

# عوامل مؤثر بر آرامش در قرآن کریم و نتایج تربیتی آن

محمد رضا مددی ماهانی<sup>۱</sup>  
سید حمیدرضا علوی<sup>۲</sup>

## چکیده

رسیدن به آرامش یکی از آمال همیشگی بشر به شمار می‌رود و بشر همیشه سعی داشته تا از ناراحتی و اندوه دوری کند و به اطمینان خاطر دست یابد. هدف از نگارش این مقاله بررسی عوامل مؤثر در آرامش انسان از دیدگاه قرآن کریم است. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی است. در ابتدا تعدادی از عوامل تأثیرگذار بر آرامش انسان به صورت نظام‌مند استنباط و توصیف شده، سپس آثار و نتایج تربیتی آن مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. نتایج نشان می‌دهد، افراد باایمان از اطمینان خاطر بیشتری نسبت به حوادث زندگی نگاه می‌کنند، اعمال نیک موجب رضایت خاطر انسان و احساس دوستی او با خدا می‌شود، انسان در دعا و نیایش می‌تواند با خدا ارتباط برقرار کند، این عمل، احساس خوشایندی همراه با آرامش به همراه خواهد داشت. انسان متوکل، خدا را به خوبی درک می‌کند و می‌داند که به منبع فناپذیر و قدرت الهی تکیه زده است. از این رو احساس امنیت و آرامش به او دست می‌دهد. عوامل مذکور، زمینه رشد و پرورش صفاتی چون اعتمادبنفس، صبر، محبت، امنیت و... که در تربیت انسان نقش دارند را فراهم می‌کند.

واژه‌های کلیدی: آرامش، عوامل مؤثر بر آرامش، قرآن کریم، نتایج تربیتی

۱. گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران؛ madadi42@yahoo.com

۲. استاد، گروه علوم تربیتی دانشگاه شهید باهنر کرمان؛ hralavi@uk.ac.ir

## ۱. مقدمه

نقش آرامش روانی و تأثیر آن بر جنبه‌های مختلف زندگی برکسی پوشیده نیست. در دنیای پرآشوب فعلی دستیابی به آرامش روح و روان بیشتر احساس می‌شود. به نظر می‌رسد انسان در دنیای کنونی بدون آرامش نمی‌تواند زندگی راحتی داشته باشد و این موضوع یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است. با بررسی و مطالعه در آیات قرآن کریم می‌توان به لایه‌های بسیار متنوع و گوناگونی پی برد که یکی از آن‌ها تأثیر عوامل مختلف بر سلامت و بهداشت روان است. سلامت و بهداشت روان محصول دینداری صحیح است. تعامل بهداشت روان با دیانت و تأثیر متقابل آن‌ها انکارناپذیر نیست از یک طرف اجزا گوناگون دین می‌تواند سبب بهداشت روانی را فراهم آورد و بهداشت روان سبب دانش، نگرش و رفتار دینی شود (علوی، ۱۳۹۶، ص ۱۱۳۹). «ایمان می‌تواند به عنوان یک نیروی قوی در مقابل تأثیر محرومیت‌های اقتصادی اجتماعی عمل نماید. ایمان به انسان‌ها کمک می‌کند تا بتوانند فراتر از منافع شخصی‌شان بیندیشند و احساس بهتری داشته باشند. (علوی، ۱۳۹۶، ص ۱۲۶) به نقل از هوگارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۵، ۱۹۱) هدف این پژوهش بیان مولفه‌های ایجاد آرامش از منظر قرآن کریم است و این که توجه به این عوامل چگونه بر تربیت و رشد افراد تأثیر خواهد گذاشت. اهمیت این موضوع از آن روست که آرامش عامل دوری از اضطراب و نگرانی است، آرامش هنری دست‌یافتنی و پایه و اساس رسیدن انسان به سعادت ابدی است. آرامش روانی باعث سلامت روانی و جسمی انسان می‌شود و در هنگام بروز ناملایمات زندگی، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند.

## ۲. مفهوم شناسی

**آرامش در قرآن کریم** با لفظ «سکینه» آمده است. «سکینه» از ریشه سکن از ماده سکون است که خلاف حرکت است و این کلمه در مورد سکون و آرامش قلب استعمال می‌شود و

1. Hoggard

معنایش قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است. (طباطبائی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۴۳۸) در آیات قرآن بارها از لفظ سکینه استفاده شده است: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ...» (فتح: ۴)؛ او همان خدایی است که سکینت و آرامش را در دل های مؤمنین نازل کرد تا ایمان جدید بر ایمانشان بیفزاید. «فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (فتح: ۲۶)؛ پس خدای تعالی سکینت را بر رسولش و بر مؤمنین نازل کرد...»

**تربیت** از ریشه «ر ب ب» اشاره به مالکیت و تدبیر الهی در مخلوقات است. تربیت به معنی ربوبی شدن معنایی گسترده و وسیع دارد بطوری که شامل پرورش و نمو جسمی، تطهیر و تأدیب نیز می شود زیرا در همه آن ها احکام و تدابیر ربوبی شدن صورت می پذیرد. (باقری، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۱۲) با همه این ها در این جا منظور از تربیت؛ رشد، پرورش، هدایت و ویژگی های فطرت انسانی، تکوین و تعالی و کسب فضایل اخلاقی ارزشی، پرورش روحی معنوی متناسب با نظام معیار اسلامی در قرآن کریم است.

نقش دین و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی در سال های اخیر به شدت مورد توجه و مطالعه قرار گرفته است: محققان بیمارستان مک لین در ماساچوست آمریکا در تحقیقی که بر روی ۱۵۹ بیمار انجام دادند دریافته اند که اعتقاد به خدا با بهبود نتایج درمان در روان پزشکی ارتباط مستقیم دارد و میزان افسردگی و تمایل به خودزنی در بیماران، کاهش می دهد. (روزمارین، ۲۰۱۳) برخی از تحقیقات نشان می دهد که ایمان به خدا، پاسخ به درمان دارویی افسردگی را افزایش می دهد. (مورفی، ۲۰۱۰) حضور و مشارکت هر چه بیشتر در امور مذهبی به طور معناداری با سلامت روانی افراد (الکساندر، ۲۰۰۶) و افزایش طول عمر ارتباط دارد. (مک کولوگه، ۲۰۰۰) اعتقادات مذهبی از طریق افزایش امید به زندگی و حمایت اجتماعی، سلامت روانی افراد را در موقعیت های اضطراب آور محافظت می کند و در کاهش افسردگی و اضطراب بعد از جراحی قلب مؤثر است. (ای، ۲۰۰۶)

پژوهش های تجربی که درباره تأثیر دین اسلام بر سلامتی افراد انجام شده نکات ارزشمندی را نشان می دهد. تحقیقات انجام شده در سال های ۱۹۶۶-۲۰۲۰ نشان می دهد که

نماز خواندن مسلمانان اثرات مثبتی بر سلامتی روانی، عصبی، قلبی عروقی و اسکلتی غضروفی دارد (چامسی پاشا، ۲۰۲۱)، شرکت در کلاس‌های آموزش مذهبی بر افزایش سلامت روانی، عملکرد اجتماعی، جسمانی و کاهش افسردگی در دانشجویان تأثیر داشته است (خاکی، ۲۰۲۰)، شرکت در مراسم «توبه و استغفار» به بهبود و سلامت کلی روحی و جسمی دانشجویان مسلمان منجر شده است (کورنیوان، ۲۰۱۹)، خواندن نماز تأثیر مطلوبی بر سلامت روان دانشجویان داشته است (کیانی، ۲۰۱۱) و (بودهاگونکار، ۲۰۲۱)، نماز خواندن، به سلامت روان و کاهش درد در بیماران مبتلا به سرطان منجر شده است. (ایلامی، ۲۰۱۸) پژوهش دیگری که توسط ابهری (۱۳۹۰) صورت گرفت، نشان داد که اطاعت از دستورات دینی و انجام نیکوکاری باعث ترشح هورمون خاصی در بدن می‌گردد و این موجب بالا رفتن سیستم دفاعی و طول عمر می‌شود.

محمد شبیانی (۱۳۹۰) در مقاله‌ای تحت عنوان «سلامت روانی در قرآن و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام)» نشان داده است که چگونه خدا باوری، توحید، توکل و تسلیم بر سلامت روحی روانی افراد تأثیر می‌گذارد. مریم انصاری (۱۳۸۸) در مقاله‌ای به این نتیجه رسیده است که امید داشتن مهم‌ترین انگیزه در انسان می‌باشد. ایمان و امید جزء صفت‌های ضروری برای انسان است که او را مصمم به حرکت در مسیر کمال و سلامت روانی می‌کند و نبود آن باعث نقص در ویژگی‌های انسانی و روانی می‌شود. اگرچه محققین مذکور هر کدام عوامل مختلفی را مورد مطالعه قرار داده‌اند ولی پژوهشگر در این مقاله ضمن برشماری عوامل ایجاد آرامش روحی روانی در انسان، بدنبال آن است که این عوامل چگونه بر آرامش روانی، رشد و تربیت انسان تأثیر می‌گذارد.

**روش پژوهش:** این پژوهش با در نظر گرفتن ماهیت اطلاعات گردآوری شده از نوع پژوهش‌های کیفی است و به منظور رسیدن به هدف فوق پژوهشگر به قرآن کریم و کتاب‌های تفسیرمراجعه و آیات مرتبط را استخراج، و تعدادی از عوامل تاثیرگذار بر آرامش، مشخص شده‌اند، سپس با روش استنتاجی (استدلال) و روش تحلیلی نتایج تربیتی مورد تبیین قرار گرفته‌اند.

**یافته‌های پژوهش:** با مطالعه قرآن کریم چند عامل آرامش بخش بر انسان توصیف و معرفی می‌شود و آثار و نتایج تربیتی هر کدام بر انسان مورد تبیین قرار می‌گیرد:

### ۳. ایمان

ایمان از ریشه آمن به معنای آرامش یافتن و از بین رفتن ترس است. (راغب اصفهانی، ۱۳۸۸، ص ۴۸) ایمان یعنی ایمان آوردن، گرویدن و در بیشتر آیات منظور گروندگان به اسلام و پیامبر ﷺ است. (خرمشاهی، ۱۳۷۷، ص ۳۳۳) در قرآن آرامشی که ایمان در وجود مؤمن ایجاد می‌کند این‌گونه توصیف می‌شود: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. قرآن کریم ایمان را موجب رحمت می‌داند «وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ (انعام: ۵۴)؛ چون کسانی که به آیات ما ایمان دارند نزد تو آیند بگو درود بر شما، پروردگارتان رحمت را بر خود مقرر کرده.»

آرامش ناشی از ایمان مکرر در قرآن آمده است:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷)؛ کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز به پا داشته و زکات داده‌اند... نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند. و یا «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲)؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

در جای جای قرآن پاداش ایمان مؤمنان چنین آمده است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ» (فصلت: ۸)؛ کسانی که ایمان آورده... آنان را پاداشی بی‌پایان است. و در جای دیگر «إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ» (تین: ۶)؛... پاداشی بی‌منت خواهند داشت. و یا «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ» (عنکبوت: ۹)؛... آنان را در زمره شایستگان درمی‌آوریم.»

در قرآن ایمان به روشنایی (ابراهیم: ۱)، بینایی (فاطر: ۱۹)، گرمای آفتاب (فاطر: ۲۰) و به نور (انعام: ۲۲) تشبیه شده و بر افراد با ایمان غمی نیست «وَلَا تَهْشَوْا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ (آل عمران: ۱۳۹)؛ کسانی که به خدا ایمان داشته باشند غمگین نشوند و ترسی بر آنان نیست.»، «يَا عِبَادِ لَا خَوْفَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَخْرَبُونَ» (زخرف: ۶۸) و یا به موسی خطاب می‌رسد که «يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَى الْمُرْسَلُونَ (نمل: ۱۰)؛ به خاطر ایمانی که به ما داری نترس و او را به ما بسپار.»

### ۱.۳. آثار ایمان به خدا

ایمان موجب آمرزش گناهان می‌شود (بقره: ۲۱۸) با داشتن ایمان دعا اجابت می‌گردد (شوری: ۲۶) افراد با ایمان در زمره صالحان قرار دارند (آل عمران: ۱۱۴) به رحمت خداوند امیدوارند (بقره: ۲۱۸) پیروزی از آن افراد با ایمان است (آل عمران: ۱۳۹) نزد خدا پاداش نیکو دارند (کهف: ۸۸) در سایه رحمت خدا قرار دارند (نور: ۶۲) ایمان موجب آرامش دل‌هایشان است (رعد: ۲۸) همیشه توکلشان بر خداست (تغابن: ۱۳) در انجام دادن کار نیک بر یکدیگر سبقت می‌گیرند (مؤمنون: ۶۱) به عهد و پیمان خود وفا دارند (مائده: ۱) چشم و دامن خود را حفظ می‌کنند (نور: ۳۱) با مال و جان‌شان در راه خدا تلاش می‌کنند (حجرات: ۱۵) خدا را سرپرست و یاور خود می‌دانند (بقره: ۲۵۷) نه بیمی در انتظار آنهاست و نه اندوهگین می‌شوند (بقره: ۲۷۷) به ذکر خدا و نماز توسل می‌جویند (بقره: ۱۵۴) از هر چه روزی آنهاست انفاق می‌کنند (انفال: ۴) بهشت جایگاه افراد با ایمان است. (مریم: ۶۰)

### ۲.۳. نتایج تربیتی ایمان

متناسب با مفهومی که از تربیت در بخش نخست ارائه شده است، می‌توانیم نتایج تربیتی زیر را، از چگونگی تأثیر ایمان بر انسان استنباط کنیم:

«احساس آرامش» از نخستین نتایج برخوردار از ایمان است (رعد: ۲۸) زیرا افراد با ایمان در کارهایی که انجام می‌دهند همواره به خداوند نظر دارند، احساس می‌کنند خدا همیشه با آن‌ها است و به آن‌ها کمک می‌کند و دیگر هیچ عاملی موجب ترس و اضطراب آن‌ها نمی‌شود و با امنیت روحی روانی که دارند به یکی از نخستین نیازهای اساسی دست پیدا

می‌کنند. انسان با ایمان؛ با آرامش روحی که دارد، ناراحتی و مشکلات را از سر راه برمی‌دارد، خداوند را دوست و یاور خود می‌داند که او را از تاریکی به روشنایی می‌برد، «اللَّهُ وَلِي الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (بقره: ۲۵۷)، ناآرامی او را تسکین می‌دهد و اطمینان دارد که حکیمی عادل و رؤوف او را تنها نمی‌گذارد بنابراین در آرامش بسر خواهد برد. «الَّذِينَ آمَنُوا... أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (عد: ۲۸) تشبیه ایمان به نور پر محتوا و آموزنده است مانند زمانی که به موسی خطاب شد بخاطر ایمانی که به ما داری، نترس (نمل: ۱۰) در این جا است که انسان بدون هیچ شک و تردیدی، این ندا را از سوی خداوند می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۱۵، ص ۴۰۸) و با آرامش، دستور الهی را اجرا می‌کند. «امنیت و آرامش واقعی در سایه ایمان و عمل صالح و پیوند با خدا و مردم است. «لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (قرانتی، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۴۴۷). شهید مطهری (۱۳۸۲) در این باره می‌فرماید: «ایمان» مذهبی، موجب آرامش خاطر است انسان از فکر یک آینده شوم و مقرون به محرومیت، لرزه بر اندامش می‌افتد، سخت دچار دلهره و اضطراب می‌گردد. ایمان مذهبی دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد [ زیرا به خداوند اطمینان دارد]. «(ص: ۴۲)

از دیگر آثار تربیتی ایمان به خدا، انجام «کارهای نیک»، «تخلیق به مکارم اخلاق» و «اجتناب از رذایل اخلاقی» است، اگر به خدا ایمان داشته باشیم، او را مالک، آفریدگار، پروردگار، حکیم، رحیم، عادل، بزرگ، عزیز، عالم و... نیز خواهیم دانست، مگر می‌شود خداوند را عالم دانست و او را بزرگ ندانست، مگر می‌شود خدای آفریدگار، حکیم نباشد و رحیم بدون عدل باشد، در این حالت شخص با ایمان علاقه به همنشینی با معبود خود دارد و با میل و رغبت و در کمال آزادی در پی «انجام فرایض الهی» و به کمال رساندن خود خواهد بود.

از طرف دیگر ایمان به خدا، موجب می‌شود انسان، نظام هستی و آفرینش را، با سامان و نظام مند بدانند، نگرانی از انسان دور می‌شود و از عواملی چون حرص، ریا و فریب کاری دوری می‌گزیند و با خاطری آسوده و اطمینان قلبی تعالیم الهی را می‌پذیرد و با پیروی از فرامین الهی، عزت نفس، پرهیزکاری، راستی و فداکاری در او ریشه می‌گیرد و بدین وسیله در مسیر تربیت الهی یعنی رشد و پرورش ارزش‌های اخلاقی گام بر می‌دارد.

ایمان به خدا، «اعتماد بنفس» آدمی را بالا می‌برد، وقتی خداوند را بزرگ و قدرتمند می‌داند، «لا قوه الا بالله» و او را شکست ناپذیر می‌داند، ﴿وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيمًا﴾ (احزاب: ۲۵) انسان به واسطه پیوند با چنین منبع قدرتی، خود را صاحب قدرت و بزرگ می‌یابد و اعتماد بنفس او افزوده شده و احساس آرامش به او دست می‌دهد.

از دیگر آثار تربیتی ایمان به خدا، تقویت روحیه «توکل» است، هنگامی که شخص با ایمان خداوند را دوست و یاور خود می‌داند می‌تواند بر او توکل کند، ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (طلاق: ۳) (و هر کس بر خدا توکل کند، خدا او را کافی است) و در پرتو اعتماد به خدای جهان آفرین، تکیه‌گاه محکمی خواهد داشت که گسستی در آن نیست.

نتیجه دیگری که می‌توانیم استنباط کنیم، ایمان به خدا باعث، «محبت» و دوستی نسبت به مردم و دیگر آفریده‌ها است. در قرآن کریم آمده است: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ (مریم: ۹۶)؛ کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، به زودی خدای رحمان برای آنان محبتی در دل‌ها قرار می‌دهد. در جامعه‌ای که افراد آن به خداوند ایمان دارند و همدلی و مهربانی بین آنان مشاهده می‌شود، آموزش‌های تربیتی مربیان به راحتی بر متریبان تأثیر خواهد گذارد، زیرا کسی که به خدا ایمان دارد محبت خود را از دیگر مخلوقات خدا دریغ نخواهد کرد، به حیوانات و گیاهان با چشم محبت خواهد نگرست، دیگر شاخه درختی را بیهوده نخواهد شکست و حیوانات از آزار و اذیت او درمان خواهند ماند.

#### ۴. عمل صالح (نیکوکاری)

از موارد دیگری که با توجه به آیات قرآن در آرامش روحی روانی افراد تأثیر دارد انجام عمل صالح یا نیکوکاری است. در قرآن به کرات به مومنینی که عمل شایسته و صالح انجام می‌دهند بشارت داده شده و به آرامش بعد از آن اشاره شده است: ﴿بَلَى... وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۱۱۲)؛ آری... کسی که نیکوکار باشد نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند. ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ... وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ



الْجَنَّةَ (نساء: ۱۲۴)؛ آنانی که عمل صالح انجام می‌دهند مومنانند و آنان وارد بهشت می‌شوند. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً (نحل: ۹۷)؛ و هر مرد و زنی که عمل صالح انجام دهد و مؤمن نیز باشد او را به زندگی پاک‌ی حیات می‌بخشیم.»

در فرهنگنامه قرآن (۱۳۸۹، ص ۹۱۵) عَمِلَ به معنی کردار، کارکرد و کار و «صالح»، به معنی نیک و شایسته، کار نیکو و کارهای خوب آمده است. در قاموس قرآن (۱۳۶۷، ص ۱۴۲) درباره صالح چنین آمده است: صالح به معنی شایسته، آنچه یا کسی که شایسته و خوب است و در آن فساد نیست، هر کاری که در آن حرام نباشد و مطابق عدل و انصاف باشد و صلاح را نیز دارا باشد. در تفسیر واژه «احسان» در تفسیر المیزان چنین آمده است: «منظور از احسان یعنی احسان کنند به عمل کردن برطبق احکامی که نازل شده، یکی انجام دادن عمل است به وجه حسن و نیکویش و دوم کارهای پسندیده است که عاید غیر هم بشود.» (طباطبایی، ۱۳۸۷، ج ۶، ص ۱۸۸) و یا در مجمع‌البیان (۱۳۷۸) چنین آمده است: «منظور از احسان، نیکی در مورد خود، تزکیه نفس، خودسازی، آراستگی خویشتن به ارزش‌های انسانی و اخلاقی و نیکی به دیگران است.» (ص ۶۱)

به چه کارهایی عمل صالح می‌گویند؟ با مراجعه به آیات قرآن می‌توان کارهایی را که عمل صالح بر آنها دلالت می‌کند بدست آورد و متناسب با آن‌ها نتایج تربیتی استنباط کرد: ۱. «وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ (اعراف: ۱۴۲)؛ و اصلاح کن و از راه تبه‌کاران پیروی مکن.»

با توجه به آیه بالا اصلاح در مقابل فساد قرار گرفته است و با آگاهی از فساد تبه‌کاران و دوری از آن، می‌توان اعمال صالح را شناخت.

۲. «وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا... (اعراف: ۴۲)؛ و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند. هیچ‌کس را جز به قدر توانش تکلیف نمی‌کنیم...» از این آیه چنین استنباط می‌شود که اعمال صالح، اعمالی هستند که از جانب خداوند برای انسان تکلیف شده و به اندازه توانایی هرکس از او خواسته می‌شود.

۳. «... وَهُمْ يَصْطَرِحُونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ أَوْ لَمْ نَعْمَلْكُمْ

مَا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ... (فاطر: ۳۷)؛ ... پروردگارا ما را از دوزخ خارج کن تا اعمال صالح انجام دهیم... به ایشان خطاب می‌رسد... آیا برای شما هشداردهنده نیامد؟ از این آیه استنباط می‌شود که فرمان و دستورات خدا توسط پیامبر برای هدایت بشر آورده شده و آنها جزو اعمال صالح به حساب می‌آیند.

۴. «لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ... ثُمَّ اتَّقَوْا... أَحْسِنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (مائده: ۹۳)؛ به کسانی که ایمان آورده و عمل‌های شایسته کرده‌اند و... تقوا ورزیده و کار نیک کنند و خداوند نیکان و نیکی‌کنندگان را دوست دارد.»

در آیات متعدد قرآن کریم «حسن» در معنای بسیار نزدیک با عمل صالح به کار رفته است مانند: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا (کهف: ۳۰)» با توجه به آیات ذکر شده، در این پژوهش عمل صالح و کار نیک در کنار یکدیگر قرار گرفته و منظور از آن مجموعه اعمالی است که توسط پیامبر خدا ﷺ و از طریق تعالیم دینی توصیه شده است.

#### ۱.۴. چند نمونه دیگر از اعمال نیک در قرآن

با مراجعه به آیات قرآن کریم چند نمونه از احسان و عمل صالح را چنین می‌توان بیان نمود: نیکی به پدر و مادر (بقره: ۸۳)، نیکی به یتیمان، بینوایان، همسایه نزدیک، همسایه بیگانه، همنشین، در راه مانده، بردگان (نساء: ۳۶)، نماز خواندن و پرداخت زکات. (بقره: ۲۷۷ و ۸۳)، خوش‌زبانی با مردم (بقره: ۸۳)، پرستش خدا (نساء: ۱۷۲)، رعایت عدالت (مائده: ۸)، تقوا (مائده: ۸ و نحل: ۱۲۸)، ایمان (طه: ۷۵ و احزاب: ۲۹)، صبر (یوسف: ۹۰ و هود: ۱۱۵)، انفاق (آل عمران: ۱۳۶)، فرونشاندن خشم (آل عمران: ۱۳۴)، بخشیدن مردم (آل عمران: ۱۳۴)، درخواست از خدا با بیم و امید (اعراف: ۵۶)، جهاد (عنکبوت: ۶۹) صدقه (توبه: ۱۰۴)، توبه (توبه: ۱۰۴ و ۱۱۲)، صداقت (توبه: ۱۱۹)، ایمان به آخرت (لقمان: ۴) احکام دین (مائده: ۹۳) زندگی پیامبران مانند نوح: ابراهیم، موسی، هارون، الیاس، یوسف و موسی (صافات: ۸۰، ۷۳ و ۷۴).

## ۲، ۴. نتایج تربیتی اعمال نیک

از آیات قرآن چنین استنباط می‌شود که انجام عمل صالح و شایسته منجر به «دوری از گناه» و کاهش حزن و اندوه در انسان و باعث «نشاط درونی» و در نتیجه آرامش که زیر بنای برنامه‌های تربیتی است، خواهد شد ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ... أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (اعراف: ۴۲)؛ و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند... آنان همدم بهشتند [که] در آن جاودانند. ﴿مصادیق فراوانی که برای عمل صالح و نیکوکاری ذکر شده باعث می‌گردد انسان مؤمن با انجام فرایض دینی احساس نزدیکی به خدا و دوستی با او بکند. ﴿وَهُوَ وَلِيُّهُمْ مِمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (انعام: ۱۲۷)؛ خدا ولی و یاور آنهاست به خاطر اعمال نیکی که انجام می‌دادند. ترس به آرامش تبدیل می‌شود. ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ... وَلَيَبْدَلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ (نور: ۵۵) و پاداش خود را از خدا خواهند گرفت. ﴿... أُولَٰئِكَ هُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ (سبا: ۳) و آرامش بیشتر در انتظار آنان است. ﴿... وَ عَمِلَ صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ... وَهُمْ فِي الْعُزْفَاتِ آمِنُونَ﴾ (سبا: ۳۷)

ایمان و عمل صالح ارزشمند است. عمل صالح باعث جذب افراد به سوی فرد خیرخواه می‌شود، او را دوست خواهند داشت در این حالت فرد خیرخواه خود را تنها احساس نخواهد کرد، نگرانی و «اضطراب» از او دور می‌شود و می‌کوشد عمل شایسته خود را بیشتر انجام دهد و بدین وسیله به تربیت خویش کمک می‌کند. ﴿فَاسْتَبِقُوا الْحَيْرَاتِ﴾ (مائده: ۴۸)؛ «در نیکی‌ها و اعمال خیر بر یکدیگر سبقت جویید.» همان‌گونه پیامبر خدا ﷺ بخاطر ابراز محبت خود ب دیگران توانست افراد زیادی را جذب کند «به سبب رحمت الهی در برابر مومنان نرم و مهربان شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو پراکنده می‌شدند.» (آل عمران: ۱۵۹) احسان و نیکوکاری می‌تواند نیاز نیازمندان جامعه را مرتفع کند و به «کاهش معضلات اجتماعی» و فقر منجر شود و این که انسان خود را در این امر سهیم می‌داند باعث «اعتماد بنفس» و آرامش روح و روان خواهد شد و چه خوشحالی از این بالاتر که خداوند او را دوست خواهد داشت ﴿وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ و به او پاداش خواهد داد ﴿فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ از هر نوع دلهره مصون خواهد ماند وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۱۱۲)

از دیگر آثار تربیتی عمل صالح، تقویت روحیه وحدت، همبستگی و همدلی میان اعضاء جامعه است زیرا هنگامی که بر اساس مبانی ایمانی اعتقادی افراد به یکدیگر محبت کرده و حواشی یکدیگر را برطرف می نمایند و خود را در غم و شادی یکدیگر شریک می دانند، روابط عاطفی اجتماعی، اعتماد و اطمینان در سطح جامعه در بالاترین سطح خود خواهد بود. زمانی که به دیگران کمک می کنیم احساس مفید بودن خواهیم داشت و این کمک باعث می شود که احساس همبستگی و ارتباط با دیگران تقویت شود و همه این ها به آرامش درونی ما منجر خواهد شد، به عبارت دیگر لذت و نشاطی که از احسان و خدمت بدیگران به انسان دست می دهد در عمق روح و جان آدمی تاثیر می گذارد و موجب از بین رفتن اضطراب و دلهره می شود.

تشویق نیکوکاران یک اصل تربیتی دیگر است که بدنبال عمل صالح در قرآن بارها آمده است. (قرآنتی، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۴۴۷) «لَم أَجْرِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ (بقره: ۲۲۷)» «وَمَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مَثَلٍهَا (انعام: ۱۶۰)؛ هر کس کار نیکویی انجام دهد، پس ده برابر آن (به عنوان پاداش) برای اوست ...» «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (مائده: ۱۳)؛ قطعاً خداوند نیکوکاران را دوست می دارد.» مربیان و اولیاء مدرسه با تدارک اردوهای کمک رسانی، متربیان را به نیکوکاری تشویق کنند، این عمل به کاهش تضادهای فرهنگی، تقویت همکاری، همبستگی، محبت و دوستی، شکرگزاری، شادمانی، کاهش استرس و در نتیجه صلح و آرامش منجر خواهد شد.

## ۵. دعا

ریشه اصلی «دعا» دَعَوَ است. در لغت به معنای میل دادن چیزی و متوجه کردن چیزی به طرف خدا با صدا و کلام. معنی آن طلب کردن و خواستن چیزی است. (خرمشاهی، ۱۳۷۷، ص ۱۰۵۴) در قرآن درباره اهمیت دعا بسیار سفارش شده است. «وَأَذْكُرُ رَبِّكَ كَثِيرًا» (آل عمران: ۴۱) و «يَا أَدْعُونِي أَجْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر: ۶۶) در قرآن راز و نیاز نکردن با خدا مذمت شده است. «قُلْ مَا يَعْجَبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا» (فرقان: ۷۷) در جای دیگر در قرآن که نشانه عطف و عطوفت خداوند به بندگانش خود است درباره دعا می فرماید:

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي» (بقره: ۱۸۶)؛ ... دعای دعاکننده را وقتی مرا بخواند اجابت می‌کنم پس به فرمان من گردن نهند و به من ایمان آورند. در دعاکردن از خدا یاری خواسته می‌شود و فردی که از خداوند کمک می‌خواهد تکیه‌گاه پرقدرتی دارد که موجب تقویت روحی و روانی او می‌شود و افراد محروم از دعا هنگام مواجهه با مشکلات خود را تنها می‌بینند.

دعا یکی از وسایل ارتباط با خداست با دعا ارتباط با خالق هستی نزدیک‌تر شده و انسان می‌تواند نیازها و گرفتاری خود را با او درمیان بگذارد او در خلوت همه خلوت‌نشینان حضور دارد «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ (حدید: ۴)؛ او با شماست هر کجا که باشید.» در دعا انسان خود را بی‌پناه احساس نمی‌کند، می‌داند که پروردگار صدایش را می‌شنود او را می‌بیند هراسی از غیر خدا به دل راه نمی‌دهد، امیدوار و آرام است دلش نورانی و به یاد خدا آرام و مطمئن است. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) در انسان این گرایش وجود دارد که در مواجهه با سختی‌ها به قدرتی ماوراءطبیعت پناه می‌برد «فَإِذَا رَكبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَاؤُ اللَّهِ مُخْلِصِينَ» (عنکبوت: ۶۵)؛ چون به کشتی سوار شوند (و در خطر غرق قرار گیرند) خدا را می‌خوانند.»

## ۵، ۱. نتایج تربیتی دعا

با توجه به مطالبی که در ابتدا آورده شد، می‌توانیم چند نکته تربیتی استنباط و تحلیل کنیم: دعا و برقراری ارتباط با معبود به شکل‌های متفاوت در تربیت انسان نقش دارد، اگر کسی خود را در محضر خدا بداند و نسبت به او «معرفت» پیدا کند (حوزه شناختی) هرگز دست به گناه و آلودگی نخواهد زد و بدین وسیله قدمی در مسیر تربیت خود برمی‌دارد «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» (حدید: ۴)؛ او با شماست هر کجا که باشید و خدا به عمل‌های شما آگاه است. انسان اگر با تمام وجود دعا کند در صورتی که خداوند مصلحت بداند دعای او را مستجاب خواهد کرد و این نکته «مصلحت‌اندیشی» را خواهد آموخت چنان که خداوند متعال درباره داستان حضرت ایوب علیه السلام می‌فرماید: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ» (انبیاء: ۸۲)؛ و ایوب وقتی که پروردگار خود را خواند

که مرا رنجی رسیده است و تو بخشنده ترین بخشندگان، او را اجابت کردیم.» کسی که با خلوص نیت رو به سوی خدا می آورد و با او درد دل می کند و ضعف و ناتوانی خود را ابراز می کند، «غرور و خودخواهی» را از خویش دور می سازد و این همان حرکت در مسیر تربیتی است. از ویژگی های انسان که در قرآن کریم به آن اشاره شده است «ضعف» انسان است ﴿خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ (نساء: ۲۸) احساس تنهایی و ناامیدی در مقابل مشکلات به انسان دست می دهد و راه حل آن می تواند دعا و انس با خدا باشد در این حالت انسان امیدوار خواهد بود ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (احزاب: ۴۱) زیرا می داند کسی هست که صدای او را می شنود و «دعای دعاکننده را وقتی مرا بخواند اجابت می کنم (بقره: ۱۸۶)» و یاد خدا «آرامش بخش» خواهد بود. ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸) «اگر بدانیم خداوند ما را یاد می کند و ما در محضر او هستیم دلهایمان آرامش می یابد چنان که حضرت نوح عليه السلام بواسطه کلام الهی ﴿اصْنَعِ الْفُلْكَ يَا عَيْنِنَا﴾ (هود: ۳۷) آرام گرفت. (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۲۳۰)

اگر یکی از هدف های تربیت را «بیداری فطرت خداجوی انسان و نزدیکی به خدا» بدانیم، دعا بهترین وسیله برای تقرب به خداست. انسان فطرتاً تمایل دارد، دوست خدا باشد، با او راز و نیاز کند بنابراین سعی خواهد کرد در جنبه های گوناگون علمی اخلاقی رشد کند تا شایستگی همنشینی با معبود را داشته باشد. از طرف دیگر «از آن جایی که خدا با روح انسان عجین شده، حوادث تلخ و شیرین عامل بیداری وجدان و فطرت خداجوی انسان است مس الانسان الضر دعانا.» (قرائتی، ۱۳۸۰، ج ۵، ص ۱۸۹)

دعا و دعای دسته جمعی به «روحیه اجتماعی» که یکی از ابعاد تربیت است کمک خواهد کرد. در دعا چه به صورت فردی و جمعی این احساس به ما دست خواهد داد که تنها نیستیم، شریک غم پیدا کرده ایم و می توانیم نیاز خود را به موجودی بی نیاز و قدرتمند ابراز کنیم. وقتی برای دیگران دعا می کنیم امکان ندارد بعد از آن به آن ها آزار برسانیم بلکه خیرخواه آنان خواهیم بود، وقتی از خدا می خواهیم از خطاهایمان درگذرد می آموزیم که خطای دیگران را نیز عفو کنیم در این حالت احساس امنیت و آرامش خواهیم داشت.

از دیگر هدف های تربیت، «خودشناسی» است و دعا وسیله آن است زیرا دعا موجب

آشنایی انسان با خودش خواهد شد، به کمبودها و عیب و نقص خود آگاه می‌شود و در پی اصلاح رفتار خواهد بود و بدین وسیله، احساس طمأنینه خاطر و آرامش خواهد کرد. همچنین دعا، «توکل» انسان را افزایش می‌دهد زیرا به قدرتی اعتماد کرده است که همیشه همراه اوست. بنابراین سعی خواهد کرد افکار و اعمال خود را پیرایش کند و در مسیر تربیت حرکت نماید. تأثیر آرام بخش دعا بر «جسم و روان»، ثابت شده است تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که بعد از جراحی قلب در افسردگی بسر می‌بردند دعا موجب شده است که با بیماری خود بهتر کنار بیایند و خوش بین و امیدوار باشند. (آی، پترسون، ۲۰۱۰) و ایمان به دعا با احساس رضایت از زندگی در بیشتر اوقات در ارتباط است. (کراز، ۲۰۱۳) و شرکت در مراسم دعای گروهی یا انفرادی به بهبود عملکرد قلبی عروقی زنان منجر شده است. (ریکلی لین، ۲۰۱۹)

از پیامدهای دیگر دعا کردن ایجاد محبت بین انسان و خدا است. «دعا کننده آن چنان مورد محبت پروردگار قرار دارد که در آیه ﴿إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي...﴾ (بقره: ۱۸۶) هفت مرتبه خداوند تعبیر خود را برای لطف به او بکار برده است. اگر بندگان خودم درباره خودم پرسیدند به آنان بگو خودم به آنان نزدیک هستم و هرگاه خودم را بخوانند خودم دعاهای آنان را مستجاب می‌کنم پس به خودم ایمان بیاورند و دعوت خودم را اجابت کنند.» (قرائتی، ۱۳۸۴ ج ۱، ص ۲۹۰)

در برنامه‌های تربیتی متربیه می‌توان انواع دعا را به خصوص در صبحگاه مدرسه قرار داد مانند دعا بر درمان بیماری (انبیاء: ۸۳ و ص: ۴۱) و رفع اندوه (صافات: ۷۶ و قلم: ۴۸)، دعا برای رزق (بقره: ۱۲۶)، دعا برای علم (طه: ۱۱۴)، دعا برای فرزندان (اعراف: ۱۸۹ و هود: ۴۵ و صافات: ۱۰۰)، دعا برای والدین (ابراهیم: ۴۱ و نوح: ۲۸) و دعا برای مومنان (توبه: ۱۰۳ و شوری: ۲۶) (حشر: ۱۰)، چگونگی دعا کردن (اسرا: ۸، ۲۴ و مومنون: ۲۸، ۲۹، ۱۱۸) (زمر: ۴۶ و طه: ۱۱۴)

## ۶. توکل

یکی از عواملی که تأثیر زیادی بر سلامت روانی و آرامش انسان دارد، توکل است. توکل از ریشه وکل یعنی به کسی اعتماد گردد و به عنوان نایب از طرف خود قرار داده شود (راغب

اصفهان، ۱۳۸۸، ص ۴۸۳) در فرهنگ معین (۱۳۸۸) توکل این گونه معنی شده است: کار باز گذاشتن، بدیگری اعتماد کردن، کار بخدا حواله دادن، به امید خدا بودن (ص ۱۱۷) قرآن کریم بارها انسان را به توکل به خدا و اطمینان خاطر بعد از آن فراخوانده است «... وَ مَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ (طلاق: ۳)؛ هر کس به خدا توکل کند خدا او را کافی است.» و یا در جای دیگر توکل را نشانه ایمان و ایمان را مایه آرامش خاطر می داند «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ... وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (انفال: ۲)؛ مؤمنان تنها کسانی هستند که... بر پروردگارشان توکل می کنند.» و یا در سوره آل عمران چنین آمده است: «الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنعَمُوا بِالرِّسَالَةِ... فَذَرَاهُمْ إِنَّمَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ فَانْقَلِبُوا بِنِعْمَةِ مَنَ اللَّهُ وَفَضْلِ لَمْ يَمَسُّهُمْ سُوءٌ (آل عمران: ۱۷۲-۱۷۴)؛ کسانی که خدا و فرستاده او را اجابت نمودند... بر ایمان آنان افزود و گفتند خدا ما را کافی است و او خوب و کیلی است پس با نعمتی از جانب خداوند و فضلی بازگشتند در حالی که هیچ آسیبی به آنها نرسید» و یا چندین دفعه در قرآن آمده است: «تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ (نساء: ۸۱ و انفال: ۶۱ و نمل: ۷۹ و احزاب: ۴۷، ۳)؛ بر خدا توکل کن»

علامه طباطبایی (۱۳۸۷) در تفسیر المیزان و درباره توکل ذیل آیه ۱۷۲ آل عمران چنین می فرماید: «دست یافتن به هدف، احتیاج به اسباب طبیعی و روحی دارد و اگر با وجود فراهم بودن اسباب طبیعی به هدف نرسد» «اسباب روحی و معنوی تمام نبوده... مثلاً یا می ترسیده یا اندوه و غم مانعش شده... و یا سوءظن داشته...» «و اگر همین انسان در آن امر به خدا توکل کند در حقیقت به سببی متصل شده که شک ناپذیر است...» «و دیگر هیچ اسباب ناسازگار روحی بر اراده او غالب نمی آید.» (ج ۴، ص ۱۰۱)

## ۱.۶. آثار توکل

نمونه‌ای از آثار توکل در قرآن را می توان این گونه نام برد: هر کس به خداوند توکل کند مورد لطف قرار می گیرد (هود: ۱۲۳) موجب آرامش می شود (آل عمران: ۱۷۲، ۱۷۳) می تواند مشکلات را پشت سر بگذارد (یونس: ۸۴ و توبه: ۱۲۹) خدا او را دوست دارد (آل عمران: ۱۵۹) خدا افراد متوکل را تأمین می کند (طلاق: ۳) موجب ایستادگی در برابر دشمنان می شود (اعراف: ۸۹) بهره مندی



از رضایت خدا (آل عمران: ۱۷۳، ۱۷۴) صبر در برابر ظلم (ابراهیم: ۱۲) شهامت و شجاعت در برابر دشمن (یونس: ۷۱) تقویت روحیه در شرایط دشوار (آل عمران: ۱۲۲) و استقامت در برابر سختیها (آل عمران: ۱۲۱، ۱۲۲).

## ۶، ۲. نتایج تربیتی توکل

یکی از احتیاجات اساسی انسان برای رشد و به کمال رسیدن، احساس «امنیت» است در این حالت شخص با آرامش خیال در مسیر برنامه‌های تربیتی حرکت خواهد کرد و نقش توکل در این میان بخوبی خود را نشان می‌دهد. خداوند در قرآن کریم فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)؛ خدا افراد متوکل را دوست دارد» و «وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ (هود: ۱۲۳)؛ و بر خدا توکل نما و پروردگار تو، از آن چه انجام می‌دهید غافل نیست» در این حالت شخص متوکل می‌داند که خدا همراه اوست و او را تنها نخواهد گذاشت و با داشتن تکیه‌گاه محکم، دیگر به غیر خدا تکیه‌ای نخواهد داشت، گناه را ترک می‌کند در نتیجه از لغزش و اشتباه مصون خواهد ماند. همچنین وقتی خدا فرد متوکل را دوست دارد و به او محبت می‌کند، شخص متوکل نیز این دوستی و «محبت» را به دیگران ابراز خواهد داشت در این حالت، احساس آرامش به وی دست می‌دهد.

از دیگر پیامدهای تربیتی توکل، «تلاش و کوشش» است، منظور از توکل این نیست که انسان دست از تلاش بردارد و گوشه نشینی اختیار کند بلکه مفهوم آن این است که با سعی و کوشش، وحشت و ترسی از انجام کار نداشته باشد، به پشتیبانی و قدرت بی پایان پروردگار اتکا کند و باور داشته باشد که خدا همه جا با اوست «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ (حدید: ۴)» او دارای قدرت و قابل اعتماد است و با این نگرش با جدیت بیشتر به کار و تلاش پردازد و بداند که وکیل او به صلاح او عمل می‌کند. «اسْتَجَابُوا... حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» انسان احساس می‌کند خودش مستقلاً نمی‌تواند امور خود را اداره کند... بلکه باید در همه امورش به وکیلی ملتجی شود که اصلاح امورش به دست اوست... آن وکیل همان خدای قاهری است که هیچ چیز بر او قاهر نیست.» (طباطبائی، ۱۳۸۷، ج ۱۱، ص ۲۹۶)

پیامد تربیتی دیگر توکل، «دوری از ضعف و ناامیدی» و پیدا کردن شجاعت است. شخص متوکل با تکیه بر قدرت الهی، قدرت غلبه بر مشکلات را پیدا می‌کند و با اعتماد بنفس بیشتری که در خود می‌یابد می‌تواند در مقابل مشکلات مقاومت کرده و بر آن‌ها چیره شود ﴿وَلَا تُطِعِ الْكَافِرِينَ... وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾ (احزاب: ۴۸)؛ از کافران فرمان مبر... و بر خدا اعتماد کن، همین بس که خدا نگهبان توست» و ﴿وَإِذْ قَالَ نُوحٌ رَبِّهِمْ إِنِّي لَأَقُولُ لِقَوْمِي يَا قَوْمِ... تَوَكَّلْتُ...﴾ (یونس: ۷۱)؛ و خبر نوح را بر آنان بخوان، آنگاه که به قوم خود گفت:... بدانید که من بر خدا توکل کرده‌ام...»

صفت برجسته «صبر» نتیجه تربیتی دیگر توکل، است. صبر عامل استقامت در برابر مشکلات است، اگر نتوان در برابر موانع زندگی استقامت و صبر داشت، ناامیدی و اضطراب نتیجه آن است و چه بسا مترتی از ادامه مسیر منصرف شود، قرآن کریم می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (عنکبوت: ۵۹)؛ همان‌ها که در برابر مشکلات صبر کردند و بر پروردگارشان توکل نمودند. همچنین در کنار صبر، داشتن توکل و روحیه قوی در شرایط دشوار می‌تواند در عبور از بحران و رسیدن به آرامش به انسان کمک کند، در قرآن آمده است: ﴿فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ... إِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا... وَلِتُزَكِّمَنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا التَّصَرُّفُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ﴾ (آل عمران: ۱۲۶-۱۲۷)؛ مومنان تنها باید بر خدا توکل کنند... اگر صبر کنید و پرهیزکاری نمایید... دل‌های شما بدان آرامش یابد، و پیروزی جز از جانب خداوند توانای حکیم نیست.

از رابطه بین توکل با ایمان پیامدهای تربیتی دیگری نیز می‌توان استنباط کرد: مگر می‌شود به خدا ایمان داشت و بر او توکل نکرد، ایمان موجب امنیّت، آرامش و مصونیت انسان از آلودگی است. شخص با ایمان با اطمینان به معبود خود توکل خواهد نمود ﴿الَّذِينَ قَالُوا لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ (آل عمران: ۱۷۳)؛ همان کسانی که مردم به ایشان گفتند: مردمان برای جنگ با شما گرد آمده‌اند، پس از آن بترسید، ولی این سخن بر ایمانشان افزود و گفتند: خدا ما را بس است و نیکو حمایت‌گری است.» تحقیقات نشان می‌دهد که افراد متوکل نسبت به آینده

امیدوارند، صبر و تحمل بیشتری از خود نشان می‌دهند و آرامش بیشتری دارند (غباری بناب، ۱۳۸۰) کسانی که توکل بیشتری دارند میزان افسردگی در آنان پایین است (علی بخشی، ۱۳۹۰) و از عزت نفس بالاتری برخوردارند (بخشایش، ۱۳۹۰).

## ۷. نتیجه گیری

آرامش و امنیت خاطر برای کسانی که ایمان دارند، عمل صالح انجام می‌دهند و با دعا و توکل با خدای خود ارتباط برقرار می‌کنند امری قابل تحقق و دست یافتنی است. افراد مؤمن همیشه در عبادت و کارهایی که انجام می‌دهند خدا را در نظر دارند و برای رضایت او از دستورات و فرامین الهی پیروی می‌کنند، به وعده‌های الهی امیدوارند و به این نکته اطمینان دارند که خدا آنها را هدایت می‌کند، همیشه با آنهاست و در گرفتاری‌ها به آنها کمک می‌کند، بنابراین حزن و اندوهی ندارند و خود را شایسته پاداش الهی دانسته و آرامش خاطر دارند. این نکته در پژوهش تجربی (کیانی، ۲۰۱۱) و (ای، ۲۰۰۶) آمده است.

نیکوکاری یا عمل صالح، پیروی از دستورات الهی است و کسی که خدا را خالق و صاحب قدرت بداند فرامین او را که در کتاب خدا و توسط رسول او آورده شده با گوش جان پذیرا خواهد بود. ایمان و عمل صالح رابطه متقابل دارند دو کفه ترازو هستند، می‌توان با درخت ایمان، میوه صالح پرورش داد احسان و نیکوکاری موجب بهره‌مندی از رحمت خدا، جاودان بودن و دوستی با خداست. زندگی محمد ﷺ، نوح، ابراهیم، موسی و ... همه نمونه عمل صالح است و شناخت آنها موجب شناخت عمل صالح و انجام آنها همان ادای تکلیف و نشاط بعد از آن را به همراه خواهد داشت. این موضوع در پژوهش (الکساندر، ۲۰۰۶) نیز آمده است.

دعا و نیایش یکی از راه‌های مؤثر درمان نگرانی است زیرا انسان با ایمان می‌داند که خدا هیچ‌گاه او را تنها نمی‌گذارد خودش فرموده مرا بخوانید تا اجابت کنم بنابراین همیشه و در همه حال به یاد اوست و با او راز و نیاز می‌کند در این صورت در دل احساس آرام بودن می‌کند. همچنین انسان هنگامی که بداند تکیه‌گاه قدرتمندی دارد که فنا نمی‌پذیرد و همه چیز از اوست پس چرا به او تکیه نکند و او را وکیل خود قرار ندهد زیرا خدا بهترین راه و مسیر را برای

انسان در نظر می‌گیرد که موجب امنیت خاطر و آرامش خواهد بود. پژوهش‌های تجربی تأثیر دعا و توکل بر آرامش بخشی و رضایت از زندگی را نشان داده است (کراز، ۲۰۱۳) و (غباری بناب، ۱۳۸۰).

ایمان، عمل صالح، دعا و توکل بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. اگر ایمان در اعماق جان انسان نفوذ کند، نور آن در اعمال صالح، دعا و توکل درخشیدن خواهد گرفت و بلعکس. در قرآن کریم به عمل صالح بعد از ایمان و به همراهی ایمان، توکل، صبر و آرامش اشاره شده است. «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ خُسْرٌ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ» (عصر: ۳۲) بر مریبان و برنامه ریزان تربیتی است که به تقویت بنیان‌های اعتقادی مریبان همت گمارند و در این مسیر روش و برنامه مناسب را تدوین کنند. به نقش تربیتی ایمان، نیکوکاری، دعا و توکل توجه داشته باشند و آنها را در رفتار و عمل خود مدنظر قرار دهند.

## فهرست منابع

- قرآن کریم، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی (۱۳۸۰)، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
۱. ابهری، مجید (۱۳۹۰)، «اعتماد به نفس و آرامش روحی و روانی ناشی از اطاعت از دستورات دینی». [www.farsnews.com](http://www.farsnews.com)
  ۲. انصاری، مریم و میرشاه جعفری، ابراهیم (۱۳۸۹ش)، «تأملی بر ساز و کار ایمان در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روانی انسان»، *دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۶.
  ۳. باقری، خسرو (۱۳۸۷ش)، *درآمدی بر فلسفه تعلیم و تربیت* در ج ۱، ج ۱، تهران: علمی فرهنگی.
  ۴. بخشایش، علیرضا (۱۳۹۰ش) «بررسی رابطه توکل به خدا، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان»، *روان‌شناسی و دین*، سال چهارم، ش ۲، ص ۹۸-۷۹.
  ۵. خرماشاهی، بهاء‌الدین (۱۳۷۷ش)، *دانشنامه قرآن*، ج ۱، تهران: انتشارات دوستان.
  ۶. راغب اصفهانی، حسن بن علی (۱۳۸۸ش)، *مفردات*، ترجمه مصطفی رحیمی‌نیا، تهران: نشر سبحان.
  ۷. شببانی، محمد (۱۳۹۱ش)، «سلامت روانی در قرآن و روایات اهل بیت»، *مجله سفیر*، ش ۱۸، ص ۲۰۳-۲۲۳.
  ۸. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۷ش)، *تفسیرالمیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، ج ۲، ۴، ۶، ۱۱، قم: انتشارات اسلامی.
  ۹. طبرسی، ابو علی (۱۳۷۸ش)، *مجمع‌البیان*، ج ۴، تهران: انتشارات فراهانی.
  ۱۰. علوی، سیدحمیدرضا (۱۳۹۶ش)، *تعالیم تربیتی و روان‌شناختی قرآن کریم*، تهران: آوای نور.
  ۱۱. علی بخشی، سیده زهرا و ممقانیه، مریم و علی پور، احمد (۱۳۹۰)، «بررسی رابطه توکل به خدا و سلامت روان دانشجویان دانشگاه پیام نور». *معرفت*، سال پانزدهم، ش ۱، ص ۴۷-۶۵.
  ۱۲. غباری بناب، باقر و همکاران (۱۳۸۰ش)، «رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران»، قابل دسترسی در سایت [www.mhmr.net/rdsmlist.php](http://www.mhmr.net/rdsmlist.php)
  ۱۳. قرآنی، محسن (۱۳۸۴ش)، *تفسیر نور*، ج ۱، چاپ ۱۳، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
  ۱۴. قرآنی، محسن (۱۳۸۰ش)، *تفسیر نور*، ج ۵، چاپ ۱۲، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
  ۱۵. قرآنی، محسن (۱۳۸۳)، *تفسیر نور*، ج ۶، چاپ ۱۱، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
  ۱۶. قرشی، سیدعلی‌اکبر (۱۳۶۷ش)، *قاموس قرآن*، ج ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
  ۱۷. مطهری، مرتضی (۱۳۸۲ش)، *انسان و ایمان*، تهران: انتشارات صدرا.
  ۱۸. معین، محمد (۱۳۸۸ش)، *فرهنگ معین*، جلد ۱، تهران: امیرکبیر.
  ۱۹. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷ش)، *تفسیر نمونه*، ج ۱۵، چاپ ۲۵، تهران: دارالکتب.
  ۲۰. یاحقی، محمدجعفر (۱۳۸۹ش)، *فرهنگ‌نامه قرآن*، ج ۳، مشهد: انتشارات آستان قدس.

## منابع انگلیسی

21. Ai,A.L., Ladd,K.L., Peterson,c. (2010). The effect of using prayer for coping Replicated in a prospective desind (E J 905427) www.eric.ed. gov
22. Ai, Amy. Park, c. (2006). Research shows how reliqious Beliefs can protect psychological well – being during stressful experiences www.apa.org/news/press/releases/2006/o 8/religious.aspx
23. Alexander, m. (2006). Reliqiousness and mental health.Issn: 15164446 1809452 x vol: 28www. doaj.org
24. Eilami, O. Moslemirad, M. Naimi, E. Babuei, A. (2018). The effect religious psychotherapy emphasizing the importance of prayers on mental hselth and pain in cancer patients. Journal of religion and health.no 58, 444- 451.
25. Kravse N, Harward RD. (2013). Prayer beliefs and change in life satisfactionover time. PMID: 23117927
26. www.ncbi.nlm.nih.gov/pvbmed/23117927.
27. Riklikiene, O. Poskaite, G. Vainoras, A. (2019). Spiritual needs, prayer and cardiac function changes in healthy young women- the interconnection of spirituality with human physiology. Journal of complexity in health sciences, vol.2 no.2, p 77-86.
28. Rosmarin, D, H. (2013). Faith in God positively influences treatment for individuals with psychiatric illness, suggests Mclean Hospital study, published in journal of Affective disorders (PMID 23051729) www.mclean.harvard.edu
29. mccullovh, m. (2000).Analysis of studies shows that religious in volemment may be a factor in living a long life.
30. www.apa.org / news/press/releases/2000/06/religion.aspx.
31. murphy, p, (2010). Belief in a caring God improves response to medical treatment for depression journal of clinical psychology, (...). www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100223132021. htm
32. Kiyani, R. Mohammadi, A. Pourahmad, E. (2011). Investigating the effect of prayer in increasing the mental health of college students, S ocial and behavioral sciences, p 1875- 1877.
33. www. Sciencedirect.com
34. Khaki, A. Sadeghi, H, A. (2021). Investigating the effect of religious and Islamic teachings on the calmness and mental health in educational spaces. Gournal of religion and health,60, p 2631-2645.
35. www. Doi.org/10.1007/s
36. Chamsi-pasha, M. Chamsi-pasha, H. (2021). A review of the literature on the health benefits of salat(Islamic prayer). Med Malaysia vol. No 76.
37. Budhagaonkar, J. Bansode, N. (2021). Effect of prayer on mental health during covid pandemics on nursing student: A perspective study. Rexjournal volume 9 issue.
38. Kurniawan, I. Jaufalaily, N. 92019). Repentance and seeking forgiveness: The effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. Published online 9 May. P 185- 194. www. Doi.org/10,1080/13674676.