

عوامل آرامش از دیدگاه قرآن

عذرا علی هاشمی آشتیانی^۱

چکیده

اضطراب و نگرانی، یکی از رایج‌ترین بیماری‌های عصر حاضر شمرده می‌شود که از رهگذر آن، خسارت‌های بسیاری دامن‌گیر بشر شده است. از سوی دیگر قرآن، نسخه شفابخشی است که می‌تواند بسیاری از آلام بشری را التیام بخشد. در این تحقیق به دنبال بیان عوامل مؤثر در ایجاد آرامش از دیدگاه قرآن هستیم و از شیوه تطبیقی بین استنباط از قرآن و روانشناسی علمی در حد ممکن پرهیز شده است. تحقیق حاضر به روش کتابخانه‌ای و با توصیف و تحلیل مباحث انجام شده است. در این مباحث به بررسی عوامل شناختی، عاطفی، رفتاری، طبیعی و امکانات مادی تسکین و آرامش روان از منظر قرآن کریم پرداخته شده است. سیر و بررسی جامع و دقیق در آیات قرآن نشان می‌دهد که عمل به آموزه‌های دینی و قرآنی می‌تواند موجب حفظ، ارتقاء سلامت روانی، کاهش و درمان اضطراب در انسان شود به‌گونه‌ای که قرآن کریم در میان امواج پرتلاطم اضطراب و نگرانی‌ها، یاد و نام خدا را آرامش‌دهنده و شفابخش روان، روح و قلب آدمی می‌داند.

واژگان کلیدی: عوامل، آرامش، اسباب، قرآن، اضطراب

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و دارای قوه گران سنگ تعقل، اندیشه و خردورزی است. قوه و نیرویی که باعث می‌شود دارنده آن، در تحلیل و ارزیابی عملکرد روزانه خود، نیم‌نگاهی به گذشته خویش داشته باشد و چشم اندازی هم برای آینده خود ترسیم و تصویر کند. که این امر به‌نوعی آرامش انسان را بر

^۱. دانشجوی دکتری علوم حدیث @yahoo.com ۱۱۰ Ashiyani



هم زده و اضطراب و نگرانی را فرا روی او قرار می‌دهد. اگر چه مسئله اضطراب و فشار روانی در همه زمان‌ها وجود داشته اما در دوران کنونی به خاطر پیشرفت‌هایی که از لحاظ مادی در زندگی بشر اتفاق افتاده و عواطف انسان‌ها را غالباً تحت تأثیر خود قرار داده نمایان‌تر است. تلاش و فعالیت شبانه روزی انسان‌ها در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی در طول تاریخ، متوجه همین نکته بوده است که چه باید کرد تا اضطراب و نگرانی از قلمرو حیات و زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها رخت بر بندد، بدین جهت نظرات و دیدگاه‌های متفاوتی ارائه گشته اما در این میان دیدگاه قرآن از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا قرآن کریم تمام آنچه را که بشر برای هدایت و سعادت و رسیدن به آرامش نیاز داشته در بر دارد و شامل کامل‌ترین نسخه‌ها برای آرامش روح و روان انسان است لذا در این مقاله نظر و دیدگاه قرآن کریم پیرامون عوامل تسکین و آرامش در ابعاد شناختی و عاطفی و رفتاری و عوامل طبیعی و امکانات مادی مؤثر در آرامش روان بیان می‌گردد.

عوامل شناختی آرامش

منظور از عوامل شناختی، آن دسته از متغیرهایی هستند که ارتباط با حیطه شناخت فرد و دیدگاه او به جهان هستی پیدا می‌کنند به بیان دیگر مربوط به جهان بینی اوست؛ مثلاً کسی که به مبدأ و معاد پایبند است با کسی که به آن اعتقادی ندارد نگرش و شناخت آن‌ها نسبت به جهان هستی و حوادث جهان یکسان نیست در این نوشتار به بیان متغیرهای شناختی مثبت و رابطه‌ی آن‌ها با تسکین روان و آرامش می‌پردازیم.



۱- ایمان کامل و خداباوری

خداوند متعال می‌فرماید: «أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ؛ (ابراهیم ۲۴/۱۴) آیا ندیدی چگونه خداوند سخن پاک را به درخت پاکیزه‌ای شبیه کرده که ریشه آن ثابت و شاخه آن در آسمان است.»

آیه شریفه دلالت دارد که «سخن پاک» ثابت است و روشن است که در امر ثابت تزلزل و اضطراب نیست. فقط در اینجا این سؤال مطرح است که منظور از «کلمه طیبه» چیست؟

بعضی گفته‌اند: مراد معرفت خدای متعال و محبت به او است که این معرفت لذت دارد و بعضی دیگر گفته‌اند مراد، کلمه توحید، یعنی، شهادت لا اله الا الله است و بعضی دیگر، مراد را هر کلامی دانسته‌اند که خداوند به آن امر کرده است و بعضی دیگر آن را ایمانی می‌دانند که محتوا و مفهوم لا اله الا الله است. و بعضی به شخص مؤمن و بعضی روش و برنامه‌های سازنده را در تفسیر آن آورده‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۲، ۳۳۱/۱۰)

علامه طباطبایی رحمت الله علیه می‌فرماید: آنچه که از دقت در آیات به دست می‌آید، این است که مراد از «کلمه طیبه» که به درخت طیب تشبیه شده و صفاتی چنین و چنان دارد، عبارت است از عقاید حقه‌ای که ریشه‌اش در اعماق قلب و در نهاد بشر جای دارد به شهادت اینکه خدای متعال در خلال همین آیات به عنوان نتیجه‌گیری از مثل‌ها می‌فرماید: «يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ... (ابراهیم ۲۷/۱۴) خداوند کسانی را که ایمان آوردند به دلیل گفتار و اعتقاد ثابتشان، استوار می‌دارد. و مقصود از قول ثابت هم بیان «کلمه» است البته نه هر کلمه‌ای که لفظ باشد، بلکه «کلمه» از آن جهت که بر اساس اعتقاد و عزم راسخ گفته می‌شود و صاحبش پای آن می‌ایستد و عملاً از آن منحرف نمی‌گردد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۷۵/۱۲)

و خدای متعال نزدیک به این معنا را در آیه دیگری در چند جای از کلامش خاطر نشان ساخته است از آن جمله فرموده است: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ (احقاف ۱۳/۴۶) آن‌هایی که گفتند: پروردگار ما خداست و پای گفته خود هم ایستادند ترسی برایشان نیست و اندوهناک نمی‌شوند...»

با این بیان روشن می‌شود که مراد از آن «قول» همانا «کلمه توحید» و شهادت از روی حقیقت به یکتایی معبود است. پس قول به وحدانیت خدا و استقامت بر آن، بیان قول حقی است که دارای اصلی ثابت است و به همین جهت از هر تغییر و زوال و بطلانی محفوظ است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۷۵/۱۲)

هر اندازه که حقیقت توحید و ایمان به خدا در عمق و درون انسان بیشتر باشد، او به علت داشتن نقطه اتکای محکم‌تر، از آرامشی بیشتر برخوردار خواهد بود تا جایی که تمامی وجود و هستی یک موحد واقعی برای خدا خواهد بود و چون همیشه در جهت رضایت الهی قدم بر می‌دارد عاملی وجود ندارد که او را مضطرب کند.

۲- حسن ظن

ظن عبارت است از چیزی که از طریق نشانه‌ای برای انسان به وجود می‌آید و زمانی که این نشانه قوی باشد ظن به معنای یقین است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۵، ص ۵۳۹) حسن ظن یا خوب اندیشی و خوب گمانی دارای گونه‌های متعددی است که در پرتو آیات رابطه‌ی هر یک را با آرامش بررسی می‌کنیم.

الف) حسن ظن به خدا



حسن ظن به خدا جزو بهترین حالات یک مؤمن است که منشأ آن ایمان است. و حسن ظن به خدا در واقع پرتوی از صفت نورانی مؤمن، یعنی مقام رضاست، که آنچه را از خدا رسد نیکو شمرد و بر آن خشنود باشد که این نه موجب آرامش روان بلکه عین آرامش است. عالم ربانی ملاحمد نراقیرحمت الله علیه می‌فرماید: «ثمرات آن (حسن ظن) بیرون از حد شمار است و آن باعث نجات و نشاط در عبادت و محبت به خدا است که اعلای مقامات است.» (نراقی، ۱۳۸۸، ص ۲۳۶)

روشن است که امید به خدا موجب آرامش روان است؛ چون امید و حسن ظن به او، تبلوری زیبا از یاد اوست و خود عبادت خداست؛ چنانکه حضرت امام محمد باقرعلیه السلام می‌فرماید: «حسن الظن بالله من عبادة الله (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶، ۶۳۱/۵؛ حلوانی، ۱۴۰۸، ص ۱۹) گمان نیکو به خدا بردن، عبادت خداست.»

(ب) حسن ظن به دنیا

انسان مؤمن با «حسن ظن» به دنیا می‌نگرد. او دنیا را مجموعه‌ای از آیات الهی می‌بیند و در تلاش است که، با تفکر در این آیات، خود را به آفریننده خویش نزدیک‌تر نماید.

شخص مؤمن بر نعمت‌های دنیا «اف» نمی‌گوید؛ زیرا، خود را در آنچه از دنیا می‌خواهد ناکام نمی‌بیند؛ دنیا را هدف قرار نمی‌دهد که افسوس نرسیدن‌ها و از دست دادن‌ها را خورد؛ بلکه دنیا برایش وسیله‌ای جهت تفکر و تقرب است و چه زیبا سخنی امیر مؤمنان علیعلیه السلام در جواب شخصی فرمود که دنیا را مذمت می‌کرد: «ایها الذام للدنیا المغتر بغرورها المخدوع بأباطیلها! اتغتر بالدنیا ثم تذمها انت المتجرم علیها ام هی المتجرمة علیک؟... ان الدنیا دار صدق لمن صدقها و دار عافیة لمن فهم عنها...؛ (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۳۱) ای که نکوهشگر جهانی و مفتون فریب آن گردیده‌ای، برای چه، جهانی را که بدان مغرور شده نکوهش می‌کنی، آیا تو گناه را بر دنیا وارد کردی یا دنیا گناه را بر تو؟... جهان

برای آن کس که به درستی، حقیقت آن را باور دارد سرای درستی است و برای آنکه اطوار گوناگون و اشباه رنگارنگش را بداند و بفهمد خانه سلامتی است...

ج) حسن ظن به دیگران

منظور این است که به هیچ یک از مسلمین «گمان بد» نبرد و گفتار و کردار ایشان را حمل بر بدی ننماید. بلکه هر عملی از هر که می‌بیند و هر سخنی از هر که می‌شنود باید آن را به بهترین گمان حمل کند و تکذیب او را نکند. بلی اگر به کسی گمان بد کند که اگر گمان او راست و مطابق واقع شد باعث ضرر دینی و دنیوی باشد، لازم است که حزم و احتیاط را به جای آورد و امور دین و دنیای خود را به او وانگذارد تا ضرر و خسران به او مترتب نگردد (نراقی، ۱۳۸۸، ص ۲۳۷) این خلق نیکو موجب تسکین روان می‌گردد؛ چنانکه، امیر مؤمنان علیعلیه السلام می‌فرماید: «حسن الظن راحة القلب و سلامة الدين؛ (همان، ص ۲۵۳؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۴۴) خوش گمانی موجب آسایش قلب و سلامتی دین است.»

عوامل عاطفی آرامش

منظور از عوامل عاطفی آرامش، عواملی هستند که به احساسات و عواطف فرد مربوط‌اند. وقتی که انسان در ماسوی الله احساس ضعف و کوچکی کند و تنها خدا را غنی و بی‌نیاز و قادر مطلق بداند به غیر او دل نمی‌سپارد در نتیجه نسبت به آنچه ماوراء او وجود دارد و اتفاق می‌افتد مضطرب و دگرگون نمی‌شود چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: «يا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (فاطر ۱۵/۳۵)؛ ای مردم شما نیازمند به خدایید و تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است»

با بررسی‌های انجام شده در عوامل ایجاد کننده آرامش در شخص به این نتیجه می‌رسیم که بسیاری از این عوامل احساسی و عاطفی مرتبط با شناخت و دیدگاه فرد می‌باشند یعنی بسیاری از عوامل شناختی در عوامل عاطفی آرامش دخیل می‌باشند.

عوامل رفتاری آرامش

منظور از عوامل رفتاری، عواملی هستند که به رفتار و عملکرد شخص مربوطاند و منظور ما از رفتار هم، آن امری است که از انسان سر می‌زند؛ چه به محرک‌های درونی بستگی داشته باشد یا به واسطه اعضا و جوارح بیرونی صورت پذیرد.

۱- تقوی

تقوی، صیانت نفس از گناه و رذایل اخلاقی است چنانکه امیر مؤمنان علیعلیه السلام می‌فرماید: «ان التقوی، دار حصن عزیز (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۵۷) همانا تقوی خانه‌ای است که دارای حصن و دیواری گران‌بهاست.» تقوی مایه آرامش است؛ چنانچه خداوند متعال در وصف نتیجه آن می‌فرماید: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا؛ (انفال ۲۹/۸) ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر تقوی پیشه کنید (خداوند) برای شما وسیله‌ای برای جدایی حق از باطل قرار می‌دهد.»

از آیه شریفه استفاده می‌شود که به دنبال تقوی و پرهیز از مخالفت اوامر الهی، قانون و سنت الهی است، مبنی بر اینکه تشخیص حق از باطل برای انسان حاصل می‌شود.

«راغب اصفهانی» در تفسیر فرقان می‌فرماید: «ای نورا توفیقا علی قلوبکم یفرق بین الحق و الباطل؛ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۵ ص ۳۷۷) خداوند توفیقی به دل‌های شما افاضه می‌کند که بین حق و باطل تفکیک بدهید.

با این بیان، ارتباط و هماهنگی کامل آیه مورد بحث با آیه (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ (رعد ۲۸/۱۳) آگاه باش که دل تنها با یاد خدا آرام می‌گیرد.» روشن می‌شود؛ زیرا یاد خدا در واقع همان تقوی است و آرامش قلب، حاصل فرقان و تشخیص حق از باطل است. استاد شهید مرتضی مطهری (ره) در رابطه با معنای این آیه می‌فرماید: بدانید فقط و فقط دل‌ها با یک چیز از اضطراب و دلهره و ناراحتی، آرام می‌گیرد، این درد بشر به وسیله‌ی یک چیز است که آرامش پیدا می‌کند و آن یاد حق و انس با ذات پروردگار است. (مطهری، ۱۳۷۳، ص ۷۹)

یاد خدا مهم‌ترین عامل تسکین روانی است که می‌توان گفت تمامی عوامل رفتاری دیگر آرامش، نمونه‌هایی از یاد خدا هستند زیرا، شخص با یاد خدا رفتارهایی را انجام می‌دهد که آن رفتارها خود موجب آرامش روانی‌اند.

یاد خدا چیزی جز اطاعت از پروردگار نیست، چنان که حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «من اطاع الله فقد ذكره الله و ان قلت صلاته و صيامه و تلاوته للقرآن (ابن بابویه، ۱۴۰۳، ص ۲۴۸) هر کس خدای عزوجل را اطاعت کند همانا به یاد خدا بوده است، اگر چه نماز و روزه و قرآن خواندنش کم باشد.»

۲- دعا

دعا و خواندن دعا دو اثر در آرامش روح و روان انسان دارد: یکی اینکه خود ذاتاً موجب آرامش است و کوه‌های غم و اضطراب را ذوب خواهد نمود؛ زیرا دعا یکی از مصادیق یاد خداست و یاد خدا قطعاً موجب آرامش است. دیگر اینکه انسان اگر با تمام شرایط دعا کند و در نهایت خداوند کریم هم مصلحت داند دعای او در رفع غم و اندوه و اضطرابش مستجاب خواهد شد. و غم و اندوه و اضطرابش را رفع خواهد نمود؛ چنان که خداوند متعال درباره داستان حضرت ایوب علیه السلام می‌فرماید: «وَ أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ



أَهْلَهُ وَ مِثْلَهُمْ مَعَهُمْ ؛ (انبیاء ۸۴/۲۱-۸۳) و ایوب را یاد آر، آن زمان که پروردگارش را ندا داد که به محنت گرفتارم و تو مهربان‌ترین مهربانان هستی؛ پس ما او را اجابت کردیم و محنتی که داشت بر طرف ساختیم و اهلش و مثل اهلش را که با آن‌ها بودند، به او دادیم.»

موارد دیگری همچون توکل و صبر موجب آرامش روان هستند زیرا وقتی که ثابت کردیم ایمان و تقوا موجب آرامش هستند پس هر آنچه که از ارکان ایمان می‌باشد نیز موجب تسکین روان خواهد بود. لذا برای جلوگیری از اطاله کلام از ذکر آن‌ها خودداری کردیم.

عوامل طبیعی و امکانات مادی

۱- مسکن

نعمت مسکن، یکی از نعمت‌های الهی و موجب آرامش است. خداوند متعال می‌فرماید: « وَ اللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَ يَوْمَ إِقَامَتِكُمْ...؛ (نحل ۸۰/۱۶) خداوند برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت (آرامش) و از پوست چهارپایان نیز برای شما خانه‌هایی قرار داد که در کوچ کردن و روز اقامتتان به آسانی می‌توانید آن را جا به جا کنید.» از این آیه دانسته می‌شود که مسکن مایه آرامش است؛ حال چه مؤمن، که مسکن برای او ابزاری است جهت بندگی و طاعت الهی و چه غیر مؤمن، که مسکن یکی از مهم‌ترین هدف‌های مادی او به حساب می‌آید. مسکن مایه آرامش است زیرا، شخص با استراحت در آن، تجدید قوا می‌کند و سپس حرکت به سمت هدف خود را ادامه می‌دهد.

در اینجا ذکر این نکته لازم است که این عامل در تسکین روان نه علت تامه است و نه در همه افراد به شکل یکسان اثر می‌کند. مؤمن راستین را نداشتن مسکن، دچار مشکل می‌کند اما این کمبود سبب تزلزل و اضطراب درونی او نمی‌شود؛ زیرا مسکن برای او هدف نیست و او آرامش خود را در هر

لحظه با یاد خدا حفظ می‌کند البته به هر اندازه‌ای که مؤمن از یاد خدا غافل شود، فقدان عوامل مادی از جمله نبود مسکن در او اضطراب را تشدید خواهد کرد. اما چون افکار شخص غیر مؤمن، مادی است قطعاً مسکن در آرامش کاذب او نقش بسزایی دارد و نبود آن موجب تزلزل روانی او خواهد شد.

۲- خواب

خواب به‌عنوان یکی از آرامش‌های الهی بر بندگان است، که موجب تقویت روح و جسم و تجدید نشاط انسان می‌شود چنانکه خداوند متعال می‌فرماید: « وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا؛ (نبا ۹/۷۸) و خواب را برای شما مایه استراحت قرار دادیم. » کلمه «سبات» به معنای راحتی و فراغت است؛ چون خوابیدن موجب آرامش و تجدید قوای بدنی می‌شود و خستگی ناشی از بیداری و تصرفات نفس در بدن را از بین می‌برد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۲۰)

البته روشن است که اصل اعتدال اسلام در مورد خواب نیز جاری است؛ زیرا کثرت خواب نه‌تنها موجب آرامش روان نیست، بلکه موجب اضطراب و کسالت روح نیز می‌شود. در روایات زیادی از کثرت خواب نهی شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کثرة النوم مذهبة للدین و الدنیا (مغنیه عاملی، ۱۴۲۷، ص ۴۹۹؛ کلینی، ۱۴۲۹، ج ۹، ص ۵۵۸) پر خوابی از بین برنده دین و دنیا است.

۳- همسر

مسئله اختلاف دو زوج از جهت مذکر و مؤنث بودن، همه انواع و اجناس موجودات را شامل می‌شود. خداوند متعال می‌فرماید: « وَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ؛ (ذاریات ۴۹/۵۱) و از هر چیز دو زوج آفریدیم شاید که متذکر شوید.»



هدف از این اختلاف، بقای نوع است و علاوه بر بقای نوع در انسان، هدف دیگر از آفریدن هم‌جنس، این است که هرکدام از زن و مرد در کنار یکدیگر موجب آرامش دیگری شوند خداوند متعال می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا (اعراف ۱۸۹/۷) او خدایی است که شما را از نفس واحدی آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او تسکین یابد.»

آرامش به دست آمده از انتخاب همسر در تمامی جوانب است یعنی روحی، جسمی، فردی و اجتماعی. چون گزینه جنسی یک گزینه طبیعی در وجود انسان است که خداوند برای بقای نسل در وجود انسان قرار داده و ارضای آن تنها از راه طبیعی آن، که همان ازدواج است، موجب آرامش می‌باشد و عدم ارضای آن و یا ارضای نامشروع آن پیامدهای بدی دارد که تشویش روانی نمونه‌ای از آن پیامدهاست. بیماری‌هایی که به جهت ترک ازدواج، برای جسم و روح انسان پیش می‌آید، غیرقابل انکار است. اگر ازدواج با تمام شرایط خاص آن، که اسلام قرار داده است انجام گیرد، قطعاً موجب آرامش دو زوج می‌گردد و در مقابل عدم ازدواج یا ازدواجی نامناسب یا رابطه‌های جنسی نامشروع همگی موجب اضطراب روانی خواهد شد. (ر.ک، فقیهی، ۱۳۷۹، ص ۹۵)

۴- شب

خداوند متعال شب را رحمتی از جانب خود دانسته است که موجب آرامش انسان در آن است، چنانچه در این باره می‌فرماید: «... وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا...؛ (انعام ۹۶/۶) و (خدا) شب را مایه آرامش قرار داد.» و در جای دیگر می‌فرماید: «وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ (قصص ۷۳/۲۸) و از رحمت اوست که برای شما شب و روز را قرار داد تا هم در آن

آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید، شاید شکر نعمت او به جای
آورید»

این موضوع مسلم است که انسان برابر نور و روشنایی تمایل به تلاش و کوشش دارد. جریان خون
در روز متوجه سطح بدن می‌شود و تمامی سلول‌ها آماده فعالیت می‌گردند و به همین دلیل خواب
در برابر نور، چندان آرام بخش نیست ولی هر قدر محیط تاریک بوده باشد، خواب عمیق‌تر و
آرام‌بخش‌تر است زیرا، در تاریکی خون متوجه درون بدن می‌گردد و به‌طور کلی سلول‌ها در یک
آرامش و استراحت فرو می‌روند به همین دلیل در جهان طبیعت نه‌تنها حیوانات، بلکه گیاهان نیز به
هنگام تاریکی شب، به خواب فرو می‌روند و با نخستین اشعه صبحگاهان جنب و جوش و فعالیت را
شروع می‌کنند، بر عکس دنیای ماشینی که بسیاری از افراد شب را تا بعد از نیمه بیدار می‌مانند و
روز را تا مدت زیادی بعد از طلوع آفتاب در خواب فرو می‌روند و نشاط و سلامت خود را از دست
می‌دهند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۳۵۹)

نتیجه

آرامش و امنیت، لازمه حیات انسان‌ها و مهم‌ترین شرط زندگی سالم است و در صورت فقدان آن،
دیگر نعمت‌های مادی و معنوی در خطر خواهد بود و همچنین ناامنی و اضطراب از بزرگ‌ترین
بلاهای اجتماعی است که گریبان‌گیر بشر بوده است. دین مبین اسلام با طرح دستورات اخلاقی و
احکام عملی خویش حیاتی امن و آرام را در پیش روی بشر قرار داده است. قرآن کریم در میان امواج
پر تلاطم اضطراب و نگرانی‌ها، یاد و نام خدا را آرامش دهنده و شفابخش روان، روح و قلب آدمی
می‌داند. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» و این یاد خداست که پایان دهنده تمامی استرس‌ها و
هیجان‌های زندگی انسان است.

فهرست منابع

قرآن

نهج البلاغه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الاخبار، ۱۴۰۳، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ۱۴۱۰، قم، دارالکتب اسلامی، چاپ دوم
۳. حلوانی، حسین بن محمد، نزهه الناظر و تنبيه الخاطر، ۱۴۰۸، قم، مدرسه الامام المهدي، چاپ اول
۴. راغب اصفهانی، حسین بن فضل، مفردات الفاظ القرآن، ۱۴۱۵، قم مطبعه کیمیا، چاپ دوم
۵. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴، قم دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم
۶. فقیهی، علی نقی، جوان و آرامش روان، ۱۳۷۹، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ ششم
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ۱۴۲۹، قم، دارالحدیث، چاپ اول
۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ۱۴۱۶، قم دارالحدیث، چاپ اول
۹. مطهری، مرتضی، انسان کامل، ۱۳۷۱، تهران، صدرا، چاپ ۱۱
۱۰. مکارم شیرازی، ناصر، گروه نویسندگان، تفسیر نمونه، ۱۳۷۲، تهران، دارالکتب اسلامی، چاپ
۱۱. مغنیه، محمد جواد، التفسیر الکاشف، ۱۴۲۷، قم دارالکتب الاسلامی
۱۲. نراقی، احمد، معراج السعاده، ۱۳۸۸، قم انتشارات حجرت، چاپ اول

