



## راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن

حسن عسکری

Haskari55@gmail.com

### چکیده

قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم (ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآنیم تا با نگاهی اجمالی دیدگاه قرآن را در مورد آرامش روحی و روانی و راههای رسیدن به آن را مورد بررسی قرار دهیم.

در این پژوهش سعی شده تا راههای رسیدن به آرامش روحی و روانی را از دیدگاه قرآن دنبال کنیم. این تحقیق با مقدمه ای پیرامون ضرورت این تحقیق آغاز شده و بعد از ذکر کلمات کلیدی تحقیق، به ۱۵ مورد از مواردی که قرآن آنها را به عنوان عامل آرامش روانی معرفی کرده اشاره شده است.

آن ۱۵ مورد عبارتند از ۱-ایمان ۲-ذکر ۳-توکل ۴-تقوی و پرهیزگاری ۵-توبه ۶-انس با قرآن ۷-امید ۸-دلداری و تسلی دادن ۹-استعاذه (پناهندگی به خدا) ۱۰-صبر ۱۱-دعا ۱۲-عبادت (نماز، روزه، زکات) ۱۳-عفت و پاکدامنی ۱۴-محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران ۱۵-اصلاح که سعی شده برای هر کدام از عوامل ذکر شده، آیات مربوطه و تفسیر و توضیح آیات به صورت دقیق آورده شود. کلمات کلیدی: اطمینان، سکون، امنیت، اصلاح



## مقدمه

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد از سوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک بخش قابل توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است.

درسالهای اخیر کوشش های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در از میان بردن یا پیشگیری از بیماری های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی کند. وانگهی حال عده ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماریهای روانی "دین" است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که: ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است. ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: "ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد"<sup>۱</sup>.

کارل یانگ روان کاو می گوید: "در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می دهند نداشتند و تک تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند"<sup>۲</sup>.

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم(ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآنیم تا با نگاهی اجمالی دیدگاه قرآن را در مورد آرامش روحی و روانی و راههای رسیدن به آن را مورد بررسی قرار دهیم.

## راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن

۱- ایمان:

ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش، آنچنان باور و تصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن و ثابت و یقینی که دچار لرزش و پریشانی نشود و خیالات و وسوسه ها در آن تأثیر نگذارد و قلب واحساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد.

<sup>۱</sup> دین و روان. ویلیام جیمز. ترجمه مهدی قاینی. تهران. انتشارات دارالفکر. بی تا

<sup>۲</sup> قرآن و روانشناسی، دکتر محمد عثمان نجاتی - عباس عرب، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی - ص ۳۰۴



در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: "هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم<sup>۳</sup>..." "او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیفزایند...". اولین برداشتی که صورت می‌گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می‌توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارابودن ایمان به خدا می‌باشد. به تعبیر علامه طباطبائی "ظاهراً مراد از سکینت در این آیه آرامش و سکون نفس و اطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که "لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم" تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات و اطمینان را لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر و کاملتر شود<sup>۴</sup>."

یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی‌های فراوان دست به گریبان است. و لذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم‌گیری‌های دچار سر در گمی است. ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همه اینها آسوده است و همه افکار و اهداف و اندیشه‌ها را تحت لوای یک هدف گرد آورده است و فقط به خاطر آن تلاش می‌کند و به سوی آن می‌شتابد و آن عبارتست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. و لذا هیچ وقت سردر گم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به سر می‌برد.

راجع به ایمان و فواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می‌زند. لذا نمی‌توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم:

آیه "الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون<sup>۵</sup>" (آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند"

این آیه متضمن یک تأکید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علامه طباطبائی نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مؤمنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می‌کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود. و مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی اثر می‌سازد. که اکثر مفسرین آنرا شرک دانسته و این را از آیه (انّ الشرک لظلم عظیم<sup>۶</sup>) استفاده کرده‌اند.

به هر حال با توجه به این آیات و آیات دیگر می‌توان به این اصل مهم رسید که: امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع انسانی دواصل حکومت کند، ایمان و عدل اجتماعی.

بگر پایه‌های ایمان به خدمات‌تزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در چنان جامعه‌ای وجود نخواهد داشت و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط نا امنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می‌گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه‌های ایمان لرزان و ظلم جای

<sup>۳</sup> فتح / ۴

<sup>۴</sup> ترجمه تفسیر المیزان / سید محمد حسین طباطبائی / جلد ۱۸ ص ۴۰۵

<sup>۵</sup> انعام / ۸۲

<sup>۶</sup> لقمان / ۱۳



عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روحی برای هیچکس جای تردید نیست همانطور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد.

۲- ذکر:

ذکر در لغت:

در کتاب العین، کهنترین فرهنگنامه ادب عرب آمده است: "الذکر: الحفظ للشیء و تذکره وهو منی علی ذکر<sup>۷</sup>" ذکرنگاه داشتن چیزی و از آن یاد کردن است، چنانچه گفته می شود من به یاد او هستم . والذکر: جری الشیء علی لسانک تقول جری منه ذکر<sup>۸</sup>: "ذکر عبارتست از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می شود یادی از او به میان آمد \_"

ذکر در اصطلاح:

معنای جامع ذکر همان یادآوری به قلب و زبان است که گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می رود. غفلت به معنی توجه نداشتن به علم و نسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. بعد از روشن شدن معنای ذکر خوب است به رابطه این واژه با عوامل آرامش بپردازیم. قرآن یکی از عوامل آرامش را "ذکر" (یاد خدا) معرفی کرده است. چنانچه می فرماید: "الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب"<sup>۹</sup> " آنها (کسانی که به خدا برمی گردند) کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد" اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه: (یا ایتها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی واد خلی جنتی<sup>۱۰</sup>) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، در آمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است. مراد از (ذکر الله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. در تراجم زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. از این رو سزاوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات و هیجانات و در گیربهاست و اتعمار شرق و غرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است.

" برکات یاد خدا: ۱- یاد نعمتهای خدا عامل شکر است ۲- . یاد قدرت او سبب توکل بر اوست ۳- یاد الطاف او مایه محبت است ۴- یاد قهر و خشم او عامل خوف (ترس) از اوست ۵- یاد عظمت و بزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست ۶- یاد علم او به پنهان و آشکار مایه حیا و پاکدامنی ماست ۷- یاد عفو و کرم او مایه امید و توبه است ۸- یاد عدل او عامل تقوی و پرهیزگاری است "

در معراج السعاده درباره ذکر حقیقی آمده است که:

"ذکر حقیقی عبارتست از یاد نمودن خدا در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است و اما مجرد ذکر زبان اگر چه هر گاه به قصد قربت و ثواب باشد فایده بسیار بر آن مترتب است اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل

<sup>۷</sup> کتاب العین جلد ۵/ ص ۳۴۶

<sup>۸</sup> کتاب العین، جلد ۵/ ص ۳۴۶

<sup>۹</sup> رعد/ ۲۸

<sup>۱۰</sup> فجر/ ۲۷-۳۰



حاصل نمی شود.<sup>۱۱</sup> پس ذکر حقیقی ذکر است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کردن و اگر فقط بازبان خدا را یاد کنیم ولی در دل از یاد او غافل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی و تأثیر گذار به حساب نمی آید و لذا قطعاً ذکر است که لقلقه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت.

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می کند. و آن ذکر است می تواند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی) باشد. ذکر قلبی است که روح همه عبادت‌های عملیه می باشد.

پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد و به زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند انس به حق پیدا می کند و کسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین و امنیّت بخش ترین موجود می باشد. و کسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس به خدا، یاد اوست. و بهترین نوع یاد خداوند هم (نماز) است. چرا که فرمود: "اقم الصلوه لذكری"<sup>۱۲</sup> (نماز را برای یاد من به پا دار)

### ۳- توکل:

توکل از ریشه (وکل) می باشد. و به معنی وکیل گرفتن و واگذاری کارها به وکیل می باشد. در مجمع البحرین آمده است که: التوکل علی الله: انقطاع العبد فی جمیع ما یأمله من المخلوقین<sup>۱۳</sup> یعنی: "بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد" و این است معنای توکل بر خدا.

قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را "توکل" و واگذاری همه امور به خدا معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم "ویرزقه من حیث لایحتسب و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لکل شیء قدراً"<sup>۱۴</sup> "و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند و خدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است"

کسانی که در زندگی احساس فقر و ناداری می کنند و یا دچار ناراحتیها و نگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست و فنا ناپذیر است اعتماد کنند. و خود را به او بسپارند. و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی کند. و در برابر حوادث سخت مقاوم است. و همین حالت موجب می شود که او در درون خود احساس امنیّت و آرامش کند و لذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها و مشکلات را تحمل می کند.

در حدیث معراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص) در پیشگاه خداوند سؤال کرد که: "ایّ الاعمال افضل" فرمود: "لیس شیء افضل من التوکل علیّ والرضا بما قسمت"<sup>۱۵</sup> یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من و راضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست.

<sup>۱۱</sup> معراج السعاده/باب پنجم/ مقصد سوم (در بعضی از آداب باطنیه ذکر و دعا)

<sup>۱۲</sup> طه/ ۱۴

<sup>۱۳</sup> طریحی، شیخ فخرالدین، مجمع البحرین، چاپ دوم، ۱۳۶۷ شمسی، ناشر، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ص ۵۴۶

<sup>۱۴</sup> طلاق/ ۳

<sup>۱۵</sup> دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، باب ۵۴، ص ۱۹۹؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۲۱



علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان<sup>۱۶</sup> می فرماید: "مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد حدود او را محترم شمارد و به این جهت از آن محرمات کام نگیرد، خوشی زندگی اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار گردد، نه، این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده و خداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. (ومن یتوکل علی الله فهو حسبه) کسی که بر خدا توکل کند از نفس و هواهای آن فرمانهایی که می دهد خود را کنار بکشد و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد و عملی را که خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهد و به عبارتی دیگر به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند، (فهو حسبه) چنین کسی که خدا کافی و کفیل او خواهد بود و آن وقت آنچه که او آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای فطرتش مایه خوشی و زندگی و سعادت خود تشخیص می دهد نه آنچه را که واهمه کاذبش سعادت و خوشی می داند. و اینکه فرمود: خدا کافی و کفیل اوست علت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سببها به او منتهی می شود.

به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی میتواند آرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همه قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. و اگر وکالت همه امور زندگی اش را به او بسپارد یقیناً احساس آرامش به او دست خواهد داد و نگران نتیجه و عاقبت کار نیست چرا که عاقبت همه امور به دست خداست.

#### ۴- تقوی و پرهیزگاری:

تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است و به این معنی که انسان خود را از زشتیها و بدیها و آلودگیها و گناهان نکه می دارد.

تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند و در واقع نقش ترس و نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ و از تند رویهای خطرناک، باز می دارد.

به همین دلیل امیر المؤمنین علی (ع) تقوا را به عنوان دژ نیرومند در برابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می فرماید: "اعلموا عبادالله انّ التقوی دار حصن عزیز<sup>۱۷</sup>" (ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه ای محکم و غیرقابل نفوذ است). در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده است یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود و می توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است، آیه شریفه:

(الا انّ اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون. الذین آمنوا وکانوا یتقون لهم البشری فی الحیوه الدنیا والآخره<sup>۱۸</sup>....)

"آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیزی می کردند در زندگی دنیا و آخرت، شاد و مسرورند.

که در این آیه اهل ایمان و تقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می برند. در مجمع البیان<sup>۱۹</sup> آمده است که: خوف از نظر معنی با فزع و جزع نظیر یکدیگرند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. و مقابل آن امنیت و آرامش است. و حزن، سختی اندوه است و مقابل آن سرور و خوشحالی است.

پس با توجه به این آیه می توان گفت که دوستان و اولیای الهی که خود را متصف به دو صفت ایمان و تقوا کرده باشند، در دنیا و آخرت در امنیت و آرامش به سر می برند و این وعده ای است از طرف خداوند، و خداوند هم خلف وعده

<sup>۱۶</sup> ترجمه تفسیر المیزان / جلد ۱۹ / ص ۵۲۶

<sup>۱۷</sup> نهج البلاغه فیض الاسلام / خطبه ۱۵۶

<sup>۱۸</sup> یونس / ۶۲-۶۴

<sup>۱۹</sup> مجمع البیان / ذیل آیات ۶۲-۶۴ سوره مبارکه یونس



نمی کند.

دو نکته از المیزان<sup>۲۰</sup> ذیل این آیه:

۱- قرآن با آوردن کلمه (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته اند. فرموده: (الَّذِينَ آمَنُوا) و سپس بر این جمله عطف کرده که (وكانوا يتقون) و با آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائماً تقوی داشته اند و معلوم می شود که ایمان ابتدایی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان و تقوای افراد معمولی متقارند و با هم پیدا می شوند و با بر عکس اولیاء خدا، اول ایمان در آنان پیدا می شود و بعداً به تدریج دارای تقوا می گردند، آن هم تقوایی مستمر و دائمی. پس منظور از ایمان مرتبه دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبه اول که در افراد معمولی یافت می شود.

۲- ترس و ناراحتی که از احوال طبیعی و عارضی انسانهاست و یک امر فطری به حساب می آید، چگونه می توان آن را از وجود اولیاء خدا منتفی دانست؟

در پاسخ باید گفت: حزن و خوف از احوال طبیعی و عارضی است که در طبیعت همه انسانها وجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف و اندوه و حب و بغض را از خدا می داند و این اولیاء الهی از هیچ چیزی نه در دنیا و نه در آخرت نمی ترسند و اندوهناک نمی شوند و تنها ترسی که دارند از خدای سبحان است.

آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان و تقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفانهای زندگی آنها را تکان نمی دهد. بلکه به مضمون روایت (المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می دهند

۵- توبه:

توبه و باز گشت از گناه و حرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرب و دوستی با خدا، تبدیل کننده سیئات به حسنات و مایه امید نا امیدان و نخستین مقام عارفان و اولین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همه خواصی که دارد یک خاصیت ویژه و ممتاز، برای توبه کننده دارد، و آن ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است. چرا که کسی که خود را گناه کار می داند در یک بحران روحی به سر می برد که با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش و سکون خاطر فرد می شود.

راغب می گوید: "التوب: ترك الذنب على اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار على ثلاثة اوجه: اما ان يقول المعتذر: لم افعل، او يقول: فعلت لاجل كذا، او فعلت واسأت وقد فعلت ولا رابع لذلک وهو الاخير هو التوبه<sup>۲۱</sup>"

"توب (که عبارت دیگر توبه است) به معنای ترک گناه، به زیباترین صورت است. و آن رساترین و بلیغترین وجه از وجوه معذرت خواهی است. زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: یا آنکه شخص عذرخواه می گوید: فلان کار را نکردم، یا می گوید: آن کار را کردم ولی منظورم از این کار چنین و چنان بوده است (به تعبیر بهتر در صدد توجیه کردن کار خود بر می آید و موجه انستن آن)، یا اینکه می گوید: آن کار را کرده ام (و یا آن گناه را کرده ام) ولی بد کرده ام و دیگر بار تکرار نخواهم کرد و از آن دست خواهیم کشید، قسم چهارمی برای عذر خواهی متصور نیست و قسم آخر، همان توبه است."

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه ای اشاره به موضوع مورد بحث ما دارد و به گونه ای آرامش را در نهاد گناه کاران ایجاد می کند و آنها را به رحمت الهی امید وار می سازد این آیه شریفه

<sup>۲۰</sup> ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۰، ص: ۱۳۰

<sup>۲۱</sup> مفردات راغب، ذیل واژه «توب»



است که: "قل یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمہ الله انّ الله یغفر الذنوب جمیعاً انه هو الغفور الرحیم" ۲۲

(بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.)

چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است و موجب تخلیه روان از فشار گناه می شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می گیرد. ووقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می کند.

علامة طباطبایی (رضوان الله تعالی علیه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده اند<sup>۲۳</sup>:

"یکی توبه خدا، که عبارت است از برگشتن خدا به سوی عبد "به رحمت"، و دیگری توبه عبد، که عبارتست از برگشتن بنده به سوی خدا "به استغفار" و دست برداشتن از معصیت"

علمای اخلاق راجع به شرط قبولی توبه و پذیرش آن در کتابهایشان به این بحث پرداخته اند و از مجموع مطالبی که وجود دارد به این جمع بندی می توان رسید که شرط پذیرش توبه به سه صورت خلاصه می شود:

۱- رجوع و برگشت از گناه ۲- ندامت و پشیمانی واقعی از گناه ۳- عزم بر ترک گناه و تکرار نکردن آن.

۶- انس با قرآن:

قرآن که خود یک نسخه شفا بخش برای همه دردها می باشد، خود را به عنوان یک عامل جهت تسکین قلبها و محکم کردن دل و آرام بخش معرفی می کند. و هر کس با این نسخه الهی انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود.

قرآن خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: "وقال الذین کفروا لو لا نزل علیه القرآن جمله واحده کذلک لنتبت به فؤادک ورتلناه ترتیلاً" ۲۴

(و کافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود؟! این به خاطر آن است که قلب تورا به وسیله آن محکم داریم و از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم.)

از این آیه بر داشت می شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب و دل می شود. ووقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند.

" کلمه فؤاد به معنای قلب است و مراد از آن چیزی است که انسان با آن اشیاء را درک می کند و آن همان نفس انسان است."

پس همانگونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر (ص)) موجب آرامش و سکون نفس و یا استحکام نفس او می گردد؛ تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد.

در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می کند:

"انما المؤمنون الذین اذا ذکرالله وجلت قلوبهم واذا تلیت علیهم آیاته زادته ایمانا وعلی ربهم یتوکلون" ۲۵

(مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می شود دلهاشان ترسان می گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می شود ایمانشان افزونتر می گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.)

۲۲ زمر/ ۵۳

۲۳ ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص: ۴۲۴

۲۴ فرقان/ ۳۲

۲۵ انفال/ ۲۵





و همچنین برای اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود آرامش را بر آنها نازل میکند:

" هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم <sup>۲۶</sup> "

(او (خداوند) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید.)

از جمع بندی این چند آیه می توان به این نتیجه رسید که: آرامش و اطمینان قلوب و دل‌ها و نفوس، نصیب قاریان و تلاوت کنندگان قرآنی می شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند و هر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می رود و هر چه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امنیت بیشتری را احساس می کنند.

۷- امید:

وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شد که از آن لذت می برد و بهره مند می شود، از این اندیشه، احساس خوب و حالت مطلوب و شیرینی به وی دست می دهد که ما آن را "رجاء" می نامیم.

یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می شود امید داشتن به آینده ای روشن است.

امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می دهد و برعکس ناامیدی به انسان احساس یأس و سرشکستگی وضع و ناتوانی می دهد. انسان ناامید همیشه شکست خورده است و انسان امیدوار در همه صحنه ها پیروز میدان است.

در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات و نعمتها در انسان ایجاد می کند و احساس خوش آیندی در دل او زنده می کند و او را به تلاش و حرکت وا می دارد.

در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود دارد و این حقیقت با تعبیری مثل رجاء و یأس و قنوط آورده شده است.

به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که:

"یا بنی اذهبوا فتحسبوا من یوسف و اخیه و لاتاتیسوا من روح الله انه لا یبئس من روح الله الا القوم الکافرین <sup>۲۷</sup> "

(پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند.)

حضرت یعقوب سفارش می کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش نا امید نشوند، چرا که ناامیدی نوعی کفر است. چون انسان مؤمن و با ایمان که خدا را و قدرت او را باور دارد و رحمت الهی را همواره مشاهده می کند، مگر ممکن است با این حال، از رحمت و عنایت خدا نا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس ناامیدی در وجودشان دارند.

انسان، بدون امید، خصوصا امید به رحمت الهی نمی تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد. و افراد نا امید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند. و برای همین شیرینی و لذت زندگی را نمی چشند و همیشه در یک حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می برند.

برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه ها پیشرفت کرد می بایست در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدوار بود، و گرنه با ناامیدی دست و دل انسان به کار نمی آید.

امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته ها و آرزوهاست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی نا امید هستند را جزء کافران به حساب می آورد برای این است که یأس و ناامیدی از رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست.

نکته:

<sup>۲۶</sup> فتح/۴

<sup>۲۷</sup> یوسف/۸۷



(روح) در آیه (لا تائیسوا من روح الله) به معنی نفس با نفس خوش است و هر جا که استعمال می شود کنایه از راحتی، که ضد تعب و سختی دارد.

وسفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یهنی امید داشتن به زندگی و حیات که در آن انسان احساس آرامش و راحتی می کند پس می بایست در زندگی امید داشت. خصوصاً امید به خداوند، که این امید مایه برکات زیادی از جمله آرامش روحی و روانی برای انسانها می باشد.

#### ۸- دلداری و تسلی دادن

گاهی مواقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می شود و روح و روان آدمی به هم می ریزد که از شدت ناراحتی نمی داند چه بکند؟ و به کجا برود؟... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیرد و چنان فشار روحی او تخلیه می شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین و آرامش افراد غمگیده و گرفتار و ناراحت می شود، دلداری دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست.

قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط، وقتی آنحضرت از نافرمانی و فسادی که امتش مرتکب می شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمور می کند تا بر لوط وارد شوند.

"ولمّا ان جاءت رسلنا لوطا سیء بهم وضاق بهم ذرعا وقالوا لا تخف ولا تحزن انا منجّوک واهلک اّلا امرأتک کانت من الغابرین<sup>۲۸</sup>"

(هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگین شد و گفتند، نترس و غمگین مباش، تو و خانواده ات رانجات خواهیم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می ماند.)

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غم و غصه و ناراحتی به سر می برد، او را دلداری دادند... به او گفتند که ناراحت و غمگین مباش. چرا که تو و خانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا می کنید و مابقی گنه کاران به عذاب می رسند.

به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود رنجیده و ناراحت بود، زمانیکه دید بلاء عظیم و عذاب الهی متوجه آنان می شود، قلبش گرفت و راه چاره و سیاست بر او تنگ شد و دیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد.

ملائکه وقتی او را در اندوه و دل تنگی دیدند، گفتند: بر ما ویر خودت نترس و آزرده مباش. و بهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمائیم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم و ما تو و خانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند.

به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند و او را آرام کردند.

نمونه این داستان در مورد حضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند.

خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی و روانی آثار بسیار مطلوبی دارد. و ناراحتی شخص آسیب دیده را کم می کند و از فشار روحی و روانی او می کاهد و موجبات آرامش او را فراهم می کند.

#### ۹- استعاذه (پناهندگی به خدا):



یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت آدمی وساقط شدن او از انسانیت و آدمیت است، وسوسه شیطانی است. و چون شیطان برای گمراه کردن انسان و نابود کردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی کند. و بزرگترین سلاح را برای نابودی انسان، وسوسه کردن او به امور خلاف و گناه می داند.

وقتی شیطان انسان را وسوسه می کند تا گناه و معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب و ترس و تردید در وجود آنها ایجاد می شود و از عاقبت انجام این کاری ترسند.

خداوند در قرآن برای این افراد راه نجاتی را برای خلاصی از وسوسه شیطان نشان داده است و این راه، راه نجات از آن اضطراب و تردید و دلهره و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست.

آن راه "استعاذه یا طلب پناهندگی" از خداوند برای رهایی از شرّ وسوسه های شیطان است.

در سوره مبارکه اعراف آمده است: "وَأَمَّا يَنْزَغُوكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" <sup>۲۹</sup>

(وهرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسید، به خدا پناه بر، که شنوا و داناست)

پس یکی از اموری که باعث ایجاد آرامش و راه رسیدن به اطمینان نفس است، پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی پناهان است. و همه در سایه لطف الهی احساس امنیت و آرامش می کنند.

در مفردات <sup>۳۰</sup> آمده است که: نزغ (وارد شدن و مداخله در امری برای خرابکاری و فاسد کردن آن) است. بعضی دیگر گفته اند که:

نزغ به معنی تکان دادن و از جای کندن و وارد کردن است و غالباً در حالت غضب به کار می رود. بعضی دیگر گفته اند که به معنی وسوسه است.

در هر صورت نزغ به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی کند. و می توان اینگونه بیان داشت که وسوسه های شیطان بیشتر در حالت غضب و خشمناکی انسان کارگر می افتد. و انسان را در ورطه گناه و عصیان می اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم و غضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است.

چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولاً در انجام دادن امور خیر و اعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می کند تا از انجام آن پشیمان شود. پس بهتر است همیشه قبل از انجام کاری اول از شرّ شیطان به خدا پناه بریم، و بگوییم: "اعوذ بالله من الشیطان الرجیم" و بعد آن کار را انجام دهیم.

در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف (یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث): "خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین" نازل شد. که به پیامبر سفارش می کند تا در برابر جاهلان تحمل کند. پیامبر عرضه می دارد: پروردگارا با وجود خشم و غضب چگونه می توان تحمل کرد.

آیه نازل می شود که (و اما یَنْزَغُوكَ... و به پیامبر دستور میدهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار و به پناهنده شو.

شبهه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۳۶) آمده است. پس در نتیجه گیری کلی از این آیه اینگونه می توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حيله های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است و وسوسه بیشتر در حالت خشم و غضب مؤثر واقع می شود. لذا در این حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست و روان او به هم ریخته و دلهره و تردید و ترس سراغ او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شرّ وسوسه های شیطان خلاص شویم و به آرامش روحی و روانی برسیم.

<sup>۲۹</sup> اعراف/۲۰۰ - فصلت/۳۶

<sup>۳۰</sup> مفردات راغب ص ۴۸۸ ماده "نزغ"



۱۰- صبر:

صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین و بالاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می شود. مطمئن ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است.

برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می خوانیم که:

"... ان تصبروا وتتقوا لا یضرکم کیدهم شیئا ان الله بما یعملون محیط ۳۱"

(اگر اسقامت و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنان، به شما زبانی نمی رساند، خداوند به آنچه انجام می دهند، احاطه دارد.)

در این آیه به یاران پیامبر (ص) که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته اند می فرماید: اگر اهل صبر و صابران باتقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر و صابران با تقوی از نیرنگ دشمنان در امانند.

همچنین در سوره مبارکه بقره می فرماید: "ولنبلونکم بشیء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشر الصابرين الذين اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله وانا الیه راجعون اولئک علیهم صلوات من ربهم ورحمه اولئک هم المهتدون ۳۲"

(قطعا همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش درمانها و جانها و میوه ها آزمایش می کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند ما از خداییم و به سوی او باز می گردیم. اینها همانها هستند که لطف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان.)

در این آیه هم خداوند به اهل صبر مؤده می دهد و بعد هم بر آنها درود و رحمت می فرستد و آنها را هدایت یافته واقعی معرفی می کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران دارد می توان اهل صبر را در امنیت و آرامش دانست. چرا که "ان الله مع الصابرين" و "و الله یحب الصابرين". خداوند با صابران است و آنها را دوست می دارد. و کسی که خداوند پشتیبان او باشد و او را دوست بدارد یقینا امنیت و آرامش هم برای او فراهم می شود.

از طرفی، صبر و تحمل موجب بالارفتن و محکم شدن روح آدمی می شود. و هرچه رشد روحی داشته باشد در مقابل مشکلات و گرفتاریها و ناراحتیها، با آرامش بیشتری برخورد می کند و در نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی آید و مشکلات و ناراحتی ها را به راحتی حل می کند.

" صبر زمینه های فراوانی دارد که انسان می بایست در همه زمینه ها مراقبت کند و آفسار نفس خود را به دست گیرد. زمینه هایی مانند: صبر بر بلاهای دنیا، صبر در برابر خواهشهای نفس، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین و تحمل زخم زبانها و آزار و اذیتهای مردم، صبر در میدان جنگ و صبر در مقام معاشرت با مردم و... "

قرآن همه ما را در مواقع رویارویی با خطرات و مشکلات و ناراحتی ها و غم و غصه ها... به دو عامل آرامش بخش دعوت می کند ۱- صبر ۲- نماز

"یا ایها الذین آمنوا واستعینوا بالصبر والصلوه ان الله مع الصابرين ۳۳"

پس با کمک صبر و بردباری و خواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم.

۳۱ آل عمران/ ۱۲۰

۳۲ بقره/ ۱۵۵-۱۵۷

۳۳ بقره/ ۱۵۳



۱۱- دعا:

انسان در امواج زندگی و در کش و قوس رنج ها به تکیه گاهی نیازمند است که به آن پنبه ببرد و درون پر اضطراب خود را بدان آرام بخشد.

خواندن دعا و تضرع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می کند. دعا و نیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است.

دعا و نیایش تسلی بخش دل‌های خسته و مایه روشنی و صفای جان و نیروبخش انسان در برابر مشکلات و فرازونشیب‌های زندگی است. " انسان موجودی است بی نهان کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی نهایت بزرگ است قرار می گیرد و خود را، حتی کمتر از قطره ای در برابر اقیانوس و ذره ای در مقایسه با کیهانشانها می یابد، احساس کوچکی در برابر آن عظمت، او را به کرنش و نیایش و می دارد و همه عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این "هیچ را" به آن "همه" پیوند می زند دعاست. کم نیستند کسانی که دلهره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی ها و بحرانشانها، با داروی "دعا" درمان می کنند. "

قرآن هم به اثر آرامش بخشی دعا اشاره می کند. آنجا که می فرماید:

"خذ من اموالهم صرقة تطهرهم و تزكیهم بها وصلّ علیهم ان صلواتك سكن لهم والله سمیع علیهم" <sup>۳۴</sup>

(از اموال آنها صدقه ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی و پرورش دهی، و به آنها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست).

اینکه خداوند به پیامبر (ص) می فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان و مال آنهاست. و نفوس آنها به دعای پیامبر سکونت و آرامش می یافت.

برای همین می توان این برداشت را از این آیه کرد که: دعای خیر در حق یکدیگر موجب تسکین و آرامش روحی و دعا کننده و دعا شونده، می شود.

استفاده دیگر از این آیه اینکه در مقابل هر کاری که دیگران انجام می دهند، تشکر و سپاسگذاری و تقدیر انجام شود، که موجب تشویق افراد و هکچنین موجب شخصیت دادن به افراد می شود، که نتیجه این کار هم تقویت روحی و آرامش بخشی و تعادل روحی برای اوست.

باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدت و اضطراب می شود، زیرا مؤن می داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفع آنها امید وار است. " وقال ربکم ادعونی استجب لکم" <sup>۳۵</sup>

(بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را)

پس بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانیها و ناراحتی ها و رسیدن به آرامش و امنیت، رو آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است.

۱۲- عبادت (نماز، روزه، زکات):

خداوند در قرآن برای اینکه شخصیت مردم را پرورش دهد و آنها را به یک تعادل روحی برساند. برای همین یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین و ممارست باشند.

" عباداتی همچون نماز و روزه و زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتثال او امر الهی را به مؤمن یاد می دهد و باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به

<sup>۳۴</sup> توبه/۱۰۳

<sup>۳۵</sup> غافر/۶۰



خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر و تحمل سختیها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می دهد. "

همه اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می شود و در نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می شود و در نهایت به آرامش روحی، روانی خواهد رسید.

نماز:

کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای بین انسان و پروردگارش وجود دارد.

وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او بر می انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به طور صحیح و شایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود واز همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.

همین روی گردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرامسازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می شود.

این حالت آرامسازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر در مانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی (ناشی از فشار زندگی روزانه و پابین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد.

قرآن در سوره مبارکه رعد می فرماید: "الا بذكر الله تطمئن القلوب" <sup>۳۶</sup> " (آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها، آرامش می یابد) و در سوره مبارکه طه می فرماید: "اقم الصلوه لذكری" <sup>۳۷</sup> " (نماز را برای یاد من به پا دار).

حال وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می دهیم به این نتیجه می رسیم که نماز برای ایجاد اطمینان قلب و آرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات و مسائل و گرفتاریها و ناراحتیها و بیان آنها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی و تخلیه فشار روحی می شود. حال اگر بیان مشکلات برای یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان

آدمی می گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند که از همه کس به ما نزدیکتر است و به ما مهربانتر است یقیناً آرامش بخشتر و تسکین دهنده تر می باشد.

روزه:

روزه هم از نظر تقویت روح و روان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان می باشد. چرا که نخوردن و نیاشاندن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق و آفریدگار این عالم و همه هستی، نوعی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات و غرائز می باشد. روحیه صبر و تقوا را در آدمی پرورش می دهد. لذا در مقابل ناملازمات خود بی تابی و آشفتگی نشان نمی دهد.

"یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون" <sup>۳۸</sup> "

(ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزگار شوید).

<sup>۳۶</sup> رعد/۲۸

<sup>۳۷</sup> طه/۱۴

<sup>۳۸</sup> بقره/۱۸۳



تداوم تمرین مهار کردن شهوات و تسلط بر آنها به مدت یکماه، سبب تقویت اراده انسان می شود. ووقتی اراده انسان قوی شد دیگر در مقابل ناملایمات و گرفتاریها احساس ضعف از خود نشان نمی دهد و با آرامش کامل به رفع آن گرفتاری و نگرانی می پردازد.

زکات:

زکات عبادتی است که اسلام آنرا بر مسلمانان واجب کرده است. و منظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند و یا مصرف بخشی از مال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد. با این کار روحیه مشارکت و همکاری و همدردی کردن با دیگران خصوصا فقرا را در آدمی زنده می کند. و در مقابل روحیه بخل و مال پرستی و خود خواهی را از آدمی دور می کند. قرآن در سوره مبارکه بقره، چهار عامل آرامش بخشی را مطرح می کند که یکی از آنها پرداخت زکات است. "ان الذین آمنوا و عملوا الصالحات و اقاموا الصلوة و اتوا الزکاة لهم اجرهم عند ربهم و لا خوف علیهم و لا هم یحزنون"<sup>۳۹</sup> (کسانی که ایمان آورده اند و اعمال صالح انجام داده اند و نماز بر پا داشته اند و زکات را پرداخته اند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می شوند).

۱۳- عفت و پاکدامنی:

عفت "نقطه مقابل شکم پرستی و شهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود. راغب در مفردات<sup>۴۰</sup> عفت را اینگونه معنی می کند که، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از غلبه شهوت باز می دارد. و عقیف کسی است که دارای این وصف باشد. " حال رابطه عفت و پاکدامنی با آرامش در چیست؟ باید گفت: اولاً نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و طهارت و پاکی نفس یک آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.

و ثانیاً انسانهای عقیف فکرشان کمتر به امور جنسی و شهوی مشغول می شود و وقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد و لذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین انسانهای عقیف به مراتب از افراد لا ابالی و هوس باز و... از آرامش روحی و تعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند. یکی از آیاتی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است: "قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ان الله خبیر بما یصنعون"<sup>۴۱</sup> (به مؤمنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند، و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهند آگاه است).

در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت و پاکی انسان می شود اشاره می کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم و پوشاندن و حفظ کردن عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی و عفاف هستند.

کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل فکر و جلوگیری از اندیشه های باطل است. چراکه وقتی چشم کنترل شد و آنچه که نمی بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتاً مشغول این امور نمی شود. و وقتی فکر انسان

<sup>۳۹</sup> بقره/ ۲۷۷

<sup>۴۰</sup> مفردات راغب، ذیل ریشه عفت

<sup>۴۱</sup> نور/ ۳۰



مشغولیت نداشت، قلب هم مشغولیت پیدا نمی کند. ونتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی و آرامش فکری و آرامش جسمی و... می شود.

نکته:

" یغضوا " درآیه گذشته از ماده غضّ به معنی کم کردن و نقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می رود.

بنا بر این آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو ببندند، بلکه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. و این تعبیر لطیفی است، به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست و یا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می شود، بخواهد چشم خود را به کلی ببندد ادامه راه رفتن و مانند آن برای او ناممکن می شود. اما اگر نگاه را از صورت و اندام او برگیرد و چشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است و آن صحنه ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلی حذف کرده است.

در این ایه علاوه بر اینکه حفظ چشم و کنترل آن را راه رسیدن به پاکی و آرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی و عدم ارتکاب به زنا و پوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش و پاکی معرفی فرموده است. " یحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ۴۲ "

" این دو روش (یعنی کنترل چشم و پوشش شرمگاه از نگاه دیگران) برای دین و دنیای افراد نافع تر و برای پاک ماندن از تهمت مفیدتر و به تقوی نزدیکتر است "

برای همین وقتی کسی خود را از تعرض و برخورد با نامحرمان حفظ کند یقیناً تهمت ارتکاب فساد و فحشاء و منکرات با او زده نمی شود و در نتیجه اعصاب و روان او به هم ریخته نمی شود و جنگ و دعوا و خونریزی بر پا نمی گردد. و از طرفی " حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها و عواقب ناگوار بیماریهای آمیزشی حفظ می کند "

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند و آنها را به نابودی واز هم پاشیدگی می کشاند، شیوع بیماریهایی است که در اثر بی بند وباری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می شود.

یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا و آمیزشهای جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه مورد طرد واقع می شوند و افراد با دید بد به آنها نگاه می کنند.

برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی و روانی می شوند و همیشه مضطرب و پریشان حال هستند. حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند و چشم خود را از گناه و ارتکاب به گناه می پوشاندند و دامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند و در نهایت زندگی شان سرشار از آرامش و امنیت می شد.

۱۴- محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران:

انسان تشنه محبت و نیکی می باشد. و اگر از محبت و نیکی و احسان کسی بهره مند شد، احساس آرامش و امنیت و جئد او را می گیرد.

خداوند برای اینکه همه ما به داشتن این روحیه، روحیه محبت کردن به دیگران تشویق کند، پاداش کسانی که (اهل محبت و کمک و احسان به دیگران هستند و اسباب امنیت و آرامش دیگران را فراهم می کنند) را، رساندن آنها به مقام امنیت و آرامش در دنیا و آخرت بیان می کند.





"بلی من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف علیهم ولا هم یحزنون" <sup>۴۳</sup> (آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند و نیکوکار باشد پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می شوند)

پس می توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می کنند خداوند هم در مقابل آرامش و امنیت دنیا و آخرت آنها را فراهم می کند.

نیکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابی روحی را نصیب انسان می کند و یک آرامش روانی را به انسان می دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر المیزان <sup>۴۴</sup> " مراد به احسان عمل صالح است. " بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش و امنیت در دنیا و آخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خدا بودن ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر و سیره عملی و روش دائمی داشتن).

امنیت و آرامش مطلق در دنیا و آخرت را از (ولا خوف علیهم ولا هم یحزنون) می فهمیم چون به صورت مطلق آمده است و مقید به قیدی نشده است. و به افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش و امنیت همیشگی و جاویدان را می دهد و به آنها می فهماند که " روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی شود و آثار امید بخشی اسلام و احسان و آرامش حاصل از آن و رهایی از انگیزه های خوف و حزن دائم ه همان گشوده شدن در بهشت بر روی مسلم و محسن می باشد.

بادیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. "انما المومنون اخوه" <sup>۴۵</sup> همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس و اضطراب دست می دهد. ولی وقتی با گروه باشد حس آرامش برای او ایجاد می شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند و برای حفظ گروه، محبت و احسان به آنها لازم است.

همکاری با دیگران و کمک مالی و معنوی به آنها در قالب انفاق و صدقه ه هدیه و ایثار و گذشت و عفو و بخشش و... می تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند.

پیامبر (ص) در حدیث قدسی <sup>۴۶</sup> از محبت و تعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خداوندست یابی به آرامش و اطمینان و امنیت یاد می کند. آنجا که می فرماید: "قال الله تعالی: حقت محبتی للمتحابین فیّ و حقت محبتی للمتزاوین فیّ، و حقت محبتی للمتجالسین فیّ، الذین یعمرون مساجدی بذکری، و یعلمون الناس الخیر، و یدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلمهم فی ظل عرشی و اسکنهم فی جواری و آمنهم من عذابی و ادخلهم الجنة قبل الناس بخصماتة عام یتنعمون فیها وهم فیها خالدون" پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (الا ان اولیاء الله لاخوف علیهم ولا هم یحزنون)

۱۵- اصلاح:

اصلاح که به معنی درست کردن و عیوب را بر طرف کردن می آید. در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویشتن است و هم اصلاح جامعه و دیگران.

اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق و رفتار درستی پیدا کند ثمره این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی و روانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، و طهارت و پاکی روح، تسکین دهنده و آرامش بخش می باشد.

<sup>۴۳</sup> بقره/۱۱۲

<sup>۴۴</sup> ترجمه تفسیر المیزان ذیل آیه ۱۱۲ سوره بقره

<sup>۴۵</sup> حجرات/۱۰

<sup>۴۶</sup> کنز العمال - جزء ۹ ج ۳ ص ۲۸



اصلاح جامعه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می‌گذارد، یعنی اگر جامعه‌ای اصلاح شد و آلودگیها و تخلفات و جنایات در آن جامعه به حد اقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امنیت و آرامش می‌کنند و ترس و دلهره و... از وجودشان بیرون می‌رود.

پس برای اینکه حس امنیت و آرامش فضلی زندگی انسان را بگیرد لازم است اول به اصلاح خویش و بعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گلستان می‌شود. قرآن در سوره مبارکه اعراف می‌فرماید:

"یا بنی آدم اما یأتینکم رسل منکم یقصون علیکم آیاتی فمن اتقی واصلح و لا خوف علیهم و لا هم یحزنون" <sup>۴۷</sup> (ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (از آنها پیروی کنید) زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند (و در اصلاح خویش و دیگران بکوشند) نه ترسی بر آنها هست و نه غمناک هستند.)

با توجه به این آیه می‌توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویشتن و دیگران، ترس و غم را از دل آدمی دور می‌کند نه در این دنیا نا امنی و تهدید و ترس سراغ آدمی می‌آید و نه در آخرت، چرا که پاک سازی خویشتن و ساختن نفس موجب رضای الهی می‌شود و در نتیجه امنیت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه‌ای که انسانهای مصلح و اصلاح کننده وجود نداشته باشد، خطر نا امنی و بی هویتی آن جامعه را تهدید می‌کند. و در مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه بپردازند و فساد و تباهی و جرم و خلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آرمانی و ایده آل می‌شود که از نعمت امنیت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره مند می‌شوند.

### نتیجه گیری

در این پژوهش سعی شد تا راههای رسیدن به آرامش روانی از دیدگاه قرآن بررسی شود. لذا از بحثهای حاشیه‌ای خودداری شده است.

در این مقاله شاید آوردن مباحثی مانند دیدگاه روانشناسان یا تعریف اصلاحات علمی در موضوع روان ضروری به نظر آید ولی به دلیل تمرکز این موضوع به مباحث قرآنی از پرداختن به آنان پرهیز شد.

### منابع

- ۱- القرآن الکریم - ترجمه ناصر مکارم شیرازی
- ۲- حسن بن محمد الراغب الاصفهانی - ۱- المفردات فی غریب القرآن - دفتر نشر الکتاب
- ۳- طریحی - ف - - مجمع البحرین - ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه
- ۴- الفراهیدی - خ - العین - مؤسسه دارالهجره
- ۵- دهخدا - ع - لغت نامه دهخدا - مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
- ۶- اختریان - م - فرهنگ فارسی به فارسی پیام - چاپ پیام
- ۷- شریعتمداری - ج - شرح و تفسیر لغات قرآن - مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی
- ۸- محمدی، دشتی - ک، م - المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه - نشر امام علی (ع)
- ۹- الطبرسی - ۱ - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری، احمد بهشتی، شیخ محمد رازی، سید هاشم رسولی محلاتی، علی صحت، علی کاظمی، محمد مفتاح، ضیاءالدین نجفی، حسین نوری - ترجمه تفسیر مجمع البیان - انتشارات فراهانی - تهران



- ۱۰- طباطبایی، م- مترجم: سیدمحمد باقر موسوی همدانی- ترجمه تفسیر المیزان -قم- دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین
- ۱۱- طالقانی - م- پرتوی از قرآن -شرکت سهامی انتشار تهران
- ۱۲- مکارم شیرازی- ن - تفسیر نمونه- نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه
- ۱۳- قرائتی - م - - تفسیر نور -مرکز فرهنگی درسهای قرآن- چاپخانه بزرگ قرآن کریم
- ۱۴- الموسوی- م - کشف الحقایق عن نکت الآیات والدقایق- نشر تهران
- ۱۵- ابوالفتوح رازی ح- روح الجنان وروض الجنان فی تفسیر القرآن - بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
- ۱۶- سیوطی- ج - الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور -مطبعه الفتح- جده- ناشر دارالمعرفه-
- ۱۷- سید قطب - فی ظلال القرآن- دارالشروق- قاهره
- ۱۸- مجلسی - م- بحار الانوار - مؤسسه الوفاء بیروت- لبنان
- ۱۹- دائره المعارف قرآن کریم ج ۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم
- ۲۰- مصباح یزدی - م - نگارش: محمد حسین اسکندری-- معارف قرآن (۷) اخلاق قرآن - انتشارات مؤسسه امام خمینی
- ۲۱- مکارم شیرازی- ن- پیام قرآن - اخلاق قرآن ناشر مدرسه امیرالمؤمنین
- ۲۲- نراقی - ا - معراج السعاده- مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران
- ۲۳- قرضاوی-ی- ترجمه وتحقیق: محمد علی فشارکی - سیمای صابران در قرآن- انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی
- ۲۴- قرضاوی- ی - ترجمه: فرزانه غفاری، محسن ناصری- نقش ایمان در زندگی - نشر احسان
- ۲۵- نجاتی - م - ترجمه عباس عرب- قرآن وروانشناسی- نشر بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
- ۲۶- مصیبی - ر - بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح - ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ افق-
- ۲۷- شماره ۳- مرداد و شهریور ۱۳۸۳- مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان)