

## The Effects of Reliance on Inner Peace, Based on the Holy Quran and Religious Narration

### ARTICLE INFO

**Article Type**  
Analytical Review

**Authors**  
Roohallah Mohamad Alinejad Omran<sup>1\*</sup>

#### How to cite this article

Roohallah Mohamad Alinejad Omran, The Effects of Reliance on Inner Peace, Based on the Holy Quran and Religious Narration, Journal of Islamic Life Style Centered on Health. 2020;4(4):72-77.

1. Assistant Professor, Department of Quran and Hadith, Faculty of Theology and Islamic Studies, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

\* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: alinejad@atu.ac.ir

#### Article History

Received: 2020/09/10

Accepted: 2020/11/21

ePublished: 2021/01/30

### ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study was to investigate the relationship between the Quranic component of trust and increase the level of peace of mind from the perspective of verses and hadiths.

**Materials and Methods:** This study follows the library method and in the method of citing data from the citation method and in content analysis, from the descriptive-analytical content analysis method.

**Findings:** God Almighty has revealed the Holy Quran to guide man, and therefore its teachings are not unrelated to the human psyche. Among the Qur'anic teachings, trusting is a religious practice and is considered a sublime virtue. Hence the importance and place of trust and the need to recognize it in relation to peace of mind. A semantic study of this word and its use of the Qur'an reveals that it can be considered a sign of faith.

**Conclusion:** According to the present study which has been done on the verses of the Qur'an and hadiths, trusting protects the believer from sedition and does not harm him from others, and in the psychological dimension reduces the feeling of fear, anxiety and thus Reduces the feeling of sadness and at the same time increases the feeling of security, comfort and courage in human beings.

**Keywords:** Reliance, Mental Health, Psychology, Islamic Life Style

## آثار توکل در آرامش روان با توجه به قرآن کریم و روایات

روح الله محمدعلی نژاد عمران<sup>\*۱</sup>

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

### چکیده

**هدف:** این مطالعه با هدف بررسی ارتباط مؤلفه قرآنی توکل و افزایش سطح آرامش روان از منظر آیات و روایات انجام شد. **مواد و روش ها:** این مطالعه به روش کتابخانه‌ای و در نحوه استناد داده‌ها از شیوه استنادی و در تجزیه و تحلیل مطالب، از روش تحلیل محتوایی از نوع توصیفی-تحلیلی پیروی می‌کند.

**یافته‌ها:** خداوند متعال برای هدایت انسان، قرآن کریم را نازل نموده است و از همین رو آموزه‌های آن بی‌ارتباط با روان آدمی نیست. در میان آموزه‌های قرآنی، توکل داشتن عملی متدینانه است و فضیلتی والا محسوب می‌شود. از همین جا اهمیت و جایگاه توکل و ضرورت شناخت آن در ارتباط با آرامش روان آشکار می‌شود. از بررسی معنانشناخته این واژه و کاربرد قرآنی - روایی‌اش به دست می‌آید که آن را می‌توان نشانه‌ای برای ایمان دانست.

**نتیجه‌گیری:** بنابر پژوهش حاضر که بر روی آیات قرآن و روایات انجام شده است، توکل سبب مصون ماندن مؤمن از فتنه‌ها و آزار ندیدن او از غیر می‌شود و در بُعد روانی سبب کاهش احساس ترس، اضطراب و به موجب آن کاهش احساس اندوه می‌شود و در ضمن احساس امنیت، آسایش و شجاعت را در انسان افزایش می‌دهد.

کلید واژه‌ها: توکل، سلامت روان، روانشناسی، سبک زندگی اسلامی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۰۱

\*نویسنده مسئول: alinejad@atu.ac.ir

### مقدمه

مفهوم و معنای توکل و تحلیلی که از آن ارائه شده است، اثر آن بر سلامت روحی افراد ارزیابی شده است.

### مواد و روش ها

این مطالعه به روش کتابخانه‌ای و در نحوه استناد داده‌ها از شیوه استنادی و در تجزیه و تحلیل مطالب، از روش تحلیل محتوایی از نوع توصیفی-تحلیلی پیروی می‌کند.

### یافته‌ها

برای مطالعه هر آموزه‌ای مانند «توکل»، می‌توان از معنانشناسی و کاربردشناسی آن مفهوم آغاز کرد.

معنانشناسی «توکل»

معنانشناسی کلمه «توکل» را می‌توان در دو محور لغوی و اصطلاحی دنبال کرد:

مفهوم واژه «توکل» در لغت از ریشه «و ک ل» است. «و ک ل»، «یکل» و «وکلا» در زبان‌های سامی پیش از زبان عربی در زبان‌هایی همچون «سریانی» با تلفظ «tkal» به معنای «سپردن» و «واگذارن کاری به کسی» و «اتکَل علی» در زبان نبطی با تلفظ «netkal» به معنای «اعتماد کردن بر» است (۱)

در زبان و ادبیات عربی نیز مفاهیمی نظیر «سپردن» (۲)، «واگذارن کردن کار به غیر زمانی که از انجام آن عاجز است» (۳) یا «تکیه بر غیر در یک کار همراه با ناتوانی از آن» (۴) «نفی تردیدها و واگذاری کار به مالک کل» (۵).

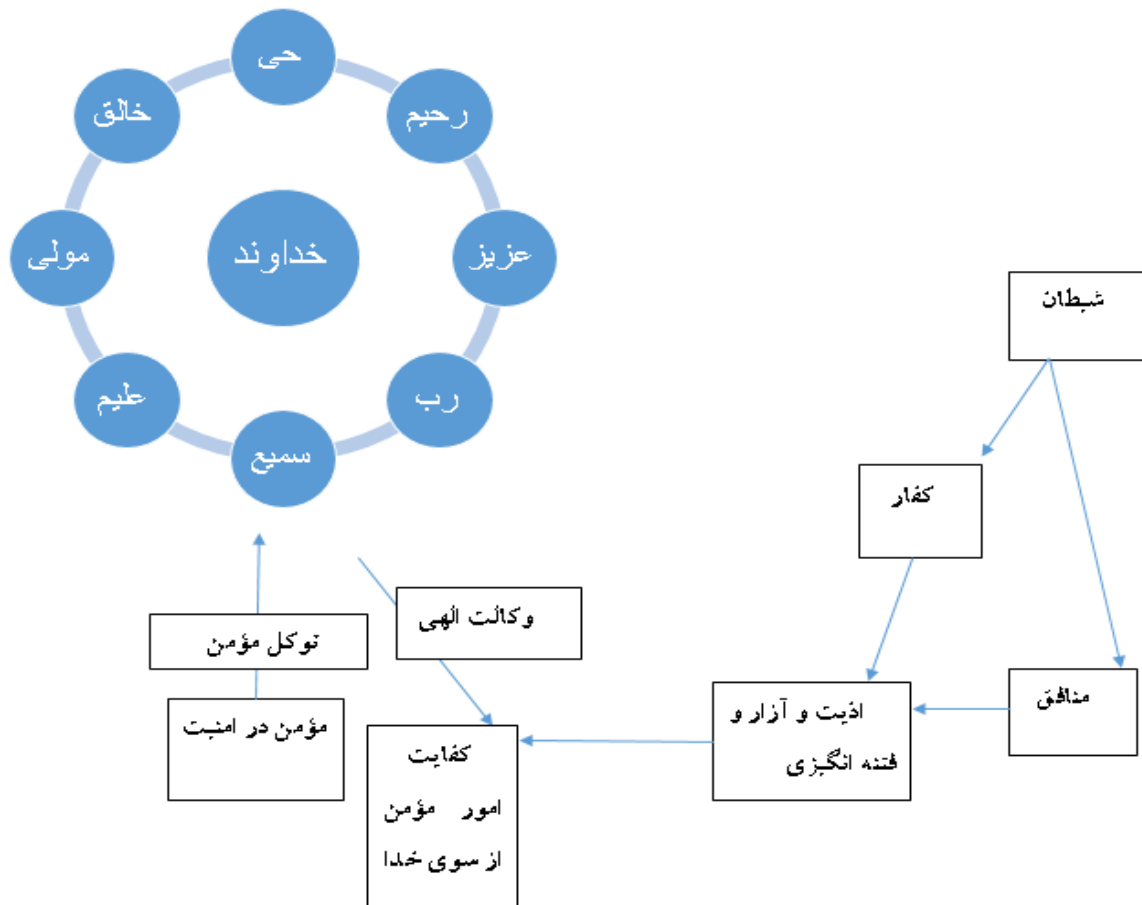
هنگامی که افراد مشکلات و سختی‌های زندگی را تجربه می‌کنند، به طور معمول افکار منفی مثل "این اتفاق زندگی‌ام را ویران کرده است"، احساساتی مثل "شرم" یا رفتاری مثل "سرخوردگی" را رشد می‌دهند که منجر به آسیب روانی و اختلال در سلامت فرد می‌شود (۶). در نتیجه اسلام برای جلوگیری از این نوع اختلالات روحی و روانی بحث «توکل» را مطرح می‌کند تا فرد با امید به نیروی فرای سایر نیروها تلاش کند به زندگی بازگردد. در مورد چگونگی تعریف مفهوم توکل به عنوان یک سازه نیز بحث‌هایی ارائه شده است (۷). مفهوم واژه «توکل» در اصطلاح

غزالی در کتاب «احیاء العلوم»، «توکل» را به معنای «اعتماد قلبی، فقط و فقط به وکیل» دانسته است و برای آن «وکالت وکیل در خصومت‌ها» را مثال زده است و شرط لازم برای «وکیل» بودن یک فرد را «هدایت‌گری»، «قدرت» و «صداقت» می‌داند (۸). برخی دیگر بر این باورند که توکل، اعتماد و امید به خداست. امیدی که مبدأ آن حُسن ظن به خداوند و انتهایش آرامش و اطمینان قلبی است (۹). و (۱۰) به بیان دیگر «تفویض امور به کسی است که مورد اعتماد کامل است» همراه با «اقرار به مالکیت و وکالت او» (۱۱) و «انحصار بدن در بندگی» و «سپردن قلب به پروردگار» است (۱۲).

کاربردشناسی «توکل»

قرآن کریم، روایات معصومان (ع) و عقل سه منبع مهم در اسلام است و «توکل» در هر سه این منابع جایگاه ویژه و ارزشمندی

خداست (آل عمران / ۱۵۹-۱۶۰). همچنین در آیاتی که به «توکل» اشاره شده است، می‌توان مفهوم «شیطان» (الاسراء / ۶۴-۶۵؛ المجادلة / ۱۰)، «کافر» (الاحزاب / ۴۸) و «منافق» (الاحزاب / ۴۸) را در تعارض با «الله» و «مؤمن» به وضوح مشاهده کرد. مفاهیم فوق در کنار یکدیگر یک شبکه معنایی را در متن قرآن کریم در ارتباط با مفهوم «توکل» شکل می‌دهند که عبارت است از اینکه: انسان اگر می‌خواهد «مؤمن» باشد، یعنی از «فته» و «اذیت»‌هایی که در دنیا به او می‌رسد در امان باشد باید کار را به «الله» که با صفاتی مانند «عزیز»، «حکیم»، «رحیم»، «رب»، «حی» وصف شده است، بسپارد. این سپردن کار به دست خداوند دو ثمره اصلی دارد: نخست اینکه انسان محبوب خداوند می‌شود و خداوند او را دوست خواهد داشت و دوم اینکه خداوند، در مقابل با مشکلات انسان را یاری خواهد کرد (۱۳). از سوی دیگر اگر فرد «کافر» و «منافق» باشد که با «شیطان» هم‌نشین شده‌اند، ابزار دست شیطان می‌شود و کسی سرپرستی او را به عهده ندارد و نمی‌تواند امور خویش را به دیگری تفویض کنند و خود باید پاسخگوی عواقب عمل خویش باشد. این روابط در نمودار زیر نمایش داده شده‌اند:



درد. به طوری که می‌توان آن را اصلی تربیتی و راهی برای تعالی نفس در نظر گرفت. کاربردهای توکل در آیات قرآن کریم «توکل» و ریشه آن «وکل» مجموعاً هفتاد بار در بیست‌ونهم سوره و شصت‌ویک آیه از قرآن کریم و بیش‌تر به صورت «توکلت»، «یتوکل»، «توکل» و «وکیل» به کار رفته است. در کاربرد قرآنی در بسیاری از آیات «مؤمنان»، «توکل کننده» (آل عمران / ۱۲۲، ۱۶۰؛ الملک / ۲۹) به خداوند (المائدة / ۱۱) معرفی شده‌اند. صفاتی که خداوند در این آیات به آن صفات وصف شده است، عبارت‌اند از: «عزیز» و «حکیم» (الانفال / ۴۹)، «رحیم» (شعراء / ۲۱۷)، «سمیع» و «علیم» (الانفال / ۶۱)، «مولى» (التوبة / ۵۱)، «رب» (الانفال / ۲)، «رب عرش عظیم» (التوبة / ۱۲۹)، «رب المشرق و المغرب» (المزمل / ۹)، «خالق کل شیء» (الزمر / ۶۲) «الحی الذی لایموت (= زنده‌ای که هرگز نمی‌میرد)» (الفرقان / ۵۸) و در مقابل مفهوم «توکل» مفاهیمی نظیر «فته» (یونس / ۸۵) و «اذیت» (ابراهیم / ۱۲؛ الاحزاب / ۴۸) معرفی شده‌اند و «توکل» هم‌راستا با مفاهیمی نظیر «صبر» (النحل / ۴۲)، و مفهوم تصمیم گرفتن برای انجام کار «عزم» (آل عمران / ۱۵۹) و بازگشت که با کلمات و عبارت‌هایی نظیر: «متاب» (الرعد / ۳۰)، «انیب» (هود / ۸۸؛ الشوری / ۱۰)، «الیه المصیر» (المنتحنه / ۴) دانسته شده است و نتیجه «توکل»، محبوب خدا شدن و یاری شدن انسان از سوی

سیب در سایه و بدون نور خورشید رشد کند، آنگاه رنگ سرخی که به واسطه تابش نور خورشید در آن به وجود می‌آید را نخواهد داشت، اما در عین حال نور خورشید علت تامه برای سرخی رنگ سیب نیست، زیرا اگر چنین بود، آنگاه با از بین رفتن علت تامه، معلول آن نیز باید از بین می‌رفت، درحالی که با غروب خورشید، معلول که سرخی سیب است، همچنان باقی است. بنابراین علت تامه چیز دیگری است که تا آن علت تامه پابرجاست، معلول آن که وابسته به آن علت تامه است باقی می‌ماند.

توکل، در اسلام به گونه‌ای است که اگر انسان بخواهد به کاری وارد بشود و همه اسباب طبیعی و علل معده را که مورد نیاز برای تحقق آن کار در خارج است، فراهم آورد و با این حال به هدف خود نرسد، آنگاه معلوم می‌شود که اسباب دیگری دخالت کرده‌اند و همین کامل نبودن اسباب باعث شده است که آن انسان به هدف خود نرسد، مثلاً اراده‌اش سست بوده یا می‌ترسیده یا اندوه و غم مانع انجام آن کار شده است یا شدت عمل یا حرص یا سوء ظن داشته که مانع رسیدن آن انسان به هدف خود شده است. اما اگر همین انسان در آغاز کار، به خداوند متعال توکل کند، در حقیقت به سببی متصل شده که «عزیز» (الانفال/ ۴۹) یعنی شکست‌ناپذیر است، سببی است فوق هر سبب دیگر، (التوبة/ ۱۲۹؛ المزمّل/ ۹؛ الزمر/ ۶۲) حکیم است (الانفال/ ۴۹) بخشایشگر است (شعراء/ ۲۱۷)، شنوا و داناست (الانفال/ ۶۱) سرپرست و مسئولیت‌پذیر است (التوبة/ ۵۱) فناپذیر است (الفرقان/ ۵۸) و در نتیجه انسان با تمسک به چنین سببی، اراده‌اش نیز قوی می‌شود، دیگر هیچ یک از اسباب ناسازگار روحی، بر اراده او غالب نمی‌آید و همین موفقیت و سعادت را برای او به ارمغان می‌آورد.

بنابراین توکل، به معنای دست‌کشیدن از تلاش و ممارست نیست، بلکه فراهم کردن بخشی از علل است. یعنی انسان باید علاوه بر تلاش در گردآوری علل مادی، علل معنوی را نیز در راستای تحقق هدف قرار بدهد. برای مثال زمانی که حضرت مریم(س) به تولد حضرت مسیح(ع) بشارت داده می‌شود و ضعف و درد حاصل از وضع حمل بر او پدید می‌آید، خداوند به او دستور می‌دهد: «وَ هُزِيَ إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا» (مریم/ ۲۵) یعنی و تنه درخت خرما را به طرف خود [بگیر و] بتکان، تا بر تو خرماهای تازه بریزد. با توجه به این آیه، آشکار می‌شود که اقدام خود حضرت مریم(س)، در آن شرایط نیز برای نزول خرما ضروری است و اگر ایشان اقدامی نکنند و فقط در جایی بنشینند، خرما پدید نمی‌آید. به بیان دیگر در هر حالتی تلاش انسان نباید متوقف بشود و در این وضع حتی اگر هدف محقق نشود، غم تحقق نیافتن هدف در انسان پدید نمی‌آید، زیرا خود و هدف خود را به دست کسی سپرده است و کار خویش را به کسی تفویض کرده که او شکست‌ناپذیر است و در عین حال مدبر و دلسوز است و اگر هدف تحقق نیافته، خیر بزرگتری در کار بوده است و تحقق نیافتن هدف نیز دلپذیر و رضایت بخش است.

از همین رو می‌توان با توجه به این میزان کاربرد و اهمیت این موضوع در اخلاق اسلامی، «توکل» را یکی از مفاهیم کلیدی قرآن کریم و فضیلت‌های اساسی اسلام دانست.

کاربردهای توکل در روایات

بی‌تردید یکی از مفاهیم کلیدی در اخلاق اسلامی توکل و واگذاری امور به خداوند است. این موضوع از مطالعه روایات پیامبر اکرم(ص) و معصومان(ع) به خوبی بر می‌آید.

الف - در حدیثی قدسی نقل شده است که: «خداوند تعالی فرمود: هیچ بنده‌ای نیست که بلایی به او برسد و تنها به من پناه بیاورد و نه به خلق و من بهتر از آنچه می‌خواست به او ندهم و پیش از آنکه بخواهد اجابتش نکند» (۱۴).

ب - در حدیثی از پیامبر اکرم(ص) نقل شده که: «اگر شما آن طور که شایسته است به خدای متعال توکل کنید، خداوند روزی شما را می‌رساند، همان طور که به مرغان روزی می‌دهد که صبح گرسنه از آشیانه خارج می‌شوند و اول شب سیر برمی‌گردند» (۱۵).

ج - همچنین از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که: «هر کس می‌خواهد نیرومندترین مردم باشد، پس باید کار خویش را به خداوند واگذار کند» (۱۶).

د) یا می‌فرماید: «خداوند تعالی بر خویش حکم کرده است که هر کس به او ایمان دارد، هدایت کند و هر کس را به او توکل کند، کفایت کند» (۱۷).

ه - «جبرئیل را گفتم: توکل چیست؟ گفتا: نومی‌دی از خلق و توکل به این معنا که برای خویش یاری دهنده‌ای جز خدای تعالی ندانی و بر کار خویش گواهی جز او».

نهج البلاغه نیز حاوی بیاناتی پرمعنا پیرامون روحیه توکل است:

و- «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ وَمَنْ سَأَلَهُ أُعْطَاهُ» هر آن کس که بر او توکل کند، کفایتش کند و هر کس از خدا درخواست کند بدو عطا کند» (۱۸).

در کتاب کافی از امام صادق(ع) حد و تعریف توکل چنین آمده است:

ز- «هر چیزی تعریف و بیانی دارد. گفتند: تعریف توکل چیست؟ فرمود: یقین. گفتند: یقین چیست؟ فرمود: اینکه با وجود خدا از هیچ نهراسی» (۱۹).

حضرت امیر راهبرد اقدامات اصلاحی خود را نیز اتکال و تکیه به خداوند می‌شمرد:

ح- «وَمَا أَرَدْتُ إِلَّا الْأَصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ» (هود/ ۸۸) من قصدی جز اصلاح در حد توانایی خویش ندارم و توفیق من تنها به لطف خداست و این توفیق را تنها از او طلب می‌کنم. علیه توکل و الیه انیب» (۲۰).

جایگاه توکل در اندیشه اسلامی

از نگاه فلسفه و حکمت اسلامی، رخ داد حوادث در عالم ماده، نیاز به اسبابی طبیعی و غیر طبیعی دارد. یعنی علل معده و علت تامه در کار هستند تا پدیده‌ای در جهان خارج به وجود بیاید. برای مثال زمانی که یک سیب به رنگ سرخ بر روی درخت رشد می‌کند، علل متعددی در آن نقش دارند، از جمله: نور خورشید، آب، خاک، کشاورز و غیره. به طوری که اگر یک

لحاظ تربیتی بالا رود (۲۴). بنابراین نفس مطمئن و متعالی مهمترین رکن برای رسیدن به کمال است و همواره چنین بوده است که اساس سلامت روان نیز بر آن بنا شده و تنها کسانی از سلامت روانی برخوردارند که روحی آرام برای خویش تحصیل کرده‌اند و روان آرام و مطمئن تنها در سایه بازگشت به خداوند و یاد او فراهم می‌شود که قرآن به آن تصریح کرده است: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد/۲۸).

علاوه بر آیات و احادیث که بر امر توکل ترغیب و تشویق می‌کنند، عقل نیز به ترغیب توکل حکم می‌کند زیرا عقل حکم می‌کند که در برابر عذاب الهی باید وسیله نجاتی فراهم ساخت و با توجه به این که توکل بهترین وسیله نجات است، عقل آن را واجب می‌شمرد و به آن ترغیب می‌کند.

تمام این توصیه‌ها طبق آیات قرآن کریم برای «مؤمن» است و کلمه «مؤمن» خود ریشه در امنیت و آرامش دارد. اما مؤمن از چه چیز در امنیت و آرامش است؟ پاسخ قرآن کریم، سلطه شیطان بر انسان است (الاسراء/ ۶۴-۶۵؛ المجادلة/ ۱۰) که چنین تصویری به نوبه خود منجر می‌شود انسان مرتکب گناه بشود. یعنی مؤمن اگر به خداوند توکل از سلطه شیطان در امان است و در چنین شرایطی نیازی به گناه در خود احساس نمی‌کند و این خود موجب آرامش روانی او می‌شود.

#### بحث و نتیجه گیری

معناشناسی واژه توکل، در زبان‌های سامی نشان داد که این مفهوم با اعتماد و واگذاری کار و نتیجه به غیر پیوند خورده است، اما در اصطلاح و فرهنگ اسلامی به معنای بازنشستن و دست کشیدن از فعالیت نیست، بلکه مفهومی است که با ایجاد امید در آدمی نیروی حرکت او به سوی تعالی را شکل می‌دهد و رضایت عملی را از زندگی برای او به ارمغان می‌آورد. این رضایت و امید سبب آرامش بخشی به روان آدمی است.

کاربردشناسی مفهوم توکل در قرآن کریم و روایات شبکه‌ای از مفاهیم را ترسیم می‌کند که با توجه به صفات خداوند در ارتباط با آرامش روان انسان نشان می‌دهد که توکل کننده، همان شخصی است که مؤمن است. مؤمن در پناه خداوندی است که در آیات مرتبط با مفهوم توکل با صفاتی همچون: «شکست‌ناپذیر» «حکیم»، «رحیم»، «شنوا» و «علیم»، «مولی»، «رب»، «خالق هر چیز» و «زنده‌ای که هرگز نمی‌میرد» وصف شده است.

انسان متوکل و مؤمن در پناه خالق خویش از شر شیطان و کارگزاران او یعنی کفار و منافقان که با فتنه‌انگیزی قصد گمراهی او را دارند در امان است و همین امنیت، اطمینان قلبی را در وجود او پدید می‌آورد که او را از انجام گناه مصون می‌سازد.

چنان که از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که: «جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أُرْسِلُ نَاقِي وَآتُوکُلُ أَوْ أَغْتَلِبُهَا وَآتُوکُلُ قَالَ أَغْتَلِبُهَا وَتُوکُلُ» (۲۱) یعنی مردی نزد پیامبر اکرم (ص) آمد و از ایشان سؤال کرد که آیا شتر خود را رها کنم و به خداوند توکل کنم [که برای شتر اتفاقی نیافتد و فرار نکند] یا پای شتر را ببندم و سپس به خداوند توکل کنم؟ حضرت در پاسخ فرمود باید پای شتر را ببندی [تا نتواند جایی برود] بعد به خداوند نیز توکل کنی! بنابراین توکل در اسلام به معنای دست کشیدن از تلاش نیست بلکه به معنای تلاش مضاعف و همراستا کردن نیروهای غیر مادی با خواست و اراده انسان است تا سرپرستی امور به خداوند واگذار شود.

#### تحلیل و ارزیابی

یکی از فرایندهای کارآمد برای انسان در مسیر کمال و تزکیه نفس، امیدی است که حاصل از «توکل» به خداوند است. امید، به عنوان نیرویی معجزه آسا در طی مسیر کمال مطرح می‌شود که انسان را در برابر هجوم ناملایمات و سختی‌ها از فروپاشی و یأس و ناامیدی که به تبع آن توقف و دلسردی از ادامه راه گریبانگیر انسان می‌شود، باز می‌دارد. به بیان دیگر نیروی حرکت انسان در زندگی امید است و فقدان آن سکون و ایستایی است که برابر با مرگ خواهد بود. توکل از اصلی‌ترین عوامل امیدواری است (۲۲).

یأس و ناامیدی حرکت و جنبش را کند می‌کند و شادابی جسم و تن را از میان می‌برد و دنیا برای فرد تیره و سیاه می‌شود، اضطراب او را تحت فشار می‌گذارد و احساس رنج و خودکم‌بینی شدید، او را در تنگنا قرار می‌دهد. چنین شخصی زندگی حال خویش را بر اساس پیشامدهای گذشته بنا می‌کند و به آینده نمی‌اندیشد. قرآن کریم درباره نهی از ناامیدی می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر/۵۳) صفت «رحیم» کلیدواژه‌ای است که در قرآن کریم برای اشاره به لزوم توکل به خداوند از آن استفاده شده است (شعراء/ ۲۱۷).

اگر روان انسان راه تعالی در پیش بگیرد، حالت دائمی نفسی در او شکل می‌گیرد که عبارت است از آرامش حقیقی نسبت به آینده و سرنوشت خویش. از همین رو رفته‌رفته به سمت اجتناب از بدی‌ها سوق می‌یابد و هنگام رخداد بلا یا و مشکلات خود را نمی‌بازد. آنگاه است که نفس، این کوچیدن را از مجرای خیر و نیکی و گذرگاه‌های اعمال شایسته و احسان ادامه می‌دهد و توکل و اعتماد به خداوند ظاهر و باطن و اندیشه و عمل او را زیر پوشش و تحت تاثیر خود می‌گیرد، آنگاه در آرامش قرار گرفته و جز به فضیلت و حق به هیچ مبنای دیگری نمی‌نگرد در چنین مقامی است که نفس و روان آدمی به تعالی و آرامش رسیده و عنوان نفس مطمئنه به خود می‌گیرد (۲۳).

روانشناسی تربیتی بیان می‌کند که ریشه روانی جرائم، کمبود شخصیت انسان است و برای تربیت انسان متعهد باید شخص به

## References

1. Mashkour M. A Comparative Dictionary of Arabic, Persian And The Semitic Languages. Tehran. Bonyad Farhang. Iran: 1978: (2): 991. (in Persian)
2. Farahidi Kh. Kitab Al'eyn. Gom. Nashr hejrat. 1988: (5): 405. (in Arabian)
3. Azhari M. Tahzib Al'logah. Beyrot. Dar Ehya Al'torath Al'arabi. 2000: (10): 193. (in Arabian)
4. Ebn' Fares A. Moyjam magayyis Al'loga. Gom. Maktab Al'aylam Al'eslami. 1984: (6): 136. (in Arabian)
5. Ebn' Manzor M. Lesan Al'arab. Beyrot. 1993: (11): 604. (in Arabian)
6. Myerberg L. FORGIVENESS And SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model. Honors Thesis in Psychology University of Richmond. 2011: 24.
7. Baharudin D, Che Amat M.A, Mohd Jailani M.R, Sumari D.F. The Concept of Forgiveness as a Tool in Counseling Intervention for Well-being Enhancement. PERKAMA International Convention. 2011: 74
8. Gazali M. Ehya Olom Al'din. Translate: kharazmi. M. Tehran. Elmi Farhangi. 2005: 136. (in Persian)
9. Al'gashiri A. Resale gashri. Translate: badiy Al'zaman Frozandar. Tehran. Elmi Farhangi. 1989: 166. (in Persian)
10. Seraj A. Al'lomay fi Al'tasavvof. Translate: Mahdi mohebbati. Terhan. Asatir. 2004: 53. (in Persian)
11. Matarzi N. Al'maghreb fi tartib al'moyarrab. Research: mahmod fakhori & mokhtar abd al'hamid. Halab. Maktabh osamah bin zeid. 1979: (2): 369. (in Arabian)
12. Khorram shahi B. Daneshnameh Quran. Tehran. Nahid. 1999: (1): 817. (in Persian)
13. Tabataba'i M. Al'mizan fi tafsir Al'Qran. Beyrot. Moassesa Al'aylamiya lelmatboyat. 1970: (4): 56. (in Arabian)
14. Sadrinia B. Farhang moaser moton Erfani. Tehran. Sokhan. 2003: 580. (in Persian)
15. Khanegahi T. Gozide dar akhlag va tasavof. Tehran. Elmi va farhangi. 1996: 215. (in Persian)
16. Gazali M. Ehya olom Al'din. Translate: mohammad kharazmi. Tehran. Elmi Farhangi. 1999: 421. (in Persian)
17. Sadrinia B. Farhang moaser moton Erfani. Tehran. Sokhan. 2003: 215. (in Persian)
18. Razi M. Nahjolbalageh. Research: Sobhi saleh. Gom. Hejrat. 1993: 123. (in Arabian)
19. Koleyni M. Al'kafi. Research: Ali Akbar Gafari & Mohammad Akhondi. Tehran. Dar Al'kotob Al'eslamih. 1987: (1): 733 (in Arabian)
20. Razi M. Nahjolbalageh. Research: Sobhi saleh. Gom. Hejrat. 1993: 388. (in Arabian)
21. Tabresi A. Meshkat Al'anvar fi ghorar Al'akhbar. Najaf. Al'maktabah Al'heydariyah. 1965: 320. (in Arabian)
22. Nasaji Zavareh A. Nagshe niyayesh dar sallamat va Aramesh ravan. Mahnameh pasdar eslam. 2008: (314): 46. (in Persian)
23. Shargavi M. Gami farasoye ravanshenasi eslami. Translate: seyed mohammad bager hojati. Gom. Daftar nashr farhang eslami. 2008: 112. (in Persian)
24. Ale Eshag khoeini M. Eslam va ravanshenasi. Tehran. Sadr. 2009: 20. (in Persian)