

## قرآن و آرامش روح و روان

سیده فاطمه آهوقلندری

چکیده :

دین اسلام یک دین فطری است و تمام قوی و نیروی انسانی را محترم شمرده، علاقه و پیوستگی دائمی که در اسلام میان انسان و خدا وجود دارد پیوند محبت و مودت و امید است. اسلام عنایت خاصی به پرورش روح دارد چون روح مرکز و کانون شخصیت انسان را تشکیل می‌دهد. روش اسلام در پرورش روح و روان این است که پیوستگی خلل‌ناپذیر را میان آن و خدا در تفکر و شعور و عمل انسانی در هر لحظه و هر جا ایجاد نماید.

قرآن می‌فرماید: «اگر ایمان داشته باشید نباید ترس و اندوه را به خود راه دهد، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.» این آیه شریفه بیان می‌دارد که ایمان در برابر عوامل ناراحتی روانی، سد محکمی برای روح می‌سازد و مصونیت خاصی در انسان ایجاد می‌کند که اگر شخص از داشتن ایمان کامل بی‌بهره باشد و عوامل ناراحتی در کانون جان‌سگن گزیند، باز هم با ایمان است که نقش رنجها را از لوح دل می‌زداید.

دعا در متون دینی برترین عبادت شمرده شده و اولیاء... نیز همواره بر این امر اهتمام ورزیده و دیگران را به آن تشویق فرموده‌اند، قرآن کریم می‌فرماید: «اگر در زندگی شما دعا نباشد، پروردگار عالم به شما اعتنا ندارد.»

قرآن کریم در یک جا اثر تربیتی و جنبه تقویت روحی عبادت اشاره می‌کند و می‌فرماید: «نماز را برای اینکه به یاد من باشی بپا دارد.» ذکر خدا و یاد خدا که هدف عبادت است، دل را جلا می‌دهد و صفا می‌بخشد و آن را آماده تجلیات الهی قرار می‌دهد.

پیامبر اکرم (ص) بر این نکته انگشت می‌گذارد که اگر انسان جوینده حقیقت باشد برای کشف حقیقت خود را خالص و بیطرف می‌کند. در اینصورت قلب او هرگز به او خیانت نخواهد کرد و او را در مسیر صحیح هدایت خواهد کرد و در سایه این حق و حقیقت است که قلب او به آرامش می‌رسد.

قرآن یاد خدا را تنها عامل آرامش بخش دلها معرفی کرده و اطمینان و طمأنینه نفس انسان را در گرو توجه به خدا می‌داند «الا بذكر الله تطمئن القلوب» آگاه باشید که فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرند.

در جهانی که داریم زندگی می‌کنیم با وجود پیشرفتهای شگرفی که در زندگی بشر بوجود آمده است و بعضی‌ها تصور می‌کردند که با وجود پیشرفتهای دیگر نیازی به مسائل معنوی نیست بر همگان روشن شده است که اتفاقاً در حال حاضر بیش از گذشته بشر نیاز به آرامش معنوی دارد و هیچ چیز دیگری حتی اوج پیشرفتهای مادی و فنی نمی‌تواند جایگزین آرامش معنوی گردد لذا آنها بطرق مختلف تلاش می‌کنند برای آرامش روح و روان انسان راهکارهایی را پیشنهاد نمایند.

بدیهی است درک این نیاز خود واقعیتهای انکارناپذیر است اما آنچه در قالب راهکار پیشنهاد می‌شود خود جای بحث فراوان دارد چرا که در غرب شاهد رویش نوعی معنویت‌گرایی کاذب نیز هستیم.

جای تأسف است که ما مسلمانان علی‌رغم برخورداری از منبع فیض بیکرانی همچون قرآن از آن غفلت نموده‌ایم حال آنکه در بسیاری از ابعاد همچون موضوع مورد نظر ما قرآن راهنمایی بسیار سودمند است. مهم این است که بدانیم قرآن یک کتاب کلاسیک نیست که از فصول و ابوابی تشکیل شده باشد و درباره‌ی هر موضوعی در نقطه‌ی معینی بحث کند، بلکه کتابی است که برای راهنمایی انسانها بسوی مبدأ و معاد و تکامل روح و جسم بر اساس نیازها و شرایط به تدریج نازل شده است.

برای رسیدن به آرامش روحی، عوامل و اسبابی مؤثرند که انسان را در رسیدن به آن یاری می‌دهند. قرآن کریم بسیاری از عوامل را برشمرده است: ایمان، دعا، ذکر، توکل، ازدواج، مساکن طیبه، رضایت از قضا و قدر الهی و... اینها عواملی هستند که موجبات آرامش روح و روان انسان را فراهم می‌کنند و اضطرابها را کاهش می‌دهند.

#### هدف

دستیابی به یک دیدگاه منطقی از نوع نگرش مکتب اسلام در ارتباط با آرامش روح و روان انسان است. در واقع استفاده از قرآن بعنوان کتابی آسمانی که در آن تحریف راه نیافته است بعنوان منبعی مطمئن برای رضایت کامل روح بشری هدفی ضروری است.

#### روش کار

در این مقاله از روش توصیفی تحلیلی استفاده شده است.

واژگان کلیدی: قرآن، آرامش، روح و روان، ایمان، دعا، ذکر.

#### دیدگاه اسلام درباره روح و روان :

دین اسلام یک دین فطری است و تمام قوی و نیروهای انسانی را محترم شمرده و به میزان صحیح و دور از افراط و تفریط آنها را پرورش می‌دهد به همین جهت نیروی عقل را با ارزش معرفی کرده و آنرا در راه خیر و نیکی تربیت می‌کند.

لذا اسلام به صرف آشنایی و اطلاع ذهنی اکتفاء نمی‌کند، بلکه قلب و روح انسان را با تسبیح و تقدیس الهی به جنبش در میآورد:

«رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سِحْرَانِکَ»<sup>۱</sup> و نیز به صرف اعتقاد و تسبیح خدا جنبش متفکران متوقف نمی‌گردد، بلکه به ایمان کاملی

منتهی می‌شود که در شعور و افکار و رفتار و تمام شئون حیات تجلی می‌کند.<sup>۲</sup>

۱- سوره ۳، آیه ۱۹۱-۱۹۰.

۲- سیدمحمد باقر حجتی، اسلام و تعلیم و تربیت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۵۸، ج ۱، ص ۶۱.

علاقه و پیوستگی دائمی که در اسلام میان انسان و خدا وجود دارد پیوند محبت و مودت و امید است، و علاقه‌ای است ناگسستنی که عقل و روح را بهم مربوط می‌سازد. بهمین جهت عقل در تعالیم اسلامی دستخوش انحراف و گمراهی نمی‌گردد و هرگز از طریق خیر منحرف نشده و از معلومات و اکتشافات در راه بشر بهره‌برداری نمی‌کند.

اسلام عنایت خاصی به پرورش روح دارد چون روح مرکز و کانون شخصیت انسان را تشکیل می‌دهد، بدون تردید این نیروی مجهول بزرگترین و پیوسته‌ترین نیروها به حقایق وجود و هستی است، چون نیروی جسمی بشر به جنبه مادی و محسوسات محدود است، و نیروی عقل به معقولات و زمان، مکان و آغاز و انجام و بالاخره به فنا و نابودی محدود می‌باشد. ولی نیروی روح نامحدود است و دستخوش زمان و مکان نبوده و بی‌آغاز و انجام و فناپذیر است.

روش اسلام در پرورش روح و روان این است که پیوستگی خلل‌ناپذیر را میان آن و خدا در تفکر و شعور و عمل انسانی در هر لحظه و هر جا ایجاد نماید.

همانطور که می‌دانیم اسلام بین روح و جسم رابطه تنگاتنگی ایجاد کرده، اسلام طرفدار پرورش جسم است با اینکه مخالف تن‌پروری به مفهوم مصطلح ادبی آن است، اینکه آیا انسان از نظر اسلام باید روشش چنان باشد که جسمش سالم باشد، حداکثر رشد را داشته باشد، بیماریها، آفتها و آسیبها به آن وارد نشود. یا اسلام می‌گوید: «نه. جسم مثل خانه‌ای است که انسان به ویرانیش کمک کند یا به حال خودش بگذارد بهتر است؟ یک ساختمان را، یک وقت شما رعایت می‌کنید، از باد و باران و برف حفظ می‌کنید و حداکثر کوشش را برای حفظش به عمل می‌آورید، و یک وقت به حال خودش می‌گذارید، هر چه پیش آمد آمد، خراب هم شد اهمیت ندارد.

جای شک و تردید نیست که تعلیمات اسلام بر اساس حفظ و رشد و سلامت جسم است، علت حرمت بسیاری از امور، مضر بودن آنها به حال بدن است یکی از مسلمات فقه این است که بسیاری از امور به این دلیل تحریم شده‌اند که برای جسم انسان ضرر دارند. یک اصل کلی برای فقهاء مطرح است که هر چیزی که محرز شود که برای جسم انسان مضر است، ولو هیچ دلیلی از قرآن و سنت نداشته باشد، قطعاً حرام است.

بنابر این پرورش جسم در حدود پرورش علمی - بهداشت سلامت و تقویت جسم که جسم نیرو بگیرد، یک کمال است. ۱ در اینجا باید متذکر شویم که اگر انسان بخواهد تمام وقتش را صرف تربیت جسم کند کار اشتباهی کرده، ولی نه از جهت اینکه تقویت جسم کرده بلکه از این جهت که سایر جهات را تضعیف نموده است. اینکه می‌گویند نباید تن‌پروری کرد مقصود چیز دیگری است. تقویت و تربیت جسم برای انسان از نظر اسلام هدف نیست. مطلوب هست ولی نه به عنوان هدف، بلکه بعنوان وسیله و شرط، یعنی انسان وقتی جسم سالم و قوی نداشته باشد، روح سالم هم نخواهد داشت.

## ایمان

واژه ایمان از ماده «امن» یعنی کسیکه ایمان به چیزی آورده، بر اثر اعتقاد به آن، دلش به آرامش می‌رسد و از هر گونه نگرانی و شک و تشویش بیرون می‌آید. مانند کسیکه در دریای متلاطم طوفانی در اضطراب در حال غرق شدن است. نخستین اصلی که پیامبران در بعثت خود، بشریت را به آن دعوت کرده‌اند، اصل ایمان به خداوند جهان‌آفرین است که در مکاتب انبیاء این اصل، زیربنای همه تعالیم و معارف را تشکیل می‌دهد و هر گاه تزلزل در این اصل ایجاد شود، همه عقاید و اعمال انسانی متزلزل

خواهد شد: «لو اشركوا لحبط عنهم ما كانوا يعلمون» ۱ قرآن از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می‌کند: «لانهنوا ولا تحزنوا و انتم الاعلون ان كنتم مؤمنين» ۲ اگر ایمان داشته باشید نباید ترس و اندوه به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.

این آیه شریفه بیان می‌دارد که ایمان در برابر عوامل ناراحتی روانی، سد محکمی برای روح می‌سازد و مصونیت خاصی در انسان ایجاد می‌کند که اگر شخص از داشتن ایمان کامل بی‌بهره باشد و عوامل ناراحتی در کانون جانش مسکن گزیند، باز هم ایمان است که با اتکاء بدان می‌توان خاطره را از بار غم آزاد ساخت و نقش رنجها را از لوح دل زدود.

فقدان ایمان به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزشهای شریف انسانی تهی می‌کند و باعث می‌شود که انسان، احساس رسالت بزرگ خود را در زندگی، به عنوان جانشین خدا از دست دهد و بینشی روشن درباره اهداف بزرگ زندگی خود نداشته باشد. قرآن، حالت تعارض، اضطراب و سرگردانی و خودباختگی را - که به انسان فاقد ایمان دست می‌دهد ۳ - به حالت انسانی که حس می‌کند از آسمان فرو افتاده و پرندگان او را در میان آسمان و زمین می‌ربایند و یا تندباد او را به مکانی دور پرتابش می‌کند، شبیه می‌داند: «... و من یشرك بالله فکانما خسر من السماء فتحفظه الطیرا و تهوی به الريح فی مکان سحیق...» ۴ و هر که به خدا شرک آرد گویی از آسمان در افتد و مرغان بدن او را به متقار برابیند یا تندباد او را به مکانی دور افکند.»

نتیجه ایمان بخدا وابستگی به الله است، وابستگی الهی عاملی بسیار قوی برای فرد است، زیرا تکیه‌گاهش خالق همه چیز و قادر بی‌همتا و خدای بی‌نیاز و خدای رحمان و رحیم است.

آدمی بر اثر ایمان بر رفیع‌ترین مرتبه‌های سعادت پا می‌نهد و از بهجت و سرور کامل برخوردار می‌گردد. ایمان به خدا که عاری از شرک و همراه با خلوص باشد، مایه امنیت باطنی و هدایت عقلی است و محکم‌ترین دستاویز و مطمئن‌ترین وسیله است.

## دعا

### الف، دعا در لغت

دعا که ریشه اصلی آن دَعْو است به معنای میل دادن چیزی و متوجه کردن چیزی به طرف خود با صدا و کلام است. و نیز آمده است: این ماده دلالت دارد بر این معنا که کسی چیزی را طلب کند به تربیتی که آن چیز به او توجه کند. یا به آن میل کند یا به سمت آن حرکت نماید. ۱ پس بطور کلی معنای اصلی آن طلب کردن و خواستن چیزی است. این کلمه به معنای دعوت کردن و خواندن نیز به کار می‌رود. دعا به معنای خواندن و حاجت خواستن و استمداد و گاه مطلق خداوند است.

### ب، دعا در اصطلاح

دعا در اصطلاح یعنی این که فرد فرو دست از فرد برتر با حالت خضوع و افتادگی چیزی را طلب کند. ۲

۱- سوره ۶، آیه ۸۸

۲- سوره ۳، آیه ۱۳۹

۳- گلستان قرآن، فعالیتها و مطالعات قرآن، تهران: نشریه پژوهشی - تحلیلی خبری، شماره ۱۹۷، ص ۳۶.

۴- سوره ۲۲، آیه ۱۲.

۱- حسن مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، ۱۳۶۰.

۲- احمد بن فهد حلّی، عدّة الداعی و نجاح الساعی، دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۰۷، ص ۱۲.

دعا در متون دینی برترین عبادت شمرده شده و اولیاءالله نیز همواره بر این امر اهتمام ورزیده و دیگران را به آن تشویق فرموده‌اند. امام صادق (ع) می‌فرماید: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «حب الاعمالی الی الله عزّ و جل فی الارض الدعاء و...»<sup>۳</sup> در درون ما جهادی است بین بعد مادی و بعد معنوی به نام جهاد اکبر که آن بعد حیوانی به نام جسم یا تمایلات و غرائز دائماً با آن بعد انسانی به نام روح در جنگند و اگر کسی بتواند در این جنگ پیروز در آید در دنیا و آخرت سرفراز است و در این جنگ سرفراز بیرون آمدن کار مشکلی است. از این جهت اسلام در این باره تأکید زیاد کرده است.

پیغمبر اکرم (ص) و ائمه طاهریں (ع) این جنگ را «جهاد اکبر» نامیده‌اند.

بعد معنوی ما به نام روح کمک گرفتن از خارج نمی‌تواند بر تمایلات و غرائز غلبه کند. اگر بخواهیم در این جنگ پیروز شویم باید از خارج نیرو بگیریم یکی از آن چیزها از نظر قرآن و اهل بیت که می‌تواند برای ما نیرو باشد دعا است و در اینجا از نظر قرآن شریف هم استفاده می‌کنیم، نیرویی که فوق‌العاده برای ما عالی است دعا است. در قرآن خواندیم خطاب به پیغمبر (ص) است: «که بار سنگینی بر دوش تو آمده است و اگر بخواهی این بار سنگین را به منزل برسانی باید از خارج کمک بگیری» در این سوره نیروهای تعیین شده تا این که پیغمبر (ص) بتواند بار سنگین را به منزل برساند و یکی از آنها دعا می‌باشد:

«بسم الله الرحمن الرحیم یا ایها المزمّل قم اللیل الا قلیلاً نصفه او انقص منه قلیلاً...»<sup>۱</sup> اگر در زندگی کسی دعا نباشد او به جهنم می‌رود و سرافکنده و خوار در جهنم است. «دعونی استجب لکم» دعا کنید حتماً مستجاب می‌کنم. «ان الذین یتستکبرون عن عبادتی سیدخلون جهنم و اخرین»<sup>۲</sup>

آن کسیکه در زندگیش دعا نباشد، حال یأس برای او پیدا شده باشد و بگوید دعا که فایده‌ای نداشت، بگوید دعا کردم مستجاب نشد، می‌فرماید: اگر چنین حالت یأس برای او پیدا شد «سیدخلون جهنم»، حتماً به جهنم می‌رود. «واخرین» آنجا ذلیل است، در جهنم خوار و سرافکنده است.<sup>۳</sup>

## فواید دعا

از جمله فواید دعا، زایل کردن غم‌ها از انسان است. در دعا درد دل کردن با حق تعالی غصه‌ها و عقده‌ها را از دل انسان می‌زداید. انسان همواره نیازمند است که گرفتاری‌ها و دردهای دل خود را برای کسی بازگو کند چه در غیر این صورت، عقده‌ها و امراض روانی مختلف ایجاد خواهند شد و در این مورد، چه قدرت و عظمتی بالاتر و بهتر از قدرت و عظمت خداوند متعال که همیشه به حال ما رؤف و مهربان است، کسیکه خود را در محضر خداوند تبارک و تعالی ببیند و حق تعالی را شاهد و ناظر کلیه امور بداند، نزد خدا و خلق شخصیت و غیرت و بزرگواری پیدا می‌کند.<sup>۱</sup>

حضرت حق، خود، ما را به دعا کردن اذن داده، بلکه ترغیب فرموده، آن‌جا که می‌فرماید: «أذکروا الله کثیراً»<sup>۲</sup> دعا از نظر قرآن فوق‌العاده اهمیت دارد و برعکس دعا نکردن، با خدا رابطه نداشتن و راز و نیاز با خدا نکردن بسیار مذمت شده، قرآن کریم می‌فرماید: «قل ما یعبؤا بکم ربی لولا دعاؤکم»<sup>۳</sup> اگر در زندگی شما دعا نباشد، پروردگار عالم به شما اعتنا ندارد.

۳- محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل بیت.

۱- سوره ۷۳، آیه ۱-۵ و آیه ۸.

۲- سوره غافر، آیه ۶۰.

۳- حسین مظاهری، جهاد با نفس، سلسله درسهای اخلاق، انجمن اسلامی معلمان قم، جلد ۲، ص ۱۰۷.

۱- حسین مظاهری، جبهه و جهاد اکبر، بی‌جا، دفتر انتشارات اسلامی (وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم)، ۱۳۶۲، ص ۱۴۲، ۱۳۴۰.

۲- سوره ۶۲، آیه ۱۰.

بنابر این حتماً باید در زندگی دعا باشد «ولیمونو ربی» یقین داشته باشید، ایمان داشته باشید، دعا کنید مستجاب می‌کنم: «  
لعلهم یرشدون» خدا می‌خواهد که شما راه بیابید. خدا می‌خواهد که شما راه پیدا کنید. خدا می‌خواهد که شما به مطلوب برسید،  
لذا می‌فرماید دعا کن. ۴

اجرای بخشی از دعا در نماز تجلی می‌یابد و انسان نمازگزار در نماز خویش به درگاه الهی راز و نیاز می‌کند. کسیکه در برابر خداوند  
بخاک نیفتد، در جایی چنین می‌کند که نباید بکند. آدمی سرانجام یک‌جا باید خود را بشکند، آن که در برابر خالق نشکست، روزی در  
برابر مخلوق خواهد شکست. شکستن نفس فریضه است و ما جز این راهی برای تکمیل و شکوفا کردن نفس نداریم.

## ذکر

### ذکر در لغت

کلمه ذکر از نظر اهل لغت یاد کردن، خواه با زبان باشد یا با قلب و هر دو، راغب می‌گوید: گاهی مراد هیئت نفسانی است که شخص  
بواسطه آن می‌تواند آنچه از دانایی بدست آورد، حفظ کند و ذکر باعتبار حاضر کردن آن در ذهن است.  
ذکر خدا دو نوع است: ذکر به زبان و ذکر به قلب. نیز ذکر دو نوع دیگر است: ذکر که پس از فراموشی است و ذکر که به معنای  
ادامه حفظ است. ۱. همچنین آمده است: اصل در این کلمه یادآوری است.

### ذکر در اصطلاح

معنای جامع آن همان یادآوری به قلب و زبان است که گاهی در برابر «غفلت» و گاه در برابر «نسیان» به‌کار می‌رود. غفلت به  
معنای توجه نداشتن به علم و نسیان به معنای زایل شدن معنا از ذهن است. قرآن می‌فرماید: «ما ذکروا الله کذاکر کم او اشد  
ذکراً» ۲ نمونه ذکر با زبان است و همچنین «واذکر ربک فی نفسک تضرعاً و خفیه» ۳ شاهد برای ذکر درونی است.  
گرچه مصادیقی در قرآن کریم ذکر نامیده شده مانند: قرآن، رسول خدا و... «هذا ذکر مبارک انزلناه» ۴ «قد انزل الله الیکم ذکراً  
رسولاً» ۵ لکن در اینجا مقصود همان یادآوری و توجه به چیزی با زبان و قلب است. در دعای کامل خطاب به خداوند می‌خوانیم: «یا  
من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء» ای کسیکه نامش درمان دردها و یادش شفابخش بیماری‌هاست.  
در قرآن می‌خوانیم: «انتی انا الله لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلوة لذکری» ۱ یعنی به تحقیق در این عالم وجودی جز من (خدا)  
مؤثری نیست، پس مرا عبادت کن. برای من نماز بخوان، برای چه؟ «اقم الصلوة لذکری» اگر به تو گفتم نماز بخوان به خاطر ذکرش  
است چرا که روح انسان با ذکر خدا آرامش می‌یابد، اگر به تو گفتم نماز بخوان به خاطر ذکرش است.

۳- سوره ۲۵، آیه ۷۷.

۴- حسین مظاهری، جهاد با نفس، سلسله درسهایی از اخلاق، انجمن اسلامی معلمان قم، ۱۳۶۵، ص ۸۵-۸۳.

۱- علی‌اکبر قرشی، قاموس قرآن، تهران: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۶۱، ج ۴-۳، ص ۱۳.

۲- سوره ۱، آیه ۲۰.

۳- سوره ۷، آیه ۲۰۵.

۴- سوره ۲۱، آیه ۲۰۵.

۵- سوره ۶۵، آیه ۱۰.

۱- سوره ۲۰، آیه ۱۴.

بطور کلی گفته شده که هر چه سبب یادآوری خدا باشد ذکر است. ریشه همه آثار معنوی اخلاقی و اجتماعی که در عبادت است در یک چیز است: یاد حق و غیر او را از یاد بردن.

قرآن کریم در یک جا اثر تربیتی و جنبه تقویت روحی عبادت اشاره می‌کند و می‌فرماید: « نماز از کار بد و زشت باز می‌دارد. » و در جای دیگر می‌فرماید: « نماز را برای اینکه به یاد من باشی بپا دارد. »

اشاره به اینکه انسان که نماز می‌خواند و به یاد خداست همواره در یاد دارد که ذات دانا و بینایی مراقب اوست و فراموش نمی‌کند که خودش بنده است. « ذکر خدا و یاد خدا که هدف عبادت است، دل را جلا می‌دهد و صفا می‌بخشد و آن را آماده تجلیات الهی قرار می‌دهد. »<sup>۲</sup>

در خطبه‌ای که گفته می‌شود حالات و مقامات و کرامتهایی که برای اهل معنی در پرتو عبادت رخ می‌دهد، از آن جمله می‌فرماید: فرشتگان آنان را در میان گرفته‌اند، آرامش برایشان فرود آمده است درهای ملکوت بر روی آنان گشوده شده است، جایگاه الطاف بی‌پایان الهی برایشان آماده گشته است. خداوند متعال مقام و درجه آنان را که به وسیله بندگی به دست آورده‌اند دیده و عملشان را پسندیده و مقامشان را ستوده است. آنگاه که خداوند را می‌خوانند، بوی مغفرت و گذشت الهی را استشمام و پس رفتن پرده‌های تاریک گناه را احساس می‌کنند.<sup>۳</sup>

### دیدگاه‌های گوناگون درباره روح و روان

امام جعفر صادق (ع) فرمود: روح آن چیزی است که در حیوان و انسان یافت می‌شود و باعث قوام ابدان است و روح از عالم قدس و لطافت است و با اراده و قدرت خدا موجود شده و بدون ماده است. هر یک از نفوس در جهان در مرتبه روح جداگانه هستند، هر حالتی که در آدمی پدید آید مربوط به یکی از مراتب روحی است. لذا مردم نیکوکار در عوالم روحی ملکوتی قرار دارند و مردمان شرور در عوالم شیطانی غوطه‌ور هستند.

استاد شهید مرتضی مطهری نقل می‌کند که عمروعاص دو پسر داشت یکی طرفدار حضرت علی (ع) دیگری طرفدار معاویه، روزی پیامبر (ص) به فرزند خوب عمروعاص عبدالله فرمود: شنیده‌ام که تو شبها را به عبادت و روزها را به روزه می‌گذرانی، گفت: بله. رسول‌الله (ص) فرمود: من این راه را قبول ندارم در روایات می‌خوانیم که: « ان القلوب اقبالا و ادبارا »<sup>۱</sup>

روح مردم گرایش و فرار دارد هر گاه رو می‌کند و گرایش دارد بهره‌گیری کنید و هرگاه آمادگی ندارد به او فشار نیاورید که ناخودآگاه عکس‌العمل منفی نشان می‌دهد. عبادت غذای روح است و همانطور که بهترین غذا آنست که جذب بن شود. بهترین عبادت آن است که جذب روح شود یعنی با نشاط و حضور قلب انجام گیرد.

غذای زیاد خوردن کارساز نیست غذای مفید خوردن مهم است. لذا پیامبر اکرم (ص) به جابر بن عبدالله انصاری فرمود: « ان هذا الذین کمتمین فاوغل فیه برفق و لاتبغض الی نفسک عباده الله »<sup>۲</sup> همانا دین استوار است پس نسبت به آن مدارا کن و زمانیکه آمادگی روحی نداری عبادت را بر خود تحمیل نکن که عبادت در نزد تو منغوض می‌شود.

۲- مرتضی مطهری، سیری در نهج‌البلاغه، انتشارات صدرا، ۱۳۷۷، ص ۱۰۱-۱۰۰.

۳- همان کتاب، ص ۱۰۲.

۱- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۵۷.

۲- همان کتاب، ج ۷۱، ص ۲۱۸.

در اینجا آنچه ملاحظه می‌کنیم این است که روح را بزحمت نیانداخته تا بتواند راه درست را در پیش بگیرد، با عبادتی که انجام می‌دهد اگر از روی میل باشد و تحمیلی نباشد در سایه آن است که روح و روان انسان به آرامش خاص خود می‌رسد. پیامبر اکرم (ص) بر این نکته انگشت می‌گذارد که اگر انسان جوینده حقیقت باشد برای کشف حقیقت خود را خالص و بیطرف بکند در اینصورت قلب او هرگز به او خیانت نخواهد کرد و او را در مسیر صحیح هدایت خواهد کرد. اساساً انسان تا زمانی که جوینده راستین حق و حقیقت است و در جاده حق گام برمی‌دارد هر چه که باو برسد حق و حقیقت است که قلب او به آرامش می‌رسد.<sup>۱</sup>

### روح و روان در سایه چه چیزی آرامش پیدا می‌کند؟

عبادت و اطاعت خدا برای اولیاء خدا چنان حالتی بوجود می‌آورد که در هیچ شرایطی دچار اضطراب نمی‌گردند. هر کس در هر لحظه و در هر شرایطی بدون هیچ وقت قبلی و واسطه می‌تواند، با هر زبانی که دارد با او ارتباط برقرار کند. هر چند اوقاتی مخصوص از قبیل هنگام سحر، غروب جمعه یا پس از خطبه‌های نماز جمعه، هنگام نزول باران و یا شب قدر، دعا و عبادت حال دیگری دارد.

اما بهر حال عبادت اختصاصی به این اوقات ندارد. عبادت در هر حال داروی غفلت و نسیان و عصیان است.<sup>۲</sup> داروی آرامش و اطمینان خاطر و زدودن اضطرابها و دل‌نگرانیهاست.<sup>۳</sup>

قرآن فلسفه نماز را یاد خدا می‌داند و ذکر خدا را مایه آرامش دلها می‌داند و نتیجه آرامش دل را پرواز به ملکوت می‌داند. نماز بعنوان بزرگترین عامل تربیتی می‌باشد، گرچه نماز یک ارتباط روحی و معنوی است و هدف از آن یاد خداست. اما اسلام خواسته این روح را در قالب یک سلسله برنامه‌های تربیتی پیاده کند. یکی از برکات نماز احضار نفس سرکش و فراری در محضر خداوند است. امام زین‌العابدین (ع) در مناجات الشاکین از نفس خود به درگاه خداوند ناله می‌کند و می‌گوید: «خداوندا من از نفسی به تو گلایه دارم که میل به هوسها دارد و از حق فراری است. بهترین راه کنترل این نفس سرکش آنست که انسان روزی چند مرتبه آنرا در نزد خداوند احضار و غفلت‌زادگی کند تا از غرق شدن در منجلا ب مادیات نجاتش دهد.»

قرآن می‌فرماید: تقوی برای انسان نورانیت و بصیرت می‌آورد یعنی به انسان دیدی می‌دهد که حق را از باطل تشخیص دهد: «ان تتقوا الله يجعل لكم فرقاناً»<sup>۴</sup>

و در جای دیگر می‌فرماید: «يجعل لكم نوراً»<sup>۱</sup> پس تقوی که در رأس آن بندگی خدا و نماز است گامی به سوی نورانی شدن و بصیرت پیدا کردن است.

امام زین‌العابدین (ع) در دعای مکارالاخلاق از خداوند چنین می‌خواهد: «خداوندا اگر عمر من چراگاه شیطان است آنرا قطع کن. نه تنها شیطان که گاهی وهم و خیال، روح انسان را لگدکوب می‌کند و انسان را غافل از حق و حقیقت می‌گرداند. آری پیامبر اکرم (ص) در خواب هم بیدار بود. اما ما در بیداری و حتی در حال نماز هم خوابیم و روحمان دستخوش شیطان و خیال است.

۱- مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ناشر: انتشارات صدرا، ۱۳۷۶، ج ۱ و ۲، ص ۶۷.

۲- سوره ۲۰، آیه ۱۴.

۳- سوره ۱۳، آیه ۲۸.

۴- سوره ۸، آیه ۲۹.

۱- سوره ۵۷، آیه ۲۸.



این نفس اگر مهار نشود هر لحظه انسان را به فساد می‌کشاند. «ان النفس لامارة بالسوء الامارهم ربی» ۲ به همین دلیل قرآن بهشت را مخصوص کسانی می‌داند که نه تنها زبان بلکه در دل و قلب و روح نیز اراده برتری طلبی و فساد نداشته باشد. ۳ و برای کسانی که نفس خود را از هوسها باز داشته‌اند بهشت را مساوی قرار داده است.

با توجه به این مطالب مشخص می‌شود که روح انسان به تنهایی راه آرامش و سعادت را نمی‌تواند بدست بیاورد مگر با تمسک جستن به آنچه که خداوند متعال آنها را مقرر داشته است.

## آرامش روح و روان از دیدگاه قرآن

قرآن یاد خدا را تنها عامل آرامش بخش دل‌ها معرفی کرده، اطمینان و طمأنینه نفس انسان را در گرو توجه به خدا می‌داند. «الا یذکر الله تطمئن القلوب». آگاه باشید که فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرند.

توجه انسان به خدا در واقع اتصال قلبی انسان به درگاه الهی است و پر واضح است که در این ارتباط باطنی، مواهب معنوی فراوانی نصیب انسان می‌گردد. زمانیکه انسان توجه خود را یکسره معطوف به درگاه الهی می‌سازد و روی دل به سوی ساحت اقدس خداوند می‌کند، همچون آینه‌ای که در برابر تابش آفتاب قرار گیرد، انوار فیوضات الهی را به تناسب استعداد آمادگی خود دریافت کرده، آثار آن را منعکس می‌گرداند. هر اندازه دل از تیرگی‌ها و آلودگی‌ها منزّه‌تر و به صفا و پاکی نزدیکتر باشد، به همان اندازه قدرت دریافت آن انوار ازلی در او بیشتر و افزون‌تر است.

آثار روحی و معنوی توجه به خدا به تناسب شدت و ضعف آن مختلف است. گاهی این آثار ناخودآگاه و خفیف و گاهی بصورت آگاهانه و بسیار شدید است. بطوری که آثار جذبیت حاصل از آن، دل را منقلب و به اوج لطافت و اثرپذیری از عوالم باطنی می‌رساند. یکی از ثمرات ذکر و یاد خداوند، آرامش قلبی و قدرت روحی است.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مداومة الذکر قوه الارواح» مداومت بر یاد خدا موجب قوت و قدرت روح‌ها است. میزان آرامش قلبی هر کس متناسب با میزان توجه او به خداست. دل‌هایی که از یاد خدا غافلند، به سان زورقی می‌مانند بر سطح دریا، که به کوچکترین نسیم به حرکت در می‌آیند و با اولین موجی که برمی‌خیزد غرق می‌شوند.

اما کشتی‌های بزرگی که خود را به پایگاه محکمی بسته‌اند، با شدیدترین توفان‌ها هم به تلاطم در نمی‌آیند و از جای خود تکان نمی‌خورند. ۱

قرآن یکی از آثار اعراض از یاد خدا را تنگی معیشت، یعنی تنگی زندگانی دنیوی معرفی می‌کند: «مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِکْرِی فَاِنَّ لَهُ مَعِیْشَةً ضَنْکاً» ۲ کسیکه از یاد من رو گردانی کرد، زندگانی او در دنیا تنگ می‌شود. به طوری که گفته شد، کسی که خدا را فراموش کند. حتی اگر از نظر مواهب دنیوی به بهره‌های فراوان برسد، چون همواره در حسرت چیزی است که به دست نیاورده و نگران چیزهایی است که در دست دارد، در هر حال زندگانی دنیوی برای او ضیق (تنگ) است.

دل‌هایی که توجه به خداوند و قرآن دارند خود را به پایگاه عظیم قدرت روحی و معنوی متصل کرده‌اند و تندباد حوادث قادر به ایجاد تلاطم در آنها نیست. بعضی از افراد در شرایط عادی آرامش دارند، اما چون توفان بر خیزد به زودی آرامش خود را از دست می‌دهند و

۲- سوره ۱۲، آیه ۵۳.

۳- سوره ۲۸، آیه ۸۳.

۱- نهله غروی نائینی، عوامل آرامش روح انسان در قرآن کریم، دانشور، ۱۳۸۰، ص ۴۸.

۲- سوره ۲۰، آیه ۱۲۴.

به اضطراب می‌افتند. اما کسانی که رابطه دل را با درگاه الهی استوار کرده‌اند و همواره روی دل به سوی او دارند. حتی اگر در معرض اضطراب و ناراحتی قرار گیرند حالتشان سطحی و موقتی است و به سهولت آرامش عمیقی که در اعماق قلب و روح خود دارند، برمی‌گردند و بر وحشت و اضطراب و ناآرام غالب می‌شود.

آدم بی‌خدا، عین دام و ذد است و لذا هر جا برود درندگان و گزندگان با وی‌اند. اما در خلوتگاه حق، آن بیگانگان راه ندارند. بپرسیم که سر قضیه چیست؟ چرا دل آدمی با یاد خداوند آرامش پیدا می‌کند و چرا چیزهای دیگر به او آرامش نمی‌بخشند و در دلهره و اضطراب می‌افکنند؟ چرا کسانی، با توسل به انواع سرگرمی‌ها و سستی‌ها خود را از خود باز می‌ستانند و به غفلت و بی‌خودی پناه می‌برند. معلوم است چرا یاد حق موجب آرامش است، چون روح آدمی از جانب خداوند هم سنخ ملکوتیان است و به این علت است که جز در همنشینی با خداوند، آرامش نمی‌پذیرد.<sup>۱</sup>

قرآن کریم « ذکر خدا » را برترین داروی آرام‌بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند و « نماز » را مصداق برتر ذکر می‌داند. همه آشوب‌ها و تشویش‌ها، تمامی ناآرامی‌ها و اضطراب‌ها، با اقامه یاد خدا در فواصل گوناگون شبانه‌روز مهار می‌گردد. نهاد ناآرام، آرام می‌گیرد، طغیان هوی و هوس فرو می‌نشیند. قلب مأیوس، امید می‌یابد و هنوز اثر باز یافته از این معدن فیض به کاستی نگراییده که دگر بار مؤذن، بانگی برمی‌آورد و رمقی دوباره را رقم می‌زند. « ان الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنکر والذکر الله اکبر »<sup>۲</sup> و هواها را در انسان کنترل و تلقین می‌کند و طمأنینه و آرامشی که در پرتو ذکر خدا کسب می‌کند، به وقار و شخصیتی دست می‌یابد که می‌تواند در پستی و بلندی‌های زندگی نوسانات خود را مهار کند.

در کنار پرداختن به آرامش روح یک بعد مقابل دارد که آن هم آرامش روان است. آرام‌سازی، یکی از راه‌های مناسب برای بیماری‌های روانی است. انسان می‌تواند آن را از طریق ممارست و تمرین بیاموزد. عبادت که بهترین برنامه تمرین آرام‌سازی است. می‌تواند تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی را درمان کند. به عنوان مثال نماز را - که به عنوان یکی از برترین اعمال عبادی است - مورد بررسی قرار می‌دهیم، نماز، به عنوان فعالیت عبادی، انسان را به فضایل اخلاقی وامی‌دارد، با تأکید بر درون انسان (خود حقیقی)، او را به سوی کمال مطلوب سوق می‌دهد.

فعالیت‌های روانی نماز عبارتند از: یاد معبود، احساس حضور در محضر حق و پرواز در صفای معنوی و روحانی است. نهایت تسلیم انسان به درگاه خالق هستی و قیام برای آزادگی و صلح و آرامش است.

شخصیت نمازگزار، منبع آرامش و سکینه قلب بوده، رفتار نمازگزار، تقویت اعتماد، احساس خود ارزشمندی، کمال‌جویی و زدودن تشویش و نگرانی و اضطراب از چهره دیگران است. نماز، انسان را از آفات متعدد و روزانه می‌رهاند، زیرا وابستگی‌های حیات مادی و زر و زیور و مشغله‌های حرفه‌ای و شغل و مقام، او را از اندیشه خداگرایی و خداجویی لحظه‌ای غافل نمی‌کند. « ذکر الله و اقام الصلوة و اتیاء الزکوة یخافون یوماً... »<sup>۱</sup> افراد پاکی که کسب و تجارت آنان را از یاد خداوند و به پا داشتن نماز و زکات غافل نگرداند و از روزی که قلوب و دیدگان در آن روز حیران و مضطرب است ترسان و هراسانند.»

۱- عبدالکریم سروش، اوصاف پارسایان، تهران: مؤسسه فرهنگی صراط، ۱۳۷۵، ص ۲۳۸-۲۳۷

۲- سوره ۲۹، آیه ۴۵

۱- سوره ۲۴، آیه ۳۷

نماز رمز صبر و سپاس و خویشتن‌داری در برابر ناملاایمات و تجارب ناخوشایند است. «ان الانسان خلق ملوعاً اذا مسّه الشر جزوعاً و...»<sup>۲</sup> انسان حریض و عجول آفریده شده است. چون شر و زبانی به او برسد سخت جزع می‌کند و زمانی که مالی و دوستی به او رو کند، منع نماید جز نمازگزاران حقیقی.

هدف از نماز زدودن آفت‌های اجتماع و تحکیم ارزش‌های والای قرآنی است. در حقیقت، فلسفه نماز و آثار فردی و اجتماعی آن در جامعه بدون ایفای رسالت، نظارت عمومی و هدایت به نیکی‌ها و مطلوب‌ها و بازداری خطاکاران و کژروان از انحرافات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی نمی‌تواند تحقق یابد. «یا بنی اقم الصلوة و امر بالمعروف و انه عن المنکر و اصبر علی ما اصابک ان ذلک من عزم الامور»

«ای فرزند عزیزم، نماز به پا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن و هر آزاری که به تو می‌رسد صبر پیش گیر که این صبر و تحمل در راه تربیت و هدایت خلق نشانه‌ای از عزم ثابت در امور عالم است.»

دست‌آورد نماز، رهایی انسان از پوچی و بیهودگی است، زیرا احساس پوچی و بی‌هدفی، منجر به نومیدی، افسردگی، اضطراب و روان‌پریشی، درون‌گرایی، انزواطلبی و از بین رفتن اعتماد به نفس و امنیت روان می‌گردد. غم و اندوه و فشارهای ناشی از عوارض و پدیده‌های مختلف را از وجود انسان می‌زداید و تفکر را نیرومند می‌سازد.

حضرت علی(ع) می‌فرماید: «و عن ذلک ما حرس الله عباده المؤمنین بالصلوة و الزکوة و مجاهدة الصیام فی الایام و...» و خداوند متعال بندگان با ایمان خود را از فریبکاری‌های شیطان محفوظ و مصون می‌دارد، با نمازها و زکات‌ها و روزه گرفتن‌های دشوار، در روزهایی که واجب است برای ایجاد آرامش در اعضای آن و با این کار دیدگانشان خاشع شود، و نفس‌هاشان خوار و برای سبک ساختن دل‌های آنها و از بین بردن خودبینی در وجود ایشان.

از نگاه قرآن، والاترین و بلندترین مقام انسانی زمانی پدید می‌آید که انسان، خدا را یاد کند و روحش متوجه او گردد. نور خدایی در دلش پدیدار شود و روح و روانش به آرامش و راحتی برسد. آسایش خاطر، محور تمام خوشبختی‌های دنیا و آخرت است و با حذف فساد و ایجاد امنیت روحی و اجتماعی، فرد و جامعه هر دو آرامش می‌یابند.

کلید تمام مشکلات روانی و روحی مردم، این است که صفات زشت و ناپسند را از وجود خود بزدایند و خود را به صفات زیبای خدایی بیارایند.

تخلیه و تخلیه اخلاقی، از نتایج عالی ارتباط نزدیک با خود است که از طریق عبادت و ذکر حاصل می‌شود.<sup>۱</sup> دانشمندان روان‌شناس عموماً اعتراف دارند که در درمان ناراحتی‌های روحی و ایجاد اطمینان و آرامش روانی، نیروی ایمان، فوق‌العاده شگرف، اعجاب‌انگیز و ثمربخش است.

## نتیجه‌گیری

روح بعد حقیقی وجود انسان است که آنرا نمی‌توان با ارضاء تمایلات و خواسته‌های جسم انسان به تنهایی ارضاء نمود، بلکه خواهان چیزی مافوق این نیازها است.

۲- سوره ۳۱، آیه ۱۷

۱- قاسم محسنی‌مری، گلستان قرآن، فعالیتها و مطالعات قرآنی، ۱۳۸۳، شماره ۱۹۷، ص ۲۵.

قرآن به خوبی این نیازها را شناسایی کرده و بر بشر ارائه نموده است بر اساس دریافتی که از قرآن می‌شود و روح و روان انسان هنگامی به آرامش دست پیدا می‌کند که ارتباطش با خالق در هیچ شرایطی جدا نشود، روح چنانچه از محدودیتهای مادی رهایی جسته و به ذات لایتنهای اتصال یابد حقیقت خویش را یافته است و به هر میزان که در این مسیر گام نهد از یک طرف آرامش پیدا نموده و از طرف دیگر برای رسیدن به وصال از خود بی‌تابی نشان می‌دهد و تلاش بیشتری برای رسیدن به کمال که خود جلوهای از اتصال به خالق متعال است نشان می‌دهد.

قرآن راه رسیدن به آرامش را چنان در قالب برنامه‌هایی بیان می‌کند که در هیچ زمان و مکانی دچار نقص و ایرادی نمی‌باشد. دعا یکی از این موارد است انسان در هر مکان و زمانی با خواندن و ارتباط با خداوند به نوعی آرامش و طمأنینه دست می‌یابد. گاه در بدترین شرایط جسمی و روحی آنگاه که به یاد خداوند و درخواست از آن مقام لایزال می‌پردازد چنان دچار راحتی و آرامش می‌گردد که گویا حالات قبلی برای او وجود نداشته است. اوج و نهایت پرواز معنوی بشر در نماز است گویی خداوند در سیر و سلوک معنوی انسان قله‌ای مرتفع را چنان قرار داده است که هر شخصی می‌تواند در حد وسع و تلاش معنوی خویش به مقداری از آن صعود نماید اما باز برای آن شخص نقطه‌ای بالاتر نیز وجود دارد و در هر گام ضمن برخورداری از آثار و برکات مختلف نماز از حالتی بسیار آرام‌بخش برخوردار می‌شود، گاه در اوج فعالیت‌های روزمره در لحظاتی که در نماز با خداوند متعال به راز و نیاز می‌پردازد چنان از جهان مادی خویش فاصله می‌گیرد گویا در عالم دیگر بسر می‌برد. گاه قطرات اشک رابطه او را با خداوند به صمیمیت و غلغله‌ای بس تنگاتنگ تبدیل می‌کند.

روح انسان در این شرایط ضمن دستیابی به اتصال حقیقی چنان آرام و راضی است که با تمام وجود لذت می‌برد و به قول پیامبر اکرم(ص) « نور چشمان من در نماز است »

قرآن از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می‌کند: « ولاتنھوا و لاتحزنوا و انتم الاعلون... » اگر ایمان داشته باشید نباید ترس و اندوه به خود راه دهید. زیرا شما بر دیگران برتری دارید.

امیدوارم خداوند با الطاف بیکران خود جامعه ما و خصوصاً نسل جوان را دربرگیرد. و محققان و فرهیختگان جامعه نیز با کلام و قلم خویش این احساس را به دیگران انتقال دهند.

## فهرست منابع و مآخذ

- ۱- سوره ۳، آیه ۱۹۱-۱۹۰
- ۲- سید محمدباقر حجتی، اسلام و تعلیم و تربیت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۵۸، ج ۱، ص ۶۱
- ۳- مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۶۸، ص ۲۶۷-۶۷
- ۴- سوره ۶، آیه ۸۸
- ۵- سوره ۳، آیه ۱۳۹
- ۶- گلستان قرآن، فعالیتها و مطالعات قرآن، تهران: نشریه پژوهشی، تحلیلی خبری، شماره ۱۹۷، ص ۳۶
- ۷- سوره ۲۲، آیه ۱۲
- ۸- حسن مصطفوی، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، ۱۳۶۰
- ۹- احمد بن فهد حلّی، عدّه الداعی و نجاح الساعی، دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۰۷، ص ۱۲
- ۱۰- محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران: دفتر نشر و فرهنگ اهل بیت.
- ۱۱- سوره ۷۳، آیه ۵-۸، آیه ۸
- ۱۲- آیه ۶۰
- ۱۳- حسین مظاهری، جهاد با نفس، سلسله درسهای اخلاق، انجمن اسلامی معلمان قم، ج ۲، ص ۱۰۷
- ۱۴- سوره ۶۲، آیه ۱۰
- ۱۵- سوره ۲۵، آیه ۷۷
- ۱۶- حسین مظاهری، همان کتاب، ص ۸۵-۸۳
- ۱۷- سوره ۱، آیه ۲۰
- ۱۸- سوره ۷، آیه ۲۰۵
- ۱۹- سوره ۲۱، آیه ۵۰
- ۲۰- سوره ۶۵، آیه ۱۰
- ۲۱- سوره ۲۰، آیه ۱۴
- ۲۲- علی اکبر قرشی، قاموس قرآن، تهران: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۶۱، ج ۴-۳، ص ۱۳۱
- ۲۳- مرتضی مطهری، سیری در نهج البلاغه، انتشارات صدرا، ۱۳۷۷، ص ۱۰۱-۱۰۰
- ۲۴- مرتضی مطهری، همان کتاب، ص ۱۰۲
- ۲۵- محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۵۷
- ۲۶- محمدباقر مجلسی، همان کتاب، ج ۷۱، ص ۲۱۸
- ۲۷- مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ناشر: انتشارات صدرا، ۱۳۷۶، ج ۱ و ۲، ص ۶۷
- ۲۸- سوره ۲۰، آیه ۱۴
- ۲۹- سوره ۱۳، آیه ۲۸

۳۰- سوره ۸، آیه ۲۹،

۳۱- سوره ۵۷، آیه ۲۸،

۳۲- سوره ۱۲، آیه ۵۳،

۳۳- سوره ۲۸، آیه ۸۳،

۳۴- نهله غروی نائینی، عوامل آرامش روح انسان در قرآن کریم، دانشور، ۱۳۸۰، ص ۴۸،

۳۵- سوره ۲۰، آیه ۱۲۴،

۳۶- عبدالکریم سروش، اوصاف پارسایان، تهران: مؤسسه فرهنگی صراط، ۱۳۷۵، ص ۲۳۸-۲۳۷،

۳۷- سوره ۲۹، آیه ۴۵،

۳۸- سوره ۲۴، آیه ۳۷،

۳۹- سوره ۳۱، آیه ۱۷،

۴۰- قاسم محسنی‌مری، گلستان قرآن، فعالیتها و مطالعات قرآنی، ۱۳۸۳، شماره ۱۹۷، ص ۳۵.

Archive of SID