



## احساس آرامش درونی در همگامی انسان با طبیعت در اسلام

علی اصغر یزدان بخش<sup>۱</sup>، ملیحه عامل رهباردار<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دکترای فلسفه، استاد مؤسسه‌ی آموزش عالی بینالود مشهد، a.yazdanbakhsh@binaloud.ac.ir

<sup>۲</sup> دانشجوی رشته روان‌شناسی، مؤسسه‌ی آموزش عالی بینالود مشهد،

### ۱- مقدمه

در دنیای مدرن امروز انسان بیشتر از هر زمان دیگر در سرگشتگی به سر می‌برد. انسان در عصر جدید از یک‌طرف با پیشرفت‌های فراوان در زمینه علم و فناوری و از طرفی با نظرات متفاوت درباره ماهیت وجودی خود مواجه است.

انسان سرگشته بیشتر از هر چیز نیازمند آرامش است از آنجایی که انسان ذاتی الهی و فطرتی خدایی دارد تنها با پناه بردن بر اوست که می‌تواند آرامش از دست‌رفته خویش را بازیابد. از جمله پدیده‌های مهمی که در زندگی انسان نقش مهمی ایفا کرده و گاهی به بهترین وجه آینه‌ای است که حضور پروردگار را منعکس می‌کند پدیده‌های طبیعی است.

هر انسانی فارغ از اینکه چه دینی دارد و پیرو چه مذهبی است هرگاه خود را در آغوش طبیعت رها می‌کند و با زیبایی‌های آن ارتباط برقرار می‌کند به نوعی به آرامش دست می‌یابد. در دین اسلام، هم در آیات و هم در احادیث و روایات بزرگان همواره انسان به تفکر و تأمل در طبیعت دعوت شده و تا حدود بسیاری از نشانه‌های آفرینش که در وجود انسان مستتر است در طبیعت به زیباترین وجه در جریان است.

### ۲- تعریف آرامش

در فرهنگ لغت معین آرامش به معنای آرامیدن، صلح، آشتی، امنیت و فراغت هست. در قرآن هم خداوند متعال با تعبیر زیبایی موضوع آرامش را مطرح نموده و عوامل مؤثر بر ایجاد و ثبات آن را معرفی نموده است، که می‌توان به وسیله تأمل در این دسته آیات تغییرات بسیار مفید و مؤثری را در به دست آوردن این مطلوب ایجاد کرد به این ترتیب از انسان، شخصیتی کامل،

چکیده - انسان به عنوان عضو مهمی از جهان هستی باید همواره پیوند خود را با طبیعت حفظ نماید، هر آنچه در طبیعت موجود است به نحوی می‌تواند نیازهای انسان را از هر دو جنبه، روحی و جسمی برطرف سازد. انسان با درک بیشتر از طبیعت می‌تواند به آرامش برسد. هدف از نگارش این مقاله نخست تعریف آرامش به لحاظ لغوی و از منظر قرآن بوده و سپس آشنایی بیشتر با طبیعت و هر آنچه می‌تواند این آرامش را در انسان تثبیت نماید، است. علاوه بر اینکه قرآن و احادیث همواره انسان را به تأمل و تفکر در طبیعت فراخوانده‌اند، طبیعت در آثار عرفا و شعرای بزرگی همچون مولانا الهام‌بخش بوده است. همچنین طبیعت بسان طبیعی است که نه تنها روح آدمی بلکه به واسطه بسیاری از اجزای خویش از جمله گیاهان و اثرات دارویی بسیار مفیدی که در آن‌ها موجود است بهترین درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی نیز هست این مهم در آثار به‌جامانده از حکیم و پزشک بزرگ ایرانی ابوعلی سینا به بهترین نحو نمود یافته است.

انسان نسخه کوچک‌شده طبیعت و طبیعت نسخه بزرگ‌شده انسان است و همگامی این دو نسخه یکسان با یکدیگر می‌تواند موجب آرامش جسمی، روحی و اجتماعی در انسان شود و این مطلب به خوبی در آیات و روایات و احکام دین اسلام بروز و نمود پیدا کرده است.

کلیدواژه- آرامش، طبیعت، قرآن، انسان، روح و روان.