

آرامش و سلامت روان از دیدگاه اسلام و قرآن

سمیه قزل تیره

چکیده

رسیدن به «آرامش» «هدف غایی» همه تلاش‌های جامعه بشری است؛ انسان با توجه به پیچیدگی‌ها و دشواری‌های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه‌های گوناگون، می‌بایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار زندگی را برخوردار باشد. هرگاه انگیزه‌های قوی انسانی، به وسیله موانعی که توان غلبه بر آن‌ها در میان نباشد، به شکلی سد شوند، افراد دچار حالت تعارض شده و در نتیجه نیازمند اتخاذ روش‌هایی هستند که این تعارض را به نفع سلامت روانی و حتی رشد و تعالی فرد خاتمه دهد.

ارزش‌ها، سازمان دهنده‌های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می‌روند و سلامت روان، بی‌تردید، محصول چنین شخصیتی است. با توجه به روابط موجود بین ارزش‌ها و سلامت روان، معیارهای سلامت و بیماری روانی از دیدگاه اسلام مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. انسان موجودی با ابعاد مادی و معنوی می‌باشد که داشتن ایمان راسخ و اعتقادات دینی در حفاظت فرد در مقابل تنش‌ها و وسوسه‌های شیطانی و غیره بیشترین تأثیر را دارد و برای داشتن آرامش روان استحکام پایه‌های دینی فرد، اهمیت فراوان دارد. دین خواست‌ها و نیازهای انسانی را به حالت تعادل هدایت می‌کند.

کلمات کلیدی: آرامش روانی، بهداشت روانی، سلامت روان، اطمینان قلبی در قرآن، استرس، راهکارهای کنترل استرس از دیدگاه قرآن و اسلام