بسم الله الرحمن الرحیم

**بررسی راهکارهای رسیدن به آرامش در سیره امام رضا (علیه السلام)**

**دکترنفیسه فقیهی مقدس**

استاد یار دانشکده اهل بیت (علیهم السلام)

**شیماشیبانی**

دانشجوی کارشناسی ارشد تفسیر اثری،دانشگاه اصفهان

چکیده

آرامش و اطمینان خاطر از جمله نیازهای فطری وروحی انسان است که بخشی از تلاش های عمده انسان؛ در راستای نیل به آن است.بر اساس این نیاز فطری ،آدمی از آنچه طیب خاطر اورا برهم بزند گریزان و در پی کسب سکونی پایدار در زندگی است؛هرچند جایگزینی ارزش ها و دل مشغولی های دنیای کنونی، بشررا از این نیاز اصلی دور کرده و آرامش یابی را به معضل جامعه متمدن امروزی بدل ساخته است.این در حالی است که تعالیم اسلامی و نصوص دینی به این مهم توجه ویژه داشته و راهکارهای موثری در دستیابی به آرامش خاطر ارائه نموده اند تا در سایه آن انسان بتواند در مسیر کمال یابی وسعادت طلبی گام بردارد.

این مقاله با هدف تبیین ضرورت آرامش وسکینه در زندگی فردی و اجتماعی به بررسی معنا ومفهوم آن پرداخته و با مطالعه روایات امام رضا (ع) درمنابع روایی اولیه و ثانویه و بررسی سیره عملی آن حضرت تعدادی از راهکارهای مؤثر ایشان در تقویت قلب را بیان کرده است. علاوه براین به تبیین امور و مصادیقی که باعث سکونت قلب و عدم اضطراب ونگرانی در وجود انسان می شود پرداخته است. وجود اشارات متعدد به این موضوع در روش زندگی امام رضا(ع) وروایات آن حضرت و به طور کلی متون دینی ؛ حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است. و نتیجه بررسی ها نشان می دهد که برای رسیدن به آرامش و سکون واقعی باید با بزرگترین منبع آرامش یعنی«خداوند » مرتبط شد و روش و راهکار آن را در سیره و روایات معصومین (ع) جستجوکرد.

کلید واژه : آرامش، سکونت قلب ، سیره امام رضا (ع)