



عوامل آرامش روانی از منظر اسلام

پوهنمل عبدالعزيز نظری

دپارتمنت تعلیمات اسلامی، پوهنچی شرعیات پوهنتون بدخشان،

a.nazari1441@gmail.com

۰۰۰۹-۰۰۰۸-۲۹۱۰-۶۲۸۶

نویسنده

نشان برقی

نشانه ارکاید

چکیده

سلامت روحی و آرامش روانی یکی از نیازهای بسیار مهم و ضروری انسان است. در گذشته و در عصر حاضر نیز بسیاری از افراد جامعه‌ی بشری از انواع تشویش‌های روانی و نگرانی‌های روحی در رنج بوده و می‌باشند، اما با وجود همه تلاش‌های بشری و راون درمانی‌های متعدد در راستای به‌دست آوردن آرامش روانی، اضطراب و نا آرامی‌های روانی به‌صورت‌های گوناگون، یکی از مشکلات لاینحل انسانی باقی مانده است. هدف تحقیق حاضر عبارت است از شناخت عوامل آرامش روانی از منظر اسلام و آگاهی از این که انسان بدون تمسک به اسباب و عوامل آرامش روانی معرفی شده از جانب اسلام به آرامش روانی حقیقی و کامل دست پیدا کرده نمی‌تواند. پرسش اساسی در این زمینه این است که انسان چگونه می‌تواند به آرامش روانی دست یابد؟ چه عواملی به انسان یاری می‌رساند تا به این امر مهم و ضروری دست پیدا کند؟ آیا آرامش روحی در اسلام مطرح بحث بوده یا خیر؟ آیا با تمسک به اسباب و عوامل آرامش روانی معرفی شده از جانب اسلام می‌توان از بیماری‌های عصبی و روانی جلوگیری نمود؟ نتایج منفی عدم تمسک به اسباب و عوامل آرامش روانی معرفی شده از جانب اسلام به انسان چیست؟ در این تحقیق، از روش کتابخانه‌ای استفاده شده و با شیوه‌ی توصیفی و تحلیلی مورد تحقیق قرار گرفته است. در نتیجه، آرامش روانی یک نیاز مبرم انسان بوده که با رعایت عوامل آرامش روانی معرفی شده از طرف اسلام می‌توان این نیازمندی را مرفوع ساخت.

کلید واژه ها: آرامش، استقامت، انسان، ایمان، رضایت، روان.

Factors of Mental Peace from the Perspective of Islam

Author
E-Mail
Orcid

Abdul Aziz Nazari

Lecturer at the Shariah Faculty of Badakhshan University

a.nazari1441@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-2910-6286>

Abstract

Mental well-being and psychological tranquility are fundamental and essential needs for humans. Throughout history and in the present era,

many individuals in human society have experienced various mental distresses and psychological concerns. Despite human efforts and diverse therapeutic interventions aimed at achieving psychological peace, anxiety and mental unrest persist as unresolved human challenges. The present research aims to explore the factors contributing to mental tranquility from an Islamic perspective, emphasizing that true and complete psychological peace cannot be attained without adherence to the causes and factors of mental tranquility outlined by Islam. The central question in this context is how humans can achieve mental tranquility. What factors assist individuals in attaining this crucial and necessary state? Does Islamic discourse address the concept of mental peace, and can adherence to Islamic causes and factors prevent neurological and psychological illnesses? What are the negative consequences of not adhering to the causes and factors of mental tranquility as presented by Islam? This research employs a library-based methodology and follows a descriptive and analytical approach. As a result, mental tranquility emerges as an essential human need that can be addressed by observing the causes of mental tranquility outlined by Islam.

Keywords: Tranquility, Resilience, Human, Faith, Satisfaction, Psychology

مقدمه

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد و علي آله واصحابه اجمعين.

امروزه تلاش‌های فراوانی در عرصه‌ی تداوی امراض روانی انجام یافته و در این راستا شیوه‌های گوناگونی برای روان‌درمانی به وجود آمده است. اما هیچ نوع آن نتیجه‌ی مثبت مورد توقع را در راه از بین بردن و یا جلوگیری از امراض عصبی و روحی به دست نیاورده‌اند. متخصصین روانشناسی در جستجوی شناسای عوامل آرامش روانی برآمده و پس از آزمایش‌های فراوانی به این نتیجه رسیده‌اند که مؤثرترین عامل در تداوی امراض روحی، دین‌داری می‌باشد و فیصدی صحت‌یابی بیماران دین‌دار بیشتر از دیگران است.

تبیین مسأله

موضوع نا آرامی‌های روانی در زندگی امروزه به یک مشکل جدی تبدیل گردیده و جوامع را دچار اختلال نموده است. شناخت آرامش روانی و عوامل آن در تمام ابعاد زندگی انسان مورد نیاز می‌باشد. پس بحث از عوامل و راه‌های رسیدن به آرامش روانی و جمع‌آوری مسایل مهم مربوط به آن در قالب یک مقاله علمی، استفاده و بهره‌برداری از آن را آسان‌تر ساخته و مفید واقع خواهد شد.

سوالات تحقیق

در این تحقیق سوالات به صورت ذیل طرح گردیده است:

سوال اصلی

آرامش روانی، عوامل و راه رسیدن به آن در اسلام چگونه تبیین یافته است؟

سوالات فرعی

- ۱- آیا دین مبین اسلامی به رعایت عوامل آرامش روانی رهنمای و تاکید نموده است؟
- ۲- عوامل و راه‌های رسیدن به آرامش روانی از منظر اسلام چیست؟
- ۳- آیا با رعایت رهنمودهای اسلام، می‌توان به آرامش روانی رسید؟

اهداف تحقیق

اهداف تحقیق حاضر قرار ذیل به دو قسم تقسیم می‌شود:

هدف اصلی

- ۱- بررسی عوامل و راه‌های رسیدن به آرامش روانی از منظر اسلام.

اهداف فرعی

- ۱- شناخت عوامل و راه‌های رسیدن به سلامت روحی و روانی از نظر اسلام؛
- ۲- بیان این که: انسان بدون داشتن آرامش روانی نمی‌تواند به سلامت روحی و جسمی دست پیدا کند.

پیشینه‌ی تحقیق

در ارتباط به آرامش روانی و عوامل آن کتاب خاصی به صورت جداگانه تحریر نشده است، اما برخی موضوعات آن در برخی از کتاب‌ها به شکل پراکنده تحریر یافته است. مانند: کتاب (نقش ایمان در زندگی) از دکتر یوسف قرضاوی - رحمت الله علیه - و... لهذا در این مقاله سعی شده است که محتوای عنوان مذکور به شکل روان و قابل فهم برای همگان تهیه شود. فرق این تحقیق با تحقیقات انجام یافته در این است که عنوان مذکور به صورت مختصر، منظم و به شیوه‌ی علمی به زبان فارسی - دری نگارش یافته است تا باشد که در زمینه‌ی دستیابی به آرامش روانی مفید و مؤثر واقع گردد.

روش تحقیق

در مقاله‌ی حاضر از روش تحقیق کتاب‌خانه‌ی استفاده صورت گرفته و موضوع با دلایل از قرآن کریم و سنت پیامبر اکرم - صلی الله علیه وسلم - و نظریات علما مستند سازی شده است.

اهمیت تحقیق

بدون شک هر تحقیقی ره به سوی حقیقتی می‌برد و می‌خواهد باب جدیدی را فراروی استفاده‌کنندگان و مخاطبان خود بگشاید، در این مقاله نیز تلاش شده که آرامش روانی و عوامل آن از نظر اسلام، فواید و نتایج آن در زندگی انسان به‌عنوان یک ضرورت مهم زندگی در عصر حاضر مورد جستجو قرار گیرد.

در عصر حاضر افراد فراوانی از انواع افسردگی‌ها و تشویشات روانی در رنجند، اضطراب و عدم آرامش روحی در اشکال مختلف آن، یکی از مشکلات لاینحل برای هم‌چو افراد و اشخاص بوده و می‌باشد. بدین لحاظ، این باور به‌وجود آمده که در دین‌داری و در ایمان به‌الله متعال، قدرت فوق‌العاده‌ای وجود دارد که به‌انسان نیروی معنوی می‌بخشد و در تحمل سختی‌ها به‌انسان کمک می‌کند و او را از تشویش‌ها مصئون می‌دارد. در این مقاله، با در نظر داشت مقررات و رهنمودهای اسلامی عوامل آرامش روانی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

نتایج و یافته‌ها

مفهوم آرامش

آرامش در لغت: به‌معنای حالت نفسانی همراه با آسودگی و ثبات و نیز به‌معنای سکون می‌باشد (فرهنگ دهخدا، حرف: آ).

در اصطلاح: اسم مصدر از آرمیدن، سکون، طمانینه و سکینه بوده و در مقابل اضطراب و نگرانی به‌کار می‌رود و به‌حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه) گفته می‌شود (فرهنگ دهخدا، حرف: آ).

آدمی‌زاد به‌صورت فطری در زندگی به‌اثر تشویش‌ها، افسردگی‌ها، اضطرابات و ناآرامی‌های زندگی دنیا بیشتر از پیش به‌سلامت روانی و آرامش روحی نیازمند بوده و در جستجوی یافتن عوامل و راه‌های رسیدن به آرامش روانی می‌باشد. اینک برخی عوامل ایجاد آرامش روانی از منظر اسلام قرار ذیل ذکر می‌گردد:

۱- آرامش روانی منشأ و سرچشمه‌ی خدائی دارد:

یکی از عوامل ایجاد آرامش روانی در وجود انسان این است که باید بدانند که آرامش از جانب الله متعال است. چنان‌چه الله متعال می‌فرماید: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ} [الفتح: ۴]. ترجمه: او است که آرامش را در دل‌های مؤمنان فرود آورد تا ایمانی بر ایمان‌شان بیفزایند.

هم‌چنان می‌فرماید: {إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَةَ حَمِيَةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا} [الفتح: ۲۶]. ترجمه: آنگاه که کافران تعصب و نخوت جاهلیت را در دل‌های‌شان جای دادند، خدا اطمینان‌خاطری به‌ر

پیغمبرش و بهر مؤمنان کرد. هم چنین خدا ایشان را بر روح ایمان، ماندگار کرد و سزاوارتر برای روح ایمان و برازنده آن بودند و خدا از هر چیزی آگاه و بر هر کاری توانا است.

وجه دلالت آیات فوق

از آیات فوق چنین افاده می شود که سکینه و آرامش روانی در وجود انسان با ایمان و نزول آن از جانب الله متعال بوده، منشأ خدائی و مبدأ ملکوتی دارد.

۲- ایمان به الله متعال و به تمام معتقدات اسلامی

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی ایمان می باشد، آری عقیده و ایمان داشتن به الله متعال و به تمام معتقدات اسلامی باعث ایجاد آرامش روانی بوده، پریشانی و افسردگی زندگی دنیا را از انسان دور نموده و از هر نوع فشار روحی و روانی انسان را محفوظ می دارد. چنانچه الله متعال می فرماید: {إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا} [التوبة: ۴۰]. ترجمه: اگر پیغمبر را یاری نکنید خدا او را یاری کرد، بدان گاه که کافران او را (از مکه) بیرون کردند، در حالی که او دومین نفر بود. هنگامی که آن دو در غار شدند در این هنگام پیغمبر خطاب به رفیقش گفت: غم مخور که خدا با ما است. الله آرامش خود را بهره او ساخت و پیغمبر را با سپاهیبانی یاری داد که شما آنان را نمی دیدید.

در سفر هجرت پیامبر اکرم - صلی الله علیه و سلم - ابوبکر صدیق - رضی الله عنه - وی را همراهی می کرد زمانی دید که دشمنان رسول اکرم - صلی الله علیه و سلم - ایشان را محاصره کرده اند فرمود: « يَا رَسُولَ اللَّهِ لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ نَظَرَ إِلَى قَدَمَيْهِ أَبْصَرْنَا تَحْتَ قَدَمَيْهِ فَقَالَ « يَا أَبَا بَكْرٍ مَا ظَنُّكَ بِإِثْنَيْنِ اللَّهُ تَالِثُهُمَا » (صحیح مسلم). ترجمه: یا رسول الله اگر یکی از این دشمنان به زیر پایش بنگرد، حتماً ما را خواهد دید! پیامبر اکرم - صلی الله علیه و سلم - به او دل داری داد و فرمود: ای ابوبکر، در باره دو نفری که خدا سومی آنان است چه فکر می کنی.

از آیات و حدیث فوق چنین افاده می شود که ایمان در آرامش روانی نقش سازنده ای داشته، تنها انسان با ایمان می تواند به سبب ایمان کامل از آرامش روانی برخوردار بوده و باشد. بنابراین، می توان گفت که یکی از ثمرات مهم ایمان، آرامش روانی و اطمینان خاطر است.

۳- ذکر و یاد الله متعال

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی و سلامت روحی، ذکر و یاد الله متعال است. آری انسان ذاکر به مقامی می رسد که الله متعال را پیوسته شاهد و ناظر و حاضر در کلیه امور زندگی خود می داند. معنا و مفهوم ذکر، یاد کردن عظمت و بزرگی الله متعال است که در تمامی حالات و به تمامی اشکال مانند یادآوری ذهنی،

قلبی، زبانی، فعلی، در حالت قیام یا قعود، در حال راه رفتن، در وقت تدبر آیات قرآن یا شنیدن موعظه یا احکام شریعت یا هر عملی که مؤمن با آن طالب جلب رضایت الهی است. چنانچه الله متعال می‌فرماید:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ [الرعد: ۲۸].

آن کسانی که ایمان می‌آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می‌کند. هان! دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرند (و از تذکر عظمت و قدرت خدا و انجام عبادت و کسب رضای او اطمینان پیدا می‌کنند). هم‌چنان می‌فرماید: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} [طه: ۱۲۴]. ترجمه: و هرکه از یاد من روی بگرداند (و از احکام کتاب‌های آسمانی دوری گزیند)، زندگی تنگ خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا گرد می‌آوریم.

الله متعال با ذکر کنندگان است. چنانچه از پیامبر اکرم- صلی الله علیه وسلم- روایت شده است که فرمودند: "يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْسِيهِ أَيْتُهُ هَزْوَلَةٌ" (بخاری، ۱۴۲۲هـ ق/ ۹/ ۱۲۱). ترجمه: الله عز و جل می‌فرماید: من با گمان بنده‌ام نسبت به‌من، همراهم (با او چنان رفتار می‌کنم که او گمان می‌برد) و در هر جا مرا یاد کند، (با توفیق و هدایت خود) با او خواهم بود؛ به‌خدا سوگند، الله به‌توبه‌ی بنده‌اش مسرورتر از یکی از شماست که گمشده‌ی خود را در بیابان بیابد و هر کس یک وجب به‌من نزدیک شود، من یک ذراع (نیم متر) به‌او نزدیک می‌شوم و هر کس به‌اندازه‌ی یک ذراع به‌من نزدیک شود، من به‌اندازه‌ی فاصله‌ی دو دست باز و کشیده، به‌او نزدیک می‌شوم و وقتی که به‌من روی آورد در حالی که راه می‌رود، من به‌او رو می‌کنم در حالی که می‌دوم».

وجه دلالت آیات و حدیث فوق

از آیات و حدیث فوق چنین برداشت می‌شود که یکی از ثمرات ذکر الله متعال حصول اطمینان خاطر و آرامش روحی می‌باشد. بلی! آرامش روانی و سکون قلبی فقط در ذکر و یاد الله است.

۴- توکل و اعتماد به‌الله متعال

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، توکل به‌الله متعال است. آری؛ دین مبین اسلام دارای نیروی قوی روحی و معنوی می‌باشد که می‌تواند بر اضطراب و نگرانی‌های فراوان غالب و مسلط شود و همه‌ی

افکار منفی و باورهای غلط را از ذهن انسان محو نماید. بدین ملحوظ الله متعال امر نموده است، تا به او توکل و اعتماد شود. چنانچه می فرماید: **وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ** (الطلاق: ۳).

و هرکس برالله توکل کند پس او برایش کافی است.

پیغمبر - صلی الله علیه وسلم - می فرماید: «مَنْ قَالَ: يَعْنِي إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ، بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ هُدَيْتَ وَكُفِّيتَ وَوُقِّيتَ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ» (ترمذی، ۱۳۹۵ هـ / ۹ / ۴۹۰).

کسی که هنگام خروج از خانه بگوید، به نام خدا، بر خدا توکل می کنم و هیچ کس بدون امر و اراده ی خدا بر هیچ کاری و هیچ چیزی قدرت و احاطه و اراده ندارد».

وجه دلالت آیات و حدیث فوق

از آیات و حدیث فوق چنین افاده می شود که، توکل و اعتماد به الله برای انسان آرامش روانی می بخشد. آری! توکل به الله متعال در اسلام توشه ی معنوی و روحی است که انسان را بر تشویش ها، و اضطراب غالب می سازد و در نا امیدترین اوقات زندگی چراغ امید را در دل انسان مؤمن ایجاد می نماید و چنان آرامش روانی به او می بخشید که اکثر مردم از برکت آن محروم اند.

۵- توبه و باز گشت به سوی الله متعال

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی توبه به سوی الله متعال است. هر فردی ممکن است در زندگی خود مبتلا به گناهی شود. در این حال اگر راهی برای توبه از بدی ها نباشد انسان دچار نگرانی می شود. و اگر دروازه ی توبه باز باشد، با اشتیاق توبه نموده و به طاعت و عبادت می پردازد و گذشته اش را جبران می کند. پس همین امر سبب ایجاد آرامش روانی در وجود انسان می شود. چنانچه الله متعال می فرماید: **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** [الزمر: ۵۳].

(از قول خدا به مردمان) بگو : ای بندگانم! ای آنانی که در معاصی زیاده روی هم کرده اید ! از لطف و مرحمت خدا مأیوس و نا امید نگردید . قطعاً الله همه گناهان را می آمرزد. چرا که او بسیار آمرزگار و بس مهربان است.

وجه دلالت آیه فوق

از آیه فوق به طوری واضح می شود که در صورت ارتکاب گناه باید انسان از رحمت الله متعال نا امید نشود و آرامش روحی خود را از دست ندهد.

۶- صبر و استقامت

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، صبر و استقامت در برابر مشکلات زندگی است؛ چرا که انسان مسلمان ایمان دارد، مشکلاتی که برایش پیش می‌آید امتحانی از طرف الله متعال است تا صبر پیشه نموده و تلاش نماید که آرامش روحی خود را حفظ کند. چنانچه الله متعال می‌فرماید: **وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ** [البقرة: ۱۵۵ - ۱۵۷].

و قطعاً شما را با برخی از (امور هم چون) ترس و گرسنگی و زیان مالی و جانی و کمبود میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم، و مزده بده به‌برداران. آن کسانی که هنگامی که بلائی بدانان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به‌سوی او بازمی‌گردیم. آنان (همان بردباران با ایمانی هستند که) الطاف و رحمت و احسان و مغفرت پروردگارشان شامل حال آنان می‌گردد، و مسلماً ایشان راه یافتگان هستند.

وجه دلالت آیات فوق

از آیات فوق افاده می‌شود که صبر و استقامت سبب می‌شود که انسان در برابر سختی‌های زندگی صبر و استقامت نموده و آرامش روحی خود را حفظ نماید.

۷- مصاحبت با اهل ایمان و صالحان

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، همنشینی با افراد صالح است. آری! مصاحبت با صالحان در تحقق آرامش روانی انسان نقش سازنده دارد. لهذا الله متعال مسلمانان را تشویق و ترغیب می‌نماید که با هم تعاون نمایند. چنانچه الله متعال می‌فرماید: **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ** [المائدة: ۲].

در راه نیکی و پرهیزگاری همدیگر را یاری و پشتیبانی نمایید، و همدیگر را در راه تجاوز و ستمکاری یاری و پشتیبانی مکنید. از الله بترسید. بی‌گمان الله دارای مجازات شدیدی است.

پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فرموده اند: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يَجِبَ لِأَخِيهِ مَا يَجِبُ لِنَفْسِهِ» (ابن حنبل: ۳۸۹ / ۲۱).

هیچ کدام از شما ایمان کامل ندارد تا این که آن چه را برای خود دوست می‌دارد برای برادر دینیش نیز دوست داشته باشد.

هم‌چنان پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فرمودند: «مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَمَثَلُ الْجَلِيسِ السُّوءِ كَمَثَلِ الْمَسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ فَحَامِلُ الْمَسْكِ إِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً وَنَافِخِ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً» (ابن حبان: ۳۲۱ / ۲).

هم‌نشین خوب مانند کسی است که با خود ماده‌ای بسیار خوشبو دارد، یا به‌تو مقداری از آن را می‌دهد یا مقداری از او می‌خری و یا حداقل بوی خوشی از آن به‌تو می‌رسد؛ اما رفیق بد مانند کسی است که در دم آهنگری می‌دمد که یا لباس را آتش می‌زند و یا بوی بسیار بدی از او به‌تو می‌رسد.

وجه دلالت آیات و احادیث فوق

از آیات و احادیث فوق چنین افاده می‌شود که دین اسلام به‌مصاحبت صالحان تشویق نموده است. چون انسان مؤمن در حالت فراق برادر مسلمان خود پریشان بوده هر گاه او را پیدا کند روح و روان‌اش آرام می‌شود. لهذا چنین آرامش روانی را می‌تواند به‌وسیله‌ی مصاحبت و هم‌نشینی با برادر مسلمان و اظهار محبت متقابل به‌دست بیاورد.

۸- دعا و تضرع به‌سوی الله متعال

یکی دیگر از عوامل آرامش‌روانی از منظر اسلام، دعا و تضرع به‌سوی الله متعال می‌باشد، چون هرگاه انسان در زندگی ناراحت و پریشان می‌شود، با عرض نمودن درد و رنج خود از الله متعال می‌خواهد که در حل مشکلات زندگی و برآوردن نیازها او را مدد نماید، از این‌رو، دعا و نیایش حضور معبود را در ذهن و فکر انسان دعا‌کننده تقویت نموده باعث ایجاد آرامش‌روانی می‌شود. چنان‌چه الله متعال می‌فرماید: **وَإِذَا سَأَلَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** [البقرة: ۱۸۶].

و هنگامی که بندگانم از تو درباره من بپرسند (که من نزدیکم یا دور. بگو:) من نزدیکم و دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند، پاسخ می‌گویم (و نیاز او را برآورده می‌سازم). پس آنان هم دعوت مرا (با ایمان و عباداتی هم‌چون نماز و روزه و زکات) بپذیرند و به‌من ایمان بیاورند تا آنان راه یابند.

رسول الله -صلی الله علیه وسلم- می‌فرماید: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ» (نيسابوری: ۸ / ۸۱).

بروردگار! برایم دینم را که در آن نگهداشت کار من است و دنیایم را که در آن زندگی و معیشت من است و آخرتم را که بازگشتم بدان است، اصلاح کن و زندگی‌م را برایم سبب ازدیادکارهای خیر و مرگ را وسیله‌ی راحتی‌ام از تمام بدی‌ها بگردان.

وجه دلالت آیت و حدیث فوق

از آیت و حدیث فوق چنین افاده می‌شود که یکی از راه‌های زدودن پریشانی روحی و دستیابی به آرامش روانی دعا می‌باشد. آری! مومن واقعی امیدوار است که الله متعال دعایش را قبول نموده، مشکلاتش را حل و اندوه‌اش را دور می‌سازد.

۹- نماز

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، نماز می‌باشد. آری! انسان در وقت نماز، آرامش روانی خود را باز می‌یابد. چنان‌چه الله متعال می‌فرماید: **إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا، إِلَّا الْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَأْمُونَ.** [المعارج: ۱۹ - ۲۳]. آدمی کم طاق و ناشکیبا، آفریده شده است. هنگامی که بدی بدو رو می‌کند، سخت بی‌تاب و بی‌قرار می‌گردد. و زمانی که خوبی بدو رو می‌کند، سخت دریغ می‌ورزد. مگر نمازگزاران. نمازگزارانی که همیشه نماز خود را به‌موقع می‌خوانند و بر آن مداومت و مواظبت دارند.

هم چنان الله متعال می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** [البقرة: ۱۵۳].

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از شکیبایی و نماز کمک بگیرید که الله با شکیبایان است.

رسول الله - صلی الله علیه وسلم - به مؤذنشان، بلال - رضی الله عنه - می‌فرمودند: «یا بلال، اقم الصلوة، أرخنا بها» (ابوداود: ۷ / ۳۳۸). ترجمه: «ای بلال! با برپا نمودن نماز، به‌ما راحتی ببخش.»

نماز: در دل مؤمنان سرور و شادی به‌وجود می‌آورد و چشم آنان را روشنایی می‌بخشد. پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم - فرموده‌اند: «وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» (حاکم: ۲ / ۱۷۴). ترجمه: (نماز نور چشم و مایه‌ی آرامش من است).

وجه دلالت آیات و احادیث فوق

از آیات و احادیث فوق چنین برداشت می‌شود که انسان با ایمان، در وقت مشکلات، با عبادت پروردگار خویش، آرامش روانی و رهایی از وحشت و فراقی سینه و احساس سبکی و آزادی پیدا می‌کند. بلی! قیام خاشعانه و خاضعانه‌ی انسان در نماز به‌او نیرویی معنوی می‌بخشد که باعث آرامش قلبی و امنیت روانی را در وی می‌شود.

۱۰- رضایت و قناعت

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام رضایت و قناعت است، احساس رضایت برای انسان از نخستین عوامل آرامش روانی است. انسان مؤمن و مسلمان به‌روزی که الله متعال برایش مقرر نموده است

راضی می‌باشد. اما انسان ناراضی از زندگی متنفر است، دنیا با آن همه وسعتش در نظر او تنگ است. الله متعال به رسول گرامی‌اش حضرت محمد- صلی الله علیه و سلم فرمود: {وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ} [النحل: ۱۲۷]. بر آنان اندوهگین مباش.

هم‌چنان می‌فرماید: {وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ} [یونس: ۶۵]. و گفته‌های اینان تو را اندوهگین نسازد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم- می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ بِقِسْطِهِ، وَعَدْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالرَّاحَةَ، وَالْفَرَحَ فِي الرِّضَا وَالْيَقِينِ، جَعَلَ لَهُمُ وَالْحُزْنَ فِي السَّخَطِ وَالشَّكِّ» (بیهقی: ۱ / ۳۸۴).

الله عزّ وجل از روی قسط و عدالت حقیقی خویش شادمانی و کامروایی را در رضایت و یقین، غم و اندوه را در نارضایتی و تردید قرار داده است.

وجه دلالت آیات و حدیث فوق

از آیات و حدیث فوق چنین افاده می‌شود که، الله متعال هر آن‌چه را که برای انسان مقرر نموده است به‌نفع وی است نه بر ضررش. پس هر گاه انسان مسلمان از زندگی و امکانات آن راضی و خشنود باشد، روح و روانش راحت و آرام بوده و از سلامت روانی برخوردار خواهد بود.

دکتور یوسف قرضاوی - رحمه الله - می‌گوید: انسان با ایمان از خود و از الله متعال خشنود و راضی است؛ زیرا به کمال و جمال او ایمان داشته، و به عدالت و رحمت‌اش یقین دارد (قرضاوی: ۲۱۹).

۱۱- خوشبینی و واقع‌بینی

یکی دیگر از عوامل آرامش‌روانی از منظر اسلام، خوش‌بینی و واقع‌بینی است. بلی! یکی از عواملی که به آرامش‌روانی انسان کمک می‌کند احساس خوش‌بینی و اعتماد به نفس است، خوشبینی یک نوع اطمینان خاطر و آرامش‌روانی می‌باشد. هیچ چیزی نمی‌تواند به پیمانۀ خوشبین بودن، به زندگی و گمان نیک داشتن به دیگران، از رنج و تلخی مشکلات زندگی کم‌کند. چنانچه الله متعال می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ** [الحجرات: ۱۲].

ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمانها پرهیزید، که برخی از گمانها گناه است و جاسوسی و پرده دری نکنید و یکی از دیگری غیبت ننمایید؛ آیا هیچ یک از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ به یقین، همه شما از مرده خواری بدتان می‌آید از خدا بترسید بی گمان الله بس توبه پذیر و مهربان است.

وجه دلالت آیات فوق

از آیات فوق برداشت می‌شود که دین مبین اسلام ضمن سفارش به خوشبینی و برحذر داشتن از بدگمانی، سوء ظن و بدگمانی را گناه گفته است. لهذا انسان مسلمان با اجتناب از گمان بد، به آرامش روانی خواهد رسید. البته خوشبینی در برخی موارد پسندیده نیست، بلکه گاهی نادرست هم می‌باشد، مانند: خوشبینی در وقتیکه که ظلم، فساد و ناروایی بالایی حق و بر اهل آن حاکم و غالب باشد، در چنین صورت خوشبینی چیزی جز فریب خود نمی‌باشد. بنابراین، انسان باید دوراندیش و محتاط باشد و به دشمن و به آدم فریب کار، خوشبین نباشد.

۱۲- ایمان به قضا و قدر الهی

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، ایمان به قضا و قدر الهی است. آری! ایمان به قضا و قدر الهی از مؤثرترین عوامل آرامش روانی انسان می‌باشد؛ چون انسان با ایمان به آنچه الله برای او مقدر نموده، راضی می‌باشد. چنانچه الله متعال می‌فرماید: **وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يردِكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** [یونس: ۱۰۷]. اگر خدا ضرری به تو برساند، هیچ کس جز او نمی‌تواند آن را دفع کند. و اگر بخواهد، خیری به تو برساند؛ هیچ کس نمی‌تواند مانع فضل خدا شود؛ (زیرا که) فضل و کرمش را به هر که از بندگانش بخواهد، می‌رساند. و او آمرزنده و مهربان است.

همچنان الله متعال می‌فرماید: **قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ**. [التوبة: ۵۱].

بگو هرگز جز آنچه خدا برای ما نوشته است، به ما نخواهد رسید. اوست کارساز ما، البته اهل ایمان (درحال) فقط به الله باید توکل کنند.

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده است که فرمود: من روزی در پشت سر پیامبر اکرم - صلی الله علیه وسلم - بر مرکب شان سوار بودم، فرمودند: «**أَحْفَظُ اللَّهَ يَحْفَظُنِي، أَحْفَظُ اللَّهَ تَجِدُهُ أَمَامَكَ، تَعْرِفُ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّحَاءِ يَعْرِفُكَ فِي السُّدَّةِ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيَحْطِئَكَ، وَمَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيَصِيبَكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْخَلَائِقَ لَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَعْطُوكَ شَيْئًا لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَعْطِكَ لَمْ يَقْدِرُوا عَلَيْهِ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئًا أَرَادَ اللَّهُ أَنْ يَصِيبَكَ بِهِ لَمْ يَقْدِرُوا عَلَى ذَلِكَ، فَإِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، وَاعْلَمْ أَنَّ الْقَلَمَ قَدْ جَرَى بِمَا هُوَ كَاتِبٌ**» (حاکم: ۶۲۴ / ۳).

ای پسر! چند کلمه را به تو می‌آموزانم: خدا را به یاد داشته باش تا او نیز حافظ و نگهدار تو باشد؛ مراقب اوامر الله باش، تا در مقابل خود او را بیایی. هرگاه چیزی می‌خواهی، از الله بخواه و هر گاه باری می‌جویی،

از الله بجوی و بدان که اگر همه‌ی مردم جمع شوند که نفعی به تو برسانند نمی‌توانند، مگر آنچه که الله برای تو مقدر کرده است و اگر همه‌ی مردم جمع شوند که ضرری به تو برسانند نمی‌توانند، مگر آنچه که الله برای تو مقدر کرده است، (زیرا که) قلم‌ها از نوشتن باز ایستاده‌اند و نامه‌ها خشک شده‌اند.

وجه دلالت آیات و حدیث فوق

از آیات و حدیث فوق چنین افاده می‌شود که، اگر انسان مسلمان به قضا و قدر الهی ایمان داشته باشد، از آرامش روانی بهتری برخوردار می‌باشد؛ چون یقین دارد که هر آنچه پیش می‌آید براساس قضا و قدر الهی می‌باشد. اگر چیزی را از دست بدهد و یا مبتلا به بیماری گردد، پریشان نمی‌شود.

۱۳- اخلاص و نیت پاک

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، اخلاص و نیت پاک است؛ چون هرگاه انسان تمام اعمالش صادقانه و خالصانه برای الله متعال باشد بر هیچ کسی منت‌گذاری نمی‌کند و هیچ توقعی از کسی نداشته، دچار بدگمانی و پریشانی نمی‌شود. الله متعال می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْغُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِثَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ نُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ** [البقرة: ۲۶۴].

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بذل و بخشش‌های خود را با منت و آزار، پوچ و تباه نسازید، همانند کسی که دارایی خود را برای نمودن به‌مردم، ریاکارانه صرف می‌کند و به‌الله و روز رستاخیز ایمان ندارد. مثل چنین کسی هم‌چون مثل قطعه سنگ صاف و لغزنده‌ای است که بر آن خاک باشد (و بذرافشانی شود) و باران شدیدی بر آن ببارد و آن را به‌صورت سنگی صاف برجای گذارد. (چنین ریاکارانی) از کاری که انجام داده‌اند، سود و بهره‌ای برنمی‌گیرند و الله گروه کفر پیشه را رهنمود نمی‌نماید.

رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورَتِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَ أَعْمَالِكُمْ» (ابن حبان: ۱۱۹ / ۲).

الله متعال به‌صورت‌ها و اموال شما نگاه نمی‌کند؛ بلکه به‌دل‌ها و اعمال شما می‌نگرد.

وجه دلالت آیت و حدیث فوق

از آیت و حدیث فوق چنین افاده می‌شود که، ارزش کردار و رفتار انسان به‌نیت پاک و اخلاص درست ارتباط دارد. پس وقتی که اعمال انسان خالصانه و صادقانه برای الله باشد، معلوم می‌شود که انسان در راه-هدایت گام برمی‌دارد و به‌غیر از خشنودی الله متعال، هیچ چیزی دیگری نمی‌خواهد، در چنین حالتی انسان به‌یک آرامش‌روانی و سلامت روحی رسیده ضمیر و قلبش آرام می‌شود.

۱۴- ازدواج

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، ازدواج می‌باشد. در وجود انسان گرایش متعددی وجود دارد که هرکدام خواست متفاوت دارد، یکی از این گرایش، گریزه‌ی جنسی می‌باشد که گاهی اوقات باعث نا آرامی فکری انسان می‌شود، پس این مشکل به وسیله‌ی ازدواج حل گردیده، انسان به آرامش روانی دست پیدا می‌کند. چنانچه الله متعال می‌فرماید: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ [الأعراف: ۱۸۹]. ترجمه: او آن کسی است که شما را از یک جنس آفرید و همسران شما را از جنس شما ساخت تا شوهران در کنار همسران بیاسایند.

هم چنان الله متعال می‌فرماید: **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** [الروم: ۲۱].

و یکی از نشانه‌های الله این است که از جنس خودتان همسرانی را برای شما آفرید، تا در کنار آنان بیارامید و در میان شما و ایشان مهر و محبت انداخت مسلماً در این (امور) نشانه‌ها و دلالتی (بر عظمت و قدرت الله) است برای افرادی که می‌اندیشند.

وجه دلالت آیات فوق

از آیات فوق چنین افاده می‌شود که ازدواج فواید بسیار زیادی دارد، از آن جمله: اشباع و ارضای مشروع گریزه‌ی جنسی، محبت میان مرد و زن، احساس مسؤلیت، ایجاد آرامش روحی و... می‌باشد. اما آن چه در این جا مورد بحث است، ایجاد آرامش روانی و سکون در کنار همسر نیکوکار است.

۱۵- یاد مرگ

یکی دیگر از عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، یاد مرگ است. تجربه ثابت نموده‌است که یکی از عوامل بسیار مهم پریشانی و نگرانی انسان‌ها مبحث و دل بستگی به دنیا می‌باشد. پس یاد مرگ اسباب غفلت، محبت و دل بستگی به دنیا را از قلب انسان پاک می‌نماید، دنیا و مادیات آن را در نظرش کم ارزش و حقیر جلوه می‌دهد که این امر باعث آرامش روان و اطمینان خاطر انسان می‌شود. چنانچه الله متعال می‌فرماید: **كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ** [آل عمران: ۱۸۵].

هر کسی مزه‌ی مرگ را می‌چشد، و بی‌گمان به‌شما پاداش و پادافره خودتان به‌تمام و کمال در روز رستاخیز داده می‌شود. و هرکه از آتش دوزخ به‌دور گردد و به‌بهشت برده شود، واقعاً سعادت را فراچنگ آورده و نجات پیدا کرده است. و زندگی دنیا چیزی جز کالای فریب نیست.

رسول الله - صلی الله علیه وسلم - می فرماید: «أَكْثَرُ مَا ذُكِرَ هَاذِمِ اللَّذَاتِ» (فروینی: ۲ / ۱۴۲۲). یعنی المَوْت. ترجمه: «قطع کننده و بهم زنده‌ی لذت‌ها را زیاد یاد کنید» (مرگ).

وجه دلالت آیت و حدیث فوق

از آیت و حدیث چنین فوق افاده می شود که مرگ حتما به سراغ انسان می آید، انسان را از مال و دارای و از لذایذ دنیا جدا می کند، اگر مشکلات زندگی انسان را پریشان ساخته باشد با یاد مرگ، از نا آرامی های روانی نجات می یابد، مادیات دنیا در نظرش کم ارزش می شود. کثرت یاد مرگ، قلب را به وعده های الله متعال قوی می سازد و در نتیجه انسان به آرامش روانی دست پیدا می کند.

نتیجه گیری

بعد از بررسی عوامل آرامش روانی از منظر اسلام، می توان به نتایج مهم و بارز بحث قرار زیر اشاره نمود: مسأله‌ی نا آرامی های روانی و ناراحتی ها در زندگی امروزه به یک مشکل جدی تبدیل گردیده و جوامع انسانی را دچار اختلال نموده است. لهذا آرامش روانی و اسباب رسیدن به آن، در تمام ابعاد زندگی انسان مورد نیاز می باشد.

هر شخصی که مادیات دنیا را هدف اصلی خود قرار دهد، همیشه در باره‌ی آنچه که دارد، در ترس و هراس بوده و در باره‌ی آنچه که ندارد در اضطراب و نگرانی به سر می برد، هیچ گاهی آرامش و سکون کامل و اطمینان خاطر درست را به دست نیاورده، روح و روانش هیچ وقت آرام نمی شود.

انسان بی ایمان همیشه پریشان و سرگردان بوده و در وقت مبتلا شدن به مشکلات زندگی، زود ناراحت و نا آرام گردیده، آرامش روحی و سلامت روانی خود را از دست خواهد داد.

از منظر دین مقدس اسلام، سکینه و آرامش روانی حقیقی و اطمینان خاطر واقعی در وجود انسان با ایمان، منشأ خدای و مبدأ ملکوتی دارد، نه منشأ و مبدأ مادی.

منابع

قرآن کریم

ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد، الدارمی، (۱۴۰۸ هـ - ۱۹۸۸ م). الإحسان فی تقریب صحیح ابن حبان. التحقيق: الأمير علاء الدین علی بن بلبان، بیروت، الطبعة: الأولى، بیروت: مؤسسة الرسالة.
ابن حنبل، أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد أبو عبد الله، الشیبانی (۱۴۲۱ هـ - ۲۰۰۱ م). مسند الإمام أحمد بن حنبل. التحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، إشراف: عبد الله بن عبد المحسن التركي، بیروت: مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى.

- بخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله الجعفي (١٤٢٢هـ ق). صحيح البخاري. التحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الطبعة: الأولى، بيروت: دار طوق النجاة.
- بيهقي، أحمد بن الحسين بن علي، أبو بكر البيهقي (١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م). شعب الإيمان. التحقيق: الدكتور عبد العلي عبد الحميد حامد. الطبعة: الأولى، الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
- ترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سَؤرة بن موسى بن الضحاک، (١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م). سنن الترمذي. التحقيق و التعليق: أحمد محمد شاكر (ج ١، ٢) و محمد فؤاد عبد الباقي (ج ٣) وإبراهيم عطوة (ج ٤، ٥). مصر- الطبعة: الثانية. دمشق: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.
- حاکم، محمد بن عبد الله، النيسابوري، (١٤١١ هـ ق ١٩٩٠ م) المستدرک علی الصحیحین. التحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، الطبعة: الأولى. بيروت: دار الكتب العلمية .
- سَجِسْتَانِي، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق، الأزدي (١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م) سنن أبي داود. التحقيق: شَعْبِ الأرنؤوط - مُحَمَّد كَامِل قره بللي، الطبعة: الأولى. الناشر: دار الرسالة العالمية. القزويني، محمد بن يزيد (ب- ت) سنن ابن ماجه. التحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار الفكر .
- قرضاوي، يوسف (ب- ت) نقش ايمان در زندگي، ترجمه و نگارش: فرزانه غفاری - محسن ناصری.
- نيسابوري، مسلم بن الحجاج بن مسلم، (ب- ت) صحيح مسلم - م، بيروت: دار الجيل .

