

بسم الله الرحمن الرحيم

بررسی عوامل مؤثر بر رسیدن به آرامش درونی با تاکید بر آیات و روایات

زهرا اسکندری

طلبه‌ی سطح ۲ مدرسه‌ی علمیه‌ی حضرت صدیقه فاطمه سلام الله علیها گرگان

۱۴۰۴

چکیده:

این مطالعه باهدف شناسایی عوامل مؤثر در رسیدن به آرامش درونی، با تاکید بر آیات و روایات، تنظیم گردیده و در آن تلاش گردیده که به این سوال پاسخ داده شود که با تاکید بر آیات و روایات چه عواملی در رسیدن به آرامش درونی تاثیر گذارند؟

تحقیق، از نوع تحقیقات توصیفی و روش به کار رفته در این مطالعه، کتابخانه ای بوده است. داده هامتاسب با اهداف و سئوالات تحقیق، با استفاده از ابزار فیش، جمع آوری و در تحلیل داده ها، از روش تحلیل محتوا، استفاده شده است. از مهمترین نتایج این مطالعه، می توان به نقش ایمان و توکل به خدا، تأثیر نماز، آگاهی از پیامدهای صبر و قناعت، راضی بودن به رضا و قضا و قدر الهی در آرامش درونی انسان، یاد نمود.

واژگان کلیدی: ایمان، توکل، آرامش درونی، آیات و روایات، قضا و قدر الهی

آرامش، یکی از نیازهای اساسی انسان در زندگی فردی و اجتماعی است. انسان همواره در تلاش است تا در میان اضطراب‌ها فشارهای روانی و مشکلات روزمره به آرامش پایدار دست یابد. آرامش دارای انواعی است: آرامش فردی، اجتماعی، اقتصادی، طبیعی، دائمی، موقت، مثبت، منفی، اعتقادی، بیرونی و آرامش درونی.

منظور از آرامش در این مقاله، آرامش درونی است. یعنی انسان در عزم و اراده خود استقرار داشته باشد و هیچ گونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد.

مطالعات انجام شده در زمینه عوامل رسیدن به آرامش درونی از تنوع نسبتاً زیادی برخوردارند که به اختصار به تعدادی از آنها اشاره می‌گردد:

شاهنده (۱۳۹۹) به بررسی نقش تربیتی ذکرخدا در دستیابی انسان به آرامش و آسایش در قرآن و حدیث، رضوی دوست و همکاران (۱۳۹۴) به بررسی نقش صبر در آرامش معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی و یوسفیان (۱۳۸۶) به بررسی ایمان و آرامش در زندگی، پرداخته‌اند.

مطالعات انجام شده، عمدتاً متمرکز بر ایمان و آرامش و ذکر و صبر و آرامش درونی بوده و کمتر به بحث پیرامون عوامل مؤثر بر آرامش درونی با تاکید بر آیات و روایات، پرداخته شده است. با عنایت به موارد فوق، در این مطالعه تلاش می‌گردد تا به این سوال پاسخ داده شود که با تاکید بر آیات و روایات، چه عواملی در آرامش درونی افراد تأثیر گذارند؟

مطالعات اولیه محقق، حاکی از آن است که به طور چشمگیری بر میزان افسردگی، اضطراب، درگیری‌های ذهنی، تنش با خود و دیگران در بین افراد رو به افزایش است؛ به طوری که نمودهای عینی آن را می‌توان در خانواده، مراکز مشاوره و دادگاه‌های حل اختلاف مشاهده نمود.

در صورت انجام این مطالعه و شناسایی عوامل تأثیرگذار بر پیدایش وضعیت موجود و ارائه راهکار و اجرایی نمودن راهکارهای ارائه شده از جانب نهادها، سازمان‌ها و مسئولین مرتبط می‌توان انتظار داشت که از میزان افسردگی، اضطراب و درگیری‌های ذهنی و تنش با خود و درگیری‌های خانوادگی کاسته شود. در صورت تحقق این مهم و با بازگشت آرامش به فرد، فضای خانواده نیز تلطیف خواهد شد و اعضای خانواده می‌توانند با آرامش در کنار یکدیگر به زندگی خانوادگی خود ادامه دهند. همین وضعیت می‌تواند بر روابط خانواده‌ها با دیگر خانواده‌ها نیز تأثیرگذار باشد.

هدف اصلی :

شناسایی عوامل موثر در آرامش درونی انسان با تاکید بر آیات و روایات

اهداف فرعی:

- ۱- مشخص نمودن نقش ایمان و توکل به خدا، در آرامش درونی انسان
- ۲- مشخص نمودن تاثیر نماز، ذکر، یاد خدا، توبه و اعمال عبادی بر آرامش درونی انسان
- ۳- مشخص نمودن نقش آگاهی از پیامدهای صبر، قناعت و تقوا در آرامش درونی انسان
- ۴- مشخص نمودن نقش رضا به قضا و قدر الهی در آرامش درونی انسان
- ۵- مشخص نمودن نقش ازدواج در آرامش درونی انسان

سوال اصلی:

باتاکید بر آیات و روایات چه عواملی در رسیدن انسان به آرامش درونی موثر می باشند؟

سوالات فرعی:

- ۱- ایمان و توکل، چگونه می توانند بر رسیدن انسان به آرامش درونی تأثیر بگذارند؟
- ۲- نماز، ذکر و یاد خدا، چگونه می توانند بر رسیدن انسان به آرامش درونی تأثیر بگذارند؟

۳-آگاهی از پیامدهای صبر و قناعت و تقوا، چگونه می تواند بر رسیدن انسان به آرامش درونی تاثیر بگذارند؟

۴-آگاهی از پیامدهای رضایه قضا و قدر الهی، چگونه می تواند بر رسیدن انسان به آرامش درونی تاثیر بگذارد؟

۵-ازدواج، چگونه می تواند بر رسیدن انسان به آرامش درونی تاثیر بگذارد؟

پیشینه تحقیق :

مطالعات متعددی به بررسی راه های دستیابی به آرامش درونی پرداخته اند. شاهنده (۱۴۰۰) در مقاله خود، تحت عنوان "نقش تربیتی ذکر خدا برای دستیابی به آرامش و آسایش در قرآن و حدیث"، به این مطلب اشاره نموده است که قرآن کریم، نسخه شفابخش دردها و آلام، مسکن قلب ها، استحکام بخش دل ها و تسکین دهنده آلام انسان است. رضوی دوست و همکاران (۱۳۹۴)، در مقاله ای تحت عنوان "نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی"، به این نکته اشاره کرده اند که صبر، همانند داروی آرام بخش می تواند اضطراب و تنش های فرد را کاهش دهد و موجب تسکین روحيات فرد در مقابل ناگواری های زندگی شود. یوسفیان (۱۳۸۶) در مقاله ی خود، تحت عنوان ایمان و آرامش در زندگی، به این مطلب اشاره کرده است که ادیان آسمانی، به ویژه دین اسلام، تنها راه دستیابی به آرامش را، ایمان مذهبی می دانند.

روش شناسی:

این مطالعه، از نوع مطالعات توصیفی بوده و روش به کار رفته در این مطالعه، کتابخانه ای بوده است. جمع آوری داده ها، متناسب با اهداف مطالعه، با استفاده از ابزار فیش، جمع آوری و در تحلیل داده ها از روش تحلیل محتوا استفاده شده است.

تعریف مفاهیم:

الف) آرامش درونی

آرامش درونی یعنی انسان، در عزم و اراده خود، استقرار داشته باشد و هیچگونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد.

ب) ایمان

ایمان به معنای اقرار و تصدیق به چیزی و التزام به لوازم آن است. پس صرف اعتقاد، ایمان نیست؛ مگر آنکه به لوازم آن چیزی که بدان معتقد شده ایم، ملتزم شویم و آثار آن چیز را بپذیریم. ایمان به خدا عبارت است از اعتقاد قلبی به یگانگی او و به آیینی که تشریع کرده است. (الهی، ۱۳۸۹: ۱۰)

ج) توکل

توکل یعنی اعتماد و اطمینان راسخ قلبی به علم و قدرت الهی که با بیزاری از غیر خدا و سپردن تمامی امور خویش به خداوند حاصل می شود. (نراقی، بی تا، ج ۳، ص ۲۱۹-۲۲۰)

د) ذکر و یاد خدا

منظور از ذکر، یاد خدا و مطلق توجه انسان به خداوند است. قلب، جایگاه ذکر است. دستورهای دین اسلام، هر یک مصادیقی از ذکر و یاد خداوند به شمار می روند. (شاهنده، ۱۴۰۰: ۱۶۹)

ه) دعا

به درخواست کردن با خضوع و فروتنی چیزی از سوی شخص دانی و پایین از شخص بلندمرتبه و عالی گفته می شود. دعا، نوعی عبادت همراه با خضوع و خشوع و بندگی است که انسان توجه تازه ای به ذات خداوند پیدا می کند. (قرشی، ۱۳۷۱: ۳۴۴)

در ارتباط با نقش ایمان بر آرامش درونی، سه دیدگاه مطرح گردید در دیدگاه نخست، ادیان آسمانی، به ویژه دین اسلام، تنها راه دستیابی به آرامش را ایمان مذهبی می دانند. طرفداران دیدگاه دوم، با نگاه روانشناسانه، معتقدند که ایمان در انسان حالت بهجت و انبساط ایجاد می کند. طرفداران دیدگاه سوم نیز بر این باورند که ایمان، باید یک عمل قلبی باشد نه صرفاً اقرار زبانی. ایمان زبانی، نقشی در ایجاد آرامش در زندگی انسان ندارد. بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت که راه اساسی و اصلی رسیدن به آرامش درونی، ایمان واقعی و کامل است.

در ارتباط با نقش توکل در آرامش درونی، سه دیدگاه مطرح گردید؛ در دیدگاه نخست، توکل را پذیرش وکیل می داند؛ که تدبیر و سرپرستی کارها را به عهده بگیرد و این وکیل فقط خداوند است؛ که مسبب الاسباب است.

طرفداران دیدگاه دوم معتقدند که فرد متوکل، ضمن اینکه برای رسیدن به موفقیت تلاش می کند، خواست خدا را هم در نتیجه موثر می داند.

طرفداران دیدگاه سوم بر این باورند که اسناد کارها و اتفاقات به خواست خدا، در آرامش روحی و سکینه قلبی طبعاً اثر می گذارد و اضطراب و تشویش را از بین می برد. بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت که هر کس بر خدا توکل کند، خداوند او را کفایت می کند و او را از خوف و اضطراب می رهاند.

در ارتباط با نقش ذکر و تلاوت قرآن و اعمال عبادی و توبه در آرامش درونی، سه دیدگاه مطرح گردید؛ دیدگاه نخست، آرامش را در پناه ذکر و یاد خداوند می داند و به فرموده خداوند در قرآن: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ". آگاه باشید! دل ها به یاد خدا آرام می گیرد. (رعد/۲۸).

در دیدگاه دوم، دستورهای دین را، که هر کدام، مصداقی از ذکر و یاد خدا به شمار می روند، متناسب با ذات و خلقت تکوینی انسان می داند، که این خلقت تکوینی باید بر اساس ذکر الله باشد، تا هماهنگی میان آفرینش اولیه و ثانویه برقرار گردد، که این تناسب و هماهنگی موجب آرامش آن ذات می گردد. در دیدگاه سوم، مصداقی مختلف ذکر خداوند را برمی شمارد؛ که شامل تلاوت قرآن، نماز، دعا، تسبیحات حضرت زهرا سلام الله علیها، روزه، حج، توبه و سایر اعمال عبادی می باشد. قرآن کریم، نسخه شفا بخش دردهای انسان و استحکام بخش دل ها و تسکین دهنده آلام انسان است و هرکس با آن انس و ارتباط بیشتری داشته باشد، اطمینان خاطر و آرامش بیشتری خواهد داشت.

نماز و دعا، بزرگ ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی، شناخته شده است. نماز، رفیع ترین جایگاه را در بین احکام اسلامی داراست و دعا، به

خاطر اتصال به قدرت عظیم خداوندی و احساس حمایت از سوی قدرتی مافوق همه قدرت ها، احساس امنیت و آرامش به فرد می دهد. ما در نماز می کوشیم تا به حضور قلب برسیم و این حضور قلب، مایه آرامش است. روزه و حج از آنجا که مایه تقویت روح و روان آدمی می باشند، سبب آرامش می شوند. توبه نیز، زمینه ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است؛ چرا که گنهکار، خود را در یک بحران روحی می بیند؛ که این بحران روحی با توبه، تبدیل به آرامش و سکون خاطر فرد می شود. بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت که ذکر و یاد خدا به هر نوعی از انواع عبادات که باشد، با این شرط که آگاهانه صورت بگیرد، بر آرامش درونی افراد تاثیر گذار است.

در ارتباط با نقش صبر، در آرامش درونی، سه دیدگاه مطرح گردید؛ در دیدگاه نخست، صبر به عنوان یک ابزار درمانی، در کنار ایمان، نقش بسزایی در درمان برخی بیماری ها، از جمله تنیدگی دارد. در دیدگاه دوم، صبر در تحصیل نشاط حقیقی، سهم بسزایی دارد. دیدگاه سوم با رویکرد مشاوره ای، بر این باور است که صبر موجب تقویت نفس آدمی است و در واقع، مصون سازی در مقابل استرس است و فرد را در برابر فشارهای روانی مقاوم می کند. بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت که صبر در رسیدن انسان به آرامش درونی، بسیار اثربخش است. در ارتباط با نقش قناعت در آرامش درونی، سه دیدگاه مطرح گردید؛ در دیدگاه نخست، قناعت در مقابل طمع قرار گرفته است که طمع، باعث ایجاد مشکلاتی مثل اضطراب و قناعت مایه آرامش و عزت نفس و رضایت به رضای خداوند است. دیدگاه دوم، قناعت را ریشه در پاکی روح آگاهی و خرد و آینده نگری می داند که یکی از ثمرات آن، رهایی از فقر است که خود، سبب آرامش خواهد بود. در دیدگاه سوم، بی توجهی به امور مادی دنیا در قناعت را سبب راحتی جسم و روح می داند. چنانکه امیرالمؤمنان علی علیه السلام فرمودند: "هیچ گنجی بی نیاز کننده تر از قناعت نیست." بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت قناعت با توجه به رضایتمندی که برای انسان از خداوند ایجاد می کند، سبب آرامش درونی خواهد بود.

در ارتباط با نقش رضایت داشتن به قضا و قدر الهی، در آرامش درونی انسان، سه دیدگاه مطرح گردید. دیدگاه نخست، اعتقاد به قضا و قدر الهی را موجب زدوده شدن حس ناامیدی، دلزدگی، و ناکامی در فرد می داند که سبب آرامش و اطمینان خاطر او خواهد بود. دیدگاه دوم بر این باور است که تکیه بر یگانه قدرت هستی، که قدر و اندازه هر چیز، به دست او رقم می خورد، آدمی را به اطمینان خاطر و آرامش واقعی می رساند. زیرا می تواند کارها و امور زندگی خود را به دست او بسپارد و هیچ نگرانی به خود راه ندهد. در دیدگاه سوم، از نشانه های رضا به قضا و قدر الهی، تسلیم در مقابل قانون و ناموس الهی و طیب نفس به اجرای آن می داند. یعنی تسلیم در برابر اوامر و نواهی خداوند، بدون گله و شکایت.

بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت که راضی بودن به قضا و قدر الهی، از آنجا که اطمینان به خداوند است، سبب دوری از نگرانی ها و ایجاد آرامش خواهد بود.

در ارتباط با نقش ازدواج، در آرامش درونی انسان، سه دیدگاه مطرح گردید؛ دیدگاه نخست، یکی از مهم ترین راه های رسیدن به آرامش را ازدواج می داند، که این آرامش، جنبه تکوینی و فطری دارد که آرامش هریک از زن و مرد، با پناه بردن به محبت دیگری حاصل می شود.

دیدگاه دوم، بر این باور است که ارضای غریزه جنسی، در ازدواج و عیب پوشی زوجین از هم، عشق ورزی و محبت طرفین، باعث ایجاد آرامش در فرد است. دیدگاه سوم معتقد است، که افراد متاهل کمتر به سمت دخانیات و استعمال مواد مخدر و نوشیدن مشروبات الکلی کشیده می شوند. به بیان دیگر، ازدواج موفق به سلامت روان فرد کمک می کند. بر همین اساس، می توان نتیجه گرفت، ازدواج به هنگام و موفق به دلیل برآورده کردن نیازهای جسمی و روحی فرد، تاثیر بسزایی در رسیدن انسان به آرامش درونی دارد.

منابع:

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه، ح ۳۷۱
۳. صحیفه سجاده
۴. آمدی، ابوالفتح عبد الواحد بن محمد، ۱۳۶۶، غرر الحکم، دار الکتاب الاسلامی
۵. اسمعیلی صدرآبادی، مهدی و همکاران، ۱۳۹۵، بررسی اثربخشی تدبیر در آیات قرآن کریم برافزایش سلامت روان: ۵۹-۶۳
۶. احمدی، نفیسه و همکاران، ۱۴۰۳، تدوین الگوی مشاوره ای براساس آموزه های اسلامی صبر و بخشش بر مدیریت هیجانات زوجین: ۳۴۳-۳۵۱
۷. آقابابایی، ۱۳۹۲: ۲
۸. امرائی، ایوب و همکاران، ۱۳۹۶، رهیافتی بر تبیین قناعت و نقش آن در اقتصاد مقاومتی از دیدگاه قرآن: ۱۱
۹. امیری پور، احمد، ۱۳۹۵، کتاب دایره المعارف مختصر نماز، چاپ هفتم، انتشارات راز توکل: ۱۶۲-۱۶۴
۱۰. بوژمهرانی، حسن و همکاران، ۱۳۹۳، آرامش در زندگی براساس آموزه های اسلامی: ۸-۱۴
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۶، کتاب مراحل اخلاق در قرآن: ۳۶۳
۱۲. حسن نژاد کاشانی، بهزاد و همکاران، ۱۴۰۳، تأثیر قناعت بر آرامش روان از منظر امام رضا علیه السلام: ۲-۱۱
۱۳. رضوی، زهرا سادات و همکاران، ۱۴۰۲، نشاط حقیقی و نقش صبر در تحصیل آن: ۶۰
۱۴. رضوی دوست، غلامرضا و همکاران، ۱۳۹۴، نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی: ۵-۱۳
۱۵. زارع، عاطفه و همکاران، ۱۴۰۲، نقش ازدواج در آرامش روان انسان باتکیه بر آیات و روایات: ۲۹-۳۱
۱۶. سادیر، عبدالقیوم، ۱۳۹۷، آثار و توصیف تقوا از منظر قرآن و روایات: ۱۹
۱۷. سجادی ابرقویی، عظیمه سادات و همکاران، ۱۳۹۹، بررسی قرآنی روایی نقش ایمان در سلامت روان: ۳-۴
۱۸. سلطانی، سیدمهدی، ۱۳۸۶، دستیابی به آرامش روانی در آینه قرآن کریم: ۱۳۰-۱۳۱
۱۹. سلطان القرائی، خلیل، ۱۳۹۰، نیایش و توکل عوامل آرامش روح انسان: ۷
۲۰. شاهنده، آمنه، ۱۴۰۰، نقش تربیتی ذکر خدا برای دستیابی انسان به آرامش و آسایش در قرآن و حدیث: ۱۶۸-۱۷۲
۲۱. شجاعی، سیدمهدی، ۱۳۸۸، کتاب دعا سلامت روان، چاپ اول، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما: ۳۷-

۲۲. شهیدی، سیده رقیه وهمکاران، ۱۴۰۲، بررسی و تبیین فرآیند و مکانیزم اثر گذاری دعا بر آرامش روان انسان
: ۳۷-۲۴
۲۳. صدقی الانق، ۱۳۹۹: ۱۶
۲۴. عبدالله، حامد، ۱۳۹۱، دستیابی به آرامش روان در پناه قرآن: ۶
۲۵. عترت دوست، محمد وهمکاران، ۱۴۰۲، کارکردهای توکل به خداوند در مواجهه با افراد و قضاو و قدر الهی
بر مبنای تحلیل محتوای قرآن کریم: ۱۳۵
۲۶. فلاح پور، ثریا وهمکاران، ۱۴۰۱، تحلیلی بر قضاو قدر الهی و رابطه آن با اراده و اختیار: ۴۱
۲۷. قرشی، ۱۳۷۱: ۳۴۴
۲۸. محامد، علی، ۱۳۸۴، رضا به قضاو قدر الهی: ۲-۱۶
۲۹. محمودپور، شیما، ۱۳۹۴، آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن: ۱۱۶
۳۰. موسوی، سید عباس، ۱۳۸۸، فرهنگ زهد قناعت در کلام و سیره قرآنی معصومین علیهم السلام: ۳۱
۳۱. موسوی، سید فاضل وهمکاران، ۱۴۰۱، نقش توکل در آرامش روان با بهره گیری از دعای هفتم صحیفه سجادیه
۵:
۳۲. میری گرجی، سیده معصومه، ۱۴۰۰، هدف از ازدواج در نگرش اسلامی: ۲۶-۴۰
۳۳. نراقی، بی تا، ج ۳: ۲۱۹-۲۲۰
۳۴. وردی، بی تا
۳۵. یوسفیان، نعمت الله، ۱۳۸۶، ایمان و آرامش در زندگی: ۱۶