

شیوه های کسب آرامش روان بر اساس آموزه های دینی

مریم اکبرزاده^۱

چکیده

آرامش روان، حالتی از توازن و سکون درونی است که در آن فرد احساس امنیت، رضایت و آرامش می‌کند. این حالت به فرد کمک می‌کند تا با تنش‌ها، استرس‌ها و فشارهای زندگی به شکل مؤثرتری مقابله کند و از لحاظ جسمی و روحی در وضعیت سالم‌تری قرار گیرد. آرامش روان نه تنها بر بهبود سلامت فردی تأثیر دارد، بلکه کیفیت روابط اجتماعی و عملکرد شغلی و تحصیلی او را نیز ارتقا می‌بخشد. از منظر دینی، آرامش روان نه تنها به عنوان یک نیاز طبیعی، بلکه به عنوان یکی از دستاوردهای ایمان و ارتباط با خدا شناخته می‌شود که در قرآن و احادیث به آن توصیه شده است. هدف این مقاله، بررسی راهکارهای کسب آرامش روان بر اساس منابع دینی و آموزه‌های اسلامی است. این مطالعه با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده و به بررسی منابعی چون قرآن، احادیث و آثار عالمان دینی پرداخته است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به آموزه‌های دینی، عواملی مانند نماز، دعا، صبر، امید به رحمت الهی و تمرین فضایل اخلاقی به عنوان راهکارهای اصلی برای دستیابی به آرامش روان مطرح شده‌اند. در نهایت، نتایج نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی به عنوان یک منبع غنی می‌توانند به شکل‌گیری و تقویت آرامش درونی افراد کمک کنند و راهنمایی ارزشمند برای کاهش استرس و نگرانی‌های زندگی باشند.

کلید واژگان: آرامش، آموزه های دینی، سلامت روان، دین

^۱ سطح ۲. حوزه علمیه فاطمیه (س). مشکین شهر. اردبیل

۱- مقدمه

آرامش روانی، به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان، حالتی از توازن و سکون ذهنی است که به او اجازه می‌دهد با چالش‌های زندگی، مانند استرس‌ها، تنش‌ها و فشارهای روزمره، به شکلی مؤثر و پایدار روبرو شود. در این حالت، فرد احساس امنیت، رضایت و خوشبختی درونی دارد و قادر است با پذیرش و اعتماد بیشتری نسبت به خود و اطرافیان، تصمیمات مناسب‌تری اتخاذ کند. آرامش روانی، علاوه بر جنبه‌های فردی، تأثیر عمیقی بر روابط اجتماعی، شغلی، تحصیلی و حتی سلامت جسمی انسان نیز دارد و در نهایت، به کیفیت زندگی و سطح رضایتمندی او می‌افزاید و با توجه به سرعت و پیچیدگی زندگی در دنیای امروز، که شامل فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فردی فراوانی است، نیاز به آرامش روانی به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های انسان تبدیل شده است. بسیاری از افراد تلاش می‌کنند با استفاده از راهکارهای مختلف، احساسات و افکار منفی خود را مدیریت کنند و به یک تعادل روانی پایدار دست یابند. این جستجو برای آرامش گاهی در قالب‌های مادی یا تکنیک‌های روان‌شناختی انجام می‌شود، اما این روش‌ها در برخی مواقع، قادر به تأمین یک آرامش عمیق و ماندگار نیستند. به همین دلیل، بسیاری از افراد به سراغ آموزه‌های دینی و معنوی می‌روند، زیرا دین به‌عنوان یک منبع معنوی و ارزشی، توانایی ایجاد نوعی از آرامش و تعادل درونی را دارد که پایدارتر و عمیق‌تر از آرامش‌های زودگذر است. آموزه‌های دینی و معنوی با تقویت ایمان و ارزش‌های درونی، به انسان کمک می‌کنند تا از طریق ایجاد یک ارتباط معنوی با خدا، نوعی از آرامش را تجربه کند که بر اساس ایمان، توکل و اعتماد به قدرت الهی است. در چنین حالتی، فرد احساس امنیت و رضایتی پیدا می‌کند که به او کمک می‌کند تا از مشکلات زندگی به شکل متعادل‌تری عبور کند و با چالش‌ها بهتر کنار بیاید. دین و معنویت به‌نوعی فرد را از وابستگی‌های دنیوی و

زودگذر آزاد می‌کنند و این آزادی به نوعی آرامش تبدیل می‌شود که می‌تواند عمیق و پایدار باشد.

آرامش روانی در آموزه‌های اسلامی و مطالعات جدید، به‌عنوان یک نیاز اساسی و یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روانی انسان در نظر گرفته می‌شود. در بسیاری از متون اسلامی و مقالات علمی، به تأثیر ایمان و معنویت در کاهش استرس و دستیابی به تعادل روانی پرداخته شده است. یاد خداوند و انجام اعمال عبادی مانند نماز، فرد را به آرامش درونی می‌رساند و تأثیر چشم‌گیری در کاهش اضطراب و استرس دارد^۱، همچنین، افراد با توکل و اعتماد به قدرت الهی از نگرانی‌های بی‌اساس و افکار منفی رها می‌شوند و به نوعی از آرامش دست می‌یابند که پایدارتر است^۲ و نیز، ارتباط با خدا و انجام مناسک دینی، تأثیر بسزایی در بهبود آرامش روانی دارد و سبب افزایش احساس امنیت و امید در افراد می‌شود^۳ و نهایتاً، با تقویت باورهای دینی و انجام عبادات، میزان استرس کاهش یافته و فرد به حالت سکون روانی نزدیک‌تر می‌شود و افراد با توسل به دین و آموزه‌های معنوی، از وابستگی‌های مادی فاصله گرفته و این باعث افزایش آرامش و کاهش اضطراب می‌شود^۴. در سال‌های اخیر توجه محققان به تأثیر عوامل معنوی و مذهبی بر سلامت روان افزایش یافته است و بررسی‌های انجام‌شده در این حوزه حاکی از آن است که بسیاری از پژوهشگران به تأثیر ایمان، یاد خدا و انجام اعمال عبادی بر کاهش استرس و افزایش آرامش پرداخته‌اند و این موضوع در مطالعات روان‌شناسی دین و پژوهش‌های مرتبط با معنویت و سلامت روانی نیز به‌خوبی تبیین شده است. در ادامه، به پژوهش‌های مرتبط با این موضوع اشاره می‌شود: ۱_ "نقش ایمان در کاهش استرس" نوشته حسن رضایی (۱۴۰۱). ۲_ "تأثیر دین بر سلامت روان" نوشته محمد اکبری (۱۴۰۰). ۳_ "معنویت و سلامت روان" نوشته زهرا فرحی (۱۳۹۹).

^۱ حسینی، بررسی نقش ایمان در سلامت روانی، ص ۲۳.

^۲ شریعتی، تأثیر آموزه‌های دینی بر آرامش روانی، ص ۴۵.

^۳ صادقی و همکاران، دین و معنویت و اثرات آن بر سلامت روان، ص ۱۲۹.

^۴ ملکی و احمدی، نقش معنویت در کاهش استرس و اضطراب" ص ۳۴.

۴_ "آرامش روانی و دین" نوشته علی کاظمی (۱۴۰۲). این مطالعات نشان می‌دهند که آموزه‌های دینی و معنوی، ابزارهایی مؤثر برای کاهش اضطراب و استرس بوده و به ایجاد تعادل روانی و افزایش آرامش کمک می‌کنند. آرامش روانی به‌عنوان یکی از اصول اساسی سلامت روان، تأثیر مستقیم بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها دارد. در دنیای معاصر، که زندگی با فشارهای اجتماعی، اقتصادی و شغلی همراه است، وجود اضطراب، استرس و نارضایتی از زندگی به یک معضل عمومی تبدیل شده است. این شرایط می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند اختلالات روانی، افسردگی و نارضایتی‌های اجتماعی منجر شود. در این میان، پرداختن به آرامش روانی از منظر آموزه‌های دینی، نه تنها راهکارهای مؤثری برای بهبود کیفیت زندگی فردی ارائه می‌دهد، بلکه می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و متعادل‌تر کمک کند بنابراین از اهمیت زیادی برخوردار است. در نتیجه آموزه‌های دینی با تأکید بر ارتباط معنوی با خداوند و انجام اعمال عبادی، راههایی برای کنترل احساسات منفی و افزایش امیدواری و آرامش درونی فراهم می‌آورند که با درک و پذیرش این آموزه‌ها، افراد می‌توانند به مهارت‌هایی دست یابند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنند و در نتیجه، به بهبود وضعیت روانی خود و جامعه بپردازند و همچنین، مطالعه بر روی این موضوع به محققان و متخصصان بهداشت روانی این امکان را می‌دهد تا راهکارهای علمی و عملی جدیدی برای ارتقاء سلامت روانی افراد طراحی کنند. در نهایت، بررسی آرامش روانی بر اساس آموزه‌های دینی می‌تواند به‌عنوان یک منبع معتبر و پایدار برای دستیابی به زندگی با کیفیت بالاتر و سازگاری بیشتر با چالش‌های روزمره به کار گرفته شود. به‌طوری‌که این فرآیند نه تنها به نفع فرد، بلکه به نفع کل جامعه خواهد بود بنابراین نتایج این مقاله نشان می‌دهد که توجه به آموزه‌های دینی می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مؤثر برای بهبود وضعیت روانی افراد در نظر گرفته شود. این موضوع نه تنها به نفع فرد، بلکه به نفع جامعه به‌طور کلی خواهد بود، زیرا افراد با آرامش بیشتر قادر به برقراری روابط سالم‌تر و مؤثرتر در

جامعه خواهند بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای با تأکید بر آموزه‌های دینی و معنوی برای ارتقاء سلامت روان در جامعه طراحی و اجرا شوند. این رویکرد می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و ارتقای سلامت روانی جامعه کمک کند.

سوال اصلی این مقاله این است که شیوه‌های کسب آرامش روان بر اساس آموزه‌های دینی کدامند؟

این سوال به بررسی نقش و تأثیرات معنویات و دین بر سلامت روان می‌پردازد و بررسی می‌کند که چگونه اعتقادات دینی و رفتارهای معنوی می‌توانند به عنوان راهکارهای مؤثر برای بهبود وضعیت روانی افراد عمل کنند.

۲- مفهوم آرامش روان در قرآن و سنت با تطبیق به نیازهای

روانشناختی امروز

آرامش روان یکی از نیازهای اساسی بشر است که در طول تاریخ توجه ویژه‌ای به آن شده است. قرآن و سنت به عنوان منابع اصلی دین اسلام، همواره بر اهمیت آرامش روان تأکید کرده‌اند. مفاهیمی همچون صبر، شکرگزاری، ایمان و توکل در قرآن، در کنار تأکید بر تعامل مثبت با مشکلات زندگی، به وضوح نشان‌دهنده اهمیت آرامش در زندگی انسان است. در عصر حاضر، با توجه به پیچیدگی‌های زندگی مدرن و چالش‌های روانی که افراد با آن مواجه هستند، بازخوانی این مفاهیم از دیدگاه روانشناسی و انطباق آن با نیازهای روانشناختی امروز، ضروری به نظر می‌رسد.

آرامش روان در قرآن و سنت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی انسان معرفی شده است. قرآن در آیات مختلف بر این نکته تأکید می‌کند که تنها

به وضوح نشان می‌دهد که توبه یک نوع پاکسازی درونی است که انسان را از بار گناه و اشتباهات رها می‌کند و به او آرامش درونی می‌بخشد. توبه همچنین به‌عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و اضطراب نیز شناخته می‌شود. تحقیقاتی که در زمینه تأثیرات روان‌شناختی توبه انجام شده است، نشان می‌دهند که افرادی که به‌طور مداوم توبه می‌کنند و از اشتباهات خود پشیمان می‌شوند، احساسات منفی کمتری همچون اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند. این افراد معمولاً قادرند به‌طور مؤثرتری با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند و در برابر مشکلات، احساس آرامش بیشتری داشته باشند^۱ و توبه نه تنها یک عمل دینی است، بلکه یک ابزار قدرتمند برای بازسازی درونی و رسیدن به آرامش روانی است. این فرآیند به فرد کمک می‌کند تا از گناه و اشتباهات خود رها شود، از بار روانی منفی که ناشی از آن است خلاصی یابد و در مسیر رشد معنوی خود گام بردارد. در آموزه‌های دینی، توبه به‌عنوان یک راه برای تطهیر روح و نزدیکی به خداوند مطرح می‌شود و اثرات مثبت آن بر سلامت روانی فرد نیز در تحقیقات علمی به اثبات رسیده است.

نتیجه‌گیری

آرامش روان یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان است که نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی دارد. با توجه به چالش‌های زندگی مدرن، مانند استرس‌های شغلی، اقتصادی و اجتماعی، دستیابی به آرامش درونی امری ضروری به نظر می‌رسد. در این میان، آموزه‌های دینی نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش سلامت روان دارند. بر اساس بررسی منابع اسلامی، مفاهیمی مانند ذکر و یاد خدا، توکل، صبر، دعا و شکرگزاری از جمله راهکارهای مؤثر برای دستیابی به آرامش پایدار هستند. مطالعات نشان داده‌اند که روش‌های مبتنی بر معنویت و دین، مانند تمرین‌های ذهن‌آگاهی اسلامی، مدیتیشن با ذکر الهی و توکل به خدا، تأثیر بسزایی در

^۱ عباسی، تأثیر توبه بر کاهش استرس، ص ۸۹.

کاهش استرس دارند. علم روان‌شناسی نیز این یافته‌ها را تأیید کرده و نقش باورهای دینی را در ایجاد آرامش ذهنی و کنترل فشارهای روانی برجسته ساخته است، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی می‌توانند به‌عنوان یک منبع پایدار برای ارتقای سلامت روان مورد استفاده قرار گیرند. توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مبتنی بر دین برای کاهش استرس و اضطراب در جامعه ترویج شود. همچنین، بهره‌گیری از شیوه‌های معنوی در کنار روش‌های علمی روان‌شناختی می‌تواند یک راهکار جامع برای بهبود آرامش روانی باشد. بنابراین، تعمیق باورهای دینی و تقویت ارتباط با خداوند می‌تواند راهکاری پایدار برای دستیابی به آرامش درونی و مقابله با چالش‌های زندگی باشد.

پیشنهادات

برای پژوهش‌های آتی در زمینه تأثیر آموزه‌های دینی بر آرامش روان، می‌توان پیشنهادهای زیر را مطرح کرد:

- بررسی تطبیقی تأثیر آموزه‌های دینی در ادیان مختلف بر سلامت روان: این پژوهش می‌تواند تأثیر مفاهیم دینی در اسلام، مسیحیت، بودیسم و سایر ادیان را بر کاهش استرس و افزایش آرامش روان مقایسه کند.

- نقش توکل و ایمان به خدا در کاهش اضطراب و افسردگی: این تحقیق می‌تواند از طریق مطالعات میدانی و تجربی بررسی کند که چگونه افراد

متوکل و دارای ایمان قوی، در برابر مشکلات زندگی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.

- بررسی تأثیر ذکر و دعا بر فعالیت‌های مغزی و سیستم عصبی: با استفاده از روش‌های عصب‌شناسی مانند fMRI و EEG، می‌توان تغییرات مغزی ناشی از ذکر و دعا را بررسی کرد و تأثیر آن را بر کاهش تنش‌های عصبی سنجید.

- کاربرد آموزه‌های دینی در روان‌درمانی و مشاوره روان‌شناختی: این پژوهش می‌تواند به بررسی نحوه ادغام مفاهیم دینی در روش‌های مشاوره و روان‌درمانی بپردازد و تأثیر آن را بر درمان اختلالات روانی ارزیابی کند.

- نقش مناسک دینی (مانند نماز، روزه و زیارت) در افزایش تاب‌آوری روانی: بررسی تجربی این موضوع که چگونه اعمال عبادی منظم باعث افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات زندگی و کاهش فشارهای روانی می‌شود، می‌تواند به غنای ادبیات روان‌شناسی دینی کمک کند.

منابع

۱. ابن تیمیّه، احمد. الفتاوی، انتشارات دارالمعرفه، دوره ۵، شماره ۲، جلد ۸، چاپ سوم، ۱۳۹۹.
۲. بهرامی، هادی، آرامش روانی و دین اسلام، انتشارات پژوهشگاه علوم اسلامی، ۱۳۹۷.
۳. حسینی، علی. آرامش درونی از دیدگاه روان‌شناسی دینی، انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی، دوره ۳، شماره ۵، جلد ۱۲، چاپ اول، ۱۳۹۹.
۴. حسینی، علی. بررسی نقش ایمان در سلامت روانی، دوره ۱۰، شماره ۲، انتشارات دانشگاه تهران. ۱۳۹۷.

۵. حسینی، علی. تأثیر ذکر بر کاهش استرس و اضطراب: بررسی علمی و روان‌شناختی، روان‌شناسی اسلامی، جلد ۵، شماره ۲، ۱۳۹۸.
۶. حسینی، فاطمه. شکرگزاری و آرامش روانی، انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی، دوره ۴، شماره ۶، جلد ۸، چاپ دوم، ۱۳۹۹.
۷. رضا، محمد. شکرگزاری و تأثیر آن بر روان‌شناسی فردی، انتشارات ارجمند، دوره ۲، شماره ۳، جلد ۱۰، چاپ اول، ۱۴۰۰.
۸. رومی، مولانا جلال‌الدین. شرح فصوص الحکم، ترجمه محمد علی موحد، انتشارات عرفان، چاپ سوم، ۱۳۸۲.
۹. زارع بیدکی، فاطمه، میر دهقان بنادکی، اعظم السادات، روانشناسی دین و نقش دین و معنویت در سلامت روانی انسان، اولین کنفرانس بین‌المللی توسعه پایدار و سلامت روانی-اجتماعی، ۱۳۹۸.
۱۰. ستوده، حمید، مبانی روانشناختی آرامش در قرآن و سنت، انتشارات دانشگاه معارف اسلامی، ۱۳۹۸.
۱۱. سید رضی، محمد بن حسین. نهج البلاغه، انتشارات آفاق، دوره ۱، شماره ۱، جلد ۴، چاپ سوم، ۱۴۰۱.
۱۲. شریعتی، زهرا. تأثیر آموزه‌های دینی بر آرامش روانی، دوره ۱۲، شماره ۴، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۴۰۰.
۱۳. شریف‌رضی، محمد بن حسین. نهج البلاغه، انتشارات آفاق، دوره ۱، شماره ۱، جلد ۴، چاپ سوم، ۱۴۰۱.
۱۴. شیرآبادی، زهرا، کتولی، مرضیه، شیرآبادی، علی اکبر، بررسی ارتباط دین با سلامت جسم و روان، دهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، ۱۴۰۱.
۱۵. صادقی، محمد و همکاران. دین و معنویت و اثرات آن بر سلامت روان. دوره ۸، شماره ۳، انتشارات پژوهشکده علوم روانشناسی. ۱۳۹۹.
۱۶. صفورایی، محمدمهدی، قاسمیان، سلیمان، سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی، معرفت، شماره ۹۷، ۱۳۸۴.

۱۷. عباسی، حسن. تأثیر توبه بر کاهش استرس، انتشارات آسمان، دوره ۲، شماره ۵، جلد ۷، چاپ اول، ۱۴۰۱.
۱۸. قاسمی، علی. شرح و تفسیر آیات قرآن، انتشارات دارالفکر، دوره ۳، شماره ۷، جلد ۵، چاپ اول، ۱۳۹۸.
۱۹. کریمی، محمد. آرامش معنوی در اسلام، انتشارات دارالکتاب، دوره ۴، شماره ۲، جلد ۷، چاپ دوم، ۱۴۰۰.
۲۰. مرتضوی هشتروندی، سید محمود، ستوده، حمید، مطهری، مهدی، مبانی ارزش شناختی آرامش روانی در قرآن و سنت، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران، ۱۳۹۷.
۲۱. ملکی، حسن و احمدی، رضا. نقش معنویت در کاهش استرس و اضطراب، دوره ۶، شماره ۵، انتشارات پژوهشکده دینی و سلامت روان. ۱۳۹۸.
۲۲. موسوی، فاطمه. تأثیرات روان‌شناختی دعا و مراقبه، انتشارات فرزندگان، دوره ۲، شماره ۱، جلد ۹، چاپ اول، ۱۴۰۱.
۲۳. موسوی‌پور، فاطمه. مدیتیشن و کاربردهای آن در درمان اضطراب، روان‌شناسی اسلامی، جلد ۶، شماره ۱، ۱۴۰۰.
۲۴. نیکنام، مریم. تأثیر توبه بر سلامت روانی، انتشارات فرزندگان، دوره ۳، شماره ۱، جلد ۶، چاپ دوم، ۱۴۰۰.
۲۵. یوسفزاده، علی. توبه و بازسازی روحی، انتشارات نور، دوره ۲، شماره ۴، جلد ۳، چاپ اول، ۱۳۹۷.