

## عوامل آرامش از نگاه قرآن

حجت الاسلام والمسلمین سید احمد هاشمی علی آبادی\*

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ؛<sup>۱</sup> کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، برای آنان آرامش است و ایشان راه یافتگان‌اند.»

### مقدمه

آرامش، گمشده دیروز و امروز انسان است. در متون دینی، به‌ویژه قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام این امر جایگاه مهمی دارد؛ به گونه‌ای که شاه‌بیت دین، یعنی «ایمان»، از ریشه «امن» به معنای آرامش گرفته شده است. بشر امروز با خلأ معنویت و آرامش دست‌وپنجه نرم می‌کند و برای رسیدن به این گمشده، به هر وسیله‌ای دست می‌زند. رشد عرفان‌های کاذب و نوظهور، مصرف روزافزون مواد مخدر و قرص‌های آرام‌بخش، تولید و تکثیر کتاب‌ها و نرم‌افزارهای روان‌شناختی، همگی دلیل روشنی بر این سرگشتگی و احساس فقر و نیاز است.

---

\* مدرس دانشگاه تفرش و کاشان.

به‌راستی مشکل از کجاست؟ علت نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تشویش‌های روزافزون بشر چیست؟ اصولاً آرامش چیست و منشأ آن کجاست؟ عوامل و موانع دستیابی به آن چیست؟ راه رسیدن به آرامش کدام است؟ اینها پرسش‌هایی است که این نوشتار می‌کوشد به‌اختصار به آنها پاسخ گوید.

### معناشناسی آرامش

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است<sup>۱</sup> و در لغت به معنای سکون، بی‌حرکتی، بی‌جنبشی، بی‌صدایی، آسودگی، امنیت، سنگینی، وقار و طمأنینه است.<sup>۲</sup> این مفهوم، در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص (احساس رضایت از گذشته، احساس شادی نسبت به حال و امید به آینده) گفته می‌شود که همراه با آسودگی و ثبات است<sup>۳</sup> و دارای آثار فردی و اجتماعی است.

برای دستیابی به جایگاه آرامش، کافی است بر اساس قاعده «تُعْرِفُ الْأَشْيَاءَ بِأَضْدَادِهَا»، به واژه‌های متضاد آن کمی دقت کنیم؛ دلهره، اضطراب، ترس، تشویش، استرس، حزن و اندوه، غم و غصه و یا وحشت، برخی از این واژگان‌اند. در قرآن واژگانی همچون اطمینان: (رعد/۲۸)، تثبیت فؤاد (هود/۱۲۰)، ثبات (انفال/۱۱)، سُبَات (فرقان/۴۷)، ربط قلب (کهف/۱۴)، سَكَن (توبه/۱۰۳ و انعام/۹۶)، سکینه (فتح/۴)، امن (انعام/۸۲)، سِلْم و سلام (بقره/۲۰۸، یونس/۲۵ و مائده/۱۶۷) و رَوْح (واقعه/۸۲)، به معنای آرامش به کار رفته است. در اینجا، سه واژه کلیدی را بررسی می‌کنیم.

#### – سکون:

ابن فارس، اصل و ریشه این واژه را به معنای خلاف اضطراب و حرکت می‌داند. بر این اساس، به «مسکن» از این جهت مسکن گویند که وقتی صاحبش به آن می‌نگرد، آرامش می‌یابد و در آن از حرکت و سفر بازمی‌ایستد. به چاقو در عربی «سکین» گویند؛ زیرا مذبوح

۱. علی‌اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۱، ص ۹۸.

۲. حسن انوری، فرهنگ سخن، ج ۱، ص ۷۴.

۳. مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دائرة المعارف قرآن کریم، ج ۱، ص ۱۵۳.

مجلس بیست و دوم: عوامل آرامش از نگاه قرآن ■ ۲۸۳

را از حرکت بازمی‌دارد. «سکّان» کشتی را به این جهت سکّان گویند که کشتی را از اضطراب بازمی‌دارد.<sup>۱</sup> به انسان فقیر نیز «مسکین» گویند، از این جهت که فقر و نداری وی را از حرکت باز داشته است.<sup>۲</sup>

واژه «سکینه»، شش بار در قرآن به کار رفته است: (بقره/۲۴۸، فتح/۴ و ۲۶ و ۱۸، توبه/۴۰ و ۲۶).

### – اطمینان:

این واژه، از ریشه «طَمَنَ» به معنای آرامش و استقرار جان پس از نگرانی و ناراحتی است.<sup>۳</sup> این واژه، در فقه، به حالت استقرار نمازگزار اطلاق می‌شود و در علم اخلاق، به اعتدال صفات و حالات انسان و ثبات شخصیت اطلاق می‌گردد. برخی اطمینان و سکینه را ملازم یکدیگر دانسته، در عین حال، اطمینان را مرتبه‌ای بالاتر از سکینه می‌دانند که هیچ‌گاه از دارنده‌اش جدا نمی‌شود.<sup>۴</sup>

در قرآن به صورت کلی، سخن از دو نوع اطمینان است:

اول: اطمینان حقیقی و مستقر که کانون آن قلب انسان است و نتیجه‌اش: تصدیق انبیای الهی، اقرار به معاد، رجوع به خداوند، ورود به جمع بندگان الهی و سرانجام رسیدن به بهشت می‌باشد. (بقره/۲۶۰، مائده/۱۱۲-۱۱۳، آل عمران/۱۲۳-۱۲۶ و انفال/۱۰)

آرامش حقیقی، آرامش مثبت و خلاقانه است که نتیجه آن، حرکت بهتر و سریع‌تر به سوی کمال است و همان‌طور که برخی مفسران گفته‌اند، با خوف الهی قابل جمع است.<sup>۵</sup>

دوم: اطمینان کاذب که با تکیه بر زندگی دنیا و اسباب دنیایی حاصل می‌شود و به محض پیداشدن رنج و سختی، از بین می‌رود و سرانجام آن، رسیدن به آتش است. (یونس/۸ و

حج/۱۱)

۱. احمد ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۳، ص ۸۸.

۲. محمد بن مکرم ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۳، ص ۲۱۱.

۳. حسین بن محمد راغب اصفهانی، المفردات، ص ۵۲۴.

۴. مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دائرة المعارف قرآن کریم، ج ۱، ص ۱۵۸.

۵. مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۴.

## - امن:

قرشی، بحث نسبتاً مبسوطی درباره این واژه آورده است. وی «امن» را به معنای ایمنی و آرامش قلب و خاطر جمع بودن می‌داند. «امن»، یعنی خاطر جمع یا کسی که در او ایمنی است. «امانت» را از آن جهت امانت گویند که امانت‌گذار، از خیانت آن که امانت پیش اوست، مطمئن و ایمن است. «مؤمن» که از اسمای حسناى الهی است، یعنی ایمنی‌دهنده و «ایمان»، تسلیم توأم با اطمینان خاطر است. ایمان، پس از اعتقاد است و چنانچه شخص بعد از اعتقاد، به عقیده‌اش تسلیم شود، مؤمن است؛ و گرنه منافق یا کافر می‌باشد. از طرف دیگر، هر قدر اعتقاد قوی باشد، تسلیم محکم‌تر خواهد بود. شدت و ضعف ایمان و مراتب آن از همین موضوع قابل درک و فهم است.<sup>۱</sup>

## عوامل ایجاد اضطراب و ناآرامی

برای آنکه به عوامل ایجاد آرامش در نگاه قرآن بپردازیم، ابتدا باید ریشه نگرانی‌ها و ناآرامی‌های بشر را بشناسیم. عوامل گوناگونی می‌تواند موجب بروز نگرانی و پریشانی شود؛ از جمله: ترس از آینده مبهم، اندوه بر گذشته تاریک، ضعف و ناتوانی در برابر مشکلات، احساس پوچی در زندگی، بی‌توجهی و قدرشناسی اطرافیان، سوءظن‌ها و تهمت‌ها، دنیاپرستی و وحشت از مرگ.<sup>۲</sup>

در یک تقسیم‌بندی کلی، می‌توان دو عامل درونی و بیرونی را منشأ و ریشه تمام ناآرامی‌ها دانست. عوامل درونی و فردی مثل: احساس پوچی و حقارت، و عوامل بیرونی و اجتماعی مثل: رعایت نکردن نظم و قانون و حقوق دیگران و نبود امنیت.

مهم‌ترین عامل ناآرامی انسان از نگاه قرآن، کفر و بی‌ایمانی اوست؛ «سَلِّقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرَّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ»<sup>۳</sup> به‌زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده‌اند، بیم خواهیم افکند؛ زیرا چیزی را با خدا

۱. علی‌اکبر قرشی، قاموس قرآن، ج ۱، ص ۱۲۸.

۲. مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۱.

۳. آل عمران، آیه ۱۵۱.

شریک گردانیده‌اند که [خداوند] بر [حقانیت] آن، دلیلی نازل نکرده و جایگاهشان، آتش است و جایگاه ستمگران، چه بد است.»

در مقابل، مهم‌ترین عامل ایجاد آرامش، ایمان و در پی آن، تقواست؛ «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ؛<sup>۱</sup> آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه اندوهگین می‌شوند؛ همانان که ایمان آورده و پرهیزکاری ورزیده‌اند.»

### عوامل ایجاد آرامش در قرآن

احساس امنیت و آرامش، در آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام در سطح وسیعی مورد توجه قرار گرفته حتی نگاهی قدسی به این مقوله شده است و آرامش، فقط از سوی خداوند بر بندگان مؤمن وارد می‌شود؛ «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا؛<sup>۲</sup> اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا همواره دانای سنجیده‌کار است.»

آیه، به صراحت منشأ آرامش را فقط خداوند می‌داند. بنابراین، سایر عوامل آرامش، به صورت مستقل عمل نمی‌کنند؛ بلکه بر اساس اذن الهی رخ می‌دهند؛ مثلاً همسر، در نگاه قرآن عامل آرامش است؛ اما طبق آیه ۲۱ سوره روم، ازدواج، از آیات الهی است و خداوند است که بین دو زوج مودت و رحمت ایجاد می‌کند؛ «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً؛<sup>۳</sup> اوست که میانتان دوستی و رحمت نهاد.» شب نیز عامل آرامش است؛ اما خداست که آن را موجب آرامش قرار داده: «جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا؛<sup>۴</sup> اوست که شب را مایه آرامش قرار داده است.»

بنابراین، توقع آرامش از اسباب دنیایی، انتظاری بیجاست. از دنیا نمی‌توان به آرامش رسید؛ اما در دنیا با اسباب آسمانی و با لطف الهی می‌شود به آرامش دست یافت. در حدیث آمده است:

۱. یونس، آیه ۶۲ - ۶۳.

۲. فتح، آیه ۴.

۳. انعام، آیه ۹۶.

«أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا دَاوُدُ إِنِّي وَضَعْتُ خَمْسَةً فِي خَمْسَةٍ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي خَمْسَةٍ غَيْرِهَا فَلَا يَجِدُونَهَا؛ وَضَعْتُ الْعِلْمَ فِي الْجُوعِ وَالْجُهْدَ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي الشَّبَعِ وَالرَّاحَةَ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَضَعْتُ الْعِزَّ فِي طَاعَتِي وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي خِدْمَةِ السُّلْطَانِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَضَعْتُ الْغِنَى فِي الْقِنَاعَةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي كَثْرَةِ الْمَالِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَضَعْتُ رِضَايَ فِي سَخَطِ النَّفْسِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي رِضَا النَّفْسِ فَلَا يَجِدُونَهُ، وَضَعْتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا!»

خداوند به حضرت داود عليه السلام وحی فرستاد: پنج چیز را در پنج چیز قرار دادم و مردم در پنج چیز دیگر دنبال آن می‌گردند و آن را نمی‌یابند: علم را در گرسنگی و تلاش قرار دادم و مردم آن را در سیری و راحتی می‌یابند و آن را به دست نمی‌آورند. عزت را در اطاعت خودم قرار دادم و مردم آن را در خدمت پادشاه می‌جویند و بدان نمی‌رسند. من بی‌نیازی را در قناعت قرار دادم و مردم آن را در کثرت مال دنبال می‌کنند و آن را نمی‌یابند. رضایتم را در ناراحتی و نافرمانی نفس قرار دادم و مردم آن را در خشنودی نفس می‌جویند و به آن نمی‌رسند. راحتی و آرامش را در بهشت قرار دادم و مردم آن را در دنیا پی‌جویی می‌کنند و آن را نمی‌یابند.»

قرآن کریم در آیات نورانی خود استقامت، اقامه نماز، انفاق، ایمان، باران، پرداخت زکات، تسلیم، تقوا، توکل، خواب، دعا، دلداری، دوستی با خدا، ذکر الهی، زمین، شب، عمل صالح، قصه انبیا، مائده آسمانی، مسکن، مشاهده حقایق، ملائکه، نزول تدریجی قرآن، وعده الهی، وفای به عهد، هدایت‌پذیری، همسر، مکه، قبول تقدیر الهی و یا کمک به دیگران را از جمله عوامل آرامش‌بخش مطرح می‌کند.

در ادامه، به برخی عوامل کلیدی که مایه آرامش می‌شوند، اشاره می‌کنیم:

### ۱. ایمان به خداوند و یاد او

در نگاه قرآن، مهم‌ترین عامل مشکلات روحی، از خودبیگانگی و نداشتن تکیه‌گاه محکم و قوی است که به از خدا بیگانگی می‌انجامد و مهم‌ترین عامل پوچی انسان به حساب می‌آید.

قرآن راه برون رفت از این مشکل را ایمان به: خداوند، غیب، ملائکه، پیامبران و کتب آسمانی می‌داند؛ «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ»<sup>۱</sup> کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، برای آنان ایمنی است و ایشان راه‌یافتگان‌اند.»

روشن است که تنهایی و نداشتن تکیه‌گاه محکم، باعث ایجاد ترس و اضطراب می‌شود و چه تکیه‌گاهی از قدرت ماندگار الهی در این عالم قوی‌تر است؟ مهم آن است که پذیرش خداوند، تنها لقلقه زبان نباشد؛ چنان‌که آیه فوق می‌فرماید نباید ایمان بدون عمل صالح و همراه با ظلم باشد. قرآن کریم در ۳۹ آیه، همراه ایمان، عمل صالح را مطرح ساخته و تأکید نموده ایمانی نافع خواهد بود که با عمل همراه گردد؛ از جمله، آیه ۶۲ سوره بقره.

ذکر خداوند که در پی ایمان مورد سفارش قرار گرفته، نقش مهمی در ایجاد آرامش دارد. قرآن در این باره می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۲</sup> همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌فرماید:

«پس، هر قلبی، به طوری که جمع محلاً به الف و لام (القلوب) افاده می‌کند، با ذکر خدا اطمینان می‌یابد و اضطرابش تسکین پیدا می‌کند. آری، این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست؛ مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشد، دیگر نتوان آن را قلب نامید. چنین قلبی، از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمانینه و سکون محروم خواهد بود؛ همچنان‌که فرموده: "فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ؛ دیدگان کور نمی‌شود؛ ولی دل‌هایی که در سینه‌هاست، کور می‌گردد."»<sup>۳</sup>

۱. أنعام، آیه ۸۲.

۲. رعد، آیه ۲۸.

۳. سید محمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص ۳۵۵.

### چند نکته قرآنی در مورد ذکر

الف. در آیه یادشده، تقدیم «بذکر» بر فعل «تطمئن» که مفید حصر است، نشان می‌دهد که فقط یاد خدا انسان را آرامش می‌دهد؛ نه چیز دیگر.

ب. نتیجه یاد خدا بودن این است که او نیز یاد ما خواهد نمود؛ «فَاذْكُرُونِي أَذْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ»<sup>۱</sup> پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرانه‌ام را به جای آرید و مرا ناسپاسی نکنید.»

ج. قرآن از مؤمنان می‌خواهد که بسیار به یاد خدا باشند؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»<sup>۲</sup> ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را یاد کنید، یادی بسیار.»

در آیه‌ای دیگر می‌خوانیم: «وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ»<sup>۳</sup> و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بدون صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.»

امیر مؤمنان علیه السلام در دعای کمیل از خدا می‌خواهد که تمام اوقات ایشان به یاد حق آباد باشد؛ «أَسْأَلُكَ بِحَقِّكَ وَقُدْسِكَ وَأَعْظَمِ صِفَاتِكَ وَأَسْمَائِكَ أَنْ تَجْعَلَ أَوْقَاتِي مِنَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ بِذِكْرِكَ مَعْمُورَةً»<sup>۴</sup>

د. از نگاه قرآن، مهم‌ترین مانع یاد خداوند که آرامش انسان را به هم می‌ریزد، دنیاطلبی و هواپرستی است؛ «وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تَطْعَمَنْ مِنْ غَفْلِنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبِعْ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا»<sup>۵</sup> و با کسانی که پروردگارشان را صبح و شام می‌خوانند [و] خشنودی او را می‌خواهند، شکیبایی پیشه کن و دو دیدات را از آنان برگیر که زیور زندگی دنیا را

۱. بقره، آیه ۱۲۵.

۲. احزاب، آیه ۴۱.

۳. اعراف، آیه ۲۰۵.

۴. دعای کمیل.

۵. کهف، آیه ۲۸.



بخواهی، و از آن کس که قلبش را از یاد خود غافل ساخته‌ایم و از هوس خویش پیروی کرده و [اساس] کارش بر زیاده‌روی است، اطاعت مکن.»  
پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «الرَّعْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ وَالزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدْنَ؛<sup>۱</sup> تمایل به دنیا، اندوه و غصه انسان را زیاد می‌کند اما زهد در دنیا، قلب و بدن را راحت و آرام می‌سازد.»

منظور از دنیا در نگاه قرآن، آسمان و زمین و دریا و صحرا و یا پول و خانه نیست؛ بلکه شئون اعتباری آن، مانند فخرفروشی و زیادت‌طلبی در اموال و اولاد است که دنیا به شمار می‌آید و مورد نکوهش قرآن قرار دارد. (حدید/ ۲۰) قرآن کریم هشدار می‌دهد که مراقب باشید اموال و اولادتان، شما را از یاد خدا غافل نسازد. (منافقون/ ۹)

هـ قرآن کریم نابینایی دل و قرارگرفتن در فشار و تنگنای زندگی را، جزء آثار غفلت از یاد خدا می‌داند و می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى؛<sup>۲</sup> و هرکس از یاد من اعراض کند، همانا [در دنیا] زندگی‌اش تنگ شود و روز قیامت او را نابینا محسوس کنیم.» بنابراین، اطمینان، حیات و شفای قلب، از جمله آثار ذکر می‌باشد. و. قرآن کریم به برخی مصادیق ذکر به عنوان ذکر خاص اشاره نموده است؛ از جمله:

### – قرآن:

خدواند فرموده: «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ؛<sup>۳</sup> بی تردید، ما قرآن را به تدریج نازل کرده‌ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود.»

پس برای کسب آرامش، باید با قرآن مانوس بود. سعد بن طریف از امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام و ایشان از پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل می‌کند:

«مَنْ قَرَأَ عَشْرَ آيَاتٍ فِي لَيْلَةٍ لَمْ يَكُتِبْ مِنَ الْغَافِلِينَ وَمَنْ قَرَأَ خَمْسِينَ آيَةً كُتِبَ مِنَ الذَّاكِرِينَ وَمَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْقَانِتِينَ وَمَنْ قَرَأَ مِائَتِي آيَةً كُتِبَ مِنَ الْخَاشِعِينَ وَمَنْ قَرَأَ ثَلَاثَ مِائَةِ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْقَائِرِينَ وَمَنْ قَرَأَ خَمْسِمِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْمُجْتَهِدِينَ...؛<sup>۴</sup>

۱. شیخ صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۷۳.

۲. طه، آیه ۱۲۴.

۳. حجر، آیه ۹.

۴. کلینی، الکافی، ج ۲، باب ثواب قرائة القرآن، ص ۶۱۲.

هرکس ده آیه در شب بخواند، از غافلان نخواهد بود و هرکه پنجاه آیه بخواند، از ذاکران محسوب می‌گردد. هرکس صد آیه بخواند، از فرمان‌برداران خواهد بود و هرکه دویست آیه بخواند، از خشوع‌کنندگان است. هرکس سیصد آیه بخواند، از رستگاران است و هرکه پانصد آیه بخواند، از تلاش‌کنندگان خواهد بود...»

آیت‌الله جوادی آملی در مورد ذکر بودن قرآن می‌فرماید:

«سراسر قرآن، یاد خداست. بر این اساس، تلاوت و تعلیم و تعلم قرآن، مطالعه و تدریس و نگارش معارف قرآنی، استنباط احکام فقهی از آیات الاحکام و هر آنچه به قرآن بازگردد، ذکر الله است. البته این ذکر هم درجاتی دارد؛ کسی که قرآن کریم را تلاوت می‌کند، در حال ذکر لسانی است و آن‌که معارف قرآنی را در دل می‌پروراند، به ذکر قلبی مشغول است. هر فرد به حسب درجه خاص خود و به اندازه‌ای که در خدمت قرآن است، از آن فیض می‌برد و به یاد حق بوده و به همان اندازه بیناست.»<sup>۱</sup>

فیض کاشانی نقل می‌کند:

زن زیبایی چشمش به جوانی زیبا که همواره ملازم مسجد کوفه بود، افتاد و دل‌باخته او شد. چند بار سر راه او را گرفت تا نظرش را جلب کند؛ اما جوان به او توجه نمی‌کرد. روزی به او گفت: تمام وجودم را محبت تو گرفته. در کار من و خودت، خدا را منظور دار! جوان به منزل آمد و نامه‌ای به وی نوشت که ای بانوی محترم! بدان بار اول که بنده معصیت می‌کند، خداوند حلم می‌ورزد و بار دوم، پرده‌پوشی می‌کند؛ اما اگر بنده لباس معصیت بر تن کند، غضب می‌کند و آیه: «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ»<sup>۲</sup> [خدا] نگاه‌های دزدانه و آنچه را که دل‌ها نهان می‌دارند، می‌داند، مرا به خود مشغول کرده است.

چند روز بعد، زن آمد و گفت: ای جوان! بین من و تو دیگر ملاقاتی نخواهد بود. گریه شدیدی نمود و گفت: بر من منت بگذار و مرا موعظه‌ای کن. جوان این آیه را خواند: «وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ؛ و اوست کسی که شبانگاه، روح شما را [هنگام خواب] می‌گیرد و آنچه را در روز به دست آورده‌اید، می‌داند.» زن سرش را پایین انداخت و گریه شدیدی نمود. سپس به منزل آمد و ملازم عبادت شد تا اینکه با اندوه درگذشت.<sup>۳</sup>

۱. عبدالله جوادی آملی، تسنیم، ج ۷، ص ۵۳۲.

۲. غافر، آیه ۱۹.

۳. ملا محسن فیض کاشانی، المحجّة البيضاء، ج ۵، ص ۱۸۸.

### – نماز:

قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ»<sup>۱</sup> ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چون برای نماز جمعه ندا داده شد، به سوی ذکر خدا بشتابید و دادوستد را واگذارید. اگر بدانید، این برای شما بهتر است.»

برجسته‌ترین اثر نماز یاد خداست؛ «اقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»<sup>۲</sup> به یاد من نماز را برپا دار. پیامبر بزرگوار اسلام صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا: لِقَاءُ الْأَخْوَانِ وَالْإِفْطَارُ فِي الصِّيَامِ وَالتَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ»<sup>۳</sup> ای علی! سه شادی برای مؤمن در دنیا وجود دارد؛ دیدار دوستان و برادران، افطار در [غروب] روزه و شب‌زنده‌داری در آخر شب.»

### – دعا:

یکی از مصادیق مهم ذکر، دعاست. از این‌روست که از دعا به عنوان «مخ عبادت» یاد شده است. انبیا و اولیای خدا، به وسیله دعا با خداوند ارتباط برقرار می‌کنند. دعا، راه ارتباط با خدا هنگام بروز مشکلات و نگرانی‌ها (بقره/۱۸۶) و مصداق یاد خدا و نوعی عبادت و خضوع و بندگی است. آن‌که از دعا و بندگی حق سر باز زند، باید در انتظار آتش جهنم باشد. (غافر/۶۰) افزون بر این، مقاماتی نزد خداوند است که بدون دعا نمی‌توان به آنها رسید.<sup>۴</sup>

هنگامی که انسان ببیند گوشی شنوا برای شنیدن دردهای او وجود دارد و حتماً پاسخ او را می‌دهد، به آرامش می‌رسد؛ به‌خصوص اینکه می‌داند کسی که مورد نجوای اوست، بر هر چیزی قادر است و توان برطرف کردن دردها و برآوردن حاجت‌های او را دارد. قرآن داستان پُرفرازونشیب حضرت ایوب عَلَيْهِ السَّلَام را نقل نموده، نتیجه صبر و دعای ایشان را بیان می‌کند:

«وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿۹۰﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَىٰ لِلْعَابِدِينَ»<sup>۵</sup> و ایوب را [یاد کن]

۱. جمعه، آیه ۹.

۲. طه، آیه ۱۴.

۳. شیخ صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۱۲۵.

۴. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۶۶.

۵. انبیاء، آیه ۸۳ – ۸۴.

هنگامی که پروردگارش را ندا داد: به من آسیب رسیده است و تویی مهربان‌ترین مهربانان. پس [دعای] او را اجابت نمودیم و آسیب وارده بر او را برطرف کردیم و کسان او و نظیرشان را همراه با آنان، [دوباره] به وی عطا کردیم؛ [تا] رحمتی از جانب ما و عبرتی برای عبادت‌کنندگان [باشد].»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «كَانَ أَبِي إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ جَمَعَ النِّسَاءَ وَ الصَّبِيَّانَ ثُمَّ دَعَا وَ أَمَّنُوا؛ پیوسته این‌گونه بود که هرگاه چیزی پدرم را اندوهگین می‌ساخت، امر می‌نمود زنان و کودکان جمع شوند. سپس دعا می‌کرد و آنها آمین می‌گفتند.»<sup>۱</sup>

امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «ادْفَعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ عَنْكُمْ بِالِدُّعَاءِ قَبْلَ وُرُودِ الْبَلَاءِ؛<sup>۲</sup> گرفتاری‌های پی‌درپی را پیش از ورود، با دعا دفع کنید.»

دعا، راه‌هایی از غربت و تنهایی، مایه آرامش دل، موجب تقرب به خدا و بهترین وسیله بازیابی خود است.<sup>۳</sup>

خداوند در پاسخگویی به دعاکنندگان، با لطافت تمام هفت بار خودش را مطرح می‌کند و انسان‌ها را بندگان خودش می‌داند. فقط شرط استجاب، ایمان و انجام فرامین اوست؛ «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِئِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ؛<sup>۴</sup> و هرگاه بندگان من از تو درباره من بپرسند، [بگو] نزدیکم و دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند، اجابت می‌کنم. پس، [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند. باشد که راه یابند.»

## ۲. رضایت‌مندی از قضا و قدر الهی

بسیاری از ناامیدی‌ها و ناراحتی‌ها، نتیجه رویدادهای ناخوشایند زندگی است که باعث سلب آرامش انسان می‌شود؛ رویدادهایی که گاه آدمی سهمی در ایجاد آن نداشته، بر اساس

۱. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۸۷.

۲. شیخ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۶۲۱.

۳. علی احمد پناهی، «راهکارهای ایجاد آرامش روان در زندگی فردی از منظر روایات»، مجله معرفت، ش ۷۵، ص ۱۹.

۴. بقره، آیه ۱۸۶.

حکمت و مصلحت خداوند، به دلایلی از جمله امتحان انسان‌ها، اتفاق می‌افتد. قرآن در این میدان، بحث قضا و قدر و تسلیم در مقابل آن را مطرح می‌سازد. باید با کمال شهامت بپذیریم که نه آمدن سختی‌ها در اختیار ماست و نه رفتن آنها؛ بلکه آنچه به دست ماست، «واکنش» ما در برابر موقعیت‌های ناخوشایند است؛<sup>۱</sup> چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»<sup>۲</sup> آری، هرکس خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست و بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.»

پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «مَنْ وَتَّقِ بِأَنْ مَا قَدَّرَ اللَّهُ لَهُ لَنْ يَفُوتَهُ اسْتِرَاحَ قَلْبِهِ»<sup>۳</sup> هرکس اطمینان کند که آنچه خداوند برای او مقدر کرده، از او فوت نمی‌شود، قلبش راحت و آرام می‌گردد.»

لقمان حکیم در اندرزهایش به فرزند خود می‌گوید:

«يَا بُنَيَّ أَحْتَكِ عَلَى سِتِّ خِصَالٍ لَيْسَ مِنْ خِصْلَةٍ إِلَّا وَهِيَ تَقَرُّبٌ إِلَى رِضْوَانِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ تَبَاعِدٌ مِنْ سَخَطِهِ. الْأُولَى أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَ الثَّانِيَةُ الرِّضَا بِقَضَاءِ اللَّهِ فِي مَا أَحْبَبْتَ وَ كَرِهْتَ وَ الثَّلَاثَةُ أَنْ تُحِبَّ فِي اللَّهِ وَ تَبْغِضَ فِي اللَّهِ وَ الرَّابِعَةُ تُحِبُّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ تَكْرَهُ لَهُمْ مَا تَكْرَهُ لِنَفْسِكَ وَ الْخَامِسَةُ تَكْظِمُ الْغَيْظَ وَ تُحْسِنُ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ وَ السَّادِسَةُ تَرْكُ الْهَوَى وَ مُخَالَفَةُ الرَّدَى»<sup>۴</sup>

فرزندم! تو را به شش خصلت تشویق می‌کنم که تو را به رضایت الهی نزدیک می‌نماید و از ناراحتی‌اش دور می‌سازد: ۱. خدا را عبادت کن و چیزی را برای او شریک نگیر؛ ۲. به قضای الهی در چیزهایی که دوست داری و دوست نداری، راضی شو؛ ۳. برای خدا دوست داشته باش و برای او بغض به دل گیر؛ ۴. برای مردم آنچه را برای خود دوست داری،

۱. عباس پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۲۴۷.

۲. بقره، آیه ۱۱۲.

۳. علی بن محمد لیثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۸.

۴. محمد بن علی کراچکی، کنز الفوائد، ج ۲، ص ۱۶۳.

دوست داشته باش و برای آنها هرچه را برای خود نمی‌پسندی، نپسند؛ ۵. خشم خویش فروگیر و به هرکس به تو بدی نموده، خوبی کن؛ ۶. با هوا و هوس و پستی مخالفت بورز. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا فِي يَدِ غَيْرِهِ؛<sup>۱</sup> هرکس به آنچه خدا تقسیم نموده، راضی باشد، بر آنچه در دست دیگران است، غمگین نخواهد شد.»

مصدق بارز راضی به قضای الهی، وجود مبارک حضرت سیدالشهداء علیه السلام است که در آخرین لحظات عمر پُربارشان، سر بر خاک بندگی نهاده، فرمود: «إِلَهِي رَضِيَ بِقَضَائِكَ لَا مَعْبُودَ سِوَاكَ؛<sup>۲</sup> خدایا، به خواسته‌ات راضی‌ام و معبودی جز تو نیست.»

### ۳. توبه و امیدواری

از جمله مواقعی که انسان دچار ناآرامی و اضطراب می‌شود، پس از ارتکاب گناهان و گرفتار شدن به عذاب وجدان و احساس گناه است که گاهی طبق روایات، اندوه طولانی به بار می‌آورد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «كَمْ مِنْ صَبْرٍ سَاعَةٍ قَدْ أُورِثَتْ فَرَحًا طَوِيلًا وَ كَمْ مِنْ لَذَّةِ سَاعَةٍ قَدْ أُورِثَتْ حُزْنًا طَوِيلًا؛<sup>۳</sup> چه بسا ساعتی تحمل و صبر، شادی طولانی به دنبال دارد و چه بسیار لذت گذرا که اندوه طولانی به جای می‌گذارد.»

فکر اینکه چه عذاب سختی در انتظار انسان است و نیز ترس از رسوایش نزد مردم، شب و روز آدمی را پُر از دلهره و تشویش می‌کند و تنها عامل آرامش‌بخش، گذشت خداوند از خطای انسان و پوشاندن گناه اوست. آیات بسیاری در قرآن به این حقیقت اشاره می‌کند که خداوند به اقتضای ستاریت و غفوریت خود، بندگانش را مشمول لطف خویش قرار داده، راه بازگشت را برای آنان باز می‌گذارد حتی به ایشان بخشش تمام گناهان و جبران و تبدیل آنها به نیکی‌ها را وعده می‌دهد؛ چنان‌که فرموده:

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۶۷.

۲. محمد بن ابراهیم شیرازی (ملا صدرا)، شرح اصول کافی، ج ۱، ص ۹.

۳. شیخ مفید، الامالی، ص ۴۲.

مجلس بیست و دوم: عوامل آرامش از نگاه قرآن ■ ۲۹۵

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»<sup>۱</sup> بگو: ای بندگان من که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشته‌اید! از رحمت خدا نوید مشوید. در حقیقت، خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او، خود آمرزنده مهربان است.»<sup>۲</sup>

#### ۴. اعمال صالح

به یقین، تکالیف الهی در قالب انجام واجبات و ترک محرمات، جدای از امتحان بندگی ما، نقش مهمی در ایجاد آرامش انسان خواهد داشت. قرآن به ما دستور می‌دهد که از نماز و روزه کمک بگیریم. (بقره/۴۵) خداوند در قرآن، هم ایمان را از مؤمنان طلب می‌کند و هم عمل صالح را از ایشان انتظار دارد. در نگاه قرآن، هم حُسن فعلی و هم حُسن فاعلی، هر دو، راه رسیدن به سعادت و آرامش است. گناه، خسران‌آور و اضطراب‌زاست؛ اما انجام اعمال صالح، آرام‌بخش می‌باشد. از این روست که انسان با انجام دستورات خداوند، آرامش پیدا می‌کند.

امام صادق علیه السلام برای زدودن غم و غصه‌ها می‌فرماید:

«مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غُمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَيَرْكَعَ رَكَعَتَيْنِ يَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛<sup>۳</sup> چه چیزی مانع می‌شود که وقتی غم و غصه‌ای از غصه‌های دنیا بر یکی از شما وارد شد، وضو بگیرد و سپس به مسجد برود و دو رکعت نماز بخواند و از خدا بخواهد. آیا نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: از نماز و روزه کمک بگیرید.»

در آیات و روایات اسلامی، آرامش دادن به دیگران به عنوان یک عمل صالح، عامل مهمی در دستیابی به آرامش حقیقی در زندگی است. امیر مؤمنان علیه السلام به کمیل بن زیاد می‌فرماید:

۱. زمر، آیه ۵۳.

۲. شیخ عباس قمی در اواخر کتاب *منازل الآخرة* داستان‌هایی از توبه‌کنندگان را نقل می‌کند که خواندنی است.

۳. حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۸، ص ۱۳۸.

«يَا كَمِيلُ! مَرُّ أَهْلِكَ أَنْ يَرَوْحُوا فِي كَسْبِ الْمَكَارِمِ وَيُدْلِجُوا فِي حَاجَةِ مَنْ هُوَ نَائِمٌ فَوَالَّذِي وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءِ فِي أَنْحِدَارِهِ حَتَّى يَطْرُدَهَا عَنْهُ كَمَا تُطْرَدُ غَرِيبَةُ الْإِبِلِ؛<sup>۱</sup>

ای کمیل! خانواده‌ات را دستور ده که روزها را در به‌دست‌آوردن بزرگواری، و شب‌ها را در رفع نیاز خفتگان بکوشند. سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود، هرکس دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی، لطفی بر او قرار دهد که هنگام مصیبت، چون آب زلالی بر او بارد و تلخی مصیبت را بزدايد؛ چنان‌که شتر غریبه را از چراگاه دور سازد.»

همان‌گونه‌که اعمال عبادی و عمل صالح باعث آرامش انسان است، گناه نیز موجب سلب آرامش می‌شود. رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در پاسخ به ابوصه بن معبد که از نیکی و گناه سؤال کرده بود، فرمود:

«... الْبِرُّ مَا أَطْمَأَنَّتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَالْبِرُّ مَا أَطْمَأَنَّنَ بِهِ الصَّدْرُ وَالْإِثْمُ مَا تَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَجَالَفِي الْقَلْبِ؛<sup>۲</sup> نیکی، آن چیزی است که نفس و سینه آدمی به واسطه آن آرامش می‌یابد و گناه،

چیزی است که در سینه انسان شک ایجاد می‌کند و در قلب جولان می‌دهد.» نتیجه انجام درست تکالیف الهی و بندگی خالصانه خداوند، رسیدن به آرامش ابدی است؛ چنان‌که امام راحل علیه السلام در وصیت‌نامه خود فرموده‌اند:

«با دلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد و ضمیری امیدوار به فضل خدا، از خدمت خواهران و برادران مرخص، و به سوی جایگاه ابدی سفر می‌کنم. و به دعای خیر شما احتیاج مبرم دارم. و از خدای رحمان و رحیم می‌خواهم که عذرم را در کوتاهی خدمت و قصور و تقصیر ببذیرد.»<sup>۳</sup>

۱. صبحی صالح، نهج البلاغه، ص ۵۱۳.

۲. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۷، ص ۱۶۶.

۳. روح‌الله موسوی خمینی، وصیت‌نامه سیاسی - الهی.