

عوامل سلب آرامش در اسلام¹

چکیده

آرامش اسم مصدر از آرمیدن است ، در برابر اضطراب و دلهره به کار می رود و به حالت نفسانی و صنعت روانی و قلبی خاص گفته می شود . بدون شک یکی از مهم ترین نیازهای انسان که نقش بسیار در سعادت و سلامت روحی او و جامعه دارد ، آرامش است . آیین اسلام به عنوان دینی که بر اساس فطرت و لحاظ نیازهای آدمی در تمامی ابعاد وجودی او تشریح شده است نه تنها بی توجه به آرامش آدمی نبوده بلکه ثمره عالی این آیین را که همانا (ذکر خدا) است اطمینان خاطر و آرامش قلبی انسان دانسته است . این مقاله با روش توصیفی-کتابخانه‌ای ضمن تعریف آرامش ، به بررسی عوامل سلب آرامش مانند حسد ، غفلت از یاد خدا ، معاد ، اختلافات خانوادگی ، بداخلاقی زوجین و ناامنی روانی پرداخته است و به این نتیجه دست می یابد که قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان ، عوامل متعددی را بر شمرده است، در ورای همه این عوامل ، خداوند به عنوان منشا ایجاد آن مورد توجه و تاکید است. اطمینان قلب با ذکر خدا فراهم می شود ، ایمان و انجام عبادات آدمی را مستعد و مهیای ذکر خدا کرده و تسکین آرامش را برای او به ارمغان می آورد . انسان اگر به انفاق و تقوا و ایمان و مانند آن عمل کند ، شخصیت سالم و فطرت خدایی را حفظ کرده و بر صبغه و رنگ الهی خود باقی می ماند و ثمره آن این خواهد بود که در دنیا و آخرت آرامش را به عنوان امری طبیعی حفظ می کند و از آن بر خوردار می باشد .

کلیدواژه : عوامل ، سلب ، اسلام ، آرامش .

1- مریم عقیقی ، طلبه سطح دو حوزه علمیه کریمه اهل بیت سلام الله علیها .

مقدمه

بی تردید آرامش در زندگی از بهترین نعمت های الهی است . آرامش ، گمشده دیروز و امروز انسان است ، همان سرمایه ای است که فرد یا جامعه برای رسیدن به هر کمالی یا عبور از هر بحرانی به آن نیاز دارد . در ستون دینی ، به ویژه قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام این امر جایگاه مهمی دارد ؛ به گونه ای که ایمان که همان اعتقاد قلبی است از ریشه امن به معنی آرامش گرفته شده است .

اما بشر امروز با خلأ معنویت و آرامش رو به رو است و برای رسیدن به این گمشده به هر وسیله ای دست نمی زند ، غافل از اینکه ذکر و یاد خداوند متعال است که دل ها را آرام می کند .¹

قرآن کریم در آیات مختلفی به عوامل کسب آرامش² و در بعضی از آیات به عوامل سلب آرامش³ اشاره کرده است بنابراین این نوشتار عهده دار پاسخگویی به این سوال است که عوامل سلب آرامش از منظر قرآن و روایات چیست؟

در این زمینه پژوهش هایی انجام شده و کتب و مقالاتی به بررسی عوامل و موانع آرامش پرداخته اند از جمله کتاب ((پگاه حوزه (دفتر تبلیغات اسلامی قم) جلد 381، ص 3)).

و مقالات فراوانی نیز به این موضوع پرداخته اند که به بعضی از آنها اشاره می شود ((عوامل آرامش از دیدگاه قرآن)) نویسنده علی هاشمی آشتیانی ، در این مقاله پژوهشگر به بررسی عوامل شناختی ، عاطفی ، رفتاری ، طبیعی و امکانات مادی تسکین آرامش روان از منظر قرآن کریم پرداخته است و پژوهش دیگری در این رابطه ((نقش تربیتی ذکر و یاد خدا جهت دستیابی انسان به آرامش در قرآن و حدیث)) پدید آورنده :شاهند آمنه، پژوهشگر در این مقاله به بررسی نقش ذکر و یاد خداوند در دستیابی انسان به آرامش اعم از چپستی ، چگونگی نقش تربیتی آنها در رسیدن به آرامش از جمله تلاوت قرآن، اقامه نماز، ارتباط با اذکار و ادعیه ، تسبیح و تنزیه الهی و ازدواج واکاوی و بررسی شده است.

اما در مقاله پیش رو به بررسی عوامل سلب آرامش با توجه به آیات و روایات پرداخته می شود . بدون شناخت و آگاهی از عوامل سلبی آرامش چه بسا انسان تلاش بی ثمر برای رسیدن به آرامش انجام دهد ولی هر لحظه مضطرب و پریشان تر شود زیرا نمی داند که عمل به آموزه های دینی و قرآنی می تواند موجب حفظ ارتقاء سلامت روانی ، کاهش و درمان اضطراب در انسان شود به گونه ای که قرآن کریم در میان امواج پر تلاطم نگرانی ها ، یاد و نام خدا را آرامش دهنده و شفا بخش روح و جان آدمی می داند و با شناخت علل هایی که آرامش را از انسان میگیرد می توان به آرامش رسید و به آنچه مرضی

1- الا بنکر الله تطمئن القلوب (آگاه باشید که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد) . رعد ، 28 .

2- و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمته ان فی ذلک لآیاته لقوم یتفکرون . (و باز یکی از آیات او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یافته و باهم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود . در این امر نیز برای مردم با فکرت ادله ای از علم و حکمت حق آشکار است) .

3- و من اعرض عن ذکری فان له معیشتة ضنکاً و نحشره یوم القیامه أعمی . (و هر کس از یاد من اعراض کند همانا در دنیا معیشتش تنگ شود و روز قیامتش نابینا محسور کنیم) . طه ، 124 .

رضای خداوند است دست یافت در صورت فقدان آرامش دیگر نعمت های مادی و معنوی در خطر خواهد افتاد و همچنین اضطراب و ناامنی از بزرگترین بلاهای فردی و اجتماعی است که گریبان گیر بشر است . انسان می کوشد تا توانایی ها و استعداد های خویش را آشکار سازد و همه را به کمال برساند . از این رو هرگز از تلاش دست بر نمی دارد ، زیرا آن را کامل نمی بیند و مرتبه و مرحله فراتر از آن را می خواهد . این گونه است که حالتی از تشویش در او پدیدار می گردد و آرامش را نمی یابد . هر گاه به مرتبه ای که آن را کامل می دانست می رسد در می یابد که مرتبه و مرحله ای فراتر از آن نیز هست و این گونه است که حالت آرامش از او سلب می گردد . چون در پی کمال مطلق است به آرامش نمی رسد ، قرآن این مسأله را امری طبیعی می داند و برای رهایی از آن پیشنهاد می دهد که یاد خدا را در خود تقویت کند تا از نگرانی رهایی یافته و به نوعی از آرامش و اطمینان دست یابد .

مفهوم شناسی

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و شجاعت و در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است ، در برابر اضطراب و دلهره به کار می رود و به حالت نفسانی و صنعت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر ، ثبات و طمأنیه) گفته می شود .¹

آرامش به معنای سکون و وقار است در برابر اضطراب و حرکت به کار می رود .² لفظ « سکینه » شش بار در قرآن آمده است که بیشتر موارد آن به جنگ ها ارتباط می یابد .³ آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می توان امنیت نامید . این واژه ، به معنای آرامش قلب است و بر عدم اضطراب و تشویش انسان در کار ها و ایستادگی در برابر حوادث پیچیده و مشکل دلالت دارد . « سکینه » مستلزم روح الهی است ؛ امری از خدای سبحان که باعث آرامش قلب انسان می شود . و در آیات وارد شده درباره آن نیز باید بر این معنا حمل کرد . سکینه ، حالت فوق العاده روحی و موهبتی الهی است که انسان در پرتو آن ، سخت ترین حوادث را برطرف کرده ، با آن یک دنیا آرامش را در خود احساس می کند . این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد یا عملی باشد ؛ به گونه ای که به انسان ، شکیبایی و ثبات قدم بخشد .⁴ ،⁵

کلمه « سکینه » از ماده سکون است که خلاف حرکت است ، و این کلمه در مورد سکون و آرامش قلب استعمال می شود و معنایش قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است .⁶

-
- 1- دهخدا ، لغت نامه دهخدا ، ج 1 ، ص 98 .
 - 2- ابن منظور ، لسان العرب ، ج 8 ، ص 208 ؛ رک ، فراهیدی ، العین ، ج 2 ، ص 1095 ، رک ، شیخ طوسی النهایه ، ج 2 ، ص 385 .
 - 3- روحانی ، المعجم الحصائی ، ج 1 ، ص 457 .
 - 4- مکارم شیرازی ، نمونه ، ج 22 ، ص 27 .
 - 5- امداد های غیبی از نگاه قرآن ، ص 45 .
 - 6- طباطبائی ، ترجمه تفسیر المیزان ، ص 48 .

سکن : سکون آرام گرفتن بعد از حرکت است ، در وطن گرفتن و سکونت نیز به کار می رود .¹
 ابن عباس ، مراد از سکینه را « رحمت » و « طمأنیه » بیان کرده است .²
 ربیع بن انس میز مقصود از سکینه را « رحمت » می داند .³
 غالباً مترجمان ، « سکینه » را به آرامش و آرامیدن ترجمه کرده اند .⁴
 آرامش در قرآن با واژه های امن ، اطمینان ، سکینه ، به کار رفته است . امن : ایمنی ، آرامش قلب ، و خاطر جمع بودن و از بین رفتن بیم و هراس است .⁵
 آرامش با واژه اطمینان به معنای آرام گرفتن آمده است .⁶
 آرامش با لفظ سکن به معنای آرامش و محل آرامش بکار رفته و همسر ، دعا کردن خانه ، از موارد ایجاد آرامش معرفی شده است .⁷
 واژه سکینه طبق آیه 248 سوره بقره به معنای تحمل می باشد ، وقتی است که کسی از تمایل به شهوات باز ایستد و آرام گیرد و آیه 28 سوره رعد (و تَطْمِئُنْ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ) بر آن دلالت دارد .⁸ و در برخی کتب لغت سکینه به معنای وقار و عظمت و ثبوت آمده است .

2 - عوامل درونی سلب آرامش

2-1 غفلت از یاد خدا و معاد :

« الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمِئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ »⁹ آنان که ایمان آورده اند و دلهایشان با خدا آرام میگیرد ، بدانید که تنها با یاد خداست که دلهای آرامش می یابد .
 همیشه اضطراب و نگرانی از بزرگترین بلاهای زندگی بشر و آرامش یکی از گمشده های مهم او بوده است . تاریخ بشر پر از صحنه های غم انگیزی است که انسان برای تحمیل آرامش به هر چیزی دست زده و حتی در این راه به دام انواع اعتیاد ها افتاده است .¹⁰
 ولی در قرآن یاد و ذکر خداست که باعث آرامش و اطمینان قلبی می شود . یاد و ذکر خدا ، تنها نام او را به زبان آوردن و تسبیح و تکبیر گفتن نیست ، بلکه منظور آن است که انسان با تمام وجود ، متوجه

7- قرشی ، قاموس قرآن ، ج 3 ، ص 282 .

- 1 - سیو طی ، الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، ج 1 ، ص 317 .
- 2- ابن عطیه، المحرر الوجیز فی التفسیر الکتاب العزیز ، ج 1 ، ص 333 ، 1422 ق .
- 3- مکوند و دیگران ، معنانشناسی واژه سکینه در قرآن و متون مقدس یهودی (مقاله) ، صص 7 - 26 .
- 4 - مصطفوی ، ترجمه و تحقیق الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن ، ج 1 ، ص 205 ، .
- 5- زمخشری، مقدمه الادب ، زمخشری، ص 286 .
- 6-، قریشی، قاموس قرآن ، ج 3 ، ص 283 .
- 7- ترحم و تحقیق ، ج 2 ، ص 235 .
- 1- رعد ، 28 ، (آنها که به خدا ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد ، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست) .
- 2- ، حمیدی و جمعی از نویسندگان، تعالیم قرآنی ، ج 3 ، ص 117 .

خدا باشد و او را آگاه به نهان و آشکار ، حاضر و ناظر بداند ، رسول اکرم (ص) در ضمن وصایای به امام علی (ع) فرمود :

و در هر حال به یاد خدا باش و یاد خدا (تنها) سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر نیست ، بلکه یاد خدا آن است که هنگام رو به رو شدن با حرا ، از خدا بترسد و آن را ترک گوید .¹ یاد خدا تاثیر دیگری نیز بر کل زندگی فرد دارد . در قرآن آمده است : « هر کس از یاد خداوند روی بگرداند ، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت » .²

دوری از یاد خدا زندگی را دشوار ، و یاد خداوند ، زندگی را آسان می سازد . بیان روان شناختی این ویژگی ، آن است که یاد خدا ، فرد را از امیال و کارهایی که برای او تنش ایجاد می کند باز می دارد و سبب می شود که به جای توبه صرف به لذت های دنیوی ، که معمولاً ناکامی در بهره گیری از آن موجب افسردگی و سلب آرامش می شود ، به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند . بروز مشکلات برای چنین فردی وی را از هدف اصلی باز نمی دارد و چون خود را در مسیر رسیدن به مقصد و احساس می کند ، زندگی را سخت نمی بیند .³

از سوی دیگر ، کسی که خدا را فراموش می کند و از یاد او غافل است ، به دنیا دل می بندد و زندگی برای او راحت و آرام نیست ، زیرا هیچ گاه نسبت به آن احساس رضایت نمی کند و پیوسته به دنبال رفاه بیشتر است و از این رو ، دائماً در فشار و سختی به سر می برد .

انسانی که زندگی دنیا برای او هدف است و به آخرت ایمان ندارد ، در زندگی احساس پوچی و بی هدفی می کند ؛ از همین رو ناکامی ها ، سختی ها ، مصیبت ها ، ترس از مرگ و نابودی ، نبود پناهگاه مطمئن ، نگرانی از گذشته و فرصت های از دست رفته و وحشت از آینده ، آرامش روحی و روانی اش را سلب می کند این معضلی است که امروزه توجه روان کاوان جهان را به خود جلب کرده است .⁴

در حالی که انسان معتقد به آخرت ، جهان آخرت را هدف و مقصد جاودانی و دنیا را گذرگاه و معبر و همه مظاهر آن را وسیله ای برای رسیدن به آن هدف می داند و به همین سبب ، ناکامی های دنیا او را ملول نکرده ، مشکلات و مصائب را به امید اجر و پاداش اخروی تحمل می کند و از مرگ که انتقال نشئه ای به سرخوشی دیگر است هراسی ندارد . چنین انسانی ، با ایمانی که به خدا و آخرت دارد از آرامش برخوردار است ، یعنی نه ترس از آینده دارد و نه اندوهی از گذشته .⁵

3-قمی، سفینه البحار ، ج 1 ، ص 484 .

4- طه ، آیه، 124 ، (و هر کس از یاد من اعراض کند همانا در دنیا معیشتش تنگ شود و روز قیامت نابینا محسور کنیم).

1- عباس نژاد ، روانشناسی و علوم تربیتی ، ص 314.

2- فلسفی، معاد از نظر روح و جسم ، ج 1 ، ص 44 .

3-خراسانی، آخرت سرای پایدار ، ص 78 .

و نیز در احادیث متعددی درباره تاثیر سوء خلق در ایجاد نفرت اجتماعی و پراکندگی مردم ، و تنگی معیشت و سلب آرامش و آسایش مطالب فراوانی آمده است¹؛ از جمله در حدیثی از علی علیه السلام می خوانیم :

« من ساء خلقه ، ضاق رزقه . »

« کسی که اخلاقش بد باشد ، روزی او تنگ می شود . »²

امام صادق (ع) می فرماید :

« من ساء خلقه عذب نفسه »³

« هرکسی بد اخلاق باشد ، خودش را شکنجه و آزار داده است . »

کسی که بد اخلاق است ابتدا خود را رنج می دهد و از خویش سلب آرامش می کند و بعد باعث رنج و عذاب و سلب آرامش دیگران می شود .⁴

نتیجه گیری

علل و عوامل سلب آسایش و آرامش همان اموری است که موجب تحقق آسایش می شود . انسان همواره دغدغه خوشبختی و سعادت دارد . روانشناسان و دانشمندان علوم و رشته های دیگر اهمیت خاصی برای خوشبختی و آرامش قائل شده اند، زیرا تاثیرات منفی و مخرب سلب آرامش در همه ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت ها و جوامع را به خطر می افکند . گاه مسئله سلب آرامش فردی در جوامع به عنوان یک پدیده اجتماعی گسترده خودنمایی می کند و بحران شدیدی را می آفریند . تفسیری که از کلمه آرامش از سوی همه فرهیختگان داده شده بیانگر آن است که اگر برای انسان انگیزه های حرکتی متعددی فرض شود که به عنوان اهداف و مقاصد وی مورد نظر است . دو امر سر لوحه این اهداف و مقاصد تلاش بشر است . که عبارتند از آرامش و آسایش از این روست که مقصد هر تلاش و کوششی در وهله ی نخست دستیابی به امنیت های روحی و روانی و جسمی و جانی و مالی در سطح بالاتر امنیت ملی و جهانی و در افق و در کرانه های دورتر امنیت و آرامش و جاودانه در دنیا و آخرت است . در گام دوم انسان می کوشد همه ابزار های آسایش خود را فراهم آورد و از نظر غذایی و خورد و خوراک و خواب شرایطی فراهم آورد که بی رنج یا در کمترین رنجی هم آنچه نیاز های جسمی او را برآورده می سازد تامین باشد . محدودیت های دنیوی و عوامل متعدد درونی و بیرونی همواره این دو مقصد آدمی راحتی پس از دستیابی به آن مورد تهدید جدی قرار می دهد . بسیاری از انسان ها پس از دستیابی به آرامش و آسایش ناگهان دچار بحران می شوند آنچه را عمری برای آن تلاش کرده اند به یک باره از دست می دهند . عوامل بیرونی و درونی باعث از بین رفتن سلب آرامش و آسایش می شود .

2- مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، صص 60-63 .

3- همان . /

4- کلینی، اصول کافی، ج 2 ، ص 321 .

5- همان .

عوامل بیرونی مانند ظلم ، اختلافات خانوادگی ، جدل ، بداخلاقی ، بدزبانی و توقعات زوجین ، ... عوامل درونی همچون غفلت از یاد خدا و معاد و حسد و ... را می توان نام برد . بر این اساس هرگونه ظلم و ستمی موجب سلب آسایش و آرامش فرد و یا جامعه می شود و گرفتاری و سختی های مختلف آنان را در بر می گیرد . وجود حاکمان مستبد و دیکتاتور به سمت و سوی می برد که آسایش و آرامش از آن سلب می گردد و جامعه دچار بحران های مختلف می شود . افزایش فسق و فجور در جامعه چون زنا ، بدزبانی ، فحشا و نادیده گرفتن قوانین و زیر پا نهادن حدود الهی و مانند آن موجبات سلب و زوال آسایش و آرامش می باشد . بداخلاقی و مقایسه کردن از صفات نکوهیده در اسلام است که علاوه بر تاثیر در خود فرد بداخلاق ، در محیط خانواده و جامعه نیز اثر گذار است و زندگی را تلخ تر می کند . اگر شخص با بداخلاقی محیط خانواده و جامعه را آلوده کند ، آرامش افراد خانواده و جامعه را از بین می برد و با بد خوئی خود زندگی را در کام همسر و فرزندان تلخ می کند و بدین ترتیب ترس و اضطراب را بر دیگران چیره می سازد و تعادل روحی را از شخص بداخلاق و اطرافیان او را سلب می کند . مقایسه کردن زندگی خود با دیگران نتیجه ای جز افسردگی از دست دادن اعتماد به نفس ، حسادت و حسرت داشتن و خشم ندارد . مقایسه کردن باعث ترس و احساس ناامنی در فرد و بعد از آن در جامعه می شود و یکی از عوامل سلب آرامش است . یکی از مهمترین وظایف همه مومنان یاد خداست . زمانی که شخص از یاد خدا غافل باشد مسائل را وارونه می نگرد و تحلیل و تجزیه می کند . و شخص امور دیگری را ارزش می شمارد و بر اساس آن قضاوت می کند و امور دنیوی را بر امور اخروی ترجیح می دهد و آرامش خود را از دست داده و در جامعه با تکبر و فخر فروشی ، افراد جامعه را دچار اضطراب و نگرانی می کند . بنابراین بر همگان است که با تقویت ارتباط با مبدا آرامش و منشا آن که خداوند متعال می باشد ، موانع را تضعیف کنند تا گرفتار نگرانی و پیامدهای آن نگردند . برای رهایی از چنین وضعیت است که خداوند به انسان پیشنهاد می کند که دوباره به ذکر و یاد خداوند روی آورد ، زیرا یاد کرد به معنای باز گشت به عامل استقرار و اطمینان است که منبع اصلی آرامش انسانی است . اینها نمونه هایی از علل و عوامل سلب آسایش در تحلیل قرآنی است که با دوری از این علل و عوامل می توان بقای آسایش و آرامش را همواره در سطح فردی و اجتماعی ایجاد کرد .

منابع

- 1- قرآن کریم
- 2 - نهج البلاغه
- 3- صحیفه سجادیه
- 4- ابن منظور، محمد بن مکرم بن علی، لسان العرب، بیروت، دارا حیا التراث العربی، چاپ سوم، جلد 8، 1403 ه.ق.
- 5- ابن عطیه، عبدالحق بن غالب، المحرر الوجیز فی تفسیر الکتاب العزیز، بیروت، دار الکتب العلمیه، چاپ اول، جلد 1، 1422 ه.ق.
- 6- ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، التحریر و التنویر، الدار التونسیه للنشر، جلد یکم، 1984 ه.ق.
- 7- انصاریان، حسین، تفسیر و شرح صحیفه سجادیه، قم، ناشر دار العرفان، جلد 12، 1383 ه.ش.
- 8- بحرانی، میثم بن علی، ترجمه شرح صد کلمه امیر المومنین، مشهد، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش های اسلامی، چاپ اول، جلد 2، 1375 ه.ش.
- 9- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، قم، ناشر پارسیان، چاپ اول، جلد دوم، 1388 ه.ش.
- 10- تمیمی آمدی، ناصح الدین ابو الفتح عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم، قم، ناشر دار الکتب الاسلامی، چاپ دوم، جلد 2، 1410 ه.ق.
- 11- ثعلبی، ابو اسحاق احمد بن محمد، الکشف و البیان المعروف تفسیر الثعلبی، بیروت، دار احیاء، جلد 1، 1422 ه.ق.
- 12- حافظی، محمد حسین، عوامل استحکام و فرو پاشی سبک زندگی خانواده ارز منظر قرآن و روایات، مقاله دوم فصل نامه علمی - تخصصی گفتمان فقه تربیتی سال سیزدهم.
- 13- خراسانی، علی، آخرت سرای پایدار، قم، ناشر بوستان کتاب، 1387 ه.ش.
- 14- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، جلد 1، 1377 ه.ش.
- 15- سلطانی زمانی، مهری، راه های مبارزه با فشار های روانی از منظر قرآن، مشکلات، شماره 83 تابستان 1383.
- 16- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، ناشر کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی، چاپ اول، جلد یکم، 1404 ه.ق.
- 17- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی التفسیر القرآن، تهران، ناشر ناصر خسرو، ج 2، 1372 ه.ش.
- 18- طباطبایی، محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، 1374 ه.ش.
- 19- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه ال بیت علیهم السلام، جلد 14، 1409 ه.ق.

- 20-عباس نژاد، محسن، قرآن روانشناسی و علوم تربیتی، مشهد، بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، 1384 ه-ش.
- 21-فخر رازی، ابو عبدالله محمد بن عمر بن حسین بن حسن بن علی، مفاتیح الغیب، دار احیاء التراث العربی، بیروت، چاپ سوم، جلد 32، 1420 ه-ق.
- 22-فراهیدی، احمد، العین، قم، انتشارات اسوه قم، چاپ اول، جلد 2، 1414 ه-ق.
- 23-فلسفی، محمد تقی، معاد از نظر روح و جسم، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ نهم، جلد یکم، 1391 ه-ش.
- 24-قریشی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ دهم، جلد 3، 1374 ه-ش.
- 25-قمی، عباس، سفینه البحار، قم، ناشر آستان قدس رضوی، جلد دوم، 1374 ه ق.
- 26-کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، ناشر دار الثقلین، چاپ چهارم، جلد 2، 1393 ه ش.
- 27-مجلسی، محمد باقر، اخلاق اسلامی، قم، ناشر کتابخانه ولی عصر، جلد پانزدهم، 1380 ه ش.
- 28-مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم، ناشر امام علی بن ابیطالب، چاپ پنجم، جلد 1، 1387 ه-ش.
- 29-مفید، محمد بن نعمان، الامالی، قم، کنگره شیخ مفید، چاپ اول، 1413 ه ق.
- 30-ناصری، محمد حسن، امدادهای غیبی از نگاه قرآن، قم، ناشر بوستان کتاب، چاپ یکم، 1387 ه-ش.
- 31-نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه ال بیت علیهم السلام، جلد دوم، 1408.35
- مقالات:
- 32- ایزدی، ژاله، هاشمی دولابی، (چگونه فرزندان با آرامش تربیت کنیم)، مجله: پیوند، شماره 433، 11 آذر ماه 1394.
- 33-دانشیار، علی رضا، (رویکرد اسلامی به مسئله امنیت از دیدگاه مقام معظم رهبری)، جمله جریان شناسی دینی معرفتی در عرصه بین الملل، شماره 16، تابستان 1396 ه ش.
- 34-سلطانی زمانی، مهری، (راههای مبارزه با فشارهای روانی از منظر قرآن)، جمله مشکات، شماره 83، تابستان 1383 ه ش.
- 35-صنعتی، ناهید، مقاله (عواملی که در بیمارستان سبب سلب آرامش و راحتی بیمار می گردد)، محرم 1349.
- 36-علیزاده، مزده، مقاله (بررسی پدیدار شناختی عوامل آرامش بخش در دانشجویان)، جمله روانشناسی، شماره 98، تابستان 1400 ه ش.
- 37-کوهساری، سید اسحاق، (راهکارهای مقابله با فشارهای روانی در قرآن)، قم، مجتمع آموزشی عالی، شماره 9، بهار و تابستان، 1380 ه-ش.
- 38-مکوند، محمود و دیگران، (معنا شناسی در قرآن و متون دینی)، سال نهم، شماره دوم، پیاپی 34، بهار 1397.

- 39-نساجی، اسماعیل،(چالش های خانواده و مشکلات تربیتی فرزندان) ، مجله درسهایی از مکتب اسلام ،شماره 8، آبان 1391
- 40-نعمتی،سلمان ودیگران،مقاله (استنتاج عوامل آرامش خانواده از قرآن)،نشریه جمله پژوهش های روان شناسی اسلامی ،دوره 3،شماره 5،پاییز و زمستان 1399 ه ش.
- 41-همتی،محمد علی و دیگران،(آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه های قرآن)،نشریه علوم تربیتی،شماره 16 بهار و تابستان 1400 ه-ش.