

نقش ذکر الهی در تقویت تاب آوری و دستیابی به طمانینه از دیدگاه قرآن

میترا محمدی^۱

چکیده

زندگی امروزی بشر در عصر حاضر، با چالش های فراوانی همراه است که همواره او را در معرض اضطراب قرار میدهد. اضطراب از جمله عواملی است که سلامت روان انسان را نشانه می رود و به آن آسیب می رساند. در چنین شرایطی ذکر و یاد خدا بعنوان نقطه آرامش و آسایش انسان می تواند در تامین سلامت روان انسان و پیشگیری از اضطراب در وی بسیار موثر باشد. پژوهش نقش یاد خدا در سلامت روان و پیشگیری از اضطراب از منظر قرآن کریم با روش توصیفی- تحلیلی و با مطالعات کتابخانه ای گردآوری شده است. بنابر یافته ها یاد خدا می تواند هم با رویکردی درمانی و کاهنده در کاهش اضطراب و درمان آنچه که سلامت روان را به خطر می اندازد موثر باشد و هم می تواند با رویکردی سازشی و تقویت کننده در برقراری سلامت روان و پیشگیری از اضطراب موثر باشد. بر اساس یافته های این پژوهش، درمان اختلالات روانی و ایجاد آرامش درونی، مهمترین و برجسته ترین نقشی است که یاد خدا در سلامت روان و پیشگیری از اضطراب دارد.

واژگان کلیدی: ذکر الهی، تقویت، تاب آوری، طمانینه، دیدگاه قرآن.

^۱. طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه تخصصی الزهراء (س)، شهرستان صحنه، استان کرمانشاه.

مقدمه

سلامت روان یکی از بنیادین‌ترین ابعاد رفاه و تعالی انسان است که در دهه‌های اخیر، با پیچیده‌تر شدن ساختارهای اجتماعی، افزایش فشارهای اقتصادی و تلاطم‌های جهانی، بیش از پیش مورد توجه محققان قرار گرفته است. در عصر حاضر، اختلالات اضطرابی به عنوان شایع‌ترین نوع از اختلالات روانی، میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده و به دغدغه‌ای جدی در حوزه بهداشت عمومی تبدیل شده است. در کنار رویکردهای درمانی نوین که عمدتاً بر ابعاد زیستی و روان‌شناختی متمرکز هستند، توجه به ساحت معنوی و بُعد الهی وجود انسان به عنوان یک مکمل قدرتمند و گاه مؤثرتر، ضروری به نظر می‌رسد. مکتب اسلام، که انسان را موجودی دارای فطرت الهی و هدفمند می‌داند، برای دستیابی به آرامش پایدار، ثبات روحی و مصونیت در برابر تلاطم‌های روانی، راهکارهای اصیلی ارائه کرده است. در این میان، مفهوم «ذکر» یا «یاد خدا» به مثابه شاه‌کلید آرامش و توازن روحی، در متن مقدس قرآن کریم بارها مورد تأکید قرار گرفته است.

در پیشینه موضوع میتوان به آثاری چون آرامش و اضطراب از منظر قرآن از رحمت الله قراخانی بنی و ندا اردستانی سامانی اشاره نمود. همچنین می توان آثاری چون « بررسی نقش یاد خدا در امنیت روانی و پیشگیری از بروز اختلالات روانی از منظر قرآن» از صادق علی دوست و یا «سلامت و بهداشت روح و روان انسان از منظر قرآن و احادیث» از عباسعلی واشیان را در این زمینه برشمرد.

اهمیت موضوع زمانی مشخص می شود که یاد خدا (ذکر)، از منظر آموزه‌های متعالی قرآن کریم، نه تنها یک عمل عبادی، بلکه یک استراتژی حیاتی برای مدیریت سلامت روان و دستیابی به آرامش پایدار است؛ اضطراب

ریشه در احساس ناامنی، ترس از فقدان کنترل و تمرکز بر ضعف‌های محدود مادی دارد، اما یاد خدا با تغییر کانون توجه از عالم فانی و متغیر به خالق مطلق و پایدار، حس حمایت نامحدود و هدفمندی عمیق را در قلب تثبیت می‌کند. این اتصال معنوی، نیروی «طمأنینه» و «سکینه» را به وجود می‌آورد که فرد را در برابر نشخوارهای فکری و هجمه‌های روانی حوادث مقاوم می‌سازد و به جای وحشت از آینده، پذیرش و رضایت حکیمانه‌ای را جایگزین می‌کند و در نتیجه، مؤثرترین راهکار برای پیشگیری از اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود.

نقش یاد خدا در سلامت روان و پیشگیری از اضطراب از منظر قرآن کریم چیست؟

نقش درمانی و کاهنده یاد خدا در سلامت روان و پیشگیری از اضطراب چیست؟

نقش سازنده و تقویت کننده یاد خدا در سلامت روان و پیشگیری از اضطراب چیست؟

هدف از نگارش این پژوهش واکاوی نقش یاد خدا در ارتقای سطح سلامت روان و کاهش عوامل مولد اضطراب، به صورت نظام‌مند و مستند بر مبانی قرآن کریم، می‌باشد. تلاش بر آن است تا با استخراج و دسته‌بندی مضامین مرتبط قرآنی، الگویی جامع و معنوی برای مقابله با بحران‌های روحی و رسیدن به آرامش درونی ارائه گردد و بدین ترتیب، خلأ موجود در زندگی امروزه ی بشر را با تعالیم دینی پر نماید.

1- مفهوم شناسی

ذکر الهی واژه‌ی «ذکر» در لغت به معنای یاد کردن، توجه و حضور قلب نسبت به چیزی است. در قرآن، ذکر خدا یعنی حضور دائم ذهن و قلب انسان نسبت به خداوند در قالب یاد، گفتار، تفکر یا عمل.^۱

از دیدگاه مفسران، ذکر نه فقط گفتنِ الفاظ، بلکه اتصال قلبی و آگاهی از حضور خداست که موجب آرامش درونی می‌شود.^۲

تاب‌آوری در متون قرآنی، تاب‌آوری معمولاً با واژگانی مانند صبر، استقامت، ثبات قدم و تحمل در سختی‌ها بیان می‌شود.^۳ مثلاً آیه: «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۳) تاب‌آوری در قرآن نه فقط کنترل احساسات در بحران، بلکه حفظ ایمان و جهت‌گیری الهی در برابر فشارهای زندگی است.^۴

طمأنینه به معنای آرامش پایدار و ثبات قلبی است؛ حالتی که انسان از اضطراب، ترس و شک آزاد می‌شود.

در قرآن، طمأنینه نتیجه‌ی ارتباط قلبی با خداست؛ یعنی آرامش از منبعی فراسوی عوامل مادی.^۵

2- اهمیت و جایگاه

یاد خدا در زندگی روزمره و سلامت روان، نقشی محوری و بی‌بدیل ایفا می‌کند. این یادآوری مستمر که شامل دعا، شکرگزاری، تلاوت و تأمل است، یک لنگرگاه روانی برای فرد ایجاد می‌کند که او را از تلاطم‌های زندگی و

^۱. معین، فرهنگ فارسی، ص 231.

^۲. وزیری، دیگران، اصطلاحات آموزش و بهداشت و ارتقای سلامت، ص 698.

^۳. عمید، فرهنگ فارسی عمید، ج 1، ص 412.

^۴. دهخدا، لغتنامه دهخدا، ج 16، ص 117.

^۵. غلامی، فرهنگ واژگان اسلامی، ص 1353.

اضطراب‌های ناشی از آینده حفظ می‌نماید. هنگامی که فرد به یاد قدرتی برتر است که او را دوست دارد و مراقب اوست، احساس امنیت درونی و معنای عمیق‌تری در هستی پیدا می‌کند. این امر به کاهش چشمگیر استرس، افسردگی و خشم منجر شده و تاب‌آوری روانی فرد را در مواجهه با مشکلات افزایش می‌دهد. از نظر روان‌شناختی، یاد خدا به فرد کمک می‌کند تا تمرکز خود را از خودمحوری و نگرانی‌های کوچک دنیوی به سوی هدف والاتر سوق دهد، که نتیجه آن افزایش رضایت از زندگی، آرامش پایدار و بهبود روابط اجتماعی است.^۱

یاد خدا در حالت اضطرار، دارای جایگاهی بی‌نهایت رفیع و اهمیتی حیاتی است؛ چرا که در لحظات اوج درماندگی و قطع امید از اسباب مادی، انسان به صورت فطری و غریزی به قدرت مطلق و لایزال پناه می‌برد. این بازگشت، خالص‌ترین شکل توحید و ایمان محسوب می‌شود، زیرا از هرگونه ریا و خودنمایی به دور است و فرد تنها بر اساس نیاز و اضطرار درونی، پروردگار خویش را می‌خواند. اهمیت این ذکر در آن است که نه تنها منبع آرامش و تسکین قلب آشفته است، بلکه نیرویی معنوی فراهم می‌آورد تا فرد بتواند بر بحران فائق آید و نگاه خود را از محدودیت‌های زمینی به وسعت رحمت الهی معطوف سازد. در حقیقت، اضطرار آزمونی برای اثبات ایمان راستین و نقطه عطف رسیدن به مدد و یاری خداوند است.^۲

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاً وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ؟»^۳ کیست که هرگاه درمانده‌ای او را بخواند، اجابت نماید و بدی و ناخوشی را برطرف کند، و شما را جانشینان (خود در) زمین قرار دهد؟ آیا با خداوند معبودی است؟ چه کم پند می‌پذیرید.» طبق آیه شریفه ذکر و یاد خدا و خواندن او سبب برطرف شدن هر اضطرار و اضطراب و ناراحتی روحی و روانی می‌شود زیرا اجابت مضطر از الطاف خداوند رحمان و از سنت‌های الهی است. بنابراین خدا را خواندن و ذکر و یاد او سبب

^۱ شجاعی، دعا و سلامت روان، ص 53.

^۲ رضایی اصفهانی، قرآن شناسی، ص 62.

^۳ نمل: 62.

ایجاد کرده و فرد را قادر می‌سازد تا شکست‌ها را به عنوان تجربیات قابل یادگیری ببیند نه دلیلی برای ناکافی بودن خود. این خودپذیری عمیق، اعتماد به نفس لازم برای تعیین مرزهای سالم، ابراز وجود و دنبال کردن اهداف معنادار را تقویت می‌کند، در نتیجه مقاومت فرد در برابر افسردگی و اضطراب را به طور چشمگیری افزایش داده و اساس یک زندگی روانی متعادل و رضایت‌بخش را بنا می‌نهد.^۱

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً»^۲ هر کس خواهان عزت است، پس عزت، همه از آن اوست و تنها در نزد اوست. «عزت واقعی تنها نزد خداست و راه دستیابی به آن ارتباط قلبی و ذکر و یاد خداست.»^۳

در منظر اعتقادی، عزت حقیقی و پایدار ریشه در ارتباط با خداوند دارد، چرا که خداوند منبع مطلق قدرت، کمال و ارزش است؛ لذا، هر کس برای یافتن «عزت نفس» واقعی (نه خودبزرگ‌بینی کاذب) تلاش کند، باید ریشه وجودی خود را در حقیقت ثابت الهی بجوید. این ارتباط با خدا از طریق ذکر و یاد او، به انسان این اطمینان را می‌دهد که ارزش ذاتی او وابسته به شرایط متغیر بیرونی (نظر مردم، موفقیت‌های زودگذر یا شکست‌ها) نیست، بلکه مقام او نزد خالق است؛ این مقام والا، مبنایی تغییرناپذیر برای عزت نفس فراهم می‌آورد که هیچ عاملی نمی‌تواند آن را زایل سازد و در نتیجه، وابستگی روحی به غیر خدا را از بین می‌برد.^۴

نتیجه گیری

نتایج پژوهش «نقش یاد خدا در سلامت روان و پیشگیری از اضطراب از منظر قرآن کریم» حاصل بر آن است که :

^۱ گراوند، «نقش میانجی پریشانی روان شناختی در رابطه بین کانون کنترل سلامت و اضطراب کرونا در دانشجویان»، ص 9.

^۲ فاطر: 10.

^۳ قرائتی، همان، ج 7، ص 480.

^۴ رودگر، آیین برنامه سازی سیر و سلوک در قرآن، ص 217.

از منظر قرآن کریم یاد خدا در سلامت روان انسان و پیشگیری از اضطراب نقش بسزایی دارد و در رساندن انسان به آرامش و امنیت روانی بسیار موثر است این تاثیر در دو رویکرد درمانی و کاهنده، و نیز سازنده و تقویت کننده می باشد.

از منظر قرآن کریم، یاد خدا با تاثیر بر کاهش اختلالات روانی، کاهش افسردگی، از بین بردن وسواس و کنترل خشم و هیجانات منفی می تواند رویکردی درمانی و کاهنده داشته باشد و از این طریق اضطراب انسان را کاهش داده و هر آنچه که سلامت روان وی را به خطر می اندازد را درمان کند.

همچنین از دیدگاه آیات قرآن کریم یاد خدا با ایجاد آرامش در فرد، ایجاد امید در زندگی و تقویت عزت نفس که همگی از مولفه های برخورداری از سلامت روان می باشند؛ را تقویت کرده و او را از اضطراب می رهانند.

فهرست منابع

کتابها:

*قرآن کریم

1. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنی عشری، تهران: میقات، اول، 1363 ه.ش.
2. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه دهخدا، تهران: ادبیات و علوم انسانی، اول، 1363 ه.ش.
3. رضایی اصفهانی، محمدعلی، پرسش ها و پاسخ های قرآنی، قم: انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، اول، 1384 ه.ش.
4. رضایی اصفهانی، محمدعلی، قرآن شناسی، قم: انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، دوم، 1390 ه.ش.
5. رودگر، محمدجواد، آیین برنامه سازی سیر و سلوک در قرآن، قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران مرکز پژوهش های اسلامی، اول، 1388 ه.ش.

6. شجاعی، محمد صادق، دعا و سلامت روان، (مقیمی، حبیب)، قم: دفتر امین، اول، 1388 ه.ش.
7. شیخ الاسلامی تویسرکانی، حسین، گفتار امیرالمومنین (علیه السلام)، قم: انصاریان، اول، 1384 ه.ش.
8. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، سوم، 1393 ه.ق.
9. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، (رسولی، هاشم، یزدی طباطبایی، فضل الله)، بیروت: دارالمعرفه، دوم، 1408 ه.ق.
10. طیب، عبدالحسین، اطیب البیان، تهران: اسلام، دوم، 1378 ه.ش.
11. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران: امیرکبیر، ششم، 1364 ه.ش.
12. غلامی، حسین، فرهنگ واژگان اسلامی، تهران: انتشارات بین المللی الهدی، اول، 1393 ه.ش.
13. فیاضی، مفید، ذکر نور در حضور مشتاقان ظهور، قم: مسجد جمکران، اول، 1387 ه.ش.
14. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، اول، 1387 ه.ش.
15. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، (غفاری، علی اکبر)، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چهارم، 1407 ه.ق.
16. محدثی، جواد، اخلاق: متن آموزش اخلاق فردی و اجتماعی، قم: نورالسجاد، چهارم، 1392 ه.ش.
17. مدرسی یزدی، محمد رضا، ذکر سرود هستی: تبیینی بر بزرگی، آثار، مراتب، انواع، شرایط، اسباب و موانع ذکر، قم: دارالتفسیر، دوم، 1392 ه.ش.
18. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: زرین، دوم، 1387 ه.ش.
19. منعمیان، شهرزاد، شاخصه های تربیت آرمانی از نظرگاه امیرالمؤمنین علیه السلام، قم: عطر عترت، اول، 1394 ه.ش.
20. نوری، اسماعیل، بررسی آثار تربیتی یاد خدا با تاکید بر اندیشه امام خمینی رحمه الله، قم: دفتر عقل، سوم، 1388 ه.ش.
21. ورام، ابن ابی فراس، مجموعه ورام (تنبيه الخواطر و نزهه النواظر)، قم: مکتبه الفقیه، اول، 1410 ه.ق.

22. وزیری، محمد حسین، دیگران، اصطلاحات آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، تهران: نشر بشری، دوم، 1400 ه.ش.

مقالات:

1. امین رستمی، علی، « یاد خدا در سیره نظامی رسول خدا (ص)، امیرمؤمنان علی (ع) و امام حسین (ع)»، معرفت، 9، 1389 ه.ش.
2. بزرگ نیا، بهاره، «رابطه اضطراب کرونا و سلامت روان: نقش واسطه گری دشواری تنظیم هیجان»، پژوهش های معاصر در علوم و تحقیقات، 38، 1401 ه.ش.
3. پارسایی، حمید، دیگران، « اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری و شادکامی در بین خانواده های کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل یاد خدا»، پژوهش در دین و سلامت، 2، 1400 ه.ش.
4. جلایی نوبری، فاضل، جلایی نوبری، حسین، «روش های یاد دهی خدا باوری نهاد خانواده به کودکان»، دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، 55، 1401 ه.ش.
5. حبیب اللهی، سمیرا، دیگران، « نقش متمایز کننده معنویت و حمایت اجتماعی در سلامت روان و اضطراب مرگ سالمندان»، پژوهش های روان شناسی اجتماعی، 29، 1397 ه.ش.
6. علیزاده فرد، سوسن، صفاری نیا، مجید، « پیش بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا»، پژوهش های روان شناسی اجتماعی، 36، 1398 ه.ش.
7. فاضلی دهکردی، مهدی، رضوان خواه، سلمان، «بررسی ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از شاخصه های انس با قرآن و تأثیر آن در تربیت اخلاقی»، مطالعات قرآن و حدیث، 1، 1389 ه.ش.
8. قوتی، عاطفه، دیگران، «اثربخشی درمان فراتشخیصی یکپارچه بر اضطراب، نشخوار فکری و سلامت روان در فرزندان شاهد و ایثارگر»، مطالعات روانشناختی، 3، 1401 ه.ش.

9. گراوند، هوشنگ، «نقش میانجی پریشانی روان شناختی در رابطه بین کانون کنترل سلامت و اضطراب کرونا در دانشجویان»، پژوهش های نوین روانشناختی، 66، 1401 ه.ش.
10. لطفی، زهرا، دیگران، «بررسی نقش میانجی خوش بینی و انعطاف پذیری روان شناختی در رابطه میان اضطراب کرونا و سلامت روان»، پویایی روانشناختی در اختلال های خلقی، 1، 1404 ه.ش.
11. محمدعلیزاده، سارا، رجبی، محمد، «اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر هنر درمانی بیانی بر تنظیم هیجانی و سلامت روان دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی»، رویش روان شناسی، 1، 1404 ه.ش.
12. میکاییلی، اشرف، پرزور، پرویز، «الگوسازی معادلات ساختاری ارتباط بین تصور مثبت و منفی از خداوند با مؤلفه های سلامت روان (اضطراب، استرس و افسردگی) در دانش آموزان»، پژوهش های مشاوره، 69، 1398 ه.ش.
13. نیکو گفتار، منصوره، دوستی، مهتاب، «نقش اضطراب دچار شدن به بیماری کووید 19 بر سلامت روان و کیفیت زندگی با میانجیگری امیدواری»، پژوهشنامه روانشناسی مثبت، 4، 1400 ه.ش.