

# راهکارهایی برای داشتن آرامش روحی و روانی



افرادی که نمی دانند برای چه زندگی می کنند و به دنبال هدف خاصی نبوده و زندگی پوچی و بی مفهومی دارند دچار تزلزل روحی می شوند .امام علی علیه السلام بر معنادار بودن زندگی تاکید کرده و می فرمایند : «چون مردمی باشید که بر آنها بانگ زدند و بیدار شدند، و دانستند دنیا خانه جاویدان نیست و آن را با آخرت مبادله کردند. خدای سبحان شما را بیهوده نیافرید »

در رهنمودهای اسلامی آموزه های فراوانی برای اصلاح شیوه زندگی و برخورداری از سلامت وجود دارد . به عنوان مثال بحث « کرونوبیولوژی » در اسلام با عنوان ساعت خواب مطرح شده و خوابیدن در هنگام طلوع و غروب آفتاب نهی شده است. تحلیل این امر این گونه است که در این زمان مقدار هورمونهای استرس زا (آدرنالین و نورآدرنالین ) به حداکثر می رسد و لذا بیشتر موارد سکنه های منجر به مرگ در این دو زمان است، بنابراین اگر در این زمان انسان بیدار باشد، می تواند بر این استرس غلبه کند . همچنین علت این که به ما آموخته اند شبها زود بخوابیم این است که هورمون رشد در اوایل شب به حداکثر می رسد و بازسازی بدن فردی که شبها زود می خوابد به بهترین شکل صورت می گیرد .

هم اکنون بسیاری از بیماری ها عنوان «سایکوسوماتیک» یا روان تنی یافته اند. یعنی اگر چه عوارض بیماریها در جسم دیده می شود، اما ریشه آنها در درون افراد است که از جمله این بیماریها می توان به تبخال، بیماریهای گوارشی، حساسیت ها، اختلال های خواب و آفت اشاره کرد. همچنین مقدار مواد ایمنی بخش در بدن تحت تأثیر عوامل روانی انسان است. (دکتر «محمد مهدی اصفهانی»، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مقاله ای با عنوان ایمنی بدن در انحصار روان)

از آن جا که عوامل روانی مستقیماً بر فعالیت سیستم ایمنی و فنریولوژی بدن تأثیر می گذارند، می توان با روانی سالم به جسمی سالم دست یافت . آرامش، کلید طلایی سلامت جسم است. بیاییم راه رسیدن به آرامش را در کلام امیر بیابیم:

## داشتن هدف واقعی در زندگی

افرادی که نمی دانند برای چه زندگی می کنند و به دنبال هدف خاصی نبوده و زندگی پوچی و بی مفهومی دارند دچار تزلزل روحی می شوند. امام علی علیه السلام بر معنادار بودن زندگی تاکید کرده و می فرمایند : «چون مردمی باشید که بر آنها بانگ زدند و بیدار شدند، و دانستند دنیا خانه جاویدان نیست و آن را با آخرت مبادله کردند . خدای سبحان شما را بیهوده نیافرید » (نهج البلاغه، خطبه ۶۳). خداوند در قرآن کریم، انسان را خلیفه و جانشین خود معرفی می نماید، یعنی انسان کامل را انسانی می داند که بتواند تا آنجا پیش برود که بین او و خدایش، کسی واسطه نباشد .

بنابراین انسانی دارای روان سالم است که مومن باشد و مومن کسی است که اگر روانش گهگاهی دچار اختلال شود با یاد خدا و درک حضور او در زندگی اش و انجام فرامین الهی به ترمیم روان خویش اقدام نماید.

توکل به معنی واگذار کردن امور به خداوند در کنار کار و تلاش، وسیله ای جهت کسب آرامش روحی و سلامت روانی است. توجه به این مطلب لازم است که اگر آموزه های دینی به درستی شناخته و اجرا نشوند نه تنها تاثیر مثبت نداشته بلکه تاثیر منفی خواهد داشت

دل با یاد خدا آرام می گیرد. حضرت علی (علیه السلام) در حکمت ۱۳۸ نهج البلاغه می فرمایند: « و ادفعوا امواج البلاء بالدعاء» امواج بلا و مشکلات و سختی ها را با دعا از خود دور می کنید .

راز و نیاز علاوه بر این که غم و اندوه را زایل می کند، باعث اطمینان قلب و قدرت روحی می شود. کسی که خدا را بهتر بشناسد و تعهد او نسبت به دستورات خدا بیشتر باشد از سلامت روحی و روانی بیشتری برخوردار است. پس هر وقت انسان خدا را فراموش کرد، جهت خود را در نظام هستی گم کرده و وقتی بندگی و عبادت خدا را فراموش کرد، حتماً به بندگی و عبادت غیر خدا افتاده و از اینجاست که اضطراب و تشویش ها به سراغش می آید .

## توکل

توکل به معنی واگذار کردن امور به خداوند در کنار کار و تلاش، وسیله ای جهت کسب آرامش روحی و سلامت روانی است. توجه به این مطلب لازم است که اگر آموزه های دینی به درستی شناخته و اجرا نشوند نه تنها تاثیر مثبت نداشته بلکه تاثیر منفی خواهد داشت. به عنوان مثال اگر توکل را به معنی واگذار کردن مطلق امور به خداوند بدانیم و معتقد باشیم خود انسان هیچ وظیفه ای ندارد؛ این حالت توکل نیست؛ بلکه تن پروری و تن آسایی است، بنابراین همانطور که اشاره شد توکل باید همراه با کار و تلاش باشد. یعنی آن که انسان تلاش و کوشش خود را انجام دهد و به وظیفه خود عمل کند و پس از آن حصول نتیجه را به خدا واگذار نماید. مسلماً اگر این صفت در انسان باشد؛ آرامش روانی نیز در کنار آن ایجاد می شود؛ زیرا او می داند که باید سعی و تلاش خود را انجام دهد و در حصول نتیجه بر خدا توکل کند.



اکثر نارسایی های روحی و روانی که بشر به آن مبتلا است در اثر اضطراب ها و نگرانی هایی است که او برای کسب نتیجه از اقدامات خود دارد. اما انسانی که بر خدا توکل کرده است می داند که نتیجه با اراده خداوند ایجاد می گردد و بنابراین از این جهت، روح و روان او دارای آرامش است. چنانکه امام خمینی نیز در جمله معروف خود می فرمایند: ما مامور به وظیفه ایم نه مامور به نتیجه.

این چنین است که حضرت امیر می فرمایند : من اراده اصلاح به مقداری که در توان دارم نمودم و توفیق من تنها از ناحیه خداست و به او اعتماد می کنم و بسوی او روی انابت می آورم. (نهج البلاغه، نامه ۲۸)

## صله رحم و اظهار محبت به مومنان

اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و گردهمایی و اتحاد صفوف از یک سو، موجب رشد عاطفه نوع دوستی در نفس و ترغیب انسان ها به اینار و رعایت منافع مردم و به طور کلی، جامعه می شود و از سوی دیگر، موجبات تضعیف حالت های انفعالی نفرت و کینه توزی و انگیزه های ظلم و تجاوز و حب ذات و خودخواهی را فراهم می آورد؛ علت اصلی برخی از آسیب های روانی، سوءظن و بدگمانی، حسد و کینه توزی و یأس و ناامیدی ها است و همه این علل با برقراری روابط متقابل و محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از ملال و اندوه و آسیب روانی نجات می یابد.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: با همسایگان خود خوش رفتاری کنید؛ چرا که آنان مورد توصیه و سفارش پیامبر شما هستند. پیامبر (صلی الله علیه و آله) همواره نسبت به همسایگان سفارش می فرمود، تا آنجا که ما گمان بردیم به زودی سهمیه ای از ارث برای آنان مقرر خواهد شد (نهج البلاغه، نامه ۴۷).

مجالست با خویشاوندان، امنیت روانی و مادی فرد را تأمین می کند و احساس نیاز به محبت ورزیدن و مورد محبت واقع شدن را تأمین می نماید. امام پرهیزگاران فرمودند: «ایها الناس، انه لا یستغنی الرجل و ان کان ذا مال عن عترته (عشیرته)،...»؛ ای مردم! انسان هر قدر هم ثروتمند باشد، از خویشاوندان خود بی نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند. خویشاوندان انسان، بزرگ ترین گروهی هستند که از او حمایت می کنند و اضطراب و ناراحتی او را می زدایند؛ و در هنگام مصیبت ها نسبت به او، پرعاطفه ترین مردم می باشند. (نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۶۹). و نیز در جای دیگر می فرمایند: نیکی کردن به همسایگان، روزی فرد را افزایش می دهد. و ساکنان تا چهل خانه از هر طرف، همسایه یکدیگر محسوب می شوند. اگر کسی با شکم سیر بخوابد و همسایه اش گرسنه باشد، مومن نیست. از سوی دیگر صله رحم موجب سلامت جسمانی و در نتیجه، طول عمر می شود. حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه می فرمایند: ارتباط با خویشاوندان مرگ را به تاخیر می اندازد و عمر را طولانی می کند.

راز و نیاز علاوه بر این که غم و اندوه را زایل می کند، باعث اطمینان قلب و قدرت روحی می شود. کسی که خدا را بهتر بشناسد و تعهد او نسبت به دستورات خدا بیشتر باشد از سلامت روحی و روانی بیشتری برخوردار است

## دل نبستن به دنیا و پرهیز از تکلف در زندگی

یکی از راه های کسب آرامش و رسیدن به سلامت جسمی و روحی دل نسپردن به این دنیای فانی است . امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمود: ای مردم زندگی دنیا گیاه خشک شده و درهم کوبیده است که تولید وبا می کند. بنابراین از چراگاه آن دوری جوید، زیرا دل کندن از آن راحت تر است از اینکه در آن اقامت کنید و در آن آرامش یابید . روزی اندک آن پاکیزه تر از ثروت زیاد و جمع شده آن است . کسی که ثروت دنیا را جمع می کند گرفتار فقر و نداری می شود و کسی که از دنیا احساس بی نیازی می کند به آسایش می رسد؛ و هر که مقهور زینت و زیبایی دنیا شود از دیدن واقعیت ها کور و نابینا می گردد؛ و آن که حرص شدید به دنیا را شعار خویش قرار دهد، دنیا دلش را از غم و غصه پُر کند؛ و آن غم و غصه ها همواره در مرکز اصلی قلبش در انقلاب و اضطراب است، گرفتار فکری که او را سرگرم می کند و فکری که او را اندوهناک می سازد و این ادامه دارد تا آنجایی که راه نفس کشیدن او گرفته شود و در خانه قبر جای گیرد . این در حالی است که رگ هایش بریده شده و فانی شدنش برای پروردگار آسان و وارد کردن او در قبر برای برادران و دوستانش نیز آسان است. آری مرد مؤمن به دنیا با دیده عبرت نگاه می کند... (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۷)

انسان دارای معنویت با تکیه بر قدرت پروردگار و حکمت او، به آسانی دشواریها، عوامل اندوه، نگرانی و اضطراب را کنترل می کند و در نتیجه از روان و جسمی سالم تر برخوردار است .

بخش نهج البلاغه تبیان