

## بررسی عوامل ایجاد آرامش در انسان و خانواده بر مبنای قرآن کریم

اعظم رحیمی<sup>۱</sup>

محبوبه سقاب گندم‌آبادی<sup>۲</sup>

### چکیده

آرامش، گمشده دیروز و امروز انسان است. این مسئله در قرآن و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) جایگاه مهمی دارد؛ به گونه‌ای که شاه‌بیت دین، یعنی ایمان، از ریشه امن به معنای آرامش گرفته شده است. بشر امروز با خلأ معنویت و آرامش دست‌وپنجه نرم می‌کند و برای رسیدن به این گمشده، به هر وسیله‌ای دست می‌زند. رشد عرفان‌های کاذب و نوظهور، مصرف روزافزون مواد مخدر و قرص‌های آرام‌بخش و... همگی دلیل روشنی بر این سرگشتگی و احساس فقر و نیاز است. تحولات عظیم در علوم پزشکی چیزی از فشار روانی بشر نکاسته؛ بلکه موجب تنش‌های بیشتری شده است. مقاله حاضر با عنوان «بررسی عوامل مبنایی ایجاد آرامش» با روش تحلیلی توصیفی به تبیین عوامل اصلی و مبنایی آرامش از نظر قرآن پرداخته است. خداوند در قرآن این حقیقت را برای بشر برملا کرده که تنها راه نیل به آرامش راستین در انسان و خانواده، پیوند با آفریننده هستی است. این آرامش، آرامش حقیقی و دارای ویژگی عمیق بودن، مستمر بودن و پاک بودن است.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش، انسان، خانواده، ازدواج، خودشناسی، خداشناسی، ارتباط باخدا.

۱. دانش‌آموخته سطح ۲ مدرسه اسلام‌شناسی حضرت زهرا (علیها‌السلام) کارشناسی ارشد فقه و مبانی حقوق. a.rahimi@yahoo.com

۲. دکتری مدرسی معارف دانشگاه فردوسی مشهد. mgandomabadi@yahoo.com

## مقدمه

موضوع «آرامش انسان» و در پرتوی آن خانواده، از ابتدای خلقت بشر، مورد توجه بوده و همواره آدمی به دنبال عوامل ایجادکننده یا افزایش دهنده آرامش بوده است. این روزها از فشارهای روانی، زیاد سخن به میان می‌آید. جامعه امروزی شرایطی را برای بشر به وجود آورده که انسان گویا مجبور به انجام کارهای بیشتر در فرصت‌های کمتر است. بحران‌های مالی، تغییرات شغلی، فرار از منزل، گرفتاری‌های خانوادگی حتی رفتن به مدرسه برای خرد و کلان، تنش‌زا تلقی می‌شوند. همچنین آلودگی صوتی، ترافیک، جرم و جنایت، رسانه‌های همگانی و فعالیت‌های طاقت‌فرسا در زندگانی روزمره بیشتر شده که هر یک بر استرس انسان می‌افزاید، به طوری که تا قبل از دهه شصت میلادی در نشریات با کلمه «استرس» مواجه نمی‌شدیم. امروزه این واژه به اندازه کلماتی نظیر هوا، غذا و ورزش، بلکه بیشتر بر سر زبان‌ها افتاده است. همه ما گاهی دچار فشار روانی از جمله در برخورد با پدیده‌های استرس‌زا مانند کنکور، مرگ بستگان، طلاق، بیماری، اخراج از کار و... شده‌ایم. استرس با بروز بیماری‌های متعددی مثل سرطان، سرماخوردگی، میگرن، زخم معده، بی‌خوابی و... در ارتباط بوده و سلامتی میلیون‌ها انسان را به خطر انداخته است. به‌راستی مشکل از کجاست؟ علت نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تشویش‌های روزافزون بشر چیست؟ اصولاً آرامش چیست و منشأ آن کجاست؟ عوامل و موانع دستیابی به آن چیست؟ راه رسیدن به آرامش کدام است؟ این‌ها پرسش‌هایی است که گرچه در مقالات موجود به آن‌ها توجه شده، اما هنوز بسیار جا دارد به صورت جدی و با نگاه عمیق و مبنایی، از زاویه‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرد و راه‌های کاربردی ایجاد آرامش برای فرد و جامعه ارائه گردد. این نوشتار می‌کوشد در حد توان به مسئله «عوامل ایجاد آرامش در انسان بر مبنای قرآن کریم»، بپردازد.

قابل توجه آنکه، با وجود تحولات عظیم در علوم پزشکی همچنان از تنش‌ها و فشارهای روانی انسان کاسته نشده است. برخی رسانه‌ها بر عصر جدید نام‌های «عصر اسپرین»، «عصر اضطراب» و «عصر فشارهای روانی» را اطلاق می‌کنند. البته برخی صادقانه یا کاسب‌کارانه به دنبال راه چاره رفته‌اند و آرام‌بخش‌های گذرا و گاه آلوده، پیش روی آدمی نهاده‌اند؛ اما

آخرین کتاب آسمانی این حقیقت را بر بشر آشکار نموده که نیل به آرامش راستین فقط از راه پیوند با خالق هستی و آفریننده آرامش، به دست می‌آید. آرامش، امری طبیعی بوده و بر پایه فطرت انسانی و شخصیت سالم او در انسان‌ها تحقق دارد. آدمی برای حفظ و بقای آرامش خود ناچار است با موانع و عوامل بازدارنده آن بجنگد و به دنبال راه‌های ایجاد آن باشد. رسیدن به آرامش از اهداف ارزشمند زندگی انسان است.

نکته دیگری که موجب اهمیت یافتن مضاعف آرامش می‌شود اینکه آرامش دنیوی ما زمینه‌ساز آرامش ابدی‌مان خواهد بود. کسی که در این دنیا به لحاظ وجودی، درونی متلاطم و ناآرام داشته باشد در آخرت نیز بهره‌چندانی از آرامش نخواهد برد، چراکه به سکینه و اطمینان خاطر نرسیده است.

با کنکاش در منابع و مآخذ، این نتیجه به دست آمد که مقالات زیادی درباره عوامل ایجاد آرامش، موانع و راه‌های رسیدن به آن و دیگر موضوعات مرتبط با این مسئله نگاشته شده است از جمله: «عوامل آرامش از نگاه قرآن» از سیداحمد هاشمی علی‌آبادی، «عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن» از خلیل منصوری و «جایگاه آرامش در معارف اسلامی» از محمدحسین کیانی؛ اما در هیچ‌یک با رویکرد مبنایی به عوامل آرامش‌بخشی به انسان از نگاه قرآن پرداخته نشده است. در این مقاله تلاش بر آن است که به سؤالات زیر پاسخ داده شود:

- ۱- آفریده‌های خداوند چگونه می‌توانند به انسان آرامش بدهند؟
- ۲- ازدواج و تشکیل خانواده چگونه به انسان آرامش می‌دهد؟
- ۳- عوامل مبنایی ایجاد آرامش به انسان و خانواده از دیدگاه قرآن چیست؟

## ۱- مفاهیم پایه

### ۱-۱- آرامش

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است و در لغت به معنای سکون، بی‌حرکتی، بی‌جنبشی، بی‌صدایی، آسودگی، امنیت، سنگینی، وقار و طمأنینه است. (دهخدا، ۱۳۷۲: ۹۸/۱) این مفهوم، در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاصی،

یعنی احساس رضایت از گذشته، احساس شادی نسبت به حال و امید به آینده گفته می‌شود که همراه با آسودگی و ثبات است (مرکز فرهنگ و معارف قرآن کریم، بی تا: ۱۵۳/۱) و دارای آثار فردی و اجتماعی است.

## ۱-۲- انسان

انسان از ریشه «نسیان» به معنای فراموشی است. نیز گفته‌اند: انسان مصدر «أنس» و «انس» و به معنای رام‌بودن و خوگرفتن و الفت و ملاحظت داشتن و ضد توخّش است؛ بنابراین یک مرحله بالاتر از بشر است. یعنی بشری که یک مرحله از کمال را پشت سر گذاشته و به همدمی و هم‌زیستی و همکاری خو گرفته است. انسان، موجود زنده‌ای که بر اساس فطرتش، در الوهیت پروردگار خود ذوب شده است، جز به خدا نمی‌اندیشد و به غیر او گرایش ندارد. (جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۲۴-۲۵)

## ۲- تبیین عوامل آرامش بخش از نگاه قرآن

قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده است؛ مانند آرامش بخشی زمین، شب، گیاهان، ازدواج و... در وراى همه این عوامل، خداوند به عنوان منشأ ایجادى آن مورد توجه و تأکید است. به این معنا که هر یک از عوامل یادشده در صورتی مؤثر و تأثیرگذار خواهد بود که خداوند به عنوان منشأ و سرچشمه آرامش، مورد نظر قرار گیرد. در حقیقت این عوامل به صورت اعدادی و بستر و یا علت ناقص و یا علت طولی عمل می‌کنند و در فرا و وراى همه این عوامل، آنچه در حقیقت تأثیر می‌گذارد اراده و قدرت خداوند است. آرامش، خود ماهیتی روحی و روانی دارد؛ اما از آنجا که عوامل پدیدآورنده آن و موانع برهم‌زننده آن ممکن است ماهیتی اعتقادی، روانی یا طبیعی داشته باشد می‌توان به تنوع و تقسیم آن پرداخت.

## ۲-۱- انواع آرامش

آرامش، حالتی از حالات انسان است. به این معنا که امری مادی نیست، بلکه کیفیتی نفسانی است که در انسان بروز و ظهور می‌کند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن

از خود به جا می‌گذارد؛ ولی این بدان معنا نیست که امری مادی و یا کمی باشد. بنابراین نمی‌توان برای آرامش و ضد آن، نگرانی و تشویش، عددی را تعیین کرد؛ ولی می‌توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر کیفی و حالت روحی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حکم کرد؛ بنابراین به جهت عوامل پدیدآورنده و یا موانع ایجاد آن می‌توان آن را به اقسام و انواع اعتقادی، روانی و طبیعی دسته‌بندی کرد:

#### ۲-۱-۱- آرامش اعتقادی

گاه انسان در حالتی از باور و اعتقاد است که هنوز رگه‌هایی از شک و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو دست می‌دهد که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد ولی آن را به تجربه نیازموده است. برای رسیدن به آرامش نیازمند است که آن را خود به تجربه بیازماید. در این زمان است که می‌گوییم تجربه و آزمون‌های مکرر برای فرد آرامشی در باور و اعتقادش پدید آورده است. البته برای این گونه از آرامش مراتبی را می‌توان تصور و ترسیم کرد. قرآن آن را به سه مرتبه دسته‌بندی می‌کند و بیان می‌دارد که آرامش در باور و اعتقاد می‌تواند سه مرتبه و مرحله داشته باشد: «علم‌الیقین»، «عین‌الیقین» و «حق‌الیقین» مراتبی است که برای آرامش اعتقادی و نظری بیان می‌شود. در قرآن حضرت ابراهیم علیه السلام برای اینکه به مقام آرامش در مسئله رستاخیز مردگان برسد از خداوند می‌خواهد که چگونگی رستاخیز را در دنیا به او بنمایاند که داستان پرندگان، ریز کردن آن‌ها، خواندنشان و دوباره زنده‌شدنشان به این موضوع اشاره دارد. تقاضای حضرت ابراهیم علیه السلام از خداوند برای مشاهده نمونه‌ای کوچک از رستاخیز، برای دست‌یابی به نوعی آرامش اعتقادی بوده است. او به این وعده الهی، ایمانی کامل و محکم داشت و می‌خواست چگونگی انجام آن یعنی زنده‌شدن در قیامت را شهود نماید؛ (بقره، ۲۶۰) البته نوع عالی‌تر و برتر آن، داستان مرگ عزیز و زنده‌شدن خود او و حمارش است. (بقره، ۲۵۹) داستان اصحاب کهف نیز نمونه دیگری است که به صورت حق‌الیقینی اتفاق افتاده تا باور به رستاخیز در حد عالی آن نشان داده شود. (کهف، ۱۴)

فطرت انسان همواره طالب رسیدن به مراحل کمال وجودی خویش است؛ بدین سبب همواره از حالی به حال دیگر درمی آید؛ اما در هیچ مرحله‌ای به نهایت مطلوب خویش دست نیافته و باز خواهان دست‌یابی به مرحله‌ای دیگر است. قلب انسان در اثر این حالت، همواره از نگرانی و اضطراب آکنده است تا آنکه در سیر حرکت خویش به سوی کمال مطلق (خداوند)، به نقش جامع همه کمالات وجودی، مبدأ و مقصد همه موجودات و سرانجام جهان هستی، توجه کند؛ آنگاه خود را در آرامشی بی‌کران می‌یابد: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ (رعد، ۲۸) این احساس آرامش مطلق فقط در این حالت پدید می‌آید.

در نگاه برخی مفسران معاصر، آرامش روانی انسان در آرامش اعتقادی او نیز تأثیرگذار است. کسی که نور ایمان به اعماق وجودش راه یافته باشد، دیگر نه معجزه می‌طلبد و نه در پی برهان و استدلال برمی‌خیزد؛ بلکه همه هستی خویش را در برابر حقیقتی که با تمام وجود تجربه کرده، تسلیم می‌کند؛ ﴿...الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ، الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ﴾. (رعد، ۲۷-۲۹) این تحلیل از تأثیر ایمان قلبی بر آرامش اعتقادی به موضوع رابطه عقل و ایمان پیوند خورده و تا اندازه‌ای به نظریه ایمان‌گرایان (Fideism) نزدیک است.

به نمونه‌های بارزی از این موارد در قرآن اشاره شده است. مادر موسی (علیه السلام) در سخت‌ترین حالات روانی که فرزند خود را از ترس کشته‌شدن در صندوقچه‌ای چوبی نهاده، به رود نیل سپرد، فقط یاد خدا آرام‌بخش او بود که به یاری آن توانست این آزمایش را تا سرانجام با کام‌یابی به پایان رساند: ﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَّنَا عَلَى قَلْبِهَا لَتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾. (قصص، ۱۰) بنی اسرائیل هنگام فرار از مصر در حالی که لشکریان فرعون را در پی خویش می‌دیدند، فقط با سخنان موسی که با اطمینان از یاری خدا سخن می‌گفت، آرامش یافتند: ﴿فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ، قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾. (شعراء، ۶۱-۶۲) اصحاب کهف در میان مردم مشرک و

توحیدستیز شهرشان، در اثر برخورداری از آرامش الهی با شهامت تمام در برابر همه قدرت‌ها و جاذبه‌های زندگی مادی ایستاده، شعار توحید سر دادند: ﴿وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَن نَّدْعُو مِن دُونِهِ إِنَّهَا لَقَدْ قُلْنَا إِذَا سَطَطْنَا﴾ (کهف، ۱۴)

### ۲-۱-۳- آرامش طبیعی

برخی پدیده‌ها در این جهان از طبیعتی آرام‌بخش برخوردارند. خداوند، شب را سکونت‌بخش: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾ (یونس، ۶۷، نمل، ۸۶، قصص، ۷۳، غافر، ۶۱) و پوشش جهت رهایی از تلاش‌های روز: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا﴾ (نبأ، ۱۰) و خواب را مایه آسودگی و استراحت: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسًا وَ النَّوْمَ سُبَاتًا﴾ (فرقان، ۴۷، نبأ، ۹) قرار داده است. آرامش حاصل از تاریکی شب به حالت ویژه نظام عصبی انسان نیز ارتباط داشته، واقعیتی علمی به شمار می‌رود. در ادامه به توضیح بیشتری در خصوص آرامش‌بخشی برخی پدیده‌های طبیعی اقدام می‌شود.

### ۲-۲- بررسی آرامش بخشی برخی امور طبیعی

یکی از مؤلفه‌های مربوط به چرخه زیست و زندگی انسان، فعالیت‌های طبیعی است. محیط‌زیست شامل تمامی عوامل فیزیکی، بیولوژیکی و زیبایی‌شناختی است که بر افراد و جوامع تأثیر گذار و از آنان تأثیر پذیر است. شرایط طبیعی و محیط‌زیست از منظر بهداشت روانی تأثیری شگرف بر جسم، روان و روح آدمی می‌نهد. تأثیر عوامل طبیعی و زیستی را همگان درک می‌کنند و پیامدهای آن را درون خویش می‌یابند. در این قسمت به چند مورد از امور طبیعی مؤثر بر آرامش انسان اشاره می‌شود.

#### ۲-۲-۱- زمین

قرآن کریم، نسبت به زمینه‌های طبیعی و عوامل زیستی عنایت ویژه‌ای نشان داده است: «خداوند زمین را برای انسان بستر استراحت (فراش) قرار داد»؛ (بقره، ۲۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۱۱۸/۱) «زمین را برای انسان آسایش و آرامش (مهد) آفرید»؛ (طه، ۵۳؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۶: ۲۲۲/۱۳) «زمین را آرام و مستقر (قرار) آفرید»؛ (نمل، ۶۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۵۲۵/۱۵) «ارض را جایگاه مطمئن و آرام (قرار) جعل فرمود» (غافر، ۶۴؛ مکارم

شیرازی، ۱۳۷۷: ۱۵۸/۲۰) و «زمین را برای انسان‌ها هموار و رام (ذلول) آفرید». (ملک، ۱۵؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۳۳۷/۲۴)

آنچه در تعبیر آیات پیش گفته مشترک و برجسته است اینکه زمین، قرارگاه و آرامگاه بشر است و این خاصیت را خالق آن به زمین داده است. خداوند میان کرات با محاسبه‌ای بسیار دقیق نیروی جاذبه گذارد تا علاوه بر فواید بسیار، اشیای روی زمین و از جمله انسان، به این طرف و آن طرف پرت نشوند. علی‌رغم حرکت‌های متداخل با سرعت بسیار زیاد زمین، هیچ انسانی به اذن خدا ناآرامی و بی‌قراری نمی‌بیند و حتی احساس نمی‌کند. به این دلیل خداوند نسبت به آرام و رام بودن زمین بسیار تأکید نموده و آن را یکی از نعمت‌ها و نشانه‌های بزرگ خود دانسته است.

خالق هستی به مسئله آرامش روانی و روحی انسان تا آن اندازه عنایت نشان داده که می‌فرماید در زمین، انواع گیاهان و درختان را به صورت مفرح و شادی‌بخش آفریدیم: ﴿وَأَنْبَتْنَا مِنْ كُلِّ رَوْحٍ بَهِيحًا﴾؛ و از هر نوع روئیدنی‌ها نیکو می‌رویانند. (حج، ۵) کلمه «بهیج» از ریشه «بهج» و «بهجت» به معنای شادی، سرور و آرامشی است که از زیبایی چیزی ناشی می‌شود. (کاشانی، ۱۴۲۳: ۳۷۲/۴؛ شبر، ۱۴۰۷: ۲۲۶/۴؛ طبرسی، ۱۳۷۲: ۱۱۴/۷) خداوند با ملاحظه ویژگی‌های روانی انسان، پدیده‌های زمینی از جمله باغ‌ها، درختان و گیاهان را به گونه‌ای آفرید که برای انسان، شادی‌بخش و نشاط‌آفرین باشد تا آدمی با ملاحظه آن، شاد شود و آرام گیرد. مطالعه متون دینی حکایت از آن دارد که انواع متعددی از عوامل زیستی و طبیعی در صفا، شادابی، لذت، و آرامش انسان تأثیر مستقیم و شگرف دارد. (سالاری‌فر، ۱۳۸۹: ۴۲۲-۴۱۵)

## ۲-۲-۲- 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 مؤثری دارند. نمونه‌های مختلفی

در قرآن به چشم می خورد که جنبه های استحسانی یا زیباشناختی و نشاط زایی طبیعت، باغ ها، سبزه ها، و گیاهان را بیان نموده و از جمله تأکید بر واژه «خضر» به معنای سبزه است.

در آیه ای با تفصیل به عوامل زیستی و طبیعی این گونه اشاره شده است: از آسمان، آبی نازل شد، گیاهان با باران های آسمانی روئیدند، سبزه ها پدید آمدند، دانه های متراکم شکفته شدند، از شکوفه ها گیاهان و درختان پدید آمدند، باغ های انگور، زیتون و انار میوه دادند؛ این میوه ها به گونه های مختلف رنگ آمیزی شدند و تمامی این امور نشانه است. خداوند با انگشت نهادن بر مفاهیمی چون گیاهان، میوه های رنگین، شکوفه های زیبا و سبزه ها حس زیباشناختی انسان را ارضا می نماید: ﴿فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا﴾؛ پس به وسیله آن از هر گونه گیاه بر آوردیم و از آن [گیاه] جوانه سبزی خارج ساختیم. (انعام، ۹۹) واژه دیگری که به جهت شادی بخشی و لذت آفرینی بر روح و روان انسان مدنظر قرار گرفته، لفظ «بهجت» به معنای سرور، خرسندی و آرامش است: ﴿فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ﴾؛ پس به وسیله آن، باغ های بهجت انگیز رویاندیم. (نمل، ۶۰) امام صادق (علیه السلام) به تأثیرات مثبت گیاهان و درختان در قرار و آرامش روانی انسان اشاره نموده است: «نگاه به گل های رنگارنگ و درختان سرسبز و خرم چنان لذتی می بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی توان کرد.» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۲۹/۳) و یا اینکه می فرماید: چهار چیز چهره انسان را روشن می کند؛ یکی از آن ها تماشای گیاهان سرسبز است و دیگری نگاه به زلال آب جاری. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۹۴/۳)

از حضرت علی (علیه السلام) نیز نقل شده است که اموری باعث نشاط، شادی و آرامش است. در روایت زیر واژه «نُشْرَه» به معنای چیزی است که موجب راحتی و آرامش شده، افسردگی و استرس را برطرف می کند. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۴/۱۴۲) «الطَّيْبُ نُشْرَةٌ وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَالرَّكُوبُ نُشْرَةٌ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ»؛ بوی خوش، عسل، سوار کاری و نگاه کردن به مناظر سرسبز، باعث نشاط و شادی می شود. (صدوق، ۱۳۷۷ق: ۴۰/۲)

۲-۲-۳- زلال آب

آب در حیات گیاه، حیوان و انسان و هر موجود زنده ای نقشی تعیین کننده و

سرنوشت‌سازی دارد. زلال آب در تعیین سلامت روح و روان انسان تأثیری چشمگیر دارد و به‌منظور تأمین سلامت روانی، شرایطی دل‌پذیر را برای انسان فراهم می‌سازد. خداوند چنان قدرتی در آب نهاده که حتی نگرستن به آن می‌تواند روح‌بخش و آرامش‌زا باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نگاه کردن به آب روان را بسیار دوست می‌داشت. (شوکانی، ۱۴۱۶: ۲۴۱) تفریح با آب به هر شکلی که باشد در روحیه‌بخشی به انسان تأثیر مستقیمی دارد. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۵/۱۰۱) شنا، قایق‌سواری، ماهیگیری، اسکی روی آب، نگاه به آب جاری و آبشار و غوطه‌ورشدن 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 سردردهای عصبی، خستگی اعصاب و نیز افسردگی با آب درمان می‌شود. در احادیث توصیه شده که روی بدن مریض آب سرد بریزند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۵۰/۶۶) و استفاده از آب سرد به‌عنوان یکی از ابزارهای درمان بیماری‌های جسمی و روانی یاد شده است. (قمی، ۱۴۱۴: ۱۴۲/۸)

دوش گرفتن با آب سرد، جریان‌دادن آب بر تمام بدن، در کنار دریا قدم‌زدن، کنار آبشاری آرامیدن، در رودخانه یا دریا یا اقیانوس غوطه‌ورشدن 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 پدیدآمدن حالت شیرین آرامش تأثیرگذار است؛ اما رمز آن را باید در آفرینش آب جست‌وجو کرد. خداوند خلقت آب را به‌گونه‌ای رقم زد که سبب پاکی و قدرت درون (ربط قلب) و نیز آرامش می‌شود. (مغنیه، بی تا: ۲۲۸/۱؛ طبرسی، ۱۳۷۷: ۸۰۹/۴؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۴۶۲/۱۵) قرآن می‌فرماید: ﴿وَيَنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهَّرَ كُمْ بِهِ وَيَذْهَبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيَبَيِّنَ لَكُمْ بِهٖ الْأَقْدَامَ﴾؛ (انفال، ۱۱) و از آسمان، بارانی بر شما فرو ریزد تا شما را با آن پاک گرداند و وسواس شیطان را از شما بزداید و دل‌هایتان را محکم سازد.

۲-۲-۴- هوای پاک

از دیگر عناصر مهمی که در چرخه حیات زمین، نقش آفرینی می‌کند و تمامی موجودات

زنده از آن سود می‌جویند، هوای پاک است. خداوند زمین را به گونه‌ای خلق نمود که از میلیاردها سال پیش تاکنون و از هم‌اکنون تا پایان زمین، برای موجودات زنده هوای پاک به‌صورت کافی وجود دارد و این یکی از نشانه‌های مهم و معجزات بزرگ خلقت است. از سوی دیگر سازوکار و ارگانیزم بدن موجودات زنده را به گونه‌ای آفرید که با آن تنظیم می‌شود. تنفس در هوای پاک سبب تندرستی، سلامت جسمی و آرامش عصبی و روحی انسان می‌گردد.

نظام زمین با آب و هوا ارتباط تنگاتنگی دارد. نظام زیست‌محیطی جهان می‌کوشد تا برای موجودات زنده و از جمله انسان، آسایش و رفاه تأمین نماید. نکته مهم اینکه، طبیعت و زمین برای همیشه به انسان «خدمات رفاهی» عرضه می‌کند. جهان پیرامون ما لحظه‌به‌لحظه مواهب و برکات خود را در خدمت بشر می‌نهد و از این طریق «اصل تسخیر» را تفسیر می‌نماید: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ﴾ (لقمان/۲۰) و همه و همه دست‌به‌دست داده‌اند تا به آدمی «خدمت» رسانند و «بخشش» را معنا نمایند؛ بنابراین زیبایی‌های هستی، شرح و بسط رحمت رحمان است و نظام کائنات، بدون چشم‌داشت و بی‌آزار عطا می‌کند و عالم، همانند خالقش، خاموش می‌بخشد.

۲-۲-۵- خواب

یکی از نیازهای طبیعی و فیزیولوژیکی 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 بالارفتن آستانه تحمل شخص و به‌دنبال آن، افزایش توانایی در مواجهه با محرک‌های تنش‌زا می‌شود. اهمیت خوابیدن تا بدان‌جاست که می‌توان گفت: خواب، خود روشی برای درمان است و می‌تواند درمانگر باشد. بدخوابی در همه افراد باعث بروز مشکلاتی ارگانیک مانند رنجوری، خستگی و تبلی می‌شود. 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 داده است. روز برای جنبش، شب برای پوشش و خواب برای آرامش است: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾؛ (فرقان/۴۷) و اوست کسی

که شب را برای شما پوششی قرارداد و خواب را [مایه] آرامش و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید. (ر.ک. فعالی، ۱۳۹۶: ۲۱۲)

### ۳- عوامل مبنایی ایجاد آرامش در انسان و خانواده

فکر و اندیشه به‌عنوان ابزاری قدرتمند در نهاد آدمی به ودیعه گذاشته شده تا در راستای پیشبرد اهداف، بهره‌برداری شود. اگر انسان کارهای خود را بر اساس تعقل و تفکر بنیان نهد، از عواقب نادرست اعمال در امان خواهد بود. اندیشه و تفکر بایستی در راستای فطرت آدمی و مسیر صحیح قرار گیرد تا به نتایج مثبت منجر شود. استفاده مناسب خرد برای آدمی پیامدهای شایسته‌ای از جمله آسودگی و آرامش را به دنبال خواهد داشت.

برخی از افکار و باورهای ما پایه و اساس درستی ندارد و این یکی از دلایل تشویش خاطر و ناآرامی افراد است. طرز فکر هر فرد، اثر مستقیم در رفتار، موضع‌گیری و مواجهه او دارد. باید توجه داشت که آرامش و اضطراب، بیش از آنکه به عوامل خارجی بستگی داشته باشد، متأثر از عوامل درونی، نوع نگرش و بینش او است. هرچه انسان تلاش کند تا به اندیشه درست دست یابد، احساسات بهتر و زیباتری نظیر آرامش در انتظار اوست؛ بنابراین یکی از شیوه‌های مهم درمان افراد مضطرب و پراسترس استفاده از روش‌های شناختاری و بینشی است.

حضرت علی (علیه السلام) در تعبیری بسیار حساب‌شده، شرط موفقیت را اصلاح فکر و قصد زیبا معرفی می‌نماید: «عَوْدَ نَفْسِكَ حُسْنَ النِّيَّةِ وَ جَمِيلَ الْقَصْدِ تَدْرِكُ فِي مَسَاعِيكِ التَّجَاحَ»؛ خود را با نیت زیبا و قصد نیک عادت بده تا در تلاش‌هایت موفق شوی. (آمدی، بی‌تا: ۹۲)

از راه‌های مؤثر جهت مقابله با تنش و نیل به آرامش این است که شخص، نسبت به اصلاح نوع بینش خود در برابر محرک‌ها اقدام نماید؛ زیرا یا باید محرک‌های تنش‌زای خارجی را تغییر داد که در بیشتر موارد امکان‌ناپذیر است و یا باید نوع نگاه و ارزیابی خویش را عوض کرد تا درون فرد، واکنش‌های شدید عصبی و هیجانی شکل نگیرد. روشن است که راه دوم شدنی و مطلوب است؛ بنابراین از بهترین شیوه‌های زیستن در این جهان، اصلاح

درون بوده، نگرش و بینش را باید تغییر داد. «اصل تغییر درون» از اصول مهمی است که خالق جهان نسبت به آن حساسیت نشان داده و اعلام کرده که اگر فرد یا اجتماعی خود را تغییر ندهد، شرایط، هیچ تفاوتی نخواهد کرد: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَهُ حَتَّىٰ يَغْيُرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾؛ در حقیقت، خدا حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند. (رعد، ۱۱)

### ۳-۱- تأثیر خداشناسی در ایجاد آرامش

خداشناسی به معنای شناخت و معرفت به خداوند است. یکی از راه‌های شناخت خداوند، که از ساده‌ترین و درعین حال کارآمدترین و محکم‌ترین راه‌های معرفت است و «خداشناسی فطری» نامیده می‌شود، خداشناسی از راه درون و به صورت بینش شهودی و حضوری است. به این معنا که آدمی از «راه فطرت» حق تعالی را به علم حضوری می‌شناسد و وجود و صفات کمالی او را اثبات می‌کند. (توحیدی، ۱۳۹۵: ۱۲)

فطرت نه تنها راهی برای اثبات ذات حق تعالی است، بلکه آدمی در سرشت خود، برخی صفات خالق و مدبّر جهان را نیز می‌شناسد. در نهاد هر انسانی، گرایش به حقیقت، قدرت، علم، اراده و حیات مطلق وجود دارد و مراجعه به درون و تفکر در آمال و آرزوهای بشر نشان می‌دهد که دل آدمی، هستی مطلق، قوی محض، علیم صرف و... را جست‌وجو می‌کند، زنده‌ای که هرگز نمی‌میرد، مطلوب اوست و به موجودی تمایل دارد که از هرگونه زوال، نقص، دگرگونی، عیب و... مصون بوده و مرگ و تحول در حریم او راه پیدا نکند.

تنفّر انسان از نقص و کمبود و قانع‌نشدن او به علم، قدرت و اراده محدود، حکایت می‌کند که بشر، عاشق کمال مطلق و بی‌نهایت است و از آنجا که انسان عاشق کمال مطلق است، عاشق همه صفات کمالیه به نحو مطلق و نامحدود نیز است و تمام صفات نامحدود، منحصر در یک موجود است و آن «الله» است؛ یعنی ذاتی که مستجمع تمام صفات کمالیه است. (ر.ک. خمینی، ۱۳۸۸: ۱۸۰-۱۸۳، ح ۱۱)

به‌طور خلاصه می‌توان گفت: فطرت کمال‌طلبی انسان، صفات ثبوتی پروردگار، مانند واحد، عالم، قادر، حیّ، مرید، حکیم، رحیم، جمیل و... را شناخته و اثبات نموده و فطرت تنفّر از نقص، ساحت خداوند را از صفاتی که موجب نقص او است، مبرا می‌نماید و صفات

سلبی حضرت حق مانند بی شریک و بی نظیر بودن، جسم‌نداشتن، مرئی نبودن، مرکب‌نبودن و... را اثبات می‌کند؛ بنابراین انسان با دریافت شهودی و بر اساس فطرت خویش، خداوند و صفات او را می‌شناسد و به او عشق می‌ورزد و این دریافت درونی قابلیت دارد که برای سنجش صحت و سقم، در قالب استدلال و برهان قرار گیرد و به زبان منطق درآید. (توحیدی، ۱۳۹۵: ۱۹) به تعبیر آیت‌الله جوادی، فطرت به این معنا چیزی غیر از فکرت نیست. (جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۳۰۶)

### ۳-۲- تأثیر خودشناسی در ایجاد آرامش

در مفاهیم پایه بیان شد که فطرت به معنای آفرینش ویژه انسان است. در فرهنگ اسلام، انسان از ناحیه بینش، خداشناس و از ناحیه گرایش، خداپرست و در یک کلام، کمال مطلق طلب، خلق شده و این نحوه خاص خلقت انسان است. (ر.ک. جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۵۴ و ۵۸) بینش شهودی حضوری، نسبت به هستی، محض و کمال نامحدود است. خدای تعالی فجور و تقوا را هم به انسان الهام کرده و او به خیر و شر و بد و خوب آگاه است؛ ولی به سمت تقوا و خیر و خوبی گرایش دارد. (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۱۷۱/۴)

فطرت انسان همان مطلق‌بینی علمی و مطلق عملی است و با کشش و گرایش حضوری نسبت به مدبری که نقص را به حریم کبریایی او راه نیست، آمیخته و هماهنگ است. «فطرت» که همان بینش شهودی انسان به هستی محض، گرایش آگاهانه، کشش شاهدانه و پرستش خاضعانه نسبت به حضرت اوست، نحوه خاصی از آفرینش است که حقیقت آدمی به آن نحو، سرشته شده و جان انسانی به آن شیوه خلق شده است. فصل‌اخیر انسان را همان هستی ویژه مطلق‌بینی و مطلق او تشکیل می‌دهد. خداوند گرایش به حق، حقیقت، کمال و توحید و نیز گریز از باطل، نقص، عیب، شرک و... را در فطرت انسان نهادینه کرده است؛ یعنی همان گونه که بینش توحیدی، فطری انسان است، گرایش به توحید و گریز از شرک نیز فطری اوست و چنان که بینش‌های شهودی فطری در انسان فعلیت دارد، تمایل به حق و تنفر از باطل هم در او چنین است.

خدای تعالی فجور و تقوا را به انسان الهام کرده و او به خیر و شر و بد و خوب آگاه است؛

اگر سوء تربیت خانواده یا محیط جامعه او را آلوده نکند، به سمت تقوا، خیر و خوبی گرایش دارد. برخی اندیشمندان مسلمان، با تکیه بر فطرت آدمی او را «حیّ متألّه» تعریف کرده‌اند؛ یعنی موجود زنده‌ای که بر اساس فطرتش، در الوهیت پروردگار خود ذوب شده است، جز به خدا نمی‌اندیشد و به غیر او گرایش ندارد. (جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۲۴-۲۵)

### ۳-۳- تأثیر شناخت هدف از آفرینش انسان در ایجاد آرامش

آدمی قبل از هرگونه استدلال، در خود می‌یابد که به دنبال کمال است و به هرچه به گمان خود، کمال می‌یابد، عشق می‌ورزد؛ بنابراین آفرینش انسان دارای هدف و آن هدف، رسیدن به کمال مطلق است و در عالم، یک کمال نامحدود وجود دارد و او «الله» یا ذات واجب تعالی است که انسان برای رسیدن به او آفریده شده و با تمام وجود، عاشق او است. (توحیدی، ۱۳۹۵: ۹)

تبیین هدف آفرینش از آن جهت اهمیت دارد که انسان را از پوچی دور می‌کند و به مشکل عمده جهان امروز، یعنی «افسردگی» که ناشی از پوچ‌گرایی است، خاتمه می‌دهد. اعتقاد به هدفمندی و ایمان به مبدأ و غایت عالم، اثری آرام‌بخش و معجزه‌آسا دارد، زیان‌ها و شکست‌های زندگی انسان را توجیه می‌کند، افق آینده را روشن می‌سازد، نور امید به زندگی انسان می‌پاشد، بر نیروی فعالیت او می‌افزاید و مسیر زندگی را تعیین می‌کند. (توحیدی، ۱۳۹۵: ۱۲)

حاصل آنکه شعار اساسی دین و قرآن این است که آدمی با عمل خویش بذری می‌کارد تا در زمان دیگر، کاشت خویش را برداشت کند. از سوی دیگر، روح همانند جسم نیازمند غذا است و به دلیل تجانسی که با عالم بالا دارد، آب و غذایش باید از جهان بالا تأمین شود. تغذیه موجود مادی، مادی و تغذیه موجود مجرد، مجرد است. روح آدمی تنها در پرتو ارتباط با هم‌سرخ خویش، یعنی پدیدآورنده خویش از رنج‌ها و گرفتاری‌ها رها شده، آرامش را احساس خواهد کرد. قرآن این حقیقت را برای انسان آشکار کرد که راه رسیدن به آرامش راستین و واقعی، پیوند با خالق هستی و آفریننده آرامش و سکونت است. (ر.ک. فعالی، ۱۳۹۶: ۲۰-۲۱)

بنابراین می‌توان گفت؛ مهم‌ترین مانع آرامش و از موجبات اضطراب و تلاطم روحی، بی‌اعتقادی، کم‌رنگ‌دیدن و نادیده گرفتن حضور خداوند در تمام عرصه‌های زندگی است. اگر انسان به صورت واقعی به خداوند رحمت‌گستر و مهربان، اعتقاد داشته باشد، دیگر مشکلات و مسائل زندگی و ناملایمات، او را دچار ناآرامی نمی‌کند.

### ۳-۴- تأثیر ازدواج در آرامش بخشی انسان

یکی از نیرومندترین غرایز که دست خلقت در وجود انسان به ودیعه نهاده، نیروی شهوت و غریزه جنسی است. این نیرو از ابتدای تولد به صورت نهفته و خاموش در وجود انسان شکل می‌گیرد و تا زمان بلوغ، دوران آرامی را پشت سر می‌گذارد. شروع دوران بلوغ و نوجوانی، زمان بیداری و شکوفایی نیروی جنسی است که به تدریج وجود نوجوان و جوان را در بر می‌گیرد. این قوه رفته‌رفته افکار و رفتار وی را تحت تأثیر قرار داده، خودنمایی می‌کند. به همین دلیل اگر شهوت جنسی مهار نشود فرد و جامعه را با مشکلات، بلکه معضلات و حتی بحران‌هایی روبه‌رو می‌سازد.

به‌منظور کنترل نیروی جنسی و پیشگیری از بروز انحرافات اخلاقی و اجتماعی از سوی علم یا دین راهکارهای متعددی مطرح شده است. از جمله می‌توان به شیوه‌های زیر اشاره کرد: دوری از محیط‌های آلوده و ناسالم؛ کنترل مبادی ورودی و شنیداری؛ رعایت حریم در ارتباط با جنس مخالف؛ پرهیز از محرک‌های جنسی؛ پرداختن به ورزش و انجام کارهای مداوم. بی‌شک مهم‌ترین شیوه جهت پیشگیری از طغیان شهوت که به‌نحو مؤثری کارایی دارد، پرورش تقوا، ایمان و معنویت است.

به‌طور کلی نسبت به غریزه جنسی می‌توان سه گونه رفتار نمود: رهاسازی، سرکوب و مهار. شکی وجود ندارد که راهکار اول و دوم، افراط و تفریط بوده و مسیری به‌سوی بن‌بست است. این دو روش هم به‌لحاظ دینی و هم از نگاه علوم جدید قابل قبول نیست؛ چنان‌که تجربه برخی کشورها هم نشان می‌دهد، بی‌بندوباری جنسی یا نبود کردن آن روا نیست. حال اگر شیوه مهار و کنترل در ارتباط با این قدرت نهفته، صواب و رواست، بنابراین عقل، دین و تجربه ما را به این سمت هدایت می‌کند.

باورها و اعتقادات دینی به بهترین وجه می‌تواند در تقویت نیروی کنترل و نیز کاستن از انحرافات جنسی قدرت‌نمایی کرده، بخش مهمی از مشکلات فرد و جامعه را حل کند. بررسی تمامی جوانب دیدگاه اسلام در زمینه ارتباط زن و مرد، نشان می‌دهد که آخرین دین آسمانی، بهترین الگوی متعادل انسانی و عقلانی را برای حل یکی از مهم‌ترین معضلات بشری ارائه کرده است.

دین با توصیه به ازدواج که راهی میان رها ساختن شهوت و رهبانیت است، به بُعد روانی و احساسی این امر توجه کرده است. ازدواج می‌تواند عواطف زنانه و مردانه را کامل کند، احساسات آن دو را شکوفا سازد و دوستی و محبت را معنا نماید. از نظر قرآن یکی از پیامدهای برجسته ازدواج، حصول حالت سکونت، قرار و آرامش فکری و روحی است:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾؛ و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد؛ آری در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است. (روم، ۲۱)

خداوند در این بخش از سوره روم به نشانه‌شناسی می‌پردازد و از انسان‌های عاقل، شنوا و اهل تفکر انتظار دارد که این نشانه‌ها را بشناسند. یکی از نشانه‌های خداوند روی زمین اینکه از جنس انسان برای او جفت آفرید تا در میان آن‌ها «سکونت»، «مودت» و «رحمت» برقرار شود. (ر. ک. فعالی، ۱۳۹۶: ۱۸۶-۱۹۰) تفاسیر به گونه‌های مختلف در این رابطه به تحلیل پرداخته‌اند. از آنجا که زن از جنس مرد است و مرد از جنس زن، به‌طور طبیعی میان آن دو الفت و کششی شکل می‌گیرد؛ اما همسر انسان اگر از جنس انسان نبود و مثلاً از حیوان یا جن قرار داده می‌شد، هرگز رابطه عاطفی و مؤانست برقرار نمی‌شد. (طوسی، بی‌تا: ۲۴۰/۸؛ مغنیه، ۱۴۲۴: ۱۳۶/۶؛ کاشانی، ۱۴۲۳: ۲۵۷/۵؛ طبرسی، ۱۳۷۲: ۴۷۱/۸؛ آلوسی، ۱۴۱۵: ۳۱/۱۱؛ مراغی، بی‌تا: ۳۷/۲۱؛ نخجوانی، ۱۹۹۹: ۱۱۸/۲)

وجه دیگر اینکه اگر تمام انسان‌ها مرد بودند یا جنس زن، کل بشر را تشکیل می‌داد، بسیاری از امور ضروری متوقف می‌شد. اولین نقصی که پدید می‌آمد این بود که نسل بشر

استمرار نمی‌یافت؛ نقص دیگر اینکه هرگز همکاری و هم‌گرایی میان نوع انسان شکل نمی‌گرفت. (مغنیه، بی‌تا: ۵۳۳/۱؛ نخجوانی، ۱۹۹۹: ۱۱۸/۲؛ آلوسی، ۱۴۱۵: ۳۱/۱۱)

المیزان به این نکته اشاره می‌کند که هر یک از دو جنس زن و مرد به تنهایی ناقص‌اند و دست خلقت انواعی از کمبودها و نقص‌ها را در این دو جنس نهاده است. فلسفه وجود نقص در این دو جنس این است که زن و مرد یکدیگر را تکمیل کرده، از اجتماع آن دو، نوع واحدی شکل گیرد و حرکت جامعه رو به کمال رود. چنان‌که هر یک از دو جنس زن یا مرد باید نقص خویش و نیاز به جنس مخالف را درک کند تا بعد از پیوند میان آن دو محبت، سکونت و رحمت شکل گیرد. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۶۶/۱۶)

سید قطب، ازدواج را دارای کارکردهای متنوعی دانسته به این امور اشاره می‌کند؛ پیوند ازدواج موجب راحتی جسم و قلب می‌شود، استقرار حیات و معاش از این طریق فراهم می‌گردد، انس روح و درون در گرو ارتباط میان دو جنس مخالف انسان است و این پیوند مبارک باعث حصول آرامش عصبی، فکری و روحی می‌شود. (سید قطب، ۱۴۱۲: ۲۷۶۳/۵)

از آنچه گذشت روشن می‌شود که، مهم‌ترین و برجسته‌ترین نقش و تأثیر ازدواج، حصول آرامش است. این آرامش می‌تواند به گونه‌های مختلف پدید آید؛ آرامش عصبی، آرامش جسمی، آرامش فکری و آرامش روانی. بر این اساس می‌توان گفت: تدبیر الهی چه زیبا تمامی خلأها و نیازهای وجود انسان را شناخته و با یک راهکار جامع، تمامی آن‌ها را پاسخ مثبت می‌دهد. همین مضمون در آیه‌ای دیگر بیان شده است: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾؛ اوست آن کس که شما را از نفس واحدی آفرید و جفت وی را از آن پدید آورد تا بدان آرام گیرید. (اعراف، ۱۸۹)

اندیشمندان هم به تحلیل مسئله آرامش، مؤانست و الفت پرداخته‌اند. (قاسمی، ۱۴۱۸: ۲۳۵/۵؛ ثعلبی نیشابوری، ۱۴۲۲: ۳۱۴/۴؛ بیضاوی، ۱۴۱۸: ۴۵/۳؛ ابن آشور، ۱۴۲۰: ۳۵۸/۸)

حال اگر کسی مسیر مهار شهوت نیاماید و کنترل‌گریزه جنسی را رها کند، به پریشانی، تشویش خاطر و ناامنی مبتلا خواهد شد و چه‌بسا افراط در این‌گریزه قدرتمند سبب نابودی وی شود. تردیدی نیست که عدم عفت چشم، باعث دل‌پریشانی، شکل‌گیری اندیشه‌های

باطل، درگیری با القائنات شیطانی و ناامنی درون خواهد شد.

امیر مؤمنان (علیه السلام) فرمودند: «من أطلق ناظره أتعب خاطره أتعب خاطره من تابعت لحظاته دامت حسراته»، هر کس چشم چرانی کند، خاطر خود را آزرده است و کسی که پیوسته عادتش این باشد، همیشه در حسرت به سر می‌برد. (نوری، ۱۴۰۸: ۲۶۸/۱۴) علامه مجلسی به نقل از ابن اسحاق می‌گوید: «کانت خدیجه وزیرة صدیق علی الاسلام و کان رسول الله یسکن إليها؛ خدیجه (علیها السلام) دستگیری راستین برای اسلام بود و رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به وجود او آرامش می‌یافت. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱/۱۶)

### ۳-۵- تأثیر ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش

بر اساس مبانی دینی و اسلامی، منبع اصلی و بی‌انتهای امنیت و آرامش بشر، ارتباط با خداوند است، که موجب رهایی از تشویش خاطر و آرامش درون می‌شود و اما اگر سؤال شود که چگونه عبادات در آرامش روح مؤثر است، گفته شده؛ اول آنکه برخی یا بیشتر عبادات موجب تمرکز و تقویت اراده انسان می‌شود و تقویت اراده به انسان آرامش می‌دهد؛ دوم اینکه در عبادت، توجه انسان به عالم بالا جلب می‌شود و روح انسان تعالی می‌یابد و هر چه روح تعالی یابد، آرامش بیشتری می‌یابد؛ سوم اینکه خداوند در برابر این عبادات، آرامش را بر دل بنده نازل می‌کند و به انسان اطمینان می‌بخشد (ر.ک. فقیهی، ۱۳۸۲: ۱۴۱) و آرامش نابی که محصول ارتباط با خدا است، سه ویژگی عمیق بودن، مستمر بودن و پاک بودن را دارد و به گونه‌های مختلف زیر شکل می‌گیرد.

#### ۳-۵-۱- دعا

دعا از مهم‌ترین جلوه‌های ارتباط انسان با خدا و گفت‌وگوی مخلوق با خالق است و از عناصر ضروری جهت رفع تنش، عرضه نیاز به درگاه حق و استمداد از اوست. انسان در فرازونشیب‌های رنج‌آور زندگی به تکیه‌گاهی نیرومند نیازمند است که به آن پناه برده، درون پراضطراب خویش را با آن آرامش بخشد. دعا سهل‌ترین نوع ارتباط با خداوند را شکل می‌دهد. انسان هر لحظه، در هر حالت، در هر زمان و مکانی که اراده کند می‌تواند ارتباط درونی با خداوند برقرار کرده، نیاز خود را به او بگوید. (غافر، ۶۰) هنگامی که انسان

ببیند گوشی شنوا برای شنیدن دردهای او وجود دارد و حتماً پاسخ او را می‌دهد، به آرامش می‌رسد؛ به‌خصوص اینکه می‌داند کسی که موردنجوی اوست، بر هر چیزی قادر است و توان برطرف کردن دردها و برآوردن حاجت‌های او را دارد. امام سجاد (علیه السلام) که زینت و شکوه عبادت‌کنندگان است در رازونیزهای خود با خدا می‌فرماید: پروردگارا، بر من منت گذار و سلامت و آرامش نصیبم فرما؛ پروردگارا، نجات و امنیت من از تو است؛ خدایا، خوفم را به ایمنی و آرامش تبدیل فرما؛ خداوند، من به‌جز درگاه تو جای دیگری برای امنیت نمی‌یابم. (صحیفه کامله سجادیه، ۱۳۸۰: دعای ۲۳ و ۳۴)

### ۳-۵-۲- نماز

مهم‌ترین عبادت و راه ارتباط و سخن‌گفتن با خداوند، نماز است. این عبادت می‌تواند سلامت روانی انسان را کاملاً تأمین کند و به روح او آرامشی عمیق بخشد. اگر در نماز به مضامین و ارکان آن توجه شود و مراقبت و حضور کامل در آن باشد، آثار شوم گناهان را شست‌وشو داده، دلهره و تشویش خاطر را از آدمی می‌زداید و اضطراب را به آرامش تبدیل می‌کند. تشریح این عبادت بزرگ برای برقراری ارتباط انسان با منبع عالم است. در قرآن برای نماز، آثار زیادی بیان شده که مهم‌ترین آن‌ها یاد خداست و موجب آرامش درونی نمازگزار شده، باعث فلاح و رستگاری انسان می‌شود: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾؛ (مؤمنون، ۱-۲) به‌راستی که مؤمنان رستگار شدند؛ همان‌ها که در نمازشان فروتن‌اند.

### ۳-۵-۳- شب‌زنده‌داری

در قرآن تنها یک آیه حاوی واژه «تهجد» است: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا﴾؛ (اسراء، ۷۹) و پاسی از شب را زنده بدار تا برای تو [به‌منزله] نافله‌ای باشد؛ امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند.

تهجد به معنای شب‌زنده‌داری یا احیا است. در این آیه یکی از وظایف انحصاری پیامبر (صلی الله علیه و آله) بیان شده که آن، احیای بخشی از شب است و باید همراه با تلاوت قرآن و نماز گزاردن باشد. این امر برای دیگران به‌عنوان سنتی مستحبی تلقی می‌گردد. یکی از ویژگی‌های اختصاصی

شب، تهجد است. در قرآن احیای روز مطرح نیست بلکه زنده داشتن شب مطرح است؛ زیرا در شب، مزاحمت و ارتباطات کمتر بوده، طبعاً آرامش خاصی حاکم است. شب دارای خاصیتی است که در آن مناجات، دعا و نیایش بهتر صورت می گیرد.

در پایان آیه به پاداش تهجد برمی خوریم؛ تهجد در شب موجب نیل به «مقام محمود» می شود. خالق جهان نقشی مهم برای شب واگذار نمود و آن اینکه شب، اهل خود را به آرامش می رساند، ذهن، روان و روح آن ها را تسکین می بخشد، رنج ها، خستگی ها، و سستی های آن ها را کاهش می دهد. شب به مانند دستگاه شارژ کننده بشر عمل می کند؛ آن زمان که انسان به شب وارد شد، این پدیده وظیفه خود می داند که روح انسان را شارژ کرده، تقویت نماید. (ر.ک. فعالی، ۱۳۹۶: ۲۱۰-۱۹۴)

۳-۵-۴- انس با قرآن

انس با قرآن، لذت باطنی است که بر اثر طلوع جمال محبوب حاصل می آید. صاحب انس از غیر محبوب به وحشت می افتد و تنها با ذکر او دل خوش است. مؤانست و تلاوت آیات قرآن به قلب انسان استحکام، قدرت، امنیت و آرامش می بخشد. آرامش دل نصیب کسانی است که از درجات بالای ایمانی بهره مند باشند. هرچه انس با قرآن بیشتر، نصیب انسان از ایمان و اطمینان بالاتر و رابطه مستحکمی بین انس با قرآن و نیل به آرامش وجود دارد. پیامبر ﷺ می فرماید: هیچ گروهی در خانه ای از خانه های خدا برای تلاوت کتاب خدا و مباحثه آن جمع نشدند، مگر آنکه 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. (ری شهری، ۱۳۶۲: ۳۲۴/۹) قرآن، نامه خداست. هدف او از این نامه نگاری فقط کمک به ما آدمیان است. کلمات و جمله های این نامه از دوست بسیار عزیزی به نام خداست. نامه خدا بوی او را می دهد، پس کسی که با خدا به آرامش می رسد با گفته های او هم آرام می گیرد. (فعالی، ۱۳۹۶: ۱۴۸-۱۴۹)

آیت الله جوادی آملی در مورد ذکر بودن قرآن می فرماید: سراسر قرآن، یاد خداست. بر این اساس، تلاوت و تعلیم و تعلم قرآن، مطالعه و تدریس و نگارش معارف قرآنی، استنباط

احکام فقهی از آیات الاحکام و هر آنچه به قرآن بازگردد، ذکر الله است. البته این ذکر هم در جاتی دارد؛ کسی که قرآن کریم را تلاوت می‌کند، در حال ذکر لسانی است و آنکه معارف قرآنی را در دل می‌پروراند، به ذکر قلبی مشغول است. هر فرد به حسب درجه خاص خود و به اندازه‌ای که در خدمت قرآن است، از آن فیض می‌برد و به یاد حق بوده و به همان اندازه بیناست. (جوادی آملی، ۱۳۶۳: ۵۳۲/۷)

### ۳-۵-۵- عمل صالح

به یقین، تکالیف الهی در قالب انجام واجبات و ترک محرمات، جدای از امتحان بندگی ما، نقش مهمی در ایجاد آرامش انسان خواهد داشت. قرآن به ما دستور می‌دهد که از نماز و روزه کمک بگیریم. (بقره، ۴۵) خداوند در قرآن، هم ایمان را از مؤمنان طلب می‌کند و هم عمل صالح را از ایشان انتظار دارد. در نگاه قرآن، هم حُسن فعلی و هم حُسن فاعلی، هر دو، راه رسیدن به سعادت و آرامش است. گناه، خسران آور و اضطراب‌زاست؛ اما انجام اعمال صالح، آرام‌بخش است. از این روست که انسان با انجام دستورات خداوند، آرامش پیدا می‌کند. چنان که قرآن کریم می‌فرماید: ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛ (بقره، ۱۱۲) آری، هر کس خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست و بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.

نیکی، آن چیزی است که نفس و سینه آدمی به واسطه آن آرامش می‌یابد و گناه، چیزی است که در سینه انسان شک ایجاد می‌کند و در قلب جولان می‌دهد. نتیجه انجام درست تکالیف الهی و بندگی خالصانه خداوند، رسیدن به آرامش ابدی است.

## نتیجه‌گیری

- ۱- دستیابی به آرامش، تنها یک شعار نیست، بلکه حقیقتی دست‌یافتنی و دارای راه‌های عملی بسیاری است که در متون دینی به‌وضوح بیان شده است.
- ۲- پدیده‌های موجود در طبیعت مانند کوه، دشت، درختان، آب، ازدواج و... آرامش‌پاک و سالمی برای انسان ایجاد می‌نماید؛ اما این نوع آرامش محدود و ناپایدار است.
- ۳- شناخت انسان از خود و خالق خویش و شناخت هدف از آفرینش انسان، عوامل مبنایی در ایجاد آرامش است؛ هرچه شناخت او بیشتر باشد منجر به آرامش بیشتر می‌شود.
- ۴- توجه و تمسک حقیقی به قرآن کریم و راه‌های مطرح‌شده آن در سایه‌سار ایمان به خدا بهترین تدبیر و والاترین و مطلوب‌ترین شیوه برای دسترسی به آرامش روحی و روانی است.
- ۵- هرجا آرامش است، آنجا حضور خداست. هرجا آرامش است آنجا رضایت و بندگی خداست.
- ۶- آرامش نابی که محصول ارتباط با خدا است؛ سه ویژگی عمیق‌بودن، مستمربودن و پاک‌بودن را دارد.

## کتابنامه

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

\* صحیفه کامله سجادیه

۱. آلوسی، سید محمود، ۱۴۱۵، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، تحقیق علی عبدالباری عطیه، بیروت: دار الکتب العلمیه.
۲. ابن عاشور، محمد بن طاهر، ۱۴۲۰، التحریر و التئیر، بی جا: مؤسسه التاریخ.
۳. ابن فارس، احمد بن زکریا، ۱۳۹۰ق، معجم مقایس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، ج ۲، مصر: مکتبه و مطبعه مصطفی البابی الحلبی.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴، لسان العرب، بیروت: دار صادر..
۵. السلمی، محمد بن مسعود بن عیاش، ۱۳۸۰، تفسیر عیاشی، تحقیق سید هاشم الرسول محلاتی، تهران: مکتبه علمیه اسلامیة.
۶. الشوکانی، محمد بن علی بن محمد، ۱۴۱۶، الفوائد المجموعه فی الأحادیث الموضوعه، تحقیق عبدالرحمن بن یحی المعلمی الیمانی، بیروت: دار الکتب العلمیه.
۷. بیضاوی، عبدالله بن عمر، ۱۴۱۸، انوار التنزیل و اسرار التأویل، تحقیق محمد عبدالرحمان المرعشی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۸. ثعلبی نیشابوری، ابواسحاق، ۱۴۲۲، الکشف و البیان عن تفسیر القرآن، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۹. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۶۳، تفسیر موضوعی، ج ۷، تهران: رجاء.
۱۰. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۴، سرچشمه اندیشه، قم: اسراء.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، تفسیر انسان به انسان، ج ۵، قم: اسراء.
۱۲. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۴، فطرت در قرآن، ج ۳، قم: اسراء.
۱۳. جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۳۹۹ق، الصحاح، تحقیق احمد عبدالغفور عطار، بیروت.
۱۴. حرّ عاملی، محمد بن الحسن، ۱۴۱۴، وسائل الشیعه، قم: آل البيت (ع).

۱۵. خمینی، روح‌الله، ۱۳۸۸، اربعین حدیث، چ ۴۸، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته.
۱۶. دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۲، لغت‌نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دار العلم الدار الثام.
۱۸. ری شهری، محمد، ۱۳۶۲، میزان الحکمه، قم: العلوم الاسلامی.
۱۹. سالاری فر، محمدرضا و دیگران، ۱۳۸۹، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۰. سید قطب، ۱۴۱۲، فی ظلال القرآن، بیروت-قاهره: دارالشروق.
۲۱. شبر، سید عبدالله، ۱۴۰۷، الجوهر الثمین فی تفسیر الکتاب المبین، مقدمه سیدمحمد بحر العلوم، کویت: مکتبه الالفین.
۲۲. شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی، ۱۳۷۷ق، عیون اخبارالرضا، قم: دارالعلم.
۲۳. صدوق، محمد بن علی، ۱۳۶۳، الخصال، قم: جامعه مدرسین.
۲۴. طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷، المیزان فی تفسیر القرآن، چ ۵، قم: جامعه مدرسین.
۲۵. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، مقدمه محمدجواد بلاغی، چ ۳، تهران: ناصر خسرو.
۲۶. طوسی، محمد بن حسن، بی تا، التبیان فی تفسیر القرآن، مقدمه آقابزرگ تهرانی و تحقیق احمد قیصر عاملی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۷. عسکری، ابوهلال، ۱۴۱۲، الفروق اللغویه، تحقیق مؤسسه نشر اسلامی، قم: مؤسسه نشر اسلامی جامعه مدرسین.
۲۸. فخر رازی، محمد بن عمر، ۱۴۲۰، مفاتیح الغیب، چ ۳، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۹. فعالی، محمدتقی، ۱۳۹۶، چ ۲، مجموعه سبک زندگی توحیدی و موفقیته الهی (۱)؛ آراش، تهران: دار الصادقین مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین.
۳۰. فراهیدی، خلیل بن احمد، بی تا، کتاب العین، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، بی جا: دار و مکتبه الهلال.

۳۱. فقیهی، علی نقی، ۱۳۸۲، جوان و آرامش روان، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۳۲. قاسمی، محمد جمال‌الدین، ۱۴۱۸، محاسن التأویل، تحقیق محمد باسل عیون السود، بیروت: دارالکتب العلمیه.
۳۳. قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۴، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب اسلامیه.
۳۴. کاشانی، ملافتح‌الله، ۱۴۲۳، زبدة التفاسیر، تحقیق: بنیاد معارف اسلامی، قم: بنیاد معارف اسلامی.
۳۵. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۹، اصول کافی، ترجمه جواد مصطفوی، تهران: کتاب فروشی علمیه اسلامیه.
۳۶. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳۷. مراغی، احمد بن مصطفی، بی تا، تفسیر المراغی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۳۸. مرکز فرهنگ و معارف قرآن، بی تا، دائرة المعارف قرآن کریم، بی جا.
۳۹. مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۴۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۵، مجموعه آثار، قم: صدرا.
۴۱. معین، محمد، ۱۳۸۶، فرهنگ معین، تهران: نشر زرین.
۴۲. مغنیه، محمدجواد، ۱۴۲۴، تفسیر الکاشف، تهران: دارالکتب السلامیه.
۴۳. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۷، تفسیر نمونه، چ ۳۵، ج ۱؛ چ ۱۴، ج ۱۵؛ چ ۱۶، ج ۲۰؛ چ ۱۵، ج ۲۲، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۴. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۶، تفسیر نمونه، چ ۱۴، ج ۱۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۵. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۰، تفسیر نمونه، چ ۲۲، ج ۲۶، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۶. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۸، تفسیر نمونه، چ ۱۵، ج ۲۵، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۷. مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، بی تا، وعده دیدار، نامه ۱۳۶۳/۴/۲۶، تهران.
۴۸. نخجوانی، نعمت‌الله بن محمود، ۱۹۹۹، الفواتح الالهیه و المفاتح الغیبیه، مصر: دار رکابی.
۴۹. نوری، حسین، ۱۴۰۸، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: آل بیت (علیهم السلام).
۵۰. هاشمی نژاد، عبدالکریم، بی تا، اصول پنج گانه اعتقادی، ج ۱، بی جا.