شورای عالی حوزه علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران
مدرسه ی علمیه فاطمیه (سلام الله علیها) شهرستان ابهر
تحقیق (۱)

عنوان :

عوامل آرامش روانی از منظر آیات و روایات

استاد راهنما :

سرکارخانم بیگدلی

پژوهشگر:

مریم برجعلی

تیر ماه ۱۳۹۶

بسم الله الرحمن الرحیم

چکیده

آرامش یکی از مهم ترین نیاز بشر است بنابراین انسان از ابتدا به دنبال راه هایی است که او را به آرامش برسانند یکی از مهم ترین راه های رسیدن به آرامش تمسک به قرآن است چرا که قرآن فرستادهٔ خدا و کامل ترین کتاب آسمانی است قرآن برنامهٔ زندگی و راه رسدین به آرامش را برای هر انسانی بازگو می کند و راه رسیدن به کمال و سعادت را به روی هر فردی می گشاید. تحقیق حاضر راه های رسیدن به آرامش را از دیدگاه قرآن بررسی می کند و هدف آن رسیدن انسان ها به آرامش که گمشدهٔ دیروز و امروز بشر است، می باشد و از نگاه قرآن به آن می پردازد.

از آنجا که گاهی در زندگی مشکلات و گرفتاری ها به انسان روی می آورد و فرد طعم اضطراب و نگرانی را می چشد و گاهی مواقع چاره ای هم از دست او بر نمی آید در این حال می توان با توکل بر خدا و یاد خدا به آرامش رسید.

در نتیجه انسان برای رسیدن به آرامش دائمی باید همواره به یاد خدا بوده و به او تکیه کند و کسی را غیر از او یار و یاور خود قرار ندهد.

تحقیق حاضر با رویکرد قرآنی و به روش توصیفی می باشد.

کلید واژه ها : آرامش، قرآن، انسان

فهرست

عنوان **صفحه**

****

بخش اول : کلیات و مفاهیم ۱

۱. ۱. کلیات ۲

۱. ۱. ۱. مقدمه ۲

۲. ۱. ۱. تعریف و تبیین موضوع ۳

۳. ۱. ۱. اهمیت و ضرورت تحقیق ۳

۴. ۱. ۱. سئوالات تحقیق ۳

۵. ۱. ۱. پیشینه تحقیق ٤

۶. ۱. ۱. روش تحقیق ٤

مفاهیم ٥

۱. ۲. ۱. مفهوم آرامش ٥

۲. ۲. ۱. آرامش در لغت و اصطلاح ٥

۳. ۲. ۱. ریشه ها و پیامدهای آرامش در وجود انسان ٥

بخش دوم: انواع آرامش از دیدگاه قرآن ۷

انواع آرامش ۸

۱. ۲. آرامش اعتقادی ۸

۲. ۲. آرامش روان ۹

۳. ۲. عوامل طبیعی ۹

بخش سوم : راه های تحصیل آرامش روانی از دیدگاه آیات و روایات ۱۱

۱. ۳. فصل اول. عوامل درونی ۱۲

۱ . ۱. ۳. تقویت ایمان ۱۲

۲. ۱. ۳. صبر و خویشتن داری ۱۲

۳. ۱. ۳. اصلاح فکر ۱٤

۴. ۱. ۳. زهد و قناعت ۱٤
فصل دوم : عوامل بیرونی ۱٦
۱. ۲. ۳ . ازدواج ۱٦
۲. ۲. ۳. تحکیم مبانی خانواده ۱۷
نتیجه گیری ۲۰
فهرست منابع و مآخذ ۲۱

کارشناسان، چشم چرانی منشأ عوارضی چون دشواری تنفس، درد اطراف قلب، تپش قلب، ضعف و خستگی عمومی، سردرد، بی قراری، بی خوابی و خستگی فکری است که هر کدام در سلب آرامش انسان نقش بسزایی دارد. بر این اساس، امام علی علیه السلام می فرماید:

مَن اَطلَقَ ناظِرهُ أتعَبَ خاطِرَهُ، وَ مَن تَتابَعَت لَحَظاتُهُ دامَت حَسَراتُهُ؛

هر کس چشم چرانی کند، خاطر خود را آزرده و کسی که پیوسته عادتش این باشد، همیشه در حسرت به سر می برد.

در جایی دیگر می فرماید:

مَن غَضَّ طَرفَهُ أراحَ قَلبَهُ

کسی که چشم خود را فرو بندد، دل را آسوده کند.

پس در حقیقت آنچه بتواند آدمی را در کنترل نگاه کمک کند، در آرامش روانی او مدد رسانده است و بهترین راهی که ارضای غریزه جنسی و کنترل چشم را به دنبال دارد ازدواج است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

یا معشرَ الشَبابِ، مَنِ استَطاعَ مِنکُمُ الباهَ فَلیَتَزَوَّج؛ فَإنَّهُ أغَضُّ لِلبَصَرِ، وَ أحصَنُ لِلفَرجِ؛

ای جوانان! هر کدام قدرت دارد، ازدواج کند تا چشمتان در نگاه کوتاه تر و دامنتان پاک تر گردد.

البته پر واضح است که اگر ازدواج بر طبق موازین عقلی و شرعی صورت نگیرد، خود می تواند عامل پریشانی و نگرانی گردد.

۲. ۲. ۳. تحکیم مبانی خانواده

یکی از راه های تأمین سلامت روانی و آرامش روحی جوانان، ثبات و آرامش خانواده است. برخورداری از پیوند عاطفی عمیق با خانواده، در تسکین اضطراب های روحی و دست یافتن به آرامش روانی بسیار مؤثر است. فقر عاطفی، مشکلات فردی و اجتماعی زیادی با خود به دنبال می آورد. طبق جدیدترین آمار ۷۵ درصد از دانش آموزان آمریکایی مواد مخدر مصرف می کنند و ۸۵ درصد از بیماران روانی را در این کشور جوانان تشکیل می دهند.

استاد مطهری در مورد سهم عمده والدین در پرورش عاطفی فرزندان می گوید:

مرد مانند کوهسار است و زن به منزله چشمه و فرزندان به منزله گل ها و گیاه ها چشمه باید باران کوهساران را دریافت و جذب کند تا بتواند آن را به صورت آب صاف و زلال بیرون دهد و گل ها و گیاه ها و سبزه ها را شاداب و خرّم نماید.

اگر باران به کوهساران نبارد، یا وضع کوهسار طوری باشد که چیزی جذب زمین نشود، چشمه خشک و گل ها و گیاه ها می میرند. پس همان طور که رکن حیات دشت و صحرا، باران و بالأخص باران کوهستانی است، رکن حیات خانوادگی، احساسات و عواطف مرد نسبت به زن است. از این عواطف است که هم زندگی زن و هم زندگی فرزندان صفا و جلا و خرّمی می گیرد.

آرام نگه داشتن محیط منزل و رابطه ی صمیمانه ی والدین و اعضای خانواده با یکدیگر مایه ی آرامش روان و التیام روحی و عاطفی فرزندان می شود. اضطراب مادر در حال بارداری، در ناسازگاری روحی فرزند مؤثر است.

طبق تجربه دانشمندان، هر واکنش آنی که در روح و جسم زن باردار اثر می گذارد، روی جنین اثر دارد. اگر زنی در دوران بارداری بترسد و دچار اضطراب شود، در بدن بچه لکه هایی پدید می آید و حتی هیجان های عصبی مادر در حال حمل می تواند طفل را عصبی سازد. حالات فرزند تا حد زیادی بستگی به احوال و رفتار و عملکرد مادر در دوران بارداری دارد به طوری که می توان گفت: نیمی از خوشبختی ها و بدبختی های آدمی مربوط به دوران رحم، و نیم دیگر مربوط به طرز تربیت و شرایط محیط زندگی است. گاهی تاثیرپذیری کودک به حدی است که بیش از مادر خود آسیب روحی می بیند، مثلاً اگر مادری در ایّام بارداری سخت بترسد اثری که بدن او از این حالتِ روانی پدید می آید پریدگی رنگ چهره است ولی فرزند از این ناحیه ضربه روحی شدیدی می بیند.

عصبانیت مادر پیش از به دنیا آمدن طفل ممکن است به نیروهای حیاتی که جنین لطمه وارد آورد تا آنجا که او را به یک موجود عصبی مبدل کند و از این نکته باید پی ببرد که تا چه اندازه لازم است مادر در

دوران بارداری از اندیشه های اندوه بار و غم و غصه دوری جوید و صفا و آرامش خاطر خود را نگه دار باشد.

سلامت محیط پذیرایی از کودک نیز سهم زیادی در آرامش و سازگاری کودک دارد.

صداهای بلند و گوش خراش و ناهنجار، بر سلسله اعصاب و ذهن و روان کودک آثار زیان باری به جا می گذارد و از طرفی آهنگ خوش و دلنشین، به او آرامش می بخشد. از این رو اسلام نخستین وظیفه ی والدین را بعد از تولد کودک گفتن اذان در گوش راست و اقامه در گوش چپ او تعیین نموده است تا اولین کلماتی که بر صفحه ذهن کودک نقش می بندد نوای دل انگیز و آرامش بخش توحید و نبوت و نماز باشد.

نکته ی مهم دیگر توجه به تغذیه ی مطلوب مادر در دوران بارداری است، غذاها علاوه بر اینکه در زیبایی اندام و ساختار فیزیکی کودک اثر می گذارد می توانند در روح و روان او نیز موثر واقع شوند.

از این رو، در روایات درباره استفاده از غذاها به ویژه در مورد زنان باردار توصیه هایی وارد شده است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

به زن باردار در ماهی که در آن وضع حمل می کند خرما دهید تا فرزند او بردبار و پرهیزکار شود[1].

[1] – جوان و آرامش، محمد سبحانی نیا، چاپ ششم ، انتشارات بوستان کتاب قم، ۱۳۸۷ ش، ص ۶۰، ۶۱، ۶۲

نتیجه گیری

این تحقیق با هدف «عوامل آرامش روانی از منظر آیات و روایات» انجام شد.

در فصل اول کلیات و مفهوم شناسی موضوع انجام شد و مفهوم آرامش و ریشه ها و پیامدهای آن بررسی گردید. در فصل دوم به انواع آرامش پرداخته شد که شامل آرامش اعتقادی، آرامش روان، عوامل طبیعی می باشد که هر سه نوع آرامش بسیار مهم و نقش بسزایی در زندگی آدمی دارد. در بخش سوم به راه های تحصیل آرامش از منظر قرآن پرداخته شد که شامل عوامل درونی نظیر تقویت ایمان، دعا درمانی، توبه و طلب آمرزش و خوش بینی و عوامل بیرونی نظیر ازدواج و تحکیم مبانی خانواده است.

که همه ی این ها تاثیر بسزایی در آرامش انسان در زندگی فردی و اجتماعی دارد و فرد با ایجاد این عوامل در خود می تواند به آرامش روانی رسیده و راه کمال و سعادت را بپیماید. چرا که برای رسیدن به کمال سعادت ابتدا فرد باید، به آرامش رسیده و سپس ادامه راه را طی کند.

فهرست منابع و مآخذ

* قرآن

* نهج البلاغه

۱. آصفی، محمدمهدی، در آینه وحی، ج ۳، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۵ش

۲. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ۱۳۲۵ ش

۳. سبحانی نیا، محمد، جوان و آرامش، چاپ ششم، انتشارات بوستان کتاب قم، ۱۳۸۷ ش

۴. طبری، فضل بن حسن، ترجمه تفسیر مجمع البیان، مترجم میرباقری، ابراهیم، چاپ اول، تهران، ناشر: فراهانی

۵. طباطبایی، محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، چاپ پنجمف قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴ هـ . ش

۶. قرائتی، محسن، تفسیر نور، چاپ اول ، تهران، انتشارات مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۸ هـ ش

۷. کلینی، ثقه الاسلام، اصول کافی، مترجم آیت الله محمدباقر کمره ای، ج۳، چاپ اول، انتشارات اسوه، ۱۳۷۰ هـ ش

۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ دهم، تهران، ناشر: دارالکتب اسلامیه، ۱۳۷۱ هـ ش

۹. مغنیه، محمد جواد، ترجمه تفسیر کاشف، چاپ اول، قم، بوستان کتاب قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۸ هـ . ش

۱۰. هاشمی رفسنجانی اکبر، فرهن قرآن، ج۱، بوستان کتاب، ۱۳۸۳ هـ ش