



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه قرآن و حدیث

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته علوم حدیث

گرایش تفسیر اثری

آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن کریم با تکیه بر

روایات تفسیری

استاد راهنما

حجت الاسلام والمسلمین سید رسول موسوی

دانشجو

سید عرفان حکمت منش

بهمن ۱۳۹۶

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پایان نامه / رساله حقوق و اصالت تعهدنامه

اینجناب سید عرفان حکمت منش دانشجوی ورودی ۱۳۹۳ مقطع کارشناسی ارشد رشته قرآن و حدیث گرایش

تفسیر اثری که موضوع رساله / پایان نامه ام با عنوان: «آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن کریم با تکیه بر روایات

تفسیری» در شورای علمی گروه آموزشی به تصویب نهایی رسیده است، تعهد می‌دهم:

الف) همه مطالب و مندرجات رساله / پایان نامه ام حاصل تحقیقات شخصی ام تهیه شده است و در صورت استفاده از مطالب، نتایج تحقیقات، نقل قول‌ها، جداول و نمودارهای دیگران، منابع و مآخذ آن را مطابق با شیوه نامه دانشگاه ذکر نموده‌ام.

ب) حقوق مادی و معنوی دانشگاه را درباره این اثر محترم بشمارم و در صورتی که نتایج این تحقیق را در کتاب، مقاله، اختراع، اکتشاف و هر گونه تولید علمی دیگری منتشر کنم، با نام دانشگاه قرآن و حدیث و دفتر تبلیغات اسلامی شعبه اصفهان بوده و مطابق با ضوابط آن عمل نمایم.

ج) در صورت استفاده از حمایت‌های مالی و غیرمالی نهادهای دولتی و غیردولتی در این تحقیق، مراتب را کتباً به امور پایان نامه‌های دانشگاه اطلاع دهم.

د) چنانچه در هر شرایط و زمانی، خلاف تعهدات فوق ثابت شود، دانشگاه را در اتخاذ هر نوع تصمیم حقوقی مختار می‌دانم و نسبت به تصمیم اتخاذ شده ادعا و اعتراضی ندارم.

نام و نام خانوادگی دانشجو:

تاریخ و امضاء:

تقديم به :

به أمّ أبيها حضرت صديقه طاهره (سلام الله عليها)

سپاسگذاری:

لازم میدانم از دانشگاه قرآن و حدیث و دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم شعبه اصفهان که زمینه‌ی این توفیق را فراهم نمودند و اساتید محترم خصوصاً حضرت حجت السلاموالمسلمین جناب آقای سید رسول موسوی که با راهنمایی‌ها و مشاوره‌های ارزنده‌ی خودشان در تدوین و نگارش این رساله‌ی علمی بنده را یاری نمودند . کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم.

چکیده:

در دین مبین اسلام به آرامش به عنوان یک حالت روحی توجه ویژه ای شده است امروزه بسیاری از مکاتب و ادیان در جهان به دنبال ایجاد این آرامش در قلوب انسانها هستند و به همین عنوان تعداد زیادی را به خود جذب کرده اند. اما زمانی که در مبانی اسلام که شامل قرآن کریم و روایات ائمه طاهرين (عليهم السلام) است کاوشی میکنیم در می یابیم که اسلام بیشترین و بهترین راهکارها را برای دستیابی به آرامش معرفی کرده است

در این پژوهش به روش توصیفی. تحلیلی به صورت تفسیر قرآن به قرآن و با هدف بازشناسی دقیق مفهوم آرامش به بررسی و شناخت مصادیق گوناگون آرامش پرداخته است

و پس از آن به راهکارهای کسب آرامش در کانون خانواده پراخته شده است که خانواده محل رشد و تعالی افراد یک جامعه است اگر جامعه بسته به افرادش است افراد نیز وابسته به خانواده خویشند مکتبی که به خانواده بها می دهد و برای آن ارزشهای ویژه ای قائل است و تمام سعیش آن است که خانواده محل امن و آرامش برای افراد باشد بدون شک مکتبی است که خانواده در آن جایگاه ممتازی دارد و اسلام چنین مکتبی است اسلام که ۱۴۰۰ و اندی سال پیش ظهور پیدا نمود احکام و دستوراتی را برای خانواده پیشنهاد می کند که حتی امروز هم قابل اجرا و مفید است و در نهایت موانع دستیابی به آرامش و پیامدهای آرامش در زندگی فردی و خانوادگی بررسی میشود

واژگان کلیدی: آرامش، خانواده، قرآن، تفسیر روایی، عوامل و موانع

فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|---|
| ۱ | فصل اول : کلیات و مفاهیم |
| ۱ | ۱, ۱ کلیات |
| ۱ | ۱, ۱, ۱. بیان مسئله |
| ۱ | ۱, ۱, ۲. اهمیت و ضرورت |
| ۲ | ۱, ۱, ۳. سوالات پژوهش |
| ۲ | ۱, ۱, ۴. فرضیات پژوهش |
| ۲ | ۱, ۱, ۵. پیشینه تحقیق |
| ۳ | ۱, ۱, ۶. روش پژوهش |
| ۴ | ۱, ۲. مفاهیم |
| ۴ | ۱, ۲, ۱. تفسیر |
| ۵ | ۱, ۲, ۲. تفسیر روایی |
| ۶ | ۱, ۲, ۳. خانواده |
| ۸ | ۱, ۲, ۴. آرامش |
| ۹ | فصل دوم : مفهوم شناسی |
| ۹ | ۲, ۱. مفهوم آرامش |
| ۱۱ | ۲, ۲. واژگان مترادف و متضاد آرامش |

- ۱۱ واژگان عربی معادل آرامش
- ۱۳ کاربرد آرامش در قرآن کریم:
- ۱۳ واژگان مترادف با آرامش
- ۱۴ ۲, ۵, ۱ سکن:
- ۱۵ ۲, ۵, ۲ اطمأن:
- ۱۷ ۲, ۵, ۳ سبت:
- ۲۱ ۲, ۵, ۴ امن:
- ۲۲ ۲, ۵, ۶ استقرار:
- ۲۳ ۲, ۵, ۷ وقار:
- ۲۳ ۲, ۵, ۸ نعاس:
- ۲۴ ۲, ۶ واژگان متضاد آرامش در قرآن کریم:
- ۲۴ ۲, ۶, ۱ اضطراب:
- ۲۵ ۲, ۶, ۲ حزن:
- ۲۶ ۲, ۶, ۳ خوف:
- ۲۷ ۲, ۷ انواع آرامش در قرآن کریم:
- ۲۷ ۲, ۷, ۱ آرامش اعتقادی:
- ۲۸ ۲, ۷, ۲ آرامش طبیعی:
- ۲۹ ۲, ۷, ۳ آرامش روانی:

| | | |
|----|--|------------|
| ۳۱ | مفهوم آرامش در روایات. | ۲, ۸ |
| ۳۴ | چستی آرامش در خانواده: | ۲, ۹ |
| ۳۷ | نتیجه گیری: | ۲, ۱۰ |
| ۳۸ | فصل سوم: اسباب و موانع آرامش | |
| ۳۸ | ۱. اسباب آرامش | ۳, ۱ |
| ۳۸ | ۱, ۱. ایمان | ۳, ۱, ۱ |
| ۴۴ | ۳, ۱, ۳. ذکر | ۳, ۱, ۳ |
| ۵۰ | ۳, ۱, ۳, ۱. نماز | ۳, ۱, ۳, ۱ |
| ۵۲ | ۳, ۱, ۳, ۲. دعا | ۳, ۱, ۳, ۲ |
| ۵۴ | ۳, ۱, ۳, ۳. قرآن | ۳, ۱, ۳, ۳ |
| ۵۶ | ۳, ۱, ۴. توکل | ۳, ۱, ۴ |
| ۵۸ | ۳, ۱, ۵. تقوی و پرهیزگاری | ۳, ۱, ۵ |
| ۶۱ | ۳, ۱, ۶. توبه | ۳, ۱, ۶ |
| ۶۴ | ۳, ۱, ۷. عفت و پاکدامنی | ۳, ۱, ۷ |
| ۶۷ | ۳, ۱, ۸. رضایت به قضا و قدر الهی | ۳, ۱, ۸ |
| ۷۰ | ۳, ۱, ۸, ۱. رضا عاملی برای سلامت جسم | ۳, ۱, ۸, ۱ |
| ۷۱ | ۳, ۱, ۸, ۲. رضا عاملی برای سلامت روح و آرامش | ۳, ۱, ۸, ۲ |

| | |
|-----|--|
| ۷۳ | محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران |
| ۷۵ | ازدواج |
| ۷۸ | امید |
| ۸۳ | دل‌داری و تسلی دادن |
| ۸۷ | شب |
| ۹۲ | موانع آرامش |
| ۹۲ | گناه |
| ۹۵ | حسادت |
| ۹۸ | کینه توزی |
| ۱۰۴ | بخل |
| ۱۰۷ | فصل چهارم پیامد شناسی |
| ۱۰۷ | پیامد های آرامش در خانواده |
| ۱۰۷ | افزایش ایمان |
| ۱۱۱ | حفظ اسرار |
| ۱۱۵ | رضایت متقابل انسان و خداوند |
| ۱۲۰ | نتیجه |
| ۱۲۱ | منابع و ماخذ |

فصل اول : « کلیات و مفاهیم »

۱-۱- کلیات :

۱-۱-۱- بیان مسئله :

یکی از مفاهیم مهم و قابل توجه در زمینه ی خانواده بحث آرامش و رسیدن به آن است. مفهوم آرامش از آنچه که در تفاسیر و کتب اخلاقی بیان می شود برداشت می شود که به معنای مسئله ای است که دل را راحتی می بخشد و تنفس انسان سکونت پیدا می کند به عبارتی معنای راحتی و آرام بودن دل و جان است آرامش یک نوع اطمینان قلبی در برابر نگرانی ها و ناآرامی های روحی است و مفهوم خانواده یک واحد اجتماعی است که هدف از آن در نگاه قرآن تأمین سلامت روانی برای سه دسته است : زن و شوهر ، پدر و مادر و فرزندان است همچنین هدف ایجاد خانواده آمادگی برای برخورد و رویارویی با پدیده های اجتماعی است. و با توجه به این مسئله موارد متعددی در روایات تفسیری بر آن تکیه شده است. و جوانب آن را مشخص می کند و در رتبه دوم بحث اسباب و موانع آرامش در خانواده است.

که در عرصه های اعتقادی - اخلاقی و رفتاری بررسی قرار گرفته است. و راهکارهای عملی رسیدن به آرامش در محیط خانواده و اجتماع را تعیین می کند و در مرتبه ی سوم بحث نتایج و پیامدهایی است که به واسطه ی آرامش در خانواده به وجود می آید و باعث تحکیم روابط در اعضای خانواده می شود و در حول این محور بحث هایی هم به طور جانبی قرار خواهد گرفت که امیدواریم به کمک خداوند متعال بتوانیم این بحث را از ریشه شروع و پیامدها را به طور کامل و منظم بیان شود.

۱,۱,۲ اهمیت و ضرورت :

آنچه که در این تحقیق بیان شده است. مفاهیم آرامش و خانواده موانع رسیدن به آرامش و راهکارهای عملی دستیابی به آرامش بررسی شده است. اما نکته ی قابل توجه که این تحقیق را از سایر تحقیق ها و پژوهش ها در ان زمینه متمایز می کند بحث توجه به تفاسیر روایی است. که در ذیل آیات مورد بحث می آید.

و این روایات را فقط نقل نمی کند بلکه بررسی سند روایت و متن آن است که در بخش نقل روایت تفسیری به آن رسیدگی می شود. این مسئله اهمیت این تحقیق را نشان می دهد.

۱,۱,۳ سوالات پژوهش :

۱- مفهوم آرامش از دیدگاه قرآن و حدیث چیست؟

۲- اسباب وجودی و عمومی آرامش در خانواده چیست؟

۳- پیامدهای آرامش در خانواده کدامند؟

۱,۱,۴ فرضیه تحقیق :

در فرضیه ای این تحقیق است که می توان با تکیه به قرآن و روایات تفسیری و احادیث ائمه طاهرین علیه السلام به آرامش در خانواده دست یافت.

۱,۱,۵ پیشینه ی تحقیق :

با توجه به بررسی های انجام شده به طور اجمالی مقاله یا کتابی به این عنوان «آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن کریم با تکیه بر روایات تفسیری» یافت نشد.

اما در بعضی از کتاب ها و مقالات بخش های به این عنوان و موضوع پرداخته اند. از قبیل :

۱- تحکیم خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث ، تألیف محمدی ری شهری.

۲- نظام خانواده در اسلام ، تألیف دکتر قائمی

و مکتوب و مقالاتی به این عناوین

۳- عوامل آرامش از دیدگاه قرآن ، حجت الاسلام سید احمد هاشمی علی آبادی

۴- آرامش از منظر اسلام ، از سید علی حسینی قورتانی

۵- راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن ، حسن عسگری

۶- راه و رسم نیل به طمأنینه و آرامش روانی از دیدگاه قرآن و حدیث ، افسانه نظرالهی

۷- روش مقابله با اضطراب و استرس و پریشانی از دیدگاه قرآن و حدیث

و روایات فراوانی که در این رابطه و موضوع در کتب مختلف حدیثی از جمله :

۸- بحارالانوار ، علامه مجلسی

۹- میزان الحکمه ، ری شهری

۱۰- کافی ، کلینی

۱۱- حضال ، ابن بابویه

و دیگر کتابهای تفسیری و روایی اما آنچه این تحقیق را از سایر تحقیق ها متمایز می کند بحث این است که در ذیل روایات تفسیری که بیان می کند مسئله ی فقه الحدیثی آن را بررسی می کند.

۱,۱,۶. روش پژوهش :

روش پژوهش کتابخانه ای از گونه توصیفی تحلیلی است

روش و ابزار گردآوری اطلاعات در زیر ارائه شده است :

۱. مراجعه مستقیم به قرآن کریم به منظور استخراج آیات

۲. استفاده از کتابخانه برای دسترسی به کتب مربوط به خانواده و موضوع آرامش

۳. استفاده از اینترنت برای جستجو از کتب و مقالات مرتبط با موضوع

۴. استفاده از نرم افزار و کتابخانه دیجیتال برای دسترسی به کتب

۲-۱- مفاهیم :

۲-۱-۱- تفسیر :

معنای لغوی : تفسیر در لغت به معنای ایضاح و تبیین است. درباره ی ریشه ی این کلمه دورأی وجود دارد.

این واژه از ماده (فسر) گرفته شده است. لغت شناسان برای این ماده معانی متعددی ذکر کرده اند. از جمله بیان و توضیح که همه این معانی در مفهوم «تبیین و آشکار ساختن ، کشف و اظهار معنای معقول آشکار ساختن امر پوشیده دادن ، اما به نظر می رسد که به دلیل و اظهار کردن» مشترکند. برخی «فسر» و «تفسیر» را مترادف یکدیگر دانسته اند. و با توجه به معانی ذکر شده برای «تفسیر» در خصوصیت معنایی باب تفعیل که اغلب در معنای آشکار نمودن مطالب معنوی و معقول همراه با سعی و اجتهاد است. واژه تفسیر مبالغه معنای فسر کتب لغت باشد.

این قول علاوه بر آن که مبتنی بر قاعده اشتقاق کبیر می باشد. که در زبان این واژه مشتق از «سفر» و مقلوب آن است.

ناشی از آن است که برخی از لغت شناسان معنای اصلی ماده سفر را کشف و آشکار ساختن دانسته اند. با این توضیح که دو ماده علاوه بر لفظ در معنا نیز مشابه هستند اما بررسی موارد استعمال این دو ماده نشان می دهد که اولی بیشتر در مورد اظهار معنای معقول و آشکار کردن مطالب معنوی و دومی برای آشکار کردن اشیاء خارجی همچنین گفته شده که اصل واژه تفسیر ، سریانی است که در متون قدیمی این زبان به معنای شرح و توضیح کتب مقدس فراوان به کار رفته است.

معنای اصطلاحی :

در معنای اصطلاحی تفسیر این چنین تعریف کرده اند. «تفسیر به معنای بیان معانی آیات و کشف مقاصد آن است» علامه طباطبائی بیان می کند : «مهمترین نکته در باب تفسیر عبارت از نقش این علم در پرده برداری از مدلول لفظ و بیان معانی است.»

در نتیجه بیان معانی ظاهری لفظ که از ظاهر کلام به ذهن می رسد تفسیر خوانده نمی شود و به تعبیر شهید صدر پرده برداری و بیان در معانی تفسیر در جایی مطرح است که گزارشگر نوعی پنهان بودگی و پیچیدگی باشد. تا از راه تفسیر کشف و زائل گردد.

ولی در جایی که سخن با معانی ظاهری و زودرس روشن می شود و لفظ معنای آن را آگاهی می دهد ، این تعریف برای محدوده ی تفسیر و میدان فعالیت تفسیر نامیده نمی شود ، زیرا از مسئله ی پنهان پرده برداری نکرده است. این علم در فهم پیام قرآن بسیار مهم است. زیرا مشخص می کند کجا جای برداشت از معنای ظاهری و این تعریف را ارائه کرده است

«تفسیر علمی است که از احوال قرآن با نظر مترجمان کلام است. سیوطی در الاتقان تفسیر را دلالت بر مرادش می داند که متناسب با درک و فهم بشر باشد»

۱,۲,۲ تفسیر روایی :

گونه ای از تفسیر قرآن که مبتنی بر احادیث تفسیری پیامبر اکرم و اهل بیت علیهم السلام است. و نیز روشی تفسیری در میان امامیه قولی تابعین است.

تفسیر روایی با نام های دیگری همچون تفسیر نقلی - تفسیر مأثور - تفسیر اثری نیز شناخته می شود.

و از دیدگاه امامیه بیانات پیامبر اکرم و امامان جانشین پیامبر اکرم در شرح و تفسیر و توضیح مردات قرآنی به عنوان جزئی از سنت قطعاً حجیت و اعتبار دارد. ولی عدالت صحابه را به طور مطلق نپذیرفته اند.

و از این روی سخنان صحابه در تفسیر آیه های عالمان و مفسران دیگر در فهم و تعیین آیات قرآنی اعتبار ویژه ای نداشته اند و در بهترین صورت همسنگ تلاش یا اجتهاد قرآنی است.

مفسران معتقدند که رسول اکرم علاوه بر ابلاغ پیام وحی تفسیر و تبیین و توضیح درباره روایات را ناظر به این بُعد از مقام نبوت می دانند.

مفسران آیه ۴۴ . ۶۴ سوره ی نحل را تفسیری منسوب به پیامبر می دانند محدثان و فقیهان استوارترین گونه ی تفسیری را این تفسیر می دانند.

و منبعی مهم و معتبر می دانند در شناخت احکام و دستورهای الهی است. و پیوسته در استنباط احکام به آیات متشابه سنت نبوی مورد استفاده قرار می گیرد. در منابع موجود شیعه به لحاظ تاریخی تفسیر مأثور از جمله کهن ترین گونه های تفسیر قرآن کریم است و در سده های متأخر از تفاسیری در همین زمینه می توان نام برد.

از جمله : تفسیر علی بن ابراهیم قمی ، تفسیر عبائی ، تفسیر فرات کوفی ، نورالثقلین ، البرهان فی تفسیر القرآن ، تفسیر از هاشم بن سلیمان بحرانی و در میان تفاسیر اهل سنت ، کنزالوقائق و بحر الغرائب ، تفسیر القرآن العظیم مسنداً عن رسول الله و الصحابه و التابعین ، الدر المنثور ، تفسیر القرآن العظیم از ابن کسثیر جامع البیان عن تأویل القرآن ، تفسیر طبری و تفاسیر دیگری که در این زمینه و با این گرایش تألیف شده است.

۱، ۲، ۳. خانواده‌ها :

مفهوم خانواده یک واحد اجتماعی است که هدف از آن در نگاه قرآن کریم تأمین سلامت روانی برای سه دسته است : شامل : زن و شوهر ، پدر و مادر و فرزندان است.

خانواده را از دیدگاه های مختلف می توان تعریف کرد که پاره ای از آن سطحی و پاره ای دیگر عمیق است واضح است که هر چه دیدگاه ما عمیق تر باشد شناخت ما کامل تر و قابل اعتمادتر است.

در یک نگاه ظاهری عناصر اصلی تشکیل دهنده ی خانواده یک زن و مرد است که مطابق آداب و رسوم اجتماعی خویش با یکدیگر پیوند زناشویی بسته اند. و بعد فرزند یا فرزندان به جمع آنان افزوده می شود. خانواده را با این می توان تعریف کرد اما کافی نیست عمده این است که ببینیم چرا زن و مرد به دنبال تشکیل زندگی مشترک می روند. و آیا این یک نیاز فطری و طبیعی است یا به قول مارکسیست ها که همه چیز را رو بنای اقتصادی می دانند یک نیاز غیر طبیعی و طبقاتی است. خانواده بر یک اصل و پایه مهم تری استوار است اصلی که نه تنها رفع نیازهای طبیعی تابع آن است. بلکه کلیه عوارضی که در این کانون وجود دارد تابع آن است.

از منظر قرآن کریم و روایات ائمه طاهرین علل ها و مسائلی برای تشکیل این کانون ارزشمند وجود دارد در روایتی از پیامبر اکرم آمده است : «تزوجوا اما علمتم انی اباهی بکم الامم حتی بالقسط» فرمودند : «ازدواج کنید زیرا من حتی به جنین های سقط شده ی شما بر امت های دیگر در قیامت مباحات می کنم» که این را می توان یکی از دلایل این امر دانست که یکی از نیازهای طبیعی انسان برای تشکیل خانواده امور زناشویی و رفع نیازهای جنسی است.

دلیل دیگری برای تشکیل خانواده فرمودند : «من تزرج فقد احرز نصف دینه»

هر کس ازدواج کند نصف دین او کامل می شود. و این کاملاً حکیمانه است. زیرا ازدواج جوانان را از لغزش و انحراف و بی عفتی حفظ می کند و آنان را در مقابل نیمی از خطرات حفظ می کند.

و در آیه ای از قرآن بیان می دارد : «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنو الیها و جعل بینکم مودهً و رحمةً»

یکی از آیات خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسری آفرید تا وسیله ی سکون و آرامش شما باشد و در میان شما دوستی و رحمت قرار داده است.

پس یکی دیگر از دلایل به وجود آمدن خانواده گرایش به آرامش و محبت به یکدیگر و سکونت قلبی است و این از دلایل به وجود آمدن یک کانون اجتماعی به نام خانواده است.

۴, ۲, ۱. آرامش :

آرامش از نظر لغت نامه : اسم مصدر است از آرمیدن ، سکون ، آرامش یعنی ساکن نگردد یک زمان در یک زمین.

واژگان مترادف آرامش در زبان فارسی عبارتند از : آسایش ، آسودگی ، استراحت ، راحت ، راحتی ، فراغ بال ، فراغت ، آشتی ، صلح ، مسالمت ، آرام ، تسکین ، سکون ، قرار ، سکینه ، امنیت

آرامش : آرام بودن ، عدم حرکت و همچنین به معنی سکون داشتن و طمأنینه در باب صلوات است.

آرامش در برابر اضطراب و دلهره به کار می رود و به حالت و صفتی روانی و قلبی گفته می شود.

آرامش حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات می باشد.

بشر به طور طبیعی در طول زندگی در این جهان با نگرانی ها و اضطراب های زیادی رو در رو بوده است و همواره برای فایق آمدن بر آنها و از میان بردن عوامل پیدایش آنها کوشیده است. یکی از اهداف پیدایش مجموعه بزرگ اختراعات و اکتشافات بشر خانواده ، قبیله ، دولت و دیگر سازمان های اجتماعی ، دین ، مذهب ، هنر ، آداب و رسوم و گاه جنگ ها برای دستیابی بشر به آرامش و آسایش در زندگی بوده است.

اندیشه های بشری و مکاتب و آیین های گوناگون نیز در این جهت به ظهور رسیده اند. در این میان ادیان ابراهیمی و آیین های بومی نیز وصول به آرامش روح و روان را یکی از مهمترین اهداف خویش قرار داده اند.

و در قرآن کریم و روایات ائمه طاهرین می توان برای دستیابی به این آرامش راهکارهایی را پیدا کرد.

فصل دوم

مفهوم شناسی

۲,۱ مفهوم آرامش:

مفهوم کلمه آرامش که یک واژه ی فارسی است آن را باید اول در لغت نامه های فارسی جستجو کرد از این رو آن را در چند مورد از لغت نامه های فارسی بررسی میکنیم

در لغت نامه ی دهخدا کلمه ی آرامش را میگوید اسم مصدر است از آرمیدن سکون و آرامش

رایتش ساکن نگردد یک زمان در یک زمین

رخشش آرامش نگیرد ساعتی در یک مقام .

آرامش در فرهنگ لغت فارسی معین به این معناست

- ۱ - (امص.) آرامیدن . ۲ - وقار، سنگینی . ۳ - (ا.) خواب کوتاه و سبک . ۴ - فراغت ، آسایش . ۵ - صلح و آشتی
- ۶ - سکون .

معنای واژه آرامش

"آرامش" در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات (۱) و نیز به معنای آرامش و سکون میباشد (۲) و در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است و در برابر اضطراب و دلهره بکار میرود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته میشود. (۳) آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را میتوان امنیت نامید.

جایگاه علمی واژه

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

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

ایمان به خدا از نگاه این گروه روانشناسان، سرچشمهای بیکران از آرامش و قدرت معنوی را داراست که هر گونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت میبخشد. (۴)

.....

۱. دهخدا، لغت نامه، تهران چاپ اول، ج ۱، ص ۹۸.

۲. ابن منظور، لسان العرب، ج ۸، ص ۲۰۴، احمد فراهیدی، العین، چاپ اول، ج ۲، ص ۱۰۹۵.

۳. دهخدا، لغت نامه، تهران، ج ۱، ص ۹۸.

۴. ویلیام جیمز، دین و روان، چاپ اول، ص ۱۷۸

۲,۲ واژگان مترادف و متضاد آرامش:

واژه ی آرامش دارای کلمات مترادف و متضاد است که تعدادی از آنها اینگونه است

آسایش، آسودگی، استراحت، راحت، راحتی، فراغبال، فراغت

آشتی، صلح، صلحجویی، مسالمت

آرام، تسکین، سکون، قرار

آمان، امنیت، ایمنی

که تمام این کلمات مترادف کلمه ی آرامش است

اما کلمات متضاد با واژه ی آرامش عبارتند از:

اضطراب . آشوب . بلوا . تشویش خاطر

که این کلمات در مقابل آرامش قرار دارد و باید ریشه های این موارد بررسی شود یا دستیابی به آرامش آسان گردد

۲,۳ واژگان عربی معادل آرامش:

لفظ آرامش که یک کلمه ی فارسی میباشد مترادفاتی در زبان عربی دارد و بعضی از این کلمات عربی در قرآن بیان شده است که در ادامه می آید

اما مترادف های واژه ی آرامش در زبان عربی عبارتند از:

الطَّمَأْنِينَة - طمن: آرامش و اطمینان، فراخ و آسودگی^۱

السُّكُون - سکون و آرامش. این واژه ضد حرکت است^۲

السَّكِينَة - وقار و آرامش و متانت.^۱

^۱ . مفردات الفاظ قرآن ص ۵۲۴

^۲ . مفردات الفاظ قرآن ص ۴۱۷

الْوَدَاعَةَ - مص، ثبات و آرامش^۲

الْوَيْد - (وَأد): آرامش و آراستگی

الْهَيْئَةَ - (هون): آرامش و وقار، اسم نوع از (هان) است.^۳

الْهُدُونَ - آرامش، آشتی، صلح.^۴

الْهُونَ - (هون): مص، وقار و آرامش.^۵

الْهُونَةَ - ج هُون (هون): آرامش بخشیدن، صلح و آشتی، مرادف (الْهُونَه) است^۶

الْمَهْدَنَةَ - هدن: آرامش و آسایش.^۷

الْمَهْلُ - مص، آرامش و ملاطفت و مهلت؛ «مَهْلًا» و «عَلَى مَهْلٍ»: آهسته. این کلمه مصدری است که بجای فعل از آن استفاده می‌شود و کاربرد آن در مذکر و مؤنث و مفرد و مثنی و جمع یکسان است،^۸

الْمَوْدُوعُ - ودع: وقار و آرامش^۹

الرِّصَانَةُ - ثبات و آرامش^{۱۰}

الدَّعَةُ - ودع: آرامش، وقار، راحتی و آسایش زندگی.^{۱۱}

الْحِلْمُ - ج أَحْلَام و حُلُوم: شکیبائی و بردباری و آرامش با داشتن نیرو و توانائی، خرد؛ «تَأْمُرُهُمْ أَحْلَامُهُمْ

^۱ . مفردات الفاظ قرآن ص ۴۹۲

^۲ . فرهنگ ابجدی ص ۹۸۱

^۳ . همان ص ۹۶۹

^۴ . همان ص ۹۵۳

^۵ . همان ص ۹۶۷

^۶ . همان ص ۹۵۳

^۷ . همان ص ۸۷۶

^۸ - قاموس قران ج ۶ ص ۳۰۱

^۹ . مفردات الفاظ قرآن ص ۸۸۱

^{۱۰} . همان ص ۴۳۲

^{۱۱} . همان ص ۳۹۲

بِكَذًا»:^۱

تَرْفَهُ- تَرْفُهَاً (رفه): در آرامش و فراخ روزی بسر برد^۲

أَنْسَ - يُؤْنَسُ تَأْنِيساً (أنس) ه: او را آرامش داد. این واژه ضد (أَوْحَشَ) است، - الشَّيْءُ^۳

الْأَمَانِ - [أمن]: اطمینان، آرامش درون، حمایت؛ «بِأَمَانِ اللَّهِ»: در پناه خدا.^۴

اسْتَرْوَحَ - اسْتَرْوَحاً (روح: آرامش یافت^۵

وَقَارَ - سکون و آرامش و بردباری^۶

۲,۴ کاربرد آرامش در قرآن کریم :

۲,۵ واژگان مترادف با آرامش

در میان الفاظ بکار رفته در زبان عربی که مترادف با واژه آرامش است الفاظی در قرآن کریم

وجود دارد که مترادف معنایی با واژه آرامش بوده و حول این معنا قرار دارد که عبارتند از :

^۱ . همان ص ۴۳۱

^۲ . همان ص ۲۲۴

^۳ . همان ص ۱۴۶

^۴ . قاموس قران ص ۱۲۳

^۵ . همان ص ۵۸

^۶ . همان ص ۹۹۲

۱, ۵, ۲. سکن :

این لفظ در قرآن کریم ۱۷ مرتبه به طور کلی بیان شده است که از این موارد ۱۱ مورد آن در مورد معنای آرامش است

در کتاب قاموس القرآن اینگونه مطرح میکند

آرام گرفتن بعد از حرکت است (قصص: ۷۲). در وطن گرفتن و سکونت نیز به کار می‌رود (ابراهیم: ۴۵). به معنی آرامش باطن و انس نیز آمده است (اعراف: ۱۸۹). آن را در آیه اطمینان، میل و انس گفته‌اند (روم: ۲۱). زموح نسبت به زوج مایه آرامش و انس است. سَكَنَ (بر وزن فرس) آرامش و محل آرامش. چنانکه گفته‌اند (توبه: ۱۰۳). بر آنها دعا کن دعای تو برای آنها آرامش و اطمینان خاطر است (نحل: ۸۰)، (انعام: ۹۶). خداوند از خانه‌های شما محل آرامش قرار داد - شکافنده صبح است و شب را محل آرامش کرد. اسکان: سکونت دادن (ابراهیم: ۳۷). خدایا من بعضی از خانواده خود را به درّه غیر قابل کشت سکونت دادم. (طلاق: ۶). (زنان مطلقه را در قسمتی از مسکن خود سکونت دهید. مسکن اسم مکان جمع آن مساکن می‌باشد (ابراهیم: ۴۵) سکینه: آرامش قلب و اطمینان خاطر. طبرسی گوید: مصدر است به جای اسم مصدر آمده مثل قضیه و بقیه و عزیمت (فتح: ۴). این کلمه شش بار در قرآن آمده و همه درباره آرامش ظاهری است. راغب گوید: گفته‌اند سکینه و سکن به معنی زوال ترس است (بقره: ۲۴۸) شرح آن در «تابوت» گذشت. مسکنه: درماندگی. طبرسی گوید: آم مصدر مسکین است و در اقرب آن را اسم گرفته به معنی فقر، ذلت و ضعف. راغب گوید: اصح القولین آن است که میم آن زاید است. این کلمه دو بار در قرآن آمده و هر دو درباره یهود است (بقره: ۶۱) بار دوم در (آل عمران: ۱۱۲). در هر دو آیه مقرر شدن ذلت و مسکنت و قرین شدن با غضب خدا ذکر شده و علت آن بدبختی‌ها، کفر به آیات حق و قتل پیامبران است. این دو آیه با هم تفاوتی ندارند مگر در استثناء «إِلَّا بِحَبْلِ مِنَ اللَّهِ وَ حَبْلِ مِنَ النَّاسِ» که در «حبل» مشروحاً گفته شد. مسکنت را ابن اثیر و طبرسی فقر قلبی گفته‌اند. به هر حال آن از سکون است و آن درماندگی بخصوصی است که از ذلت و خواری ناشی می‌شود و شخص پیش خود شرم‌منده می‌شود و اینکه بیضاوی در تفسیر آیه دوم گفته: یهود در بیشتر اوقات فقراء و مساکین اند درست نیست گرچه سخنش در آیه اول وسیعتر از دوم است. زیرا مسکنت فقر نیست. المنار در فرق ما بین ذلت و مسکنت گوید: مسکنت حالتی است در شخص که از خود حقیر شمردن ناشی است به طوریکه برای خود حقی قائل نیست. و ذلت حالتی است که منشأ و سبب ذلت دیگران اند نه خود شخص. به هر حال در نتیجه کفر به آیات کفر به آیات خدا و قتل پیامبران خواری و ذلت بر یهود مقرر زده شد. مردم آنها را خوار و ذلیل دانستند و خود نیز در پیش خود مسکین و درمانده شدند و رفع آن بحبل من الله و حبل من الناس بسته است. به طوریکه هر شخص ستمکار در نظر دیگران خوار و در پیش خودش شرم‌منده است و اگر به سوی خودش شرم‌منده است و اگر به سوی خدا باز گردد و مردم در وی توبه احساس کنند هر دو رفع می‌شود آیه نمی‌گوید چنین شدند بلکه می‌گوید: رفع ذلت و مسکنت به آن دو است. مسکین: درمانده باید دانست در قرآن کریم فقط در یک محل مساکین با فقراء در ردیف هم ذکر شده‌اند

(توبه: ۶۰). این باعث گفتگو شده که آیا هر دو به يك صنفند و یا صنف مستقلی اند. بعضی ها گفته‌اند: مسکسن آن است که هیچ چیز نداشته باشد و آن از فقیر شدیدتر است ولی نمی‌کند که در آیه (کهف: ۷۹). مساکین به صاحب کشتی اطلاق شده است. با توجه به اصل ماده خواهیم دانست هر يك صنف بخصوصی است گرچه در بعضی مصادیق قابل جمع اند فقر در لغت به معنی حاجت است، فقیر یعنی حاجتمند و مستمند. مسکین از سکون است یعنی درمانده. درماندگی ممکن است در اثر فقر باشد و یا از مرض، فلج، نقص عضو و دوری از مال و اهل و غیره. علی هذا مسکین از فقیر را اعم است بر خلاف بعضی از بزرگان که فقیر از لحاظ حاجت مسکین و درمانده است ولی بعضی مسکین و درمانده است ولی بعضی مسکین فقیر نیست مثل مساکین سوره کهف که صاحب کشتی بودند. در مجمع از شافعی و ابن انباری نقل شده که فقیر از مسکین اسوء حال است و با آیه «أَمْ السَّيِّئَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينَ» استدلال کرده‌اند.

عیاشی در تفسیر خود ذیل آیه (توبه: ۶۰). از محمدبن مسلم از امام صادق علیه السلام نقل کرده: فقیر آن است که سؤال نمی‌کند. و از ابی بصیر از آن حضرت نقل می‌کند: فقیر آن است که سؤال می‌کند. مسکین پر زحمت‌تر از اوست و بائس از هر دو پر مشقت‌تر است.^۱

ولی در وسائل هر دو حدیث به عکس نقل شده. خلاصه سخن آنکه: مسکین به معنی درمانده. به نظر از فقیر اعم است. و اینکه امام علیه السلام مسکین را اسوء خالاً فرموده ظاهراً راجع به آیه صدقات است و گرنه از حیث لغت و آیه صدقات است و گرنه از حیث لغت و آیه صدقات است و گرنه از حیث لغت و آیه ۷۹ کهف شاید مسکین فقیر نباشد و مراد در آیه صدقات مال کسانی است که فقیراند و مالک قوت یکساله نیستند و نیز مال آنهایی است که مالک قوت يك روزه هم نیستند.. سگین بر وزن سجین به معنی کارد است در اقرب گوید: آن آلت ذبح است در اقرب گوید: آن آلت ذبح است مذکر و مؤنث هر دو آید و در غالب مذکر است جمع آن سکاکن می‌باشد یعنی به هر يك از آنان کاردی داد و به یوسف گفت نزد ایشان برو. این کلمه فقط یکبار در قرآن آمده است.

۲, ۵, ۱۲ اطمأن:

طُمَآنٌ : اطمِئْنَا و طُمَآئِنَةً [طمن]: فرورفت

- الیه: آرامش و ایمان به او یافت.

مطمئن. آرامنده. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء). ساکن. (اقرب الموارد) (محیط المحيط). آرمیده و سکون گیرنده:

^۱ . کتاب تفسیر عیاشی ص ۲۲

من كفر بالله من بعد ايمانه الا من اكره و قلبه مطمئن بالايمان. (قرآن ۱۶/۱۰۶). || رجل مطمئن ؛ مرد مقیم شده در جایی که آن را وطن قرار داده باشد. (ناظم الاطباء). || مکان مطمئن ؛ مکان پست. (ناظم الاطباء) (از اقرب الموارد). و رجوع به ماده بعد شود.

مطمئن (م م م / م م م ن) (ع ص) مأخوذ از تازی، آرام و آسوده و راحت و راضی و خشنود و محفوظ و امن. (ناظم الاطباء). ایمن. خاطر جمع. استوار. بی گمان^۱

- مطمئن خاطر ؛ آسوده خاطر : بدین ناحیت مقام کردند و ایمن و مطمئن خاطر بنشستند.^۲

- مطمئن خاطر گشتن (گردیدن) ؛ آسوده خاطر گردیدن : با این اشاعت عدل و احسان مطمئن خاطر گشتند.^۳

- مطمئن شدن ؛ آسوده شدن. آرام یافتن. آرامیدن.

- مطمئن گردیدن . رجوع به ترکیب بعد شود.

- مطمئن گشتن ؛ مطمئن گردیدن. آسوده خاطر گشتن. اطمینان یافتن.

الطَّمَانِيَّةُ وَالْأَطْمِينَانُ: آرامش خاطر بعد از بیتابی و اضطراب است. در آیات:

(وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ - ۱۰ / انفال) (وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي - ۲۶۰ / انفال) (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ - ۲۷ / فجر) و این همان نفسی است که: (امارة بالسوء) یعنی امر کننده به زشتی باز نمی گردد.

خدای تعالی گوید: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ -^۴) که آگاهی و هشدار است بر اینکه با

معرفت خدای تعالی و افزونی از عبادت اوست که اطمینان خاطر و آرامش نفس و جان حاصل می شود و همان است که در آیه: (وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي -^۵) خواسته شده است «۱» و در آیات: (وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ -^۶) (فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ -^۷)

این تفسیر که در مورد توجه راغب رحمه الله است از سخن حضرت ابراهیم و موضوعی است شایسته دقت، چرا که

^۱ . (یادداشت به خط مرحوم دهخدا). و رجوع به ماده قبل شود.

^۲ . تاریخ قم ص ۲۵۱

^۳ . ظفرنامه، یزدی ج ۲ ص ۳۸۱

^۴ . ۲۸ / رعد

^۵ . ۲۶۰ / بقره

^۶ . ۱۶۰ / نحل

^۷ . ۱۰۳ / نساء

ابراهیم خلیل الرحمن و بت شکن اگر دلش به ایمان مطمئن نبود و قلبی استوار در راه توحید نمی داشت آنچنان اعمالی را يك تنه در برابر تمام بت پرستان عصر خویش انجام نمی داد و همین که از خداوند زنده کردن مردگان را می خواهد و مورد خطاب قرار می گیرد که مگر ایمان نیاورده ای؟ پاسخ می دهد چرا ایمان دارم ولی توفیق معرفتی و عبادتی فزونتر را آرزومندم تا بیش از پیش از آن راه آرامش خاطرم افزون شود. پس راهی برای وصل به چنان سعادت و سرنوشتی و یقینی فزونتر به معاد، بطوری که کاملاً مورد قبول دل و فطرت باشد جز از راه شناسایی خدای و پرستش و عبادت دائم میسر نیست چنانکه آخرین شرط در باره رستگاران و انسان را عبادت دائمی قرار داد و فرمود: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ وَ الَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ وَ الَّذِينَ يُصَدَّقُونَ بِیَوْمِ الدِّينِ ...^۱): انسان حریص و آزمند، آفریده شده همینکه بدی به او می رسد جزع و بی تاب می کند و همینکه مالی و خیری به او می رسد بخل و تکبر می ورزد مگر نماز گزاران و همانها که پیوسته و دائم نماز گزارند و در اموالشان حق سائل و محروم معین است و روز جزا را تصدیق می کنند و باور می دارند پس برای اعتقاد یقین به معاد به غیر از توجه به زنده شدن طبیعت بعد از هر خزان راهی دیگر هست و آن معرفت روز افزون در باره خدای و عبادت بسیار است.

(۲) از این آیه اساس و پایه ایمان که همان راسخ بودن در آن است بخوبی فهمیده می شود که اگر همچون عمّار یاسر و بلال که الگو و مورد شأن نزول این آیه هستند سراسر وجودشان از ایمان به الله سرشار باشد ولی با اکراه و اجبار به گفتن کلمه ای وادار شوند از ردیف دروغگویان که در آیه قبل ذکر شده خارج هستند می گوید دروغگویان کسانی هستند که به آیات خدای ایمان نیاوردند و آنها دروغگو هستند ولی کسانی هستند که به آیات خدای ایمان نیاوردند و آنها دروغگو هستند ولی کسی که بعد از ایمان به خدای با.

(وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا)^۲ واژه- اطمأن و تطامن در معنی و لفظ نزدیکند.

۳, ۵, ۲ سبت :

این لفظ در قرآن کریم دو مرتبه بیان شده است که یکی در سوره ی فرقان (۴۷) و سوره ی نبأ (۹) و هر دو مورد درباره ی آرامش مربوط به شب است

^۱ . ۱۹-۲۶ / معارج

^۲ . ۷ / یونس

قطع. بریدن (مفردات):^۱ راغب گوید یعنی خواب را بریدن عمل قرار دادیم نا گفته نماند سبات در آیه آرامش و استراحت است و آن نوعی قطع عمل است یعنی خوابتان را برای شما آرامش قرار دادیم چنانکه فرموده (یونس: ۶۷)، غافر: ۶۱

سکون و آرامش در شب همان خواب و یا خواب قسمتی از آن است.

در صحاح از جمله معانی سبت گفته «السبت الراحة... و السبات النوم واصله الراحة» در نهج البلاغه خطبه ۲۱۹ آمده «فَكَانَهُمْ فِي اَزْتِجَالِ الصَّفَةِ صَرَعى سُبَاتٍ» و در^۲ «نَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنْ سُبَاتِ الْعَقْلِ» در این دو جمله ظاهراً مراد از سبات خواب است و آن مغایر با معنای اولی نیست که خواب قطع فعالیت ظاهری است ولی در آیه شریفه باید راحتی و آرامش معنی کرد.

سبت یهود

سبت یهود عبارت از قطع عمل در شریعت موسی است و آن مطابق روز شنبه است، شش بار در قرآن کریم ذکر شده و یکبار فعل (نساء: ۱۵۴) (نساء: ۴۷).

در قاموس کتاب مقدس درباره سبت به تفصیل سخن گفته از جمله گوید: سبت اسم آن روزی است که قوم یهود از تمامی اعمال خود دست کشیده استراحت می کردند و این لفظ از عبرانی معرب گشته و معنی استراحت می دهد. حکم چهارم از احکام عشره که امر به حفظ روز سبت می نماید... مبنی بر این است که خداوند آن روز را تقدیس فرمود آنگاه احکام یهود را درباره آن روز تذکر می دهد.

نا گفته نماند: در تورات فعلی سفر خروج باب ۲۰ بند ۸ گوید: روز سبت را یاد کن تا آن را تقدیس نمائی شش روز مشغول باش و همه کارهای خود را به جا آور، اما روز هفتمین سبت یهود خدای تو است در آن هیچ کار مکن. تو و پسرت و دخترت و غلامت و کنیزت و بهیمه ات

زیرا که در شش روز خداوند آسمان و زمین و دریا را که در آنهاست به ساخت و در روز هفتم آرام فرمود.

از این روشن می شود که سبت روز تعطیل یهود است ولی آفریدن آسمان و غیره در شش روز و استراحت روز هفتم افسانه است وقت آفرینش روزهای هفته نبود و اینکه در قرآن کریم «فِي سَيِّئَةِ اَيَّامٍ» منظور شش دوران است که شاید میلیونها سال باشد ولی تورات روز ۲۴ ساعته می گوید.

۱. مفردات راغب ج ۱ ص ۲۳

۲. نهج البلاغه خطبه ۲۲

از قرآن مجید نیز روشن می‌شود که روز سبت در یهود روز نحترمی بوده است^۱ و در تهدید دیگران عذاب اهل سبت را پیش کشیده و فرماید (نساء: ۴۷). یهود را مخاطب قرار داده و فرماید (بقره: ۶۵).

(نحل: ۱۲۴). ظاهراً مراد از سبت در آیه معنای مصدری است چنانکه راغب آن را ترك در سبت گفته است «عَلَى الَّذِينَ» چنانکه المیزان گفته دلالت بر علیه و ضرر دارد یعنی ترك عمل در روز سبت بر کسانی قرار داده شد که در آن اختلاف کردند. به نظر می‌آید که ترك عمل در روز سبت ابتدا حکم و جوبی نبوده و در اثر مراعات نکردن و اختلاف در محترم شمردن و نشمردن آن حکمش تشدید شده است چنانکه از آیه (نحل: ۱۱۸). نیز روشن می‌شود که تحریم بعضی از حلال‌ها در اثر طغیان و ستمشان بوده است و لفظ «إِنَّمَا جُعِلَ السَّبْتُ»

دلالت دارد که آن جوابی است از سؤالی مقدر چون آیه قبلی «ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفاً» ممکن است کسی بگوید: پس چرا اسلام سبت ندارد؟ جواب این است که: سبت بر علیه یهود وضع شد و گرنه از اول نبود.

اصحاب سبت

آنها قومی از یهود بودند، در کنار دریا سکنی داشتند و روز شنبه را محترم نشمرده و در آن دست از کار نکشیدند و نصیحت نیکوکاران را وقعی ننهادند تا به عذاب خداوند گرفتار گشتند قرآن مجید در سوره اعراف آیه ۱۶۳ به بعد وضع آنها را چنین نقل می‌کند: پپرس از یهود از شهریکه در کنار دریا و مشرف به آن بود آنگاه که در روز سبت تجاوز می‌کردند ماهیهایشان را روز سبت و تعطیل به روی آب می‌آمدند و آشکار می‌شدند. روزیکه تعطیل نکرده بودند چنین نمی‌آمدند ما به دین وسله آنها را در اثر فسقشان امتحان می‌کردیم مردمی که در مقابل ترك احترام سبت ساکت بودند به مردمی که نهی از منکر می‌کردند گفتند: قومی را که خدا هلاکشان خواهد کرد و یا به عذاب سختی دچارشان خواهد نمود چرا موعظه می‌کنید؟ گفتند: اعتذاری است پیش خدا و شاید هم از این عمل پرهیز کنند. بالاخره نصیحت ناصحان قبول نیافتاد تا آنها را که نهی از منکر می‌کردند نجات دادیم و ستمگران را به عذاب سختی گرفتار نمودیم و چون در کار حرام تجاوز کردند گفتیم بوزینگان شوید و از رحمت خدا مطرود گردید.

عین آیات چنین است^۲.

از این آیات بدست می‌آید که: آنها در روز سبت تجاوز کرده و دست از کار نکشیده‌اند. و نیز آنها که نهی از منکر می‌کردند نجات یافته‌اند متجاوزین و تارکین نهی از منکر همه هلاک شده‌اند. و ایضاً در آیات دو جور عذاب ذکر شده است یکی «أَخَذْنَا الَّذِينَ ظَلَمُوا بِعَذَابٍ بَئِيسٍ» و دومی میمون شدن. به نظر می‌آید اولی راجع به تارکین نهی از منکر و

^۱ . نساء: ۱۵۴

^۲ . اعراف: ۱۶۳-۱۶۶

دومی به صید کنندگان است.

در مجمع گوید: هر دو فرقه هلاک شدند و فرقه نهی از منکر نجات یافتند این از اباعبدالله علیه السلام نقل شده است عیاشی نظیر آن را حضرت باقر علیه السلام نقل کرده است و نیز از عکرمه نقل می کند که به محضر ابن عباس وارد شدم مقابلش قرآنی بود این آیه را «فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ» می خواند و می گریست آنگاه گفت: می دانم که خدا صیادان ماهی را هلاک کرد و فرقه نهی از منکر را نجات داد ولی نمی دانم با آنهاکه نهی نکردند و خود نیز مدتکب نشدند چه کرد.^۱

المیزان از عکرمه روایت کرده که به ابن عباس گفتم فدایت شوم نمی بینی که فرقه ساکت فعل صیادان را مکروه داشته و به فرقه دیگر گفتند: چرا اینها را موعظه می کنید خدا هلاکشان خواهد کرد. ابن عباس گفت به من دو تا لباس ضخیم دادند. یعنی قولمرا درباره نجات آن دسته پذیرفت و به من دو خلعت داد.

آنگاه المیزان گوید عکرمه اشتباه کرده ساکتان هر چند صید نکرده اند لیکن به گناه بزرگتر که ترك نهی از منکر باشد مرتکب شده اند و فرقه ناهیه با قول «مَعْدِرَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ وَ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» آنها راهشدار داده اند و این می رساند که یأس از تأثیر موعظه نبوده تا نهی از منکر ساقط شود... ایضاً فرموده «أَنْجَيْنَا الَّذِينَ يَنْهَوْنَ عَنِ السُّوءِ» نجات را فقط به فرقه ناهیه منحصر کرده هیچ مانعی نیست که «الَّذِينَ ظَلَمُوا» به فرقه ساکت هم شامل باشد.

ایراد المیزان به ابن عباس نیز وارد است وانگهی به نظر ما «الَّذِينَ ظَلَمُوا» فقط فرقه ساکت است و یا لا اقل شامل آنها نیز می باشد زیرا که «كُونُوا قِرَدَةً» قطعاً مال صیدان است المیزان از کافی از حضرت صادق علیه السلام نقل کرده آنها سه صنف اند صنفی نجات یافتند و صنفی مسخ و صنفی هلاک شدند.^۲

عیاشی در تفسیر خود از امام باقر علیه السلام قصه اصحاب سبت را که اهل ایله بودند از قوم ثمود نقل کرده و در آن هست که آنها واقعاً مسخ شده و به صورت میمون ها در آمدند و مثل میمون صدا می کردند. المیزان نیز آن را از تفسیر قمی و عیاشی نقل می کند. بعضی از مفسران شیعه و اهل سنت خود را به فشار می اندازند که اینگونه آیات را طور دیگر تفسیر نمایند مثلاً در شکافتن دزریا برای موسی جزر و مد را عنوان کرده و در اینجا گفته اند که باطن آنها مثل بوزینه شد و اخلاقشان یکپارچه تقلید و بی ارادگی شد و استقلال فکر را از دست دادند. چنانکه بوزینه ها چنین اند.

ولی خوب نیست آیه را از ظاهر آن برگردانیم جائیکه قرآن از تکلم عیسی در حین ولادت و تولد او بدون پدری خنک شدن آتش بر ابراهیم و اژدها شدن عصای موسی و آمدن تخت ملکه سباء از مسافت دور و... خبر می دهد چرا آیه را به

^۱ . مجمع البیان ج ۲ ص ۴۵

^۲ . تفسیر المیزان ج ۳ ص ۲۳۴

ظاهر آن حمل نکنیم و از قدرت خدا چه بعدی دارد؟ رجوع شود به «قرء».

٤, ٥, ٢, امن :

این لفظ در قرآن کریم ٦ مرتبه بیان شده است که بیشتر این موارد در مورد آرامش است

ایمنی. آرامش قلب. خاطر جمع بودن. آمن و امانة و امان در اصل به يك معنی اند^١ (بقره: ٢٨٣)، اگر بعضی از شما به بعضی خاطر جمع باشد، یعنی به او اطمینان داشته باشد که خیانت نخواهد کرد، (اعراف: ٩٧)، آیا اهل شهرها ایمنند که عذاب ما شبانه آنگاه که در خوابند بسوی آنها بیاید.

(بقره: ١٢٥)، خانه‌ی کعبه را برای مردم مرجع و ایمنی قرار دادیم

آمن: خاطر جمع، کسی که در او ایمنی است و یا شهری که ایمن است (آل عمران: ٩٧)، (بقره: ١٢٦)، لازم نیست در آیه‌ی اخیر، آمن را ذآمن معنی کنیم، بلکه شهر ایمن مثل شخص ایمن کاملاً صحیح و درست است مانند (انسان: ١٠)، که عبوس و قمطیر صفت یوم آمده و مانند (فرقان: ٢٦)، «آمنة» به معنی امن است، (انفال: ١١) امین در لغت به معنی فاعل و مفعول «آمن مأمون» هر دو آمده است در آیه‌ی [اعراف: ٦٨]، و نظائر آن ممکن است، امین به معنی اسم فاعل باشد، یعنی من به شما ناصح و خیر خواهم و مطمئنم که خیر خواهم، و همچنین در آیه‌ی (شعراء: ١٠٧) و امثال آن، یعنی از رسالتم مطمئنم و ایضاً ممکن است به معنی مفعول باشد. آیات (دخان: ٥١) (تین: ٣)، مثل بلداً آمناً اند.

بنابر آنچه گذشت، امانت را از آن جهت امانت گویند که شخص امانت گذار از خیانت آنکه امانت پیش اوست مطمئن و امین است. (راجع به آیه «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ...» به «جهل» رجوع شود.)

فعل امن اگر متعددی بنفسه باشد به معنی دادن است مثل (قریش: ٤)، یعنی آنها را از ترس ایمن گردانید و مؤمن که از اسماء حسنی است از همین معنی است، یعنی ایمنی دهنده (مفردات) (حشر: ٢٣).

آیاتی که آمَن و آمَنُوا و سایر مشتقات آن به معنی ایمان آوردن است، اکثراً با بَاء و گاهی با لام متعددی شده‌اند مثل (بقره: ٢٨٥)، و مثل (عنکبوت: ٢٦)

^١ . مفردات راغب ج ٢ ص ٣٤

۶، ۵، ۲. استقرار:

ثبات و محل استقرار. راغب گفته: اصل آن از قُر (بر وزن قفل) به معنی سرما است و سرما مقتضی سکون است چنانکه حرارت مقتضی حرکت.^۱

(غافر: ۳۹). آخرت خانه ثبات و استقرار است (ابراهیم: ۲۶). «قَرار» در این دو آیه مصدر است. و در آیه (ابراهیم: ۲۹). (مؤمنون: ۱۳). و نظائر آن به معنی قرارگاه می باشد.

«قَرَّتْ عَيْنُهُ» یعنی چشمش آرام گرفت آن کنایه از شادی است در اقرب الموارد گوید: «قَرَّتْ عَيْنُهُ» یعنی چشمش از شادی خشک شده گریه اش قطع گردید اشکش خشکید در مفردات آمده «قَرَّتْ عَيْنُهُ تَقَرَّتْ: سَرَّتْ».

«قَرَّةٌ عَيْنٍ» چیزی است که سبب سرور و شادی باشد.^۲ زن فرعون گفت: این طفل مایه سرور و روشنی چشم من و تو است.

(فرقان: ۷۴). خدایا زنان و فرزندان ما را مایه خوشحالی و روشنی چشم ما گردان.

(طه: ۴۰). پس تو را به مادرت برگردانیم تا شاد گردد و محزون نباشد.

اقرار به معنی اثبات شیء است (حج: ۵). آنچه را که می خواهیم تا مدت معین در ارحام نگه می داریم، اقرار به توحید و نبوت و امثال آن برقرار کردن و اظهار ثابت بودن آنهاست. (بقره: ۸۴). سپس در حالیکه حاضر بودید اقرار کردید و به ثابت بودن آن اذعان نمودید.

استقرار: ثابت شدن (اعراف: ۱۴۳). اگر در جایش ثابت ماند پس زود مرا خواهی دید.

مُسْتَقَرٌّ: محل قرار گرفتن (بقره: ۳۶) برای شما در زمین تا مدتی قرارگاه و متاع هست.

قواریر: جمع قاروره به معنی شیشه است مثل زجاجه. (نمل: ۴۴). گفت آن غرفه ای است صاف شده از شیشه ها (آینه بند). (انسان: ۱۵-۱۶) در مجمع از حضرت صادق «علیه السلام» نقل شده: چشم در نقره بهشت نفوذ کند مثل نفوذ

^۱ . مفردات راغب ج ۳ ص ۵۶

^۲ . قصص: ۹

آن در شیشه. علی هذا نقره بهشتی اصلاً نقره است ولی صفت شیشه دارد و باطن آن از ظاهرش دیده می شود یعنی: بر آنها ظرفها و بطریهائی بگردانند که شیشه‌ها اند ولی شیشه‌هائی از نقره که خودشان و یا خدمه آنها را به طرز مخصوصی اندازه گرفته‌اند.

در آیه دوم «مُسْتَقَرَّهَا» را محل استقرار گفته مثل آب برای ماهی، غلاف برای صدف، وطن و لانه برای انسان و غیره و مستودع را محلی دانسته که در آن واقع شده ولی ترك خواهد کرد مثل پرنده در هوا، مسافر در سفر، جنین در رحم و جوجه در تخم. یعنی: روزی همه در قرارگاه و ودیعه‌گاه به عهده خداست

۶، ۵، ۲ وقار:

وَقَارٌ - سکون و آرامش و بردباری - اسم فاعلش - هُوَ وَقُورٌ وَ وَقَارٌ وَ مُتَوَقِّرٌ است در آیه فرمود:

مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَاراً^۱ چرا از خداوند امید آرامش و سکون بخشیدن ندارید؟! فلان ذو وَقَرَةٍ - او آرام است و با وقار. در آیه:

وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ^۲ خطاب به همسران پیامبر صلی الله علیه و اله است می فرماید بعد از وفاتش با وقار باشید و در خانه‌ها تان ساکن شوید که گفته‌اند از وقار گرفته شده. عده‌ای از علماء گفته‌اند از - وَقَرْتُ أَقْرُ وَقَرًا - است یعنی نشستم. وقیر - گله بزرگی از گوسپندان گوئی که آرامشی در آنها هست بخاطر زیاد بودنشان و کندی حرکتشان.

۷، ۵، ۲. نعاس:

به ضم - ن) خواب کم. راغب گوید: «النَّعَاسُ: التَّوَمُّ الْقَلِيلُ» طبریسی آن را چرت و دیگران اول النوم گفته‌اند، همه يك معنی اند.^۳

: نَعَّاسٌ: خواب کم و سبک در آیه گفت:

^۱ . النوح/ ۱۳

^۲ . الاحزاب/ ۳۳

^۳ . مفردات راغب ج ۲ ص ۳۳

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمْنَةً^۱ گفته شد نُعَاس در این آیه آرامش و سکون است

. آنگاه که خواب کم را به جهت آرامش درونتان بر شما مستولی می‌کرد و از آسمان بر شما آب نازل می‌نمود^۲. پس از گرفتاری بر شما ایمنی فرستاد و آن خواب کمی بود که طائفه‌ای از شما را فراگرفت.

هر دو آیه در باره جنگ تاریخی «احد» است که مسلمانان پس از شکست با مختصر خوابی (بالای کوه) آرامش قلب یافتند. شاید تذکر خواب از آن جهت است که خواب رفتن در آن ساعت از الطاف خداوندی بود و گرنه با آن ناراحتی و گرفتاری و تشنج اعصاب خواب رفتن غیرمقدور بود، این لفظ بیشتر از دو بار در قرآن یافته نیست

۶، ۲. واژگان متضاد آرامش در قرآن کریم:

۱، ۶، ۲ اضطرار:

مضطّر کسی را گویند که در شکنجه و بلائی گرفتار شود و دستش از همه جا کوتاه گردد و مأیوس از کلیه اسباب باشد و امیدی بجایی نداشته باشد مثل مریضی که از معالجه مأیوس شود یا مظلومی که گرفتار ظالم گردد یا محبوسی که در حبس دوچار شود یا خائفی که ایمن نباشد یا بیچاره‌ای که راه چاره نداشته باشد و اشباه اینها اگر در حال اضطرار متوجه شود بخداوند متعال سریعا نجات پیدا میکند خداوند دادرس در ماندگان است فریادرس گرفتاران است چاره ساز بیچارگان است.

«أَمِّنْ يَجِيبُ الْمَضْطَّرَّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ وَ يَجْعَلُكُمْ خَلْفَاءَ الْأَرْضِ اللَّهُ مَعَ اللَّهِ، قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ؛ (۱) نمل ۶۲^۳

کیست که در مانده را زمانی که او را بخواند اجابت کند و گرفتاری را برطرف سازد و شما را جانشینان این زمین قرار دهد؟ آیا معبودی با خداست؟ چه کم پند می‌گیرید!

^۱ الانفال/ ۱۱

^۲ آل عمران: ۱۵۴

^۳ نمل ۶۲

خداوند متعال در این آیه و دو آیه قبل و بعد از آن پرسش‌هایی درباره بعضی واقعیت‌های جهان هستی مطرح کرده تا بدین وسیله از مردم اعتراف بگیرد که کسی نمی‌تواند در این کارها همراه با خدا باشد و شریک او معرفی شود.

در آیه ۶۰، سؤال درباره خالق زمین و آسمان، نازل کننده باران و رویاننده درختان است.

در آیه ۶۱، سؤال درباره کسی است که در زمین استقرار و آرامش ایجاد کرد و رودها و کوه‌ها را در آن قرار داد و در میان دو دریا برزخی ساخت؟

و بالأخره در آیه ۶۴، سؤال می‌کند: چه کسی است که آفرینش زمین را آغاز می‌کند؟ سپس آن را برمی‌گرداند و چه کسی از آسمان و زمین به شما روزی می‌دهد؟

حال در بین این چهار آیه، در آیه ۶۲ سؤال درباره این است که وقتی انسان همچون غریقی در امواج دریا غوطه‌ور است و هیچ پناهگاهی ندارد و از تمام اسباب قطع امید کرده است، در این حالت چه کسی است که اگر انسان او را صدا زند و از او یاری طلبد، جوابش را می‌دهد و او را از گرفتاری نجات می‌دهد؟ آیا غیر از خدایی که خالق همه چیز و رازق همه مردم است و همه امور از مبدأ و معاد تحت قدرت اوست، کسی شایسته عبودیت است؟!

این آیه از راه رجوع به فطرت، ما را به خدایی رهنمون می‌سازد که انسان‌های درمانده و مضطرب را، در صورتی که او را بخوانند و از او یاری طلبند، اجابت کرده و از گرفتاری می‌رهاند.

۲، ۶، ۲ حزن:

اندوه. غصه^۱ (یوسف: ۸۴) چشمانش از غصه سفید (نابینا) گردید. (یوسف: ۸۶) در (ب ث ث) گذشت که مراد از بٲ، اندوهی است که شخص قادر به کتمان آن نیست و آن را اظهار می‌کند معنی آیه: من اندوه و غصه خود را فقط به خدا شکایت می‌کنم.

^۱ . قاموس، صحاح ج ۳ ص ۶۷

حَزَن (بر وزن فرس) مانند حزن به معنی اندوه است^۱ راغب نیز هر دو به يك معنی گفته است (فاطر: ۳۴)
(قصص: ۸) لام در «لیکون» برای عاقبت است چنانکه مجمع گفته و مراد از حزن سبب حزن است و آن از باب
مبالغه است^۲

معنی آیه: آل فرعون او را از آب گرفتند و عاقبت این کار آن بود که موسی برای آنها دشمن و باعث اندوه باشد .
ناگفته نماند اصل حزن به معنی سختی زمین یا زمین سخت است و چون اندوه يك نوع گرفتگی و خشونت قلب
است لذا به آن حزن گفته اند^۳

و در نهج البلاغه خطبه ۱ هست «ثُمَّ جَمَعَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَزْنِ الْأَرْضِ وَ سَهْلَهَا..» یعنی خدا از سخت و نرم زمین
خاکی گرد آورد

۲، ۶، ۳ خوف:

ترس. راغب می گوید: خوف توقع مکروهی است از روی علامت مظنون یا معلوم چنان که رجاء و طمع توقع محبوبی
است از روی آن دو. (بقره: ۳۸).

تخویف به معنی ترساندن است (زمر: ۱۶)، (آل عمران: ۱۷۵)، خفیه: حالتی است که از خوف به انسان عارض
می شود و در جای خوف به کار می رود^۴ (طه: ۶۷) موسی در نفس خویش احساس خوف کرد.

تخوِّف به معنی ظهور خوف است^۵ (نحل: ۴۶-۴۷) اخذ به تخوِّف آن است که کسی را با ظهور خوف بگیرند
خداوند يك دفعه غفلتاً انسان را گرفتار می کند مثل زلزله و سگته و دفعه دیگر با ظهور خوف مثل سرطان مثلاً «نعوذ
بالله منه» که شخص می داند این مرض او را از بین خواهد بود با علم به مردن و ترس از آن به تدریج از بین می رود و
یا مثل کسی که می داند او را اعدام خواهند کرد چنین شخصی با ظهور خوف گرفتار می شود معنی آیه چنین می شود:
یا آنها را در حال تلاش گرفتار کند، آنها عاجز کننده خدا نیستند و یا آنها در حال خوف و در حالی که می ترسند و
می لرزند گرفتار نماید...

^۱ . مجمع البیان ج ۴ ص ۲۳۵

^۲ . المیزان علامه طباطبائی ج ۵ ص ۴۳

^۳ . مجمع البیان ذیل آیه ۹۲ توبه

^۴ . مفردات راغب ج ۳ ص ۸۶

^۵ . همان ج ۳ ص ۸۷

ناگفته نماند: خوف یکی از صفات نیک است و انسان را از بد بختی های دنیا و آخرت نجات می دهد مثل خوف از خدا، خوف از عذاب آخرت، خوف از ذلت دنیا و آخرت و غیره، در قرآن کریم در این گونه موارد به کار رفته است و از صفات و شعار بندگان خداست به خلاف جبن که ضعف نفس ناشی است و از علامات نقص است.^۱

۲,۷. انواع آرامش در قرآن کریم :

آرامش به عنوان یک حالت روحی دارای انواعی است که در قرآن کریم به سه نوع . آرامش اعتقادی . طبیعی . روانی قابل تقسیم است

۱,۷,۲. آرامش اعتقادی:

حضرت ابراهیم زمانی که از خداوند در مورد رستاخیز و اینکه چگونه مردگان را زنده میکند سوال کرده و از او میخواهد نمونه ای کوچک به او نشان دهد خداوند در جواب درخواست او میگوید (قال اولم تومن) آیا ایمان نداری؟ به اینکه خداوند میتواند مردگان را زنده کند. و حضرت ابراهیم در جواب خداوند بیان میدارد (قال بلی ولكن لیطمئن قلبی)^۲ میگوید: گفت: چرا، ولی [مشاهده این حقیقت را خواستم] تا قلبم آرامش یابد لذا ابراهیم(ع) تقاضا می کند مسأله معاد را با چشم خود ببیند تا ایمان علمیش به عین الیقین و شهود تبدیل شود. در نمونه دیگر قرآنی

آیه ای دیگر در همین زمینه، راجع به حواریون حضرت عیسی(ع) و تقاضای طعام آسمانی است:

«قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَ تَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَ نَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا وَ نَكُونُ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ»^۳

^۱ . نازعات: ۴۰-۴۱

^۲ . بقره ۲۶۰

^۳ . مانده ۱۱۳

گفتند: «(ما نظر بدی نداریم،) می خواهیم از آن بخوریم، و دل‌های ما (به رسالت تو) مطمئن گردد و بدانیم به ما راست گفته ای و بر آن، گواه باشیم.»

حواریون در جستجوی آرامش بیشتر و زدودن باقیمانده تردیدها و وسوسه های اعماق قلبشان بوده اند لذا می خواستند با تجربه و آزمایش مکرر، و یا با تبدیل کردن استدلالات علمی به مشاهدات عینی، آن وسوسه ها و تردیدها را نیز از اعماق قلب خود برطرف ساخته و دل را خالص کنند.

واین نوع آرامش به عنوان اعتقادی مطرح میشود که زمانی که انسان در مورد مسأله فکری و اعتقادی دچار تشویش شده و یک حالت اضطراب فکری در او ایجاد میشود و در این حالت روح انسان دچار تردید و دگرگونی میشود به دنبال راه حل برای برون رفت از این چالش و نگرانی میگردد و بعد از اینکه به جواب رسید و مشاهده کرد روح او به حالت آرامش میرسد

۲،۷،۲. آرامش طبیعی :

در این نوع آرامش خداوند در قرآن کریم به مواردی اشاره میکند که برخی پدیده‌ها در این جهان از طبیعتی آرام بخش برخوردارند.

از جمله مواردی که در طبیعت عالم وجود دارد و خداوند برای انسان آرامش بخش قرار داده شب است

«هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ» (یونس/۱۰، ۶۷؛ نمل/۲۷، ۸۶؛ قصص/۲۸، ۷۳؛ غافر/۴۰، ۶۱) در این آیه شریفه و آیات مشابه آن شب یکی از عوامل آرامش برای انسانها قرر شده

و پوشش جهت رهایی از تلاش‌های روز «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا . وَ جَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا»^۱

مورد دیگر خواب است که به عنوان موارد آرام بخش قرار گرفته است

و خواب را مایه آسودگی و استراحت: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسًا وَ النَّوْمَ سُبَاتًا»^۲ قرار داده است. آرامش حاصل از تاریکی شب به حالت ویژه نظام عصبی انسان نیز ارتباط داشته، واقعیتی علمی به شمار می‌رود: «مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ

^۱ . نبأ/۱۰، ۷۸ و ۱۱

^۲ . فرقان/۴۷، ۲۵؛ نبأ/۹، ۷۸

اللَّهُ يَأْتِيكُمْ بَلِيلٌ تَسْكُنُونَ فِيهِ.»^۱

از دیگر موارد بحث ازدواج است که در عالم طبیعت میتواند برای انسانها آرامش بیاورد

خداوند برای انسان از نوع خویش همسرانی آفریده: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا»^۲ و میان آنها محبت و مودت پدید آورد و بدین وسیله هر يك را آرامش بخش دیگری قرار داد: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً.» (روم/۲۱، ۳۰)

خانه و مسکن از موارد قابل توجه است که قرآن به عنوان یکی از عوامل آرامش میدانند که از نوع آرامش طبیعی محسوب میشود

: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا.»^۳

خانه نیز محلی برای آسایش و آرامش جسم و روح آدمی است

۳، ۲، ۳. آرامش روانی :

جان انسان همواره طالب رسیدن به مراحل کمال و جودی خویش است؛ بدین سبب همواره از حالی به حال دیگر درمی آید؛ اما در هیچ مرحله ای به نهایت مطلوب خویش دست نیافته، باز خواهان دست یابی به مرحله ای دیگر است. قلب انسان در اثر این حالت، همواره از نگرانی و اضطراب آکنده است تا آن که در سیر حرکت خویش به خداوند در نقش مبدأ و مقصد همه جهان هستی و جامع همه کمالات و جودی توجه کند؛ آنگاه خود را در آرامشی بی کران می یابد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ.»^۴ این احساس آرامش مطلق فقط در این حالت پدید می آید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.»^۵ انسان های برخوردار از آرامش الهی، خود آرامش بخش دیگران نیز هستند؛ از این روی خداوند به پیامبر خویش فرمان می دهد که بر مؤمنان درود فرستد تا بدین وسیله، آنان را در راه ایمان، آرامش بخشد: «وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ.»^۶ انسان هایی که در پرتو ایمان، به آرامش الهی دست یافته اند، در صورتی که از

^۱ . قصص/۷۲، ۲۸.

^۲ . اعراف/۱۸۹، ۷.

^۳ . نحل/۸۰، ۱۶.

^۴ . رعد/۲۸، ۱۳.

^۵ . رعد/۲۸، ۱۳.

^۶ . توبه/۱۰۳، ۹.

روی اجبار به کفر روی آورند، باز نزد خداوند، مردمی با ایمان شمرده شده، کفر ظاهری‌شان بر آنان ناشایست نخواهد بود: «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ».^۱ علامه طباطبایی، آرامش روانی را از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی‌های مراتب والای ایمان شمرده، آن را از دیدگاه اخلاق فلسفی تحلیل می‌کند. انسان بنا به غریزه فطری تعقل در همه کارهای خویش، به مقتضای استدلال عقلی و بر اساس مصالح و مفسدات افعال و تأثیر هر یک در سعادت نهایی خویش عمل می‌کند. این حالت مادام که خواسته‌های نفسانی در آن خلل ایجاد نکنند، نفس انسانی را در حال آرامش و اطمینان نگاه می‌دارد؛ بنابراین، همه نگرانی‌ها و اضطراب‌ها از گرایش‌های نفسانی برمی‌خیزند. از این روی، گناه در قرآن به اضطراب و تردید نام‌گذاری شده است: «فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ».^۲

آرامش روانی در نگاه برخی مفسران معاصر، در آرامش اعتقادی نیز تأثیرگذار است. آن که نور ایمان به اعماق وجودش راه یافته باشد، دیگر نه معجزه می‌طلبد و نه در پی برهان و استدلال برمی‌خیزد؛ بلکه همه هستی خویش را در برابر حقیقتی که با تمام وجود تجربه کرده است، تسلیم می‌کند. «وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ * الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ * الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ».^۳ این تحلیل از تأثیر ایمان قلبی بر آرامش اعتقادی به موضوع رابطه عقل و ایمان پیوند خورده و تا اندازه‌ای به نظریه ایمان‌گرایان (Fideism) نزدیک است؛ در مقابل، برخی از عقل‌گرایان، آرامش روانی را نیز در پرتو آرامش اعتقادی تفسیر کرده‌اند. اهمیت آرامش روانی در بحران‌های روحی و اجتماعی دو چندان نمایان می‌شود. به نمونه‌های بارزی از این موارد در قرآن اشاره شده است. مادر موسی در سخت‌ترین حالات روانی که فرزند خود را از ترس کشته شدن در گهواره‌ای چوبی نهاده، به رود نیل سپرد،

فقط یاد خدا آرام بخش او بود که به یاری آن توانست این آزمایش را تا سرانجام با کامیابی به پایان رساند: «وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَرِحًا إِنَّ كَادَتْ لِتُبَدِيَ بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (قصص/۱۰، ۲۸) بنی اسرائیل هنگام فرار از مصر در حالی که لشکریان فرعون را در پی خویش می‌دیدند، فقط با سخنان موسی که با اطمینان از یاری خدا سخن می‌گفت، آرامش یافتند: «فَلَمَّا تَرَأَ الْجَمْعَانَ قَالِ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ * قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ».^۴ اصحاب کهف در میان مردم مشرک و توحیدستیز شهرشان، در اثر برخورداری از آرامش الهی با شهادت تمام در برابر همه قدرت‌ها و جاذبه‌های زندگی مادی ایستاده، شعار توحید سر دادند: «وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا

^۱ . نحل/۱۶، ۱۰۶

^۲ . توبه/۹، ۴۵

^۳ . رعد/۱۳، ۲۷-

^۴ . شعراء/۲۶، ۶۱-

فَقَالُوا رَبَّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ إِلَهًا...»^۱ در تاریخ صدر اسلام نیز یاری خداوند به مسلمانان در جریان هجرت پیامبر، جنگ بدر و حنین و صلح حدیبیه دیگر موقعیت‌های سخت در قالب نزول آرامش خداوندی بر دل‌های مسلمانان تجلی کرد.

۲،۸. مفهوم آرامش در روایات :

مفهوم واژه آرامش در روایات ائمه اطهار (علیه السلام) به معانی متعدد و گسترده ای بیان شده است و در کلمات گهربار ائمه طاهرین مواردی که از آرامش سخن به میان آمده بیشتر در مورد اسباب و عوامل رسیدن یا موانع دستیابی به آرامش بیان شده است و در مورد مفهوم لفظ آرامش کمتر مسئله ای مطرح شده است

برای نمونه مفهوم آرامش به صورت کلی از زبان امام باقر (علیه السلام) اینگونه بیان میشود

صندوق در معانی الاخبار از امام باقر (علیه السلام) روایت می‌کند که فرمود: «آرامش همان ایمان است.»^۲

در این بیان حضرت به طور کلی آرامش را به معنای ایمان معرفی میکنند

و در مورد کلمه سکینه که از الفاظ آرامش است از امام رضا (علیه السلام) درباره‌ی سکینه‌ای که در صندوق موسی (علیه السلام) بود، سؤال شد و فرمود: «روح خداوند بود که سخن می‌گفت که هرگاه در چیزی دچار اختلامی شدند،

با آنها سخن می‌گفت و آنها را به بیان آنچه می‌خواستند، آگاه می‌ساخت.» باز از امام رضا (علیه السلام) روایت می‌کند که ایشان سکینه را چنین تعریف فرمود: «بادی است خوش که از بهشت خارج می‌شود و صورتی انسانی دارد و

با پیامبران بوده است و همان است که بر ابراهیم (علیه السلام) هنگام ساختن کعبه نازل شده است و شروع کرد به گرفتن چیزهایی و اساس خانه بر آنها نهاده شد.» در مجمع الزوائد و الدر المنثور بنا به روایت ابن عساکر و بیهقی، سخنی به امام علی (علیه السلام) پیوند داده‌اند که فرمودند: «سکینه‌ای که در آن صندوق بود، بادی بود خوش و آرام از بهشت که چهره‌ای انسانی داشت.»^۳

^۱ . کهف/۱۸

^۲ . معانی الاخبار / ترجمه محمدی، ج ۲، ص: ۱۸۹

^۳ . مجمع الزوائد و الدر المنثور ج ۲ ص ۴۵۶

سکینه همان ایمان است؛ چون نفس، اضطراب و پریشانی اش را وامی نهد و از تیرگی و کدورت در امان است و از هلاکتها و خطرهایی که شیطان برای آن ایجاد می کند و از شرور مادی که آن را فرا گرفته، در امان است. همان روح خداوندی است که در دل هر یک از بندگانش که بخواهد می افکند و نوری است در راه ترسناک و ناپیدا، که هرگاه بنده قصد انحراف نماید، برای او روشن می شود و راه راست را به او می نمایاند و به آن سو می کشاند

در کلام گهرباری از حضرت فاطمه (سلام الله علیها) اینگونه یکی از عوامل آرامش در جامعه را بیان میکنند
(في خطبتها الشهيرة: ... و العدل تسکینا للقلوب ..).^۱

حضرت فاطمه (س) - در خطبه مشهور خویش: عدل را خداوند مایه آرامش دلها ساخت.

«تسکینا للقلوب» «تنسیقا للقلوب»

آمده است. و معنای این دو کلمه به یک دیگر نزدیک است، چه عدالت هم مایه تسکین (آرامش دادن به) قلوب است و هم سبب تنسیق (هماهنگ ساختن و در یک خط قرار دادن) دلها. و قلبها جز با عدل نظم و نسق و پیوستگی پیدا نمی کند. پس تعلیم فاطمی اشاره است به امری اساسی و مهم در اصلاح جامعه و پیوستن عزیمتها و صفها به یک دیگر، زیرا که دلهای مردم چون از یک دیگر تنفر پیدا کند گرفتار پراکندگی می شوند؛ و چون از یک دیگر پراکندگی پیدا کردند از یک دیگر بیگانه و با هم دشمن خواهند شد؛ و در این هنگام دیگر در میان مردم انس و الفتی دیده نمی شود.

در کلام امیرالمومنین یکی از راههای دستیابی به آرامش را قناعت بیان میکنند

الإمام علي (ع): من اقتصر على بلغة الكفاف، فقد انتظم الراحة، وتبوأ خفض الدعة.^۲

امام علی (ع): هر کس به اندازه کفاف قناعت کند، آرامش خاطر خویش را تأمین کرده است، و به زندگی با آسایش دست یافته است.

ومواردی از این دست بیان کننده آرامش در روایت است:

^۱ . «علل الشرائع» / ۲۴۸

^۲ . «نهج البلاغه» / ۱۲۶۰؛ «عبده» ۲۴۲ / ۳

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

الْصِّدْقُ طَمَأْنِينَةٌ وَ الْكَذِبُ رِيْبَةٌ؛

راستگویی مایه آرامش و دروغگویی مایه تشویش است.^۱

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

البر ما سكنت إليه نفسك و اطمأن إليه قلبك و الإثم ما جال في نفسك و تردد في صدرك^۲)

نیکی وقتی درونت ساکن شود اطمینان به سوی قلبت می آید و گناه که درونت وارد شود تردید درون سینه ات می شود

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم :

مَا جَلَسَ قَوْمٌ فِي مَجْلِسٍ مِنْ مَسَاجِدِ اللَّهِ تَعَالَى يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا تَنَزَّلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَ غَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَ ذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ^۳

هیچ جلسه قرآنی برای تلاوت و درس در مجلسی از مساجد خدا برقرار نشد، مگر این که آرامش بر آنان نازل شد و رحمت در برشان گرفت و فرشتگان در اطراف آنان حلقه زدند و خداوند در میان کسانی که در نزدش هستند، از آنان یاد کرد.

امام صادق علیه السلام :

إِنَّ الْقَلْبَ لَيَتَجَلَجَلُ فِي الْجَوْفِ يَطْلُبُ الْحَقَّ فَإِذَا أَصَابَهُ اطمَأَنَّ وَ قَرَّ؛^۴

به راستی که دل در درون سینه بی قرار است و به دنبال حق می گردد و چون به آن رسید، آرام و قرار می گیرد.

این گوشه ای مطالبی بود که در روایات ائمه طاهرين راجع به مفهوم آرامش بیان شده بود

^۱ . نهج الفصاحه ص ۵۴۸، ح ۱۸۶۴

^۲ . شرح نهج البلاغه (ابن ابی الحدید) ج ۲۰، ص ۲۹۹، ح ۴۱۵

^۳ . مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ج ۳، ص ۳۶۳، ح ۳۷۸۸

^۴ . کافی (ط-الاسلامیه) ج ۲، ص ۴۲۱، ح

۲,۹ چستی آرامش در خانواده:

خانواده محل رشد و تعالی افراد یک جامعه است اگر جامعه بسته به افرادش است افراد نیز وابسته به خانواده خویش اند. مکتبی که به خانواده بها می دهد و برای آن ارزش های ویژه ای قائل است و تمام سعیش آن است که خانواده محل امن و آرامش برای افراد باشد، بدون شک مکتبی است که خانواده در آن جایگاه ممتازی دارد و اسلام چنین مکتبی است اسلام که ۱۴۰۰ و اندی سال پیش ظهور پیدا نمود احکام و دستوراتی را برای خانواده پیشنهاد می کند که حتی امروز هم قابل اجرا و مفید است. این بحث از آن جهت که آرامش اصل بنیان خانواده است به این موضوع مهم پرداخته است

اسلام مجموعه احکام، اعتقادات و اخلاقی ای است که از جانب پروردگار عالم به عنوان آخرین و کاملترین ادیان برای بشریت تشریح شده است. اسلام مانند مسیحیت یا ادیان دیگر نیست که تاریخ مصرف آن گذشته باشد و انسانها برای تداوم و ثبات زندگی خود بخواهند به عقل خود رجوع کنند گرچه عقل بشری جایگاه ویژه ای در اسلام دارد اما ظرفیت آن محدود می باشد احکام و دستورات الهی دو دسته هستند دسته ای که عقل انسانی توان یافتن دلیل و علت آن را ندارد مانند اینکه نماز صبح دور کعت است و یا مناسک و اعمال حج. و دسته دیگر احکامی که مصلحت آن را عقل درک می کند مثلاً پرداخت زکات و خمس که مصلحتش به سود جامعه مسلمین می باشد. در این راستا اگر کسی آشنا به دین مبین اسلام البته با قرائت تشیع باشد خواهد دید که این دین برای تمام ابعاد زندگی انسان دستورات و احکامی صادر نموده از قبل از تولد یک انسان تا زمان مرگ و حتی پس از آن برای او دستورات و آدابی را معین کرده است. سئوالی که در اینجا ممکن است مطرح شود آنکه اسلام دینی است که در حدود ۱۴۰۰ سال پیش در سرزمین حجاز و در قومی مانند قوم عرب که بی سواد و بی تمدن ظهور نموده و لذا هم به لحاظ زمانی و هم به لحاظ جغرافیایی نمی تواند دستوراتش برای ما و زمان ما قابل اجرا باشد بنابراین بهتر است مانند مسیحیت اسلام را منحصر در مسجد کنیم و خود قوانین و دستورات جدیدی را بر طبق زمان و عقل عرفی خویش صادر نماییم. در نظر اول شاید سئوال کننده خود را محق بداند و هرگونه پاسخ به این سئوال را توجیهی بیش نداند اما اگر با تفکر و تدبیر بیشتر به سئوال و جواب آن دقت کنیم سئوال را بی پایه و بی اساس خواهیم دید زیرا اولاً قرآن کتاب مسلمانها هیچ گونه تحریفی نشده و این مطلب با دلیل و برهان اثبات شده است ثانیاً روایات و احادیث مجعول و غیر مجعول توسط دو علم درایه و رجال مشخص شده و اساتید فن می توانند تشخیص دهند چه روایت و حدیثی قابل استناد است و چه حدیثی قابلیت استناد را ندارد.

اما یکی از مسائلی که اسلام برای آن اهمیت بسیاری قائل شده و در قرآن و روایات متعددی به آن پرداخته است مسئله

خانواده می باشد. جایگاه خانواده در اسلام جایگاهی متفاوت از نگاه عرفی بشریت و یا مذاهب دیگر است رسول خدا (ص) می فرمایند: (ما بنی فی الاسلام بناء احب الی الله واعز من التزویج)^۱ در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خداوند محبوبتر و ارجمندتر از ازدواج باشد. در حدیث دیگر از همان حضرت است که ازدواج سنت من است و هر کس از سنت من روی گرداند از امت من نیست. (همان) در روایت دیگر حضرت می فرمایند: (هرگاه کسی ازدواج کند نصف دینش را کامل کرده است و برای حفظ نصف دیگر باید تقوای خدا پیشه کند).^۲

یا در حدیث دیگر است (که همسر دار خفته نزد خدا فضیلت دارد بر بی همسر روزه گیر شب زنده دار).^۳ امام صادق فرمود: دو رکعت نمازی که همسر دار می خواند برتر از هفتاد رکعتی است که فرد بی همسر بخواند (همان) از سوی دیگر کسی که اهمیت به تشکیل خانواده ندهد از نگاه اسلام بدترین افراد است (پیامبر فرمود: شَرَّكُمْ عَزَّابُكُمْ)^۴ بنابراین از این روایات و صدها روایت دیگر برمی آید که جایگاه خانواده و تشکیل آن از نظر اسلام بسیار جایگاه پراهمیت و مهمی است.

در آیه ای، قرآن همه مردم را مخاطب قرار داده و دستور داده که کمک کنید تا افرادی که ازدواج نکرده اند ازدواج کنند و حتی اگر از فقر هم می ترسند خداوند داناست و از فضل خود آنان را بی نیاز می کند «وَأَنْكَحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يَغْنَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»^۵

این آیه نشان می دهد که حتی اگر مشکلی از جمله فقر ونداری سبب عدم تشکیل خانواده می شود باید همگی کمک کنند تا این مشکل رفع شود و حتی خداوند هم وعده می دهد که از فقر نترسید و بواسطه ازدواج رزق و روزی شما را زیاد می کنم چرا که در حدیثی پیامبر فرمود: (ازدواج کنید زیرا که این کار روزی شما را بیشتر می کند).^۶ هم چنین ازدواج سبب حفظ تقوی و عفاف و همچنین سبب اجتناب از بسیاری از کبائر مثل زنا، لواط و استمنای می شود.

یکی از مسائل مهم دیگری که اسلام روی آن به سبب تشکیل خانواده تأکید می کند کسب آرامش است. با ایجاد خانواده زن و مرد احساس آرامش و سکونت می کنند. بد نیست بدانیم همه چیز در عالم طبق نقل قرآن کریم به

۱ . بحارالانوار ۳/۱۰۳/۲۲۰

۲ . کنز العمال: ۴۴۸

۳ . بحار ۳/۱۰۳/۲۵

۴ . کنز العمال ۴۴۸

۵ . ۳۲، سوره نور

۶ . بحار ۳/۱۰۳/۲۲۱

صورت زوج خلق شده است)^۱ انسان هم از این قاعده مستثنی نیست خداوند در سوره نبا آیه ۸ چنین می فرماید: «و خلقناکم ازواجاً؛ ما شما را جفت جفت آفریدیم.» تعبیر به جفت یعنی آنکه هر یک از جفتها به تنهایی ناقصند و هر وقت در کنار هم قرار گیرند وتشکیل خانواده دهند آنگاه مکمل هم خواهند بود. بنا بر این زن و مرد کامل کننده یکدیگرند و با وجود هر یک، دیگری به کمال رسیده وهمین که یکدیگر را از نظر روانی - جسمی وبقیه ابعاد کامل می کنند مایه آرامش هم خواهند بود لذاست که در آیه دیگر می فرماید: هو الَّذي خلقکم من نفس واحدة و جعل منها زوجها لیسکن الیها». یا در سوره روم آیه ۲۱ می فرماید: و من آیاته أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده ورحمة)

یکی از نشانه های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا درکنارشان آرامش یابید و در میانتان مودت ورحمت قرار داد .

از مجموع این آیات می توان فهمید که فلسفه وجودی تشکیل خانواده رسیدن به آرامش برای زوجین است پس از نگاه اسلام ازدواج برپایه آرامش وسکونت است .البته این آرامش در همه ابعاد روحی و جسمی و اجتماعی وسایر ابعاد است. زیرا که به طور مطلق فرمود تا در کنارهم به آرامش برسید. بنابراین از نظر اسلام اصل در زندگی خانوادگی وجود فضایی آرام ومحبت آمیز است که زن وشوهر یابد سعی کنند در محیط خانواده میان اعضا آرامش بوجود آید وروز به روز این آرامش ومحبت بیشتر شود.

البته مشکلات وعواملی سبب خواهد شد این آرامش به خطر افتد و اگر ادامه پیدا کند ممکن است پایه های مهر ومحبت همسران را فروریزد. لذا لازم است مشکلات وآسیب هایی که سبب اخلال در آرامش خانواده می شود را از نظر اسلام شناخته وسپس راه حل هایی که خود او برای ایجاد دوباره آرامش وبرگشت آن به خانواده می شود را بشناسیم .

عوامل مخل آرامش در خانواده از نظر اسلام

می توان عوامل مخل آرامش خانواده را طبق نگاه اسلام به دو دسته تقسیم نمود:

- ۱- مشکلاتی که عامل بروز آن قبل از ازدواج است .
- ۲- مشکلاتی که عامل بروز آن بعد از ازدواج می باشد که خود به دو دسته می تواند تقسیم شود.
- ۳- مشکلاتی که سبب وجود آن درون خانواده و اعضای خانواده هستند .

^۱ . ذاریات/۴۹

۴- مشکلاتی که سبب وجود آن بیرون از خانواده می باشد

۲,۱۰ نتیجه گیری :

آنچه که در این فصل به بررسی آن پرداختیم مفهوم واژه ی آرامش بود از نظر لغوی و اصطلاحی که در کتب لغت فارسی و عربی بیان شد. پس از آن الفاظ مترادف و متضاد آرامش در فرهنگ لغت مطرح شد و در قسمت بعدی مترادفات این لفظ در لغت عرب بیان شد که در این بخش به تمام الفاظی که مترادف و هم معنی با آرامش بود آمده است

در بخش مهم از این فصل بخش کاربرد آرامش در قرآن کریم است که تمام کلمات و الفاظی که معنای آرامش را در بر دارد بیان شده است و اینکه آرامش در قرآن در چه مواردی کاربرد دارد که البته در فصل های بعدی به طور کامل موارد آن بررسی خواهد شد در قسمت بعد از آن کلماتی که در قرآن کریم متضاد مفهوم آرامش بودند بیان شده است

انواع آرامش در قرآن کریم بخش دیگر این فصل بود که به بررسی انواع مختلف آرامش در قرآن بحث میکند از قبیل آرامش اعتقادی. طبیعی. روانی و توضیحات آن بیان شده است

مبحث بعد مفهوم آرامش در روایات اهل البیت (علیه السلام) که به بررسی مفهوم آرامش در روایات به طور مختصر می انجامد

و در نهایت چستی و چرایی آرامش در خانواده بیان شد که در این بخش به ضرورت رسیدن به آرامش در خانواده بحث شده است

فصل سوم :

اسباب و موانع آرامش

۱, ۳. اسباب آرامش :

برای دستیابی به آرامش در قرآن کریم و روایات ائمه طاهریین راهکارهایی بیان شده است که با رجوع به این راهکارها میتوان به آرامش کافی و کامل در خانواده دست پیدا کرد و در مقیاس بزرگتر در جامعه اگر به این عوامل توجه شود میتوان جامعه ای همراه با آرامش و امنیت روانی کامل داشت

در این فصل اسباب و موانع دستیابی به آرامش بررسی خواهد شد و در این بخش اسباب و عوامل آن بحث خواهد شد به ۱۵ عامل که در قرآن و احادیث برای رسیدن به آرامش از آن یاد شده است توجه کنید

۱, ۱, ۳. ایمان:

معنای لغوی

واژه ایمان از ریشه «أ-م-ن» به معنای آرامش و اطمینان قلب و نبود ترس است. فعل ثلاثی مزید آن آمَنَ، یُؤْمِنُ و أَفْتَطْمَعُونَ أَنْ یُؤْمِنُوا به اتفاق^۱ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ .). باشد «است، که اگر متعدی به «باء» و «لام و اگر متعدی به ذات خود باشد به معنای اطمینان پیدا کردن است که در برابر اهل لغت به معنای تصدیق کردن است^۱ .. ترسیدن و هراسان کردن است و در این صورت با ثلاثی مجرد هم معنا است^۲

-
۱. فراهیدی، کتاب العین، ص ۴۰؛ ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۱، ص ۱۳۳، ۱۳۵؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۱۶۳، ۱۶۴؛ شرتونی، اقرب الموارد، ج ۱، ص ۷۳
۲. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۱۶۳

ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش، آنچه باور و تصدیقی که هیچگونه شك و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن و ثابت و یقینی که دچار لرزش و پریشانی نشود و خیالات و وسوسه ها در آن تأثیر نگذارد و قلب و احساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد.

در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: "هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم^۱

«اوکسی است که آرامش را در دلهاي مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیافزایند...». اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش در ابرودن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طباطبایی «ظاهرا مراد از سکینت در این آیه آرامش و سکون نفس و اطمینان آن، به عقائدي است که به آن ایمان آورده ولذا نزول سکینت را این دانسته که "لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم" تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات و اطمینان را

۱. فتح ۴

لازمة مرتبه اي از مراتب روح است در قلب مؤمن جاي داد تا ايماني که قبل از نزول سکينت داشته بيشتر وکاملتر شود.^۱ در جای ديگری علامه طباطبایی در تفسير اين آيه اينگونه مي‌فرماید :

((ظاهراً مراد از "سکينت" آرامش و سکون نفس و ثبات و اطمینان آن به عقائدي است که به آن ايمان آورده. و لذا علت نزول سکينت را اين دانسته که: "لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ" تا ايماني جديد به ايمان سابق خود بيفزاييند". در سابق در بحثی که راجع به سکينت در ذيل آيه "أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ" (۳) کردیم، گفتیم: اين سکينت با روح ايماني که در جمله "وَ أَيْدَهُمْ بِرُوحٍ مِّنْهُ"^۲. آمده منطبق است.

بعضی (۲) گفته‌اند: سکينت به معنای رحمت است. بعضی (۳) ديگر گفته‌اند: عقل است. بعضی (۴) آن را به وقار و عصمتی معنا کرده‌اند که در خدا و رسولش هست. بعضی (۵) آن را به تمايل به سوی دينی که رسول خدا (ص) آورده معنا کرده‌اند.

بعضی (۶) گفته‌اند: سکينت نام فرشته‌ای است که در قلب مؤمن منزل می‌کند. بعضی (۷) گفته‌اند:^۳ چیزی است که سری مانند سر گربه دارد. و همه اينها اقويلی است بدون دليل.

مراد از "انزال سکينت در قلوب مؤمنين" ايجاد آن است بعد از آنکه فاقد آن بودند، چون بسيار می‌شود که قرآن کریم خلقت و اي جاد را انزال می‌خواند، مثلاً می‌فرماید: "وَ أَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ"^۴. و نیز "وَ أَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ"^۵ و نیز "وَ إِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَ مَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ"^۶، و اگر خلقت و ايجاد را انزال خوانده، به اين منظور بوده که به علو مبدء آن اشاره کند.

^۱ . ترجمه تفسير الميزان، ج ۱۸، ص: ۳۸۷

^۴ . سوره مجادله، آيه ۲۲ . ۳ . سوره بقره، آيه ۲۴۸

^۳ . (۲) و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷) تفسير روح المعاني، ج ۲۶، ص ۹۲.

^۴ . ۸ از چارپايان هشت جفت براي تان نازل کرد. سوره زمر، آيه ۶

^۵ . ۹ ما آهن را نازل کردیم. سوره حدید، آيه ۲۵

^۶ . هيچ چیز نيست مگر اينکه خزينه‌هايش نزد ما است، و ما آن را نازل نمی‌کنيم مگر به اندازه‌ای معلوم. سوره حجر، آيه ۲۱

بعضی.^۱ گفته‌اند: مراد از "انزال" اسکان و قرار دادن است، می‌گویند: "نزل فی مکان کذا فلانی در فلان مکان نازل شد" یعنی بار و بنه خود را در آنجا پیاده کرد.

لیکن این معنایی است که در کلام خدای تعالی معهود نیست، و یا اینکه موارد استعمال کلمه مذکور در کلام خدا بسیار است در هیچ جا به این معنا نیامده، و شاید باعث اینکه آقایان را وادار کرده این معنا را اختیار کنند این بوده که دیده‌اند کلمه "انزال" در آیه با حرف "فی" متعدی شده، ولی باید بدانند که آوردن کلمه "فی" به عنایت کلامیه‌ای بوده، یعنی در کلام این معنا رعایت شده که سکینت مربوط به دلها است، و در دلها مستقر می‌شود، هم چنان که در اثر رعایت واقع شدن سکینت در دلها، از جهت علو تعبیر کرده به "انزال"، هم در آیه مورد بحث

و هم در آیه "فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ".^۲ از چنین وقوعی

تعبیر به انزال کرده است.

و مراد از اینکه فرمود: تا ایمان خود را زیاد کنند، شدت یافتن ایمان به چیزی است، چون ایمان بهر چیز عبارت است از علم به آن به اضافه التزام به آن، به طوری که آثارش در عملش ظاهر شود، و معلوم است که هر يك از علم و التزام مذکور، اموری است که شدت و ضعف می‌پذیرد، پس ایمان که گفتیم عبارت است از علم و التزام نیز شدت و ضعف می‌پذیرد.

پس معنای آیه این است که: (خدا کسی است که ثبات و اطمینان را که لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد، تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشت بیشتر و کامل تر شود.)^۳

پس آنچه که از کلام علامه طباطبایی در تفسیر المیزان به دست می‌آید این است که ایمان قابل افزایش بوده و این افزایش مستلزم عمل است و این افزایش ایمان باعث بیشتر اطمینان و آرامش در قلوب میشود

^۱ . روح المعانی، ج ۲۶، ص ۹۲

^۲ . سوره توبه، آیه ۲۶

^۳ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص: ۳۸۹

و در روایات امامان معصوم هم در این زمینه احادیثی بیان شده است

ابو عبد الله صادق (ع) گفت: مؤمن، از سه بلا در امان نیست، و گاهی هر سه بر او هجوم می‌آورند: یا افراد خانواده آزارش می‌دهند. یا همسایه آزارش می‌دهد. یا بوسیله مردم سر گذر مورد استهزاء و توهین واقع می‌شود. مؤمن، اگر به قلّه کوهی پناه ببرد، خداوند، شیطان صفتی را برمی‌انگیزد تا او را آزار دهد. با وجود این، خداوند تعالی ایمان او را مایه انس و آرامش او قرار می‌دهد تا از هیچ کس وحشت نکند^۱

انس بن مالک گوید: ((رسول خدا صلی الله علیه و آله در حالی که این آیه را می‌خواند (کسانی که ایمان آورده‌اند و قلبهایشان با یاد خدا آرامش دارد، آگاه باشید که با ذکر خدا دلها آرام گیرد) روبه او کرد و فرمود: ای پسر ام سلیم، فکر می‌کنی این آیه در مورد چه کسی نازل شده؟

در باره ما و شیعیان ما، گفتم: هر کس ادعای اسلام کند آیا از شیعیان شما نیست؟ فرمود

بلی، دشمنی آنان با اهل بیت من موجب دوری آنان از اسلام، و نزدیکی به یهود و نصاری است.))^۲

حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمود ((خداوند متعال می‌فرماید: هر کس بنده مؤمن مرا آزار دهد به من اعلان جنگ داده است، هر کس بنده مؤمن مرا پناه دهد وسیله آرامش او را فراهم کند و او را گرامی بدارد از خشم من در امان خواهد بود

اگر در تمام روی زمین يك مؤمن یا امام عادل باشد، برای من به اندازه همه مردم روی زمین ارزش دارد، و زمین و آسمان برای آنها باقی خواهند ماند و ایمان آن مؤمن و امام عادل به آنها آرامش دل و سکون قلب خواهند داد که به هیچ انسانی نیازمند نخواهد شد))^۳

از این روایت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) به دست می‌آید که آنقدر ایمان در ایجاد و افزایش آرامش موثر است که گاهی خداوند به واسطه یک انسان با ایمان به تمام اطرافیانش آرامش عطا میکند

۱ . گزیده کافی، ج ۱، ص: ۲۲۶

۲ . مشکاة الأنوار، متن، ص: ۱۷۱

۳ . مشکاة الأنوار، ص: ۲۶۵

یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی های فراوان دست به گریبان است. ولذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم گیریهایش دچار سر در گمی است. ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همه اینها آسوده است و همه افکار و اهداف و اندیشه هارا تحت لوای یک هدف گرد آورده است و فقط به خاطر آن تلاش می کند و به سوی آن می شتابد و آن عبارتست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. ولذا هیچ وقت سردر گم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به سر می برد.

راجع به ایمان و فواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می زند لذا نمی توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم:

آیه «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون»^۱ «(آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند»

این آیه متضمن یک تأکید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علامه طباطبائی نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مؤمنین شك و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود. و مراد از

^۱ . انعام ۸۲

ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی اثر می سازد. که اکثر مفسرین آنرا شرك دانسته و این را از آیه (انّ الشرك لظلم عظیم) استفاده کرده اند.

به هر حال با توجه به این آیات و آیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که: امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دواصل حکومت کند، ایمان و عدل اجتماعی.

بگر پایه های ایمان به خدماتزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط نا امنی های مختلف در دنیا می کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روحی برای هیچکس جای تردید نیست همانطور که ناراحتی و جدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد.

و این مسئله در مورد خانواده بسیار اهمیت دارد خانواده ای که از ایمان خوبی برخوردار هستند در نتیجه آرامش قلبی هم برای آنان به وجود خواهد آمد امروزه بسیاری از مشکلاتی که خانواده ها با آن در گیر هستند زمانی که ریشه یابی بشود تمام آن ها بر میگردد به مسئله بی ایمانی و عدم توجه به معنویات است و حتی زمانی که یکی از اعضای خانواده دارای ایمانی قوی باشد میتواند این ایمان بر دیگر اعضا اثر مثبت و قابل توجهی داشته باشد

۳، ۱، ۳. ذکر :

ذکر در لغت:

در کتاب العین، کهنترین فرهنگنامه ادب عرب آمده است: "الذکر: الحفظ للشيء وتذكره وهو مني علي ذکر" ^۱ -
ذکر نگاه داشتن چیزی و از آن یاد کردن است، چنانچه گفته می شود من به یاد او هستم_والذکر: جري الشيء علي لسانك
تقول جري منه ذکر_ ذکر عبارتست از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می شود یادی از او به میان آمد_ "

ذکر در اصطلاح:

معنای جامع ذکر همان یادآوری به قلب و زبان است که گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می رود.

غفلت به معنی توجه نداشتن به علم و نسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است.

بعد از روشن شدن معنای ذکر خوب است به رابطه این واژه با عوامل آرامش پردازیم.

قرآن یکی از عوامل آرامش را "ذکر" (یاد خدا) معرفی کرده است. چنانچه می فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» ^۲ «آنها (کسانی که به خدا برمی گردند) کسانی

هستند که ایمان آورده اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد»

در تفسیر المیزان علامه طباطبایی (ره) در بیان این آیه اینگونه بیان فرمودند :

((از همین جا معلوم می شود که جمله " وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ " عطف تفسیری بر جمله "آمنوا" است، و در نتیجه می فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب بوسیله یاد خداست.

^۱ . کتاب العین . الخلیل بن احمد الفراهیدی ج ۵ ص ۳۴۶

^۲ . رعد ۲۸ .

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) و اینکه مراد از ذکر اعم از ذکر لفظی است

صاحب مجمع البیان برای "ذکر" معنایی کرده که برگشتش به ذکر لفظی است، او گفته است: خداوند تعالی یک جا ذکر را مایه اطمینان قلب دانسته و در جایی دیگر باعث وجل و ترس قلب خوانده، این بدان جهت است که مقصود از ذکر در اولی به یاد آوردن ثوابها و نعمتهای اوست که بشمار نمی آید، و منتهای او که کسی را یارای تلافی آن نیست، آدمی وقتی به یاد نعمتهای او می افتد دلش آرام می گیرد. و مقصود از ذکر در آنجا که باعث ترس و اضطراب قلب می شود، بیاد آوردن عقاب خدا و انتقام اوست که بیاد هر که بیاید آرامش را از او سلب می کند (۲).

البته این تفسیر با تفسیر کسی که ذکر را به معنای قرآن گرفته بهتر می سازد چنان که در چند جای قرآن "ذکر" به معنای خود قرآن آمده، از آن جمله فرموده: "وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ" و نیز فرموده: "إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ" و امثال آن.^۱

و لیکن ظاهر این است که مقصود از ذکر، اعم از ذکر لفظی است و بلکه مقصود از آن مطلق انتقال ذهن و خطور قلب است، چه اینکه به مشاهده آیتی و برخوردن به حجتی باشد، و یا به شنیدن کلمه ای صورت گیرد. شاهدش این است که بعد از آنکه می فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ" بعنوان قاعده کلی می فرماید: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" - با یاد خدا دلها آرام می گیرد" و این خود قاعده ای عمومی است که شامل همه انحاء ذکر می باشد، چه اینکه لفظی باشد، و چه غیر آن، و چه اینکه قرآن باشد و یا غیر قرآن.

و در اینکه فرمود: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" تنبیهی است برای مردم به اینکه متوجه پروردگار خود بشوند و با یاد او دلهای خود را راحت سازند، چون آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری به سعادت و نعمت نداشته، و بیمی جز از برخورد ناگهانی شقاوت و نعمت ندارد، و تنها سببی که سعادت و شقاوت و نعمت و نعمت به دست اوست همان خدای سبحان است، چون بازگشت همه امور به اوست، و او است که فوق بندگان و قاهر بر آنان و فعال ما پیشاء و ولی مؤمنین و پناهندگان به اوست، پس یاد او برای نفسی که اسیر حوادث است و همواره در

جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند، و نفسی که در امر خود متحیر است و نمی داند به کجا می رود و به کجایش می برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است، آن گونه که نوش دارو مایه راحتی و آرامش

^۱ . ما ذکر را نازل کردیم. سوره حجر، آیه ۹

مارگزیده است. همانطور که مارگزیده به نوش دارو رکون و اعتماد نموده، خود را به آن می‌رساند، و پس از بکار بردن آن فانا احساس نشاط سلامتی و عافیت می‌کند، نفس نیز از یاد خدا این احساس را می‌نماید.

پس هر قلبی بطوری که جمع محلی بالف و لام (القلوب) افاده می‌کند با ذکر خدا اطمینان می‌یابد، و اضطرابش تسکین پیدا می‌کند. آری، این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثناء نیست، مگر اینکه کار قلب بجایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش دیگر نتوان آن را قلب نامید،

البته چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمانینه و سکون محروم خواهد بود

هم چنان که فرموده: "فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَ لَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ"^۱ و نیز فرموده "لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا"^۲. و نیز فرموده: "نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ"^۳

از ظاهر الفاظ آیه انحصار فهمیده می‌شود، چون متعلق فعل یعنی "بِذِكْرِ اللَّهِ" بر خود فعل یعنی "تطمئن" مقدم آمده، در نتیجه می‌فهماند که دلها جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان نمی‌یابد. بیان گذشته ما نیز این معنا را روشن می‌کند، زیرا گفتیم که دل‌های آدمیان که همان نفوس مدرکه باشد هیچ هدفی جز رسیدن به سعادت و امنیت از شقاوت ندارد، و بهمین جهت است که دست به دامن اسباب می‌زند و چون هیچ سببی از اسباب نیست مگر آنکه از جهتی غالب و از جهتی مغلوب است، و تنها سبب غالب و غیر مغلوب خدای سبحان و خدای غنی و ذو الرحمه است، پس تنها به یاد او دلها آرامش می‌یابد، و اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که از حقیقت حال خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود بدون درنگ دچار رعشه و اضطراب می‌گردد.)^۴

در تفسیر نمونه در بیان این آیه شریفه اینگونه میگوید :

"((ذکر "همانگونه که راغب در "مفردات" گفته است "گاهی به معنی حفظ مطالب و معارف آمده است با این تفاوت که کلمه "حفظ" به آغاز آن گفته می‌شود و کلمه "ذکر" به ادامه آن، و گاهی به معنی یادآوری چیزی به زبان یا به قلب

^۱ . دیدگان کور نمی‌شود و لیکن دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌گردد. سوره حج، آیه ۴۶.

^۲ . قلب دارند و لیکن با آن نمی‌فهمند. سوره اعراف، آیه ۱۷۹

^۳ . خدا را فراموش کردند خدا هم ایشان را فراموش کرد. سوره توبه، آیه ۶۷

^۴ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص: ۴۸۴

است، لذا گفته‌اند ذکر دو گونه است: "ذکر قلبی" و "ذکر زبانی" و هر یک از آنها دو گونه است یا پس از فراموشی است و یا بدون فراموشی.

و به هر حال منظور در آیه فوق از ذکر خدا که مایه آرامش دلها است تنها این نیست که نام او را بر زبان آورد و مکرر تسبیح و تهلیل و تکبیر گوید، بلکه منظور آن است که با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهی و حاضر و ناظر بودنش گردد، و این توجه مبدأ حرکت و فعالیت در وجود او به سوی جهاد و تلاش و نیکیها گردد و میان او و گناه سد مستحکمی ایجاد کند، این است حقیقت "ذکر"

که آن همه آثار و برکات در روایات اسلامی برای آن بیان شده است.

در حدیث می‌خوانیم که از وصایایی که پیامبر به علی ع فرمود این بود:

(یا علی ثلاث لا تطيقها هذه الامة المواساة للاخ في ماله و انصاف الناس من نفسه و ذکر الله علی کل حال، و لیس هو سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر و لکن اذا ورد علی ما یحرم علیه خاف الله عز و جل عنده و ترکه:

ای علی سه کار است که این امت طاقت آن را ندارند (و از همه کس ساخته نیست) مواسات با برادران دینی در مال، و حق مردم را از خویشان دادن، و یاد خدا در هر حال، ولی یاد خدا (تنها) سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر نیست، بلکه یاد خدا آن است که هنگامی که انسان در برابر حرامی قرار می‌گیرد از خدا بترسد و آن را ترک گوید" (۱)).

در حدیث دیگری می‌خوانیم علی ع فرمود:

الذکر ذکران: ذکر الله عز و جل عند المصيبة و افضل من ذلك ذکر الله عند ما حرم الله عليك فيكون حاجزا

: ذکر دو گونه است: یاد خدا کردن به هنگام مصیبت (و شکیبایی و استقامت ورزیدن) و از آن برتر آن است که خدا را در برابر محرمات یاد کند و میان او و حرام سدی ایجاد نماید) (۲)).^۱

^۱ . (۱ و ۲) سفینة البحار جلد ۱ صفحه ۴۸۴.

و به همین دلیل است که در بعضی از روایات ذکر خداوند به عنوان يك سپر و وسیله دفاعی شمرده شده است، در حدیثی از امام صادق ع می‌خوانیم که روزی پیامبر رو به یارانش کرد و فرمود:

اتخذوا جننا فقالوا يا رسول الله امن عدو قد اظلنا؟ قال لا، و لكن من النار قولوا سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر "سپرهایی برای خود فراهم کنید عرض کردند ای رسول خدا ص آیا در برابر دشمنان که اطراف ما را احاطه کرده و بر ما سایه افکنده‌اند؟ فرمود نه، از آتش

(دوزخ) بگوئید: سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر (خدا را به پاکی بستائید و بر نعمتهایش شکر گوئید و غیر از او معبودی انتخاب نکنید و او را از همه چیز برتر بدانید)

و اگر می‌بینیم در پاره‌ای از احادیث، پیامبر به عنوان "ذکر الله" معرفی شده، نیز به خاطر آن است که او مردم را به یاد خدا می‌اندازد و تربیت می‌کند.

از امام صادق ع در تفسیر "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" نقل شده است که فرمود:

بمحمد تطمئن القلوب و هو ذكر الله و حجابہ:

" به وسیله محمد دلها آرامش می‌پذیرد و او است ذکر خدا و حجاب او!!" ^۱

در روایات متعددی در مورد تاثیر ذکر بر آرامش روانی وجود دارد به عنوان نمونه این روایت از پیامبر اکرم (ص) وجود دارد که فرمودند:

پیامبر (ص) فرموده‌اند: هیچ قومی برای ذکر خدا نمی‌نشینند و جلسه تشکیل نمی‌دهند، مگر اینکه سروشی از آسمان به آنان ندا می‌دهد که برخیزید، سیئات شما به حسنات تبدیل شد و همه‌تان آمرزیده شدید و هیچ گروهی از مردم

زمین برای ذکر خداوند به زمین نمی‌نشینند، مگر اینکه گروهی از فرشتگان هم همراه ایشان به زمین می‌نشینند. و همان حضرت فرموده‌اند: هیچ قومی برای ذکر خدا به زمین نمی‌نشینند، مگر اینکه فرشتگان آنان را احاطه می‌کنند و رحمت آنان را فرا می‌گیرد و آرامش بر آنان فرو می‌آید. من هم آنان را یاد می‌کنم.

^۱ . تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص: ۲۱۸

مراد از (ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجّه انسان به خداست. درتزام زندگی وانبوهی کارها و تنگناهایی موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. ازاین روسزاوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات و هیجانات و درگیریهاست و اعمار شرق و غرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است.

دراین مورد میتوان به انواع ذکر در قرآن کریم و روایات اشاره کرد

۱, ۳, ۱, ۳ نماز:

یکی از انواع ذکر در قرآن کریم به نماز یاد شده است و این نماز میتواند مایه ی آرامش انسان قرار گیرد

دراین آیه شریفه "اقم الصلوه لذكري"^۱ (نماز را برای یاد من به پا دار)

پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مانوس باشد. بهترین راه انس به خدا، یاد اوست. و بهترین نوع یاد خداوند هم (نماز) است.

در آیه دیگری نماز را به عنوان ذکر بیان کرده است

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ))^۲

۱ . طه ۱۴

۲ . جمعه ۹

هان ای کسانی که ایمان آوردید هنگامی که در روز جمعه برای نماز جمعه اذان داده می‌شود به سوی ذکر خدا بشتابید و دادوستد را رها کنید، اگر بفهمید این برای شما بهتر است

یامبر خدا (ص) را هر گاه چیزی غمگین می‌کرد، از روزه و نماز کمک می‌گرفت^۱

دز بیان تفسیر المیزان اینگونه آمده است

(("يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ... " منظور از نداء برای نماز جمعه، همان اذان ظهر روز جمعه است، هم چنان که در آیه " وَإِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُوًا "، نیز مراد همین است.

کلمه " جمعه " - به ضم حرف جیم و میم، یا به ضم جیم و سکون میم - به معنای یک روز از هفته است، که عرب قدیم آن را " یوم العروبة " می‌گفته‌اند، و سپس آن را جمعه خوانده‌اند، و این نام بیشتر مورد استعمال قرار گرفت. و منظور از نماز روز جمعه همان نمازی است که مخصوص روز جمعه تشریح شده. و منظور از " سعی به سوی ذکر خدا " دویدن به سوی نماز جمعه است. و مراد از " ذکر خدا " همان نماز است، هم چنان که در آیه " وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ " به طوری که گفته‌اند مراد نماز است.

ولی بعضی گفته‌اند: منظور از " ذکر خدا " در خصوص آیه مورد بحث خطبه‌های قبل از نماز است. و جمله " وَذَرُوا الْبَيْعَ " امر به ترك بیع است، و به طوری که از سیاق برمی‌آید در حقیقت نهی از هر عملی است که انسان را از نماز باز بدارد، حال چه خرید و فروش باشد، و چه عملی دیگر. و اگر نهی را مخصوص به خرید و فروش کرد، از این باب بوده که خرید و فروش روشن‌ترین مصداق اعمالی است که آدمی را از نماز باز می‌دارد.

و معنای آیه این است که: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! وقتی در روز جمعه برای نماز جمعه اذان می‌گویند، تندتر بدوید، و برای رسیدن به نماز از خرید و فروش و هر عملی که شما را از نماز باز می‌دارد دست بردارید.^۲

در مورد تاثیر نماز در آرامش خانواده حدیثی از امام صادق (ع) نقل شده است :

^۱ . (مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام / ترجمه تنبیه الخواطر، ص: ۵۵۵)

^۲ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص: ۴۶۲

زنی خدمت حضرت میرسد و بیان میدارد که همسرش نسبت به او بی علاقه است و زنان دیگر را دوست دارد

امام صادق (ع) به آن زن میفرماید: (علیک بصلات الیل) برتوباد به نماز شب

آن زن بعد انجام دستور خدمت حضرت میرسد و ضمن بیان تشکر از امام صادق (ع) میگوید بعد از آنکه التزام به نماز شب پیدا کردم شوهرم مرا بسیار دوست داشته و علاقه مند شده است

از این روایت به دست می آید یکی از مواردی که میتواند حتی در روابط بین زن و شوهر اثر گذار باشد نماز است و خصوصاً نمازهای مستحبی که میتواند در فضای خانواده آرامش بخش بوده و علایق را زیاد کند.

۲، ۳، ۱، ۳، ۵۴:

از اقسام دیگر ذکر که در قرآن کریم از آن یاد شده است دعا در پیشگاه خداوند است که میتواند به قلب انسان ها آرامش و سکونت دهد

انسان در امواج زندگی و در کش و قوس رنج ها به تکیه گاهی نیازمند است که به آن پنبه ببرد و درون پر اضطراب خود را بدان آرام بخشد. خواندن دعا و تضرع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می کند. دعا و نیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است.

قرآن هم به اثر آرامش بخشی دعا اشاره می کند. آنجا که می فرماید:

«خذ من اموالهم صرقة تطهرهم و تزکیهم بها وصلّ علیهم انّ صلوتک سکن لهم واللّه سمیع علیم»^۱

(از اموال آنها صدقه ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی و پرورش دهی، و به آنها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست).

۱. توبه ۱۰۳

اینکه خداوند به پیامبر (ص) می فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان و مال آنهاست. و نفوس آنها به دعای پیامبر سکونت و آرامش می یافت.

در تفسیر المیزان علامه طباطبایی اینگونه دعا را بیان کردند :

((و کلمه "صل" از "صلاة" و به معنای دعا است، و از سیاق استفاده می شود که مقصود از این دعا، دعای خیر به جان و مال ایشان است،

هم چنان که از سنت چنین به یادگار رسیده که آن جناب در برابر کسی که زکات می داده چنین دعا می کرده که: خدا به مالت خیر و برکت مرحمت فرماید.

و در جمله "إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ" کلمه "سکن" به معنای چیزی است که دل را راحتی و آرامش بخشد، و منظور این است که نفوس ایشان به دعای تو سکونت و آرامش می یابد، و این خود نوعی تشکر از مساعی ایشان است، هم چنان که جمله "وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" مایه آرامشی است که دل‌های مکلفینی که این آیه را می شنوند و یا می خوانند بوسیله آن سکونت می یابد.)^۱

و در تفسیر مجمع البیان در بیان این آیه آورده است:

((«وَصَلِّ عَلَيْهِمْ» دستوری است از خدای تعالی به پیغمبر خود- صلی الله علیه و آله- که چون از آنها صدقه (یا زکات) را دریافت کردی برای قبولی صدقه شان درباره آنها دعا کن، چنانچه در اینگونه موارد میگویند: خدا در برابر آنچه داده ای پاداش نیکت دهد و به باقیمانده مالت برکت دهد. و در روایت است که چون مردمی صدقه بنزد آن حضرت می آوردند درباره آنها اینگونه دعا میکرد «اللهم صلّ عليهم» (خدایا بر اینان رحمت فرست) و بخاری و مسلم در کتاب صحیح خود از عبد الله بن ابی اوفی - که از اصحاب بیعت شجره است- روایت کرده اند که چون صدقه برای آن حضرت آورد چنین دعا کرد: «اللهم صلّ علی آل ابی اوفی» (خدایا بر خاندان ابی اوفی رحمت فرست).

((إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ» یعنی دعاهای تو مایه آرامش دل آنها است، و ابن عباس گفته: یعنی رحمتی است برای آنها، و قتاده و کلبی گفته اند: یعنی برای آنها مایه اطمینان قلبی است که خدا آن را از آنها پذیرفته است، أبو عبیده گفته: یعنی موجب ثبات و استقامت آنها میباشد.

^۱ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۹، ص: ۵۱۳

«وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» و خدا دعای تو را می شنود و بحال آنها در مورد صدقه هاشان دانا است.))^۱

باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدت و اضطراب می شود، زیرا مؤن می داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفع آنها امید وار است.

"وقال ربکم ادعونی استجب لکم"

(بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را)

پس بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانیها و ناراحتیها و رسیدن به آرامش و امنیت، رو آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است.

در روایتی از امام صادق (ع) نقل است

فرمودند: (کان ابی اذا حزنه امر جمع النساء و الصبیان ثم دعا و آمنو)

(پیوسته اینگونه بود که هرگاه چیزی پدرم را اندوهگین می ساخت امر مینمود زنان و کودکان جمع شوند سپس دعا میکرد و آنها آمین میگفتند)^۲

از این روایت برداشت میشود زمانی که در فضای خانواده ناراحتی و مشکلی ایجاد میشود بهتر است پدر خانواده اعضای دیگر را جمع کرده و همه با هم دست به دعا بردارند تا خداوند مشکل را حل کند

^۱ . ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص: ۲۰۵

^۲ . کلینی. الکافی. ج ۲ ص ۴۸۷

۳, ۱, ۳, ۳. قرآن

از دیگر موارد و مصادیق ذکر در قرآن کریم خود قرآن است و انس با این صحیفه نورانیست قرآن که خود یک نسخه شفا بخش برای همه دردها می باشد، خود را به عنوان یک عامل جهت تسکین قلبها و محکم کردن دل و آرام بخش معرفی می کند. و هر کس با این نسخه الهی انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود.

در این آیه شریفه قرآن به عنوان ذکر معرفی شده است

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ^۱

ما قرآن را نازل کردیم، و ما بطور قطع آن را پاسداری می کنیم.

در تفسیر نور اینگونه بیان شده است

((قرآن ذکر است، «نَزَّلْنَا الذِّكْرَ» و اعراض از ذکر و قرآن، انسان را به بدبختی می کشاند. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»^۲

قرآن ذکر است و تنها با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» «(۲)»^۳

۱ . حجر ۹

۲ . طه ۱۲۴

۳ . تفسیر نور، ج ۴، ص: ۴۴۵

و در روایت هم به آرامش و رهایی از غم و ناراحتی اشاره شده است

قطب راوندی در کتاب لب اللباب روایت می‌کند که: «پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آیه ملک را به معاذ بن جبل آموخت و فرمود: بر روی زمین، مسلمان گرفتار یا اندوهگین یا بدهکاری نیست که خداوند را این‌گونه بخواند، مگر آن‌که خدا گرفتاری‌اش را برطرف می‌کند و اندوهش را می‌زداید و بدهی‌اش را می‌پردازد.»^۱

در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می‌کند:

«أَتَمَّ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَجَلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلَيْتَ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»^۲

(مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می‌شود دل‌هایشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود ایمانشان افزون‌تر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.)

از جمع بندی این چند آیه می‌توان به این نتیجه رسید که: آرامش و اطمینان قلوب و دل‌ها و نفوس، نصیب قاریان و تلاوت کنندگان قرآنی می‌شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند و هر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می‌رود و هر چه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امنیت بیشتری را احساس می‌کنند.

۴، ۱، ۳. توکل:

توکل از ریشه (وکل) می‌باشد. و به معنی وکیل گرفتن و واگذاری کارها به وکیل می‌باشد.

۱. لب اللباب ص ۷۸

۲. انفال ۲

در مجمع البحرين آمده است که: ((التوکل علی الله: انقطاع العبد فی جمیع ما یأمله من المخلوقین

یعنی: «بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد» و این است معنای توکل بر خدا. ^۱

قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را "توکل" و اگذاری همه امور به خدا معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم

((ویرزقه من حیث لایحتسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شیء قدراً))

"و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند و خدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است" ^۲

کسانی که در زندگی احساس فقر و ناداری می کنند و یا دچار ناراحتیها و نگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست و فنا ناپذیر است اعتماد کنند. و خود را به او بسپارند. و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی کند. و در برابر حوادث سخت مقاوم است. و همین حالت موجب می

^۱ . مجمع البحرين ج ۱ ص ۴۴

^۲ . طلاق ۳

شود که او در درون خود احساس امنیّت و آرامش کند و لذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها و مشکلات را تحمّل می کند.

در حدیث معراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص) در پیشگاه خداوند سؤال کرد که: "ایّ العمال افضل" فرمود: "لیس شیء عندی افضل من التوکل علیّ والرضا بما قسمت" یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من و راضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست.

علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان می فرماید: ((مؤمن ابن ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم شمارد و به این جهت از آن محرمات کام نگیرد، خوشی زندگی اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار گردد، نه، این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده و خداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. (ومن یتوکل علیّ الله فهو حسبه) کسی که بر خدا توکل کند از نفس و هواهای آن و فرمانهایی که می دهد خود را کنار بکشد و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد و عملی را که خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهد و به عبارتی دیگر به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند، (فهو حسبه) چنین کسی که خدا کافی و کفیل او خواهد بود و آن وقت آنچه که او آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای فطرتش مایه خوشی و زندگی و سعادت خود تشخیص می دهد نه آنچه را که واهمه کاذبش سعادت و خوشی می داند. و اینکه فرمود: خدا کافی و کفیل اوست علّت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سببها به او منتهی می شود.))^۱

^۱ . تفسیر المیزان . علامه طباطبایی ج ۵

به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی میتواند آرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همه قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. و اگر وکالت همه امور زندگی اش را به او بسپارد یقیناً احساس آرامش به او دست خواهد داد و نگران نتیجه و عاقبت کار نیست چرا که عاقبت همه امور به دست خداست.

۵، ۱، ۳. تقوی و پرهیزگاری:

تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است و به این معنی که انسان خود را از زشتیها و بدیها و آلودگیها و گناهان نگه می دارد^۱ تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند و در واقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ و از تند رویهای خطرناک، باز می دارد.

به همین دلیل امیر المؤمنین علی (ع) تقوا را به عنوان دژ نیرومند در برابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می فرماید:

"اعلموا عبادالله أنّ التقوی دار حصن عزیز" (ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه ای محکم و غیرقابل نفوذ است.)^۲

در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده است یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود و می توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است، آیه شریفه:

(الا إنّ اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الذین آمنوا وکانوا یتقون لهم البشری فی الحیوه الدنیا والآخره....)

«آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند و (از مخالفت فرمان

خدا) پرهیز می کردند در زندگی دنیا و آخرت، شاد (و مسرور)ند.^۳

^۱ . مصباح الشریعة / ترجمه مصطفوی، متن، ص: ۲۳۲

^۲ . نهج البلاغة (للصبحی صالح)، ص: ۲۲۲

^۳ . یونس ۶۲

که در این آیه اهل ایمان و تقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می‌برند. در مجمع البیان آمده است که: خوف از نظر معنی با فزع و جزع نظیر یکدیگرند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. و مقابل آن امنیت و آرامش است. و حزن، سختی اندوه است و مقابل آن سرور و خوشحالی است.

پس با توجه به این آیه می‌توان گفت که دوستان و اولیای الهی که خود را متصف به دو صفت ایمان و تقوا کرده باشند، در دنیا و آخرت در امنیت و آرامش به سر می‌برند و این وعده ای است از طرف خداوند، و خداوند هم خلف وعده نمی‌کند.

دو نکته از المیزان ذیل این آیه:

۱- قرآن با آوردن کلمه (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته‌اند. فرموده: (الَّذِينَ آمَنُوا) و سپس بر این جمله عطف کرده که (وكانوا يتقون) و با آوردن این جمله می‌فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائماً تقوی داشته‌اند و معلوم می‌شود که ایمان ابتدایی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان و تقوای افراد معمولی متقاربند و با هم پیدا می‌شوند و یا بر عکس اولیاء خدا، اول ایمان در آنان پیدا می‌شود و بعداً به تدریج دارای تقوا می‌گردند، آن هم تقوایی مستمر و دائمی. پس منظور از ایمان مرتبه دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبه اول که در افراد معمولی یافت می‌شود.

۲- ترس و ناراحتی که از احوال طبیعی و عارضی انسانهاست و یک امر فطری به حساب می‌آید، چگونه می‌توان آن را از وجود اولیای خدا منتفی دانست؟

در پاسخ باید گفت: حزن و خوف از احوال طبیعی و عارضی است که در طبیعت همه انسانها وجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف و اندوه و حبّ و بغض را از خدا می داند و این اولیاء الهی از هیچ چیزی نه در دنیا و نه در آخرت نمی ترسند و اندوهناک نمی شوند و تنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان و تقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ يك از طوفانهای زندگی آنها را تکان نمی دهد. بلکه به مضمون روایت (المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می دهند.)^۱

۶، ۱، ۳. توبه:

توبه و بازگشت از گناه و حرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرّب و دوستی با خدا، تبدیل کننده سیئات به حسنات و مایه امید ناامیدان و نخستین مقام عارفان و اولین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همه خواصی که دارد یک خاصیت ویژه و ممتاز، برای توبه کننده دارد، و آن ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است. چرا که کسی که خود را گناه کار می داند در يك بحران روحی به سر می برد که با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش و سکون خاطر فرد می شود.

راغب می گوید: «التوب: ترك الذنب علي اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار علي ثلاثة اوجه: اما ان يقول المعتذر: لم افعل، او يقول: فعلت لاجل كذا، او فعلت واسأت وقد فعلت ولا رابعلذلك وهو الاخير هو التوبه»

^۱ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۰، ص: ۱۳۴

"توب (که عبارت دیگر توبه است) به معنای ترك گناه، به زیباترین صورت است. و آن رساترین و بلیغترین وجه از وجوه معذرت خواهی است. زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: یا آنکه شخص عذرخواه می گوید: فلان کار را نکردم، یا می گوید: آن کار را کردم ولی منظورم از این کار چنین وچنان بوده است (به تعبیر بهتر در صدد توجیه کردن کار خود بر می آید و موجهد انستن آن)، یا اینکه می گوید: آن کار را کرده ام (و یا آن گناه را کرده ام) ولی بد کرده ام و دیگر بار تکرار نخواهم کرد و از آن دست خواهم کشید، قسم چهارمی برای عذر خواهی متصوّر نیست و قسم آخر، همان توبه است." ^۱

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه ای اشاره به موضوع مورد بحث ما دارد و به گونه ای آرامش را در نهاد گنه کاران ایجاد می کند و آنها را به رحمت الهی امید وار می سازد این آیه شریفه است که: «قل یا عبادي الذین اسرفوا علي انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله انّ الله یغفر الذنوب جمیعا انّه هو الغفور الرحیم» ^۲

(بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.)

چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است و موجب تخلیّة روان از فشار گناه می شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می گیرد. و وقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می کند.

^۱ . مفردات راغب ج ۲ ص ۹۸

^۲ . زمر ۵۳

عَلَامَةُ طِبَا طِبَائِي (رضوان الله تعالى عليه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده اند:

«یکی توبه خدا، که عبارت است از برگشتن خدا به سوی عبد "به رحمت"، و دیگری توبه عبد، که عبارتست از برگشتن بنده به سوی خدا "به استغفار" و دست برداشتن از معصیت»^۱

علمای اخلاق راجع به شرط قبولی توبه و پذیرش آن در کتابهایشان به این بحث پرداخته اند و از مجموع مطالبی که وجود دارد به این جمع بندی می توان رسید که شرط پذیرش توبه به سه صورت خلاصه می شود:

۱- رجوع و برگشت از گناه ۲- ندامت و پشیمانی واقعی از گناه ۳- عزم بر ترک گناه و تکرار نکردن آن.

در روایات هم به تاثیر توبه در برقراری آرامش اشاره شده است

امام کاظم (علیه السلام) میفرمایند:

«و أَحَبَّ الْعِبَادِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الْمُفْتَنُونَ التَّوَابُونَ»؛

(محبوب ترین بندگان در پیشگاه خدا، آنهایی هستند که در فتنه (گناه) واقع شوند و بسیار توبه کنند)

امام باقر (ع) نقل می کند که امیر مؤمنان (ع) فرمودند:

(وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْمَعَاصِي وَكَسَبَةَ الذُّنُوبِ إِذَا هُمْ حُذِرُوا زَوَالَ نِعَمِ اللَّهِ وَحُلُولَ نِعْمَتِهِ وَتَحْوِيلَ عَافِيَتِهِ أَيْقَنُوا أَنَّ ذَلِكَ مِنَ اللَّهِ جَلَّ ذِكْرُهُ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيهِمْ، فَأَقْلَعُوا وَتَابُوا وَفَزَعُوا إِلَى اللَّهِ جَلَّ ذِكْرُهُ بِصِدْقٍ مِنْ بَيِّنَاتِهِمْ وَإِقْرَارٍ مِنْهُمْ بِذُنُوبِهِمْ وَإِسَاءَتِهِمْ لَصَفَحَ لَهُمْ عَنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَإِذَا لَأَقَالَهُمْ كُلَّ عَثْرَةٍ وَلَرَدَّ عَلَيْهِمْ كُلَّ كَرَامَةٍ نِعْمَةٍ، ثُمَّ أَعَادَ لَهُمْ مِنْ صَلَاحِ أَمْرِهِمْ وَمِمَّا كَانَ أَنْعَمَ بِهِ عَلَيْهِمْ كُلِّ مَا زَالَ عَنْهُمْ وَأَفْسَدَ عَلَيْهِ.^۲

. اگر چنانچه نافرمان ها و گنهکاران در آن وقتی که از زوال نعمت خدا و رسیدن انتقامش و دگرگون شدن عافیتش بر

^۱ - ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص: ۴۲۵

^۲ . الکافی، ج ۸، ص ۲۵۶، ح ۳۶۸.

حذر می‌شدند، به این مطلب یقین پیدا می‌کردند که اینها از طرف خداست و به واسطه اعمال خود آنهاست، و در آن حال دست می‌کشیدند و توبه می‌کردند و از روی راستی و درستی و صفا و اعتراف به گناه خویش به درگاه خدای - جل ذکره - پناه می‌بردند، خداوند از همه گناهانشان چشم‌پوشی می‌کرد، و از هر لغزشی که از آنها سر زده بود، در می‌گذشت و هر نعمتی که به آنها اکرام کرده بود، بدانها باز می‌گرداند و هر نوع صلاح کارشان و هم چنین هر نعمتی را که از ایشان گرفته بود و بر ایشان تباه ساخته بود، بر ایشان باز می‌گرداند))

بر اساس این آیات و روایات به دست می‌آید که در بسیاری از اوقات در خانواده زمانی که اشتباهاتی توسط یکی از اعضای خانواده صورت می‌گیرد باید بدانند که این مسائل برگرفته از دوری خدا و معنویات است و به وسیله ی توبه به سمت خداوند میتوان به نعماتی که از جمله ی آنها آرامش است دست پیدا کرد

۷، ۱، ۳. عفت و پاکدامنی:

عَفَّتْ "نقطه مقابل شکم پرستی و شهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می‌شود.

راغب در مفردات عَفَّتْ را اینگونه معنی می‌کند که، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از علبه شهوت باز می‌دارد. و عقیف کسی است که دارای این وصف باشد. "^۱

حال رابطه عفت و پاکدامنی با آرامش در چیست؟

باید گفت: اولاً نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و طهارت و پاکی نفس يك آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.

^۱ . " مفردات راغب ج ۳ ص ۳۲

و ثانيا انسانهاي عفيف فکرشان کمتر به امور جنسي و شهوي مشغول مي شود و وقتي فکر آنها کنترل شد دل مشغولي آنها نسبت به اين امور کمتر خواهد شد و لذا تعادل روحي پيدا مي کنند. براي همين انسانهاي عفيف به مراتب از افراد لا ابالي و هوس باز و... از آرامش روحي و تعادل شخصيتي بيشتري در زندگي بر خوردارند.

يکي از آياتي که مي توان اين مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است:

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ»^۱

(به مؤمنان بگو چشمهاي خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گيرند، و عفاف خود را حفظ کنند، اين براي آنها پاكيزه تر است، خداوند از آنچه انجام مي دهند آگاه است.)

در اين آيه به دو مسئله مهم که رعايت کردن آنها موجب طهارت و پاكي انسان مي شود اشاره مي کند، که هر دوي آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم و پوشاندن و حفظ کردن عورتين از نگاه ديگران، از لوازمات پاکدامني و عفاف هستند.

امام علي - عليه السلام - فرمود: «مَنْ غَضَّ طَرْفَهُ أَرَاخَ قَلْبِهِ» «آنکه از نامحرم چشم خود را فرو نهاد، قلبش را راحت کرده است.»^۲

کنترل چشم يکي از دستورات مهم علماي اخلاق براي کنترل فکر و جلوگیری از اندیشه هاي باطل است. چراکه وقتي چشم کنترل شد و آنچه که نمي بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتاً مشغول این امور نمی شود. و وقتي فکر انسان

^۱ . نور ۳۰

^۲ . (شرح غررالحکم، آمدی، ج ۵، ص ۴۴۹)

مشغولیت نداشت، قلب هم مشغولیت پیدا نمی کند. و نتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی و آرامش فکری و آرامش جسمی و... می شود.

نکته:

" یغضّوا" درآیه گذشته از ماده غَضّ به معنی کم کردن و نقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می رود.

بنا براین آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو ببندند، بلکه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. و این تعبیر لطیفی است، به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست و یا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می شود، بخواهد چشم خود را به کلی ببندد ادامه راه رفتن و مانند آن برای او ناممکن می شود. اما اگر نگاه را از صورت و اندام او برگیرد و چشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است و آن صحنه ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلی حذف کرده است.

دراین ایه علاوه بر اینکه حفظ چشم و کنترل آن را راه رسیدن به پاکی و آرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی و عدم ارتکاب به زنا و پوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش و پاکی معرفی فرموده است.

" یحفظوا فروجهم ذلك ازکی لهم " ^۱

^۱ . نور ۳۰

" این دوروش (یعنی کنترل چشم و پوشش شرمگاه از نگاه دیگران) برای دین و دنیای افراد نافع تر و برای پاک ماندن از تهمت مفیدتر و به تقوی نزدیکتر است "

برای همین وقتی کسی خود را از تعرض و برخورد با نامحرمان حفظ کند یقیناً تهمت ارتکاب فساد و فحشاء و منکرات با او زده نمی شود و در نتیجه اعصاب و روان او به هم ریخته نمی شود و جنگ و دعوا و خونریزی بر پا نمی گردد. و از طرفی " حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها و عواقب ناگوار بیماریهای آمیزشی حفظ می کند "

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند و آنها را به نابودی و از هم پاشیدگی می کشاند، شیوع بیماریهایی است که در اثر بی بند و باری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می شود.

یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا و آمیزشهای جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه مورد طرد واقع می شوند و افراد با دید بد به آنها نگاه می کنند.

برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی و روانی می شوند و همیشه مضطرب و پریشان حال هستند. در محیط خانواده . آن خانواده ای که به این مسئله اهمیت نمی دهند دچار مشکلات فراوانی هستند که از جمله ی آنها طلاق است که امروزه گریبان گیر بسیاری از خانواده هاست

حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند و چشم خود را از گناه و ارتکاب به گناه می پوشانند و دامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند و در نهایت زندگی شان سرشار از آرامش و امنیت می شد

۸، ۱، ۳. رضایت به قضا و قدر الهی :

«رضا» در فارسی به مفهوم خشنودی و رضایت است.^۱ این واژه نقطه مقابل «سَخَط» به معنای ناخشنودی می‌باشد.^۲ راضی به کسی می‌گویند که بر آنچه بر او مقدر شده، خشمگین و ناراضی نمی‌گردد و از عمل اندک خود، خشنود نیست^۳

بنابراین، «رضا» ضدّ سَخَط است «و عبارت است از ترك اعتراض بر مقدرات الهیه در باطن و ظاهر، قولاً و فعلاً»^۴

بنابر روایت‌ها، رضا سرآمد طاعت الهی است.^۵

همچنین در روایتی از امام سجّاد (علیه السلام) نقل شده است: «بالاترین درجه‌ی زهد، پایین‌ترین درجه‌ی ورع و بالاترین درجه‌ی ورع، پایین‌ترین درجه‌ی یقین و بالاترین درجه‌ی یقین، پایین‌ترین درجه‌ی رضاست.»^۶ بر اساس این روایت، رضا، بالاترین درجه‌ی یقین می‌باشد و نسبت به مقامات زهد و ورع و یقین، از جایگاه والایی برخوردار است.

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) به نقل از جبرئیل در تفسیر رضا فرموده: راضی کسی است که به آنچه از دنیا به او می‌رسد، یا نمی‌رسد، خشمگین نمی‌گردد و از نفس خود نیز به کمی عمل رضا نمی‌گردد.^۷

در روایت‌های دیگری از ائمه اطهار (علیهم السلام) اصل رضا در اعتماد به خداوند سبحان دانسته شده که این خود،

۱. عمید، حسن، فرهنگ عمید، ج ۲؛ دهخدا، علی اکبر، لغت نامه‌ی دهخدا، ج ۱.

۲. ابوالحسین احمد بن فارس بن زکریا، معجم مقاییس اللغه، ج ۲: ۴۰۲.

۳. الفیومی، احمد بن محمد بن علی، مصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، ج ۱ و ۲، ص ۲۲۹

۴. نراقی، ملا احمد، معراج السعادة، ص ۷۴۶.

۵. محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۴، ص ۱۴۳.

۶. محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۴، ص ۱۴۳

۷. همان، ص ۱۴۵

ثمره‌ی یقین است و نیز رضا، یقین، تسلیم و قناعت از مفاهیم مرتبط به هم معرفی گشته‌اند.^۱

در اصطلاح عرفانی، رضا، مقامی شریف و بلکه، نهایت مقامات است.^۲

همچنین بنا بر نظر عرفا، اگر کسی در این مقام قرار گرفت، گویا گامی در بهشت برداشته، زیرا روح و فرح که از لوازم اهل بهشت است، در رضا و یقین قرار دارد. نیز تسمیه‌ی نگهبان بهشت به «رضوان» به همین معنا اشاره می‌کند. رضا از یقین متولد می‌گردد.^۳

بیشتر صوفیان معتقدند، رضا، ثمره‌ی محبت کامل به خداست و عبارت است از اینکه «قلب بنده در تحت حکم خداوند ساکن باشد و به تقدیر اذعان کند و معتقد شود که خداوند در قسمت، غلط نکرده و هیچ‌گاه خطایی بر قلم صنع نرفته است و هرکه را هرچه داده، بجا داده، پس حسد نبرد و به داده‌ی خدا اعتراض نکند، بلکه هرچه واقع شود، همه را خیر بیند و به آن راضی باشد و به عقیده‌ی صوفیه، این است معنای آیه‌ی «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ». صوفی کاملی که در مقام رضا واقع باشد، حتی در پیشامد بلا، لب به دعا نگشاید، یعنی طلب از خداوند که قضا را تغییر دهد، خلاف رضا باشد. صوفی متوکل و راضی طبعاً «آن‌بین» است؛ یعنی پیوسته به فکر حال است؛ نه به گذشته کاری دارد و نه خود را به آینده مشغول می‌سازد؛ به قول جلال الدین رومی:

صوفی ابن الوقت باشدای رفیق *** نیست فردا گفتن از شرط طریق^۴

برخی عرفا رضا را در ترك اختيار دانسته و بعضی سکونت و آرامش قلب در برابر فرمان و قضای الهی معنا کرده‌اند.

^۱ . همان جا.

^۲ . سراج، ابونصر، ترجمة اللمع فی التصوف، ص ۱۰۶.

^۳ . کاشانی، عزالدین، مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة، ص ۳۹۹.

^۴ . غنی، قاسم، تاریخ تصوف در اسلام، ج ۲، ص ۳۱۲ و ۳۱۳.

همچنین رضا، شادمانی قلب به گذشت قضا و یا پذیرفتن حکم الهی با شادمانی بیان شده است.^۱

در دیدگاه عرفانی، رضا و محبت هرگز از بنده مفارقت نمی‌کنند، نه در دنیا و نه در آخرت، برخلاف خوف و رجا که در آخرت از انسان مفارقت کنند.^۲

توان به این نتیجه رسید که متعلق رضا، امور تکوینی و مربوط به مسائلی است که از دایره با توجه به آنچه گفته شد، می‌تواند ی تکلیف انسان خارج است و این مسئله، هیچ منافاتی با امور تکلیفی انسان ندارد. بنابراین، انسانی که به مقام رضا رسیده، از باب انسان بودن خود، مکلف به انجام اموری چون تلاش در زندگی، بهره گرفتن از مسیبت در عالم ای ترک این امور را به دلیل هستی، دعا کردن و... است. هیچ کدام از این امور با رضا منافاتی ندارد و اگر عده اند و برداشت صحیح و درستی از آن ندارند. دانند، مفهوم واقعی رضا را متوجه نشده‌بر خورداری از مقام رضا جایز می‌گشاید؟ در پاسخ باید گفت: ای مطرح گردد که پس چرا صوفی کامل در مقام رضا لب به دعا نمی‌شاید در اینجا شبهه گونه که اشاره گردید، او از خداوند، طلب تغییر قضا را ندارد و این خلاف رضاست، وگرنه خداوند، خود، دعا را همان کلید سعادت و رسیدن انسان به حاجات دانسته است

. آثار و فواید رضا به قضای الهی در زندگی

بر خورداری از مقام رضا و بهره‌مند بودن از این فضیلت عالی اخلاقی باعث به وجود آمدن آثار و فواید فراوانی در زندگی می‌شود و البته بهره‌مندی حداکثری از این‌ها به میزان شدت و ضعف رضا در انسان بستگی دارد. از جمله ثمرات رضا می‌توان به ایجاد آرامش، سلامت جسم و روح، قناعت، غنای روحی، اعتماد به کفایت رزق از طرف خدا، نفی حزن و اندوه، خورداری از اتهام در قضای الهی و.. اشاره کرد.

۱، ۸، ۱، ۳ رضا عاملی برای سلامت جسم

در روایتی از امام علی (علیه السلام) آمده است: (کسی که از آنچه خداوند به بندگانش تقسیم کرده، راضی باشد،

^۱ . کلاباذی، ابوبکر محمد بن اسحاق، التعرف لمذهب اهل التصوف، ص ۱۲۰

^۲ . سجادی، سیدجعفر، فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، ص ۴۲۱.

بدنش در استراحت و آسایش قرار می‌گیرد)^۱

درباره‌ی راز اینکه چرا رضایتمندی به قسمت رزق و روزی باعث آرامش و آسایش جسم انسان قرار می‌گیرد، باید به سخنی دیگر از آن امام همام اشاره کرد که خطاب به امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید: «ای فرزندم! بدان که رزق، دو رزق است: رزقی که تو به دنبال آن هستی و رزقی که آن به دنبال تو است... چه زشت است فروتنی به هنگام نیاز و ستم کاری به هنگام بی‌نیازی! دنیای تو برای تو همان قدر است که قیامت را اصلاح کنی و اگر به جهت آنچه از دستت رفته، نگران و ناراحت هستی، پس نگران باش برای همه‌ی آنچه در دست نداری».^۲

اگر انسان بداند رزق و روزی او مقسوم و مقدر است، جسم و روح خود را برای بیش از آنچه بر او مقدر شده، عذاب نمی‌دهد و سلامت خود را به خطر نمی‌اندازد. «ریشه‌ی سخت زندگی کردن، یکی این است که فکر می‌کنیم در این دنیا آمده‌ایم تا فقط رزق درآوریم، در حالی که آمده‌ایم در این دنیا، تا بندگی کنیم و خدا رزق ما را به عهده گرفته است و هرچه در بندگی خدا بیشتر همت کنیم، راحت‌تر رزق ما را تأمین می‌کند...». امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «اگر کسی راضی به رزق خدا شد، بر آنچه از دستش رفته، اندوهگین نمی‌شود، چون رزق هر کس ثابت است، پس آنچه از دست ما می‌رود، رزق ما نبوده، تا جای نگرانی باشد.»^۳

۲، ۸، ۱، ۳. رضا عاملی برای سلامت روح و آرامش

امام صادق (علیه السلام) راحتی و آسایش روح و روان انسان را در رضا و یقین دانسته، می‌فرماید: «راحتی و آسایش در رضا و یقین و ناراحتی و اندوه در شك و خشم است.»^۴

^۱ . محمدی ری شهری، همان، ج ۴، ص ۱۴۷.

^۲ . نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱.

^۳ . طاهرزاده، اصغر، جایگاه رزق انسان در هستی، ص ۸۳ و ۸۵.

^۴ . محمدی ری شهری، همان، ج ۴، ص ۱۴۷.

و نیز امام علی (علیه السلام) فرمود: «رضا حزن و اندوه را برطرف می‌کند».^۱

و هم ایشان فرمود: «چه خوب طرد کننده‌ای برای حزن و اندوه است، رضایتمندی به قضا».^۲

با توجه به روایت‌هایی که بیان شد و روایت‌های فراوان دیگری که در این زمینه از ائمه اطهار (علیهم السلام) نقل شده، می‌توان به این نکته‌ی مهم رسید که در رضایتمندی، نخستین کسی که بهره‌مند می‌شود، خود شخص راضی است؛ چرا که انسان با تلاش خود، به نتیجه ایمان دارد و می‌داند سررشته‌ی امور به دست کسی است که بهتر از هر کسی به صلاح کار ما آگاه است و به همین دلیل، به هر آنچه که خداوند برای او می‌پسندد، خرسند است

و به تعبیر باباطاهر:

یکی درد و یکی درمان پسندد *** یکی وصل و یکی هجران پسندد

من از درمان و درد و وصل و هجران *** پسندم آنچه را جانان پسندد

رُوی انّ جابر بن عبد الله الانصاری رضی الله عنه ابتلی فی آخره بضعف الهَرَم و العجز فزاره محمّد بن علیّ الباقر علیه السّلام فسأله عن حاله فقال انا فی حالة احبّ فیها الشّیخوخة علی الشّباب و المرض علی الصّحة و الموت علی الحیوة. فقال علیه السّلام: "اما انا یا جابر فان جعلنی الله شیخا احبّ الشّیخوخة و ان جعلنی شابّا احبّ الشّیوبة و ان امرضنی احبّ المرض و ان شفانی احبّ الشفاء و الصّحة و ان اماتنی احبّ الموت و ان ابقانی احبّ البقاء. فلما سمع جابر هذا الکلام منه قبّل وجهه و قال صدق رسول الله صلّی الله علیه و آله فانّه قال ستدرک لی ولدا اسمه اسمی یبقر العلم بقرا کما یبقر الثور الأرض فلذلک سمی باقر علم الأوّلین و الآخرین ای شاقّه."

روایت شده است که جابر بن عبد الله انصاری رضی الله عنه در اواخر عمرش به ضعف پیری و ناتوانی مبتلا شده

۱ . همان جا.

۲ . همان جا.

بود. امام باقر علیه السلام به دیدنش رفت و احوالش را پرسید، جابر گفت: من در حالی هستم که پیری را بر جوانی و مرض را بر سلامت و مرگ را بر زندگی ترجیح می دهم. امام باقر علیه السلام فرمود ای جابر! من این چنین نیستم که چیزی را بر چیز دیگر ترجیح دهم، پس اگر خدا مرا پیر کند پیری را دوست دارم و اگر جوان قرار دهد جوانی را دوست دارم و اگر مرا مریض کند مرض را دوست دارم و اگر شفایم دهد شفا و سلامت را دوست می دارم و اگر بمیراند مردن را دوست می دارم و اگر زنده نگه دارد زندگی را دوست می دارم خلاصه آن چه را که خداوند بخواهد تسلیم او هستم.

وقتی جابر این کلام را از امام شنید (پی به اشتباه خود برد و فهمید که ترجیح دادن در برابر خواسته خدا اعمال نظر کردن است) برخاست و صورت حضرت را بوسید و گفت: حقا که رسول خدا صلی الله علیه و آله راست گفت که فرمود: ای جابر! تو زنده می مانی و پسر مرا که هم اسم من است می بینی و او علم را می شکافد همان گونه که گاو زمین را می شکافد و به همین جهت شکافنده علم اولین و آخرین نامیده شده است

۹, ۱, ۳. محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران:

انسان تشنه محبت و نیکی می باشد. و اگر از محبت و نیکی و احسان کسی بهره مند شد، احساس آرامش و امنیت و جند او را می گیرد.

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

«بلي من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون»^۱

۲. ترجمه تفسیر المیزان ج ۱ ص ۳۸۸

۱. بقره ۱۱۲

(آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند و نیکوکار باشد پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می شوند)

پس می توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می کنند خداوند هم در مقابل آرامش و امنیت دنیا و آخرت آنها را فراهم می کند.

نیکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابی روحی را نصیب انسان می کند و یک آرامش روانی را به انسان می دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست

بلکه به تعبیر المیزان ((" مراد به احسان عمل صالح است. " بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش و امنیت در دنیا و آخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خدا بودن ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر و سیره عملی و روش دائمی داشتن)). ۲

امنیت و آرامش مطلق در دنیا و آخرت را از (ولا خوف علیهم ولا هم یحزنون) می فهمیم چون به صورت مطلق آمده است و مقید به قیدی نشده است. و به افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش و امنیت همیشگی و جاویدان را می دهد و به آنها می فهماند که " روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی شود و آثار امید بخشی اسلام و احسان و آرامش حاصل از آن و رهایی از انگیزه های خوف و حزن دائم همان گشوده شدن در بهشت بر روی مسلم و محسن می باشد.

بادیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «انما المومنون اخوه»^۱

^۱ - حجرات ۱۰

همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس و اضطراب دست می دهد. ولی وقتی با گروه باشد حس آرامش برای او ایجاد می شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند و برای حفظ گروه، محبت و احسان به آنها لازم است.

همکاری با دیگران و کمک مالی و معنوی به آنها در قالب انفاق و صدقه و هدیه و ایثار و گذشت و عفو و بخشش و... می تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند.

پیامبر (ص) در حدیث قدسی از محبت و تعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خداوندست یابی به آرامش و اطمینان و امنیت یاد می کند. آنجا که می فرماید: «قال الله تعالی: حقت محبتی للمتحابین فیّ و حقت محبتی للمتزاویرین فیّ، و حقت محبتی للمتجالسین فیّ، الذین یعمرون مساجدی بذكری، و یعلمون الناس النخیر، و یدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلمهم فی ظل عرشی و اسکنهم فی جواری و آمنهم من عذابی و ادخلهم الجنة قبل الناس بخمسائة عام یتنعمون فیها و هم فیها خالدون» پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (الا ان اولیاء الله لاخوف علیهم و لا هم یحزنون)^۱

و این محبت میتواند در کانون خانواده به شکل بسیار زیبایی در ایجاد آرامش برای اعضای خانواده اثر گذار باشد همین محبتی که خداوند در قلب پدر و مادر ایجاد کرده است برای تربیت صحیح فرزندان میتواند آرامش را برای فرزندان در محیط خانه و خانواده ایجاد کند و به همین ترتیب فرزندان نسبت به یکدیگر به شکل رابطه خواهر برادری هرچقدر محبت در این فضا بیشتر بشود آرامش هم بیشتر خواهد بود

۱۰، ۱، ۳. ازدواج:

^۱ . بحارالانوار ج ۷۲ باب ۳

خداوند رحمان در قران کریم هدف از ازدواج را سکونت مرد و زن بیان فرموده است و این متن تلاشی است برای شناخت همین هدف برای یافتن معنا و مفهوم ((لتسکنوا)) در ایه ۲۱ سوره مبارکه روم که معانی تعبیر و ویژگی های گوناگونی برای آن وجود دارد.

چند ترجمه برای ایه ۲۱ سوره مبارکه روم

ومن آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودت و رحمت ان فی ذلک لآیات لقوم (یتفکرون)

ترجمه علامه محمد حسین طباطبایی

واژ نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما افرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند

برخی از محققین واژه ((لتسکنوا)) در ایه ۲۱ سوره روم را رسیدن به آرامشی تفسیر کرده اند که حاصل کفویت است. ((کفو)) و ((کفو)) به معنای هم طراز و هم سنگ بودن در منزلت و ارزش است و در اصطلاح با هم جوردرآمدن معنا می شود.

خداوند در قران کریم در ایه ۲۶ سوره نور می فرماید: ((زنان خبیث و ناپاک از آن مردان خبیث و ناپاک اند و مردان ناپاک به زنان ناپاک تعلق دارند و در نقطه مقابل زنان پاک به مردان پاک و مردان طیب به زنان طیب و پاک تعلق دارند. قران کریم در ایه دیگری درباره ویژگی همسران می فرماید: آنان لباس شما هستند و شما لباس آنان هست^۱

از این رهگذر می توان لباس را نمادی برای کفویت دانست که از جهت تناسب با قامت و اندام ادمی برای زوج ایجاد آرامش میکند.

حضرت رسول می فرماید: ((زمانی که نزد شما خواستگاران هم کفو و هم شان آمدند دختران را شوهر دهید و در کار (آن ها منتظر حوادث ناگوار نباشید.))

بنابراین در این دیدگاه فلسفه و هدف ازدواج رسیدن به آرامش است و عشق آرامش الفت و مصاحبت جز با رعایت

^۱ . پاینده . ابواقاسم . نهج الفصاحه . ح ۱۹۳

همتایی و کفویت در انتخاب همسر به دست نمی آید و ((البته کفویتی که به معنای متناسب بودن است نه اینکه به معنای مثل و شبیه بودن باشد اما گاهی این تناسب در شبیه بودن است گاهی در هم جهت بودن و گاهی در مکمل بودن

البته گرچه کفویت به معنای هماهنگی هم فکری تناسب و سنخیت روانی اخلاقی و جسمی است بایستی به خاطر داشت هر دختر و پسری که به آغاز زندگی مشترک تصمیم می گیرند تفاوت های فراوانی دارند که برخی از آن ها مربوط به تفاوت های مرد و زن و برخی دیگر مربوط به تفاوت های اقتصادی و فرهنگی تربیتی و خانوادگی است و این همان کفویت نداشتن و ناهمانندی آنهاست که گریزی از آن نیست و باید مدیریت شود

گروهی دیگر از مفسران و محققان از جمله مفسر عالی قدر علامه طباطبایی واژه تسکنا در آیه ۲۱ سوره روم را آرامش حاصل از رفع نیاز جنسی تفسیر کرده اند. در این دیدگاه غریزه جنسی عامل اساسی در پیدایش و حتی استمرار و استحکام خانواده است و ارضای این غریزه قدرتمند در سکونت و آرامش زوج نقش مهمی را ایفا میکند

سخن خود علامه طباطبایی ایده ال ترین و جامع ترین توضیحی است که میتواند اهمیت و کیفیت نقش این غریزه را در نیل به آرامش به تصویر بکشد: ((اری هر یک از مرد و زن دستگاه تناسلی دارند که با دستگاه تناسلی دیگری کامل می گردد و از مجموع آن دو توالد و تناسل صورت می گیرد پس هر یک از آن دو فی نفسه ناقص و محتاج به طرف دیگر است و از مجموع آن دو واحدی تام و تمام درست میشود و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به سوی دیگری حرکت می کند و چون بدان رسید آرام می شود چون هر ناقصی مشتاق به کمال است و هر محتاجی مایل به زوال حاجت و فقر خویش و این حالت همان شهوتی است که در هر یک از این دو طرف به ودیعت نهاده شده))^۱.

گرچه میتوان گفت: فراتر از نیاز جنسی هر یک از همسران از لحاظ خصوصیات جسمی روحی و روانی با یک دیگر متفاوت و در عین حال به یکدیگر نیازمندند. البته این نقص یا کمال زوج محسوب نمی شود بلکه این نیازها بر اساس تناسب است و باعث کشش و جاذبه بین همسران شده و با ازدواج و تکمیل نیازهای یکدیگر یک عضو واحد و کامل را

^۱. علامه طباطبایی تفسیر المیزان ص ۲۵۰

تشکیل می دهند و بدین صورت از نظر روانی ذهنی و اخلاقی به آرامش می رسند.¹

گروهی از محققین و مفسرین مانند مفسر بزرگ شیخ طبرسی معتقدند که واژه تسکنا در آیه ۲۱ سوره مبارکه روم آرامش حاصل از انس گرفتن و خو گرفتن همسران با هم است انس در لغت به معنای آرام شدن و قرارگرفتن قلب در اثر نزدیک شدن به چیزی است²

اما آنچه به طور خاص در مانوس بودن و ایجاد انس و الفت بین همسران موثر است هم جنس بودن است که در این آیه نیز می فرماید: زوجی از جنس خودتان خلق کردیم و بنابراین دیدگاه: ((میان دو چیز از یک جنس مهربانی و آرامش برقرار است ولی میان دو چیز از دو جنس مختلف جدایی و دوری وجود دارد.))³

همچنین برخی گفته اند: انسان به طور غریزی نیازهایی در خود احساس میکند و قدم در تامین آنها می گذارد به اشیا و افرادی که نیازهای او را تامین می کنند رنج ها و درهای او را کاهش می دهند و او را به آرامش می رسانند علاقه مند می شود و با او مانوس و به او وابسته میشود و معمولا انس و علاقه انسان به همسر و فرزند دوستان و خویشان به همین دلیل است⁴

در وجهی دیگر انسان افرادی را که به نحوی در ایجاد کمال او دخالت داشته و در مسیر کمال او را همراهی می کنند دوست دارد و به آنان وابسته می شود و لذا سکونت و آرامش حاصل از مانوس شدن تکامل آفرین است زیرا: ((انس در ازدواج یگانه عاملی است که سبب خروج از نقص رذایل معاصی و اوهام به فعلیت کمال فضایل طاعات تعقل و هدایت می شود))⁵

۱۱، ۱، ۳ امید

۱ . نوایی نژاد . مشورت و ازدواج . مجله خانواده مطهر . ص ۲۲

۲ . احمد ابن محمد . مصباح المذیبر ص ۲۵

۳ . طبرسی . جوامع الجامع ص ۲۵۶

۴ . مصباح یزدی . بردرگاه دوست ص ۳۳۶

۲ . لطفی آذر . آیین زندگی ۱ همسر داری ص ۱۸۹⁵

وقتي انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتي نصیب او خواهد شد که از آن لذت مي برد و بهره مند مي شود، از اين اندیشه، احساس خوب و حالت مطلوب و شیريني به وي دست مي دهد که ما آن را "رجاء" مي ناميم.

يکي از عواملی که موجب آرامش افراد مي شود امید داشتن به آینده اي روشن است.

امید، به انسان حالت نشاط و شادابی مي دهد و برعکس نا امیدی به انسان احساس یأس و سرشکستگی وضعف و ناتوانی مي دهد. انسان نا امید همیشه شکست خورده است و انسان امیدوار در همه صحنه ها پیروز میدان است.

در امید يك حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات و نعمتها در انسان ایجاد مي کند و احساس خوش آیندي در دل او زنده مي کند و او را به تلاش و حرکت وا مي دارد.

در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود دارد و این حقیقت با تعبیری مثل رجاء و یأس و قنوط آورده شده است.

به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که:

«يا بني اذهبوا فتحسبوا من يوسف واخيه ولا تايئسوا من روح الله انه لا ييئس من روح الله الا القوم الكافرين»^۱

(پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا

مأیوس مي شوند.)

حضرت یعقوب سفارش مي کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش نا امید نشوند، چرا که نا

امیدی نوعی کفر است. چون انسان مؤمن و با ایمان که خدا را و قدرت او را باور دارد و رحمت الهی را همواره مشاهده

^۱ . یوسف، آیه ۸۷.

می‌کند، مگر ممکن است با این حال، از رحمت و عنایت خدا نا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس نا امیدی در وجودشان دارند.

انسان، بدون امید، خصوصاً امید به رحمت الهی نمی‌تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد. افراد نا امید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند. و برای همین شیرینی ولادت زندگی را نمی‌چشند و همیشه در یک حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می‌برند.

برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه‌ها پیشرفت کرد می‌بایست در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدوار بود، وگرنه با نا امیدی دست و دل انسان به کار نمی‌آید.

امید، محرك انسان برای رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهاست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی نا امید هستند را جزء کافران به حساب می‌آورد برای این است که یأس و ناامیدی از رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست. کسانی که اعتقاد راسخ به دنیای عادلانه دارند و به غفران و رحمت الهی امیدوارند، اهمیت ذهنی بالایی برای نگرش خوش‌بینانه نسبت به پیامد رفتارهایشان قائل هستند. از نظر آنان، نمونه‌های افسردگی و اختلالات روانی که در اثر ترس از آینده در زندگی روزمره دیده می‌شود، نتیجه ناامیدی و تصویر منفی و بدبینانه از خداست.

نتایج تحقیقی که توسط ریان (۲۰۰۰) اجرا شد این فرضیه را، مورد تأیید قرار داد.

تحقیق وی نشان داد اعتقاد به دنیای منصفانه و پذیرش این که خداوند رؤوف، نسبت

به بندگان خود، مهربان و دلسوز است و همواره خیر و صلاح آنها را می‌خواهد، عوامل مهمی در بروز رفتارهای اجتماعی مطلوب‌اند.

باور به دنیای عادلانه، ناشی از خوش بینی کلی نسبت به آینده است که ارتباطی با تبعیت از آموزه‌های دینی ندارد. کسانی که به لحاظ حالات خُلقی، خوش بین هستند، کمتر از کسانی که بدبین هستند، پیامد رفتارهایشان را منفی ارزیابی می‌کنند.^۱

یافته‌ها نشان می‌دهند که انتظار مطلوبیت، امید و خوش بینی نسبت به آینده، در خُلقیات و حالات روانی ما تأثیر مثبت دارند. مارتین سلیگمن و همکارانش، مطالعات روان‌شناختی زیادی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد «خوش بینی» و «بدبینی»، دو متغیر اساسی در نحوه پیش بینی پیامدها هستند. آدم‌های بدبین، پیش بینی می‌کنند که هرگز به خواسته‌ها و انتظارات واقعی خود نمی‌رسند. از این رو در زندگی خود، با مشکلات روانی بسیاری روبه‌رو می‌شوند. خوش بینی، به افراد کمک می‌کند که به آینده رو بیاورند، مثمر ثمر و بارور شوند و زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشند.^۲

خوش بینی نسبت به آینده و انتظار فرج، یکی از ویژگی‌های دین مبین اسلام است.

بخشی از تعلیمات و آموزه‌های این مکتب، مسلمانان را به آینده درخشان و فضای سرشار از عدالت که در آن از ظلم و زور و ظلمت نشانی نیست، فرا می‌خواند.

تحقیقات نشان می‌دهند (امیدواری، خوش بینی نسبت به آینده و انتظار پیامدهای خوشایند در زندگی، با موفقیت و سلامت روانی، رابطه مثبت دارند).^۳

^۱. غلبه بر نوسانات خلقی، ص ۸۱-۹۴

^۲. احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن، ص ۲۵۵ و ۲۵۶

^۳. امید زندگی ص ۳۳

از این رو، روان‌شناسان برای درمان افسردگی و پیشگیری از بسیاری اختلالات روانی، مقررات و دستورالعمل‌هایی را برای تقویت حس امیدواری و خوش‌بینی نسبت به آینده به افراد می‌آموزند. بنا بر این، از یک طرف، این رهنمودها را هم می‌توان از آموزه‌های دینی استنتاج کرد و هم از تحقیقات تجربی که بر خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی در باره آینده به یاد داشته باشیم که تقویت حس امیدواری و خوش‌بینی، می‌تواند بخشی از مشکلات عاطفی و روانی انسان‌های افسرده و بدبین و بی‌پناه دنیای معاصر را درمان کند. انسان عصر ما مخصوصاً در کشورهای پیشرفته صنعتی، با این که وضع زندگی او از هر جهت تأمین است و از انواع حمایت‌های اجتماعی (نظیر بیمه) برخوردار است، ولی ناپایداری اوضاع اجتماعی، اقتصادی و حوادث ناگواری که هر روز در گوشه و کنار جهان رخ می‌دهد، او را نسبت به آینده نگران کرده است.

در جوامع مذهبی، علاوه بر این نوع نگرانی‌ها، نگرانی به خاطر از دست دادن مقام و موقعیت معنوی و ترس از عذاب الهی در برابر گناهایی که انجام داده‌ایم نیز افراد را نسبت به وضعیت آینده نگران می‌سازد. افراد، هر قدر وجدان ضعیفی داشته باشند، باز در برابر گناهایی که مرتکب شده‌اند، ظلم‌هایی که کرده‌اند، بی‌وفایی‌ها، پیمان‌شکنی‌ها، خیانت‌ها، دروغ‌ها و دیگر آلودگی‌های اخلاقی، احساس گناه و شرمندگی می‌کنند. انسان هر چه وجدان قوی‌تر داشته باشد، این احساس در او قوی‌تر است تا حدی که برخی افراد حتی نسبت به وقایعی که در آینده ممکن است برای آنها اتفاق بیفتد، نگرانی و سواس‌مانندی دارند.

البته آموزه‌های دینی هرگز به ما توصیه نمی‌کنند که نسبت به کارهای زشت و خلاف‌هایی که در گذشته انجام داده‌ایم، بی‌خیال باشیم و در صدد جبران آنها بر نیاییم؛ بلکه رویکرد دین در این گونه موارد، این است که حس امید، خوش‌بینی و توجه به رحمت و غفران الهی را در افراد، بیدار و آنان را تشویق کند تا اعمال زشت و ناپسند گذشته خود را با اعمال خوب و شایسته جبران کنند.

در قرآن، یأس و ناامیدی از رحمت خدا در حدّ کفر دانسته شده و به افراد توصیه شده که هرگز از رحمت خدا ناامید نشوند:

وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ.^۱

از رحمت خدا ناامید نشوید؛ زیرا جز گروه کافران، کسی از رحمت خدا ناامید نمی‌گردد.

نکته:

(روح) درآیه (لا تائسوا من روح الله) به معنی نفس با نفس خوش است و هر جا که استعمال می‌شود کنایه از راحتی، که ضدّ تعب و سختی دارد.

وسفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یهني امید داشتن به زندگی و حیات که در آن انسان احساس آرامش و راحتی می‌کند پس می‌بایست در زندگی امید داشت. خصوصاً امید به خداوند، که این امید مایهٔ برکات زیادی از جمله آرامش روحی و روانی برای انسانها می‌باشد.

۱۲، ۱، ۳. دلداري و تسلي دادن :

گاهی مواقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می‌دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می‌شود و روح و روان آدمی به هم می‌ریزد که از شدت ناراحتی نمی‌داند چه بکند؟ و به کجا برود؟...

^۱ . یوسف، آیه ۸۷.

در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند و او را دلداري دهد، چنان آرامشي وجود فرد دردمند را فرا مي گيرد و چنان فشار روحي او تخليّه مي شود که قابل توصيف نيست.

لذا يکي از عواملی که موجب تسکين و آرامش افراد غمدیده و گرفتار و ناراحت مي شود، دلداري دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست.

قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جريان داستان حضرت لوط، وقتی آنحضرت از نافرمانی و فسادی که امتش مرتکب مي شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمور مي کند تا بر لوط وارد شوند.

«ولمّا ان جاءت رسلنا لوطا سيء بهم وضاق بهم ذرعا وقالوا لا تخف ولا تحزن انا منجّوك واهلك الا امرأتك كانت من الغابرين»^۱

(هنگامي که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگين شد گفتند، نترس و غمگين مباش، تو و خانواده ات رانجات خواهيم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقي مي ماند.)

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غمّ و غصّه و ناراحتی به سر مي برد، او را دلداري دادند.. به او گفتند که ناراحت و غمگين مباش. چرا که تو و خانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا مي کنید و مابقي گنه کاران به عذاب مي رسند.

^۱ . عنکبوت ۳۳

به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود رنجیده و ناراحت بود، زمانیکه دید بلاء عظیم و عذاب الهی متوجه آنان می شود، قلبش گرفت و راه چاره و سیاست بر او تنگ شد و دیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد.

ملائکه وقتی او را در اندوه و دل تنگی دیدند، گفتند: بر ما و بر خودت نترس و آزرده مباش. و بهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمائیم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم و ما تو و خانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند.

به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند و او را آرام کردند.

و نمونه ای دیگر هم در مورد پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) که خداوند به او دلداری داده و به وسیله ی این دلداری به او آرامش میدهد

در آیه ۱۸۴ سوره آل عمران خدای سبحان، پیامبر خود را در برابر تکذیب و بهانه جویی های یهودیان دلداری می دهد و به وی گوشزد می کند که تنها تو نیستی که با داشتن معجزات و کتاب آسمانی، مورد تکذیب این قوم قرار گرفته ای؛ بلکه پیامبران پیشین نیز با این مشکل، دست به گریبان بودند. بنا بر این غمگین مباش و محکم در مسیر خود گام بردار!

(فَإِنْ كَذَّبُوكَ فَقَدْ كَذَّبَ رَسُولٌ مِنْ قَبْلِكَ جَاءُ بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَالْكِتَابِ الْمُنِيرِ؛^۱

^۱ . سوره آل عمران، آیه ۱۸۴.

اگر تو را تکذیب کردند، [غمگین مباش] کسانی که پیش از آنان بودند نیز [پیامبران خود را] تکذیب کردند. آنها با دلایل روشن و نوشته‌های متین و محکم، و کتاب روشنی بخش به سراغ آنان آمدند).

نظیر این آیه در سوره فاطر آیه ۲۵ نیز بیان شده است.^۱

البته در آن جا بعد از «إن» شرطیه، فعل «يَكْذِبُونَ» به صورت مضارع آمده که نشانه استمرار این عمل زشت از طرف آنان است.^۲

از طرفی به دلیل مکی بودن سوره فاطر،^۳

مراد از تکذیبگران، کفار و مشرکان مکه است. همان طور که در ابتدای همین سوره نیز بعد از بیان توحید در خالقیت خداوند با امر به یادآوری نعمت‌های الهی، خطاب به پیامبر (ص) این مضمون تکرار شده است:

(وَإِنْ يَكْذِبُونَ فَقَدْ كَذَّبَتْ رَسُولٌ مِنْ قَبْلِكَ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ).^۴

گروهی از مفسران^۵

۱ . . (وَإِنْ يَكْذِبُونَ فَقَدْ كَذَّبَتْ رَسُولٌ مِنْ قَبْلِهِمْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَالْكِتَابِ لَمُنِيرٍ).

۲ . تفسیر روح البیان، ج ۷، ص ۳۴۱.

۳ . ترجمه مجمع البیان، ج ۲۰، ص ۲۹۹؛ ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص ۳؛ الکشاف، ج ۳، ص ۵۹۵.

۴ . سوره فاطر، آیه ۴.

۵ . ر. لک: تفسیر القمی، ج ۲، ص ۱۴۹؛ أطیب البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۰، ص ۳۰۴؛ ترجمه مجمع البیان، ج ۱۹، ص ۳۰؛ انوار درخشان، ج

آیه هجده سوره عنکبوت را نیز در مقام تسلیت به پیامبر (ص) دانسته‌اند؛^۱

چه این که آن را کلام خداوند و خطاب به مشرکان مکه و معاصران پیامبر (ص) می‌دانند که به صورت جمله‌ای معترضه، میان سخنان ابراهیم (علیها السلام) به قومش، وارد شده است. بنا بر این، خداوند در عین حالی که مشرکان را تهدید می‌کند، از عمومیت داشتن تکذیب‌گری در امت‌های گذشته نیز خبر می‌دهد. هر چند گروهی دیگر از مفسران،^۲

چنین احتمالی را بعید فرض کرده‌اند و آن را ادامه سخنان ابراهیم (ع) خطاب به قومش می‌دانند که در این صورت، آیه در مقام تسلیت به ابراهیم (ع) و تهدید دشمنان او خواهد بود.

در آیاتی که گذشت، جواب شرط «إِنْ يُكذِّبُوكَ» یا «فَإِنْ كَذَّبُوكَ» در واقع، جمله «فَلَا تَحْزَنَ» است؛ اما از باب به کار بردن سبب در جای مسبب، این جمله حذف شده و به جای آن، سبب غُصَّه نخوردن یعنی تکذیب امت‌های پیشین، نشسته است.^۳

و اگر در آنها این سبب به صورت کلی بیان شد و تنها به تکذیب رسولان توسط امت‌هایشان اشاره شد، در برخی آیات با ذکر نمونه‌ها و مصادیقی از اقوام پیشین به ابراهیم (ع) دلداری می‌دهد. اق

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

^۱ . (وَإِنْ تُكَذِّبُوا فَقَدْ كَذَّبَ أُمَمٌ مِنْ قَبْلِكُمْ وَ مَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ) (سوره عنکبوت، آیه ۱۸).

^۲ . ر. ک: ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۱۷۲؛ تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۲۳۴؛ ترجمه جوامع الجامع، ج ۴، ص ۵۶۸؛ التبیان فی تفسیر القرآن، ج ۸، ص ۱۹۵؛ الجدید فی تفسیر القرآن المجید، ج ۵، ص ۳۱۹.

^۳ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص ۲۰.

خلاصه مسئله دلداري دادن از جهت روي و رواني آثار بسيار مطلوبي دارد. و ناراحتي شخص آسيب ديده را كم مي كند و از فشار روي و رواني او مي كاهد و موجبات آرامش او را فراهم مي كند.

۱۳، ۱، ۳. شب :

يكي ديگر از موارد دستيابي به آرامش از ديد قرآن كريم و روايات بحث وجود شب و سكوتتي است كه خدا در اين مسئله طبيعي عالم قرار داده است .

در ۴ آيه از قرآن كريم به مسئله آرامش بخش بودن شب اشاره شده است

((فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ))^۱

او شكافنده صبح است؛ و شب را مایه آرامش، و خورشید و ماه را وسیله حساب قرار داده است؛ این، اندازه گیری خداوند توانای داناست!

((هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ))^۲

او کسی است که شب را برای شما آفرید، تا در آن آرامش بیابید؛ و روز را روشنی بخش (تا به تلاش زندگی پردازید) در اینها نشانه هایی است برای کسانی که گوش شنوا دارند!

^۱ . سوره انعام آیه ۹۶

^۲ . سوره یونس آیه ۶۷

((وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ))^۱

و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید، و شاید شکر نعمت او را بجا آورید!

((اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ))^۲

داوند کسی است که شب را برای شما آفرید تا در آن بیاسایید، و روز را روشنی بخش قرار داد؛ خداوند نسبت به مردم صاحب فضل و کرم است؛ ولی بیشتر مردم شکرگزاری نمی‌کنند!

از آیاتی که بیان شد تفاسیری که در این زمینه مطالبی را بیان کردند ارائه می‌کنیم

در تفسیر المیزان علامه طباطبایی بیان میدارند :

((هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا... " این آیه بیانی را که آیه قبلی در اثبات ربوبیت خدای تعالی داشت تمام و تکمیل می‌کند، و ربوبیت - همانطور که می‌دانید - به معنای ملك و تدبیر است. خدای تعالی در آیه قبل مالکیت خود را بیان کرد، اینک در این آیه با ذکر يك نمونه از تدبیر عمومی خود که به تنهایی مایه قوام معیشت آنها و بقای زندگی آنان است (یعنی پدید آوردن شب و روز) معنای ربوبیت خود را تمام کرده است.

و به خاطر اشاره به این تدبیر است که به صرف پدید آوردن شب و روز اکتفاء نکرد، بلکه دخالت آن دو در زندگی انسانها را نیز ذکر کرد، و آن سکونت انسانها در شب و دیدنشان در روز است. آری، شب را مایه سکونت انسانها و روز را مایه دیدن آنان قرار داد تا بتوانند انواع حرکات و آمد و شدها را برای کسب مواد حیات و اصلاح شؤون معاش انجام دهند، زیرا امر زندگی بشری بگونه‌ای است که تنها با حرکت و یا تنها با سکون تمام نمی‌شود، بدین جهت خدای سبحان امر او را در این باب با ظلمت شب و روشنی روز تدبیر کرد، شب را ظلمانی کرد تا مردم مجبور شوند دست از کار کشیده خستگی و تعب و کوفتگی روز را با استراحت و با انس با زن و فرزند و بهره‌مندی از آنچه از راه کسب

^۱ . سوره قصص آیه ۷۳

^۲ . سوره غافر آیه ۶۱

روزانه بدست آورده، برطرف ساخته و با خوابیدن تجدید قوا کنند، و با روشنی روز که وسیله دیدن اشیاء و اشتیاق به آنها است، به طلب آن اشیاء برخیزند.)^۱

در تفسیر نمونه در بیان تفسیری این آیه می فرماید :

(("او کسی است که شب را برای شما مایه آرامش قرار داد" (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ):

" و روز را روشنی بخش " (وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا).

این نظام نور و ظلمت که بارها در آیات قرآن روی آن تکیه شده، نظامی شگفت انگیز و پر بار است، که از يك سو با تابش نور در مدت معین، صحنه زندگی انسانها را روشن ساخته، و حرکت آفرین است و تلاش انگیز، و از سوی دیگر با پرده های ظلمانی و آرامبخش شب روح و جسم خسته را برای کار و حرکت مجدد آماده می سازد.

آری " در این نظام حساب شده آیات و نشانه هایی از توانایی آفریدگار است، اما برای آنها که گوش شنوا دارند و حقایق را می شنوند " (إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ).

آنها که می شنوند و درك می کنند، و آنها که پس از درك حقیقت، آن را به کار می بندند.

در اینجا به چند نکته باید توجه کرد:

۱- آرامش و سکون که هدف از آفرینش شب قرار داده شده يك واقعیت مسلم علمی است که دانش امروز آن را به ثبوت رسانده، پرده های تاریکی نه تنها يك وسیله اجباری برای تعطیل فعالیت های روزانه است، بلکه اثر مستقیمی روی سلسله اعصاب و عضلات آدمی و سایر جانداران دارد و آنها را در حالت استراحت و خواب و سکون فرو می برد، و

^۱ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۷، ص: ۳۷۳

چه نادانند مردمی که شب را به هوسرانی زنده می‌دارند و روز را - مخصوصاً صبحگاهان نشاط‌انگیز را - در خواب فرو می‌روند و به همین دلیل همواره اعصابی نامتعادل و ناراحت دارند.^۱

در بیان تفسیر آیه ۹۶ انعام در تفسیر نمونه آمده است:

((این موضوع مسلم است که انسان در برابر نور و روشنایی، تمایل به تلاش و کوشش دارد. در این هنگام جریان « خون متوجه سطح بدن می‌شود و تمام سلول‌ها آماده فعالیت می‌گردند و به همین دلیل، خواب در برابر نور، چندان آرام بخش نیست. ولی هر قدر محیط تاریک بوده باشد، خواب عمیق تر و آرامش بخش تر است؛ زیرا در تاریکی، خون متوجه درون بدن می‌گردد و به طور کلی سلول‌ها در یک آرامش و استراحت خاص فرو می‌رود. به همین دلیل در جهان طبیعت، علاوه بر حیوانات، گیاهان نیز بهق هنگام تاریکی شب به خواب فرو می‌روند و با نخستین اشعه صبحگاهان جنب و جوش و فعالیت را شروع می‌کنند

در احادیثی که از اهل بیت علیهم السلام وارد شده است، دستورهایی می‌خوانیم که همه با روح مطلب یاد شده هماهنگ است. از جمله در نهج البلاغه از حضرت علی علیه السلام نقل شده که به یکی از دوستان خود دستور داد در آغاز شب هرگز به سیر خود ادامه مده؛ زیرا خداوند شب را برای آرامش قرار داده است و آن را وقت اقامت و نه کوچ کردن قرار داده است. پس در شب بدن خود را آرام بدار و استراحت کن^۲))

و در روایات ائمه طاهرین علیهم السلام هم به این مسئله اشاره شده است و بیان نموده اند که شب به عنوان یکی از موارد آرامش بخش باید مورد توجه قرار بگیرد.

در حدیثی از امام باقر علیه السلام می‌خوانیم: مراسم ازدواج را در شب قرار ده؛ زیرا شب مایه آرامش است. نیز امام سجاد علیه السلام به خدمتکاران خود دستور می‌داد هرگز هنگام شب و قبل از طلوع فجر، حیوانات را ذبح نکنند؛ (چرا که خداوند شب را برای همه چیز مایه آرامش قرار داده است).^۳

در حدیثی از امام صادق علیه السلام در این باره آمده است: «ای مُفَضَّل، در منافع شب و غروب آفتاب تأمل نما، که اگر غروبی برای آفتاب نبود، برای مردم، آسایش و قراری نبود؛ در حالی که انسان‌ها نیازمند آسایش و راحتی نیز

^۱ . تفسیر نمونه، ج ۸، ص: ۳۴۴

^۲ . تفسیر نمونه، ج ۵، ص: ۳۶۰

^۳ . جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۹: ج ۵: ۳۵۹ و

هستند، تا بدن آنها آرام گیرد و برای برانگیخته شدن قوه هاضمه، جهت هضم غذا و نفوذ غذا به تمام اعضای بدن، حواس آنان متمرکز گردد.

از اینها گذشته، حرص و طمع، انسان ها را به مداومت در کار وادار می کند، تا جایی که بدن آدمی سخت خسته و وامانده می شود؛ و بسیاری از مردم هستند که اگر شب نمی بود، برای آنان آسایش و قراری نمی بود، از بس که برای کسب دنیا و جمع آوری مال، حرص و طمع می ورزند.

همچنین اگر شب نمی بود، زمین به واسطه حرارت و دوام تابش آفتاب، گرم و داغ می شد و هرچه در آن از حیوان و نباتات هست، از بین می رفت. از این رو، خداوند تبارک و تعالی به حکمتش چنین مقدر کرد که آفتاب، ساعاتی را با غروب خود پنهان بماند، تا اهل زمین پس از آنکه در سایه روشنایی آن، احتیاجات خود را رفع کردند، پس از غروب (آن، آرام شوند و قرار گیرند).^۱

۲، ۳. موانع آرامش :

در مقابل اسباب و راهکاری آرامش موانعی هم بر سر راه دستیابی به آرامش وجود دارد که با بررسی این موارد میتوان با از میان برداشتن آنها آرامش واقعی را در خود و خانواده و در مقیاس بزرگ تر در جامعه به دست آورد

۱، ۲، ۳. گناه :

^۱ . صادق علیه السلام، ۱۳۸۲: ۹۹ و

چرا همان گونه که در جهان نیز هر حادثه و پدیده ای یک پیامد خاص دارد در عالم متافیزیک نیز هر اندیشه و رفتاری پیامد ویژه خود را دارد در مسائل فیزیکی آثار بر همگان آشکار است اما در مسائل فیزیکی پی بردن به آثار و اندیشه‌ها و رفتارها چنان آشکار نیست و علت همه گرفتاری‌ها و بدبختی‌ها را تشخیص نمی‌دهیم.

اما قرآن به آثار و پیامدهای همه کارها اعم از خوب و بد اشاره کرده است. قانون علت و معلول یکی از مهم‌ترین قوانین و سنت‌های الهی است که نشان دهنده ی نعمت و نعمت است بین عقلای عالم بدیهی است که هر گاه باران بیاید بیانگر این است که علتش ابر و باد و هوای سرد است و هر جا نور و گرمایی پدیدار گردد نشانگر وجود آتش یا منبع انرژی است.

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم قوانین خاص دارد که در چارچوب سنت‌های الهی تعریف شده است اعمال ما نیز از چنین قوانینی پیروی می‌کنند و قانون مهم این است که ارتباطی بین اعمال انسان و حوادث این جهان وجود دارد و آثار و نتایج اعمال ما به خود ما برمی‌گردد

وَلْيَحْمِلُنَّ أَثْقَالَهُمْ وَأَنْتَ آخِرًا مَعَهُمْ؛ مسلماً بارهای (گناهان) خود را با بارهای دیگری (از گناهان کسانی که گمراهشان کردند) همراه با بارهای خود به دوش خواهند کشید^۱

معنای اثم و گناه

اثم به معنای کندی و عقب افتادن است و از آن جا که گناهان، انسان را از رسیدن به خیرات عقب می‌اندازد این واژه بر آن اطلاق شده است و در قرآن نیز اثم به هر کار و هر چیزی گفته می‌شود که حالتی در روح و عقل به وجود می‌آورد و از رسیدن به نیکی‌ها و کمالات باز می‌دارد.

مان را از سرنوشت آثار گناه در زندگی بسیاری از ما مشهود است ولی غافلانه همین پیامدها و حوادث ناگوار در زندگی دانیم بد و روزگار می

^۱ . (عنکبوت - ۱۳)

. به طور کلی همه گناهان تعادل روانی و نشاط روحی را از انسان سلب می کند هر چند این تأثیر در برخی گناهان بیشتر و عمیق تر است. به تجربه ثابت شده است که بسیاری از انواع وسواس، اضطراب، استرس، عذاب وجدان، احساس گناه، ناآرامی و بیقراری و تاریکی روحی و عدم رضایت از خود و زندگی در افرادی که به خداوند و آخرت ایمان دارند، ناشی از گناه است.

از نظر روایات هر نوع گرفتاری و نکبت و بدبختی و غم و اندوه و محرومیت و سلب نعمت نتیجه گناه و عصیان است و این مضمون در روایات بسیاری آمده است. در روایتی آمده است: «... مازالت نعمه و نضاره عیش الا بذنوب اخرجوا...؛ نعمت و خرحی زندگی مستدام و پیوسته است تا وقتی که گناهی که مردم مرتکب می شوند، آن را سلب نماید»^۱

در روایتی از حضرت صادق (ع) آمده است: «هیچ رگی قطع نمی شود و هیچ بدبختی و گرفتاری و سردردی و مریضی دامنگیر انسان نمی شود مگر به واسطه گناه»^۲

در برخی روایات محروم شدن از رزق و نماز شب و بریده شده رگ و لغزش قدم و حبس دعا و عدم نزول باران و بسیاری از گرفتاری ها و بلاها به گناه نسبت داده شده است^۳

گناه در شخصیت انسان تزلزل و در روح انسان اضطراب و پریشانی ایجاد می کند و امنیت و شادابی روح و روانی را از انسان می گیرد هر چند به حسب ظاهر موجب لذت و شادمانی فرد گنهکار گردد و نتیجه این گناهان و عصیان، غم و اندوه و پریشانی قلبی و افزایش نگرانی است.

مهمترین تأثیر و کارکرد عبادت و معنویت در انسان ایجاد نورانیت معنوی و باطنی است و در مقابل کارکرد اصلی و تأثیر گناه در انسان ایجاد تاریکی معنوی و باطنی می باشد که البته این تاریکی در چهره فرد گناه کار هم نمود پیدا می

^۱. بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۳۳۰

^۲. همان، ص ۳۵۰

^۳. (میزان الحکمه، ج ۳، ماده «ذنب»)

کند و معمولاً گناه کاران چهره زشتی دارند. به قول قرآن کریم (يعرف المجرمون بسيماهم، ..)^۱

مجرمین با سیمای بدی که دارند، قابل شناسایی اند. بنابراین می توان گفت: به طور کلی هر گناهی باعث تاریکی باطنی و زشتی ظاهری انسان می شود. در میان گناهیانی که در آثار اسلامی شمارش شده است، گناهان کبیره و بزرگ تاثیر عمیق تری در ایجاد این تاریکی معنوی دارند

طبق روایتی که آمده است: مازالت نعمه و نضاره عیش الا بذنوب اخرجوا ... ؛ نعمت و خرجی زندگی مستدام و پیوسته است تا وقتی که گناهیانی که مردم مرتکب می شوند، آن را سلب نماید^۲

از این روایت فهمیده میشود که آنچه در زندگی برای حتی رفاه و آسایش خانواده اهمیت دارد مسئله ترک گناه است. از نعمت های الهی آرامش در خانواده است که بنا به فرموده روایت به وسیله گناه این نعمات الهی از انسان و زندگی انسان سلب میشود

بسیاری از مواردی که در خانواده خصوصاً ما بین زن و شوهر اختلافات و سلب آسایش و آرامش صورت میگیرد نتیجه نافرمانی خداوند بوده است

که به وسیله ترک گناه و روی آوردن به ایمان بسیاری از این مشکلات و اختلافات حل شده و خانواده به آرامش مورد نیاز میرسند

۲، ۲، ۳. حسادت :

از دیگر مواردی که مانع بر سر راه دستیابی به آرامش است رذیله اخلاقی است به نام حسادت همان چیزی که اولین گمراهی در عالم به واسطه این صفت بد اخلاقی صورت گرفت و شیطان با حسادتی که نسبت به وجود با عظمت الهی انسان کرد از درگاه الهی رانده شد و اولین قتل در عالم توسط همین حسادت انجام شد

^۱ . الرحمن ۴۱

^۲ . (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۳۳۰)

در معنای حسادت در کتاب معراج السعاده اینچنین آمده است

((و آن عبارت است از: تمنای زوال نعمتی از برادر مسلم خود، از نعمتهائی که صلاح او باشد.

و اگر تمنای زوال نعمت از او نکند، بلکه مثل آن را از برای خود خواهد، آن را «غبطه» و «منافسه» خوانند.

و اگر زوال چیزی را از کسی خواهد، که صلاح او نباشد آن را غیرت گویند.

و ضد حسد، نصیحت است. و آن عبارت است از: خواستن نعمتی که صلاح برادر مسلم باشد، از برای او. و چون هر کسی نمی تواند بفهمد که این نعمت صلاح است یا فساد، و بسا چیزهائی که در نظر ظاهر، کسی آن را صلاح پندارد و در حقیقت وبال و فساد بر صاحب خود باشد، پس شرط نصیحت و دوستی آن را صلاح پندارد و در حقیقت وبال و فساد بر صاحب خود باشد

صاحب خود را به عذاب دنیا گرفتار، و به عقاب عقبی مبتلا می سازد، زیرا که: حسود در دنیا لحظه ای از حزن و الم و غصه و غم خالی نیست. چون که او هر نعمتی که از کسی دید متألم می شود. و چون نعمت خدا نسبت به بندگان خود بی نهایت است، و هرگز منقطع نمی شود، پس حسود بیچاره، پیوسته محزون و غمناک است. و اصلاً به محسود ضرری نمی رسد، بلکه ثواب و حسنات او زیاد می شود. و درجات او بلند می گردد. و به جهت غیبتی که حسود از او می کند و سخنی که نباید، در حق او می گوید، وزر و وبال محسود را بر دوش خود می گیرد. و اعمال صالحه خود را به دیوان اعمال او نقل می نماید. و با وجود همه اینها چنانچه حسود به دقت تأمل کند، می فهمد که: او در مقام عناد و ضدیت با رب الارباب است، زیرا که: هر که را نعمتی و کمالی است از «رشحات» فیض واجب الوجود، و مقتضای حکمت شامله، و مصلحت کامله او است¹

در قرآن کریم به این مسئله در سوره ی فلق اشاره شده است

¹ . ملا احمد نراقی . معراج السعاده ص

(وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ)^۱

در تفسیر نمونه بیان کرده اند

(("حسد" يك خوی زشت شیطانی است که بر اثر عوامل مختلف مانند ضعف ایمان و تنگ نظری و بخل در وجود انسان پیدا می شود، و به معنی درخواست و آرزوی زوال نعمت از دیگری است.

حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره است.

حسد همانگونه که در روایات وارد شده است ایمان انسان را می خورد و از بین می برد همانگونه که آتش هیزم را! همانگونه که امام باقر ع می فرماید:

ان الحسد لیأکل الايمان كما تاكل النار الحطب^۲

در حدیث دیگری از امام صادق آمده است

آفة الدين الحسد والعجب والفخر

: آفت دین "حسد" است و "خود بزرگ بینی" و "تفاخر".^۳

این به خاطر آن است که حسود در واقع معترض به حکمت خدا است که چرا به افرادی نعمت بخشیده؟ و مشمول عنایت خود قرار داده است؟ همانگونه که در آیه ۵۴ نساء می خوانیم: أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ.

کار حسد ممکن است به جایی رسد که حتی برای زوال نعمت از شخص محسود خود را به آب و آتش زند و نابود کند، چنان که نمونه اش در داستانها و تواریخ معروف است.

^۱ . سوره فلق ۵

^۲ . "بحار الانوار" جلد ۷۳ صفحه ۲۳۷

^۳ . "همان مدرك" صفحه ۲۴۸.

در نکوهش حسد همین بس که نخستین قتلی که در جهان واقع شد از ناحیه "قابیل" نسبت به برادرش "هابیل" بر اثر انگیزه "حسد" بود.

"حسودان" همیشه یکی از موانع راه انبیا و اولیا بوده‌اند، و لذا قرآن

مجید به پیامبر ص دستور می‌دهد که از شر حاسدان به خدا و رب فلق پناه برد.

گر چه مخاطب در این سوره و سوره بعد شخص پیامبر ص است ولی مسلماً منظور الگو و نمونه است و همه باید از شر حسودان به خدا پناه برند))^۱

در روایات ائمه اطهار علیهم السلام بیاناتی در این زمینه و اینکه حسادت مانع آرامش است بیان شده است

((علی علیه السلام فرمودند: حاسد ظالمی است که به مظلوم شباهت دارد، او همواره، حسرت میکشد، دلش غمگین است و اندوه از او دست بر نمیدارد

علی علیه السلام فرمودند: دروغگو مردانگی ندارد، و حسود آسایش ندارد

علی علیه السلام فرمودند: برای تو از حسود همین بس که در هنگام خوشحالی تو او ناراحت میگردد

علی علیه السلام فرمودند: حسود همواره اندوه دارد و لئیم پیوسته مورد مذمت میباشد و

فرمودند: بدکاران بی‌نیاز نمیگردند، و حسودان آسایش ندارند،))^۲

از این روایات که از امیرالمومنین علیه السلام نقل شده است بدست می‌آید یکی از مسائلی که انسان‌ها را دچار غم و اندوه کرده و آسایش و آرامش آنان را سلب کرده است حسادت انسان‌ها نسبت به یک دیگر است و زمانی که در بحث

^۱ . تفسیر نمونه، ج ۲۷، ص: ۴۶۵

^۲ . نهج البلاغه حکمت ۳۲۳ و ۳۳۳ و ۳۳۴

خانواده بررسی شود مشخص میشود بسیاری از ناآرامی ها و تنش های موجود در فضای خانواده ریشه در این رذیله اخلاقی دارد و اگر زن وشوهر و به تبع آن فرزندان از این صفت بد اخلاقی دور باشند بسیاری از غم و اندوه ها کم میشود

اما تا اینجا در احادیث از ناراحتی روحی بحث شد و در مواردی ناراحتی های جسمی هم ریشه در این مسئله دارد علی علیه السلام فرمودند: در شگفت هستم که چگونه حسودان از سلامت بدن خود غفلت میکنند و فرمودند: تندرستی بدن از کمی حسادت میباشد

علی علیه السلام فرمودند: حسد جز زیان و دشمنی چیزی نمیآورد، دلت را سست میکند بدنت را بیمار میگرداند

و نتیجه این میشود که بسیاری از غم و اندوه های روحی که باعث سلب آرامش در انسان ها و خانواده ها می گردد سررشته در حسادت دارد که با ترک این صفت بد میتوان هم به آرامش روحی دست پیدا کرد و هم به آسایش جسمی و در نتیجه یک خانواده موفق داشت

۳, ۲, ۳. کینه توزی :

کینه یکی از رذایل اخلاقی است. کینه توزی حالتی نفسانی است که به دنبال حسادت و خشم و مانند آن در نفس آدمی پدیدار می شود و به شکل یکی عقده در آن باقی مانده و روح و جسم کینه توز را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد و تعادل رفتاری و شخصیتی او را سلب می کند و زمینه آسیب زدن به هر شکل و هر زمان و مکانی را در جان شخص می پروراند و خواب و آسایش و آرامش را از او می گیرد و تا ضربه و نیش خود را نزنند آرام نمی گیرد. از ..مصادیق معروف و مهم کینه می توان به کینه شتری اشاره کرد که بسیار خطرناک است

کینه

غل و مانند آن به کار می رود. در آیات قرآنی از ضغن، کینه واژه ای فارسی است که در برابر واژگانی عربی چون حقد، غل سخن به میان آمده است و این واژه چندین بار در آیات قرآنی مطرح شده و آن را صفتی زشت و ناپسند در آدمی (دانسته و پیامبران(ع) ، مومنان و اهل بهشت را از آن مبرا و پاک دانسته است. (آل عمران، آیه ۱۶۱؛ حشر، آیه ۱۰

از این روست که در صفات و خصائص شیعه امام حسین علیه السلام به سلامت شیعه از کینه اشاره می کند و می فرماید: *إِنَّ شَيْعَتَنَا مَنْ سَلِمَتْ قُلُوبُهُمْ مِنْ كُلِّ غِشٍّ وَغِلٍّ وَدَغَلٍ*؛ بی گمان شیعیان ما دل هایشان از هر خیانت، کینه و فریبکاری پاک است)¹

از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نیز نقل شده که در بیان صفات مومن می فرماید: *الْمُؤْمِنُ لَيْسَ بِحُقُودٍ*؛ مؤمن کینه توز نیست²

حَقْدُ الْمُؤْمِنِ مَقَامُهُ ثُمَّ يَفَارِقُ أَخَاهُ فَلَا يَجِدُ عَلَيْهِ شَيْئًا وَحَقْدٌ :هم چنین از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که فرمود الکافر دهره؛ کینه مؤمن همان جا و در زمان درگیری است و هنگامی که جدا شد در دل خود چیزی ندارد؛ اما کینه و (دشمنی کافر همیشگی است)³

غل حالتی است که ریشه در حسادت دارد. از این روست که مومنان از خداوند می خواهند تا غل و کینه ای نسبت به برادران ایمانی خود نداشته باشند؛ چرا که این حالت بیانگر وجود صفت زشت حسادت است. خداوند درباره نیایش مهاجران و انصار) آمده اند و می گویند: مومنان می فرماید: ((و نیز از اهل ایمان کسانی که بعد از آنان

پروردگارا، بر ما و بر آن برادرانمان که در ایمان آوردن بر ما پیشی گرفتند ببخشای، و در دلهایمان نسبت به کسانی که ایمان آورده اند هیچ گونه کینه ای مگذار. پروردگارا، راستی که تو رؤوف و مهربانی))⁴

¹ . بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۶، ح ۱۱

² . اخلاق بشر، ص ۱۴۷

³ . بحارالانوار: ج ۷۵، ص ۲۱۱

⁴ . *وَ الَّذِينَ جَاءُوا مِن بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ* . (حشر، آیه ۱۰)

در حقیقت یکی از عوامل ایجاد حقد و کینه، حسادت شخص نسبت به موفقیت های دیگری است. موفقیت های دیگری موجب می شود تا شخص نسبت به او نفرتی در نفس احساس کند و عامل بیزاری پایدار می شود. بنابراین، همواره حقد و کینه نسبت به دوستان و آشنایان است و انسان نسبت به کسی که شناختی ندارد کینه نمی ورزد.

البته کینه نسبت به دشمنان نیز تحقق می یابد. کینه در حقیقت همان دشمنی عمیق و ژرف یافته است که در نفس شخص جاگیر شده است. می گویند اگر شتر در هنگام نحر بگریزد تا از شخص نحرکننده انتقام نگیرد و او را با لگدهایش نکشد دست بر دار نیست. پس کینه شتری به سبب رفتار خصومت آمیز نحرکننده پدید آمده است. بنابراین می تواند ریشه و خاستگاه کینه توزی باطنی را حسادت و دشمنی دانست.

کینه بیزاری و نفرت درونی و خشم فروخورده است که شخص نه به قصد گذشت و عفو (كظم الغیظ) بلکه به قصد انتقام در دل نگه می دارد. در حقیقت کینه، عقده درونی است که در بسیاری از موارد به سبب عدم امکان مقاومت و یا مقابله با دشمن یا از روی حسادت شکل می گیرد و این تنفر و بیزاری همواره در نفس آدمی باقی است. بنابراین، حقد و کینه توزی، ثمره تلخ و میوه زشت خشم و حسادت است.

امیرمؤمنان امام علی علیه السلام در بیان خاستگاه و ریشه کینه به حسادت اشاره می کند و بیان می دارد که حسود دارای کینه شتری است و می بایست از چنین شخصی پرهیز کرد؛ چرا که کینه توزی او پایدار است و دیر درمان است و می تواند زیانی بس بزرگ به آدمی وارد سازد. آن حضرت (ع) در بیان خصوصیات حسود به کینه توزی حسود اشاره کرده و می فرماید: *الْحَسُودُ سَرِيعُ الْوَثْبَةِ، بَطِيءُ الْعَطْفَةِ؛* حسود زود خشمگین می شود و دیر کینه از دلش می رود¹

البته امیرمؤمنان علی (ع) از علل کینه توزی را سرزنش افراطی می داند. به این معنا که اگر نسبت به خطا و اشتباهات آن حضرت می . دیگران اغماض و چشم پوشی نداشته باشیم، بستر و زمینه کینه توزی را در او پدید آورده ایم فرماید: *إِحْتِمَالِ أَخَاكَ عَلَى مَا فِيهِ وَلَا تَكْثِرِ الْعِتَابَ، فَإِنَّهُ يورثُ الصَّغِينَةَ؛* برادرت را با همان وضعی که دارد تحمل کن و (زیاد سرزنش نکن، زیرا این کار کینه می آورد²

آثار کینه توزی

¹ . بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۵۶، ح ۲۹

² . تحف العقول، ص ۸۴

ریشه و خاستگاه کینه توزی را می بایست، خشم، خصومت و حسادت دانست. هر گاه انسانی از چنان که گفته شد، کسی خشمگین می شود و نمی تواند به هر دلیلی آن را بروز دهد، نفرت و بیزاری در نفس انسانی پدید می آید که از آن به کینه یاد می شود. هم چنین نسبت به کسانی که دشمن است و با ایشان خصومت دارد، اگر نتواند بر ایشان غلبه کند و چیره شود، این خصومت در نفس او جای می گیرد و به شکل کینه باقی می ماند. هم چنین اگر نسبت به موفقیت های کسی حسادت ورزد، گاه این حسادت به هر دلیلی عمق می یابد و به شکل کینه در می آید.

بر این اساس می توان گفت که آثار کینه توزی را می بایست در ابعاد چندی تحلیل و تبیین کرد؛ چرا که کینه توزی به عنوان حسادت یا خصومت و یا خشم عمق یافته ای است که تمام فکر و ذهن کینه توز را به خود مشغول داشته است و به عنوان یک دغدغه ذهنی با او همراه است و دست از او بر نمی دارد.

از آن جایی که حقد و کینه از جمله گناهان قلبی است، تاثیر آن در روح و روان کینه توز بیش تر است. مثلاً انسان وقتی خشم خود را به دل می گیرد مسلماً قادر بر تشفی قلب نخواهد بود، لذا این حالت در درون او نفوذ کرده و آنجا پایدار و محفوظ می ماند و بالاخره سر از حقد و کینه بر می آورد. در این حالت شخص همواره با خود درگیر است و می کوشد تا قلب خویش را به زیانی و نیشی آرام کند. پس کینه توز هرگز آرام و قرار ندارد و پریشان حال و پریشان خاطر بوده و از تعادل شخصیتی و روانی برخوردار نخواهد بود؛ چرا که جای کینه در نفس است. پس چون نفس درگیر و پریشان است آن را در رفتار و کردار خویش به نمایش می گذارد.

شخص کینه جو، چون توان زمین زدن طرف مقابل را ندارد، و یا آبرویش را کسی برده، و به او تهمت زده شده و یا از کسی فحش و دشنامی شنیده، یا از ریاست و مال او را محروم کرده و یا بلاهای دیگری را بر سرش آورده؛ دشمنی او را به دل می گیرد تا در موقع حساس و وقت مناسب او را به زمین بزند و نابودش کند. پس همواره فکر و ذهن کینه توز درگیر انتقام است.

از آن جایی که بدترین تاثیر کینه توزی را می بایست در خود شخص کینه توز و روح و روان او جست، امیر مومنان امام علی علیه السلام پیشنهاد می دهد که خود را از کینه توزی برهانیم تا به آسایش و آرامش قلب و عقل و روح برسیم؛ چراکه کینه توزی قلب و ذهن و عقل را درگیر خود می کند و آرامش را از عقل و قلب سلب می کند. آن حضرت می

فرماید: ((مَنْ أَطْرَحَ الْحِقْدَ اسْتَرَاخَ قَلْبُهُ وَكُتِبَ لَهُ؛ هر کس کینه را از خود دور کند، قلب و عقلش آسوده گردند))¹

همیشه کینه توز از دیدن شخص رنج می برد، و روزه روز آتش کینه در دلش بیشتر فروزان تر می شود. به گونه ای که قوه عاقله او مغلوب قوه غضب می شود. چنین حالتی آرامش را از خود کینه توز می گیرد و روان و روحش را خسته و جسم کینه توز به تحلیل می رود؛ از این رو می توان گفت که یکی از علل لاغری و رنجوری و بی حوصله گی در برخی از افراد را می بایست در کینه توزی برخاسته از دشمنی و خشم و حسادت دانست

امیرمومنان امام علی علیه السلام در باره تاثیر زیانبار روانی و روحی کینه توزی برای خود کینه توز می فرماید:

الْحَقُّودُ مُعَذِّبُ النَّفْسِ، مُتَضَاعَفٌ لَهُمْ؛ کینه توز، روحش در عذاب است و اندوهش دو چندان)²

پس کینه توزی هم روح و روان کینه توز را می آزارد و هم غم و اندوهش را دو چندان می کند. از این روست که که افسردگی در کینه توزان امری عادی و طبیعی است؛ زیرا کینه توزی چرکی در روح و روان شخص است که او را روز به روز بیمارتر می کند و زمینه افسردگی را در او فراهم کرده و تقویت می کند

البته بر پایه آموزه های اسلامی کسانی که گرفتار دنیا هستند اهل کینه توزی هستند و انسان مومن به سبب این که از (دنیا رها شده و در بند محبت دنیا نیست، هیچ کینه توزی ندارد)³

اما انسان های دنیا طلب و دنیا پرست برای هر چیز خرد و بزرگ دنیوی، دچار کینه توزی می شود. پس به سبب هر عمل خطا و یا گناهی که دیگری مرتکب شده و منفعت دنیوی او را از میان برده، نسبت به او کینه توزی می کند و به خود و دیگری ضربه می زند. امیرمومنان امام علی علیه السلام با اشاره به حقارت دنیا به مردمان هشدار می دهد که دنیا ارزش این را ندارد که آدمی برای آن کینه ورزد. آن امام می فرماید: الدُّنْيَا أَصْغَرُ وَأَحْقَرُ وَأَنْزَرُ مِنْ أَنْ تُطَاعَ فِيهَا (الحقأ؛ دنیا کوچک تر و حقیر تر و ناچیز تر از آن است که در آن از کینه ها پیروی شود)⁴

¹ . غررالحکم، ج ۵، ص ۳۲۶، ح ۸۵۸۴

² . غررالحکم، ج ۱۹۶

³ . بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۶، ح ۱۱

⁴ . غررالحکم، ج ۲، ص ۵۲، ح ۱۸۰۴

اجازه نمی‌کینه توزی به سبب آن که عقل و هوش آدمی را می‌رباید و همه غم و هم افراد را به خود مشغول می‌دارد، دهد تا کارهای خوب بکند یا کارهای نیک دیگران را بپذیرد. از این روست که به نفرت و بیزاری به کارهای نیک شخصی که نسبت به او کینه دارد، می‌نگرد و خوبی‌ها او را بد جلوه می‌دهد

کینه توزی همانند حسادت پیش از آن که به دیگری ضرر و ضربه بزند به خود کینه توز ضرر و زیان می‌رساند و حتی کارهای نیک او را تباہ می‌سازد. از این روست که امیرمؤمنان علی (ع) کینه توزی را نابودگر کارهای نیک انسانی بر می‌شمارد و به آدمی نسبت به کینه توزی هشدار می‌دهد و می‌فرماید: **الْغِلُّ يُحِبُّ الْحَسَنَاتِ؛** کینه، خوبی‌ها را نابود می‌کند.¹

کینه توزی هم چنین موجب می‌شود تا انسان و جامعه در فتنه و آشوب گرفتار آید؛ بسیاری از درگیرها، خشونت‌ها و ریشه در کینه توزی و حقد درونی و کینه شتری انسان‌ها فتنه‌هایی که در میان خانواده‌ها و جامعه بشری پدید می‌آید، از این روست که امیرمؤمنان علی (ع) فتنه‌ها را نتیجه و برآیند کینه دارد. اگر انسان بتواند خود را از کینه و حقد برهاند، و حقد دانسته و نسبت به آن هشدار می‌دهد و می‌فرماید: **سَبَبُ الْفِتَنِ الْحِقْدُ؛** علت فتنه‌ها و آشوب‌ها کینه توزی (است).²

و در نهایت آنچه که از این بخش به دست می‌آید این است که داشتن کینه می‌تواند یکی از موانع مهم برای دستیابی به آرامش باشد و چه در بخش فردی و اجتماعی به خصوص خانواده می‌تواند سهم زیادی را ایفا کند و بسیاری از خانواده‌هایی که امروز با معضل عدم آرامش روحی مواجه هستند ریشه در این صفت بد اخلاقی دارد

و همین کینه بنا به فرموده روایات ائمه طاهرین (ع) روح انسان را دچار اندوه و ناراحتی فراوان می‌کند که می‌تواند در نهایت آرامش را از شخص و اعضای دیگر خانواده بگیرد

۴، ۲، ۳. **بُخْلُ** :

تفکری که دارایی و ثروت را منشأ خوش‌بختی می‌داند، از يك سو، به طمع دچار می‌شود تا مال بیشتری گرد آورد و از

¹ . غرالحکم، ج ۱، ص ۱۶۸، ح ۶۴۲۹

² . غرالحکم، ج ۴، ص ۱۲۱، ح ۵۵۲۲

سوی دیگر، به بخل روی می آورد تا مال را مدّت بیشتری نزد خود نگه دارد و از تلف شدن آن، جلوگیری کند و بدین وسیله، از زندگی، لذّت بیشتری ببرد؛ اما آنچه اتفاق می افتد چیز دیگری است. شخص بخیل، در حقیقت، رنج و غم و فشار روانی را نزد خود پایدار می گرداند. بخیل، با هدف ثروتمندی بخل می ورزد؛ ولی در حقیقت، به سوی فقر می شتابد.

امام علی علیه السلام می فرماید:

(در شگفتم از بخیل که به سوی فقر و ناداری ای که از آن گریزان است، می شتابد و توانگری و ثروتی را که در پی آن است، از دست می دهد. او در دنیا مانند تهی دستان به سر می برد و در آخرت، همچون توانگران، حسابرسی می شود).^۱

(مؤمن، ادب شده خداوند است و هزینه زندگی خود را با کاهش و افزایش عطای الهی، تنظیم می کند. اگر خدا به او روزی دهد، وی هم به زندگی اش وسعت می دهد و اگر خدا نبخشد، به کسب حرام و طرق نامشروع، روی نمی آورد؛ اما انسان بخیل، در هر صورت، به کسی چیزی نمی دهد و احوالش را نزد خود نگاه می دارد. چنین شخصی، همه و حتی خود را نیز در تنگنا می گذارد و از پرداخت هزینه های اصلی خانواده نیز شانه خالی می کند و بدین سان، فشار سختی را به خانواده وارد می آورد؛ سختی ای که با توجه به وضعیت مالی اش برای همسر و خانواده، توجیهی ندارد و تنها علت آن، خوی زشت بخل است. در این وضعیت، کمتر زنی تاب می آورد. او یا به دزدی پنهان از شوهر روی می آورد و یا حداقل در علاقه او به خود، تردید می کند و متقابلاً، علاقه اش به همسر کاهش می یابد؛ زیرا خود را از دارایی و مال همسرش، کم ارزش تر می بیند).^۲

از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله روایت شده که می فرماید:

^۱ . نهج البلاغه، حکمت ۱۲۶.

^۲ . تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، ص: ۴۶۵

أَبْغَضُ الْعِبَادِ إِلَى اللَّهِ عِزًّا وَ جَلَّ مَنْ صَنَّ عَلَى عِيَالِهِ^۱

منفورترین بندگان، نزد خداوند عز و جل، کسی است که به خانواده‌اش بخل بورزد.

نیز می‌فرماید:

(شَرُّ النَّاسِ الضَّيِّقُ عَلَى أَهْلِهِ).^۲

بدترین مردم، کسی است که بر خانواده‌اش تنگ بگیرد.

همچنین اگر انسان به این واقعیت، دست یابد که آنچه را از سر بخل ذخیره می‌کند، مال او نیست و او مالکیتی بر آن ندارد و فقط خزانه‌دار آن خواهد بود، دیگر رنج و عذاب آن را تحمل نمی‌کند و آنچه را جمع کرده، به مصرف خود و امور خیر می‌رساند و بدین‌سان، هم در امور زندگی و خانواده موفقیت بهتری می‌یابد، هم تنیدگی حاصل از بخل را برطرف می‌کند و هم با کمک به دیگران، به نشاط و شادمانی بیشتری دست می‌یابد.

در روایت دیگری به اهمیت این مسئله و اینکه بخل مانع بزرگی سر راه آرامش فرد و خانواده است بیان میدارد

امام علی علیه السلام: «البخیل ذلیل بین أعزته»^۳

امام علی علیه السلام: «لیس لبخیل حبیب».^۴

برای انسان بخیل دوستی وجود ندارد

امام صادق علیه السلام: «لا یطمعن ... البخیل فی صلة الرحم».^۱

^۱ . الصحاح: ج ۶ ص ۲۱۵۶ «ضنن»

^۲ . المعجم الأوسط: ج ۸ ص ۳۳۷ ح ۸۷۹۸ عن أبي امامة، كنز العمال: ج ۱۶ ص ۳۷۵ ح ۴۴۹۷۲.

^۳ . غرر الحکم، ح ۶۵۵۴؛ ر. ك: عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۰.

^۴ . غرر الحکم، ح ۶۵۴۰؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۴۱۰.

اقوام و خویشاوندان، با او قطع رابطه می‌کنند.

«امام جعفر صادق (علیه‌السلام):»:

أَقْلُ النَّاسِ رَاحَةً الْبَخِيلُ.

کم آسایشترین مردم آدم بخیل است.^۲

. امام علی علیه السلام: «ضاق صدر من ضاقت يده».^۳

کسی که دستش تنگ باشد (بخیل باشد) سینه‌ی او هم ظرفیتش کم میشود

با این وضعیت، آیا می‌توان پذیرفت که راه بخل، به وادی آرامش ختم می‌شود؟ هرگز! و در چنین شرایطی چگونه میتوان آرامش را در فرد و خانواده تصور کرد. زمانی که شخص خصوصا مسئول خانواده نسبت به افراد تحت تکفل خود بخل بورزد و آنان را در فشارهای گوناگون قرار دهد از جمله فشار اقتصادی یا بخل در محبت در چنین شرایطی این خانواده از آرامش کافی بهره مند نخواهند شد

^۱ . الخصال، ج ۲، ص ۴۳۴؛ بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۳۰۴، ح ۱۸).

^۲ . سفینه، ج ۱، ص ۶۰) کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۹۴، ح ۵۸۳۸.

^۳ . المواعظ العددية، ص ۵۸.

فصل چهارم

پیامد شناسی :

۴,۱ پیامدهای آرامش در خانواده :

آرامش در خانواده پیامدهایی به دنبال دارد که میتواند در رشد و تعالی یک خانواده موثر باشد و آنچه که در آیات قرآن کریم و روایت ائمه اطهار به عنوان راهکارهای دستیابی به آرامش بیان شده است برای رسیدن به رشد کامل در زمیته فردی و اجتماعی بوده است

در این بخش به بعضی از آثار و پیامدهای آرامش در خانواده می پردازیم

۴,۱,۱ افزایش ایمان :

از جمله مواردی که از آثار و پیامدهای آرامش محسوب میشود بحث افزایش ایمان قلبی در انسان است و زمانی که هر انسانی به طور فردی بتواند این آرامش را در خود ایجاد کند و در نتیجه ی این آرامش . خداوند هم ایمان او را افزایش داده و میتواند در فضای خانواده هم اثرات مثبتی بگذارد

در آیه قرآن کریم به این تاثیر آرامش توجه شده است

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا^۱

او کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند؛ لشکریان آسمانها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و حکیم است.

در تفسیر نمونه در بیان این آیه آمده است :

((اگر ایمان هیچ ثمری جز همین مساله آرامش نداشت کافی بود که انسان با تمام وجود از آن استقبال کند، تا چه رسد به ثمرات و برکات دیگر.

بررسی حال مؤمنان، و افراد بی ایمان، روشنگر این حقیقت است که گروه دوم در يك حال اضطراب و نگرانی دائم به سر می‌برند، در حالی که گروه اول از اطمینان خاطر بی نظیر بهره‌مندند، و در سایه آن:

هرگز از کسی جز خدا نمی‌ترسند: وَ لَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ.^۲

هرگز ملامتها و سرزنش این و آن در اراده آهنینشان اثر نمی‌گذارد وَ لَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ.^۳

هرگز به خاطر آنچه از دست داده‌اند غمگین نمی‌شوند، و به آنچه دارند دلبستگی شدید ندارند، و این دو اصل سبب می‌شود که آرامش روحی آنها به خاطر گذشته و آینده متزلزل نشود لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ^۴

و بالاخره هرگز در برابر حوادث سخت سست نمی‌شوند، و اندوهی به خود راه نمی‌دهند، و همواره خود را برتر از دشمن می‌بینند: وَ لَا تَهِنُوا وَ لَا تَحْزِنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ^۵

۱ . فتح ۴

۲ . احزاب- ۳۹

۳ . مائده- ۵۴

۴ . حدید- ۲۳

۵ . آل عمران- ۱۳۹

مؤمن در میدان حوادث خود را تنها نمی بیند، دست لطف و حمایت خدا را دائماً بر سر خویش احساس می کند، و یاری فرشتگان را در وجود خویش لمس می کند.

در حالی که اضطراب حاکم بر افراد بی ایمان از خلال گفتار و رفتارشان مخصوصاً به هنگام وزش طوفانهای حوادث کاملاً محسوس است.

۲- سلسله مراتب ایمان

ایمان چه به معنی علم و آگاهی و معرفت باشد، و چه به معنی روح تسلیم و پذیرش در برابر حق، دارای درجات و سلسله مراتبی است، چرا که علم، درجات دارد، و پذیرش و تسلیم نیز دارای مراتب مختلفی است، و حتی عشق و شور و محبت توأم با ایمان نیز متفاوت است.

آیه مورد بحث که می گوید: "لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ" نیز تأکیدی بر این حقیقت است، و به همین دلیل يك فرد مؤمن هرگز نباید در يك مرحله از ایمان متوقف گردد، او دائماً به سوی درجات بالاتر از طریق خودسازی و علم و عمل گام بر می دارد.

در حدیثی از امام صادق ع می خوانیم:

ان الایمان عشر درجات بمنزلة السلم يصعد منه مرقاة بعد مرقاة!.^۱

"ایمان ده درجه دارد همچون نردبان که پله پله از آن بالا می روند"

و در حدیث دیگری از آن حضرت آمده است: "خداوند ایمان را بر هفت سهم تقسیم کرده: نیکی، و صدق، و یقین، و رضا، و وفا، و علم، و حلم، سپس آن را در میان مردم توزیع نموده، کسی که تمام این هفت سهم را دارد مؤمن کامل و متعهد است و برای بعضی از مردم يك سهم، دو سهم، و بعضی سه سهم قرارداد، تا به هفت سهم می رسد."

^۱. "بحار الانوار" جلد ۶۹ صفحه ۱۶۵.

سپس امام ع افزود: "آنچه را وظیفه صاحب دو سهم است بر دوش صاحب يك سهم حمل نکنید، و آنچه مربوط به صاحب سه سهم است بر دوش صاحب دو سهم ننهید مبادا بارشان سنگین شود و به زحمت افتند".^۱

و از اینجا روشن می شود آنچه از بعضی نقل کرده اند که ایمان کم و زیاد ندارد، بسیار بی اساس است، زیرا نه با واقعیت های علمی می سازد و نه با روایات اسلامی.

۳- دو وسیله مهم آرامش

در ذیل آیه مورد بحث دو جمله خواندیم که هر کدام بیانگر یکی از عوامل "سکینه" و آرامش مؤمنان است: نخست جمله "و لله جنود السماوات و الارض":

(لشکریان آسمانها و زمین از آن خدا و تحت فرمان اویند) سپس جمله "وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا" (خداوند علیم و حکیم است).

اولی به انسان می گوید اگر با خدا باشی تمام قوای زمین و آسمان با تو است، و دومی به او می گوید: خداوند هم نیازها و مشکلات و گرفتاریهای تو را می داند و هم از تلاشها و کوششها و اطاعت و بندگی تو با خبر است.

و با ایمان به این دو اصل چگونه ممکن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاکم نگردد؟^۲

و در تفسیر مجمع البیان آمده است :

((«لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ» یعنی: با دیدن این فتوحات و پیشرفت منطق اسلام طبق وعده ای که خداوند داده بود یقین آنان را افزایش خواهد یافت.

^۱ . کافی " جلد ۲ باب درجات الایمان (حدیث ۱)

^۲ . تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص: ۳۰، ص: ۲۹

بعضی گفته‌اند یعنی: تا بیشتر دستورات الهی را تصدیق نمایند، زیرا به علّت وجود آرامش و سکینه‌ای که خداوند در دل‌هایشان قرار داده است هر گاه به چیزی از احکام و دستورات شرع فرمان داده می‌شوند مانند نماز، روزه، و صدقات آنان را تصدیق می‌نمایند.

و از ابن عباس نقل شده است یعنی: خداوند در دل‌هایشان سکینه قرار داده است تا بر معرفتی که دارند معرفت‌های دیگر افزوده شود.^۱

و در نهایت میتوان نتیجه گرفت با به وجود آمدن ایمان میتوان به آرامش و سکونت قلبی دست پیدا کرد و طبق فرمایش خداوند به وسیله آرامش به دست آمده ایمان افزایش می‌یابد

و این مسئله در خانواده هم قابل انطباق است زمانی که در خانواده ای ایمان رشد کند و افراد در فضای خانواده اهل ایمان باشند خداوند طبق این آیه قرآن کریم آنان را به آرامش و سکونت میرساند و نتیجه این آرامش این میشود که ایمان اولیه افزایش می‌یابد و زمانی که ایمان در محیط خانواده افزایش یابد رشد و تعالی انسان در این محیط و فضا قابل رسیدن است .

۲، ۱، ۴. حفظ اسرار :

از دیگر مواردی که میتواند آثار و پیامد آرامش در زندگی باشد حفظ اسرار است که این مسئله به عنوان یکی از موارد مهم در بحث خانواده قابل اهمیت است

حفظ سر و راز که در هر خانواده یا در هر جامعه گروهی بحث بسیار مهمی می‌باشد امروزه یکی از عواملی است که تعدادی از خانواده‌ها با این مسئله مواجه هستند و توجه نکردن به آن مشکلاتی را برای آنها ایجاد میکند

از این رو قرآن کریم یکی از آثار آرامش را این میدانند که باعث حفظ اسرار و رازهای نهانی میباشد

^۱ . ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲۳، ص: ۱۱۲

((وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ))^۱

(دل مادر موسی [از صبر و قرار] تهی شده بود، و اگر قلب او را مطمئن نکرده بودیم تا [به وعده ما] باور داشته باشد، نزدیک بود که [راز] کودک را فاش کند.)

در تفسیر المیزان علامه طباطبایی :

(کلمه "تبدی" از مصدر "ابداء" به معنای اظهار است. و کلمه "ربطنا" از ماده "ربط" است، و ربط بر هر چیز، بستن آن است، و در آیه شریفه کنایه از اطمینان دادن به قلب مادر موسی (ع) است. و مراد از فراغت قلب مادر موسی این است که: دلش از ترس و اندوه خالی شد، و لازمه این فراغت قلب این است که دیگر خیالهای پریشان و خاطرات وحشت‌زا در دلش خطور نکنند، و دلش را مضطرب نکند و دچار جزع نگردد، و در نتیجه اسرار فرزندش موسی را که می‌بایست مخفی کند، اظهار نکند و دشمنان پی به راز وی نبرند.

ما این معنا را از این راه استفاده کرده‌ایم که: از ظاهر سیاق برمی‌آید که سبب اظهار نکردن مادر موسی همانا فراغت خاطر او بوده، و علت فراغت خاطرش ربط بر قلبش بوده که خدا سبب آن شده است، چون به او وحی فرستاد که: "لَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ - مترس و غم مخور که ما او را به تو برمی‌گردانیم ...".

من محبتی از خودم بر تو افکندم و برای اینکه زیر نظرم رشد کنی.^۲

در جمله "إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا ..." کلمه "ان" مخففه از مثقله است، یعنی همانا نزدیک بود که وی پرده از راز برداشته و سر موسی را فاش سازد. و معنای اینکه فرمود:

"لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ" این است که: ما قلب او را تقویت کردیم تا از کسانی باشد که وثوق و اطمینان به خدای تعالی دارند، و وثوق به اینکه خدا فرزندش را حفظ می‌کند، و در نتیجه صبر کند و برای او جزع نکند و در نتیجه سر او فاش نگردد.

^۱ . قصص آیه ۱۰

^۲ . سوره طه، آیه ۳۹

و مجموع این جملات یعنی "إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ" تا آخر آیه، در مقام بیان جمله "وَ أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا" می باشد، و حاصل معنای آیه چنین است که: قلب مادر موسی به سبب وحی، از ترس و اندوهی که باعث می شد سر فرزندش فاش گردد خالی شد، آری، اگر ما قلب او را به وسیله وحی تثبیت نمی کردیم و وثوق به محافظت خداوند از موسی پیدا نمی کرد، نزدیک بود که سرگذشت فرزندش را با جزع و فزع اظهار نماید.)

رازداری در خانواده از پایه های اعتماد متقابل و بخش دیگری از مرزهای درون خانواده است. در تعالیم اسلام رازداری دارای اهمیت بسیار و از شروط و لوازم ایمان شمرده شده است. به افراد توصیه می شود که این سنت خداوند را برای کمال ایمان در خود ایجاد کنند.^۱

در خانواده رازداری از زمینه های سلامت و تعادل خانواده محسوب می شود و باز بودن خانواده و انتقال آسان اطلاعات از آن پذیرفته نیست. حفظ اسرار در خانواده در جنبه های مختلف حیاتی است. مسائل مربوط به روابط خصوصی زن و شوهر باید در محدوده منظومه زن و شوهری باقی بماند^۲

. قرآن زنانی را که حافظ اسرار شوهران هستند مورد تمجید قرار داده و می گوید: «زنان درستکار... اسرار شوهران خود را حفظ می کنند»

«...فَالصَّالِحَاتُ قَنِتَتْ حَفِظَتْ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ...»^۳

...زنان شایسته، زنانی خاضع [در برابر نظام خانواده] اند که

در غیاب همسر، اسرار و حقوق او را، که خدا برای او قرار داده، حفظ می کنند...

در قرآن به حادثه ای اشاره شده است که دو تن از همسران پیامبر(ص) اقدام به افشاء راز خصوصی می کنند، خداوند این رفتار را انحراف اعلام نموده و به این دوزن توصیه می کند که از این رفتار ناشایست توبه کنند^۱

^۱ . بحار، ج ۷۵، ص ۶۸

^۲ . وسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۴

^۳ . نساء، آیه ۳۴

. مردان نیز نباید مسائل مربوط به روابط خصوصی خود را به سایرین انتقال دهند. بخش دیگر از اسرار خانواده مربوط به عیوب و نقائص زن و شوهر و فرزندان است. این اسرار باید پوشیده بماند خصوصاً در مورد زن و مرد که باید لباس یکدیگر و به عبارتی پوشاننده عیوب هم باشند. در این رابطه تعالیم اسلام بیان عیوب و نقائص دیگران را به کلی نامناسب اعلام کرده، مگر در مواردی که به منظور اصلاح آنها باشد و اصلاح این عیب بدون افشاء آن ممکن نباشد. این رفتار ناشایست که در اسلام با عنوان غیبت آمده است، به خوردن گوشت برادر مؤمن تشبیه شده است.^۲

محیط خانواده به دلیل فضای خصوصی و مهار کمتر افراد در آن، زمینه مساعدی برای بروز برخی نابهنجاری هاست، ولی انتقال این امور به خارج خانواده غیبت محسوب شده و ممنوع است. علاوه بر اینکه نباید اسرار و عیوب خانواده به دیگران منتقل شود، خود محیط خانواده نیز باید عاری از بیان و شنیدن عیوب و اسرار دیگران باشد. از جنبه های دیگر حفظ اسرار در خانواده حتی عدم افشاء برخی ویژگیها و مزایای مثبت افراد به بیرون خانواده و حتی در مواردی به اعضای دیگر خانواده را شامل می شود. تعالیم اسلام توصیه اکیدی بر پوشاندن اسرار دارد و آشکار نمودن رازها را مذمت می کند

در روایتی زیبا و پرمعنی از امام علی (علیه السلام) آمده است:

«إِحْفَظْ أَمْرَكَ وَلَا تَنْكُحْ خَاطِباً سِرِّكَ»^۳

امور و اسرار مربوط به خودت را نگه دار و دختر رازت را عروس هر خواستگاری نکن.

اگر اظهار ویژگی مثبت یکی از اعضای خانواده موجب بروز رفتار یا عواطف نابهنجاری مانند حسد در برخی دیگر شود، در این صورت نیز رازداری لازم است. در رابطه بین حضرت یوسف و برادرانشان این واقعیت روشن می شود.^۴

وتمام آنچه که از آیه ۱۰ سوره قصص و موارد بیان شده استفاده میشود این است که نتیجه و تاثیر آرامش و اطمینان قلبی حفظ اسرار و رازهایی است که باید در زندگی خانوادگی به آن توجه کرد

۱ . سوره تحریم، آیه ۴

۲ . سوره حجرات، آیه ۱۲

۳ . میزان الحکمه، ح ۸۴۱۸

۴ . سوره یوسف، آیه ۵

و کسانی میتوانند در امور زندگی و خانواده نسبت به این امر مهم یعنی حفظ اسرار در امور زندگی موفق باشند که از اطمینان و آرامش قلبی برخوردار باشند

۳، ۱، ۴. رضایت متقابل انسان و خداوند :

یکی دیگر از آثار و پیامدهای آرامش در زندگی فردی و اجتماعی رضایتمندی از خداوند و راضی بودن خداوند از انسان است که یک نوع رضایت متقابل را ایجاد میکند

این موضوع در قرآن کریم به آن اشاره شده است

((يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً))^۱

ای روح آرامش یافته، به سوی پروردگارت بازگرد در حالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است،

در تفسیر نمونه به آن اشاره شده است

(بعد از ذکر عذاب وحشتناکی که دامان طغیانگران و دنیاپرستان را در قیامت می‌گیرد، در آیات مورد بحث به نقطه مقابل آن پرداخته، و از "نفوس مطمئنه" و مؤمنانی که در میان این طوفان عظیم از آرامش کامل برخوردارند پرداخته، و آنها را با يك دنیا لطف و محبت مخاطب ساخته می‌گوید: "ای نفس مطمئنه!" (يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ).

"به سوی پروردگارت بازگرد، در حالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است!" (ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً).

و در سلك بندگانم داخل شو" (فَادْخُلِي فِي عِبَادِي). و در بهشتم وارد شو" (وَ ادْخُلِي جَنَّتِي).

چه تعبیرات جالب و دل‌انگیز و روح‌پوروی؟ که لطف و صفا و آرامش و اطمینان از آن می‌بارد! دعوت مستقیم پروردگار، از نفوسی که در پرتو ایمان به حالت اطمینان و آرامش رسیده‌اند.

^۱ . فجر ۲۸، ۲۷.

دعوت از آنها برای بازگشت به سوی پروردگارشان به سوی مالک و مربی و مصلحشان.

دعوتی که آمیخته با رضایت طرفینی است، رضایت عاشق دلداده از معشوق، و رضایت محبوب و معبود حقیقی.

و به دنبال آن تاج افتخار عبودیت را بر سر او نهادن، و به لباس بندگی مفتخرش کردن، و در سلك خاصان درگاه او را جای دادن! و سپس دعوت از او برای ورود در بهشت، آنهم با تعبیر "وارد بهشت شو" که نشان می‌دهد میزبان این میهمانی تنها و تنها ذات مقدس او است، عجب دعوتی! عجب میزبانی! و عجب میهمانی! منظور از "نفس" در اینجا همان روح آدمی است.

و تعبیر به "مطمئن" اشاره به آرامشی است که در پرتو ایمان پیدا و حاصل شده، چنان که قرآن می‌گوید: **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**.

"بدانید تنها با ذکر خدا دلها آرام می‌گیرد"^۱

چنین نفسی هم اطمینان به وعده‌های الهی دارد، و هم به راه و روشی که برگزیده مطمئن است، هم در اقبال دنیا و هم در ادبار دنیا، هم در طوفانها، و هم در حوادث و بلاها، و از همه بالاتر در آن هول و وحشت و اضطراب عظیم قیامت نیز آرام است.

منظور از بازگشت به سوی پروردگار به عقیده جمعی از مفسران بازگشت به ثواب و رحمت او است، ولی بهتر آن است که گفته شود بازگشت به سوی خود او است، یعنی در جوار قرب او جای گرفتن، بازگشتی معنوی و روحانی نه مکانی و جسمانی.

آیا این دعوت به بازگشت به سوی پروردگار تنها در قیامت است، و یا از لحظه جان دادن و پایان گرفتن عمر؟

سیاق آیات البته مربوط به قیامت است، هر چند تعبیر خود این آیه مطلق و گسترده است.

تعبیر به "راضیه" به خاطر آن است که تمام وعده‌های پاداش الهی را بیش از آنچه تصور می‌کرد قرین واقعیت می‌بیند، و آن چنان فضل و رحمت خدا شامل حال او می‌گردد که یکپارچه رضا و خشنودی می‌شود و اما تعبیر به "مرضیه" به خاطر این است که مورد قبول و رضای دوست واقع شده است.

^۱ . رعد- ۲۸

چنین بنده‌ای، با چنان اوصاف، و با رسیدن به مقام رضا و تسلیم کامل، حقیقت عبودیت را که گذشتن از همه چیز در طریق معبود است دریافته، و در سلك بندگان خاص خدا گام نهاده، و مسلماً جایی جز بهشت برای او نیست.

در بعضی از تفاسیر آمده است که این آیات در مورد "حمزه سید الشهداء" نازل شده، ولی با توجه به اینکه این سوره مکی است این در حقیقت نوعی

تطبیق است نه شان نزول، همانگونه که در باره امام حسین نیز در آغاز سوره خواندیم.

جالب اینکه در روایتی که در کافی از امام صادق ع نقل شده می‌خوانیم:

(که یکی از یارانش پرسید آیا ممکن است مؤمن از قبض روحش ناراضی باشد؟! فرمود: نه به خدا سوگند، هنگامی که فرشته مرگ برای قبض روحش می‌آید اظهار ناراحتی می‌کند، فرشته مرگ می‌گوید: ای ولی خدا ناراحت نباش! سوگند به آن کس که محمد ص را مبعوث کرده من بر تو مهربان‌ترم از پدر مهربان، درست چشم‌هایت را بگشا و ببین، او نگاه می‌کند، رسول خدا ص و امیر مؤمنان ع و فاطمه ع و حسن ع و حسین ع و امامان از ذریه او ع را می‌بیند، فرشته به او می‌گوید نگاه کن این رسول خدا و امیر مؤمنان و فاطمه و حسن و حسین و امامان ع دوستان تو اند.

او چشمانش را باز می‌کند و نگاه می‌کند، ناگهان گوینده‌ای از سوی پروردگار بزرگ ندا می‌دهد، و می‌گوید: یا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ: "ای کسی که به محمد و خاندانش اطمینان داشتی! بازگرد به سوی پروردگارت، در حالی که تو به ولایت آنها راضی هستی، و او با ثوابش از تو خشنود است، داخل شو در میان بندگانم یعنی محمد و اهل بیتش ع و داخل شو در بهشت، در این هنگام چیزی برای انسان محبوبتر از آن نیست که هر چه زودتر روحش از تن جدا شود و به این منادی پیوندد!"^۱ .^۲

۱ . کافی "جلد ۳ باب ان المؤمن لا یکره علی قبض روحه حدیث ۲.

۲ . تفسیر نمونه، ج ۲۶، ص: ۴۷۹

و در بیانی دیگر در تفسیر المیزان آمده است :

((" يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ " آنچه از سیاق آیه یعنی مقابل قرار گرفتن این نفس با اوصافی که برای آن ذکر شده با انسانی که قبل از این آیه مورد سخن بود و اوصافش از جمله دل‌بستگی اش به دنیا و طغیان و فساد و کفرانش و سوء عاقبتش ذکر می‌شد استفاده می‌شود این است که نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقمندی و یاد پروردگارش سکونت یافته بدانچه او راضی است رضایت می‌دهد و در نتیجه خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست و نیز دنیا را یک زندگی مجازی و داشتن و نداشتن و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند و در نتیجه اگر غرق در نعمت دنیایی شود، به طغیان و گسترش دادن به فساد و به علو و استکبار، وادار نمی‌شود، و اگر دچار فقر و فقدان گردد این تهی دستی و ناملایمات او را به کفر و ترک شکر و انمی‌دارد، بلکه هم‌چنان در عبودیت پای‌برجا است و از صراط مستقیم منحرف نمی‌شود، نه به افراط و نه به تفریط....

... و اگر نفوس مطمئنه را به وصف " راضیه " و " مَرْضِیَّة " توصیف کرده، برای آن است که اطمینان و سکونت یافتن دل به پروردگار مستلزم آن است که از او راضی هم باشد، و هر قضا و قدری که او برایش پیش می‌آورد کمترین چون و چرایی نکند، حال چه آن قضا و قدر تکوینی باشد، و چه حکمی باشد که او تشریح کرده باشد، پس هیچ سانحه به خشم آورنده‌ای او را به خشم نمی‌آورد، و هیچ معصیتی دل او را منحرف نمی‌کند، و وقتی بنده خدا از خدا راضی باشد، قهرا خدای تعالی هم از او راضی خواهد بود، چون هیچ عاملی به جز خروج بنده از زی بندگی خدا را به خشم نمی‌آورد، و بنده خدا وقتی ملازم طریق عبودیت باشد مستوجب رضای خدا خواهد بود، و به همین جهت دنبال جمله " راضیه " جمله " مرضیه " را آورد.))^۱

و آنچه که از این آیه و تفاسیر بیان شده نتیجه می‌گیریم این است که نفس انسان زمانی که به درجه اطمینان و آرامش میرسد خداوند عنایتی به انسان می‌کند که به مقام (راضی) و (مرضی) میرسد و آن مقام و درجه ایست که به همه ی انسان ها داده نمیشود بلکه کسانی به این مقام میرسند که نفسشان به آرامش قلبی کامل رسیده باشد

^۱ . ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص: ۴۷۸

این مسئله یعنی مقام رضایت متقابل انسان و خداوند در زندگی و خانواده هم مورد اهمیت است زیرا زمانی که یک فردی بتواند به این درجه نائل شود افرادی که در خانواده هستند چه از همسر و فرزندان آنها هم از این رضایتمندی بهره مند میشوند به این صورت که اگر انسان توجه به رضای خداوند کند در زندگی آنچه مورد رضای اوست انجام میدهد و آنچه هم که از طرف خدا به او برسد به آن رضایت کامل دارد

در اینصورت در فضای خانواده فراز و نشیب هایی وجود دارد که انسانهایی که از خداوند و افعال و مقدرات او راضی باشند زندگی زیبایی خواهند داشت و این زیبایی زمانی به اوج خود میرسد که خداوند هم از این فرد و این خانواده راضی باشد.

نتیجه

با توجه به این که بحث آرامش در خانواده به عنوان کلان پروژه دانشکده مورد نظر بوده و از طرفی یکی از مباحث کاربردی و مهم در عرصه استحکام خانواده میباشد و نقش به سزایی را در تحکیم خانواده میتواند داشته باشد از این رو بر آن شدیم که پژوهشی را در این زمینه مورد توجه داده و این فرضیه که آرامش چه مقدار میتواند در استحکام کانون خانواده موثر باشد؟ و آیا چگونه میتوان به آرامش کافی دست پیدا کرد؟

لذا با ارائه ی الگوهای عملی طبق یافته های خود از آیات قرآن کریم و احادیث و روایات معصومین (علیهم السلام) به فرضیه ی خود رسید و در قالب فصول زیر تحقیق خود را تکمیل نمود

فصل اول که با بیان مسائل و ضرورت بحث و اهداف آن شروع شد و با واکاوی پیشینه ی آن سعی در تجمیع و تکمیل مطالب نموده و به مفهوم شناسی واژه ی آرامش . خانواده . تفسیر روایی از کتب لغت و دیگر کتب پرداخته شد

در فصل دوم به کاربرد آرامش در قرآن پرداخته و واژگان مترادف و متضاد آن در قرآن کریم بررسی شده است در ادامه انواع آرامش بیان شد و مفهوم شناسی آرامش در روایات مد نظر قرار گرفت

در فصل سوم به سبب شناسی آرامش و راهکار های عملی آن که از آیات قرآن و روایات تفسیری به دست آمده است اشاره شد و دیدگاه های مفسرین و دانشمندان در این زمینه مورد توجه قرار گرفت و در ادامه به موانع دست یابی به آرامش پرداخته شده است

در فصل چهارم و در بخش پیامد شناسی به پیامد های آرامش در خانواده پرداخته شد و اثری که میتواند آرامش را در فضای خانواده ایجاد کند بیان شد

سپس نتیجه ای که در آخر بحث به عمل آمد این است که آرامش میتواند یکی از عوامل مهم و تاثیر گذار در استحکام خانواده باشد و راهکارهایی که از قرآن و روایات به دست آمده میتواند بهترین راه برای دست یابی به آرامش کافی در فضای خانواده باشد

فهرست منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغة

*صحیفه سجادیه

*نهج الفصاحة

منابع فارسی

۱ / ابن شعبه حرانی ، حسن ابن علی ، *تحف العقول* ، محقق و مصحح : علی اکبر غفاری . ناشر : جامع مدرسی . قم . ۱۴۰۴ ق .

۲ . ابن بابویه ، محمد ابن علی ، *الفقیه من لا یحضره الفقیه* ، محقق و صحیح : علی اکبر غفاری ، دفتر انتشارات اسلامی : قم ، ۱۴۱۳ ق .

۳ . ابن بابویه ، محمد ابن علی ، *علل الشرایع* ، مترجم هدایت الله مسترحمی ، ناشر : کتاب فروشی مصطفوی : تهران ، بی تا .

۴ . طبرسی ، علی بن حسن ، *مشکاة الانوار فی غرر الاخبار* ، مترجمان : مهدی هوشمند ، عبد الله محمدی ، ناشر : دار الثقلین ، قم ۱۳۷۹

۵ . طاهر زاده ، اصغر ، *جایگاه رزق انسان در هستی* ، ناشر لب المیزان ، اصفهان ۱۳۸۰

۶ . ویلیام جیمز ، دین و روان ، ترجمه مهدی قائن ، تهران ، انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب چاپ اول ۱۳۵۶ ،

۷ . شفقتیان ، میترا ، *امید زندگی* ، ناشر : انتشارات ناصر خسرو : تهران ، ۱۳۸۵

۸ . انس ابراهیم و دیگران ، *فرهنگ المعجم الوسیط* ، مترجم : محمد بندر ریگی ، انتشارات اسلامی : قم چاپ دوم

۹. نراقی، احمد بن محمد مهدی، معراج السعاده، مصحح: موسسه انتشارات هجرت، ناشر: موسسه انشارهجرت

قم ۱۳۷۸

۱۰. پاینده، ابولقاسم، نهج الفصاحه مجموعه کلمات قصار رسول اکرم (ص)، ناشر دنیای دانش: تهران بی تا.

۱۱. حمد الله، مستوفی، ظفر نامه، قسم الاسلامیه، مصحح: منصوره شریف زاده و دیگران، ناشر: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران ۱۳۸۰

۱۲. پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، ناشر سازمان چاپ و نشر دارالحديث: قم چاپ دوم، ۱۳۹۱.

۱۳. تمیر آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و درر الکلم، محقق و مصحح: سید مهدی رجایی، ناشر: دارالکتب الاسلامی، قم ۱۴۱۰ ق.

۱۴. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، انتشارات خوش رو، ۱۳۸۱.

۱۵. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، سازمان لغت نامه تهران: تهران، آبان ۱۳۴۶

۱۶. ابن بابویه، محمد بن علی، ترجمه معانی الاخبار مصحح: غفاری علی اکبر، مترجم محمدی شاهرودی ناشر: دارالکتب الاسلامیه، تهران ۱۳۷۷

۱۷. جعفر بن محمد امام ششم (ع)، مصباح الشریعه، ترجمه: حسن مصطفوی، ناشر: موسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت

۱۸. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم ۱۴۱۷ ق، ناشر: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم

۱۹. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات ناصر خسرو: تهران، ۱۳۷۲

۲۰. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، ناشر کتاب فروشی مرتضوی: تهران، ۱۳۷۵

۲۱. سجادی، سید جعفر، فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، ناشر: کتابخانه طهوری، تهران ۱۳۹۳

۲۲. قریشی سید علی اکبر ، قاموس قرآن ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه : تهران ، ۱۳۷۱
- ۲۳ . محمدی ری شهری ، محمد ، با همکاری عباس پسندیده ، تحکیم خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث ، : مترجم حمید رضا شیخی : ناشر : سازمان چاپ و نشر دار الحدیث ، قم : چاپ پنجم ، ۱۳۹۱
- ۲۴ .----- ، میزان الحکمة ، ترجمه حمید رضا شیخی ، ناشر دار الحدیث : قم ، ۷۹
- ۲۵ . کریمی ، نسیم و میرزا دارانی ، حمیده ، چند لقمه حرف حلال برای خانواده ، ناشر : انتشارات حدیث راه عشق ، اصفهان ، ۱۳۶۴ ش
- ۲۶ . معین ، محمد ، فرهنگ فارسی معین ، انتشارات معین : تهران ، دوره ی یک جلدی ، چاپ چهاردهم ، ۱۳۸۷
- ۲۷ . مکارم شیرازی ، ناصر ، تفسیر نمونه ، دار الکتب اسلامیه : تهران ، ۱۳۷۴
- ۲۸ . قرائتی ، محسن ، تفسیر نور ، ناشر : مرکز فرهنگی درسهای قرآن - چاپخانه بزرگ قرآن کریم

منابع عربی

- ۲۹ . ابن منظور ، محمد ابن مکرم ، لسان العرب ، بیروت ، دارالصادر ، ۱۴۱۴ ق
- ۳۰ . حرّ عاملی ، محمد بن الحسن ، وسائل الشیعة ، موسسه آل البيت (ع) لا حیا التراث : قم ، بی تا
- ۳۱ . راغب اصفهانی ، حسین بن محمد ، المفردات فی غریب القرآن ، دارا لعلم الدار الشامیه : دمشق بیروت ، ۱۴۱۲
- ۳۲ . الطوسی ، محمد بن حسن ، تهذیب الاحکام ، محقق و مصحح خراسان حسن الموسوی ، ناشر دار الکتب ، بیروت ، بی تا
- ۳۳ . فراهیدی ، خلیل بن احمد ، العین ، جلد یک ، انشراث هجرت : قم ، ۱۴۱۰ ق
- ۳۴ . کلینی محمد بن یعقوب ، الکافی ، مصحح دار الحدیث ، ناشر دار الحدیث ، : قم ۱۴۲۹ ق

٣٥. سيوطى , عبدالرحمن بن ابى بكر , الدر المنثور فى تفسير الماثور , مكتبة ايت الله مرعشى النجفى , قم ١٤٠٤

٣٦. مجلسى , محمد باقر بن محمد تقى , بحار الانوار , تصحيح جمعى از محققان , دار الحياء التراث العربى : بيروت , ١٤٠٣ ق

٣٧. حسين بن محمد , راغب اصفهانى , مفردات الفاظ القرآن , ناشر : دارالشاميه , بيروت لبنان ١٤٠٥ ق

٣٨. افرام البستانى , فرهنگ عربى فارسى , ترجمه المنجد الابدجى مترجم : رضا مهيار , تهران اسلامى ١٣٧٠

٣٩. نورى حسين بن محمد تقى , مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل , مؤسسه ال البيت لاحياء التراث , بيروت ١٤٠٨

٤٠. متقى , على بن حسام الدين , كنز العمال فى سنين الاقوال و الافعال , محقق : محمود دمياطى , ناشر : دارالكتب العلميه , بيروت , ١٤١٩

٤١. شرتونى , سعيد , اقرب الموارد فى فصيح العربية و الشواهد , ناشر : مكتبة ايت الله مرعشى النجفى , قم ١٤٠٣

٤٢. آلوسى , محمود بن عبد الله , روح المعانى فى تفسير القرآن العظيم و السبع المثانى , محقق : على عبد البارى , ناشر دارالكتب العلميه , بيروت

٤٣. قمى , عباس , سفينة البحار و مدينة الحكم و الاثار , محقق : مجمع البحوث الاسلاميه , ناشر : آستان قدس رضوى , مشهد ١٤٣٠

٤٤. عز الدين كاشانى , محمود بن على , مصباح الهدايه و مفتاح الكفايه , ناشر : مؤسسه نشر هما , تهران ١٣٥٤

٤٥. ابن بابويه , محمد بن على , النخصال , ناشر : كتابچى , تهران , ١٤٢٥

مقاله :

٤٥. نوابى نژاد . شكوه . مشورت و ازدواج . مجله خانواده مطهر . ١٣٨٨

