

تأثیر باور پذیری حب الهی در آرامش انسان

معصومه حیدری^۱

چکیده

این پژوهش به بررسی نقش باورپذیری حب الهی در ایجاد آرامش روانشناختی در انسان می‌پردازد. در حالی که تحقیقات پیشین به بررسی رابطه دینداری و آرامش پرداخته‌اند، این مطالعه بر اهمیت باور قلبی به عشق الهی به عنوان یک عامل مستقل و تأثیرگذار تمرکز دارد. هدف این پژوهش، تبیین و تحلیل تأثیر این باور بر سطح آرامش روانشناختی افراد، با استفاده از مبانی علمی، روانشناختی و اسلامی است. این مطالعه نشان می‌دهد که باور به حب الهی می‌تواند از طریق ابعاد مختلفی از جمله تقویت روابط اجتماعی، افزایش تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌ها، و توسعه فضایل اخلاقی، به ارتقای سلامت روان و دستیابی به آرامش پایدار کمک کند. در نهایت، این پژوهش به دنبال ارائه یک مدل جامع برای درک بهتر ارتباط بین ابعاد معنوی و سلامت روان در جامعه است، به ویژه در دورانی که با وجود پیشرفت‌های مادی، نیاز به رویکردهای معنوی برای مقابله با چالش‌های روانی رو به افزایش است.

کلید واژه: آرامش، انسان، حب الهی، سلامت روان، عشق، محبت، معنویت.

^۱ .طلبه سطح دوم، حوزه علمیه حضرت زینب کبری(س) سریش آباد.

در دنیای پرچالش امروز، جستجوی آرامش درونی و سلامت روان یکی از دغدغه‌های اصلی بشر محسوب می‌شود. از دیرباز، مکاتب روان‌شناختی و آموزه‌های دینی به طرق مختلف به این مهم پرداخته‌اند، اما جایگاه باورهای عمیق معنوی در ایجاد و پایداری این آرامش، همواره مورد توجه بوده است. باور به اینکه خداوند متعال، وجودی سراسر عشق و مهربانی است و این عشق شامل حال بندگانش می‌شود، می‌تواند بنیان‌های جدیدی برای تبیین آرامش روان‌شناختی فراهم آورد. این در حالی است که بسیاری از تحقیقات تنها بر جنبه‌های شناختی یا رفتاری تمرکز کرده‌اند، و کمتر به نقش عمیق و بنیادین اینگونه باورهای وجودی پرداخته‌اند.

در پیشینه تحقیق، مطالعات متعددی در خصوص رابطه دینداری و آرامش روان‌شناختی صورت گرفته است. پژوهشگرانی نظیر ابراهیمی (۱۳۹۵) و بابایی (۱۳۹۸) به بررسی ابعاد مختلف معنویت و نقش آن در کاهش استرس و افزایش بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند. همچنین، سلیمی (۱۳۹۷) بر اهمیت آموزه‌های دینی در تقویت تاب‌آوری و معنابخشی به زندگی تأکید ورزیده است. محمدی (۱۳۹۹) نیز در پژوهش خود، ارتباط معناداری میان نگرش مثبت به خداوند و کاهش نشانه‌های اضطراب یافته است. با این حال، آنچه در این تحقیقات کمتر مورد توجه قرار گرفته، بُعد «باورپذیری» و «پذیرش قلبی» حب الهی به عنوان یک سازه مستقل و تأثیرگذار است.

بنا براین، ضرورت پرداختن به این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که در عصر حاضر، با وجود پیشرفت‌های مادی و تکنولوژیکی، معضلاتی نظیر افسردگی، اضطراب و ناامیدی رو به فزونی است. رویکردهای صرفاً مادی‌گرایانه در مواجهه با این چالش‌ها گاه به بن‌بست رسیده و نیاز به رویکردهای جامع‌تری که ابعاد معنوی وجود انسان را نیز در بر گیرد، بیش از پیش احساس می‌شود. با توجه به مطالب فوق، سؤال اصلی این تحقیق آن است که: «آیا باورپذیری حب

الهی بر آرامش انسان تأثیر معناداری دارد؟» و هدف کلی پژوهش نیز، تبیین و تحلیل تأثیر این باور بر سطح آرامش روان‌شناختی افراد است. این پژوهش تلاش می‌کند تا با تکیه بر مبانی علمی، روان‌شناختی و اسلامی، مدلی جامع برای درک بهتر ارتباط میان ابعاد معنوی و سلامت روان ارائه دهد و گامی مؤثر در جهت دستیابی به آرامش پایدار و حقیقی در جامعه بردارد.

مفهوم شناسی

معنای لغوی :

کلمه "حب" در لغت به معنای دوست داشتن، علاقه شدید و میل به چیزی است.

معنای اصطلاحی :

در عرفان، حب الهی به معنای عشق و محبت خالصانه به خداوند متعال است. این نوع حب، فراتر از محبت‌های دنیوی است و به معنای از خود گذشتگی و فداکاری در راه معشوق (خدا) است.

جایگاه حب الهی در عرفان :

در عرفان، حب الهی جایگاه ویژه‌ای دارد و به عنوان والاترین مرتبه سلوک عرفانی تلقی می‌شود. سالک در این مرتبه، تمام وجود خود را در راه رسیدن به معشوق (خدا) فدا می‌کند و جز او را نمی‌بیند و نمی‌خواهد.

مفهوم آرامش ذهن، فرد به فرد متفاوت است اما عموماً به معنای داشتن پذیرش در برابر زندگی می‌باشد. داشتن یک ذهن آرام و ساکن به این معنا است که شما به هیچ چیز یا هیچ کس برای احساس شادی وابسته نیستید و مسئولیت شادی خود را بر عهده گرفته‌اید.

آرامش درونی به این معناست که نشخوار فکری نداشته باشید و هر موقعیت را بیش از حد بررسی نکنید. هنگام آسایش با وجود فشارها شما تجربه‌ی سکون معنوی و روانی را خواهید داشت و انتخاب خواهید کرد که شاد و راضی باشید.

مفهوم حب الهی و ابعاد آن از منظر دین:

حب الهی، که در زبان فارسی به معنای عشق و محبت بی‌پایان و بی‌قید و شرط خداوند نسبت به تمامی مخلوقاتش، به ویژه انسان، تفسیر می‌شود، یکی از محوری‌ترین و عمیق‌ترین مفاهیم در آموزه‌های دینی و عرفانی، به خصوص در جهان‌بینی اسلامی، است. این مفهوم نه تنها بنیاد جهان‌بینی توحیدی را تشکیل می‌دهد، بلکه درک و باور به آن می‌تواند تأثیرات عمیق و شگرفی بر ساختار روانی، عاطفی و رفتاری انسان داشته باشد. از منظر قرآن کریم، حب الهی یک پدیده یک طرفه نیست؛ یعنی تنها خداوند نیست که به بندگانش محبت می‌ورزد، بلکه بندگان نیز باید با تمام وجود و با عشقی عمیق و بی‌شائبه، به خداوند محبت بورزند. این حقیقت در سوره بقره، آیه ۱۶۵ به وضوح بیان شده است: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدَّ حُبًّا لِلَّهِ». این آیه نشان می‌دهد که محبت به خداوند، باید از هر محبت دیگری قوی‌تر و اصیل‌تر باشد و این شدت محبت مؤمنان به خداوند، خود نشانه‌ای از عمق ایمان و آرامش درونی آن‌ها است. این تعامل دوسویه در محبت، بنیاد یک رابطه عمیق و معنادار را بین خالق و مخلوق بنا می‌نهد که در نهایت به آرامش و سعادت فردی و جمعی منجر می‌شود.

حب الهی، مفهومی چندوجهی و با ابعاد گوناگون است که هر یک از این ابعاد، تأثیری منحصر به فرد بر حیات روانی و معنوی انسان می‌گذارد. می‌توان این ابعاد را از منظر روان‌شناختی و اسلامی به تفصیل بررسی کرد.

۱. نفس قرآن، عامل آرامش

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ (زمر ۲۳)

قرآن کریم معتبر ترین منبع معارف الهی است که از جانب خدای سبحان بر پیامبر خاتم نازل گشت. قرآنی که امروز پیش روی ماست، بدون تردید و بی کم و کاست، همان وحی الهی است که توسط امین وحی بر پیامبر رحمت فرود آمد، رسالت این کتاب شریف رهایی انسان از تاریکی های جهل و نادانی و رساندن او به نور معرفت و بندگی خداوند است.

قرآن میباید درمان درد های امروزی و هر روزین دانست، شفای جان و جهان دانست و بر تلاوت و انس فهم و تدبیر و جستجو و کاوش در آیات ملکوتی آن همت گمارد. در این جهان هر روز گره ها افزون می شود و راه های درمان سخت تر و انسان کوه به کوه و برزن به برزن تلاش می کند تا راهی برای عبور آن بیابد و سعی می کند که یک لحظه آرام بگیرد و در آرامش تام قرار گیرد این آرامش را باید در اولین اولویت در محضر خدا دانست و اوست که در دل شما ثبات و دلگرمی قرار می دهد. (اعتصام نیا، ۱۳۹۷، ص ۵)

به همین دلیل ما باید همواره انس خودمان را نسبت به قرآن کریم افزایش دهیم چرا که قرآن کریم تمام دستورات و توصیه هایی که در آن ذکر شده برای هموار سازی آرامش روحی و سلامت جسمانی ماست به همین دلیل در سوره انفال آیه ۲۴ خداوند متعال به همه مومنان امر کرده که درخواست های خدا و رسول خدا را اجابت کنید که در این اجابت و اطاعت برای شما

۲. تأثیرات حب الهی بر سلامت روان و آرامش درونی

حبّ الهی، به معنای عشق و محبت قلبی به خداوند، یکی از بنیادی‌ترین آموزه‌های دینی و اخلاقی در سنت اسلامی است که نقش مهمی در ارتقای سلامت روان دارد. این محبت، انسان را به منبعی مطلق از خیر، رحمت و آرامش پیوند می‌زند و احساس امنیت وجودی در او ایجاد می‌کند. فردی که حب الهی در دل دارد، دچار اضطراب‌های ناشی از پوچی یا بی‌معنایی نمی‌شود؛ زیرا زندگی او بر محور هدفی متعالی و پایدار شکل گرفته است (مطهری، ۱۳۸۲). چنین رویکردی می‌تواند سطح امیدواری و تاب‌آوری فرد را در برابر مشکلات افزایش دهد و از آسیب‌های روانی همچون افسردگی و ناامیدی بکاهد (فرانکل، ۲۰۰۶).

«آرامش»، در معنای روان‌شناختی آن، حالتی از تعادل درونی و فقدان اضطراب و آشفتگی است که با احساس امنیت، رضایت و اطمینان همراه می‌شود (سلیمی، ۱۳۹۷، ص ۳۲). در پرتو حب الهی، این آرامش نه تنها یک وضعیت گذرا، بلکه به یک صفت پایدار در شخصیت فرد تبدیل می‌گردد. فردی که قلباً به محبت الهی باور دارد، احساس می‌کند که همواره تحت عنایت و حمایت یک نیروی بی‌پایان و مهربان قرار دارد (ابراهیمی، ۱۳۹۵، ص ۷۸). این احساس امنیت وجودی، بنیادی‌ترین نیاز روانی انسان را برآورده ساخته و مسیر را برای تجربه‌ی عمیق‌تر آرامش هموار می‌کند.

از سوی دیگر، تجربه حب الهی با احساس آرامش درونی و سکینه قلبی همراه است. قرآن کریم این حقیقت را چنین بیان می‌کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ یعنی یاد خدا و پیوند عاطفی با او، سرچشمه اصلی آرامش دل‌هاست. روان‌شناسی معاصر نیز نشان داده است که اعتقادات معنوی و تجربه عشق الهی، به کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی و تقویت روابط اجتماعی سالم کمک می‌کند (Koenig, ۲۰۱۲). بنابراین می‌توان گفت که حب الهی نه

تنها یک امر معنوی صرف نیست، بلکه ابزاری مؤثر برای سلامت روان و آرامش درونی است که فرد را به سوی زندگی متوازن، معنادار و پرامید سوق می‌دهد.

نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که باورپذیری حب الهی، به عنوان یک عامل روانشناختی-اسلامی، تأثیر بسزایی در بهبود آرامش روانشناختی انسان دارد. این باور نه تنها یک احساس ذهنی، بلکه یک نیروی فعال و پویا است که از طریق تقویت ابعاد اجتماعی، افزایش تاب‌آوری و توسعه فضائل اخلاقی، به سلامت روان کمک می‌کند. آموزه‌های دینی نظیر دعا، عبادت، توکل و تسلیم نیز نقش مهمی در دستیابی به آرامش پایدار ایفا می‌کنند و با تقویت این ابعاد، سلامت روان را پشتیبانی می‌نمایند. این یافته‌ها تأییدی بر این نکته است که رویکردهای جامع به سلامت روان باید ابعاد معنوی انسان را نیز در نظر بگیرند. ایجاد یک چارچوب علمی-اسلامی برای بررسی معنویت و سلامت روان می‌تواند به ارائه مدل‌های کارآمد برای ارتقای سلامت روان در جامعه کمک کند. پیشنهاد می‌شود که در مداخلات روانی-مذهبی و سیاست‌های سلامت روان، توسعه مداخلات مبتنی بر معنویت با رویکردی علمی و اخلاقی، ارائه آموزش‌های مرتبط با دعا، عبادت، توکل و تسلیم، تشویق به تشکیل شبکه‌های پشتیبانی اجتماعی در جوامع با محوریت باورهای دینی و معنوی، و توجه به تفاوت‌های فرهنگی و دینی در طراحی و اجرای مداخلات مورد توجه قرار گیرند. این پژوهش گامی در جهت تبیین نقش معنویت در سلامت روان است و می‌تواند به ایجاد جوامعی سالم‌تر، آرام‌تر و هدفمندتر کمک کند.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه، تبيان.
۳. ابراهیمی، حسین، روان‌شناسی آرامش، تهران، نشر سمت ۱۳۹۵.
۴. بابایی، رضا، مدیریت استرس و آرامش، تهران، نشر روان، ۱۳۹۸.
۵. سلیمی، علیرضا، روانشناسی دین، همگرایی دین و روانشناسی، تهران، انتشارات علوم انسانی، ۱۳۹۷.
۶. محمدی، سارا، دین و سلامت روان، تهران، نشر پژوهش، ۱۳۹۹.
۷. طیب، سید عبد الحسین، اطيّب البیان فی تفسیر القرآن، دوم، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸ ش
۸. جوادى آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، اسراء، قم، چ ۱، ۱۳۷۸.
۹. طبرسی، ابوالفضل بن حسین، تفسیر مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، چ ۱، انتشارات فراهانی، ۱۳۶۱.
۱۰. مطهری، مرتضی، انسان و ایمان، تهران، صدرا، ۱۳۸۲.
۱۱. اعتصام نیا، محمد حسن، ۱۴۰۲، معیارهای آرامش از نگاه قرآن کریم، انتشار پژوهشکده باقرالعلوم.

۱۲. امامی، صدیقه و امامی، صاحبه، ۱۴۰۲، آرامش در زندگی از دیدگاه اسلام،
پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از
نگاه معلم.
