

عوامل ایجاد آرامش درونی

مهین شیروی^۱

چکیده

این نوشتار تحت عنوان عوامل ایجاد آرامش و راه‌های رسیدن به آن می‌باشد و در آن به مفهوم آرامش و اهمیت و ضرورت آرامش و راه‌های رسیدن به آرامش پرداخته شده است. ذکر و یاد خدا آرامش و سکینه را به قلب‌های مضطرب و نگران می‌دهد همانطور که خداوند در آیات مختلف از آرامش و سکینه‌ای که به مؤمنین عطا کرده یاد نموده است. برای پی بردن به عوامل ایجاد آرامش درونی از روش توصیفی و با استفاده از کتب مختلف بدست آمد که از جمله عوامل ایجاد آرامش: ایمان، ذکر، قرآن، یقین، مراقبه و محاسبه، خاموشی و سکوت، اصلاح زبان و گفتار، حیات معنوی، نماز، روزه، راستی و درستی، امیدواری به رحمت خدا، و ... می‌باشد. از روش‌های دیگر رفتاری مثل دوست داشتن خدا و عشق ورزیدن به او و دوست داشتن دیگران، خندیدن و شاداب بودن و پذیرفتن تفاوت‌هایی که با دیگران دارد و ... مؤثر و مفید است. بنابراین آرامش داشتن در زندگی خیلی کار ساز و مؤثر است و انسان هر چه ایمانش بیشتر باشد از آرامش بیشتری بهره‌مند می‌شود.

کلیدواژه‌ها: آرامش، آرامش درونی، اضطراب، سکینه.

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمیه اندان.

مقدمه

آرامش در لغت به معنای آرامیدن؛ راحتی و طمانینه است؛ یک حالت روحی و درونی که آثار آن در گفتگوها و برخوردهای فرد قابل رؤیت است. آرامش از نظر اصطلاحی سکینه یا همان آرامش کلمه‌ای است که موجب اطمینان قلب مؤمن می‌شود.

در آیاتی از قرآن اشاره به آرامش شده و تاکید کرده چه چیزهایی باعث ایجاد آرامش هستند. اولین عامل خنثی کننده یا تخفیف دهنده نگرانی‌ها روزنه ایمان به خداوند است. انسان‌های با ایمان چون با مشکلی روبه‌رو می‌شوند از نیروی ایمان خود کمک خواسته و این امید در آنها بیدار می‌شود که قدرت ما فوق بشری مشکل را حل خواهد کرد و این نیرو جز با تربیت اخلاقی و تزکیه نفس و رعایت اصول و تعلیمات پیشوایان دین و دانش و خداپرستی به دست نمی‌آید. در جامعه کنونی که انسان در زندگی ناآرام و عصبانی به سر می‌برد و از صبر و شکیبایی خبری نیست و پریشانی‌های روح و روان فراوان شده؛ هر انسانی لازم است برای رهایی از این شتاب‌ها و اضطراب‌ها و راه‌های رسیدن به آرامش توجه ویژه داشته باشد.

در راستای این بحث تحقیقات فراوانی صورت گرفته و کتاب‌ها و مقالاتی نوشته شده است که هر کدام از جهتی به موضوع مورد نظر پرداخته‌اند از جمله: کتاب «آرامش روح» (۱۳۷۶) نوشته سید هاشم حسینی که از کتاب‌های تربیتی- اخلاقی است، در مورد اینکه چگونه و با چه روشی می‌توان روح را آرام کرد بحث‌هایی را ارائه داده که بسیار سودمند است. کتاب «جوان و آرامش روان» (۱۳۸۲) تألیف علی نقی فقیهی؛ این کتاب از کتاب‌های آموزشی- اخلاقی می‌باشد و در مورد اینکه یک جوان چگونه می‌تواند به آرامش دست پیدا کند راه‌هایی را ارائه داده است که قابل درک و فهم خواننده می‌باشد. مقاله «آرامش و راه‌های رسیدن به آن در اسلام» (۱۳۸۷) به قلم نرگس رحیمی که در آن به طور مفصل به موضوع آرامش از جمله: حقیقت آرامش؛ عوامل آرامش‌زا؛ عوامل مخل آرامش، راه‌های مقابله با آن و روش‌های درمان آن پرداخته شده است. مقاله «آرامش درونی از دیدگاه قرآن و اهل بیت» (۱۳۹۳) اثر بتول عسگری که ابتدا به تعریف و تبیین موضوع؛ اهمیت و فوائد آن و سپس به اضطراب و نیاز انسان به آرامش؛ آرامش از نگاه قرآن و روایات پرداخته است. اما در مقاله حاضر به طور مختصر به بیان مفهوم آرامش؛ اهمیت و لزوم آن و بعضی از عوامل ایجاد آرامش پرداخته شده است.

در این مقاله پس از بیان معنای لغوی و اصطلاحی آرامش و بررسی مفهوم آن، به عوامل و راه‌های رسیدن به آرامش از جمله: مراقبه و محاسبه، قرآن و تربیت، یقین، خاموشی و سکوت و ... پرداخته می‌شود.

مفهوم آرامش

آرامش از نظر لغوی به معنی آرمیدن است.^۱ آرامش در فارسی هم معنی و مترادف: راحت بودن؛ آسایش داشتن است. در عربی سکن که همان آرامش است به معنی امنیت؛ ایمنی بودن؛ و آسوده خاطر بودن است.

مرحوم دهخدا واژه «آرامش» را اسم مصدر از آرمیدن؛ سکون؛ طمأنینه و سکینه گرفته و مرحوم مجلسی سکینه را از سکون در معنای وقار نه سکون به معنای مخالف «حرکت» گرفته و به نقل از مرحوم «طبرسی» مراد از سکینه را رحمتی می‌داند که به وسیله آن نفس آدمی آرامش یافته توسط آن ترس از بین می‌رود.^۲

در حقیقت آرامش؛ کلید استفاده موفقیت آمیز از تنش‌ها است. آسوده خاطر بودن و آرامش به انسان کمک می‌کند که از تنش عصبی و نگرانی و ... رها شود و با انگیزه‌ای قوی و اعتماد به نفس بالا در جهت رسیدن به اهداف یا فعالیت‌های روزانه اقدام نماید.

این آرامش است که در رویارویی با مشکلات به شخص کمک می‌کند که هراس و نگرانی نداشته و خود را در اجرای تعهدات ملزم بداند؛ با آسودگی خاطر به اجرای وظایف بپردازد و برای مقابله با موانع پیش‌قدم شود.

درونی کردن معانی آرامش؛ از شخص فردی بی‌باک می‌سازد؛ فروتنی و انگیزه را در وجودش تقویت می‌کند و سرانجام موفقیت را در کار و زندگی تضمین خواهد کرد. آرامش به معنای کنترل تنش‌ها است که کمک می‌کند فرد ماهرانه عمل کند و با کنترل احساسات به مقابل با مشکلات بپردازد.

حفظ آرامش وضعیت درونی را متعادل می‌سازد و به احساسات و عواطف شکل می‌دهد. اگر انسان در رو به رو شدن با موانع به حفظ آرامش خود بپردازد؛ به طور قطع راه مبارزه با افسردگی را یاد

۱. عمید؛ فرهنگ عمید؛ ص ۵۰.

۲. دهخدا؛ لغت نامه؛ ج ۹ و ۱. ذیل ماده آرامش و سکون؛ صص ۹۸ و ۹۵.

می‌گیرد. به محض اینکه احساس دلتنگی و افسردگی کرد؛ خود را از این حالت رها سازد و با برقراری آرامش می‌فهمد که چگونه مسیر خود را تغییر داده و به علت نگرانی‌ها پی ببرد.

فراموش نشود آنچه به زندگی جهت می‌دهد و تنوع نیازها را آشکار می‌سازد؛ آرامش است. زیرا هنگامی که انسان در آرامش به سر ببرد قدرت تصمیم‌گیری در او افزایش می‌یابد.

انسان خردمند و متفکر به این نتیجه رسیده است که خداوند متعال تنها خالق جهان غیر قابل درک نیست بلکه منبعی از قدرت و الهام انسانی است. آری وجود خداست که امید زنده بودن را در وجودمان زنده کرده است؛ تمام آرزوها؛ احساس قدرت؛ امید به سلامتی؛ رهایی از بیماری و ... همه پهنه خواسته‌های انسان را تشکیل می‌دهد و برگرفته از نیروی نامحدود خداوند است.^۱ در واقع نیروی لایزال خداوند است که احساس عمیق را در وجود انسان برانگیخته و موجب می‌شود که هر روز از عمر انسان می‌گذرد؛ بر امید و آرزوهایش افزوده شود.

این غذا نیست که به انسان نیروی مضاعف می‌بخشد؛ بلکه نیروی نامحدود و نامحسوس خداوند است که اثری بالاتر از غذا داشته و موجب پرورش افکار و آرزوهایش شده است. به طوری که انسان با فکر کردن به آرزوها به وجود تنها حامی خود (خداوند) پی می‌برد. خداوند منبع آرامش و قدرت است هنگامی که از تنها حامی خود یاد می‌شود؛ به عمق نیروی لایزال و نامحدود الهی پی برده و احساس آرامش می‌کند.

دست یابی به آرامش درونی؛ تاثیر زیادی بر سلامت جسمی و ذهنی انسان دارد؛ بلکه این آرامش درونی است که موجب تقویت جسم و ذهن انسان شده و سلامت او را تضمین می‌کند. هنگامی که آرامش واقعی در وجود انسان حاکم می‌شود؛ برای دستیابی به اهدافش تلاش می‌کند و با آرامش است که احساس ترس؛ یاس و ناامیدی از وجودش رخت بر بسته و شور و نشاط باطنی جایگزین آن می‌شود؛ در واقع احساس آرامش است که امید زنده بودن را در انسان تقویت کرده و احساس ضعف و ناتوانی را محو می‌کند.

وقتی انسان دست‌ها را به درگاه روح بخش و متعالی خداوند می‌گشاید درهای آسمان به روی او گشوده می‌شود به طوری که با ریزش اشک شوق، تنش و حزن و اندوه را از روح و روان می‌زداید و با قلبی آکنده از مهر و صفا شروع به صحبت و راز و نیاز می‌کند.

۱. مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۹۷؛ باب ۱۸، ص ۲۲۷.

آری دلها با یاد خدا آرام می‌گیرد؛ هنگامی که در دل شب از خواب سنگین بیدار می‌شود و با خلوص نیت؛ اسرارش را آشکار می‌سازد ناگهان به یاد این آیه می‌افتند که خداوند می‌فرماید: «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را»^۱ در آن لحظه است که آرامش خاصی در وجود او حاکم می‌شود پس با تکیه بر کمال مطلق؛ خود را برای فعالیت‌های دوباره آماده می‌کند.

فراموش نشود در هر زمان؛ در هر مکان و در هر موقعیتی می‌توان از نیازها یاد کرده و با تضرع به درگاه الهی از لطف بیکران خدای یکتا بهره‌مند شد و با کلمات اثر بخش او را سپاس گفته و وظیفه بندگی را به جای آورد.^۲

عواملی موجب ایجاد آرامش می‌شود که در ذیل به آن پرداخته می‌شود.

۱_ مراقبت و محاسبه

دانشمندان اخلاقی در کتب خود لزوم این دو اصل را در تحصیل ملکان فاضله و صفات روحی و نجات از رذایل تاکید کرده‌اند. به طور قطع بدون این دو هیچ کس نمی‌تواند مراتب کمال روحی و اخلاقی را بی‌پیماید و آرامش روح را فراهم آورد.

مراقبت؛ همان توجه کامل به چگونگی اعمال و کارها قبل از انجام آن است و محاسبه مربوط به بررسی و نتیجه و آثار عمل پس از انجام آن می‌باشد. گاه می‌شود مختصر غفلت و بی‌خبری از خود در یکی از دو مرحله انسان را گرفتار سرنوشت شومی می‌سازد که رهایی از آن به آسانی ممکن نیست. حال روح انسان در این قسمت درست مانند جسم است؛ انحرافات اخلاقی یک نوعی بیماری روحی محسوب می‌شود و از نظر اصول درمانی شبیه بیماری جسمی هستند.

به طور کلی انسانی که علاقمند به تحصیلات ملکات فاضله اخلاقی است باید جهات زیر را در نظر بگیرد؛

۱- همیشه مراقب حال خود باشد و بداند قبل از او در همه حال خداوند تعالی ناظر و مراقب اوست و در قرآن می‌فرماید: «ان الله کان علیکم رقیباً»؛ «خداوند همانا مراقب شماست».^۳

۱. سوره غافر، آیه ۶۰

۲. هرمان شوارتس؛ هنر آرامش (ترجمه مؤگان قشقایی پور)، صص ۲۲۳ و ۲۲۱.

۳. سوره نسا؛ آیه (۱).

کننده برای کارهای نیک است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «الصدق یدی الی البر و البر یدعو الی الجنه». «راستگویی هدایت به نیکی میکند و نیکی به بهشت».^۱

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «هنگامی که بنده ای سخن راست بگوید خدا می‌فرماید: راست گفت و کار نیک انجام داد وقتی که بنده‌ای دریغ بگوید خدا می‌فرماید: دروغ گفت و گناه کرد».^۲ بحث در مورد راستگویی گسترده و طولانی است اما منظور ما به اختصار روشن گردید که شخص راستگو باطن آرام و دلی نورانی و روح با صفا دارد و مقید است گرفتار انحرافات اخلاقی نگردد.

۱۱- امیدواری به رحمت خدا

از مواردی که اثر آرام بخش و تسکین دهنده‌ی روان انسان می‌باشد امیدواری به رحمت بی‌پایان الهی است. این عامل جان انسان را از هیجان، اضطراب و دلهره نکه می‌دارد. امیدواری به رحمت الهی مانند قله ای محکم و پناهگاهی مطمئن است. در مقابل ترس و ناامیدی از گناهان بزرگ است یاس ایجاد وحشت در انسان می‌کند به طوری که انسان همیشه ترسان و مایوس از رحمت خدا باشد. این حالت یک ضربه‌ی روحی موثری است برای روان و دل انسان، سرانجام تعادل روحی را به هم می‌زند بلکه باعث بسیاری از بیماری‌های روحی می‌گردد. بر عکس امیدواری به رحمت خداوند به روح و روان انسان نشاط می‌بخشد و حرکت آفرین به سوی کار و کوشش است به ویژه به طرف کارهای خیر و نیک است.

باید توجه داشت که در مدارک اسلامی به جای امیدواری کلمه (رجا) به کار برده شده و نیز همراه آن کلمه (خوف) استعمال شده چنانکه در حدیثی امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «ای پسر جندب به خداوند امیدوار باش امیدی که تو را به معصیت نکند و از خداوند خائف باش خوفی که تو را از رحمتش مایوس ننماید».^۳ از فرمایشات حضرت بر می‌آید که خوف و رجا باید در حالت معتدل و متوازن باشد، زیرا در صورت عدم توازن و اعتدال ممکن است اثر سوئی به جای بگذارد. پس خوف از عذاب الهی که همان اجرای قوانین دینی است مورد رضایت خداوند است و رجا که همان امیدواری به رحمت الهی است محرک به سوی کار و کوشش. این دو حالت در انسان مانند دو بال می‌باشد که

۱. همان، ص ۱۲۷ و ۱۲۸.

۲. همان.

۳. همان، ص ۱۳۱، به نقل از تحف العقول.

با آنها در مسیر خود به مراتب کمال خواهد رسید و بدون آن ممکن نیست. بنابراین انسان هم باید از خدا بترسد چون لغزش دارد و معصوم نیست و هم باید امیدوار باشد زیرا خداوند رؤف و مهربان و غفار است پس دو حالت موثر در خوشبختی انسان می‌باشد. تا این جا دلیل عقلی برای موضوع امیدواری به رحمت خدا، اما دلیل نقلی به یک آیه از قرآن مجید استشهاد کرده و اکتفا می‌شود.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ای بندگان من که مرا عبادت می‌کنید کسانی که اسراف بر نفس خودتان کردید از رحمت خدا مایوس نباشید زیرا خداوند می‌بخشد همه گناهان را اوست غفور و رحیم».^۱ بالاخره به دلیل عقلی و نقلی که اقامه شد باید انسان امیدوار به رحمت الهی باشد که موجب آرامش و نشاط روح و دل انسان می‌گردد و محرک به سوی کار و کوشش و تسکین دهنده روان آدمی است. انسان در همه حالات در فراز و نشیب قرار گرفته، زندگی در جنگ‌ها، بیماری‌ها حوادث مانند کوه باید باشد. بلکه بالاتر از کوه مانند آهن که هیچ چیز در او اثر نکند و با دلی آرام در کارهای خیر و رضای خدا از امکاناتش بهره برداری کند و از رفتار و کردارش لذت ببرد. این است آرامش روح که خوشبختی که نصیب افراد مؤمن و خالص و آگاه می‌گردد.

۱۲- غلبه وظایف بر غرایز

در میان همه موجودات عالم طبیعت، فقط انسان است که تاج کرامت بر سرش گذاشته شده و سرسبد پدیده های عالم آفرینش می‌باشد چنانکه خداوند عالم در قرآن مجید می‌فرماید: «هر آینه و به تحقیق مکرم و معزز داشتیم فرزند آدم را و مسلط کردیم بر زمین و مسخر کردیم بر حیوانات و از طیبات به او روزی دادیم و برتری دادیم او را بر زیادی از مخلوقات از جهت فضیلت».^۲ توضیح اینکه انسان صاحب سخن است و می‌تواند غرایز خود را بیان کند و حرف بزند و نیز انسان دارای عقل و شعور است. خوب را از بد می‌تواند تمیز بدهد و همچنین در بهترین صورت و قد و قامت معتدل آفریده شد و امر معاش دارد و فکر قیامت را می‌کند و با استعدادهایی که در درون دارد، می‌تواند بر زمین و دریا مسلط باشد و می‌تواند روزی خود را از طیبات تحصیل کند و بر اغلب مخلوقات برتری دارد؛ بنابراین انسان با این خصوصیات تاج کرامت بر سرش گذاشته شده است.

۱. سوره زمر، آیه (۵۳).

۲. سوره اسراء، آیه (۲۷).

انسان برای رسیدن به مراتب کمال انسانی، غرایز را لازم دارد یعنی در نهاد انسان باید خواسته های باشد که مشوق و محرک او باشد تا بتواند به هدف برسد مانند حب ثروت، اولاد ... که به صورت استعدادهایی هستند که به تدریج به مرحله فعلیت در می آیند و در خارج تحقق پیدا می کنند پس وجود استعدادها در درون انسان لازم و خدای حکیم این چنین آفریده است. لکن غرایز به تنهایی پاسخگو نیست و به وظایف و تکالیف الهی نیاز است. بنابراین انسان در مقابل غرایز وظایفی دارد و نیز در قیامت یعنی روز رستاخیز که باید محشور شود برای حساب و کتاب، این دو (وظایف و حسابرسی) چیزی است که سایر موجودات ندارند، زیرا در آنها اختیار وجود ندارد و قلم قضا و قدر در باره ی آن به طوری تعلق گرفته و نوشته شده که اختیاری نیست بلکه جبر است. پس اگر وظایف بر غرایز غالب آید انسان خوشبخت و با سعادت است.

وظایف همان عمل به دستورات قوانین دینی و مذهبی است که با جنبه های جسمانی و روحانی به عبارت دیگر نیازمندی های مادی و معنوی انسان در نظر گرفته شده است. تقویت و آسایش جسم مربوط به یک قسمت دستوراتی است که فقها در ابواب فقه اسلامی، بابتی را منعقد کرده اند. اسب دوانی و تیر اندازی که هم جنبه ورزشی و تقویت جسم را دارد و هم آمادگی مسلمان در مقابل دشمن در روز جنگ و سایر دستورات اسلامی. و نیز قوانین اسلامی، جنبه های معنوی و روحی انسان را در نظر گرفته و برای آسایش و تقویت آن اوامری صادر کرده است مانند عبادات اسلامی. بنابراین ایمان به خدا و دستورات حیات بخش اسلام، موجب آسایش و تقویت روح است.

۱۳- خنده

خندیدن باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون را پایین می آید و عمل هضم بهتر می شود و جریان خون طبیعی تر و سیستم های بدن آرام می شود یعنی هنگام خنده تمام سیستم های بدن مفید هستند در حالی که در غم و ناراحتی، خشم و نفرت، تغییرات بدن منفی می باشند. خنده از حالات ظاهری چهره به درون انسان اثر می بخشد و درون انسان احساس شادی و نشاط می کند.

۱۴- خواب

خواب باعث تقویت قوای بدن است و اگر بی خوابی طولانی شود تعادل روحی و جسمی انسان به هم می خورد. در خواب نعمت و رحمت خدایی است، مخصوصا در شب مثل یک حصار امن ما را در بر می گیرد مانند هاله ای معنوی و روحانی بدن را می پوشاند در شب آفرینش در آرامش است خداوند

در قرآن می‌فرماید: «شب را مایه‌ی سکون و آرامش خلق قرار دادیم خواب را مایه‌ی اثبات قرار دادیم».^۱ پس خواب یکی از عوامل ایجاد آرامش است خواب در شب یک لذت جسمی روحی است.

نتیجه:

ایمان، موجب قوت بخشیدن به اطمینان، امید و قدرت را در شخص گردیده، ویژگی‌های اخلاقی و معنوی را در مقابل مشکلات، مصائب و محرومیت‌های زندگی ایجاد میکند. می‌توان چگونگی تاثیر ایمان در آرامش روانی انسان را از چند جهت تعیین کرد: ۱- اینکه انسان دارای ایمان به خدا، به اصل فطرتی که خدا در درون او قرار داده و خمیر مایه او را با آن سرشته است باز می‌گردد و این یعنی بازگشت به تعادل که با یاد و فکر روز وصل به خویش آرامش ببخشد. ۲- اینکه فرد با ایمان به خدا، چنان به وجود خود گسترش می‌دهد که به مرز بی‌نهایت می‌رسد و با گسترش سعه‌ی وجودی خویش بر مشکلات و مصائب فائق می‌آید. ۳- فرد، با ایمان به خدا، امکانات موجود خود را گسترش می‌دهد و به منبع علم، حکمت، قدرت، عزت، لطف و رحمت بی‌انتهای او متصل می‌شود به طوری که همه چیز را از او می‌طلبد و از هیچ کس و هیچ چیز نگرانی و اضطرابی ندارد. ۴- اینکه انسان با ایمان با کسی آشنا و مانوس می‌شود که همانند پدر هر جا انیس و همراه اوست و هرگز احساس تنهایی نخواهد کرد. ۵- خداوند تنها منشأ هر نعمت دولتی است و آرامش و سکینه را به مؤمنان عطا می‌کند. البته ایمان دارای مراتب است و هر چه مراتب ایمان انسان افزایش یابد، اضطراب و نگرانی او، چه نگرانی این جهانی و چه نگرانی آن جهانی، کاهش خواهد یافت، تا جایی که دیگر جز اطمینان و آرامش و امید هیچ نگرانی نخواهد داشت بنابراین، ایمان عامل آرامش است و عدم ایمان عامل اضطراب و ناآرامی انسان است.

فهرست منابع

۱- قرآن

۲- نهج البلاغه، ترجمه مکارم شیرازی

۳- بخاری، محمد بن اسماعیل، **الجامع الصحيح**، کتاب بدء الوحي، حدیث ۳.

۱. سوره قصص، آیه (۸۶).

- ۴- افتخار زاده، محمود رضا، **تاریخ سیاسی صدر اسلام**، چاپ اول، تهران: انتشارات رسالت قلم، ۱۳۷۷ ش.
- ۵- حسینی، هاشم، **آرامش روح**، چاپ پنجم، تهران: انتشارات اوحدی، ۱۳۷۶.
- ۶- خمینی، روح الله، **چهل حدیث**، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام، ۱۳۱۷ ش.
- ۷- دهخدا، علی اکبر، **لغت نامه دهخدا**، جلد ۹ و ۱۰، دانشگاه تهران، سال ۱۳۷۳.
- ۸- دیلمی، حسن بن محمد، **ارشاد القلوب**، قم: مؤسسه شریف رضی، ۱۳۷۰.
- ۹- صدوق، محمد بن علی، **الخصال**، تصحیح علی اکبر غفاری، تهران: نشر کتابچی، ۱۳۷۷.
- ۱۰- عمید، حسن، **فرهنگ عمید**، انتشارات امیرکبیر، نوبت چاپ ۶، تهران.
- ۱۱- غزالی، محمد، **احیاء علوم الدین**، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۵.
- ۱۲- مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار**، ج ۷۱ و ۷۲ و ۹۷، چاپ ششم، قم: مؤسسه الوفاء، ایران ۱۳۸۱.
- ۱۳- ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، **المراقبات**، قم: دارالهدی، ۱۳۸۹.
- ۱۴- هرمان شوارتس؛ **هنر آرامش** (ترجمه مژگان قشقایی پور)، تهران: افراز، امید فرزندگان همداد، ۱۳۸۷.