



## Behavioral Strategies to Reach Calmness According to Quran

### ARTICLE INFO

#### Article Type

Analytical Review

#### Authors

Esazadeh E.\* PhD

#### How to cite this article

Esazadeh E. Behavioral Strategies to Reach Calmness According to Quran. Journal of Quran and Medicine. 2019;4(1):5-12.

### ABSTRACT

**Introduction** Calmness, which literally means a sensual state with relief and technically means having a trust and confidence expression of the human soul, is the wish and need of every human being, who has come up with various solutions from religious and secular schools. In this regard, in the teachings of the Quran, miscellaneous strategies have been reported in the field of behavior. The aim of this study was to investigate the most important behaviors for achieving calmness from the perspective of the Quran. This research was conducted by a library and content analysis method, in which related verses were analyzed.

**Conclusion** Conflicts and anxieties are either internal, like attitudes, weakness of faith, belated conscience, or external like behavioral factors, natural disasters, poverty, and privation. Therefore, the most important recommendations of the Quran in reaching calmness and overcoming those concerns are behavioral strategies such as amnesty, helping disadvantaged, and endurance.

**Keywords** Calmness; Quran; Behavioral; Amnesty; Helping; Continnence

\*Research Center for Qurranic Sciences & Cultures, Islamic Sciences & Culture Academy, Qom, Iran

#### \*Correspondence

Address: Research Center for Qurranic Sciences & Cultures, Shohada Crossroad, Qom, Iran. Postal Code: 3715616591  
 Phone: +98 (25) 32934738  
 Fax: +98 (25) 37736270  
 e.eisazadeh@isca.ac.ir

#### Article History

Received: January 7, 2019  
 Accepted: March 6, 2019  
 ePublished: March 19, 2019

### CITATION LINKS

[1] Dictionary [2] Faith and peace in life [3] The role of relaxation in the excellence of life [4] Dictionary of Quranic terms (al-Mufradat fi Gharib al-Quran) [5] The lights of revelation and the secrets of interpretation (Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta'wil) [6] Dictionary of linguistic differences (Mo'jam al-Forouq al-Loghawiyyeh) [7] Stations of the seekers (Madarij al-Salikin) [8] The magic of self-confidence [9] Dictionary of principles [10] Work collection of Motahhari [11] Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-'Ummal fi sunan al-Aqwal wa'l afal)) [12] My wishes (Al-amali) [13] Arab tongue (Lisan al-Arab) [14] Definitions (al-Ta'rifat) [15] Thermal characterization of hybrid photovoltaic module for the conversion of sunlight into microwave in solar power satellite [16] The sad happiness (Salat al-hazin) [17] Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghorar al-Hekam wa Durar al-Kelam) [18] (Man la yahzaroh al-faqih) [19] Tasnim: Interpretation of the Qur'an [20] The masterpieces of the mind (Tuhaful-Uqul) [21] The way of eloquence (Nahj al-balagha) [22] Treasures of benefits (Kanz al-Favaed) [23] Seas of lights (Bihar al-Anwar) [24] The eye (Al-ayn) [25] The crown of language and the correct Arabic (Taj al-Logha wa Sihah al-Arabiya) [26] Ascension of happiness (Me'raj al-Sa'adat) [27] (Tanbih al-Khawatir wa Nuzhat al-Nawazir)

## راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش از منظر قرآن

عیسی‌زاده\* PhD

پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم ایران

### چکیده

**مقدمه:** "آرامش" که در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و در اصطلاح به معنی حالت اطمینان و سکون روان آدمی است، آرزو و نیاز هر انسانی است که برای به‌دست‌آوردن آن راهکارهای مختلفی از سوی مکاتب دینی و غیردینی ارائه شده است. در این میان در آموزه‌های تعالی‌بخش قرآن، راهکارهای گوناگونی در حوزه رفتار گزارش شده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی مهم‌ترین راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش از منظر قرآن بود. این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و با سبک تحلیل محتوی انجام شد که در آن، آیات مرتبط مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند.

**نتیجه‌گیری:** ناآرامی‌ها و نگرانی‌های انسان یا منشاء درونی دارند مانند نوع نگرش، سستی ایمان، سرزنش وجدان، یا منشاء بیرونی دارند نظیر عوامل رفتاری، حوادث طبیعی، فقر و محرومیت که مهم‌ترین توصیه‌های قرآن در دستیابی به آرامش و رفع آن نگرانی‌ها، راهکارهای رفتاری مانند غفو و گذشت، یاری‌نمودن محرومان و صبر و بردباری است.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش، قرآن، رفتاری، گذشت، یاری، خویشتن‌داری

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۱۵

\* نویسنده مسئول: e.eisazadeh@isca.ac.ir

### مقدمه

یکی از ضروری‌ترین نیازهای هر انسان و جامعه‌ای برای زندگی، داشتن آرامش و سلامت روحی و روانی است. برای تأمین این نیاز اساسی، راهکارهای فراوانی از سوی مکتب‌های توحیدی و غیرتوحیدی ارائه شده و همچنین داروهای گوناگونی از سوی طبیبان تجویز شده است، اما هیچ یک از آنها نتوانسته است تاکنون این نیاز واقعی را به‌صورت کامل تأمین نماید. در این میان، قرآن کریم به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین کتاب آسمانی توانسته است راهکارهای جامع و مفیدی را ارائه دهد که کاربست آن می‌تواند این نیاز گمشده بشر معاصر را پاسخ دهد؛ چرا که خداوند به‌عنوان خالق عالم هستی که این نیاز را در فطرت انسان قرار داده است، بهتر از هر کسی می‌داند که چگونه باید این نیاز را تأمین کند. بر همین اساس، ابزار و راهکارهای دستیابی بشر به آرامش و رفع نگرانی‌ها را نیز فراروی او قرار داده است.

هدف پژوهش حاضر، بررسی مهم‌ترین راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش و رفع نگرانی‌ها از منظر قرآن بود. این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و با سبک تحلیل محتوی انجام شد که در آن، آیات مرتبط مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند.

### مفهوم‌شناسی واژه آرامش

"آرامش" در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است [1]. آرامش روان به معنی حالت، صفت روانی و قلبی خاصی است که همراه با آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه و هماهنگی تپش قلب با طبیعت است و در برابر آن نیز اضطراب و دلهره قرار دارد [2]. در تعریف دیگر آمده است آرامش روان عبارت است از حالت اطمینان و سکون روان آدمی به‌طوری که در برابر رویدادهای مختلف زندگی و حوادث ناگوار و شرایط سخت متزلزل نشود و بتواند با خونسردی در فضای روانی امن و آرام با مشکلات روبه‌رو

شود و راه حل مناسب و منطقی را بیابد و با بروز رفتار انضباطی متناسب سازگاری لازم را کسب نموده، از این طریق کارآمدی خود را در شرایط مختلف تأمین کند [3].

### مفهوم آرامش در قرآن

در کتاب مفردات، واژه "امن" و "امنیت" در اصل به معنی آرامش نفس و ازبین‌رفتن ترس آمده است [4] و مفهوم آرامش در آیات از واژگانی مثل: امن (سوره انعام، آیه ۸۲)، اطمینان (سوره رعد، آیه ۲۸)، سکینه (سوره فتح، آیه ۴)، سکن (سوره توبه، آیه ۱۰۳) و سوره انعام، آیه ۸۱) و جملاتی مانند ربط قلوب (سوره کهف، آیه ۱۴)، نفی خوف و حزن (سوره فصلت، آیه ۳۰) و تثبیت فؤاد (سوره هود، آیه ۱۲۰) قابل استفاده است.

### جایگاه آرامش در قرآن

از کلیدی‌ترین مفاهیم دینی در آموزه‌های اسلام، واژه "ایمان" از ریشه "امن" به معنی آرامش جان و رهایی از هر گونه ترس و اندوه است [4] که ارتباط میان پذیرش کلام خدا و آرامش‌یافتن روح و روان را نشان می‌دهد [5]. همان مومنانی که هیچ ناپاکی را به حریم ایمانشان راه ندهند، آرامش نصیب آنان می‌شود و آنان از هدایت‌شدگانند: "الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبَسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مَهْتَدُونَ؛ (آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرك و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت‌یافتگانند" (سوره انعام، آیه ۸۲).

واژه "اسلام" از دیگر واژه‌های قرآنی است که به مفهوم تسلیم بدون چون و چرا در مقابل خداوند است که از مهم‌ترین آثار آن احساس امنیت و آرامش است: "بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَ هُوَ مُخْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند" (سوره بقره، آیه ۱۱۲).

واژه "سکینه" نیز از دیگر واژه‌های قرآنی است که به معنی آرامش روان آدمی و رفع نگرانی، اضطراب و تشویش [6] در چند جای قرآن ذکر شده است و عده‌ای آن را موهبتی غیراکتسابی از جانب خداوند می‌دانند که به بندگان ویژه‌اش هنگام نگرانی و هراس عنایت می‌فرماید [7] و از سوی دیگر خداوند زمینه دستیابی به این موهبت را در عالم خلقت آفریده است، همانند:

همسر: "وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا؛ و از نشانه‌های او این که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید" (سوره روم، آیه ۲۱). "هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا؛ او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیاساید" (سوره اعراف، آیه ۱۸۹).

زمین: "أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا؛ آیا زمین را محل آرامش (شما) قرار ندادیم" (سوره نباء، آیه ۶).

مناظر شادی‌آفرین: "وَ أَنْزَلْنَا لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ؛ و برای شما از آسمان، آبی فرستاد که با آن، باغ‌هایی زیبا و سرورانگیز رویاندیم" (سوره نمل، آیه ۶۰).

آب زلال: "إِذْ يَغْشَىٰكُمْ النُّعَاسُ أَمَنَةً مِنْهُ وَ يُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَ يَذْهَبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَ لِيُزَيِّطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَ يُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ؛ (یاد آورید) هنگامی را که خواب سبکی که مایه آرامش از سوی خدا بود، شما را فرا گرفت و آبی از

می‌کند، ... مگر نمازگزاران، ... آنها که به روز جزا ایمان دارند" (سوره معارج، آیات ۱۹ تا ۲۲ و آیه ۲۶).

**۲- سستی ایمان:** سستی ایمان و عقیده یکی دیگر از عوامل درونی است که می‌تواند زمینه ایجاد ناآرامی و نگرانی‌های فراوانی در زندگی شود، زیرا همان گونه که قوت ایمان و باورهای قلبی می‌تواند منشاء آرامش و توانمندی شگرفی برای انسان شود، هر گونه ضعف در این حوزه نیز می‌تواند زمینه ناآرامی‌های فراوانی را ایجاد کند. در تاثیر کم‌نظیر ایمان و عقاید دینی در آرامش و سلامتی انسان این گونه گزارش شده است: "اخیراً ۱۲۰۰ تحقیق درباره ارتباط سلامتی و اعتقاد دینی توسط گروه‌های متعدد روی اشخاص متفاوت از رده‌های مختلف اجتماعی در سراسر دنیا به مدت یک قرن صورت گرفته که اکثریت این مطالعات نشان می‌دهد هر چه اعتقاد دینی بالاتر باشد، سلامتی هم بیشتر است. دین‌باوران کمتر از خدمات بهداشتی استفاده می‌کنند"<sup>[8]</sup>.

قرآن نیز بر این اثربخشی ایمان در حصول آرامش و رفع نگرانی صحنه گذاشته است، آنجا که فرمود: "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ؛ آن کس (خداوند) که در دل‌های اهل ایمان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان آنان بیفزاید" (سوره فتح، آیه ۴) و در آیه دیگر نیز به این ارتباط وثیق بین ایمان و آرامش اشاره نموده است: "قَلْبُهُ مَطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ؛ در حالی که قلبش با ایمان آرام است" (سوره نحل، آیه ۱۰۶).

**۳- سرزنش وجدان:** وجدان در اصطلاح عبارت است از نفس و نیروهای باطنی آن. برخی گفته‌اند وجدان عبارت است از قوای باطنی<sup>[9]</sup> و به تعبیر بعضی دیگر عبارت است از همان تذکر نفس و توجه به خود، و با توجه به خود، درک کردن این است که چه چیزی ملایم و مناسب با این گوهر و جوهر است و چه چیزی متضاد با اوست<sup>[10]</sup>. از عوامل درونی که سبب می‌شود ناآرامی و وحشت تمام وجود انسان را بگیرد سرزنش وجدان و فطرت پاک است و عمده‌تاً این حالت زمانی برای انسان رخ می‌دهد که وی کارهای مخالف با فطرت انجام دهد مثل انجام جنایات هولناک و اعمال ناپسند. این گونه افراد به دلیل کشمکش درونی دچار سرزنش وجدان می‌شوند که در نتیجه آرامش از زندگی آنها سلب می‌شود، در حدی که بعضی از آنها برای نجات از این حالت دست به خودکشی می‌زنند. اما دین مبین اسلام برای نجات این گونه افراد راه توبه و جبران را پیش روی آنها نهاده است؛ "فَمَنْ تَابَ مِنْ ظُلْمِهِ وَصَلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ اما آن کس که پس از ستم‌کردن، توبه و جبران نماید، خداوند توبه او را می‌پذیرد (و از این مجازات معاف می‌شود، زیرا) خداوند آمرزنده و مهربان است" (سوره مائده، آیه ۳۹)، و آنها را از هر گونه ناامیدی نهدی کرده و به آموزش گناهان امیدوار نموده است؛ "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است" (سوره زمر، آیه ۵۳).

### عوامل بیرونی

عوامل بیرونی به مولفه‌هایی گفته می‌شود که از سوی طبیعت، دیگران و گاهی از رفتارها و عملکرد خود فرد، سبب ایجاد نگرانی و ناآرامی می‌شود که در اینجا به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

**۱- عوامل رفتاری:** ناآرامی و نگرانی عده‌ای از انسان‌ها به دلیل رفتارها و عملکرد نادرست و هنجارشکن آنهاست که گاهی آسیب‌هایش دامن خود آنها را می‌گیرد و آنان را روانه ندامتگاه‌ها

آسمان برایتان فرستاد تا شما را با آن پاک کند و پلیدی شیطان را از شما دور سازد و دل‌هایتان را محکم و گام‌ها را با آن استوار دارد" (سوره انفال، آیه ۱۱).

شب: "وَ مِنْ رَحْمَتِي جَعَلْ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ؛ و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید" (سوره قصص، آیه ۷۳).

خواب: "وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَسَاءَ وَ النَّوْمَ سُبَاتًا؛ او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد و خواب را مایه استراحت" (سوره فرقان، آیه ۴۷).

### عوامل ناآرامی

قبل از تبیین و تحلیل راهکارهای رفتاری دستیابی به آرامش، ضرورت دارد تا به بعضی از مهم‌ترین عوامل ناآرامی و نگرانی اشاره شود. ناآرامی، اضطراب و نگرانی در انسان‌ها می‌تواند معلول عوامل گوناگون درونی و بیرونی باشد که به‌اختصار در این بخش به آن اشاره می‌شود:

### عوامل درونی

مراد از عوامل درونی، آن مولفه‌های تنش‌زایی هستند که منشاء آن درون انسان است و علل خارجی در آن دخالت ندارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

**۱- نوع نگرش:** یکی از عوامل درونی اضطراب، نوع نگرش و پنداری است که بعضی از افراد از حوادث و وقایع پیرامون دارند. گاهی اوقات حادثه یا پدیده موجود در زندگی فردی واقعاً هیچ گونه ویژگی نگران‌کننده‌ای ندارد، اما نوع نگاه آن فرد نسبت به این پدیده سبب ایجاد اضطراب و ناآرامی برای او می‌شود. به‌عنوان مثال اگر نوع نگرش انسان به دارایی‌ها همچون جان و مال نگاه مالکانه باشد نه امانتدانه، هنگام ازدست‌دادن آنها دچار ناراحتی و افسردگی می‌شود. اما اگر خود را امانتدار بداند به‌هیچ‌وجه با ازبین‌رفتن آن یا پس‌گرفتن آن از سوی مالک اصلی ناراحت نمی‌شود، زیرا با تحویل امانت از زیر بار مسئولیت خلاص شده است. بنابراین هر انسانی که مالک حقیقی عالم هستی را خدا می‌داند و دنیا را مقدمه رسیدن به عالم ابدی آخرت می‌شمارد و اعتقاد به پاداش اخروی دارد هنگام روبه‌روشدن با حوادث گوناگون به‌ظاهر تلخ و هنگام فرارسیدن مصیبت‌ها دچار هیچ گونه اضطراب و ناآرامی نمی‌شود، بلکه با بردباری و یاد خداوند با بیان ذکر زیبای "إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ همه از آن خداییم و به سوی او برمی‌گردیم"، همه این امور را از آزمایش‌های الهی می‌داند؛ "لِنَبْلُوَنَكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقِصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أولئك عليهم صلوات من ربهم و رحمته و أولئك هم المتهتدون؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان. آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم. اینها، همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان" (سوره بقره، آیات ۱۵۴ تا ۱۵۶)، و در زمان مواجه‌شدن با هر شری از اظهار هر گونه جزع و بی‌تابی پرهیز می‌کند و اما آن شخصی که هیچ اعتقادی به مبدا و معاد ندارد با کوچک‌ترین بلا و شری دچار ترس و اضطراب شده و از خود بی‌تابی نشان می‌دهد؛ "إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا وَ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ... الَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّنَاتِ الدِّينِ؛ به‌یقین انسان، حریص و کم‌طاقت آفریده شده است. هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی

دعوت به خیر: "وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ؛ باید از میان شما، جمعی دعوت به نیکی و امر به معروف و نهی از منکر کنند و آنها همان رستگارانند" (سوره آل عمران، آیه ۱۰۴)، عملی شود بسیاری از پیامدهای فقر واقع نمی‌شود.

### راهکارهای رفتاری در دستیابی به آرامش

آرامش گوهر گران‌بهایی است که هر انسانی در جست‌وجوی آن است، اما افسوس که بسیاری از آدم‌ها مسیر درست یافتن آن را نمی‌پیمایند. ای کاش برای پیدا کردنش به پیشگاه مائده آسمانی و کتاب زندگی یعنی قرآن کریم مراجعه می‌کردند، زیرا کلید راهنمایی بشر برای دستیابی به آرامش و سعادت دنیوی و آخروی را در این عطیه الهی می‌توان یافت. با بررسی دقیق آموزه‌های نورانی قرآن می‌توان راهکارهای ارزشمندی در حوزه‌های معرفتی و رفتاری-اخلاقی ارایه نمود، اما در این پژوهش فقط به مهم‌ترین راهکارهای رفتاری پرداخته شده که در این بخش به آنها اشاره می‌شود:

#### ۱- عفو و گذشت

اجتماعی‌زیستن یکی از ضرورت‌های زندگی است و از سویی هیچ انسانی غیر از معصومین<sup>(ع)</sup> از لغزش و خطا در امان نیست، در نتیجه افراد در زندگی اجتماعی گاهی در حق همدیگر دچار لغزش شده و زمینه رنجش دیگران را فراهم می‌آورند و اگر هم قرار بر این باشد که هر کسی در مقابل اذیت و آزار و خطای دیگران به خویش انتقام بگیرد، صحنه زندگی بشر به چه سرنوشت نفرت‌انگیزی دچار خواهد شد. اینجاست که سخن از مکارم و فضایل اخلاقی به میان خواهد آمد که عفو و گذشت یکی از این فضایل ارزشمند است، بلکه به سخن امیر مومنان علی<sup>(ع)</sup> تاجی زینت‌بخش بر سر همه مکارم اخلاقی است: "الْعَفْوُ تَأْجُ الْمَكَارِمِ"<sup>[12]</sup>. همان گونه که خداوند نیز بارها این صفت ارزشمند را در قرآن به خود نسبت داده است: "إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا؛ همانا خداوند بخشنده و آمرزنده است" (سوره نساء، آیه ۴۳)، "كَانَ اللَّهُ غَفُورًا غَفُورًا؛ خداوند بخشنده و آمرزنده است" (سوره نساء، آیه ۱۷۶)، "فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا قَدِيرًا؛ پس همانا خداوند بخشنده و قدرتمند است" (سوره نساء، آیه ۱۷۶)، و انسان‌ها را نیز به عفو و گذشت از همدیگر توصیه نموده است: "خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ؛ (به هر حال) با آنها مدارا کن و عذرشان را بپذیر و به نیکی‌ها دعوت نما و از جاهلان روی بگردان (و با آنان ستیزه مکن)" (سوره اعراف، آیه ۱۹۹)، "وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا؛ پس باید همدیگر را ببخشند و از همدیگر در گذرند" (سوره نور، آیه ۲۲)، و همچنین اهل گذشت را ستایش نموده است و آنان را در زمره نیکوکاران محبوب قرار داده است: "وَ الْكَافِرِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ همان‌ها که ... خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم در می‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد" (سوره آل عمران، آیه ۱۳۴)، "فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ ... ولی از آنها درگذر و صرف نظر کن که خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد" (سوره مائده، آیه ۱۳)، و در سخنی دیگر افرادی که در مقابل برخورد بی‌ادبانه ناآگاهان گذشت می‌کنند و به آنها پاسخ کریمانه می‌دهند را از زمره عبادالرحمان قرار داده است: "عِبَادَ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ... إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا؛ بندگان (خاص خداوند) رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند) به آنها سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند)" (سوره فرقان، آیه ۶۳).

می‌کند و گاهی این گونه عوامل علاوه بر خود آن افراد، سبب سلب آرامش اطرافیان همچون خانواده و بستگان نیز می‌شود. پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> در این باره می‌فرماید: "گناه چیزی نیست که نفس به آن آرام گیرد و اطمینان یابد، بلکه گناه تزلزل‌آور است"<sup>[11]</sup>. آن حضرت<sup>(ص)</sup> در سخنی دیگر فرمود: "کار نیک، آرامش‌بخش و کار بد، تزلزل‌آور است"<sup>[11]</sup>. به همین دلیل خداوند برای پیشگیری از این نوع اعمال و رفتار، توصیه‌های فراوانی در پرهیز از انجام هر گونه عمل خلاف عقل و شرع نموده است: "إِنَّ اللَّهَ... يَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَ الْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ؛ خداوند به عدل و احسان و بخشش به نزدیکان فرمان می‌دهد و از فحشا و منکر و ستم نهی می‌کند. خداوند به شما اندرز می‌دهد، شاید متذکر شوید" (سوره نحل، آیه ۹۰)، و برای پاکسازی افراد گناهکار و جبران خطاها راه استغفار و توبه را به رویشان باز گذاشته است: "وَ أَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ؛ و این که از پروردگار خویش آمرزش بطلبید، سپس به سوی او بازگردید" (سوره هود، آیه ۳)، "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا، عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يَكْفُرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید به سوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص. امید است (با این کار) پروردگارتان گناهانتان را ببخشد" (سوره تحریم، آیه ۸)، و برای هنجارشکنانی که حاضر به پاکسازی و اصلاح خویش نباشند و بخواهند با رفتارهای ناپسند خویش آرامش دیگران را سلب کنند، مجازات دنیوی و اخروی شدیدی برای آنها قرار داده است: "وَ السَّارِقُ وَ السَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ؛ دست مرد دزد و زن دزد را به کیفر عملی که انجام داده‌اند، به‌عنوان يك مجازات الهی قطع کنید و خداوند توانا و حکیم است" (سوره مائده، آیه ۳۸)، "وَ كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُجْرِمِينَ لَهُمْ مِنْ جَهَنَّمَ مِهَادٌ وَ مِنْ فَوْقِهِمْ غَوَاشٍ وَ كَذَلِكَ نَجْزِي الظَّالِمِينَ؛ برای آنها بستری از (آتش) دوزخ و روی آنها پوشش‌هایی (از آن) است و این چنین ظالمان را جزا می‌دهیم" (سوره اعراف، آیات ۴۰ و ۴۱).

۲- **حوادث طبیعی:** گاهی ناآرامی و اضطراب در اثر حوادث و عوامل فیزیکی است نظیر گرما و سرمای شدید، آلودگی‌های صوتی، بصری، بیماری‌های لاعلاج و تصادفات سنگین که می‌توان با تدبیر و رعایت قوانین از پیدایش بسیاری از این عوامل پیشگیری نمود. البته بعضی از حوادث از باب امتحان الهی است که در این موارد باید بردباری را پیشه کرد؛ "لَنْبَلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقِصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان. آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او باز می‌گردیم" (سوره بقره، آیات ۱۵۵ و ۱۵۶).

۳- **فقر:** فقر مادی و فرهنگی از دیگر عواملی است که می‌تواند آرامش عده‌ای از افراد را به خطر بیندازد و آنان را وادار به رفتاری کند که سبب سلب آرامش دیگران نیز بشوند. محرومیت مادی و فرهنگی اگر به‌وسیله راهکارهای ارایه‌شده از سوی خداوند همچون اقدام به انفاق: "وَ اتَّقُوا فِ سَبِيلِ اللَّهِ؛ و در راه خدا انفاق کنید" (سوره بقره، آیه ۱۹۴)، احسان: "وَ أَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ نیکی کنید همانا خداوند نیکی‌کنندگان را دوست دارد" (سوره بقره، آیه ۱۹۵)، پرداخت قرض‌الحسنه: "مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً؛ کیست که به خدا قرض‌الحسنه‌ای دهد، (و از اموالی که خدا به او بخشیده، انفاق کند) تا آن را برای او چندین برابر کند؟" (سوره بقره، آیه ۲۸۶)، امدادهای فرهنگی و

**انفاق:** یکی از مصادیق یاری نمودن نیازمندان انفاق است که قرآن با عبارت‌های گوناگون اهل ایمان را به انجام آن دستور داده است (سوره بقره، آیات ۱۹۵ و ۲۵۴؛ سوره تغابن، آیه ۱۶؛ سوره منافقون، آیه ۱۰؛ سوره ابراهیم، آیه ۳۱) و در بعضی از آیات آنان را به سبب ترک انفاق در راه خدا سرزنش نموده است (سوره حدید، آیه ۱۰). این کار بسیار ارزشمند است اگر بدون هیچ منت و آزاری انجام گیرد، آرامش را برای انفاق‌کننده به ارمغان می‌آورد و هر گونه ترس و اندوه را از وجود آنان می‌زداید: "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يَتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى... لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس به دنبال انفاقی که کرده‌اند منت نمی‌گذارند و آزاری نمی‌رسانند، پاداش آنها نزد پروردگارشان (محفوظ) است و نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند" (سوره بقره، آیه ۲۶۲)، "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِالْإِيلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آنها که اموال خود را شب و روز، پنهان و آشکار انفاق می‌کنند، مزدشان نزد پروردگارشان است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند" (سوره بقره، آیه ۲۷۴).

واژه "انفاق" از ریشه "ن ف ق" به معنی کم‌شدن، نابودشدن، هزینه‌کردن، مخفی‌کردن و پوشاندن است<sup>[13]</sup>. در کاربرد رایج قرآن کریم و متون دینی، انفاق در اصطلاح به اعطای مال یا چیزی دیگر در راه خدا به فقیران و دیگر راه‌های مورد نیاز گفته می‌شود<sup>[14]</sup>. این رفتار انسانی علاوه بر آرامش‌بخشی به انجام‌دهندگان، می‌تواند در تأمین آرامش و امنیت اجتماعی نیز نقش تأثیرگذاری داشته باشد، زیرا بسیاری از نگرانی‌ها و آسیب‌های اجتماعی ریشه در فقر و محرومیت افراد دارد و انفاق می‌تواند در ریشه‌کن‌نمودن فقر در جامعه نقش تأثیرگذاری داشته باشد. اما اگر انفاق به محرومان و نیازمندان همراه با هر گونه منت و اذیتی باشد، نه این که هیچ آرامشی را به دنبال نخواهد داشت، بلکه براساس آیه کریمه سبب بطلان عمل نیز می‌شود: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْإِذَى؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بخشش‌های خود را با منت و آزار، باطل نسازید" (سوره بقره، آیه ۲۶۴). ولی اگر همین عمل برای طلب خوشنودی خدا و استوارسازی آرامش روح انجام گیرد، همانند باغ بابرکتی خواهد بود که ثمرات چندبرابری به بار خواهد داد: "وَمِثْلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ إِيْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ تُثْبِتُهَا مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمِثْلِ جَنَّةٍ بَرْبَوَّةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أَكْثَرَهَا ضَعْفِينَ؛ و (کار) کسانی که اموال خود را برای خشنودی خدا و تثبیت (ملکات) انسانی (در) روح خود انفاق می‌کنند، همچون باغی است که در نقطه بلندی باشد و باران‌های درشت به آن برسد (و از هوای آزاد و نور آفتاب به حد کافی بهره گیرد) و میوه خود را دوجندان دهد..." (سوره بقره، آیه ۲۶۵).

**صدقه:** از دیگر مصادیق دستگیری از مستمندان که در آموزه‌های نورانی قرآن و اهل بیت<sup>(ع)</sup> توصیه فراوانی به آن شده است، پرداخت صدقه است. البته فرقی بین انفاق و صدقه نیست، هر دو به معنی دادن مال یا چیزی در راه خدا است که برخی از اقسام آنها واجب و برخی هم مستحب است<sup>[15]</sup>. اما غالباً در بین مردم به کمک‌هایی که انسان به بستگان خود می‌کند، صدقه گفته نمی‌شود، بلکه از آن به انفاق یا احسان تعبیر می‌شود و در کمک به فقرا صدقه گفته می‌شود. پیغمبر گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> نیز در مصادیق صدقه فرمود: "كُلُّ معروفٍ صدقةٌ و ما وقى به الرجلُ عرضهُ فهو صدقةٌ؛ هر کار نیکی (به هر صورت باشد صدقه و انفاق در راه خدا محسوب می‌شود و) منحصر به انفاق‌های مالی نیست) و آنچه را که انسان آبروی خود را با آن حفظ می‌کند صدقه محسوب می‌شود"<sup>[15]</sup>.

با توجه به این که براساس آیه کریمه "وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (سوره آل عمران، آیه ۱۳۴)، عفو و گذشت انسان را به مقام محسنان می‌رساند، یکی از برکاتی که نصیب محسنان می‌شود آرامش و رفع هر گونه نگرانی است که در آیه دیگر به آن اشاره شده است: "بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند" (سوره بقره، آیه ۱۱۲). پس می‌توان گفت که آرامش به دست آمده برای محسنان به سبب آن عفو و گذشتی است که آنان را به این مقام رسانده است. علاوه بر اثر ارزشمند آرامش، عفو و گذشت از دیگران سبب می‌شود تا خداوند نیز از خطاهای عفوکننده بگذرد و او را مورد لطف و رحمت خویش قرار دهد: "وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آنها باید عفو کنند و چشم ببوشند. آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است: (سوره نور، آیه ۲۲).

با به‌کارگیری عفو و گذشت در رفتار با افراد خطاکار، فضای صلح و دوستی در میان افراد حاکم می‌شود: "وَلاتستوی الحسنة و السیئة إذ دفع بالتی هی احسن فاذا الذی بینک و بینهُ عداوةٌ کانه ولیٌ حمیمٌ؛ هرگز نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است" (سوره فصلت، آیه ۳۴).

همان گونه که وجود هر نوع دشمنی، کینه‌توزی و روحیه انتقام‌گیری، فضای ناآرامی و نگرانی را به دنبال خواهد داشت، پس اگر به دنبال آرامش خویش، خانواده و جامعه هستیم یکی از راهکارهای اساسی آن است که رفتارمان را در مقابل اشتباهات و خطاهای دیگران براساس الگوهای ارایه‌شده از سوی قرآن کریم تنظیم کنیم و از پیامبر رحمت و مهربانی‌ها که خداوند الگوپذیری از آن حضرت را به همه انسان‌ها توصیه فرموده است، پیروی نماییم: "لقد کان لکم فی رسول الله أسوةٌ حسنة؛ مسلماً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند" (سوره احزاب، آیه ۲۱).

از دیگر آیاتی که می‌توان از آن برای اثبات آرامش برای اهل گذشت استفاده کرد، آن آیاتی است که دلالت دارد بر این که انجام اعمال صالح سبب برخورداری از آرامش و رفع هر گونه ترس و نگرانی می‌شود: "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا... وَعَمِلُوا صَالِحًا... لَأَخُوفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ" (سوره بقره، آیه ۶۲)، "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ... لَأَخُوفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ" (سوره بقره، آیه ۲۷۷)، کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند... نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند. با توجه به این که عفو و گذشت یکی از مصادیق روشن عمل صالح است، می‌توان چنین نتیجه گرفت که آرامش حاصله از عمل صالح، برای عفو و گذشت نیز به بار خواهد نشست.

## ۲- یاری نمودن نیازمندان

یاری‌کردن و کمک به نیازمندان و محرومان یکی از خصلت‌های بسیار ارزشمند و زیبایی است که در آموزه‌های دینی تأکیدات فراوانی بر آن شده است. این عمل انسانی دارای مصادیق فراوانی همچون انفاق، صدقه، اطعام، قرض‌الحسنه، عفو و محبت‌نمودن است که انجام هر یک از این مصادیق دارای آثار و برکات فراوانی است. در این بخش بعضی از مهم‌ترین آنها که می‌تواند انجام آن، اثر آرامش‌بخشی برای عمل‌کننده به‌همراه داشته باشد، مورد بحث قرار می‌گیرد:

**گستره یاری نمودن:** با توجه به این که نیازهای نیازمندان اعم از نیازهای مالی و غیرمالی است، دستگیری از آنان نیز اختصاص به کمک‌های مالی ندارد بلکه مصادیق فراوانی دارد و چه بسا افرادی که فقط نیاز به محبت داشته باشند، مثل افراد یتیم که از داشتن پدر محروم هستند یا افراد کهنسالی که به دلیل پیری منتظر ذره‌ای احترام و محبت هستند یا خویشاوندانی که به انتظار یک دیدار از بستگان هستند یا بیماری که چشم‌انتظار یک ملاقات‌کننده است. بر همین اساس امیر مومنان علی<sup>(ع)</sup> درباره توجه به آنان فرمود: "وَقَرُّوا كِبَارَكُمْ وَ اِرْحَمُوا صِغَارَكُمْ وَ صَلُّوا اَرْحَامَكُمْ ... وَ تَحَنَّنُوا عَلٰى اَيْتَامِ النَّاسِ؛ پیران خویش را احترام کنید، به کودکان خویش محبت قرار دهید"<sup>[17]</sup>. در قرآن نیز در این باره سفارش شده است: "وَ بِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَى وَ الْيَتَامَى وَ الْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا" (سوره بقره، آیه ۸۳)، "فَاَمَّا الْيَتِيمَ فَلَاتَقْهَرْ" (سوره ضحی، آیه ۹)، "وَ قَضَى رُبُّكَ اَلَّا تَعْبُدُوْا اِلَّا اِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا اِمَّا يَلْعُنْ عِنْدَكَ الْكَيْدَ اَحْذَهُمَا اَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَثْقَلَ لَهُمَا اَنَّفٌ وَ لَا تَنْهَرَهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيْمًا" (سوره اسراء، آیه ۲۳) و از امام باقر<sup>(ع)</sup> نیز در ارزش عیادت از بیمار نقل شده است که فرمود: "كَانَ فِيمَا نَاجَى بِهٖ مُوسَى رَبِّهٖ اَنْ قَالَ يَا رَبِّ مَا بَلَغَ مِنْ عِبَادَةِ الْمَرِيضِ مِنَ الْاَجْرِ فَقَالَ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ اَوْكَلْتُ بِهٖ مَلَكًا يَّعُوْذُهٗ فِي قَبْرِهٖ اِلَيَّ مَخْشَرُهٗ؛ حضرت موسی<sup>(ع)</sup> در مناجات با پروردگار عرضه داشت که عیادت‌کننده بیمار چه پاداشی داده می‌شود؟ خداوند عزوجل فرمود: فرشته‌ای در قبر کنار او قرار می‌دهد تا روز محشر یاریش کند"<sup>[18]</sup>.

### ۳- صبر (خویشتن‌داری)

یکی از خصوصیات رفتاری که می‌تواند دارندگان را از هر گونه اندوه و ترس حفاظت نماید، خویشتن‌داری و صبر در برابر سختی‌ها و مشکلات پیش رو در زندگی فردی و اجتماعی است. این موضوع به دلیل اهمیت و برکات فراوانش بیش از صد بار در قرآن ذکر شده است<sup>[19]</sup> و خداوند آن را یکی از مهم‌ترین امور در زندگی انسان‌ها دانسته است: "وَ لَمَنْ صَبَرَ وَ غَفَرَ اِنَّ ذٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر؛ اما کسانی که شکیبایی و عفو کنند، این از کارهای پرارزش است" (سوره شورا، آیه ۴۳)، و در سخنی از امیر مومنان علی<sup>(ع)</sup> خویشتن‌داری به عنوان کلید گشایش بیان شده است: "الضَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ"<sup>[20]</sup>. بنابراین با گوهر صبر می‌توان به رستگاری که همان آرامش نهایی است، دست پیدا کرد: "يَا اَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اِصْبِرُوْا وَ صَابِرُوْا وَ رَابِعُوْا وَ اَتَّقُوا اللهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! (در برابر مشکلات و هوس‌ها) استقامت کنید و در برابر دشمنان (نیز) پایدار باشید و از مرزهای خود مراقبت کنید و از خدا بپرهیزید، شاید رستگار شوید" (سوره آل عمران، آیه ۲۰۰).

با خویشتن‌داری در مقابل مصیبت‌ها و امتحانات الهی می‌توان مشمول بشارت و رحمت پروردگار شد: لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْاَمْوَالِ وَ الْاَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِيْنَ، الَّذِيْنَ اِذَا اَصَابَتْهُمُ مُصِيْبَةٌ قَالُوْا اِنَّا لِلّٰهِ وَ اِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ، اُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلٰوٰتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان. آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او باز می‌گردیم. اینها، همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان" (سوره بقره، آیات ۱۵۴ تا ۱۵۶).

آری این گونه بشارت‌ها از سوی خداوند است که به انسان بالیمان، در مقابل مشکلات و مصیبت‌ها آرامش می‌بخشد و او را به مقامی

از آثار بسیار ارزشمند صدقه، دستیابی به آرامش، طهارت و تزکیه روح است. خداوند در این باره خطاب به پیامبر عزیز اسلام<sup>(ص)</sup> فرموده است: "حُذِّ مِنْ اَمْوَالِهِمْ صَدَقَةٌ تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا وَ صَلَّ عَلَيْهِمْ اِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ وَ اللهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ؛ صدقات را از آنها دریافت کن تا به وسیله آن، آنها را تطهیر و تزکیه نمایی و بر آنها درود بفرست که درود شما برای آنها آرامش را به ارمغان خواهد آورد. همانا خداوند شنونده و آگاه است" (سوره توبه، آیه ۱۰۳). در روایات نیز صدقه به عنوان یکی از عوامل پیشگیری از حوادث و امراض، درمان دردها و طولانی‌شدن عمرها معرفی شده است: "تَصَدَّقُوا وَ دَاوُوا مَرَضَكُمْ بِالصَّدَقَةِ فَاِنَّ الصَّدَقَةَ تُدْفِعُ عَنِ الْاِعْرَاضِ وَ الْاَمْرَاضِ وَ هِيَ زِيَادَةٌ فِيْ اَعْمَارِكُمْ وَ حَسَنَاتِكُمْ؛ صدقه دهید و بیماریاتان را با آن درمان کنید همانا صدقه حوادث ناگوار و بیماری‌ها را دفع می‌کند و سبب زیادی عمر و حسنات شما می‌شود"<sup>[16]</sup>.

**یاری نمودن با اموال پاک:** یکی از نکات مورد توجه در دستگیری و یاری‌رساندن به نیازمندان این است که هر نوع کمکی باید از اموال پاک و حلال باشد نه از اموال حرام و ناپسند: "يَا اَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اَنْفِقُوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَ مِمَّا اَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْاَرْضِ وَ لَا تَيْمَمُوا الْخَبِيْثَ مِنْهُ تُنْفِقُوْنَ وَ لَسْتُمْ بِاَخْذِيْهِ اِلَّا اَنْ تُغْمِضُوْا فِيْهِ وَ اَعْلَمُوْا اَنَّ اللهَ غَنِيٌّ حَمِيْدٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از قسمت‌های پاکیزه اموالی که (از طریق تجارت) به دست آورده‌اید و از آنچه از زمین برای شما خارج ساخته‌ایم (از منابع و معادن و درختان و گیاهان) انفاق کنید و برای انفاق به سراغ قسمت‌های ناپاک نروید، در حالی که خود شما (به‌هنگام پذیرش اموال) حاضر نیستید آنها را بپذیرید، مگر از روی اغماض و کراهت. و بدانید خداوند، بی‌نیاز و شایسته ستایش است" (سوره بقره، آیه ۲۶۷).

**یاری نمودن نهانی:** یاری نمودن محرومان اگر به صورت مخفی و دور از چشم دیگران باشد نسبت به کمک‌های آشکار برتری دارد، زیرا در این صورت هم آبروی نیازمند بهتر حفظ می‌شود و هم این عمل کمتر دچار ریا و خودنمایی می‌شود: "اِنَّ تُبَدُوْا الصَّدَقَاتِ فَنَعَمًا هِيَ وَ اِنَّ تُخْفَوْهَا وَ تُوْتُوْهَا الْفُقَرَاءَ فَهِيَ خَيْرٌ لَّكُمْ ...؛ اگر انفاق‌ها را آشکار کنید، خوب است. و اگر آنها را مخفی ساخته و به نیازمندان بدهید، برای شما بهتر است و قسمتی از گناهان شما را می‌پوشاند (و در پرتو بخشش در راه خدا بخشوده خواهید شد) و خداوند به آنچه انجام می‌دهید، آگاه است" (سوره بقره، آیه ۲۷۱).

**رعایت اولویت در یاری نمودن:** یاری نمودن به هر نیازمندی که برای رضای خدا باشد ارزش دارد، اما گاهی اوقات انجام این عمل برای نیازمندان آبرومندی که به خاطر حفظ آبرویشان حاضر به درخواست کمک از دیگران نیستند در اولویت قرار می‌گیرد. خداوند نیز در قرآن به این نکته اشاره نموده و آن را به مومنان گوشزد نموده است: "لِلْفُقَرَاءِ الَّذِيْنَ اُخْصِرُوْا فِيْ سَبِيْلِ اللهِ لَا يَسْتَطِيْعُوْنَ ضَرْبًا فِي الْاَرْضِ يَخْسِبُهُمُ الْجَاهِلُ اَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيْمَاهُمْ لَا يَسْتَلُوْنَ النَّاسَ اِلْحَافًا وَ مَا تُنْفِقُوْا مِنْ خَيْرٍ فَاِنَّ اللهَ بِهٖ عَلِيْمٌ؛ انفاق شما، مخصوصاً باید برای نیازمندیانی باشد که در راه خدا در تنگنا قرار گرفته‌اند (و توجه به آیین خدا، آنها را از وطن‌های خویش آواره ساخته و شرکت در میدان جهاد، به آنها اجازه نمی‌دهد تا برای تامین هزینه زندگی، دست به کسب و تجارتی بزنند) نمی‌توانند مسافرتی کنند (و سرمایه‌ای به دست آورند) و از شدت خویشتن‌داری، افراد ناآگاه آنها را بی‌نیاز می‌پندارند. اما آنها را از چهره‌هایشان می‌شناسی و هرگز با اصرار چیزی از مردم نمی‌خواهند (این است مشخصات آنها) و هر چیز خوبی در راه خدا انفاق کنید، خداوند از آن آگاه است" (سوره بقره، آیه ۲۷۳).

که در راه خدا به آنان رسید سستی نکردند، ناتوان و نالان نشدند، بلکه شکیبایی کردند و خدا شکیباییان را دوست می‌دارد" (سوره آل عمران، آیه ۱۴۶).

**انواع صبر:** در کلام معصومین<sup>(ع)</sup> صبر به سه قسم تقسیم شده است؛ صبر بر اطاعت، صبر بر معصیت و صبر بر مصیبت. مراد از صبر بر اطاعت، بردباری و تحمل سختی‌هایی است که در اجرانمودن فرمان خداوند وجود دارد مثل اقامه نماز، جهاد، حج، پرداخت خمس و زکات: "فَاعْبُدْ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ؛ او را پرستش کن و در راه عبادتش شکیبا باش" (سوره مریم، آیه ۶۵)، "وَاسْتَقِمْ کَمَا أَمَرْتُ؛ استقامت کن همان گونه که به تو امر شد" (سوره شورا، آیه ۱۵).

مراد از صبر بر معصیت، آن است که انسان در مقابل خواسته‌های شهوانی و هیجان‌های برخاسته از هوا و هوس مقاومت نماید و خود را از واردشدن در لجنزارهای گناه و نافرمانی خدا حفظ کند. همان گونه که حضرت یوسف<sup>(ع)</sup> با چنین صبری در مقابل خواسته نامشروع زلیخا مقاومت کرد و رفتن به زندان را بر انجام گناه ترجیح داد و خداوند نیز در مقابل این خویشتن‌داری او را به آن مقامات عالیه رساند (سوره یوسف، آیات ۲۳ و ۲۴).

اما منظور از صبر بر مصیبت، آن است که انسان در برابر حوادث دردناکی که در زندگی با آنها روبه‌رو می‌شود، خویشتن‌داری به خرج دهد و با یاد خدا مشمول رحمت الهی قرار گیرد: "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ" (سوره بقره، آیه ۱۵۴ تا ۱۵۶). رسول خدا<sup>(ص)</sup> نیز در این اقسام سه‌گانه صبر و ارزش آن فرمود: "کسی که بر مصیبت، بردباری نشان دهد به حدی که آن مصیبت را خوب تحمل کند، خداوند برای او سیصد درجه می‌نویسد که بین هر درجه با دیگری به اندازه ژرفای زمین تا عرش خداست و هر کس در اجرای فرمان خدا پایداری کند، خداوند برای او ششصد درجه با همان ویژگی مقرر نماید و هر کس در برابر مصیبت و گناه ایستادگی کند خداوند برای او نهدصد درجه با همان ویژگی می‌نویسد"<sup>[27]</sup>.

### نتیجه‌گیری

آرامش یک نیاز اساسی بشر است که می‌توان در سایه‌سار آن به یک زندگی سعادت‌مند در دنیا و آخرت دست پیدا کرد. اما گاهی این نیاز فطری به‌وسیله عوامل گوناگونی همچون نگرش ناصحیح به زندگی، سستی و ضعف ایمان و باورهای دینی، رفتارهای هنجارشکن، حوادث طبیعی و فقر و محرومیت، دچار آسیب شده و اضطراب و ناآرامی جای آن را می‌گیرد. قرآن کریم به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین کتاب آسمانی و شفابخش برای دستیابی و تأمین این نعمت الهی و نجات از هر گونه نگرانی و ناآرامی، راهکارهای فراوانی را در حوزه شناخت و رفتار پیش روی انسان قرار داده است که با بررسی آیات نورانی مرتبط با حوزه رفتار مشخص شد که مهم‌ترین راهکارهای رفتاری که انسان می‌تواند با نهادینه‌کردن آنها در زندگی خویش از این عطیه الهی برخوردار باشد و حتی آن را برای زندگی دیگران و جامعه به ارمغان آورد عبارتند از:

- ۱- عفو و گذشت کریمانه و نادیده‌گرفتن اشتباهات و خطاهای دیگران در حوزه خانوادگی و اجتماعی
- ۲- یاری‌نمودن عزتمندانه به انسان‌های نیازمند و محتاج به کمک‌های مادی و معنوی
- ۳- خویشتن‌داری و صبوری مومنانه در مقابل ناگواری‌ها، حوادث تلخ و مصیبت‌های وارده

**تشکر و قدردانی:** موردی از سوی نویسنده گزارش نشده است.

می‌رساند که از هر گونه شکوه و جزع خودداری می‌کند و با ترک هر گونه انتقام‌گیری در مقابل بدرفتاری دیگران، خویشتن‌داری را پیشه خود می‌سازد و با این صبوری و گذشت از به‌وجودآمدن هر گونه ناآرامی در خانواده و جامعه خدشه‌دار شود.

در اهمیت و جایگاه صبوری از امیر مومنان علی<sup>(ع)</sup> نیز نقل شده است که فرمود: "علیکم بالصبر فإنَّ الصبرَ مِنَ الإیمانِ کَالزَّائِسِ مِنَ الجسدِ و لاخیرَ فی جسدٍ و لا زائِسَ مَعَهُ و لا إیمانَ لا صبرَ مَعَهُ؛ بر شما باد به صبر و استقامت؛ چرا که صبر در برابر ایمان همچون سر است در مقابل تن. تن بی‌سر فایده‌ای ندارد، همچنان که ایمان بدون صبر ناپایدار و بی‌نتیجه است"<sup>[21]</sup>. با عنایت به آیه کریمه "أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا و یدْرَوْنَ بِالْحَسَنَةِ الَّتِیْئْتُهُ؛ آنها کسانی هستند که به‌خاطر شکیبایی‌شان، اجر و پاداششان را دوبار دریافت می‌دارند و به‌وسیله نیکی‌ها بدی‌ها را دفع می‌کنند..." (سوره قصص، آیه ۵۴)، که خداوند برای صابران پاداش چندبرابر قرار داده است، این نکته قابل توجه است که خویشتن‌داری در مقابل بدی‌های دیگران از میان دیگر صبوری‌ها از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و مهم‌تر از همه اینها، کلام زیبای خداوند است که به هر انسان صبوری، امید و آرامش می‌بخشد، آنجا که می‌فرماید: "یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از شکیبایی و نماز یاری بجوید، زیرا که خدا با شکیباییان است" (سوره بقره، آیه ۵۳). این همراهی خداوند با صابران چنان قوت و قدرت به انسان مومن عطا می‌کند که از هیچ چیزی نگرانی و هراسی ندارد و همین امر سبب آرامش انسان می‌شود.

بنابراین اگر فردی یا جامعه‌ای به‌دنبال قدرتمندترین حامی و پشتوانه‌ای است که بخواهد در پناه حمایت او به آرامش دست پیدا کند، باید از روحیه صبر، استقامت و خویشتن‌داری یاری بطلبد و به تعبیر امیر مومنان علی<sup>(ع)</sup> با اراده‌های پولادین صبر می‌توان هر گونه غم و اندوه را از خویش دور کرد: "أَطْرَحُ عَنْكَ وَارِدَتِ الْهُمُومِ بِعَظَائِمِ الصَّبْرِ"<sup>[22]</sup> و همچنین به فرموده رسول گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> می‌توان علاوه بر ثمره آرامش، میوه‌های شیرین دیگری همچون آراسته‌شدن به خوبی‌ها، همنشینی با نیکان، عزیزشدن، رغبت به خوبی‌ها و قرب به درجات عالی را از درخت بابرکت بردباری و تحمل چید<sup>[23]</sup>.

**مفهوم‌شناسی صبر:** "صبر" در لغت ضدصفت "جزع" است<sup>[24]</sup> و عده‌ای آن را به معنی حبس و بازداشتن دانسته‌اند<sup>[25]</sup>. اما در اصطلاح علمای اخلاق به معنی ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب‌نشدن آن در بلاها و مصایب و مقاومت با حوادث و شداید است<sup>[26]</sup> و بعضی دیگر آن را بازداشتن نفس از شکایت‌بردن به غیر خدا و خویشتن‌داری از جزع و بی‌تابی که در باطن انسان مخفی است دانسته‌اند<sup>[4]</sup>. در قرآن نیز صبر در برابر جزع و بی‌تابی آمده است: "سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرُنَا أَمْ صَبْرُنَا؛ چه بی‌تابی کنیم و چه شکیبایی" (سوره ابراهیم، آیه ۲۱). با توجه به تعریف‌های ذکرشده می‌توان نتیجه گرفت که صبر یکی از فضایل اخلاقی است و دارنده آن هنگام مواجهه با ناملایمات، مشکلات و حوادث روزگار، بردباری و استقامت پیشه می‌کند و سستی و ضعف به خویش راه نمی‌دهد، چنین افرادی در زمره صابران قرار می‌گیرند. همان گونه که در قرآن به این خصوصیت اشاره شده است: "و کَأَیْنٍ مِنْ نَبِیٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ کَثِیْرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِی سَبِیلِ اللَّهِ و مَا ضَعُفُوا و مَا اسْتَکَانُوا و اللَّهُ یُحِبُّ الصَّابِرِیْنَ؛ و چه بسیارند پیامبرانی که انبوهی از مردان الهی همراه آنان پیکار کردند و در برابر گزندهایی

Ehya al-Torath al-Arabi; 1995. [Arabic]

14- Jorjani Ali. Definitions (al-Ta'rifat). Al-Ababyari, editor. Volume 1. 1<sup>st</sup> Edition. Tunisia: Al-Sadar al-Tonisayah lel-Nashr; 1971. p. 53. [Arabic]

15- Ghorshi AA. Dictionary of Quran (Ghamous Quran). Volume 5. 12<sup>th</sup> Edition. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyeh; 1992. p. 212. [Persian]

16- Qotb al-Din Ravandi. The sad happiness (Salat al-hazin). 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Dalil-e-ma; 2006. [Arabic]

17- Abdol Wahed ibn Mohammad Tamimi. Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghorar al-Hekam wa Durar al-Kelam). Mousavi M, translator. Volume 1. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Dar al-Hadith; 2004. [Persian-Arabic]

18- Mohammad ibn Ali ibn Babwih. (Man la yahzaroh al-faqih). Volume 1. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Al-Matba al-Elmiyah; 2002. p. 14. [Arabic]

19- Javadi Amoli A. Tasnim: Interpretation of the Qur'an. Volume 7. 2<sup>nd</sup> Edition. Qom: Asra; 2006. p. 571. [Persian]

20- Hasan ibn Ali ibn Shu'ba al-Harrani. The masterpieces of the mind (Tuhaf al-Uqul). Ghaffari AA, editor. 2<sup>nd</sup> Edition. Qom: Eslami; 1984. p. 207. [Arabic]

21- Sharif al-Radi. The way of eloquence (Nahj al-balagha). Ayati A, translator. 14<sup>th</sup> Edition. Tehran: Islamic Culture Publishing Office; 2004. [Persian-Arabic]

22- Mohammad ibn Ali Karajaki. Treasures of benefits (Kanz al-Favaed). Volume 1. 1<sup>st</sup> Edition. Naeemh A, editor. Qom: Dar al-Zakher; 1990. p. 140. [Arabic]

23- Majlesi MB. Seas of lights (Bihar al-Anwar). Volume 1. 1<sup>st</sup> Edition. Beirut: Dar-e Ehya al-Torath al-Arabi; 1983. p. 117. [Arabic]

24- Khalil ibn Ahmad Farahidi. The eye (Al-ayn). Volume 7. Iraq: Dar al-Rashid; 1984. p. 115. [Arabic]

25- Ismaeil ibn Hammad al-Johari. The crown of language and the correct Arabic (Taj al-Logha wa Sihah al-Arabiya). Volume 4. 1<sup>st</sup> Edition. Beirut: Amiri; 1989. p. 27. [Arabic]

26- Naraghi A. Ascension of happiness (Me'raj al-Sa'adat). 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Javidan; 1982. p. 230. [Persian]

27- Warram ibn Abi Firas al-Hilli. (Tanbih al-Khawatir wa Nuzhat al-Nawazir). Tehran: Dar al-Kotub al-Islamiyeh; 1997. p. 40. [Arabic]

**تأییدیه اخلاقی:** موردی از سوی نویسنده گزارش نشده است.  
**تعارض منافع:** موردی از سوی نویسنده گزارش نشده است.  
**منابع مالی:** موردی از سوی نویسنده گزارش نشده است.

## منابع

- 1- Dekhoda AA. Dictionary. Volume 1. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: University of Tehran; 1998. p. 98. [Persian]
- 2- Yoosefian N. Faith and peace in life. Payam. 2007;(82):126-43. [Persian]
- 3- Sharafi MR. The role of relaxation in the excellence of life. Tarbiat. 1996;11(109):6-10. [Persian]
- 4- Hussein ibn Mohammad al-Raghib al-Isfahani. Dictionary of Quranic terms (al-Mufradat fi Gharib al-Quran). Urmia: Zerafat; 2006. [Arabic]
- 5- Abdullah ibn 'Umar al-Baydawi. The lights of revelation and the secrets of interpretation (Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta'wil). Beirut: Dar al-Ahya al-Torath al-Arabi; 1998. p. 211. [Arabic]
- 6- Hassan ibn Abdollah al-Askari. Dictionary of linguistic differences (Mo'jam al-Forouq al-Loghawiyyeh). Qom: Eslami; 1991. p. 280. [Arabic]
- 7- Mohammad ibn Abi Bakr ibn Qayyim al-Jawziyya. Stations of the seekers (Madarij al-Salikin). Volume 2. 4<sup>th</sup> Edition. Beirut: Dar al-Kotob al-Arabi; 1997. pp. 523-4. [Arabic]
- 8- Meacham D. The magic of self-confidence. Rezakhani Z, translator. 2<sup>nd</sup> Edition. Tehran: Sahami Publishing; 1997. p. 334. [Arabic]
- 9- Maleki Esfahani M. Dictionary of principles. Volume 2. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Alemah; 2000. [Persian]
- 10- Motahhari M. Work collection of Motahhari. Volume 22. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Sadra; 2005. p. 6. [Persian]
- 11- Ali ibn Husam al-Din al-Muttaqi. Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-'Ummal fi sunan al-Aqwal wa'l afal). Volume 3. Beirut: Al-Resalah; 1993. pp. 426-31. [Arabic]
- 12- Mohammad ibn Ali ibn Babwih. My wishes (Al-amali). Qom: Al-Be'sat; 2010. [Arabic]
- 13- Mohammad ibn Mokarram ibn Manzour. Arab tongue (Lisan al-Arab). Volume 14. 1<sup>st</sup> Edition. Beirut: Dar-e