



شورای عالی حوزه های علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران
مدرسه علمیه الزهرا (س) شهرستان میاندوآب

عنوان مقاله
بررسی آرامش و تنش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

پژوهشگر
رقيه الهیاری

پاییز 1399

چکیده

فطرت آدمی بر این است که با آرامش و به دور از هر گونه تنش و سختی زندگی کند؛ اما برخی از انسان ها از این فطرت پاک انحراف پیدا کرده و آسایش را در جای دیگری جستجو می کنند، غافل از این که آرامش انسان در ایمان به خدا، باور و وعده های، عمل به برنامه های زندگی ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی است خصوصاً زمانی که عوامل اضطراب را خود انسان به وجود بیاورد و دائم برای حل آن دچار پریشانی و استرس باشد. دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری، روش های بنیادینی را برای مقابله با هر زندگی و دوری از آنها سرمنشاء تمام اضطراب هاست. نوشته حاضر بعضی از این روشهای بنیادی را اشاره نمود که با استدلال ب آیات قرآن و احادیث ائمه اطهار عنوان گردید.

کلید واژه ها: آرامش ، تنش

مقدمه

آئین اسلام به عنوان دینی که براساس فطرت و لحاظ نیازهای آدمی در تمامی ابعاد وجودی او تشریع شده است نه تنها بی توجه به آرامش آدمی نبوده بلکه ثمره ی عالی این آئین را که همانا "ذکر خدا" است اطمینان خاطر و آرامش قلبی انسان دانسته است انسان در خلقت خویش اهدافی داشته است و خداوند متعال انسان را برای رسیدن به اهداف خاصی خلق کرده است. و انسان برای رسیدن اهداف والای خود در خلقت خویش، نیازمند به آرامش روحی است و باید از هر نوع تنش و عوامل آن به دور باشد. با توجه به اینکه در جهان کنونی بشریت، با وجود تمام امکاناتی که در اختیار دارد ولی از آرامش روحی و روانی چندانی برخوردار نیست. لذا لازم و ضروری است در مورد آرامش و تنش از دیدگاه قرآن تحقیقاتی انجام شود تا موارد آن از هم باز شناخته شوند. حال سوال این است که آرامش و تنش از دیدگاه قرآن چیست؟ و چه عواملی باعث آرامش خاطر انسان ها می گردد؟ و کدام اعمال در رفتار انسان ایجاد تنش می کند؟ و راهای گریز از تنش کدام ها هستند؟ بدون شک یکی از مهم ترین نیازهای انسان که نقشی بسیار مهم در سعادت و سلامت روحی دارد آرامش است و هدف از این نوشتار این است که به عوامل آرامش و تنش بپردازد تا با عمل به این موارد، بشر بتواند به آرامش نسبی دست یابد. در مورد آرامش و تنش کتاب ها و مقالات زیادی نوشته شده است که از جمله: دکتر محمد عثمان نجاتی، قرآن و روانشناسی، حبیب الله فرح زاد، آرامش زندگی در پرتو تقوا، فریدون مطهری، در گامی به سوی هدایت هر کدام از منابع نامبرده به بخشی از آرامش پرداخته اند و هیچ کدام از این ها به صورت جامع به مسئله آرامش و تنش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه نپرداخته اند و تحقیق حاضر در نظر دارد به صورت جامع به این موضوع بپردازد. و روش این تحقیق به صورت توصیفی و کتاب خانه ایی می باشد.

معنای لغوی آرامش

آرامش در لغت به معنای آرامیدن، فراغت، راحتی، آسایش، طمانینه، سکینه، صلح، آشتی، ایمنی و امنیت، خواب اندک و سبک و سکون^۱ آمده است و همچنین اسم مصدر آن از آرامیدن و به معنای: آرامیدن و آرمیدگی؛ وقار و سنگینی؛ خواب کوتاه و سبک؛ فراغت و آسایش؛ صلح و آشتی؛ سکون آمده است.

معنای اصطلاحی آرامش

علامه طباطبایی در تعریف اطمینان و آرامش چنین می فرماتیند: «اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود.^۲»

معنای لغوی تنش

تنش در لغت به معنای تنیدن، تابیدن، بافتن، تنودن، تار بافتن عنکبوت یا کرم ابریشم به کار رفته است.^۳

معنای اصطلاحی تنش

در فلسفه شرقی، تنش به معنای نبود آرامش درونی است و در اصطلاح، حالتی از اضطراب است که وقتی حوادث و مسئولیت، افزون بر آن مقداری که انسان بتواند با آن کنار بیاید تجربه می شود.^۴

آرامش در قرآن

انسان اشرف مخلوقات است و برای رسیدن به کمال خلق شده است و این مهم صورت نمی گیرد مگر این که انسان در آرامش باشد و خداوند متعال برای رسیدن انسان به این آرامش برنامه هایی را برای او در نظر گرفته است و علاوه بر آن در آیات متعدد به این امر مهم اشاره کرده است از جمله در سوره مبارکه رعد آیه 28 می فرماید: «إِلا بذكر الله تطمئن القلوب»^۵ «همانا با یاد خدا دلها آرام می گیرد» و اسلام پیروان خود را به بسیاری از اعمال و اخلاق پسندیده دعوت می کند که عمل به هر کدام از آنها مایه آرامش انسان می گردد که به چند نمونه از آنها اشاره می شود:

۱ - فرهنگ فارسی معین، انتشارات تامن، ج ۲، ص ۱۱۰، ۱۳۸۶

۲ - طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ص ۷۰

۳ - حسن عمید، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، ص ۳۳۴

۴ - سی وارد برایان وارد، مدیریت استرس، مهدی قراچه داغی، تهران: پیکان ۱۳۸۱، ص ۱۷.

۵ - رعد/۲۸

1. یاد خدا و آرامش روان

یکی از موارد آرامش روان در انسان، یاد خدا و اطمینان قلب است. خداوند متعال در سوره رعد آیه 28 در این مورد می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می گیرد. -آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد.¹ اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان پیدا کردن یک چیز، به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود.² اینکه اطمینان دل به وسیله یاد خدا به دست می آید عطف تفسیری برای ایمان است در نتیجه به وسیله یاد خدا که از ایمان سرچشمه می گیرد اطمینان قلب حاصل می شود. انسان از دو راه به وسیله یاد خدا به آرامش روانی می رسد: یکی اینکه نفس عبادت در روان انسان ایجاد بهجت و آرامش می کند یعنی نفس دعا کردن موجب آرامش است و کوه های غم و نگرانی را ذوب می کند، چرا یاد خدا توجهی به قادر متعال بی نهایت است و نفس توجه به خدای رحمن و رحیم قطعاً موجب آرامش است چنانکه امام علی (ع) می فرماید: «خداوند سبحان ذکر و یاد خود را صیقل دهنده و موجب روشنایی دل ها قرار داده است.³ راه دوم این که انسان اگر با تمام شرایط دعا کند و در نهایت، خداوند کریم هم مصلحت بداند، دعای او در رفع غم و اندوه و مشکلات مستجاب خواهد شد؛ چنان که خداوند متعال درباره حضرت ایوب علیه السلام می فرماید: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنَى الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ» و ایوب وقتی که پروردگار خود را خواند که مرا رنجی سخت رسیده است و تو بخشنده ترین بخشنده گانی، او را اجابت کردیم و آنچه را از رنج و اندوه به او رسیده بود زایل ساختیم»

2. توصیه اسلام به ازدواج و رسیدن به آرامش خاطر

همسران، در زندگی خانوادگی، وسیله انس و آرامش یکدیگرند و آمیزش آنها با یکدیگر، مصداق کامل لذت حلال و مشروع توصیه است. قرآن مجید درباره ویژگی خلقت بشر نخستین می فرماید: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا)⁴ (خدا کسی است که شما را از یک تن آفرید و همسرش را از جنس خودش آفرید، تا بدو آرام گیرد). یکی از اهداف ازدواج و ایجاد روابط زناشویی، رسیدن به انس و آرامش و بهره گیری از یکدیگر است.⁵ خداوند متعال در قرآن شریف می فرماید: زن برای مرد و مرد برای زن موجب آرامش خاطر است. و این را یکی از آیات پروردگار عالم حساب کرده است. (وَمِنْ

¹ - رعد/ 28

² . طباطبائی، محمدحسین، المیزان، ج 11، محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، بی تا. ص 484.

³ - دیلمی حسن بن محمد، ارشاد القلوب، طباطبایی سید عباس، قم: جامعه مدرسین، 1376، ص 236

⁴ سوره اعراف، آیه 189

⁵ - روابط سالم در خانواده، مؤلف: داود حسینی، ناشر: مؤسسه بوستان کتاب

مَادِبُهُ اللَّهُ فَتَعَلَّمُوا مَا دَبَّتْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ»^۱ «قرآن سفره الهی است، به اندازه توانتان از این سفره بهره گیرید» قرآن سفره ای است که هیچ کس از کنارش تهی دست بر نمی خیزد. آن که دیده بر نوشته اش می افکند. به همین اندازه از این سفره بهره می برد. «النَّظَرُ فِي الْمُصْحَفِ عِبَادَةٌ»^۲ «نگاه کردن به صفحات قرآن عبادت است» آن که به تلاوت آیاتش پردازد، بهره اش افزون می شود و آن که ترجمه تحت اللفظی اش را دریابد، بهره فزون تر می یابد. امیر بیان، علی (ع) تغییر مراتب بهره وری از قرآن را با عبارت «اقرأوا رُقًى: بخوان و بالا برو»^۳ بیان حضرت علی (ع) جنبه شفا بخش قرآن را با بیانی رسا چنین توضیح داده است: «پیامبر (ص) طبیبی سیار است که با طب خویش همواره به گردش می پردازد. مرهم هایش را به خوبی آماده ساخته و ابزارش را گذاشته است تا در آن جا که نیاز است، قرار دهد، برای قلب های نابینا و گوش های ناشنوا و زبان های گنگ، با داروی خود در جست و جوی بیماران فراموش شده و سرگردان است»^۴ «طَبِيبٌ دَوَّارٌ بِطَبِّهِ قَدْ أَحْكَمَ مَرَاهِمَهُ وَ أَحْمَى مُوَاسِمَهُ، تَضَعُ ذَلِكَ حَيْثُ الْحَاجَةُ إِلَيْهِ، مِنْ قُلُوبٍ غُمِيٍّ وَ آذَانٍ صَمٍّ وَ السِّنِّهِ بِكُمْ، مُتَّبِعٌ بِدَوَائِهِ مَوَاضِعَ الْغَضَةِ وَ مَوَاطِنَ الْحَيْرَةِ» پیامبر (ص) خداوند را طبیب معرفی می کند و به یکی از پزشکان می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ الطَّبِيبُ وَ بَكَتْكَ رَفِيقٌ»^۵

توکل و رسیدن به آرامش روانی از دیدگاه نهج البلاغه

یکی دیگر از اعمالی که انسان با انجام آن به آرامش روحی می رسد توکل است توکل یعنی سرانجام و امور کار را به خدا سپردن است. امیر المومنین علی علیه السلام در این مورد می فرمایند: «من توکل علی الله ذلت له الصَّعَابُ وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ وَ تَبَوَّءَ الْخَفْضَ وَ الْكَرَامَةَ» «هر کس بر خدا توکل کند سختی ها برای او نرم و آسان می شود .

تنش در قرآن

بسیاری از اخلاق و رفتار هایی هستند که موجب تنش و رنجش خاطر انسان می شوند و انسان با انجام آن اعمال، در زندگی دچار مشکلات فراوان می شود خداوند متعال در قرآن کریم از بسیاری از اعمال

^۱ سید مرتضی شیخ طوسی: امالی، مجلس، مجلس 27

^۲ محمد بن یعقوب کلینی: اصول کافی، ج 2، ص 449

^۳ ملا محسن فیض کاشانی: وافی، ج 14، ص 165

^۴ نهج البلاغه، خطبه 108: طَبِيبٌ دَوَّارٌ بِطَبِّهِ قَدْ أَحْكَمَ مَرَاهِمَهُ وَ أَحْمَى مُوَاسِمَهُ، يَضَعُ ذَلِكَ حَيْثُ الْحَاجَةُ إِلَيْهِ، مِنْ قُلُوبٍ غُمِيٍّ وَ آذَانٍ صَمٍّ وَ السِّنِّهِ بِكُمْ، مُتَّبِعٌ بِرَوَايَةِ مَوَاضِعَ الْغَضَةِ وَ مَوَاطِنَ الْحَيْرَةِ

^۵ محمد محمدی ری شهری: میزان الحکمه، ج 5، ص 523

که هم موجب در این دنیا و عذاب در سرای آخرت می شود مسلمانان را از آن نهی کرده است که به چند مورد از آنان اشاره می شود:

حسد

حسد آثار نامطلوبی بر سلامت جسمانی دارد و انسان را دچار بیماری می کند و کمتر صفتی از صفات نامناسب این همه پیامدهای بد دارد. امروزه از بیماری های «روان تنی» سخن گفته می شود که به بیماری های جسمی ناشی از بیماری های روانی مربوط است. جسم و روان ارتباط تنگاتنگی باهم دارند؛ چنانچه انسان از نظر روانی مشکلی داشته باشد، جسم او نیز تحت تاثیر قرار می گیرد. افراد حسود معمولاً رنجور، حساس، عصبی، پرخاشگر، و افسرده می شوند و دستگاه های مختلف بدن آنان تحت تاثیر این حالات قرار روحی دچار اختلال می گردد.^۱ زمینه در افراد حسود کاملاً وجود دارند و آنها را مستعد بیماری می کند؛ از این رو گاه در درمان، اگر داروهای این بیماری ها همراه با داروهای آرام بخش عصبی نباشد، موثر نخواهد بود. امیر المومنین فرمود: «شگفتا که حسودان از سلامتی خود غافل مانده اند.»^۲

بهتان

بهتان گناهی است که همه نتایج سوء غیبت را داراست، زیرا موجب ناامنی اخلاقی جامعه می شود. با رواج بهتان هیچ کس درباره آبروی خود در ایمنی نخواهد بود. کسی که مومنی را به ارتکاب عملی خلاف متهم می کند آبروی او را می برد. بی خبری کسی که به او تهمت می زنند از بی خبری کسی که غیبت او را می کنند بیشتر است، زیرا غیبت شونده از عیوب خود آگاه است ولی کسی که به او تهمت می زند عملی را به او نسبت داده اند که او مرتکب نشده است و روح او از آن بی خبر است. بنابراین ظلمی که با تهمت بر کسی که روا داشته می شود، بسیار بزرگ است. هر چقدر عملی که به یک مومن نسبت داده می شود زشت تر باشد، آسیبی که به آبروی او وارد می شود بیشتر است. ولی به هر حال کسی که بهتان می زند به خود و خدا خیانت کرده است. در قرآن کریم آمده است: «و من یکسب خطیئة او اثما ثم یوم به بریئاً فقط احتمل بهتانا و اثما مبینا؛»^۳ و هر کس یا گناهی مرتکب شود سپس آن را به بی گناهی نسبت دهد قطعاً بهتان و گناه آشکاری بر دوش کشیده است.»^۴

۱- فرآیند حسادت در فرهنگ وقرآن و عترت، ص 29 و 257

۲- غررالحکم، حدیث 34 68، ص 257

۳- نساء/ 112

۴- محمد فتحعلی خانی، آموزه های بنیادین علم اخلاق، ج 2 ص 227 و 228

خشم و غضب

آیات متعددی در قرآن به مسلمانان توصیه می کند که خشم خود را کنترل نمایند، و مهار خشم را یکی از صفات مومنان^۱ و پرهیزگاران برمی شمارد.^۲ چرا که هنگام خشم، قدرت تفکر انسان ضعیف می شود و گاه شخص رفتار نابهنجار از خود بروز می دهد. فرد بعد از فرو نشستن آتش غضب، از کار هایی که در آن حال انجام داده است، پشیمان می گردد. و همچنین غضب موجب تباهی ایمان است. علی علیه السلام در این مورد می فرماید: «شدت غضب منطق انسان را دگرگون می سازد و ریشه دلیل را قطع می کند و فهم و شعور را مختل می سازد.»^۳ علاوه بر آن موجب تنش و رنجش اطرافیان می شود به همین دلیل دردین مبین اسلام به شدت از آن نهی شده است.^۴

^۱ -شورا / 37

^۲ -آل عمران / 134

^۳ -بحارالانوار، ج 68، ص 428

^۴ -احمد صادقین، قرآن و بهداشت روان، ج 1، ص 261 و 262

نتیجه گیری

خداوند متعال انسان را برای اهداف خاصی خلق کرده است . و یکی از این اهداف بندگی خداوند متعال می باشد و این امر محقق نمی شود مگر با آرامش خاطر، برای رسیدن به آرامش، دین مبین اسلام برای آرامش مسلمانان و به طور کلی تمام انسان ها برنامه هایی را در نظر گرفته است که برخی از این برنامه ها عبارتند از: یاد خدا، که یکی از عوامل اصلی آرامش انسان ها یاد خدا می باشد علاوه بر آن دعا و نیایش عامل دیگر آرامش روانی است، نماز ، حفظ حجاب به طور کلی اجرای دستورات خداوند متعال مایه آرامش است و بر عکس رویگردانی از اوامر الهی موجب ناراحتی و تنش انسان ها می گرد که در مقاله حاضر به برخی از آنها اشاره شده است.

منابع و ماخذ

1. فرهنگ فارسی معین، انتشارات تامن ، چ 2 ، ج 2 ، ص 110 ، 1386
2. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ج 11 ، ص 483
3. حسن عمید، فرهنگ فارسی عمید، ج 1 ، ص 3334
4. دیلمی، حسن بن محمد، ارشادالقلوب، طباطبایی سید عباس، قم: جامع مدرسین، 1376 ، ص 236
5. حسینی، داوود، روابط سالم در خانواده، ناشر: موسسه بوستان کتاب،
6. مظاهری حسین، اخلاق در خانه، 13120 ، قم: نشر اخلاق، 1373
7. قاضی، فاطمه، حجاب دختران، ناشر: گلستان ادب، نوبت چاپ، هفتم بهار 1387
8. اکبری، محمد رضا، حجاب زن مسلمان، نشر: تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، نوبت چاپ اول تابستان 1390
9. محمد بن شاه مرتضی، فیض کاشانی، محجۀ البیضاء، ناشر: جامعه مدرسین قم، محل چاپ: قم 1417 ق
10. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ناشر: دارالکتب اسلامی
11. شمس الدین قرطبی، تفسیر القرطبی، ناشر دارالاحیاء اثار العربی، بیروت لبنان
12. احمد صبور، اردوبادی ، آیین بهزیستی، ناشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1368 ، چاپ سوم
13. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی ، ج 3 ، مترجم حسن زاده ، ناشر: قائم آل محمد «ص»
14. صادقیان ، احمد ، قرآن و بهداشت روان ، ناشر: زمزم هدایت ، نوبت چاپ 1 ، 1389 .