

## نظام جامع دستیابی به آرامش از منظر قرآن کریم بر مبنای سنت تاریخی

### تفسیر شیعی

سجاد نیکخو<sup>۱</sup>

محمد آزادی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۹، صفحه ۷۸ تا ۹۹ (مقاله پژوهشی)

### چکیده

قرآن کریم، معجزه پیامبر خاتم (ص) و صحیفه‌ای است که با هدف تبیین جامع مسیر رستگاری و شیوه‌های دستیابی انسان به سعادت حقیقی نازل شده است. در طول تاریخ، مفسرین شیعی، با بهره‌گیری از تراث و روش تفسیری ائمه اطهار (عهم)، میراثی گرانبها را به ارمغان گذاشته‌اند که با مراجعه به آن می‌توان ابعاد گوناگون پیام‌های قرآنی را بهتر درک کرد. در تحقیق حاضر تلاش می‌شود تا مبتنی بر تراث تاریخی مفسرین شیعی و با روش تحلیلی و تفسیر اجتهادی، پس از تحلیل معنای آرامش و واژگان مرتبط با آن، عوامل دستیابی انسان به آرامش در سه ساحت بینش، گرایش و رفتار بیان شده و در نهایت، ارتباط این عوامل با یکدیگر و سیمای کلی دستیابی انسان به آرامش از منظر قرآن کریم، تبیین گردد. طبق نتیجه این تحقیق، در بعد بینشی، شناخت پروردگار، در بعد گرایشی ایمان به خداوند و دوری از شرک و در بعد رفتاری، ذکر خداوند، رعایت تقوا و انجام اعمال صالح، محوریت دارند. همچنین میان عوامل مؤثر در سه ساحت بینشی، گرایشی و رفتاری انسان، تعاملی نظام‌وار و مرتبه‌مند وجود دارد. برای مثال، با دستیابی انسان به ایمان، زمینه عمل صالح مهیا می‌گردد و عمل صالح نیز می‌تواند زمینه دستیابی به مراتب بالاتر ایمان را مهیا کند.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش، قرآن، عوامل آرامش، بینش، گرایش، رفتار.

۱. عضو هیات علمی گروه آموزش الهیات و معارف اسلامی دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران (نویسنده مسئول):

s.nikkho@cfu.ac.ir

۲. دانش آموخته دکتری فلسفه و کلام دانشگاه تهران، ایران: mo.azadir313@gmail.com

## درآمد

قرآن کریم به عنوان صحیفه هدایت بشر، حاوی مسائل بنیادینی است که بشر برای ترسیم زندگی مطلوب خود به آن‌ها نیاز دارد. با توجه به کشش فطری و اهتمام ویژه انسان به دستیابی به آرامش اصیل، این کتاب آسمانی می‌تواند به عنوان راهنمای انسان در مسیر دستیابی به آرامش و تبیین‌کننده عوامل آرامش انسانی محسوب شود. در تحقیق کنونی بررسی می‌گردد که از منظر قرآن کریم، چه عواملی موجب دستیابی انسان به آرامش می‌شوند؟

## طرح مسأله

با توجه به اهمیت مسئله آرامش، مکاتب و ادیان گوناگون الهی و بشری به بیان عوامل نیل انسان به آرامش پرداخته‌اند. در این میان، با توجه به اینکه قرآن کریم به عنوان کتاب الهی دین خاتم و با هدف هدایت ابناء بشر در دوره‌ها و مناطق گوناگون جهان نازل شده، تحلیل این کتاب آسمانی می‌تواند پاسخ‌های جامع‌تر و دقیق‌تری را برای پژوهندگان آرامش انسانی به دنبال داشته باشد. باید توجه داشت که ائمه اطهار (عهم) در طول حدود دو قرن حضور خویش، تراث روایی و روش‌شناختی ارزشمندی را به یادگار گذاشته‌اند و این تراث با تلاش‌های مفسرین شیعی در طول تاریخ، حفظ شده و بالندگی یافته است. بنابراین برای بهره‌گیری بهتر از محتوای قرآن کریم نیاز است که به این تراث تاریخی مراجعه شده و به وسیله این تراث، اتقان و دقت تحقیقات، افزایش یابد. بر این اساس، تحقیق کنونی بر تراث تاریخی تفسیر شیعی مبتنا یافته و تلاش شده تا استنباط‌های موجود در آن، بر احادیث اهل بیت (عهم) و اندیشه‌های بزرگان تفسیری شیعی مانند شیخ طبرسی، شیخ طوسی، علامه طباطبایی و آیت‌الله مکارم شیرازی، مبتنی باشد.

در تحقیق کنونی سعی شده تا با بهره‌گیری از روش تحلیلی و تفسیر اجتهادی، عوامل نیل انسان به آرامش حقیقی استنباط شود. برای تحقق این هدف، در گام اول تلاش می‌شود تا کلیدواژه‌های مرتبط با آرامش و شبکه معنایی حاکم بر این مسئله، در قرآن کریم تعیین و تبیین گردند. پس‌از آن، آیات مرتبط با آرامش جمع‌آوری شده و با تحلیل آن‌ها، مؤلفه‌های آرامش انسان در سه ساحت بینش، گرایش و رفتار، تعیین خواهند شد. در گام بعدی، بررسی می‌گردد که ذیل هر یک از این ساحت‌ها، کدام مؤلفه‌ها محوریت و اهمیت بیشتری دارند. در گام نهایی ارتباط و تعامل مقدمات محوری و اصلی سه ساحت، با یکدیگر تحلیل شده و الگوی جامع دستیابی به آرامش از منظر قرآن کریم، ارائه می‌شود.

## تحلیل معنای آرامش

آرامش در لغت اسم مصدر از آرمیدن - در برابر اضطراب - است (دهخدا، ۱۳۷۷ش، ۹۸/۱) و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر به ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (همان). به تعبیر دیگر، آرامش، وضعیتی است که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آن وجود ندارد (مارشال، ۱۳۸۶ش، ۳۶۷).

طبق تعریف مختار، آرامش، حالتی است که در آن، تألمات روحی در انسان به کمترین حد خود می‌رسد و بر اثر آن مسرت باطنی انسان آشکار می‌گردد و از قید غم‌ها آزاد می‌شود. به تعبیر دیگر، آرامش، احساس مثبتی است که از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می‌آید (مارشال، ۱۳۸۶ش، ۳۶۷) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است (بیستونی، ۱۳۸۴ش، ۷۸). به بیان دقیق‌تر، آرامش به حالتی قلبی گفته می‌شود که در آن حالت، انسان ضمن احساس رضایت از شرایط فعلی خود، هیچ‌گونه نگرانی و ناراحتی از گذشته نداشته و همچنین هیچ ترسی را از آینده با خود به همراه ندارد و همواره به آینده امیدوار است. در ادبیات قرآنی، واژگان مرتبط با آرامش به چند دسته تقسیم می‌شوند:

۱. واژگان هم‌معنا با آرامش؛ در قرآن کریم، واژگانی مانند «الامن» و «السکینه» معنایی نزدیک به آرامش دارند. در تحلیل معنای «امن»، گفته شده است: «امن ... و معناها سکون القلب» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ۱/۱۳۳). «سکینه» نیز به معنای ثبات، وقار و رهایی از اضطراب است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ۸۸/۳).

۲. واژگان متضاد با آرامش؛ واژگانی مانند «الخوف»، «الحزن» و «یأس»، متضاد با آرامش هستند؛ زیرا این واژه‌ها به حالاتی اشاره دارند که با وجود آن‌ها انسان از آرامش دور می‌شود. برای نمونه، در تحلیل معنای «الامن» آمده است: «الأمن: ضد الخوف» (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ۸/۳۸۸). «الحزن» نیز در معنای غم شدید و خلاف سرور و خوشحالی به کار می‌رود (جوهری، ۱۳۷۶ق، ۵/۲۰۹۸؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ۱۳/۱۱۱). مراد از «یأس» نیز خلاف رجا و امید است (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ۷/۳۳۱).

۳. واژگان متلازم با آرامش؛ در ادبیات قرآنی، انسان با هدف دستیابی به اموری مانند قرب الهی، دستیابی به رضوان الهی و ورود به بهشت خلق شده است؛ بنابراین آرامش انسان در فرضی حاصل می‌شود که انسان به این نوع اهداف که مطابق با فطرت اولیه و ساختار خلقت او هستند، دست پیدا کند. بنابراین آیاتی که در آن‌ها به عوامل دستیابی انسان به اهدافی مانند قرب و رضوان الهی و بهشت، اشاره شده، به صورت التزامی بر عوامل نیل انسان به آرامش نیز دلالت می‌کنند.

## عوامل دستیابی به آرامش

با توجه به اینکه، سه ساحت بینش، گرایش و رفتار، ساحات اصلی وجودی انسان را تشکیل می‌دهند، در این مقاله، عوامل دستیابی به آرامش، ذیل این سه ساحت بیان و تحلیل خواهند شد.

### الف) بینش

عوامل بینشی آرامش، در چهار دسته عوامل مرتبط با خداوند، خود، جهان و دیگران بیان می‌شوند.

#### ۱. خدا

عامل بینشی مرتبط با خداوند، دستیابی به شناخت او است.

**شناخت خداوند:** در قرآن کریم، در آیات فراوانی به تفکر پیرامون خداوند متعال و افعال و

صفاتش اشاره شده است. برای مثال، خداوند متعال در سوره آل عمران می‌فرماید: ((الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ)) (آل عمران: ۱۹۱)؛ در آیات بعدی، خداوند به ثمره این تفکر اشاره می‌کند: ((فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأُودُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لَأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ تَوَابًا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ)) (آل عمران: ۱۹۵). علاوه بر توصیه مستقیم به تفکر درباره خداوند متعال و افعالش، توصیه به شناخت خداوند متعال در آیات دیگری مطوی است. برای نمونه، آیتی که به ذکر خداوند توصیه کرده‌اند، از این قبیل هستند: ((الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)) (رعد: ۲۸). اطمینان قلب، به معنای دستیابی قلب به نوعی سکون و آرامش است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۳۵۳/۱۱). بنابر این آیه شریفه، آرامش‌یابی قلوب، با ذکر خداوند میسر است. ذکر به معنای یادآوری قلبی یا زبانی (ازهری، ۱۴۲۱ق، ۹۴/۱۰) و حضور یک معنا در قلب است (طوسی، بی تا، ۲۴۹/۶). یادآوری در صورتی میسر است که انسان پیش از آن، امر موردنظر را شناخته باشد. در مقابل، عدم شناخت صحیح از خداوند متعال باعث می‌شود که انسان خود را محور اعمال و اندیشه‌های خویش بداند و از این رو با کوچک‌ترین لغزش دچار اضطراب شده و از لحاظ روحی با چالش مواجه می‌شود. همچنین یکی از آثار شناخت خدا، دوستی و اتکاء به ذات اقدس الهی است که در پرتو این اتصال و اتکاء آرامش در دل‌ها ثابت می‌شود و ترس جایگاهی نخواهد داشت (یونس: ۶۲).

بنابراین شناخت خداوند، از یک سو، به صورت اصلی و از سوی دیگر به عنوان مقدمی، مورد توصیه قرار گرفته و به عنوانی یکی از عوامل دستیابی به آرامش محسوب شده است. بیشترین آموزه-

های شناختی قرآن مانند درک حضور خداوند، توجه به مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه الهی، در چارچوب گستره شناختی معنای ذکر می‌گنجند.

## ۲. خود

عامل بینشی مرتبط با خود، شناخت خود و جایگاه آن در نظام هستی است.

**شناخت خود و جایگاه آن در نظام هستی:** انسان با شناخت جایگاه حقیقی خود در جهان هستی، پیشینه و آینده‌ای که برای او متصور است و میزان اثرگذاری‌اش در جهان هستی می‌تواند زمینه آرامش خویش را فراهم سازد. برای نمونه، خداوند متعال، این‌گونه هستی انسان و ارتباط آن با خداوند را ترسیم می‌کند: ((يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ)) (فاطر: ۱۵) بنابر این آیه شریفه، خداوند، غنی محض است و دیگران فقیر و محتاج او هستند. همچنین در تحلیل ارتباط معرفت نفس و معرفت خداوند، می‌توان پی برد که معرفت نفس، مقدمه معرفت پروردگار محسوب می‌شود. این مطلب در ادله‌ای مانند «من عرف نفسه فقد عرف ربه» نیز بیان شده است (کاشانی، ۱۳۷۳ش، ۱۵۴/۴).

## ۳. جهان

عامل بینشی مرتبط با جهان، عبارت است از:

**دستیابی به جهان‌بینی صحیح:** یکی از مؤلفه‌هایی که نقش اساسی در تأمین آرامش روحی - روانی فرد و به تبع آن جوامع دارد، نگاه انسان به جهان هستی است. این مسئله از جنبه‌های گوناگون در آرامش‌بخشی به انسان اثرگذار است. برای نمونه، شناخت صحیح از پدیده مرگ و تحلیل آن به عنوان عاملی برای گذر از جهان محدود و فانی به جهان پایدار و ابدی، موجب تسلاهی خاطر انسان می‌شود؛ با بهره‌گیری این نگاه، انسان از هدف پنداشتن پدیده‌های دنیوی پرهیز کرده و امور ابدی و ماندگار اخروی را به عنوان غایت خویش برمی‌گزیند.

به عنوان نمونه جهان‌بینی صحیح از پدیده مرگ به عنوان جریانی که در واقع گذرگاهی برای گذر انسان از این دنیا به عالم ابدی دیگر می‌تواند نقش مؤثری در مواجهه بهتر با این پدیده را به ارمغان آورد. در واقع مرگ‌اندیشی و باور به گذرا بودن دنیا، آرامش را به همراه خواهد آورد. همچنین بیان ویژگی‌هایی مانند لهو و لعب بودن دنیا در لسان قرآن کریم بُعد دیگری از شناخت حقیقت دنیا است که در کسب آرامش تأثیر مهمی دارد: ((وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ ۗ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ)) (انعام: ۳۲) مشاهده حقایقی از قبیل چگونگی زنده شدن مردگان نیز در قرآن

کریم به عنوان مایه اطمینان قلبی معرفی شده است: ((وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أُولَئِكَ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي)) (بقره: ۲۶۰). در این آیه شریفه، مراد از «لِيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي» دستیابی به علمی است که در آن شکی وجود ندارد (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۱/۱۴۳).

#### ۴. دیگران

عامل بینشی مرتبط با دیگران، عبارت است از:

**شناخت راهنمای الهی و شنیدن داستان انبیاء:** یکی از ارکان شناختی آرامش، شناخت راهنمای الهی و شنیدن داستان انبیاء (عهم) است: ((وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ)) (هود: ۱۲۰). «نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ» در این آیه شریفه، به معنای افزایش یقین و طمأنینه قلبی است که در اثر دستیابی به ادله حاصل می‌شود (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۲/۱۷۳). این یقین و سکون قلبی، اضطراب را از قلب خارج می‌سازد (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۱۱/۷۱). انبیای الهی، از یک سو، شیوه عمل و شیوه زندگی الهی و منتهی به آرامش را به انسان‌ها می‌آموزند؛ از سوی دیگر، شنیدن داستان حضور انبیاء در جوامع گوناگون، مواجهه آن‌ها با کفار و چگونگی نصرت آن‌ها به وسیله پروردگار متعال در نبرد حق علیه باطل، می‌تواند مایه آرامش انسان‌ها باشد.

#### ب) گرایش

عوامل گرایشی آرامش، در چهار دسته عوامل مرتبط با خداوند، خود، جهان و دیگران بیان می‌شوند:

##### ۱. خدا

عوامل گرایشی مرتبط با خداوند به شرح زیر هستند:

**اول: ایمان، پرستش خداوند و دوری از شرک؛** در قرآن کریم، در آیات متعددی به آرامش‌بخشی ایمان و دوری از شرک نسبت به خداوند اشاره شده است. برای نمونه، در سوره آل عمران آمده است: ((وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)) (آل عمران: ۱۳۹). طبق این آیه شریفه، در فرض برخورداری از ایمان، نباید به دل خود سستی و غم راه داد. غم به عنوان یکی از مؤلفه‌های ضد آرامش محسوب می‌شود؛ بنابراین ایمان، یکی از عواملی است که می‌تواند مانع رفع آرامش انسان باشد. آیه شریفه ((الَّذِينَ آمَنُوا وَكَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ)) (انعام: ۸۲) نیز بر آرامش‌بخشی ایمانی اشاره دارد که با ظلم مخدوش نشود. همچنین خداوند متعال در سوره می‌فرماید: ((إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاصْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ)) (انفال: ۱۲). این آیه شریفه، بر تثبیت قلوب مؤمنین و القاء رعب در قلوب کافرین دلالت می‌کند. بنابراین، بهره‌مندی از ایمان، یکی از عوامل آرامش و ابتلا به کفر،

یکی از عوامل ترس و وحشت است. باید توجه داشت که ایمان، صرف معرفت به خداوند نیست، بلکه باید با نوعی مطاوعه و قبول همراه باشد (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۱۱/۳۵۴) در برخی از آیات قرآن کریم، نیز به تأثیر مستقیم شرک در از بین رفتن آرامش انسان شده است. برای نمونه، خداوند متعال در سوره حج می‌فرماید: «حَتَفَاءَ اللَّهِ غَيْرَ مُشْرِكِينَ بِهِ وَ مَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخَطَفَهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوَىٰ بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ» (حج: ۳۱). در این آیه، آسمان کنایه از توحید است و طبق محتوای آیه، شرک سبب سقوط از این آسمان می‌گردد. مؤمنین، در این آسمان ستارگان می‌درخشند؛ اما مشرکین از این علو و رفعت سقوط می‌کنند و گرفتار یکی از دو سه نوشت دردناک می‌شود:

الف) در میانه راه و پیش از آنکه به زمین سقوط کنند، طعمه پرنده‌گان می‌گردند؛ به تعبیر دیگر برخی از مشرکین، با از دست دادن پایگاه مطمئن، در چنگال هوا و هوس‌های سرکش گرفتار شده و هر یک از آن‌ها، بخشی از هستی او را می‌ریزند و نابود می‌کنند.

ب) به دست طوفان مرگباری می‌افتند که آن‌ها را در گوشه‌ای دوردست، آن‌چنان بر زمین می‌کوبد که بدنشان متلاشی شده و هر ذره‌ای از آن به نقطه‌ای پرتاب می‌شود؛ این طوفان گویا کنایه از شیطان است که در کمین نشسته است. بنابراین شخصی که از ایمان به سوی شرک روی می‌آورد و تکیه‌گاه مستقر و ثابت خود را از دست می‌دهد، به اضطراب فوق‌العاده‌ای مبتلا می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ۹۶/۱۴)

در سوره آل‌عمران نیز به ابتلای انسان‌های مشرک به رعب و دوری از آرامش اشاره شده است: ((سُنِّلِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَا أَهْمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَىٰ الظَّالِمِينَ)) (آل‌عمران: ۱۵۱). بنابر آیه شریفه، مشرکین، تکیه‌گاهی برای قوت قلب و آرامش ندارند؛ زیرا به خداوند متعال، نظر نداشته و تمام نظر آن‌ها به اصنامشان است و این اصنام نیز فاقد قدرت هستند (طیب، ۱۳۷۸ش، ۳/۳۹۰). به تعبیر دیگر تکیه به غیر خدا، شرک و عامل ترس است. همان‌گونه که ایمان و یاد خدا عامل اطمینان محسوب می‌شود (قرائتی، بی‌تا، ۱/۶۲۶).

**دوم: اعتماد و توکل به خداوند؛** در قرآن کریم، یکی از عوامل آرامش‌یابی و بهره‌مندی از قوت قلب، توکل و رکون به خداوند متعال معرفی شده است: ((وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ...)) (طلاق: ۳). بنابر تعبیر ((فَهُوَ حَسْبُهُ))، شخصی که به خداوند توکل کند، خداوند برای او کفایت می‌کند و شخصی که به چنین مقامی دست یابد، مقدمات

زندگی نیکو و سعادت فطری برای او حاصل می‌گردد (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۳۱۴/۱۹). اطلاق این آیه شریفه، بر آرامش‌بخشی مطلق و کامل توکل به خداوند متعال دلالت دارد.

**سوم: امید بازگشت مستمر انسان به سوی خداوند؛ یکی از مؤلفه‌ها و عوامل مهم آرامش، بهره‌مندی از امید و دوری از نگرانی و ترس از آینده است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۲۳۴/۱۱).** خداوند متعال در سوره زمر به ترک ناامیدی به کمک امید به رحمت خداوند اشاره می‌کند: ((قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)) (زمر: ۵۳). در این آیه شریفه، «لَا تَقْنَطُوا» به «یأس» و «ناامیدی» از رحمت خداوند اشاره دارد (طوسی، بی تا، ۳۷/۹)

البته خداوند، کفر را به عنوان ریشه ناامیدی معرفی می‌نماید: ((يَا بَنِي آدَهْبُوا فَتَحَسِّسُوا مِن يُّوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِن رُّوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يِيَّاسُ مِن رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)) (یوسف: ۸۷). بنابراین می‌توان عامل امید و رهایی از ترس را به عنوان یکی از نتایج بهره‌مندی از شناخت خداوند (طوسی، بی تا، ۱۸۵/۶) و سپس ایمان و رهایی از کفر یا شرک دانست.

**چهارم: دوستی با خدا؛ بهره‌مندی از مقام دوستی و ولایت پروردگار، یکی از عوامل دستیابی به آرامش، محسوب می‌شود.** خداوند متعال در سوره یونس به این مطلب اشاره می‌کند: ((أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (یونس: ۶۲) در این آیه شریفه، «أَوْلِيَاءَ اللَّهِ» به اشخاصی اشاره دارد که به مراتب بالای ایمان به پروردگار دست یافته و تمام ملک و جهان هستی را از آن خداوند متعال می‌دانند. این امر موجب می‌شود که خوف و حزنی بر آن‌ها عارض نشود؛ زیرا خوف، به سبب ترس از ضرر به نفس و حزن، به سبب ایجاد آنچه انسان را ناراحت می‌کند یا عدم دستیابی به آنچه انسان آن را دوست دارد، حاصل می‌شود؛ اما کسی که همه چیز را ملک خداوند می‌بیند، به امور دیگر دل نمی‌بندد تا از دست دادن آن‌ها موجب ترس یا حزن او شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۹۰/۱۰).

## ۲. خود

عامل گرایش‌مندی مرتبط با خود عبارت است از:

**رهایی از خودپرستی و تمایلات نفسانی؛** خداوند متعال، یکی از عوامل اضلال و دوری از هدایت و سعادت حقیقی را پرستش هوای نفس معرفی می‌کند: ((أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِن بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ)) (جاثیه: ۲۳). طبق این آیه شریفه، هواپرستی، به عواقب شومی مانند اضلال و ناتوانی در بهره‌گیری از گوش، چشم و قلب منجر می‌شود. این عواقب شوم، به خذلان انسان منتهی شده (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۹۷/۴) و مانع دستیابی انسان به آرامش حقیقی خواهد شد. در مقابل، فردی که به پرستش خداوند



یکتا مشغول باشد، به عواقب شوم خودپرستی و پرستش هوای نفس، دچار نخواهد شد: ((وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تَطْعَمَنْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا)) (کهف: ۲۸). با تحلیل این آیه می‌توان پی برد که فقط پرستش خداوند متعال، است که به آرامش و سعادت حقیقی منتهی می‌گردد؛ زیرا اشخاصی که با دوری از پرستش و ایمان به پروردگار، به زینت حیات دنیوی بسنده می‌کنند، ذکر خداوند را فراموش کرده (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۳۰۳/۱۳) و به‌این‌ترتیب، از یکی از مهم‌ترین عوامل دستیابی به آرامش، محروم خواهند شد. بنابراین مؤلفه کنونی، فرعی از مؤلفه خداپرستی و ایمان و همچنین مؤلفه «ذکر خداوند» است که ذیل مؤلفه‌های رفتاری آرامش بیان خواهد شد.

### ۳. جهان

عوامل گرایشی مرتبط با جهان، عبارت است از:

رهایی از تمایل به مخلوقات؛ انسان با اختصاص گرایش‌ها و تمایلات خویش به امور دنیوی و مادی، از تعالی معنوی بازمی‌ماند و به‌این‌ترتیب، بعد اصلی -بعد فرامادی- خود را از دستیابی به تمایلات و سعادتش محروم می‌کند. خداوند متعال در قرآن به مانعیت تمایل به امور مادی و صرف تمام هم‌وغم خویش به این امور در دستیابی به مراتب عالی معنوی اشاره کرده است: ((وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلُ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرُكُهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ)) (اعراف: ۱۷۶) در این آیه، «أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ»، کنایه از تمایل به امور دنیوی و مادی است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۳۳۳/۸). طبق این آیه، فردی که به تمایلات زمینی خود اکتفا کند، نمی‌تواند به مراتب بالای معنوی و به‌تبع، آرامش اصیل دست یابد.

### ۴. دیگران

عامل گرایشی مرتبط با دیگران، عبارت است از:

رهایی از القانات شیطان؛ شیطان از جمله عواملی است که بر گرایش‌ها و تمایلات انسان اثر می‌گذارد. برای نمونه، در سوره حجر به نقل از شیطان آمده است: ((قَالَ رَبِّ إِنِّي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَالْأَعْيُنِ أَجْمَعِينَ)) (حجر: ۳۹). این آیه شریفه بر تزئین امور و زمینه‌سازی برای گرایش انسان‌ها به غیر حق اشاره دارد. آنچه شیطان در این زمینه انجام می‌دهد، آراستن و زیبا نشان دادن امور باطل است، به‌گونه‌ای که انسان از تشخیص حق یا باطل بودن یک امر، ناتوان شود (طوسی،

بی تا، ۳۳۶/۶). بنابراین شیطان از گرایش انسان‌ها به اموری مطابق با فطرت الهی‌شان سوءاستفاده کرده و با زیبا نشان دادن برخی افعال، موجب تمایل انسان‌ها به امور غیراصیل می‌شود. بنابراین در نتیجه عملکرد شیطان، نوعی انحراف در زندگی انسان ایجاد شده و از مقصد اصیل بازمی‌ماند. در مقابل، فردی که از این القانات شیطان رهایی یابد، به آرامش و مقصد حقیقی خواهد رسید. بنابراین مؤلفه کنونی به رهایی از نوعی انحراف در عرصه گرایش‌ها اشاره می‌کند.

### ج) رفتار

عوامل رفتاری آرامش، در چهار دسته عوامل مرتبط با خداوند، خود، جهان و دیگران قابل‌بیان هستند:

#### ۱. خدا

عوامل رفتاری مرتبط با خداوند به شرح زیر هستند:

**اول: تقوا؛** تقوای الهی یکی از عواملی است که به دستیابی به آرامش منجر می‌شود. خداوند متعال در سوره یونس، بیان می‌نماید که اولیاءالله به خوف و حزن مبتلا نمی‌شوند؛ سپس در معرفی اولیاء الهی، آن‌ها را اشخاصی می‌داند که ایمان آورده و تقوا پیشه می‌کنند: ((أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ\* الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ)) (یونس: ۶۲-۶۳). همچنین تقوا همراه با اصلاح، از جمله عوامل دستیابی به آرامش معرفی شده است: ((يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (اعراف: ۳۵). در مقابل، افرادی که تقوا نداشته و از گناه روی‌گردان نباشد، به حزن، مبتلا می‌شوند. برای مثال در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «انَّ الْعَبْدَ إِذَا كَثُرَتْ ذُنُوبُهُ وَلَمْ يَكُنْ عِنْدَهُ مِنَ الْعَمَلِ انْكَفَرِهَا اتِّبَلَاهُ اللَّهُ بِالْحُزْنِ لِيُكْفِرُهَا» (کوفی اهوازی، ۱۴۰۴ق، ۱/۴۴). انجام گناه از یک سو، خروج از مسیر اصلی هدایت و انسانیت است و از سوی دیگر، انجام هر گناه، تبعاتی منفی را در عرصه باطن -مانند مکدر شدن فطرت پاک و ابتلا به صفات رذیله- و ظاهر زندگی انسان -مانند بروز نتایجی که در عالم واقع بر گناهان مترتب می‌شود- در پی دارد و از این رو، تبعات انجام گناه، به سلب آرامش انسان منتهی می‌گردد.

یکی از مصادیق مهم، تقوا که بر آن تأکید ویژه شده، عفت است. عفت به معنای پدید آمدن حالتی برای نفس است که به سبب آن، از فزون‌خواهی شهوت جلوگیری می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ۳۵۰). هم‌چنین در اقرب‌الموارد گفته شده که عفاف به معنای خویش‌داری و دوری از امور غیرحلال در گفتار و کردار است (شروتوی، ۱۳۷۴ش، ۲/۸۰۳). طبق این تحلیل لغوی، می‌توان گفت عفت، حالت نفسانی است که طهارت و پاکی نفس را در پی دارد. بنابر دیدگاه برگزیده، عفت، به عنوان

مصدیقی خاص از تقوا به شمار می‌آید که بیشتر بر دوری از گناهان مربوط به ارتباط با جنس مخالف، تمرکز دارد.

طهارت نفسانی حاصل از عفاف، برای انسان، آرامش را به همراه می‌آورد؛ زیرا موجب کنترل فکر انسان و دستیابی او به تعادل روحی می‌گردد؛ بنابراین شخص عقیف می‌تواند از تمام ظرفیت‌ها و استعدادهای خود استفاده کند و مسیر دستیابی به آرامش را بدون ایجاد موانع طی کند. قرآن کریم، در مواردی بر رعایت عفت تأکید نموده است. برای نمونه، خداوند متعال در سوره نور، می‌فرماید: ((قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ)) (نور: ۳۰). «أزكى»، به معنای پاکی بیشتر یا رشدیافتگی بیشتر است (ازهری، ۱۴۲۱ق، ۱۰/۱۷۵). بنابراین این آیه شریفه، عفاف، موجب پاکی و رشد یافتگی بهتر انسان می‌شود.

**دوم: زهد؛** زهد به معنای عدم تمایل و رغبت به چیزی است که در آن جاذبه میل و رغبت طبعاً وجود دارد (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ۴/۱۲). در واقع ساده‌زیستی و قناعت، پاسخی است که انسان‌های مؤمن به زندگی ناپایدار می‌دهند. این اشخاص، با مناعت طبع، از آزرده‌گی به سبب محرومیت‌ها و از دست دادن امور فانی و زودگذر رها شده و به آرامش و طمأنینه دست می‌یابند. زاهد کسی است که توجهش از مادیات دنیا به عنوان کمال مطلوب و بالاترین خواسته عبور کرده و متوجه امور والا و پایدار شده است. همچنین باید توجه داشت که در زهد، بی‌رغبتی در عرصه اندیشه، آمال، امید و آرزوها محقق می‌شود؛ نه اینکه طبع انسان، نسبت به چیزی تمایل نداشته باشد (مطهری، بی‌تا، ۱/۲۱۲). خداوند در قرآن کریم، به دستیابی به زهد توصیه نموده است: ((لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ)) (حدید: ۲۳).

امام صادق (ع) از قول نبی اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَتَعَزَّ بَعْرَاءِ اللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ حَسْرَاتٍ عَلَى الدُّنْيَا وَمَنْ أَتْبَعَ بَصْرَهُ مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ كَثُرَ هَمُّهُ وَلَمْ يَشْفِ غَيْظُهُ» (قرشی، ۱۳۶۵ش، ۱۱/۳۷). طبق این روایت، شخصی که به داشته‌های سایر مردم چشم بدوزد، دچار اندوه و غیظ خواهد بود.

با مقایسه معنای زهد و تقوا می‌توان پی برد که تقوا بر دوری از گناه تمرکز دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ۸۸۱)؛ ولی با توجه به آنچه در تحلیل زهد بیان شد، این واژه، معنایی عام داشته و علاوه بر دوری از گناه، بر دوری از اموری که برای گذران زندگی روزمره، واجب نیستند نیز شمول دارد. بنابراین می‌توان گفت که رعایت تقوا، می‌تواند به دستیابی به مراتب ابتدایی آرامش منجر گردد؛ اما رعایت زهد، مقدمه دستیابی به مراتب بالای آرامش است.

**سوم: عمل صالح؛** خداوند متعال در آیات متعددی از قرآن کریم، به آرامش‌بخشی عمل صالحی که با ایمان همراه باشد، اشاره کرده است: ((إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (بقره: ۶۲)؛ ((إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (بقره: ۲۷۷). عمل صالح، به عنوان یکی از عوامل اصیل و بنیادین دستیابی به آرامش محسوب می‌شود و برخی عوامل دیگر را می‌توان ذیل این عامل قرار داد. برای نمونه، ذکر، آرامش‌یابی از طریق اصلاح، ادای نماز، پرداخت زکات و صبر، از جمله مصادیق این عامل هستند.

**الف) ذکر خدا؛** ذکر بر دو نوع قلبی و زبانی، به معنای حالتی نفسانی برای دستیابی به آموزه‌ها، یادآوری آن‌ها و مراقبت بر نگهداری‌شان است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ۳۲۸)؛ در قرآن کریم، ذکر قلبی و عملی خداوند متعال، به عنوان روش دستیابی به اطمینان و آرامش قلبی معرفی شده است: ((أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)) (رعد: ۲۸). در مقابل، شخصی که از ذکر خداوند روی‌گردان شود، زندگی و معیشتی دشوار خواهد داشت: ((وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى)) (طه: ۱۲۴). همچنین شخصی که خداوند را فراموش کند و به یاد خدا نباشد، خویشتن خویش را نیز فراموش خواهد کرد: ((وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ)) (حشر: ۱۹). فراموش کردن خود و از خودبیگانگی، نیز به عنوان یکی از عوامل دوری از آرامش محسوب می‌شود.

باید توجه داشت که منظور از ذکر خداوند، تنها یادآوری به زبان نیست، بلکه هدف این است که انسان با تمام قلب و جان به ذات پاک خداوند توجه داشته باشد (شریعت‌مداری، ۱۳۸۶ش، ۹۲/۲ - ۹۱). بنابر دیدگاه علامه جوادی آملی، ذکر از یک جهت، با ذاکر اتحاد وجودی می‌یابد و از سوی دیگر، ذکر خدا با حضور او همراه است؛ پس ذاکر خود را در مشهد خدا حاضر می‌بیند و از کمال قرب و حضور او طرف و افری می‌بندد (جوادی آملی، ۱۳۹۱ش، ۲۰۳).

در مقابل، دوری از ذکر خداوند متعال به همراهی شیطان و ابتلا به دام‌ها و تلقین‌های او منجر می‌گردد: ((وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ)) (زخرف: ۳۶).

**ب) اصلاح؛** در قرآن کریم، اصلاح در کنار تقوا، به عنوان عامل آرامش‌یابی معرفی شده است: ((يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْكُمْ رَسُولٌ مِّنْكُمْ يَتَّبِعُ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (اعراف: ۳۵). اصلاح به معنی درست کردن امور و رفع عیوب است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۸۲). استعمال «اصلاح» بدون بیان متعلق آن، موجب اطلاق این آیه شریفه می‌شود؛ بنابراین آیه شریفه، علاوه بر اصلاح خویشتن، نسبت به اصلاح جامعه و دیگران نیز شمول دارد.

اصلاح خویشتن، به معنای خودسازی، اصلاح اخلاق و رفتار و پاک‌سازی روح از آلودگی‌های اخلاقی و دستیابی به طهارت و پاکی روح است. این اصلاح، به سبب تعالی باطنی و رهایی فرد از آلودگی‌های روحی و روانی، به آرامش روحی و روانی شخص منجر می‌گردد. اصلاح جامعه نیز به تعالی جامعه و پاک‌سازی آن از رذایل و مشکلات منجر می‌شود و از این رو، آرامش افراد جامعه را دنبال خواهد داشت. در مقابل، در جامعه‌ای که انسان‌های اصلاح‌کننده وجود نداشته باشد، ناامنی‌های گوناگونی از قبیل ناامنی‌های اخلاقی و فرهنگی ایجاد شده و آرامش تمام افراد جامعه سلب خواهد شد.

**ج) نماز و پرداخت زکات؛** ((إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (بقره: ۲۷۷).

**د) صبر؛** ((وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ \* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ)) (بقره: ۱۵۵-۱۵۷). انسان با دستیابی به توانایی صبر، علاوه بر توانمندی در مواجهه با مشکلات، طبق این آیه شریفه، به الطاف و رحمت خاص الهی و پشتیبانی پروردگار نیز دست خواهند یافت. قطعاً پشتیبانی پروردگار و بهره‌مندی از رحمت خاصه او، بالاترین آرامش را برای انسان در پی دارد.

**ه) استقامت بر ایمان به خداوند؛** یکی از عوامل دستیابی به آرامش، استقامت و استواری بر ایمان به پروردگار است. خداوند متعال در برخی از آیات قرآن کریم به این مطلب اشاره کرده است: ((إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ)) (فصل: ۳۰)؛ ((إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (احقاف: ۱۳). استقامت بر ایمان، به معنای استمرار آن و عمل به مقتضیاتش - از قبیل انجام طاعت‌های گوناگون - است (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۳۲/۴). ایمان به خداوند متعال، ذیل گرایش‌های انسانی قرار می‌گیرد؛ اما ابراز ایمان و استقامت بر لازمه‌های آن، مصداقی از رفتار و کردار انسان محسوب می‌شود.

**و) تسلیم در برابر پروردگار و نیکوکاری؛** در قرآن کریم، تسلیم در برابر پروردگار و نیکوکاری و احسان، به عنوان عاملی برای دستیابی به آرامش معرفی شده است: ((بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (بقره: ۱۱۲). تسلیم به معنای اخلاص و پاک‌سازی نفس و خالی کردن آن از شرک به خداوند متعال است (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۷۲/۱؛ طوسی، بی تا، ۴۱۲/۱). تسلیم در برابر خداوند، به عنوان فعلی قلبی، می‌تواند بروزات خارجی نیز داشته باشد

و در قالب، افعال بیرونی بروز و ظهور یابد. همچنین نیکوکاری، می‌تواند به عنوان مصداقی از عمل صالح به شمار آید.

**چهارم: بهره‌گیری از آرامش‌بخشی تکوینی خداوند؛** در برخی از آیات قرآن کریم به آرامش‌بخشی تکوینی خداوند به برخی انسان‌ها اشاره شده است. برای مثال، خداوند متعال در سوره انبیاء می‌فرماید: ((وَتُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ)) (انبیاء: ۷۶). بنابر این آیه شریفه، خداوند متعال حضرت نوح (ع) و اهل ایشان را از کرب و غم عظیم رها کرد. در سوره صافات نیز آمده است: ((وَلَقَدْ مَنَّا عَلَى مُوسَى وَهَارُونَ \* وَنَجَّيْنَاهُمَا وَقَوْمَهُمَا مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ)) (صافات: ۱۱۴-۱۱۵). در این نوع موارد، انسان‌هایی شریف به سبب اموری مانند دعا و درخواست از خداوند (طوسی، بی‌تا، ۲۶۶۷)، ایمان به پروردگار، انجام عمل صالح و استقامت بر مسیر حق، به جایگاهی دست‌یافته‌اند که لیاقت آرامش‌بخشی تکوینی خداوند متعال را داشته‌اند (طوسی، بی‌تا، ۵۲۲/۸). بنابراین مؤلفه کنونی، ثمره مؤلفه‌هایی از قبیل انجام عمل صالح و استقامت در مسیر حق است.

**پنجم: استعاذه به خداوند؛** ((إِذَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ \* إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ)) (اعراف: ۲۰۰-۲۰۱). مراد از نزغ، وارد شدن و مداخله در امری برای خرابکاری و فاسد کردن آن است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ۷۹۸). همچنین گفته شده که مراد از «نزغ» ایجاد و سوسه است (ازهری، ۱۴۲۱ق، ۷۸/۸). شیطان به عنوان یکی از عوامل منحرف‌کننده انسان در سه ساحت شناختی، گرایشی و رفتاری محسوب می‌شود. خداوند متعال برای رهایی از دام‌های شیطانی در این عرصه و جلوگیری از دوری انسان از آرامش حقیقی، به او توصیه کرده که در مواجهه با وسوسه‌های شیطانی، به خداوند متعال و ذکر او پناه ببرد. بنابراین استعاذه به پروردگار، به عنوان عاملی برای رهایی از موانع و عوامل منحرف‌کننده از مسیر حق است.

**ششم: تبعیت از هدایت خداوند؛** تبعیت از هدایت الهی، عامل دیگر در دستیابی انسان به آرامش است: ((فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (بقره: ۳۸). هدایت الهی، شامل رهنمودهای پروردگار در عرصه‌های شناختی، گرایشی و رفتاری می‌شود؛ در باب معنای این آیه دو احتمال می‌تواند ذکر کرد:

الف) تبعیت از هدایت الهی، گستره شمول وسیعی داشته و نسبت به اعتقادات و اعمال دینی شمول دارد. در این فرض، هدایت نسبت به عوامل دیگر آرامش مانند شناخت پروردگار، ایمان به پروردگار، ذکر الهی و انجام عمل صالح شمول دارد (ر.ک: طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۲۲۴/۱۴).

ب) تبعیت از هدایت الهی، بر تبعیت از دین الهی و اوامر و نواهی پروردگار در ساحت رفتاری ظهور دارد. در این فرض، تبعیت از هدایت الهی، مصداقی از عمل صالح محسوب می‌شود یا مشیر به مصداق عمل صالح است.

بنابراین هدایت نیز یا معنایی اعم از ایمان و عمل صالح و شناخت خداوند دارد یا به عمل صالح محدود می‌شود و مؤلفه مستقلی نسبت به مؤلفه‌های دیگر آرامش نیست.

## ۲. خود

یکی از مهم‌ترین عوامل رفتاری مرتبط با خود عبارت است از:

**اهتمام به تأمین نیازهای جسمانی؛** در دین مبین اسلام، علاوه بر نیازهای معنوی، به نیازهای جسمانی نیز توجه شده است. بنابراین از منظر دین اسلام، بخشی از آرامش انسان، با تأمین نیازهای جسمانی به دست می‌آید. برای نمونه، خداوند متعال، خواب را مایه آرامش معرفی کرده است: ((وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا)) (فرقان: ۴۷). در این آیه شریفه، مراد از «سبات»، آرامش‌بخشی است. تعبیر خواب به «سبات» در آیات کریمه، اشاره لطیفی به تعطیلی قسمت‌های قابل‌توجهی از فعالیت‌های جسمی و روحی انسان در حال خواب دارد؛ این تعطیلی موقت، سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده، تقویت روح و جسم، تجدید نشاط انسان، رفع خستگی و ناراحتی و آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ش، ۱۶/۴۰۰).

## ۳. جهان

یکی از مهم‌ترین عوامل گرایشی مرتبط با جهان، عبارت است از:

**بهره‌گیری از مظاهر آرامش‌بخش جهان خلقت؛** خداوند متعال بخش‌هایی از جهان آفرینش، را مایه آرامش‌بخشی به انسان آفریده و به بهره‌گیری از آن‌ها توصیه کرده است:

الف) شب؛ خداوند متعال در شش آیه (قصص: ۷۲ و ۷۳؛ نمل: ۸۶؛ یونس: ۶۷؛ انعام: ۹۶؛ غافر: ۶۱) شب را مایه سکونت و آرامش معرفی کرده و آن را از نشانه‌های رحمت خود محسوب نموده است. برای مثال، در یکی از این آیات آمده است: ((وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)) (قصص: ۷۳). از ویژگی‌های آشکار شب تاریکی و سکوت آن است. با توجه به این دو ویژگی، خواب، علاوه بر استراحت جسمی (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ۱۷/۷۱)، برای تفکر و راز و نیاز نیز فرصتی مناسب محسوب می‌شود. در آیاتی از قرآن کریم، به شب‌بیداری

و انجام اعمال عبادی اشاره شده است. برای مثال، خداوند متعال در سوره اسراء می‌فرماید: ((وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا)) (اسراء: ۷۹).  
ب) مسکن؛ خداوند متعال در سوره نحل به آرامش بخشی مسکن اشاره می‌کند: ((وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا)) (نحل: ۸۰). در این آیه «سَكَنًا» به استراحت و آرامش‌یابی اشاره دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۳۱۳/۱۲؛ طوسی، بی‌تا، ۴۱۲/۶).

#### ۴. دیگران

عوامل رفتاری مرتبط با دیگران، عبارت‌اند از:

**اول: انجام وظایف اجتماعی؛** انسان به عنوان موجودی اجتماعی، برای دستیابی به آرامش کامل، باید به ابعاد اجتماعی زندگی خویش نیز اهتمام کافی داشته باشد. آرامش‌یابی انسان در این عرصه، درگرو انجام برخی وظایف اجتماعی است. قرآن کریم به بعضی از این وظایف و تأثیر آن‌ها در آرامش‌یابی انسان اشاره کرده است.

**الف) اصلاح؛** این عامل، ذیل بیان مصادیق عمل صالح ذکر شد و گفته شد که علاوه بر بعد فردی، در بعد اجتماعی نیز قابل طرح است.

**ب) انفاق پنهان و آشکار؛** خداوند متعال، انفاق آشکار یا پنهان را به عنوان یکی از عوامل دستیابی به آرامش معرفی کرده است: ((الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)) (بقره: ۲۷۴).

**ج) دوری از ظلم؛** بنابر ایمان و جلوگیری از آرایش ایمان به ظلم و گناه، به عنوان عاملی برای دستیابی به امنیت و آرامش معرفی شده است: ((الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ)) (انعام: ۸۲). در این آیه، «لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ» به دوری از ظلم و گناه (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۳۹۲/۱؛ طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ۲۰۰/۷) و «الْأَمْنُ» به دستیابی به امنیت، آرامش روحی و امور ملازم با امنیت و آرامش مانند بهره‌مندی از ثواب و رهایی از عقاب اشاره دارد (طوسی، بی‌تا، ۱۹۰/۴؛ ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ۳۲۰/۵-۳۲۱).

**دوم: رعایت آداب تعاملی؛** بخشی از آرامش‌یابی انسان، به رعایت آداب تعاملی محقق می‌گردد؛ مراد از آداب تعاملی، ویژگی‌های اخلاقی است که انسان در تعامل با سایر انسان‌ها باید از آن‌ها بهره‌مند باشد. قرآن کریم، به آرامش‌بخش بودن رعایت برخی آداب تعاملی اشاره کرده است. برای مثال، وفای به عهد، از جمله آداب تعاملی است که به آرامش‌یابی انسان منتهی می‌شود: ((لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا



قَرِيبًا)) (فتح: ۱۸). بنابر این آیه شریفه، وفای مؤمنین به عهدی که با حضرت رسول (ص) بسته بودند، موجب دستیابی آن‌ها به سکینه و آرامش شد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ش، ۶۶/۲۲).

**سوم: دعای پیامبر (ص)؛** قرآن کریم، دعای پیامبر برای مؤمنین را به عنوان یکی از عوامل آرامش‌یابی آن‌ها معرفی می‌نماید: ((خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ)) (توبه: ۱۰۳). طبق این آیه شریفه، دعای پیامبر (ص) موجب تسکین و مایه وثوق قلب‌های مکلفین است (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ۳۷۷/۹).

**چهارم: ازدواج؛** قرآن کریم بر تأثیر ازدواج در دستیابی انسان به آرامش تصریح کرده است: ((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ)) (روم: ۲۱). همسران به عنوان دو جنس مکمل یکدیگر، مایه شکوفایی، رشد، نشاط و آرامش‌یابی یکدیگر می‌شوند. (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ۱۶۶/۱۶) بخشی از آرامش‌دهی ازدواج، به اثرات فیزیولوژیک و نورویبولوژیک برمی‌گردد (ساقیان، ۱۳۹۵ ش). همچنین ازدواج به ایجاد مودت میان زن و شوهر منجر می‌شود و مودتی که میان زن وجود دارد و از اسباب آرامش‌یابی آن‌ها است، ریشه‌ای الهی دارد و فقط به گرایش‌های غریزی و جنسی محدود نمی‌گردد (جوادی آملی، ۱۳۸۸ ش، ۳۹). علاوه بر این، ازدواج به سبب تأثیری که در افزایش عفاف انسان دارد، به عنوان مقدمه رعایت عفاف، می‌تواند در آرامش‌یابی انسان تأثیرگذار باشد. دلیل دیگر آرامش‌دهی ازدواج، ثمرات فیزیولوژیک و جسمی آن است.

**پنجم: رهایی از کیدهای شیطان؛** بر اساس آیات قرآن یکی از عواملی که نقش مهمی در ایجاد انحراف انسان از مسیر حق و حقیقت دارد، شیطان است. شیطان با نفوذ به قلب و ذهن انسان، او را از یاد خداوند دور کرده و زمینه را برای گناهان فراهم می‌سازد. این مسیر، به خسران انسان و دوری از آرامش منتهی می‌گردد: ((اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ)) (مجادله: ۱۹).

#### نتیجه

تحقیق کنونی بر سنت تاریخی تفسیر شیعی ابنتا داشت و در آن، تلاش شد تا با تحلیل روایات تفسیری اهل بیت (عهم) و سنت تاریخی مفسیری شیعی، مؤلفه‌های آرامش از منظر قرآن کریم کشف شوند. طبق این تحقیق، مؤلفه‌های آرامش ذیل سه دسته قرار گرفتند: بینش، گرایش و رفتار. از بین مؤلفه‌هایی که ذیل دسته بینش قرار گرفتند، شناخت خداوند متعال به عنوان مؤلفه محوری محسوب

می‌شود؛ زیرا شناخت خویشتن و شناخت جهان، به عنوان مقدمه‌های شناخت خداوند محسوب شدند. در واقع خویشتن انسان و جهان آفرینش پرتو و جلوه‌ای از خداوند متعال به شمار می‌آیند و شناخت خویشتن و جهان و پدیده‌های آن می‌تواند زمینه شناخت خداوند متعال را فراهم سازد. گرایش‌هایی که در دستیابی انسان به آرامش اثرگذار هستند، ذیل چهار دسته گرایش‌های مرتبط با خداوند، مرتبط با خود، مرتبط با جهان و مرتبط با دیگران بررسی شدند. ایمان و دوری از شرک، اعتماد و توکل به خداوند، امید بازگشت مستمر انسان به سوی خداوند و دوستی با خدا ذیل مؤلفه‌های مرتبط با خداوند قرار گرفتند.

ایمان معنای گسترده‌ای دارد و از این رو اعتماد و توکل به خداوند، امید بازگشت به سوی خداوند و دوستی با خدا می‌توانند ذیل مراتب گوناگون ایمان قرار بگیرند. بنابراین از مؤلفه‌های چهارگانه مرتبط با خداوند ایمان و دوری از شرک محوریت دارد. ذیل مؤلفه‌های گرایشی مرتبط با خود به رهایی از خودپرستی و تمایلات نفسانی اشاره شد. این مؤلفه فرعی از مؤلفه خداپرستی و ایمان به خداوند است؛ در واقع طبق این مؤلفه انسان باید بر ایمان به خداوند تأکید ورزیده و از خودپرستی رها شود. ذیل مؤلفه‌های مرتبط با جهان هستی، رهایی از پرستش مخلوقات و عشق به جهان هستی به عنوان آیت پروردگار بیان شدند. رهایی از پرستش مخلوقات نیز ذیل ایمان به خداوند و دوری از شرک قرار می‌گیرد. عشق به جهان هستی به عنوان آیت پروردگار نیز ذیل دوستی با خداوند قرار گرفته و از این رو مؤلفه کنونی نیز می‌تواند ذیل ایمان پرستش خداوند و دوری از شکل قرار گیرد. ذیل مؤلفه‌های گرایشی مرتبط با دیگران به رهایی از القانات شیطان اشاره شد؛ حالت طبیعی گرایشی انسان آن است که به ایمان به خداوند و محبت به او گرایش داشته باشد. بنابراین گرایش به محبت غیر، نوعی انحراف از آن حالت طبیعی و آرامش‌بخش انسانی محسوب می‌شود. با توجه به اینکه پیروی از القانات شیطان در عرصه گرایشی انسان می‌تواند به گرایش به غیر خداوند و دوری از ایمان منتهی گردد، باید این مؤلفه را نیز ذیل مؤلفه ایمان به خداوند و دوری از شکل معنا کرد.

ذیل مؤلفه‌های رفتاری مرتبط با خداوند به تقوا زهد عمل صالح بهره‌گیری از آرامش‌بخشی تکوینی خداوند استعاضه به خداوند و تبعیت از هدایت خداوند اشاره شد. باید توجه داشت که برخی از مؤلفه‌هایی که ذیل ارتباط با خداوند بیان شده‌اند، می‌توانند از منظری دیگر ذیل مؤلفه‌های مرتبط با خود نیز بیان شوند برای مثال عمل صالح می‌تواند ذیل مؤلفه‌های مرتبط با خود نیز بیان شود اما از این منظر که خداوند معیارهای انجام عمل صالح را مشخص کرده و انجام عمل صالح باید با نیت الهی صورت بگیرد؛ این مؤلفه‌ها ذیل مؤلفه‌های مرتبط با خداوند بیان شدند.

از میان مؤلفه‌های مذکور، تقوا بر دوری از افعالی تمرکز دارد که به آرامش انسان خدشه وارد می‌کنند. زهد بر افعالی تمرکز دارد که موجب دستیابی انسان به مراتب بالاتر آرامش می‌شود. مراد از عمل صالح نیز انجام اعمالی است که خداوند متعال در شریعت خود برای دستیابی انسان به آرامش و کمال تعیین نموده است. برای مثال نماز زکات ذکر خداوند و اصلاح ذیل عمل صالح قرار گرفتند. مؤلفه دیگر بهره‌گیری از آرامش‌بخشی تکوینی خداوند است؛ این مؤلفه غالباً شامل افرادی می‌شود که مؤلفه‌هایی مانند ایمان عمل صالح و تقوا در آن‌ها وجود داشته باشد بنابراین باید ذیل آن مؤلفه‌ها قرار گیرد. استعاذه به خداوند نیز از یک منظر می‌تواند به عنوان عملی صالح به شمار آید بنابراین باید این مؤلفه را نیز ذیل عمل صالح قرار داد.

برای تبعیت از هدایت خداوند دو معنا بیان شد معنای عام که شامل ایمان عمل صالح و تقوا می‌شود و معنای خاص که به عمل صالح اختصاص دارد. اگر از بین این دو معنا معنای دوم انتخاب شود این مؤلفه نیز به عمل صالح ملحق می‌گردد. اما اگر معنای اول پذیرفته شود تبعیت از خداوند معنای عام دارد که شامل مؤلفه‌هایی مانند ایمان تقوا و عمل صالح خواهد بود.

ذیل مؤلفه‌های مرتبط با خود اتمام تأمین نیازهای جسمانی اشاره شد. البته اهتمام نیازهای معنوی و فرامادی انسان نیز باید در این مورد ذکر می‌شد؛ ولی با توجه به ارتباط آن با عناوینی مانند عمل صالح، زهد و تقوا، این عنوان به صورت مستقل ذکر نگردید. ذیل عنوان مؤلفه‌های مرتبط با جهان هستی به بهره‌گیری از مظاهر آرامش‌بخش جهان مانند شب اشاره شد.

بنابراین باید ذیل مؤلفه بهره‌گیری از آرامش‌بخشی خداوند قرار گیرند. ذیل عنوان عوامل مرتبط با دیگران به انجام وظایف اجتماعی، رعایت آداب تعاملی، بهره‌گیری از دعای پیامبر (ش)، ازدواج و رهایی از کیده‌های شیطان اشاره شد. انجام وظایف اجتماعی و رعایت آداب تعاملی را می‌توان ذیل عمل صالح قرار داد. همچنین طبق آیات مرتبط با بهره‌گیری از دعای پیامبر (ص) گفته شد که این دعا به مؤمنین و اشخاصی که عمل صالح انجام داده‌اند، تعلق می‌گیرد؛ بنابراین این مؤلفه باید ذیل عمل صالح و ایمان قرار گیرد. همچنین رهایی از کیده‌های شیطان به رهایی از موانع و انحراف‌های رفتاری اشاره دارد. در واقع حالت طبیعی انسان آن است که عمل صالح را انجام دهد اما کیت‌های شیطان می‌تواند انسان را از این حالت طبیعی منصرف کرده و به انجام گناهان مبتلا سازد.

بنابراین عامل کنونی ناظر به رفع موانع و جلوگیری از ایجاد انحراف در انجام عمل صالح و تقوا برمی‌گردد. بنابراین ذیل مؤلفه‌های بینشی، شناخت پروردگار، ذیل مؤلفه‌های گرایشی، ایمان به خداوند و دوری از شرک و ذیل مؤلفه‌های رفتاری، عمل صالح، تقوا و زهد دارای محوریت بودند. البته

می‌توان برای عمل صالح، معنایی عام تصویر کرد که زهد را نیز شامل شود. بنابراین در بخش رفتاری نیز عمل صالح و تقوا محوریت دارند. به این ترتیب شناخت خداوند ایمان به خداوند و دوری از شکل و عمل صالح و تقوا به عنوان اصلی‌ترین مؤلفه‌های آرامش انسان به شمار می‌آیند.

برای فهم بهتر معنای ایمان، باید به مقایسه معنای ایمان و علم پرداخت. علم، پیوندی است که نفس انسان میان موضوع و محمول قضا یا ایجاد می‌شود. این پیوند پس از تحصیل مقدمات، به وسیله عقل نظری ضرورتاً به دست می‌آید. در مقابل ایمان، عقد و پیوندی است که به وسیله عقل عملی و از طریق اعمال اراده انسانی میان جان آدم و عصاره قضیه علمی حاصل می‌شود. به سبب تفاوت داشتن علم و ایمان، گاهی برخی افراد به مطلبی علم پیدا می‌کنند، ولی به آن ایمان نمی‌آورند. (جوادی آملی، ۱۳۹۳ ش، ۱/۱۵۴-۱۵۵)

اتحاد عاقل و معقول، به اعتبار شأنی -شأن نظری نفس و قوه علامه او- از شئون گوناگون نفس حاصل می‌گردد؛ ولی این پیوند که در محور عقل نظری انسان ایجاد شده، پیوند میان قوای عملی نفس با عصاره قضیه علمی را تأمین نمی‌نماید؛ وحدت عقل عملی با قضا یا علمی صرفاً در نتیجه جهاد اکبر و مبارزه با شهوات گوناگون به دست می‌آید. جهاد اکبر نیز مقدماتی مانند فعل و اراده دارد. این امر در حالی است که در پیوندی که عقل نظری میان موضوع و محمول قضا یا به وجود می‌آورد، اراده و خواست انسان تأثیری ندارد (جوادی آملی، ۱۳۹۳ ش، ۱/۱۵۷-۱۵۸).

با تبیین تمایز میان علم و ایمان می‌توان پی برد که استکمال انسان، صرفاً به استکمال قوه نظری او محدود نیست. در واقع، کمال روح انسان را نباید صرفاً به پرورش یکی از ابعاد نفس محدود دانست؛ بلکه کمال نفس با تحصیل جمیع کمالات نظری و عملی و ایجاد وحدت میان تمام قوای نفسانی حاصل می‌شود؛ به صورتی که هرچه عقل نظری به آن دست یابد، عقل عملی نیز به آن ایمان می‌آورد. به این ترتیب، می‌توان ایمان را که کمال قوه عملی است، کمال حقیقی و اصیل قوه نظری نیز به شمار آورد. به تعبیر دقیق‌تر، استکمال قوه نظری اگرچه بر آموزش علوم مترتب است؛ ولی آموزش علوم، غایت وسطای تکامل انسان است و باید غایت نهایی او را ایمان دانست (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص. ۱۵۸).

در تحلیل ارتباط این چهار مؤلفه باید توجه داشت که شناخت خداوند به عنوان مقدمه‌ای ضروری برای سه مؤلفه دیگر محسوب می‌شود؛ زیرا شخصی عمل صالح یا تقوا را رعایت می‌کند که به شناخت خداوند دست یافته باشد همچنین ایمان به خداوند فقط پس از شناخت او میسر است. البته پس از اینکه انسان در اثر شناخت خداوند به او ایمان آورد عمل صالح انجام داد و تقوا را رعایت کرد این امکان فراهم می‌آید که شناخت او به مراتب عالی‌تری رشد و تعالی پیدا کند. بنابراین اگرچه در

ابتدا شناخت خداوند به عنوان مقدمه سه مؤلفه دیگر محسوب می‌شود، اما در ادامه ارتباطی تعاملی میان این چهار مؤلفه وجود دارد و برای مثال عمل صالح می‌تواند به افزایش شناخت منجر شود؛ همچنین ایمان می‌تواند به بهبود عمل سالم منجر گردد.

در مجموع انسانی به آرامش حقیقی دست پیدا می‌کند که پس از شناخت اولیه خداوند بتواند مراتب گوناگون این چهار عامل آرامشی را به تدریس به دست آورد. بنابراین انسانی آرامش دارد که ضمن شناخت خداوند به او ایمان آورده از شرک دوری می‌جوید و ضمن انجام اعمال صالح، تقوا پیشه می‌دارد. چنین انسانی به مراتب اولیه ایمان عمل صالح تقوا و شناخت خداوند اکتفا نکرده و در زندگی روزمره خود تلاش می‌کند که اعمال صالح ایمان تقوا و شناخت خود از خداوند را تعالی بخشد.

#### منابع

۱. احمد بن فارس (۱۴۰۴ق)، *معجم المقاییس اللغه*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، *لسان العرب*، تحقیق: علی شیری، بیروت، دار احیاء التراث، چاپ اول.
۳. ازهری، محمد بن احمد (۱۴۲۱ق)، *تهذیب اللغه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ اول.
۴. بیستونی، محمد (۱۳۸۴ش)، *شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه*، تهران، بیان جوان، چاپ اول.
۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱ش)، *تفسیر تسنیم*. قم: اسراء.
۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳ش)، *رحیق مختوم*، ج ۱، قم، اسراء، چاپ اول.
۷. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ش)، *زن در آینه جلال و جمال*. قم، نشر اسراء.
۸. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷ش)، *لغت نامه دهخدا*، تهران، نشر دانشگاه تهران.
۹. راغب اصفهانی، حسین (۱۴۱۲ق)، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت، دار القلم، چاپ اول.
۱۰. ساقیان، محمد و دیگران (۱۳۹۵ش)، «اعجاز قرآن کریم در شناسایی و مهار آثار نور و بیولوژیک استرس‌های جنسی»، *سومین همایش ملی اعجاز قرآن کریم*. تهران.
۱۱. شرتوتی، سعید (۱۳۷۴ش)، *اقرب الموارد فی فصیح العربیه و الشوارد*، قم، دارالاسوه.

۱۲. شریعتمداری، جعفر (۱۳۸۶ش)، شرح و تفسیر لغات قرآن بر اساس تفسیر نمونه، مشهد، بنیاد پژوهش در آستان قدس رضوی.
۱۳. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۹۰ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، چاپ دوم.
۱۴. طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۲ق)، تفسیر جوامع الجامع، قم، مرکز مدیریت حوزه علمیه قم.
۱۵. طوسی، محمد بن حسن (بی تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، چاپ اول.
۱۶. طیب، سید عبدالحسین (۱۳۷۸ش)، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات اسلام، چاپ دوم.
۱۷. فراهیدی، خلیل ابن احمد (۱۴۰۹ق)، العین، قم، هجرت، چاپ دوم.
۱۸. فیض کاشانی، محمد (۱۳۷۳ش)، تفسیر الصافی، تهران، مکتبه الصدر.
۱۹. قرائتی، محسن (بی تا)، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۰. قرشی بنابی، علی اکبر (۱۳۶۵ش)، تفسیر احسن الحدیث، تهران، بعثت.
۲۱. جوهری، اسماعیل ابن حماد (۱۳۷۶ق)، الصحاح، تاج اللغة و صحاح العربیة، بیروت، دارالعلم للملایین.
۲۲. کوفی الأهوازی، الحسین بن سعید (۱۴۰۴ق)، المؤمن، قم، مؤسسه الإمام المهدی (عج).
۲۳. ریو، مارشال (۱۳۸۶ش)، انگیزش و هیجان، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
۲۴. مطهری، مرتضی (بی تا)، سیری در نهج البلاغه، تهران، صدرا.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱ش)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.