

## آرامش؛ رهیافت‌ها و راهکارها با تأکید بر آموزه‌های اسلامی

محمدتقی فعالی\*

### چکیده

دین به عنوان مجموعه‌ای از باورها، بینش‌ها و رفتارها بر اساس نیازهای فطری انسان شکل می‌گیرد. این باورها و نگرش‌ها می‌توانند به مثابه اصلی‌ترین عامل در تأمین بهداشت روانی فرد نقش آفرینی می‌کنند که مهمترین آنها کسب آرامش روحی و روانی در ارتباط انسان با خداست. امر نزولی بودن آرامش، مسیر بودن آرامش برای نیل به هدف، و در مراتب بودن آرامش در دنیا و آخرت و اولویت‌بندی ارزشی آن به عنوان مشخصه‌هایی است که این مقاله برای آرامش بر می‌شمرد. توجه به تعالی ایمان از طریق جهان‌بینی ایمانی، یاد خدا، و انس با قرآن همچنین استفاده از ظرفیت اخلاق به ویژه صفاتی چون بخشش، خوش‌بینی، قناعت، صداقت، خوش‌خلقی، تنوع معقول در زندگی و بذله‌گویی از راهکارهای کسب آرامش است. توجه به رویدادهای طبیعی و استفاده صحیح از مواهب الهی مثل نعمت شب و روز، آسمان و زمین در این جهت موثر است.

### واژگان کلیدی

آرامش، بخشش، ایمان، نگرش مثبت، هدیه الهی، حیات دینی، اصول آرامش.

### طرح مسئله

مفهوم سبک زندگی (Life style) از جمله مفاهیم جدیدی است که پژوهشگران حوزه جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان رفتارشناسی انسان‌ها بیان می‌کنند. دامنه به‌کارگیری این مفهوم تا بدان حد

m.faali@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۱/۴

\*. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۶/۱۳

رواج یافته که امروزه جانشین بسیاری از مفاهیم و واژگان سنتی شده است. اصطلاح سبک زندگی پیوند نزدیکی با مجموعه‌ای از مفاهیم نظیر فرهنگ، جامعه، ذهن، رفتار، معنا، شخصیت، محیط، وراثت، نیاز، سلیقه، مد، منزلت و سنت دارد. مفهوم سبک زندگی از یک سو جزئی‌ترین رویداد مربوط به حیات بشر را شامل می‌شود و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را در برمی‌گیرد، لذا هم شامل است و هم عمیق.

در عصر جدید بخش قابل توجهی از مطالعات درباره تکنیک‌های زیستن به نقش دین در مفهوم سبک زندگی بازمی‌گردد. یکی از مهم‌ترین ابعاد مفهوم سبک زندگی این است که دین می‌تواند به‌عنوان نیروی برتر، نقش حیاتی در الگوی حیات و نحوه زیستن آدمیان بر روی زمین ایفا کند. دین به‌عنوان نظامی از باورها، ارزش‌ها و رفتارها می‌تواند آدمی را برای دستیابی به سبکی الهی در زندگی مدد دهد. مهم‌ترین مبحث سبک زندگی، مقوله «تغییر نگرش و احساسات» است و در این میان پدیده‌ای بسیار مهم به‌عنوان مسئله «آرامش» انتخاب شده است.

قرآن کریم پدید آمدن مشکلات و گرفتاری‌های بشر را راهی برای بازگرداندن او به طریق صواب می‌داند. براساس تعالیم الهی عملکرد نادرست بشر موجب پیدایش رنج‌ها، نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌ها برای او شده است. شعار اساسی دین و قرآن این است که آدمی با عمل خویش بذری می‌کارد تا در زمان دیگر کاشت خویش را برداشت کند. گرفتاری‌ها و آلام انسانی چیزی جز ظلم‌ها و فسادهای او نیست. قرآن این اصل را به ما یاد داده است؛ یا خودمان جلو اشتباهاتمان را بگیریم یا اشتباهاتمان جلو ما را خواهند گرفت. تنها راه نجات، بازگشت به قانون خداست.

### معناشناسی لغوی

قبل از شروع هرگونه بحث در باب آرامش، ضروری است واژه‌هایی که در این رابطه به‌کار می‌روند کالبدشکافی شوند و کاربردها و استعمال هر یک دقیقاً مشخص گردند. مراجعه به متون دینی اعم از کتاب و سنت به ما نشان می‌دهد که الفاظ متعددی در ارتباط با مفهوم آرامش وجود دارند. این کلمات عبارتند از: اطمینان، سکینه، قرار، امن، وقار، تثبیت فؤاد، ربط، احبات، تائی، انس، راحت، سلامت، طیب، هدنه، دعه، هون، رجاء، عدم خوف و حزن و عدم تسرع.

### یک. اطمینان

لفظ اطمینان از ریشه «طمن» دارای هم‌خانواده‌هایی است نظیر: مطمئن، طمأنینه و تطامن. العین اطمینان را به‌معنای سکونت و استیناس گرفته است و می‌افزاید که «ارضُ منخفضه» به‌معنای زمین گود یا گودال می‌باشد. (فراهیدی، بی‌تا: ۷ / ۴۴۲) لسان العرب معنای سکون و خضوع را برای طمأنینه در نظر

گرفته است. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۳ / ۲۶۸) همین معنا در *جمهرة اللغة* (ابن درید، ۱۹۸۸: ۱۰۸۹)، *صحاح* (جوهری، بی‌تا: ۶ / ۲۱۵۸)، *معجم المقاییس* (ابن فارس، ۱۳۹۰: ۳ / ۴۲۲)، *کتاب الافعال* (معافری، ۱۳۹۸: ۳ / ۲۸۷) و *قاموس المحيط* (فیروزآبادی، ۱۳۹۹، ذیل واژه اطمینان) اظهار شده است، لذا معنای اطمینان سکونت، استیناس و خضوع می‌باشد.

#### دو. سکونت

لفظ سکونت از ریشه «سکن» هم‌خانواده‌هایی دارد از قبیل: سکون، سکینه، مسکن، مسکین، سکین، سکین، سکآن، سکنی، مسکنت، تسکین و استکانت. *العین* به معنای ذیل اشاره دارد: سکون، ذهاب حرکت، مسکن، منزل و سکینه به معنای وقار می‌آید. (فراهیدی، بی‌تا: ۵ / ۳۱۲) *جمهرة اللغة* اعلام می‌دارد که اگر یک شیء از حرکت باز ایستد سکونت پدید می‌آید. از این جهت گفته می‌شود سکونت در شب؛ زیرا که در شب اشیا از حرکت باز می‌ایستند. (ابن درید، ۱۹۸۸: ۸۵۵)

در *معجم المقاییس* این‌گونه آمده است که سکونت فقط مقابل دو چیز است؛ یکی حرکت و دیگری اضطراب. از این جهت به چاقو، سکین گفته می‌شود؛ چون که با آن حرکت مذبوح به سکون تبدیل می‌گردد. (ابن فارس، ۱۳۹۰: ۳ / ۸۷) معنای سکونت در *المحکم* این‌گونه آمده است: حرکت نقطه مقابل این واژه است، سکینه به معنای وقار می‌آید و تعبیر *استکان الرُّجُل* معادل خضوع قرار می‌گیرد. (ابن سیده، ۱۳۹۲: ۶ / ۴۴۷) *کتاب الافعال* (معافری، ۱۳۹۹: ۳ / ۵۴۳) و *قاموس المحيط* (فیروزآبادی، ۱۳۹۹، ذیل واژه سکونت) به معنای مزبور اشاره دارند. *لسان العرب* یک معنا می‌افزاید و آن اینکه سکینه معنای طمأنینه و امن می‌دهد. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۳ / ۲۱۱) براین اساس معنای سکونت عبارتند از: از حرکت افتادن، وقار (مقابل اضطراب)، خضوع، طمأنینه و امن.

#### مشخصه‌های آرامش

##### یک. آرامش، امر نزولی

خداوند مدبّر عالم است و مدیریت جهان هستی فقط به دست اوست. یکی از ابعاد تدبیر عام جهان این است که مدیریت عالم «از بالا» به «سمت پایین» می‌باشد. تدبیر عالم، عمودی و نزولی است. خداوند بر حسب استعداد جهان و رفتار انسان، انسان و جهان را تدبیر می‌کند. لذا هرچه در دنیا برای انسان حاصل می‌آید، تدبیری است که از بالا نازل شده است. این معنا را آیات بسیاری تأیید می‌کند<sup>۱</sup> آنچنان‌که امور

۱. سجده / ۵.

تشریحی نیز این‌گونه است.<sup>۱</sup>

به‌طور کلی براساس آموزه‌های وحیانی می‌توان گفت هر آنچه در این جهان پدید می‌آید اعم از تشریح یا تکوین (متن یا وجود) ماهیت تنزلی دارند:

وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ. (حجر / ۲۱)

و هیچ چیز نیست مگر آنکه گنجینه‌های آن نزد ماست و ما آن را جز به اندازه‌ای معین فرو نمی‌فرستیم.

به بیان فوق جهان از خداست، بدین معنا که جهان حاوی جوهری از خداست چنان‌که انسان ظهوری از او را درون خود دارد. انسان مخلوق و مظهر خداست و از اوست و چون «از اوست»، نیرویی از او درون خویش دارد و اساساً چیزی جز ظهور او نیست. موجی که از اقیانوس است چیزی جز اقیانوس نیست و اگر از اقیانوس جدا شود دیگر هیچ است.

یکی از اموری که آسمانی است و از بالا نازل می‌شود، آرامش است. سکینه از «نیروهای کائناتی» است که از بالا نازل شده بر قلب سالک مؤمن وارد می‌شود:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ. (فتح / ۴)

اوست آن‌کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد.

«انزال» به این معنا است که امری از نزد خدا تا زمین پایین آید و به قلب انسان القا گردد. خداوند حالت آرامش را به خودش نسبت داده است و با انتساب به خود شرافت، علو و جاهت آن را نشان می‌دهد. (فخر رازی، ۱۴۲۰: ۲۸ / ۶۸؛ آلوسی، ۲۰۰۵: ۱۳ / ۲۶۴؛ ابن‌عاشور، ۱۴۲۰: ۲۶ / ۱۲۷) همان‌که در قلب خوبان آرامش کاشت در جان بدکرداران وحشت افکند.<sup>۲</sup>

در آیه‌ای دیگر فرمود:

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ. (توبه / ۲۶)

آنگاه خدا آرامش خود را بر فرستاده خود و بر مؤمنان فرود آورد.

شریفه مزبور هم نشان از آن دارد که احساس آرامش القا رحمانی است و از عالم بالا نازل می‌گردد. تعبیر «عَلَى» نشان می‌دهد که حالت آرامش چنان بر قلب و جان انسان نیک‌کردار وارد می‌شود که قلب

۱. حجر / ۹.

۲. وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ؛ (احزاب / ۲۶) و در دل‌هایشان هراس افکند.

او را فراگرفته، بر وجودش مسلط و چیره می‌گردد. نکته جالبی که از این آیات حاصل می‌آید اینکه اگر آرامش امر نزولی است پس این احساس دل‌نشین از آسمان نازل می‌شود، لذا تنها از طریق آسمانی شدن و ارتباط با عالم بالا می‌توان به این حس والا دست یافت.

دو. آرامش، هدف یا روش؟

سؤالی که ممکن است در ذهن پیش آید اینکه آیا نیل به آرامش هدف است یا این امر به‌عنوان یک روش وسیله مطرح می‌شود؟ مرور بر آیات و روایات پاسخی دوگانه پیش‌رو قرار می‌دهد لذا نیازمند وجه جمع هستیم.

**بُعد اول:** از یک‌سو با مضامینی مواجه می‌شویم که تأنی و سکونت را به‌عنوان روش در نظر گرفته‌اند. امیرمؤمنان علیه السلام به این حقیقت اشاره دارد که تأنی و آرامش راهی است جهت نیل به مطلوب. اگر کسی بخواهد به مقصود خویش نائل آید تنها از طریق حفظ آرامش خویش ممکن است. با هیجان، عصبانیت و عجله کسی به هدف خویش نائل نمی‌گردد:

لَا إِصَابَةَ لِمَنْ لَا أُنَاةَ لَهُ. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۷۸ / ح ۱۰۹۷۰)  
به مطلوب نرسد کسی که آرامش ندارد.

قانون خلقت و سنت عالم این است که دستیابی به اهداف تنها از طریق حفظ آرامش و طمأنینه امکان‌پذیر باشد و انسان عجول و پرخاشگر راهی برای دسترسی به مقصود خویش نخواهد داشت. اگر کسی بخواهد کاری انجام دهد یا مطلوبی را بیابد امر او از دو بیرون نیست؛ به سهولت انجام دهد یا با صعوبت. امام علی علیه السلام می‌فرماید با حفظ آرامش است که کارها، مطلوب‌ها و امور بر آدمی سهل و آسان می‌گردند. بنابراین اگر کسی به دنبال هدفی است راه آن طمأنینه است و نیز اگر کسی درصدد آسان شدن امور است، راهی جز تأنی و آرامش ندارد.

**بُعد دوم:** کسی که به آرامش ناب نائل گشت، وی مخاطب خدا شده، جذبه رحمانی او را دربرمی‌گیرد. جذبه‌ها او را بالا برده تا به بهشت برین، تعالی می‌بخشند؛ بهشتی که برترین و بالاترین است:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً \* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي \* وَأَدْخُلِي جَنَّتِي. (فجر / ۳۰ - ۲۷)

ای نفس مطمئننه خشنود و خداپسند به‌سوی پروردگارت بازگرد و در میان بندگان من درآی و در بهشت من داخل شو.

روایات متعددی است که نشان می‌دهند مصداق «نفس مطمئن» وجود مبارک سیدالشهدا علیه السلام است.

(بحرانی، ۱۴۱۶: ۵ / ۶۵۷؛ طباطبایی، بی تا: ۲۰ / ۲۸۷) از شریفه مزبور به دست می‌آید که فرد آرام مخاطب خداست و بسیار مهم است که از میان بی‌شمار مخلوقات، خدا به مخلوقی خطاب کند و با او به صورت مستقیم گفتگو نماید.

نکته دیگر اینکه «هرجا آرامش است، آنجا خداست». اگر در قلب انسان آرامشی ناب پدید آمد، حضور خدا در آن دل بیشتر است. این قانون شامل جامعه ایمانی هم می‌شود، بدین بیان که اجتماعی، ایمانی است که در آنجا آرامش راستین حاصل باشد.

از بعضی مضامین دینی دیگر همچنین استفاده می‌شود که آرامش غایت خلقت انسانی و نهایت رشد و سلوک بشر است. حال آرامش، هدف است یا روش؟

می‌توان وجه جمعی بیان کرد و آن اینکه اهداف انسانی دو دسته‌اند؛ یکی هدف غایی که فوق آن هدفی نیست و دیگری اهداف متوسط که غایات میانه راه محسوب می‌شوند. آرامش، هدف غایی نیست اما نه تنها از اهداف متوسط سلوک و ایمان محسوب می‌شود بلکه از مراتب و درجات عالی ایمانی و سلوکی است. بنابراین غایت قصوای زندگی بشر روی زمین نیل به «معرفت» است و دیگر هیچ. و کسی که به دنبال چنین هدف ارزشمندی برآید در میانه راه پاداش‌هایی دریافت می‌کند و یکی از عالی‌ترین و دل‌انگیزترین پاداش‌های عارفان، صلح و امنیت باطنی و آرامش درونی است.

### سه. آرامش، دنیا یا بهشت؟

در متون دینی با مضمونی دوگانه مواجه می‌شویم؛ از یک سو به ما می‌گویند جایگاه آرامش بهشت است و دنیا محل آرامش نیست و از سوی دیگر آموزه‌هایی وجود دارد که انسان را در دنیا دعوت به آرامش می‌کند و اظهار می‌دارد که مجاهدت کنید تا در دنیا به سکونت و طمأنینه برسید. مرور بر این متون می‌تواند جالب و مفید باشد.

بهشت جایگاه آرامش است. انسان دو بخش از حیات در اختیار دارد؛ حیات دنیوی و اخروی. هر کدام از این دو دوره عمر ویژگی‌هایی دارد. یکی از آن خصایص، اینکه قرار و استقرار در بهشت شدنی است، جایگاه پاکان، نیکان و دوستان خدا در بهشت است و پاداش آنان در بهشت موعود آرامش ناب می‌باشد. حضرت علی علیه السلام ضمن اطلاق «دارالقرار» بر آخرت این گونه بیان می‌فرمایند:

إِيَّاكَ أَنْ تَخْدَعَ عَنِ دَارِ الْقَرَارِ وَ مَحَلِّ الطَّيِّبِينَ الْاِخْيَارِ وَ الْاَوْلِيَاءِ الْاَبْرَارِ. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۳۵ / ح ۲۳۵۵)

بپرهیز از فریب خوردن از خانه آرامش (دنیا تو را از بهشت غافل نکند) و جایگاه پاکان برگزیده و دوستان نیکوکاران.

امام علیه السلام در بیانی دل‌انگیز نسبت میان دنیا و آخرت را این‌گونه بیان می‌کند که دنیا محل سکونت نیست بلکه به انسان حیات داده‌اند تا از آن برای روز آرامش بهره بگیرد.<sup>۱</sup>  
این مضامین با قرآن هماهنگ است؛ زیرا کتاب الهی به ما می‌گوید: «دارالقرار» فقط آخرت است:

وَ إِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ. (غافر / ۳۹)

و در حقیقت آن آخرت است که سرای پایدار است.

بهشت دارای ویژگی‌ها و اوصافی است، از جمله خصایص بهشت اینکه جایگاه امن و راحت است. آسودگی و آسایش در بهشت برای مؤمن حاصل می‌شود. طمأنینه و سکونت امر اخروی است و از اوصاف بهشتیان محسوب می‌شود. (مجلسی، ۱۴۱۴: ۶۶ / ۱۸) ملائکه گردآگرد بهشتیان می‌گردند و به هنگام نزول برکات برای خوبان در قیامت آرامش می‌فرستند. (دستی، ۱۳۸۰: ۳۴۳؛ مجلسی، ۱۴۱۴: ۶۶ / ۳۲۶)  
از عبارات پیش‌گفته این‌گونه به‌دست می‌آید که قرار، آسودگی و آرامش در بهشت و برای بهشتیان پدید می‌آید و دنیا نه‌تنها جایگاه آسایش نیست بلکه اساساً آرام یافتن در دنیا امکان‌پذیر نمی‌باشد.  
از طرفی دیگر برخی از آموزه‌های دینی آرامش را در دنیا قابل تحقق می‌بینند. خداوند می‌فرماید: از طریق امداد ملائکه، شور، شادی، و آرامش را به قلب جنگ‌آوران مؤمن نازل کردیم، (آل‌عمران / ۱۲۶)  
دل‌ها با یاد خدا به آرامش می‌رسند، (رعد / ۲۸) ابراهیم علیه السلام از طریق مشاهده حیات‌بخشی خدا به اطمینان قلب رسید، (بقره / ۲۶۰) خداوند سخن از قریه‌ای با ایمان به میان می‌آورد که دل‌هایشان به آرامش رسیده بود، (نحل / ۱۱۲) شب راهکاری جهت نیل به سکونت درونی است، (غافر / ۶۱) تشکیل خانواده مکانیزم حصول آرامش باطنی است، (اعراف / ۱۸۹) دعای پیامبر برای مؤمنین آرامش به ارمغان آورد (توبه / ۱۰۳) و خداوند در جنگ‌ها هدیه‌ای با نام آرامش به قلب‌های مؤمنین می‌داد. (فتح / ۲۶)  
اینها و نمونه‌های بی‌شمار دیگر از آیات و احادیث، همه و همه یک مفهوم را افاده می‌کنند و آن اینکه تحقق آرامش در دنیا نه‌تنها امکان‌پذیر است بلکه باید آن را یافت و جهت نیل به آن از تمام توان خویش بهره برد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

طَلَبْتُ الرَّاحَةَ فَوَجَدْتُهَا فِي الزُّهْدِ. (نوری، ۱۴۲۰: ۱۲ / ۱۷۳)

به دنبال راحتی بودم و آن را در زهدورزی یافتم.

حال سؤال در اینجاست که آیا آرامش در دنیا محقق می‌شود یا موقوف به آخرت و بهشت شده است؟

۱. فَإِنَّ الدُّنْيَا لَمْ تُخْلَقْ لَكُمْ دَارُ مَقَامٍ بَلْ خُلِقَتْ لَكُمْ مَجَازًا لِتَزُودُوا مِنْهَا الْأَعْمَالَ إِلَيَّ دَارُ الْقَرَارِ؛ (دستی، ۱۳۸۰: ۱۹۰) دنیا برای ماندن خلق نشده بلکه خانه‌ای مجازی است تا آدمیان با اعمال خویش توشه‌ای برای خانه آرامش بگیرند.

در پاسخ می‌توان دو وجه جمع ذکر نمود:

**اول؛** آرامش مراتب دارد، عالی‌ترین درجه آسایش و طمأنینه اختصاص به بهشت و بهشتیان دارد و این درجه از سکونت نفس در دنیا امکان تحقق نداشته و شدنی نیست اما مراتب فراوانی از اطمینان قلب وجود دارد که در دنیا برای خویان و پاکان در آخرت تدارک دیده شده است.

**دوم؛** اطمینان دو گونه است؛ آرامش «از» دنیا و آرامش «در» دنیا. اگر انسان بخواهد «از» طریق دنیا و با توسل به کالای دنیوی آرامش برای خویش دست‌وپا کند، این آسودگی در این جهان امکان‌پذیر نیست اما انسان خوب «در» دنیا می‌تواند با تمسک به اسباب آسمانی قلبی آرام بیابد. قرآن به این نکته مهم اشاره می‌کند که کسانی هستند که به دنیا دل خوش کرده‌اند و با توسل به دنیا، خواهان آرامشند. چنین آرامشی عمیق نبوده از نگاه خدا «آرامش کاذب» محسوب می‌گردد. بسیاری از راهکارهایی که امروزه برای کسب آرامش پیش‌روی بشر گذارده می‌شوند نظیر ماساژدرمانی، یوگا، الکل و سیگار از این دسته‌اند؛ زیرا که به‌طور اساسی ترس‌ها، نگرانی‌ها و تنش‌های عمیق انسان‌ها را از بین نمی‌برند. خداوند فرمود:

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا. (یونس / ۷)

کسانی که امید به دیدار ما ندارند و به زندگی دنیا دل خوش کرده و بدان اطمینان یافته‌اند.

از طرفی در بیانی دیگر یاد خود را راهکاری انحصاری برای نیل به آرامش ناب بیان می‌کند و آن را باعث اطمینان قلب می‌داند. (رعد / ۲۸)

بنابراین سکونت و امنیت از طریق دنیا و دل‌بستگی به آن شدنی نیست اما خویان و پاکان در دنیا و از طریق ارتباط با حقایق آسمانی و نیروهای کائناتی به آرامش ناب و عمیق دست می‌یابند. می‌توان در زمین بود اما با آسمان آرامش یافت؛ زیرا که دنیا گذرا بوده، قابل اعتماد نیست اما آسمان و کائنات ابدی و اتکاپذیر است. حاصل دو وجه جمع اینکه مراتب ارزشمندی از آسودگی و آرامش در دنیا تحقق می‌یابد ولی با استفاده از امکانات غیر دنیوی.

### راهکارهای کسب آرامش

به‌راستی، با استفاده از کدام روش‌ها و تکنیک‌ها می‌توان به آرامش دست یافت؟ چگونه می‌توان از آثار سوء تنش‌ها و کشمکش‌ها کاست؟ مهارت‌های کنترل فشار روانی کدام است؟ با استفاده از کدام روش‌های عملی می‌توان استرس را مدیریت نمود؟ حل مسئله استرس برای دسترسی به آرامش در کدام راه‌حل‌ها نهفته است؟ و به‌طور کلی راز آرامش چیست؟



## یک. راهکارهای ایمانی - شناختی

## ۱. جهان‌بینی ایمانی

مسئله فشار روانی در سطح وسیع به نگرش‌ها و باورهای انسان ارتباط عمیقی دارد. نگرش‌ها، حالات ذهنی، افکار و عقاید یک فرد در برداشت‌ها و تفسیرهای او از عامل تنش‌زا و نحوهٔ رویارویی با آن تأثیر مستقیم دارد. احساسات از افکار بر می‌خیزند و افکار و اندیشه‌های انسان سازندگان درون و عالم بیرون بشر هستند. ازسوی دیگر اندیشه‌های بشری بر نظام ارزش‌ها و بینش‌های وی استوار است. انسان‌ها می‌توانند با تغییر نگرش‌ها و دیدگاه‌های خود شیوهٔ زندگی خویش را تغییر دهند. با پذیرش ارزش‌های جدید انسان قادر است رفتارها و موقعیت‌های خویش را تغییر دهد. اعتقادات و نگرش‌های انسان در اختیار خود اوست و هر لحظه که اراده کند امکان تغییر آن وجود دارد. البته عوامل مختلف فرهنگی نظیر رسانه‌ها، مطبوعات، افکار عمومی و محصولات فرهنگی در سامان‌دهی بینش‌ها و باورهای انسان تأثیرگذارند اما از این نکتهٔ مهم نباید غفلت ورزید که تصمیم‌گیرندهٔ نهایی خود ما هستیم و آدمی هر لحظه که اراده کند می‌تواند آینده‌ای متفاوت برای خود رقم زند.

جهان‌بینی، نوع نگرش و بینش انسان نسبت به خدا، جهان و انسان است. بینش آدمی در رابطه با سه مقولهٔ پیش‌گفته می‌تواند در تصمیم‌ها، انتخاب‌ها و تفسیرها نسبت به جهان درون و بیرون تأثیرگذار باشد. آخرین نامه الهی نگرش‌هایی در اختیار ما می‌گذارد که با آن بینش‌ها می‌توان حیاتی پاک و ابدی داشت، ضمن آنکه از زندگی آسان در این جهان هم بهره‌مند شد. دنیا و آخرت به‌دست انسان ساخته می‌شود و زندگی همان چیزی است که ما آن را می‌سازیم و این قدرت شگرف یعنی توان ساختن را خداوند به ما عنایت فرموده است. به راستی اگر خواهان زندگی آرام در همین جهان خاکی هستیم بهترین راه اصلاح نگرش و بینش است. می‌توان به‌عنوان نمونه اسم «رحمان» خداوند را مورد تأمل قرار داد. چون نیک بنگریم رحمانیت خداوند دارای چهار مؤلفه است:

**مؤلفه اول:** خداوند فقط عطا می‌کند و هیچ نمی‌گیرد؛ زیرا که او بی‌نیاز مطلق است. انسان‌ها در این رابطه چند دسته می‌شوند؛ بخشی فقط می‌گیرند و هیچ نمی‌دهند، بعضی دیگر اندکی از آنچه ستاده‌اند می‌بخشند و دستهٔ سوم چیزی برای خود نمی‌خواهند و داشته‌های خود را بذل بندگان خدا می‌کنند. انسان‌ها هرچه به‌سمت بخشش روند، به اسم رحمان تقرّب یافته‌اند.

**مؤلفه دوم:** خداوند به تمام ماسوی و بدون هیچ شرطی می‌بخشد. انسان‌ها در این رابطه هم چند گروه می‌شوند؛ بخشی از آنها در قبال اندکی بخشش، شرط بلکه شرایطی می‌گذارند و بعضی دیگر با کمترین شرط می‌بخشند، اما دسته سوم الگوی رحمان را در بخشش پیش می‌گیرند. باید به این نکته ظریف توجه داشت که «خدا می‌بخشد حتی به دشمنان خود».

شاید به ذهن تداعی شود که رحیم غیر از رحمان است؛ رحیم با شرط می‌بخشد و شرط آن مؤمن و بهشتی بودن است. اما با دقت به دست می‌آید که تفاوت رحمان و رحیم بر حسب قابل است نه فاعل؛ بدین معنا که برخی با کارهای نیک ظرفیت و میزان پذیرش رحمت را در خود بالا می‌برند و از این طریق رحمت بیشتری دریافت می‌کنند. پس اگر به فاعل خیره شویم او فقط رحمان است. (امام خمینی، ۱۳۷۰: ۲۴۷)

مؤلفه سوم: خداوند می‌بخشد بدون چشم‌داشت. ما آدمیان اگر هم گاهی اهل بخشش باشیم معمولاً بی‌چشم‌داشت این عمل را انجام نمی‌دهیم. اگر هم انتظار خویش را بر زبان جاری نکنیم لااقل آن را در گوشه ذهن خویش می‌سپاریم. «عبدالرحمن» کسی است که بی‌هیچ چشم‌داشتی حتی انتظار فکری و ذهنی بخشش کند؛ چون خداوند این‌گونه است که بخشش با آزار و منت را نمی‌پسندد:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْتَغُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ. (بقره / ۲۶۴)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، صدقه‌های خود را با منت و آزار، باطل مکنید.

مؤلفه چهارم: خداوند به هنگام نیاز می‌بخشد. خداوند خلقی دارد و آن اینکه هر جا نیازی باشد و او ببیند، اولین کسی که بالای سر آن نیاز ایستاده و درصدد رفع آن برمی‌آید، خداست. او «رافع الحاجات» و «قاضی الحاجات» می‌باشد. و پرواضح است که جهان چیزی جز موجودات نیازمند نیست و خداوند این حقیقت را به رخ انسان کشیده است:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ. (فاطر / ۱۵)

ای مردم شما به خدا نیازمندید و خداست که بی‌نیاز ستوده است.

ما آدمیان به هنگام ملاحظه نیاز دیگران به گونه‌های مختلف عمل می‌کنیم؛ گاهی نمی‌بینیم، گاهی نمی‌خواهیم ببینیم، گاهی می‌بینیم و می‌گذریم، گاهی تأمین نیاز نیازمندان را به دیگران وامی‌نهیم و زمانی هم به رفع نیاز دیگران اهتمام می‌ورزیم.

بر این اساس، می‌توان گفت خداوند رحمان، فقط می‌بخشد، بی‌هیچ شرطی می‌بخشد، بخشش او با چشم‌داشت نیست و هنگام نیاز، اول اوست که می‌بخشد. همچنین می‌توان افزود که کتاب تشریح شرح رحمت اوست چنان که کتاب تکوین بسط رحمت او. نتیجه آنکه اگر بینش و دیدگاه انسان براساس اسم «رحمان» خداوند شکل گیرد، این‌گونه خواهد شد: رحمان نامه هدایت می‌دهد، رحمان می‌آفریند، ما فقط در مملکت رحمانیم و او بی‌هیچ چشم‌داشتی بخشش خویش را شامل ماسوی می‌کند. اگر چنین است که چنین است پس چه جای اندوه و نگرانی. نگرانی فقط از خطای بشر است.

## ۲. یاد خدا

به‌جز نگرش توحیدی و باورهای الهی، مهم‌ترین عامل جهت وصول به آرامش که در آیات و احادیث برجسته شده است، یاد خداست. کسی که ایمان به خدا پیدا کرد و حضور او را پذیرفت طبعاً به یاد اوست و از این طریق روحی آرام، قلبی سالم و ضمیری نورانی پیدا خواهد کرد. مناسب است به آیات سوره رعد که در ارتباط با ذکر و آرامش است توجه نمود:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَ حُسْنُ مَآبٍ. (رعد / ۲۹ - ۲۸)

کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند خوشا به حالشان و خوش سرانجامی دارند.

آیه مفید حصر می‌باشد. بدین معنا که تنها راه نیل به آرامش قلبی یاد خداست. لذا هر راهکار دیگری که انسان آن را آرامش‌زا می‌داند نظیر یوگا، مدیتیشن و الکل و حتی امور دنیوی دیگری که بدون نام و یاد خدا صورت پذیرد نفی خواهد شد.

مهم‌ترین پیام شریفه پیوند میان یاد خدا و آرامش جان است. (حسینی‌شیرازی، ۱۴۲۴: ۳ / ۸۵؛ طبرسی، ۱۳۷۷: ۶ / ۴۴۷؛ طباطبایی، بی‌تا: ۱۱ / ۳۵۷ - ۳۵۳؛ شبیانی، ۱۴۱۳: ۳ / ۱۶۱؛ بیضاوی، ۱۴۱۸: ۳ / ۱۸۷؛ ابن‌عجیبه، ۱۴۱۹: ۳ / ۲۵؛ سمرقندی، بی‌تا: ۳ / ۲۲۶؛ آلوسی، ۲۰۰۵: ۷ / ۱۴۴؛ شاذلی، ۱۴۱۲: ۴ / ۲۶۰؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۱۹ / ۴۱ - ۴۰)؛ یاد خدا، انس با او را به ارمغان می‌آورد و انس با حق به انسان آرامش می‌بخشد.

در آیه مزبور مشاهده می‌کنیم که اولاً «ذکر الله»، «تطمئن» و «قلوب» تکرار شده‌اند که نشانه تأکید است، ثانیاً آیه مفید حصر است یعنی اظهار می‌دارد که راه نیل به آرامش برای انسان «فقط و تنها» از طریق یاد خدا، اعتماد به او و توجه به او امکان‌پذیر است.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید که یاد خدا ذهن انسان را آرام و دل آدمی را روشن می‌سازد:

الذِّكْرُ يُؤْنِسُ اللَّبَّ وَ يُنِيرُ الْقَلْبَ وَ يَسْتَنْزِلُ الرَّحْمَةَ. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۸۹)

یاد خدا خرد را آرامش می‌دهد، دل را روشن می‌کند و رحمت [خدا] را فرو می‌آورد.

امام زین‌العابدین علیه السلام در نجوای با خدا با محبت و شیدایی فراوان خطاب به آن وجود عزیز چنین اظهار می‌دارد:

الهی، ... فَلَا تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ إِلَّا بِذِكْرِكَ وَلَا تَسْكِينُ النَّفْسِ إِلَّا عِنْدَ رُؤْيَاكَ. (مجلسی،

۱۴۱۴: ۹۱ / ۱۵۱)

الهی! ... دل‌ها جز با یاد تو آرام نمی‌گیرند و جان‌ها جز با دیدن تو آرامش نمی‌یابند.

### ۳. انس با قرآن

خو گرفتن سالک، «انس» است. انس، لذت باطنی است که بر اثر طلوع جمال محبوب حاصل می‌آید. صاحب انس از غیرمحبوب به وحشت می‌افتد و تنها با ذکر او دل خوش دارد. وی عموم اوقات خود را به تفکر و تذکر می‌گذراند و دیگران را غایب و او را همیشه حاضر می‌بیند. تعظیم محبوب همیشه در نظر او بیش از دیگران است.

مؤانست و تلاوت آیات قرآن به قلب انسان استحکام، قدرت، امنیت و آرامش می‌بخشد. آرامش دل، نصیب آن دسته از تلاوت‌کنندگان قرآنی است که به دنبال بهره‌مندی از درجات بالای ایمانی باشند. هرچه انس با قرآن بیشتر، نصیب انسان از ایمان و اطمینان بالاتر. میان انس با قرآن و نیل به آرامش رابطه مستحکمی وجود دارد. پیامبر اکرم ﷺ به این حقیقت والا اشاره می‌فرماید:

ما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوتِ الله يتلون كتابَ الله و يتدارسونه بينهم الا نزلت عليهم السكينة و غشيتهم الرحمة و حفقتهم الملائكة و ذكرهم الله فيمن عنده. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷: ۹ / ۳۲۴)

هیچ گروهی در خانه‌ای از خانه‌های خدا برای تلاوت کتاب خدا و مباحثه آن جمع نشدند مگر اینکه آرامش بر آنان فرود آمد و رحمت فرایشان گرفت و فرشتگان آنان را در میان گرفتند و خداوند در میان کسانی که نزدش هستند از آنان یاد کرد.

### دو. راهکارهای اخلاقی - رفتاری

#### ۱. بخشش

آیات ۲۶۱ به بعد از سوره بقره با محور قرار دادن بخشش، ابعاد متنوعی را از صفت بخشندگی به زیبایی تبیین می‌نماید. این آیات بعد از ماجرای زنده کردن چهار مرغ توسط ابراهیم خلیل ﷺ و حصول آرامش قلبی برای ابوالانبیاء آغاز می‌شود و حدود ۲۰ آیه ادامه می‌یابد و مسئله حکمت و خیر کثیر هم به صحنه می‌آید. در این بین به این نکته والا اشاره می‌شود که کسی که اهل بخشش بود و همانند اسم رحمان خدا، بخشندگی خود را همراه با منت و آزار نکرد دو پاداش به او داده می‌شود؛ اجری در آخرت و احساسی لذت‌بخش در دنیا که نام آن آرامش است. به تعبیری خداوند ترس و اندوه را از وجود او برمی‌گیرد و شادی و آرامش را نثار وی می‌کند:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَتًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ  
و لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. (بقره / ۲۶۲)

کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس در پی آنچه انفاق کرده‌اند، منت و آزاری روا نمی‌دارند، پاداش آنان برایشان نزد پروردگارشان [محفوظ] است، و بیمی بر آنان نیست و اندوهگین نمی‌شوند.

در ادامه این مجموعه آیات به افزایش برکت بعد از بخشش اشاره می‌شود؛ آنان که دارایی خویش را می‌بخشند و از این طریق رضایت حق را می‌جویند، در نفس خویش حالت «تثبیت» یافته خداوند بر رزقشان می‌افزاید:

و مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَ تَثْبِيتًا مِّنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا  
وَأَيْلٌ فَاتَتْ أَكْثَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلٌّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ. (بقره / ۲۶۵)

و مثل [صدقات] کسانی که اموال خویش را برای طلب خشنودی خدا و استواری روحشان انفاق می‌کنند، همچون مثل باغی است که بر فراز پشت‌های قرار دارد [که اگر] رگباری بر آن برسد، دو چندان محصول برآورد، و اگر رگباری هم بر آن نرسد، باران ریزی [برای آن بس است]، و خداوند به آنچه انجام می‌دهید بیناست.

در آیه شریفه به دنبال انفاق، «تثبیت نفس» مطرح شده است. این حالت معادل استواری نفس و استحکام درون می‌باشد. اما سؤال این است که استحکام نفس چگونه حاصل می‌آید؟ یکی از پاسخ‌ها برجسته‌ای که دانشمندان ارائه کرده‌اند اینکه سکونت و اطمینان نفس عامل مهم ثبات و استحکام درونی است. (طوسی، بی‌تا: ۶ / ۸۷؛ مغنیه، ۱۴۲۴: ۱ / ۳۰۲؛ حسنی، ۱۳۸۱: ۱ / ۲۶۴؛ ابن‌عجیبه، ۱۴۱۹: ۲ / ۵۶۹؛ شبیانی، ۱۴۱۳: ۳ / ۱۰۷) نمونه سوم از آیات قرآنی که به پیوند مبارک بخشش و آرامش اشاره می‌کند در ارتباط با مختبین مطرح است. تفاسیر در باب معنای مختبین دیدگاه‌های متفاوتی دارند. (فخر رازی، ۱۴۲۰: ۲۳ / ۲۲۵؛ بغدادی، ۱۴۱۵: ۳ / ۲۵۷؛ ثعلبی نیشابوری، ۱۳۸۰: ۷ / ۲۲؛ نخجوانی، ۱۹۹۹: ۱ / ۵۵۴؛ آلوسی، ۲۰۰۵: ۹ / ۱۴۷؛ حقی بروسوی، بی‌تا: ۶ / ۳۵؛ ابن‌کثیر، ۱۴۱۹: ۵ / ۳۷۳؛ طباطبایی، بی‌تا: ۱۴ / ۳۷۵) که شامل موارد ذیل می‌شود: متواضعین، مخلصین، مطیعین، خاشعین، مشتاقین، مجتهدین و مطمئنین. اما بیشتر به معنای اطمینان و آرامش اشاره دارند.

خداوند پس از آنکه به اهل آرامش بشارت می‌دهد - و پیداست که بشارت دادن خدا هم موجب آرامشی افزون می‌گردد - چهار ویژگی برای آنان بیان می‌نماید؛ هرگاه اسم خدا به میان آید از عظمت او قلبشان به هراس می‌افتد، تحمل آنها در گرفتاری‌ها بالا است، اهل اقامه نمازند و سرانجام اینکه صفت بخشش در آنها برجسته است.

کسی که خدا را پذیرفت و حضور او را در زندگی خویش احساس نمود، همانند او رفتار می‌کند. خداوند اولین نام خود را بعد از اسم شریف الله، رحمان گذارده است. مؤمن از این نام زیبای خدا الگو گرفته اهل بخشش می‌شود و از این طریق ایمان خود را به خدا نشان می‌دهد و آن را به اثبات می‌رساند.

## ۲. خوش‌بینی

نگاه خوش‌بینانه و امیدوارانه در فرهنگ دینی و قرآنی جایگاه ویژه‌ای دارد. باورهای دینی، متدینان را دعوت به شوق، انتظار، خوش‌بینی، ارتباط مفید و امیدواری می‌کند و از این طریق فضای روحی فرد و جامعه را با طراوت و شادابی می‌سازد. خالق هستی پرده از سرّی بزرگ برداشته است، رازی که اگر آفریدگار آن را بیان نمی‌کرد برای همیشه بر انسان پوشیده می‌ماند؛ و آن راز این است که خداوند نور نامحدود است، و هر آنچه از نور مطلق پدید آید، بی‌شک مساختی با نور داشته و از سنخ نور است. «نورشناسی» قرآن بابتی عظیم از معرفت پیش روی بشر گشوده است. خدای سبحان اصل و منبع نورانیت جهان هستی است. همچنین باطن آسمان‌ها و زمین و تمامی کائنات نوری است که از خدا دریافت می‌کنند:

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ. (نور / ۳۵)  
خدا نور آسمان‌ها و زمین است.

و نیز خداوند، زمینی که مظهر ماده و جسمانیت است، با نور خود روشن نمود:

و أَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا. (زمر / ۶۹)  
و زمین به نور پروردگارش روشن گردد.

عالم تشریح هم سرشار از نور است. تورات نور است، انجیل نور است، قرآن هم نور است (مائده / ۱۵، ۴۴ و ۴۶) و اساساً تمامی کتب آسمانی همه نورند و خداوند با نور، مسیر انسان را روشن و بنی‌آدم را هدایت می‌فرماید.

در میان انسان‌ها انبیا نورند و به نورانیت دعوت می‌کنند. قرآن کریم شهدا را هم وجودهای نورانی می‌داند:

وَالشُّهَدَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ لَهُمْ أَجْرُهُمْ وَنُورُهُمْ. (حدید / ۱۹)  
و پیش پروردگارش گواه خواهند بود [و] ایشان راست اجر و نورشان.

مؤمنین هم همراه با نورند و نور آنها را همراهی می‌کنند:

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ. (زمر / ۲۲)  
پس آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای [پذیرش] اسلام گشاده و [در نتیجه] برخوردار از نوری از جانب پروردگارش می‌باشد.

نکته ظریفی که در این آیه وجود دارد این است که نفرمود «مع نور» یعنی با نورند بلکه فرمود: «علی نور» یعنی بر نورند. به بیان دیگر آنها بر نور مسلط و سوارند. نور در اختیار آنهاست، نور مرکب آنهاست و نور رام آنهاست. آنها با نور می‌روند، با نور می‌آیند، با نور می‌نشینند، با نور می‌گویند، با نور می‌شنوند و از همین روست که لحظه‌لحظه آنها نور است و سلام. و از همین روست که ما به لحظات و انات این وجودهای نورانی سلام می‌دهیم. (قمی، زیارت آل یاسین)

از سوی دیگر پرواضح است که «نور» با «حُسن» مساوی بلکه مساوق است. اگر پدیده‌ای از سنخ نور است طبعاً زیبا هم هست. هر جا نور است زیبایی است و هر جا زیبایی است نور. راز دیگر هستی، در همین راستا از سوی خداوند رمزگشایی شده است: جهان به زیباترین وجه ممکن آفریده شده است:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ. (سجده / ۷)

همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده.

از شریفه صریحاً به دست می‌آید که خالق هستی می‌گوید: آنچه را که من آفریدم، زیباترین صورت ممکن است. به بیان دیگر عالم ممکن بود سه‌گونه آفریده شود. (طباطبایی، بی‌تا: ۱۶ / ۲۴۹؛ ابن‌عاشور، بی‌تا: ۲۱ / ۱۵۰؛ بغدادی، ۱۴۱۵: ۳: ۴۰۳؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۲۵ / ۱۴۱)؛ زشت، زیبا و زیباترین وجه ممکن. آفریننده جهان این‌گونه بیان می‌کند که آنچه را من آفریدم نه زشت است و نه زیبا بلکه از این زیباتر ممکن نبود و گرنه می‌آفریدم.

### ۳. کاستن از خواسته

از عوامل دیگری که موجب آرامش فکر و آسودگی خاطر می‌باشد، کم‌خواهی و کاستن از خواسته‌ها است. روشن است که مرکب سرکش حرص و ولع باعث تلاطم روح و اضطراب روان انسان می‌گردد. سیری‌ناپذیری همیشه آدمی را به دردسر انداخته، نگرانی و ناامنی در پی دارد. از یک سو این‌گونه نیست که انسان به تمام خواسته‌های خویش برسد و از سوی دیگر در صورتی که خواسته‌ای ارضا شود، چه بسا خواسته یا خواسته‌های جدیدی شکل گیرد؛ چراکه همواره با اشباع یک میل، مقدمات بروز میل یا امیال بعدی فراهم می‌شود. لذا همواره شخص باید به دنبال برآورده شدن خواسته‌های خویش باشد. شرایط این‌گونه می‌شود: خواسته جلو می‌رود و انسان هم پشت‌سر او. چنین روحیه‌ای طمع، حرص و سیری‌ناپذیری نام دارد و آلام شومی پیامد آن می‌باشد.

بهترین راه رویارویی با خواستن‌های مضاعف، کاستن از خواسته‌ها است و در این صورت زمینه امنیت فکری و کاستن اضطراب فراهم می‌آید. در صورتی روح مضطرب آدمی رو به راحتی می‌گذارد که انسان

رعایت اعتدال کرده در اشباع نیازها و خواسته‌ها، افراط نکند و به تأمین کمتر خواسته‌های خویش اقدام نماید. حضرت علی علیه السلام ضمن اشاره به وضعیتی مهم به نام قناعت و کفاف، کلید آرامش را این‌گونه معنا می‌کند:

مَنْ إِقْتَصَرَ عَلَيَّ بُلْعَةِ الْكَفَافِ فَقَدْ ابْتِظَمَ الرَّاحَةَ وَ تَبَوَّأَ حَفْضَ الدَّعَةِ وَ الرِّغْبَةَ مِفْتَاحُ التَّقْبَهُ وَ مَطِيئَةُ التَّعَبِ. (کلینی، ۱۳۶۲: ۸ / ۱۸؛ صدوق، ۱۴۱۳: ۴ / ۳۸۴؛ حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۶ / ۱۸؛

مجلسی، ۱۴۱۴: ۶۶ / ۴۱۱)

آنکه به اندازه کفاف بسنده کند، به آسایش دست یافت و در آرامش جای گرفت و رغبت (افراطی) کلید گرفتاری و مرکب رنج است.

#### ۴. صداقت

پابندی به اصول اخلاقی زمینه‌ساز شکل‌گیری احساسات مناسب درون انسان می‌شود. آرامش روان در پرتو عمل به ارزش‌های انسانی فراهم می‌آید. صداقت از جمله ارزش‌های مهم دینی و انسانی است که تعارض‌ها، دغدغه‌ها، تشویش‌خاطره‌ها، تردیدها و فرسودگی‌ها را از جان آدمی می‌کاهد. صداقت و راستی راهی است جهت نیل به آرامش. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ وَ إِنَّ الْكِذْبَ رِبْتَةٌ. (مجلسی، ۱۴۱۴: ۷۱ / ۲۱۴؛ اربلی ۱۳۸۲: ۱ / ۵۳۵) راستی مایه آرامش و دروغ باعث پریشانی است.

اگر انسان شیوه صداقت پیش‌گیرد و حقایق را باز گوید، بسیاری از نگرانی‌ها و دغدغه‌هایی که به دلیل دورویی و کذب پدید می‌آید، از او رخت برمی‌بندد و جانش را آرام می‌سازد. این امر قابل تجربه است که اگر صداقت را حداقل در اولین مرحله یعنی صداقت زبانی پیشه کنیم، در جان خویش احساسات مثبتی جایگزین کرده‌ایم و با راستی لذت معنوی به کام خویش ریخته‌ایم. لذا رمز دیگر آرامش در صدق، صفا و راستی نهفته است.

#### ۵. خوش‌خلقی

مضامین دینی به‌اندازه‌ای در باب حسن خلق اهمیت نشان داده‌اند که در مورد کمتر صفت اخلاقی، این اهتمام را می‌توان یافت. خوش‌خلقی تنها یک فضیلت اخلاقی نیست بلکه عصاره فضایل اخلاقی است. از سوی رهبران دینی خوش‌اخلاقی مهم‌ترین و بهترین عمل یک فرد مؤمن قلمداد شده است و در پیشگاه خداوند رفتاری ارزشمندتر از حسن خلق وجود ندارد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

مَا يُوضَعُ فِي مِيزَانِ إِمْرَةٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَفْضَلُ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ. (مجلسی، بی تا: ۶۸ / ۳۷۴)

در تراوز عمل کسی سنگین‌تر و ارزشمندتر از حسن خلق قرار نمی‌گیرد.



و نیز امیرمؤمنان علیه السلام فرمود:

عُنْوَانُ صَحِيفَةِ الْمُؤْمِنِ حُسْنُ خُلُقِهِ. (همان: ۳۹۵)  
سرلوحه نامه عمل مؤمن، حسن خلق اوست.

## ۶. یکنواخت‌گریزی و ورزش

از جمله عواملی که سبب خستگی روحی و ناراحتی جسمی می‌شود و فشارهای عصبی و روانی را برای انسان افزایش می‌دهد، یکنواختی در کارها است. برای رهایی از این وضعیت نامطلوب، می‌توان به اسباب شادی‌بخش مانند ورزش، سفر و تفریح روی آورد. این‌گونه اقدامات پیامدهای مثبتی برای روح و روان انسان خواهد داشت؛ بارها و فشارهای روانی انسان را تخلیه می‌سازد، انسان را از افسردگی و کسالت رها می‌کند، سبب تخلیه هیجان‌های مسموم در انسان می‌شود و مهم‌تر اینکه آرامش جسمی، عصبی، فکری و روانی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. به این نکته باید توجه کرد که «ورزش، گردش و سفر هم یک کار است» و از این طریق می‌توان با نشاط و آرامش فعالیت‌های روزانه را بهتر و با لذت انجام داد. امام رضا علیه السلام در فرمایشی زیبا برنامه روزانه را این‌گونه تبیین می‌فرمایند:

اوقات روز خود را به چهار قسمت تقسیم کنید: ساعتی برای عبادت، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت و ساعتی را به تفریحات و لذایذ اختصاص دهید تا با مسرت، نشاط و آرامش قادر به انجام سه وظیفه دیگر شوید. (همان: ۳۲۱)

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ورزش در کاهش تنیدگی مؤثر بوده دو نقش ایفا می‌کند؛ از یک‌سو خستگی جسمی و روانی ناشی از رویدادهای استرس‌زا را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر سبب کاهش فشار خون و ضربان قلب شده، از این طریق سلامتی فرد را در برابر محرک‌های تنش‌زا تضمین می‌نماید. (سارافینو، ۱۳۸۴: ۲؛ ۵۹۴)

## ۷. بذله‌گویی

از روش‌های مؤثر و راهبردی جهت مقابله با تنیدگی، مزاح و بذله‌گویی است. اهمیت شوخ‌طبعی در مقابله با تنش‌ها روشن بوده قابل تجربه است. شاد بودن و خندیدن موجب کاهش تهدید و آسیب‌پذیری می‌شود. افراد شاد و با نشاط با توانایی بهتری در مقابله با عوامل تنش‌زا ظاهر شده از رویدادها، تفسیر منفی ارائه نمی‌دهند و از این طریق به خود و دیگران آسیب نمی‌زنند. افرادی که دارای حس عمیق شوخ‌طبعی و بذله‌گویی باشند، کمتر ناراحت می‌شوند و بهتر می‌توانند فشارهای روانی را تحمل کرده از بروز ناکامی جلوگیری نمایند.

راغب اصفهانی ضمن اشاره به سیره امامان علیهم‌السلام و بیان نمونه‌هایی از شوخ‌طبعی‌های آنان به این نکته اشاره می‌کند که از دیدگاه اولیاء دین علیهم‌السلام شاد بودن تمجید شده و عبوس و غمگین بودن نکوهش شده است. (راغب، ۱۴۱۲: ۱۰۷) رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم اهل مزاح بوده است:

إِنِّي لَأَمْزَحُ وَلَا يَقُولُ إِلَّا حَقًّا. (مجلسی، ۱۴۱۴: ۱۶ / ۱۱۶)  
من مزاح می‌کنم و غیر حق نمی‌گویم.

امام صادق علیه‌السلام در بیانی زیبا مردم را به بذله‌گویی و شاد بودن ترغیب می‌نماید:

فَإِنَّ الْمَدْعَبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَ أَتَىكَ لَتَدْخُلَ بِهَا السُّرُورُ عَلَيَّ أَخِيكَ وَ لَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم يُدَاعِبُ الرَّجُلَ يَرِيدُ أَنْ يُسِرَّهُ. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۸ / ۴۸)  
شوخی و بذله‌گویی از حسن خلق است. همانا از این طریق دیگران را شاد می‌کنی.  
رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم هرگاه می‌خواست کسی را شاد کند با او شوخی می‌نمود.

## سه. پدیده‌های طبیعی و آرامش

### ۰۱ زمین

قرآن کریم و رهبران دینی نسبت به زمینه‌های طبیعی و عوامل زیستی حساسیتی بالا و عنایتی ویژه نشان داده‌اند. در آیات متعددی با این مضامین مواجه می‌شویم: خداوند زمین را برای انسان بستر استراحت (فراش) قرار داد (بقره / ۲۲)؛ خداوند زمین را برای انسان آسایش و آرامش (مهد) آفرید (طه / ۵۳)؛ خداوند زمین را آرام و مستقر (قرار) آفرید (نمل / ۶۱)؛ خداوند کسی است که ارض را جایگاه مطمئن و آرام (قرار) جعل فرمود (غافر / ۶۴)؛ او کسی است که زمین را برای انسان‌ها هموار و رام (ذلول) آفرید (ملک / ۱۵)؛ آیا خداوند زمین را محل آرامش (مهاده) قرار نداد؟ (نبأ / ۶)؛ خداوند ارض را برای آدمیان گستراند (نوح / ۱۹)؛ و ما زمین را گستراندیم (ذاریات / ۴۸)؛ آنچه در تعابیر پیش گفته مشترک و برجسته است اینکه زمین قرارگاه و آرامگاه بشر است. و این خاصیت را خالق آن به زمین داد.

### ۰۲ گیاهان و درختان

گیاهان و درختان از عناصر محسوس محیط طبیعی محسوب می‌شوند و آثاری خیره‌کننده و مؤثر بر روان انسان و آرامش‌بخشی او ایفا می‌کنند. آثار درختان و گیاهان منحصر به کاهش فشار روانی در انسان نیست بلکه آنها در تعادل دمای زمین، حفاظت از خاک، تأمین بخشی از مواد غذایی و لطافت‌بخشی به هوا دخالت مؤثر دارند.

نمونه‌های مختلفی در قرآن به چشم می‌خورد که جنبه‌های استحضانی یا زیباشناختی و نشاط‌زایی طبیعت، باغ‌ها، سبزه‌ها و گیاهان را بیان نموده‌اند. از جمله تأکید بر واژه «خضر» به معنای سبزه می‌باشد. در آیه‌ای با تفصیل به عوامل زیستی و طبیعی این‌گونه اشاره شده است: از آسمان آبی نازل شد، گیاهان با باران‌های آسمانی رویدند، سبزه‌ها پدید آمدند، دانه‌های متراکم شکفته شدند، از شکوفه‌ها گیاهان و درختان پدید آمدند، باغ‌های انگور، زیتون و انار میوه دادند، این میوه‌ها به گونه‌های مختلف رنگ‌آمیزی شدند و تمامی این امور نشانه است. خداوند با انگشت نهادن بر مفاهیمی چون گیاهان، میوه‌های رنگین، شکوفه‌های زیبا، گیاهان و سبزه‌ها حس زیباشناختی انسان را ارضا می‌نماید:

فَأَخْرَجْنَا بِهِنَّ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا. (انعام / ۹۹)

پس به وسیله آن از هرگونه گیاه برآوردیم و از آن [گیاه] جوانه سبزی خارج ساختیم.

واژه دیگری که به جهت شادی‌بخشی و لذت‌آفرینی بر روح و روان انسان مدنظر قرار گرفته لفظ «بهجت» به معنای سرور، خرسندی و آرامش است:

فَأَثْبِتْنَا بِهِنَّ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ. (نمل / ۶۰)

پس به وسیله آن باغ‌های بهجت‌انگیز رویدیم.

امام صادق علیه السلام به تأثیرات مثبت گیاهان و درختان در قرار و آرامش روانی انسان اشاره نموده است:

نگاه به گل‌های رنگارنگ و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی‌توان کرد. (مجلسی، ۱۴۱۴: ۳ / ۱۲۹)

رفتن به دامن طبیعت و نگاه کردن به گیاهان و سبزه‌زاران از بروز بیماری‌های روانی پیشگیری می‌نماید چنان‌که در کاستن فشارهای روانی موثر است. تماشای گیاهان و درختان خرم، نگرستن به گلبرگ‌های رنگارنگ، خیره شدن به غنچه‌های زیبا و باطراوت و از زیر نظر گذراندن ترکیب موزون برگ‌ها و حرکات رقص‌آهنگ شاخه‌ها زیر نور زرین خورشید، انسان را غرق در شادی و آرامش می‌کند. بارش باران زمین را زنده و شکفتن گیاهان انسان را مسرور می‌نماید. سبزی و خرمی چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و روح هر ناظری را به شغف، نشاط و آرامش می‌رساند.

### ۳. زلال آب

آب، از مهم‌ترین عنصر در چرخه حیات موجود زنده است. شکل‌گیری و استقرار تمامی موجودات زنده به آب بستگی دارد. آب در حیات گیاه، حیوان و انسان و هر موجود زنده‌ای نقشی تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز دارد:

و جَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ. (انبیاء / ۳۰)

و هر چیز زنده‌ای را از آب پدید آوردیم.

زلال آب در تعیین سلامت روح و روان انسان تأثیری چشمگیر دارد و به منظور تأمین سلامت روانی، شرایطی دلپذیر را برای انسان فراهم می‌سازد. خداوند چنان قدرتی در آب نهاده است که حتی نگرستن به آن می‌تواند روح‌بخش و آرامش‌زا باشد. پیامبر اکرم ﷺ نگاه کردن به آب روان را بسیار دوست می‌داشت. تفریح با آب به هر شکلی که باشد در روحیه‌بخشی به انسان تأثیر مستقیمی دارد. (مجلسی، ۱۴۱۴: ۱۰۱ / ۴۵) شنا، قایق‌سواری، ماهیگیری، اسکی روی آب، نگاه به آب جاری و آبشار و غوطه‌ور شدن درون آب از جمله اموری است که سبب فراهم آوردن فراغت، شادی و توانمندی روح می‌شود.

هرگونه استفاده از آب سالم و زلال به انسان صفای درون، نشاط و شادابی می‌بخشد. برخی از دردهای عصبی، خستگی اعصاب، سردردهای عصبی و نیز افسردگی با آب درمان می‌شود. در احادیث توصیه شده که روی بدن مریض آب سرد بریزند. (همان: ۶۶ / ۴۵۰) و نیز استفاده از آب سرد به‌عنوان یکی از ابزارهای درمان بیماری‌های جسمی و روانی یاد شده است. (قمی، ۱۴۱۴: ۸ / ۱۴۲)

در روایات آمده است که آب زمزم انسان را از آلام و ترس‌ها می‌رهاند (مجلسی، بی‌تا: ۶۶ / ۴۰۵)؛ آب زمزم شفا بخش دردها است (همان: ۴۴۸)؛ آب باران پاک‌کننده بدن و زداینده بیماری‌ها و رنج‌ها است. (کلینی، ۱۳۶۲: ۶ / ۳۸۷) این‌گونه توصیه‌ها بر زبان اهل بیت علیهم‌السلام جاری شده است. امروزه سخن از آب‌درمانی به میان می‌آید و برای آن ویژگی‌ها و کارکردهای فراوانی در نظر گرفته می‌شود. اما درمان با آب از پیش در کلمات امامان و رهبران ترغیب شده است.

آیا می‌دانید چرا دوش گرفتن با آب سرد، جریان دادن آب بر تمام بدن، در کنار دریا قدم زدن، کنار آبشاری آرامیدن، در رودخانه یا دریا یا اقیانوس غوطه‌ور شدن و حتی در وان حمام یا تشتی پر از آب نشستن یا حتی روزی هشت لیوان آب خوردن، همه و همه در کاستن فشارهای روحی و پدید آمدن حالت شیرین آرامش تأثیرگذار است؟ رمز آن را باید در آفرینش آب جست‌وجو نمود. خداوند خلقت آب را به‌گونه‌ای رقم زد که سبب پاکی و قدرت درون (ربط قلب) و نیز آرامش می‌شود: (نخجوانی، ۱۹۹۹: ۳ / ۴۵۸؛ مغنیه، ۱۴۲۴: ۱ / ۲۲۸؛ طبرسی، ۱۳۷۷: ۴ / ۸۰۹؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۱۵ / ۴۶۲)

و يُنَزَّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَ يُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَ لِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ. (انفال / ۱۱)

و از آسمان بارانی بر شما فرو ریزانید تا شما را با آن پاک گرداند و وسوسه شیطان را از شما بزدايد و دل‌هایتان را محکم سازد.

#### ۴. هوای پاک

از دیگر عناصر مهمی که در چرخه حیات زمین نقش آفرینی می‌کند و تمامی موجودات زنده از آن سود می‌جویند، هوای پاک می‌باشد. خداوند زمین را به‌گونه‌ای خلق نمود که از میلیاردها سال پیش تاکنون و از هم اکنون تا پایان زمین برای موجودات زنده هوای پاک به‌صورت کافی وجود دارد. و این یکی از نشانه‌های مهم و معجزات بزرگ خلقت است. ازسوی دیگر سازوکار و ارگانیزم بدن موجودات زنده را به‌گونه‌ای آفرید که با آن تنظیم می‌شود. تنفس در هوای پاک سبب تندرستی، سلامت جسمی و آرامش عصبی و روحی انسان می‌گردد. مضامین جالبی در ارتباط با هوا، نسیم و تنفس و نیز ارتباط آنها با آرامش روانی وجود دارد. امام صادق علیه السلام در گفتگو با مفضل سودمندی و کارسازی هوا را این‌گونه بیان می‌کند:

باید از این نسیمی که به نام هوا دریافت می‌کنی، شناخت کافی داشته باشی و بدانی که چه فوایدی برای این بدن‌ها دارد. این هواست که بدن با استنشاق آن حفظ می‌شود و بر روحیه و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. (مجلسی، ۱۴۱۴: ۳ / ۱۲۰)

همچنین ششمین امام علیه السلام تأثیرات مثبت باد و هوا را در حیات موجودات زنده تبیین نمود:

بادهای محیط زیست را عطرآگین نموده و ابرها را از جایی به جای دیگر منتقل می‌کنند، تا سود آن به عموم مردم برسد و نیز موجب بارور شدن گیاهان و درختان و حرکت کشتی‌ها می‌شود ... باد باعث زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود. پس اگر باد نبود، همه چیز فاسد شده و حیوانات می‌مردند. (همان: ۵۷ / ۷)

#### ۵. شب

یکی از پدیده‌های طبیعی که ارتباط مستقیم با روح و روان انسان دارد، پدیده شب می‌باشد. شب به همراه روز، شبانه‌روز و تکرار شبانه‌روز ماه‌ها و تکرار سال‌ها و در نهایت عمر انسان را تشکیل می‌دهند. هرکدام از شب یا روز نقش‌ها و کارکردهای مختص به خود را دارند. حالات انسان در روز و شب متفاوت است. انسان‌ها معمولاً در شب راحت‌تر و آرام‌ترند، توگویی شب را برای استراحت و روز را برای فعالیت ساخته‌اند. قرآن کریم در چند آیه به مسئله مهم آرام‌بخشی شب اشاره می‌کند و می‌فرماید: از نشانه‌های رحمت الهی این است که شب، وسیله سکونت و روز، زمان جمع نعمت است؛

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ.  
(قصص / ۷۳)

و از رحمتش برایتان شب و روز را قرار داد تا در این [یک] بیارامید و [در آن یک] از فزون‌بخشی او [روزی خود] بجویید باشد که سپاس بدارید.

تفاسیر عمدتاً به کارکرد مهم شب یعنی استراحت و جبران نیروهای از دست رفته اشاره کرده‌اند (نخجوانی، ۱۹۹۹: ۲ / ۹۰)؛ انسان‌ها معمولاً به هنگام روشنایی روز، به امر معیشت و کسب و کار می‌پردازند. آنان تلاش می‌کنند تا روزی خود و خانواده خویش را فراهم سازند و از این طریق به رفاه نسبی دست یابند. کار و تلاش روزانه از یک‌طرف سبب کاهش قوای بدن می‌شود و از سوی دیگر باعث رنج و خستگی فکر و روان انسان. از این رو ضرورت یافت که بخشی از شبانه‌روز به استراحت اختصاص یابد تا نیروهای از دست‌رفته جبران شده، فکر و روح انسان راحت گردد. دست‌خلفت زمانی را در شبانه‌روز برای استراحت و بازگشت قوا فراهم نمود. بر این اساس کارکرد شب، استراحت و تجمیع قوا می‌باشد. مسئله مزبور در آیه‌ای دیگر بیان شده است:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ.  
(یونس / ۶۷)

اوست کسی که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن [گردانید] بی‌گمان در این [امر] برای مردمی که می‌شنوند نشانه‌هایی است.

## ۶. خواب

یکی از نیازهای طبیعی و فیزیولوژیک بدن خواب است. در صورت بروز هرگونه اختلالی در خواب، جسم و روان انسان با پریشانی و تنیدگی مواجه می‌گردد. بهره‌مندی از خواب درست، باعث بالا رفتن آستانه تحمل شخص و به دنبال آن افزایش توانایی در مواجهه با محرک‌های تنش‌زا می‌شود. اهمیت خوابیدن تا بدان جا است که می‌توان گفت خواب خود، روشی برای درمان است و می‌تواند درمانگر باشد. بد خوابی در همه افراد باعث بروز مشکلات ارگانیک مانند رنجوری، خستگی و تنبلی می‌شود. از سوی دیگر هرگونه ناآرامی و نگرانی می‌تواند مانع خوابیدن شود. لذا نسبت خواب و آرامش، متقابل است. بدین معنا که ناآرامی منشأ بد خوابی است و خواب بد باعث بروز نگرانی می‌شود. پریشان‌خوابی حتی می‌تواند منشأ بروز اختلالات مغزی، دیدن رؤیاهای ترسناک، از خواب پریدن‌های مکرر و فشار خون گردد. تمامی ابعاد وجود انسان اعم از جسم، مغز، ذهن، روان و روح نیازمند خواب است و خداوند خواب را سبب آرامش جسم و روح انسان قرار داد. روز برای جنبش، شب برای پوشش و خواب برای آرامش است:

و هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّهَارَ لِبُحُورًا. (فرقان / ۴۷)

و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید.

#### چهار. شیوه‌های نادرست

برخی به راهکارهای ناصواب و نادرست اشاره می‌کنند؛ مصرف قرص، کشیدن سیگار، پناه بردن به الکل و استفاده از مواد مخدر روش‌هایی است که تا حدی رایج بوده اشخاص در مواجهه با تنش به آن روی می‌آورند.

این شیوه‌ها به دلایل مختلف راه‌حل مطلوبی به حساب نمی‌آیند؛ اول اینکه آثار آنها گذرا و موقتی است و بعد از مدتی کوتاه از بین خواهند رفت، دوم اینکه آرامشی که از این طریق حاصل می‌آید در سطح بسیار ناپایدار و نازل قرار دارد، سوم اینکه فرد را با اعتیاد و به‌دنبال آن تهدید جدی سلامت، روبه‌رو خواهد کرد و در واقع به‌جای حل مشکل، بر مشکل می‌افزاید، چهارم اینکه به‌دلیل اینکه این مواد بدن و فکر را به خود عادت می‌دهند، باید دائماً بر مصرف آنها افزود و این مسیر را پایانی نیست. پنجم اینکه حالتی که از استعمال این‌گونه مواد احساس می‌شود، در واقع آرامش نیست بلکه احساس کِرخِی، بی‌تفاوتی و بی‌احساسی است. این‌گونه احساسات پناه بردن به راهکارهای منفعلانه است نه اینکه فرد به‌صورت فعال به‌دنبال آرامش واقعی باشد.

تجویز این‌گونه داروها و یاری گرفتن از این روش‌ها به میزان وسیعی فرد را به سمت حالت نسیان می‌برد و او را برای مدتی از توجه به مشکل و حل آن، منصرف می‌نماید اما بعد از برطرف شدن آثار آن، شخص مجدداً با مشکلات خود را درگیر دیده چه‌بسا حالت تنش و استرس در او فزونی یابد. به همین دلیل گاهی به این‌گونه روش‌ها، «داروهای دروغین» اطلاق می‌شود. (هویت، ۱۳۷۷: ۳۷؛ استورا، ۱۳۷۷: ۱۴۴)

#### نتیجه

دین به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها، بینش‌ها و رفتارها براساس نیازهای فطری انسان شکل می‌گیرد. این باورها و نگرش‌ها می‌توانند به‌مثابه اصلی‌ترین عامل در تأمین بهداشت روانی فرد نقش‌آفرینی کنند. ارزش‌ها و آموزه‌های دینی جهت نیل به سلامت روحی و روانی تأثیر مستقیم داشته به بهترین وجه ممکن می‌تواند زندگی سالم و خوبی در اختیار انسان قرار دهد. تأمین نیازهای فطری و روحی و در نهایت وصول به سلامت روانی از کارکردهای مهم دین محسوب می‌شود. از آنجا که خالق جهان و انسان یکی است، همو به بهترین وجه می‌تواند با هماهنگی انسان با جهان، آرزوها، نیازها و بینش‌های انسان را تأمین نماید. یکی از رهاوردهای ارتباط انسان با خدا، کسب آرامش روحی و روانی است. هرگاه رابطه انسان با خدا قوی‌تر شود و رشد یابد، آدمی بهتر و سریع‌تر به‌سوی خدا اوج می‌گیرد و راه نیل به آرامش را طی می‌کند. کسی که درصدد هماهنگی با نظام کائنات برآید و طریق هدایت پیماید، راه سلامت و

آرامش را طی کرده است. سازنده‌ترین و مؤثرترین راه برای دستیابی به نشاط، امیدواری و آرامش ارتباط با خداوند است؛ زیرا که او منبع سلامت، امنیت و آرامش است و سلامت روحی فقط به دست او حاصل می‌گردد. از سوی دیگر برخی از رفتارهای اخلاقی نیز در نیل به آرامش مؤثر است: رفتارهایی همچون بخشش که موجب تثبیت نفس می‌شود، خوش‌بینی مبتنی بر نگاه الهی به عالم، کاستن از خواسته و مهار لجام مرکب سرکش حرص و ولع، صداقت، خلق نیکو، بذله‌گویی.

برخی از پدیده‌های طبیعی نیز در کسب آرامش برای انسان مؤثرند پدیده‌هایی همچون هوای پاک، آب، درختان، شب، خواب.

## منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. آلوسی، محمود بن عبدالله، ۲۰۰۵، *روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم والسبع المثانی*، بیروت، دارالکتب العلمیة.
۳. ابن درید، محمد بن حسن، ۱۹۸۸ م، *جمهرة اللغة*، تحقیق و تقدیم: د. رمزی منیر بعلبکی، قم، دارالعلم.
۴. ابن سیده، علی بن اسماعیل، ۱۳۹۲ ق، *المحکم و المحيط الأعظم فی اللغة*، تحقیق دکتر مراد کامل، جامعة دول العربی، چ اول.
۵. ابن عاشور، محمد بن طاهر، بی تا، *التحریر و التنویر*، بی جا، بی نا.
۶. ابن عجبیه، احمد بن محمد، ۱۴۱۹ ق، *البحر المدید فی تفسیر القرآن المجید*، تحقیق احمد عبدالله قرشی رسلان، قاهره، دکتر حسن عباس زکی.
۷. ابن فارس، احمد ابن زکریا، ۱۳۹۰ ق، *معجم مقاییس اللغة*، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، مصر، شركة مکتبه و مطبعه مصطفی البابی الحلبی، چ دوم.
۸. ابن کثیر، اسماعیل بن عمرو، ۱۴۱۹، *تفسیر القرآن العظیم*، بیروت، دار الکتب العلمیة.
۹. ابن منظور، محمد ابن مکرم، ۱۴۱۴ ق، *لسان العرب*، بیروت، دارصادر.
۱۰. اربلی، علی بن عیسی، ۱۳۸۲، *کشف النعمة*، تهران، انتشارات اسلامیة.
۱۱. استورا، ۱۳۷۷، *تنیدگی یا استرس*، تهران، رشد.



۱۲. امام خمینی، سید روح‌الله، ۱۳۷۰، *آداب الصلاة*، تهران، مؤسسه نشر آثار امام خمینی.
۱۳. بحرانی، سیدهاشم، ۱۴۱۶، *البرهان فی تفسیر القرآن*، تهران، بنیاد بعثت.
۱۴. بغدادی، علاء‌الدین علی بن محمد، ۱۴۱۵، *لباب التأویل فی معانی التنزیل*، بیروت، دارالکتب العلمیة.
۱۵. بیضاوی، عبدالله بن عمر، ۱۴۱۸، *تفسیر انوار التنزیل و اسرار التأویل*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۱۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *غررالحکم ودررالكلم*، قم، بوستان کتاب.
۱۷. ثعلبی نیشابوری، احمد، ۱۳۸۰، *وجوه القرآن*، تحقیق و تعلیق دکتر نجف عرشی، مشهد، آستان قدس رضوی.
۱۸. جوهری، اسماعیل بن حماد، بی تا، *الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربية*، بیروت، دارالعلم للملایین.
۱۹. حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹، *وسائل الشیعة*، قم، آل‌البت.
۲۰. حسنی، ابوالمکارم محمود بن محمد، ۱۳۸۱، *دقائق التأویل و حقائق التنزیل*، تهران، میراث‌المکتوب.
۲۱. حسینی شیرازی، سید محمد، ۱۴۲۴ ق، *تقریب القرآن الی الازهان*، بیروت، دارالعلوم، چ اول.
۲۲. حقی بروسی، اسماعیل، بی تا، *تفسیر روح البیان*، بیروت، دار الفکر.
۲۳. دشتی، محمد، ۱۳۸۰، *ترجمه نهج البلاغه*، تهران.
۲۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ ق، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت، دارالعلم الدار الثام.
۲۵. سارافینو، ادوارد پی، ۱۳۸۴، *روان‌شناسی سلامت*، تهران، رشد.
۲۶. سمرقندی، نصر بن محمد بن احمد، بی تا، *بحر العلوم*، بی جا، بی تا.
۲۷. شاذلی، سید بن قطب بن ابراهیم، ۱۴۱۲، *فی ظلال القرآن*، بیروت، دار الشروق.
۲۸. شیبانی، محمد بن حسن، ۱۴۱۳، *تفسیر نهج البیان عن کشف معانی القرآن*، تهران، بنیاد دائرةالمعارف اسلامی.
۲۹. صدوق، محمد بن علی، ۱۴۱۳، *من لا یحضره الفقیه*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
۳۰. طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۴۱۷ ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین، چ پنجم.
۳۱. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۷، *تفسیر جوامع الجامع*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۳۲. طوسی، محمد بن حسن، بی تا، *التبیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

۳۳. فخررازی، محمد بن عمر، ۱۴۲۰ ق، *مفاتیح الغیب*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چ سوم.
۳۴. فراهیدی، خلیل بن احمد، بی تا، *کتاب العین*، تحقیق دکتر مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، دار و مکتبه الهلال.
۳۵. فیروزآبادی، ۱۳۹۹ ق، *ترتیب القاموس المحيط*، بیروت، دارالکتب العلمیه.
۳۶. قمی، عباس، ۱۴۱۴، *سفینه البحار*، قم، اسوه.
۳۷. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۲، *کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۳۸. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۱۴، *بحارالانوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۳۹. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۷، *میزان الحکمة*، قم، دار الحدیث.
۴۰. المعافری السرقسطی، سعید بن محمد، ۱۳۹۸ ق، *کتاب الافعال*، تحقیق د. حسین محمد شریف، قاهره، امیریه.
۴۱. مغنیه، محمدجواد، ۱۴۲۴، *تفسیر الکاشف*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۴۲. نخجوانی، نعمت‌الله بن محمود، ۱۹۹۹، *القوانح الالیه و المفاتیح الغیبیه*، مصر، دار رکابی النشر.
۴۳. نوری، حسین بن محمد تقی، ۱۴۲۰، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، آل‌البت.
۴۴. هویت، جیمز، ۱۳۷۷، *آرمش*، منوچهر شادان، تهران، ققنوس، چ اول.