

## بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان شناسی

### A Comparative Study of 'Reassurance and Composure' in the Qur'an with 'Peace of Mind and Well-being' in Psychology

جعفر هوشیاری / دکتری قرآن و روان شناسی، استاد همکار گروه روان شناسی مؤسسه آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی ﷺ العالمیه  
سید محمود طیب حسینی / دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

**Jafar Houshyari**, a Ph.D. in the Qur'an and Psychology, a fellow professor, the Department of Psychology, the Faculty of Humanities and Social Sciences, Qom, Iran, Email: J.houshyari@yahoo.com

**Seyyed Mahmood Tayeb-Hosseini**, an associate professor, the department of the Qur'an and Hadith, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran, Email: tayebhoseini@rihu.ac.ir

#### Abstract

The peace of mind and well-being have been the human being's lost, and they are one of the most important grounds of perfection of the individual, family and society; returning to Islam and adhering to its revealed teachings are the way to achieve the peace of mind and well-being. The research method was a qualitative content analysis. To achieve the purpose of this study, the words 'reassurance (itminan)' and 'composure (sakina)' were looked up in the dictionaries and the verses containing these two words in the authentic interpretations of the Holy Quran by Shiite and Sunni scholars were studied and analyzed. The findings showed that (a) the word 'composure' was recognized as the best equivalent for peace of mind and the word 'reassurance', the most eloquent equivalent for mental well-being; (b). Just as, in psychology, mental well-being is the

#### چکیده

آرامش روانی و بهزیستی، گمشده های بشر و از مهم ترین زمینه های کمال فرد، خانواده و جامعه می باشد که راه دستیابی به آن برگشت به دین و پایبندی به آموزه های وحیانی اسلام است. اولین گام در این مسیر، شناخت معادل قرآنی آرامش روانی و بهزیستی می باشد. این پژوهش، کیفی از نوع تحلیل محتوی است و به منظور دستیابی به هدف مذکور سامان گرفت. بدین منظور واژه های اطمینان و سکینه در فرهنگ های لغت بررسی و آیات مشتمل بر این دو واژه در تفاسیر معتبر قرآن کریم از علمای شیعه و اهل سنت مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد: الف. واژه سکینه بهترین معادل برای آرامش روانی و اطمینان گویاترین معادل بهزیستی روانی تشخیص

result of peace of mind and the necessity of the full flourishing of man; In the culture of the Qur'an, the remembrance of God is the prelude to reassurance, and reassurance is beyond composure, and it is the ground for the evolution and manifestation of all divine talents; (c) 'reassurance' in the culture of the Qur'an, although a general and sublime word, but it is the closest Qur'anic word to the psychological term 'mental well-being'.

**Keywords:** Reassurance, Composure, Peace of Mind, Well-being mental, Qur'an, Psychology.

داده شد؛ ب. همچنان که در روان شناسی، بهزیستی روانی نتیجه آرامش روانی و لازمه شکوفایی کامل انسان است. در فرهنگ قرآن نیز ذکر و یاد خدا مقدمه اطمینان است و اطمینان فراتر از سکینه و زمینه تکامل و بروز تمام استعدادهای الهی است؛ ج. اطمینان در فرهنگ قرآن اگرچه واژه‌ای عام و متعالی است، اما نزدیک‌ترین واژه قرآنی به اصطلاح روان شناختی بهزیستی روانی می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** اطمینان، سکینه، آرامش روانی، بهزیستی روانی، قرآن، روان شناسی.

## مقدمه

آرامش روانی و بهزیستی یکی از گمشده‌های مهم بشری است و اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌های زندگی به شمار می‌رود. عوارض ناشی از آن در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی کاملاً قابل پیش‌بینی است. آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد، خانواده و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد. تاریخ بشر مملو از صحنه‌های غم‌انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش به هر راه و وسیله‌ای متوسل شده است. نظریات متعددی مطرح و کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آنها ناآرامی و راه مبارزه با آن، و راه به دست آوردن آرامش می‌باشد. پژوهش‌های متعددی صورت گرفته تا شاید راهی برای رسیدن به آرامش و بهزیستی یافت که در نهایت، منجر به روان‌شناسی مثبت و بهزیستی شده است.

محققان به فراخور برداشت خود از بهزیستی، تعریف و شاخص‌هایی را مطرح کرده‌اند. ارسطو شادی و رضایت عمومی را مهم‌ترین شاخص بهزیستی می‌داند. نظریه پردازان غربی همچون فروید، مازلو و مورای بر مسئله ارضای نیازها و فعالیت‌های هدفمند تأکید می‌کنند. نظریه پردازان شرقی بهزیستی را نتیجه رشد معنوی، بیرون راندن من و پیدایش خود واقعی می‌دانند. برخی دیگر نیز بهزیستی را حاصل درگیر شدن با فعالیت‌های معنادار دانسته‌اند

و نظریه‌پردازان رویکرد ژنتیکی بهزیستی را ناشی از ویژگی‌های ژنتیکی می‌دانند (ر.ک: هوشیاری، ۱۳۹۳، ص ۵۱-۵۳).

بهزیستی انواعی دارد از جمله: بهزیستی ذهنی، بهزیستی هیجانی، بهزیستی اجتماعی، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی. از آنجا که مرز معنایی آنها به صورت دقیق بیان نشده است، در برخی پژوهش‌ها انواع بهزیستی به جای یکدیگر به کار برده شده‌اند. مراد از بهزیستی در این پژوهش، بهزیستی روان‌شناختی است. ریف<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) یکی از محققین حوزه «بهزیستی روان‌شناختی»<sup>۲</sup> آن را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه، بهزیستی تلاش برای ارتقا است که در استعدادها و توانایی‌ها متجلی می‌شود و مؤلفه‌های آن عبارت‌اند از: خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود و تسلط بر محیط (هوشیاری، ۱۳۹۳، ص ۵۱-۵۳).

با مطالعه تاریخ تطور علوم انسانی، به روشنی می‌توان دریافت که هدف نظریات و تحقیقات علوم انسانی، تسهیل دستیابی انسان به آرامش و بهزیستی است. در حالی که با پیشرفت تکنولوژی، روزبه‌روز این آرامش کم‌رنگ‌تر شده است. از این رو، انسان در عصر کنونی بیش از هر زمان دیگری تشنه شنیدن و یافتن راه‌حل‌های جدیدی برای رهایی از بن‌بست‌های موجود است. قرآن کریم بنا به تصریح خود، کتاب هدایت و راهنمای سلوک انسان، مربی نفوس و شفابخش بیماری‌های روحی-روانی، روش‌نگر مسیر سلامت، آرامش روانی و بهزیستی و تکامل است. قرآن بارها تأکید کرده است که در پرتو اتصال به مبدأ هستی بخش، می‌توان به اطمینان، آرامش روانی، در نهایت به کمال لایق انسانی نائل آمد که طبق آیه ۲۸ سوره رعد، بهترین راهکار، ذکر و یاد خدا و توجه دائمی به اوست.

قرآن کریم راه‌های دستیابی به آرامش روانی و بهزیستی و مؤلفه‌های آن را اعمالی مانند ایمان به خدا، معاد و نیکوکاری (بقره: ۶۰)، اطاعت از خداوند متعال (بقره: ۳۸)، نماز خواندن (بقره: ۲۷۷)، دعا و نیایش (فرقان: ۷۰ و ۷۱)، توکل (نحل: ۴)، آرامش بخشی (ابراهیم: ۴۵؛ توبه: ۱۰۳؛ فتح: ۴)، و در میان دوستان خدا بودن (یونس: ۶۲) می‌داند (یگانه و حسین‌خانزاد، ۱۳۹۲). بنابراین در آموزه‌های اسلامی، آرامش روانی و بهزیستی به عنوان مهم‌ترین زمینه‌های کمال فرد و جامعه مورد تأکید قرار گرفته و شاخص‌ها و راه‌های دستیابی

1. Ryff.

2. Psychological Well-being.

به آنها بیان شده است. قرآن کریم در یک آیه کوتاه، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه دستیابی به آرامش و اطمینان را یاد خدای متعال بیان کرده است (رعد: ۲۸). بنابراین از دیدگاه دین، مؤثرترین چیزی که می‌تواند مشکل فقدان سلامت و آرامش روانی بشر را برطرف نماید، یاد خداست (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵). اما انسان به دلیل کنار گذاشتن، فراموشی و یا ناآشنایی با این منبع و حیاتی عظیم تاکنون از دستیابی به آرامش ناکام بوده است.

مرور پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد در تعریف این دو سازه، روان‌شناختی و معادل یابی اسلامی برای آنها ضمن وجود اختلاف دیدگاه‌های متعدد، پژوهش خاصی انجام نشده است. بنابراین تلاش برای تعیین معادل سازه‌های مذکور در تعالیم اسلامی ضروری به نظر می‌رسد. از این رو این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا «اطمینان و سکینه» در قرآن معادل «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی است؟

## روش پژوهش

روش پژوهش، کیفی از نوع تحلیل محتواست. بدین صورت که ابتدا با مراجعه به قرآن کریم، آیات مرتبط استخراج و بعد از دسته‌بندی و مقوله‌بندی، با کمک تفاسیر معتبر قرآن کریم از مفسرین شیعه و اهل سنت، تحلیل محتوا صورت گرفت.

## یافته‌های پژوهش

در این بخش، ابتدا معانی لغوی «اطمینان»، «سکینه» و «امن» بیان می‌شود. سپس واژه‌های متضاد اطمینان آورده شده و در نهایت، به بررسی و تحلیل محتوای آیات ناظر به اطمینان و سکینه پرداخته خواهد شد.

### ۱. اطمینان

«اطمینان»، از ماده «طمن» است و مصطفوی آن را داری یک اصل واحد می‌داند. سکون بعد از اضطراب، که اعم از مادی و معنوی است. اطمینان مادی مانند «ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمَنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَّرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ» (نحل: ۱۱۲). اطمینان در قریه با نظم، عدالت و فراهم بودن امکانات حاصل می‌شود. اطمینان معنوی که با نور یقین و شهود به دست می‌آید و اضطراب و تردد را از بین می‌برد مانند «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ» (انفال: ۱۰). «أَلَا بِذِكْرِ

اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷). «إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ» (نحل: ۱۰۶). وی همچنین می‌گوید: «اطمینان یا مطلق استعمال می‌شود و یا در مقابل چیزی دیگری. در صورت اول مراد، تحقق آرامش در نفس و خروج از مطلق اضطراب و تردد در تمام مراحل ایمان است، مانند آیات دوم و سوم. نوع دیگر نیز مانند آیه اول که اطمینان قلب در برابر دشمن در جنگ بدر و آیه چهارم اطمینان قلب از جهت اصول و اعتقادات را می‌فرماید. اطمینان مطلق فقط با معرفت شهودی و رسوخ نوریقین حاصل می‌شود. آیه سوم آثار طمأنینه را بیان کرده که عبارت است از: اَرْجِعِي، إِلَىٰ رَبِّكِ، رَاضِيَةً، مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، ادْخُلِي جَنَّتِي» (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۱۲۶).

راغب اصفهانی نیز اطمینان را به معنای آرامش خاطر بعد از پریشانی دانسته است و اضافه کرده است: «علم با شنیدن غیر از علم با دیدن است. انسان اگر به وقوع چیزی علم پیدا کرد، چون به چشم خود آن را ندیده، آن اطمینان و آرامش را که با دیدن حاصل می‌شود، نخواهد داشت» (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص ۵۲۵).

به نظر می‌رسد، بستانی دو معنای متفاوت بیان کرده است: اِطْمَأَنَّ به معنای فرو رفتن است، اما اگر با «الی» متعدی شود، به معنای آرامش و ایمان است. اَلْاِطْمِئِنَّانَ مصدر به معنای آرامش و آسودگی، امان و فراخ در زندگی است. اَلْطَّمَأَيْنَةَ: یعنی آرامش و اطمینان، فراخ و آسودگی (بستانی، ۱۳۷۵، ص ۹۱).

بنابراین فرهنگ‌های لغت همگی بر معنای سکون و آرامش برای اطمینان توافق دارند. لکن بعضی از آنها قید «بعد از اضطراب و نگرانی» را افزوده‌اند (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۴۳؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۴۲۳؛ زمخشری، ۱۳۹۹ق، ص ۳۹۷؛ ابن منظور، ۱۴۱۰ق، ص ۲۶۹؛ فیومی، ۱۳۸۰ق، ج ۲، ص ۳۷۹؛ طریحی، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۲۷۸؛ زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۸، ص ۳۵۹؛ راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص ۵۲۵).

## ۲. سکینه

سکینه را در شش جای قرآن ذکر شده است: «وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ» (بقره: ۲۴۸)؛ «أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُودًا لِّمَنْ تَرَوٰهَا» (توبه: ۲۵ و ۲۶)؛ «فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُودٍ لِّمَنْ تَرَوٰهَا» (توبه: ۴۰)؛ «هُوَ

الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ» (فتح: ۴)؛ «لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ» (فتح: ۱۸)؛ «إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (فتح: ۲۶).

فرهنگ های لغت همگی سکینه را دارای یک معنای اصلی دانسته اند. قاموس قرآن سکینه را از سکون به معنای آرام گرفتن بعد از حرکت (قصص: ۷۲)، آرامش باطن و انس (اعراف: ۱۸۹)، اطمینان و انس (روم: ۲۱) آورده است. سکینه در قرآن به معنای آرامش قلب و سبب ثبات و آرامش ظاهری است. ابن عباس گفته: سکینه ها در قرآن به معنای طمأنینه است، غیر از سکینه در سوره بقره (زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۸، ص ۲۸۸). برخی آن را به معنای زوال اضطراب در هنگام عصبانیت و ترس دانسته اند (عسکری، ۱۴۰۰ق، ص ۱۹۷).

بنابراین مراد از سکینه، نزول استقرار، ثبات و سکون نفس از جانب خداوند متعال است، به گونه ای که اضطراب و نگرانی خاطر را برطرف نماید. این ماده فقط یک اصل دارد و آن استقرار در مقابل حرکت است و اعم از استقرار مادی و معنوی است که به استقرار معنوی و روحی، اطمینان گفته می شود. هنگامی که با «الی» استعمال شود، به معنای اعتماد و اطمینان خواهد بود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۵، ص ۱۶۵).

### ۳. امن

الأمن، به معنای امنیت، امان، آرامش خاطر و اطمینان است (بیستانی، ۱۳۷۵، ص ۱۳۵). برای آن دو اصل یا دو معنای اصلی ذکر شده است: یکی امانت ضد خیانت به معنای سکون قلب و دیگری تصدیق است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۴۲۳). صحاح، امن را ضد خوف دانسته است. راغب اصفهانی در مفردات نیز اصل آن را طمأنینه نفس و از بین رفتن خوف بیان کرده است (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص ۹۰). برخی این ماده را دارای یک اصل و به معنای سکون، رفع خوف و اضطراب دانسته است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۱۵). بنابراین آرامش خاطر و اطمینان نفس که معنایی ضد خوف است را همه فرهنگ لغت ها بیان کرده اند. اما با بررسی سیاق آیات معلوم شد که امن و امنیت مقدمه اطمینان و آرامش است (نحل: ۱۱۲).

#### ۴. واژه‌های متضاد اطمینان

لازم است معانی ضد اطمینان و سکینه نیز بررسی شود تا در استنباط معنا و معادل‌یابی دچار خطا نشویم. واژه‌هایی همچون: وجل، خوف، خشیت، رهبة، دهشة، فزع، وحشة و حزن. وجل: صحاح و لسان العرب آن را به فزع و خوف معنا کرده‌اند و فروق اللغة در فرق بین خوف و وجل آورده است که وجل خلاف طمأنینه است. «وجل» را دارای یک اصل واحد و به معنای ناآرامی و اضطراب در باطن دانسته که خوف و فزع از آثار آن است. فرق وجل با خوف، خشیت، فزع، وحشت و حزن این است که خوف حالت تأثر و اضطراب از مواجهه با ضرر مشکوک است. فزع به معنای ترس شدید به همراه اضطراب و نگرانی از ضرر ناگهانی است. حزن؛ یعنی غم فقدان و فراق، خشیت؛ یعنی خوف در مقابل عظمت و بزرگی مقام، وحشت نیز در مقابل انس است. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال: ۲). «وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ» (حج: ۳۵). وجلت قلوبهم در این آیه به معنای از دست دادن آرامش هنگام شنیدن نام خداوند است، به خاطر عظمت حضرت حق و سنگینی تکالیف ما در برابر او (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۳، ص ۴۵).

آنچه از این بررسی به دست می‌آید، این است که اصلی‌ترین معنای اطمینان و واژه‌های وابسته آن، آرامش است. این معنا در تمام کاربردهای مطلق و مقید، مادی و معنوی این ماده دیده می‌شود. با این حال، گاه با توجه به قرائن، «طمین» در معنای آرامش مطلق در تمام مراحل و گاهی آرامش نسبت به مورد خاص استعمال می‌شود. همچنین، گاهی آرامش در امور مادی و گاهی منتسب به امور معنوی است. سکینه بیشتر با معنای آرامش روانی و قلبی برابری دارد. وجل نیز یعنی ناآرامی روانی که خوف و فزع یا همان ترس، آثار فیزیولوژیک و علائم ظاهری آن است. بنابراین وجل، خوف و فزع، ضد آرامش و می‌توانند از موانع آرامش روانی و بهزیستی باشند.

#### ۵. بررسی واژه اطمینان در آیات قرآن

واژه اطمینان سیزده بار در قرآن تکرار شده است که در چهار وجه معنایی کلی خلاصه می‌شود:

۱. اطمینان به معنای آرامش ظاهری ناشی از عوامل مادی دنیوی مانند:

آیه اول: «فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا



الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا» (نساء: ۱۰۳). آیه دوم: «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ» (یونس: ۷). آیه سوم: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ» (نحل: ۱۱۲). آیه چهارم: «قُلْ لَوْ كَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمْسُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَلْنَا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا» (إسراء: ۹۵). آیه پنجم: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ» (حج: ۱۱).

۲. اطمینان در معنای آرامش قلبی ناشی از عوامل ظاهری یا محسوس مانند:

آیه ششم: «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَرَأَيْتَ إِنْ قَالَ لَكَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي» (بقره: ۲۶). آیه هفتم: «قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَنَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنَّ قَدْ صَدَقْتَنَا...» (مائده: ۱۱۳).

۳. اطمینان به معنای آرامش قلبی ناشی از عوامل معنوی مانند:

آیه هشتم: «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ» (آل عمران: ۱۲۶). آیه نهم: «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال: ۱۰). آیه دهم: «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيْمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيْمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْنَاهُمْ عَذَابٌ مِنْ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (نحل: ۱۰۶). آیه یازدهم: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

۴. اطمینان به معنای مرتبه‌ای از نفس؛ یعنی نفس مطمئنه در برابر نفس اماره و لوامه.

آیه دوازدهم: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷ و ۲۸).

## ۶. بررسی آیات قرآن کریم

آیه اول: «فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَوَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا» (نساء: ۱۰۳). اطمینان در این آیه به معنای آرامش بعد از اضطراب‌های سفر است (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰ ق، ج ۴، ص ۲۴۵). «اطْمَأْنَنْتُمْ» به معنای استقرار و اقامت در وطن است (فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج ۱: ۴۹۶). اگرچه طبرسی اطمینان در آیه را به معنای مطلق آرامش گرفته است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۶: ۲۴)، به نظر



می‌رسد دیدگاه ابن‌عاشور صحیح باشد؛ چراکه اطمینان در آیه تناسبی با آرامش قلبی ندارد و مراد کامل خواندن نماز بعد از پایان جنگ و رسیدن به منزل است. بنابراین اطمینان در این آیه به بُعد مادی آرامش اشاره دارد، گرچه شاید بتوان گفت آرامش در همه جا یک حالت روحی روانی و از شئون قلب است.

آیه دوم: «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ» (یونس: ۷). مقصود این است که با ناامیدی از ثواب الهی و یا با نترسیدن از عذاب خداوند به دنیا دل بسته و به آرامش ظاهری رسیده‌اند (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۱۱، ص ۲۶۴). آنان به دلیل عدم ایمان به قیامت، به دنیا دل بسته بودند و با آن به آرامش رسیده بودند (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۲۸). در این آیه آرامش و سکون ظاهری، ناشی از اسباب ظاهری دنیوی و غفلت از آیات الهی مراد است.

آیه سوم: «وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرِيَةً كَانَتْ أُمَّةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقٌهَا رَعْدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ» (نحل: ۱۱۲). آیه مبارکه سه صفت برای آن قریه ذکر می‌کند. اطمینان به منزله رابطه میان دو صفت دیگر است؛ چرا که بعد از امنیت، آرامش و اطمینان خواهد آمد و سپس رزق و روزی فراوان شده و اهل آن آبادی مجبور به هجرت نخواهند شد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۲، ص ۵۲۳). سایر مفسران نیز همین‌گونه معنا و تفسیر کرده‌اند (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۱۴، ص ۶۳؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج ۳، ص ۱۶؛ زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۳۹؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۳، ص ۳۱۱). آیه، امنیت را مقدمه اطمینان و آرامش، و آرامش را لازمه وسعت رزق و پیشرفت دانسته است. بنابراین، اطمینان در آیه به معنای آرامش اعم از قلبی و ظاهری است که در نتیجه عوامل دنیوی حاصل شده است و آسایش، رفاه دنیوی و پیشرفت را به دنبال آورده است.

آیه چهارم: «قُلْ لَوْ كَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمْشُونَ مُّطْمَئِنِّينَ لَنَزَّلْنَا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا» (إسراء: ۹۵). اکثر فرهنگ‌های لغت مطمئنین را به استقرار و سکونت در زمین معنا کرده‌اند (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج ۱۴، ص ۱۶۸؛ ایبازی، ۱۴۰۵، ج ۱۰، ص ۲۴۱؛ ثعلبی، ۱۴۲۵، ج ۶، ص ۱۳۶)، اما برخی به معنای آرامش و عدم ترس به دلیل دل‌بستگی به دنیا دانسته‌اند (آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۸، ص ۱۶۳). سکونت و آرامش در زمین و همچنین دلخوش بودن به دنیا

۱. «رجاء» به معنای خوف نیز آمده مانند گفتار «هدلی» شاعر که می‌گوید: «إذا لعته النحل لم يرح لسعها وخالقها فی بیت نوب عواسل».

و آرامش به خاطر امکانات و لذت‌های آن، هر دو ظاهری و ناشی از عوامل مادی است. آیه پنجم: «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ» (حج: ۱۱). واژه اطمینان در این آیه به معنای آرامش و سکونت است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۴، ص ۴۹۴). طبرسی گفته اگر بر اثر عبادت، به رفاه و فراوانی نعمت برسند، به عبادت خدا اطمینان پیدا می‌کنند (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۱۶، ص ۱۹۰). تفسیر نمونه نیز معنایی نزدیک به همین بیان کرده است: «آنها چنان اند که اگر دنیا به آنها رو کند و نفع و خیری به آنان برسد، حالت اطمینان پیدا می‌کنند و آن را دلیل بر حقانیت اسلام می‌گیرند» (تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۳۴).

از مجموع آیات دسته اول برداشت می‌شود که امن و امنیت به معنای عدم جنگ، خونریزی، دزدی و بلایای طبیعی، مقدمه اطمینان و آرامش ظاهری است که ثمره اش آسایش یا همان فراوانی امکانات مادی می‌باشد که با زوال امکانات و آسایش، این نوع آرامش نیز از بین می‌رود. بنابراین، اطمینان در این آیات ارتباطی به بحث آرامش روانی و بهزیستی ندارد، اگرچه امنیت، آرامش ظاهری و آسایش نسبی از مقدمات بهزیستی روانی هستند و در روایات معصومین علیهم‌السلام نیز مورد تأکید است و در روان‌شناسی تحت عنوان سلسله نیازها و ارضای نیازها مطرح شده است.

در نهایت، باید گفت: گرچه اطمینان و آرامش روحی و روانی بر اثر عوامل مادی نیز حاصل می‌شود، اما از آنجا که این آرامش و اطمینان پایدار نیست، خدای تعالی با دعوت بنده به ذکر می‌خواهد او به آرامش دائمی، حقیقی و زوال ناپذیر دست پیدا کند.

آیه ششم: «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَرَأَيْتَ إِذَا أُلْمِتُكَ بِبَنَاتٍ لَّيْطَمِينَ قَلْبِي...» (بقره: ۲۶). در مورد اطمینان در این آیه نظرات بسیاری وجود دارد، برخی از مفسران معتقدند: بر اساس اینکه الف در "أولم" برای استفهام است، مشخص می‌شود که حضرت ابراهیم علیه‌السلام ایمان داشته و هدف او افزایش یقین بوده است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۱۳). طبرسی به افزایش یقین ترجمه کرده است که گویا صحیح نیست؛ چرا که حضرت ابراهیم علیه‌السلام به دنبال آرامش قلبی است. به هر صورت اطمینان و آرامش قلبی از راه دیدن مقصود است. صاحب کشف نیز لیطمئن را به معنای آرامش قلبی و رفع جولان فکری و قلبی در کیفیت احیاء اموات دانسته است (کشف، ج ۱، ص ۳۰۹). به نظر می‌رسد، ایشان بین چند اصطلاح خلط کرده است. نمی‌توان ادعا کرد حضرت ابراهیم علیه‌السلام علم حضوری داشته است؛

چرا که دایره علم حضوری بسیار محدود و مرتبه‌های اعلا علم است. بنابراین، قرار دادن علم استدلالی و حسی، بعد از علم حضوری خطاست.

برخی دیگر نیز اطمینان را آرامش حاصل از علم محسوس و شرح صدر (ابن عاشور، ۱۴۲۰، ج ۲، ص ۵۱۲)، آرامش بعد از اضطراب (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۵، ص ۷۷)، اطمینان یعنی ازدیاد یقین (حویزی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۷۶) و آرامش قلبی از راه مشاهده عینی وحی الهی (فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۲۹۴) معنا کرده‌اند. بنابراین، اکثر مفسران نیز اطمینان در این آیه را آرامش قلبی بعد از نآرامی، از راه دیدن معنا کرده‌اند.

آیه هفتم: «قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَمُنَ بِمَا نُنَادِيكُمُ بِهِ وَلَمْ يَكُنْ لَكُمْ بِهِ كُرْبٌ فَأْتِيَكَ الْيَقِينُ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّكَ عَلَىٰ ذُرِّيَّتِنَا حَقِيقٌ مُّطْمَئِنِّنٌ» (مائده: ۱۱۳). مقصود از اطمینان در آیه، آرامش قلبی از راه دیدن است؛ بدین معنا که حواریون ایمان داشته‌اند، اما هدف آنان افزایش یقین از راه مشاهده بوده است (طبرسی، ۱۴۱۵ق، ج ۷، ص ۲۳۴؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۶ق، ج ۲، ص ۹۸؛ ابن عاشور، ۱۴۲۰ق، ج ۵، ص ۲۶۵؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج ۸، ص ۳۹۷).

از سیاق دسته دوم آیات برمی‌آید که این نوع اطمینان و آرامش بالاتر از یقین و علم استدلالی است. بنابراین گرچه با عوامل حسی حاصل می‌شود، اما چون با زوال عوامل، زائل نمی‌شود، می‌تواند داخل در بحث ما باشد و معنای آرامش روانی و بهزیستی را از آنها برداشت کرد.

آیه هشتم: «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرًا لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ» (آل عمران: ۱۲۶). اختلاف است که آیا فرشتگان در روز بدر، جنگیدند یا فقط سیاهی لشکر و تشجیع‌کننده بودند؟ به نظر می‌رسد، مردم فرشتگان را ندیده باشند و فقط توسط فرشتگان آرامش قلبی و شجاعت به آنان داده می‌شده است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۱۰، ص ۱۷۷). لکن ملائکه اسباب ظاهری‌ایی هستند که بشارت و آرامش قلبی را می‌آفرینند، نه اینکه فتح و پیروزی مستند به یاری آنها باشد، بلکه فقط مستند به خداوند متعال است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۱۲). برخی دیگر طمأنینه در این آیه را به آرامش قلبی با عوامل غیرمشهود معنا کرده‌اند (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۴۱۲؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۳۷۹).

آیه نهم: «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرًا وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال: ۱۰). کشف و تحریر مرجع ضمیر در «وَمَا جَعَلَهُ» را «أَتَىٰ مُّذَكِّمٌ» دانسته‌اند (کشاف و ابن عاشور، ۱۴۲۰، ج ۹، ص ۳۵). اطمینان در این آیه به معنای زوال اضطراب و ترس از روح و جان است (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۰، ص ۳۳۸). به معنای زوال ترس

و اضطراب ناشی از کمی نفرات است (فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج ۲، ص ۲۷۸). در این آیه نیز مراد اطمینان و آرامش قلبی در اثر عوامل غیرظاهری است.

آیه دهم: «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيْمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ عَذَابٌ مِنَ اللَّهِ وَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (نحل: ۱۰۶). اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و شرح صدر یعنی گشادی و وسعت سینه. جمله «إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالإِيمَانِ» استثنایی است از عموم شرط، و مراد از اکراه، مجبور شدن زبان به گفتن کلمه کفر و تظاهر به آن است؛ زیرا قلب هیچ وقت اکراه نمی شود و حاصل مقصود این است: کسانی که بعد از ایمان تظاهر به کفر می کنند و مجبور به گفتن کلمه کفر می شوند، ولی دل هایشان مطمئن به ایمان است از غضب خدا مستثناء هستند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۲، ص ۳۵۸). «مُطْمَئِنٌّ بِالإِيمَانِ» به معنای اقرار به ایمان است (بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۳، ص ۴۵۹). مراد این است: افرادی که در درون و روح و روان آنان بی ثباتی، ناآرامی و تشویش در اعتقادات راه ندارد، و نسبت به معتقدات خود آرامش روانی و اطمینان دارند، اگر به دلیل اکراه بیرونی چیزی بر خلاف اعتقادات خود را بر زبان جاری کنند، اشکالی ندارد.

آیه یازدهم: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). مهم ترین آیه ای که به بحث آرامش روانی و بهزیستی ارتباط دارد، این آیه است که پایه اطمینان، آرامش روانی و بهزیستی را «ذکر» معرفی می کند. در بررسی این آیه شریفه به بیان مهم ترین نکات اکتفا می کنیم.

### نکته اول: ایمان

طبق دیدگاه میزان، صدر آیه بیان ذیل آیه قبل است، یعنی بیان "من اناب" و می فهماند انابه همان ایمان و اطمینان قلب است با ذکر خدا، البته این از ناحیه عبد است که او را مستعد می سازد برای اینکه مشمول عنایت الهی گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۱، ص ۴۸۵). از دیدگاه علامه طباطبایی در میزان ایمان عبارت است از: پذیرایی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس (قبول باعث تسلیم)، نسبت به آنچه که درک کرده که باعث تسلیم سایر قوا نیز می شود. پس هدایت از ناحیه خدای سبحان به دنبال قبول قلبی می آید. در آیه مورد بحث آن را اطمینان نامیده؛ یعنی قبول بدون اضطراب قلبی (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۱، ص ۴۸۵)، در آیه ۱۲۵ سوره انعام از آن به شرح صدر تعبیر کرده است. علامه طباطبایی اطمینان قلبی

را همان قبول قلبی همراه با تسلیم دانسته که مقدمه هدایت الهی است. بنابراین، ایشان اطمینان و ایمان را حالتی روانی می‌داند که هدایت و توفیق الهی را به دنبال می‌آورد. تعداد دیگری از مفسران ذیل آیه «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أُوْمُنْ قَالَ بَلٰی وَ لٰكِن لِّيُطَمِّنَ قَلْبِي...» (بقره: ۲۶۰)، مطالب فراوانی مطرح کرده و این درخواست را با مقام نبوی ایشان ناسازگار دانسته‌اند. لذا برخی گفته‌اند: از جواب معلوم می‌شود درخواست انجام احیاء است نه مشاهده چگونگی احیاء. برخی دیگر نیز ظهور آیه را درخواست مشاهده حسی احیاء دانسته‌اند. درخواست اطمینان به هر احتمالی گرفته شود، هیچ مشکل فکری عقیدتی ایجاد نمی‌شود؛ زیرا ایمان با اطمینان متفاوت است. ایمان اقتناع فکری است که از مصادر عقلی و غیرعقلی صادر می‌شود، اما اطمینان سکون و آرامش قلبی است به گونه‌ای که هیچ اندیشه مخالفی در آن راه نداشته باشد و مصادر آن برای حس یا آنچه نزدیک حس است روشن باشد و این حالت هیچ منافاتی با ایمان ندارد (حویزی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۵۷۷؛ بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۵، ص ۶۵۸).

علاوه بر این می‌توان گفت: آیه در مقام بیان یک اسلوب عملی است که استدلال و مباحث علمی گاه باعث اقتناع فکری می‌شوند، اما به مرحله یقین و آرامش قلبی عمیق نمی‌رسانند. بنابراین، نباید راه سؤال و طلب اطمینان را سد کرد. همان طور که خداوند این طلب را انکار نفرموده و معجزه ارائه کرده است (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۵، ص ۸۱). از مجموع نظرات و سیاق آیات برداشت می‌شود که اطمینان با ایمان متفاوت و بالاتر از آن می‌باشد، بلکه می‌توان اطمینان را ثمره رشد ایمان دانست. بنا بر این تفسیر می‌توان آرامش روانی و بهزیستی را معادل تقریبی اطمینان دانست؛ زیرا همچنان‌که بیان شد مقدمات و مؤلفه‌های ایمان، جزئی از شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی نیز به‌شمار می‌روند.

## نکته دوم: ذکر

در بیان معنای ذکر گفته‌اند: به معنای یادآوری کردن است؛ یعنی یاد کردن، خواه با زبان باشد یا با قلب و یا با هر دو. به عبارت دیگر، حالت روحی-روانی خاصی است که در آن انسان خویش را مورد توجه قرار می‌دهد که گاهی با یادآوری زبانی است و گاهی با حضور چیزی در قلب (مفردات الفاظ قرآن، ص ۳۲۸، ماده ذکر). طبرسی در بیان «ذکر» گفته است: «خداوند تعالی یک جا ذکر را مایه اطمینان قلب و جایی دیگر باعث وجل و ترس قلب خوانده است.

مقصود از ذکر در اولی به یاد آوردن ثواب‌ها و نعمت‌های الهی است. مقصود از دومی، به یاد آوردن عقاب خدا و انتقام اوست که آرامش را سلب می‌کند» (مجمع‌البیان، ج ۶، ص ۲۹۱). این تفسیر با نظر کسانی که ذکر را لفظی گرفته‌اند، سازگار می‌باشد، علاوه بر اینکه در چند جای قرآن ذکر به معنای قرآن آمده است (انبیاء: ۵۰).

شاید هم مراد از ذکر، عبادت باشد که شخص در اثر ذکر دائمی و عبادت به تمام مقدرات مؤمن شده و در حال سختی و رفاه قلبش مطمئن و آرام است و آن عبارت اخروی سکینه است که فرموده: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدُوا إِيمَانًا» (قاموس قرآن، ج ۴، ص ۲۴۱).

لیکن ظاهر این است که مقصود از ذکر، اعم از ذکر لفظی است و مقصود از آن انتقال ذهن، خطور قلب و اتصال روحی-روانی است. چه مشاهده آیات و برخوردن به حجتی باشد و یا شنیدن کلمه‌ای. شاهدش این است که بعد از «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» به عنوان قاعده کلی می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». این خود قاعده‌ای عمومی است که شامل همه انحاء ذکر می‌باشد، چه اینکه لفظی باشد و چه غیر آن و چه اینکه قرآن باشد و یا غیر قرآن (مفردات راغب، ص ۳۲۹).

با توجه به سیاق آیات، به نظر می‌رسد، بهترین معنا برای ذکر که منجر به آن اطمینان و آرامش روانی شود؛ توجه، یاد، ارتباط و اتصال قلبی و روحی-روانی به خداوند متعال باشد و تنها ذکر زبانی مراد نیست و مصداق تام آن حضور و توجه روحی-روانی و ذکر زبانی است. مقصود حقیقی از ذکر خداوند متعال رسیدن به درجه‌ای از ایمان و اعتقاد است که انسان خود را پیوسته زیر نظر خدا دانسته و در نهان و آشکار او را شاهد و ناظر اعمال خود بداند (حشر: ۱۸؛ غافر: ۱۹). به عبارت دیگر، حقیقت ذکر توجه روحی-روانی به خدای تعالی است که بر افکار و رفتار پرتو می‌افکند. بنابراین می‌توان گفت اطمینان و آرامش روانی ثمره ذکر و ایمان است.

بنابراین اتصال، ذکر، یادآوری و شمارش نعمت‌های بی‌حد و حصر الهی قلب را زنده نگه داشته و نوعی اطمینان، ایمان و آرامش روانی را به دنبال دارد که زمینه هدایت و توفیق الهی می‌شود. از این رو، می‌توان گفت توجه به داشته‌ها و اتصال به قدرتی لایزال از شاخص‌ها و زمینه‌های بهداشت، سلامت، آرامش روانی و بهزیستی است.

اطمینان بخشی یاد خداوند متعال یا به دلیل انس، اعتماد و امید به اوست، یا به دلیل بیان رحمت خداوند بعد از اضطراب و نگرانی، یا به دلیل بیان دلایل وجود و وحدت حق

تعالی و یا به دلیل آرامش قلب بعد از شبهات می‌باشد. پس هنگامی که ذکر خداوند نمی‌شود یا ذکر می‌شود و دل آرام نمی‌گیرد معلوم می‌شود، بیمار و دچار نفاق است. بنابراین، اطمینان به معنای آرامش قلبی و روانی است که در سایه توجه، یاد و اتصال به قدرت لایزال الهی حاصل و زمینه شکوفایی استعدادهای الهی و تکامل بیشتر خواهد شد.

تمام این موارد به این برمی‌گردد که دل آدمی فطرتاً در پی محبوب زوال‌ناپذیر است. از این رو، دل بستن به محبوب‌های زوال‌پذیر حقیقتاً آرامش روانی پایدار به دنبال ندارند؛ چرا که نگرانی زوال آن محبوب، دائمی است. اما چون حق تعالی تنها محبوب بالاصاله و زوال‌ناپذیر است هنگامی که دل سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه و خوف زوال محبوب او را نمی‌آزارد و به آرامش روانی دست می‌یابد (تفسیر موضوعی قرآن، رضایی اصفهانی و دیگران، ص ۱۹۴)، و چنین آرامش و اطمینانی دائمی است. ابن‌عاشور در التحریر همین معنا را آورده و گفته است: «این اطمینان و آرامش قلبی استمراری است به قرینه تکرار فعل مضارع تَطْمِئِنُّ» (تحریر و التئویر).

در یک تحلیل روان‌شناختی می‌توان گفت: اصولاً آرامش روحی - روانی و امنیت نفس تنها برای مؤمن محقق می‌شود؛ زیرا ایمان راستین به خداوند متعال، او را نسبت به حمایت و الطاف الهی امیدوار می‌کند. مؤمنی که به خدا ایمان واقعی دارد از هیچ چیز در دنیا نمی‌هراسد، چون می‌داند تا خدا نخواهد هیچ شر و آزاری به او نمی‌رسد (تغابن: ۱۱) و تا خدا نخواهد هیچ کس و یا هیچ قدرتی قادر نیست به او ضرری برساند یا چیزی را از او منع کند. به همین دلیل، مؤمن انسانی است که امکان ندارد ترس یا اضطراب فلج‌کننده بر او چیره شود (بقره: ۱۱۲). از مرگ نمی‌هراسد، به آن واقع بینانه می‌نگرد و آن را دروازه‌ای برای زندگی جاودانه می‌داند (آل عمران: ۱۸۵؛ جمعه: ۸). روزی خود را در دست خدا می‌داند و درباره رزق و روزی مادی و معنوی اصولاً ترس و ناامیدی نمی‌شناسد؛ زیرا خدا را روزی‌دهنده‌ای می‌داند که تأخیر و تخلف ندارد (هود: ۶؛ عنکبوت: ۶۰؛ رعد: ۲۸). از مصیبت‌ها و حوادث نمی‌هراسد؛ زیرا می‌داند که حوادث و ناگواری‌ها آزمایش‌های خداوند متعال است (حدید: ۲۲ و ۲۳). هرگز دچار اضطراب ناامیدکننده ناشی از گناه نمی‌شود، احساسی که بسیاری از بیماران روانی از آن رنج می‌برند؛ چرا که ناامیدی از رحمت الهی را از بزرگ‌ترین گناه می‌داند (حجر: ۵۶). این عدم اضطراب مؤمن معلول تربیت صحیح اسلامی است، به گونه‌ای که تلاش می‌کند دچار گناه نشود و یا به محض خطاکاری، جبران کرده و توبه کند؛ زیرا خداوند متعال را غفار می‌داند (نساء: ۱۱۰؛ طه: ۸۲؛ زمر: ۸۲). اعتراف مؤمن به گناه در پیشگاه خداوند



توبه پذیر، او را از کوشش برای دور نگهداشتن فکر گناه از ذهن به منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه، باز می‌دارد.

کسانی که ایمان ندارند، بعد از خطاهای خود، اگر دچار احساس گناه شوند، به منظور رهایی از آن به سرکوبی ضمیر ناخودآگاه و یا تغییر باورهای خود پرداخته و راه را برای بیماری‌های روانی و سقوط بیشتر اخلاقی فراهم می‌کنند. این نوع رهایی از اضطراب و احساس گناه نه تنها احساس پستی و گناه را از بین نمی‌برد، بلکه یک اضطراب مبهم و پیچیده را در درون فرد نهادینه می‌کند که روزبه‌روز او را به سوی ناآرامی، سقوط و خطاهای بیشتر و از بین رفتن عزت نفس سوق می‌دهد. به دلیل خطرات و ضررهای همین سرکوبی بود که روانکاوان به آشکارسازی ضمیر ناخودآگاه و مواجهه دوباره با آن روی آوردند تا بیمار به جای سرکوبی این احساس‌ها، به قضاوت و داوری در مورد آنها بپردازد. این تنها بخش کوچکی از ثمرات توبه است که مؤمن بعد از خطا و گناه انجام می‌دهد. فقدان ایمان و همچنین سستی و کوتاهی در توجه به خداوند متعال موجب سرگردانی و احساس پوچی می‌شود. از این رو، خداوند در آیه ۱۲۴ سوره طه، غفلت و بی‌توجهی به خداوند را باعث سختی، گرفتاری و در تنگنا قرار گرفتن دانسته و در آیه ۲۸ سوره رعد، درمان آن را بازگشت، توجه و یاد خداوند بیان کرده است.

### نکته سوم: قلب

«القلوب»، جمع دارای الف و لام است که از آن عمومیت برداشت می‌شود. هر قلبی با ذکر خدا اطمینان و آرامش می‌یابد و اضطرابش تسکین پیدا می‌کند. این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثناء نیست، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت دیگر نتوان آن را قلب نامید. البته چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود. همچنان که فرموده: «فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حج: ۴۶) و همچنین فرموده: «لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا» (اعراف: ۱۷۹).

### نکته پنجم: آرامش قلب

به نظر می‌رسد بآیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» در هر دو مورد سببیه باشد؛ یعنی به واسطه یاد خدا قلوب آرام می‌گیرد. انسان چون خدا را یاد کند و به خدا رو آورد، قلبش آرام می‌شود (قاموس قرآن، ج ۴، ص ۲۴۱). همچنین از ظاهر الفاظ

آیه انحصار فهمیده می‌شود، چون متعلق فعل یعنی «بِذْكَرِ اللَّهِ» بر خود فعل یعنی «تطمئن» مقدم شده، در نتیجه می‌فهماند که دل و وران آدمی جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان و آرامش نمی‌یابد. علاوه بر اینکه این آرامش برای همه امکان‌پذیر است، درحالی‌که آرامش ناشی از مادیات فقط برای کسانی فراهم می‌شود که از آن برخوردار باشند؛ زیرا دل‌ها که همان نفوس مدرکه می‌باشد، هیچ هدفی جز رسیدن به سعادت و امنیت ندارد، لذا دست به دامن اسباب می‌زند و چون تنها سبب غالب و غیرمغلوب خدای سبحان است، پس تنها به یاد او آرامش می‌یابد و اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که از حقیقت خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود، دچار اضطراب می‌گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۴۸۸).

آیه دوازدهم: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر: ۲۷-۳). حاکم حسکانی در شواهد التنزیل از فرات بن ابراهیم کوفی به اسنادش از امام صادق علیه السلام روایت نموده که آیه درباره حضرت علی علیه السلام نازل شده است (مجمع البیان). مجاهد می‌گوید: «اطمینان، حقیقت ایمان است، لذا مطمئنه است به سبب ایمان. ایمانی که دارای یقین و تصدیق به ثواب و بعثت باشد. ابن زید می‌گوید: «مطمئنه به بشارت بهشت در موقع مردن و در روز قیامت». کلبی و ابی‌رواق می‌گویند: «مطمئنه آن است که صورتش سفید و پرورده عملش به دست راستش داده شود، پس در این موقع خاطر جمع شود. راضیه مسرور به ثواب خدا، مَرْضِيَّة پروردگارش از او راضی باشد به سبب آنچه به جا آورده است. برخی گفته‌اند: در دنیا راضی به قضاء و اراده خدا باشد تا خدا هم از او راضی باشد و از افعال و عقاید او خشنود باشد.

نفس مطمئنه، نفسی است که با ایمان به پروردگار و یاد او سکونت یافته، به مقام رضا رسیده است. آنچه از سیاق آیه یعنی مقابل قرار گرفتن این نفس با اوصافی که برای آن ذکر شده با انسانی که قبل از این آیه مورد سخن بود، استفاده می‌شود؛ این است که نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقه‌مندی و یاد پروردگارش سکونت یافته و به آنچه او راضی است، رضایت می‌دهد. در نتیجه، خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست و نیز دنیا را یک زندگی مجازی و داشتن و نداشتن و نداشتن و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند و در نتیجه اگر غرق در نعمت دنیایی شود، به طغیان و گسترش دادن به فساد و به علو و استکبار، وادار نمی‌شود و اگر دچار فقر و فقدان گردد گرفتار کفر و ترک شکر نمی‌شود، بلکه همچنان در عبودیت پابرجا است و از صراط مستقیم منحرف نمی‌شود، نه به افراط و نه به تفریط.

برخی پنداشته‌اند که این خطاب بعد از حسابرسی نفوس مطمئنه به ایشان می‌شود. ولیکن به نظر ما ظرف این خطاب از اول تا به آخر روز قیامت است؛ یعنی از همان لحظه‌ای که نفوس مطمئنه زنده می‌شوند، تا لحظه‌ای که داخل بهشت می‌شوند، بلکه از لحظه‌ای که مرگ‌شان می‌رسد مورد این خطاب هستند تا وقتی که به جنت‌الخلد در می‌آیند (روح‌المعانی، ج ۳، ص ۱۳۰).

اگر نفوس مطمئنه را به «راضیه مَرْضِيَّة» توصیف کرده، برای آن است که اطمینان و سکونت یافتن دل به پروردگار مستلزم آن است که هر قضا و قدری برایش پیش می‌آید کمترین چون و چرایی نکند، حال چه آن قضا و قدر تکوینی باشد و چه حکمی باشد که او تشریح کرده باشد، پس هیچ سانحه به خشم آورنده‌ای او را به خشم نمی‌آورد، و هیچ معصیتی دل او را منحرف نمی‌کند. این همان ظهور عبودیت تامه در بنده است پس اینکه فرمود: «فَادْخُلِي فِي عِبَادِي» در حقیقت امضای عبودیت وی است و جمله «وَادْخُلِي جَنَّتِي» منزلگاه او را معین می‌کند، و منظور از اینکه کلمه «جنت» را بر ضمیر تکلم اضافه کرد و فرمود: داخل جنت من شو این بوده است که او را به تشریف خاصی مشرف کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۴۷۸). کشف بر اساس روایتی گفته است: «ای نفس مطمئن؛ یعنی ای نفس خالی از ترس و اندوه» (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۷۵۳).

مطمئنه اسم فاعل از اطمأن است، هنگامی که بدون اضطراب و ناآرامی باشد که این آرامش ممکن است ناشی از تصدیق دین و شریعت باشد. توصیف نفس با اطمینان برای تخصیص و تعریف نیست، بلکه برای تمییز مخاطبین است برای ورود به بهشت و گاهی اطمینان به یقین به وجود خداوند و وحدانیت او و اخلاص در عمل معنا شده است. تمام آنچه بیان شد مقومات خطاب دخول بهشت است (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج ۳، ص ۳۰۴).

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ»؛ یعنی نفسی که با آرامش و اطمینان روحی زندگی کرده است و به قضا و قدر الهی اطمینان داشته و متخلق به اخلاق الهی شده و تمام حرکات و سکانات او برای رضای حق تعالی بوده است و هر آنچه سختی و ناملايمات برای او پیش می‌آمده است با صبر جمیل و روح راضی آنها را تحمل می‌کرده است (وحی‌القرآن). حویزی و بحرانی در ذیل آیه حدیثی از امام صادق علیه‌السلام نقل کرده که حضرت فرمودند: مقصود امام حسین علیه‌السلام است.

به نظر می‌رسد اطمینان در این آیه ارتباط فراوانی به بحث آرامش روانی و معنای مقصود در این نوشتار ندارد؛ چرا که با صفت قرار گرفتن اطمینان برای نفس (تنها در یک جای قرآن)، مرتبه‌ای از نفس را می‌گوید که در برابر نفس اماره و لوازمه قرار دارد. همچنین از

سیاق آیات برمی‌آید که مراد یک مقام روحی و معنوی بسیار متعالی است که به نظر می‌رسد مخصوص انسان‌های کامل یا همان ائمه اطهار علیهم‌السلام می‌باشد. حتی اگر این تفسیر هم رد شود باز نمی‌توان اطمینان در این آیه را معادل آرامش روانی و بهزیستی گرفت؛ چرا که بسیار متعالی‌تر و فراگیرتر از آنهاست.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این نوشتار به بررسی دو واژه اطمینان و سکینه و چند واژه متضاد با آن در قرآن و آرامش روانی و بهزیستی در روان‌شناسی پرداخته شد. نتایج پژوهش نشان داد:

نظریه پردازان شرقی، بهزیستی را نتیجه رشد معنوی، بیرون راندن من و پیدایش خود واقعی می‌دانند (هوشیاری، ۱۳۹۳، ص ۶۵). این برداشت تبیینی با معنای اطمینان و آرامش قلبی که نتیجه ذکر و مقدمه هدایت الهی است، ندارد. نظریه پردازان غربی نیز عده‌ای ارضای نیازها؛ تعدادی، فعالیت معنادار و برخی پایه آرامش روانی و بهزیستی را ژنیتک می‌دانند (همان). گرچه پذیرش این ملاک‌ها از دیدگاه اسلامی، به صورت مطلق ممکن نیست، اما تبیین کلی نیز وجود ندارد. بدین معنا که ارضای نیازها در دایره شرع، فعالیت معنادار و انجام امور در جهت رضای خداوند متعال و دوری از بیهودگی، آنچه از والدین به فرزند می‌رسد، از مقدمات، مؤلفه‌ها و شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی در دیدگاه اسلامی هستند.

در تعریف بهزیستی روانی نظریه پردازان غربی گفته‌اند: بهزیستی یعنی شناخت فرد از توانمندی‌های خود و استفاده مؤثر از آنها به نفع خود و اجتماع. در این دیدگاه بهزیستی، تلاش برای ارتقا است که در استعدادها و توانایی‌ها متجلی می‌شود (همان). باید گفت این تعریف از بهزیستی روانی، اخص از اطمینان قلبی در معارف قرآنی است. بنابراین، برداشت صاحب نظران شرقی و غربی از بهزیستی روانی متباین با اطمینان قلبی در فرهنگ قرآنی نیست که جمع‌بندی و معادل‌یابی ممکن نباشد.

شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی در دیدگاه غربی محدود به ارتباط فرد با خود، دیگران و محیط است و هدفمندی در زندگی نیز در حیطه دنیا تعریف می‌شود. اما شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی از دیدگاه اسلام علاوه بر حیطه‌های مذکور، بیشتر ناظر به ارتباط با خداوند متعال است و سه ارتباط دیگر نیز در همین راستا تعریف می‌شوند و دارای ارزش خواهند بود. اطمینان قلبی، واژه‌ای وحیانی است که در لغت به معنای آرامش بعد از اضطراب و ناشی از

عوامل ظاهری یا غیرظاهری می باشد. این واژه سیزده بار در قرآن تکرار شده که در چهار وجه معنایی کلی استعمال شده است: آرامش ظاهری ناشی از عوامل مادی دنیوی، آرامش قلبی ناشی از عوامل ظاهری، آرامش قلبی ناشی از عوامل معنوی و به معنای مرتبه‌ای از نفس در برابر نفس اماره و لواحه.

اطمینان یا مطلق استعمال می شود و یا در مقابل چیز دیگری. در صورت اول، مراد تحقق آرامش در نفس و خروج از مطلق اضطراب و تردد در تمام مراحل ایمان است و نوع دیگر اطمینان قلب در برابر دشمن و یا نسبت به اصول و اعتقادات. اطمینان مطلق فقط با معرفت شهودی و رسوخ نور یقین حاصل می شود. ذکر زبانی و قلبی و نعمت های الهی مقدمه اطمینان قلبی و شرح صدر است که به دنبالش هدایت الهی می آید. در نهایت می توان گفت: ذکر (با تمام انواعش، بلکه به معنای مطلق اتصال با قدرتی لایزال) باعث اطمینان قلبی و آرامش روانی می شود و همین اطمینان زمینه قبول هدایت الهی است. پس خود اطمینان هدف غایی نیست، بلکه مقدمه پذیرش هدایت الهی است.

مکانیزم آرامش بخشی ذکر بدین صورت است که توجه دائمی به خداوند متعال باعث شکل گیری شناختی جامع، کامل و صحیح خواهد شد که عواطف مثبت به خود و سایر موجودات را به دنبال دارد. همین شناخت صحیح الهی و عواطف مثبت دینی، باعث ظهور رفتارهایی می شوند که به صورت تصاعدی آرامش روانی، بهزیستی و تکامل فردی را به دنبال دارند. احساس شایستگی و توانایی مدیریت خود و پیرامون، شکوفایی استعداد های فردی و رشد شخصی، برقراری روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمندی و داشتن قصد قربت و خلوص نیت در زندگی، رضایت به مقدرات تکوینی و تشریعی الهی و راضی بودن به داشته و نداشته ها یا همان پذیرش خود، از ثمرات آن است.

سکینه شش بار در قرآن آمده و همه درباره آرامش قلب اند که سبب ثبات و آرامش ظاهری است که هرگاه با "الی" متعددی شود به معنای اطمینان و اتکاء است. امن نیز به معنای آرامش خاطر و اطمینان است. بنابراین، اطمینان اعم از سکینه و امن است. واژه ای که در برابر اطمینان قرار دارد و معنای ضد آن را افاده می کند "وجل" است که خوف و فرع آثار آن هستند. خشیت نیز به معنای خوف ناشی از علم به عظمت و علو مقام است که با اطمینان سازگار است.

در تفاسیر مختلف اطمینان، سکینه، امن، ایمان و شرح صدر تقریباً معادل هم گرفته شده اند، اما به نظر می رسد امن یعنی امنیت ظاهری و اجتماعی و غیره که می تواند زمینه

ایمان باشد در برخی روایات عدم امنیت از موانع ایمان شمرده شده است. سکینه به معنای آرامش که اعم از ظاهری و روانی است و اطمینان معنایی والا دارد که اعم از آرامش روانی است که منحصرأً از راه توجه و اتصال به منبع لایزال الهی فراهم می‌آید.

در جمع‌بندی نهایی می‌توان گفت: در فرهنگ قرآنی هرگاه اطمینان به خداوند متعال و عوامل معنوی نسبت داده شده باشد، به معنای آرامش قلبی است که با زوال نعمت، فقر و مشکلات دنیوی از بین نمی‌روند و آنچه با زوال نعمت و مشکلات دنیوی، متزلزل شده و یا از بین می‌رود آرامش ظاهری است که از عوامل مادی دنیوی حاصل شده است. از این رو، در دیدگاه قرآن، بهداشت، سلامت، آرامش و بهزیستی کامل حاصل نمی‌شود جز با اتصال به وجود لایزال الهی و شدت و ضعف موارد مذکور بستگی دارد به میزان آن توجه و اتصال.

بنابراین اطمینان قلبی نوع اول که با ذکر الهی حاصل می‌شود، می‌تواند معادلی برای آرامش روانی و بهزیستی در روان‌شناسی اسلامی باشد که شرایط، مقدمات و مؤلفه‌های اطمینان و آرامش قلبی نیز شاخص‌های بهزیستی روانی از دیدگاه اسلام خواهند بود. همچنین از بررسی سیاق آیات نکته‌ای به دست می‌آید و آن اینکه آرامش قلبی، آرامش ظاهری را به دنبال دارد، اما عکس آن همیشه صادق نیست.

در پایان توجه به این نکته ضروری است که ذکر با تمام انواعش مقدمه نوع اول است و خود زمینه پذیرش هدایت و انوار الهی است. همین نوع از آرامش قلبی است که با خشیت الهی سازگار است و ملازم ایمان می‌باشد. این نوع از اطمینان، بالاترین مرتبه و اعلى درجه‌اش که اگر تا واپسین لحظات حیات حفظ و تقویت شود، مخاطب آیه دوازدهم قرار می‌گیرد.

## منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانی، مسعود و سیدمهدی موسوی اصل (۱۳۸۵)، درآمدی بر روان‌شناسی دین، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آلوسی، سید محمود (۱۴۱۵ق)، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، ج ۸ و ۳، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- ابن عاشور، محمد طاهر (۱۴۲۰ق)، تفسیر التحریر و التنویر، ج ۲، ۳، ۴، ۵، ۱۴، بیروت، مؤسسه تاریخ.
- ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق)، معجم مقاییس اللغة، قم، مکتب الإعلام الإسلامی، مرکز النشر.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۰ق)، لسان العرب، قم، ادب حوزه.
- ایباری، ابراهیم (۱۴۰۵ق)، الموسوعة القرآنیة، بیروت، مؤسسه سجل العرب.

- بحرانی، سیدهاشم (۱۴۱۶ق)، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۳ و ۵، تهران، بنیاد بعثت.
- بستانی، فواد افرام (۱۳۷۵)، فرهنگ ابجدی الفبایی، ترجمه رضا مهیار، تهران، اسلامی.
- ثعلبی، ابواسحاق احمد بن محمد بن محمد بن ابراهیم (۱۴۲۵ق)، الکشف و البیان فی تفسیر القرآن معروف به تفسیر ثعلبی، تحقیق سیدکسروی حسن، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- حویزی، عبد علی بن جمعه (۱۳۸۳)، تفسیر نور الثقلین، ج ۱، ۵، قم، مطبعه العلمیه.
- راغب اصفهانی، حسین (۱۳۶۳)، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه حسینی، تهران، مرتضوی.
- زبیدی، سیدمحمد مرتضی (۱۴۱۴ق)، تاج العروس من جواهر القاموس، ج ۱۸، بیروت، دارالفکر.
- زمخشری، جارالله محمود (۱۴۰۷ق)، کشف، ج ۱، ۲، ۴، بیروت، دارالکتب العربی.
- زمخشری، محمود بن عمر (۱۳۹۹ق)، اساس البلاغه، بیروت، دار صادر.
- طباطبایی، سیدمحمد حسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ۱۲، ۱۴، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۵ق)، مجمع البیان، ج ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۳، ۶، ۷، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۹۲)، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه حسین نوری همدانی و دیگران، تهران، فراهانی.
- طریحی، فخرالدین (۱۴۰۸ق)، مجمع البحرین، بیروت، مکتب نشر الثقافه الاسلامیه.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰ق)، الفروق فی اللغة، بیروت، دار الآفاق الجدیدة.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۴ق)، کتاب العین، تحقیق مهدی مخزومی، قم، اسوه.
- فضل الله، سیدمحمد حسین (۱۴۱۹ق)، تفسیر من وحی القرآن، ج ۸، ۵، ۱۳، چ دوم، بیروت، دار الملائک.
- فیروزآبادی، مرتضی (۱۳۶۱)، قاموس محیط، ج ۳، ۴، ۷، لوح فشرده مکتبه اهل البيت علیهم السلام.
- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۶ق)، تفسیر الصافی، ج ۱، ۲، مقدمه و تصحیح: علمی، تهران، صدر.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۳۸۰)، مصباح المنیر، بیروت، دارالفکر.
- کلانتری، ابراهیم و محمدعلی رضایی اصفهانی، عبدالکریم بهجت پور، علی نصیری، علیرضا کمال، امیرعباس رجیبی (۱۳۹۸)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، دفتر نشر معارف وابسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، التحقیق فی کلمات القرآن کریم، ج ۱، ۵، ۷، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۱)، تفسیر نمونه، ج ۷، ۱۴، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- هوشیاری، جعفر (۱۳۹۳)، رابطه کارآمدی خانواده با بهزیستی روان شناختی و معنوی در میان دانشجویان و طلاب شهر قم، پایان نامه کارشناسی ارشد، اراک، دانشگاه آزاد واحد ساوه.
- هوشیاری، جعفر و محمد مهدی صفورایی پاریزی، بهشته نیوشا (۱۳۹۴)، «مقایسه بهزیستی معنوی، بهزیستی روان شناختی و کارآمدی خانواده در میان دانشجویان و طلاب»، روان شناسی و دین، ش ۳۱، ص ۷۱-۹۲.
- یگانه، طیبه و حسین خانزاد (۱۳۹۲)، «مقایسه سازش یافتگی زناشویی و بهزیستی روان شناختی در دو گروه افراد نمازگزار و غیرنمازگزار»، روان شناسی و دین، سال ششم، ش ۱، ص ۴۵-۵۸.