

قرآن، جوان و آراستگی

رضا حجت پناه - کاشان

چکیده:

اما بعد با توکل به ذات لایزال الهی و با عنایات امام عصر (عج) بحث جوان و آراستگی را زیر سایه قرآن کریم آغاز می کنیم، سنین جوانی یک موقعیتی است که معمولاً شخص قدرت بر همه نوع کاری دارد. یعنی قدرت بر عبادت و گناه و انواع کارهای مادی دارد.

حالا ببینیم آراستگی جوان با توجه به قرآن در چیست؟

در ۵ بخش مواردی را به طور خلاصه و سپس مشروحاً ذکر می کنیم.

- ۱- ایمان به خدا ۲- علم ۳- اخلاق حسنه ۴- اطاعت پذیری از خدا و رسول خدا و ائمه طاهرين (علیهم السلام)
- ۵- داشتن تقوا

ایمان به خدا

در قرآن کریم که معجزه همیشه زنده الهی و ودیعه الهی است نود و هشت آیه در اهمیت ایمان به خدا و ارزش آن و وظیفه مومن در این ودیعه الهی و اطاعت پذیری آمده است از جمله سوره بقره است که از آیه ۱ الی ۱۹ بحث ایمان را نموده تا آنجا که منافقین هم برای رسیدن به اهداف شوم و شیطانی خود در بین مردم برای اینکه رسوا نشوند دم از ایمان زده و ظاهر فریبی نموده اند. البته هر کس که ایمان واقعی به خدا بیاورد پیروز و رستگار است ۱ و هر کس از مسیر سعادت خارج شود و راه کفر و نفاق را پیش بگیرد نه تنها موفق نخواهد بود بلکه خود را استهزاء نموده است. شاهد قرآن کریم «اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ بِهِمْ وَ يَمْدُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ»^۲

آراستگی علمی

یکی از گرایش ممتاز که اختصاص به نوع انسان دارد و بسیار ارزشمند است غریزه طلب علم و جویندگی دانش و آگاهی است که بسان غریزه مذهب از همان ابتدای تولد و آغاز زندگی بالفعل دارای رشد و نمو است و تا آخر، زمینه آموختن علم قوی است و سفارش شده

۱. بقره، آیه ۵ و آل عمران، آیه ۱۹۳

۲. بقره، آیه ۱۵ تا ۱۸

است شاهده، قول پیامبر مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله) است که فرمود «أَطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ - ز گهواره تا گور دانش بجوی» مکن است سوال شود چه علمی بیاموزیم؟ در اینجا مذهب و آئین ما یعنی اسلام عزیز هم علم و دانشی را دارای فضیلت و ارزش می داند، مگر اینکه بخاطر یک عنوان دیگر و یا به جهت ببار آوردن مفسده ای از آن نهی شده باشد از آن جمله علوم غریبه مثل دانش احضار ارواح، خواب مغناطیسی، رمل و اسطرلاب، جادو و سحر و طلسم و نظایر اینهاست که به سبب مفاسدهی که همراه دارد مورد حرمت واقع شده اند. برای نمونه می توان به علم احضار ارواح و مفسده ای که انسان بخاطر این علم در آن واقع می شود اشاره کرد که عبارتست از پرورش قوه تخیل که درصد بالایی از این علم را تشکیل می دهد و اگر عالم تخیل بر کسی مسلط شود و فرد ضعیف النفس باشد تا جایی پیش می رود که او را از هستی ساقط کند. و اما علوم مفید که از نظر اسلام دارای فضیلت و کمال است مانند: علوم نظری و عقلی مانند فلسفه، کلام، ریاضیات و ... باشد یا علوم عملی مثل فقه، اخلاق و سایر علوم خاصه اگر علمی باشد که بتواند جامعه بشری را به تمدن والای انسانی برساند بویژه اگر دانشی باشد که مایه قطع وابستگی جامعه اسلامی از نفوذ دشمنان شود و دست استثمارگران را از سر ملت و نظام کوتاه نماید که در این صورت جنبهٔ وجوب هم پیدا می کند که گاهی وجوب عینی است و بر همه لازم است و گاهی وجوب کفائی که اگر گروهی بتوانند رفع خطر و مشکل از جامعه اسلامی بنمایند از عهده دیگران وجوب برداشته می شود ولی استحباب دارد. از اینرو امروزه در کشور ما تحصیل علم و خوب درس خواندن در تمام مراکز علمی دارای حساسیت فوق العاده ای است و همه جوانان و نوجوانان باید به آن اهتمام بورزند و آنرا سرلوحهٔ زندگانی خویش قرار دهند. زیرا علم آموزی یکی از عالی ترین اهداف مقدسی است که خداوند متعال به خاطر آن هزاران پیامبر را به سوی مردم فرستاد و به همراهشان کتب آسمانی را نازل فرمود مخصوصاً بعثت وجود مقدس خاتم الانبیاء حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) و کتاب سعادت ابدی و معجزه جاویدان او یعنی قرآن مجید - خروج انسان ها از منجلاب جهل و نادانی و گمراهی و رهنمون ساختن آنها به دروازه های نورانی و درخشان علم و دانش و آگاهی است. تا جائیکه پروردگار عالم هدف و غایت از ایجاد همه آسمان ها و زمین و آنچه مابین آنهاست راه عالم شدن انسان ها معرفی می کند و می فرماید:

«آیه - اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا...»^۱ ترجمه: خدا همان کسی است که هفت آسمان و همانند آنها هفت زمین آفرید، فرمان خدا در میان آنها فرود می آید تا بدانید ... و از جهل که ام الفساد دوران است دوری کنید که اگر شیطان از فرمان خداوند سرپیچی کرد و از سجدهٔ بر آدم امتناع ورزید، همه از اثرات مرگبار جهل و نادانی و گمراهی است که ابلیس با این عمل گستاخانه و با تمسک به این استدلال جاهلانه که سرشت من از آتش است ولی انسان و آدم از خاک، تن به ذلت ابدی سپرد و مطرود خداوند قرار گرفت و رانده شد در حالیکه خداوند، آدم را نه بخاطر جسمش مسجود ملائکه قرار داد بلکه به جهت عالم بودن او به اسماء الهی و احترام به علم و دانش و برای دمیده شدن روح خویش در او، وی را به چنین مرتبه ای ارتقاء داد.^۲

نکته: سه درس آموزنده از ماجرای حضرت آدم و سجده ملائکه بر او

۱- اولین درس این داستان اینست که حکومت، حق عالم است و اگر کسی می خواهد به مقام خلیفه الهی برسد باید عالم باشد و جاهل را در این وادی، محلی از اعراب نیست.

^۱سوره طلاق

^۲سوره بقره، آیه ۳۰ تا ۳۳ و سوره حجر آیه ۲۹

۲- اگر کسی براستی عالم شد، ملانکه در مقابل او متواضعند و کرنش می نمایند و در واقع نه ملانکه بلکه کل عالم وجود بر او چشم دارند و زبان به ستایش و ثنا و دعای او می گشایند.

۳- هر کس مخالفت با علم و عالم کند، اگرچه دارای عنوان مَلک هم باشد مطرود و رجیم است. از این نکات استفاده می شود که هر چه ارزش و تعالی و کمال هست، در علم و عالم و متعلم است و از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که فرموده: مردم سه دسته اند؛ یا عالم هستند و یا متعلم اند (در پی کسب علم اند) و اگر از این دو نیستند، مثل پشه های رها شده در هوایند که با وزیدن هر بادی به همان سو می روند.^۱

علم، شرط رهبری و امامت است

یکی دیگر از ارزشهای علم با توجه به داستان قرآنی طالوت و جالوت که جنگی پیش آمد، پیامبر زمان حضرت داوود (علیه السلام) را که در آن زمان در سنین جوانی بسر می برد به ریاست لشکر برگزید. بزرگان لشکر بر این امر اعتراض کردند که لشکر را باید فردی آزموده و سرد و گرم چشیده که سن و سالی از او گذشته باشد اداره کند نه این جوانی که شاید بزعم آنها اصولی از جنگ نمی داند. خطاب از پروردگار رسید که؛

« آیه - إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ نُسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَ الْجِسْمِ ... »^۲

ترجمه: در حقیقت، خدا او را بر شما برتری داده، و او را در دانش و نیروی بدنی بر شما برتری بخشیده است.

در اینجا چون دو خصیصه علم و قدرت در حضرت داوود موجود است و دارای لیاقت و توان می باشد به این کار حساس برگزیده می

شود پس علم موثر است و یا در آیه دیگر قرآن: « يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ... »^۳

ترجمه: خدا رتبه کسانی از شما را که گرویده و کسانی را که دانشمندانند بر حسب درجات بلند گرداند...

نتیجه: اینکه در همه جا و بین هر امت چه اهل ایمان و حتی غیر ایمان مخصوصاً نزد انبیاء و اولیاء بزرگوار علم از ارزش بالایی برخوردار بوده و هست.

۳- آراستگی جوان با اخلاق حسنه

انسان آراسته به خلق و خوی حسن که این خصلت به حق جزء با پیروی از قرآن و پیامبر بزرگوار اسلام و ائمه هدی بدست نمی آید زیرا در قرآن کریم آمده

آیه: « هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ ... »^۱

۱. اصول کافی، ج ۱، ص ۳۴- امالی مفید، ص ۲۴۷

۲. سوره بقره، آیه ۲۴۷

۳. سوره مجادله، آیه ۱۱

ترجمه: اوست آنکس که در میان بی سوادان فرستاده ای از خودشان برانگیخت تا آیات او را بر آنان بخواند و پاکشان گرداند و کتاب و حکمت به آنها بیاموزد ...

پس قرآن کتاب اخلاق - پیامبر معلم اخلاق - مردم شاگرد کلاس اخلاق تا قیام قیامت

و با توجه به حدیث نبوی که فرمود: «تِي بُعِثَتْ لِتَمِمْ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ - من مبعوث شدم تا مکرمت های اخلاقی را تمام کنم»^۲

و حدیث دیگر از وجود سیدالسادین امام زین العابدین (علیه السلام) که فرمود:

«اللهم إن كانَ عُمري مَرْتَعاً للشَّيْطَانِ فَاقْبِضْنِي إِلَيْكَ سَرِيعاً»^۳

ترجمه: بار خدا یا اگر قرار باشد عمر من چراگاه شیطان گردد پس هر چه زودتر مرا به سوی خود ببر.

به این نتیجه می رسیم که باید تزکیه نفس بنمائیم و خودسازی نمائیم که جهاد اکبر است زیرا از پیامبر رسیده که به سربازی که از میدان نبرد برگشته بود فرمود: این جهاد اصغر بود فعلیکم بجهاد الاکبر (خودسازی

۴- آراستگی جوان با اطاعت پذیری از خدا و رسول خدا و امامان معصوم

قرآن کریم تکلیف ما را در اطاعت پذیری معلوم کرده، اولاً: علت خلقت را عبادت کردن بیان نموده شاهد: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»^۴

ترجمه: نیافریدیم جن و انس را مگر برای آنکه بپرستند مرا (یا بشناسند مرا)

و یا در آیه دیگر قرآن می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ ...»^۵

ترجمه: ای کسانی که ایمان آورده اید فرمان بپذیرید خدا را و فرمان ببرید رسول خدا و صاحبان امر خود را ...

که واجب است عبد بودن خود را ثابت کنیم البته عبادت ما به عظمت خدا نمی افزاید و ترک بندگی ما از عظمت خدا نمی کاهد ولی وظیفه ما این است که خدا را با آنهمه نعمت هایی که به ما ارزانی داشته است سپاسگزار باشیم و در همه احوال از او مدد بخواهیم و چون ما همیشه در کمین شیطان و هوای نفس هستیم می طلبد که در شبانه روز حداقل ۱۰ نوبت او را در نماز با این کلام و آیه (ایاک نَعْبُدُ وَايَاكَ نَسْتَعِينُ) یاد کنیم و از او کمک بخواهیم که عطای او بی منت است و ثمره اطاعت پذیری از خدا و پیامبرش و ائمه

۱. سوره جمعه، آیه ۲

۲. بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۸۷

۳. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۶۳

۴. سوره ذاریات، آیه ۵۶

۵. سوره نساء، آیه ۵۹

هدی و رستگاری و سربلندی دنیا و آخرت را به همراه دارد که قرآن در این رابطه می فرماید: «وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا»^۱

ترجمه: و کسانی که از خدا و پیامبر اطاعت کنند، در زمره کسانی خواهند بود که خدا ایشان را گرامی داشته یعنی با پیامبران و راستان و شهیدان و شایستگانند و آنان چه نیکو رفیقان و همدمانند.

یعنی اگر کسی براستی تابع اهل بیت (علیهم السلام) و پیامبر اسلام شد، حرام آنها را ترک و واجب آنها را بجا آورد نه تنها در بهشت جای دارد بلکه مکان و جایگاه او در اعلا ترین مرتبه بهشت در نزد پیامبران و ائمه ی طاهرین است. رَزَقْنَا اللَّهُ وَ آتَاكُم - خداوند انشاء الله روزی گرداند.

۵- آراستگی جوان در سایه تقوای الهی

تقوی یعنی دوری از گناه و به عبارت دیگر ترمزی در مقابل گناه و معصیت و ثمرات تقوی با بیان قرآن از این قرار است:

۱- موجب نزول برکات الهی از آسمان و زمین می شود. با دلیل محکم قرآن « وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ ... »^۲

ترجمه: و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گرائیده بودند، قطعاً برکاتی از آسمان و زمین بر ایشان می گشودیم ...

۲- تقوی باعث خروج متقی از بن بست می شود و روزی او از جائیکه گمان ندارد می رسد قرآن « وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ »^۳

۳- تقوی برای متقی باعث می شود تا قوه تشخیص بین حق و باطل در وجود او قوی گردد و یا ایجاد شود و گناهان او بخشیده می شود. شاهد « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَ يُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ ... »^۴

۴- تقوی باعث آسانی امور در دنیا و آخرت می گردد. شاهد قرآن کریم « وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِّنْ أَمْرِهِ يُسْرًا »^۵

نتیجه: با توجه به ثمرات تقوی دوری از گناه برای هر کس در تمام سنین ارزش دارد و مهم است ولی از جوان مهمتر است زیرا قدرت بر گناه دارد. اما اگر آلوده به گناه و معصیت نشد شیوه پیغمبر (ص) را عمل کرده، مخصوصاً امروز که از هر طرف بنگریم خطر پیش روی ما و نسل جوان ماست و فریاد رهبر فرزانه ما مقام معظم رهبری بارها بلند بوده که تهاجم فرهنگی و شبیخون فرهنگی در کار است اگرچه بعضی از مسئولین سالها در این زمینه خوب عمل نکردند و چه بسا دشمن در بسیاری از زمینه ها موفق شد و نسل جوان

۱. سوره نساء، آیه ۶۹

۲. سوره اعراف، آیه ۹۶

۳. سوره طلاق، آیه ۲ و ۳

۴. سوره انفال، آیه ۲۹

۵. سوره طلاق، آیه ۴

ما را از مسیر صحیح منحرف کرد ولی به لطف خدا جوانان پاک طینت هنوز هم وجود دارند که وفادار به دین و نظام و ارزشها هستند و امید است انشاء الله با یاری خداوند و عنایت منجی عالم بشریت امام عصر (اروحنا فداه) و همت مسئولین دلسوز فعلی بتوانیم نواقص و مشکلات سرراه جوانان عزیز از هر قشر و گروهی را برطرف نمائیم و ایرانی آباد زیر سایه امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) بسازیم. در پایان از خدای بزرگ سلامتی و طول عمر با برکت برای مقام معظم رهبری و حفظ نظام مقدس اسلامی و موفقیت تمام مسئولین و علو درجات برای شهیدان و امام شهیدان خواهانیم.

قرآن و آرامش روح و روان

ناهید دامن پاک مقدم _ کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث - استاد مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

چکیده:

با توجه به اینکه خداوند قرآن را به عنوان تنها نسخه شفابخش و هدایت برای مومنین معرفی کرده است، محقق با هدف تعیین راهای رسیدن به آرامش روح و روان، با کمک نرم افزارهای قرآنی و معجم الفاظ قرآن کیرم به جستجو در آیات قرآن در موضوع موردنظر پرداخته است. حاصل مطالعات مذکور ابتدا پس از بیان اهمیت بحث و ضرورت توجه به قرآن به عنوان تنها نسخه شفابخش در قالب اصول زیر مطرح شده است:

عوامل نگرانی و پریشانی

وقوع حتمی حوادث و سختی ها در زندگی انسان

وجود سختی ها و مشکلات برای شخص پیامبر و تسلی خداوند به ایشان

عکس العمل های انسان در مواجهه با حوادث و سختی ها از دیدگاه قرآن

سپس راههای ایجاد آرامش روح و روان از دیدگاه قرآن مورد بررسی و به شرح ذیل تبیین شده است:

آماده سازی ذهنی، روحی و فکری خود برای مواجهه با سختی ها و حوادث

توجه به توحید افعالی خداوند (همه چیز تحت خواست خداوند است)

هوشیاری و بیداری از زنگ خطر خداوند

یاد خدا و استمداد از نیروی ایمان و الطاف الهی

بکار بردن کلمه استرجاع

بهره گیری از مصادیق صبر جمیل

الگو گیری از اولیا الله

امید به آینده و آسانی و یسر در امور

همه چیز در مجز خدا اتفاق می افتد.

اهمیت بحث

همیشه اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است.

همیشه آرامش یکی از گمشده های مهم بشر بوده و به هر دری می زند تا آن را از طریق صحیح و کاذب پیدا کند. به طور کلی آرامش و دلهره نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل تا کنون کتابهای زیادی نوشته شده که موضوع آنها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است.

تاریخ بشر پر است از صحنه های غم انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده و تن به انواع اعتیادها داده است.

ضرورت توجه به قرآن به عنوان تنها نسخه شفا بخش بدون شک بیماری های روحی و اخلاقی انسان، شباهت زیادی به بیماری های جسمی او دارد. هردو کشنده است، هر دو نیاز به طبیب و درمان و پرهیز دارد و هردو گاهی سبب سرایت به دیگران می شود. هردو باید ریشه یابی شوند و پس از شناخت ریشه اصلی باید به درمان هر دو پرداخت. هر دو گاهی به مرحله ای می رسند که غیر قابل علاجند ولی بیشتر موارد می توان آنها را درمان کرد. خداوند این تشبیه جالب و پرمعنی را در آیه «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمومنین»^۱ بیان کرده است. زیرا در این آیه، قرآن به عنوان نسخه حیات بخشی معرفی شده است که برای برطرف ساختن ضعف ها و زبونی ها، ترس های بی دلیل و اختلاف و پراکندگی ها نازل شده است. در آیه ۵۷ سوره یونس نیز می خوانیم: «قد جائتکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور» از سوی پروردگارتان اندرز و شفادهنده دلها نازل شد. در آیه ۴۴ سوره فصلت هم آمده است: «قل هو للذین آمنوا هدی و شفاء» به این لجوجان تیره دل بگو این قرآن برای مومنان مایه هدایت و شفاء است.

علی در سخن بسیار جامع خود در نهج البلاغه این حقیقت را با شیواترین عبارات بیان فرموده است: «از این کتاب بزرگ آسمانی برای بیماری های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری بطلبید. چرا که در این کتاب درمان بزرگترین دردها است. درد کفر و نفاق و گمراهی و ضلالت.»^۲ در عبارت دیگری از همان حضرت می خوانیم: آگاه باشید در این خبرهای آینده است و بیان حوادث اقوام گذشته و درمان بیماری های شما و برنامه نظم زندگی اجتماعی شما»^۳

این تعبیرهای رسا و گویا که در قرآن و سخنان ائمه هدی کم نیست، به خوبی ثابت می کند که قرآن نسخه ای برای سامان بخشیدن به همه نابسامانی ها، بهبودی فرد و جامعه از انواع بیماری های اخلاقی و اجتماعی و رسیدن به آرامش.

قرآن مطمئن ترین و نزدیکترین راهها را به انسان نشان می دهد. کافی است که مدتی از این نسخه شفا بخش پیروی کنیم. فرمانش را در زمینه علم و آگاهی و عدل و داد و تقوی و پرهیزکاری، اتحاد و صمیمیت، از خودگذشتگی و صبر ... پذیرا گردیم، خواهیم دید به سرعت نابسامانیهایمان سامان می یابد، سختی ها برایمان آسان و اضطراب ها و نگرانی هایمان به آرامش روحی تبدیل می گردد.

۱. آیه ۸۲ سوره اسراء

۲. خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه

۳. خطبه ۱۵۸ نهج البلاغه

قبل از تبیین راههای ایجاد آرامش از دیدگاه قرآن، به اصول زیر توجه کنید:

۱. عوامل نگرانی و پریشانی

۱. خود نمائی آینده تاریک و مبهم در برابر فکر انسان :

گاه احتمال زوال نعمت ها ، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیناری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج، انسان را رنج می دهد.

۲. مشغول شدن فکر انسان به گذشته تاریک:

نگرانی از گناهایی که انجام داده، از کوتاهی ها و لغزش ها همواره در زندگی همواره فکر انسان را به خود مشغول کرده و او را نگران می سازد.

۳. ضعف و ناتوانی:

گاه انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلی و خارجی نگران می شود که من در برابر این همه دشمن نیرومند در میدان چه کنم؟

۴. احساس پوچی در زندگی:

گاهی ریشه نگرانی های آزاردهنده انسان احساس بی هدف بودن در زندگی است که دچار سرگردانی و اضطراب می شود.

۵. ناسپاسی نسبت به زحمات انسان:

انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی را متحمل می شود اما کسی را نمی بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند. این ناسپاسی او را شدیداً رنج می دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرو می برد.

۶. سوء ظن ها و توهم ها و خیالات پوچ یکی از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می برند.

۷. دنیاپرستی و دلباختگی: در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها بوده و هست. تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به یکی از هزاران وسایل زندگی ساعت ها و یا روزها و هفته ها فکر دنیاپرستان را ناآرام و مشوش می دارد.

۸. ترس و وحشت از مرگ همیشه روح انسان ها را آزار می داده است و از آنجا که امکان مرگ تنها در سنین بالا نیست بلکه در سنین دیگر مخصوصاً به هنگام بیماری ها، جنگ ها، ناامنیها وجود دارد این نگرانی می تواند عمومی باشد.

البته عوامل نگرانی منحصر به این ها نیست بلکه می توان عوامل دیگری برای آن نیز برشمرد، ولی باید قبول کرد که بیشتر نگرانی ها به یکی از عوامل فوق بازمی گردد.

۲. وقوع حتمی حوادث و سختی ها در زندگی انسان

در آیه ۲۲ سوره حدید آمده است: « ما اصاب من مصیبه فی الارض و لا فی انفسکم الا فی کتاب من قبل ان نبراهها»

مصائبی که در زمین رخ می دهد همچون زلزله ها و سیل ها و طوفانها و آفات مختلف و همچنین مصائبی که در نفوس انسان ها واقع می شود مانند: مرگ ها و میرها و انواع حوادث دردناکی که دامان انسان را می گیرد، همه آنها از قبل مقدر شده است و در لوح

محفوظ ثبت است.

مصائبی که در این آیه به آن اشاره شده است تنها مصائبی است که مولود اعمال انسان ها یعنی مصائبی که ما در آن نقش داریم مثل: ظلم ها، بیدادگری ها و خیانت ها و انحرافات و ... نمی باشد. بلکه مصائبی است که بسیاری از انبیاء و اولیاء و صلحاء گرفتار آن می شدند.

در تاریخ اسلام آمده است؛ وقتی امام علی بن الحسین (ع) را با غل و زنجیر وارد مجلس یزید کردند، یزید رو به امام (ع) کرد و این آیه را خواند: ۱ «و ما اصابکم من مصیبه فیما کسبت ایدیکم»^۲ و می خواست وانمود کند که مصائب شما خانواده، نتیجه اعمال خودتان است و از این طریق زخم زبان بزند.

اما امام (ع) فوراً کلام او را نفی کرد و فرمود: کلا ما نزلت هذه فینا- انما نزلت فینا: «ما اصاب من مصیبه فی الارض و لا فی انفسکم الا فی کتاب من قبل ان نبراهما»: چنین نیست. این آیه درباره ما نازل نشده. آنچه درباره ما نازل شده، آیه دیگری است که می گوید: هر مصیبتی در زمین یا وجود شما رخ دهد پیش از آفرینش شما در لوح محفوظ (علم بی پایان خدا) ثابت شده است و حکمت و فلسفه ای دارد.

آیه دیگر، آیه ۱۵۵ سوره بقره است که می فرماید: «و لنبلونکم بشی من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفوس و الثمرات و بشر الصابین»

در این آیه به این واقعیت بزرگ اشاره می کند که آزمایش به طور کلی و چهره های گوناگون به عنوان یک امر قطعی و تخلف ناپذیر به وقوع می پیوندد: قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی و کمبود میوه ها آزمایش می کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان

توضیح اینکه در قرآن متجاوز از بیست مورد امتحان به خدا نسبت داده شده است، این یک نوع قانون کلی و سنت دائمی پروردگار است که برای شکوفا کردن استعدادهای نهفته (و از قوه به فعل رساندن آنها) و در نتیجه پرورش دادن بندگان آنان را می آزمایشد. یعنی همانگونه که فولاد را برای استحکام بیشتر در کوره می گذرانند تا به اصطلاح آبدیده شود، آدمی را نیز در کوره حوادث سخت پرورش می دهد تا مقاوم گردد.

از آنجا که نظام حیات در جهان هستی نظام تکامل و پرورش است و تمامی موجودات زنده مسیر تکامل را می پیمایند، حتی درختان استعدادهای نهفته خود را با میوه بروز می دهند همه مردم از انبیاء گرفته تا دیگران طبق این قانون عمومی می بایست آزمایش شوند و استعدادهای خود را شکوفا سازند.

گرچه امتحانات الهی متفاوت است بعضی مشکل بعضی آسان و قهراً نتایج آنها نیز با هم فرق دارد اما به هر حال آزمایش برای همه هست. قرآن نمونه هایی از امتحانات پیامبران را بازگو کرده است.^۳

از مجموع آیات فوق در می یابیم که بسیاری از سختی ها و مشکلات و حوادث تلخ در زندگی انسان به عنوان یک وسیله آزمایش الهی از قبل توسط خداوند برای انسان مقدر می شود و همه انسانها را در برمی گیرد و راه گریزی برای آن نیست.

۳. وجود سختی ها و مشکلات برای شخص پیامبر (ص) و تسلی خداوند به ایشان

۱. آیه بیست سوره شوری

۲. آیه ۲۰ سوره شوری

۳. ر.ک: آیه ۱ سوره عنکبوت، آیه ۱۲۴ سوره بقره، آیه ۴۰ سوره نمل.

در آیات بسیاری در قرآن به وجود سختی ها و مشکلات برای انبیاء اشاره شده است. در مورد رسول گرامی اسلام در آیه ۱۷۶ سوره آل عمران، خداوند به پیامبر تسلیت می گوید: «و لا یحزنک الذین یسارعون فی الکفر...»
همچنین بدنبال حادثه دردناک احد، خداوند به پیامبر(ص) می گوید: اگر می بینی که جمعی در راه کفر بر هم پیشی می گیرند، غمگین نباش. زیرا آنها هیچ زبانی به خدا نمی رسانند بلکه خودشان ضرر می بینند. چون خدا از هر جهت بی نیاز و وجود نامحدود دارد. بعلاوه آنها به نتیجه اعمال خود خواهند رسید.

یا در آیاتی نظیر آیات ذیل، الطاف الهی در چنین مواقعی نسبت به آن حضرت ذکر شده است:

«فاصر علی مایقولون» ۱: تو تنها نیستی که گرفتار دشمنی. قوم نوح، نمود هم پیامبرانشان را تکذیب کردند.

«فلا تکن فی مریه من لقائه» ۲: شک نداشته باش که او (موسی) آیات الهی را دریافت داشته است.

«فان تولوا فقل حسبی الله» ۳: من تنها بر چنین معبودی تکیه کرده ام.

«نحن اعلم بما یقولون» ۴: ما به آنچه آنها می گویند آگاه تریم.

«و لا تکن فی ضیق مما یمکرون» ۵: از توطئه های آنها نگران نباش و سینه ات را به خاطر آن

تنگی نکند که ما پشتیبان و یار و یاور توایم.

«فاستقم کما امرت» ۶: استقامت کن استقامت

و آیاتی نظیر: «قد نعلم انه لیحزنک الذی یقولون» ۷

«کذلک ما اتی الذین من قبلهم من رسول الا قالوا ساحراً او مجنون» ۸

«و لقد استهزنی برسل من قبلک» ۹

«قد نعلم انه لیحزنک الذین یقولون» ۱۰

سه سوره الضحی، کوثر و الم نشرح تسلی خاطر پیامبر در برابر انبوه حوادث دردناک و زخم زبانه های مکرر دشمنان است.

«و لسوف یعطیک ربک فترضی» ۱۱ آن قدر به تو می بخشیم که راضی شوی.

مجموع آیات فوق و بسیاری از آیات دیگر دلالت بر وجود سختی ها و مشکلات بر حضرت محمد(ص) دارد که به دلیل ایجاد حزن و اندوه برای آن حضرت خداوند آیات فوق را برای تسلی خاطر ایشان نازل کرده است. اما با توجه به مباحث علوم قرآنی شأن نزول برخی

۲. طه/ ۱۳۰

۳. سجده/ ۲۳

۴. توبه/ ۱۲۸

۵. طه/ ۱۰۴

۶. نمل/ ۷۰

۷. هود/ ۱۱۲

۸. انعام/ ۳۲

۹. ذاریات/ ۵۲

۱۰. انعام/ ۱۰، رعد/ ۳۲، انبیاء/ ۴۱.

۱۱. انعام/ ۳۳

۱. ضحی / ۵

آیات اگر چه خاص است لکن برای عموم مخاطبین کاربرد دارد. لذا موارد فوق اختصاص به آن حضرت ندارد و شایسته است مومنین با توکل به خداوند و تأسی به آن حضرت با آیات فوق وجود آرامش را در خود تقویت نمایند.

۴. عکس العمل های انسان در مواجهه با حوادث و سختی ها از دیدگاه قرآن

از دیدگاه قرآن، انسان در مواجهه با سختی ها و مشکلات بسیار کم ظرفیت و عجول است. در آیه ۸۲ سوره اسرا آمده است: «اذا مسه الشر كان يوسا» هنگامی که کمترین بدی به او می رسد مایوس می گردد.

یا در آیه ۴۹ سوره فصلت به یأس و ناامیدی در قلب و گفتار و عمل اشاره می کند: «ان مسه الشر فيوس قنوط» مایوس (یئوس): از ماده یاس به معنی وجود ناامیدی در درون قلب) و نومید (قنوط): ظاهر ساختن ناامیدی در چهره و در عمل) می گردند.

و در آیه دیگری، نحوه مواجهه انسان با سختی ها را به صورت عجز و لابه بسیار به درگاه خداوند توصیف می کند: «اذا مسه الشر فذو دعاء عريض» فصلت/ ۵۱: تقاضای فراوان و مستمر برای برطرف شدن آن دارد.

«ان الانسان خلق هلوأ» معارج/۱۹: انسان حریص و کم طاق آفریده شده است.

«اذا مسه الشر جزوعاً اذا مسه الخير منوعاً» معارج/ ۲۰ و ۲۱

هنگامی که بدی به او برسد بسیار جزع و بی تابی می کند و هنگامی که خوبی به او برسد از دیگران دریغ می دارد.

از مجموع این جمله ها استفاده می شود که انسان های بی ایمان و یا ضعیف الیمان به هنگام مختصر گرفتاری دست و پای خود را گم می کنند و رشته افکارشان به کلی درهم می ریزد و ظلمت یاس و ناامیدی بر قلبشان سایه می افکند.

از دیدگاه قرآن، انسان هنگامی که پروردگارش او را برای آزمایش اکرام می کند و به او نعمت می بخشد، مغرور می شود و می گوید: « فاما الانسان اذا ما ابتلاه ربه فاكرمه و نعمه فيقول ربي اكرمني» ۱ خداوند مرا گرامی داشته است.

او نمی داند که آزمایش الهی گاه با نعمت است و گاه با انواع بلا. نه روی آوردن نعمت باید مایه غرور گردد و نه بلاها مایه یاس و ناامیدی. ولی این انسان کم ظرفیت در هر دو حال هدف آزمایش را فراموش می کند. به هنگام روی آوردن نعمت چنان می پندارد که مقرب درگاه خدا شده و این نعمت دلیل بر آن قرب است.

«واما اذا ما ابتلاه فقدر عليه رزقه فيقول ربي اهانني»

و هنگامی که برای امتحان روزی را بر او تنگ بگیرد، مایوس می شود و می گوید: پروردگرم مرا خوار کرده.

یأس سر تا پای او را فرا می گیرد و از پروردگارش می رنجد و ناخشنود می شود. غافل از اینکه اینها همه وسایل آزمایش و امتحان اوست. امتحانی که رمز پرورش و تکامل انسان و به دنبال آن سبب استحقاق ثواب و در صورت مخالفت مایه استحقاق عذاب است.

انسان کم ظرفیت هرگز از تقاضای نیکی ها و اموال و ثروت و مواهب زندگی خسته و ملول نمی شود. «لا يسئم الانسان من دعاء الخير» ۲ اما اگر دنیا به او پشت کند نعمت های او زائل گردد و شر و بدی و تنگدستی و فقر دامن او را بگیرد به کلی مایوس و ناامید می شود.

منظور از انسان در این آیه انسان تربیت نایافته ای است که قلبش به نور معرفت الهی و ایمان پروردگار و احساس مسئولیت در روز جزا روشن نشده ...

نکته قابل توجه در این گونه آیات این است که خداوند در مورد آنچه از دست می رود تعبیر به مافاتکم (از شما فوت شده) می کند. اما در مورد مواهب و نعمت های به دست آمده، آن را به خدا نسبت می دهد (بما آتاکم) می گوید. چرا که فوت و فنا در ذات اشیاء وجود دارد. این وجود است که از فیض خدا سرچشمه می گیرد. افراد با ایمان با توجه به اصل فوق هنگامی که به نعمتی از سوی خدا می رسند خود را امانتدار او می دانند. نه از بین رفتن آن غمگین می شوند نه از داشتن آن مست و مغرور. در حقیقت آنها خود را همچون مسئولان بیت المال می دانند که یک روز اموال زیادی را دریافت و روز دیگر هزاران هزار پرداخت می کنند. حضرت علی از این آیه تعبیر به زهد می کند.

۵. راهبردهای مواجهه با سختی ها و ایجاد آرامش از دیدگاه قرآن

۵.۱. آماده سازی ذهنی، روحی و فکری خود برای مواجهه با سختی ها و حوادث

یکی از راههایی که از قرآن کریم برای مواجهه با سختی ها و مشکلات فهمیده می شود این است که انسان مومن باید بر اساس بینش اعتقادی خود زمینه های روحی، ذهنی و فکری لازم برای رویارویی با چنین سختی هایی را از قبل در خود ایجاد کند. مثلاً: بارها در قرآن به آزمایش الهی از انسان در همه زمان ها و مکان ها اشاره شده است: «حسب الناس ان یترکوا ان یقولوا آمنا و هم لا یفتنون» عنکبوت/۱: آیا انسان می پندارد رها شده است؛ اینکه بگوید ایمان آوردیم و آزمایش نشوند. این آزمایش فرقی بین فقیر و ثروتمند، مرم عامی و برگزیده و ... نمی گذارد. در مورد حضرت ابراهیم (ع) خداوند به آزمایش او اشاره می کند:

«و اذا ابتلی ابراهیم ربه» بقره/ ۱۲۴

یکی دیگر از نکات قرآنی در ایجاد آمادگی لازم برای رویارویی با سختی ها آیه ۶ سوره انشقاق است که می فرماید: «یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحاً فملاقیه» ای انسان دنیا دار دردها و رنج هاست. و تو همیشه در رنج هستی. تعبیر به کادح در آیات اشاره به تلاش و کوشش آمیخته با رنج و زحمت است.

با توجه به اینکه مخاطب در آن همه انسان ها می باشند بیانگر این واقعیت است که طبیعت زندگی این جهان در هیچ مرحله خالی از مشکلات، ناراحتی ها و رنج و مشقت نیست. خواه این مشکلات جنبه جسمانی و بدنی داشته باشد و یا جنبه روحی و فکری و یا هر دو.

در حدیثی از امام علی بن الحسین می خوانیم: «الراحه لم تخلق فی الدنیا و لا لاهل الدنیا انما خلقت الراحه فی الجنه و لاهل الجنه و التعب و النصب خلقاً فی الدنیا و لاهل الدنیا و ما اعطی احد منها جفنه الا اعطی من الحرص مثلها و من اصاب من الدنیا کثر» راحتی و آسایش در دنیا و برای اهل دنیا وجود ندارد. راحتی و آسایش تنها در بهشت است و برای اهل بهشت. رنج و تعب در دنیا آفریده شده و برای اهل دنیا و هر کسی پیمانه ای از آن بدست می آورد و دو برابر آن حرص نصیب او می شود و کسانی که از دنیا بیشتر دارند فقیرترند. زیرا محتاج دیگران در حفظ اموال خویشند و به وسایل و ادوات زیادی برای حفظ آن نیازمندند. بنا بر این در ثروت دنیا راحتی نیز وجود ندارد. هرگز دوستان خدا در دنیا به خاطر دنیا رنج و تعب نمی کشند. بلکه رنج و تعب آنها در دنیا برای آخرت است.

نکته دیگر تعبیر به حیات «دنیا» است که بارها در سوره های مختلف قرآن آمده است و به پستی این زندگی در مقایسه با حیات آخرت زندگی جاویدان و زوال ناپذیر آن اشاره می کند. زیرا دنیا از ماده (دنو) و در اصل به معنی نزدیکی در مکان یا زمان یا منزلت و

مقام است. از آنجا که زندگی این جهان در برابر جهان دیگر هم کوچک است و هم بی ارزش و هم نزدیک. نام حیات دنیا کاملاً متناسب آن است.

از طرف دیگر در قرآن بارها به این مطلب اشاره شده است که؛ نعمت های مادی هر قدر وسیع و گسترده باشد نا مطمئن و ناپایدار است. برق صاعقه ای می تواند در یک شب و یا حتی چند لحظه کوتاه باغ ها و زراعت هایی که محصول سال های دراز از عمر انسان است به تلی از خاک و خاکستر و زمین خشک و لغزنده تبدیل کند. زمین لرزه مختصری چشمه های جوشانی را که مبدا این همه حیات و برکت بود در کام خود فرو کشد. آنگونه که حتی قابل ترمیم نباشد.

۵.۲. توجه به توحید افعالی خداوند (همه چیز تحت خواست خداوند است)

توحید افعالی یعنی هر وجودی، هر حرکتی و هر فعلی در عالم است به ذات پاک خدا بر می گردد. مسبب الاسباب او است و علت العلل ذات پاک او می باشد. حتی افعالی که از ما سر می زند به یک معنی از او است. او به ما قدرت و اختیار و آزادی اراده داده، بنا بر این در عین حال که ما فاعل افعال خود هستیم و در مقابل آن مسئولیم. از یک نظر فاعل خداوند است. زیرا همه آنچه داریم به او باز می گردد: لا مؤثر فی الوجود الا الله

هیچکس بدون اذن خدا قادر بر کاری نیست و همه قدرت ها در این جهان از قدرت او سرچشمه می گیرد. حتی سوزندگی آتش و برندگی شمشیر بی اذن و فرمان او نمی باشد.

در آیات بسیاری از قرآن به این توحید افعالی اشاره شده است. مانند:

« و تعز من یشاء و تذل من تشاء» آل عمران/۲۶

« و ما تشاءون الا ان یشاء الله» انسان/۳۰

« نرفع درجات من نشاء ان ربک حکیم علیم» انعام/۸۳

« قل ان الفضل بید الله یؤتیه من یشاء» آل عمران/۷۳

در این گونه آیات خداوند وجود عزت و ذلت انسان ها را به خود نسبت می دهد. لذا اگر انسان با خود بیاندیشد که هر چه پیش می آید؛ از سختی ها و گرفتاری ها همه به مشیت و خواست و اراده خدا بر می گردد و انسان های دیگر در ایجاد آن بی تأثیر بوده اند، از اضطراب و نگرانی های روحی و روانی ناشی از برخوردها و تعاملات در زندگی اجتماعی کاسته و به ایجاد آرامش بیشتر در خود کمک می کند.

از طرف دیگر نادیده گرفتن علم بی پایان و مشیت خداوند در رویدادهایی که برای انسان پیش می آید باعث می شود، انسان تمام عمر خود را صرف برچسب زدن به رویدادها بکند: این خوب است، آن بد است... بی فایده است... علت اینکه به هر حادثه ای برچسب فاجعه و مصیبت می زنیم، آن است که تنها یک درصد از کل واقعیت را می دانیم. و ممکن است در پشت هر حادثه و رویدادی آثار خوبی نهفته باشد که ما از آن بی اطلاعیم. در داستانی آمده است که در روزگاران کهن پیرمرد روستازاده ای بود که یک پسر و یک اسب داشت. روزی اسب پیرمرد فرار کرد و همه همسایگان برای دلداری به خانه اش آمدند و گفتند: عجب شانس بدی آوردی که اسب فرار کرد. روستا زاده پیر در جواب گفت: از کجا می دانید که این از خوش شانسی من بوده یا بدشانسی ام؟ و همسایه ها گفتند: خوب معلوم است که این بدشانسی است.

هنوز یک هفته از این ماجرا نگذشته بود که اسب پیرمرد به همراه بیست اسب وحشی به خانه برگشت. این بار همسایه ها برای تریک نزد پیرمرد آمدند: عجب اقبال بلند داشتی که اسبت به همراه بیست اسب دیگر به خانه برگشت. پیرمرد بادیگر در جواب گفت: از کجا می دانید که این از خوش شانسی من بوده یا بدشانسی ام؟

فردای آن روز پسر پیرمرد حین سواری در میان اسب های وحشی، زمین خورد و پایش شکست. همسایه ها بادیگر آمدند: عجب اتفاق بدی. و کشاورز پسر دوباره همان جواب را گفت. چند تا از همسایه ها با عصبانیت گفتند: خوب معلوم است که این اتفاق بدی بوده است.

چند روز بعد نیروهای دولتی برای سربازگیری از راه رسیدند و تمام جوانان سالم را برای جنگ در سرزمینی دور دست با خود بردند. پسر کشاورز پسر به خطر پای شکسته اش از اعزام معاف شد. همسایه ها برای تریک بادیگر به خانه پیرمرد رفتند ۱

در این مورد آیات ۶۰ تا ۷۰ سوره کهف از قرآن با اشاره به مناظره حضرت موسی(ع) با حضرت خضر(ع) پیامبر، نمونه هایی از مصلحت و مشیت خداوند را- در برخی اموری که از نظر ما ناخوشایند هستند- بیان می کنند. این ماجراها ما را از افق زندگی محدودمان یعنی آنچه به آن خو و عادت کرده ایم بیرون می برد و نشان می دهد که نه عالم محدود به آن است که ما می بینیم و نه چهره اصلی حوادث همیشه آن است که ما در برخورد اول درمی یابیم. زیرا حضرت موسی با مرد عالمی آشنا شد که به ابوابی از علوم احاطه داشته که مربوط به اسرار باطن و عمق حوادث و پدیده ها بوده، در حالی که موسی نه مأمور به باطن بود و نه از آن آگاهی چندانی داشت. و در چنین مواردی بسیار می شود که چهره ظاهر حوادث با آنچه در باطن و درون آنها است متفاوت است. چه بسا ظاهر آن بسیار زنده و یا ابلهانه است، در حالی که در باطن بسیار مقدس، حساب شده و منطقی است. در چنین موردی آن کس که ظاهر را می بیند عنان صبر و اختیار را از کف می دهد و به اعتراض و گاهی به پرخاش بر می خیزد. ولی استادی که از اسرار درون آگاه است و چهره باطن را می نگرد با خونسردی به کار خویش ادامه می دهد و به اعتراض و فریاد او گوش نمی دهد. بلکه درانتظار فرصت مناسبی است که حقیقت امر را بازگو کند. اما شاگرد بی تابی می کند. ولی به هنگامی که اسرار برای او فاش شد کاملاً آرام می گیرد.

هچنین در آیه ۲۱۶ سوره بقره خداوند می فرماید: «... عسی أن تکرهوا شیئاً و هو خیر لکم و عسی أن تحبوا شیئاً و هو شر لکم و الله یعلم و أنتم لا تعلمون»: چه بسا از چیزی اکراه داشته باشید، که خیر شما در آن است و یا چیزی را دوست داشته باشید که شر شما در آن است و خدا می داند و شما نمی دانید.

۵.۳. هوشیاری و بیداری از زنگ خطر خداوند

گاهی انسان فکر می کند علت و فلسفه مصائبی که از طرف خداوند برای او ایجاد می شود، چیست؟ آیه «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم»^۲ به این سوال پاسخ می دهد: این برای آن است که به خاطر آنچه از دست داده اید غمگین نشوید و به آنچه خداوند به شما داده است دل بسته نباشید.

این دو جمله کوتاه در حقیقت یکی از مسایل پیچیده فلسفه آفرینش را حل می کند. چرا که انسان همیشه در جهان هستی با مشکلات و گرفتاری ها و حوادث ناگواری روبروست و غالباً از خود سوال می کند با اینکه خداوند مهربان و کریم و رحیم است این

^۱ . اندرو متیوس، آخرین راز شاد زیستن، مترجم وحید افضلی، تهران: نیریز، ۱۳۸۰، ص ۱۵۶

۱. حدید/ ۲۳

حوادث دردناک برای چیست؟ قرآن می گوید: هدف این بوده که شما دلبسته و اسیر زرق و برق این جهان نباشید. منظور این بوده که موقعیت این گذرگاه و پلی که نامش دنیا است و همچنین موقعیت خودتان را در این جهان گم نکنید. دلباخته و دلداده آن نشوید و آن را جاودانه نپندارید! که این دلبستگی فوق العاده بزرگترین دشمن سعادت شما است. شما را از یاد خدا غافل می کند و از مسیر تکامل باز می دارد. این مصائب زنگ بیدار باشی است برای غافلان و شلاقی است بر ارواح خفته و رمزی است از ناپایداری جهان و اشاره ای است به کوتاه بودن عمر این زندگی.

بودا می گوید: «سرچشمه غم و اندوه، تمایل است.»^۱

حقیقت این است که مظاهر فریبنده این دارالغرور زود انسانی را به خود جذب و سرگرم و از یاد خدا غافل می کند. ناگهان بیدار می شود که کاروان رفته و او در خواب و بیابان در پیش.

این حوادث که همیشه در زندگی بوده و همیشه خواهد بود و حتی پیشرفت های عظیم علم هم نتوانسته و نخواهد توانست جلو حوادث دردناکی همچون زلزله ها طوفان ها سیل ها و بیماری ها و امثال آن را بگیرد، درسی است از بی مهری زمانه رسوا و به انسان فریاد می زند: این دشت خوابگاه شهیدان است فرصت شمار وقت تماشا را. این بدان معنی نیست که انسان به مواهب الهی در این جهان پشت پا بزند و یا از آنها بهره نگیرد. مهم این است که اسیر آن نگردد و آن را هدف و بهره اصلی خود نشمرد.

آری این مصائب شکننده تفاخر و غرور است. لذا در پایان آیه می افزاید: خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد.

لذا توجه به این اصل که ناکامی ها با زندگی انسان از آغاز عجیب بوده و طبق سنت حکیمانه ای مقدر شده است و دنیا پیوسته فراز و نشیب دارد، انسان را برای تحمل شدائد شجاع و در برابر حوادث سخت صبور و مقاوم می سازد. به او آرامش خاطر می دهد و از بی تابی ها و جزع مانع می گردد.

یکی از روانشناسان د راین زمینه می نویسد: «چرا اکثریت ما انسان ها تا زمانی که زور بالای سرمان نباشد چیزی را یاد نمی گیریم؟ به خاطر آنکه تغییری در رفتار خود نمی دهیم. به عنوان مثال مسئله تندرستی را در نظر بگیرید. ما از چه موقع رژیم غذایی خود را تغییر می دهیم و ورزش را آغاز می کنیم؟ از وقتی که پزشک می گوید: اگر روش زندگی ات را عوض نکنی خودت را به کشتن می دهی! و آن وقت است که ناگهان به خود می آییم.

ما بزرگ ترین درس ها را در زمانه سختی ها می آموزیم. انسان های کارآمد به دنبال مشکلات نمی گردند اما اگر با آنها مواجه شوند از خود می پرسند: برای تغییر عمل و تفکر به چه چیزی نیاز دارم؟ چطور می توانم بهتر از اکنونم باشم؟ اما بازندگان تمام علایم هشدار دهنده را نادیده می گیرند و وقتی سقف خانه پایین آمد می پرسند: چرا تمام بلاها بر سر من نازل می شود؟

پس می شود گفت که زندگی، مجموعه ای از مصیبت های دردناک است اما نه الزاماً. جهان همیشه با اشاره ای خفیف به ما سقلمه می زند و هنگامی که بی اعتنا ما را می بیند با پتک بر سرمان می کوبد. در واقع می توان گفت: بیشترین دردها مربوط به زمانی است

که در مقابل رشد، مقاومت می کنیم.^۲

۵.۴. یاد خدا و استمداد از نیروی ایمان و الطاف الهی

^۱ اندرو متیوس، پیشین، ص ۸۴

^۲ اندرو متیوس، پیشین، صص ۱۸-۱۷.

اصولاً بینش یک انسان مومن و الهی با یک فرد مادی یا مشرک تفاوت بسیار دارد. اولی طبق عقیده توحیدی جهان را مخلوق خداوند حکیم و آگاهی می داند که تمام افعالش روی حساب و برنامه است و به همین دلیل معتقد است که جهان مجموعه ای است از اسرار و رموز دقیق. هیچ چیز در این عالم ساده نیست. همه کلمات این کتاب پرمحتوا و پرمعنی است.

این بینش توحیدی به او می گوید: از کنار هیچ حادثه و هیچ موضوعی ساده نگذر. زیرا ممکن است ساده ترین مسایل پیچیده ترین آنها باشد. او همیشه به عمق این جهان می نگرد و به ظواهر آن قانع نیست. او این درس بزرگ را در مکتب توحید خوانده است. او برای این عالم هدف بزرگی قائل است و همه چیز را در دایره آن هدف می بیند. در حالی که یک فرد مادی و با یایمان دنیا را مجموعه ای از حوادث کور و کر و بی هدف می شمرد و جز به ظاهر آن نمی اندیشد. اصلاً برای آن باطن و عمقی قائل نیست. مگر می توان برای کتابی که مجموعه خطوط آن همان چیزی است که کودکی با حرکات بی هدف دست خود به روی کاغذ بوجود آورده است اهمیت و عمقی قائل نشد.

حتی به گفته بعضی از دانشمندان بزرگ علوم طبیعی تمام اندیشمندان بشر از هر قشر و گروه که درباره نظام جهان به اندیشه برخاسته اند از نوعی تفکر مذهبی برخوردار بوده اند. اینشتین می گوید: به سختی می توان در میان مغزهای متفکر جهان کسی را یافت که دارای یک نوع احساس مذهبی مخصوص به خود نباشد. اصلاً چیزی که سبب شد دانشمندان و متفکران در تمام طول قرون و اعصار در گوشه تنهایی به مطالعه اسرار دقیق جهان هستی بپردازند همین اعتقاد مذهبی آنان بود. «و الذین جاهدوا فینا لنهدینهم سبیلنا» عنکبوت/ ۶۹

«یعلمون ظاهراً من الحیاه الدنیا و هم عن الآخره هم غافلون»

چگونه ممکن است کسی این دنیا را مرحله نهایی و هدف اصلی می شمرد با کسی که آن را یک مزرعه و میدان آرمودگی برای زندگی جاویدانی که دنبال آن است می داند یکسان ببیند. او از آن ظاهری بیش نمی بیند و این به اعمال ژرفش می اندیشد. این اختلاف دیدها در تمام زندگی آنها اثر می گذارد. آن ظاهر بین انفاق را سبب خسران و زیان می شمرد در حالی که این موحد تجارتی پرسود می داند.

یکی از مهمترین آثار ایمان به خدا وسعت روح- بلندی افق فکر- شرح صدر و آمادگی مقابله با مشکلات و مصائب و مبارزه با هیجانات نامطلوب نعمت هاست.

یکی از روانشناسان می نویسد: «من به تجربه دریافته ام که هرگاه مدت زمانی را برای آسودگی ذهن، تمرکز یا دعا و نیایش اختصاص داده ام، احساس توازن بیشتری کرده ام و تسلط بهتری بر زندگی بدست آورده ام. اما پس از کنار گذاشتن این اعمال، زندگی باردیگر و به تدریج تنش زا و دشوار گشته است و من احساس درماندگی و عجز کرده ام. خونسردی ام را از دست داده ام و نگاه با از سرگیری دعا و نیایش و تکنیک های تمرکز ذهن، آرامش را به زندگی بازگردانده ام و این چرخه ای است که بسیاری از انسان های پرمشغله همواره با آن مواجه هستند.^۱

لذا در قرآن کریم بارها به یاد خدا در مواجهه با سختی ها و گرفتاری ها برای ایجاد آرامش اشاره شده است:

الا بذکر الله تطمئن القلوب رعد/ ۲۸

«الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذکر الله» رعد/ ۲۸

^۱ . اندرو متیوس، ص ۱۷۲.

«و من یومن بالله یهد قلبه» تغابن/ ۱۱

«فانزل السکینه علیهم» فتح/ ۱۸

«هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین لیزدادوا ایماناً» فتح/ ۴

و در آیات دیگر نقش توجه به خدا را می توان به شکل دیگری دید. مثلاً در آیه «و لله جنود السموات و الارض»: لشکریان آسمان ها و زمین از آن خدا و تحت فرمان اویند. خداوند می گوید: اگر با خدا باشی تمام قوای زمین و آسمان با تو است و کان الله علیماً حکیمماً: باز به او می گوید خداوند هم نیازها و مشکلات و گرفتاری های تو را می داند و هم از تلاش ها و کوشش ها اطاعت و بندگی تو با خبر است.

۵.۵. بکار بردن کلمه استرجاع

«... و بشر الصابرين. الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله و انا الیه راجعون، اولئک علیهم صلوات من ربهم و رحمہ و اولئک هم المهتدون». بقره/ ۱۵۶ و ۱۵۷

بشارت ده به استقامت کنندگان. آنها که هر گاه مصیبتی به آنها رسد می گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم.

اینها همان کسانی هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنان هستند هدایت یافتگان.

در این آیه راه موفقیت همه انسان ها را در امتحانات الهی در یک جمله کوتاه و پرمعنی آورده است؛ به طوری که ضمن اشاره به گذرا بودن حوادث این جهان و سختی ها و مشکلاتش و این که جهان گذرگاهی بیش نیست عامل دیگری برای پیروزی محسوب می شود که در جمله انا لله و انا الیه راجعون آمده است.

اصولاً این کلمه که از آن به عنوان کلمه استرجاع یاد می شود، عصاره ای از عالی ترین درس های توحید و انقطاع الی الله و تکیه بر ذات پاک او در همه چیز و در هر زمان است. اگر می بینیم بزرگان اسلام به هنگام بروز مصائب سخت این جمله را با الهام گرفتن از قرآن مجید تکرار می کردند برای این بوده است که شدت مصیبت آنها را تکان ندهد و در پرتو ایمان به مالکیت خداوند و بازگشت همه موجودات به سوی او، این حوادث را در خود هضم کنند.

۵.۶. بهره گیری از مصادیق صبر جمیل

در قرآن بر سفارش به یکدیگر به صبر (و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر) تاکید شده است. زیرا بر اساس بیان معصومین (ع) می توان دریافت که صبر نسبت به ایمان به مانند نسبت سر است به تن. تن بی سر بقائی ندارد و ایمان بدون صبر نیز ارزشی نخواهد داشت. ۱ در حقیقت پشتوانه همه برنامه های سازنده فردی اجتماعی همان شکیبایی و استقامت است و اگر آن نباشد هیچکدام از آنها به سامانی نمی رسد. چراکه در مسیر هر کار مثبتی مشکلات و موانعی است که جز با نیروی استقامت نمی توان بر آنها پیروز شد. نه وفای عهد بدون استقامت و صبر میسر است و نه حفظ پیوندهای الهی و نه ترس از خدا و دادگاه قیامت و نه اقامه صلوه و انفاق از مواهب الهی و نه جبران خطاها به وسیله حسنات!

در قرآن آمده است ملائکه بر بهشتیان وارد می شوند و می گویند: «سلام علیکم بما صبرتم» رعد/ ۲۴: در نهایت امنیت و آرامش خواهید بود به خاطر انجام وظایف و مسئولیت ها و تحمل شدائد و مصیبت ها.

۱. کلمات قصار ۸۲ حضرت علی، نهج البلاغه: ان الصبر من الایمان کالراس من الجسد و لا خیر فی جسد لا راس معه و لا فی ایمان لا صبر معه.

و در آیه ۱۸ سوره یوسف به صبر جمیل اشاره شده است. آنجایی که حضرت یعقوب در مقابل فرزندانش که گفتند: یوسف را گریه خورده، گفت: «و جاؤوا و علی قمیصه بدم کذب قال بل سولت لکم انفسکم امراً و صبر جمیل...»

شکیبایی در برابر حوادث سخت و طوفان های سنگین نشانه شخصیت و وسعت روح آدمی است. آنچنان وسعتی که حوادث بزرگ را در خود جای می دهد و لرزان نمی گردد. یک نسیم ملایم آب استخر کوچکی را به حرکت در می آورد ولی اقیانوس های بزرگ (آرام) بزرگترین طوفان ها را در خود می پذیرد و آرامش او بر هم نمی خورد.

گاه انسان ظاهراً شکیبایی می کند ولی چهره این شکیبایی را با گفتن سخنان زننده که نشانه ناسپاسی و عدم تحمل حادثه است زشت و بدنما می سازد. اما افراد با ایمان و قوی الاراده و پر ظرفیت کسانی هستند که در این گونه حوادث هرگز پیمانۀ صبرشان لبریز نمی گردد و سخنی که نشان دهنده ناسپاسی و کفران و بی تالی و جزع باشد بر زبان جاری نمی سازند. صبر آنها صبر زیبا و صبر جمیل است.

در داستان حضرت یعقوب می خوانیم که او آنقدر گریه کرد و غصه خورد که چشمانش را از دست داد. آیا این با صبر جمیل منافات دارد؟

پاسخ این سوال یک جمله است: قلب مردان خدا کانون عواطف است. جای تعجب نیست که در فراق فرزند اشک هایشان همچون سیلاب جاری شود. این یک امر عاطفی است. مهم آن است که کنترل خویشتن را از دست ندهند. یعنی سخنی و حرکتی بر خلاف رضای خدا نگویند و نکنند.

از احادیث اسلامی استفاده می شود که اتفاقاً همین ایراد را به هنگامی که پیامبر(ص) بر مرگ فرزندش ابراهیم اشک می ریخت به او کردند که شما ما را از گریه کردن نهی کردی اما خود شما اشک می ریزید؟

پیامبر(ص) در جواب فرمود: چشم می گرید و قلب اندوهناک می شود ولی چیزی که خدا را به خشم آورد نمی گویم. «تدمع العین و یحزن القلب و لا نقول ما یسخط الرب یا فرمود: لیس هذا بکاء ان هذا رحمه»: این گریه (بی تالی) نیست. این رحمت(گریه عاطفی) است.

اشاره به این است که در سینه انسان قلب است نه سنگ و طبیعی است که در برابر مسائل عاطفی واکنش نشان می دهد و ساده ترین واکنش آن جریان اشک از چشم است. این عیب نیست. این حسن است. عیب آن است که انسان سخن بگوید که خدا را به غضب آورد.

۵.۷. الگو گیری از اولیاء الله

مبادا مشکلات مقطعی و زودگذر رشته صبر و شکیبایی شما را پاره کند. این مضامین نوید و بشارتی است از آینده امید بخش صابران. در بین داستان های انبیاء در قرآن، زندگی حضرت ایوب دچار بیشترین سختی ها و ملامت ها شد:

«و ایوب اذ نادى ربه انى مسنى الضر و انت ارحم الراحمین» انبیاء/ ۸۳

«ذکر عبدنا ایوب اذ نادى ربه ...» ص / ۴۱

به یاد آور ایوب را هنگامی که پروردگارش را خواند: بدحالی و مشکلاتی به من روی آورده و تو ارحم الراحمینی(ضر): به هرگونه بدی و ناراحتی به روح و جان یا جسم انسان برسد. نقص عضو، از بین رفتن مال، مرگ عزیزان، پایمال شدن حیثیت و ...)

ایوب همانند سایر پیامبران به هنگام دعا برای رفع این مشکلات طاقت فرسا نهایت ادب را در پیشگاه خدا به کار می برد. به خدا شکایت نمی کند. حتی نمی گوید مشکلم را برطرف کن.

کسی از امام صادق سوال کرد: بلاتی که دامنگیر ایوب شد برای چه بود؟ امام در پاسخ فرمود: ایوب به خاطر کفران نعمت گرفتار آن مصائب نشد. بلکه به عکس به خاطر شکر نعمت بود. پس شیطان به پیشگاه خدا گفت که اگر ایوب را شاکر می بینی به خاطر نعمت فراوانی است که به او داده ای. مسلماً اگر این نعمت ها از او گرفته شود او هرگز بنده سپاسگزاری نخواهد بود. خداوند برای اینکه اخلاص ایوب را بر همگان روشن سازد و او را الگویی برای جهانیان قرار دهد که به هنگام نعمت و رنج هر دو شاکر و صابر باشند و به شیطان اجازه نداد که بر او مسلط گردد. شیطان از خدا خواست اموال سرشار ایوب؛ زراعت، گوسفندان و فرزندان را از میان ببرد و آفات و بلاها در مدت کوتاهی آنها را از میان برد. ولی نه تنها از مقام شکر ایوب کاسته نشد بلکه افزوده گشت. این بار شیطان خواست او آنچنان بیمار شود که از شدت درد و رنجوری به خود بپیچد و اسیر و زندانی گردد. ولی ایوب آب زلال شکر را به کفران آلوده نکرد. و تنها به درگاه خدا رو آورد و جمله های بالا را گفت. در حدیثی می خوانیم که بعد از آنکه ایوب سلامت خود را بازیافت و درهای رحمت الهی به روی او گشوده شد از او سوال کردند بدترین درد و رنج تو چه بود؟ گفت: شماتت دشمنان.

زیگ زگلر می گوید: « یک انسان ناسپاس خوشبخت نشانیم بده.»

یکی از روانشناسان با مطرح کردن این جمله می نویسد: تمام تعلیمات روحانی، ما را به شکر گزاری ترغیب می کنند. راستش را بخواهید من شک دارم که خداوند نیازی به این چیزها داشته باشد. کسی که می تواند کوه ها را به حرکت وادارد و کهکشان ها را بسازد، دیگر نیازی به اثبات هیچ چیز ندارد!

شکر گزاری ما صرفاً به خاطر خود ماست و دلیلش این است که ما در زندگی آن چیزی را بدست می آوریم که برایش وقت صرف می کنیم. وقتی به خاطر موهباتی که نصیبمان شده است لب به سپاس می گشاییم احساس غنی تر بودن می کنیم و همین احساس است که موهبات بیشتری را به زندگی مان سرازیر می کند.^۱

از دیدگاه روانشناسان، در خلال سالیان رشد به اکثر ما آدم ها القا می کنند که شما خوب و عالی نیستید و ما خیلی زود این تلقین را می پذیریم و احساس می کنیم که در زندگی ما هیچ چیزی در حد مطلوب نیست. نه خانواده، نه دوست، نه کار و نه هیچ چیز دیگر. غبطه خوردن از همان جا آغاز می شود: اگر در محیط کار، احترامی داشتیم ... فقط اگر یک ماشینی داشتیم ... تعجبی ندارد که رسیدن به آرامش ذهن تا این اندازه دور از دسترس است!

شکر گزاری موجب آرامش بیشتر انسان می گردد. هر بار که می گوییم: خدایا به خاطر زندگی ام، خانواده ام، خانه ام، دوستانم و به خاطر این روز تازه سپاسگزار توام. در حقیقت خاطر نشان می سازیم که آنچه را دارم می پذیرم و آنچه را که باید یاد بگیرم، می آموزم. منشأ آرامش ذهن، تمرکز کردن بر موهباتی است که از آنها بهره مند شده ایم و نه آن چه نصیبمان نگشته است.^۲

۵.۸. امید به آینده و آسانی و یسر در امور

چرا با وجود آیات بشارت گونه ای مانند: «سجعل الله بعد عسر یسراً» طلاق/۷

«فان مع العسر یسراً ان مع العسر یسراً» انشراح/۵

^۱ اندرو متیوس، پیشین، ص ۹۸.

^۲ اندرو متیوس، پیشین، ص ۱۷۹.

هنوز ناامیدی؟

این دو آیه اختصاص به پیامبر اکرم (ص) و زمان حضرت ندارد بلکه به صورت یک قاعده کلی و به عنوان تعلیلی بر مباحث سابق مطرح است و به همه انسان های مومن مخلص و تلاشگر نوید می دهد که همیشه در کنار سختی ها آسانی هاست. حتی تعبیر به «بعد» نمی کند بلکه تعبیر به «مع» که نشانه همراهی است می کند. با هر صعوبتی سهولتی، با هر مشکلی آسانی آمیخته است. به پیروزی ها امیدوار می کند.

پیامبر هم فرمود: «و اعلم ان مع العسر يسراً و ان مع الصبر النصر و ان الفرج مع الكرب»

بدان که با سختی ها آسانی است و با صبر پیروزی و با غم و اندوه خوشحالی و گشایش است.

«صبر درسی است که می توان آن را از قوانین حاکم بر عالم طبیعت فراگرفت. قانون کاشت و برداشت یکی از آن قوانین است. درسی که از آن می آموزیم این است که: برای آنکه محصولی برداریم باید اول دانه ای کاشته باشیم. ابتدا خاک را می کنیم و دانه را آبیاری می کنیم (تلاش) بعد مدتی را به انتظار می نشینیم (شکیبایی) و آن وقت است که می توانیم لوبیا برداشت کنیم. به عبارت دیگر:

ثمر = شکیبایی + تلاش

اما در زندگی ما آدم ها این اصل غالباً گم می شود. ما می گوئیم: اگر امروز لوبیا بکارم. فردا چه چیزی بدست می آورم؟ و پاسخ این است: دانه خیس لوبیا!

بنابر این اگر با خودمان روراست باشیم می توانیم این قوانین را در زندگی، روابط، موفقیت ها و ناامیدی های خود جستجو کنیم. از این طریق می توان به آرامش ذهنی عمیق تری دست پیدا کرد.^۱

۵,۹. همه چیز در مجزر خدا اتفاق می افتد

توجه به این حقیقت که همه این حوادث در پیشگاه خداوند رخ می دهد و او از همه چیز آگاه است عامل دیگری برای پایداری است. کسانی که در یک مسابقه مشکل و طاقت فرسا شرکت دارند، همین که احساس می کنند جمعی از دوستانشان در اطراف میدان مسابقه آنها را می بینند تحمل مشکلات برای آنها آسان می شود و با شوق و عمق بیشتری به نبرد با حوادث برمی خیزند. جایی که وجود چند نفر تماشاچی چنین اثری در روح انسان بگذارد توجه به این حقیقت که خداوند مجاهدتهای ما را در صحنه های آزمایش می بیند چه عشق و شوری به ادامه این جهاد در ما ایجاد خواهد کرد؟

قرآن می گوید: به هنگامی که نوح تحت شدیدترین فشارها از سوی قومش مأمور به ساختن کشتی شد خداوند به او دستور داد: «و اصنع الفلک باعیننا»: هود/ ۳۷. در برابر ما اقدام به ساختن کشتی کن.

جمله «باعیننا» (در برابر دیدگان علم ما) چنان قوت قلبی به نوح بخشید که فشار و استهزای دشمنان، کمترین خللی در اراده نیرومند او ایجاد نکرد.

از سالار شهیدان و مجاهدان راه خدا امام حسین(ع) همین معنی نقل شده که در صحنه کربلا به هنگامی که بعضی از عزیزانش با فجیع ترین وجهی شربت شهادت نوشیدند فرمود: «هون علی ما نزل بی انه بعین الله». ۲.

۱. همان، ص ۳۸.

۱. بحار الانوار، جلد ۴۵، صفحه ۴۶.

همین که می دانم این امور در برابر دیدگان علم پروردگارم انجام می گیرد تحمل آن بر من آسان است.
امید است با توجه به نکات قرآنی مطرح شده بتوانیم با سختی ها و مشکلات زندگی با روش صحیح تری برخورد نماییم و هرچه
بیشتر آرامش را در وجود خود تقویت نماییم. ۱

Archive of SID

۲. این مقاله یک مقاله تحقیقی است که با نگاهی به قرآن کریم تهیه و تدوین شده است و در ترجمه و تفسیر آیات از تفسیر نمونه (آیه ا.. مکارم شیرازی با همکاری جمعی از نویسندگان، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۳) استفاده شده است. لذا گزینه منابع و مأخذ در پایان مقاله حذف شده است.