

Identifying, analyzing, and explaining effective factors in achieving mental peace from the perspective of the Holy Quran

Mokhtar Zakeri  / Associate Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran
mokhtarzakeri365@cfu.ac.ir

Received: 2025/05/21 - Accepted: 2025/10/15


Abstract

One of the areas in which the concept of mental peace is discussed is the field of religion. The author's attempt is to identify and analyze the effective factors in achieving mental peace from the perspective of the Quran. This research is a qualitative research form and was conducted using the inductive content analysis method with a data coding system. The research findings indicate that 10 components including remembrance of God, being guided to true path, piety, faith-based actions, righteous deeds, acceptance of divine guardianship, submission to God, benefaction, and being interested in the status of martyrdom constitute the effective factors in achieving mental peace from the perspective of the Holy Quran. The methods of remembering God include fulfilling the service of God and doing prayer. The ways to follow the path of guidance include accepting the divine call, holding fast to God, acting on the command of jihad, acting on divine advice, holding on to the divine book, keeping oneself on the divine path, following the divine prophets, treating diseases of the heart, and taking lessons. The ways to attain divine piety include contemplating the enlightening divine verses, paying attention to the signs of divine creation, acting on divine verses and commands, fasting, and following the straight path.

Keywords: mental peace, freedom from fear and sadness, heartfelt happiness, inner growth

شناسایی، تحلیل و تبیین عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش روانی از منظر قرآن کریم

mokhtarzakeri365@cfu.ac.ir

مختار ذاکری  دانشیار گروه آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳

چکیده

یکی از عرصه‌هایی که مفهوم آرامش روانی در آن مطرح است، حوزه دین است. تلاش نگارنده بر این است که عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش روانی از منظر قرآن را شناسایی و تحلیل کند. این پژوهش از اشکال پژوهش‌های کیفی و با روش تحلیل محتوای استقرایی با نظام کدگذاری داده‌ها انجام شده است. یافته‌های پژوهش بیانگر این است که ۱۰ مؤلفه شامل یاد خدا، هدایت‌یابی، پرهیزگاری، ایمان‌مداری، عمل صالح، ولایت‌پذیری الهی، تسلیم‌پذیری الهی، نیکوکاری، انفاق و مقام شهادت تشکیل‌دهنده عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش روانی از منظر قرآن کریم هستند. روش‌های به یاد خدا بودن شامل به‌جا آوردن بندگی خدا و نماز خواندن است. راه‌های پیمودن مسیر هدایت‌یابی شامل مواردی از جمله پذیرش دعوت الهی، تمسک به خداوند، عمل به دستور جهاد، عمل به اندرزهای الهی، چنگ زدن به کتاب الهی، حفظ خود در مسیر الهی، پیروی از انبیای الهی، درمان امراض دل و عبرت‌پذیری است. روش‌های رسیدن به تقوای الهی شامل مواردی از جمله تدبر در آیات روشنگر الهی، توجه به نشانه‌های خلقت الهی، عمل به آیات و دستورات الهی، روزه‌گرفتن و پیروی از راه مستقیم است.

کلیدواژه‌ها: آرامش روانی، رهایی از ترس و غم، شادمانی قلبی، رشد درونی.

مقدمه

آرامش، گمشدهٔ دیروز و امروز انسان است. در متون دینی، به‌ویژه قرآن و روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام این امر جایگاه مهمی دارد؛ به‌گونه‌ای که شاه‌بیت دین، یعنی ایمان، از ریشهٔ امن به معنای آرامش گرفته شده است. بشر امروز با خلأ معنویت و فقدان آرامش دست‌وپنجه نرم می‌کند و برای رسیدن به این گمشده، به هر وسیله‌ای دست می‌زند. رشد عرفان‌های کاذب و نوظهور، مصرف روز افزون مواد مخدر و قرص‌های آرام‌بخش، تولید و تکثیر کتاب‌ها و نرم‌افزارهای روان‌شناختی، همگی دلیل روشنی بر این سرگستگی و احساس فقر و نیاز است (هاشمی علی‌آبادی، ۱۳۹۴). نگرانی و تشویش در زندگی بشر، حضوری چشمگیر دارد. زمانی نیست که بشر در حالتی از تشویش و اضطراب نباشد؛ به‌گونه‌ای که برخی آن را ذاتی دنیا و بشر دانسته‌اند. در اشعار فرزندانگان فارسی سخن از همراهی نیش و نوش، گل و خار و تلخ و شیرین شده است. هرکس به‌طور طبیعی در طول زندگی با نگرانی و تشویش بسیاری روبه‌رو شده است. فراوانی این موضوع آن‌چنان بالاست که به‌عنوان یکی از مسائل دائمی بشر در آمده است؛ از این‌رو نه‌تنها روان‌شناسان، بلکه دانشمندان علوم و رشته‌های دیگر همواره برای آن اهمیت خاصی قائل شده‌اند؛ زیرا تأثیرات منفی و مخرب این حالت در همهٔ ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می‌کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت‌ها و جوامع را به خطر می‌افکند. گاه مسئلهٔ فقدان آرامش فردی در جوامع به‌عنوان یک پدیدهٔ اجتماعی گسترده خودنمایی می‌کند و بحران شدیدی را می‌آفریند (منصوری، ۱۳۹۶).

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است که در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است و در اصطلاح در برابر اضطراب و دلهره به‌کار می‌رود؛ همچنین به صفت قلبی خاص نیز (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۱۹۸). در فرهنگ فارسی معین، آرامش به معنای آرامیدن، وقار و سنگینی، فراغت و آسایش، صلح و آشتی، ایمنی و امنیت، خواب اندک و سبک آمده است که تقریباً هر‌کدام از اینها را می‌توان مصادیقی از آرامش دانست. در کتاب *مفردات*، واژهٔ «امن» و «امنیت» در اصل به معنی آرامش نفس و از بین رفتن ترس آمده است و مفهوم آرامش در آیات از واژگانی مثل *امن* (انعام: ۸۲)، *اطمینان* (رعد: ۲۸)، *سکینه* (فتح: ۴)، *سکن* (توبه: ۱۰۳) و *جملاتی* مانند *ربط قلوب* (کهف: ۱۴)، *نفی خوف و حزن* (فصلت: ۳۰) و *تثبیت فؤاد* (هود: ۱۲۰) قابل استفاده است. اگرچه مسئلهٔ اضطراب و فشار روانی در همهٔ زمان‌ها وجود داشته، اما در دوران کنونی به خاطر پیشرفت‌هایی که از لحاظ مادی در زندگی بشر اتفاق افتاده و عواطف انسان‌ها را غالباً تحت تأثیر خود قرار داده، نمایان‌تر است. تلاش و فعالیت شبانه‌روزی انسان‌ها در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی در طول تاریخ، متوجه همین نکته بوده است که چه باید کرد تا اضطراب و نگرانی از قلمرو حیات و زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها رخت بر

بند. بدین جهت نظرات و دیدگاه‌های متفاوتی ارائه گشته است. در این میان دیدگاه قرآن از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا قرآن کریم تمام آنچه را که بشر برای هدایت و سعادت و رسیدن به آرامش نیاز داشته دربر دارد و شامل کامل‌ترین نسخه‌ها برای آرامش روح و روان انسان است. برای مثال در آیه ۳۰ سوره فصلت، خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ»؛ بی‌تردید کسانی که گفتند: پروردگار ما خداست؛ سپس [در میدان عمل بر این حقیقت] استقامت ورزیدند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند [و می‌گویند]: مترسید و اندوهگین نباشید و شما را به بهشتی که وعده می‌دادند، بشارت باد. لذا در این مقاله نظر و دیدگاه قرآن کریم پیرامون عوامل تسکین و آرامش روان بیان می‌گردد. قرآن کریم بزرگ‌ترین معجزه پیامبر اکرم ﷺ است که برای هدایت بشریت آمده است. این کتاب آسمانی، کامل‌ترین نسخه برای آرامش روح و روان انسان‌هاست؛ از این‌رو این تحقیق با هدف شناسایی و تبیین عوامل مؤثر در دستیابی به آرامش درونی از منظر قرآن کریم انجام شده است. ما در این تحقیق برآنیم تا با نگاهی دقیق، دیدگاه قرآن را نسبت به آرامش درونی مورد بررسی قرار دهیم؛ بنابراین در این تحقیق به دنبال پاسخ‌دهی به دو پرسش به شرح ذیل هستیم:

۱. عوامل آرامش روانی از منظر قرآن کریم چیست؟

۲. مصداق‌ها، ابعاد تأثیرگذار و روش‌های تحقق هر یک از عوامل آرامش روانی از منظر قرآن چیست؟

پیشینه

طاهری خرامه (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان «توکل و خودمراقبتی معنوی: راهنمایی برای بهزیستی»، بیان می‌دارد توکل به خداوند از مفاهیم کلیدی در ادیان الهی، تأثیری قابل توجه بر سلامت روانی و معنوی انسان دارد. این مفهوم که بر اعتماد کامل به اراده الهی و واگذاری امور به خداوند تأکید دارد، می‌تواند عاملی مؤثر در ایجاد آرامش درونی و تقویت توانایی فرد برای مواجهه با مشکلات زندگی باشد. توکل، افزون بر اینکه پایه‌ای برای ایمان و امید است، با کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و افزایش تاب‌آوری عاطفی و آرامش معنوی، نقشی مؤثر را در ارتقای کیفیت زندگی ایفا می‌کند. این نگرش معنوی، نه تنها به عنوان یک ابزار در خودمراقبتی معنوی، بلکه به عنوان راهکاری برای بهزیستی قابل استفاده است.

عزیزپناه و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان «راهکارهای ارتقای سلامت روان از منظر قرآن و روایات»، به این نتیجه رسیدند که تمسک به قرآن و دین‌باوری به زندگی انسان‌ها معنا داده و از این طریق انسان به آرامش روانی دست می‌یابد. ایمان، خودشناسی، تقوا، صبر، استقامت و... از مهم‌ترین راهکارهای پیشنهادی برای ارتقای سلامت روانی هستند که همگی آنها توسط خداوند متعال در قرآن کریم سفارش شده‌اند.

دانش‌نهاد و وکیلی (۱۴۰۲) در پژوهشی با عنوان «بررسی روایی قرآنی نقش سکوت و حوزه‌های سه‌گانه آن در نفی اضطراب و تحصیل آرامش»، به این نتیجه رسیدند که بسیاری از اضطراب‌ها و آشفتگی‌ها نتیجه کثرت ارتباط با بیرون است که تکنیک سکوت می‌تواند چنین ارتباطات از هم گسیخته را کنترل نماید و مقدمات آرامش را فراهم آورد. همچنین تکنیک سکوت علاوه بر نقش سلبی، نقش ایجابی نیز دارد و می‌تواند انسان را با رهنمون کردن به درون خود و ارتباط یافتن با خداوند از مسیر عبودیت به آرامش حقیقی دست یابد. علاوه بر این، حوزه‌های سه‌گانه تکنیک سکوت در برابر اموری همچون گناهان، امور لغو و بی‌فایده و امور بافایده قرار می‌گیرد. بر اساس آیات و روایات، سکوت علاوه بر اینکه با رفع عوامل بیرونی اضطراب و ناآرامی را از میان برمی‌دارد، نقشی بسزا در دستیابی به آرامش درون نیز دارد.

اصیل و تابان (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «جایگاه و عوامل آرامش در قرآن کریم و عرفان اسلامی»، به این نتیجه رسیدند که ایمان، تقوا و پرهیزگاری عامل اصلی آرامش و زمینه‌ساز آرامش فردی و اجتماعی و همچنین آرامش روح و روان فرد و جامعه می‌باشد. از سوی دیگر، «عرفان» طریقی است که با طی آن می‌توان به شناختی شهودی و حضوری از حقیقت و معرفت ناب به‌صورت بی‌واسطه ناآل آمد و به پاسخی قطعی به نیازهای اساسی و پرشش‌های آدمی و آرامش و نشاط جاودانی حاصل از آن دست یافت.

فرجی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «راه‌های افزایش آرامش در قرآن و سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر تربیت فرزندان»، بیان داشتند آرامش و طمأنینه از اساسی‌ترین نیازهای انسان است و تأکید ویژه‌ای در دین اسلام بر آن شده، و عوامل استرس‌زا و اضطراب از مسائل و مشکلات اساسی و جدانشدنی جوامع بشری است و تبعات ناشی از آن باعث از بین رفتن آرامش بوده و از عوامل اصلی بیماری‌های جسمی می‌باشد. امروز بشر از پدیده‌های مختلف خانوادگی و ناکامی‌ها در عذاب است و این در صورتی است که آسایش به‌دست‌آمده از پیشرفت تکنولوژی و فناوری، موجب کاهش ظرفیت و از بین رفتن عوامل آرامش انسان شده است. در چنین حالتی بهره‌مندی از خصوصیتی که سبب افزایش آرامش می‌شود از التزامات افزایش آرامش، دارا بودن و عامل بودن به چنین خصوصیتی می‌باشد که 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 بسزایی دارد

شاهنده (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «نقش تربیتی ذکر و یاد خدا جهت دستیابی انسان به آرامش در قرآن و حدیث»، به این نتیجه رسید که یکی از دغدغه‌هایی که معمولاً در بین انسان‌ها وجود داشته و از نیازهای اساسی آنها محسوب می‌شود، کسب آرامش است. در دین اسلام مسائل اساسی درباره انسان و آرامش او، مفهوم آرامش، مصادیق آرامش حقیقی، عوامل و راه‌های تحصیل آن و به‌تبع آنها تأثیر تربیتی ذکر خدا در کسب آرامش

انسان طرح و تبیین شده است. آرامش حقیقی در پناه ذکر و یاد خداوند و به تبع آن در لوای توجه به مصادیق ذکر خدا به دست می‌آید. کسانی که از یاد خدا فاصله گرفته و ارتباط کمتری با خداوند دارند، معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران بوده و مشوش به نظر می‌آیند. پژوهش پیش رو با روش تحلیلی - توصیفی درصدد بررسی نقش تربیتی ذکر و یاد خداوند در دستیابی انسان به آرامش حقیقی از منظر قرآن و حدیث است. چند موضوع مهم درباره آرامش اعم از چیستی، چگونگی و مفهوم‌شناسی آرامش، مصادیق ذکر خداوند و راه‌های رسیدن به آرامش از منظر آیات و روایات و نقش تربیتی آنها در رسیدن به آرامش در این مقاله؛ از جمله تلاوت قرآن، اقامه نماز، ارتباط با اذکار و ادعیه، تسبیح و تنزیه الهی و ازدواج مورد واکاوی و بررسی قرار گرفته است. حواسی ابدالانی (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «آرامش درونی در پرتو تربیت نفس و ارتباط با خالق از دیدگاه قرآن»، به این نتیجه رسید که رسیدن به آرامش درونی یکی از مهم‌ترین دلایل اعمال و رفتار شخص و ارتباط او با خدا، خود، جامعه و طبیعت و اشیاست که بنا بر میزان آگاهی و شناختش از علت این نیاز و منشأ دریافت آن، دست به دامان روش‌های مختلفی می‌شود. دلیل ناآرامی روح انسان جدایی او از اصل خویش، یعنی خداوند است و تا این رابطه مخلوق با خالق برقرار و اصلاح نشود، آرامش درونی حاصل نمی‌شود. بزرگ‌ترین و اصلی‌ترین مانع برای رسیدن به اصل وجودی خود، یعنی خداوند، نفس انسان است و تنها با تربیت صحیح آن می‌توان به آرامش واقعی رسید. در این تحقیق به روش‌های صحیح تربیت نفس: ۱. تشویق و هدایت نفس (دین‌داری، دعا، ذکر)، قرآن و نماز (روزه، توکل، زکات، صبر)؛ ۲. تنبیه و اصلاح نفس (توبه، تقوا، استعاذه، مراقبه و مدیریت زمان، فرو بردن خشم) از منظر آیات قرآن پرداخته شده است.

یافته‌های پژوهش هوشیاری و طیب‌حسینی (۱۳۹۷) با عنوان «بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی» نشان داد: الف) واژه سکینه بهترین معادل برای آرامش روانی و اطمینان گویاترین معادل بهزیستی روانی تشخیص داده شد؛ ب) همچنان که در روان‌شناسی، بهزیستی روانی نتیجه آرامش روانی و لازمه شکوفایی کامل انسان است، در فرهنگ قرآن نیز ذکر و یاد خدا مقدمه اطمینان است و اطمینان فراتر از سکینه و زمینه تکامل و بروز تمام استعدادهای الهی است؛ ج) اطمینان در فرهنگ قرآن اگرچه واژه‌های عام و متعالی است، اما نزدیک‌ترین واژه قرآنی به اصطلاح روان‌شناختی بهزیستی روانی می‌باشد عیسی‌زاده (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش از منظر قرآن»، بیان می‌دارد ناآرامی‌ها و نگرانی‌های انسان یا منشأ درونی دارند، مانند نوع نگرش، سستی ایمان، سرزنش وجدان، یا منشأ بیرونی دارند، نظیر عوامل رفتاری، حوادث طبیعی، فقر و محرومیت که مهم‌ترین توصیه‌های قرآن در دستیابی به آرامش و رفع آن نگرانی‌ها، راهکارهای رفتاری مانند عفو و گذشت، یاری نمودن محرومان و صبر و بردباری است

از مجموعه پژوهش‌های فوق که پیرامون مقوله آرامش درونی از منظر قرآن کریم صورت گرفته شده است، چنین برمی‌آید که در حال حاضر مفهوم‌پردازی جامعی از این مقوله وجود ندارد که در این پژوهش، این مهم را دنبال می‌کنیم

روش پژوهش

در این نوشتار، پژوهشگر برای شناسایی و تبیین عوامل مؤثر در دستیابی به آرامش روانی از منظر قرآن کریم از روش تحلیل محتوای استقرایی با بهره‌گیری از نظام کدگذاری داده‌ها بهره برده است. در ادامه به تشریح این روش می‌پردازیم این پژوهش در قالب پارادایم کیفی و از نوع تحلیل محتوای استقرایی انجام شده است. طرح پژوهش، طرحی پدیدایشی است؛ زیرا مؤلفه‌ها در حین انجام پژوهش مشخص می‌شود. جامعه و نمونه پژوهشی مصحف شریف قرآن کریم (ترجمه محسن قرائتی، ۱۳۹۶) است. رویکرد تجزیه و تحلیل داده‌ها، رویکرد توصیفی - تفسیری است. در این پژوهش به منظور اعتبارسنجی از روش مسیر ممیزی استفاده شده است؛ به این صورت که پژوهشگر، مسیری را که طی کرده در اختیار خوانندگان پژوهش قرار می‌دهد. روایی پژوهشی با استفاده از روش بازبینی به وسیله اساتید علوم قرآنی انجام شد. در بازبینی صورت گرفته، درباره جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها تبادل نظر شد. پایایی پژوهش نیز با استفاده از کدگذاری متن توسط ۳ نفر ناشناس انجام شد. بر این اساس با توافق ۹۰ درصد بین کدگذاران، ثبات نسبی تأیید گردید. روش جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، اسنادی بوده است. در پژوهش کیفی، پژوهشگر هم به‌عنوان گردآورنده داده‌ها و هم به‌عنوان گوینده معنای داده‌ها ایفای نقش می‌کند (Maykut and Morehouse, 1994). روش تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش، روش تحلیل استقرایی بوده است. در روش استقرایی پژوهشگر با مقایسه مستمر داده‌ها به ساخت مفاهیم اقدام می‌کند؛ به این صورت که با نگاه اجمالی به داده‌ها (در این پژوهش، آیاتی از قرآن مدنظر است که به نوعی به مفهوم آرامش و مشتقات آن اشاره دارد) زمینه سازواری داده‌ها، بررسی و به ساخت مفاهیم اقدام گردیده و هم‌زمان با ساخت مفاهیم نکات کلیدی مرتبط با موضوع پژوهش از متن به شیوه کدگذاری باز استخراج و کدهای مربوط به هر نکته مشخص می‌شوند. در مرحله بعد با کنار هم قرار دادن نکات کلیدی و مقایسه مستمر داده مفاهیم اولیه و به‌طور هم‌زمان مقوله‌های اولیه شکل گرفتند؛ سپس با استفاده از روش کدگذاری محوری مقوله‌های گزینشی مشخص می‌شوند. در مرحله نهایی پژوهشگر با استفاده از شیوه کدگذاری گزینشی به استخراج مقوله‌های اصلی و مفهوم‌پردازی اقدام می‌کند.

یافته‌های پژوهش

در خصوص پرسش اول مبنی بر اینکه مهم‌ترین عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش درونی از منظر قرآن کریم کدام‌اند؟ پس از سه مرحله کدگذاری بر روی آیات منتخب، یافته‌های ذیل حاصل گردید:

جدول ۱: عوامل اثربخش در آرامش درونی

کدهای گزینشی	کدهای محوری	کدهای باز
یاد خدا	آرامش دل	«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آنها که به خدا ایمان آورده و دل‌هاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرامبخش دل‌هاست.
هدایت‌بابی	خروج از بیم و غمگینی	«فَلَمَّا أَهَبُوا مِنْهَا جَمِيعًا فِيمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَغْتَابُونَ» (بقره: ۳۸)؛ گفتیم: همگی از آن [مرتبه و مقام] فرود آید؛ چنانچه از سوی من هدایتی برای شما آمد، پس کسانی که از هدایت‌م پیروی کنند نه ترسی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.
پرهیزگاری	رهایی از غم و ترس	«يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْتَكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَخُوفٌ عَلَيْهِمْ وَآيَاتِي بِمَا خَفُوا بِهَا مِنْكُمْ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (اعراف: ۳۵)؛ ای فرزندان آدم! چون پیامبرانی از جنس خودتان به سویتان آیند که آیاتم را بر شما بخوانند [به آنان ایمان آورید و آیاتم را عمل کنید]؛ پس کسانی که [از مخالفت با آنان] بپرهیزند و [مفاسد خود را] اصلاح کنند، نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.
ایمان‌مداری	رهایی از ترس و غم	«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷)؛ مسلمانان کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، و نماز را به پا داشتند، و زکات پرداختند، برای آنان نزد پروردگارش پاداشی [شایسته و مناسب] است، و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.
عمل صالح	رهایی از هر نوع ترس و غم	«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷)؛ مسلمانان کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، و نماز را به پا داشتند، و زکات پرداختند، برای آنان نزد پروردگارش پاداشی [شایسته و مناسب] است، و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.
ولایت‌پذیری الهی	رهایی از ترس و اندوه	«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۳)؛ آگاه باشید! یقیناً اولیای الهی نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.
تسلیم‌پذیری الهی	رهایی از ترس و غم	«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲)؛ آری، کسانی که همه وجود خود را تسلیم خدا کنند درحالی‌که نیکوکارند، برای آنان نزد پروردگارش پاداشی شایسته و مناسب است، نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

<p>«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲)؛</p> <p>آری، کسانی که همه وجود خود را تسلیم خدا کنند درحالی که نیکوکارند، برای آنان نزد پروردگارشان پاداشی شایسته و مناسب است، نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.</p>	<p>رهایی از ترس و غم</p>	<p>نیکوکاری</p>
<p>«الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَىٰ دَلَّهِمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۶۲)؛</p> <p>کسانی که اموالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس منت و آزاری به دنبال انفاقشان نمی‌آورند، برای آنان نزد پروردگارشان پاداشی شایسته و مناسب است، و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.</p>	<p>ترسیدن و غمگین نشدن</p>	<p>انفاق</p>
<p>«فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (آل عمران: ۱۷۰)؛</p> <p>درحالی که خدا به آنچه از بخشش و احسان خود به آنان عطا کرده شادمانند، و برای کسانی که از پی ایشانند و هنوز به آنان نپیوسته‌اند [و سرانجام به شرف شهادت نایل می‌شوند] شادی می‌کنند، که نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.</p>	<p>رهایی از غم و ترس و دستیابی به شادمانی قلبی</p>	<p>مقام شهادت</p>

همان‌طور که در جدول فوق مشخص گردید، ۱۰ مقوله شامل یاد خدا، هدایت‌یابی، پرهیزگاری، ایمان‌مداری، عمل صالح، ولایت‌پذیری الهی، تسلیم‌پذیری الهی، نیکوکاری، انفاق و مقام شهادت تشکیل‌دهنده عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش روانی از منظر قرآن کریم هستند.

پیرو یافته‌های پرسش اول پژوهش، در خصوص پرسش دوم مبنی بر اینکه روش‌های محقق‌سازی هر کدام از عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش روانی در وجود آدمی از منظر قرآن کریم چیست؟ پس از سه مرحله کدگذاری بر روی آیات منتخب، یافته‌های ذیل حاصل گردید:

جدول ۲: روش‌های تحقق عوامل اثربخش در آرامش درونی

کدهای گزینشی	کدهای محوری	کدهای باز
<p>یاد خدا</p>	<p>روش‌های یاد خدا بودن</p>	<p>بعجا آوردن بندگی خدا (طه: ۱۴) نماز خواندن (طه: ۱۴)</p>
<p>بهترین زمان‌های یاد خدا بودن</p>		<p>شب هنگام (آل عمران: ۴۱) صبحگاهان (آل عمران: ۴۱) بعد از انجام مناسک حج (بقره: ۲۰۰) هنگام رویارویی با دشمن (انفال: ۴۵) بعد از نماز (نساء: ۱۰۳)</p>

<p>پذیرش دعوت الهی (بقره: ۱۸۶) ایمان به خدا (بقره: ۱۸۶؛ اعراف: ۱۵۸) تمسک به خداوند (آل عمران: ۱۰۱) عمل به دستور جهاد (نساء: ۶۸) عمل به اندرزهای الهی (نساء: ۶۸) چنگ زدن به کتاب الهی (نساء: ۱۷۵) حفظ خود در مسیر الهی (مائده: ۱۰۵) پذیرش قلبی اسلام (انعام: ۱۲۵) پیروی از انبیای الهی (اعراف: ۱۵۸) پیروی از خدا و پیامبر (اعراف: ۱۵۸) انجام کارهای شایسته یا عمل صالح (یونس: ۹) درمان امراض دل و روح (یونس: ۵۷؛ فصلت: ۴۴) عبرت از نابودی ملت‌های پیشین (طه: ۱۲۸) یاد خدا (نور: ۳۶) تسبیح خدا (نور: ۳۶) اطاعت از فرامین خدا و پیامبر (نور: ۵۴) انتخاب عقلانی سخن درست و حق (زمر: ۱۸)</p>	<p>راه‌های پیمودن مسیر هدایت‌یابی</p>	<p>هدایت‌یابی</p>
<p>قرآن (بقره: ۲ و ۹۷؛ آل عمران: ۱۳۸؛ اعراف: ۵۲) تورات (بقره: ۵۳؛ مائده: ۴۴ و ۴۶) انجیل (آل عمران: ۴؛ مائده: ۴۶) آیات الهی (آل عمران: ۱۰۳) انبیای الهی (انبیا: ۷۳؛ قصص: ۴۵) نور الهی (نور: ۳۵؛ شوری: ۵۲) دلایل روشنی که از جانب پروردگار به بشر رسیده است (انعام: ۱۵۷) آیین ابراهیمی (انعام: ۱۶۱)</p>	<p>وسیله‌ هدایت‌یابی</p>	

<p>آوردن مثال‌هایی از جانب پروردگار در قرآن (بقره: ۲۶) دعوت به انجام فرایض الهی (بقره: ۱۸۵) بصیرت‌آفرینی (اعراف: ۲۰۳؛ قصص: ۴۳) فراخوانده شدن از سوی خدا برای دستیابی با سعادت و سلامت (یونس: ۲۵) دادن پند و اندرز از سوی خدا به مردم (یونس: ۵۷) روشنگری پدیده‌ها و مسائل انسانی به وسیله آیات روشنگر (یوسف: ۱۱۱؛ حج: ۱۶) یاری انسان از سوی خدا (اسرا: ۹۷) رهنمون‌های الهی (طه: ۱۲۳) دادن حکمت از سوی خدا به بندگان در قالب کتاب الهی (لقمان: ۲ و ۳) اعطای علم الهی به بندگان از سوی خداوند متعال (سبا: ۶) تبیین آنچه انسان بایستی از آن پرهیز کند (توبه: ۵۱)</p>	<p>روش هدایت‌بخشی</p>	
<p>درک پیام الهی (بقره: ۱۷۰) طلب خشنودی خدا (مائده: ۱۶) ترس از پروردگار (اعراف: ۱۵۴) روی آوردن به خدا (شوری: ۱۳؛ رعد: ۲۷) توبه به درگاه الهی (رعد: ۲۷) شکرگزاری از خداوند (نحل: ۱۲۱) پذیرش هدایت از سوی انسان به شکل داوطلبانه (مریم: ۷۶) اختیار انسان در هدایت‌پذیری (سجده: ۱۳) صبوری‌ورزی (سجده: ۲۴) تسلیم شدن در مقابل خدا (جن: ۱۴)</p>	<p>لوازم و پیش‌نیازهای هدایت‌پذیری</p>	
<p>پرستش خداوند (بقره: ۲۱) تدبر در آیات روشنگر الهی (بقره: ۱۸۷) توجه به نشانه‌های خلقت الهی از جمله شب‌وروز (یونس: ۶) عمل به آیات و دستورات الهی (بقره: ۶۳) روزه گرفتن (بقره: ۱۸۳) پیروی از راه مستقیم (انعام: ۱۵۳) پیروی از احکام و دستورات و فرامین الهی (اعراف: ۱۷۱) پاک شدن از گناهان (توبه: ۱۰۸) صبوری (هود: ۴۹) پندگیری از مجازات الهی (بقره: ۶۶) هدایت و پندپذیری از قرآن (آل عمران: ۱۳۸)</p>	<p>روش‌های رسیدن به تقوای الهی</p>	<p>پرهیزگاری</p>

ایمان به خدا (بقره: ۱۰۳) خردورزی (مائده: ۱۰۰)	پیش‌نیازهای پرهیزگاری	
تقوای الهی پیشه کردن (بقره: ۲۷۸)، رهاسازی ربا (بقره: ۲۷۸)، ترس از خدا (آل عمران: ۱۷۵)، تلاوت و شنیدن آیات خدا (انفال: ۲) جهاد در راه خدا (حجرات: ۱۵)	عوامل تقویت ایمان	ایمان‌مداری
امر به معروف و نهی از منکر (آل عمران: ۱۱۴) کارهای خیر (آل عمران: ۱۱۴) عمل به اندرزهای الهی (نساء: ۶۶) صدقه (نساء: ۱۱۴) اصلاح و آشتی میان مردم (نساء: ۱۱۴)	انواع عمل صالح	عمل صالح
ولایت خداوند بر انسان مکفی است (نساء: ۴۵)	پذیرش ولایت الهی	ولایت‌پذیری الهی
خداوند (بقره: ۱۳۲؛ یوسف: ۱۰۱؛ آل عمران: ۱۰۲)	تنها کسی که بایستی در مقابلش تسلیم شد	تسلیم‌پذیری الهی
نماز خواندن (بقره: ۱۷۷) ایمان (بقره: ۱۷۷) انفاق (آل عمران: ۹۲) پرداخت زکات (بقره: ۱۷۷) وفا به عهد (بقره: ۱۷۷) صبری (بقره: ۱۷۷) راستگویی (بقره: ۱۷۷) پرهیزگاری (بقره: ۱۷۷) عمل طبق فرامین الهی (بقره: ۲۳۹) بخشش و گذشت (مائده: ۱۳)	مصادیق نیکی و نیکوکاری	نیکوکاری
در راه خدا انفاق کردن (بقره: ۱۹۵، حدید: ۱۰) طلب رضایت خداوند متعال (بقره: ۲۶۵ و ۲۳۳) استوار ساختن روح (بقره: ۲۶۵)	شیوه صحیح انفاق	انفاق
کشته شدن در راه خدا (بقره: ۱۵۴؛ آل عمران: ۱۶۹)	شهادت‌طلبی	مقام شهادت

به‌منظور پایایی و اعتباریابی یافته‌ها و نتایج نوشتار، ضریب توافق نمره‌گذاران برای واحدهای تحلیل تخصیص داده شده به مؤلفه‌ها، با بهره‌گیری از پنج تن از صاحب‌نظران صورت گرفت؛ به این صورت که مؤلفه‌های مندرج

در جدول فوق به صاحب‌نظران ارائه و دیدگاه ایشان در مورد هر یک از مقوله‌ها، اخذ و لحاظ گردید. برای تحقق این مهم، پرسش‌نامهٔ دوگویه مبنی بر موافق و مخالف بودن صاحب‌نظران حوزهٔ علوم قرآن و حدیث با مؤلفه‌های حاصل آمده در این پژوهش تنظیم و در اختیار پنج تن از متخصصان قرار داده شد. همچنین در پرسش‌نامهٔ مذکور، مقابل هر مؤلفه، یک ستون مبنی بر ارائهٔ نظرات اصلاحی و پیشنهادی به صورت بازپاسخ طراحی شد. نتایج پرسش‌نامه‌ها گویای توافق حداکثری (۹۸٪) متخصصان با مؤلفه‌های مورد نظر پژوهشگران بود و همچنین پیشنهادها و نکات اصلاحی ایشان در ترمیم و تقویت مؤلفه‌های پژوهش لحاظ گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر شناسایی و تبیین عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش درونی، با تحلیل آیات قرآن کریم به‌عنوان مهم‌ترین منبع زمینه‌ساز تعلیم‌وتربیت اسلامی، با روش کدگذاری استقرایی داده‌ها بود. در پاسخ به این پرسش اصلی که مؤلفه‌های هویت‌ساز از منظر قرآن کریم کدام‌اند؟ تحلیل و کدگذاری استقرایی داده‌ها نشان داد، مطابق با جدول شماره (۱)، ۱۰ مؤلفه شامل یاد خدا، هدایت‌یابی، پرهیزگاری، ایمان‌مداری، عمل صالح، ولایت‌پذیری الهی، تسلیم‌پذیری الهی، نیکوکاری، انفاق و مقام شهادت تشکیل‌دهندهٔ عوامل اثربخش در دستیابی به آرامش درونی از منظر قرآن کریم هستند که بر اساس مقایسه و تجمیع کد بازها (آیات قرآنی) و کدهای محوری احصا گردید.

چنانچه فراگیران در نظام تعلیم‌وتربیت و به‌طور کلی هر انسانی در یک جامعهٔ اسلامی بخواهد به آرامش درونی دست یابد، لازم است مؤلفه‌های فوق در وجودشان رشد و تکوین یابد. در ادامه، به بسط و تبیین مؤلفه‌های فوق پرداخته می‌شود.

در خصوص مؤلفهٔ یاد خدا، فرد یاد خدا را از صبحگاهان تا شامگاهان، در مصائب و شادی‌ها و همهٔ امور روزمره از کوچک گرفته تا بزرگ، سرلوحهٔ تمام اعمال خود قرار داده و در مقاطع مختلف از طول شبانه روز، زمانی را به تسبیح و عبادت الهی اختصاص داده و در این کار مداومت به خرج دهند. دایرهٔ بندگی خدا از انجام عبادات روزانه مثل نماز تا خدمت به خلق خدا، پرهیزگاری، نیکوکاری و تقویت بنیان‌های ایمان فردی امتداد دارد که لازم است فرد در این مسیر از هیچ کوششی دریغ نرزد. در این خصوص، خداوند در آیهٔ ۴۱ سورهٔ آل عمران می‌فرماید: «وَأَذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ»؛ پروردگارت را بسیار یاد کن و [او را] شامگاه و بامداد تسبیح گوی.

در تبیین مؤلفهٔ هدایت‌یابی می‌توان اظهار داشت، در خصوص راه‌های پیمودن مسیر هویت‌یابی، شایسته است فرد به تقویت ایمان قلبی و عمیق به خدا اقدام نماید؛ چراکه پذیرش دعوت الهی و ایمان به خدا، راه ورود به مسیر حیات طیبه و پیش‌نیاز سبک زندگی اسلامی است. همهٔ لحظات زندگی همواره به خداوند و کتاب آسمانی متمسک و متوسل گردد و تمام تلاشش را بر نگهداشت خود در مدار الهی در همهٔ شرایط به کار گیرد.

لیستی از پند و اندرزهای الهی برآمده از قرآن و روایات تهیه شده و توسط فرد به کار گرفته شود. داستان‌های عبرت‌آموز مربوط به انبیا و سرگذشت پیشینیان تهیه و مطالعه گردد. فرد بر مدار عمل‌گرایی رفتار نماید؛ بدین معنی که آموزه‌های دینی و قرآنی تنها در حد حرف باقی نمانده و در رفتار و کردار خود نیز نشان دهد؛ به طوری که آنچه از فرد بروز داده می‌شود، مصداق عمل صالح باشد. همچنین حالات ناپسند روحی از جمله تکبر، حسد، ریا، حيله، استهزا و حرص را از خود دور ساخته و مقابل آنها ایستادگی کنند. عامل اوج‌گیری و ارتقای فرد در مسیر انسانیت، پیروی و عمل به فرامین الهی بوده و برعکس عامل سقوط و افول فرد در مسیر انسانیت، عدم پرهیز از نافرمانی الهی است؛ چنان که داستان آدم و حوا گویای همین موضوع است که نافرمانی ایشان سبب سقوط و عمل مجدد به فرامین الهی سبب بازگشت به نقطه ابتدایی انسانیت یا همان فطرت پاک برای ایشان گردید. در این خصوص، خداوند در آیه ۲۰ سوره طه می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»؛ و هرکس از هدایت من [که سبب یاد نمودن از من در همه امور است] روی بگرداند، برای او زندگی تنگ [و سختی] خواهد بود، و روز قیامت او را نابینا محسور می‌کنیم.

در ارتباط با تبیین مؤلفه‌های مربوط به مقوله پرهیزگاری می‌توان گفت از دیدگاه قرآن کریم، یکی از مواردی که بایستی از روی پاکی و اخلاص بدان روی آورد، دین‌داری (اعراف: ۲۹؛ زمر: ۱۱؛ غافر: ۱۴) و خداپرستی (زمر: ۸۹؛ انعام: ۷۹) است. قرآن کریم نشانه‌های دینی که برای خدا خالص شده است را شامل تسلیم خدا بودن (آل عمران: ۸۳ و ۸۵)، حق‌گرایی (نساء: ۱۲۵ و ۱۷۱)، دین‌داری تهی‌شده از هر نوع شرک (یونس: ۱۰۵)، یکپارچه برای خداوند دین‌داری کردن (انفال: ۳۹) و حرکت در صراط مستقیم الهی (انعام: ۱۶۱) می‌داند. منظور از صراط مستقیم در قرآن، مسیر امن، روشن و محکم الهی است که جزئیات آن از طریق پیامبران و کتب الهی در قالب دین به مردم ارائه شده است. راه رسیدن به صراط مستقیم از منظر قرآن شامل پرستش خداوند (آل عمران: ۵۱؛ مریم: ۳۶)، چنگ زدن به کتاب آسمانی (نساء: ۱۷۵)، قرار گرفتن در مدار الهی (انعام: ۱۲۶)، پند گرفتن از آیات الهی (انعام: ۱۲۶)، عدالت‌ورزی (انعام: ۱۵۳)، حق‌گرایی (انعام: ۵۳)، پیروزی از آیین ابراهیمی (انعام: ۱۶۱) و پذیرش دعوت الهی (مؤمنون: ۷۳ و ۷۴)، و مهم‌ترین مانع قرار گرفتن انسان در صراط مستقیم، شیطان (اعراف: ۱۶) می‌باشد. لذا برای در امان ماندن از شر توطئه شیطان در خروج از صراط مستقیم و به تبع آن دستیابی به تقوای الهی، بایستی انسان به خداوند و کتاب آسمانی تمسک جسته، دستورات و فرامین الهی را بدون کم و کاست اجرا نموده، حق‌گرا بوده و همواره رضایت و خواست الهی در انجام امور را ملاک عمل خود قرار داده و از افکار و انجام اموری که منتج به کفر، خشم الهی، استهزاگری بندگان خدا و گمراهی می‌شود، دوری جوید. در این ارتباط پروردگار در آیه ۶ سوره یونس می‌فرماید: «إِنَّ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَاوَاتِ

وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَّقُونَ»؛ به یقین در رفت و آمد شب و روز و آنچه را خدا در آسمان‌ها و زمین پدید آورد، برای گروهی که همواره تقوا پیشه‌اند، نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیت و قدرت خدا] است.

در خصوص مقوله پیش‌نیازهای پرهیزگاری و مؤلفه تفکر، قرآن کریم مواردی که تفکر در آنها به فرد بصیرت و اندرز می‌دهد را شامل تأمل در آیات و نشانه‌های الهی (بقره: ۷۳؛ آل عمران: ۱۱۸)، نحوه آفرینش آسمان و زمین و چرخش شب و روز (بقره: ۱۶۴؛ آل عمران: ۹۰)، فلسفه هستی (آل عمران: ۱۹۱)، شنوایی و بینایی انسان و سایر نعمات (انعام: ۴۶) و تدبر در قرآن (نساء: ۸۲؛ اسراء: ۱۰۶) می‌داند. همچنین قرآن کریم مواردی که انسان‌ها نسبت بدان جهل دارند و نیاز است با عقل‌ورزی (اعراف: ۱۹۹) جهل خود را نسبت به آنها از بین برده، شامل جهل نسبت به علم (بقره: ۷۷)، توانمندی (بقره: ۱۱۸) و تدبیر الهی (بقره: ۱۴۲) می‌داند. لذا تأمل در مورد خالق هستی یک گذرگاه کلیدی برای دستیابی به تقوای است که بسیار در قرآن کریم بدان اشاره رفته است؛ چنان‌که خداوند در آیه ۱۹۱ سوره آل عمران می‌فرماید: «وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»؛ پیوسته در آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند، [و از عمق قلب همراه با زبان می‌گویند: پروردگارا! این [جهان با عظمت] را بیپه‌وده نیافریدی، تو از هر عیب و نقصی منزّه و پاک؛ پس ما را از عذاب آتش نگاهدار.

در خصوص مقوله ابعاد پرهیزگاری و مؤلفه پرهیز از محرّمات، قرآن راه بخشیده شدن فسق و گناهان فرد را شامل پیروی از فرامین الهی (آل عمران: ۳۱)، بر پا داشتن نماز (مائده: ۱۲)، پرداخت زکات (مائده: ۱۲)، پرهیزگاری (مائده: ۶۵)، توبه کردن (اعراف: ۱۵۳) و ایمان به خدا و پیامبران (مائده: ۶۵؛ مائده: ۱۲) می‌داند. لذا در جهت تقویت تقوای الهی، لازم است فرد ابتدا دست از فسق و گناه کشیده و با عمل به فرامین الهی به تقویت ایمان قلبی و پرهیزگاری در خود بپردازد؛ همان‌گونه که خداوند در آیه ۳۱ سوره آل عمران می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛ بگو اگر خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا دوستان بدارد و گناهان شما را بر شما ببخشد و خداوند آمرزندهٔ مهربان است.

در ارتباط با تبیین مؤلفه‌های مربوط به مقوله مشخصه‌های پرهیزگاران می‌توان گفت قرآن کریم لوازم برپایی نماز خوب را شامل مواظبت بر نماز (بقره: ۲۳۸)، خاشعانه نماز خواندن (بقره: ۲۳۸)، ادای نماز در اوقات مشخص شده (نساء: ۱۰۳) و برای رضای خدا نماز خواندن (انعام: ۱۶۲) می‌داند؛ از این رو برای تقویت تقوای الهی در وجود آدمی، لازم است نماز با مشخصه‌های فوق ادا گردد. در جهت تقویت پرهیزگاری، بایستی فرد صفاتی از جمله صبوری، اهتمام به عمل، عزتمندی، ایمان قلبی را در خود پرورش دهد. در خصوص مؤلفه مغفرت‌طلبی، قرآن کریم از جمله مشمولین آمرزش الهی را مؤمنان (آل عمران: ۱۷) و پرهیزگاران (آل عمران: ۱۳۳) و روش طلب آمرزش را توبه کردن (اعراف: ۱۵۳)، ایمان آوردن به خدا (اعراف: ۱۵۳) و انجام عمل صالح (طه: ۸۲)

می‌داند. زمان مناسب استغفار نیز سحرگاهان (آل عمران: ۱۷) دانسته شده است. خداوند در آیه ۱۶۲ سوره انعام می‌فرماید: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»؛ بگو مسلماً نماز و عبادتم و زندگی کردن و مرگم برای خدای پروردگار جهانیان است.

در تبیین مؤلفه ایمان‌مداری، می‌توان گفت بایستی انسان همواره در مدار خواست و اراده و فرامین الهی گام برداشته، به خدا و قیامت ایمان قلبی و درونی داشته، شک و تردید به خدا که ریشه‌اش پندارهای بی‌اساس (نساء: ۱۵۷)، علم ناکافی (نساء: ۱۵۷) و بهانه‌جویی (مائده: ۱۱۳) است را از خود دور نموده و از روی یقین خدا را یاد کند. ترس و تقوای الهی را ملاک عملش قرار داده، از منکراتی مثل خودنمایی و ربا، خود را رها ساخته و از کافران و هر آنچه غیرخداست دوری جوید؛ از این‌رو تمرکز برنامه‌ریزان آموزش دینی بایستی بر ایجاد و تقویت ایمان قلبی در فراگیران باشد. در آیه ۱۵۷ سوره نساء آمده است: «وَإِنَّ الَّذِينَ اخْتَلَفُوا فِيهِ لَفِي شَكٍّ مِنْهُ مَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِلَّا اتِّبَاعَ الظَّنِّ وَمَا قَتَلُوهُ يَقِينًا»؛ و کسانی که درباره او اختلاف کردند، نسبت به وضع و حال او در شک هستند، و جز پیروی از گمان و وهم، هیچ آگاهی و علمی به آن ندارند، و یقیناً او را نکشتند.

در تبیین مؤلفه عمل‌گرایی به شیوه الهی، باید گفت عمل انسان نمودی از تشخیص و هویت وی است. درحقیقت تکیه گاه تعلیم‌وتربیت اسلامی، عمل است. اسلام انسان را متوجه می‌کند که سرنوشت او را عمل تعیین خواهد کرد. هر عمل نیز در فرایند انجام آن، سه ویژگی دارد: خوب بودن عمل، نیت خالص داشتن و مراقبت از کیفیت عمل؛ یعنی عمل بیش از آنکه به اندازه و مقدار آن مربوط باشد، به کیفیت و چگونگی آن ارتباط دارد (دین‌پرور و جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۴). انجام اصولی و دقیق امور نشان از قدرت طراحی و برنامه‌ریزی فرد و توان وی در اجرایی کردن و عملیاتی نمودن برنامه‌های طراحی شده است. عمل متفکرانه نیز مؤید این حقیقت است که عمل و کنش انسان مبتنی بر اهداف، معیارها و اصول خاصی است و بدون هدف و بی‌برنامه نیست. بنابراین در تعلیم‌وتربیت اسلامی، عمل‌گرایی با این مشخصات یکی از مؤلفه‌های اساسی هویت است. این مؤلفه هویت با تعریف هویت از منظر مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران، از این جهت که هویت حاصل تلاش و توفیق شخص است و آدمی با ایمان و تکوین اراده و تصمیم معطوف به عمل، به تدریج هویتش شکل می‌گیرد، هم‌معناست.

در خصوص مؤلفه انفاق‌گری، قرآن کریم افرادی که انفاق ایشان پذیرفته نمی‌شود را شامل منافقان (توبه: ۵۴) و فاسقان (توبه: ۵۳) برمی‌شمرد. دلیل این امر را نیز آفاتی می‌داند که انفاق را باطل می‌سازد که عبارت‌اند از: منت گذاشتن بر سر انفاق شونده (بقره: ۲۶۲-۲۶۴)، آزار رساندن به انفاق شونده (بقره: ۲۶۲-۲۶۴)، خودنمایی کردن (بقره: ۲۶۴)، انفاق از روی بی‌ایمانی (بقره: ۲۶۴)، انفاق از چیزهای ناپاک (بقره: ۲۶۷)، بخل ورزیدن

(آل عمران: ۱۸۰)، کافر بودن به خدا و پیامبر (توبه: ۵۴)، انفاق از روی کراهت و بی‌میلی (توبه: ۵۴) و ضرر حساب کردن آنچه فرد انفاق می‌کند (توبه: ۹۸). همچنین موانع انفاق کردن را شامل وسوسه شیطان و ترس از فقر و تهیدستی (بقره: ۲۶۸) بیان می‌دارد. از طرفی نیت انفاق به شیوه الهی را در راه خدا انفاق کردن (بقره: ۱۹۵؛ حدید: ۱۰)، طلب رضایت خداوند متعال (بقره: ۲۶۵ و ۲۷۳) و استوار ساختن روح (بقره: ۲۶۵) می‌داند. از این رو در جهت دستیابی به آرامش درونی، لازم است فرد در زمان انفاق کردن، انفاق را یک امر نیک که خداوند آن را مقرر ساخته (بقره: ۱۷۷؛ آل عمران: ۹۲) قلمداد نموده، آفات فوق را از خود دور ساخته، شیطان را از خود رانده و صرفاً با نیت الهی و کسب رضای باری تعالی عمل نماید. خداوند در آیه ۱۰ سوره حدید می‌فرماید:

وَمَا لَكُمْ أَلَّا تَنْفُقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلِلَّهِ مِيرَاثُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا يَسْتَوِي مِنْكُمْ مَنْ أَنْفَقَ مِنْ قَبْلِ الْفَتْحِ وَقَاتِلْ أُولَئِكَ أَكْبَرُ مِنْ الَّذِينَ أَنْفَقُوا مِنْ بَعْدِ وَقَاتِلُوا وَلَا وَعَدَ اللَّهُ الْحَسَنَىٰ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ؛ و شما را چه شده که در راه خدا انفاق نمی‌کنید؟ درحالی که میراث آسمان‌ها و زمین مخصوص خداست [و کسی مالک حقیقی چیزی نیست]. کسانی از شما که پیش از فتح [مکه] انفاق کردند و جهاد نمودند [با دیگران] یکسان نیستند، آنان از جهت درجه از کسانی که پس از فتح [مکه] انفاق کردند و جهاد نمودند، بلندپایه‌ترند، و خدا به هر یک وعده نیکو داده است و خدا به آنچه انجام می‌دهید آگاه است.

وجه شاخص و متمیزه نظام اخلاق دینی بر دین‌مداری، ولایت‌پذیری و خدامحوری استوار است (محمدی، ۱۳۹۰، ص ۷۷-۹۷). انسان موحد با باورمندی به خدای قادر و حکیم و خضوع در برابر فرامین او شکل‌دهنده تشخیص و هویتی خدامحورانه در خود است.

در خصوص مؤلفه تسلیم‌شدگی، قرآن کریم نشانه‌های دینی که برای خدا خالص شده است را شامل تسلیم خدا بودن (آل عمران: ۸۳ و ۸۵)، حق‌گرایی (نساء: ۱۲۵ و ۱۷۱)، دین‌داری تهی‌شده از هر نوع شرک (یونس: ۱۰۵)، یکپارچه برای خداوند دین‌داری کردن (انفال: ۳۹) و حرکت در صراط مستقیم الهی (انعام: ۱۶۱) می‌داند. لذا انسان خود را تمام و کمال به خدا واگذار کرده و با توکل به خدا و از سر اخلاص، هر آنچه در توان دارد در راه رضایت خدا کوشیده و نتیجه را به خدا واگذار نماید تا به آرامش درونی دست یابد. در آیه ۸۳ سوره آل عمران آمده است: «أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْتَغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ»؛ آیا [اهل کتاب پس از این همه دلایل روشن] غیر دین خدا را خواستارند؟ درحالی که هر که در آسمان‌ها و زمین است از روی رغبت یا کراهت در برابر او [و اراده و فرمانش] تسلیم است، و همه به سوی او بازگردانده می‌شوند.

منابع

- اصیل، خدیجه و تابان، جعفر (۱۴۰۰). جایگاه و عوامل آرامش در قرآن کریم و عرفان اسلامی. *عرفان اسلامی*، ۱۷(۶۸)، ۳۴۸-۳۲۷.
- حواسی ابدلانی، زهراسادات (۱۳۹۹). آرامش درونی در پرتو تربیت نفس و ارتباط با خالق از دیدگاه قرآن. *اولین همایش قرآن و روان‌شناسی*. دانش‌نهاد، محمد و وکیلی، محمدحسن (۱۴۰۲). بررسی روایی قرآنی نقش سکوت و حوزه‌های سه‌گانه آن در نفی اضطراب و تحصیل آرامش. *اسلام و سلامت*، ۸(۱)، ۳۸-۲۸.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). *لغت‌نامه*. تهران: روزنه.
- دین‌پرور، سیدجمال‌الدین و جمعی از نویسندگان (۱۳۹۴). *دانشنامه نهج البلاغه*. تهران: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان.
- شاهنده، آمنه (۱۴۰۰). نقش تربیتی ذکر و یاد خدا جهت دستیابی انسان به آرامش در قرآن و حدیث. *آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۴(۱۴)، ۱۶۵-۱۸۳.
- طاهری خرامه، زهرا (۱۴۰۳). توکل و خودمراقبتی معنوی: راهنمایی برای بهزیستی. *دانش سلامت و دین*، ۱۹(۷۶)، ۸۷.
- عزیزپناه و همکاران (۱۴۰۳). راهکارهای ارتقای سلامت روان از منظر قرآن و روایات. *مطالعات راهبردی علوم انسانی و اسلامی*، ۱۷(۶۸)، ۴۰۸-۳۹۵.
- عیسی‌زاده، عیسی (۱۳۹۷). راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش از منظر قرآن. *قرآن و طب*، ۴(۱)، ۱۲-۵.
- فرجی، یوسف، صادق یوسفی، جعفر و حسین‌زاده، نارنج (۱۴۰۰). راه‌های افزایش آرامش در قرآن و سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر تربیت فرزندان. *مطالعات قرآنی*، ۱۲(۴۶)، ۴۴۸-۴۲۹.
- محمدی، مسلم (۱۳۹۰). ابعاد هویت‌یابی نظام اخلاقی دین با تأکید بر جنبه‌های کارکردگرایی. *اندیشه نوین دینی*، ۷(۲۷)، ۹۸-۷۷.
- معین، محمد (۱۳۷۱). *فرهنگ فارسی*. تهران: سپهر.
- منصوری، خلیل (۱۳۹۶). عوامل و موانع آرامش در نگره قرآنی. ۲۳ فروردین مندرج در: www.samamos.com/?P=1168.
- هاشمی‌علی‌آبادی، سیداحمد (۱۳۹۴). عوامل آرامش از نگاه قرآن. سایت معارف قرآنی. شماره مطلب: ۳۵۰۲.
- هوشیاری، جعفر و طیب‌حسینی، سیدحمود (۱۳۹۷). بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی. *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۴(۹)، ۱۱۷-۱۳۸.

Maykut. P. and Morehouse, R. (1994). *Beginning Qualitative Research*. London: The Falmer press.