

تأثیر واکنش‌های انفعالی قلب سلیم در سلامت روان از منظر قرآن کریم

سیده راضیه پورمحمدی*

تاریخ دریافت: ۹۷/۲/۱۵

محمد سبحانی یامچی**

تاریخ پذیرش: ۹۷/۸/۲۱

چکیده

تنها بُعدی از ابعاد وجودی انسان که اثری از بی‌نهایت بودن دارد و می‌تواند با بی‌نهایت، ارتباط برقرار کند، "قلب" است، برای تغییر حالات انسان، لازم است قلب او را تغییر داد و برای ایجاد این تحول، باید ویژگی‌ها و شرایط قلب را دانست و قواعد اثرگذار آن را درک کرد. امروزه به دلیل عدم توجه به حالات انفعالی قلب، همواره سلامت روان انسان به خطر افتاده است و زندگی روزمره افراد را تهدید می‌کند، از این رو انسان برای حل این مشکل نیازمند مطالعاتی در این زمینه هست، قرآن کریم که سخن آشکار حق برای هدایت بشر است، ضمن آیاتی ویژگی‌های قلب سلیم را بیان کرده است و با تدبر در معنای ژرف و عمیق این کتاب آسمانی می‌توان به آرامش روان دست یافت، از ویژگی‌های قلب سلیم می‌توان به تقوا، آرامش، تثبیت، خشوع، شوق و تمایل اشاره کرد. تقوای قلب نیز یکی از مقامات ایمان است که موجب ارتقاء فضیلت اخلاقیات عالی انسان است و در واقع همان رسیدن به آرامش روانی و خوشبختی معنوی است.

کلیدواژگان: آرامش، ایمان، تقوا، تثبیت، خشوع.

مقدمه

قرآن کریم، کلام آشکار حق جهت هدایت بشر است. این کتاب آسمانی همواره حاوی پیام‌هایی در خصوص رشد و تعالی بندگان برای رسیدن به کمال است، برای رسیدن به سعادت جاودانه، انسان باید از سلامت روان برخوردار باشد، قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند.

﴿فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾ (بقره/۱۰)

بروز و ظهور حالات قلبی موجبات هدایت را فراهم می‌کند. هر حرکت انسان چه در جهت رشد و کمال و چه در جهت سقوط و نابودی او، ریشه در قلب او و گرایش‌های آن دارد و تا تغییری در قلب او رخ ندهد، هیچ تغییری در او به وجود نمی‌آید، برای هر فرد لازم است با شناخت قلب و ابعاد مختلف آن که در قرآن ذکر شده است، به شناخت محور اساسی هر نوع تغییر رفتاری انسان در زندگی دنیایی و همچنین سرنوشت او در عالم حسابرسی، برسد.

سلامت روان، زمانی حاصل می‌شود که شخص، از طریق محبت و دوستی، اطاعت و پیروی، دعا و نیایش، ترس و امید، جهت بندگی و عبودیت برای خداوند متعال، توانایی کنترل خود را در پیروی کردن از هوی و هوس و خالص گرداند و همچنین توانایی تعامل با محیطی که در آن زندگی می‌کند داشته باشد و در مواجهه با مشکلات و بحران‌های زندگی، به شیوه‌ای مثبت و بدون ترس یا اضطراب، دست و پنجه نرم کند.

ابعاد وجودی انسان، متعدد است و شریف‌ترین آن‌ها، قلب یا دل او است. لذا وقتی خداوند می‌خواهد به او عنایت کرده و انسان را مورد خطاب قرار دهد، با این بعد وجودی او ارتباط برقرار می‌کند؛ یعنی آن بعدی که در انسان می‌تواند با خدای متعال ارتباط برقرار کرده و او را شهود نماید، قلب است. قلب، یک حالت موت دارد به مفهوم «دل مرده» و یک حالت حیات به مفهوم «دل زنده». قلب به عنوان مرکز ثقل تمامی

روش‌های تربیتی اسلامی است. از آنجایی که موضوع سلامت روان سابقه تاریخی بسیاری دارد یا می‌توان گفت بشر از بدو خلقت، همواره در فکر ارتقای آرامش روانی خود بوده است، لذا توجه ویژه‌ای به این قضیه شده است، لیکن شاید کم‌تر کسی به بررسی حالات انفعالی قلب و تأثیر آن بر سلامت روان پرداخته باشد، چراکه قلب یا انفعال مثبت یا منفی از خود نشان می‌دهد که هر کدام به نوبه خود در روان آدمی مؤثر است؛ درباره قلب از منظر قرآن پژوهش‌هایی صورت گرفته از جمله می‌توان به کتاب «قلب سلیم» از آیت‌الله دستغیب، اشاره کرد، ایشان پس از ذکر آیات قرآن به تشریح لغات و پرداخته‌اند، اما ارتباط این ویژگی‌ها در سلامت روان توضیح داده نشده است، همچنین در این خصوص کتب تفسیری ذیل آیات قلب به تشریح قسمتی از مسأله پرداخته‌اند، اما پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی ابتدا برخی ویژگی‌های قلب سلیم را برشمرده و سپس به بررسی تأثیر هر کدام از ویژگی‌ها بر سلامت روان پرداخته است.

قلب سلیم

دانشمندان علم لغت برای واژه "قلب" معانی گوناگونی ذکر کرده‌اند که به جهت محوریت آن در این تحقیق، به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است؛ از جمله: برگرداندن (قرشی، قاموس قرآن، ج ۶: ۲۳؛ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج ۳: ۲۳۷؛ مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۹: ۳۳۶)، عقل (فیومی، المصباح المنیر: ۵۱۲)، قطعه گوشتی از دل که آویخته است (فراهیدی، العین، ج ۵: ۱۵۹) فؤاد، گاهی از آن به عقل تعبیر می‌شود (جوهری، الصحاح، ج ۱: ۲۰۴)؛ قلب، به جهت تغییر و دگرگونی حالاتش (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج ۳: ۲۳۶) و به جهت اینکه یک آن و لحظه ندارد و همواره در تقلب و قبض و بسط است، قلب گفته می‌شود، چنانکه قلب جسمانی نیز همیشه در انقباض و انبساط است و یک لحظه آرام و قرار ندارد (حسن زاده آملی، انسان کامل از دیدگاه نهج البلاغه: ۲۴۲) به گونه‌ای که هیچ یک از اعضاء بدن در دگرگونی بالإصاله مثل آن نیست (مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن، ج ۹: ۳۳۸) و به این مناسبت که بر قوای نفسانیّه احاطه دارد و چنانکه قلب صنوبری شکل، رکن سائر اعضاء و جوارح بوده و همه حرکات و تحولات به آن استناد دارد، قلب (روح عاقله) نیز

قوام همه حواس باطنه است؛ یعنی حقیقت احساس و تخیل و تفکر، به نیروی تعقل می‌باشد (حسینی همدانی، انوار درخشان در تفسیر قرآن، ج ۱: ۲۴۶). در اصطلاح مراد از قلب، نفس و روح آدمی است، هر چند طبق اعتقاد بسیاری از عوام، ممکن است تعقل و تفکر و حب و بغض و خوف و امثال این‌ها را به قلب نسبت داد، با این باور که در خلقت آدمی، این عضو مسئول درک است، همچنان که طبق همین پندار، شنیدن را به گوش، و دیدن را به چشم، و چشیدن را به زبان، نسبت می‌دهیم، ولی مدرک واقعی خود انسان است (و این اعضاء، آلت و ابزار درک هستند) چون درک، خود یکی از مصادیق کسب و اکتساب است، که جز به خود انسان نسبت داده نمی‌شود (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲: ۳۳۵). *راغب اصفهانی* در کتاب لغت خود، سلامت را اینچنین معنی کرده است: السَّلْمُ و السَّلَامَةُ: از بیماری ظاهری و باطنی مصون بودن (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن: ۴۲۱).

پس از تعریف قلب و سلامت به بررسی واژه "قلب سلیم" پرداخته می‌شود، چراکه ملازم بودن این دو لفظ دارای معانی گسترده‌ای است، همچنانکه خداوند متعال در آیه ۸۹ سوره مبارکه شعراء درباره قلب سلیم می‌فرماید:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا أَتَىٰ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ سَلِيمًا﴾

یعنی دل و اندیشه‌ای که از دغل و نادرستی عاری باشد و این سلامتی باطنی است، بنابراین مراد از "قلب سلیم" آن قلبی است که هیچ تعلقی به غیر از خدا نداشته باشد (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۷: ۲۲۳).

قلب از چنان جایگاهی بهره مند است که مبدأ اتصال بنده با پروردگار متعال است. اگر بعد دیگری از ابعاد وجودی انسان، مافوق قلب بود و شرافت بیش‌تری داشت، آن بعد، مبدأ ارتباط می‌شد. تنها بعدی که اثری از بی‌نهایت بودن را دارد و می‌تواند با بی‌نهایت ارتباط برقرار کند، قلب است. چنانکه طبق آیات کریم قرآن:

﴿قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلْجَبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَىٰ قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَىٰ

لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (بقره/۹۷)

﴿نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ﴾ (بقره/۱۹۳)

﴿عَلَىٰ قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ﴾ (شعراء/۱۹۴)

خداوند متعال، وحی‌ای را که برای هدایت انسان‌هاست، بر پیامبر رحمت صلوات الله علیه و آله نازل نمود؛ و قلب شریف ایشان را ظرف وحی قرار داد (عبدالله خانی، تأثیر حیات و موت قلب بر سبک زندگی: ۵۷).

حدیثی از پیامبر اکرم صلوات الله علیه و آله و سلم نقل شده است که فرمودند: «قلب، رئیس و پادشاه همه اعضاء بدن است، زمانی که پادشاه، اصلاح شود، رعیت او هم اصلاح می‌شوند».

در روایتی دیگر فرمودند: «آگاه باشید که در بدن، پاره گوشتی است که اگر آن اصلاح شود، همه بدن اصلاح می‌شوند و اگر او فاسد شود، همه آن‌ها نیز فاسد می‌شوند» (ألوسی، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، ج ۱۰: ۱۱۹؛ خرمشاهی، پیام پیامبر: ۶۲۳).

از تعاریف مذکور می‌توان دریافت: قلب، بر قوای نفسانیّه احاطه دارد و چنانکه قلب صنوبری شکل، رکن سائر اعضاء و جوارح بوده و همه حرکات و تحولات به آن استناد دارد، قلب (روح عاقله) نیز قوام همه حواسّ باطنه است؛ یعنی حقیقت احساس و تخیل و تفکر، به نیروی تعقل می‌باشد، و همچنین روح و نفس انسان است؛ باید از بیماری‌های ظاهری و باطنی در امان باشد تا مجالی برای زدودن تعلقات دنیوی و شرک فراهم شود و همواره یاد خداوند در همه لحظات آرام‌بخش روح او باشد، قلب سلیم دارای ویژگی‌هایی است که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. تقوا

واژه تقوا از «وقی وقایة» گرفته و آنگاه «واو» به «تاء» قلب شده است. واژه «وقایه» در لغت به معنای مطلق حفظ و نگهداری است و در اصطلاح شرع، به معنای نگهداری از خشم و مجازات خدا بر اثر ترک واجب و یا فعل حرام است (مغنیه، تفسیر الکاشف، ج ۱: ۱۲۸) تقوا یکی از مقامات ایمان است و در واقع صفتی است که با تمام مراتب ایمان (در صورتی که ایمان واقعی باشد) جمع می‌شود (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱: ۶۹) این صفت از عوامل مهمی است که موجب سلامت قلب می‌شود؛ چنانچه حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «سخت‌تر از بیماری تن، بیماری قلب است؛ آگاه باشید که همانا عامل

تندرستی تن، تقوای دل است» (دشتی، نهج البلاغه، حکمت/۳۸۸). «دل‌های خود را با تقوا زنده کنید» (همان: ۳۷۷).

قرآن نیز می‌فرماید:

﴿ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ (حج/۳۲)

«این است [فرائض خدا] و هر کس شعایر خدا را بزرگ دارد در حقیقت، آن [حاکمی] از پاکی دل‌هاست»

و در جایی دیگر می‌فرماید تقوای دل امتحان الهی است:

﴿إِنَّ الَّذِينَ يُعْضُونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى...﴾

(حجرات/۳)

«کسانی که پیش پیامبر خدا صدای‌شان را فرو می‌کشند همان کسان‌اند که خدا دل‌های‌شان را برای پرهیزگاری امتحان کرده است...»

بنابراین اگر انسان، تقوا داشته باشد، در برابر گناه، خود را حفظ کند و در برابر خلاف فرمان حق، خویش‌تنداری نماید، از سلطه هر مالکی از جمله مال، مقام و ستایش آزاد می‌شود (جوادی آملی، حکمت علوی: ۹۸) و به این ترتیب به حیات دل می‌رسد. بنابراین تقوا آن است که خدا تو را در جایی که نهی کرده نبیند و در جایی که امر کرده، ببیند و تنها با تقواست که مقام انسان در پیشگاه خدا بالا می‌رود؛ خداوند متعال در این باره می‌فرماید (خوانساری، شرحی بر غرر الحکم و درر الکلم، ج ۶: ۱۹۳):

﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (حجرات/۱۳)

«گرامی‌ترین شما در نزد خدا باتقواترین شماست»

ساختمان وجودی انسان، فطرتاً، هم استعداد انجام کارهای زشت، پیروی از هوای نفس و شهوات جسمانی را دارد و هم آمادگی ارتقا به اوج فضیلت و تقوا و اخلاقیات عالی انسان و عمل صالح و پیامدهای آن، که در واقع همان رسیدن به آرامش روانی و خوشبختی معنوی است (عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی: ۲۶۶). بنابراین اگر در زندگی خود، لذت‌های دنیوی را انتخاب کند و پیرو هوای نفس و شهوات جسم باشد و خدا و روز جزا را فراموش کند، درست مانند حیوان، و حتی بدتر از آن، می‌شود زیرا از عقل خود که خداوند او را به واسطه آن بر حیوان برتری بخشیده، استفاده نکرده است؛ از

این رو تقوا، یکی از عوامل اصلی رشد، تکامل و توازن شخصیت است و انسان را وا می‌دارد که نفس خود را رشد دهد و به عالی‌ترین مراحل کمال انسانی برسد (عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی: ۳۲۲).

در نتیجه تقوا عامل مهمی در سلامت روان است، عدم توجه به این صفت، موجب فراموشی یاد خدا می‌شود و در زندگی دچار بن‌بست‌هایی ناشی از حس دنیا دوستی و پیروی از هوای نفس می‌شود، انسان همواره با تقوا است که خود را در برابر گناهان حفظ می‌کند و از مرتبه دانی به عالی می‌رسد و در مسیر قرب الهی قدم برمی‌دارد و قوه غریزی و حیوانی‌اش، راه به جایی نمی‌برد.

تقوا و آثار آن در سلامت روان

چنانچه در تعریف تقوا ملاحظه شد، عامل مهمی در سلامت روان است، این عامل خود آثاری دارد که با استناد به آیه ۲۹ سوره مبارکه انفال، به تشریح هر کدام از این آثار پرداخته می‌شود، از آنجا که در آیات بسیاری از قرآن کریم، درباره آثار تقوا سخن گفته شده، می‌توان به مقاله مهدی زیرکی در این باب اشاره کرد، ایشان به عواملی چون بهره‌مندی از روزی و برکات آسمان و زمین، نجات از سختی‌ها، قبولی اعمال نزد خداوند، بهره‌مندی از هدایت قرآن و... اشاره دارد (زیرکی، آثار و برکات تقوا در قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، سال بیست و پنجم، شماره ۲۹۳) لیکن در پژوهش حاضر مجال استناد دهی به همه موارد نیست، فقط به بررسی آیه ۲۹ انفال که اهم آیات در رابطه با آثار تقوا است به شرح ذیل پرداخته می‌شود.

قوه تشخیص حق از باطل

راغب اصفهانی ذیل واژه "باطل" می‌گوید: نقیض حق و به معنای چیزی است که پس از وارسی کردن معلوم می‌شود ثبات نداشته، در آیه:

﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنْ مَا يُدْعُونَ مِنْ دُونِهِ هُوَ الْبَاطِلُ﴾

گاهی هم نسبت به عمل و گفتار به کار برده می‌شود، چنانچه خداوند فرموده:

﴿وَبَطَّلَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ﴾

و نیز فرموده:

﴿لَمْ تَلْبَسُونَ الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ﴾

و مصدر آن "بطول"، "بطل" و "بطلان" می‌آید (مفردات راغب ماده "بطل"). بنابراین بطلان هر چیز به این معنا است که انسان برای آن چیز یک نوع وجود و واقعیت فرض بکند، ولی وقتی با خارج تطبیقش می‌کند آنطور که فرض شده بود مطابق با خارج نباشد. و حق بر خلاف آن است و عبارت است از چیزی که فرضش با خارج تطبیق کند؛ مثلاً اگر بگوییم آسمان بالای سر ما و زمین زیر پای ما است گفتاری است حق، چون واقع و خارج با آن تطبیق می‌کند، بر خلاف اینکه بگوییم آسمان زیر پای ما، و زمین بالای سر ما است، که چون در واقع آن ثباتی که فرض می‌شدند ندارند و باطل است. و یک فعل وقتی حق است که بر طبق آن غایت و نتیجه‌ای که برایش تقدیر و فرض شده صورت گیرد، مانند خوردن برای سیر شدن، کسب و کار برای بدست آوردن روزی، و خوردن دواء برای صحت، و اما اگر آن نتیجه و غرض که برایش در نظر گرفته شده به دست نیاید آن فعل باطل است (ر.ک: طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱: ۴۵۸).

پس از روشن شدن واژه حق و باطل که از آثار تقوا به حساب می‌آید، می‌توان گفت که تشخیص چنین قوه‌ای کمک بسیاری به سلامت روان انسان می‌کند، چراکه حق همیشه برای بشر سودمند است و باطل مانند کف بر روی آب می‌ماند، گرچه بالا می‌نشیند ولی تو خالی و بی‌محتواست، حق، همیشه متکی به خود است، اما باطل از آبروی حق، کمک می‌گیرد (ر.ک: جمعی از نویسندگان، تعالیم قرآنی، ج ۳: ۱۰۹). خداوند متعال نیز در این درباره می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ (انفال / ۲۹)

«ای مؤمنان! اگر تقوا و خداترسی نداشته باشید، به شما قوه تشخیص حق از باطل می‌دهد و گناهانشان را می‌پوشاند و شما را می‌آمرزد و خداوند دارای فضل بزرگ است»

با توجه به این آیه، تقوا، عبارت است از یک حالت روحی و ملکه اخلاقی که اگر در انسان پیدا شود او را بر کنترل نفس سرکش، قادر می‌سازد و می‌تواند از گناهان، اجتناب کند. به عبارت دیگر، در او خداترسی به وجود می‌آید و از بندگی هوا و هوس، آزاد

می‌گردد، این حالت روحی در اثر تقیّد و بندگی و انجام واجبات و دوری از محرّمات، در انسان، حاصل می‌شود (جمعی از نویسندگان، تعلیم قرآنی، ج ۲: ۱۳۲).

شهید مطهری نیز تقوا را در روشن‌بینی مؤثر می‌داند و در این باره می‌فرماید: تقوا یکی از حالات و قوایی است که در عقل انسان یعنی عقل عملی انسان (طرز تفکر) مفهوم خوب و بد، خیر و شر، درست و نادرست، لازم و غیر لازم، وظیفه و تکلیف و بایدها و نبایدها و... تأثیر بسزایی دارد، زیرا عقل عملی انسان، چون مربوط به انسان است، همان حوزه احساسات و تمایلات شهوانی می‌باشد، اگر این امور از حد اعتدال خارج شود، دیگر انسان ندای عقل را نمی‌شنود، پس تقوا در طرز تفکر قضاوت انسان تأثیر دارد ولی نوع تأثیرش این است که جلوی تأثیر دشمن درونی را می‌گیرد و از این راه دست عقل را باز می‌کند و به او آزادی می‌دهد (مطهری، آثار تقوا، شماره ۳: ۱۳۱-۱۳۵). فرقان به همه معانی مزبور، برای متقی وعده داده شده است (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹: ۷۰-۷۱). برخی نیز بر این باور هستند که «فرقان» یا به معنای فتح و پیروزی است، همانند «یَوْمَ الْفُرْقَانِ» (روز جدایی حق از باطل) در آیه ۴۱ سوره انفال؛ زیرا خداوند با عزت بخشیدن به اهل حق و خوار کردن اهل باطل میان آنان جدایی می‌افکند؛ یا به معنای هدایت و نور و توفیق و سعه صدر است و یا به معنای روشنی و ظهور است، یعنی برای شما روشنی و ظهوری قرار می‌دهد که امر دین شما را در سراسر جهان مشهور می‌کند (طبرسی، تفسیر جوامع الجامع، ج ۲: ۴۶۸).

نتیجه اینکه تقوا موجب می‌شود انسان، حق و باطل را به خوبی تشخیص دهد و از دنیایی که به یک دهکده گمشده در لفافه گناه تبدیل شده، خود را نجات دهد و راه درست زندگی را با تعقل و بندگی در برابر حق تعالی انتخاب کند و همواره روح و روان آدمی، به آسایش و آرامشی که ناشی از رعایت حق و باطل است سرشار می‌شود.

پوشیدن و آمرزش گناه

اثر دیگر تقوا، در آیه ۲۹ سوره مبارکه انفال، این است که سبب پوشیده شدن و آمرزش گناهان می‌شود. هم آثار بد گناهان را از نفس و قلب می‌زداید و هم عذاب آخرت را برمی‌دارد (جمعی از نویسندگان، تعلیم قرآنی، ج ۳: ۱۵۶). از آنجا که تقوا به معنی

حفظ و نگهداری است، عدم تقوا نیز موجب عواملی از جمله شهوت پرستی است که انسان را به سوی انواع گناهان می‌کشاند و در واقع یکی از سرچشمه‌های اصلی گناه و معصیت و نافرمانی خدا محسوب می‌گردد؛ زیرا چشم و گوش انسان را بسته و با توجه به حدیث «حُبُّكَ لِلشَّيْءِ يُعْمَى وَيُصَمُّ» (مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۴: ۱۶۵). آدمی را کور و کر کرده و قدرت درک واقعیت‌ها را از او می‌گیرد و در چنین حالتی، زشتی‌ها در نظر او زیبا و زیبایی‌ها در نظر او زشت و بی‌رنگ می‌شود (رک: مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲: ۲۹۸-۲۹۸). بنابراین خداوند متعال از روی فضل به انسان امید داده است که اگر تقوای الهی پیشه کند، اشتباهات و لغزش‌های او را ببخشد، این وعده نه تنها موجب جرأت انسان بر گناه نیست، بلکه سبب احیای دل‌های مرده و امیدواری آنان به رحمت بیکران خداوند است (رک: جمعی از نویسندگان، تعالیم قرآنی، ج ۱: ۱۳۹).

آمرزش گناه نیز عامل مهمی است که انسان آسوده خاطر می‌ماند و در دایرة المعارف قرآن کریم نیز در خصوص استغفار چنین آمده است: «استغفار از گناه، عامل زدوده شدن زنگارهای گناه از روح انسان و بخشیدن جلای معنوی به روح، دانسته شده است». در این تعریف به بعد روحی این اثر توجه دارد و سپس به عوامل مادی این اثر با استناد به آیه از کلام الله مجید نیز اشاره دارد: آمرزش گناه موجب افزایش روزی، ازدیاد فرزندان و رفاه و عمر طولانی می‌گردد (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرة المعارف قرآن کریم، ج ۳: ۱۳۶). انسان متقی، همواره چشم به سوی رحمت الهی دارد و در این آیه، خداوند متعال می‌فرماید: گناهان وی را می‌پوشاند و می‌آمرزد، سپس از عذاب الهی نیز در امان است، همین نوید الهی غم را از دل می‌زداید و شخص با تقوا را به رحمت الهی، امیدوار می‌سازد، این امیدواری به منزله انجام گناه نیست، بلکه چشم پوشی از گناهان ناشی از جهل بوده، نه هر گناه کبیره و صغیره‌ای که عمداً انجام می‌شود.

۲. آرامش

لفظ «سکینه» شش بار در قرآن آمده است که بیش‌تر موارد آن به جنگ‌ها ارتباط می‌یابد (المعجم الاحصائی، ج ۱: ۴۵۷) و معنای آن، آرامش، سکون و وقار است و در برابر اضطراب و حرکت به کار می‌رود (ابن منظور، لسان العرب، ج ۶: ۳۱۳؛ ابن اثیر،

النهاية، ج ۲: ۳۸۵؛ مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۵: ۱۶۲-۱۶۵)، «سکن» این واژه به معنای آرامش قلب است و بر عدم اضطراب و تشویش انسان در کارها و ایستادگی در برابر حوادث پیچیده و مشکل دلالت دارد (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲: ۲۸۹). «سکینه» مستلزم روح الهی است؛ امری از خدای سبحان که باعث آرامش قلب انسان می‌شود و روایات وارد شده درباره آن را نیز باید بر این معنا حمل کرد (همان: ۲۹۱)؛ همان روایاتی که این واژه را در آن‌ها به «ایمان» (کلینی، الکافی، ج ۲: ۱۵۰ و صدوق، معانی الأخبار: ۲۸۴) و «نسیمی بهشتی که به صورت انسان است» (عروسی حویزی، نور الثقلین، ج ۲: ۲۰۱؛ صدوق، معانی الأخبار: ۲۸۵). معنا کرده‌اند، و نیز در تعریف دیگر چنین آمده است: سکینه همان ایمان است، چون نفس، اضطراب و پریشانی‌اش را وامی‌نهد و از تیرگی و کدورت در امان است و از هلاکت‌ها و خطرهایی که شیطان برای آن ایجاد می‌کند و از شرور مادی که آن را فرا گرفته، در امان است. همان روح خداوندی است که در دل هر یک از بندگانش که بخواهد می‌افکند و نوری است در راه ترسناک و ناپیدا، که هر گاه بنده قصد انحراف نماید، برای او روشن می‌شود و راه راست را به او می‌نمایاند و به آن سو می‌کشاند (عضیمه، معاشناسی واژگان قرآن: ۳۱۸).

پس از بررسی واژه "سکینه" می‌توان دریافت: سکینه، همان ایمان است، که موجب تسکین قلب انسان در برابر نابسامانی‌ها و ناملازمات زندگی می‌شود، این قلب مستلزم روح الهی است، سرشار از امنیتی درونی که اضطراب و تشویش را می‌زداید و او را در مقابل هوای نفس مقاوم می‌سازد، آرامش انواعی دارد که در ذیل به تشریح هر کدام پرداخته می‌شود:

انواع آرامش

عامل بسیاری از نگرانی‌ها و آشفتگی‌های درونی، که همواره موجب رنجیده خاطر شدن بسیاری از افراد است و روح آنان را در هم می‌کوبد، خلأ روانی و عدم برخورداری از آرامش است، آرامش انواعی دارد که در ذیل به هر کدام از موارد با ذکر آیات قرآن و روایات معصومین پرداخته می‌شود:

الف. اعتقادی

سکینه، حالت فوق العاده روحی و موهبتی الهی است که انسان در پرتو آن، سخت‌ترین حوادث را برطرف کرده، با آن، یک دنیا آرامش در خود احساس می‌کند. این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد یا عملی باشد؛ به گونه‌ای که به انسان، شکیبایی و ثبات قدم بخشد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۲: ۲۷).

ناکامی و کشمکش‌ها در زندگی آدمی امری اجتناب‌ناپذیر است که پیوسته برای بشر منشأ پریشانی و ناراحتی است و باید بدانیم این پریشانی‌ها، که به علت تعارض‌ها و فشارها پدید می‌آید، چنین نیست که همیشه برای ما کاملاً واضح و آشکار باشد. بسیاری از تمایلات و ناکامی‌ها و اضطرابات فکری، بارز و آشکار نیست. چیزی که هست، در ذهن آثاری از خود بر جای می‌گذارد و به هنگام فشار و ناهنجاری و بروز حوادث ناگوار، ذهن می‌کوشد برای محو آثار به وجود آمده، با ایجاد موازنه هرچند سطحی، بین قوای درونی، تعادل برقرار کند تا به طور موقت هم که شده، برای خود آرامش و آسایش فراهم آورد (عباس‌نژاد، قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی: ۲۱۸).

در آیه ۲۶۰ سوره مبارکه بقره:

﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ﴾

تقاضای حضرت /براهیم از خداوند برای مشاهده نمونه‌ای کوچک از رستاخیز، برای دستیابی به نوعی آرامش اعتقادی بوده است. او به این وعده الهی، ایمانی کامل و محکم داشت؛ اما ذهن انسان به طور طبیعی باورهای غیر محسوس را مانند باورهای محسوس نمی‌پذیرد، همواره پرسش‌هایی درباره ماهیت و کیفیت آن‌ها در پندار می‌آفریند. این پرسش‌ها آرامش و ثبات اعتقادی انسان مؤمن را از او می‌گیرد؛ از این روی /براهیم برای رهایی از این حالت، خواهان مشاهده چگونگی تحقق آن فعل الهی می‌شود (قرطبی، الجامع لأحكام القرآن، ج ۳: ۱۹۵؛ طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲: ۳۷۳؛ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲: ۳۰۴ و ۳۰۵). بنابراین اکثر تقاضاهایی که برای دیدن نشانه‌های الهی در زمان انبیا از جانب مردم نیز مطرح می‌شد، برای رسیدن به آرامش اعتقادی بود، آیات بسیاری از قرآن به این وقایع اشاره دارد، همانند:

۱. ﴿يَسْأَلُكَ أَهْلُ الْكِتَابِ أَنْ تُنزِلَ عَلَيْهِمْ كِتَابًا مِنَ السَّمَاءِ فَقَدْ سَأَلُوا مُوسَىٰ أَكْبَرًا مِنْ ذَلِكَ فَقَالُوا أَرِنَا اللَّهَ جَهْرَةً...﴾ (نساء/۱۵۳) در این آیه اهل یهود خواستار رؤیت خدا هستند و حضرت موسی با اینکه به وجود خداوند اعتقاد داشت، با درخواست آنان موافقت کرد و خواستار رؤیت خداوند شد؛

۲. یهودیان، خواهان معجزه از صالح برای اثبات ادعای رسالت خود از جانب خدا شدند، ﴿كَذَّبَتْ ثَمُودُ الْمُرْسَلِينَ إِذْ قَالَ لَهُمْ أَخُوهُمْ صَالِحٌ... قَالُوا... فَأْتِ بِآيَةٍ إِنْ كُنْتَ مِنَ الصَّادِقِينَ﴾

۳. در سوره اسراء آیه ۹۳، صعود به آسمان، از معجزات پیشنهادی و درخواستی کافران مکه بود، ﴿أَوْ تَرْقَىٰ فِي السَّمَاءِ وَلَنْ نُؤْمِنَ لِرُقِيِّكَ حَتَّىٰ تَنْزِلَ عَلَيْنَا مَنَاقِبُ﴾

۴. اعطای برخی معجزات درخواستی امت‌های پیشین، به آنان (انعام/ ۱۲۴، اسراء/ ۵۹) ﴿قَالُوا لَنْ نُؤْمِنَ حَتَّىٰ نُؤْتَىٰ مِثْلَ مَا أُوتِيَ رُسُلُ اللَّهِ...؛ وَمَا مَنَعَنَا أَنْ نُرْسِلَ بِالْآيَاتِ إِلَّا أَنْ كَذَّبَ بِهَا الْأَوْلُونَ وَآتَيْنَا﴾

۵. مشاهده نزول فرشتگان بر پیامبر صلی الله علیه و آله، درخواست نابجا و بهانه جویانه کافران (انعام/ ۸) ﴿وَقَالُوا لَوْلَا أَنْزَلَ عَلَيْنَا مَلَكًا لَفُضِيَ الْأَمْرُ﴾

۶. تقاضای معجزه نزول کتاب مجسم، از پیامبر اکرم ﴿وَلَوْ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ كِتَابًا فِي قُرْطَاسٍ فَلَمَسُوهُ بِأَيْدِيهِمْ لَقَالُوا الَّذِيْنَ كَفَرُوا لَنْ هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ﴾ (انعام/ ۷) و...

در آیات فوق نمونه‌ای از تقاضاهای معجزه از انبیای الهی آورده شد، چه بسا بسیاری از این تقاضاها ناشی از جهل و لجابت درخواست‌کنندگان بود ولی خلأ اعتقادی آنان با درخواست معجزه نمایان است و عدم آرامش اعتقادی، آنان را بهانه‌جو کرده بود، از آنجایی که خداوند متعال بدون درخواست بندگانش، به هر کدام از پیامبران معجزه خاصی عنایت کرده است، درخواست معجزه ناشی از جهل به حکمت الهی و کتمان دیگر معجزات بود.

ب. روانی

همیشه اضطراب و نگرانی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی بشر و آرامش یکی از گمشده‌های مهم او بوده است. تاریخ بشر پر از صحنه‌های غم‌انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیزی دست می‌زند و حتی در این راه به دام انواع اعتیادها افتاده

است (جمعی از نویسندگان، تعالیم قرآنی، ج ۳: ۵۴). پروفیسور یونگ استاد معروف روانکاوی که از دستیاران مشهور فروید است در یکی از سخنان خود می‌گوید: دو سوّم بیمارانی که از سراسر جهان به من مراجعه کرده‌اند افراد باسواد و موفقی هستند که درد بزرگ یعنی پوچی و بی‌معنا بودن زندگی آن‌ها را رنج می‌دهد، علّت این است که بشر قرن بیستم به خاطر پیشرفت تکنولوژی و کوله نظری و تعصّب، مذهب را از دست داده، و سرگشته در جست‌وجوی روح خویش است، و تا مذهبی نیابد آسایش ندارد، چراکه بی‌مذهبی سبب بی‌معنایی و پوچی زندگی می‌شود! (فلسفی، معاد از نظر روح و جسم، ج ۱: ۴۴). خداوند متعال در این باره می‌فرماید:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)

«آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان با یاد خدا آرام می‌گیرد، بدانید که

تنها با یاد خداست که دل‌ها آرامش می‌یابد»

در این آیه جمله «وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» عطف تفسیری بر جمله «آمنوا» است، و همچنین متعلق فعل یعنی «بِذِكْرِ اللَّهِ» بر خود فعل یعنی «تطمئن» مقدم آمده، در نتیجه می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست (نک: طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱: ۴۸۵-۴۸۷) قرآن با یک جمله کوتاه و پر مغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه دستیابی به اطمینان و آرامش اعتقادی را نشان می‌دهد، آنجا که می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»: «بدانید که یاد خدا آرامبخش دل‌هاست» در اینجا خداوند متعال، بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به نعمت‌ها و پاداش او تسکین دهند و آرامش‌بخش‌اند، زیرا وعده خداوند، حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب، بهتر از نویدهای صادق نیست (طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۳: ۶۰). یاد خدا به عنوان منبع قدرت می‌تواند در همه مشکلات انسان را یاری کند و از خطرات و سختی‌ها نجات دهد و انسان را در آرامش فرو ببرد و از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها که از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی بشری است، نجات دهد. از طرفی یاد خدا و اعتقاد به او انسان را از بی‌هدفی و پوچ بودن زندگی رهایی می‌بخشد و دید انسان را درباره مسائل زندگی خود و جهان پیرامونش روشن و امیدوار می‌کند؛ علاوه بر آن، مقدم داشتن «الا» قبل از «بِذِكْرِ اللَّهِ» نشانه انحصار

می‌باشد؛ یعنی تنها راه رسیدن به آرامش و اطمینان همین ذکر خداست و بس (سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، ج ۳: ۱۰۲). با تدبیر در معنا و مفهوم آیاتی که خداوند متعال می‌فرماید: ﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره / ۳۸، ۶۲، ۲۶۲، ۲۷۴، ۲۷۷؛ آل عمران / ۱۷۰؛ مائده / ۶۹؛ انعام / ۴۸؛ اعراف / ۳۵؛ یونس / ۶۲؛ احقاف / ۱۳)، انسان به آرامش روانی خاصی نائل می‌گردد، این جمله در قرآن ۱۲ بار تکرار شده است، از جمله وعده-های الهی است که ناراحتی را از دل می‌زداید و همواره امید به زندگی را در دل انسان زنده می‌کند، با توجه به سیاق هر کدام از آیات می‌توان راه دستیابی به این آرامش الهی را به دست آورد. اینکه خداوند درباره صاحبان ایمان و تسلیم و اعمال نیک می‌فرماید: آن‌ها خوف و حزن و بیم و هراس ندارند، به یک حقیقت والا اشاره می‌کند و آن اینکه ایمان همواره باعث اطمینان قلب و آرامش روان می‌شود و این یکی از خواص و آثار ایمان است که اضطراب و نگرانی و دلهره و هراس را از بین می‌برد و چنان آرامشی می‌دهد که اگر شخص بی‌ایمان تمام دنیا را خرج کند، هرگز به چنین آرامشی نخواهد رسید، فرد با ایمان اعتماد به نفس دارد و جامعه با ایمان یک جامعه سعادت‌مند است و از چنان آرامشی برخوردار است که آن را با هیچ چیز نمی‌توان به دست آورد. نعمت بزرگی که جامعه‌های بی‌ایمان از آن بی‌بهره‌اند (جعفری، تفسیر کوثر، ج ۱: ۳۲۷).

مؤمن بر انگیزه‌های اهریمنی و حیوانی خود، که باعث آشفتگی خاطر می‌گردد و اعتدال روانی را به هم می‌زند، با اعتقاد به مبانی فطری و نظام آفرینش، بر خود سلطه و اقتدار پیدا می‌کند. بنابراین به وسیله غلبه دادن ویژگی‌ها و انگیزه‌های انسانی و هدایت صحیح غرایض و تمایلات مادی و ایجاد تعادل بین قوای روحی و جسمی، با اتکا به بینش صحیح درباره رویدادها و پیشامدها، آرامش و رضایت خویش را تأمین می‌کند (عباس‌نژاد، قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی: ۲۱۹). آرامش روانی در نگاه برخی مفسران معاصر، در آرامش اعتقادی نیز تأثیرگذار است. آن که نور ایمان به اعماق وجودش راه یافته باشد، دیگر نه معجزه می‌طلبد و نه در پی برهان و استدلال است؛ بلکه همه هستی خود را در برابر حقیقتی که با تمام وجود تجربه کرده است، تسلیم می‌کند (سید قطب، فی ظلال القرآن، ج ۴: ۲۰۶۱).

﴿وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يَصِلُ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ ۚ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَجْرُهُ﴾ (رعد / ۲۷-۲۹)

در مقابل، برخی از عقل‌گرایان، آرامش روانی را نیز در پرتو آرامش اعتقادی تفسیر کرده‌اند (زمخشری، الکشاف، ج ۲: ۳۵۹؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۲۷: ۷۰). اهمیت آرامش روانی در بحران‌های روحی و اجتماعی دو چندان نمایان می‌شود. به نمونه‌های بارزی از این موارد در قرآن اشاره شده است. مادر موسی در سخت‌ترین حالات روانی که فرزند خود را از ترس کشته شدن در گهواره‌ای چوبی نهاده، به رود نیل سپرد، فقط یاد خدا آرام بخش او بود که به یاری آن توانست این آزمایش را تا سرانجام با کامیابی به پایان رساند (قرطبی، الجامع لأحكام القرآن، ج ۱۳: ۱۶۹ و ۱۷۰؛ سیوطی، الدر المنثور، ج ۵: ۲۲۹؛ سید قطب، فی ظلال القرآن، ج ۵: ۲۶۷۸-۲۶۸۰):

﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا ۚ إِن كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَّنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لَكُنَّ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (قصص / ۱۰)

بنی اسرائیل هنگام فرار از مصر در حالی که لشکریان فرعون را در پی خویش می‌دیدند، فقط با سخنان موسی که با اطمینان از یاری خدا سخن می‌گفت، آرامش یافتند (مصطفی، تفسیر المراغی، ج ۱۹: ۶۷-۶۸):

﴿فَلَمَّا تَرَاءَ الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمَدْرَكُونَ ۚ قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ (شعراء / ۶۱-۶۲)

بنابراین توجه به آرامش روانی از ابتدای خلقت مورد توجه خداوند متعال بوده و راه رسیدن به این آرامش را در آیاتی از قرآن بیان کرده است، چراکه عدم آرامش روانی انسان را پرخاشگر و بهانه‌گیر می‌کند.

ج. طبیعی

قرآن کریم که آخرین کتاب آسمانی است، با روشنی هرچه تمام‌تر، از حقایق اساسی عالم هستی و آفرینش آن پرده برمی‌دارد و توضیح می‌دهد که: هرچه در «کون و هستی» است نشان آفرینش «خدای خالق و ربّ العالمین» است، خداوند، ماه و خورشید

و آسمان‌ها و زمین و ما بین آن‌ها را در اندازه متناسب آفریده است (عسکری، عقاید اسلام در قرآن، ج ۲: ۵۷۹). برخی پدیده‌ها در این جهان از طبیعتی آرام بخش برخوردارند. خداوند، شب را سکونت‌بخش: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾ (یونس / ۶۷؛ نمل / ۸۶؛ قصص / ۷۳؛ غافر / ۶۱) و پوشش جهت‌رهایی از تلاش‌های روز: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (نبأ / ۱۰ و ۱۱) و خواب را مایه آسودگی و استراحت: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا﴾ (فرقان / ۴۷؛ نبأ / ۹) قرار داده است. آرامش حاصل از تاریکی شب به حالت ویژه نظام عصبی انسان نیز ارتباط داشته، واقعیتی علمی به شمار می‌رود: ﴿مَنْ إِلَهَ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بَلِيلٌ تَسْكُنُونَ فِيهِ﴾ (قصص / ۷۲) خداوند برای انسان از نوع خویش همسرانی آفریده: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ (اعراف / ۱۸۹) و میان آن‌ها محبت و مودت پدید آورد و بدین وسیله هر یک را آرامش‌بخش دیگری قرار داد: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (روم / ۲۱) خانه نیز محلی برای آسایش و آرامش جسم و روح آدمی است: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا﴾ (نحل / ۸۰) (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرة المعارف قرآن کریم، ج ۱: ۱۶۱).

به همان اندازه که روابط انسان و طبیعت شکوفاتر می‌شود، گنج‌های طبیعت گشوده شده، و ثروت‌های نهفته‌اش بیش‌تر ظاهر می‌شود. از آسمان بر او برکات فرو می‌بارد، و از زمین نعمت و آسایش به روی او سر بر می‌آورد (صدر، سنت‌های تاریخ در قرآن: ۲۳۲). از رابطه و ارتباط پدیده‌ها با یکدیگر به یک مبدأ نامحدود و بی‌نیاز راه می‌بریم، هر پدیده به تنهایی در وجود محدودش محتاج وجود نامحدودی است و در حرکتش، محتاج وهابی است که لحظه به لحظه به او وجود می‌بخشد سپس هر پدیده در رابطه با اجزایش و با پدیده‌های دیگر نمایانگر این تقدیر و تنظیم و تدبیر است، قرآن از رابطه پدیده‌ها با یکدیگر برای او نشان می‌گیرد و آیه‌ها را گوشزد می‌نماید (صفایی حائری، تطهیر با جاری قرآن، ج ۱: ۱۲۰). اگر انسان به نظام عالم و نظم حاکم بر آن بنگرد، پی به قدرت و علم آفریدگار می‌برد، و متوجه می‌شود که خدا از تمام اسرار وجود و جهان آگاه و بر هر کاری توانا بوده که چنین نظام با عظمت و دقتی را به وجود آورده است (رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ج ۲۱: ۱۱۴). بنابراین هر اندازه که علم پیشرفت می‌کند، مفاهیم قرآنی

در ذهن‌ها نیرومندتر و روشن‌تر می‌شود، دانشمندان قدیم گفته‌اند: انسان شگفت‌آورترین موجودات زمینی و آسمانی است و زمین مرکز جهان هستی می‌باشد؛ اما امروزه که عقل‌های الکترونیکی و دیگر ابزارهای علمی آمده‌اند، می‌گویند: چنین نیست، نه انسان شگفت‌آورترین موجودات است و نه زمین مرکز جهان هستی، چون در جهان، میلیاردها کهکشان وجود دارد و در هر کهکشان میلیون‌ها میلیون ستاره و در هر ستاره‌ای میلیون‌ها میلیون موجودات شگفت‌انگیز به چشم می‌خورد و جز خداوند، هیچ کس دیگر شماره کهکشان‌ها، یا شماره ستارگان در هر کهکشان و یا موجوداتی را که در آن وجود دارند، نمی‌داند و یا نمی‌تواند بداند و نسبت کره زمین به جهان مانند ذره و یا کم‌تر از آن به زمین است. با این بیان به تفسیر این سخن خدا پی می‌بریم:

﴿لَخَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ النَّاسِ﴾

البته که چنین است، لیکن در درون انسان نیز جهانی وجود دارد که ماهیت و حقیقت آن، تمایل‌ها و احساسات آن، آرزوها و تمامی خواسته‌هایش شگفت‌آور است (مغنیه، تفسیر الکاشف، ج ۶: ۷۵۱).

برخی از عوامل تشویش و نگرانی، ترس از آینده و برخورد با حوادث طبیعی همچون جنگ است (ناصری، امدادهای غیبی از نگاه قرآن: ۴۲). خداوند در لحظات حساس جنگ (توبه/ ۲۵-۲۶) یا زمان مخفی شدن رسول اکرم صلی الله علیه و آله در غار و احتمال برخورد وی با دشمنانی که به قصد کشتن او تا مرز دستگیر پیش آمده بودند، با ایجاد آرامش کامل در قلب آن حضرت، او را یاری کرد: ﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾؛ در این هنگام خداوند سکینه و آرامش خود را بر او (پیامبر) نازل کرد (توبه/ ۴۰) (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۷: ۴۲۰). از بیان این نکته مفهوم می‌شود، پیامبر اکرم و دیگر انبیای الهی از عذاب طبیعی در امان بودند، چراکه روی خود را متوجه آفریدگاری مدبر ساخته بودند و اعتقاد و باور عمیقی به خداوند متعال داشتند.

کسی که اصول زندگی‌اش را بر پایه معارف صحیح و اعتقادات یقینی استوار سازد، هرگز دچار بحران روانی نمی‌گردد، ترس و تردید او را فرا نمی‌گیرد و در مقاطع خطیر و حوادث ناگوار خود را نمی‌بازد، چراکه حوادث جهان را معلول نظام الهی و ناشی از اذن و تدبیر خداوند می‌داند، یک انسان موحد سرنوشت خود را تنها در مجاری طبیعی و مادی

جهان نمی‌جوید و آن را به دست تدبیر شخصی خود نمی‌سپارد؛ بلکه پدیده‌های آفرینش را لشکر خدا می‌داند و عوامل افسردگی و یأس و اضطراب را با همین بینش تفسیر می‌کند، در گرفتاری‌ها به بُن‌بست نمی‌رسد و دست خدا را در تمام حیاتش می‌بیند. در مشکلات و گرفتاری‌ها از او مدد می‌جوید. از آرامش و اطمینان قلبی برخوردار می‌شود، مانند کسی که در خانه‌ای امن و دور از اطلاع و دستیابی دشمن پناه گرفته باشد) جمعی از نویسندگان، تعالیم قرآنی، ج ۶: ۳۸).

با بیان آنچه که درباره طبیعت گفته شد، اگر به این نظام هدفمند توجه خود را متمرکز کنیم، متوجه خواهیم شد که انسان بیهوده آفریده نشده است و از تمام لحظات که پیش رو دارد لذت می‌برد و به آرامش روحی خاصی دست می‌یابد که ناشی از توجه به پیرامون است، بنابراین کسانی که به خدا دل بسته‌اند و به آن اقیانوس بزرگ جهان هستی پیوسته‌اند، زندگی دنیا را گذرگاهی برای زندگی جاویدان جهان آخرت می‌دانند، و به این جهت نه احساس تنهایی دارند، و نه احساس پوچی در زندگی.

۳. تثبیت

هر انسانی در زندگی به نیرویی روحی و روانی برای حرکت و فعالیت‌های خود نیازمند است. خداوند به جای نیروی نخوت و تعصب جاهلی، مؤمنان را از نیروی آرامش خویش برخوردار ساخته که تقوای روح و روان از پیامدهای آن است (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرة المعارف قرآن کریم، ج ۱: ۱۵۷). خداوند متعال با ارسال پیامبران و امامان، بهترین راه رسیدن به کمال را برای انسان‌ها از این طریق هموار ساخته است، چراکه هر کدام از انسان‌ها ظرفیت پذیرش معارف الهی را نداشتند و از این رو بشر برای رسیدن به آرامش روحی نیازمند واسطه‌هایی برای وصل معبود هست، چنانکه پیامبر(ص) در طول ۲۳ سال دریافت و ابلاغ وحی در اوضاع دشوار تبلیغی، مأموریت خود را به انجام رساند و هنگامی که آزار مشرکان و لجاجت مخالفان، موجب دلگیری آن حضرت یا اصحابش می‌شد خداوند بر حسب حال و مقام به بیان و تکرار قصص پیامبران پیشین می‌پرداخت تا سنت خداوند را در حفظ و حمایت الهی و فرجام شوم معاندان و حق‌گریزان به پیامبرش یادآور شود و اینچنین قلب پیامبر را اطمینان و آرامش بخشد

(ابن قدامه، المغنی، ج ۱۶: ۳۹۷-۳۹۸)، با نظر به آیه ﴿لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ﴾ (فرقان / ۳۲) «تا دل تو را بدان آرامش بخشیم و ثابت بداریم» و در آیه دیگری که می‌فرمایند: ﴿نُقِصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّئُ بِهِ فُؤَادَكَ﴾ (هود / ۱۲۰) «بر تو از اخبار پیامبران آنچه را می‌سزاییم که به وسیله آن دلت را استحکام و آرامش بخشیم». یکی دیگر از حالات‌های انفعالی مثبت قلب، ثبات و استحکام است که به دنبال ایمان به خدا در قلب به وجود می‌آید.

امین خولی بر این باور است که مفسر باید از اسرار حرکت‌های روح و روان آدمی در حوزه‌های مختلف زندگی که علم در اختیار ما گذاشته و آموزه‌های قرآن نیز به آن‌ها ناظر است همچون مناظرات اعتقادی و دریافت‌های قلبی و احساسی آگاهی داشته باشد و با این آگاهی به تفسیر روی آورد. نیاز تفسیر به روان‌شناسی از آن روست که میان بلاغت و بیان انسان از یک سو و روان‌آدمی از سوی دیگر رابطه مستقیم است؛ به عبارت دیگر هنرهای بیانی متنوع چیزی جز بیان مافی‌الضمیر و حالات درونی نیست. ایشان نمونه‌ای از تفسیر روان‌شناختی از آیات قرآن را در تفسیر زمخشری از آیات ۱۹۳-۱۹۵ شعراء/ ۲۶ نشان داده است که بر اساس آن زمخشری هیچ‌گاه تعبیر ﴿نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ...﴾ را مستلزم نزول فقط معانی قرآن (بدون الفاظ) بر قلب پیامبر نمی‌داند، بلکه با توجه به حالت روانی آدمی تعبیر مذکور را نشانه نزول قرآن به زبان مادری پیامبر می‌داند، و در غیر این صورت تعبیر «علی اذُنک» می‌آمد (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرة المعارف قرآن کریم، ج ۸: ۱۵۸). بنابراین معنای تثبیت فؤاد افزایش یقین و طمأنینه قلب پیامبر است (طبرسی، تفسیر جوامع الجامع، ج ۳: ۱۸۱). مقصود از تقویت قلب پیامبر (ص)، آن است که شکیبا باشد و آزار دشمنان را در راه رسالت خود و رساندن آن به مردم تحمل کند (مغنیه، تفسیر الکاشف، ج ۴: ۴۴۶). از این رو قرآن کریم چیزی است که بر قلب پیامبر (ص) و دل‌های مسلمانان فرود آمد و آن جامع نور و قوت و فرح بوده است که موجب آرامش از ترس و تسلی از حزن و اندوه شده است (بلاغی، حجة التفاسیر، ج ۶: ۱۷۸). مطمئن ساختن و تقویت قلب پیامبر دارای پنج وجه است:

۱. تجدید وحی و تکرار نزول فرشته وحی از جانب خداوند قلب پیامبر را لبریز از

شادی و سپین‌اش را گشاده می‌ساخت؛

۲. نزول تدریجی حفظ و فهم قرآن و شناخت احکام و حکمت‌های آن را بر او آسان می‌ساخت؛

۳. غالباً در هر یک از دفعات نزول تدریجی معجزه‌ای رخ می‌داد؛

۴. تأیید پی در پی حقانیت پیامبر و اثبات بطلان دشمنانش و مشاهده قربانیان باطل در هر نوبت از نزول وحی و کتاب؛

۵. دلجویی خداوند از او به هنگام تشدید دشمنی و مبارزه میان او و دشمنانش، تا سختی‌ها بر او آسان گردد (ر.ک: زرقانی، مناهل العرفان فی علوم القرآن: ۶۴).

چنانچه در بالا ذکر شد، یکی دیگر از ویژگی‌های قلب سلیم، تثبیت است، این ویژگی موجب آرامشی خاص از جانب پروردگار است، به گونه‌ای که خطر او را تهدید نمی‌کند و همواره آسوده خاطر است، خداوند متعال با ذکر آیاتی بیان می‌کند که قلب پیامبر را استحکام بخشیده تا منبعی عظیم برای دریافت وحی باشد و پیغام خود را با تثبیت قلب پیامبر اکرم (ص) به جامعه بشری برساند، همچنین ﴿نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ...﴾ مستلزم نزول فقط معانی قرآن (بدون الفاظ) بر قلب پیامبر نیست، بلکه با توجه به حالت روانی آدمی تعبیر مذکور، نشانه نزول قرآن به زبان مادری پیامبر است، و در غیر این صورت تعبیر «علی اذُنک» می‌آمد. از آنجا که در زمان نزول قرآن، دشمنان پیامبر همواره ایشان را مورد آزار و اذیت قرار می‌دادند، خداوند متعال قلب ایشان را استحکام بخشید تا علاوه بر تقویت ایمان، تسلی خاطر او باشد و به رسالت خود ادامه دهد.

۴. شوق و تمایل

یکی دیگر از حالات انفعالی قلب، داشتن شوق و تمایل است و گرایش قلبی از چیزهایی نیست که انسان آن را کسب کرده یا در میان دیگر چیزها، برگزیند، بلکه دوست داشتن (محبت) نتیجه لطف خداوند متعال نسبت به کسی یا چیزی است (علم‌الهدی، تنزیه الانبیاء: ۸۲). «علاقه شدید»، «گرایش قلبی» نیز از معانی «هم» می‌باشد. عرب‌زبانان درباره آنچه که دوست داشته و به آن میل داشته باشد (علم‌الهدی، تنزیه الانبیاء: ۹۲). انگیزه‌ها نیروهای محرکی هستند که در موجود زنده حالتی از نشاط و فعالیت برمی‌انگیزد و رفتار او را آشکار می‌سازند و او را به سوی هدف یا هدف‌های

مشخصی راهنمایی می‌کنند. انگیزه‌ها وظایف ضروری و مهمی برای موجود زنده انجام می‌دهند. در واقع این انگیزه‌ها هستند که انسان را به برآوردن نیازهای اساسی و ضروری زندگی و ادامه آن وامی‌دارند؛ و نیز او را به انجام بسیاری از کارهای مهم دیگر که در هماهنگ کردن انسان با محیط زندگی مفید هستند، برمی‌انگیزند (حسینی، اصول کلی بهداشت روان در اسلام: ۱۶۴).

چنانچه قرآن می‌فرماید:

﴿فَجَعَلَ أَفِيدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقُهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ﴾

(ابراهیم/۳۷)

«پس دل‌های برخی از مردم را به سوی آنان گرایش ده و آنان را از

محصولات [مورد نیازشان] روزی ده، باشد که سپاسگزاری کنند»

بنا بر دیدگاه بیش‌تر مفسران، مقصود از «مِنْ ذُرِّيَّتِي» در این آیه، اسماعیل و مادرش هاجر است (طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶: ۴۸۹؛ سیوطی، الدر المنثور، ج ۵: ۴۷) ولی عده‌ای، آن را شامل فرزندان اسماعیل نیز دانسته‌اند (فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۱۹: ۱۳۶؛ طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۲: ۷۶). چنانکه از امام محمدباقر علیه السلام نقل شده که ما، باقی مانده آن ذریه‌ایم و دعای ابراهیم در این آیه، مخصوص ما است (طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۳: ۱۴۳). بنابراین در این آیه، گرایش قلبی به ذریه حضرت / ابراهیم یک آرامش روحی خاصی به انسان عطا می‌کند چراکه هر گرایش و میل ارادی، وجود انگیزه‌ای را می‌طلبد که آن را تحریک کند و هر حرکتی نیز در پی هدفی است که به آن برسد، جز اینکه این انگیزه و این هدف در طبیعت تنها نیستند، به خصوص موقعی که قرار است مقداری از تدبّر و تعقل در آن به کار گرفته شود (دراز، آیین اخلاق در قرآن: ۲۷۴). از این رو با تفکر و تدبّر در آیات قرآن درمی‌یابیم، مودّت اهل بیت بنا بر آنچه در آیه ﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾ (شوری / ۲۳) آمده، مشمول همه پاداش‌های باقیات صالحات در عمل صالح، خواهند بود (امامی، فرهنگ قرآن، ج ۱: ۲۸۲).

نتیجه اینکه آیه ۳۷ سوره مبارکه ابراهیم یادآور چند نکته است: ۱. منظور از ذریه، علاوه بر هاجر و اسماعیل، شامل ائمه اطهار نیز می‌باشد؛ ۲. گرایش قلبی نتیجه لطف

خداوند به کسی یا چیزی است و اکتسابی نیست؛ ۳. گرایش به ائمه اطهار، علاوه بر دارا بودن حالات روحی معنوی، موجب برکت در کسب روزی می‌شود؛ ۴. شوق قلبی حالتی انفعالی است که موجب تسکین قلب و اشتیاق به زندگی می‌شود.

۵. خشوع

خشوع، به معنی سکون و آرامش، چشم بر زمین دوختن و بازگرفتن صدا آمده است (ابن منظور، لسان العرب، ج ۸: ۷۱). واژه خشوع بیش‌تر در حالاتی که در اعضاء بدن ظاهر می‌شود به کار می‌رود (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن: ۸۲۸). همین مفهوم لغوی در قرآن نیز به کار رفته است (فصلت / ۳۹؛ طه / ۱۰۸؛ حشر / ۲۱)، اما اصطلاح ویژه‌ای که قرآن از آن به نام صفت مؤمنان یاد می‌کند، خضوع و فروتنی فوق‌العاده آنان در برابر خداوند است (سعیدی روشن، تحلیل زبان قرآن: ۲۴۲):

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾

در جای دیگر آمده است که خشوع به معنای فروتنی و انکسار است که بیش‌تر در مورد قلب و صدا و درون و دیده به کار می‌رود، و در حقیقت امری معنوی است که از توجه عمیق به حق و یاد قیامت و دادگاهش، و حسابرسی اعمال و دقیق بودن اوضاع آن روز به دست می‌آید (انصاریان، تفسیر حکیم، ج ۲: ۳۸۶).

از تعاریف مذکور می‌توان چنین برداشت کرد که مراد از خشوع، آرامشی ناشی از ایمان قلبی، همچنان یقین به عالم پس از مرگ و تسلیم در برابر ذات باری تعالی است.

دامغانی در کتاب خود بیان می‌کند که خشوع دارای چهار وجه است: ۱. تواضع ۲. خوف ۳. تذلل ۴. سکون (دامغانی، الوجوه و النظائر لألفاظ کتاب الله العزیز، ج ۱: ۳۱۶).

وجه اول: خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (بقره / ۴۵) در این آیه، خاشعین یعنی متواضعین (سبزواری، الجدید فی تفسیر القرآن المجید، ج ۱: ۷۳؛ دخیل، الوجیز فی تفسیر کتاب العزیز: ۱۵).

وجه دوم: خشوع به معنی خوف است؛ خداوند متعال در سوره انبیاء می‌فرماید: ﴿وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ (انبیاء / ۹۰) خاشعین یعنی خائفین (طبری، جامع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۷: ۶۷).

وجه سوم: در سوره مبارکه مؤمنون خداوند متعال می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَائِعُونَ﴾ (مؤمنون/۲)؛ الخشوع یعنی سکون الجوارح (ثعلبی، الکشف و البیان، ج ۷: ۳۸؛ زحیلی، التفسیر المنیر، ج ۱۸: ۱۱). علامه طباطبایی در خصوص این آیه نیز می‌فرماید: "خشوع" به معنای تأثیر خاصی است که به افراد مقهور دست می‌دهد، افرادی که در برابر سلطانی قاهر قرار گرفته‌اند، به طوری که تمام توجه آنان معطوف او گشته و از جای دیگر قطع می‌شود و ظاهراً این حالت حالتی است درونی که با نوعی عنایت، به اعضاء و جوارح نیز نسبت داده می‌شود (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۵: ۵).

وجه چهارم: خداوند متعال در سوره مبارکه طه می‌فرماید: ﴿وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ﴾ (طه/۸۱) خشعت یعنی ذلت (صابونی، صفوة التفاسیر، ج ۲: ۲۲۷).

بنابراین در قرآن در معانی متعددی خشوع را به کار برده است و در تمام معانی این حالت درونی در انسان ظاهر می‌شود و همواره عاملی برای رسیدن به کمال انسانی است. در سوره مبارکه حدید، خداوند متعال خشوع قلب را اینگونه بیان می‌کند:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ﴾ (حدید/۱۶)

«آیا برای کسانی که ایمان آورده‌اند هنگام آن نرسیده که دل‌های‌شان به یاد خدا و آن حقیقتی که نازل شده نرم [و فروتن] گردد»

در این آیه خشوع نیز به قلب نسبت داده شده است و خشوع قلب را عاملی برای یاد خدا می‌داند، چراکه قلب‌هایی که از یاد خدا غافل شده‌اند، به قساوت دچار گشته و راه کمال انسانی را طی نمی‌کنند و از فاسقان به شمار می‌آیند، بنابراین خشوع قلب از ویژگی یک قلب سلیم است، چراکه یاد خدا را در دل زنده می‌کند و آرامش روحی به همراه دارد.

نتیجه بحث

قلب (روح عاقله)، قوام همه حواس باطنه است؛ یعنی حقیقت احساس و تخیل و تفکر، به نیروی تعقل می‌باشد و همچنین قلب، روح و نفس انسان است؛ باید از بیماری‌های ظاهری و باطنی در امان باشد تا مجالی برای زدودن تعلقات دنیوی و شرک فراهم شود و همواره یاد خداوند در همه لحظات آرام‌بخش روح او باشد،

از ویژگی‌های قلب سلیم می‌توان به تقوا، آرامش، تثبیت، خشوع، شوق و تمایل اشاره کرد.

تقوای قلب یکی از مقامات ایمان است که موجب ارتقاء فضیلت اخلاقیات عالی انسان است و در واقع همان رسیدن به آرامش روانی و خوشبختی معنوی است. سکینه، همان ایمان است، که موجب تسکین قلب انسان در برابر نابسامانی‌ها و ناملایمات زندگی می‌شود، این قلب مستلزم روح الهی است، سرشار از امنیتی درونی که اضطراب و تشویش را می‌زداید و او را در مقابل هوای نفس مقاوم می‌سازد. خشوع قلب از ویژگی یک قلب سلیم است، چراکه یاد خدا را در دل زنده می‌کند و آرامشی روحی به همراه دارد، قلب‌هایی که از یاد خدا غافل شده‌اند، به قساوت دچار گشته و راه کمال انسانی را طی نمی‌کنند و از فاسقان به شمار می‌آیند، بنابراین خشوع قلب از ویژگی یک قلب سلیم است، چراکه یاد خدا را در دل زنده می‌کند و آرامش روحی به همراه دارد.

کتابنامه

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

ابن بابویه، محمد بن علی. بی تا، **معانی الأخبار**، مترجم: شیخ عبدالعلی محمدی شاهرودی، بیروت " دار الکتب الاسلامیه.

ابن منظور، محمد بن مکرم. ۱۴۱۴ق، **لسان العرب**، بیروت: دار صادر.

احمد بن محمد بن قدامه. بی تا، **المغنی**، بتحقیق عبدالله بن عبدالحسن التركي، عبدالفتاح محمد الحلو، ریاض: دار عالم الکتب.

امامی، عبدالنبی. ۱۳۸۹ش، **فرهنگ قرآن**، اخلاق حمیده، قم: مطبوعات دینی.

انصاریان، حسین. بی تا، **تفسیر حکیم**، قم: دار العرفان.

آلوسی، سید محمود. ۱۴۱۵ق، **روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم**، بیروت: دار الکتب العلمیه.

بلاغی، عبدالحجه. ۱۳۸۶ق، **حجة التفاسیر و بلاغ الإکسیر**، قم: حکمت.

ثعلبی، احمد بن محمد. ۱۴۲۲ق، **الکشف والبیان فی تفسیر القرآن**، بیروت: دار إحياء التراث العربی.

جعفری، یعقوب. ۱۳۷۶ش، **تفسیر کوثر**، قم: مؤسسه انتشارات هجرت.

جمعی از نویسندگان. ۱۳۸۲ش، **تعالیم قرآنی**، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه، تهران: اداره آموزش‌های عقیدتی سیاسی.

جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۸۷ش، **حکمت علوی**، محقق: سعید بند علی، قم: مرکز نشر اسراء.

جوهری، اسماعیل بن حماد. ۱۳۷۶ق، **الصحاح**، بیروت: بی تا.

حسن زاده آملی، حسن. ۱۳۷۲ش، **انسان کامل از دیدگاه نهج البلاغه**، قم: انتشارات قیام.

حسینی همدانی، سید محمد حسین. ۱۴۰۴ق، **انوار درخشان در تفسیر قرآن**، تهران: کتابفروشی لطفی.

خرمشاهی، بهاء‌الدین. ۱۳۷۶ش، **پیام پیامبر**، ترجمه مسعود انصاری، تهران: منفرد.

خوانساری، جمال‌الدین محمد. بی تا، **شرحی بر غرر الحکم و درر الکلم**، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

دامغانی، حسین بن محمد. ۱۴۱۶ق، **الوجوه والنظائر لألفاظ کتاب الله العزیز**، قاهره: وزارة الاوقاف، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، لجنة احياء التراث الاسلامی.

دخیل، علی محمد علی. ۱۴۲۲ق، **الوجیز فی تفسیر الکتاب العزیز (دخیل)**، بیروت: دار التعارف للمطبوعات.

دراز، محمد عبد الله. ۱۳۸۷ق، **آیین اخلاق در قرآن**، مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر.

- راغب اصفهانی. حسین بن محمد. ۱۳۷۰ق، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دار الشامیه.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی. ۱۳۸۷ش، تفسیر قرآن مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- زحیلی، وهبه. ۱۴۱۱ق، التفسیر المنیر فی العقیده والشریعة والمنهج، دمشق: دار الفکر.
- زرقانی، محمد عبدالعظیم. ۱۳۸۵ش، مناهل العرفان فی علوم القرآن، ترجمه محسن آرمین، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- زمخشری، محمود بن عمر. ۱۴۰۷ق، الکشاف عن حقایق التنزیل وعیون الأقاویل فی وجوه التأویل، بیروت: دار الکتب العربی.
- سبزواری، محمد. ۱۴۰۶ق، الجدید فی تفسیر القرآن المجید، بیروت: دار التعارف للمطبوعات.
- سعیدی روشن، محمد باقر. ۱۳۸۳ش، تحلیل زبان قرآن، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- سید قطب. ۱۴۲۵ق، فی ظلال القرآن، بیروت: دار الشروق.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر. ۱۴۰۴ق، الدر المنثور فی تفسیر المأثور، قم: کتابخانه عمومی آیت الله مرعشی نجفی(ره).
- صابونی، محمد علی. ۱۴۲۱ق، صفوة التفاسیر، لبنان: دار الفکر.
- صدر، محمدباقر. بی تا، سنت‌های تاریخ در قرآن، تهران: بی‌نا.
- صفایی حائری، علی. ۱۳۸۱ش، تطهیر با جاری قرآن، قم: لیلۃ القدر.
- طباطبایی، محمدحسین. ۱۳۷۴ش، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن. ۱۳۷۵ش، تفسیر جوامع الجامع، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- طبری، محمد بن جریر. ۱۴۱۲ق، جامع البیان فی تفسیر القرآن (تفسیر الطبری)، بیروت: دار المعرفة.
- عباس‌نژاد، محسن. ۱۳۸۴ش، قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
- عروسی حویزی، عبدعلی بن جمعه. ۱۴۱۵ق، نور الثقلین، قم: انتشارات اسماعیلیان.
- عسکری، مرتضی. ۱۳۸۶ش، عقاید اسلام در قرآن، تهران: مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر.
- عضیمه، صالح. ۱۳۸۰ش، معنانشناسی واژگان قرآن، مشهد: آستان قدس رضوی.

- علم الهدی، علی بن الحسین. ۱۳۷۷ش، **تنزیه الأنبياء: پژوهشی قرآنی درباره عصمت پیامبران و امامان علیهم السلام**، مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر.
- فخر رازی، محمد بن عمر. ۱۴۲۰ق، **مفاتیح الغیب**، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. ۱۴۰۹ق، **العین**، قم: نشر هجرت.
- فلسفی، محمد تقی. ۱۳۷۷ش، **معاد از نظر روح و جسم**، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- فیومی، احمد بن محمد. ۱۴۱۴ق، **المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير للرافعی**، قم: مؤسسه دار الهجرة.
- قرشی، علی اکبر. ۱۳۷۱ش، **قاموس قرآن**، چ ۶، تهران: بی نا.
- قرطبی، محمد بن احمد الانصاری. ۱۹۶۷م، **الجامع لأحكام القرآن**، مصر: دار الکتب المصریة.
- کلینی، محمد بن یعقوب. بی تا، **اصول الکافی**، ترجمه سیدجواد مصطفوی، بی جا: انتشارات گلگشت.
- مجلسی، محمد باقر. ۱۴۲۷ق، **بحار الأنوار**، قم: انتشارات احیاء الکتب المقدسة.
- مراغی، احمد مصطفی. بی تا، **تفسیر المراغی**، بی جا: بی نا.
- مرکز فرهنگ و معارف قرآن. ۱۳۸۲ش، **دایرة المعارف قرآن کریم**، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- مصطفوی، حسن. ۱۴۳۰ق، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، بیروت- قاهره- لندن: دار الکتب العلمیة- مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
- مطهری، مرتضی. بی تا، **آثار تقوا**، تهران: صدرا.
- مغنیه، محمدجواد. ۱۳۷۸ش، **تفسیر الکاشف**، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۷ش، **اخلاق در قرآن**، قم: مدرسه الإمام علی بن ابی طالب (علیه السلام).
- ناصحی، محمد حسن. ۱۳۸۷ش، **امدادهای غیبی از نگاه قرآن**، قم: بوستان کتاب قم.
- نجاتی، محمد عثمان. ۱۳۸۱ش، **قرآن و روان شناسی**، مترجم: عباس عرب، مشهد: آستان قدس.

مقالات و پایان نامه ها

- زیرکی، مهدی. «آثار و برکات تقوا در قرآن»، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، سال بیست و پنجم، شماره ۲۹۳.
- عبدالله خانی، مرضیه. «تأثیر حیات و موت قلب بر سبک زندگی از دیدگاه قرآن»، دانشکده علوم قرآن قم، شهریور ۱۳۹۳.

Bibliography

The Holy Quran.

Nahj Al-Balagheh.

Ibn Babuyeh, Mohammad ibn Ali, no date, Ma'ani Al-Akhbar, Translator: Sheikh Abdul Ali Mohammadi Shahroudi, Beirut, Islamic Dar Al-Kotob.

Ibn Manzur, Mohammad ibn Mokaram. 1414 AH, Arabic language, Beirut: Dar Sader.

Ahmad ibn Muhammad ibn Qadameh. No date, Al-Mughni, researched by Abdullah bin Abdul Hassan Al-Torki, Abdul Fattah Muhammad Al-Halu, Riyaz: Dar Alam Al-Kotob.

Emami, Abdul Nabi 2010, Quran Culture, Hamideh Ethics, Qom: Religious Press.

Ansarian, Hossein, no date, Tafsir Hakim, Qom: Dar Al-Irfan.

Alusi, Seyed Mahmood 1415 AH, the Spirit of Meanings in the Interpretation of the Great Qur'an, Beirut: Dar Al-Kitab Al-Alamiya.

Balaghi, Abdul Hajja 2007, Hujjat al-Tafsir and Balagh al-Iksir, Qom: Hekmat.

Salabi, Ahmad bin Muhammad 1422 AH, Al-Kashf wa Al-Bayyan Fi Tafsir Al-Quran, Beirut: Dar Al-Ihya Al-Tarath Al-Arabi.

Jafari, Yaqub 1997, Tafsir Kowsar, Qom: Hijrat Publishing House.

A group of authors. 2003, Quranic Teachings, Islamic Revolutionary Guard Corps, Representation of the Supreme Leader, Tehran: Department of Political Ideological Education.

Javadi Amoli, Abdullah 2008, Hekmat Alavi, Researcher: Saeed Band Ali, Qom: Esra Publishing Center. Johari, Ismail bin Hamad. 1997, Al-Sahah, Beirut: Bina.

Hassanzadeh Amoli, Hassan. 1993, The Perfect Man from the Perspective of Nahj al-Balaghah, Qom: Qiyam Publications.

Hosseini Hamedani, Seyed Mohammad Hossein. 1404 AH, Anvar Derakhshan in Tafsir Quran, Tehran: Lotfi Bookstore.

Khorramshahi, Bahaeddin. 1997, The Message of the Prophet, translated by Massoud Ansari, Tehran: Monfared.

Khansari, Jamaluddin Mohammad, no date, A Commentary on Gharr al-Hakam and Darr al-Kalam, Tehran: University of Tehran Press.

Damghani, Hussein bin Muhammad 1416 AH. Al-Vojuh and Al-Nazaer Valnazer Lealfaz Kitab Allah Al-Aziz, Cairo, Vozarah Al-Oghaf, Al-Majles Al-Ali Lelshoon Al-Eslamiyeh, Lejne Ahya Al-Taras Al-Eslamiyeh

Dakhil, Ali Muhammad Ali. 1422 AH, Al-Wajiz in the interpretation of the Al-Aziz book (Dakhil), Beirut: Dar Al-Ta'rif for publications.

Deraz, Mohammad Abdullah 2008, the ritual of ethics in the Quran, Mashhad: Astan Quds Razavi, Beh Nashr. Ragheb Isfahani. Hussein bin Muhammad. 1991, Dictionary of Quranic words, Beirut: Dar al-Shamiya.

Rezaei Isfahani, Mohammad Ali 2008, Tafsir Quran Mehr, Qom: Research on Quran Interpretation and Sciences.

Zohili, Vahabe, 1411, Al-Tafsir Al-Monir Fi Al-Aghideh Valshariat Valmonhaj, Damascus: Dar Al-Fikr. Zarqani, Mohammad Abdul Azim 2006, The Manifestations of Mysticism in Quranic Sciences, translated by Mohsen Armin, Tehran: Institute of Humanities and Cultural Studies.

Zamakhshari, Mahmoud bin Omar. 1407 AH, Discovering the truths of revelation and the eyes of the minds in the aspects of interpretation, Beirut: Dar Al-Kitab Al-Arabi

Sabzevari, Mohammad 1406 AH, the new in the interpretation of the Holy Quran, Beirut: Dar Al-Taaref for publications.

- Saedi Roshan, Mohammad Baqir 2004, Quran Language Analysis, Tehran: Institute of Islamic Culture and Thought.
- Seyed Ghotab, 1425 AH, in the shadow of the Qur'an, Beirut: Dar al-Shorouq.
- Siouti, Abdul Rahman bin Abi Bakr 1404 AH, Al-Dar Al-Manthur Fi Tafsir Al-Mathour, Qom: Ayatollah Marashi Najafi Public Library.
- Sabuni, Mohammad Ali 1421 AH, Safwa al-Tafsir, Lebanon: Dar al-Fikr.
- Sadr, Mohammad Baqir, no date, Traditions of History in the Quran, Tehran: Bina.
- Safaei Haeri, Ali 2002, Purification with Quran, Qom: Laylat al-Qadr.
- Tabatabai, Mohammad Hussein 1995, Al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran, translated by Seyyed Mohammad Baqir Mousavi Hamedani, Qom: Islamic Publications Office of Qom Seminary Teachers Association.
- Tabarsi, Fazl Ibn Hassan 1996, Interpretation of Comprehensive Societies, Mashhad: Astan Quds Razavi, Islamic Research Foundation.
- Tabarsi, Fazl Ibn Hassan. Majma 'al-Bayan fi Tafsir al-Quran, Mashhad: Astan Quds Razavi, Islamic Research Foundation.
- Tabari, Muhammad ibn Jarir 1412 AH, Jame 'al-Bayyan fi Tafsir al-Quran (Tafsir al-Tabari), Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Abbas Nejad, Mohsen 2005, Quran, Psychology and Educational Sciences, Mashhad: Quranic Research Foundation and University.
- Arusi Hoveizi, Abd Ali bin Juma. 1415 AH, Noor al-Thaqalin, Qom: Ismailian Publications.
- Askari, Morteza 2007, Islamic Beliefs in the Quran, Tehran: Monir Publishing Cultural Center.
- Azimah, Saleh. 2001, Semantics of Quranic words, Mashhad: Astan Quds Razavi.
- Alam al-Hoda, Ali ibn al-Husayn. 1998, Tanzieh Al-Anbiya: Quranic research on the infallibility of prophets and imams (as), Mashhad: Astan Quds Razavi, Beh Nashr company.
- Fakhr Razi, Muhammad ibn Umar. 1420 AH, Mafatih al-Ghayb, Beirut: Dar Al-Ahya Al-Tarath Al-Arabi. Farahidi, Khalil bin Ahmad 1409 AH, Al-Ain, Qom: Hijrat Publishing.
- Falsafi, Mohammad Taqi 1998, Resurrection in terms of soul and body, Tehran: Islamic Culture Publishing Office.
- Fayumi, Ahmad bin Muhammad 1414 AH, Al-Misbah Al-Monir Fi Gharib Al-Sharh Al-Kabir Lel-Rafi'i, Qom: Dar Al-Hejra Foundation.
- Qarashi, Ali Akbar 1992, Quran Dictionary, edition 6, Tehran: Bina.
- Qartabi, Muhammad ibn Ahmad al-Ansari. 1967, Al-Jami Leahkam Al-Qur'an, Egypt: Dar al-Kitab al-Masriya. Kelini, Muhammad ibn Ya'qub, no date, Usul Al-Kafi, translated by Seyed Javad Mostafavi, no place: Golgasht Publications.
- Majlesi, Mohammad Baqir 1427 AH, Bahar Al-Anvar, Qom: Publications of the Revival of the Holy Book. Maraghi, Ahmad Mustafa, no date, Tafsir al-Maraghi, no place: Bina. Quran Culture and Knowledge Center. 2003, Encyclopedia of the Holy Quran, Qom: Publications of the Office of Islamic Propaganda of the Seminary of Qom.
- Mostafavi, Hassan 1430 AH, research on the words of the Holy Quran, Beirut - Cairo - London: Dar Al-Kitab Al-Elamiya - Center for publishing the works of Allama Mustafawi.
- Motahari, Morteza, no date, Works of Piety, Tehran: Sadra.
- Moghniyeh, Mohammad Javad 1999, Tafsir al-Kashif, Qom: Publications of the Office of Islamic Propaganda of the Seminary of Qom.
- Makarem Shirazi, Nasser 1998, Ethics in the Quran, Qom: School of Imam Ali Ibn Abi Talib (peace be upon him).

Nasehi, Mohammad Hassan 2008, Occult Relief from the Perspective of the Quran, Qom: Bustan Ketab Qom.

Nejati, Mohammad Othman 2002, Quran and Psychology, Translator: Abbas Arab, Mashhad: Astan Quds.

Articles and dissertations

Ziraki, Mehdi. "Effects and blessings of piety in the Qur'an", Center for Culture and Knowledge of the Qur'an, twenty-fifth year, No. 293.

Abdullah Khani, Marzieh "The effect of life and death of the heart on lifestyle from the perspective of the Qur'an", Qom Faculty of Quranic Sciences, September 2014.

Quarterly Journal of Quranic Studies, Twelfth Year, No. 46, Summer 2021, pp. 35-66

The effect of pure heart passive reactions on mental health from the perspective of the Holy Quran

Date Received: May 15, 2018

Date of acceptance: November 12, 2018

Seyedeh Razieh Pourmohammadi: Graduate student of Holy Quran Interpretation, Faculty of Quranic Sciences and Education, Qom. raz_sae@yahoo.com

Mohammad Sobhani Yamchi: Assistant Professor, Faculty Member of the Faculty of Quranic Sciences, Maragheh. msobhaniyamchi@yahoo.com

Corresponding author: Seyedeh Razieh Pourmohammadi

Abstract

The only dimension of human existence that has the effect of infinity and it can communicate with infinity is the "heart". The man's heart should be changed to change his states and to create this transformation, the characteristics and conditions of heart must be considered and its effective rules should be understood. Today, due to the lack of attention to the passive states of the heart, human mental health is always endangered and it threatens people's daily lives, so human beings need studies in this field to solve this problem. The Holy Quran which clearly states the truth for the guidance of human beings, in addition to verses, it has expressed the characteristics of a pure heart, and by contemplating the deep and profound meaning of this heavenly book, peace of mind can be achieved. The characteristics of pure heart include piety, calmness, stability, humility, enthusiasm and desire. Piety of the heart is also one of the authorities of faith that promotes the virtue of high human morality and it is in fact the same as achieving peace of mind and spiritual happiness.

Keywords: peace, faith, piety, stability, humility.