

شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن کریم

Methods of Creating Mental Peace from the Perspective of the Holy Quran

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۰۶

Baseri, A. [✉], Alavivafa, H., Rezaei, S. F.

احمد باصری [✉]، حمید علوی‌وفا^۱، سید فردین رضایی^۲

Abstract

Introduction: Mental peace is an inevitable and vital necessity for humanity. Today, mental stress is known as the disease of the civilization, and to get rid of it, the holy Quran is considered the best healing remedy. The purpose of this study is to identify ways of creating relaxation from the viewpoint of the holy Quran.

Method: This is a fundamental type of research work conducted by qualitative method and content analysis approach. The statistical population consists of all the Quranic verses and Quranic interpretations. The statistical sample includes all the verses of the holy Quran directly or indirectly related to the issue of relaxation.

Results: The results revealed eleven ways of creating mental peace from the Quran's perspective: Islamic governance, marriage, patience and resistance, benefaction and altruism, efficient management, faith, righteous deed, prayer, sleep, hope for Divine grace and mercy, and hope for Divine promises.

Discussion: Given that the Quran is a healing prescription from God for human beings, making use of these ways results in relaxation. In fact, all of these strategies are effective in creating mental peace.

Keywords: relaxation, mental health, the holy Quran.

چکیده

مقدمه: آرامش روانی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر و حیاتی برای بشریت است. امروزه فشار روانی به‌عنوان بیماری تمدن، لقب گرفته است و برای نجات از آن، تمسک به قرآن کریم بهترین نسخه شفابخش به‌شمار می‌آید. هدف این تحقیق، شناسایی شیوه‌های ایجاد آرامش از نگاه قرآن کریم است.

روش: این تحقیق از نوع بنیادی است که با روش کیفی و با رویکرد تحلیل محتوا انجام شد. جامعه آماری این تحقیق کلیه آیات قرآن و تفسیرهای قرآنی است. نمونه آماری شامل کلیه آیات قرآن کریم است که به‌نحوی مستقیم یا غیرمستقیم به موضوع آرامش ارتباط می‌یابد.

نتایج: نتایج تحقیق یازده شیوه ایجاد آرامش از نگاه قرآن را نشان داد. این شیوه‌ها عبارتند از: حاکمیت اسلامی، ازدواج، صبر و ایستادگی، احسان و نوع‌دوستی، مدیر کارآمد، ایمان، عمل صالح، دعا، خواب، امید به فضل و رحمت الهی، امید به وعده‌های الهی.

بحث: باتوجه‌به اینکه قرآن نسخه شفابخشی از طرف خدا برای انسان‌هاست، استفاده از شیوه‌های فوق سبب آرامش می‌شود. همه این راهبردها در ایجاد آرامش روانی مؤثر هستند.

کلیدواژه‌ها: آرامش؛ سلامت روان؛ قرآن کریم

[✉] **Corresponding Author:** Assistant Professor
Department Psychology, Imam Hosein University
E-mail: ahmadbas@gmail.com

[✉] استادیار گروه روانشناسی دانشگاه جامع امام حسین(ع)
۱ - مدرس و پژوهشگر دانشگاه جامع امام حسین(ع)
۲ - دانش‌آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه جامع امام حسین(ع)

مقدمه

آرامش، گمشده دیروز و امروز انسان است. در متون دینی، به ویژه قرآن و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) این امر 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، تولید و تکثیر کتاب‌ها و نرم‌افزارهای روان‌شناختی، همگی دلیل روشنی بر این سرگشتگی و احساس فقر و نیاز است (هاشمی علی‌آبادی، ۱۳۹۴).

نگرانی و تشویش در زندگی بشر، حضوری چشم‌گیر دارد. زمانی نیست که بشر در حالتی از تشویش و اضطراب نباشد. به گونه‌ای که برخی آن را ذاتی دنیا و بشر دانسته‌اند. در اشعار فرزندانگاران فارسی سخن از همراهی نیش و نوش، گل و خار و تلخ و شیرین شده است. هرکس به‌طور طبیعی در طول زندگی با نگرانی و تشویش بسیاری روبه‌رو شده است. فراوانی این موضوع آن‌چنان بالاست که به‌عنوان یکی از مسائل دائمی بشر در آمده است؛ از این‌رو نه تنها روان‌شناسان بلکه دانشمندان علوم و رشته‌های دیگر همواره برای آن اهمیت خاصی قائل شده‌اند؛ زیرا تأثیرات منفی و مخرب این حالت در همه ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می‌کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت‌ها و جوامع را به‌خطر می‌افکند. گاه مسئله فقدان آرامش فردی در جوامع به‌عنوان یک پدیده اجتماعی گسترده خودنمایی می‌کند و بحران شدیدی را می‌آفریند. (منصوری، ۱۳۹۶) 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؟

بررسی مطالعات داخلی در زمینه ارتباط میان دین‌داری و سطح سلامت روان، حاکی از وجود پژوهش‌های بسیار اندک است. پژوهشی در این زمینه با عنوان کارکردهای تربیتی عزت‌نفس و نقش آن در سلامت روان از منظر قرآن و روایات به نویسندگی حسین خاک‌پور، ابراهیم نوری و مهدیه عسکری انجام شده است. عزت‌نفس دارای کارکردهای تربیتی متعدد بوده و نقش بسزایی در سلامت روان دارد. از مهم‌ترین کارکردهای کلیدی عزت‌نفس می‌توان به خودباوری، آرامش روحی و روانی، خودشکوفایی و خودارزشمندی اشاره کرد (حسین خاک‌پور، ابراهیم نوری، مهدیه عسکری، ۱۳۹۵). پژوهش دیگر در این زمینه با عنوان نیایش و آثار مثبت آن در سلامت روان به نویسندگی اسماعیل نساچی انجام شد. یکی از مهم‌ترین آموزه‌های تربیتی مکتب حیات‌بخش اسلام، نیایش در درگاه معبود است. نیایش از نظر روان‌شناختی، آثار متعددی بر روح و روان آدمی دارد که برخی از شاخصه‌های مهم آن عبارتند از: رهایی از تنهایی و بیگانگی، امید و نشاط، تأمین آرامش واقعی، پرورش تمرکز ذهن، رفع تکبر، خروج از غفلت، بازیابی خود و برخورداری از لذات معنوی (به‌نقل از نساچی، اسماعیل، ۱۳۹۱). پژوهشی دیگر در این زمینه با عنوان «مطهری و انسان سالم قرآنی» به انسان کامل از بعد شخصیت و سلامت روان می‌پردازد. درباره به‌یگانگی‌رسیدن شخصیت انسان، که تعبیری دیگر از تحقق خود واقعی انسان (سلامت روان) و رسیدن او به کمال در سایه توحید عملی است، که به سلامت فرد و اجتماع می‌انجامد (به‌نقل از آیت‌الله سیدحیدر علوی‌نژاد، ۱۳۷۸).

سازگاری با محیط، خود و دیگران (گنجی، ۱۳۷۹: ۱۳).

سلامت جسم و روان، انبساط خاطر و درنهایت شادکامی و تن‌آرامی، پدیده‌هایی هستند که در ارتباط با محیط‌زیست انسان‌ها تحقق می‌پذیرند. کارکرد نامناسب نهادها، نظام‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، بهداشتی و درمانی یک جامعه در ارتباط مستقیم با بهداشت روانی و جسمی مردم آن جامعه است و سلامت افراد را به‌مخاطره می‌اندازد. در اجتماعاتی که انسان‌ها تحت تأثیر عوامل نامساعد محیطی؛ حوادث طبیعی (سیل و زلزله و...) بیماری‌های اپیدمیک، نارسانایی‌های ناشی از گسترش شهرهای بزرگ (آلودگی هوا، ترافیک، محیط پرهیاهو) بی‌عدالتی‌های اقتصادی، جنگ، بحران‌های اجتماعی، ازهم‌گسیختگی خانوادگی، تضادهای درون‌گروهی و برون‌گروهی فرهنگی و مسائلی ازاین‌قبیل قرار دارند، نمی‌توان انتظار سلامت جسمی و روانی داشت. هریک از پدیده‌های اجتماعی و طبیعی بالا می‌تواند زندگی عادی یک شخصیت سالم را تحت تأثیر قرار داده و آن را از حالت طبیعی خارج کند. (مریم حیدری، ۱۳۹۱) بیماری‌های روانی از آغاز پیدایش بشر وجود داشته است و هیچ انسانی در مقابل این بیماری‌ها مصونیت ندارد و این خطر همیشه بشر را تهدید می‌کند (احمدوند، ۱۳۸۲: ۲). انسان در طول زندگی خود تغییرات و تحولات بسیاری را تجربه می‌کند که می‌تواند دوره‌ای برای بروز مشکلات و اختلالات مختلف روانی باشد. دوران نوجوانی و جوانی به‌عنوان پل‌های عبور از کودکی به بزرگسالی دارای اهمیت بسیاری می‌باشند. (آلان و همکاران، ۲۰۱۵ م).

سازمان بهداشت جهانی (۱۹۴۸؛ به‌نقل از دی مانتو مارتین، ۲۰۰۲، کرتیس، ۱۳۸۰) سلامت را چنین تعریف کرده است: حالت کامل سلامت جسمانی،

قرآن کریم بزرگ‌ترین معجزه پیامبر اکرم (ص) است که برای هدایت بشریت آمده است. این کتاب آسمانی، کامل‌ترین نسخه برای آرامش روح و روان انسان‌ها است. ازاین‌رو، این تحقیق باهدف تعیین و شناسایی شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن کریم و همچنین مشخص‌نمودن میزان توجه قرآن به مفهوم آرامش روانی انجام شده است. ما در این تحقیق بر آئیم تا با نگاهی دقیق، دیدگاه قرآن را نسبت به آرامش روانی موردسنجش و بررسی قرار دهیم. بنابراین در این تحقیق به‌دنبال پاسخ‌دهی به این سؤال هستیم که شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن کریم کدام است؟

بنابر تعریف، سلامت روان عبارت از استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثرکارکردن، در موقعیت‌های دشوار و انعطاف‌پذیربودن برای بازیابی تعادل خود و توانایی داشتن است (گنجی، ۱۳۷۹: ۹) سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را براساس جنبه‌های زیستی و اجتماعی تعریف می‌کند و انجمن کانادایی بهداشت روانی را در سه قسمت نگرش‌های مربوط به خود، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی تعریف کرده است. به عقیده این انجمن، نشانه‌هایی پیدا می‌شود که ما را از دشواری‌های روانی، به‌ویژه در خود فروریختن، پرخاشگری، خودمداری، بی‌اعتمادی شدید، بی‌خوابی، اضطراب، خیال‌بافی، هیپوکندری، ضعف در کنترل هیجان، نوسان‌های خلقی و احساس ناتوانی وابستگی، مطلع می‌سازند. به‌علاوه برای داشتن بهداشت روانی خوب شرایطی لازم است مثل روبه‌رو شدن با واقعیت، سازگارشدن با تغییرات، داشتن گنجایش در برابر اضطراب‌ها، کم‌توقع‌بودن، احترام قائل‌شدن برای دیگران، دشمنی‌نکردن با دیگران و کمک‌رساندن به مردم و یا

منطقی با خود، دیگران و محیط (به نقل از آمالی، ۱۳۹۰).

از مهم‌ترین نظریات مربوط به سلامت روانی می‌توان به نظریه فروید، جورج کلی، فرانکل و اسکینر اشاره کرد. به عقیده فروید اکثر مردم به درجات مختلف، روان‌نژند هستند و سلامت روانی یک آرمان است نه یک هنجار آماری (هوگان، ۱۹۷۶، به نقل از نجات و ایروانی، ۱۳۷۸).

به نظر جورج کلی، افراد سالم خودشان ارزیاب سازه‌های شخصی خود هستند و درستی نوع تعامل فرد را با دیگران آزمایش می‌کنند. افراد سالم قادر به تغییر سازه‌های شخصی خود هستند و در صورت معتبر یا نامعتبر بودن سازه‌های شخصی به بازسازی یا اصلاح این سازه‌ها می‌پردازند به عقیده کلی سازه‌های شخصی افراد دارای سلامت روانی نفوذناپذیر است و به زبان عامیانه این افراد توانایی پذیرش اشتباه خود را دارند. ویژگی دیگر این افراد پذیرای امکانات و استعداد‌های رشد فردی است. آخرین ویژگی سلامت روان‌شناختی فرد، توسعه و رشد مطلوب گنجینه نقش است. فردی سلامت روانی شناختی دارد که بتواند نقش اجتماعی را به خوبی ایفا کند و دیدگاه‌های بازیگران (مردم) رویارویش را ادراک کند (مریم حیدری، ۱۳۹۱).

از نظر فرانکل، انسان برخوردار از سلامت روان یا از خود فرارونده دارای ویژگی‌هایی به شرح زیر است: آزادی و انتخاب عمل دارد، مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشتش را می‌پذیرد، معلول نیروهای خارجی و بیرون از خود نیست. از زندگی‌اش، معنای مناسبی یافته است، بر زندگی‌اش تسلط آگاهانه دارد، از مرز توجه به خودش فراتر می‌رود و جذب معنا و منظوری بیرون از خود می‌شود، تعهد حرفه‌ای و شغلی دارد و نوعی رسالت مشخص دارد و به این رسالت واقف است،

روانی و اجتماعی و نه فقط عدم حضور بیماری یا ضعف و سستی. سلامت روانی: حالتی روانی که ویژگی بارز آن سلامت و بهبود هیجانی و عاطفی و نداشتن اضطراب و نشانگان مختل‌کننده زندگی و ظرفیت ایجاد رابطه حسنه و رضایت‌بخش با دیگران و مقایسه مناسب با تنیدگی‌ها و تناقض‌های زندگی است (کور سینی، ۱۹۹۹). سلامت روان: یک حالت عملکرد موفقیت‌آمیز کنش‌وری روانی است که از فعالیت‌های آفرینشی (مولد) روابط ارض‌کننده و رضایت‌بخش با افراد دیگر، توانایی سازش‌یافتگی و سازگاری با تغییر و کنار آمدن با مشکلات و پریشانی‌ها ناشی می‌شود (به نقل از کیسی و لوپز، ۲۰۰۲).

اصول و شاخص‌های بهداشت و سلامت روان عبارتند از: اعتقاد به اینکه هر رفتاری معلول علتی است، اعتقاد به اینکه رفتار تابع تمامیت وجودی هر فرد است، توجه به احتیاجات و نیازها که خود عامل محرک برای رفتارهای خاصی هستند، توجه به تأثیر محیط بر انسان، توان برقراری رابطه با دیگران، شناختن محدودیت‌ها و توان ارزیابی درست از خود و دیگران، داشتن عواطف و احساسات متعادل، داشتن اعتماد به نفس و احساس کفایت، احساس امنیت و آرامش خاطر، توان بهره‌گیری از امکانات، منابع و مواهب طبیعی و الهی، احترام به شخصیت خود و دیگران، مسئولیت‌پذیر بودن، خودکنترلی، احساس رضایت و شادی.

ملاک‌های سلامت روان عبارتند از: داشتن تصور صحیح و منطقی از خود (خودشناسی)، قبول و پذیرش نقاط قوت و ضعف خود و دیگران، پذیرش مسئولیت رفتارها و اتفاقات زندگی خود، توانایی تصمیم‌گیری منطقی و به موقع، توانایی ابراز وجود، اعتدال در امور (تحصیل، شغل، صرف اوقات فراغت)، لذت‌بردن و رضایت از زندگی، توانایی سازگاری

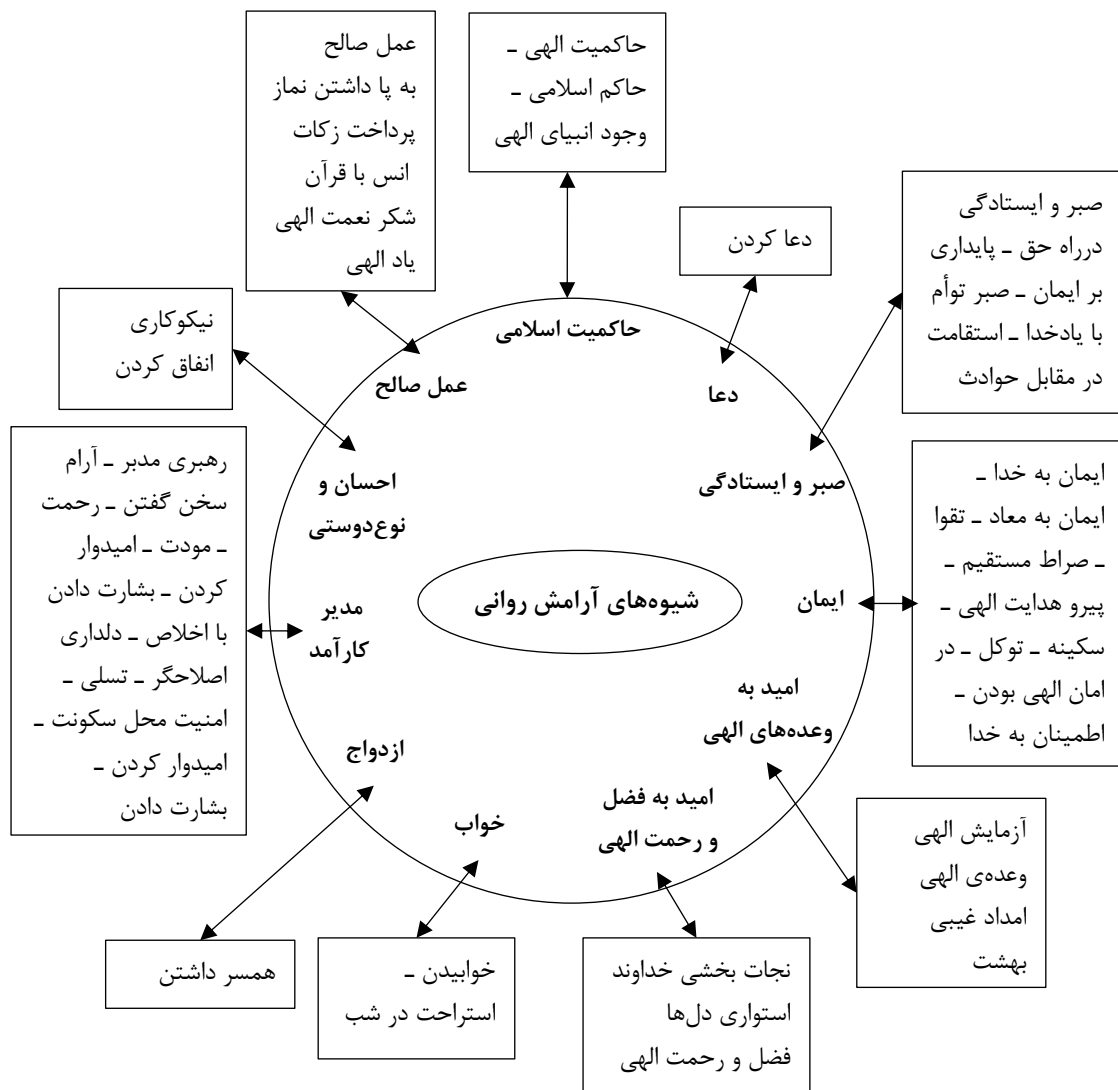
از نگاه قرآن، مدل آن طراحی می‌شود. جامعه آماری این تحقیق، منابعی شامل کلیه آیات قرآن و تفسیر قرآنی نور است که به مفاهیم اساسی آرامش پرداخته است. انتخاب منابع با روش پژوهش میدانی انجام می‌شود. این منابع برای کشف نشانه‌ها و مفاهیم و مقوله‌های شیوه‌های ایجاد آرامش از نگاه قرآن که در آن به کاررفته‌اند، تحلیل محتوا می‌شوند. نمونه آماری تحقیق شامل کلیه آیات قرآن است که به صورت تمام‌شمار در ارتباط با موضوع تحقیق می‌باشد. به این صورت که تمام آیه‌هایی که به نحوی مستقیم یا غیرمستقیم به موضوع آرامش پرداخته بود، مورد مطالعه قرار گرفت. متغیر ما در این تحقیق، سلامت روان می‌باشد. منظور از سلامت روان یا آرامش روانی در این تحقیق، کلیه عوامل و شرایطی است که آرامش روانی از دست‌رفته فرد را، با استفاده از دستورات قرآن کریم تأمین نماید. در تجزیه و تحلیل، هرکدام از فصل‌های منابع موردنظر به عنوان یک واحد تحلیلی در نظر گرفته می‌شوند. داده‌ها به دو صورت کیفی و کمی تحلیل می‌شود و از جمع‌بندی آنها سازوکارهای رسیدن به شیوه‌های ایجاد آرامش از نگاه قرآن دست خواهد آمد. روایی این تحقیق از آیات کلام‌الله مجید استفاده شده است. در ضمن این پژوهش توسط ۵ نفر از اساتید مورد مطالعه و بازبینی قرار گرفته است. صحت، دقت و تشخیص مضامین این پژوهش، از تفسیر قرآنی نور و قرآن با ترجمه فولادوند استفاده شد. پایایی به گستره تکرارپذیری یافته‌های پژوهش اشاره دارد. از آنجاکه در پژوهش‌های کیفی به تفسیر موضوع مورد مطالعه پرداخته می‌شود، نیازی به ایجاد ارائه مفهوم سنتی پایایی نیست و از عبارت «همیزی پژوهش» به جای اصطلاح پایایی استفاده می‌شود.

توانایی ایثار و دریافت عشق و محبت را دارد و بالاخره اینکه به آینده می‌نگرد و به هدف‌ها و وظایف آتی خود توجه می‌کند (ساچت: ۱۹۷۷، به نقل از میناوردی، ۱۳۸۰).

نظریه اسکینر: اسکینر (۱۹۷۳) یکی از روان‌شناسان تجربی و صاحب نفوذ در رویکرد رفتارگرایان است. وی معتقد است که تجربیات گذشته انسان او را شرطی کرده و تمام رفتارهای انسان تابع محیط است، به نحوی که محیط اجتماعی را به صورت آگاهانه تغییر دهیم و آن را به صورت سازنده درآوریم. با این کار می‌توانیم ویژگی‌های مطلوب و قابل‌تری را در افراد ایجاد کنیم. به طور خلاصه، سلامت روانی انسان سالم، از نظر اسکینر، معادل با رفتار منطبق با قوانین و ضوابط جامعه است.

روش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات بنیادی است که در جستجوی کشف حقایق واقعیت‌ها و مدل‌سازی از متن قرآن کریم است. در این مطالعه به دنبال شناسایی شیوه‌های ایجاد آرامش در قرآن هستیم. لذا این مطالعه را می‌توان در زمره مطالعات بنیادی نام‌گذاری کرد. در پژوهش حاضر از روش کیفی به واسطه رویکرد قیاسی و مفهوم‌سازی و مدل‌سازی از متن قرآن کریم استفاده می‌شود. روش اصلی مورد استفاده در این تحقیق روش کیفی است و مراحل تحقیق اصلی با رویکرد تحلیل کیفی انجام می‌شود. مدل مفهومی شیوه‌های ایجاد آرامش از نگاه قرآن به دست می‌آید. تعیین روایی مدل به روش خبرگی تعیین می‌شود. فرایند انجام تحقیق به این صورت است که برای کشف شیوه‌های ایجاد آرامش از نگاه قرآن از روش اسنادی، با شیوه تحلیل محتوا، مورد استفاده می‌شود. پس از تعیین سازوکارهای رسیدن به شیوه‌های ایجاد آرامش



نمودار ۱. مدل مفهومی شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از نگاه قرآن کریم

یافته‌ها

اطمینان، از ریشه طَمَنَ به معنای آرامش و استقرار جان پس از نگرانی و ناراحتی است. اطمینان حقیقی و مستقر که کانون آن قلب انسان است و نتیجه‌اش تصدیق انبیای الهی، اقرار به معاد، رجوع به خداوند، ورود به جمع بندگان الهی و سرانجام رسیدن به بهشت است (بقره/۲۶۰، مائده/۱۱۲ - ۱۱۳، آل عمران/۱۲۳ - ۱۲۶ و انفال/۱۰). پس از بررسی هزار و صد آیه، ۷۷ آیه که واژه‌های موردنظر در آنها بود جدا شد و در جدول ۱ قرار گرفت. سپس واژه و یا واژه‌های موردنظر در هر آیه مشخص شد که در این

در این تحقیق، کلیه آیه‌های قرآن مطالعه شد و آیه‌هایی که واژه‌ها و کلمات موردنظر تحقیق در آنها بود، جدا شده و به عنوان داده‌های اولیه، در جدول شماره یک قرار گرفت و مضامین متناظر با آنها نوشته شد. با توجه به موضوع تحقیق کلماتی که معنای آرامش داشتند و یا متضاد آرامش بودند انتخاب شد و مورد بررسی قرار گرفت. به طور مثال، لِيَطْمَئِنَّ تَطْمَئِنُّ اَطْمَأْنَنْتُمْ این واژه‌ها از ریشه «طَمَنَ» به معنای آرامش و استقرار جان پس از نگرانی و ناراحتی است. واژه

شدند. آنهایی که از لحاظ شکلی و معنایی و عملکردی نسبت به هم قرابت و نزدیکی داشتند در یک شیوه با نامی معادل معنایی خود آنها قرار گرفت. در جدول ۳ با استفاده از جدول ۲ مفاهیم تجمیع شده به یازده شیوه تبدیل شد که هر یک از این شیوه‌ها سبب آرامش روانی انسان‌ها می‌شوند. این تحقیق با روش تحلیل محتوا انجام گرفته است و در زیر به‌طور نمونه، قطعه‌ای کوچک از هر جدول برای بهتر روشن شدن شیوه تحلیل و نحوه رسیدن به جواب و شیوه رسیدن به نتایج تحقیق آورده شده است.

تحقیق زیر آنها خط‌کشی شده است. با توجه به ترجمه هر آیه ما به دنبال علت آن واژه در مابقی ترجمه آیه بودیم. به بیان دیگر، اگر کلمه آرامش یا امنیت یا اطمینان در ترجمه یک آیه‌ای بود، ما دنبال این بودیم که چه چیزی باعث این معانی از آرامش در ترجمه آیه مذکور بود و یا مخاطب آن چه کس یا کسانی هستند؟ با این توضیحات در گام اول، مضمون معادل ترجمه هر آیه مشخص شد و در جدول ۲ مفاهیم تکراری تجمیع، تلخیص، ادغام و دسته‌بندی شدند. در این مرحله مفاهیم با توجه به بار معنایی‌اشان دسته‌بندی

جدول ۱. شناسه‌گذاری برای استخراج مفاهیم از درون داده‌های قرآنی

ردیف	نشانه‌گر	گزاره‌های منتخب	کد	مضمون	مفاهیم	مخاطبین
۱	الرعد / ۲۸	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ	همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد	اهل ایمان هرگاه یاد خدا می‌افتند دل‌هایشان آرام می‌گیرد» است.	یاد الهی (ذکر خدا)	مؤمنان

ایمان هرگاه یاد خدا می‌افتند دل‌هایشان آرام می‌گیرد» است. در نهایت برای این مضمون یک مفهومی باید بنویسیم که از لحاظ شکل، محتوا و معنا این مضمون را دربر بگیرد و آن را پوشش دهد. مثلاً مفهوم این آیه با توجه به مضمون (یاد الهی) می‌باشد و در آخر مخاطب این مفهوم را در آیه مشخص می‌کنیم و در ستون آخر می‌نویسیم که مخاطب، مؤمنانند.

در توضیح جدول بالا واژه مورد نظر در آیه وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ می‌باشد که در ترجمه به معنای آرام و آرامش است. خداوند متعال در این آیه تصریح می‌فرماید: که کسانی که به خدا ایمان آوردند، صاحب آرامش هستند. سپس محقق با مشاوره از اساتید و استفاده از تفسیر نور مضمون برآمده از ترجمه این آیه را در ستون بعدی می‌نویسد. مثلاً مضمون این آیه «اهل

جدول ۲. تجمیع و تلخیص و ادغام مفاهیم تکراری

ردیف	مفهوم	موارد فراوانی	مخاطب	جمع فراوانی
		ایمان به خدا ۲	مردم ۲	
		ایمان به خدا ۱۳	مؤمنان ۱۳	
۱	ایمان به خدا	ایمان به خدا ۱	مادر موسی ۱	۲۲
		ایمان به خدا ۱	قوم حضرت عیسی ۱	
		ایمان به خدا ۴	پیامبر و یارانش ۴	
		ایمان به یاری خدا ۱	پیامبر و یارانش ۱	
۲	حاکمیت الهی	حاکمیت الهی ۱	مؤمنان	۱

در توضیح جدول بالا باید گفت که در جدول ۲ مفاهیم تکراری تجمیع، تلخیص، ادغام و دسته‌بندی شد. به‌طورمثال، مفهوم ایمان به خدا باتوجه‌به

مخاطبان آن و تعداد فراوانی آن آمده است؛ که در این جدول ۲۲ بار مفهوم ایمان به خدا آمده است.

جدول ۳. استخراج مؤلفه‌های آرامش از دل مفاهیم قرآنی

ردیف	شیوه	مفهوم	مخاطب
۱	حاکمیت اسلامی	حاکمیت الهی حاکم اسلامی وجود انبیای الهی (آثار انبیاء)	مؤمنان ۱ قوم بنی‌اسرائیل ۲ اولیای خدا ۲
۲	ایمان	ایمان به خدا (ایمان به یاری خدا) ایمان به معاد تقوا (تقوای الهی) صراط مستقیم پیرو هدایت الهی درامان الهی بودن اطمینان به خدا اطمینان قلبی به خدا - اطمینان به خدا - توکل - سکینه	مردم ۲ مؤمنان ۱۳ مادر موسی ۱ قوم حضرت عیسی ۱ پیامبر و یارانش ۴ پیامبر و یارانش ۱ مردم ۱ متقین ۱ مردم ۱ پرهیزکاران ۱ مردم ۱ حضرت آدم ۱ حضرت موسی ۱ برادران حضرت یوسف ۱ مؤمنان ۲ حضرت ابراهیم ۱ برادران حضرت یوسف ۱ مؤمنان ۱

در توضیح جدول بالا باید گفت که در جدول شماره سه، مفاهیمی که از لحاظ شکلی و معنایی و عملکردی نسبت به هم قرابت و نزدیکی داشتند در یک شیوه با نامی معادل معنای خود آنها قرار گرفت. در پاسخ به سؤال اصلی تحقیق، شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن کریم چگونه تبیین می‌شود؟ باتوجه‌به بررسی‌ها و نتایج حاصله از این تحقیق، شیوه‌ها و راهبردهای ذیل‌الذکر به‌عنوان روش‌ها و راهبردهای ایجاد آرامش روانی از نگاه قرآن به‌دست آمده است. حاکمیت اسلامی، ازدواج، صبر و ایستادگی، احسان و نوع‌دوستی، مدیر کارآمد، ایمان، عمل صالح، دعا، خواب، امید به فضل و رحمت الهی و امید به وعده الهی که هر یک از آنها به‌اختصار توضیح داده می‌شود.

۱. حاکمیت اسلامی: انسان در سایه ایمان، دین و حکومت دینی احساس وجود و آرامش می‌کند. تحقق

کامل عدالت، امنیت، اصلاح امور فرهنگی و اجتماعی، آبادانی و عمران، ارتقای سطح فکر و اندیشه، پرهیز از غفلت، نفاق، تملق و رفتارهای تحقیرآمیز، بهادادن به انسان به‌عنوان خلیفه خدا، دوری از ظلم و تبعیض و هرگونه فساد، تساوی در برابر قانون، امر به معروف و نهی از منکر و رعایت اصل اهلیت و شایستگی در تصدی امور، اجرای دقیق قوانین از ویژگی‌های دین اسلام در مقوله حاکمیت اسلامی است. باتوجه‌به این‌گونه ارزش‌ها، امت اسلامی عزتمند گشته و سبب اطمینان خاطر مردم و آرامش روانی آنها می‌شود. اینکه قرآن کریم از ولایت دشمنان خدا، دوستی غیرمؤمنان و ولایت‌پذیری کفار و منافقان به‌شدت نهی می‌فرماید، برای این است که در چنان ولایت‌هایی چنین ارزش‌هایی حاکم نیست و عزتی وجود ندارد، پس عزت در سایه تحکیم ارزش‌ها حاصل می‌شود و حاکمیت

این پیوند زناشویی از طرف دیگران، احساس غرور و آرامش به فرد می‌دهد. طبق آیات قرآن همسر عامل آرامش است. مودت و رحمت، عامل بقا و تداوم آرامش در زندگی مشترک است (الأعراف: ۱۸۹، الروم: ۲۱).

۴. شیوه امید به وعده‌های الهی: یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می‌شود، امید داشتن به آینده‌ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد و برعکس ناامیدی به انسان احساس یأس، سرشکستگی، ضعف و ناتوانی می‌دهد. افراد بحران‌زده و بازماندگان باید بدانند که حوادث و بلاها آزمایش و امتحان الهی هستند. حتی کسانی که به وعده الهی و امداد غیبی ایمان و امید داشته باشند در لحظات سخت، از یاد خدا غافل نمی‌شوند، چون خداوند تبارک و تعالی به آنها وعده بهشت داده است (توبه: ۲۶، یونس: ۶۴، الأنفال: ۱۰، بقره: ۱۵۵، الزخرف: ۷۰).

۵. شیوه امید به فضل و رحمت الهی: بعضی افراد از همه چیز مأیوس و ناامید هستند و نیاز به آرام‌سازی و امید به زندگی دارند. انسان با داشتن امید می‌تواند از سخت‌ترین مصائب و مشکلات زندگی به راحتی عبور کند. انسان ناامید به وسیله امیدواری و امید به درگاه خداوند، از شدت اضطراب او کاسته می‌شود و ادامه مسیر برایش هموار می‌شود.

۶. شیوه خواب و استراحت: در بینش قرآن کریم، خواب، مایه آرامش انسان و از راه کارهای مؤثر در غلبه بر فشارهای روانی است؛ زیرا بدن پس از خواب، شادابی جدید خود را بازمی‌یابد و اضطراب درونی را کاهش می‌دهد. یکی از نیازهای اساسی افراد غمگین و مضطرب، خوابیدن و استراحت است. حالت آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از خواب، از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی (ناشی از فشارهای روانی) دارد (النبا: ۹، الطور: ۱۸، یونس: ۵۸، المائده: ۱۶، العنکبوت: ۲۴، الکهف: ۱۴).

ارزش‌ها بدون حکومت دینی، قابل پیاده‌سازی و اجرا نمی‌باشد (یونس: ۶۴، نور: ۵۵، یونس: ۶۲، بقره: ۲۴۸).

۲. مدیر کارآمد: از وجوه افتراق این تحقیق نسبت به تحقیق‌های مشابه داخلی می‌توان به شیوه مدیر کارآمد در این تحقیق اشاره کرد که در تحقیق‌های مشابه داخلی به این شیوه اشاره نشده است. در نگاهی مختصر به مفاهیم مدیر کارآمد (رهبری مدبر، آرام‌سخن‌گفتن، رحمت و مودت، اصلاح‌گر، تسلی و دلداری، سکونت، امیدوارکردن، با اخلاص) می‌توان دریافت که فردی که به‌عنوان مدیر است، می‌تواند همانند یک رهبر دینی با تصمیم‌گیری به‌موقع و تدبیر درست به حل مسائل و مشکلات زیردستان بپردازد و در مواجهه با زیردستان برای حل مسائل آنها با زبان نرم و آرام صحبت نماید و جایی که لازم باشد، نسبت به زیردستان گذشت داشته باشد و جایی لازم باشد به آنها هدیه‌ای بدهد و بین زیردستان اصلاح‌گری عادل باشد و در غم و شادی آنها شریک باشد و در فکر خانه‌دار کردن نیروهایش چه به‌صورت منازل سازمانی یا شخصی باشد و همیشه در مصائب و مشکلات آنها را امیدوار کند. در صورتی که مدیران ما از روی اخلاص با این روشی که قرآن کریم توصیه می‌کند، عمل نمایند، آرامش را با تمام ابعاد وجودی‌اش به کارکنان زیرمجموعه انتقال می‌دهند و بهره‌وری کاری سازمان را افزایش می‌دهند (توبه: ۱۱۱، الفرقان: ۳۲، الروم: ۲۱، نور: ۵۵، عنکبوت: ۳۳، یوسف: ۹۹، بقره: ۱۱۲).

۳. ازدواج و تشکیل خانواده: ازدواج، یکی از شیوه‌های مهم در بحث آرامش روانی است. به‌نظر محقق یکی از بهترین مقوله‌های این تحقیق برای رسیدن به آرامش، مقوله ازدواج، البته ازدواج موفق است. کارکرد و تأثیر مفهوم همسر داشتن یا انتخاب همسر، باعث آرامش و روحیه تازه و تولدی دوباره در زندگی می‌شود. فرد احساس استقلال و امنیت می‌کند و به رسمیت‌شناختن

می‌فرماید: (فتح ۴) «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم: هم اوست که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند.» (توبه: ۱۲۴، ۴۰، ۲۶، انعام: ۸۲، ۴۸، ۱۲۷، ۱۲۷، الفتح: ۲۶، ۱۸، ۴، نور: ۵۵، یوسف: ۶۴).

۱۰. شیوه احسان و نوع دوستی: انسان تشنه محبت و نیکی است و اگر کسی از محبت و نیکی و احسان بهره‌مند شد، احساس آرامش و امنیت او را می‌گیرد. کمک‌رسانی مالی و معنوی به فقرا و تنگدستان در قالب انفاق و صدقه و هدیه و ایثار و... تأثیر بسزایی در فراموش کردن غم و غصه آنها دارد. رفع نیازمندی‌های مردم فقیر مانند کمک‌های اولیه، آب، غذا، دارو، ... از روی خصلت نیکوکاری یا انفاق سبب آرامش در انسان‌های درمانده می‌شود (بقره: ۲۶۲، ۲۷۴، ۱۱۲).

۱۱. شیوه صبر و ایستادگی: صبر که از دیدگاه قرآن به‌عنوان والاترین و بالاترین درجه دین‌داری است به‌عنوان عامل آرامش هم مطرح می‌شود. صبر و ایستادگی در راه حق آن است که انسان مؤمن به خاطر خدا همه مصیبت‌ها و مشکلات را تحمل نماید که باعث می‌شود فرد رفتاری خارج از دایره انسانی نکند و خداوند در عوض این ایستادگی به او توفیق تحمل صبر و آرامش را هدیه می‌دهد (فصلت: ۳۰، هود: ۱۲۰، نحل: ۱۲۷، احقاف: ۱۳، بقره: ۱۵۵).

بحث و نتیجه‌گیری

سلامت روان یا آرامش روانی به‌عنوان توصیفی از وضعیتی که فرد نیروهای خود را یکپارچه و منسجم نموده و آن را در جهت حل مسائل روانی و اجتماعی خویش در شرایط سخت و بحرانی متمرکز می‌کند، باعث کاهش ابتلا به اختلالات روانی می‌شود. از منظر دیگر وقتی که فرد خود را در ارتباط با یک قدرت بالاتر

۷. شیوه دعا و مناجات: به‌وسیله دعا و تضرع به درگاه خداوند، از شدت اضطراب انسان کاسته می‌شود و به آرامش نسبی می‌رسد. فلسفه دعا استجاب نیست، بلکه فلسفه آن آرامشی است که در فرد ایجاد می‌کند. یکی از بهترین شیوه‌ها در ایجاد آرامش و غلبه بر نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها برای افراد گرفتار در بلا و رسیدن به آرامش و امنیت، شیوه دعا و نیایش است (نمل: ۶۲، بقره: ۱۲۶، توبه: ۱۰۳، انبیا: ۸۸).

۸. شیوه عمل صالح: به‌یقین، تکالیف الهی در قالب انجام واجبات و ترک محرمات، جدای از امتحان بندگی، نقش مهمی در ایجاد آرامش انسان خواهد داشت. به‌پاداشتن نماز، پرداخت زکات، انس با قرآن، شکر نعمت الهی و ذکر خدا از مفاهیم عمل صالح هستند. از نتایج و برکات عمل صالح چه در حوزه فردی یا حوزه اجتماعی، ایجاد حس رضایت‌مندی و خوشحالی در قلب کسی است که عمل صالح را انجام می‌دهد و یا ایجاد حس رضایت‌مندی و خوشحالی در قلب کسی است که با عمل صالح مورد محبت واقع شده است. عمل صالح، سبب ایجاد حس رضایت‌مندی و خوشحالی در قلب انسان‌های مضطرب می‌شود (النحل: ۱۱۲، توبه: ۱۲۴، الفرقان: ۳۲، الرعد: ۲۸، بقره: ۲۲۷، ۲۳۹ و ۶۲).

۹. شیوه ایمان: ایمان یک نوع حالت آرامش و اطمینان است که بسیاری از دردهای روانی را درمان می‌کند. قرآن، امنیت و آرامشی را که ایمان در وجود مؤمن ایجاد می‌کند این‌گونه توصیف می‌فرماید: الذین ءامنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب: آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد (رعد: ۲۸). ایمان انسان به خداوند، او را نسبت به کمک، حمایت و لطف خداوند امیدوار می‌سازد و هرگونه شک و وحشت را از او دور می‌نماید. قرآن

می‌داند، می‌تواند سازگاری بیشتری با شرایط محیطی داشته و کمتر دچار اختلالات روانی شود. پل این ارتباط با قدرت بالاتر، ایمان است. ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش، آنچه باور و تصدیقی که هیچ‌گونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. در سایه این ارتباط معنوی ایمان، سپس به دنبال آن سایر عوامل لازم پدید می‌آید و در پی آن آرامش روانی حاصل می‌شود. در قرآن در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم: او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیفزایند...». اولین برداشتی که صورت می‌گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. در این تحقیق یازده شیوه قرآنی ایجاد آرامش روانی به دست آمده است که همه آنها باعث آرامش روانی انسان‌ها می‌شود از جمله: حاکمیت اسلامی، ازدواج، صبر و ایستادگی، احسان و نوع‌دوستی، مدیر کارآمد، ایمان، عمل صالح، دعا، خواب، امید به فضل و رحمت الهی، امید به وعده الهی.

منابع

۶. صادقی، علی (۱۳۹۵)، مدیریت بحران، تأثیر طرح توسعه مجموعه شهری تهران بر بهبود توان مدیریت بحران برای مقابله با بلایایی طبیعی از دیدگاه نخبگان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه جامع امام حسین (ع).
۷. علوی‌نژاد، سیدحیدر (۱۳۷۸)، مطهری و انسان سالم قرآنی، فصلنامه پژوهش‌های قرآنی، شماره ۱۸ - ۱۷ دوره ۵.
۸. گنجی، حمزه (۱۳۷۹)، بهداشت روانی. تهران: انتشارات ارسباران.
۹. منصوری، خلیل (۱۳۸۹)، عوامل و موانع آرامش در نگره قرآنی، ۲۷ فروردین مندرج در: www.samamos.com/?P=1168
۱۰. موسی‌خانی، مرتضی (۱۳۷۱)، مدیریت بحران: نگرش کاربردی از فن‌ها و فنون مدیریت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مدیریت دانشگاه تهران.
۱۱. میناوردی، مهناز (۱۳۸۰)، رابطه کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحلیلی دانش‌آموزان دختر مراکز پیش‌دانشگاهی اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۱۲. نبی‌زاده بهنمیری، محمدحسین (۱۳۹۱)، نقش مدیریت استراتژیک در مدیریت بحران، فصلنامه مدیریت بحران، شماره ۱۵: ۷۰-۷۱.
۱۳. نجات، حمید و ابروانی، محمود (۱۳۷۸)، مفهوم سلامت روان در مکاتبات روان‌شناسی، فصلنامه بهداشت روانی، شماره سوم.
۱۴. نتاجی، اسماعیل (۱۳۹۱)، نیایش و آثار مثبت آن در سلامت روان، مکتب اسلام، س ۵۲: ۲ تا ۵۰.
۱۵. نوزری، علی (۱۳۸۵)، بهداشت و سلامت در شرایط عادی و بحران، فرماندهی بهداری.
۱۶. هاشمی علی‌آبادی، سیداحمد (۱۳۹۴)، عوامل آرامش از نگاه قرآن، سایت معارف قرآنی، شماره مطلب: ۳۵۰۲.

۱. آمالی، حمید (۱۳۹۰)، سلامت روان، مندرج در: <http://hamidamali.blogfa.com/post/3>
۲. احمدوند، علی (۱۳۸۲) بهداشت روانی، تهران: دانشگاه پیام‌نور.
۳. اسدی، علی (۱۳۷۰)، بحران‌شناسی و جامعه‌شناسی بحران، مجله علمی پژوهشی دانشنامه، تهران، دانشگاه آزاد: ۴۸.
۴. حیدری، مریم (۱۳۹۱)، سلامت روان روان‌شناسی، مندرج در www.magirans.com بهار ۹۱
۵. خاک‌پور، حسین؛ نوری، ابراهیم و عسکری، مهدیه (۱۳۹۵)، کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از نگاه قرآن و روایات. پژوهش‌های اخلاقی. سال ششم. شماره ۴: ۱۳۱ تا ۱۴۶.

1. Dimatteo, M.R & Martin, L.R. (2002). Health psychology. New York Allyn & Bacon.
2. DSM-5 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Arlington: American Psychiatric Publishing.
3. Keyes, C.L.M & Lopez, S.J. (2002). Toward a Science of mental health in C.R. Snyder &

Lopez S.J (Ed). The hand book of appositve psychology (pp, 45-60) New York Oxford university press

4. Allan, NP. Felton, JW. Lejuez, CW. MacPherson, L. Schmidt, NB. (2015).

5. Longitudinal investigation of anxiety sensitivity growth trajectories

6. and relations with anxiety and depression symptoms in adolescence.

7. Development and Psychopathology. 28(2): 1-11.