

بررسی حل تعارض آیات ذکر ناظر به آرامش

* مهرداد ویس کرمی

** سید رضا مؤدب

چکیده

آرامش، یکی از مفاهیم کلیدی در زندگی بشر است. قرآن کریم، در آیه ۲۸ رعد ذکر خدا را به عنوان علت انحصاری آرامش دل‌ها معرفی می‌کند، اما در آیاتی دیگر ذکر خدا، عامل وجل و ترس از خداوند متعال معرفی شده است؛ مانند آیات «الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» و «تَقشَعْرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ». در نگاه نخست، این آیات، ناسازگار به نظر می‌رسند. برای جمع میان این آیات و رفع تعارض، راهکارهای گوناگونی توسط مفسران ارائه شده است. مقاله حاضر در سایه بررسی مفاهیم قرآنی ناظر بر آرامش؛ یعنی سکینت، اطمینان قلبی و آمنه، به ارائه راهکاری جدید در این زمینه پرداخته است. نتیجه اینکه هر کدام از این مفاهیم، بار معنایی خاص خود را دارند. سکینت و اطمینان قلبی، به معنای آرامش روحی بوده و با آرامش متعارف (آرامش روانی) تفاوت دارد. با توجه به این نکته مهم، ناسازگاری اولیه آیات، از میان برداشته می‌شود.

واژگان کلیدی

آیه ۲۸ رعد، آیه ۲ انفال، آیه ۳۵ حج، آیه ۲۳ زمر، اطمینان قلبی، آرامش روانی، ذکر خدا.

*. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی لرستان. (نویسنده مسئول) mveis1350@gmail.com

** استاد دانشگاه قم. moadab_r113@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۲/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۰/۲۷

طرح مسئله

آرامش، از جمله مفاهیم آرمانی در فرهنگ بشر و نیل به آن، از جمله آرزوهای دیرینه آدمی است تا حدی که بسیاری از مکاتب، آرامش را به عنوان، نتیجه آموزه‌ها و هدف نهایی خود معرفی می‌کنند. انتظار این است که قرآن مجید به عنوان یگانه کتاب آسمانی که از بلای تحریف لفظی در امان مانده، حاوی نکات اصولی در مورد آرامش باشد؛ قرآن کریم، ذکر خدا را مایه آرامش قلوب می‌داند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». (رعد / ۲۸) از آنجا که جمع محلی به الف و لام (القلوب) افاده عموم می‌کند، این حصول آرامش، در مورد تمامی انسان‌هایی که قلب آنها به واسطه گناه و معصیت تیره نگشته و بر فطرت خود باقی هستند، صادق است. نکته دیگر اینکه متعلق فعل؛ یعنی «بِذِكْرِ اللَّهِ» بر فعل خود؛ یعنی «تَطْمَئِنُّ» مقدم شده که دلالت دارد بر اینکه دل‌ها جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان نمی‌یابد؛ پس ذکر خدا تنها عاملی است که آرامش حقیقی را در قلب، به ارمغان می‌آورد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۴۸۷) در یک جمله می‌توان گفت که فقط با یاد خدا، هر دلی آرام می‌گیرد.

در این باره سؤالاتی مطرح می‌شود که مفسران در صدد پاسخ به آنان برآمده‌اند؛ از جمله:

۱. منظور از «ذکر الله» در سوره رعد که مایه آرامش دانسته شده چیست؟
۲. آیا منظور قرآن از آرامش، همین آرامش متعارف است که از آن تحت عنوان «تسکین اعصاب» یاد می‌شود؟
۳. تعارض ظاهری میان آیات ناظر به «رابطه آرامش با ذکر الهی» چگونه قابل توجیه است؟
۴. آیا مفاهیم ناظر به آرامش، همه از یک نوع آرامش حکایت می‌کنند یا اینکه با همدیگر تفاوت دارند؟ در جواب سؤال نخست، از موارد گوناگونی مانند توحید، قرآن کریم، امر الهی، وعده الهی، طاعت خداوند، فضل و انعام خداوند، به عنوان مصادیق ذکر آرام‌بخش یاد شده است. (قرطبی، ۱۳۶۴: ۹ / ۳۱۵) تفسیر المیزان، ذکر را به معنای عام آن گرفته به گونه‌ای که همه مصادیق بالا را شامل می‌شود. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۱ / ۴۸۶)

در مورد سؤال دوم، تحلیل خاصی از محققان یافت نشد اما از دیدگاه‌های برخی از پژوهشگران قرآنی، چنین برمی‌آید که تلویحاً مفاهیم قرآنی ناظر بر آرامش را یکسان فرض نموده و شاید بتوان گفت که آن را به همان معنای «تسکین اعصاب» گرفته‌اند. به عنوان مثال، در مقاله ترابی و نصیری، آرامش روانی با اطمینان قلبی یکسان قلمداد شده است. (نصیری و ترابی، ۱۳۹۰: ۱۱۸ - ۸۵) سبحانی نیا نیز در کتاب *جوان و آرامش روانی بدون ارائه تعریفی از آرامش روانی*، از تعریف اضطراب

آغاز می‌کند و در همان کتاب، سکینت را معادل آرامش روانی می‌داند. (سبحانی نیا، ۱۳۸۷: ۱۴۵) سلطانی نیز در مقاله خود، که به بررسی راه‌های قرآنی آرامش روانی پرداخته، تفکیکی میان آرامش روحی و روانی قائل نشده است. (سلطانی، ۱۳۸۶: ۱۳۳ - ۱۲۴) برخی از محققان، براساس آنچه که بهداشت روانی اسلامی می‌نامند، روان در روان‌شناسی را معادل نفس در قرآن و نیز، قلب سلیم، سکینه، حیات طیبه و نفس مطمئنه را از مراتب سلامت روانی برشمردند. (حسینی، ۱۳۷۸: ۸۴ - ۶۷) ابراهیمی نیز در مقاله خود نظر مشابهی دارد. (ابراهیمی، ۱۳۸۹: ۹ - ۱) موحدی در تفسیر موضوعی، سکینت را به معنای آرامش طبیعی می‌داند، بدون اینکه دلیل این مترادف را بیان کند (موحدی، ۱۳۸۹: ۱۱۳) کتاب تفسیر موضوعی قرآن، نیز با ارائه دو تعریف از بهداشت روانی، بدون توضیح و تفکیک میان بهداشت روانی، آرامش و آرامش روانی، به تحلیل راهکارهای قرآنی تأمین آنها می‌پردازد. (بهجت‌پور و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۶۹) برخی از پژوهشگران نیز به تفاوت آرامش روانی و اطمینان قلبی توجه داده‌اند. (ویس کرمی، ۱۳۹۳: ۸۸)

در جواب سؤال سوم نیز، نوع مفسران به ارائه پاسخ پرداخته‌اند که در متن مقاله به آنها اشاره خواهد شد.

نگارنده بر این باور است که فهم دقیق «رابطه ذکر خدا با آرامش» کلید حل تعارض مورد اشاره در سؤال سوم است که خود در گرو تحلیل دقیق واژه‌های قرآنی ناظر به آرامش؛ یعنی سکینت، اطمینان قلبی و آمنه است که در ادامه مورد بحث قرار خواهد گرفت. مقاله کنونی، به بررسی «رابطه ذکر خدا با آرامش» در قرآن می‌پردازد و درصدد بررسی تطبیقی با آرامش در سایر علوم همانند روان‌شناسی نیست.

مفاهیم متناظر با آرامش، در قرآن

الف) اطمینان قلبی

یکی از اصطلاحات قرآنی ناظر به آرامش، اطمینان قلبی است؛ آیاتی که به مقوله اطمینان قلبی می‌پردازند از این قرارند: نحل / ۱۰۶؛ بقره / ۱۲۶ و ۲۶۰؛ فجر / ۳۰ - ۲۷؛ مائده / ۱۱۳؛ رعد / ۲۸ جهت فهم معنای اطمینان قلبی در قرآن، نخست به معنای دو واژه اطمینان و قلب پرداخته می‌شود.

در کتب لغت، اطمینان به معانی زیر به کار رفته است:

- الطَّمَأْنِينَةُ وِ الْاِطْمِئِنَانُ: السَّكُونُ بَعْدَ الْاِنْتِعَاجِ. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۱ / ۵۲۴)

- و قد اطمأن الرجل اطمئنانا؛ إذا سكن و هي الطَّمَأْنِينَةُ. (ابن‌درید، بی‌تا: ذیل طمن)

- فَالْأَطْمِينَانُ فِي الْقَلْبِ أَمَّا يَتَحَصَّلُ بِنُورِ الْيَقِينِ وَ الشَّهَادَةِ بِحَيْثُ يَرْتَفِعُ الاضطراب و التزلزل و التردد.

(مصطفوی، ۱۳۶۸: ذیل طمن)

واژه قلب در فرهنگ عرفانی، ابزار شهود انسان است و عقل، ابزار محاسبه و تعقل. (ابن عربی،

بی تا: ۱ / ۲۸۹) به همین دلیل در ادبیات عرفانی این دو در تقابل با یکدیگرند:

پای استدلالیون چوبین بود پای چوبین سخت بی تمکین بود
(مولوی، ۱۳۷۵: ص ۹۶)

در کتب لغت، قلب، به عقل نیز معنا شده است. (ابن منظور، ۱۴۰۸: ذیل قلب) در روایاتی از کافی، نیز همین معنا اراده شده است. (کلینی، ۱۳۶۲: ۱ / ۱۶) در آیه ۴۶ حج، قلب، اعم از عقل است که علاوه بر فهم عمیق، شهود مراتب برین هستی را نیز برعهده دارد. در آیه فوق، مشاهده ظاهری، به چشم سر و مشاهده حقیقی، به قلب نسبت داده شده و کور حقیقی کسی است که از مشاهده حقایق غیبی ناتوان باشد. (بحرانی، ۱۴۱۶: ۳ / ۹۱۴)

قلب پیامبر، ظرف نزول قرآن است؛ قلب، در آیه ۹۷ بقره، به معنای عقل نیست. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۳۴۷) تفقه در آیات ۲۵ انعام و ۸۷ توبه نیز، به قلب نسبت داده شده است. از فهم دقیق و همراه با تأمل، به عنوان تفقه یاد شده است. (ابن سیده، بی تا: ۴ / ۱۲۸) بنابراین، قلب در قرآن، وظیفه عقل فلسفی و قلب عرفانی را هر دو برعهده دارد که این دو عقل، در علوم رسمی، به ترتیب وظیفه فهم و مشاهده را برعهده دارند. (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۴ / ۱۲۳)

نتیجه اینکه در فرهنگ قرآنی، ارتباط انسان با عالم غیب از طریق قلب برقرار می شود. (مطهری، بی تا: ۲ / ۲۳۱) و چون قلب انسان از سنخ عالم غیب است و نفخه‌ای از روح خداست. در سایه توجه و رسیدن به خداوند، به اطمینان قلبی نایل می شود.

در آیات ۲۸ رعد و ۲۶۰ بقره سخن از اطمینان قلبی به میان آمده که در سایه ذکر خدا و مشاهده قدرت الهی حاصل می شود. (ملاصدرا، ۱۳۶۶: ۲ / ۵۰۲): آیه ۲۸ رعد یگانه عامل اطمینان قلبی را یاد خدا (ذکرالله) معرفی می فرماید. (طوسی، بی تا: ۶ / ۲۴۹) و از آیه اخیر نیز استفاده می شود که اطمینان قلبی فراتر از ایمان است یا دست کم با ایمان متعارف و معمولی متفاوت است. (مفید، ۱۴۲۴: ۸۴)

به گفته علامه طباطبایی، اطمینان قلب عبارت است از آرامش آن و بیرون شدن خاطرات منافی با اخلاص از آن. (طباطبایی، ۱۳۷۲: ۶ / ۳۳۷)

اهمیت اطمینان قلبی تا حدی است که اگر کسی به مقام اطمینان قلبی نایل شود (نحل / ۱۰۶)،

حتی اگر بر اثر شرایطی مجبور به تقیه شود ایمان او مقبول است. (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۷ / ۱۲۴) تا زمانی که انسان در عالم ماده به سر می‌برد، به واسطه توجه به عالم ماده، قلب او در حال تقلیب به سر می‌برد (انفال / ۱۰) و به همین دلیل، خداوند متعال، با نشان دادن چشمه‌های غیبی، اطمینان قلبی را به او برمی‌گرداند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۹ / ۲۳) مطابق آیات ۳۰ - ۲۸ فجر اوج اطمینان قلبی در جوار رحمت الهی و لقای پروردگار حاصل می‌شود. (همان: ۲۰ / ۴۷۷) راحت حقیقی، در لقای حق در آخرت حاصل می‌شود: «لیس للمؤمن راحة دون لقاء الحق». (تستری، ۱۴۲۳: ۱ / ۱۱۹)

از مجموع آیات مرتبط با اطمینان قلبی استفاده می‌شود که اطمینان قلبی با آرامش مصطلح در عرف مردم - که چیزی فراتر از احساس تعادل فیزیولوژیک (تسکین اعصاب) نیست - تفاوت جوهری دارد؛ چراکه اطمینان قلبی، مستلزم افزایش ایمان و بصیرت است و در قلب انسان به‌عنوان مرکز ارتباط با عالم غیب حاصل می‌شود.

ب) سکینت

سکینت، یکی از واژه‌هایی است که به‌عنوان واژه‌های مرتبط با آرامش، قابل بررسی است. این واژه در این آیات به کار رفته است: توبه / ۲۶، ۴۰ و ۱۰۳؛ فتح / ۴، ۱۸ و ۲۶؛ بقره / ۲۴۸. راغب اصفهانی، در کتاب *مفردات*، سکینت را چنین معنا می‌کند:

السُّكُونُ: ثبوت الشيء بعد تحركه... وقيل: السَّكِينَةُ والسَّكَنُ واحدٌ وهو زوال الرعب... فقد قيل: هو ملك يُسَكِّنُ قلب المؤمن ويؤمّنه. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ذیل سکینت)

لغویان دیگر نیز مشابه همین سخن را گفته‌اند که در ادامه به مواردی اشاره می‌شود:
- السکینه: الوقار و الطمأنینه؛ فعلیه من سکن؛ کالکفیره من غفر. و قيل لآیه بنی‌اسرائیل سکینه؛ لسکونهم إلیها. (زمخشری، بی‌تا: ۲ / ۱۵۱)

- السکینه: الوداعه و الوقار. (ابن منظور، ۱۴۰۸: ۱۳ / ۲۱۳)

- اصل مشترک در این ماده، استقرار است که در مقابل حرکت است و آن اعم از استقرار مادی و روحی است و از استقرار باطنی، به طمانینه و رفع اضطراب و آشفتگی تعبیر می‌شود... (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۵ / ۱۶۳)

نتیجه اینکه سکینه از نظر لغوی، به‌معنای ثبات و استقرار روحی است که در نقطه مقابل اضطراب، تشویش و بی‌قراری قرار دارد.

از جمع‌بندی آیاتی که از نزول سکینت خبر می‌دهند چند خصوصیت برای سکینت استفاده می‌شود:

۱. در آیات مزبور، خداوند متعال، سکینت را به خود نسبت می‌دهد: (توبه / ۲۶ و ۴۰: فتح / ۲۶) به نظر می‌رسد که این اضافه از نوع اضافه تشریفی است و دلالت بر نوعی اختصاص می‌کند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۹ / ۳۰۱) روایت منقول از امام رضا علیه السلام در توصیف سکینه بنی‌اسرائیل در تفسیر آیه ۲۴۸ بقره نیز مؤید این برداشت است. (صدوق، ۱۴۱۸: ۲۸۴) در این روایت شریف، از سکینت به‌عنوان روح خدا یاد شده است.
۲. دریافت سکینت، نیاز به آمادگی روحی دارد؛ قرآن کریم در برخی از آیات، از آمادگی قلبی مؤمنان به‌عنوان زمینه نزول سکینت، یاد می‌کند: «... فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَنْتَاهُمْ فَتَحًا قَرِيبًا ...» (فتح / ۱۸) همان‌گونه که برخی از مفسران (زمخشری، ۱۴۰۷: ۲ / ۳۰۸) در تفسیر آیه گفته‌اند، گاهی این سکینت یا زمینه آن، از طریق دعای پیامبر ایجاد می‌شود. (توبه / ۱۰۳) در روایاتی دیگر، امام معصوم، از همراهی سکینت با پیامبران و مؤمنان خبر می‌دهد. (صدوق، ۱۴۱۸: ۲۸۴) در مقابل، روایاتی چند، از افرادی خبر می‌دهند که به دلیل عدم آمادگی کافی از دریافت آن محرومند. (همو، ۱۳۶۷: ۳ / ۱۰۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶ / ۱۸۳؛ خوانساری، ۱۳۷۷: ۱۰۱)
۳. سکینت، باعث افزایش ایمان می‌شود. (فتح / ۴) آیه شریفه از ایمانی جدید خبر می‌دهد که در اثر سکینت، برای انسان مؤمن حاصل می‌شود که در چگونگی این افزایش، دو احتمال به نظر می‌رسد: **احتمال اول:** خود سکینت، از سنخ ایمان است کما اینکه در برخی از روایات از آن به‌عنوان ایمان یاد شده است. (حویزی، ۱۴۱۵: ۵ / ۵۸؛ کلینی، ۱۳۶۹: ۴ / ۵۳) با این توضیح که ایمان، بر علم صرف اطلاق نمی‌شود؛ چراکه در آیاتی از قرآن، با کفر و جحود و ارتداد قابل جمع است. (محمد / ۲۵) بلکه ایمان به علمی اطلاق می‌شود که همراه عمل باشد و با قلب انسان پیوند یابد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۸ / ۳۸۸)

بر این اساس می‌توان گفت که سکینت از جنس معرفت است: «إِنَّ أَفْضَلَ الْعِلْمِ السَّكِينَةُ وَالْحِلْمُ.» (تمیمی آمدی، بی‌تا: ۲۲۰) و از فضای حاکم بر روایات استفاده می‌شود که از سنخ علم حضوری است و قلب مستعدی که آن را دریافت می‌کند به مراتب برتر یقین راه می‌یابد. البته سکینت نیز همانند ایمان، دارای مراتب بی‌شماری است که درجه‌اعلای آن را رسول اکرم صلی الله علیه و آله دریافت می‌فرماید و سایر مؤمنان نیز، بر حسب استعداد روحی خویش، به دریافت مراتبی از آن توفیق می‌یابند. صاحب تفسیر کشف نیز در توضیح و تفسیر سکینت، آن را به معرفت و ایمان، تفسیر می‌کند (زمخشری، ۱۴۰۸: ۴ / ۳۳۴) سکینت، یک امر وجودی تشکیک‌پذیر است که هرکس در حد استعداد خود آن را دریافت می‌کند و به همان نسبت به قرب بیشتر وی می‌انجامد.

احتمال دوم: سکینت، علت ازدیاد ایمان است؛ مؤید این احتمال نیز آیاتی است - از جمله (توبه / ۲۶ و ۴۰؛ فتح / ۴) - که در آنها از کمک و یاری جنود الهی در جریان نزول سکینت خبر می‌دهد. برخی از روایات نیز، سکینت را به‌عنوان «روح خدا» معرفی می‌کند که مؤمنین را یاری می‌نماید. (صدوق، ۱۴۱۸: ۲۸۴؛ طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲ / ۴۴۰)

از جمع‌بندی آیات مرتبط با سکینت چنین برمی‌آید که سکینتی که در قرآن آمده مستلزم افزایش ایمان و معرفت و تقرب و همراه امدادهای غیبی است کما اینکه بعضی از مفسران، از آن به رحمت تعبیر نموده‌اند. (طوسی، بی‌تا: ۵ / ۱۹۹) از این‌رو سکینت یک اصطلاح قرآنی است و بار مفهومی خاص خود را دارد و بسیار متفاوت با آرامش مصطلح (تسکین اعصاب) است. با توضیحات گذشته روشن می‌شود که ترجمه سکینت به آرامش اعصاب، غیر دقیق و دارای اشکال است.

ج) اُمنه

یکی از واژه‌های قرآنی متناظر با آرامش، «اُمنه» است که در آیات ۱۵۴ آل عمران و ۱۱ انفال آمده است. کلمه «اُمنه» از ماده «أمن» به معنای آرامش خاطر از جهت داشتن امنیت است. (طباطبایی، ۱۳۷۲: ۴ / ۷۰)، و نیز «اُمنه» به معنای امان است. (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۸ / ۳۸۸) مصطفوی، اُمنه را چنین معنا می‌کند: «[اُمنه] مصدر کالغلبه و هی بزیاده میناها علی الأُمن تدلّ علی کثره الأُمن». (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۱ / ۱۴۹)

قرآن کریم در دو مورد - در سوره‌های انفال و آل عمران - از نزول «اُمنه» بر مسلمانان خبر می‌دهد:

۱. نزول «اُمنه» در سوره آل عمران، ناظر به جنگ احد است که مسلمانان پس از شکست اولیه، در دفاع از رسول اکرم ﷺ به سه دسته تقسیم شدند: گروه اول که زیاد هم نبودند، مردانه پای دفاع از حضرت ایستادند. گروه دوم، به گمان اینکه رسول اکرم ﷺ شهید شده، از میدان جنگ گریختند ولی بعد از مدتی برگشتند و از حریم حضرت دفاع کردند. گروه سوم، منافقین بودند که مانند همیشه زبان به اعتراض و طعنه گشودند و در حقانیت اسلام اظهار تردید نمودند: (آل عمران / ۱۵۴) این آیه دلالت دارد بر اینکه نعاسی (خواب سبک) که در گیراگیر این جنگ نازل شده، همه افراد را نگرفته بلکه بعضی از ایشان را گرفته است؛ زیرا می‌فرماید: «به طایفه‌ای از شما احاطه یافت» و این طایفه همان‌هایی بودند که بعد از فرار و دور شدن، به سوی رسول خدا ﷺ برگشتند، چون از عمل خود پشیمان و از حفظ نکردن موقعیت حسرت خوردند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴ / ۷۲)

۲. سوره انفال نیز از نزول اُمنه (خوابی سبک) بر مؤمنین در جنگ بدر خبر می‌دهد. (طبرسی، ۱۴۱۶: ۱۰ / ۱۷)

از خصوصیتی که برای آمنه آمده، استفاده می‌شود که این واژه با سکینت و اطمینان چند تفاوت اساسی دارد:

۱. دریافت سکینت و اطمینان قلبی، نیاز به آمادگی روحی خاصی دارد «وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا» و بر افراد ضعیف الایمان نازل نمی‌شود.
۲. سکینت در قرآن - از باب اضافه تشریفی - به خدا نسبت داده شده «فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ» اما آمنه از جانب خداوند (آمنه منه) است. به علاوه اینکه سکینت، به همراه امدادهای غیبی و کمک جنود الهی است، اما در آمنه، این عنایات الزاماً وجود ندارد.
۳. «آمنه» در هر دو آیه مورد استشهاد، قرین خوابی سبک (نعاس) است. «إِذْ يُغَشِّيكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ» ولی سکینت و اطمینان قلبی در بیداری و حالت ایمان و معرفت نازل می‌گردد:

- ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاساً يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ ... (آل عمران / ۱۵۴)
 سپس بعد از آن اندوه [شکست أحد]، آرامشی [به صورت] خوابی سبک بر شما فرو فرستاد که دسته‌ای از شما را فرا گرفت.

- إِذْ يُغَشِّيكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ ... (انفال / ۱۱)
 [به یاد آورید] هنگامی را که [خدا] خواب سبک آرام بخشی را که از جانب او بود بر شما پوشانید [و مسلط ساخت] و آبی را از آسمان برایتان فرو فرستاد تا شما را بدان پاک سازد ...

در دو آیه ناظر به آمنه، آمنه و نعاس، هر کدام، بدل از دیگری به کار رفته‌اند: آمنه در آیه نخست، مفعول است و نعاس، بدل از آن است و در آیه دوم، نعاس، مفعول و آمنه، بدل از آن یا مفعول لأجله است. (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۱۲ / ۱۷۱) منظور این نیست که آمنه، صرفاً در حالت خواب رخ می‌دهد، بلکه منظور این است که آمنه و خواب، از یک نوع آرامش حکایت می‌کنند که در مقابل اضطراب و استرس قرار دارد.

۴. «آمنه» تنها باعث رهایی از اندوه و برگشت به حالت عادی می‌شود، ولی قرآن کریم، اطمینان قلبی را باعث افزایش معرفت و ایمان و ورود در زمره بندگان خاص خداوند و نیل به بهشت لقاء می‌داند: «فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي». (فجر / ۳۰ - ۲۹)

در میان واژه‌های سه‌گانه فوق، هیچ‌کدام به اندازه «آمنه» با آرامش عصبی و روانی مطابقت ندارد؛ شواهد و قرآنی که در توصیف «آمنه» در قرآن آمده نشان می‌دهد که حالت مزبور، یک آرامش عصبی

بوده که بر تعدادی از مسلمانان نازل شده و زمینه‌ساز آن هم توبه آنها بوده است. خداوند متعال به این وسیله غم و اندوه آنها را به آرامش تبدیل فرمود تا فرصت دیگری برای آنها فراهم نموده باشد. از تمامی روایاتی که در آنها آمده نیز، چیزی بیش از یک آرامش معمولی استفاده نمی‌شود. (کوفی، ۱۴۱۰: ۹۸)

انواع آرامش در قرآن

برخلاف مکاتب مادی که انسان را در بدن مادی و احوال آن خلاصه می‌کنند، در بینش قرآنی، انسان، در بدن مادی خلاصه نمی‌شود بلکه دارای روح مجردی است که دارای مراتب گوناگونی است که هر کدام خصوصیات خاص خود را دارند، در عین اینکه از خصوصیات مشترکی نیز برخوردارند. این تفاوت‌ها از سنخ شدت و ضعف وجود و کمالات (حقیقت و رقیقت) است. روشن است که مراتب بالاتر، کمالات مراتب پایین‌تر را دارند اما عکس این مطلب، صادق نیست. این تفاوت در مراتب و خصوصیات، به دلیل همنشینی روح با جسم مادی، به وجود می‌آید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ * ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ». (تین / ۵ - ۴)

به نظر نگارندگان آنچه امروزه به‌عنوان روان، شناخته می‌شود با روح و قلبی که قرآن کریم به ما معرفی می‌فرماید، متفاوت است و خلط شایعی که اینها را برابر و مترادف می‌نهد، دارای اشکال اساسی است. به‌طور خلاصه، می‌توان روان را سطح تماس روح مجرد (نفس) با بدن دانست که به‌طور جدی، تحت تأثیر احکام بدن قرار دارد. با این اوصاف، منظور از روان، نفس فلسفی نیست بلکه می‌توان آن را چنین تعریف کرد: «تظاهرات نفس ناطقه (روح فلسفی) که در قالب فیزیولوژی اعصاب و هورمون تبلور می‌یابد». (ویس کرمی و مؤدب، ۱۳۸۹: ۱۶۳)

در قرآن، همه انواع آرامش، از ارزش یکسانی برخوردار نیستند بلکه با توجه به متعلق آنها ارزش‌گذاری می‌شوند؛ سکینت و اطمینان قلبی در حیطه قلب و روح انسان رخ می‌دهند ولی اُمنه، به روان و اعصاب او مربوط می‌شوند. سکینت و اطمینان، دارای بار ارزشی مثبت و از سنخ توفیقات الهی است اما این خصوصیات، الزاماً در اُمنه وجود ندارد.

آرامشی که در جنگ احد - بر مسلمانان فراری - از طریق تسلط خواب نازل شد. (آل عمران / ۱۵۴) و نیز آرامش نازله بر مؤمنین، در جنگ بدر از نوع آرامش سازنده و مفید است. (انفال / ۱۱) و در قرآن از آنها تحت عنوان «اُمنه» یاد شده است. اما آرامش گنهکاران از مکر الهی، از مصادیق آرامش مخرب است: «أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ؛ (اعراف / ۹۹) آیا از مکر خدا خود را ایمن دانستند؟ با آنکه جز مردم زیانکار کسی خود را از مکر خدا ایمن نمی‌داند.

ذکر خدا به عنوان علت انحصاری آرامش

در مورد ارتباط ذکر خدا با آرامش، سه آیه زیر، در نگاه اول ناسازگار به نظر می‌رسند؛ چراکه در آیه اول (رعد / ۲۸)، ذکر خدا یگانه عامل آرامش قلب دانسته شده و در سایر آیات، از لرزش قلب بر اثر استماع آیات الهی و ذکر او سخن رفته است.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (رعد / ۲۸)
[همان] کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ. (انفال / ۲)

مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه یاد خدا یاد شود، دل‌هایشان از عظمت خدا و کيفر او [بهراسد و هنگامی که آیات او بر آنان خوانده شود، ایمانشان افزون گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ. (حج / ۳۵)

[همان] کسانی که هرگاه یاد خدا یاد شود، دل‌هایشان از عظمت خدا و کيفر او [بهراسد و کسانی که در برابر آنچه [از مصیبت‌ها] به آنان می‌رسد، شکیبایند و کسانی که برپا دارنده نمازند و از آنچه به آنان روزی داده‌ایم [در راه خدا] مصرف می‌کنند.

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ. (زمر / ۲۳)

خدا نیکوترین سخن را فرودرستاده است؛ کتابی همگون [که آیاتش] مکرر است. پوست‌های [بدن] کسانی که از پروردگارشان هراس دارند، از [شنیدن آیات] آن به لرزه درمی‌آید؛ سپس پوست‌هایشان و دل‌هایشان به یاد خدا نرم می‌شود. این رهنمود خداست که هر کس را بخواهد [و شایسته بداند]، با آن راهنمایی می‌کند و هر کس را خدا [به خاطر اعمالش] در گمراهی وانهد، پس هیچ راهنمایی برای او نیست.

جهت رفع تعارض مذکور، برخی چنین گفته‌اند که سکون مذکور، ناشی از معرفت به خدا و وجل

و ترس بندگان، از تقصیرات خویش است. (سلطان، ۱۹۸۶: ۸۷) سیوطی نیز جوابی مشابه دارد. (سیوطی، ۱۴۲۱: ۲ / ۹۸) جواب مجمع البیان نیز به همین منوال است. (طبرسی، ۱۳۷۲: ۶ / ۴۴۷) معرفت نیز به طور اختصار به جواب مشابهی اکتفا می‌کند. (معرفت، ۱۳۸۵: ۳۰۵) البته این جواب‌ها در صورتی قابل قبول هستند که منظور از ذکر، قرآن باشد. به این بیان که آیات قرآن، گاهی متضمن وعده و بشارت و زمانی پیام آور عقوبت و عذاب هستند و لذا با توجه به نوع آیات و نیز حال مخاطب، دارای اثراتی متضاد خواهند بود. بیشترین برد این دلیل در سوره زمر است و با پذیرش این فرض معنای آیه چنین می‌شود که ترس ناشی از برخی آیات، نهایتاً با آرامش ناشی از ذکر خدا جایگزین می‌شود. اشکال اصلی این جواب این است که ذکر در اینجا به معنای عام آن است و دارای مصادیق فراوانی است و حصر آن در آیات قرآن، فاقد دلیل است. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۱ / ۴۸۶) به علاوه اینکه هنوز تعارض موجود در دو آیه دیگر به قوت خود باقی است و پس از این جواب هم، چگونگی رابطه ذکر خدا با آرامش، روشن نیست.

به نظر نگارندگان، اصل این جمله که «انسان مؤمن، با یاد خدا آرام می‌گیرد ولی از گناهان خود نگران است» درست است اما به عنوان راه حل تعارض بالا نمی‌توان به آن استناد نمود؛ به عبارت دیگر، جواب‌های فوق، نوعی طفره رفتن از این اشکال است که بالاخره ذکر خدا، عامل سکون نفس است یا مایه وجل آن؟! چگونه دلیل واحد (ذکر خدا) دو نتیجه متضاد (آرامش و ترس) دارد؟ بنابراین، اشکال هنوز به قوت خود باقی است و بایستی برای آن چاره‌ای اندیشید.

جواب پیشنهادی

در سایه تفکیک واژه‌های ناظر به آرامش می‌توان جواب مناسب‌تری برای سؤال بالا ارائه نمود؛ با این بیان که معنای اصلی وجل، حرکت و اضطراب در قلب است که باعث برهم خوردن آرامش روانی می‌گردد: «هو انزعاج و قلق فی الباطن؛ أي حصول حاله تحرك و اضطراب فی القلب یوجب سلب الطمأنینه فی النفس و انخفاضه.» (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۱۳ / ۴۱) از این رو وجل، در نقطه مقابل آرامش روانی، قرار دارد، اما با اطمینان قلبی قابل جمع است. داشتن اطمینان قلبی و سکینت، غیر از آرامش روانی - به عنوان یک احساس تعادل فیزیولوژیک - است، بلکه تا انسان در عالم طبیعت باقی است، از فراق حق غمناک و از آینده خود نگران است و در اشتیاق لقای حق دلش می‌طپد و روح وی آرام و قرار ندارد. انسان مؤمن در سایه ذکر خداوند و تقرب به او به درجاتی از اطمینان قلبی دست می‌یابد اما در بهشت لقاء و مقام عنداللهی است که اوج اطمینان قلبی، برای نفس مطمئنه حاصل می‌شود:

«يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي * وَأَدْخُلِي جَنَّتِي.»
(فجر / ۳۰ - ۲۷)

ناسازگاری ظاهری و اولیه آیات از آنجا ناشی شده که اطمینان قلبی و سکینت را به معنای «آرامش روانی» (تسکین اعصاب) گرفته‌اند، درحالی‌که اطمینان قلبی دارای خصوصیتی است که آن را از آرامش روانی ممتاز می‌گرداند. اطمینان قلبی با مواردی مانند حزن ممدوح، خوف و وجل، به‌عنوان اوصاف روانی قابل جمع است.

حالات روانی، مانند حزن، وجل و خوف از خدا زاییده درجه‌ای از معرفت و یقین و در عین حال، زمینه‌ساز نیل به درجات برتری از اطمینان قلبی است. ذکر خدا و آیات او باعث ایجاد خوف از هیبت و عظمت حق تعالی از یک سو و امید به فضل و رحمت و شوق لقای او از سوی دیگر می‌گردد و آرامش را در انسان برهم می‌زند و او را به حرکتی وامی‌دارد که در آیات فوق از آن به‌عنوان وجل یاد شده و خواب و آسایش را از انسان مؤمن می‌گیرد: «كَأَنَّا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ؛ اندکی از شب را می‌خوابیدند». (ذاریات / ۱۷)

در یک جمله می‌توان گفت که آنچه در اثر ذکر الهی مختل می‌شود، آرامش روانی و عصبی است که این حالت با الفاظی مانند وجل، خوف و حزن بیان می‌شود و آنچه حاصل می‌شود، اطمینان قلبی و ثبات قلب در جوار رحمت الهی و لقای حق تعالی است.

راز این تفاوت در این است که قلب و روان، با هم متفاوتند همانگونه که اوصاف روانی مانند آمنه، وجل و خوف با اطمینان قلبی و سکینت یکی نیستند و خلط میان این مفاهیم، ناسازگاری ظاهری آیات را به ذهن متبادر می‌سازد. در یک جمله ذکر خدا انسان را به سوی اطمینان و سکینت می‌کشانند و این دو با آرامش روانی (آمنه) تفاوت دارند. تمام اشکال، ناشی از عدم فهم دقیق آرامش در قرآن و نیز یکسان پنداشتن مفاهیم متناظر با آرامش است، درحالی‌که روشن شد که این مفاهیم از مصادیق گوناگونی از آرامش حکایت می‌کنند و تعارضی در کار نیست.

نتیجه

اگر مفهوم آرامش در قرآن به درستی تحلیل شود، جایی برای بروز تعارض میان آیات ناظر به آرامش؛ یعنی آیات مورد بحث (حج / ۳۵ - ۳۴؛ زمر / ۲۳؛ انفال / ۲؛ نحل / ۲۸) باقی نخواهد ماند. بررسی مفاهیم متناظر با آرامش در قرآن؛ یعنی اطمینان قلبی، سکینت و آمنه نشان می‌دهد که هر سه مفهوم فوق، اگر چه در نگاه ابتدایی، مفهوم آرامش را افاده می‌کنند اما سکینت و اطمینان قلبی از

نوع آرامشی است که متعلق آنها قلوب مستعد مؤمنان است و از امدادهای غیبی ناشی می‌شود، ولی آمنه یک آرامش معمولی و به تعبیر عرفی، نوعی تسکین اعصاب است؛ به بیان دیگر، سکینت و اطمینان قلبی در قرآن دارای مفهوم ارزشی و مثبت است اما آمنه صرفاً در حد یک آرامش روانی است که از آن به‌عنوان تسکین اعصاب یاد می‌شود. سکینت و اطمینان، مطلوب و همواره مثبت و سازنده هستند اما آمنه به انواع مثبت و سازنده یا منفی و مخرب و نیز حق و باطل یا صادق و کاذب قابل تقسیم است.

با تفکیک میان انواع آرامش قرآنی، نتیجه گرفته می‌شود که ذکر خدا، دل مستعد را سکینت و اطمینان می‌بخشد و این منافات ندارد با اینکه به‌واسطه اشتیاق لقای حق، در مواردی آرامش عصبی وی را مختل گرداند. ذکر خدا گرچه درجه‌ای از آرامش (آرامش روانی) را مختل می‌کند اما درجات برتری از آرامش را که همان سکینت و اطمینان باشد، نصیب وی می‌گرداند و چون مصادیق متفاوت هستند اصولاً تعارضی وجود ندارد.

همه انواع آرامش در بهشت لقاء و مقام عنداللهی برای مؤمن جمع می‌شود. قلب انسان از سنخ عالم غیب است و نفخه‌ای از روح خداست و در سایه توجه و رسیدن به خداوند، به اطمینان قلبی نایل می‌شود. در یک جمله، ذکر خدا یگانه عامل آرامش قلبی (اطمینان یا سکینت) است، اما آرامش روانی، که آمنه در قرآن، ناظر به آن است، یک آرامش مجازی است که می‌تواند از عوامل دیگری نیز نشئت بگیرد. آرامش روانی (آمنه)، تنها در صورتی که حق، صادق و سازنده باشد، بر سکینت و اطمینان قلبی منطبق می‌شود و تنها در سایه ذکر خدا قابل حصول است.

منابع و مأخذ

الف) کتاب‌ها

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- ابن‌درید، محمد بن حسن، بی‌تا، *جمهرة اللغة*، بیروت، دار العلم للملایین.
- ابن‌سیده، علی بن اسماعیل، *المحکم و المحيط الأعظم*، تحقیق عبدالحمید هندآوی، بیروت، دار الکتب العلمیة.
- ابن‌عربی، محی‌الدین، بی‌تا، *الفتوحات المکیه*، بیروت، دار صادر.
- ابن‌قتیبه، عبدالله بن مسلم، بی‌تا، *تأویل مشکل القرآن*، تهران، نرم‌افزار جامع التفاسیر.
- ابن‌منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۰۸ ق، *لسان العرب*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

- بحرانی، سید هاشم، ۱۴۱۶ ق، *البرهان فی تفسیر القرآن*، تهران، بنیاد بعثت.
- بهجت پور، عبدالکریم و همکاران، ۱۳۹۱، *تفسیر موضوعی قرآن*، قم، دفتر نشر معارف.
- تستری، ابومحمد سهل بن عبدالله، ۱۴۲۳ ق، *تفسیر التستری*، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد، بی تا، *غرر الحکم و درر الکلم*، ترجمه محمدعلی انصاری قمی، قم، امام عصر علیه السلام.
- حویزی، عبدالعلی بن جمعه، ۱۴۱۵ ق، *تفسیر نور الثقلین*، تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، قم، اسماعیلیان.
- خوانساری، آقا جمال، ۱۳۷۷، *دفاع از تشیع*، بحث‌های کلامی شیخ مفید، قم، مؤمنین.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۳۷۴، *مفردات الفاظ قرآن*، تهران، مرعشی.
- زمخشری، جارالله محمود بن عمر، ۱۴۰۷ ق، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاقوال فی وجوه التنزیل*، بیروت، دار الکتب العربی.
- سبحانی نیا، محمد، ۱۳۸۷، *جوان و آرامش*، قم، بوستان کتاب.
- سلطان، منیر، ۱۹۸۶ م، *اعجاز القرآن بین المعتزلة و الأشاعرة*، اسکندریه، منشاه المعارف.
- سیوطی، جلال‌الدین، ۱۴۲۱ ق، *الایتنان فی علوم القرآن*، بیروت، دار الکتب العربی.
- شیرازی (صدرالمألهین)، محمد بن ابراهیم، ۱۳۶۶، *تفسیر القرآن الکریم*، قم، بیدار.
- صدوق، محمد بن علی، ۱۳۶۷، *فقیه من لا یحضره الفقیه*، ترجمه علی اکبر غفاری، تهران، صدوق.
- _____، ۱۴۱۸ ق، *معانی الأخبار*، قم، انتشارات اسلامی.
- طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۳۷۲، *المیزان فی تفسیر القرآن*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- _____، ۱۳۷۴، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۸، *مجمع البیان لعلوم القرآن*، ترجمه گروه مترجمان، تهران، فراهانی.
- _____، ۱۴۱۶ ق، *مجمع البیان لعلوم القرآن*، تهران، ناصر خسرو.
- طوسی، محمد بن حسن، بی تا، *النبیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ ق، *کتاب العین*، قم، هجرت.
- قرطبی، محمد بن احمد، ۱۳۶۴، *الجامع لأحكام القرآن*، تهران، ناصر خسرو.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۲، *الکافی*، تهران، اسلامیه، ج ۲.
- کوفی، فرات بن ابراهیم، ۱۴۱۰ ق، *تفسیر فرات کوفی*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

۶۵ □ بررسی حل تعارض آیات ذکر ناظر به آرامش

- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ ق، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار علیهم السلام، قم، اسلامیة.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مطهری، مرتضی، بی تا، وحی و نبوت، تهران، صدرا.
- معرفت، محمدهادی، ۱۳۸۵، نقد شبهات پیرامون قرآن کریم، ترجمه جمعی از مترجمان، قم، مؤسسه فرهنگی التمهید.
- مفید، محمد بن محمد، ۱۴۲۴ ق، تفسیر القرآن المجید، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- موحدی، عبدالله، ۱۳۸۹، تفسیر موضوعی قرآن، قم، دفتر نشر معارف.
- مولوی، مولانا جلال الدین بلخی، ۱۳۷۵، متن کامل مثنوی معنوی، تهران، پژوهش.
- ویس کرمی، مهرداد و سید رضا مؤدب، ۱۳۸۹، «بررسی تطبیقی آرامش روانی در روان‌شناسی با اطمینان قلبی در قرآن»، مطالعات تفسیری، ش ۴، ص ۱۸۵ - ۱۶۳، قم، دانشگاه معارف اسلامی.

ب) مقاله‌ها

- آقایی زاده ترابی، احمد و علی نصیری، ۱۳۹۰، «مقدمه‌ای بر تحقیق در مناسبات دین و روان از منظر قرآن»، مطالعات تفسیری، ش ۶، ص ۱۱۸ - ۸۵، قم، دانشگاه معارف اسلامی.
- ابراهیمی، ابراهیم، ۱۳۸۹، «سلامت و رنجوری روان از منظر قرآن کریم»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، ش ۱۳، ص ۹ - ۱، اراک، دانشگاه علوم پزشکی اراک.
- حسینی، حسن، ۱۳۷۸، «نگاهی اجمالی به مبانی و فلسفه بهداشت روانی در اسلام»، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش ۲۹، ص ۸۴ - ۶۷، شیراز، دانشگاه شیراز.
- سلطانی، مهدی، ۱۳۸۶، «دستیابی به آرامش روانی در آینه قرآن کریم»، مجله قرآنی کوثر، ش ۲۶، ص ۱۳۳ - ۱۲۴، اصفهان، کانون فرهنگی هنری القرآن.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پښتو ښکته علمون انساني و مطالعات فرېښتې
پرتال جامع علمون انساني