

## جوان و آرامش



آرامش در لغت به معنای آسایش، راحتی و سکون است و به لحاظ مفهومی در مقابل اضطراب قرار دارد. همه ی انسان ها در تلاش و کوشش جهت تأمین نیاز های جسمی و روحی خود هستند ...

آرامش در لغت به معنای آسایش، راحتی و سکون است و به لحاظ مفهومی در مقابل اضطراب قرار دارد.

همه ی انسان ها در تلاش و کوشش جهت تأمین نیاز های جسمی و روحی خود هستند و در این راستا اصرار و پافشاری دارند. در واقع آنان دانسته یا ندانسته به دنبال آرامش و گریزان از هر گونه اضطراب و نا آرامی هستند، زیرا هر گونه کاستی در تأمین نیاز هایشان مخالف آرامش خود و اضطراب آفرین می دانند. به عبارت دیگر می توان گفت انسان زندگی می کند تا آرامش داشته باشد. امروزه تمام روانپزشکان در تلاش هستند که عوامل اضطراب آفرین را پیدا کنند و با آن به مبارزه ی جدی برخیزند، زیرا انسان های مضطرب حتی اگر در رفاه کامل مادی هم باشند، در زندگی خود احساس راحتی و آرامش ندارند. اما چه کنیم که آرامش داشته باشیم؟

بررسی تاریخ ادیان به ویژه دین اسلام نشان می دهد ایمان به خدا در رسیدن به آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماری های روانی ناشی از آن بسیار موفق بوده است. روانشناسان معتقدند در ایمان به خدا نیروی فوق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان متدین می دهد و او را در تحمل سختی های زندگی کمک می کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد.

قرآن کریم راه رسیدن به آرامش را یاد خدا و نیایش به درگاه پروردگار متعال می داند.

«الذین آمنوا و تطمئنّ قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» (1)

«آنها کسانی هستند ایمان آوردند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام و مطمئن است. آگاه

باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می گیرد.»

مرحوم علامه طباطبائی در ذیل این آیه می فرماید:

تذکری است به مردم در اینکه متوجه پروردگار خود بشوند و با یاد او دل‌های خود را راحت سازند، چون آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری، سعادت و نعمت نداشته، و بیمی جز از برخورد ناگهانی شقاوت ندارد، و تنها سببی که سعادت و شقاوت و نعمت و نعمت به دست اوست همان خدای سبحان است، چون بازگشت همه ی امور به اوست، اوست که فوق بندگان و قاهر بر آنان و فعال ما یشاء ولی مومنین و پاهندگان به اوست، پس یاد او برای نفسی که اسیر حوادث است و همواره در جستجوی رکن وثیقی که سعادت او را ضمانت کند، و نفسی که در امر خود متحیر است و نمی داند به کجا می رود و به کجایش می برند و برای چه آمده، مایه ی انبساط و آرامش است. (2)

دانشمندان و روانپزشکان جدید که امروزه در اوج دانش و تخصص، مشغول مطالعه و تحقیق در زوایای روحی و فکری بشر هستند، به تجربه دریافته اند که انسان های معتقد به خدا و دین، چون خود را در یک پناه و یک قدرت مطلق می دانند، از آرامش بیشتری برخوردار هستند و عوامل اضطراب آفرین در درون آنها کم رنگ است.

هنری لینک Henry Link روانشناس آمریکایی می گوید:

در تجربه ی طولانی خود در اجرای آزمایش های روانی بر روی کارگران در خصوص انتخاب ها و راهنمایی های شغلی به این موضوع پی برده ام که افراد متدین و کسانی که به معابد رفت و آمد می کنند، دارای شخصیتی قوی تر و بهتر از بی دینان و یا کسانی هستند که هیچ وقت به عبادت خدا نمی پردازند. (3)

دکتر محمد عثمان نجاتی روانشناس و استاد دانشگاه کویت می گوید:

این حالت آرام سازی و آرامش روانی حاصل از نماز، از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنج های عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند، دارد. (4)

دکتر توماس هاپس لوپ می گوید:

مهمترین مطلبی که در من در طول چندین سال تجربه و آزمایش به دست آورده ام این است که بهترین وسیله برای درمان بی خوابی نماز و نیایش است. با این قید که من پزشک و این سخن را می گویم که نماز بهترین وسیله ای است که تا کنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده است، که زمینه ی بی خوابی را برطرف می گرداند. به عبارت دقیق تر مهمترین وسیله ی ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان «نماز» است. (5)

پس هان ای جوانان!

جهان به اصطلاح مدرن و پیشرفته ی امروزی به کمک دانش های تخصصی خود از جمله روانشناسی و روانکاوی جدید و با اطلاع رسانی لحظه به لحظه اش برای مردم تا کنون به گوشه ای از نیاز های فطری بشر پی برده است و هنوز در ابتدای راه بسر می برد و آینده در گرو تحول بنیادین در رویکرد به معنویات و فطریات است. ما پیروان مکتب انسان ساز اسلام با تمسک به بزرگترین کتاب هدایت بشر یعنی قرآن و پیروی از رهنمود های تربیتی پیامبر و امامان معصوم (ع)، بر این باوریم که تنها با عبودیت و بندگی و ارتباط با خداست که می توان به آرامش کامل رسید و سعادت دنیا و آخرت را برای خود طلب کرد؛ پس خود را باور کنید و با استعانت از خداوند عزیز، گوهر ایمان را در وجود خود مستحکم کنید و با انجام فرایض و واجبات دینی و پرهیز از محرمات، روانی شاد طلب کنید تا از اضطراب، افسردگی، خمودی، بی تفاوتی، ترس، بی نشاطی، نا امیدی، بی خوابی، هیجانهای زیان بارو ... در امان بوده و زندگی آرام داشته باشید.

«هو الذی أنزل السکینة ی القلوب المومنین لیزدادوا ایمانا»

«اوست که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان

بیفزاید.» (6)

پی نوشت ها:

(1). سوره ی رعد، آیه ی 28.

(2). ترجمه ی تفسیر المیزان، ج 11، ص 486.

(3). قرآن و روانشناسی، ترجمه ی عباس عرب، ص 336.

(4). قرآن و روانشناسی، ترجمه ی عباس عرب، ص 357.

(5). آیین زندگی ، ص 249.

(6). سوره ی فتح ، آیه ی 4.

نویسنده: غلامرضا بهرامی