

## بررسی قرآنی - روایی راهکار تقوای پیشگی برای مقابله با اضطراب و تحصیل آرامش

دکتر محمد دانش نهاد<sup>۱</sup> - محمد حسن وکیلی<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از راهکارهای بسیار مهم قرآنی و روایی برای مقابله با اضطراب و تحصیل آرامش، تقواست، به گونه‌ای که در آیات و روایات نکات بسیاری درباره آن یاد شده است. این تحقیق با روش تحلیل اطلاعات و مقارنه آراء در پی تبیین کیفیت مقابله با اضطراب و دستیابی به آرامش از طریق تقوای پیشگی است. بر این اساس ابتدا مقدمات اساسی راهکار تقوا تبیین می‌شود، پس از آن کیفیت رفع اضطراب و تحصیل آرامش از طریق تقوا و در نهایت مراتب تقوا و نقش هر یک در تحصیل آرامش مورد بحث قرار می‌گیرد. از جمله نتایج تحقیق آنکه: ۱- از مقدمات اساسی راهکار تقوا، ترک غفلت، برانگیختن انگیزه‌های درونی همسو با اهداف الهی و حضور قلب است. ۲- در کیفیت رفع اضطراب از طریق تقوا می‌توان پنج حوزه را معرفی کرد که تقوا نقشی بسزا در تحصیل آرامش و رفع اضطراب دارد: تبدیل مجهولات به معلومات؛ خارج کردن از بن بست‌ها؛ تسهیل در کسب رزق و روزی؛ جبران کردن اشتباهات پیشین و جذب کردن

شکوه سال سی و نهم / ش ۱۴۹ / زمستان ۱۳۹۹

۱- دکترای الهیات - دانشگاه دولتی یاسوج، یاسوج، ایران (نویسنده مسئول).

m\_borosdar@yahoo.com

۲- استاد درس خارج فلسفه - مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام.

mohammadhasanvakili@gmail.com

دریافت: ۱۴۰۰/۲/۲۰ - پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۲۳ (ص ۴-۲۴).

امدادهای الهی. ۳- مراتب تقوای پیشگی به طور کلی به سه بخش تقسیم می‌شود: انجام واجبات و ترک محرمت؛ انجام مستحبات و ترک مکروهات و ذکر کثیر خداوند متعال. مرتبه سوم بیش از مراتب دیگر در تحصیل آرامش و رفع اضطراب تأثیرگذار است. **کلیدواژه‌ها:** تقوا، اضطراب، آیات و روایات، غفلت، آرامش.

## مقدمه

در عصر حاضر یکی از مشکلات روانی غالب در میان جوامع انسانی بالا بودن میزان اضطراب و ناآرامی است، به گونه‌ای که آن را بیماری قرن نامیده‌اند (کرل، ۱۳۵۴: ۴-۹) که خود بیماری‌های متعددی را به دنبال می‌آورد و زندگی انسان‌ها را مختل می‌کند. راهکارهایی که برای رفع اضطراب بیان می‌شود بیشتر مبتنی بر نگرشی مادی به انسان است، در حالی که انسان دارای جنبه روحی و معنوی نیز هست و این جنبه تأثیرات بیشتری بر حقیقت انسان دارد. بنابراین زمانی می‌توان حقیقتاً بیماری اضطراب را برطرف کرد که راهکار مبتنی بر نگرش معنوی به انسان باشد.

دین مبین اسلام یکی از راهکارهای اساسی برای مقابله با اضطراب و ناآرامی و تحصیل آرامش را به دست آوردن ملکه تقوا می‌داند که فعلی جوانحی است نه جوارحی و مبتنی بر بُعد معنوی انسان است نه بُعد مادی. آیات و روایات بسیاری درباره نقش تقوا در زندگی انسان می‌توان یافت که با تحقیق و تحلیل آن‌ها می‌توان به چگونگی رفع اضطراب و ناآرامی از طریق تقوای پیشگی دست یافت.

## پیشینه تحقیق

تاکنون مقالات بسیاری درباره اضطراب و ناآرامی به رشته تحریر درآمده است. برخی ابعاد اضطراب و اقسام آن را بررسی کرده‌اند (شاهقلیان، ۱۳۹۰: ۱۳-۲۱)، برخی دیگر به پژوهش نوع خاصی از اضطراب و آثار سوء آن پرداخته‌اند (ولیعخانی، ۱۳۹۴: ۴۳-۶۴) و در نهایت در باب راهکارهای دینی درمان اضطراب برخی راهکارهایی کلی

مبتنی بر ادله دینی را بیان کرده‌اند (حلاج دهقانی، ۱۳۸۹: ۲۱-۴۲). آنچه پژوهش پیش‌رو را از دیگر پژوهش‌ها متمایز می‌نماید، پرداختن به نقش تقوا به عنوان یکی از راهکارهای دینی در مقابله با اضطراب و تحصیل آرامش است، به گونه‌ای که با تحلیل آیات و روایات می‌توان تأثیرات راهکار تقوا را در رفع اضطراب تبیین کرد. در این تحقیق ابتدا مقدمات اساسی راهکار تقوا بر اساس آیات و روایات بررسی می‌شود و پس از آن به کیفیت رفع اضطراب از طریق تقوا و نقش مراتب آن در تحصیل آرامش پرداخته خواهد شد.

### ۱. حقیقت تقوا و مراتب آن

تقوا در لغت برگرفته از ماده «وقی» به معنای مواظبت و نگهداری از خود است (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۶/۱۳۱) و در اصطلاح بر اساس چنین معنایی متعلقات مختلفی خواهد داشت که به تبع آن مراتب گوناگونی برای تقوا ایجاد می‌گردد. بر اساس روایات، تقوا را می‌توان در سه حوزه لحاظ نمود: تقوا در انجام واجبات و ترک محرمات؛ تقوا در انجام مستحبات و ترک مکروهات و تقوا در زدودن غفلت‌ها و ایجاد ذکر و یاد مستمر خداوند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷/۲۹۵؛ منسوب به امام ششم علیه السلام، ۱۴۰۰: ۳۸).

### ۲. مقدمات اساسی راهکار تقوا

از آنجا که تقوا یکی از افعال اختیاری انسان است مقدماتی که در تحقق افعال اختیاری وجود دارد در چنین موردی نیز ضروری است. بر اساس آیات و روایات برخی از مقدمات اساسی و شاخص آن، ارائه می‌شود.

#### ۲-۱. ترک غفلت

مقدمه اول آن است که شخصی که به دنبال تقواست باید اسباب غفلت را از خود دور کند؛ چرا که افعال انسان بر اساس اغراض و اهداف وی رقم می‌خورد و یکی از موانع اساسی در باب تحقق افعال به نحو مطلوب، غفلت کردن از غرض است. از این رو

یکی از موانع اساسی در باب تقوا و خویشترن داری غفلت است که موجب می‌گردد هدف اساسی فراموش شود و نسبت به آن تقوا نداشته باشد.

نکته‌ای که درباره ماهیت غفلت در ابتدا باید توجه داشت آن است که غفلت زمانی پدید می‌آید که حقایقی وجود داشته باشند و آنگاه شخص بنا به دلایلی نتواند به آن حقایق دست یابد و از آن‌ها آگاه گردد؛ چنان‌که در قرآن کریم و روایات، یکی از ادله اصلی غفلت انسان‌ها را دلبستگی به دنیا معرفی می‌کند<sup>۱</sup> که به دنبال آن شخص سرگرم آرزوهای دنیوی می‌شود (ثقفی، ۱۴۱۰: ۲/۴۳۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۵/۷۵) و قلب او از یاد و توجه الهی غافل می‌گردد<sup>۲</sup>. علاوه بر این، توجه تام به امور دنیوی موجب می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۳/۳۵۲) شخص اسباب ظاهری در عالم دنیا را اسبابی واقعی قرار دهد و به آن‌ها تکیه کند. بدیهی است پس از چنین اتکایی جایی برای توجه کردن به اسباب حقیقی که سرمنشأ اصلی آن خداوند متعال است باقی نمی‌ماند و از دستورات آرامش‌آفرین الهی غافل می‌شود (طبرسی، ۱۳۷۲: ۹/۲۱۹؛ مغنیه، ۱۴۲۴: ۷/۱۳۳). چنان‌که علامه طباطبایی در این زمینه می‌فرماید: «غفلت مردم از حساب به خاطر این است که آن طور که باید و شاید حساب را تصور نمی‌کنند و چون تصویری که در دل‌هایشان اثرگذار ندارد، لذا به خاطر دلدادگی به دنیا از آن اعراض نموده، به چیزی مشغول می‌شوند که لازمه آن اشتغال، علم به خلاف آن تصور است» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۴/۳۴۴).

یکی از راهکارها برای زدودن غفلت، علاوه بر ترک دلبستگی به دنیا این است که انسان از خداوند متعال درخواست کند که در حالات غفلت او را متوجه به ذکر و یاد

۱- «و ذر الذین اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِباً وَ لَهْواً وَ عَزَّوْهُمْ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا» (انعام / ۷۰).

۲- «إِنَّ الْأَمْلَ يُسْهِى الْقَلْبَ وَ يُكْذِبُ الْوَعْدَ وَ يُكْثِرُ الْعَفْلَةَ».

۳- «مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحَدَّثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَ هُمْ يَلْعَبُونَ \* لَاهِيَةً قُلُوبُهُمْ ...» (انبیاء / ۲-۳).

الهی نماید؛ چنان که در یکی از دعاهاى صحیفه سجادیه آمده است: «وَنَبِّهْنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْعُقَلَةِ»؛ در اوقات غفلت یادت را متوجهم بنما (علی بن الحسین، ۱۳۷۶: ۱۰۲).

## ۲-۲. برانگیختن انگیزه‌های درونی همسو با اهداف الهی

مقدمه‌اساسی دیگر برای تقواورزیدن، فعال کردن تمایلات درونی بر طبق ادراکی است که به آن دست یافته است. یکی از عوامل اساسی در محقق نشدن اغراض مطلوب، عدم تمایل و کشش درونی است، به گونه‌ای که چه بسا اشخاص از لحاظ اطلاعات درباره‌ی مطلوب بودن اغراض خود در سطح بالایی قرار داشته باشند، اما به سمت آن حرکت نکنند که علت آن، جهل اشخاص نسبت به مطلوبیت غرض نیست، بلکه از لحاظ روحی میان خود و غرض مطلوب، سنخیت و هماهنگی نمی‌بینند و از این رو به سمت آن غرض مطلوب حرکت نمی‌کنند. نظیر چنین مطلبی در آیات قرآن کریم در باب معجزات حضرت موسی دیده می‌شود که برخی از کافران پس از مشاهده‌ی معجزات در عین علم و یقین پیدا نمودن، به حقانیت نبوت حضرت موسی ایمان نیاوردند؛ چرا که به تعبیر آیه شریفه به ظلم و برتری طلبی تمایل داشتند<sup>۱</sup> و این تمایل مانع گردید آثار عملی علم محقق شود (بنگرید به: سبزواری، ۱۴۱۹: ۱/۳۸۳؛ زحیلی، ۱۴۱۱: ۱۹/۲۶۷).

همچنین امام صادق علیه السلام در روایتی در باب وجوه کفر به این نکته تصریح می‌کند که برخی افراد در عین علم داشتن به مسئله‌ای به آن عمل نمی‌نمایند و علاوه بر آیه پیشین به آیه دیگری نیز استناد می‌کنند که مربوط به اهل کتاب است؛ کسانی که در زمان بعثت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در عین علم به حقانیت ایشان ایمان نیاوردند<sup>۲</sup>؛ چرا که

۱- «وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ» (نمل / ۱۴).  
 ۲- «وَكَانُوا مِنْ قَبْلِ يَسْتَفْتِحُونَ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا فَلَمَّا جَاءَهُمْ مَا عَرَفُوا كَفَرُوا بِهِ فَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الْكَافِرِينَ» (بقره / ۸۹).

منافعشان مورد هجمه قرار می‌گرفت و تمایل نداشتند که این منافع از دست برود (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۳۹۰؛ بحرانی، ۱۳۷۴: ۱/۱۳۱).

بدین سان فعال نکردن تمایلات درونی همسوبا اغراض مطلوب، خود اسباب اضطراب و ناآرامی افراد را به وجود می‌آورد؛ چرا که از سویی اشخاص براساس اطلاعاتی که دارند، حرکت به سمت اغراض مطلوب را برای خود مهم می‌شمارند و از سوی دیگر به سبب عدم تمایل عمیق به حرکت در جهت اغراض مطلوب، از رسیدن به غرض مذکور بازمی‌مانند و به میزان اهمیت اغراض، اضطراب و ناآرامی اشخاص افزایش می‌یابد.

## ۲-۱-۲. راه‌های برانگیختن انگیزه‌های درونی

به طور کلی سه راه اساسی برای ایجاد تمایلات درونی می‌توان مطرح کرد که در ادامه بررسی می‌شود:

### ۲-۱-۲-۱. تقوای پیشگی

اگرچه تمایلات درونی خود یکی از مقدمات تقواست، اما تأثیرات تقوا بر ایجاد تمایلات درونی نیز امری مشهود و انکارناپذیر است؛ یعنی هر یک از تمایلات درونی و تقوا تأثیرات متقابلی بر یکدیگر می‌گذارند. از این رو تقوا همانند سطح شیب‌داری است که از ابتدای ورود در مسیر عبودیت و توحید تا انتهای آن باید همراه انسان باشد و به مرور زمان قوی‌تر شود؛ زیرا هر درجه از تقوا انسان را به طرف درجه بعدی راهنمایی می‌کند و به هر میزان که خویشتن‌داری صورت پذیرد و کار خیر انجام شود، تمایلات درونی تغییر می‌یابد و به وسیله تمایلات درونی قلب شخص نورانی‌تر می‌شود و به سمت مرتبه بعدی قدم برمی‌دارد تا به آخرین درجه از تقوا برسد و به تبع آن از کامل‌ترین و پایدارترین آرامش بهره‌مند می‌شود؛ چنان‌که ذیل یکی از آیات قرآن کریم<sup>۱</sup> در روایات چنین آمده است که

۱- ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتجاوِرَاتٌ وَجَنَاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرٌ صِنَوَانٌ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَ

مثل تقوا برای طاعات مثل آبی است که در درختان جاری است، به گونه‌ای که هرچه درجهٔ ایمان و تمایلات درونی بیشتر شود درجهٔ تقوا نیز مضاعف می‌گردد و عبادت اشخاص خالص ترو پاک ترمی گردد<sup>۱</sup> (فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۲/۸۵؛ منسوب به امام ششم علیه السلام، ۱۴۰۰: ۳۹). بدیهی است افرادی که عبادت خالص تری داشته باشند از آرامش بیشتری برخوردار می‌شوند؛ چرا که در اثر عبادت ارتباط بیشتری با خداوند متعال که سرچشمهٔ تمام آرامش‌هاست، پیدا می‌کنند.

## ۲-۱-۲. تمرین و تداوم در عمل

یکی از راه‌های ایجاد سنخیت میان تمایلات و روحیات با اغراض مطلوب، تمرین کردن است. تمرین کردن در ایجاد تمایل، نقشی اساسی دارد؛ چرا که شخص میان وضعیت کنونی و مطلوب خود نیازمندی طی کردن مسیری گام به گام است که تمرین چنین برنامه‌ای را عملی می‌نماید؛ چنان‌که «روان‌شناسان مکتب رفتارگرایی، در زمینه یادگیری، تأکید بر رفتار مشهود دارند. پاولف، ثرندایک و اسکینر هر کدام به نحوی بر تکرار و تمرین عمل در حصول یادگیری نظر دارند. ثرندایک در قانون تمرین خود می‌گوید: پیوندهای میان محرک و پاسخ بر اثر استفاده، نیرومند می‌شوند» (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۰: ۲۱۳؛ بنگرید به: هرگنهان، ۱۳۷۴: ۸۷). نقش تمرین تنها منحصر در یادگیری نیست، بلکه در ایجاد تمایل نیز می‌تواند نقشی بسزا داشته باشد تا فواصل

→ نَفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (رعد / ۴).

۱- «فَالْتَقَوَى لِلطَّاعَاتِ كَالْمَاءِ لِلأَشْجَارِ وَ مِثْلُ طَبَائِعِ الأَشْجَارِ وَ الأَثْمَارِ فِي لَوْنِهَا وَ طَعْمِهَا مِثْلُ مَقَادِيرِ الإِيمَانِ فَمَنْ كَانَ أَعْلَى دَرَجَةٍ فِي الإِيمَانِ وَ أَضْفَى جَوْهَرَةً بِالرُّوحِ كَانَ أَتْقَى وَ مَنْ كَانَ أَتْقَى كَانَتْ عِبَادَتُهُ أَخْلَصَ وَ أَظْهَرَ وَ مَنْ كَانَ كَذَلِكَ كَانَ مِنَ اللهِ أَقْرَبَ وَ كُلُّ عِبَادَةٍ مُؤَسَّسَةٍ عَلَى غَيْرِ التَّقْوَى فَهِيَ هَبَاءٌ مَنْثُورٌ قَالَ اللهُ تَعَالَى ﴿أَفَمَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُ عَلَى تَقْوَى مِنَ اللهِ وَ رِضْوَانٍ خَيْرٌ أَمْ مَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُ عَلَى سَفَا جُرْفٍ هَارٍ فَانْهَارَ بِهِ فِي نَارٍ جَهَنَّمَ﴾».

میان وضعیت کنونی و وضعیت مطلوب را پر نماید. به عبارت دیگر، تمرین براساس قاعده رفق و مدارا به تدریج انسان را به سمت تمایلات مطلوب می کشاند، به گونه ای که در هر گام خود مطابق با تمکن و توان شخص، تمایلی فراتر از قبل را در شخص پدید می آورد؛ چنان که در روایات براین امر تأکید شده که حرکت گام به گام به سمت مطلوب بسیار بهتر از حرکت های سریع و موقت است؛ چرا که تأثیراتی که عامل اول ایجاد می کند بسیار فراتر از عامل دوم است (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۹۴/۱؛ حکیمی، ۱۳۸۰: ۵۰۵/۱).<sup>۱</sup>

### ۲-۲-۱-۳. دوست یابی

دوست یابی متناسب با غرضی که انسان برگزیده، یکی از عوامل اساسی در ایجاد تمایلات درونی مطلوب است؛ چنان که براساس قرآن کریم<sup>۲</sup> یکی از اموری که افراد در روز قیامت از آن متأثر می گردند، این است که دوستان بدی انتخاب می کردند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۵/۲۸۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۵/۷۱). به میزان دل بستگی عاطفی شخص به دوستان خود، تأثیرگذاری آن ها بروی بیشتر می شود، به گونه ای که چه بسا شخص از تمایلات خود دست بردارد و تمایلات دوست خود را برای خود برگزیند. بنابراین، همان گونه که دوست خوب شخص را در مسیر اهداف مطلوب یاری می رساند و تمایلاتی پسندیده در وجودش فراهم می آورد، دوست بد تمایلاتی ناپسند در وی پدید می آورد، به گونه ای که ممکن است شخص به رغم آگاهی از ناپسند بودن اموری آن ها را انجام دهد و گمراه شود.

### ۲-۳. حضور قلب

حضور قلب یکی دیگر از مقدمات اساسی برای تحقق تقواست. تفاوت آن با مورد

۱- «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ يَقُولُ: إِنِّي لِأُحِبُّ أَنْ أَدَاوِمَ عَلَى الْعَمَلِ وَإِنْ قَلَّ».

۲- «يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا» (فرقان / ۲۸).



پیش در این است که مقدمه پیشین به دنبال کنار زدن امور غفلت آفرین بود، اما در این مقدمه گامی فراتر برداشته می شود و اسباب توجه به خداوند متعال و امور الهی فراهم می گردد. چنین حضوری زمانی تأمین می شود که انسان ساعاتی با خداوند متعال خلوت کند و بریاد خداوند تمرکز داشته باشد. در طول شبانه روز عوامل اضطراب آفرین فراوانی در جامعه وجود دارد که اگر انسان ساعت خلوتی با پروردگار نداشته باشد، خواه ناخواه تحت تأثیر آن عوامل قرار می گیرد، هدف مطلوب فراموش می شود و به تبع آن به دنبال خویشتن داری نمی رود و آرامش خود را از دست می دهد.

به همین دلیل در احکام دینی توصیه شده است که نمازها در اول وقت به جا آورده شود<sup>۱</sup> (ابن بابویه، ۱۳۹۶: ۹۱؛ حرانی، ۱۴۰۴: ۴۱۷)؛ چرا که شخص با توجه و اقبال به نماز در اول وقت، کارهای متفرقه و عوامل اضطراب آفرین را کنار می گذارد و با حضور قلب نماز را اقامه می کند و اسباب تحصیل ملکه تقوا و به تبع آن، آرامش واقعی را پدید می آورد. انجام نوافل به خصوص نماز شب<sup>۲</sup> (جمعی از مؤلفان، ۱۴۲۳: ۳۲۵) و بیداری در سحر و بین الطلوعین نیز موجب به یاد خدا بودن می گردد و به تبع آن، آرامش انسان در طول روز را فراهم می کند؛ زیرا در چنین اوقاتی اسباب استجاب دعا بیشتر فراهم است و شخص بهتر می تواند با خداوند متعال که منبع اصلی آرامش است ارتباط برقرار نماید. حضور در مشاهد مشرفه و زیارت مستمر آن (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۴/۳۲۵)<sup>۳</sup> نیز خود می تواند از اسباب حضور قلب و به تبع آن، اسباب تحصیل ملکه تقوا و آرامش باشد؛ چراکه در چنین مکان هایی ملائکه و ابدان مطهر اولیای الهی حضور دارند و به سبب ارتباط با خداوند متعال تأثیرات شگرفی بر روی افراد می گذارند.

۱- «وَجَبَ تَقْدِيمُ الصَّلَاةِ فِي أَوَّلِ وَفَيْهَا حَشِيَّةٌ فَوْتَيْهَا فِي آخِرِ وَقْتِهَا».

۲- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، قَالَ: صَلَاةُ اللَّيْلِ كَفَّارَةٌ لِمَا اجْتَرَحَ بِالنَّهَارِ».

۳- «قَالَ: أَلْمُوا بِرَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله إِذَا حَرَجْتُمْ إِلَى بَيْتِ اللَّهِ الْحَرَامِ، فَإِنَّ تَرْكُهُ جَفَاءٌ وَبَدَلِكُ أَمْرْتُمْ وَأَلْمُوا بِالْقُبُورِ الَّتِي أَلَزَمَكُمُ اللَّهُ حَقَّهَا وَزِيَارَتَهَا وَاطْلُبُوا الرِّزْقَ عِنْدَهَا».

### ۳. چگونگی رفع اضطراب توسط راهکار تقوا

#### ۳-۱. نقش راهکار تقوا در تبدیل مجهولات به معلومات

از جمله عوامل اضطراب آن است که شخص رسیدن به اغراضی را برای خود در زندگی ضروری می‌شمارد، اما راه رسیدن به آن‌ها را نمی‌داند؛ از این رو متحیر و متوقف می‌گردد و در پی دست نیافتن به آن هدف‌ها، احساس خسران می‌کند و پیامد آن، بروز اضطراب است. یکی از راهکارهای اساسی برای رفع چنین اضطراباتی دستیابی به ملکه تقواست. تقوا به معنای مراقبت و محافظت در مقابل اموری است که می‌تواند انسان را از سیر کمالی خود بازدارد. چنین اموری خود شامل مکروهات و محرمات می‌گردد و در مقابل آن واجبات و مستحبات قرار می‌گیرد که باید بر مراعات و انجام آن‌ها محافظت داشت.

بر اساس ادله دینی با رعایت تقوا و عمل به دستورات، بسیاری از موارد مجهول برای انسان معلوم می‌شود،<sup>۱</sup> به گونه‌ای که انسان مضطرب از تحیر‌رهایی می‌یابد؛ چرا که به تعبیر قرآن کریم «فرقان»<sup>۲</sup> - که همان علم توأم با تقواست - به او عنایت شده است (قمی، ۱۴۰۴/۱: ۲۷۲؛ بهایی، ۱۳۸۴: ۹۳) و از طریق آن می‌تواند حق را از باطل تمیز دهد (فیض کاشانی، ۱۴۰۶/۱: ۱۰) و با انتخاب مسیر حق، اسباب اضطراب را در خود ریشه‌کن و عوامل آرامش‌آفرین را در خود نهادینه کند. علامه طباطبایی ذیل آیه شریفه‌ای که به فرقان بودن تقوا تصریح می‌نماید، چنین می‌فرماید: «فرقان به معنای چیزی است که میان دو چیز فرق می‌گذارد و آن در آیه مورد بحث به قرینه سیاق و تفریغش بر تقوا، فرقان میان حق و باطل است، چه در اعتقادات و چه در عمل. فرقان در اعتقادات جدا کردن ایمان و هدایت است از کفر و ضلالت، و در عمل جدا کردن اطاعت و هر عمل مورد خشنودی خداست از معصیت و هر عملی که موجب غضب او

۱- «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» (عنکبوت/۶۹).

۲- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا» (انفال/۲۹).

باشد و فرقان در رأی و نظر جدا کردن فکر صحیح است از فکر باطل. همه این‌ها نتیجه و میوه‌ای است که از درخت تقوا به دست می‌آید. در آیه شریفه هم فرقان مقید به یکی از این چند قسم تفرقه نگشته و اطلاقش همه را شامل می‌شود، علاوه بر اینکه در آیات قبلی تمامی خیرات و شرور را ذکر کرده بود، پس فرقان در آیه مورد بحث شامل همه انحاء خیر و شر می‌شود؛ چون همه احتیاج به فرقان دارند» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۷۰/۹-۷۱).

در روایات نیز در تبیین یکی از سنت‌های کلی در عالم هستی چنین آمده که اگر انسان به چیزهایی که می‌داند، عمل کند خداوند متعال او را نسبت به چیزهایی که نمی‌داند، آگاه می‌کند (راوندی، ۱۴۰۹: ۳/۱۰۵۸؛ مجلسی، ۱۴۰۶: ۲/۳۲۲) و به او قدرت تشخیص حق از باطل عنایت می‌کند.

### ۲-۳. نقش راهکار تقوا در خروج از بن‌بست‌ها

یکی دیگر از عوامل اساسی اضطراب آن است که گاه موانعی در مقابل نیل به غرض مطلوب پدید می‌آید که انسان در حالت عادی امکان عبور از آن‌ها را ندارد؛ از این رو اسباب ناآرامی فراهم می‌شود. یکی از آثاری که در قرآن کریم برای تقوا بیان شده، این است که انسان را از بن‌بست بیرون می‌برد و راه نجات از آن را نمایان می‌کند.<sup>۱</sup> یکی از مثال‌های بارز قرآنی آن، داستان حضرت یوسف با زلیخاست که به سبب تقوا ورزیدن حضرت یوسف علیه السلام به رغم بسته بودن تمام اسباب ظاهری راه نجات هویدا گردید (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۱/۱۶۹). مثال قرآنی دیگر در نجات یافتن حضرت موسی علیه السلام از فرعون در کنار رود نیل می‌توان یاد کرد. زمانی که اصحاب حضرت موسی گفتند ما در چنگال فرعونیان گرفتار شدیم و راه نجاتی نداریم، آن حضرت فرمود: خداوند متعال با من است و هدایتگری می‌نماید. از این رو با عنایت الهی آب‌ها شکافته شد و اصحاب

۱- «قَالَ: مَنْ عَمِلَ بِمَا عَلِمَ وَرَبَّهُ اللَّهُ عَلَّمَ مَا لَمْ يَعْلَمْ».

۲- «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق/۲).

حضرت موسی به سلامت عبور می‌کردند (مدرّسی، ۱۴۱۹: ۵۷/۹). همچنین در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام به ابوذر این گونه به نقش تقوا در خروج از بن بست‌ها تصریح شده است: اگر آسمان‌ها و زمین بر بنده‌ای بسته شده بودند و هیچ راه فراری نداشت و بعد از آن تقوا پیشه کند خداوند برای او راه نجاتی قرار می‌دهد<sup>۱</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۵۵۲؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۸۰۶).

### ۳-۳. نقش راهکار تقوا در کسب رزق و روزی

ارزاق مادی و معنوی هر یک نقشی بسزا در دستیابی به آرامش دارند، به گونه‌ای که با دست نیافتن به هر یک به میزان اهمیت آن، برای انسان اسباب اضطراب و ناآرامی پدید می‌آید. یکی از آثار تقوای پیشگی، افزایش رزق و روزی مادی و معنوی است، چنان‌که خداوند متعال یکی از آثار تقوا را رزق پیوسته غیرقابل پیش‌بینی معرفی می‌نماید<sup>۲</sup>. بدین سان اگر فردی در زندگی خود نسبت به امور دینی مواظب و متقی باشد و بر طبق آن رفتار نماید خداوند متعال نیز اسباب غیبی عالم را به جریان می‌اندازد و از مسیر نظامی بیرون از اسباب ظاهری امور او را تدبیر می‌کند و او را به آرامش می‌رساند. علت عادت انسان‌ها به زندگی بر اساس اسباب ظاهری این است که آنان طالب دنیا هستند و به همین ترتیب خداوند نیز مسیر حلّ و فصل امورشان را مسائل دنیوی قرار می‌دهد، اما افرادی که مراقب ارتباط با خدا و معنویت خود هستند خداوند هم امور آن‌ها را از طریق اموری ماورایی و غیبی مدیریت می‌نماید.

علامه طباطبایی در تفسیر آیه شریفه مذکور می‌فرماید: «هر کس از محرمات الهی به خاطر خدا و ترس از او بپرهیزد و حدود او را نشکند و حرمت شرایعش را هتک ننموده، به آن عمل کند خدای تعالی برایش راه نجاتی از تنگنای مشکلات زندگی فراهم

۱- «وَلَوْ أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا عَلَىٰ عَبْدٍ لَرَفَعَهُمَا ثُمَّ اتَّقَىٰ اللَّهَ لَجَعَلَ لَهُ مِنْهُمَا مَخْرَجًا».

۲- «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (طلاق / ۲-۳).

می‌کند، چون شریعت او فطری است و خدای تعالی بشر را به وسیله آن شرایع به چیزی دعوت می‌کند که فطرت خود او اقتضای آن را دارد و حاجت فطرتش را برمی‌آورد و سعادت دنیایی و آخرتی‌اش را تأمین می‌کند و از همسر و مال و هر چیز دیگری که مایه خوشی زندگی او و پاکی حیاتش باشد، از راهی که خود او احتمالش را هم ندهد و توقعش را نداشته باشد، روزی می‌فرماید. پس مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم بشمارد و به این جهت از آن محرمات کام نگیرد خوشی زندگی‌اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار گردد، نه، این طور نیست؛ برای اینکه رزق از ناحیه خدای تعالی ضمانت شده و خدا قادر است که از عهده ضمانت خود برآید» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۹/۵۲۶).

در مواعظ حضرت سید الشهداء علیه السلام نیز درباره آیه مذکور چنین آمده است: «من شما را به تقوا داشتن در برابر خداوند متعال توصیه می‌کنم و در زندگی خود مواظب باشید که خدا ضمانت کرده است اگر فردی مواظب باشد و خدا را مدّ نظر داشته باشد، خدا او را از مسائلی که نمی‌پسندد به طرف مسائلی که می‌پسندد، حرکت می‌دهد و از جایی که انتظار نمی‌رود، روزی‌اش می‌فرماید»<sup>۱</sup>.

### ۳-۴. نقش راهکار تقوا در جبران اشتباهات گذشته

همان طور که آرامش حقیقی و پایدار در اثر حرکت در مسیر عبودیت و توحید و عمل به دستورات الهی به دست می‌آید، در مقابل، ناآرامی نیز در پی انحراف از چنین مسیری حاصل می‌شود، به گونه‌ای که شخص پس از متنبه گردیدن احساس خسران می‌کند و زمانی که راهی برای جبران آن نیابد، درونی ناآرام همراه با عذاب وجدان خواهد داشت. با توجه به آنکه در دین مبین اسلام فرصت توبه تا پیش از فرارسیدن

۱- «فَإِنِّي أَوْصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ صَوَّنَ لِمَنْ اتَّقَاهُ أَنْ يُحَوَّلَهُ عَمَّا يَكْرَهُ إِلَيَّ مَا يُحِبُّ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ».

مرگ لحاظ شده، این ناآرامی منطقی به نظر نمی‌رسد و باید انسان‌های عادی که در زندگی خود مرتکب معاصی می‌گردند و به میزان ارتکاب گناه، آرامش حقیقی خود را از دست می‌دهند، در پی جبران عملکرد نادرست گذشته خود برآیند تا آرامش از دست رفته یا نقصان یافته را دوباره بازیابند. یکی از امور اساسی برای جبران اشتباهات پیشین تقوا داشتن است؛ چنان که در قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر از خدا بپرهیزید، برای شما وسیله‌ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می‌دهد و گناهانتان را می‌پوشاند و شما را می‌آمزد و خداوند صاحب فضل و بخشش عظیم است»<sup>۱</sup>. بدین سان تقوا می‌تواند اشتباهات گذشته را جبران و اصلاح کند تا در پی آن اسباب ناآرامی اشخاص از میان برود و این‌گونه نیست که اثر گناه تحت هر شرایطی در وجود اشخاص باقی بماند، بلکه با انجام امور صحیحی همچون تقوا می‌توان اشتباهات گذشته را جبران کرد و به آرامش واقعی دست یافت؛ چنان‌که امور دیگری همچون صدقه مخفیانه دادن<sup>۲</sup>، توبه واقعی<sup>۳</sup>، ایمان به خدا و عمل صالح<sup>۴</sup> نیز در قرآن کریم به عنوان راهکارهایی لحاظ گردیده که اثر سوء گناهان گذشته را برطرف می‌کند.

### ۳-۵. نقش راهکار تقوا در جذب امدادهای الهی

از جمله اموری که می‌تواند اشخاص را مضطرب و ناآرام کند، ناتوانی در دستیابی به اهداف و اغراض خود می‌باشد، به گونه‌ای که گاه بدون کمک دیگران دست یافتن به

- ۱- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ ... يَكْفِرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» (انفال / ۲۹).
- ۲- «إِن تَبَدُّوا الصَّدَقَاتِ فَبِعَمَّا هِيَ وَإِن تُخْفُوهَا وَ تُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ يَكْفِرْ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ» (بقره / ۲۷۱).
- ۳- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يَكْفِرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ» (تحریم / ۸).
- ۴- «يَوْمَ يَجْمَعُكُمْ لِيَوْمِ الْجَمْعِ ذَلِكَ يَوْمُ النَّعَائِنِ وَمَنْ يَأْمُرْ بِاللَّهِ وَ يَعْملْ صَالِحًا يَكْفِرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ» (تغابن / ۹).

اهداف ناممکن است، یا اینکه اشخاص عادتاً قابلیت دستیابی به اهداف را دارند، اما گاه به علت موانعی خارجی همچون دشمن نمی‌توانند به اهداف خود دست یابند. در چنین مواردی به میزان اهمیت اهداف غیرقابل وصول، آرامش افراد نیز در معرض خطر قرار می‌گیرد و دچار اضطراب می‌شوند. با توجه به این مطلب یکی از مواردی که می‌تواند انسان ناتوان را در دست یافتن به اهداف خود کمک نماید، تقوایی‌نگی است، به گونه‌ای که با توجه به چنین راهکاری، امدادهای الهی شامل حال افراد می‌گردد و اهداف دست نیافتنی در حالت عادی، دست یافتنی می‌شود و در پی آن آرامشی واقعی و پایدار به دست می‌آید.

قرآن کریم یکی از آثار تقوایی را که به همراه صبر است این‌گونه برمی‌شمارد که از سویی موانع خارجی را برمی‌دارد و کید دشمنان را بی‌اثر می‌کند؛ چرا که خداوند از قدرت مطلق برخوردار است<sup>۱</sup> و از سوی دیگر امدادهای الهی همچون ملائکه الهی را برای کمک به انسان‌ها نازل می‌نماید و آن‌ها را در جهت اهدافشان یاری می‌رساند تا غرض مطلوب حاصل شود و آرامش مطلوب به دست آید<sup>۲</sup>. علاوه بر این، براساس آیات الهی انسان باتقوا محبوب خداوند متعال است<sup>۳</sup> و چنین محبتی موجب نازل شدن خیر و رحمت بر چنین بنده‌ای و بهره‌مندی از امداد الهی می‌گردد. علامه طباطبایی در بخشی از تفسیر آیه مذکور می‌فرماید: «رسیدن به کرامت الهی شرایطی دارد و آن وفای به عهد و پیمان خدا و داشتن تقوا در دین خداست. اگر این شرایط تمام شد کرامت حاصل می‌شود؛ یعنی آدمی مورد محبت و ولایت الهی قرار می‌گیرد، ولایتی که جز

۱- «وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ» (آل عمران/ ۱۲۰).

۲- «بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّنْ فُورِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ» (آل عمران/ ۱۲۵).

۳- «بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (آل عمران/ ۷۶).

بندگان با تقوای خدا کسی به آن نمی‌رسد و اثر آن نصرت الهیه و حیات سعیده‌ای است که باعث آبادی دنیا و صلاح باطن اهل دنیا و رفعت درجات آخرتشان می‌شود» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳/۴۱۷).

#### ۴. مراتب راهکار تقوا و نقش آن در تحصیل آرامش

تقوا فعلی قلبی و حالتی درونی و در واقع پایه همه رفتارهای انسان است. برای تقوا سه مرحله لحاظ شده است. در مرحله اول مواظبت نسبت به واجبات و محرمات است که درجه اول تقواست، مرحله دوم مواظبت نسبت به مستحبات و مکروهات و مرحله سوم مواظبت قلبی از اموری است که قلب را از یاد خدا غافل می‌کند، هر چند از امور مباح باشد.

#### ۴-۱. انجام واجبات و ترک محرمات

در مرحله نخست زمانی که واجبات و محرمات مورد توجه قرار گیرد روح و بدن انسان در مسیر صحیحی قرار می‌گیرد و آرامشی حداقلی و پایدار برای شخص فراهم می‌آورد. در حالی که اگر شخص نسبت به انجام واجبات و ترک محرمات سستی ورزد همان آرامش واقعی حداقلی هم از دست می‌رود و جبرانی برای آن نمی‌توان ارائه کرد، غیر از آنکه شخص توبه کند و امور واجب ترک شده را مجدداً به جا آورد؛ چنان‌که خداوند متعال در قرآن کریم<sup>۱</sup> کسانی که زندگی خود را بر اساس تقوا بنیان نهاده‌اند به کسانی تشبیه می‌نماید که بنایی را برکنار پرتگاه سستی می‌سازند که ناگهان در آتش دوزخ فرو می‌ریزد (صادقی تهرانی، ۱۴۰۶: ۱۳/۳۰۳؛ سبزواری، ۱۴۱۹: ۱/۲۰۹).

۱- «أَمْ مَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُ عَلَى تَقْوَىٰ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرٍ أَمْ مَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُ عَلَىٰ شَفَا جُرُفٍ هَارٍ فَانْهَارَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (توبه / ۱۰۹).



#### ۲-۴. انجام مستحبات و ترک مکروهات

آرامشی که در پی انجام واجبات و ترک محرمات پدید می‌آید حداقلی است و باید برای افزودن آرامش دایره تقوا را گسترش داد و در حد توان، امور مکروه و مستحب را که دامنه وسیعی را به خود اختصاص می‌دهد مورد توجه قرار داد. انسانی که قصد تقوای پیشگی دارد باید سکوت (کاشانی، بی تا: ۱۶۳؛ حسینی تهرانی، ۱۴۲۶: ۵۳)، جوع و دیگر اوصاف پسندیده را داشته باشد تا با رعایت آن‌ها آرامش واقعی پایدارتر و کامل‌تر گردد. بر همین اساس در آیات<sup>۱</sup> و روایات، پرداختن به امور لهو و لعب مذمت شده است، به گونه‌ای که چنین زندگی‌ای در واقع ممانت دانسته شده و زندگی اخروی که خالی از هرگونه امور لعب و لهو است حقیقی لحاظ شده است (بحرانی، ۱۳۷۴: ۵۱۱/۲؛ مجلسی، ۱۴۰۴: ۱/۴۵).

#### ۳-۴. ذکر و یاد کثیر خداوند

اگرچه رعایت مستحبات و ترک مکروهات آرامش به دست آمده را ارتقا می‌بخشد، اما باز هم پایدارترین و کامل‌ترین آرامش با این مرتبه از تقوا حاصل نمی‌شود و باید برای نیل به چنین مرتبه‌ای از آرامش به رعایت مرتبه سوم تقوا ملزم گردید که همان ذکر و یاد کثیر و دائمی خداوند است. اصل تقوا در قلب انسان و جوانحی است، اما بیشتر آثار آن جوارحی و بدنی است و بخشی از آن ظهور و بروز ندارد؛ یعنی ممکن است فردی در میان جمعی باشد که از لحاظ ظاهری یکسان‌اند، اما از لحاظ حالات درونی همگی غافل از یاد خدا و مشغول به امور دنیا باشند، اما آن شخص مشغول یاد خدا باشد. کسی که همواره به یاد خدا باشد فعلی را انجام می‌دهد که ظهور و بروز بیرونی ندارد و با این حال به آرامش واقعی و پایدار دست می‌یابد.

۱- «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت / ۶۴).

در قرآن کریم در مقابل انسان‌های با تقوا کسانی قرار دارند که از یاد خداوند متعال غافل‌اند و به دنبال آن خداوند متعال برای آن‌ها قرینی همچون شیطان را قرار می‌دهد؛ چنان‌که یکی از صفت‌های شیطان در قرآن کریم «خَنَّاس» دانسته شده است. علامه طباطبایی درباره این صفت می‌فرماید: «شیطان را از این جهت خَنَّاس خوانده که به طور مداوم آدمی را وسوسه می‌کند و به محضی که انسان به یاد خدا می‌افتد پنهان می‌شود و عقب می‌رود، باز همین که انسان از یاد خدا غافل می‌شود، جلو می‌آید و به وسوسه می‌پردازد» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۰/۶۸۹). بدیهی است کسی که چنین قرین و همراهی داشته باشد در اضطراب و ناآرامی خواهد بود، چنان‌که خداوند متعال در آیات دیگر به وسوسه‌های شیطان تصریح می‌نماید<sup>۲</sup> که چنین امری جز اضطراب و ناآرامی حاصلی نخواهد داشت، به گونه‌ای که باید از چنین وسوسه‌هایی تنها به خداوند متعال پناه برد تا آرامش حقیقی به دست آید<sup>۳</sup>.

پس از یافتن نقش کلیدی ذکر الهی در تحصیل آرامش، توصیه آیات و روایات (شهید ثانی، ۱۴۰۹: ۲۱۰؛ هاشمی خویی، ۱۴۰۰: ۱۸/۴۰) بر این امر استوار گردیده که باید اشخاص به میزان توانایی و استطاعت خود و مفید بودن ذکر الهی، چنین ذکر و یادی را افزایش دهند؛<sup>۴</sup> چرا که از این طریق شخص بهتری می‌تواند با خداوند متعال ارتباط برقرار کند و از آرامش بیشتری بهره‌مند گردد؛ چنان‌که در قرآن کریم یکی از راه‌های رسیدن به فلاح و خوشبختی ذکر و یاد کثیر دانسته شده است.<sup>۵</sup>

۱- «وَالْآخِرَةُ عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ \* وَمَنْ يَعِشْ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف / ۳۵-۳۶).

۲- «فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى» (طه / ۱۲۰).

۳- «مَنْ شَرَّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ» (ناس / ۴).

۴- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب / ۴۱).

۵- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (انفال / ۴۵).

نکته‌ای که در روایات بر آن تأکید شده، این است که انسان باید ذکر و یاد الهی را تا جایی ادامه دهد که در توان و استطاعت او باشد و گرنه ذکر کثیر بی حضور قلب نه تنها اثر مطلوبی بر جای نمی‌گذارد، بلکه تأثیرات نامطلوب دارد، به گونه‌ای که گاه شخص نسبت به عبادت تنفر می‌یابد و حتی توفیق ذکر قلیل را نیز از دست می‌دهد که در نتیجه آرامشی نیز به دست نمی‌آید (بنگرید به: کلینی، ۱۴۰۷: ۸۶/۲).

### نتیجه‌گیری

اگرچه تقوا نقشی بسزا در رفع اضطراب و تحصیل آرامش دارد، اما باید ابتدا مقدمات اساسی راهکار تقوا مورد توجه قرار گیرد؛ چرا که بدون ترک غفلت و برانگیختن انگیزه‌های درونی همسوبا اهداف الهی و حضور قلب نمی‌توان بدین صفت حسنه دست یافت. اضطراب و ناآرامی علت‌های گوناگونی دارد که تقوا از طریق تحت تأثیر خود قرار دادن آن‌ها اسباب آرامش را به وجود می‌آورد. از جمله علل ناآرامی، امور مجهول، قرار گرفتن در بن‌بست‌ها، مشکلات مالی، گناهان و لغزش‌های گذشته و ناامیدی از عنایت الهی است. تقوا تمام این امور را تغییر می‌دهد، به گونه‌ای که مجهولات را به معلومات تبدیل می‌کند، از بن‌بست‌ها بیرون می‌برد، اسباب رزق و روزی را پدید می‌آورد، گناهان گذشته را از میان برمی‌دارد و امدادهای الهی را نازل می‌کند. هریک از مراتب تقوا به شکل پلکانی نقشی بسزا در رفع اضطراب و تحصیل آرامش دارد، به گونه‌ای که مرتبه سوم تقوا که ذکر و یاد الهی است بیش از مراتب دیگر امور نگران‌کننده را کنار می‌زند و آرامش حقیقی حداکثری را حاصل می‌کند.

### منابع

۱. قرآن کریم.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، فضائل الاشهر الثلاثة، کتاب فروشی داوری، قم، ۱۳۹۶ق.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۴ق.

۴. ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۴۰۴ق.
۵. بحرانی، هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، مؤسسه بعثت، قم، ۱۳۷۴ش.
۶. بهایی، محمد بن حسین، منهاج النجاح فی ترجمه مفتاح الفلاح، ترجمه علی بن طیفور بسطامی، انتشارات حکمت، تهران، ۱۳۸۴ش.
۷. تیممی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، دار الکتب الإسلامی، قم، ۱۴۱۰ق.
۸. ثقفی، ابراهیم بن محمد، الغارات، دار الکتب الإسلامی، قم، ۱۴۱۰ق.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، مؤسسه آل البيت علیه السلام، قم، ۱۴۰۹ق.
۱۰. حسن زاده آملی، حسن، هزار و یک کلمه، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۱ش.
۱۱. حسینی تهرانی، سید محمدحسین، مهترتابان، انتشارات ملکوت نور قرآن، مشهد، ۱۴۲۶ق.
۱۲. حکیمی، محمدرضا، محمد حکیمی و علی حکیمی، الحیاه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۰ش.
۱۳. حلاج دهقانی، عادل، «راهکارهای الهی در تعلیم و تربیت برای از بین بردن اضطراب و استرس»، نامه الهیات، شماره ۱۱، ۱۳۸۹ش، ص ۲۱-۴۲.
۱۴. دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، اخلاق اسلامی، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۰ش.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، دار العلم، بیروت، ۱۴۱۲ق.
۱۶. راوندی، سعید بن هبه الله، الخرائج والجرائح، مؤسسه امام مهدی علیه السلام، قم، ۱۴۰۹ق.
۱۷. زحیلی، وهبه، التفسیر المنیر فی العقیده و الشریعه و المنهج، دار الفکر، دمشق، ۱۴۱۱ق.
۱۸. سبزواری، محمد، ارشاد الاذهان الی تفسیر القرآن، دار التعارف للمطبوعات، بیروت، ۱۴۱۹ق.
۱۹. شاهقلیان، مهناز، پرویز آزادفلاح و علی فتحی آشتیانی، «بررسی پردازش‌های فراشناختی با توجه به ابعاد اضطراب و زودانگیختگی»، پژوهش در سلامت روان شناختی، شماره ۸، ۱۳۹۰ش، ص ۱۳-۲۱.
۲۰. شهید ثانی، زین الدین بن علی، منیه المرید، مکتب الإعلام الإسلامی، قم، ۱۴۰۹ق.
۲۱. صادقی تهرانی، محمد، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن والسنة، فرهنگ اسلامی، قم، ۱۴۰۶ق.
۲۲. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ش.
۲۳. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ناصر خسرو، تهران، ۱۳۷۲ش.
۲۴. عده‌ای از نویسندگان، الأصول الستة عشر، دار الحدیث الثقافیه، قم، ۱۴۲۳ق.

۲۵. علی بن الحسین، امام چهارم علیه السلام، *الصحیفة السجادیة*، دفتر نشر الهادی، قم، ۱۳۷۶ ش.
۲۶. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، *تفسیر الصافی*، مکتبه الصدر، تهران، ۱۴۱۵ ق.
۲۷. \_\_\_\_\_، *الوافی*، کتابخانه امام امیر المؤمنین علی علیه السلام، اصفهان، ۱۴۰۶ ق.
۲۸. قمی، علی بن ابراهیم، *تفسیر القمی*، دارالکتاب، قم، ۱۳۶۳ ش.
۲۹. کاشانی، محمود بن علی، *مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة*، نشرهما، تهران، بی تا.
۳۰. کرل، ایوان، «اضطراب و هیجان؛ تنش های زندگی کنونی و زیان های آن»، *پیام یونسکو*، شماره ۷۳، ۱۳۵۴ ش.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ ق.
۳۲. لیثی واسطی، علی بن محمد، *عیون الحکم و المواعظ*، دار الحدیث، قم، ۱۳۷۶ ش.
۳۳. مجلسی، محمد باقر، *بحار الأنوار*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
۳۴. \_\_\_\_\_، *مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول*، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۴ ق.
۳۵. مجلسی، محمد تقی، *روضه المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه*، مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانپور، قم، ۱۴۰۶ ق.
۳۶. مدرّسی، محمد تقی، *من هدی القرآن*، دار محیی الحسین علیه السلام، تهران، ۱۴۱۹ ق.
۳۷. مغنیه، محمد جواد، *التفسیر الکاشف*، دارالکتاب الإسلامی، قم، ۱۴۲۴ ق.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، *تفسیر نمونه*، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۷۱ ش.
۳۹. منسوب به امام ششم علیه السلام، جعفر بن محمد، *مصباح الشریعه*، انتشارات اعلمی، بیروت، ۱۴۰۰ ق.
۴۰. ولیخانی، احمد و علی فیروز آبادی، «بررسی اضطراب مرگ در چارچوب الگوهای دلبستگی در بیماران سرطانی: یک مطالعه مقایسه ای»، *روان شناسی سلامت*، شماره ۱۶، ۱۳۹۴ ش، ص ۴۳-۶۴.
۴۱. هاشمی خویی، میرزا حبیب الله، *منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغه*، مکتبه الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۰ ق.
۴۲. هرگنهان، بی. آر، *مقدمه ای بر نظریه های یادگیری*، ترجمه علی اکبر سیف، انتشارات دانا، تهران، ۱۳۷۴ ش.