

۱۴۵۶

یاد خدا

گنج آرامش

بررسی عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن و حدیث

مرکز تحقیقاتی جوادالائمه علیه السلام

نویسنده: جعفر حیدری

سرشناسه: حیدری، جعفر، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: گوهر آرامش: بررسی عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن و حدیث/نویسنده جعفر حیدری؛ [برای] مرکز تحقیقاتی جوادالائمه (ع).

مشخصات نشر: قم: سیدجمال‌الدین اسدآبادی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.

شابک: ۴۵۰۰ ریال ۶۷-۱-۵۶۶۰-۹۶۴-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

شناسه افزوده: مرکز تحقیقاتی جواد الائمه (ع)

رده بندی کرجی: (۱۳۹۱ گ ۸۷ ح/ ۲۵۰ BP)

رده بندی یو بی: ۲۹۷/۶۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۳۳۸۸

نام کتاب: گوهر آرامش

زلف: جعفر حیدری

ناشر: سید جمال‌الدین اسدآبادی

شماره بارز: ۲۰۰

قطع/صفحه: رقعی / ۱۲۰ ص

چاپ: قلم

نوبت چاپ: نخست

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۳

بها: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۶۷-۱-۵۶۶۰-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به

مرکز تحقیقاتی آموزشی جوادالائمه علیه السلام می باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم کوچه ۱۶ پ ۲۸

تلفن: ۴-۷۸۳۷۱۶۳-۲۵۳۰

سایت: WWW.Emamjavad.com

قال رسول الله ﷺ:

« انا رسول الرحمة و ... الراحه »

من فرستاده رحمت و پیام آور آرامش هستم.

این تلاش ناچیز را که بر گرفته از کلام وحی و سخنان ائمه معصومین علیهم السلام است به پیامبر گرامی اسلام محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و سلم و فرزندان بررگوارش، منجی عالم بشریت مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه تقدیم می دارم.

« مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُحْسِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ »

بعد از حمد و ثنای الهی که هستی محض و محض هستی است و سلام و درود به روان پاک و آرام بخش انبیا و اوصیا و شهدا علیهم السلام از باب وظیفه انسانی بر خود لازم می دانم که به مراتب امتنان و سپاسگزاری خویش را نسبت به همه افرادی که در دین این پژوهش مرا یاری نموده اند و از آنان بهره مند شده ام، به خصوص از استاد محترم جناب حجة الاسلام آقای علی اسلامی مدیر (زید عزه) که با صبر و حوصله، مرا مورد لطف خود قرار دادند، ابراز نموده و از خداوند منان، توفیق روز افزون و رضایت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه را به عنوان بهترین پاداش برای آنان مسألت دارم.

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۲.....	پیشینه موضوع
۱۴.....	بخش یکم: کلیات و مفاهیم
۱۵.....	فصل یکم: تعریف آرامش و اضطراب
۱۶.....	کلید واژه های آرامش و اضطراب
۱۶.....	«اطمینان»، «طمأنینه»
۱۸.....	«سکن»، «سکینه»
۲۳.....	«قرار»، «قرار»
۲۵.....	«راحت»، «راحت»
۲۵.....	«اضطراب قوی»، «خوف»
۲۹.....	تفاوت «اضطراب» با «خوف»
۳۰.....	فصل دوم: انواع آرامش
۳۱.....	۱. آرامش اعتقادی
۳۳.....	۲. آرامش طبیعی
۳۴.....	۳. آرامش اقتصادی
۳۴.....	۴. آرامش فردی
۳۴.....	۵. آرامش اجتماعی
۳۵.....	۶. آرامش دائمی
۳۵.....	۷. آرامش موقت
۳۶.....	انواع اضطراب
۳۷.....	اضطراب معقول
۳۷.....	اضطراب موهوم

تفاوت اضطراب معقول با اضطراب موهوم	۳۸
فوائد اضطراب معقول	۳۸
زیاتهای اضطراب موهوم	۴۰
زیاتهای جسمی و روحی	۴۰
آثار مخرب اضطراب بر تفکر	۴۱
فصل سوم: آثار و فوائد آرامش	۴۲
۱- ازدیاد ایمان	۴۲
۲- خشنودی خداوند و خشنودی انسان	۴۲
۳- حلم و بردباری	۴۳
۴- لذت بردن از زندگی و حیات	۴۳
۵- سلاست جسم و جان	۴۴
بخش دوم: عوامل آرامش در فداان و روایات	۴۷
مقدمه	۴۷
فصل یکم: عوامل اعتقادی	۴۸
الف- ایمان به خداوند	۴۸
ب- یقین	۵۶
فصل دوم: عوامل معنوی و اخلاقی	۵۷
۱. ذکر و یاد خداوند	۵۸
رابطه ذکر خدا و آرامش	۶۰
نکاتی درباره ذکر و یاد خداوند در آیه شریفه	۶۲
۲. نماز	۶۷
۳. روزه	۶۷
۴. حج	۶۷
۵. توبه و استغفار	۷۰
۶. گریه و اشک	۷۲

۷۴.....	۷. تلاوت قرآن
۷۶.....	۸. دعا و نیایش
۸۱.....	۹. تقوا و عمل صالح
۸۳.....	۱۰. توکل و خدا اندیشی
۸۷.....	۱۱. اخلاص و یکرنگی
۸۸.....	۱۲. صبر و پایداری
۹۰.....	۱۳. تقافل و چشم پوشی
۹۰.....	۱۴. حسن ظن و خوش بینی
۹۳.....	۱۵. خشنودی به قضا و قدر الهی
۹۵.....	فصل سوم: عوامل خانه‌دگی و اجتماعی
۹۵.....	۱. صلح و صلوات
۹۸.....	۲. مشورت کردن با دیگران
۱۰۰.....	۳- بازگو کردن عقده ها و نگرانی ها
۱۰۳.....	۴- دوست خوب
۱۰۴.....	۵- همسر شایسته
۱۰۹.....	۶. هدیه
۱۱۱.....	فصل چهارم: عوامل اقتصادی و طبیعی
۱۱۱.....	۱. تأمین معاش
۱۱۳.....	۲. قناعت
۱۱۵.....	۳. شب
۱۱۵.....	۴. خواب
۱۱۵.....	۵. خانه
۱۱۷.....	۶. مسافرت
۱۱۸.....	چگونگی اثرگذاری عوامل آرامش

۱۲۳	بخش سوم: موانع آرامش در قرآن و حدیث
۱۲۳	موانع اعتقادی
۱۲۳	۱. کفر
۱۲۵	۲. دنیا پرستی و مادیگری
۱۲۸	۳. افزون طلبی و پر توقعی
۱۳۰	۴. ابتلا به شدايد و مصائب
۱۳۳	۵. چهل به آینده و افسوس بر گذشته
۱۳۵	۶. اندیشه فنا و مرگ
۱۳۶	موانع اخلاقی
۱۳۶	۱. گنا و معصیت
۱۳۹	۲. حسد
۱۴۱	۳. حقد و کینه
۱۴۲	۴. بخل
۱۴۲	۵. سوء ظن و بدبینی
۱۴۴	۶. چشم و هم چشمی
۱۴۵	۷. قرض گرفتن
۱۴۶	چگونگی اثرگذاری موانع آرامش
۱۴۸	خلاصه و نتایج
۱۵۳	فهرست آیات و روایات :
۱۵۵	منابع :

مقدمه

یکی از نعمتهای بزرگ خداوند که به انسان ارزانی داشته، نعمت آرامش است؛ انسان همواره نیازمند آرامش و آسایش است و آرامش طلبی، ریشه در فطرت انسان دارد و لازمه شکوفایی استعدادهای انسان در هر زمینه ای می باشد. کسی که در زندگی او آرامش حاکم باشد از حداکثر توانایی ها و قابلیت های خود بهره مند می گردد.

انسان آرام، همانند کشتی محکم و استواری می ماند که در طوفان های شدید بدون هیچ سستی، به راه خود ادامه می دهد و در شرایط سخت و بحرانی در برابر نا اسیات و سختی ها همچون کوهی استوار می ایستد. زندگی بدون داشتن آرامش واقعی، شیرین و لذت بخش نیست و انسان نمی تواند بدون آرامش، زندگی سالم و نشاط و موفقی داشته باشد.

آرامش برای انسان امروزی که در عصر صنعت و تکنولوژی زندگی می کند، حکم کیمیا را دارد؛ کیمیایی که دست یافتنی است، اما حفظش، توانایی و تلاش می طلبد. انسانی که غرق در تجملات و به دور از سادگی و آسایش روحی به سر می برد نیاز بیشتری به آرامش دارد و قدر آن را بهتر می داند و تنها دارویی که می تواند دردهای روحی و جسمی را درمان و یا تسکین بخشد، دستیابی به یک آرامش واقعی و حقیقی است.

نگرانی و تشویش خاطر نیز در حیات بشر از بلاهای بزرگ و از آفات طاقت فرسا و جانکاه می باشد. این بیماری، عوارض رنج آور فراوانی

همچون ناراحتیهای جسمی و روانی را در پی دارد؛ جوانان را پیر و نیرومندان را ناتوان و اعصاب پولادین را در هم می شکند و خواب و قرار را از انسان می گیرد.

از روز اول خلقت بشریت تاکنون؛ نگرانی و اضطراب، کم و بیش وجود داشته و به دشمن پنهانی می ماند که بیش از بسیاری از بلاهای دیگر آسیب می رساند.

غم و اندوه که از پیامدهای نگرانی و اضطراب است، مانند زنگ که فلز را تپه می سازد، جان را می خراشد و می ساید؛ این موضوع از بزرگترین دغدغه های انسان است و هست و پیامدهای ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی محسوس است. به خصوص در دنیای امروز که با پیشرفت علم و صنعت نه تنها از نگرانی و ناآرامی ها کاسته نشده، بلکه بیش از پیش بر آن افزوده است و از طرف دیگر آرامش همواره یکی از گمشده های مهم بشر است و همواره به دنبال آن می گردد و همچنان در پی یافتن راه های جدید برای رسیدن به آرامش معنوی و حقیقی می شود.

با توجه به اهمیت و ضرورت آرامش در زندگی و نیاز انسان به آن، به خصوص در زمان ما که می توان آن را «عصر اضطراب» نامید و همه انسانها به دنبال راهی برای رسیدن به آرامش هستند اما نمی دانند آن را چگونه بدست آورند و از طرفی دیگر در اسلام به مسئله آرامش توجه خاصی شده است و هدف بسیاری از اعمال و عبادات، رسیدن به آرامش معرفی شده است، چنانکه از آرامش در روایات به برترین صفت انسان و

زینت اسلام و اخلاق^۱ و نشانه عقل و خرد و تقویت کننده آن^۲ و غایت و نتیجه علم^۳، یاد شده است و پیامبر گرامی اسلام ﷺ خود را به عنوان رسول رحمت و آرامش معرفی نموده است^۴ و همچنین در روایات، مسأله آرامش از فضائل ائمه اطهار و صفات مؤمن شمرده شده^۵ و به کسب^۶ و تحصیل آن تشویق و تأکید شده است^۷ و با توجه به اینکه در منابع اسلامی مطالب فراوانی در این زمینه وجود دارد، برای تبیین ابعاد مختلف این موضوع و برای تکمیل تحقیقات و پژوهشهایی که تاکنون در این زمینه صورت گرفته، نام کتاب را «گوهر آرامش» قرار دادم که در آن به بررسی عوامل و موانع آرامش، دیدگاه آیات و روایات خواهیم پرداخت.

۱. «تحف العقول»، ص ۳۱۹.

۲. «غرر الحکم»، ج ۱، ص ۶۶۱ و ۶۶۲.

۳. «همان».

۴. «بحار الانوار»، ج ۱۶، ص ۹۳.

۵. «تحف العقول»، ص ۳۷۴.

۶. «غرر الحکم»، ج ۱، ص ۶۶۱.

پیشینه موضوع

آرامش و اضطراب از مهمترین موضوعاتی است که همواره مورد توجه بوده و در علوم مختلف مانند روانشناسی، اخلاق و عرفان از آن سخن به میان آمده و در ابعاد گوناگون آن بحث و بررسی صورت گرفته و کتب زیادی در این زمینه تألیف شده است؛ اما از دیدگاه قرآن و روایات به این موضوع به صورت جامع و مستقل کمتر پرداخته شده است.

در یک جمع بندی کلی از کتب و مقالات و پایان نامه هایی که در این موضوع نگارش شده، مجموعاً حدود ۴۰ عامل به عنوان عوامل آرامش و ۳۰ عامل به عنوان موانع آرامش یا علل اضطراب و نگرانی مطرح شده است که از مهمترین عوامل آرامش بعد از مسأله ایمان، ذکر و یاد خداوند معرفی شده و تمامی عوامل دیگر به نوعی به همین دو عامل اصلی بر می گردند و مهمترین علت اضطراب و نگرانی انسان نیز اعراض از ذکر و یاد خداوند دانسته شده است.