



آرامش روانی از منظر قرآن و بازتاب آن در ادب فارسی

حبیب الله دهمرده قلعه نو

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خاش

h_dahmarde@yahoo.com

چکیده

یکی از مهمترین نیازهای بشر رسیدن به آرامش است؛ بنابراین انسان از همان آغاز به دنبال یافتن راه‌هایی است که او را به این هدف برساند. یکی از مسیرهای دستیابی به آرامش که برخاسته از فطرت طبیعی انسان است تمسک به دین می‌باشد و چون دین اسلام کامل‌ترین ادیان است سرچشمه اصلی دستیابی به آرامش خواهد بود. بنیاد اسلام و دستور نامه‌ی زندگی و نسخه‌ی شفا بخش آرامش روان، قرآن کریم است.

از آنجا که ادبیات فارسی با معارف و آموزه‌های قرآن و حدیث پیوندی عمیق دارد، بسیاری از آموزه‌های دینی و معارف قرآنی به صورت هنری، جذاب و تأثیرگذار در ادبیات فارسی بازتاب یافته است. در این مجال برآنیم تا برخی از آموزه‌های قرآنی در رسیدن به آرامش روانی را بازگو کنیم و جلوه‌های آن در ادب فارسی را ارائه دهیم. روش تحقیق توصیفی بوده و از طریق مطالعات کتابخانه‌ای و الکترونیکی صورت می‌گیرد.

کلمات کلیدی: آرامش روانی، قرآن، ادب فارسی، عرفان



مقدمه

رسیدن به آرامش روحی و روانی یکی از مهمترین نیازهای انسان است و به همین دلیل آدمی از ابتدای پیدایش به دنبال کشف راه هایی بوده است تا به این گمشده فطری خویش دست یابد.

تمامی انسان ها براساس نوع تفکر و باور خویش برای گشودن مسیر رسیدن به آرامش تلاش کرده اند. برخی به دنبال کشف رازهای پشت پرده ی عالم طبیعت بوده اند تا از پس این پرده نسیم آرامش برآنان بورزد. برخی نیز به سوی مطالعات و تحقیقات علمی و روان شناسی روی آورده اند و عده ای نیز دستیابی به آرامش را نیاز فطری و ذاتی انسان داشته اند و کلید حل معما را در دین جستجو کرده اند.

از آنجا که اسلام دینی کامل است و تمام کننده سایر ادیان ، پس می تواند منشأ اصلی آرامش باشد؛ اما بنیاد اسلام و دستور نامه ی زندگی انسان قرآن است که نسخه ایی شفا بخش برای دستیابی به آرامش روانی است.

قرآن بر جهات مختلف فردی و اجتماعی زندگی انسان تأثیر گذار بوده است . یکی از بارزترین موارد این تأثیر در ادبیات فارسی و سروده های شاعران و نوشته های نویسندگان جلوه گر است ؛ به عنوان مثال حافظ هر چه را دارد از دولت قرآن می داند:

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ هرچه کردم همه از دولت قرآن کردم
(حافظ ۱۳۷۹: ۴۳۱)

ویا:

ندیدم خوشتر از شعر تو حافظ به قرآنی که اندر سینه داری
(همان: ۶۰۶)

و به همین دلیل ادب فارسی بازتاب دهنده ی بسیاری از آموزه های دینی و اندیشه های قرآنی است. از این رو در این نوشتار سعی شده است تا ضمن بیان شیوه های رسیدن به آرامش از منظر قرآن به بازتاب هنری آن در ادب فارسی نیز اشاره شود.

۱) اطمینان و ذکر:

اطمینان آرامش و سکون و اعتماد دل به خداست . در قرآن کریم راجع به اطمینان قلب آیاتی وجود دارد. از جمله: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد ، ۲۸) همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است ؛ آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرام می گیرد.

مطابق این آیه اطمینان ثمره ی ایمان کامل به حق تعالی و اعتماد دل به خداوند است. ابونصر سراج در کتاب اللمع اطمینان را مایه ی آرامش و سکون دل می داند و برای آن اقسامی قائل شده است؛ از جمله « اطمینان عامه که چون به ذکر خدا مشغول شوند، اطمینان یابند به این که خداوند دعای آنان را مستجاب خواهد کرد و حاجتشان را بر خواهد آورد، این اشخاص دارای نفس مطمئنه هستند یعنی مطمئن به ایمان و اعتقاد» .

دوم اطمینان خواص است « که راضی به قضای الهی هستند و در بلا صابرند و حال اخلاص و سکونت خاطر و اعتماد دارند». (سراج ، ۱۳۸۸: ۱۱۷)

اما همان گونه که در آیه فوق ملاحظه می شود ، این اطمینان قلبی و آرامش از طریق ذکر خدا حاصل می شود؛ و از این جاست که ذکر در نزد عارفان و صوفیه و نیز در ادب فارسی اهمیت زیادی یافته است.

برای ذکر تعاریف ، شرایط و مراتبی ذکر کرده اند ولی در هر حال ، ذکر یاد کردن حق است به شرطی که آنچه غیر خداست را فراموش کند ؛ « و این یاد دو گونه است : گونه ای از آن همان لا اله الا الله گفتن یعنی تهلیل و تسبیح و قرآن خوانی است و گونه ی دیگر یادکردن به دل است یعنی بدانی که خدا بی همتاست.... امیدواران را با نویدهایش یاد کرده و فرمان او بر همه چیرگی دارد و روزی رسان همه اوست» (همان : ۲۵۸)

مولوی درباره ی ذکر می گوید:



ذکر را خورشید این افسرده ساز	ذکر آرد فکر را در اهتزاز
فکر اگر جامد بود رو ذکر کن	این قدر گفتیم باقی فکر کن
ذکر گفتن فکر را والا کند	ذکر گو تا فکر رو بالا کند
رخت بر بندد برون آید پلید	ذکر حق پاک است و چون پاکی رسید
نی پلیدی ماند و نی آن دهان	چون در آید نام پاک اندر دهان
نیستشان از یاد کردن سرکشی	لاجرم هر ذره زو دارد خوشی

(مولوی، ۱۳۸۰: ۸۶۸)

با عنایت به مطالب فوق می توان گفت ذکر و یا خدا ، انسان را به خدا می رساند و رسیدن به انس با خداوند همان رسیدن به آرامش واقعی است.

(۲) توبه

«... وَ تُوْبُوا اِلَى اللّٰهِ جَمِيعًا اَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (نور ، ۳۱) (وای مؤمنان همگی به سوی خدا باز گردید تا

رستگار شوید.)

توبه در لغت بازگشتن است و در اصطلاح دینی بازگشتن است از ناپسندیده ها به سوی آنچه پسندیده است: « اول مقام توبه است و باید که توبتی نصح کند از جملگی مخالفات شریعات و این اساس محکم نهد که بنای جمله ی اعمال بر این اصل خواهد بود.» (رازی ، ۱۳۸۷: ۲۵۷)

میدان اول درصد میدان خواجه عبدالله انصاری هم توبه است که می نویسد : « میدان اول مقام توبه است و توبه بازگشتن به خدای است وارکان توبه سه چیز است : پشیمانی در دل ، عذر بر زبان و بریدن از بدی و بدان « (انصاری ، ۱۳۴۱: ۶)

تا اینجا توبه تعریف گردید و از شرایط و اهمیت آن سخن گفته شد؛ اما جایگاه توبه در ایجاد آرامش آنجا آشکار می شود که خداوند می فرماید: « اِلَّا مَنْ تَابَ وَ اٰمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَاُولٰٓئِكَ يَبَدِّلُ اللّٰهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ...» (فرقان ، ۷۰) مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند که خداوند سیئات آنان را به حسنات مبدل می کند. و ناصر خسرو درباره ی این آیه چه نیکو گفته است که :

چرا بازنگردی به طاعت خالق به هر دو قول و عمل تا عفو کندت زل؟

به توبه تازه شود طاعت گذشته چنانک طری و تازه شود تیره روی باغ به طل

(ناصر خسرو ۱۳۷۸: ۱۹۳)

در خصوص این آیه می توان گفت که انسانی که گناه می کند در یک بحران و آشفتگی روحی به سر می برد و وقتی موفق به توبه می شود و می داند که خداوند که گناهانش را به حسنات تبدیل می کند، این آشفتگی روحی در او از بین رفته و جای آن را آمش روحی و روانی فرا می گیرد.

هین مکن زین پس فراگیر احتراز که ز بخشایش در توبه است باز

توبه را از جانب مغرب دری باز باشد تا قیامت از وری

تا زمغرب بر زند سر آفتاب باز باشد آن در از وی رو متاب

هست جنت را ز رحمت هشت در یک در توبه است زان هشت ای پسر

و ان در توبه نباشد جز که باز آن همه گه باز باشد گه فراز

هین غنیمت دار در باز ست زود رخت آنجا کش به کوری حسود

(مولوی ، ۱۳۸۰: ۵۹۰)

(۳) ورع و پرهیزکاری



«... (یونس، ۴-۶۲) (آگاه باشید که اولیای خدا نه ترسی بر آنهاست و نه اندوهگین می شوند. همان کسانی که ایمان آوردند و از مخالفت فرمان پرهیز می کنند و شادمانی حقیقی در زندگی دنیا و در آخرت تنها برای آنهاست.)

در این آیات اشاره شده است که اولیای الهی ترس ندارند و اندوهگین نمی شوند. بلافاصله در ادامه جمله از صفات اولیای الهی، تقوی و پرهیزکاری را بر می شمارد؛ پس تقوی یکی از عوامل ایجاد آرامش است. اما تقوی و ورع یعنی این که انسان خود را از آلودگی به پلیدی ها و گناهان حفظ کند و در عرفان بالاترین حد در نظر گرفته می شود که « ورع آن است که از همه چیزها بپرهیزد به جز خدای » (قشیری، ۱۳۴۵: ۱۶۶) راست گوی و راه جوی و از هوا پرهیز کن کز هوا چیزی نژاد و هم نژاید جز عنا (ناصر خسرو، ۱۳۷۸: ۱۸۳)

در این بیت ناصر خسرو، انسان را از پیروی از هوای نفس پرهیز می دهد. و نیز در اهمیت و تعریف پرهیزکاری چنین می گوید:

- | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| ۱- پرهیز تخم و مایه ی دین است و زی خدا | ۱- پرهیزکار مردم دین دار و بی ریاست |
| ۲- پرهیزکار کیست؟ کم آزار، اگر کسی | ۲- از خلق پارساست کم آزار پارساست |
| ۳- لختی عنان بکش سپس این جهان متاز | ۳- زیرا که تاختن سپس این جهان عناست |
| ۴- ترسم کز آرزو خردت را و پارسا | ۴- زیرا که آرزو خرد خلق را وباست |
| ۵- دردی است آرزو که به پرهیز به شود | ۵- پرهیز مرد را سوی دانا بهمین دواست |
| ۶- گیتی به بند طمع بسته است خلق را | ۶- زین بند دور باش که نه بند بی وفاست |
| ۷- برگیر زاد و زاد تو پرهیز و طاعت است | ۷- زین راه سر متاب که این راه اولیاست |
- (ناصر خسرو، ۱۳۷۸: ۳۹۵)

در ابیات ۳ و ۴ انسان را از پیروی از جهان و آرزوهای مادی برحذر می دارد. زیرا نتیجه ی این پیروی را عنا و رنج و وبا می داند که باید پرهیز از جهان و آرزوهای مادی، این رنج بدل به آسایش می شود. در بیت هفتم هم مطابق آیه ی مذکور در فوق، پرهیز را از صفات اولیای حق می داند. و حافظ به زیبایی آیات قرآن را در قطعه ای جای داده است که می فرماید:

تونیک و بد خود هم از خود بپرس
چرا دیگری بایدت محتسب

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

(حافظ، ۱۳۷۸: ۳۵۲)

(۴) توکل

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳) (و هرکس بر خدا توکل کند، خدا امر او را کفایت می کند) توکل تکیه کردن است به آنچه نزد خداست و بریدن از آنچه در دست غیر خداست. به عبارت دیگر توکل یعنی این که انسان هایی که در زندگی احساس ناراحتی می کنند و نگرانی هایی شدید دارند، اگر به قدرتی تکیه کنند و اعتماد داشته باشند که بالاتر از آن قدرت نیست و همه ی امور زندگی خویش را به او بسپارند به یقین احساس آرامش خواهند کرد؛ چرا که این پشتیبان بزرگ یعنی خداوند به آنها نزدیک است نسبت به آنها مهربان است و برای ایشان جز خوبی و خیر نمی خواهد و بر انجام خواسته اش نیز توانا ست.

حافظ در غزل معروف خود با ردیف «غم مخور» به این مضامین به نیکویی اشاره کرده است که به برخی از این ابیات اشاره می شود:

هان مشو نومید چون واقف نه ای از سر غیب	باشد اندر پرده بازی های پنهان غم مخور
ای دل ارسیل فنا بنیاد هستی برکند	چون ترا نوح است کشتی بان ز طوفان غم مخور...
حال ما در فرقت جانان و ابرام رقیب	جمله می داند خدای حال گردان غم مخور



حافظا در کنج فقر و خلوت شب های تار
تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مخور
(حافظ ، ۱۳۷۹:۳۴۴)

در خصوص لزوم توکل و نیز تعریف آن می توان به نمونه های زیر اشاره نمود:
پی منه با انفاق بر درگاه
به توکل روند مردان راه
گر توکل بر اوست همی
خود بدانی که رزق از اوست همی
پس به کوی توکل آور رخت
بعد از آنت پذیره آید بخت
(سنایی، ۱۳۸۳:۱۱۷)

مولوی ضمن اشاره به داستان رها کردن شتر توسط یکی از اطرافیان پیامبر اسلام (ص) و سفارش پیامبر که «پایش را ببند و برخدا توکل کن»، به یکی از انحرافات در وادی توکل اشاره می کند که عده ای توکل را باجهد و کوشش و توجه به اسباب در تضاد می دانسته اند و حتی هنگام بیماری، دارو خوردن و مراجعه به طبیب را خلاف توکل می دانسته اند.

گفت آری گر توکل رهبر است
این سبب هم سنت پیغمبر است
گفت پیغمبر به آواز بلند
با توکل زانوی اشتر ببند
رمز الکاسب حبیب الله شنو
از توکل در سبب کاهل مشو
(مولوی ، ۱۳۸۰:۵۴)

(۵) امید

«... وَلَا تَأْتَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷)...و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند)

امید شادی دل باشد به وعده های نیکو و توجه انسان است به بسیاری رحمت خدای . وقتی انسان یقین داشته باشد که در آینده ، نعمت و لطفی نصیب او خواهد شد ، با این اندیشه احساسی خوب و آرامشی نیکو در وی ایجاد می شود. برعکس این مطلب یعنی ناامیدی که براساس آیه ی قرآن ، کفر دانسته شده است، تحرک و نشاط را زندگی انسان می گیرد و او را از حرکت به سوی مقصود باز می دارد.
مولوی می گوید:

مجرما بنگر کرم های خدا
که تو را می خواند آن سو که بیا
پس مشو نومید خود را شاد کن
پیش آن فریاد رس فریاد کن
حُسن ظن است و امید حق تو را
که تو را گوید به هر دم برتر آ
(مولوی ، ۱۳۸۰:۳۸۷)

اما باید توجه داشت که امید به رحمت الهی ممکن است باعث گستاخی بنده شده و انسان را نسبت به انجام تکالیفش بی اعتنا سازد بنابراین برای جلوگیری از این مطلب اصطلاح «بیم» را کنار امید آورده اند و بیم و امید را دو بال دانسته اند برای رسیدن به خداوند که خود منشأ آرامش است.

«... گفت :بیم و امید دو مهار برای نفس اند تا دچار خودپسندی و رعونت نگردد و بریده و ناامید نیز نشود.»
(سراج ، ۱۳۸۸:۱۱۳)

ملاحسین ، کاشفی در لب لباب مثنوی براساس سخن مولوی ، شرط رسیدن به بشارت « لا تخافوا» و لا تحزنوا را داشتن خوف و رجا در این عالم می داند:

« بدانکه رجا آمیخته باید با خوف ، تا مؤدّی به امن شود و هر که امروز خوف و حزن ندارد فردا از بشارت لا تخافوا ولا تحزنوا برکنار خواهد بود و چه این خطاب با کسی راست آید که (در این دنیا) خائف و حزین باشد .» (واعظ کاشفی ، ۱۳۱۹:۷۳)

واکنون سخن مولوی :

لا تخف دان چون که خوفت داد حق
نان فرستد چون فرستادت طبق



خوف آن کس راست کان را خوف نیست
غصه آن کس را کش اینجا طوف نیست
آن که ترسد مر ورا ایمن کنند
مر دل ترسنده را ساکن کنند

(مولوی ، ۱۳۸۰: ۴۹۵)

(۶ صبر

«... وَ اصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال، ۴۶) (...وَصَبِرُوا اسْتِقَامَتَ كُنَيْدِ كِه خِدَاوَنَد بَا صَابِرَانِ اسْتِ)

صبر نشانه ی ایمان و استقامت مؤمن شمرده می شود و بالاترین درجه ی دین داری است.

« صابران فیروزی یافتند به عز هر دو سرای ؛ زیرا که از خدای معیت یافتند چنانکه : إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ » (قشیری،

(۲۸۲:۱۳۴۵)

صبر موجب استواری روح انسان می شود و او را در برابر مشکلات و رویارویی با حوادث زندگی محکم و پایدار می سازد
و انسان را به خواسته ها و اهدافش می رساند چنانکه گفته اند : « ای درویش بدان که صبر کردن بر رنج و جفا ، موصل
است به صدق و صفا » (واعظ کاشفی ، ۱۳۱۹: ۲۳۶)

مولوی در بیان ارزش و جایگاه صبر می گوید:

صد هزاران کیمیا حق آفرید کیمیایی همچو صبر آدم ندید

هیچ تسبیحی ندارد آن درج صبر کن کالصبر مفتاح الفرج

گفت پیغمبر خدای ایمان نداد هر که را نبود صبوری در نهاد

(مولوی ، ۱۳۸۰: ۳۸۷)

و حافظ نتیجه ی صبر را ، گشایش و رسیدن به کام و آرزو می داند:

ساقی بیا که هاتف غیبم به مزده گفت با درد صبر کن که دوا می فرستمت

(حافظ ، ۱۳۷۹: ۱۲۵)

صبرکن حافظ به سختی روز و شب عاقبت روزی بیابی کام را

(همان: ۱۳)

هاتف آن روز به من مزده ی این دولت داد که بدان چو رو جفا صبر و ثباتم دادند

(همان: ۲۴۶)

(۷)همدمی با قرآن

« وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ... » (اسراء، ۸۲) (و از قرآن ، آنچه شفا و رحمت برای مؤمنان است نازل
می کنیم ...)

قرآن کتابی شفا بخش و رحمتی است برای مؤمنان پس مهم ترین عامل آرامش بخش روح و جان آدمیان می باشد.
انس با قرآن و تلاوت پیوسته ی آن موجب پاکی روح و آرامش انسان است ولی باید بدین نکته نیز توجه نمود که انسان
نباید تنها به تلاوت و ظاهر قرآن بسنده کند بلکه به معنی و محتوای آن توجه بیشتر نمود.

در همین راستا است که حافظ سلامت ، کامیابی خویش را از سعادت همدمی با قرآن می داند:

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم

(حافظ ، ۱۳۷۹، ۴۳۱)

حافظا در کنج فقر و خلوت شبهای تار تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مخور

(همان: ۳۴۴)

عشقت رسد به فریاد ار خود به سان حافظ قرآن زبر نجوانی در چارده روایت

(همان: ۱۳۱)

ولی باید به این نکته نیز توجه نمود که انسان نباید تنها به تلاوت و ظاهر قرآن بسنده کند بلکه باید به معنی و
محتوای آن توجه بیشتری نمود . و بدان عمل نیز کرد چنانکه ناصر خسرو در این خصوص گوید:



بررس از سر قرآن و علم تأویلش بدان
گر همی زین چه به سوی عرش بر خواهی رسید
(ناصر خسرو ، ۵۱:۱۳)

معانی قرآن را همی زان ندانی
که طاعت نداری روان قران را
قرآن خوان معنی است ، هان ای قرآن خوان
یکی میزبان کیست این شهره خوان را ؟
(همان :۱۰)

(۸ قناعت

قناعت یعنی راضی بودن و بسنده کردن شخص به آنچه در اختیار دارد. و در اصطلاح خرسندی نفس است به آنچه از حداقل روزی قسمت او می شود .

این تعریف خود نشانگر این است که انسان قانع همواره قرین آرامش و خرسندی است چنانچه حافظ می گوید:
حافظا غبار فقر و قناعت ز رخ مشوی
کاین خاک بهتر از عمل کیمیاگری
(حافظ ، ۱۳۷۹:)

در این بازار اگر سودی است با درویش خرسند است
خدایا منعمم گردان به درویشی و خرسندی
(همان :۵۹۹)

اوحدی مراغه ای نیز قناعت و بسنده کاری به تقدیر حق را مایه ی خرسندی و آرامش می داند و می گوید:
زان چنین در بلا و در بندی
که به تقدیر حق نه خرسندی
بنده ای ، خیز و رخ به طاعت کن
زانچه او می دهد قناعت کن
(اوحدی مراغه ای ، ۶۵۷:۱۳۷۵)

البته توجه داشته باشیم که قناعت به این معنی نیست که انسان به قدری قانع باشد که دست از کار و کوشش برداشته و بگوید من از زندگی خود راضی هستم ؛ به قول اقبال لاهوری که می گوید:
هر که در قعر مذلت مانده است
ناتوانی را قناعت خوانده است
(لاهوری ، ۱۳۶۸: ۷۸)

بلکه قناعت بدین معنا است که اگر فردی به حداکثر نرسد ، نا امید نشده و آشفته و پریشان خاطر نشود و آرامش را از دست ندهد.

نتیجه گیری

دستیابی به آرامش روانی یکی از نیازهای همیشگی انسان بوده است و در این راستا آدمی همواره در حال تلاش بوده تا راه های دستیابی به این گمشده ی زندگی را کشف کند.

یکی از بهترین راه های رسیدن به آرامش را می توان در تمسک و توسل به دین جستجو نمود . اسلام آنگونه که قرآن اشاره دارد . کامل ترین ادیان الهی است و دارای این ویژگی است که ضمن اشاره به ویژگی های فردی یک انسان به وظایف و نیازهای اجتماعی او نیز نظر داشته و برای هر دو جنبه ی فردی و اجتماعی بشر دستوراتی کامل و روشن دارد.

از مواردی که می توان نشانه هایی از آن را در قرآن جستجو نمود، شیوه های دستیابی به آرامش است که از جمله ی آنها می توان به ذکر ، اطمینان ، توبه ، پرهیزکاری ، توکل ، امید ، صبر همدمی با قرآن و قناعت اشاره نمود.

هر کدام از موارد فوق با رعایت شرایط و نکات مربوطه می توانند به انسان عطا کنند و این شرایط گاه به طور مستقیم در قرآن ذکر شده و یا در احادیث و تفاسیر قرآن به چشم می آیند.

ادبیات فارسی که ارتباطی مستقیم با اسلام و قرآن و احادیث دارد و بسیاری از این مفاهیم را در خود جای داده است در حقیقت ضمن بیان مفاهیم مذکور در فوق ، به نوعی به تفسیر آنها نیز پرداخته است و این آیات و احادیث را شرح نموده است: لذا با جستجوی در آثار ادب فارسی می توانیم آداب و شرایط شیوه های رسیدن به آرامش را باز یافت و



از آنجا که ادبیات کاربرد هنری زبان است ، بنابراین ضمن ارائه این شیوه ها ، میزان تأثیر گذاری این راهکارها را نیز افزایش می دهد.

بسیاری از شاعران و نویسندگان ادب فارسی به ویژه کسانی که سخن آنها با چاشنی عرفان همراه است به شیوه های رسیدن به آرامش که برخی از آنها ذکر شد اشاره کرده اند از جمله : حافظ ، مولوی ، سنایی، ابونصر سراج، ابوالقاسم قشیری و... که در حد توان در این نوشته به این آثار اشاره رفته است.

منابع

قرآن مجید.

- انصاری ، ع. ۱۳۴۵ . صد میدان از امالی . تصحیح عبدالحسن حبیبی ، چاپ کابل.
- اوحدی مراغه ای ، ا. ۱۳۷۵. دیوان اشعار . به کوشش سعید نفیسی ، چاپ دوم، تهران ، نشر امیر کبیر.
- حافظ ، ش. ۱۳۷۹. دیوان اشعار . به کوشش خلیل خطیب رهبر ، چاپ ۲۶ ، تهران ، نشر صفی علیشاه.
- رازی ، ن. ۱۳۸۷. مرصاد العباد. تصحیح محمد امین ریاحی ، چاپ ۱۳ ، تهران، نشر علی و فرهنگی .
- سجادی ، ض. ۱۳۸۴ . مبانی عرفان و تصوف ، چاپ ۱۱ ، تهران ، نشر سمت.
- سراج ، ا. ۱۳۸۸ . اللمع فی التصوف . ترجمه ی مهدی مجتبی ، چاپ دوم ، تهران، نشر اساطیر .
- سنایی ، ا. ۱۳۸۳. حدیقه الحقیقه . تصحیح . محمد تقی مدرس رضوی ، چاپ ششم، دانشگاه تهران.
- قیشری ، ا. ۱۳۴۵. رساله قیشریه . تصحیح بدیع الزمان فروزان فر، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- کاشانی ، ع. ۱۳۸۲. مصباح الهدایه . به کوشش عفت کرباسکی و محمد رضا خالقی ، تهران ، نشر زوار.
- مولوی ، ج. ۱۳۸۰. مثنوی معنوی. تصحیح قوام الدین خرمشاهی ، چاپ پنجم ، تهران، نشر دوستان.
- ناصر خسرو، ا. ۱۳۷۸. دیوان اشعار . تصحیح مجتبی مینوی، مهدی محقق ، چاپ پنجم ، دانشگاه تهران.