

تأثیر مظاهر طبیعت بر آرامش انسان در پرتو آیات و روایات

بی بی خدیجه حسینی^۱

چکیده

طبیعت و مظاهر آن همچون ؛ آب، آسمان، زمین، رویش گیاهان، زیبایی‌های نور، جلوه‌های گوناگون رنگ ها ، در تقویت روحیه ی نشاط و ایجاد آرامش تأثیر به سزایی دارد تا آن جا که خداوند متعال و ائمه معصومین (علیهم السلام) در آیات و روایات گوناگون بدان اشاره نموده اند. اما متأسفانه انسان متمدن مدرن به علت بهره‌برداری بی رویه از طبیعت و قطع روابطش با «طبیعت» با سختی های روان شناختی و جسمانی فراوانی روبرو شده است. در این مقاله توصیفی پس از بررسی آیات و روایات رسیده از معصومین (علیهم السلام) و مطالب علمی همچون: مفهوم آرامش، مظاهر طبیعت همچون گیاهان و درختان، زلالی آب، هوای پاک، آسمان شب و آثار جسمانی و روحانی آن ها همچون؛ کاهش اضطراب و استرس ، تنظیم خواب و ... مورد بحث و بررسی قرار گرفت و به این نتیجه دست یافتیم که حضور در طبیعت زیبای خداوند و برخورداری شدن از جذابیت های دلپذیر آن سبب تولید نشاط و سبک بالی، بالا رفتن میزان خوشحالی درونی و بیرونی، رفع خستگی های جسمی و روانی، تمدد اعصاب و حتی بالا رفتن طول عمر می گردد.

کلید واژه ها: مظاهر، طبیعت ، روان ، آرامش

^۱. طلبه مدرسه علمیه فاطمیه پیشوا

مقدمه

مظاهر طبیعت همچون رابطه‌ای بسیار نزدیک با آرامش روحی و روانی انسان دارند. انسان از روزی که طبیعت را شناخته، از جهت سلامت و آرامش روانی و فیزیکی انواع فایده‌ها را در طول تاریخ از طبیعت کسب نموده است. در ادوار گذشته، انسان‌ها با ارتباط با طبیعت و مظاهر آن به سکون و رهایی در زندگی دست می‌یابند. طبیعت با زیبایی‌های خود، مثل درختان سرسبز، رودخانه‌های آرام، کوه‌های پوشیده از برف و جنگل‌های بکر، قدرت فراوانی دارد که قادر به ارتقاء روحیه و خلق وضعیتی پایدار از آرامش در انسان است. طبیعت پیوسته یار و یاور انسانها برای رها شدن از حالات و احساسات ناخوش‌آیند و رسیدن به حس بهتر بوده و هست.

از جمله کتاب‌ها و مقالاتی که در این باره به رشته تحریر درآمده است می‌توان به؛
کتاب ؛

سبک زندگی رضوی (۵)، محمد تقی فعالی

معنویت سبز (ارتباط معنوی انسان با طبیعت) اثر ورونیکا ری ترجمه نفیسه معتکف

بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی: اثر محمد رضا سالاری‌فر و دیگران

طبیعت درمانی کودکان : اثر پویا همتی و آتنا سالاری

و مقاله

« انسان و طبیعت بحان معنوی انسان متجدد» تألیف سید حسین نصر، ترجمه احمد رضا جلیلیو

«بررسی ارتباط انسان با طبیعت از منظر معاد شناسی در قرآن کریم» ، تألیف الهام صالح

«طبیعت از دریچه آیات قرآن کریم» ، تألیف محسن صمد آذر

در این تحقیقات و تألیفات تنها به آثار معنوی و گاه‌ها تأثیر آن بر بر معاد شناسی اشاره شده است و

کمتر کتاب و مقاله‌ای اشاره‌ای به آثار طبیعت بر سلامت روح و جسم دارد در این تحقیق سعی بر آن

است که به این موضوع یعنی تأثیر مظاهر طبیعت بر سلامت روح و جسم پرداخته شود.

مفهوم آرامش

آرامش، به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاصی گفته می‌شود یعنی تعادل روحی که نتیجه آن تعامل صحیح با مسائل و گرفتاری‌هاست.^۲

در کلام و لغت عرب سکینه و آرامش دو کلمه مترادف دانسته‌اند. سکینه واژه‌ای عربی از ریشه «سکن» به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت است.^۳ و در لغت فارسی نوری است که موجب تسکین و آرامش قلب است و سکینه خود از مبادی عین‌الیقین است.

قرآن منشأ آرامش را خداوند می‌داند، در واقع آرامش هدیه و لطفی است از خداوند به بندگان و گرنه انسان از خود هیچ ندارد.^۴ خداوند گرفتاری‌ها و تاریکی‌های روحی و روانی را از انسان دور می‌سازد و بستر آرامش آدمی را فراهم می‌آورد.

قرآن منشأ آرامش را خداوند می‌داند. در واقع آرامش هدیه و لطفی است از خداوند به بندگان و گرنه انسان از خود هیچ ندارد. خداوند گرفتاری‌ها و تاریکی‌های روحی و روانی را از انسان دور می‌سازد و بستر آرامش آدمی را فراهم می‌آورد.

«قُلِ اللَّهُ يَنْجِيكُمْ مِنْهَا وَمَنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُشْرِكُونَ»^۵ بگو خداوند شما را از این‌ها، و از هر مشکل و اندوهی، نجات می‌دهد؛ باز هم شما برای او هم‌تا قرار می‌دهید (و راه کفر می‌پوید).

^۲. علی اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ج ۱، ص ۹۸

^۳. اکبر هاشمی رفسنجانی، فرهنگ معارف قرآن، ج ۱، ص ۲۱۵

^۴. عبد الرحمن الخلیل بن احمد الفراهیدی، العین، ص ۳۸۲ و حسین بن محمد راغب اصفهانی، مفردات، ص ۴۱۷ و حسن المصطفوی، التحقیق، ج ۵، ص ۱۶۳ «سکن».

^۵. علی اکبر هاشمی رفسنجانی، ج ۱، فرهنگ معارف قرآن، ص ۱۴۹

^۶. همان، ص ۱۴۹

^۷. انعام: ۶۴

انواع آرامش

آرامش از یک نگاه، به سه قسم تقسیم می شود:

الف) آرامش طبیعی

آرامش طبیعی، آرامشی است که برخی از پدیده های طبیعت در انسان ایجاد می کنند. این عوامل زیاد است از جمله : شب و خواب شب^۸ زمین ، درختان و چشمه سارها و ...

ب) آرامش روانی

آرامش روانی از حالات انسان حکیم صاحب اراده و نتایج ایمان است. انسان به صورت فطری و براساس مصالح و مفاسد عمل می کند. در نتیجه نفس انسان ، آرامی می یابد. بلی این آرامش تا زمانی است که خواسته های نفسانی در آن خللی ایجاد نکند.^۹

ج) آرامش اعتقادی

گاه انسان در حالتی از باور و اعتقاد شکننده است ؛ باوری در او پدید آمده ، ولی هنوز رگه هایی از شک و تردید در او وجود دارد . این حالت از آن رو است که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد، ولی آن را به تجربه نیازموده است . لذا خداوند با به تصویر کشیدن زمینه های تجربه شده ، آرامش اعتقادی را پیشکش مؤمنان می نماید. از جمله آن ها می توان به داستان حضرت ابراهیم ، 'داستان اصحاب کهف' اشاره نمود.

اما آنچه از آرامش در این مقاله مورد بحث و بررسی قرار می گیرد آرامش در پرتو طبیعت و تأثیرات روحی و روانی و جسمی آن می باشد.

اهمیت طبیعت و آرامش بخشی آن در قرآن

قرآن کریم و رهبران دینی نسبت به زمینه های طبیعی و عوامل زیستی حساسیتی بالا و عنایتی ویژه نشان داده اند. در آیات با این مضامین مواجه می شویم: خداوند زمین را برای انسان بستر استراحت

^۸ . یونس: ۶۷ و نمل: ۸۶ و قصص: ۷۳ و غافر: ۶۱ و نبا: ۱۰ و فرقان: ۴۷

^۹ . سید محمد حسین طباطبائی ، تفسیر المیزان ، ج ۱۱ ، ص ۴۸۳

^{۱۰} . بقره: ۲۶۰

^{۱۱} . کهف : ۱۴

(فرش)^۲ قرار داد،^۳ خداوند زمین را برای انسان آسایش و آرامش (مهد)^۴ آفرید،^۵ خداوند زمین را آرام و مستقر (قرار)^۶ آفرید،^۷ خداوند کسی است که ارض را جایگاه مطمئن و آرام (قرار)^۸ جعل فرمود،^۹ او کسی است که زمین را برای انسان‌ها هموار و رام (ذلول) آفرید، آیا خداوند زمین را محل آرامش (مهاد) قرار نداد؟^{۱۰} خداوند ارض را برای آدمیان گستراند^{۱۱} (بساط) و^{۱۲} ما زمین را گسترانیدیم^{۱۳} (فرش).^{۱۴}

براساس آن چه بیان گردید می توان گفت زمین قرارگاه و آرام‌گاه بشر است. می‌دانیم که زمین دارای چندین حرکت است. اما هیچ شیئی از زمین کنده نشده به آسمان پرتاب نمی‌شود. علی‌رغم این که سیاره بزرگ و منجمدی به نام زمین دارای حرکت‌های متداخل با سرعت بسیار زیاد است، هیچ انسانی در تمام طول عمرش از زمین، ناآرامی و بی‌قراری نمی‌بیند و به اذن خدا حتی احساس نمی‌کند. به همین دلیل نسبت به آرام و رام بودن زمین بسیار تأکید و این یکی از نعمت‌ها و نشانه‌های بزرگ خدا دانسته شده است.

۱۲. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۸.

۱۳. بقره: ۲۲.

۱۴. همان. ج ۱۳، ص ۲۲۲.

۱۵. طه: ۵۳.

۱۶. همان. ج ۱۰، ص ۵۲۵.

۱۷. نمل/ ۶۱.

۱۸. همان. ج ۳، ص ۱۵۸.

۱۹. غافر: ۶۴.

۲۰. همان. ج ۲۴، ص ۳۳۷.

۲۱. ملک: ۱۵.

۲۲. همان. ج ۲۶، ص ۱۶.

۲۳. نباء: ۶.

۲۴. نوح: ۱۹.

۲۵. همان. ج ۲۵، ص ۷۸.

۲۶. ذاریات: ۴۸.

۲۷. همان. ج ۲۲، ص ۳۷۲.

و ابری بر می انگیزد و آن را در آسمان هر گونه بخواهد می گستراند و انبوهش می گرداند، پس می بینی باران از لابلای آن بیرون می آید. و چون آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد، رسانید، بناگاه آنان شادمانی می کنند.»

اجازه دهید نکته مهمی بیان شود، طبیعت و زمین برای همیشه به انسان «خدمات رفاهی» عرضه می کند. جهان پیرامون ما لحظه به لحظه مواهب و برکات خود را در خدمت شهر می نهد و از این طریق «اصل تسخیر»^{۵۲} را تفسیر می نماید.

رفتن به کنار سبزه ها و آرمیدن در آن، تنفس در هوای مطبوع، آرام گرفتن در کنار ساحل، دامنه کوه ها، سبزی گیاهان و گل ها، استواری و بلندی کوه ها و صدها پدیده دیگر، همه و همه دست به دست هم داده اند تا به آدمی «خدمت» رسانند و «بخشش» را معنا نمایند. این مطلب از دو زاویه قابل تأمل است.

۳- آسمان در شب

قرآن به زیبایی های طبیعت نیز توجه ویژه دارد و با واژه «زینت» به روشنی این حس همگانی را تأیید کرده؛ اما به آن جهت می دهد. جالب ترین نکته در آیات قرآن اشاره به زیبایی های آسمان شب است «إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ»^{۵۳} همانا ما آسمان دنیا را به زیور ستارگان بیاراستیم». در این آیه از واژه کوكب «ستاره» استفاده می کند و در آیه ای دیگر زینت بصری آسمان را با کلمه ای آشنا تر «چراغ» بیان کرده است و هیچ تلاشی برای آشنازدایی نمی کند «زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحٍ»^{۵۴} همانا آسمان دنیا را به چراغهایی بیاراستیم». وجه زیبایی ظاهری آسمان شب را نیز به مشاهده و زیبایی بصری می داند «وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ»^{۵۵} و هر آینه در آسمان برجهایی پدید کردیم و آن را از بهر بینندگان بیاراستیم». آنان که کویر نوردی می کنند، از تاریکی کویر، سکوت محیط، نور افشانی ستارگان، درخشش شهاب ها احساسی وصف ناپذیر از زیبایی به دست می آورند که در محیط های دیگری غیر قابل تجربه است. این احساس بهجت باعث آرامش روح انسان می شود.

۵۲. لقمان: ۲۰. (أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ)

۵۳. صافات: ۶

۵۴. فصلت: ۱۲؛ ملک: ۵

۵۵. حجر: آیه ۱۶.

۴- بارش باران

از دیگر مظاهر زیبای طبیعت که قرآن به آن اشاره کرده است، بارش باران و رویش درختان بهجت انگیز است «وَأَنْزَلَ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَّا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنبِتُوا شَجَرَهَا أَعْلَاهُ مَعَ اللَّهِ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ؛ وَآسْمَانَهَا وَزَمِينَ رَا أَفْرِيد وَ بَرَايتَان اَز آسْمَان آبی فرو آورد که بدان بوستان‌های زیبا و خرم رویانیدیم که شما را نرسد درختش را برویانید؟ آیا با خدای یکتا خدایی هست؟ بلکه آنان مردمی کجروند.»

نگاه ژرف به این آیه و آیه بعدی جهت نگرش زیباشناسانه انسان به عالم طبیعت از منظر قرآن به روشنی قابل دریافت است. در این آیه خداوند انسان‌ها را به باران بهاری و رویش درختان توجه می‌دهد که شما چرا فقط به زیبایی‌های باران بهاری و رویش درختان توجه می‌کنید؛ اما به خدایی که باران آفرین و بیرون آورنده برگ‌های سبز از درون چوب خشک است، توجه نمی‌کنید؟ آیا شما یا قدرت دیگری غیر از خداوند، توان تولید این عناصر هستی بخش را دارید؟

این آیه با تفصیل بیشتری دیدگاه قرآن را نسبت به زیبایی‌های طبیعت بیان می‌کند «إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاءِ الدُّنْيَا كَمَا أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّى إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا أَتَاهَا أَمْرُنَا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَنْ لَّمْ تَغْنِ بِالْأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^{۵۶} جز این نیست که مثل - وصف - زندگی این جهان مانند آبی است که از آسمان فروفرستاده‌ایم پس رستنی‌های زمین از آنچه مردم و چارپایان می‌خورند به آن درآمیخت تا چون زمین آرایش خود [از شکوفه‌ها و گلها] فراگرفت و آراسته شد و اهل آن پنداشتند که خود بر آن توانایی دارند، [ناگاه] فرمان ما شبی یا روزی در رسید پس آن را چنان درویده کردیم که گویی دیروز هیچ نبوده است. این چنین آیات را برای گروهی که می‌اندیشند به تفصیل بیان می‌کنیم.» جهت نگرش به زیبایی‌های عالم طبیعت از منظر قرآن در این آیه نهاده شده است.

^{۵۶}. نمل: ۶۰.

^{۵۷}. یونس: ۲۴.

نتیجه گیری

آیات و روایات و مطالعات علمی روان شناسی نشان داده‌اند که گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. یکی از جنبه‌های مهم طبیعت گردی، تجربه مناظر طبیعی است. دیدن مناظر زیبا مانند کوه‌ها، دریاچه‌ها، جنگل‌ها و صحراها می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت روان داشته باشد. طبیعت گردی می‌تواند باعث کاهش سطح کورتیزول، هورمون استرس، در بدن شود و بهبود خلق و خو را تسهیل کند. همچنین، طبیعت گردی می‌تواند به افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی کمک کند. به علاوه، طبیعت می‌تواند حس ارتباط با جهان طبیعی و احساس آرامش عمیق را در افراد ایجاد کند. این تجربه ممکن است به افراد کمک کند تا نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره خود را بهتر مدیریت کنند. حواس افراد را تحریک کرده و حس شگفتی و تحسین را در آن‌ها بیدار کنند. به علاوه، مطالعات نشان داده‌اند که تجربه مناظر طبیعی می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش ضربان قلب کمک کند. در واقع می‌توان گفت استفاده از فضاهای سبز و فعالیت‌های در طبیعت می‌تواند به تحقق تعادل بین روح و جسم کمک کرده و افراد را به سمت یک زندگی سالم و شاداب هدایت نماید.

منابع

- ۱- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارصادر، بی تا.
- ۲- حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: موسسه آل البيت عليهم السلام لاحیاء التراث ص ۱۴۳.
- ۳- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
- ۴- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات، دمشق: دارالقلم؛ بیروت: الدارالشامیه، ۱۴۱۶ق.
- ۵- الرازی، فخرالدین، مفاتیح الغیب، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ق.
- ۶- سالاری فر، محمد رضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چ سوم، تهران: سمت، ۱۳۹۴.
- ۷- شوکانی، محمد بن علی، الفوائد المجموعه، بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۰۶ق.
- ۸- طباطبائی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، چ دهم، بی جا: دفتر تبلیغات اسلامی، بی تا.
- ۹- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، بیروت: ط مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۵ق.
- ۱۰- الفراهیدی، عبد الرحمن الخلیل بن احمد، العین، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات (الطبعة الاولى)؛ ۱۴۰۸ق، ص ۳۸۲ و
- ۱۱- قمی، عباس، سفینه البحار، تهران: فراهانی، ۱۴۰۲ق.
- ۱۲- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل بیت (ع)، ۱۳۰۰ق.
- ۱۳- المصطفوی، حسن، التحقيق، چ ششم، تهران: کتاب، ۱۳۹۵ق.

۱۴- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ سیزدهم، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۶.

۱۵- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، چ دوم، بیروت: مؤسسه الوفاء، بی تا.

۱۶- هاشمی رفسنجانی، علی اکبر، فرهنگ معارف قرآن، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۲.

سایت ها

۱- آثار مثبت تماس با طبیعت بر سبک زندگی و روحیه برگرفته از سایت

<https://rogeh.com/mag/positive>

۲- لحظات شادی در طبیعت : تاثیر تعامل با طبیعت بر حالت شادی

<https://irangardmag.ir>

۳- طبیعت و حال خوب

<https://amirmohammadi.ir>

۴- تأثیر طبیعت گردی بر سلامت روان

<https://hamsafarshim.ir>

۵- فواید و ضرورات طبیعت گردی

<https://www.atgolestan.com>

۶- تأثیر طبیعت بر سلامت روحی و جسمی، مجله اینترنتی قله

<https://blog.gholleh.com>