



حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) شیراز
نشانی: خیابان فضیلت، خیابان فیض
تلفن: ۳۷۳۳۷۴۴۰
Paziresh.whc.ir

آرامش ذهن و روان

محققان بر این باور هستند عدم آرامش ذهن و روان ناشی از تفکر زیاد است این مشکل در خانم ها بیشتر از آقایان نمود می کند و بیشتر منجر به بیماری افسردگی و اضطراب می شود. بسیاری از این تجزیه و تحلیل ها، حاصل تفکرات ذهنی است و وجود خارجی ندارد و به عبارتی اصلا مشکل نیست. پس چرا اینقدر به خود سخت می گیرید و لحظات زندگی را به کام خود تلخ می کنید؟ شاید وقت آن رسیده که دیگر الگوهای ذهنی خود را تغییر دهید و آن را با الگوهای جدید

آرامش بخش جایگزین کنید. سوال این است چگونه؟

شاید تا به حال راهکارهای مختلفی برای رسیدن به آرامش ذهن و روان به شما پیشنهاد شده از قبیل (تمرین غلبه بر افکار منفی ، تمرینات تنفسی ، ورزش منظم ، خواب و استراحت کافی ، استفاده از گیاهان موثر در ایجاد آرامش و...) و بسیاری از آنها را هم انجام داده باشید به همین جهت در نظر داریم در این بروشور تقدیمی راهکار جدید و موثری را به شما پیشنهاد کنیم تا به منبع اصلی آرامش و جود انسان پرداخته باشیم راهکار موثر پیشنهادی عبارتند از : رسیدن به آرامش دینی . برای رسیدن به آرامش دینی ، بایستی در ابتدا آرامش اصلی و جود را بشناسیم . شاید تا به حال افرادی را دیده باشید که آرامش خاصی در رفتار و گفتارشان دارند . طوری که انسان از هم صحبتی با ایشان لذت برده و به آرامش می رسد . این نوع آرامش ، حالتی است که همواره در وجود آنها و بندگان مخلص خدا یافت می شود. اگر سراغ منبع این آرامش را گرفته باشید، بیشتر آنها خودشناسی و خداشناسی را دلیل اصلی این امر می دانند . فردی که شناختش از خویشتن

واز خدای خود برایش مبهم و سوال برانگیز باشد ، مضطرب و در نتیجه ذهن و روح ناآرامی دارد. بخش مهمی از خداشناسی به شناخت اصول و قوانین و به اصطلاح عام ، تسلط بر دفترچه راهنمای دریافتی از سازنده وجود انسان (خدا) بازمی گردد.

رابطه آرامش و تعالیم معنوی

وقتی رابطه آرامش و دین را مورد بحث قرار می دهیم، در باره چه چیزی سخن می گوئیم؟ در آموزه های معنوی تا چه اندازه به اهمیت آرامش پرداخته شده و مفاهیم معنوی تا چه اندازه به آرامش افراد دامن می زند؟ به عبارت دیگر، برای کسب آرامش، گزاره های معنوی تا چه اندازه تاثیر گذارند؟ بنابراین، بحث بر سر این است که معنویت تا چه میزان به کسب آرامش کمک می کند.

یکی از مؤلفه های دین ورزی، کسب آرامش روانی است؛ یعنی انسان به واسطه پیروی از یک روش دینی ، نوعی از آرامش روحی را احساس می کند. عواملی که در فرآیند آرامش دینی نقش دارند عبارتند از:

۱- سلامت جسم و جان

۲- از بین بردن ترس

۳- شناساندن اشیاء سودمند و زیان آور به انسان

۴- معنا بخشی به زندگی

۵- راهنمایی به زندگی با آرامش

۶- پاسخ به احساس تنهایی

۷- پاسخ به پرسش های نهایی انسان در باب

جهان

۸- پشتیبانی از اخلاق

۹- خشنودی و رضایت از زندگی

۱۰- تفسیر خوش بینانه از مرگ

۱۱- نوع دوستی و کمک به دیگران

۱۲- حمایت از جانب هم کیشان

۱۳- افزایش عزت نفس حاصل از اعتقاد به اینکه

انسان محبوب خدا و نیروی برتر است.

۱۴- خوشبختی و امیدواری

۱۵- تعادل روحی

۱۶- رها سازی انسان از اسارت های روحی و

تعلقات دنیوی

۱۷- تقویت امنیت روانی و روحی

۱۸- زدودن عقاید باطل و خرافی از انسان

رابطه آرامش و تعالیم اسلامی

آرامش و اطمینان روحی و روانی از موضوعاتی است که از قدیم الایام به عنوان یکی از ویژگی های انسان کامل و سالم مورد توجه دیدگاه های مختلف بوده است . کانون توجهات همواره به سوی شناخت ذات مقدس خداوند است و از مسلمات دین اسلام ، آیه «الا به ذکر الله تطمئن القلوب، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد»(رعد/ ۲۸) است که صادق و ثابت است. دعا کردن و نیایش باعث می شود همه انسان ها اعم از مشرک، دین دار و خداشناس به موارد ذیل دست یابند:

الف: دعا و نیایش به ما کمک می کند تا ناراحتی ها و گرفتاری های خود را به زبان آوریم. ب: در اثر نیایش این احساس به ما دست می دهد که شریک غمی پیدا کرده ایم و تنها نیستیم.

ب: دعا و نیایش انسان را به کار و کوشش وا می دارد، که نخستین گام به سوی عمل است. ما نمی توانیم به خود بقبولانیم که کسی برای انجام منظور خود به درگاه خداوند نیایش کند، اما نتیجه نگیرد. به عبارت دیگر، در راه هدف خود گامی برندارد.

امام صادق (ع) چنین فرمود:

إنّ القلب يتجلجل في الجوف يطلب الحق فإذا أصابه اطمأنّ وقرّ» همانا دل در درون آدمی به دنبال حق می گردد و چون به آن رسید آرام و قرار می گیرد. (مشكاة الأنوار فی غرر الأخبار، ۲۵۵)

حوزه های علمیه خواهران ، در محیطی معنوی و آرامش بخش ، با استفاده از امکانات و تجهیزات ویژه تحصیلی ، امکان بهره گیری از تعالیم اسلامی در محضر اساتید متخصص در امر تعلیم آموزه های دینی را برای شما فراهم می آورد. استفاده از این امکانات و ورود به این مکان معنوی پیشنهاد ما به شما دانش پژوهان عزیز می باشد.

منابع :

کتاب آیین زندگی دین و سلامت روان

از آقای امیر حسین شریفی

سایت دکتر محمد تقوی

<https://hawzah.net>