



عنوان مقاله

آرامش درونی در پرتو تربیت نفس و ارتباط با خالق از دیدگاه قرآن

نویسندگان

زهرا سادات حواسی ابدلانی*
سطح ۲، حوزه علمیه ریحانه الرسول شهرستان دلفان

مقدمه

با تمام پیشرفت‌هایی که بشر امروزی در درمان انواع مختلف بیماری‌ها و مشکلات بشر داشته است و تلفات انسانی ناشی از اپیدمی‌های مختلف را به حداقل رسانده اما به همان میزان تلفات ناشی از بیماری‌های مزمن مانند مشکلات قلبی-عروقی و مغز و اعصاب (بیشتر ناشی از محرک‌های درونی انسان است) افزایش یافته است به گونه‌ای که برای دستیابی به سلامت روان و آرامش درونی با روش‌های معقول و غیرمعقول نهایت تلاش خود را به کار گرفته به گونه‌ای که می‌توان گفت، هدف غایی او در زندگی شده است. اسلام به عنوان آخرین دین و کامل‌ترین برنامه خدا برای بندگانش این موضوع و نیاز بشر بی‌جواب نگذاشته و راهکار و روش‌های بی‌نقصی را برای رساندن به سرمنزل مقصود که همان لقای الهی با کمال رضا و آرامش است به او ارائه کرده است؛ «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» (فجر، ۲۷ و ۲۸)

تحقیقات مختلفی در خصوص کسب آرامش از منظر آیات و روایات در غالب پایان‌نامه و مقالات علمی-پژوهشی صورت گرفته که از جمله آن‌ها: بررسی تطبیقی آرامش روانی در روان‌شناسی با اطمینان قلبی (ویس کرمی و مؤدب ۱۳۸۹)، همبستگی قناعت و آرامش درونی از منظر امام علی علیه‌السلام در نهج‌البلاغه (کلانتری و جنتی، ۱۳۹۱) بررسی راه‌های رسیدن به آرامش روانی و کنترل اضطراب از نگاه قرآن (فرهادیان، ۱۳۹۴) و اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم (اکبر نژاد و محمدی، ۱۳۹۴) است اما تاکنون پژوهشی که آرامش درونی را در ارتباط و با خدا و تربیت نفس و به صورت جامع از دیدگاه آیات الهی بررسی کند یافت نشد.

با توجه به اینکه عوامل مختلف و گوناگونی در آرامش انسان سهیم‌اند اما می‌توان گفت؛ تربیت صحیح نفس علاوه بر کسب آرامش در کنترل و کاهش اثر عوامل تنش‌زا، با تقویت قدرت اراده و شاخصه انتخاب، ممکن‌ترین راه برای ارتباط با خدا و دستیابی به آرامش درونی است و قرآن به عنوان قانون اساسی زندگی انسان‌ها از جانب خداوند کریم دستورات و سفارش‌هایی برای پرورش و تربیت صحیح نفس در جهت رسیدن به این هدف مهم انسان فرموده و در این تحقیق سعی بر آن شده بر اساس آیات الهی راه‌های صحیح تربیت نفس برای اصلاح ارتباط بین خود و خدا پرداخته شود.

روش

مقاله کنونی، پژوهشی نظری و با روش گردآوری کتابخانه ای است که با هدف ارزیابی راه های کسب آرامش از منظر آیات الهی قرآن انجام شده است.

یافته‌ها و نتایج

تربیت نفس

- آراستن نفس به نیکی‌ها و پیراستن آن از بدی‌ها و آلودگی‌ها
- یکی از اهداف مهم رسالت تربیت نفس انسان‌ها بوده است **لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ؛** (آل عمران، ۱۶۴)
- قرآن انسان را مسئول خود و مسئول تربیت خود معرفی می‌کند **بَلِ الْإِنسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ، وَ أَلُوهُمُ أَصْفَاءِيزُفَاقِيَامِهِ، ۱۴ و ۱۵)**

ناجی انسان خود اوست

- کسی بهتر از خود او نمی‌تواند بیماری خود را شناخته و به درمان آن بپردازد
- خوشبختی انسان در دستیابی به مال و مقام شگرف و حتی نه در رسیدن علم و کشف راه‌های پنهان طبیعت نیست
- خوشبختی انسان در دستیابی به آرامشی پایدار و حقیقی است که با مراقبت و تربیت خود حاصل می‌شود

نفس انسان بنا بر خلقتش به خوبی‌ها و بدی‌ها هردو گرایش دارد، غرایزی حیوانی و درخواست‌های متعالی هردو در انسان بالقوه وجود دارد. هرچند شرایط اجتماع و زیستی نیز در بالفعل رساندن خواهش‌های نفسانی و گرایش‌های روحانی بی‌تأثیر نیست؛ اما انسان دارای قوه اراده و اختیار است، در نهایت او مسئول و مربی خود برای رسیدن به آرامش درونی و حقیقی است که این امر جز با کشاندن نفس به سوی خصلت‌های متعالی و بازداشتن و هدایت خواهش‌های حیوانی‌اش امکان‌پذیر نیست که در این پژوهش تحت عناوین **«تشویق و هدایت نفس، تنبیه و اصلاح نفس»** و راه‌های آن، پرداخته شد.

بحث و نتیجه‌گیری

اکثر روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که معنویت یعنی همان ارتباط با خالق، حلقه مفقوده‌ای است که بشر دنبال آن است اما چگونگی این ارتباط و کم و کیف آن را بیان نکرده‌اند زیرا اکثر علوم بشری از جمله روانشناسی، علوم تجربی هستند که با آزمون و خطا و نتایج تجربی و استقرا بدست آمده و گاه نظر شخصی اندیشمندان این علم، در آن دخیل بوده و نظریات و نسخه‌های درمانی آن، گاه مبهم و حتی متناقض با یکدیگر و با ویژگی‌های ساختاری بشر بوده است. از طرفی بحث امروزی روانشناسان و روانپزشکان بحث بر سر درمان اضطرابات، استرس‌ها و تنش‌های درونی است تا پیشگیری از ابتلای به آنها، که این هم وجه دیگری از نقض علم بشری برای انسانی است که علاوه بر بعد مادی از بعد غیر مادی و الهی نیز برخوردار است. با گذشت بیش از یک قرن دانشمندان پس از آزمون و خطاهای متمادی به این نتیجه رسیده‌اند که روش‌های ذکرشده از سوی خالق کریم من جمله نماز، توکل، توبه، صبر، مراقبه و... بی‌نقص‌ترین راه برای کسب آرامش و درمان بیماری‌های روانی است.

با توجه به اینکه بزرگ‌ترین و اصلی‌ترین مانع برای رسیدن به اصل وجودی خود یعنی خداوند، نفس انسان است و تنها با تربیت صحیح آن می‌توان به آرامش واقعی رسید؛ در این پژوهش این اصل به صورت دو کنش انسانی؛

- ۱- تشویق و هدایت نفس، ۲- تنبیه و اصلاح نفس، بیان شده است.
- تشویق و هدایت نفس در مواردی همچون: دین‌داری- دعا- ذکر (قرآن و نماز)- روزه- توکل - زکات- صبر و ... است و تنبیه و اصلاح نفس در موردی چون: توبه، مراقبه و مدیریت زمان، استعاذه و فرور بردن خشم و ... خلاصه می‌شود

منابع

- *قرآن
۱. اکبر نژاد، مهدی و محمدی، توران، ۱۳۹۳، «اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم»، فصلنامه تخصصی تفسیر علوم قرآن و حدیث، سال ششم شماره ۲۰
 ۲. شکر، عبدلعلی، ۱۳۹۳، «وسوسه‌های شیطانی و راه‌های مقابله با آن در قرآن»، پژوهش‌های معارف قرآنی سال ۵ شماره ۱۸، صص ۸۹-۶۳
 ۳. دهقان، اکبر، ۱۳۷۹، **تحلیلی بر روشهای تربیت نفس و اهداف آن در فرهنگ وحی**، حوزه علمیه قم، انتشارات راه رشد، صص ۳۷-۳۴
 ۴. رضوی دوست، غلامرضا، خاکپور، حسین، فنودی، صدیقه، اکاتی، مرضیه، ۱۳۹۴، «نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی»، فصلنامه تاریخ پزشکی سال هفتم شماره ۲۵، صص ۱۶۰-۱۲۹
 ۵. مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۹۰، **پیام امام امیرالمؤمنین علیه‌السلام (شرح تازه و جامعی بر نهج‌البلاغه)**، جلد ۱-۱۸، چاپ اول، انتشارات امام علی بن ابی‌طالب (ع)، قم
 ۶. نجاتی محمد عثمان، ۱۳۷۷، **قرآن و روانشناسی**، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چاپ سوم
 ۷. ویس کرمی، مهرداد و مؤدب، سید رضا، ۱۳۸۹، «بررسی تطبیقی آرامش روانی در روان‌شناسی با اطمینان قلبی»، فصلنامه مطالعات تفسیری، شماره ۴ صص ۱۸۶-۱۶۳

