

راه های افزایش آرامش در قرآن و سبک زندگی اسلامی و تاثیر آن بر

تربیت فرزندان

یوسف فرجی^۱*

تاریخ دریافت: ۹۷/۳/۲۵

سید محمد میر حسینی^۲**

تاریخ پذیرش: ۹۷/۹/۲۷

چکیده

آرامش و طمأنینه از اساسی ترین نیازهای انسان است و تأکید ویژه‌ای در دین اسلام آن شده و عوامل استرس زا و اضطراب از مسائلی و مشکلات اساسی و جدا نشدنی جوامع بشری است و تبعات ناشی از آن باعث از بین رفتن آرامش بوده و از عوامل اصلی، بیماری های جسمی میباشد. و امروز بشر از پدیده های مختلف خانوادگی، و ناکامی ها در عذاب است. و این در صورتی است که آسایش بدست آمده از پیشرفت تکنولوژی و فناوری، موجب کاهش ظرفیت و از بین رفتن عوامل آرامش انسان شده است. در چنین حالتی، بهره مندی از خصوصیتی که سبب افزایش آرامش می شود. ازالتهزامات افزایش آرامش، دارا بودن و عامل بودن به چنین خصوصیتی میباشد دارندگان آن از آرامش بیشتری برخوردارند. در قرآن هم به داشتن چنین صفاتی، جهت رسیدن به آرامش سفارش شده است، پس پرداختن به چنین موضوعی در جهت رسیدن به آرامش اهمیت به سزایی دارد. این مقاله، با رویکرد قرآنی - روایی با مطالعه کتب و متون دینی، به بررسی و تحلیل نقش افزایش آرامش در تربیت فرزندان پرداخته است.

کلیدواژگان: ایمان، آرامش، تربیت، زندگی، فرزند

*^۱ عضو هیات علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه پیام نور Y.faraji@pnu.ac.ir ایران. تهران .

**^۲ دانشیار دانشگاه بین المللی امام خمینی (رض) قزوین.

مقدمه

یکی از اهداف مهم تشکیل خانواده تربیت نسل می‌باشد که ما با تربیت فرزندان سالم و صالح به وجود آن‌ها افتخار کنیم، منظور از آرامش در اصطلاح ثبات و طمأنینه می‌باشد، منظور از سبک زندگی مجموعه‌ای از شیوه‌های رفتار بر طبق آیات و روایات می‌باشد و منظور از تربیت پروراندن هر چیزی به نحو شایسته است. در این رابطه افراد برای تربیت فرزندان راه‌های متعددی پیشنهاد می‌دهند ولی معمولاً والدین، مربیان و مسئولین مربوطه، از یکی از اساسی‌ترین این راه‌های تربیت فرزند، که تأمین آرامش وی می‌باشد، غافل‌اند.

پیشینه تحقیق

با توجه به اینکه بحث آرامش بحث چندان جدیدی نیست و در تفاسیر قرآن کریم به طور غیر مستقیم، در این خصوص مطالبی آمده است و کتاب‌های «آرامش» اثر استر و جری هیکس، «دوازده گام تا آرامش» اثر محمد سید، و مقالات «راهکارهای ایجاد آرامش در زندگی فردی و اجتماعی» سازمان تبلیغات اسلامی، «آرامش مادر و نقش آن در آرامش خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث» نوشته فاطمه حاج خلیلی، «آرامش و طمأنینه در قرآن و حدیث» نوشته ولی الله میرزایی اصل، «راه‌های دستیابی به آرامش روانی» در قرآن نوشته معصومه موسوی و... نوشته شده است ولی تا به حال در مورد راه‌های افزایش آرامش و تأثیر آن بر تربیت فرزندان به توجه آیات و روایات به رشته تحریر در نیامده است و این مقاله نخستین مقاله‌ای است که در این زمینه نگاشته می‌شود و سعی دارد تا با مراجعه به قرآن مجید و روایات اسلامی نسبت به شناساندن راه‌های افزایش آرامش، گام بردارد.

مفهوم شناسی

آرامش: آرامش در لغت به معنی آسایش، سکون، سکینه، امنیت و صلح و آشتی است. سکینه و آرامش دو کلمه مترادف هستند، سکینه واژه‌ای عربی و آرامش واژه‌ای فارسی است، سکینه به معنای آرامش و آهستگی است و در اصطلاح صوفیانه آنچه

هنگام نزول غیب در قلب ظاهر شود و آن نوری است که موجب تسکین و آرامش قلب است و سکینه خود از مبادی عین الیقین است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱: ۹۸) و در اصطلاح به معنای آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه می‌باشد.

برای رسیدن به مفهوم واقعی آرامش، کافی است که طبق قاعده تُعَرَفُ الْأَشْيَاءُ بِأَضْدَادِهَا، به واژگان متضاد آن توجه کنیم؛ ترس، اضطراب، استرس، تشویش، دلهره، غم و اندوه، و یا وحشت، بعضی از این واژه‌ها هستند.

سبک زندگی: سبک در عربی به معنای اسلوب، در انگلیسی Style و در فارسی شیوه و راه و روش بکاررفته و برای سبک زندگی معانی وسیعی وجود دارد مانند برنامه زندگی، آئین و آداب زندگی، و... . سبک زندگی مجموعه‌ای از شیوه‌های رفتار، ارزش‌ها، سلیقه‌ها، حالت‌ها و در هر چیزی را شامل می‌شود و منظور ما از سبک زندگی، راه و روش زندگی بر طبق آیات قرآن کریم و سیره اهل بیت عصمت و طهارت (ع) می‌باشد.

تربیت: واژه تربیت در لغت، به معنی پروردن و پروراندن، ادب و اخلاق را به کسی آموختن، افزودن و رشد و نمو کردن و پروردن کودک تا هنگام بالغ شدن می‌باشد و در معنی عام تربیتی، پروراندن هر چیزی به نحو شایسته آن چیز است و این معنا شامل انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و جمادات هم می‌شود همچنین در مورد پرورش جسم و روح هم به کار برده شده است.

تربیت در معنای اصطلاحی: به فعلیت درآوردن استعدادهای انسان جهت رسیدن به کمال مطلوب است.

نقش عدم آرامش در تربیت فرزندان

اعمال نسنجیده و نابخردانه والدین باعث سلب آرامش و در نتیجه تربیت ناصحیح فرزندان می‌شود. والدین مبادا فرزندان خود را با اعمال ناشایست و نابخردانه خود باعث سلب آرامش و سبب عصیانگری در آن‌ها بشوند، چراکه نزاع و درگیری روحیه عصیانگری و تمرد در آن‌ها به شدت افزایش داده و سبب سلب آرامش در آن‌ها می‌شود و در این خصوص رسول اکرم (ص) به حضرت علی (ع) فرمودند: «یا علی، لعنت خدا بر پدر و مادری باد که فرزند خویش را به عصیان وادارند و باعث قطع رابطه محبت شوند»

(الحديث، ج ۱: ۳۰۱). بعضی وقت‌ها والدین از رفتار پرخاشگرانه فرزندانشان شکایت می‌کنند، غافل از اینکه خود آنان باعث تحرک خوی پرخاشگری در فرزندان خود می‌باشند، چراکه در خانواده‌هایی که نزاع و درگیری وجود دارد و به جای صلح و دوستی و آرامش دعوا و مشاجره وجود دارد فرزندان بر همین اساس تربیت خواهند شد و از تربیت غیر منطقی، نامعقول و ناصحیحی برخوردار شده و این رفتارهای ناشایست و ناصحیح عیناً در کردار و رفتار فرزندان جلوه خواهد یافت، و در نتیجه سبب نابسامانی‌ها در دوران زندگی، داشتن حالت لجاجت، خشونت طلبی و سایر عوامل جبران ناپذیر خواهد شد. همانطور که این ویژگی‌های نابهنجار، گریبانگیر بعضی از فرزندان جامعه‌مان شده و قابل مشاهده می‌باشد، چه زندگی‌هایی که اثری از آرامش در آن‌ها دیده نمی‌شود و... . چه زندگی‌هایی که دعوا، خشونت، نزاع، درگیری گریبانگیر آن‌ها شده و در بعضی از اوقات حتی به مرحله جدایی و طلاق کشیده شده، و یا خانواده‌هایی که افراط و تفریط را در نظر نگرفته و باعث بروز مشکلات عدیده‌ای در فرزندان خود شده‌اند همچنانکه حضرت علی(ع) فرموده‌اند: «زیاده‌روی در ملامت کردن، شعله لجاجت را مشتعل می‌سازد» (حدیث تربیت، ج ۲: ۶۵). زمانی که والدین راه و روش نصیحت کردن را رعایت نکنند، پند و اندرز دادن آن‌ها، رنگ ملامت به خود خواهد گرفت و سبب واکنش فرزندان در مقابل آن خواهد شد. نصیحت گوئی بیش از اندازه برای فرزندان، به خصوص در حضور دیگران باعث سرکوب شخصیت آنان خواهد شد همانطور که امیر مؤمنان(ع) در این زمینه می‌فرمایند: «نصیحت گفتن فردی در حضور دیگران کوبیدن شخصیت او می‌باشد» (الحديث، ج ۱: ۱۳۰) حتی هرگونه دلسوزی ناآگاهانه، که در لباس ملامت کردن و نصیحت گوئی برای تربیت فرزندان ابراز شود، نه تنها در حل مشکل مؤثر نخواهد بود، شاید که رابطه والدین و فرزندان را تیره و تار خواهد ساخت. پس باید راه‌های صحیح تربیت را خوب یاد گرفت.

نقش آرامش در تربیت فرزندان

تربیت صحیح فرزندان آرزوی هر فردی است چراکه آن‌ها نتیجه اعمال و آرزوهای انسان بوده و ثمره زندگی محسوب می‌شوند و به عنوان جانشینی در روی این کره خاکی

باقی می‌مانند، و چه نیکو است که این جانشینان، به بهترین خصوصیات آراسته گردند، و نیل به این هدف میسر نمی‌شود، مگر اینکه فرزندان به طور صحیح و به طرز شایسته‌ای تربیت شوند.

رسول اکرم(ص) می‌فرماید: «اَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ يُعْفَرَ لَكُمْ» (میزان الحکمة، ج ۱: ۱۰۳): فرزندان خود را گرامی بدارید و آنان را خوب تربیت کنید تا آرمزیده شوید. برای تحقق این هدف و نیل به آن، والدین بایستی خودشان سرشار از تربیت صحیح و شایسته باشند یعنی به آنچه از آداب تربیت مجهزند و باور دارند و به آن‌ها عمل می‌کنند فرزندان هم همانگونه خواهد شد نه آنگونه که می‌خواهند بشود. *امام صادق(ع)* چه بجا فرموده‌اند: «كُونُوا دَعَاةً لِلنَّاسِ بِغَيْرِ أَلْسِنَتِكُمْ» (وسائل الشیعة، ج ۵: ۲۴۶) یعنی مردم را با روشی غیر زبانتان، به سوی خدا بخوانید چراکه هر فردی فطرتاً خوب آفریده شده و در صورتی که از تربیت خوب برخوردار باشند و الگوی خوبی داشته باشند (والدین خوب) در نتیجه فرزندان خوبی هم به یادگار خواهد ماند. یعنی هرچه کاشته شود همان درو خواهد شد، گندم از گندم بروید جو ز جو. و چه عالی فرموده حضرت رسول اکرم(ص): «كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ حَتَّىٰ يَكُونَ أَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ وَيُنَصْرَانِهِ» (الحديث، ج ۲: ۳۷۷): هر کودکی با فطرت توحید متولد می‌شود، لیکن این والدین او هستند که کودک را یهودی یا مسیحی تربیت می‌کنند. پس والدین محترم اگر طبق آموزه‌های اسلام زندگی کنند فرزندان‌شان هم از آرامش بیش‌تری برخوردار خواهند شد و در این صورت است که موجب افتخار و بالندگی والدین خود خواهند شد.

عوامل ایجاد اضطراب و ناآرامی

برای اینکه عوامل ایجاد آرامش را از نگاه قرآن مورد بررسی قرار دهیم، نخست بایستی ریشه دغدغه‌ها، ناآرامی‌ها و نگرانی‌های بشر را مورد شناسایی قرار دهیم. عوامل متعددی مانند وحشت از آینده نامعلوم، غم و غصه گذشته مبهم، ضعف و ناتوانی در برابر مسائل، ناآرامی و پریشانی موجب بوجود آمدن احساس پوچی در زندگی انسان شود؛ و موجب کم توجهی و حتی بی توجهی اطرافیان و قدرشناسی آن‌ها، سوء ظن و افتراها، حب دنیا و خوف از مرگ. کلاً در یک نوع تقسیم بندی کلی به دو عامل درونی و بیرونی

می‌توان اشاره کرد، که ریشه و سرچشمه تمامی ناآرامی‌ها هستند. ۱. عوامل فردی و درونی مانند عقده حقارت، احساس پوچی. ۲. عوامل اجتماعی و بیرونی مانند عدم رعایت قانون و انضباط اجتماعی و رعایت نکردن حقوق دیگران و فقدان امنیت. از نگاه قرآن کریم مهم‌ترین عامل ناآرامی در انسان، نداشتن ایمان و وجود کفر در انسان است:

﴿سَتَلْقَى فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ
وَيَسْئَلُ مَثْوَى الظَّالِمِينَ﴾ (آل عمران/ ۱۵۱)

«به زودی در دل‌های کافران، به خاطر اینکه بدون دلیل، چیزهایی را برای خدا هم‌تا قرار دادند، رعب و ترس می‌افکنیم، و جایگاه آن‌ها، آتش است، و چه بد جایگاهی است جایگاه ستمکاران»

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۗ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ (یونس/ ۶۲ و ۶۳)

«آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند! همان‌ها که ایمان آوردند، و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیز می‌کردند»
﴿يَأْتِي ءَادَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ ءَايَاتِ فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (اعراف/ ۳۵)

«ای فرزندان آدم آیا انبیا از جنس شما نیامدند که آیات ما را به شما نقل کنند؟ پس هر کس تقوا و پرهیزکاری را پیشه خود سازد و نفس خویش را اصلاح کند هیچ ترس و افسردگی بر او نخواهد بود»
﴿وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ﴾ (اعراف/ ۴۸)

«ما پیامبران را، جز (به عنوان) بشارت دهنده و بیم دهنده، نمی‌فرستیم؛ آن‌ها که ایمان بیاورند و (خوبستن را) اصلاح کنند، نه ترسی بر آن‌هاست و نه غمگین می‌شوند»

«اطَّرَحَ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهَمُومِ بَعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ» (نهج البلاغه: ۴۰۵):
افسردگی و غم‌ها را با نیروی صبر و یقین زیبا (به پروردگار متعال) از خودت دور ساز

یعنی اگر احساس غم، دلسردی، یا ناامیدی را از خود دور کنی در واقع افسردگی را از خود دور ساخته‌ای.

عوامل از بین رفتن آرامش

بعضی از عوامل از بین رفتن آرامش که در روایات بدان‌ها اشاره شده است عبارت‌اند از:

۱. **دلبستگی به دنیا:** پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «رغبت و علاقه به دنیا موجب غم و حزن انسان است و زهد و بی رغبتی به دنیا موجب راحتی قلب و بدن است» (بحار الأنوار، ج ۷۳: ۹۱).

امام خمینی (ره) نیز با توجه به روایات به فرزندشان *حاج سید احمد* فرمودند: «... من آنچه ملاحظه کردم و مطالعه در حال قشرهای مختلف نمودم، به این نتیجه رسیده‌ام که قشرهای قدرتمند و ثروتمند، رنج‌های درونی و روانی و روحی‌شان از سایر اقشار بیش‌تر و آمال و آرزوهای زیادی که به آن نرسیده‌اند بسیار رنج‌آورتر و جگرخراش‌تر است... آنچه مایه نجات انسان‌ها و آرامش قلوب است، وارستگی و گسستگی از دنیا و تعلقات آن است که با ذکر و یاد دایمی خدای تعالی حاصل می‌شود» (وعده دیدار، نامه ۱۳۶۳/۴/۲۶).

۲. **طمع و چشم داشت به مال مردم:** پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «کسی که به مال دیگران طمع و چشم داشت، داشته باشد حزن و اندوهش طولانی خواهد شد» (بحار الأنوار، ج ۷۷: ۱۷۲).

۳. **حسادت:** حضرت *علی (ع)* فرمود: «غیر از حسود ظالمی را ندیدم که شبیه‌ترین کس به مظلوم باشد؛ زیرا دارای قلبی غصه دار و حزنی پیوسته است» (بحار الأنوار، ج ۷۳: ۲۵۶).

۴. **شک و عدم رضایت:** حضرت *محمد (صلی الله علیه و آله و سلم)* فرمودند: «همانا که خداوند با حکمت و فضلش، راحتی و شادی را در یقین و رضا قرار داده و غصه و ناراحتی را در شک و نارضایتی گذاشته است» (بحار الأنوار، ج ۷۷: ۶۱). پس دستیابی به آرامش تنها یک شعار نیست، بلکه حقیقتی دست‌یافتنی و دارای راه‌های عملی بسیاری است که در متون دینی به وضوح بیان شده است.

عوامل ایجاد آرامش در قرآن

اصلاح نفس: مقوله آرامش و طمأنینه، در آیات شریفه قرآن و روایات اهل بیت عصمت و طهارت (ع) در سطح گسترده‌ای مورد عنایت قرار گرفته حتی نگاهی قدسی به این مقوله شده است و آرامش، فقط از سوی خداوند بر بندگان مؤمن وارد می‌شود:

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (فتح/۴)

«اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا همواره دانای سنجیده کار است»

در این آیه، به صراحت اشاره شده که منشأ آرامش فقط و فقط از آن خداوند است. پس بر این اساس، عوامل دیگر آرامش، به صورت مستقل عمل نمی‌توانند کنند؛ بلکه به اذن الهی صورت می‌گیرند؛ به عنوان مثال، در نگاه قرآن همسر، یکی از عوامل آرامش است؛ ولی بر حسب آیه ۲۱ سوره روم، ازدواج، از آیات الهی است و خداوند است که در بین دو زوج دوستی، مودت و رحمت قرار می‌دهد:

﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾

«اوست که میانتان دوستی و رحمت نهاد»

شب هم عامل آرامش است؛ ولی این خداست که آن را سبب آرامش قرار داده است:

﴿جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا﴾ (انعام/۹۶)

«اوست که شب را مایه آرامش قرار داده است»

پس، انتظار آرامش از اسباب دنیایی، انتظاری بیهوده و بیجاست. از دنیا و متعلقات آن نمی‌توان به آرامش رسید؛ ولی در دنیا با اسباب آسمانی و با الطاف الهی می‌شود به آرامش رسید. در حدیث آمده است: «أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا دَاوُدُ إِنِّي وَضَعْتُ خَمْسَةً فِي خَمْسَةٍ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي خَمْسَةٍ غَيْرِهَا فَلَا يَجِدُونَهَا؛ وَضَعْتُ الْعِلْمَ فِي الْجُوعِ وَالْجَهْدِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي الشَّبَعِ وَالرَّاحَةِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَضَعْتُ الْعِزَّ فِي طَاعَتِي وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي خِدْمَةِ السُّلْطَانِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَوَضَعْتُ الْغِنَى فِي الْفَنَاعَةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي كَثْرَةِ

الْمَالِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَوَضَعْتُ رِضَايَ فِي سَخَطِ النَّفْسِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي رِضَا النَّفْسِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَوَضَعْتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا» (مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵: ۴۵۳).

خداوند تبارک و تعالی به حضرت د/ود(ع) وحی فرستاد: که پنج چیز را در پنج چیز قرار دادم و مردم در پنج چیز دیگر دنبال آن می‌گردند و آن را نمی‌یابند: «علم را در گرسنگی و تلاش قرار دادم و مردم آن را در سیری و راحتی می‌جویند و آن را به دست نمی‌آورند. عزت را در اطاعت خودم قرار دادم و مردم آن را در خدمت پادشاهان به دنبال آن می‌گردند و به آن نمی‌رسند. من بی‌نیازی را در قناعت قرار دادم و مردم آن را در کثرت مال دنبال می‌کنند و آن را نمی‌یابند. رضایتم را در ناراحتی و نافرمانی نفس قرار دادم و مردم آن را در خشنودی نفس جست‌وجو می‌کنند و به آن نمی‌رسند. راحتی و آرامش را در بهشت قرار دادم و مردم آن را در دنیا به دنبالش می‌گردند و آن را نمی‌یابند.

خداوند تبارک و تعالی آیات نورانی خود در قرآن کریم، خوف از خدا، استقامت، اقامه نماز، انفاق، ایمان، صلح ارحام، باران، تقوا، پرداخت زکات، تسلیم، دعا، توکل، خواب، ذکر الهی، دلداری، دوستی با خدا، عمل صالح، زمین، شب، وفای به عهد، قصه انبیا، مائده آسمانی، مسکن، مشاهده حقایق، ملائکه، نزول تدریجی قرآن، وعده الهی، هدایت پذیری، همسر، مکه، قبول تقدیر الهی و یا کمک به دیگران را از جمله عوامل آرامش‌بخش مطرح می‌فرماید که ما در ادامه، به برخی از این عوامل کلیدی که مایه آرامش می‌شوند، اشاره می‌کنیم.

۱. ایمان به خداوند و یاد او: خداوند تبارک و تعالی در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ﴾ (نساء/ ۱۳۶)

«یعنی ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ایمان بیاورید»

یعنی چه؟ یعنی کسانی که ایمان آورده‌اند ایمان ندارند که اینطور فرموده؟ در پاسخ باید بگوییم: البته که ایمان دارند، منظور آیه این است که ایمانتان را افزایش دهید، به چه منظور افزایش دهید به منظور رسیدن به آرامش. پس هر قدر ایمان افزایش یابد به همان قدر آرامش بیش‌تری حاصل خواهد شد.

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدَّهُمْ إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (فتح/۴)

در نگاه قرآن، مهم‌ترین عامل مشکلات روحی، از خودبیگانگی و نداشتن تکیه‌گاه محکم و قوی است که به ازخدا بیگانگی می‌انجامد و مهم‌ترین عامل پوچی انسان به حساب می‌آید. قرآن راه برون رفت از این مشکل را ایمان به خداوند، غیب، ملائکه، پیامبران و کتب آسمانی می‌داند؛

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾

«کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، برای آنان ایمنی است و ایشان راه یافتگان‌اند»

روشن است که تنهایی و نداشتن تکیه‌گاه محکم، باعث ایجاد ترس و اضطراب می‌شود و چه تکیه‌گاهی از قدرت ماندگار الهی در این عالم قوی‌تر است؟ مهم آن است که پذیرش خداوند، تنها لقلقه زبان نباشد؛ چنانکه آیه فوق می‌فرماید نباید ایمان بدون عمل صالح و همراه با ظلم باشد. قرآن کریم در ۳۹ آیه، همراه ایمان، عمل صالح را مطرح ساخته و تأکید نموده ایمانی نافع خواهد بود که با عمل همراه گردد؛ از جمله، آیه ۶۲ سوره بقره: خداوند ایمان را راه‌هایی از مشکلات و نابسامانی و راه درست گام نهادن در بهشت برین قرار داده است پس در این صورت مرجع امنیت از منظر قرآن، ایمان است. انسان از زمانی که بار امانت الهی - خلیفه خداوند را پذیرفت، قرار نبود فساد و فتنه کند بلکه قرار بود در نظم امنیت و آرامش زندگی کند (حسینی و همکاران، پاییز ۱۳۹۷: ۲۸۰-۲۷۹).

۲. ذکر و یاد خدا: در قرآن آمده است:

﴿الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)

«همانا با یاد خدا، دل‌ها، آرام می‌گیرد»

منظور از یاد خدا یعنی اینکه انسان قطع و یقین داشته باشد که هیچ موجودی بدون اراده خداوند متعال، نمی‌تواند وجود داشته باشد. چه برسد به اینکه بتواند منشأ اثر باشد:

﴿انْ عِزَّةَ اللَّهِ جَمِيعًا﴾ (نساء/۱۳۹)

«تمام عزت از او است»

﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران / ۲۶)

تمام قدرت و ملک و هستی از او است. عزت و ذلت بندگان نیز به دست او است. او بر همه چیز توانا است. فقط یاد خدا انسان را آرامش می‌دهد؛ نه چیز دیگر. در آیه دیگر می‌فرماید:

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ (بقره/۱۵۲)

«پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرانه‌ام را به جای آرید و مرا ناسپاسی نکنید»

پس یاد خدا بودن این نتیجه را دارد که خدا هم یاد ما خواهد بود و چه افتخار، لذت و آرامشی بالاتر از این که خدا بنده‌اش را یاد کند؟ همچنین در این آیه می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (احزاب/۴۱)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را یاد کنید، یاد بسیار»

قرآن کریم به کسانی که ایمان آورده‌اند، می‌فرماید که بسیار به یاد خدا باشند و خدا را بسیار یاد کنند چراکه در این صورت است که انسان به آرامش خواهد رسید و آرامش در انسان افزایش خواهد یافت در یک پرس و جوی محلی این نتیجه حاصل شد کسانی که به یاد خدا هستند از آرامش بیش‌تری برخوردارند. پس چنین انسانی هیچ نگرانی نداشته و هیچ خوف و حزنی نخواهد داشت؛ چنانکه قرآن می‌فرماید:

﴿فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره/۳۸)

کسی که دنبال هدایت من باشد او دیگر خوف و نگرانی ندارد. بلکه اگر انسان واقعاً با تمام وجودش باور داشته باشد که هیچ دگرگونی و قدرتی در عالم نیست مگر اینکه وابسته به خداوند بزرگ است و آنگاه با زبان بگوید: «لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظیم»، دیگر دغدغه و اضطرابی ندارد. رسول مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: ذکر «لا حول ولا قوة الا بالله» شفای از ۹۹ درد است که کم‌ترین آن دردها، غم و غصه است.

۳. قرآن: خداوند فرموده:

﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (حجر / ۹)

«بی تردید، ما قرآن را به تدریج نازل کرده‌ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود»

پس برای کسب آرامش، باید با قرآن مانوس بود. سعد بن طریف از امام باقر(علیه السلام) و ایشان از پیامبر(صلی الله علیه و آله) نقل می‌کند.

«مَنْ قَرَأَ عَشْرَ آيَاتٍ فِي لَيْلَةٍ لَمْ يُكْتَبْ مِنَ الْغَافِلِينَ وَمَنْ قَرَأَ خَمْسِينَ آيَةً كُتِبَ مِنَ الدَّاكِرِينَ وَمَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْفَانِتِينَ وَمَنْ قَرَأَ مِائَتِي آيَةً كُتِبَ مِنَ الْخَاشِعِينَ وَمَنْ قَرَأَ ثَلَاثَ مِائَةِ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْفَائِزِينَ وَمَنْ قَرَأَ خَمْسِمِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْمُجْتَهِدِينَ» (کلینی، الکافی، ج ۲، باب ثواب قرائة القرآن: ۶۱۲).

هر کس ده آیه در شب بخواند، از غافلان نخواهد بود و هر که پنجاه آیه بخواند، از ذاکران محسوب می‌گردد. هر کس صد آیه بخواند، از فرمانبرداران خواهد بود و هر که دویست آیه بخواند، از خشوع کنندگان است. هر کس سیصد آیه بخواند، از رستگاران است و هر که پانصد آیه بخواند، از تلاش کنندگان خواهد بود. آیت الله جوادی آملی در مورد ذکر بودن قرآن می‌فرماید سراسر قرآن، یاد خداست. بر این اساس، تلاوت و تعلیم و تعلم قرآن، مطالعه و تدریس و نگارش معارف قرآنی، استنباط احکام فقهی از آیات الأحکام و هر آنچه به قرآن بازگردد، ذکر الله است. البته این ذکر هم درجاتی دارد؛ کسی که قرآن کریم را تلاوت می‌کند، در حال ذکر لسانی است و آن که معارف قرآنی را در دل می‌پرواند، به ذکر قلبی مشغول است. هر فرد به حسب درجه خاص خود و به اندازه‌ای که در خدمت قرآن است، از آن فیض می‌برد و به یاد حق بوده و به همان اندازه بیناست (عبدالله جوادی آملی، تسنیم، ج ۷: ۵۳۲).

فیض کاشانی نقل می‌کند زن زیبایی چشمش به جوانی زیبا که همواره ملازم مسجد کوفه بود، افتاد و دل‌باخته او شد. چند بار سر راه او را گرفت تا نظرش را جلب کند؛ اما جوان به او توجه نمی‌کرد. روزی به او گفت: تمام وجودم را محبت تو گرفته. در کار من و خودت، خدا را منظور دار! جوان به منزل آمد و نامه‌ای به وی نوشت که ای بانوی محترم! بدان بار اول که بنده معصیت می‌کند، خداوند حلم می‌ورزد و بار دوم، پرده‌پوشی می‌کند؛ اما اگر بنده لباس معصیت بر تن کند، غضب می‌کند و آیه ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ (غافر / ۱۹): (خدا) نگاه‌های دزدانه و آنچه را که دل‌ها نهان می‌دارند،

می‌داند، مرا به خود مشغول کرده است. چند روز بعد، زن آمد و گفت: ای جوان! بین من و تو دیگر ملاقاتی نخواهد بود. گریه شدیدی نمود و گفت: بر من منت بگذار و مرا موعظه‌ای کن. جوان این آیه را خواند: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ﴾؛ و اوست کسی که شبانگاه، روح شما را (هنگام خواب) می‌گیرد و آنچه را در روز به دست آورده‌اید، می‌داند. زن سرش را پایین انداخت و گریه شدیدی نمود. سپس به منزل آمد و ملازم عبادت شد تا اینکه با اندوه درگذشت (فیض کاشانی، المحجة البيضاء، ج ۵: ۱۸۸).

۴. نماز: قرآن کریم می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذِكْرُكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (جمعه / ۹)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چون برای نماز جمعه ندا داده شد، به سوی ذکر خدا بشتابید و دادوستد را واگذارید. اگر بدانید، این برای شما بهتر است»

برجسته‌ترین اثر نماز یاد خداست:

﴿اقْرَأِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (طه / ۱۴)

«به یاد من نماز را بر پا دار»

پیامبر بزرگوار اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمود: «يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا: لِقَاءُ الْأَخْوَانِ وَالْإِفْطَارُ فِي الصِّيَامِ وَالتَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ» (شیخ صدوق، الخصال، ج ۱: ۱۲۵): ای علی! سه شادی برای مؤمن در دنیا وجود دارد؛ دیدار دوستان و برادران، افطار در (غروب) روزه و شب زنده داری در آخر شب.

۵. توکل به خدا: توکل یعنی اینکه انسان به تکلیف عمل کند و وظیفه‌اش را نسبت

به توانایی خودش انجام بدهد و نتیجه‌اش را به خداوند محول نماید. قرآن مجید می‌فرماید:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (طلاق / ۳)

«کسی که بر خدا توکل کند خداوند او را کفایت می‌کند»

۶. رضایت به خواست الهی: اگر انسان باور و اطمینان داشته باشد به اینکه خداوند

متعال همیشه و در همه حال خیرخواه بندگان خود است و به خواست الهی گردن نهد هیچ دلهره و دغدغه‌ای نخواهد داشت و به آرامش خواهد رسید.

۷. ارتباط و اطاعت از اولیای الهی: خداوند به حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و

آله و سلم) می‌فرماید:

خَذُّ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (توبه/۹)

«از اموالشان زکاتی دریافت کن که به سبب آن (نفوس و اموالشان را) پاک می‌کنی، و آنان را رشد و تکامل می‌دهی؛ و (به هنگام دریافت زکات) بر آنان دعا کن؛ زیرا دعای تو مایه آرامشی برای آنان است؛ و خدا شنوا و داناست»

۸. ازدواج با همسر مؤمن و صالح: قرآن کریم می‌فرماید: «یکی از نشانه‌ها و آیات

الهی این است که برای شما از جنس خودتان همسرهایی آفرید تا با او به سکونت و آرامش برسید» (روم/۲).

۹. استراحت در شب: خداوند در قرآن می‌فرماید: «او همان کسی است که شب را

برای شما قرار داد تا در آن آرام شوید» (یونس/۶۷).

۱۰. صله ارحام: حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: کسی که با جان و

مال در راه صله رحم اقدام می‌کند، خداوند متعال اجر صد شهید در نامه اعمالش می‌نویسد. و در برابر هر قدمی که در این راه برمی‌دارد، چهل هزار حسنه برایش ثبت می‌کند و چهل هزار گناه از او محو می‌گرداند و او را چهل هزار درجه بالا برد؛ و مانند این است که صد سال با صبر و استقامت خدای را بندگی کرده است. آیا چنین کسی به آرامش کامل نمی‌رسد؟

۱۱. پاکیزگی و نظافت: در روایات بسیاری نسبت به طهارت اشاره شده از جمله: «عَنْ

أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: النَّظِيفُ مِنَ الثِّيَابِ يَذْهَبُ إِلَيْهِمُ وَالْحَزَنُ» (الخصال: ۶۱۲، أبواب الثمانين وما فوقه، ضمن الحديث الطويل).

۱۲. رضایت مندی از قضا و قدر الهی: بسیاری از ناامیدی‌ها و ناراحتی‌ها، نتیجه

رویدادهای ناخوشایند زندگی است که باعث سلب آرامش انسان می‌شود؛ رویدادهایی که گاه آدمی سهمی در ایجاد آن نداشته، بر اساس حکمت و مصلحت خداوند، به دلایلی از جمله امتحان انسان‌ها، اتفاق می‌افتد. قرآن در این میدان، بحث قضا و قدر و تسلیم در

مقابل آن را مطرح می‌سازد. باید با کمال شهامت بپذیریم که نه آمدن سختی‌ها در اختیار ماست و نه رفتن آن‌ها، بلکه آنچه به دست ماست، واکنش ما در برابر موقعیت‌های ناخوشایند است (پسندیده، رضایت از زندگی: ۲۴۷). چنانکه قرآن کریم می‌فرماید:

﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

(بقره/ ۱۱۲)

«آری، هر کس خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست و بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد»

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «مَنْ وَثِقَ بِأَنْ مَا قَدَّرَ اللَّهُ لَهُ لَنْ يَفُوتَهُ اسْتِرَاحَ قَلْبُهُ» (علی بن محمد لیثی واسطی، عیون الحکم والمواعظ: ۴۳۸). هر کس اطمینان کند که آنچه خداوند برای او مقدر کرده، از او فوت نمی‌شود، قلبش راحت و آرام می‌گردد.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ لَمْ يَحْزَنْ عَلَىٰ مَا فِي يَدِ غَيْرِهِ» (تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم: ۳۶۷): هر کس به آنچه خدا تقسیم نموده، راضی باشد، بر آنچه در دست دیگران است، غمگین نخواهد شد.

۱۳. توبه و امیدواری: از زمان‌هایی که انسان گرفتار اضطراب و ناآرامی می‌شود، بعد از مرتکب شدن به گناهان و مذمت نفس لوامه است که مطابق روایات، سبب ایجاد غم و اندوه طولانی در انسان می‌شود. حضرت امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «كَمْ مِنْ صَبْرٍ سَاعَةٌ قَدْ أُورِثَتْ فَرَحًا طَوِيلًا وَكَمْ مِنْ لَذَّةٍ سَاعَةٌ قَدْ أُورِثَتْ حُزْنًا طَوِيلًا» (شیخ مفید، الأمالی: ۴۲). چه بسا ساعتی تحمل و صبر، شادی طولانی به دنبال دارد و چه بسیار لذت گذرا که اندوه طولانی به جای می‌گذارد. فکر اینکه چه عذاب سختی در انتظار انسان است و نیز ترس از رسوا شدن نزد مردم، شب و روز آدمی را پُر از دلهره و تشویش می‌کند و تنها عامل آرامش بخش، گذشت خداوند از خطای انسان و پوشاندن گناه اوست. آیات بسیاری در قرآن به این حقیقت اشاره می‌کند که خداوند به اقتضای ستاریت و غفوریت خود، بندگان را مشمول لطف خویش قرار داده، راه بازگشت را برای

آنان باز می‌گذارد حتی به ایشان بخشش تمام گناهان و جبران و تبدیل آن‌ها به نیکی‌ها را وعده می‌دهد؛ چنانکه فرموده:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (زمر / ۵۳)

۱۴. اعمال صالح: در آیات الهی و روایات معصومین (ع)، آرامش دادن به دیگران، عامل مهمی در دستیابی به آرامش حقیقی در زندگی است که به عنوان یک عمل صالح می‌باشد. حضرت علی (علیه السلام) به کمیل بن زیاد می‌فرماید: «ای کمیل! خانواده‌ات را دستور بده که روزها را در بدست آوردن بزرگواری، و شب‌ها را در رفع نیاز خفتگان بکوشند. سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود، هر کس دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی، لطفی بر او قرار دهد که هنگام مصیبت، چون آب زلالی بر او بیارد و تلخی مصیبت را بزدايد؛ چنانکه شتر غریبه را از چراگاه دور سازد».

نتیجه انجام درست تکالیف الهی و بندگی خالصانه خداوند، رسیدن به آرامش ابدی است، چنانکه امام راحل (ره) در وصیتنامه الهی سیاسی خود فرموده‌اند: «با دلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد و ضمیری امیدوار به فضل خدا، از خدمت خواهران و برادران مرخص، و به سوی جایگاه ابدی سفر می‌کنم. و به دعای خیر شما احتیاج مبرم دارم. و از خدای رحمان و رحیم می‌خواهم که عذرم را در کوتاهی خدمت و قصور و تقصیر ببذیرد» (موسوی خمینی، ۱۴ تیر ماه، چاپ چهارم، صحیفه انقلاب، وصیتنامه سیاسی الهی: ۳۶).

«يَا كَمِيلُ! مَرُّ أَهْلِكَ أَنْ يَرُوحُوا فِي كَسْبِ الْمَكَارِمِ وَيَذِلُّوا فِي حَاجَةِ مَنْ هُوَ نَائِمٌ فَوَالَّذِي وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورَ لُطْفًا فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءِ فِي أَنْحِدَارِهِ حَتَّى يَطْرُدَهَا عَنْهُ كَمَا تُطْرَدُ غَرِيبَةٌ الْإِبِلِ» (صبحی صالح، نهج البلاغه: ۵۱۳).

نتیجه بحث

مسأله آرامش در زندگی انسان به اندازه‌ای مهم و مؤثر است که برای رسیدن به آن و افزایش آرامش باید با ایمان قوی، از قرآن و سیره رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و

سلم) و اهل بیت عصمت و طهارت(ع) کمک جست و بدون تمسک به این ریسمان محکم الهی و استمداد از آن، افزایش آرامش و حتی رسیدن به آن غیر ممکن می‌باشد. لذا با ایمان به خدا و آموزه‌های قرآنی و دین اسلام می‌توان به آن رسید و با عمل به آیین اسلام که بیانگر نوعی آرامش در انسان، همراه با صلح و صفا به دور از هرگونه خشونت و ترس و وحشت است، به آرامش کامل می‌توان دست یافت.

کتابنامه

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

- برقی، احمد بن محمد. **المحاسن**، تصحیح و تعلیق: جلال‌الدین محدث، قم: دار الکتب الإسلامية.
- تمیمی آمدی. ۱۳۶۶ش، **تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم**، قم: ایرانسال نشر.
- جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۹۱ش، **تفسیر تسنیم**، قم: اسراء.
- حر عاملی، محمد بن حسن. ۱۴۱۶ق، **وسائل الشیعة**، محقق: حسینی جلالی، قم: مؤسسه آل‌ال‌بیت (علیهم‌السلام) لإحياء التراث.
- دهخدا، علی اکبر. ۱۳۷۷ش، **لغتنامه**، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شیخ صدوق. ۱۳۷۷ش، **الخصال**، تهران: کتابچی.
- شیخ مفید. ۱۳۶۴ش، **الأمالی**، مترجم: حسین استادولی، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی
- فرید تنکابنی، مرتضی. ۱۳۷۶ش، **الحديث**، بی‌جا: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- فلسفی، محمد تقی. ۱۳۷۵ش، **حدیث تربیت**، بی‌جا: پیام آزادی.
- فیض کاشانی، ملا محسن. ۱۳۷۲ش، **المحجة البيضاء**، مشهد: آستان قدس رضوی.
- قمی، شیخ عباس. بی‌تا، **منازل الآخرة**، قم: مسجد مقدس صاحب‌الزمان جمکران.
- کراجکی، محمد بن علی. ۱۴۰۵ق، **کنز الفوائد**، بیروت: دار الأضواء.
- کلینی. ۱۴۳۰ق، **الکافی**، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.
- مجلسی، محمد باقر. ۱۴۰۴ق، **بحار الأنوار**، بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمد بن ابراهیم شیرازی (ملاصدرا). ۱۳۶۶ش، **شرح اصول کافی**، تهران: ایرانسال نشر.
- محمدی ری‌شهری، محمد. ۱۳۸۱ش، **میزان الحکمة**، ترجمه حمیدرضا شیخی، بی‌جا: انتشارات سازمان چاپ و نشر.
- موسوی خمینی، روح‌الله. بی‌تا، **صحیفه انقلاب**، چ ۴، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- موسوی خمینی، روح‌الله. **وعده دیدار**، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، نامه ۱۳۶۳/۴/۲۶.

مقالات

- حسینی، فریبا و سعید بهشتی و قدسی احقر. پاییز ۱۳۹۷ش، «بررسی مفهوم صلح و راهکارهای تحقق آن بر مبنای آموزه‌های تربیتی قرآن کریم»، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال نهم، شماره ۳۵، صص ۲۷۷-۳۰۶.

Bibliography

- The Holy Quran .
Nahj Al-Balagheh .
Barqi, Ahmad bin Muhammad Al-Mahasin, correction and commentary: Jalal al-Din al-Mohades, Qom: Dar al-Kitab al-Islamiya .
Tamimi Amadi. Tasnif Gharr al-Hakam and Darr al-Kalam, Qom: Irancell Publishing .
Javadi Amoli, Abdullah 2012, Tafsir Tasnim, Qom: Asra .
Horr Amoli, Muhammad bin Hassan. 1416 AH, Vasaal Al-Shiite, researcher: Hosseini Jalali, Qom: Al-Bayt Foundation (peace be upon them), Leahya Al-Taras .
Dekhoda, Ali Akbar. 1998, Dictionary, Tehran: University of Tehran Press .
Sheikh Saduq. 1998, Al-Khasal, Tehran: Ketabchi .
Sheikh Mofid. 1985, Al-Amali, Translator: Hossein Estadoli, Mashhad: Astan Quds Razavi, Islamic Research Foundation
Farid Tonekaboni, Morteza. 1997, Hadith, Bija: Publications of Islamic Culture Publishing Office.
Falsafi, Mohammad Taqi 1996, Hadith Tarbiat, Bija: Payam Azadi .
Faiz Kashani, Mullah Mohsen, 1993, Al-Mahjat Al-Bayza, Mashhad: Astan Quds Razavi .
Qomi, Sheikh Abbas, no date, Manazel al-Akhra, Qom: The Holy Mosque of Sahib al-Zaman Jamkaran .
Karajki, Muhammad ibn Ali 1405 AH, Kenz Al-Favaed, Beirut: Dar Al-Azwa .
Kelini. 1430 AH, Al-Kafi, Qom: Dar Al-Hadith Scientific and Cultural Institute, Publishing Organization. Majlisi, Mohammad Baqir 1404 AH, Bahar Al-Anvar, Beirut: Al-Wafa Foundation .
Muhammad ibn Ibrahim Shirazi (Mulla Sadra). 1987, Description of Osule Kafi, Tehran: Irancell Publishing .
Mohammadi Rey Shahri, Mohammad 2002, Mizan al-Hekmat, translated by Hamid Reza Sheikh, Bija: Publications of the Publishing Organization .
Mousavi Khomeini, Ruhollah. Bita, Sahifa Enqelab, v 4, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance .
Mousavi Khomeini, Ruhollah. Promise to meet, Imam Khomeini Publishing House, Letter 1984 .

Articles

- Hosseini, Fariba and Saeed Beheshti and Ghodsi Ahqar. Fall 2018, "Study of the concept of peace and strategies for its realization based on the educational teachings of the Holy Quran", Quarterly Journal of Quranic Studies, Ninth Year, No. 35, pp. 277-306.

Quarterly Journal of Quranic Studies, Twelfth Year, No. 46, Summer 1400, pp. 429-448

Ways to increase peace in the Qur'an and the Islamic lifestyle and its effect on raising children

Date of Receiving: June 15, 2018

Date of Acceptance: December 18, 2018

Yousef Faraji: Faculty member of Payame Noor University.

yosef.faraji@yahoo.com

Jafar Sadegh Yousefi: Master student of Maragheh Faculty of Quranic Sciences.

Narenj Hosseinzadeh: Master student of Maragheh Faculty of Quranic Sciences.

Corresponding author: Yousef Faraji

Abstract

Peace is one of the most basic human needs and it is emphasized in Islam, and stressors and anxiety are among the basic and inseparable issues and problems of human societies and consequences caused by it lead to the loss of peace and it is the main causes of physical diseases. Today, human beings are suffering from various family phenomena and failures, and this is when the comfort gained from the advancement of technology and technology has reduced the capacity and the disappearance of the factors of human peace. In such a case, enjoying the characteristics that increase peace is one of the obligations to increase peace, having and acting on such characteristics that its owners have more peace. In the Qur'an, having such attributes is commanded to achieve peace, so investigating such an issue is very important in order to achieve peace. This article, with a Quranic-narrative approach by studying religious books and texts, has studied and analyzed the role of increasing peace in raising children.

Keywords: faith, peace, training, life, child.