

## Analysis of Psychological Counselors' Methods for Mental Security and Its Adaptation to Practical Methods from the Perspective of the Quran and Hadith

Ali Rajabzade  \*

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Mohammadvali Asadi

Assistant Professor of Islamic Studies, Payame Noor University, Tehran, Iran

Accepted: 21/10/2024

### Extended Abstract

#### 1. Introduction

Mental health, safety, and freedom from anxiety are essential human needs, especially in the present era, and in the absence of mental security, a healthy life is not possible. However, in the modern and machine-driven world, humans suffer greatly from a lack of mental security. Psychologist Kamyar Sanai points out that anxiety is the root of most mental problems and achieving mental peace has become an unattainable desire. Scientific advances have been effective in improving the quality of life, but at the same time have reduced mental peace and security. Many of the solutions offered by counselors are inadequate and even misleading without considering the spiritual dimension of man; for example, recommendations such as drinking special tea or consuming chocolate as a treatment for anxiety. These approaches have ignored the spiritual dimensions of man, and treating anxiety requires a comprehensive look at man. Islamic teachings can be a reliable source for treating mental illnesses and providing effective peace, because these teachings are in harmony with the real needs of man and show their positive results.

Received: 14/03/2024

#### 2. Literature Review

\* Corresponding Author: alirajabzadeh@atu.ac.ir

**How to Cite:** Rajabzade, A., Asadi, M. (2024). Analysis of Psychological Counselors' Methods for Mental Security and Its Adaptation to Practical Methods from the Perspective of the Quran and Hadith, *Journal of Seraje Monir*, 15(49), 137-166. DOI: 10.22054/AJSM.2024.78676.2018

ISSN: 2228-6616

eISSN: 2476-6070

Numerous articles have been written about mental security, both from the perspective of the Quran and narrations and from the perspective of psychology.

The relationship between the feeling of security and mental health in the Holy Quran. (Fathi, 2018)

- Studies on maintaining mental health from the perspective of the Quran. (Moazedi, 2021)

- The Holy Quran and Mental Health. (Sadeghian, 2019)

### **2.1. perspective of psychology**

17 important strategies for achieving peace in life, authored by: The Art of Life Collection.

How to Achieve Lasting Inner Peace, authored by: The Collection for a Better Life.

What is the mind in mania and how is it done, authored by: Family Counselors.

Obviously, in these backgrounds, peace itself and achieving it have been emphasized, but the present study, in addition to expressing the divine ways of peace of mind, also follows the criticism of some methods. Therefore, the innovation of the present article is that it tries to show the effective and practical teachings of Islam in creating peace of mind and criticize the ways that are recommended without paying attention to the spiritual dimension of man and prove their inadequacy.

### **3. Methodology**

This research was conducted using a descriptive-analytical method by comparing the methods suggested by some psychological counselors on some psychological counseling websites with the practical methods of Islam in creating mental peace in a library manner.

### **4. Results**

In this article, by examining the practical factors of peace from the perspective of Islam and the methods suggested by some online psychological counseling sites, the following results were obtained:

1- By examining the ways offered to achieve peace of mind in Islam and some psychological counseling sites, it was found that the ways recommended on counseling sites, due to the lack of a comprehensive view of humans, only focused on the physical

dimension and were therefore ineffective and practically could not be fully successful in treating anxiety and mental illness.

2- Islam's strategies for preventing anxiety and mental illness and creating psychological security are based on God-centeredness (faith in God) and divine anthropology.

3- The methods offered in Islam for a comprehensive view of humans and attention to their physical and spiritual dimensions have shown successful experience in preventing anxiety and treating mental illness.

4- The mentioned Islamic solutions to prevent anxiety and mental illness, and to create psychological security, include: remembering God, trusting in God, piety, not being attached to the world, being patient with the hardships of life, praying and asking God to remove difficulties, and marriage.

**Keywords:** Practical Methods, Mental Security, Counseling, Psychology, Quran And Hadith.

## تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و تطبیق آن با روش‌های کاربردی ازدیدگاه قرآن و حدیث

علی رجب‌زاده  \* | استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

محمودولی اسدی | استادیار معارف اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

### چکیده

اضطراب منشأ بسیاری از بیماری‌های روانی است. روان‌شناسان جهت ایجاد سلامت روان راه‌هایی را پیشنهاد نموده‌اند لکن برخلاف تلاش آنان امروزه یکی از رنجوری انسان‌ها، از ناحیه اضطراب و ناراحتی‌های متعدد روانی است. روشن شدن علت اساسی عدم توفیق کامل راه‌های توصیه‌شده مشاوره روان‌شناسی در پیشگیری، دغدغه این مقاله است. بدین جهت، در این مقاله ضمن تحلیل روش‌های پیشنهادی برخی مشاوران روان‌شناس، نظر اسلام، در پیش‌گیری از اضطراب و بیماری‌های روان بررسی شده و معلوم شده است که اسلام با لحاظ بعد روحانی انسان، تحقق امنیت روان را در بعد جسمانی توصیه نمی‌کند بلکه روش‌هایی را که بر اساس ایمان بوده و تقویت‌کننده بعد شخصیت انسانی و روحانی انسان است مانند دوری از ظلم، یاد خدا، توکل و... توصیه می‌کند. این تحقیق با روش توصیفی تحلیلی با تحلیل روش‌های پیشنهادی برخی مشاوران روان‌شناس در برخی تارنماهای مشاوره روان‌شناسی و با بیان روش‌های کاربردی اسلام در ایجاد آرامش روان به شیوه کتابخانه‌ای انجام گرفته است. یافته تحقیق این است که در ایجاد امنیت روان، به جهت عدم جامع‌نگری بر انسان و تنها مبتنی بر بعد جسمانی وی ناکافی و گمراه‌کننده می‌باشند اما روش‌های مبتنی بر بعد معنوی انسان که در آموزه‌های اسلام بیان شده‌اند، واقع‌بینانه و تجربه شده‌اند.

**کلیدواژه‌ها:** روش‌های کاربردی، امنیت روان، مشاوره، روان‌شناسی، قرآن و حدیث.

## مقدمه

امنیت و سلامت روان و نداشتن اضطراب، نیاز مهم بشر در سلامتی خویش بخصوص در عصر حاضر است و بدون امنیت روانی یا به تعبیری باوجود اضطراب و بیماری روان، زندگی صحیح و سالم بر انسان امکان ندارد باوجوداین، در دنیای معاصر ماشینی، امنیت روان گمشده بشر است و از نداشتن آن بشدت رنج می‌برد. روان‌شناسی به نام کامیار سنائی گوید: اضطراب مشکل تمامی انسان‌هاست و ریشه اکثر مشکلات روانی را می‌توان مستقیم و غیرمستقیم از اضطراب دانست. (مقاله بهترین و کاربردی‌ترین تعریف اضطراب ... سایت تخصصی روان‌شناسی. کامیار، سنائی) بدین لحاظ امروزه رسیدن به آرامش روان چنان سخت شده است که می‌توان آن را به‌عنوان آرزوی دست‌نیافتنی تعبیر نمود. متأسفانه تکنولوژی گرچه در آسایش زندگی به انسان یاری کرده است اما به همان اندازه آرامش و امنیت را از انسان معاصر گرفته است لذا ماشینی شدن زندگی در ایجاد این مشکل بی‌تقصیر نیست و انسان امروزی معمولاً بهای آن را می‌پردازد. دانش روان‌شناسی برحسب وظیفه خود در این رابطه تلاش‌هایی را نموده اما عده‌ای به‌عنوان مشاور روان‌شناسی در برخی از تارنماهای مشاوره روان‌شناسی بدون توجه به بعد روحانی انسان راه‌هایی را توصیه کرده‌اند که به نظر می‌رسد بیشتر آن‌ها نه تنها نمی‌توانند در درمان روان، نقش اساسی داشته باشند حتی گمراه‌کننده‌اند! چون این راه‌های پیشنهادی ضمن این که پایه ظاهراً علمی درست ندارند، در رابطه با جسم انسان‌اند و بُعد روان را نادیده گرفته‌اند. مثلاً تجویز نوشیدن یک جرعه چای سبز نه چای سیاه، خوردن شکلات نه شیرینی دیگر، گاززدن به انبه نه میوه دیگر! و مانند آن‌ها در درمان اضطراب و بیماری روان! از کدام پایه علمی برخوردارند؟ فرق چای سبز با چای سیاه بر اثر گذاری به رفع اضطراب از نظر علمی در چیست؟ یا فرق خوردن شکلات با آب‌نبات و امثال این مثال‌ها از جهت علمی در چیست؟ بدین جهت مجموع این راه‌ها نشانگر آن است که اولاً پایه علمی درست ندارند ثانیاً پیشنهاددهنده با نادیده گرفتن بعد معنوی و روحی انسان و نگاه تجربه‌گرایانه صرف به انسان، روان و بیماری آن را جسمانی دانسته و برای بعد معنوی روحی انسان نقشی

نمی‌شناسد و به احتمال زیاد برای این است که این راه‌ها در درمان اضطراب و بیماری‌های ناشی از آن توفیق لازم به دست نیاورده و عملاً رنجوری از اضطراب و ناامنی روانی حتی در محیط‌های مرفه جولان می‌دهد و به عنوان یک بیماری شایع و همه گیر آزاردهنده است. از این رو احساس می‌شود که درمان چنین بیماری، نیاز به راه‌هایی دارد که ناشی از نگاه جامع و واقع‌نگر به انسان باشد. نگاهی که بُعد مادی و معنوی انسان را توأم ببیند و ضمن توجه به بخش جسمانی انسان به قسمت روحانی وی نیز توجه کند. بر این اساس ارائه راه‌های مطمئن و واقع‌بین برای پیشگیری از اضطراب و درمان بیماری‌های ناشی از آن، ضرورت تام دارد. بر این اساس سؤال تحقیق این است که راه‌های مطمئن درمان بیماری‌های روانی کدام است؟ در این مورد آموزه‌های اسلام که از ناحیه خدا و آفریننده انسان می‌باشند، با لحاظ نیاز واقعی بشر راه‌هایی را باهدف تأمین سلامت و آرامش روح بیان نموده‌اند که در عمل نیز نتایج مثبت خود را نشان داده است. آنچه پیشنهاد می‌شود این است که متدینان حقیقی همواره با بکار بستن آموزه‌های دینی در مقابل ناملایمات اضطراب‌زا مقاوم بوده و آن‌ها را با سلامتی پشت سر می‌گذارند و اجازه نمی‌دهند اضطراب و آسیب‌های ناشی از آن در گیرشان نماید.

### ضرورت تحقیق

در نگارش حاضر سعی شده با نشان دادن روش‌های غیر صحیح برای ایجاد امنیت روان و جلوگیری از بیماری‌های آن جهت دوری از آن‌ها و ارائه راه‌های صحیح درمان بیماری‌های روان برای سامان دادن بر این وضع ناگوار ضرورت تام دارد.

### سؤال تحقیق

با توجه به رنجوری افراد بسیار از اضطراب و بیماری روان سؤال اصلی این است که: (راه‌های مطمئن درمان بیماری‌های روانی کدام است؟ بدین ترتیب فرضیه تحقیق این است که روش‌های پیشنهادی مشاوران روان‌شناسی آنلاین از قبیل نوشیدن یک جرعه چای سبز، خوردن شکلات، گاززدن به انبه و... که بدون توجه به بُعد معنوی انسان توصیه شده‌اند

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۴۳

نمی‌توانند روش عملی مطمئن باشند اما روش‌های ارائه‌شده در اسلام برای رفع اضطراب و درمان بیماری‌های ناشی از آن که بر اساس نگاه جامع‌نگر به انسان‌اند و تقویت‌کننده شخصیت و روح انسان هستند، از قبیل یاد خدا و توکل بر خدا و... ثمربخشی خود را در تجربه ثابت نموده‌اند.

### پیشینه تحقیق

در مورد امنیت روان، هم از دید قران و روایات و هم از دید روان‌شناسی نوشته‌های متعددی نوشته شده است. برای نمونه:

مقالاتی از منظر قران:

- رابطه احساس امنیت و بهداشت روانی در قران کریم تألیف: یوسف فتحی
- بررسی‌های حفظ سلامت روان از منظر قران تألیف: کاظم معاضدی و دیگری
- قران کریم و بهداشت روان تألیف: احمد صادقیان
- مقالانی هم از دید روان‌شناسی:
- ۱۷ راهکار مهم در رسیدن به آرامش در زندگی تألیف: مجموعه هنر زندگی.
- چگونه به آرامش درونی ماندگار دست پیدا کنید تألیف: مجموعه برای زندگی بهتر.

- روان‌درمانی چیست و چگونه انجام می‌شود تألیف: مشاوران خانواده و...

از مشاوران روان‌شناسی

و مقالات متعدد دیگر؛ اما نویسندگان این مقالات، به‌رغم تلاش زیاد، نوشته‌ای را با این عنوان (بررسی تحلیلی روش‌های پیشنهادی برخی مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان با بیان روش‌های...) ملاحظه ننمود؛ بنابراین نوآوری مقاله حاضر این است که تلاش می‌کند آموزه‌های مؤثر کاربردی اسلام در ایجاد امنیت روان را نشان داده و راه‌هایی را که بی‌توجه به حقیقت و بُعد معنوی انسان توصیه می‌شوند تحلیل نموده و نارسائی و غیرمفید بودن آن‌ها را مبرهن نماید.

## مفهوم شناسی

### امنیت و آرامش

امنیت از واژه (امن) به معنای آرامش خاطر و روان و از بین رفتن بیم و هراس است. (راغب اصفهانی، واژه امن). گویا فرد با داشتن امنیت روان چنان دل گرمی و اطمینان می‌یابد که هرگز دچار شک و تردید در روان نمی‌شود و اضطراب به چنین دل راه نمی‌یابد. براین اساس آرامش غیر از آسایش است، آرامش در مقابل اضطراب و دلهره و مربوط به روح و روان است؛ اما آسایش حالتی در مقابل رنج است که انسان از امکانات و رفاه مادی دارد. (دهخدا، ۱۳۷۷: ج ۱، ص ۹۸؛ صادقی، ۱۳۷۰: ص ۶۵۳)، به فرض اگر شخصی با درآمد کم، با گرفتن وام برای رفاه بیشتر برای خانه لوازم غیر ضروری بخرد گرچه آسایش را به خانه می‌آورد اما با این عمل آرامش را از خود می‌گیرد زیرا ضمن درگیر کردن ذهن و گرفتن آرامش از آن، باید بالاجبار کار اضافی کند و از فراغت خود نیز کم کند و... در این مثال فرد آرامش خود را فدای آسایش نموده است و با این کار زمینه پیدایش اضطراب و مشکلات روانی را برای خود فراهم نموده است.

### روان

روان در فارسی همان روح در عربی است. روح انسانی از نظر فلسفه [و قران] مجرد است، یعنی؛ نه جسم است و نه اوصاف امور جسمانی (مکان، زمان، وزن، حجم، محسوس بودن، جزء داشتن، طول، عرض، عمق داشتن) را دارد. (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ص ۱۲۱) که از نظر اسلام هویت واقعی و انسانیت انسان با روح مجرد او است؛ اما از روش‌هایی که برخی تارنماهای مشاوران روان‌شناسی برای آرامش روان تجویز می‌کنند چنین پیداست که آنان روح و روان را مجرد نمی‌دانند؛ و لذا راهنمایی آنان در این مورد بیشتر به بعد جسمانی انسان توجه دارد.

### اسلام و آرامش روح (روان)

بر اساس انسان‌شناسی اسلام، انسان موجود مادی صرف نیست بلکه در او روح الهی دمیده

شده و هویت الهی دارد، انسان اسلام خلیفه خدا در راستای هدف آفرینش است و ماهیت از اوایی و به‌سوی اوایی دارد. این انسان مسجود ملائکه و مورد اکرام خدا است طبعاً در میان آفریده‌ها جایگاه ممتاز دارد و برای رسیدن به کمال خلق شده است. از این‌رو انسان اسلام در حال حرکت به مقصدی است که بُعد مادی نمی‌تواند آن مقصد را طی نماید بلکه حرکت به‌سوی کمال با بعد روحانی امکان‌پذیر است. بر اساس عوامل آرامش روان در اسلام با آنچه در برخی سایت‌های مشاوره روان‌شناسی آنلاین به‌عنوان عوامل آرامش روان، تجویز می‌شوند و تنها به بعد جسمانی و مادی انسان توجه می‌شود، متفاوت خواهد بود. بنابراین، سلامت روان از نظر اسلام عبارت از فراهم شدن وسیله رشد و استکمال نفسانی انسان برای رسیدن به کمال و مقصد نهایی آفرینش - مقام عبودیت خدای متعال - است. بدین ترتیب سلامت روان از این دید تنها در خدامحوری و ایمان به خدا قابل وصول است و در واقع سلامت روان در ایمان به خدا و در انسان مؤمن امکان‌پذیر است و ایمان زمینه امنیت روان است چون ایمان به خدا تکیه‌گاه و دست‌گیره محکم و خدا ولی مؤمن و مؤمن در مسیر نور است (بقره/۲۵۶) و چنین فرد که پشتوانه‌ای آگاه و توانا چون خدا را دارد قطعاً در تمام شرایط زندگی حتی در سختی‌های زندگی آرامش لازم را خواهد داشت، معنای ایمان نیز مؤید این مطلب است چون ایمان از ماده (ا-م-ن) یعنی شخص با ایمان و باور به درستی و راستی کسی یا چیزی، امنیت می‌یابد، یعنی آن‌چنان دل‌گرمی و اطمینان پیدا می‌کند که هرگز در اعتقاد خودش دچار شک و تردید نمی‌شود. از این‌رو حصار ایمان چنان محکم است که هیچ ناآرامی، اضطراب و استرس و... نمی‌تواند بر آن نفوذ نماید چنانچه قرآن، ایمانی را که آلوده به ظلم نباشد، امنیت‌ساز و نداشتن خوف معرفی می‌کند: «(آری) آن‌ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم نیامیختند امنیت آنان است» (سوره انعام/۸۲) و یا می‌فرماید: «مؤمنان واقعی تنها کسانی هستند که به خدا و رسولش ایمان آورده‌اند، سپس ... با اموال و جان‌های خود در راه خدا تلاش نمودند...» (حجرات/۱۵) از این‌رو غیر مؤمن همان‌طور که قرآن می‌فرماید، مسیرش به ظلمات و تاریکی است؛ و در یک وضع روحی تاریک و آینده نامعلوم و مبهم قرار دارد (سوره

بقره/۲۵۸). بنابراین از نظر قرآن آرامش تنها در سایه امکانات رفاهی و خوشی مادی بدست نمی‌آید.

### آرامش پایدار هدف اسلام

از آنجاکه حقیقت انسانیت از نظر قرآن روح انسان است اسلام آرامش پایدار فرد را در لذت و شادی روح می‌داند. بدین جهت قرآن می‌فرماید: به افرادی که ایمان به خدا و آخرت داشته و عمل صالح می‌کنند، هیچ خوف و حزنی نخواهد رسید: «آنان که ایمان به خدا و روز رستاخیز آورده و عمل صالح انجام داده‌اند ... هیچ گونه ترس و غمی برای آنان نیست» (سوره بقره/۶۲) از این رو قرآن کریم لذات آنی و زودگذر جسمانی مانند نوشیدن چای سبز و غیره، توأم با غفلت از مبدأ را به عنوان اسباب آرامش نمی‌شناسد و بدین جهت در مورد شادی مغرورانه قارون می‌فرماید: «این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد.» (سوره قصص/۷۶). و نیز خوشی حاصل از ناحیه گناه را نکوهش می‌کند چنانچه افرادی را که از مخالفت با رسول خدا (ص) خوش حالی نمودند، نکوهش می‌کند (سوره توبه/۸۱ و ۸۲) بر این اساس آنان که تنها به ارضای نیازهای مادی فکر می‌کنند نه تنها به آرامش پایدار دست نمی‌یابند بلکه به مرور زمان بخش روحی انسان ضعیف شده و اضطراب، افسردگی و... ادامه می‌یابد و به بیان قرآن چنین افراد غافل بوده و گمراه‌تر از چهارپایانند. (سوره اعراف/۱۷۹)

### آرامش روان در روان‌شناسی

روان‌شناسان، تعریف‌هایی برای سلامت روان "Mental Health" بیان نموده‌اند که در زیر به برخی اشاره می‌شود:

الف - سلامت روان حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعداد های شخصی است (سپینگتون اندروا، ۱۳۹۸، ص ۱)

ب - سلامت روان تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است (کاپلان و سادوک، ۱۳۹۱: ص ۹).

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۴۷

ج- سلامت روانی یعنی احساس رضایت و بهبود روانی و تطابق کافی اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه است (پور افکاری، ۱۳۷۳).

د- سلامت روان سازش فرد با جهان اطراف با حداکثر امکان به‌طوری که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر باشد (همان).

ه- سلامت روانی، در مفهوم کلی، توانائی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی روانی و جسمی است (گنجی، ۱۳۹۴، ص ۹) و تعاریف دیگر.

#### ارزیابی تعاریف

تعاریف‌های نقل شده در بیان سلامت روان گرچه در جزئیات تفاوت‌های دارند اما به‌نوعی سلامت روان را در تطابق با اجتماع و هماهنگی با آن دانسته‌اند. با این حال نقدی که بر آن‌ها ممکن است وارد شود این است که اولاً اگر ملاک در سلامتی روان، هماهنگی با محیط و یا داشتن رفتار عادی در جامعه باشد، رفتار مصلحان عالم که نظم و فرهنگ موجود جامعه را قبول نکرده‌اند باید سلامت روان نداشته باشند؟! ثانیاً اگر معیار سلامت روان سازگاری فرد با ارزش‌های جامعه خود باشد این حاکی از نسبی‌گرایی و نبود معیار واحد و درست بر سلامت روان است چون آداب و رسوم جوامع باهم متفاوت‌اند، از این‌رو تعاریف‌ها به اصطلاح جامع و مانع نیستند.

لازم به ذکر اینکه در اسلام بنابر توصیه به صبر در ناملایمات (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ص ۸۸، ح ۳) و نیز در روان‌شناسی بنا به گفته نویسندگان مقاله آرامش (در مشاوره روان‌شناسی آنلاین فول فکر)، آرامش به این معنا نیست که در زندگی شخصی یا اجتماعی فرد مشکلی نباشد بلکه بدین معنا است که فرد با وجود مشکلات، شیوه‌ای را پیش بگیرد که در آن آرامش داشته و از درون احساس رضایت کند.

#### درمان اضطراب و بیماری روان از دید مشاوران روان‌شناسی

مشاوران روان‌شناسی آنلاین راه‌هایی، به اصطلاح روش علمی درمان بیماری روان، توصیه نموده‌اند؛ که برخی سایت‌های مشاوران روان‌شناسی آنلاین، آن‌ها را در اختیار مردم قرار

داده‌اند، برای تأمل خواننده به برخی از آن راه‌های پیشنهادشده اشاره می‌شود: تجویز نوشیدن یک جرعه چای سبز، خوردن شکلات تلخ، گوشت قرمز، جویدن آدامس، مصرف نمودن مقداری عسل، خوردن قارچ و ماهی تن کور میش، ورزش نمودن، یوگا، ماساژ دادن دست‌ها، فشار دادن توپ استرس، آب زیاد نوشیدن، نوشیدن چای ماچا، سیب‌زمینی شیرین و... در منابع زیر:

۱-مقاله: ۳۸ راه ساده برای رسیدن به آرامش فقط در ۵ دقیقه. وب‌سایت نمناک، بخش بهداشت و سلامت.

۲-مقاله راه‌های رسیدن به آرامش روحی در سریع‌ترین زمان ممکن و امثال این نوشته‌ها نیز در وب‌سایت نمناک.

۳-مقاله درمان استرس و رسیدن به آرامش روح و روان در پورتال «پارس‌ناز»

۴-مقاله تعریف بیماری روانی چیست؟ علائم و راه‌های درمان آن کدام‌اند؟ در سایت «بیتوته»

۵-مقاله ۱۹ روش علمی برای آرام شدن ذهن در سایت «زوم‌لایف»

۶-مقاله ۱۸ تکنیک برای آرام شدن در ۵ دقیقه در تاریخ ۰۲/۰۳/۰۹ در سایت «مجموعه برای زندگی»

۷-مقاله ۱۰ روش که به کاهش استرس شما کمک می‌کند در سایت «بیتوته»

۸-کتاب ۱۰۰ روش برای رسیدن به آرامش از سیلیا هادن و ترجمه انتظاری و مقاله ۱۰۰ راه رسیدن به آرامش و شادی از دکتر مجید خالقی در سایت تخصصی وی

۹-مقاله آرامش داشتن در زندگی با ۱۵ روش در سایت «ذهن‌آراء» و نوشته‌های زیاد از این قبیل در سایت‌های متعدد.

ارزیابی این راه‌ها:

با ملاحظه ساده، نارسائی این راه‌ها پیداست زیرا:

اولاً آرامش، یک امر درونی و مربوط به روح و روان است اما این پیشنهادها بعد اصیل معنوی (روح) انسان را نادیده گرفته‌اند و به‌رغم این که برخی از این سایت‌ها گفته‌اند

که این راه‌ها ترجمه از منابع غربی است و تنها جنبه اطلاع‌رسانی دارد، (سایت نمناک گوید: مطالب بخش بهداشت و سلامت این سایت ترجمه از منابع خارجی است و تنها جنبه اطلاع‌رسانی دارد) اما مشاوران روان‌شناسی آنلاین با اینکه می‌دانند بیشتر منابع خارجی غربی پیرو مکاتب تجربه‌گرایی مادی هستند، با وجود این، آن نوشته‌ها را ترجمه و با تبعیت محض از آنان و بدون تأمل و اصلاح در آن‌ها، آن راه‌های مادی را باز نشر داده و به‌عنوان راه‌های معالجه بیماری روان به مردم عرضه می‌نمایند! و بی‌توجه به بُعد معنوی انسان آن راه‌ها را توصیه می‌کنند، روشن است که چنین اطلاع‌رسانی، گمراهی‌کننده و موجب انحراف و گرفتاری بیشتر بیماران است چون عنوان این راهنمایی‌ها رسیدن به آرامش روحی و روانی است درحالی‌که همه راه‌ها مربوط به بعد جسمانی و غیر مربوط به روان‌اند. لذا این راه‌ها، اگر در درمان بیماری روان اثری داشته باشند مسکن و لحظه‌ای خواهد بود و این‌ها هرگز ایجاد آرامش پایدار در روان نمی‌کنند. بدین جهت ناکارآمدی آن‌ها در رساندن بیمار به آرامش درون روشن است، بنابراین آرامش واقعی و مداوم روان انسان نیاز به راه‌های صحیحی دارد که از واقع‌بینی و نگرش جامع به انسان و در نظر گرفتن بعد روحانی وی به دست آیند تا روش‌های درست تجویز شوند؛ بنابراین راه‌های مشاوران روان‌شناسی گفته‌شده حاکی‌اند که توصیه‌کنندگان آن‌ها به دنبال ایجاد آسایش تن‌اند تا آرامش درون و روان انسان.

ثانیاً مبنای علمی چنین پیشنهادها روشن نیست بلکه غیرعلمی بودن آن‌ها واضح است زیرا برای نویسنده روشن نیست که نوشیدن چای سبز چه فرقی با نوشیدن چای سیاه دارد که یکی آرام‌بخش است اما دومی نه و یا گاز زدن به انبه چه فرقی با گاز زدن به سیب دارد که اولی آرام‌بخش است اما دومی نه! و امثال این مثال‌ها.

### راهکارهای اسلام بر آرامش:

#### ۱ - یاد خدا

یاد خدا و حس داشتن پشتیبان اطمینان‌زا، آرام‌بخش است. چون در برابر سختی‌ها احساس تنهایی نکرده و آرامش خواهد داشت. قرآن کریم می‌فرماید: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوب... بدانید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/۲۸).

منظور از یاد و ذکر خدا، یاد خدا با توجه و در مقابل غفلت است بنابراین ذکر خدا بدون توجه به ساحت مقدس ربوبی و یاد غافلانه خدا در زبان، ذکر محسوب نمی‌شود و فرد از تحرک زبانی غافلانه سودی نمی‌برد. از این رو آیه... جوادی آملی می‌فرماید: «ذکر خدا با حضور ذاکر همراه می‌باشد، پس ذاکر در محضر خدا است و از کمال قرب و حضور او سود بسیار به دست می‌آورد.» (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ص ۲۹۰) از جمله سودها این است که ذکر موجب اطمینان، دلگرمی و خاطر جمعی ذاکر می‌شود. به تعبیری ذاکر با یاد محبوب خود همانند قطره‌ای است که با دریا اتصال پیدا می‌کند و خودش دریا می‌شود چنانچه قطره قبل از اتصال به دریا ضعیف است و با کمترین مانع از بین می‌رود اما بعد از اتصال، خود دریا می‌شود و خطری وی را تهدید نمی‌کند، ذاکر نیز بعد از اتصال به پروردگار آگاه و توانا، احساس پشت گرمی نموده و هیچ مشکل نمی‌تواند بر او نفوذ نماید. امام رضا (ع) فرمودند: «خدا می‌فرماید، من هم‌نشین کسی هستم که مرا یاد کند.» (ابن بابویه، ۱۳۹۸: ص ۱۸۲) از این رو، کسی که خود را هم‌نشین خدا کند با این علم که او همه چیز حتی دل را می‌بیند و باور به پشتیبانی چنین خدا داشته باشد، روحی امیدوار پیدا می‌نماید دیگر از چیزی نگرانی و اضطراب نخواهد داشت.

علامه طباطبایی در دلیل این مطلب می‌فرماید: «آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری به سعادت و نعمت نداشته و بیمی جز از شقاوت و نعمت ندارد از طرفی تنها سبب سعادت و شقاوت و نعمت و نعمت جز خدای سبحان نیست پس یاد او برای فردی که در امر خود متحیر است و نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است». علامه در ادامه می‌فرماید: «هر قلبی بدون استثنا، با ذکر خدا اطمینان یافته و اضطرابش تسکین می‌یابد مگر اینکه قلب در دوری از خدا به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت دیگر نتوان آن را قلب نامید و چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد شد» (طباطبائی، ۱۳۷۴: ج ۱۱، ص ۴۸۷).

مفسرین نیز می‌فرمایند: «آیه کریمه بر انحصار اطمینان دل بر مؤمن ذاکر دارد و غیر مؤمن ذاکر، آرامش نخواهد داشت» (همان). چون روشن است که غیر مؤمن ذاکر احساس تنهایی کرده لذا آرامش نخواهد داشت.

از این رو در روایات آمده است که خدا را تا می‌توانید، در ساعات شب و روز زیاد یاد کنید چون خدا ذاکر و هم‌نشین خود را با خبر (از جمله سلامت روح و روان) یاد می‌کند. (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۸، ص ۷) بدین ترتیب برای مؤمنی که غم و اضطراب او را احاطه نموده، یاد خدا اطمینان و دل‌گرمی و رضایت از زندگی ایجاد می‌کند.

براین اساس است که قرآن کریم دوری از یاد خدا را موجب زندگی ضنک (زندگی تنگ و سخت و با ناآرامی درونی) معرفی می‌نماید. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...» (طه/۱۲۴) زیرا چنین فرد در مشکلات، تکیه گاه ندارد و تنها است و این بی‌پناهی او را مضطرب و نگران می‌کند که در مراحل زندگی به شکل تنگی زندگی خود را نشان می‌دهد.

## ۲ - توکل

عامل دیگر آرامش روان از دید اسلام توکل به خدا و وکیل قرار دادن او است، وکیل در اصطلاح یعنی کسی که کار انسان را به نیابت از وی انجام دهد بنابراین توکل به خدا یعنی متولی قرار دادن خدا بر کار خود، (همان، ج ۴، ص ۱۰۰). صاحب منازل السائرین نیز می‌فرماید: «توکل واگذار نمودن تمام امور به صاحب آن و اعتماد نمودن به وکالت او است» (به نقل از خمینی (ره)، ۱۳۹۶: ص ۲۱۴، ح ۱۳) بدیهی است که خداوند متعال آخرین سبب بوده و قادر مطلق است و هیچ موجودی از حیطه قدرت او خارج نیست و تمامی سبب‌ها به او منتهی می‌شود در نتیجه چیزی را او اراده کند انجام می‌شود.

معمولاً انتخاب وکیل در کارها در جایی است که انسان شخصاً توانا بر انجام آن‌ها نباشد. پس وکیل خوب آن است که دارای آگاهی کافی از کار، امانت‌داری، قدرت بر کار و دلسوز نسبت به موکل باشد. از این رو حقیقت توکل بر خدا این است که انسان ضمن تلاش بر حل مشکل، نتیجه کار خود را به او واگذار کرده و حل مناسب مشکل خویش را

از خدا می‌خواهد خدایی که بر کارها آگاه و تمام نیازهای فرد را می‌داند و نسبت به او مهربان و بر حل هر مشکلی توانا است.

از این رو توکل کننده، هرگز ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد لذا در برابر مشکلات و سختی‌ها، احساس ضعف و زبونی نکرده و مقاوم می‌باشد. چون با توکل بر خدا ضمن یافتن قدرت روحی و مقاومت، امدادهای غیبی که به متوکلان نوید داده شده به یاری او می‌آیند و او را از شکست و ناتوانی‌های بخشیده و در وی آرامش می‌آفرینند. بنابراین توکل بر خدا، مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر حوادث زندگی و احياناً در بن‌بست‌هایی که احساس ضعف در گشودن آن‌ها را دارد، ضمن تلاش و کوشش لازم، به خدا تکیه می‌کند و با این عمل روح خود را تقویت می‌کند، مؤثر و صاحب اصلی کار را خدا دانسته و بر او واگذار می‌کند.

### سازگاری توکل با اسباب طبیعی

بنابر مطالب گفته شده، توکل همیشه توأم با تلاش و کوشش فرد است و به معنای تنبلی و فرار از مسئولیت‌ها و دست روی دست گذاشتن نیست (قمی، ۱۴۱۴: ج ۸، ص ۵۷۲) بر این اساس، توهم این که توجه به اسباب طبیعی با روح توکل ناسازگار است اشتباه است، زیرا جدا کردن اثرات عوامل طبیعی از اراده خدا نوعی شرک است، مگر نه این است که آثار عوامل طبیعی نیز با اراده خدا است. لذا مستفاد از آموزه دینی در مورد توکل می‌باشد.

اولاً انسان ضمن تلاش خود در مسائل زندگی با توکل بر خدا و با اتکا بر قدرت بی‌پایان خداوندی، احساس ضعف و زبونی نکرده و مقاومت روحی خود را تقویت می‌نماید. در واقع توکل امیدآفرین، نیروبخش، تقویت کننده مقاومت روحی است. چنانچه قرآن می‌فرماید: «در برابر وسوسه‌های شیطانی تنها کسانی مقاومت می‌کنند و از تحت نفوذ او خارج می‌شوند که دارای ایمان و توکل باشند. «إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» زیرا که شیطان (شرور، از جمله ناراحتی روحی) بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگار توکل می‌کنند، تسلطی ندارد» (نحل/۹۹).

ثانیاً توکل بر خدا آدمی را از وابستگی به قدرت‌های غیرواقعی که سرچشمه ذلت و

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۵۳

بردگی است نجات می‌دهد و بر انسان آزادگی و اعتماد به نفس می‌بخشد. امام الرضا (ع) در پاسخ سؤال از توکل فرمود: «این که با اتکا به خدا از هیچ کس نترسی.» (حر عاملی، ۱۴۰۹: ج ۱۵، ص ۲۷۴)

با چنین ویژگی است که توکل افضل اعمال نامیده شده است، پیغمبر اکرم (ص) در شب معراج از پیشگاه خدای تعالی سؤال نمودند: پروردگارا چه عملی از همه اعمال برتر است؟ فرمودند «چیزی نزد من برتر از توکل بر من و خشنودی انسان به آنچه قسمت کرده‌ام، نیست» (قمی، ۱۴۱۴: ج ۸، ص ۵۷۴).

### ۳- تقوا راهکاری بر رفع گرفتاری روانی

تقوی در لغت به معنای خودداری و در اصطلاح به معنای انجام واجبات و تکالیف دینی و خودداری از محرمات و منهیات خدا است. (جعفر بن محمد، ۱۳۶۰: ص ۲۱۶)

#### توضیح اثر تقوی در آرامش روان

یکی از آثار تقوی به فرموده قرآن کریم، این است که: «خداوند برای متقی راه نجات قرار داده و خروج از مشکلات زندگی را از جایی که گمان ندارد بر او فراهم می‌کند.» (طلاق/۲ و ۳) براین اساس قرآن پرده‌های نوبیدی را بر فرد متقی کنار زده و بر او وعده حل مشکلات می‌دهد.

رسول خدا (ص) هم فرمود: «من آیه‌ای را می‌شناسم که اگر تمام انسان‌ها دست به دامن آن زنند، برای حل مشکلات آنان کفایت می‌کند، سپس آیه «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ...» را تلاوت فرمود و بارها آن را تکرار کرد» (حویزی، ۱۴۱۵: ج ۵، ص ۳۵۷)، امیرالمؤمنین (ع) هم تقوی را پناهگاهی می‌داند که ایمن نگه می‌دارد (دشتی، خطبه ۱۱۴، ص ۲۱۹)

خدای تعالی در آیه دیگر در تأکید بر این مطلب می‌فرماید: «آگاه باشید که اولیای خدا (متقیان) نه ترسی بر آنان است و نه غمی دارند» (یونس/۶۲) اولیاء خدا (کسانی که میان آنان و خدا فاصله‌ای نیست، همان)، در پرتو نور ایمان و عمل پاک، خدا را با چشم دل چنان می‌بینند که هیچ‌گونه شک و تردیدی به دل‌هایشان راه نمی‌یابد و به خاطر همین

آشنایی با خدا، غیر او و تمام جلوه‌های دنیا در نظرشان کوچک و کم‌ارزش است و راز ترس نداشتن آنان هم همین است، نتیجه این ویژگی چیزی است که خدا بر اولیای خود مژده داده و فرموده است: آنان نه تنها ترس و غمی ندارند بلکه برای آنان در زندگی دنیا و در آخرت انواع بشارت‌ها است» (یونس/۶۲-۶۴)

بدین ترتیب، اثر طبیعی تقوا ضمن دوری انسان از انواع دلهره‌هایی است که زائیده شک و تردید و مولود گناه و انواع آلودگی‌ها است، حاکم شدن امنیت و آرامش واقعی بر فرد متقی است. براین اساس کسی که عملاً تقوا نداشته باشد احساس آرامش نخواهد داشت.

نکته قابل ذکر در اثرگذاری تقوا، منظور این نیست که بدون تلاش و کوشش‌های لازم تقوی به تنهایی چنین اثر دارد بلکه چنانچه در بحث توکل گذشت، تقوای همراه با تلاش فرد چنین اثر را دارد و در این صورت اگر درها به روی انسان بسته شد خداوند گشودن آن‌ها را تضمین فرموده است. لذا رسول خدا (ص) درباره افرادی که به بهانه این آیات، کار و تلاش را ترک کرده و تقوا را منحصر به عبادت خدا کرده بودند، فرمود: «هر کس چنین کند دعایش مستجاب نمی‌شود، بر شما باد که تلاش و طلب کنید» (حر عاملی، ۱۴۰۹: ج ۱۷، ص ۲۷)

از آنچه گذشت روشن شد که منظور از نبود غم در اثر تقوا، غم‌های مادی و ترس‌های دنیوی و اضطراب روان است، اما دل دوستان خدا و وجودشان از غم سبز (خوف خدا و نگرانی از عدم انجام صحیح وظائف و مسئولیت‌ها و اندوه از فرصت‌های فوت شده در انجام وظایف) مالا مال است. بدیهی است که این اندوه ضمن داشتن جنبه معنوی موجب تکامل روح انسان است. چنانچه قرآن کریم در ویژگی متقیان می‌گوید: «آنان که از پروردگارشان در نهان پروا دارند و از رستاخیز بیمناک‌اند» (انبیاء / ۴۹)؛ یعنی متقیان همواره از چگونگی رستاخیز نگران‌اند.

#### ۴ - دل بسته نبودن به دنیا عاملی بر امنیت روان

عامل دیگر بر سلامت روان از دید اسلام نداشتن دلبستگی بردنی است. اسلام برای تعامل

درست انسان با زندگی و راحتی روحی او، دنیا را به‌عنوان بازیچه و سرگرمی معرفی کرده و زندگی اخروی را زندگی واقعی می‌داند. (عنکبوت/۶۴ و آیات متعدد دیگر) براین اساس آنان که دل‌بسته دنیايند مانند بچه‌ها بازیکنان آن‌اند که دور اسباب‌بازی جمع می‌شوند و بر پندارهای ناپایدار دل می‌بندند، یکی رئیس و دیگری مرئوس و... می‌شود، بعد از چندی همه‌چیز به هم می‌ریزد! بنابراین دل‌بستگی به دنیا و مظاهر آن و دلخوش شدن به زرق‌وبرق آن و تحمل انواع غم و غصه و ناراحتی‌ها برای ناگواری‌های آن کودکانه می‌باشد؛ اما اهل ایمان و کسانی که دل‌بستگی به دنیا ندارند از اضطراب خاطر و حزن و اندوه برای دنیا در امان خواهند بود لذا قرآن کریم اولیا الهی را این‌چنین مخاطب قرار داده که «بر آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید و به آنچه به شما داده‌شده دل‌بسته و شادمان نباشید» (حدید/۲۳) یعنی اگر می‌خواهید با امنیت کامل روحی و روانی ادامه حیات بدهید هرگز دل‌بسته و اسیر زرق‌وبرق این جهان نباشید. بی‌جهت نیست که حضرت علی (ع) می‌فرماید: دنیای شما نزد من از آب دماغ بزغاله بی‌ارزش‌تر است (دشتی، خطبه ۳، ص ۴۹) در بیان دیگر «دنیای حرام را به مار سم دار کشنده تشبیه نموده که پوست آن نرم اما در درون سمی کشنده دارد. انسان نادان فریب‌خورده به آن می‌گراید اما هوشمند و عاقل از آن دوری می‌گزیند» (دشتی، حکمت ۱۱۹، ص ۶۵۳).

لازم به ذکر این‌که قرآن کریم دنیا را لهُو و سرگرمی معرفی می‌کند ارزش مواهب الهی در دنیا را نفی نمی‌کند بلکه می‌خواهد حقیقت ناپایدار دنیا را نشان داده و به انسان هشدار دهد که اسیر این زرق‌وبرق و ناپایداری‌ها نشود بلکه دنیا را به‌عنوان ابزار پیشرفت واقعی قرار داده و با مدیریت هدفمند آن، برای رسیدن به هدف عالی آفرینش تلاش نموده و هرگز ارزش‌های اصیل خود را برای آن فدا نکند و بداند که جلوه‌های دنیا (ثروت، ریاست و...) همه ناپایدار و جز مایه تفاخر نیستند. از این‌رو دنیا ارزش این را ندارد که برای سرمایه‌زندگی (عمر) انسان، هدف واقعی شود لذا از این دید دنیا وسیله‌ای برای کمال است و به تعبیر روایت، دنیا مزرعه آخرت است. امام صادق (ع) فرمود: «به داشته‌های دنیا داران خیره نشوید، هر کس چنین کند غمش طولانی می‌شود... [بنابراین برای راحتی

روح] به طبقات پائین تر از خود نگاه کنید تا به نعمت‌های خود شکرگزار شوید (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۷۲، ص ۳۶۷، ح ۷۸).

رسول خدا (ص) نیز فرمودند: «دوستی دنیا اصل هر گمراهی و کلید تمام بدی‌ها است... (دیلمی، ۱۴۱۲: ج ۱، ص ۲۱). بنابراین فردی که دل‌بسته دنیا نبوده و آن را هدف اصلی قرار نداده باشد، بودونبود آن آرامش روحی را به هم نمی‌زند. بخصوص اگر به فرمایش امام علی (ع) توجه کنیم که فرمود: دنیا خانه‌ای است پوشیده از بلاها (دشتی، ۱۳۷۹: ص ۴۶۳) بنابراین دلبستگی بر دنیا موجب گرفتاری فرد بر همه گونه بلا از جمله غم و غصه و آشفته‌گی روحی و اضطراب خواهد شد و خوشی و سلامتی زندگی دنیوی را به گرفتاری، زیبایی آن را به غم و بیماری روحی مبدل خواهد ساخت. به همین جهت امام سجاد (ع) بی‌اعتنائی بر دنیا و دوست‌نداشتن آن را برترین عمل بعد از شناخت خدا و پیامبر (ص) معرفی نموده است. (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ص ۳۱۷)

لازم به ذکر است که دوست‌نداشتن دنیا این نیست که انسان در حد نیاز به دنبال دنیا نرود و یا بعد از رفع نیاز خویش، دست از تلاش بکشد! قرآن کریم می‌فرماید: «در آنچه خدا به تو داده سرای آخرت را جستجو کن، بهره‌ات را از دنیا فراموش منما...» (قصص / ۷۷) بنابراین، انسان در دنیا ضمن تلاش برای تأمین زندگی عزت‌مندانه و خدمت به عالم انسانیت، نباید دنیا را هدف نهایی قرار دهد. در یک جمله، آنچه نکوهش شده و بر سلامت روان مضر است، حرص داشتن بر دنیا و هدف نهایی قرار دادن آن است. (همان)

## ۵- صبر بر ناملايمات

در منابع دینی صبر برای ایمان همانند سر برای بدن معرفی شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ص ۸۹). یعنی ایمان بدون صبر از بین می‌رود بنابراین، از آنجا که رنج و زحمت از زندگی مادی جدائی‌ناپذیر است راه راحت برای گذر از ناملايمات دنیا صبر است، همان‌طور که گذشت، امام علی (ع) دنیا را خانه‌ای پوشیده از بلاها و نیرنگ و گرفتاری‌ها معرفی نموده که نه حالات آن پایدار است و نه مردم آن از آرامش برخوردار...» (دشتی، ۱۳۷۹: ص ۴۶۳) و نیز فرمود: آن را که شکیبایی نجات ندهد بی‌تابی هلاکش می‌گرداند. (همان،

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۵۷

حکمت ۱۸۹، ص ۶۶۹) از اینجا است که امام خمینی (ره) صبر را نه تنها کلید ابواب سعادت و سرمنشأ نجات از مهالک دانسته است. بلکه فرموده: صبر، بلیات و مشکلات را بر انسان آسان می‌نماید و عزم و اراده را قوت می‌دهد و مملکت روح را مستقل می‌نماید (خمینی (ره)، ۱۳۹۶: چهل حدیث، ص ۲۶۲، ح ۱۶).

به تعبیری زندگی دنیا بدون رنج نمی‌باشد و موفقیتی بدون زحمت امکان ندارد. از این رو، انسان مؤمن باید آماده تحمل ناراحتی‌ها در مسیر کمال و ایستادگی صبورانه در برابر مشکلات باشد و هرگز توقع نداشته باشد که می‌شود آرامش و راحتی را در دنیا بدون تحمل صبر بر ناملایمات به دست آورد و هیچ اضطراب و ناراحتی نباشد. بدین جهت، اسلام برد باری در برابر گرفتاری‌ها را توصیه و آن را اساس ایمان معرفی نموده است. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ص ۲۰۲) بدین ترتیب این آموزه‌های دینی مبین آن است که امنیت روانی واقعی و پایدار برای فرد منوط به صبر در ناملایمات است و انسان با صبوری و نباختن خود در ناملایمات می‌تواند سلامتی روح و روان خود را داشته باشد.

## ۶- دعا و خواستن رفع گرفتاری از خدا

دعا نمودن به معنای این است که دعاکننده نظر دعا شونده را به سوی خود و برآمدن خواسته‌اش جلب کند. پس دعاکننده در مواجهه با گرفتاری همراه با تلاش لازم برای رفع آن، با این باور که آثار اسباب طبیعی از ناحیه خدا است، دچار درماندگی و ناامیدی نشده و برای تقویت اراده و برطرف کردن ناراحتی‌ها به تکیه‌گاهی توانا متوسل می‌شود. به تعبیر آیه «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَ يَكْشِفُ السُّوءَ» (نمل/۶۲) استمداد از کسی می‌کند که توانائی برطرف نمودن گرفتاری از درمانده و مضطر را دارد. لذا انسان در چنین حال اضطراب که تمام تلاش‌های خود را کرده اما موفق نشده، با دعا، از خدا که قدرتش بی‌پایان و هر امری بر او آسان است، درخواست یاری و فراهم شدن اسبابی می‌کند که از دایره قدرت انسان بیرون است. بدین ترتیب دعا یک نوع کسب قابلیت و توان روحی برای به دست آوردن سهم زیادتر از فیض بی‌پایان پروردگار برای رفع اضطراب است. پیامبر خدا (ص) فرمود: «در حوائج و سختی‌های زندگی‌تان به خدا پناهنده شوید و گرفتاری و

درماندگی خود را بر او اظهار بکنید و او را (به یاری) بطلبید زیرا دعا مغز عبادت است و هیچ مؤمنی از خدا یاری نمی‌خواهد جز این که اجابت می‌نماید... (ابن فهد، ۱۴۰۷: ص ۴۱) براین اساس دعا به درگاه خدای متعال در حال درماندگی روحی انسان، امیدوارترین وسیله برای تقویت روحی و رفع مشکل می‌باشد. امیرالمومنین (ع) فرمود: ... امواج بلا را با دعا از خود برانید (دشتی، ۱۳۷۹: حکمت ۱۴۶، ص ۶۵۹). باز می‌فرماید: آن کسی که به شدت گرفتار دردی است، نیازش به دعا بیشتر از تندرستی که از بلا در امان است نمی‌باشد. (همان، حکمت ۳۰۲، ص ۷۰۳). امام صادق (ع) هم فرمودند: «بر تو باد دعا نمودن، زیرا که دعانمودن، بهبودی از هر درد است.» (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ص ۴۷۰). و نیز فرمود: «... زیاد دعا کنید زیرا دعا کلید بخشش خداوند و وسیله رسیدن به هر حاجت است، نعمت‌ها و رحمت‌هایی نزد پروردگار است که جز با دعا نمی‌توان به آن‌ها رسید. و بدان! هر دری را که بکوبی عاقبت گشوده خواهد شد.» (همان).

شایان ذکر است که دعا نیز همانند توکل و تقوی نباید جانشین اسباب طبیعی و وسایل عادی برای وصول به هدف گردد. و دعاکننده از تلاش و عمل دست بکشد، بلکه در اجابت دعا باید روحیات شخص هماهنگ با دعا شود یعنی ضمن تلاش در مسیر خواسته خود، از اعمال ناروای پیشین خود پشیمان شده و با استغفار نمودن به درگاه الهی برگردد. به تعبیر علامه طباطبائی: این که در آیه «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ...» (نمل/۶۲) (اذا دعاه) آمده، برای آن است که نشان دهد که خدا وقتی دعا را مستجاب می‌کند که دعاکننده، او را به راستی بخواند، نه این که در دعا رو به خدا کند اما دل به اسباب دیگر باشد چون خواستن خدا وقتی محقق است که دعاکننده از همه اسباب غیر خدا قطع امید کند و بداند که دیگر هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند گره از کارش بگشاید. و زبان و دل دعاکننده باهم متوجه خدا بشوند. پس اگر دعا صادق باشد خدا اجابت کرده و گرفتاری‌اش را که او را مضطر کرده برطرف می‌سازد، به تعبیری دعا تنها از زبان نباشد، بلکه از تمام وجود برخیزد و زبان تنها ترجمان تمام اعضا و جوارح باشد و قلب، روح و زبان از طریق دعا پیوند نزدیک با خدا پیدا کنند. در این فرض خدا اجابت می‌کند.

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۵۹

(طباطبائی، ۱۳۷۴: ج ۱۵، ص ۵۴۶) بنا بر فرمایش ایشان، شرط استجابت دعا «إِذَا دَعَا...» است، یعنی قلب و زبان موافق هم باشند نه دعای صوری، لازمه آن این است که در دعا قبل از هر چیز باید ضمن تلاش، با توبه از گناه در پاکی روح کوشیده شود. بگفته طباطبائی: «دعائی که حداقل یکی از دو چیز را ندارد، مستجاب نمی‌شود، یا دعا واقعی نباشد، مانند این که دعاکننده نمی‌داند خواسته‌اش نشدنی است. یا به فرض اگر دعا واقعی باشد، اما در دعا خدا را نمی‌خواند، (به زبان از خدا می‌خواهد، اما در دل همه امیدش به اسباب عادی یا به اموری است که توهم کرده در زندگی او مؤثرند. چون چنین دعا، درخواست خالص از خدای سبحان نیست، و خدایی دعا را مستجاب می‌کند که شریک ندارد». (همان)

آرام بخشی دعا به گفته روان‌شناسی بنام الکسیس کارل:

روان‌شناسی بنام الکسیس کارل گوید: «فقدان نیایش در میان ملتی برابر با سقوط آن ملت است»؛ زیرا: «نیایش در همین حال که آرامش را پدید می‌آورد، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند، نیایش، ویژگی‌های خویش را با علامات بسیار مشخص و منحصر به خود نشان می‌دهد: صفای نگاه، متانت رفتار، انبساط و شادی درونی، چهره پر از یقین، استعداد هدایت و نیز استقبال از حوادث، این‌ها است که از وجود یک گنجینه پنهان در عمق روح ما حکایت می‌کند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ج ۱، ص ۶۴۰؛ به نقل از کتاب نیایش آن روان‌شناس)

## ۷- ازدواج

عامل دیگر بر آرامش روح و روان انسان از دید اسلام ازدواج است. در منطق قرآن کریم، ازدواج به عنوان آرام‌بخش روح و آغازگر زندگی همراه با طراوت، مودّت و ایثار است. قرآن کریم آفریدن همسر بر انسان را یکی از آیات و نشانه‌های قدرت خداوند دانسته، می‌فرماید: «از آیات خداوند این که برای انسان از نوع خود، همسرانی آفرید تا در کنار یکدیگر، به آرامش و سکون نائل آیند و بین آنان دوستی و رحمت قرار داد.» (روم/ ۲۱)

سکون در آیه به معنای طمأنینه و آرامش یافتن و انس گرفتن است. بنابراین قرآن کریم آفرینش همسر را برای سکونت و آرامش دو همسر در کنار یکدیگر می‌داند، به بیان علامه طباطبائی، هر یک از آن دو (مرد و زن) فی‌نفسه ناقص و محتاج به طرف دیگر است و از مجموع آن دو واحدی تام و تمام درست می‌شود و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به‌سوی دیگری کشیده می‌شود و چون بدان رسید آرام می‌گیرد چون هر ناقصی مشتاق به کمال است و هر محتاجی مایل به زوال حاجت و فقر خویش است (طباطبائی، ۱۳۷۴: ج ۱۶، ص ۲۴۹).

این که در پایان آیه می‌فرماید: در این مسئله نشانه‌هایی برخدا است برای افرادی که تفکر می‌کنند. برای این است که هر کس اندکی تفکر نماید می‌یابد که این دوستی و مهربانی بین همسران که قبلاً نبود از مبدأ رأفت و رحمت الهی به آن‌ها افزوده شده است که وسایل آرامش و آسایش و انتظام امور آن‌ها را فراهم می‌نماید.

از فطری نیز ازدواج آرامش‌بخش روح است لذا انسان از نخستین روزها پی برده است که ازدواج و تشکیل خانواده، بهترین مأمن انسان و شایسته‌ترین کانون برای تبلور سکون و اطمینان است و بسیاری از مشکلات روانی حاصل از تنش‌های زندگی روزمره توسط ازدواج سالم جبران می‌شود. از این‌رو ازدواج پاسخ طبیعی و مناسب به مهم‌ترین نیاز فطری انسان شناخته شده است و به‌عنوان سنگ بنا و عامل اساسی برای آرامش روحی و همدلی دو همسر و زمینه‌بستگی و پیشرفت آنان به شمار می‌آید لذا در آموزه‌های اسلامی توصیه گردیده است که سن ازدواج زیاد نشود و در هنگام بلوغ انجام گیرد (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۵، ص ۳۳۶) تا برکات معنوی، روانی، تربیتی و اجتماعی بیشتری نصیب همسران گردد.

### نتیجه‌گیری

در این مقاله با بررسی عوامل کاربردی آرامش از دید اسلام و روش‌های پیشنهادی برخی سایت‌های مشاوره روان‌شناسی آنلاین بررسی و تحلیل گشت و در نهایت نتایج زیر به دست آمد:

۱- با بررسی راه‌های ارائه‌شده برای به دست آوردن آرامش روان در اسلام و برخی

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۶۱

سایت‌های مشاوره روان‌شناسی، معلوم شد که راه‌های توصیه‌شده در سایت‌های مشاوره به جهت عدم نگرش جامع این سایت‌ها به انسان، تنها به بعد جسمانی توجه نموده و از این جهت ناکارآمدند و عملاً در درمان اضطراب و بیماری روان توفیق کامل نمی‌توانند داشته باشند.

۲- راهکارهای اسلام در جلوگیری از اضطراب و بیماری روان و ایجاد امنیت روانی بر مبنای خدامحوری (ایمان به خدا و ایمان به مبدأ خلقت) و انسان‌شناسی الهی می‌باشند.

۳- روش‌های ارائه‌شده در اسلام به جهت نگرش جامع به انسان و توجه به بعد جسمانی و روحانی وی در جلوگیری از اضطراب و درمان بیماری روان تجربه موفق از خود نشان داده‌اند.

۴- راهکارهای ذکرشده اسلامی جهت جلوگیری از اضطراب و بیماری روان و ایجاد امنیت روانی عبارت‌اند از: یاد خدا، توکل بر خدا، تقوا و پرهیزکاری، دل‌بسته نبودن به دنیا، صبر نمودن بر ناملایمات زندگی، دعا و خواستن رفع گرفتاری از خدا، ازدواج و امید به خداوند که انسان خدا‌باور در زندگی آن‌ها را به کار می‌گیرد.

## تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

## ORCID

Ali Rajabzade  
Mohammadvali Asadi



<http://orcid.org/0000-0002-1675-3096>

## منابع

- قرآن کریم با ترجمه آیه... مکارم
- دشتی، محمد. (۱۳۷۹). ترجمه نهج البلاغه، قم، مشهور
- ابن بابویه، محمد. (۱۳۶۲ ش). *الخصال* (تصحیح: غفاری، علی اکبر). قم: جامعه مدرسین.
- ابن بابویه، محمد. (۱۳۹۸ ق). *توحید صدوق* (محقق: حسینی، هاشم). قم: جامعه مدرسین.
- ابن شعبه حرانی، حسن. (۱۴۰۴ ق). *تحف العقول* (تصحیح: غفاری، علی اکبر). قم: جامعه مدرسین (چاپ دوم).
- ابن طاووس، علی. (۶۶۴ ق). (۱۳۴۸ ش). *اللهوف علی قتلی الطفوف* (ترجمه: فهری، احمد). تهران: نشر جهان.
- ابن فهد حلی، احمد. (۱۴۰۷ ق). *عده الداعی و نجاح الساعی* (تصحیح: موحدی قمی، احمد). قم: نشر دارالکتب.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۸ ش). *حکمت عبادت* (تحقیق: حسین شفیعی). قم: نشر اسراء (چاپ ۱۵).
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۷ ش). *مبانی اخلاق در قرآن* (محقق: حسین شفیعی). قم: نشر اسراء.
- جعفر بن محمد (ع). (۱۳۶۰ ش). *مصباح الشریعه* (منسوب به امام) (مترجم: مصطفوی، حسن). تهران: انجمن اسلامی حکمت و فلسفه (چاپ اول).
- حر عاملی، محمد. (۱۴۰۹ ق). *وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*. قم: موسسه آل البيت (چاپ اول).
- حمزه گنجی، پائیز. (۱۳۹۴). *روان شناسی عمومی*. تهران: نشر ساوالان.
- حویزی، عبدالعلی. (۱۴۱۵ ق). *تفسیر نور الثقلین* (تصحیح: رسولی، هاشم). قم: اسماعیلیان (چاپ ۴).
- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). *لغت نامه دهخدا*. موسسه لغت نامه دهخدا با همکاری انتشارات روزنه.
- دیلمی، حسن. (۱۴۱۲ ق). *ارشاد القلوب الی الصواب*. قم: نشر شریف رضی.

تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و ...؛ رجب‌زاده و اسدی | ۱۶۳

راغب اصفهانی، حسین. (۱۴۱۲ ق). *مفردات الفاظ القرآن* (مصحح: داوودی، صفوان عدنان). بیروت: دار القلم.

رجبی، محمود. (۱۳۹۵ ش). *انسان‌شناسی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (چاپ بیستم).

سایپنگتون، اندروا. (۱۳۹۸ ش). *بهداشت روان* (ترجمه: حمید رضا حسین شاهی برواتی). تهران: نشر روان.

صادقی، علی اشرف. (شروع به چاپ از ۱۳۷۰). *فرهنگ جامع زبان فارسی* (دو سه جلد چاپ شده است).

طباطبائی، محمد حسین. (۱۳۷۴ ش). *ترجمه تفسیر المیزان* (مترجم: موسوی، محمدباقر). قم: جامعه مدرسین (چاپ ۵).

طبرسی، احمد بن علی. (۱۴۰۳ ق). *احتجاج* (تحقیق: خراسان، محمد باقر). مشهد: نشر مرتضی. فرهنگ روان‌پزشکی کمپل. (به نقل از پورافکاری، ۱۳۷۳). *مبانی نظری بهداشت روان، سلامت روانی* (فصل دوم) از اینترنت.

قمی، عباس. (۱۴۱۴ ق). *سفینه البحار*. قم: نشر اسوه.

کاپلان، سادوک. (۱۳۹۱). *خلاصه روان‌پزشکی ۱، علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی* (ترجمه: نصرالله پور افکاری). تهران: شهراب.

کلینی، محمد. (۱۴۰۷ ق). *کافی* (محقق: غفاری، علی اکبر و ...). تهران: دار الکتب الاسلامیه (چاپ ۴).

مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ ق). *بحار الأنوار* (تحقیق: جمعی از محققان). بیروت: دار إحياء التراث العربی (چاپ دوم).

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱ ش). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه (چاپ ۱۰).

موسوی، روح الله (امام خمینی). (۱۳۹۶ ش). *چهل حدیث*. موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ره.

سنائی، کامیار. (بی‌تا). وب‌سایت تخصصی روان‌شناسی، مقاله بهترین و کاربردی‌ترین تعریف اضطراب در زندگی روزمرگی.

وب‌سایت نمناک، بخش بهداشت و سلامت، مقاله ۳۸ راه رسیدن به آرامش در ۵ دقیقه.

وبسایت دکتر مجید خالقی (متخصص روان‌شناسی)، مقاله ۱۰۰ راه رسیدن به آرامش و شادی.

وبسایت ذهن آراء، مقاله آرامش داشتن در زندگی با ۱۵ روش.

وبسایت زوم لایف، مقاله ۱۹ روش علمی برای آرام شدن ذهن.

وبسایت بیتوته، مقاله ۱۰ روش که به کاهش استرس شما کمک می‌کند و وبسایت‌های متعدد دیگر مشاوره آنلاین که در این مورد فعالیت می‌کنند.

## References

- The Holy Quran with the translation of Ayah... Makarem  
Beytooteh Website, Article: 10 Methods to Help Reduce Your Stress and various other online counseling websites that work in this field. [In Persian]
- Campbell's Psychiatry Dictionary. (As cited by Pourafkari, 1994). *Theoretical Foundations of Mental Health, Mental Well-being* (Chapter 2) from the Internet. [In Persian]
- Dehkhoda, Ali Akbar. (1998). *Dehkhoda Dictionary*. Dehkhoda Dictionary Institute in collaboration with Rozaneh Publications. [In Persian]
- Dailami, Hassan. (1991). *Irshad al-Qulub ila al-Sawab*. Qom: Sharif Razi Publishing. [In Persian]
- Dashti, Mohammad. (2000). *Translation of Nahj al-Balagha*, Qom, Mashhoor. [In Persian]
- Dr. Majid Khaleghi's Website (Psychology Specialist), Article: 100 Ways to Achieve Calmness and Happiness. [In Persian]
- Hur Amili, Muhammad. (1988). *Wasa'il al-Shi'a ila Tahsil Masa'il al-Shari'a*. Qom: Al al-Bayt Institute (1st edition). [In Persian]
- Hamzeh Ganji, Paez. (2015). *General Psychology*. Tehran: Savalon Publishing. [In Persian]
- Huwayzi, Abdul Ali. (1994). *Tafsir Noor al-Thaqalayn* (Edited by: Rasouli, Hashem). Qom: Ismailiyan (4th edition). [In Persian]
- Ibn Babawayh, Muhammad. (1983). *Al-Khisal* (Edited by: Ghafari, Ali Akbar). Qom: Jame'at al-Mudarrisin. [In Persian]
- Ibn Babawayh, Muhammad. (1978). *Tawheed al-Saduq* (Researcher: Hosseini, Hashem). Qom: Jame'at al-Mudarrisin. [In Persian]
- Ibn Shu'ba Harani, Hasan. (1983). *Tuhaf al-Uqool* (Edited by: Ghafari, Ali Akbar). Qom: Jame'at al-Mudarrisin (2nd edition). [In Persian]
- Ibn Tawus, Ali. (1265) (1969). *Al-Luhuf Ala Qatla al-Tufuf* (Translated by: Fahri, Ahmad). Tehran: Nashr-e Jahan. [In Persian]

- Ibn Fahd Hilli, Ahmad. (1986). *Uddat al-Da'i wa Najah al-Sa'i* (Edited by: Movahedi Qomi, Ahmad). Qom: Dar al-Kutub Publishing. [In Persian]
- Javadi Amoli, Abdollah. (2009). *The Wisdom of Worship* (Research by: Hossein Shafiei). Qom: Esra Publication (15th edition). [In Persian]
- Javadi Amoli, Abdollah. (2008). *Foundations of Ethics in the Quran* (Researcher: Hossein Shafiei). Qom: Esra Publication. [In Persian]
- Jafar ibn Muhammad (A). (1981). *Misbah al-Shari'ah* (Attributed to the Imam) (Translated by: Mostafavi, Hassan). Tehran: Islamic Association of Wisdom and Philosophy (1st edition). [In Persian]
- Kaplan, Sadock. (2012). *Synopsis of Psychiatry 1: Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry* (Translated by: Nasrollah Pourafkari). Tehran: Shahrab Publishing. [In Persian]
- Kulaini, Muhammad. (1986). *Al-Kafi* (Edited by: Ghafari, Ali Akbar, et al.). Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya (4th edition). [In Persian]
- Majlisi, Muhammad Baqir. (1983). *Bihar al-Anwar* (Researched by a group of scholars). Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi (2nd edition). [In Persian]
- Makarem Shirazi, Naser. (1992). *Tafsir Nemooneh*. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya (10th edition). [In Persian]
- Mousavi, Ruhollah (Imam Khomeini). (2017). *Forty Hadiths*. Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works. [In Persian]
- Namnak Website, Health and Wellness Section, *Article: 38 Ways to Achieve Calmness in 5 Minutes*. [In Persian]
- Qomi, Abbas. (1993). *Safinat al-Bihar*. Qom: Osveh Publishing. [In Persian]
- Raghib Isfahani, Hossein. (1991). *Mufradat Alfaz al-Quran* (Edited by: Dawoodi, Safwan Adnan). Beirut: Dar al-Qalam. [In Arabic]
- Rajabi, Mahmoud. (2016). *Anthropology*. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute (20th edition). [In Persian]
- Sappington, Andrew. (2019). *Mental Health* (Translated by: Hamid Reza Hossein Shahi Brawati). Tehran: Ravan Publishing. [In Persian]
- Sadeghi, Ali Ashraf. (Since 1991). *Comprehensive Persian Language Dictionary* (Two or three volumes published). [In Persian]
- Sanai, Kamyar. (N.D.). *Specialized Psychology Website, Article: The Best and Most Practical Definition of Anxiety in Everyday Life*. [In Persian]
- Tabatabai, Mohammad Hossein. (1995). *Translation of Tafsir al-Mizan* (Translator: Mousavi, Mohammad Baqer). Qom: Jame'at al-Mudarrisin (5th edition). [In Persian]

Tabarsi, Ahmad ibn Ali. (1983). *Ihtijaj* (Edited by: Kharsan, Mohammad Baqer). Mashhad: Morteza Publishing. [In Persian]  
Zehn Ara Website, *Article: 15 Ways to Have Peace in Life*. [In Persian]  
Zoom Life Website, *Article: 19 Scientific Methods for Calming the Mind*. [In Persian]

**استناد به این مقاله:** رجب زاده، علی، اسدی، محمدولی. (۱۴۰۳). تحلیل روش‌های مشاوران روان‌شناسی برای امنیت روان و تطبیق آن با روش‌های کاربردی ازدیدگاه قرآن و حدیث، دو فصلنامه علمی سراج مُنیر، ۱۵(۴۹)، ۱۳۷-۱۶۶.  
DOI: 10.22054/AJSM.2024.78676.2018



Seraje Monir is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.