد .

در قرآن از همسر ، خانه ، شب ، یاد خدا ، ایمان ، توکل ، صبر و ... به عنوان علل و عوامل ایجاد ی آرامش یاد شده است .

حتی در برخی از آیات به چیزهایی مانند تابوت برای بنی اسرائیل به عنوان علت سکون و آرامش ، سخن به میان آمده است .

پس اگر انسان از چیزهایی که برای انسان پریشانی خاطر می آورد و مانع آرامش است ، دور می کند ، زمینه رسیدن به حالت طمأنینه و آرامش را فراهم ساخته . و نیز از آنجایی که خانواده محل رشد و تعالی افراد یک جامعه است ، لذا تمام سعی اسلام بر این است که خانواده محل امن و آرامش برای افراد باشد و این امر با رعایت حقوق اعضای خانواده نسبت به یکدیگر و حقوق فرزندان نسبت به یکدیگر و حقوق فرزندان نسبت به یکدیگر میّسر می شود . چرا که آرامش ، اصل بنیان یک خانواده است .

راهکارها و پیشنهادات :

1. برگزاری جلسات در مساجد ، حسینیه ها و ... توسط اساتید مجرب و با سابقه .
2. اجرای برنامه های مختلف در رسانه ها و تلویزیون
3. تألیف کتب ، نشریه ، مقاله و ... در رابطه با موضوع آرامش و طمأنینه
4. بنابراینکه عصر ، عصر اضطراب است باید آسیب شناسی شود که چه عواملی موجب از بین بردن آرامش می گردد .
5. قسمت هایی از این تحقیق که چشمگیر تر است در اماکنی مانند مدارس ، نمایشگاه ها و ... در اختیار عموم قرار گیرد .
6. شرکت در کلاسهای هنری و ورزشی برای بدست آوردن آرامش فردی
7. شرکت در گروه های دوستی و جلسات دوستانه
8. بدست آوردن مهارتهای اجتماعی

فهرست منابع

\* قرآن

\* نهج البلاغه

1. آصفی ، محمد مهدی ، آرامش (3) ، مترجم : علیرضا سروش ، محمدحسین سرانجام ، ج3، چاپ اول ، قم ، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) ، 1385 .

2. الهی ، محمد و دیگران ، شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه ، تهران ، بیان جوان ، سال1384 ، ص 82-84 .

3. حرعاملی ، محمدبن حسن ، وسائل الشیعه ، تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی ، بیروت ، داراحیاء تراث عربی ، 1991 میلادی .

4. حسینی دشتی ، سید مصطفی ، معارف و معاریف ، ج 6 ، چاپ اول ، قم ، نشر حجت قم ، 1386 .

5. طباطبایی ، محمد حسین ، تفسیرالمیزان ، ترجمه : محمدباقر موسوی همدانی ، ج 11 و 10 ، قم ، دفتر انتشارات اسلامی .

6. طبرسی ، فضل بن حسن ، مجمع البیان ، ترجمه مترجمان ، تهران ، ج 11 ، چ اول ، سال 1360 ، ص 161

7. محمدی ری شهری ، محمد ، میزان الحکمه ، ترجمه : حمیدرضا شیخی ، ج 1 ، قم ، دارالحدیث ، 1379 .

8. مظاهری ، حسین ، کاوشی بو ، در اخلاق اسلامی ، مترجم : محمود ابوالقاسمی ، چاپ اول ، مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر ، بهار 1357 .

9. مکینی ، محمد بن یعقوب ، اصول کافی ، ترجمه : سید جواد مصطفوی ، تهران ، نشر و فرهنگ اهل بیت .

10. مکارم شیرازی ، ناصر و همکاران ، تفسیر نمونه ، ج 8-7-1 ، تهران ، دارالکتب اسلامی ، 1374 ش .

11. مجلسی ، محمد باقر ، بحارالانوار ، ج 17 ، بیروت ، مؤسسه وفاء ، 1404 ق .

12. راه های ایجاد آرامش در زندگی فردی از منظر روایات .

 htt : www//ahloibait.blog.ir

13. باشگاه اندیشه : عسکری ، حسن ، مقاله : راه های رسیدن به آرامش از نگاه قرآن .

 www.Pajoohe.com

14. رویکرد قرآن به مسأله آرامش در مقایسه با سایر ادیان

. www.howzah.net

15. قرضاوی ، یوسف ، سیمای صابران در قرآن ، محمد علی فشارکی ، مشهد ، دفتر تبلیغات .

 Kian5vv:Kowsarblog.ir

16. آرامش روانی در پرتو ایمان ، تقوا عبادت .

 www.rcb.ir

17. اطمینان قلب در قرآن نوشته علی محمودی .

 [www.tebyan.net](http://www.tebyan.net)

18. راه های کسب آرامش – آبان 89 .

. www.tebyan.net

19. آرامش در خانواده از نگاه اسلام ، محمد ثناگویی .

 www.rasekhoon.ir

20. راه های ایجاد آرامش در زندگی فردی و اجتماعی : تنظیم محمدرضا حسینی جهرم .

 www.old.ido.ir

21. بررسی سکینه در آیات و روایات ، پایان نامه بنت الهدی عاشوری ، پاییز 87 ، بوشهر .

 [www.bushehr.ir](http://www.bushehr.ir)

1. - محمدي، ‌حميد، ‌بررسي چهل  واژه كليدي قرآن كريم، ‌چ اول، ‌1380، ‌ن: موسسه دارالذكر، ص 55 [↑](#footnote-ref-2)
2. - راغب اصفهاني، مفردات الفاظ القرآن كريم، ‌چ اول 1423 هـ.ق، ‌ن انتشارات ذوي القربي، ‌ص 90 واژه اَمن [↑](#footnote-ref-3)
3. - همان، لفظ ايمان . [↑](#footnote-ref-4)
4. - محمد بن حسین ، راغب اصفهانی ، التحقيق فی کلمات القرآن الکريم ، ج 3،  بی جا ، بی تا، ص 289 . گرفته شده از سایت کوثر بلاگ www. Kowasrblag.ir [↑](#footnote-ref-5)
5. - جوادي آملي، ‌عبدالله، ‌تسنيم، 1380، ن مركز نشر اسرار، ج 3، ص 60 [↑](#footnote-ref-6)
6. - راه های ایجاد آرامش در زندگی فردی برگرفته ار سایت www.old.ido.ir [↑](#footnote-ref-7)
7. - محمدي، همان، ‌ص 153 [↑](#footnote-ref-8)
8. - حسيني دشتي، سيد مصطفي، معارف و معاريف، چ اول ، قم ، حجت قم، ‌ج 6، كلمه سكينه ، 1386. [↑](#footnote-ref-9)
9. - راغب اصفهاني، همان، ماده سكينه و سكن ص 417. [↑](#footnote-ref-10)
10. - راغب اصفهاني، ‌همان، ‌واژه طمن [↑](#footnote-ref-11)
11. - طباطبايي، ‌سيد محمد حسين، ‌الميزان، مترجم: سيد محمد باقر موسوي همداني، ج 11، ‌چ‌13، دفتر انتشارات اسلامي وابسته به جامعه مدرسين حوزه علميه قم: ص ‌483 [↑](#footnote-ref-12)
12. - مظاهري، حسين، كاوشي نو در اخلاق اسلامي، مترجم، محمود ابوالقاسمي، چ اول، 1375، موسسه نشرو تحقيقات ذكر، ص 365. [↑](#footnote-ref-13)
13. - نراقي، ملا احمد، معراج السعاده، چ هشتم، 1376، هجرت، ص 89- بررسی سکینه در آیات و روایات.سایت بوشهر www.bushehr.ir [↑](#footnote-ref-14)
14. - دایرة المعارف قرآن كریم، پیشین، ص 154-153. [↑](#footnote-ref-15)
15. - دایرة المعارف اخلاق قرآنی، پیشین، ص108. [↑](#footnote-ref-16)
16. - الهی، محمدو دیگران،شادی و آرامش ازدیدگاه قرآن ونهج البلاغه،تهران،بیان جوان 1384،اول، ص 84-82. [↑](#footnote-ref-17)
17. - فتح / 4 . [↑](#footnote-ref-18)
18. - طه / 124 . [↑](#footnote-ref-19)
19. - دایرة المعارف قرآن كریم، پیشین، ص 156-155. [↑](#footnote-ref-20)
20. - رعد28/ ، 27 )ترجمه آیات از آیة‌الله مكارم شیرازی می‌باشد ) . [↑](#footnote-ref-21)
21. - تفسیر نمونه، پیشین، ص215 . [↑](#footnote-ref-22)
22. - طباطبائی، محمد حسین؛ تفسیر المیزان، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، ، ج 11، چ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، 1374، ،ص 286. [↑](#footnote-ref-23)
23. - انفال / 20 [↑](#footnote-ref-24)
24. - طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان، ترجمه مترجمان، تهران، فراهانی 1360، اول، ج 10، ص 161. [↑](#footnote-ref-25)
25. - تفسیر نمونه، پیشین، ج 7، ص 86. [↑](#footnote-ref-26)
26. - یونس / 62 . [↑](#footnote-ref-27)
27. - تفسیر نمونه، پیشین، ج 8، ص 334-333.. اطمینال قلب . سایت تبیان www.tebyan.net [↑](#footnote-ref-28)
28. - تفسیر المیزان، پیشین، ج 10، ص 122. [↑](#footnote-ref-29)
29. - دایرة المعارف قرآن كریم، پیشین، ص 155.. [↑](#footnote-ref-30)
30. - محمد تقي،   مصباح يزدي، معارف و اخلاق قرآن، محمد حسين اسكندري،بی جا،  انتشارات مؤسسه امام خميني، بی تا ، ص 115 [↑](#footnote-ref-31)
31. - برگرفته شده از سایت کوثر بلاگ www. Kowasrblag.ir [↑](#footnote-ref-32)
32. - رویکرد قرآن به مسأله آرامش سایت حوزه www.hawzah.net [↑](#footnote-ref-33)
33. - فقیهی علی نقی، جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی. چند نکته در باره آرامش روان از دیدگاه اسلام. علیرضا اعرافی. ص 318، 319. [↑](#footnote-ref-34)
34. - همان ص 319. [↑](#footnote-ref-35)
35. - همان ص 320. [↑](#footnote-ref-36)
36. - آرامش روانی www.rcb.ir [↑](#footnote-ref-37)
37. - محسن،قرائتي، تفسير نور، بی جا،مركز فرهنگي درس هاي قرآن، چاپخانه بزرگ قرآن كريم، بی تا، ص64 . [↑](#footnote-ref-38)
38. - فتح / آیه 4 . [↑](#footnote-ref-39)
39. - رعد / آیه 28 . [↑](#footnote-ref-40)
40. - یونس / آیه 63 – 62 . [↑](#footnote-ref-41)
41. - فرقان / آیه 32 . [↑](#footnote-ref-42)
42. - یوسف / آیه 87 . [↑](#footnote-ref-43)
43. - عنکبوت / آیه 33 . [↑](#footnote-ref-44)
44. - اعراف / آیه 200 . [↑](#footnote-ref-45)
45. - توبه / آیه 103 . [↑](#footnote-ref-46)
46. - قرضاوی ، یوسف ، سیمای صابران در قرآن ، محمدعلی فشارکی ، دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی ، ص 102 ، سایت کوثر بلاگ kionovv: Kowasrblag.ir . [↑](#footnote-ref-47)
47. - زمر / 10 . [↑](#footnote-ref-48)
48. - طلاق / 3 . [↑](#footnote-ref-49)
49. - توبه / 4 . [↑](#footnote-ref-50)
50. - تحریم / 8 . [↑](#footnote-ref-51)
51. - زمر / 35 . [↑](#footnote-ref-52)
52. - راه های کسب آرامش . سایت تبیان [www.tenyan.net](http://www.tenyan.net) [↑](#footnote-ref-53)
53. - بقره / 112 . [↑](#footnote-ref-54)
54. - همان ،ص 113 [↑](#footnote-ref-55)
55. - اعراف / 35 . [↑](#footnote-ref-56)
56. - همان ،ص 114 . [↑](#footnote-ref-57)
57. - بقره/ آيه 274 [↑](#footnote-ref-58)
58. - يونس/ آيه 63 . [↑](#footnote-ref-59)
59. - توبه/ آيه 103 [↑](#footnote-ref-60)
60. - توبه/ آيه 103 [↑](#footnote-ref-61)
61. - بقره/ آيه 268 [↑](#footnote-ref-62)
62. - دعاي روزانه حضرت زهرا (سلام الله عليها) /ص 30/صفائي حائري . [↑](#footnote-ref-63)
63. - طلاق/ آيه 3 . [↑](#footnote-ref-64)
64. - راه های ایجاد آرامش در زندگی فردی . سایت www.old.ido.ir تنظیم : محمدرضا حسینی – جهرم. [↑](#footnote-ref-65)
65. - سوره فرقان / آيه 74. [↑](#footnote-ref-66)
66. - بحارالانوار103/220 [↑](#footnote-ref-67)
67. - همان . [↑](#footnote-ref-68)
68. - کنزالعمال : 44448 [↑](#footnote-ref-69)
69. - بحار103/25 . [↑](#footnote-ref-70)
70. - کنزالعمال 44448 . [↑](#footnote-ref-71)
71. - سوره نور / 32 . [↑](#footnote-ref-72)
72. - بحار103/221 . [↑](#footnote-ref-73)
73. - ذاريات/49 . [↑](#footnote-ref-74)
74. - نبا / آيه ۸ . [↑](#footnote-ref-75)
75. - سوره روم / آيه 21 . [↑](#footnote-ref-76)
76. - آرامش در خانواده از نگاه اسلام، سایت راسخون [www.rasekhoon.ir](http://www.rasekhoon.ir) . [↑](#footnote-ref-77)
77. - بقره (2) ، 187 . [↑](#footnote-ref-78)
78. - روم ، 21 . [↑](#footnote-ref-79)
79. - اعراف / 189 . [↑](#footnote-ref-80)
80. - آصفی ، محمد محمدی ، آرامش (3) ، مترجم : علیرضا سروش، محمدحسین سرانجام ،ج3، چ اول ، قم ، مؤسسه پژوهشی امام خمینی (ره) ، 1385 ، ص 68. [↑](#footnote-ref-81)
81. - کافي/5/508 . [↑](#footnote-ref-82)
82. - بحار103/251 . [↑](#footnote-ref-83)
83. - ارشادالقلوب 175 . [↑](#footnote-ref-84)
84. - وسايل الشيعه 14/115 . [↑](#footnote-ref-85)
85. - بحار 103/251 . [↑](#footnote-ref-86)
86. - کافي 5/569 . [↑](#footnote-ref-87)
87. - تنبيه الخواطر2/122 [↑](#footnote-ref-88)
88. - بحار/103/253 [↑](#footnote-ref-89)
89. - نسآء / 19 . [↑](#footnote-ref-90)
90. - همان . [↑](#footnote-ref-91)
91. - وسايل الشيعه 6/134 . [↑](#footnote-ref-92)
92. - وسايل الشيعه 15/175 . [↑](#footnote-ref-93)
93. - المستطرف 2/128 . [↑](#footnote-ref-94)
94. - بحار 14/379. [↑](#footnote-ref-95)
95. - مستدرک 2/618 . [↑](#footnote-ref-96)
96. - وسايل الشيعه 5/26 . [↑](#footnote-ref-97)
97. - بحار 23/114.. [↑](#footnote-ref-98)
98. - کليني 6/50 . [↑](#footnote-ref-99)
99. - مکارم الاخلاق 233 . [↑](#footnote-ref-100)
100. - وسايل الشيعه 15/100 . [↑](#footnote-ref-101)
101. - فريد تنکابني الحديث 1/301 . [↑](#footnote-ref-102)
102. - همان/2/348 . [↑](#footnote-ref-103)
103. - مجلسي 23/114 . [↑](#footnote-ref-104)
104. - حرعاملي/وسايل الشيعه 15 /198 . [↑](#footnote-ref-105)
105. - حرعاملي وسال الشيعه /15/202 [↑](#footnote-ref-106)
106. - شرح ابن الحديد 20/267 . [↑](#footnote-ref-107)
107. - نسا/36 . [↑](#footnote-ref-108)
108. - لقمان 14 . [↑](#footnote-ref-109)
109. - همان . [↑](#footnote-ref-110)
110. - اسراء23و24 . [↑](#footnote-ref-111)
111. - اسرا ء23 . [↑](#footnote-ref-112)
112. - بقره180 [↑](#footnote-ref-113)
113. - همان215 . [↑](#footnote-ref-114)
114. - حرعاملي 15/216 . [↑](#footnote-ref-115)
115. - حرعاملي 14/17 . [↑](#footnote-ref-116)
116. - بحار:254. [↑](#footnote-ref-117)
117. - متقي هندي ح5849 . [↑](#footnote-ref-118)
118. - کليني 2/72 . [↑](#footnote-ref-119)
119. - ميزان الحکمه 3868 . [↑](#footnote-ref-120)
120. - تحف العقول:ص 47 . [↑](#footnote-ref-121)
121. - ميزان الحکمه.3912 . [↑](#footnote-ref-122)
122. - همان3913 . [↑](#footnote-ref-123)
123. - نهج البلاغه حکمت:360 . [↑](#footnote-ref-124)
124. - ميزان الحکمه 3910 [↑](#footnote-ref-125)
125. - همان 3911 . [↑](#footnote-ref-126)
126. - من صبر خفت محنته :غررالحکم 577 . [↑](#footnote-ref-127)
127. - جامع السعادات:فصل حلم . [↑](#footnote-ref-128)
128. - محمدی ری شهری ، محمد ، شرح میزان الحکه ، ترجمه حمیدرضا شفیعی ، ج 1 ، قم ، دارالحدیث، 1379، سایت راسخون [www.rasekhoon.ir](http://www.rasekhoon.ir) . [↑](#footnote-ref-129)