

Review and analysis of strategies to achieve individual and social peace With an approach to the Quran and the Bible

Bibi Zahra Beheshti ¹

Received Date: 28 Oct 2021

Farhad edrisi ²

Reception Date: 24 Dec 2021

Mohammad Hossein Saini ³

Abstract

The emergence of religion in individual and social dimensions has many desirable effects. Basically, religion has emerged to develop the quality of life of individuals and to elevate human society. One of the examples of achieving the flourishing of personality that is achieved through the application of religion in society is achieving peace of mind. Many verses in the Qur'an and the Bible deal with this issue and acquaint its audience with the components of inner peace. In this research, with reference to library sources and qualitative interpretive methods, the proposed approaches in relation to achieving peace from the perspective of religion with an approach to the Qur'an and the Bible have been studied and explored. The results of the research show that the common aspects of achieving peace in these two books are: "recourse and faith in God", "self-knowledge" and "prayer and supplication with God". In all the moral advice in this book, the concept of peace is tied to God. This shows that peace is a spiritual phenomenon from the point of view of Islam and Christianity. In addition, it was found that the main individual and social manifestation of achieving inner peace is hope for life.

Keywords: religion, Quran, Bible, peace, man, society.

PhD Student, Department of Quran and Hadith, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

¹PhD Student, Department of Quran and Hadith, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

²Associate Professor, Department of Quran and Hadith, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran (Corresponding Author)

³Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

<https://dx.doi.org/10.30510/PSI.2022.317106.2712>

بررسی و تحلیل راهکارهای رسیدن به آرامش فردی و اجتماعی با رویکرد به قرآن کریم و انجیل

بی‌بی‌زهرا بهشتی^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۰۶

فرهاد ادیسی^۲

تاریخ پذیرش: ۴۰۰/۱۰/۰۳

محمدحسین صائینی^۳

چکیده

ظهور و بروز دین در ابعاد فردی و اجتماعی دارای آثار مطلوب بسیاری است. اصولاً دین برای رشد سطح کیفی زندگی افراد و تعالی بخشیدن به جامعه انسانی پدیدار شده است. یکی از مصداق‌های رسیدن به شکوفایی شخصیتی که از طریق کاربست دین در جامعه محقق می‌شود، رسیدن به آرامش روحی و روانی است. آیات بسیاری در قرآن و انجیل به این موضوع پرداخته و مخاطبان خود را با مؤلفه‌های کسب آرامش درونی آشنا کرده است. در این پژوهش با استناد به منابع کتابخانه‌ای و روش تفسیری از نوع کیفی، رویکردهای ارائه‌شده در ارتباط با دستیابی به آرامش از نگاه دین با رویکرد به قرآن و انجیل بررسی و کاویده شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که وجوه مشترک رسیدن به آرامش در این دو کتاب عبارت است از: «توسل و ایمان به خدا»، «خودشناسی» و «دعا و نیایش با خداوند». در تمامی توصیه‌های اخلاقی در این و کتاب، مفهوم آرامش با خداوند گره خورده است. این امر نشان می‌دهد که آرامش از دید اسلام و مسیحیت، پدیده‌ای معنوی است. افزون بر این، مشخص گردید که اصلی‌ترین نمود فردی و اجتماعی رسیدن به آرامش درونی، امیدواری نسبت به زندگی است.

کلیدواژگان: دین، قرآن، انجیل، آرامش، انسان، جامعه.

^۱ دانشجوی دکتری گروه علوم قرآن و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

^۲ دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران (نویسنده مسئول) ایمیل: fzedrisi@yahoo.com

^۳ استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

۱. مقدمه و بیان مسئله

آدمی در همه ادوار تمدنی نیازمند آرامش و سکون بوده است تا بتواند اهداف خود را در ابعاد مختلف محقق کند. از این رو، مکتب‌های فکری و نحله‌های اندیشگانی در طول تاریخ، راهکارهای مختلفی برای تأمین آرامش ارائه کرده‌اند و از زاویه نگرش خود، پیشنهادهایی بیان نموده‌اند. توجه به این موضوع و تمرکز بر جنبه‌های گوناگون آن نشان می‌دهد که این مفهوم از اهمیت خاصی در زندگی انسان‌ها برخوردار است؛ زیرا ظرفیت‌های وی برای رسیدگی به سایر امور افزایش پیدا می‌کند و بسترهای لازم جهت رشد شخصیتی و فکری فراهم می‌گردد.

نوع بشر در جهانی سرشار از تنش‌های فکری و جسمانی زندگی می‌کند و فشارهای متعددی را از جوانب گوناگون تاب می‌آورد. فشارهایی که بر کارکرد او تأثیر منفی گذاشته و شاخصه‌های رشد و شکوفایی معرفتی و شخصیتی را در او مختل کرده است. به بیان دیگر، نبود آرامش ذهنی و فکری در انسان معاصر، او را از پیشرفت بازمی‌دارد. در نتیجه، پرداختن به این موضوع و ارائه راهکارهای مختلف، گامی اساسی برای کامروایی انسان‌ها به شمار می‌آید.

از مکاتب فکری مهمی که از آرامش و جزئیات مربوط به آن سخن گفته، اسلام و مسیحیت است که اصلی‌ترین محورهای آن، به ترتیب در قرآن و انجیل گرد آمده و منعکس شده است. آیه‌های متعددی به موضوع آرامش اختصاص پیدا کرده و راهکارهایی برای تحقق آن بازنمایی شده است. به بیان دیگر، در این دو اثر آسمانی از روش‌هایی سخن به میان می‌آید که به نحوی منجر به تعالی معرفتی مخاطبان می‌شود و آن‌ها را به شکوفایی شخصیتی رهنمون می‌سازد. به این اعتبار، روش‌های تحقق آرامش درونی و ذهنی در قرآن و انجیل متجلی شده است. از آنجا که این دو منبع دینی به عنوان منابعی مرجع و محوری برای مسلمان و مسیحیان به حساب می‌آیند، اهل علم و معرفت در هر شاخه فکری که فعالیت می‌کنند، به طرق مختلف از آن‌ها استفاده کرده‌اند و به این دو کتاب به عنوان سرچشمه‌های بنیادی سبک زندگی استناد جسته‌اند.

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی است که با آسودگی و ثبات همراه می‌شود و معمولاً در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود. افزون بر این، به صفت قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) اطلاق می‌شود. (دهخدا، ۱۳۷۷: ذیل مدخل) برای مفهوم آرامش در قرآن معادلهایی ذکر شده که عبارت است از: اطمینان (رعد: ۲۸)، سکینه (فتح: ۴)، سکن (انعام: ۹۶؛ توبه: ۱۰۳)، امن (انعام: ۸۱)، سبات (فرقان: ۴۷). همچنین، تعبیرهای دیگری مانند: ربط قلوب (کهف: ۱۴)،

نفی خوف و حزن (فصلت: ۳۰؛ اعراف: ۳۵) و تثبیت فؤاد (هود: ۱۲۰) در کلام الله دیده می‌شود که القاکننده مفهوم آرامش هستند. خداوند در قرآن (رعد: ۲۸)، آرامش را در ذکر نام خود تحقق یافته می‌داند و حصول اطمینان و ایمان قلبی را از این طریق ممکن و میسر می‌داند. ریشه آرامش واقعی انسان در راستای معرفت‌شناسی و ربوبیت توحیدی تعریف می‌شود. از این‌رو، «وقتی انسان موحد واقعی است که با یاد خدا آرامش یابد. پس اثر توحید، اطمینان و آرامش دل است.» (جوادی‌آملی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۵۶۳) بر این اساس، کیفیت قوه ممیزه در یک فرد با میزان آرامشی که به او می‌بخشد، سنجیده می‌شود. افزون بر این، در احادیث، رسیدن به امنیت و آرامش از بایسته‌های زندگی آرمانی و مطلوب دانسته شده است: «ثَلَاثَةُ أَشْيَاءَ يَحْتَاجُ النَّاسُ طَرًّا إِلَيْهَا: الْأَمْنُ وَالْعَدْلُ وَالْخِصْبُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۰: ۳۰) به معنی «سه چیز است که همه مردم به آن‌ها نیاز دارند: امنیت، عدالت و آسایش». بنابراین، زمانی که سکون و ثبات در زندگی آدمی برقرار باشد، می‌توان با عبور از نیازهای اولیه و زیستی به خواسته‌های ثانویه و معنوی خود بیندیشد و تعالی معرفت‌شناختی را مورد نظر قرار دهد.

در دین مسیحیت نیز، خداوند اصلی‌ترین منبع رسیدن به آرامش دانسته شده است. بنابراین، مفهوم مذکور با مسائل معنوی و الهی گره خورده است. در نگرش مسیحیان، خداوند عاملی مهم در جلوگیری از ترس و آشفتگی روحی است و این وجود مقدس با حضور نامحسوس، اما آشکار خود، زمینه‌های لازم را برای رسیدن به سکون و ثبات درونی فراهم می‌آورد. در این باره آمده است: «ترسید یا دل‌سرد نشوید؛ زیرا خداوند شخصاً از شما جلوتر خواهد بود. او با شما خواهد بود، او شما را نابود نخواهد کرد و شما را رها نخواهد کرد.» (تثنیه: ۳۱) مؤمن مسیحی اعتقاد دارد که خداوند در همه بحران‌های آسان و دشوار زندگی با او همراه می‌شود. در نتیجه، تنهایی و وحشت ناشی از آن برای باورمندان به خداوند معنایی ندارد: «او روح من را تازه می‌کند. او به مسیر درست ... هدایت می‌کند. حتی اگر در تاریکی دره راه بروم، از شرارت نمی‌ترسم؛ زیرا تو با من هستی.» (مزمور، ۲۳: ۴-۳) نگاهی به انجیل نشان می‌دهد که مفهوم آرامش در غالب آیات نمود دارد. گاهی به صورت مستقیم و گاهی به صورت چندلایه بازگو شده و راه‌هایی را برای هدایت مخاطبان ارائه داده است.

با توجه به اهمیت این مفهوم در فرهنگی اسلامی و مسیحی، هدف و مسأله اصلی در مقاله پیش‌رو، بررسی ابعاد فردی و اجتماعی رسیدن به آرامش با رویکرد به آیات قرآن و انجیل است.

پرسش‌های اصلی که در تحقیق حاضر به آن پاسخ داده می‌شود، عبارت است از: ۱. مهم‌ترین راهکارهای ارائه‌شده در قرآن و انجیل برای رسیدن به آرامش چیست؟ ۲. رسیدن به آرامش چه ابعاد فردی و اجتماعی به همراه دارد؟

۲-۱. روش تحقیق

پژوهش حاضر با رویکرد به روش تفسیری از نوع کیفی و استناد به منابع کتابخانه‌ای انجام شده است. ساختار کلی مقاله به این شکل است که ابتدا توضیحاتی به صورت مختصر درباره آرامش و جایگاه آن در قرآن و انجیل ارائه می‌شود. سپس، در بخش اصلی مقاله، وجوه مشترک راهکارهای ارائه‌شده در این دو کتاب، ذیل عنوان‌های «توسل و ایمان به خدا»، «خودشناسی» و «دعا و نیایش با خداوند» بازنمایی و مقایسه می‌شود. همچنین، جامعه آماری، قرآن و انجیل است.

۳-۱. پیشینه تحقیق

بررسی‌ها نشان می‌دهد که تاکنون در هیچ پژوهشی مفهوم آرامش و راه‌های رسیدن به آن در قرآن و انجیل به صورت مقایسه‌ای کاویده و تحلیل نشده و تأثیرات فردی و اجتماعی آن مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین، در مقاله حاضر برای نخستین بار به این مهم پرداخته می‌شود و خلأ پژوهشی ذکرشده بر ابعاد نوآورانه مقاله می‌افزاید. با این حال، در چند مقاله، به آرامش و ابعاد مختلف آن در قرآن پرداخته شده است. بوژمهرانی و جلالیان‌اکبرنیا (۱۳۹۳) در مقاله خود به عوامل و زمینه‌های آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی پرداخته‌اند. از دید نویسندگان، مواردی چون: ایمان، ذکر، دعا، نماز، روزه و حج در پیدایی آرامش فردی و اجتماعی تأثیرگذار هستند. محمودپور (۱۳۹۴) در مقاله‌ای به کیفیت آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن می‌پردازد و بیان می‌دارد که طبق آموزه‌های وحی، آرامش حاصل توجه به دو جنبه نیازهای مادی و معنوی بشر است. همچنین، تعابیر متفاوتی حاوی معنای آرامش در قرآن وجود دارد که عبارت است از: اطمینان، تثبیت فؤاد، ثبات، ربط قلب، سکن و سکینه. پرچم و فتاحی‌سده (۱۳۹۵) در مقاله‌ای به کارکرد بخشش در تحکیم و آرامش خانواده از منظر قرآن و با رویکرد به رفتار حضرت یعقوب و یوسف (ع) پرداخته‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که مواردی چون: ایجاد خوش‌بینی، تغافل، عذرپذیری، دفع بدی با خوبی و ... در تقویت پیوندها مؤثر بوده است. حاجی‌بابایی (۱۳۹۶) در مقاله‌ای به راهبرد تربیتی آرامش توحیدی خانواده از دید قرآن پرداخته است. از دید او، همه راهبردها به راهبرد کلان توحید معرفتی و ربوبی منتهی می‌شود و خانواده نمودی از راهبر کلان

آفرینش و هدفمند بودن آن است. عیسی زاده (۱۳۹۷)، راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش را از منظر قرآن کاویده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که خداوند در قرآن برای کسب آرامش به عفو و گذشت، یاری کردن محرومان و بردباری توصیه می‌کند. آنچه موجب تمایز این مقاله با پژوهش‌های مذکور می‌شود این است که آراء عطار در مختارنامه درباره آرامش با مبانی قرآنی و حدیث مقایسه و سنجیده شده و افزون بر وجوه اشتراک، به فراروی‌های شاعر نیشابوری از متون متقدم اشاره گردیده است.

۲. بحث اصلی

قرآن و انجیل کتاب‌هایی آسمانی هستند که برای راهنمایی نوع بشر به سوی نیکویی‌ها نازل شده‌اند. آرامش نیز در زمره مفاهیمی قرار می‌گیرد که برای ترقی شخصیتی و کمال معنوی هر انسانی اهمیت دارد. طبیعتاً رشد فردی منجر به نتایج مطلوبی در حوزه اجتماعی می‌شود. با بررسی آیات مندرج در این دو کتاب، بسترهای لازم برای رسیدن آدمی به ثبات فکری و آرامش درونی فراهم می‌شود و او با خودشناسی به ظرفیت‌های وجودی خویش پی می‌برد و به عنصری سودمند برای جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، بدل می‌شود. تأثیرات مطلوب راهکارهای ذکرشده در قرآن و انجیل به دلیل ریشه‌های الهی آن است. طبق ادعای مسلمانان و مسیحیان، کتاب‌های مذکور به این اعتبار که از آسمان نازل شده و منشأ آن، عاری از خطا و اشتباه است، تأثیرات شگرفی در رشد و کمال آدمی خواهد داشت. در این بخش، سه مؤلفه «توسل و ایمان به خدا»، «خودشناسی» و «دعا و نیایش با خداوند» به عنوان راه‌های کسب آرامش در قرآن و انجیل معرفی و تشریح می‌شود.

۲-۱. توسل و ایمان به خدا

انسان به شخصه موجودی ضعیف و عاجز است و در بسیاری از امورات، نیازمند یاری دیگری است. شاید به این اعتبار است که انسان را موجودی اجتماعی و گروهی دانسته‌اند. اگر آدمی به نیرویی برتر و فوق تصورات انسانی متکی باشد، قطعاً با آسودگی خاطر به زندگی خود ادامه می‌دهد. دین‌باوران این نیروی برتر را خداوند می‌شمارند و در همه مراحل به او توسل می‌جویند. این گرایش فکری نتایج متنوعی در پی دارد که رسیدن به آرامش و سکون درونی و ذهنی از آن جمله است. به بیان دیگر، در سختی‌های این جهانی با قدرت بیشتری پیش می‌رود؛ زیرا حضور خداوند را پیوسته در کنار خود درک می‌کند. بررسی واژه «اسلام» نیز، مؤید این مطلب است و نشان می‌دهد که آدمی باید در برابر خداوند، تسلیم محض باشد. این موضوع نتایج مطلوبی به

همراه دارد که کسب امنیت و آرامش از آن جمله است: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲) به معنی «آری، هر کس تسلیم حکم خدا گردید و نیکوکار گشت، مسلماً اجرش نزد خدا خواهد بود و آنان را هیچ خوف و اندیشه و هیچ اندوهی نخواهد بود». بنابراین، ساختار لغوی اسلام و همین‌طور، محتوایی که در این دین ارائه می‌شود، منجر به تأمین آرامش می‌شود. به عبارت بهتر، اسلام برای تحقق و برپایی آرامش و ثبات حقیقی در میان خلایق آمده است و طبیعتاً کسانی که از مبانی آن پیروی نمی‌کنند، از مرزهای آرامش فاصله می‌گیرند و التهابات بسیاری را تجربه می‌کنند.

خداوند در قرآن سعی می‌کند آیه‌های را بیان کند که در دل کافران هراس ایجاد می‌کند. او با ذکر مصداق‌هایی به کافران هشدار می‌دهد که تداوم این روند به سود آن‌ها نخواهد بود. در برابر، همه موجوداتی که به حق تعالی باور دارند و نام او را بر زبان می‌آورند، به آرامش می‌رسند. تضاد میان بی‌ثباتی و سکون را باید تقابل میان باطل و حق یا کفر و ایمان به حساب آورد: «وَيَسْبِحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ وَيُرْسِلُ الصَّوَاعِقَ فَيُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ وَهُمْ يُجَادِلُونَ فِي اللَّهِ وَهُوَ شَدِيدُ الْمِحَالِ» (رعد: ۱۳) به معنی «و رعد (و برق و همه قوای عالم غیب و شهود) و جمیع فرشتگان همه از بیم (قهر) خدا به تسبیح و ستایش او مشغول هستند، و صاعقه‌ها را بر سر هر قومی بخواهد می‌فرستد، باز هم کافران در (قدرت) خدا جلد می‌کنند با آنکه او سخت‌انتقام است». در جای دیگری از این کتاب، منشأ صدور آرامش در دل مؤمن، خداوند دانسته شده است. بنابراین، کسانی که به حق تعالی ایمان دارند، سکون روحی را تجربه خواهند کرد: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرُدُّوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ» به معنی «او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیفزایند». در غیر این صورت، تنش‌ها وجودشان را آزار می‌دهد.

در آیه «لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَهُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام: ۱۲۷) به معنی «آن‌ها را نزد خدا دار سلامت و خانه آسایش است و خداوند، دوستدار و سرپرست آن‌هاست؛ چراکه نیکوکار بودند»، به این اصل اعتقادی اشاره شده است که مؤمنان خداپرست و متکی به او در دو عالم به سعادت نائل می‌شوند و در آن جهان، خانه‌ای همراه با سلامت و آرامش برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود.

در قرآن، رویکرد توحیدی مؤمنان و ارتباط‌گیری با خداوند، عنصری مهم برای رسیدن به آرامش دانسته شده است: «فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (انعام: ۸۱) به معنی «پس کدام‌یک

از دو گروه (موحدان یا مشرکان) سزاوارتر به ایمنی است، اگر می‌دانید؟». با طرح این پرسش در قرآن، مخاطب در کانون توجه قرار می‌گیرد تا به این مهم بیندیشد که نوع عملکرد او در این جهان می‌تواند باعث رسیدن او به آرامش جاودانه و معنوی شود.

این موضوع در آیین مسیحیت و انجیل دیده می‌شود. آیه‌های گوناگونی به این اصلی پرداخته‌اند که خداوند ناجی نوع بشر است و اگرچه آدمی در زندگی خود با بحران‌های مختلفی مواجه می‌شود، ولی کسانی که به خداوند ایمان دارند، دغدغه‌ای برای مبارزه با گرفتاری‌های معمول ندارند. این موضوع باعث تولید آرامش قلبی در درون هر فرد مؤمن می‌شود و او را از ترس و وحشت نبود تکیه‌گاه دور می‌دارد؛ او آن‌ها (مؤمنان) را از همه مشکلات نجات می‌دهد... او کسانی را که ارواحشان خرد شده است، نجات می‌دهد. شخص صالح با مشکلات زیادی مواجه است، اما خداوند هر بار برای نجات می‌آید؛ زیرا خداوند از استخوان‌های صالح محافظت می‌کند. یکی از آن‌ها شکسته نشده است». (مزمور، ۳۴: ۲۰-۱۷) در این متن بارها اشاره شده است که تنها باورمندان به خدا شایسته ریافت حمایت الهی می‌شوند و آنکه چنین موهبتی را به دست آورد، قطعاً سعادت‌مند خواهد بود.

در انجیل بر این موضوع تأکید شده است که صرفاً افراد صالح می‌توانند مشکلات خود را با پشتیبانی خداوند حل و فصل کنند. بنابراین، چنین لطفی شامل حال کافران نخواهد شد. در واقع، آرامش آدمی به واسطه عقیده به موجودی لایتنهای و قادر افزایش پیدا می‌کند و هرگز فروکش نمی‌کند؛ زیرا اگر با دشوارترین مسائل مواجه شود، حضور خداوند به او انگیزه داده و مانع ناامیدی می‌شود: «شخص صالح با مشکلات فراوانی مواجه است، اما خداوند هر بار به نجات می‌رسد». (مزمیر، ۱۹: ۳۴)

این آیه‌ها همه مخاطبان باورمند خود را به حفظ آرامش در همه شرایط دعوت می‌کند. کسانی که خداوند را در زندگی خود پذیرفته‌اند، نباید از مشکلات احتمالی پیش‌رو باکی داشته باشند؛ چراکه خویشکاری حفظ و حراست از مردم با خداوند لایتنهای است. او با قدرت بی‌مثال خود از اهل ایمان مراقبت می‌کند و از آنجا که توانی ورای همه مشکلات خُرد و آسان دارد، اطمینان و آرامش قلبی در مخاطب مؤمن ایجاد می‌شود: «بار مسئولیت خود را بر خداوند قرار دهید و شما را حفظ خواهد کرد. او هرگز اجازه نمی‌دهد که صالح منتقل شود». (مزمور، ۵۵: ۲۲)

یکی دیگر از راه‌های کسب آرامش درونی در قرآن، به دست آوردن شناختی دقیق و مبتنی بر واقعیت از خویش است. خداوند در آیه «يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (اعراف: ۳۵) به معنی «ای فرزندان آدم! چون پیامبرانی از جنس شما بیایند و آیات مرا بر شما بخوانند، پس هر که تقوا پیشه کرد و به کار شایسته شتافت، هیچ ترس و اندوهی بر آن‌ها نخواهد بود»، ضمن اشاره به تلاش پیامبران برای هدایت مردم، بر اهمیت خودشناسی و برطرف کردن کاستی‌های رفتاری و شخصیتی تأکید می‌کند. توصیه خداوند به پرهیزگاری و انجام کارهای نیکو است؛ زیرا به آدمی در شناخت قابلیت‌های خود یاری می‌رساند. به بیان دیگر، پاک‌سازی خویشتن، رضایت الهی را تأمین می‌کند و به این واسطه، امنیت اخروی آدمی تضمین می‌شود. انسانی که خود را می‌شناسد و به ظرفیت‌های معنوی وجود خویش پی می‌برد، دل و جان‌ش را آماده درک معارف الهی و انسان‌ساز می‌نماید.

در باور مسیحی، کسی که به شناختی معقول و منطقی از خود دست پیدا می‌کند، ضعف‌ها و کاستی‌های شخصیتی خود را درمی‌یابد. در واقع، چنین انسانی به خوبی می‌داند که چه اقدامات اشتباه یا نادرستی در زندگی خود انجام داده است. چه کنش‌هایی باعث برهم خوردن آرامش درونی وی شده و چه کارهایی باعث بروز بحران‌های بسیاری شده است. از این رو، سعی می‌کند با اعتراف به این اشتباهات، از فشارهای روحی خود بکاهد و افزون بر این، با خود عهد ببندد که دیگر چنین کارهایی را تکرار نکند. در انجیل، این عمل که از آن با عنوان «اعتراف» یاد می‌شود، تأثیرات مطلوب شخصیتی بر افراد بجای می‌گذارد و نوعی سکون روحی را در آن‌ها پدید می‌آورد. طبق نص صریح انجیل، با اعتراف کردن، شرارت‌ها از آدمی دور می‌ماند: «اما اگر گناهان را به او اعتراف کنیم، او وفادار است و فقط گناهان ما را گمراه می‌کند و ما را از شر شرارت پاک می‌کند». (یوحنا، ۱: ۹)

در انجیل از قید «صالح» برای افراد استفاده شده است. این بدان معناست که آیه مذکور صرفاً مؤمنان صالح را دربر می‌گیرد و حکم یا پیام ذکرشده به آن‌ها تعلق دارد. اگرچه افراد مؤمن با دشواری‌های عدیده‌ای در زندگی خود مواجه می‌شوند، اما خداوند به یاری آن‌ها می‌شتابد و آثار نامطلوب و منفی آن را از بین می‌برد. صفت صالح نشان می‌دهد که خداوند از کسانی حمایت می‌کند که به شناخت درستی از خود رسیده باشند و درک معقولی از خویشتن به دست آورده باشند؛ زیرا چنین افراد خودشناسی می‌توانند به درجه‌والایی از معرفت دست پیدا کنند: «شخص صالح با مشکلات فراوانی مواجه است، اما خداوند هر بار به نجات می‌رسد». (مزامیر، ۱۹: ۳۴)

دعا واژه‌ای عربی به معنی متمایل کردن چیزی به سوی خویش با آوا و سخن بوده (ابن فارس، ۱۴۰۴: ذیل مدخل دعوا) و جمع آن، ادعیه است. (جوهری، ۱۴۱۰: ذیل مدخل دعا) دعا درخواست انجام کاری از مدعو (خواننده شده) به صورت جمله امر و نهی یا در قالب جمله خبری، (مانند عَفَّرَ اللَّهُ لَكَ) است. فرق دعا با امر این است که در دعا جایگاه مخاطب والاتر از دعاکننده و در امر، پایین‌تر است. (طوسی، بی تا، ج ۴: ص ۴۲۴)

مفهوم دعا در متون دینی و ایدئولوژیک، از جمله روش‌های برقراری ارتباط با خداوند به شمار می‌رود. برای اثربخشی دعا آدابی در نوشته‌های دینی در نظر گرفته شده است. در قرآن، خواندن خدا با نام‌های نیکوی او (اعراف: ۱۸۰)، درخواست از حق تعالی با ترس و امید (اعراف: ۵۵)، تخلق به صفات فروتنی و خشوع (اعراف: ۵۶)، خلوص نیت در زمان دعا کردن و دل‌بریدن از دیگری (مزل: ۸)، اولویت طلب بخشش از خداوند بر خواسته‌های دیگر (آل عمران: ۱۴۷)، اشاره به هدف و انگیزه بیان دعا (مریم: ۶-۴)، تسبیح خداوند و برشمردن موهبت‌های او (ابراهیم: ۳۹) و دعا برای سایرین در کنار دعا برای خود (اعراف: ۱۸۰) به عنوان آداب دعا کردن محسوب می‌شود. دعا کردن گذشته از آنکه موجب نزدیکی آدمی به خداوند می‌شود و آرامشی درونی به وی می‌بخشد، تکراری برای کنش فروتنانه مؤمن در برابر عظمت الهی است.

در قرآن، خداوند از مؤمنان می‌خواهد تا او را بخوانند و نامش را بر زبان بیاورند تا ارتباطی دوسویه برقرار شود. بنابراین، برای رفع حاجات از سوی خداوند، نیاز به انجام کنش‌هایی از جانب بنده است. از جمله آثار مطلوب دعا کردن، رسیدن به نوعی سکون قلبی و آرامش روانی دانسته شده است. همچنین، کسی که دعا را در برنامه‌های روزانه زندگی خود قرار می‌دهد، فرهنگ تواضع و فروتنی را تکرار و تمرین می‌کند و این موضوع دست‌مایه‌ای برای نهادینه شدن فرهنگ خشوع در زندگی این جهانی وی می‌شود. این‌گونه فرد دعاکننده سبک زندگی جدید و متفاوتی را در مناسبات اجتماعی و بیرونی خود به کار می‌گیرد که به سود اوست. بنابراین، دعا کردن گذشته از اینکه ابعاد فردی و شخصی دارد، از زمینه‌های اجتماعی برخوردار است. خداوند می‌فرماید: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (غافر: ۶۰) به معنی «پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من تکبر می‌ورزند به زودی با ذلت وارد دوزخ می‌شوند». کسانی که به دعا کردن باور دارند، از سوی خداوند مورد تفقد قرار می‌گیرند؛ زیرا غرور و خودبینی را در برابر عظمت الهی به هیچ گرفته‌اند و وجود باری تعالی را در کانون توجه قرار داده‌اند.

در سوره‌ای دیگر، دعا حلقه اتصال توجهات رحمانی به آدمی دانسته شده است. پیامبر(ص) بیان می‌دارد که آدمی در حق خود گناهان بسیاری را مرتکب شده که مستحضر توجه نیست. با این

حال، خداوند به واسطه صفت رحمانی‌اش، آدمی را بخشیده و دعا‌های او را می‌شنود و خواسته-هایش را در صورت لزوم، برآورده می‌کند. در یک نگاه کلی، دعا را باید یکی از اصلی‌ترین رشته‌های پیوند معنوی میان خالق بخشنده و مخلوق عاصی به حساب آورد: «قُلْ مَا يَعْزُبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا» (فرقان: ۷۷) به معنی «بگو: اگر دعای شما نباشد، پروردگرم برای شما ارجی قائل نیست. شما [آیات خدا و پیامبران را] تکذیب کردید، و [این عمل] دامان شما را خواهد گرفت و از شما جدا نخواهد شد». آنچه مانع از نابودی کامل نوع بشر می‌شود، همین دعا‌هایی است که گاه و بیگاه به درگاه خداوند انجام می‌دهد و تواضع خویش را به وی نشان می‌دهد.

دعا یکی از مؤلفه‌ها و مصداق‌های اصلی در فرهنگ مسیحی است. انجیل آیات زیادی را به بازنمایی این مفهوم اختصاص داده و از سودمندی‌های آن سخن به میان آورده است. در این اثر، به مسیحیان وعده داده شده است که دعا کردن راهی برای از بین رفتن نگرانی است. انسان مؤمنی که بابت ارتباط‌گیری با خداوند دارای ترس و اضطراب است، این شرایط نامطلوب درونی را با دعا کردن بهبود می‌بخشد و بدان سامان می‌دهد. در آیه ذیل به مؤمنان وعده داده است که با مناجات می‌توانند همه خواهش‌های خود را در پیشگاه خداوند بازگو کنند و امیدوار به برآورده شدن آن باشند: «نگران هیچ چیز نباشید، بلکه همیشه در هر مورد با دعا و مناجات و سپاس-گزاری تقاضاهای خود را در پیشگاه خدا ابراز نمایید». (فیلیپیان، ۴: ۶)

در بخش دیگری از انجیل، خطاب به باورمندان گفته شده است که در زمان دعا کردن باید در محیطی آرام و به دور از تنش‌های معمول فردی و اجتماعی حاضر شوند و درجه خلوص نیت خویش را افزایش دهند تا خواسته‌های آنان شنیده شده و به طور کامل و بایسته با خداوند در میان گذاشته شود. به بیان دیگر، برای آنکه آرامش حاصل از دعا کردن نمودار شود، باید این عمل در محیطی آرام صورت پذیرد. هیچ چیزی از نگاه پدر نادیده (خداوند) دور نیست و به همه ابعاد وجود آدمی آگاهی دارد: «هرگاه تو دعا می‌کنی به اندرون خانه خود برو، در را ببند و در خلوت، در حضور پدر نادیده خود دعا کن و پدری که هیچ چیز از نظر او پنهان نیست، اجر تو را خواهد داد». (متی، ۶: ۶)

در انجیل به طور صریح به آداب دعا گفتن و مناجات با خداوند اشاره شده است. در این فرآیند، مؤمن حتماً باید نام خداوند را بر زبان بیاورد و او را خطاب قرار دهد. در گام بعدی، اعتراف به قدرت و چیرگی خداوند و نیز، ستودن صفات برتر او در اولویت قرار می‌گیرد. در واقع، آدمی از همان ابتدا فروتنانه با موجودی برتر ارتباط برقرار می‌کند و ضعف خود را نشان می‌دهد. در گام بعدی، خواسته‌های این جهانی یا معنوی فرد بازگو می‌شود. در واقع، در دعای ذیل، مجموعه‌ای از نیازهای اولیه (زیستی) و ثانویه (معنوی) بازنمایی شده است. در آخر، خداوند و قدرت او دوباره

ستایش و تأیید می‌شود: «پس شما این‌طور دعا کنید: ای پدر آسمانی ما، نام تو مقدس باد. پادشاهی تو بیاید. اراده تو همان‌طور که در آسمان اجرا می‌شود، در زمین نیز اجرا شود. نان روزانه ما را امروز به ما بده. خطاهای ما را ببخش، چنان‌که ما نیز خطاکاران خود را می‌بخشیم. ما را در وسوسه‌ها میاور، بلکه ما را از شریر رهایی ده؛ زیرا پادشاهی و قدرت و جلال تا ابدالابد از آن توست». (متی، ۶: ۹-۱۳)

۳. نتیجه‌گیری

قرآن و انجیل دارای نکات سودمند و انسان‌سازی هستند که در نهایت، منجر به رشد و شکوفایی شخصیتی افراد می‌شود. در این تحقیق، راه‌های اصلی رسیدن به آرامش سه عنوان یکی از اصلی‌ترین نیازهای انسان معاصر - با رویکرد به کتب یادشده بازنمایی شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که در یک نگاه کلی، سه عنصر «توسل و ایمان به خدا»، «خودشناسی» و «دعا و نیایش با خداوند» زمینه‌ساز کسب سکون و آرامش درونی و بیرونی هستند. بر این پایه، کسانی که به خداوند متوسل می‌شوند و او را در کنش‌های خود در نظر می‌آورند، همواره به نوعی آرامش دست پیدا می‌کنند. نمودهای این شرایط گاهی در فضای درونی شخصیت بروز پیدا می‌کند و گاهی در رفتار بینافردی دیده می‌شود.

خودشناسی هم یکی از راه‌های رسیدن به آرامش است. کسانی که با خودشان آشنایی دارند و نسبت به ابعاد ضعف و قوت خویش آشنا هستند، به نوعی سکون درونی دست پیدا می‌کنند؛ زیرا به خوبی می‌دانند که در چه جایگاه و مرحله‌ای قرار دارند و باید برای بهبود خود چگونه رفتار کنند. در فرهنگ مسیحی، اعتراف نزد کشیش و در فرهنگ اسلامی، توبه کردن از جمله راه‌های رسیدن به آرامش محسوب می‌شود. مرممانی که این دو کنش را از خود نشان دهند، در برقراری ارتباط دوسویه سودمند با جهان اطراف و البته، خداوند موفق‌تر عمل خواهند کرد.

دعا یکی از اصلی‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش در قرآن و انجیل دانسته شده است. کسانی که به دعا متوسل می‌شوند تا ارتباطی مطلوب و دوسویه با خداوند برقرار کنند، نتایج و دستاوردهای مطلوب آن را در زندگی شخصی خود تجربه و مشاهده می‌کنند. دعا باعث می‌شود تا وجود آدمی از تنش‌ها و بحران‌های اجتماعی دور شود؛ زیرا نیک می‌داند که با موجودی فراانسانی و قدرتمند در حال گفتگو است. از این‌رو، دلگرمی و انگیزه او افزایش پیدا می‌کند. دعا فرهنگ تواضع و فروتنی را در میان مؤمنان افزایش می‌دهد و اثری شگرف در مناسبات اجتماعی و بینافردی آن‌ها ایفا می‌کند.

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- اناجیل اربعه، (۱۳۸۴)، ترجمه و تعلیقات و توضیحات از میر محمدباقرین اسماعیل حسینی خاتون‌آبادی، به کوشش رسول جعفریان، چاپ دوم، تهران: میراث مکتوب.
- ۳- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۳۸۰)، تحف العقول عن آل رسول(ع)، ترجمه بهراد جعفری، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۴- بوژمهرانی، حسن و جلالیان‌اکبرنیا، علی‌اکبر، (۱۳۹۳)، «آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها»، پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، سال ۲۰، شماره ۱۰۱.
- ۵- پرچم، اعظم و فتاحی‌سده، فاطمه، (۱۳۹۵)، «کارکرد بخشش در تحکیم و آرامش خانواده از منظر قرآن»، مجله بصیرت و تربیت اسلامی، سال ۱۳، شماره ۳۷.
- ۶- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۷)، تفسیر موضوعی قرآن، قم: اسراء.
- ۷- حاجی‌بابایی، حمیدرضا، (۱۳۹۶)، «راهبرد تربیتی آرامش توحیدی خانواده از منظر قرآن»، فصلنامه مطالعات تفسیری، سال ۸، شماره ۳۱.
- ۸- دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۷)، لغت‌نامه، تهران: دانشگاه تهران.
- ۹- طوسی، محمد بن حسن، (بی‌تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، به تحقیق احمد قصبیر عاملی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۱۰- عیسی‌زاده، عیسی، (۱۳۹۷)، «راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش از منظر قرآن»، فصلنامه قرآن و طب، دوره ۴، شماره ۱.
- ۱۱- محمودپور، شیماء، (۱۳۹۴)، «آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن»، دوفصلنامه پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، سال ۶، شماره ۲.