

فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم اسلامی و علوم انسانی

سال سوم - زمستان ۱۴۰۲ - شماره پانزدهم - ص ۱۰۸-۱۲۸

ابعاد امنیت روانی از دیدگاه قرآن کریم و شاخصه های آن

اعظم دادجو^۱

امنیت یکی از نیازهای اولیه و اساسی انسان است که دارایی ارزشمند جوامع انسانی است. گسترش جوامع، پیچیده شدن مناسبات انسانی و محدودیت منابع در کنار پدیدار شدن استعمار، استثمار و قدرت طلبی های خودکامگان در دهه های اخیر، زمینه های انحطاط امنیتی را فراهم آورده و ضرورت توجه به مقوله امنیت را مضاعف ساخته است. موضوع امنیت از دیدگاه اسلام، به ویژه در تعالیم قرآن کریم، بسیار مورد توجه قرار گرفته و ابعاد و شاخصه های آن نیز در این کتاب آسمانی به طور مبسوط و مشروح بیان شده است. چنان که در قرآن کریم آمده است: «همانا با یاد خدا است که دلها آرام می گیرد». اسلام به عنوان مکتبی جامع و همه جانبه نگر برای سلامتی روح و روان انسان هم اهمیتی فوق العاده قائل است. هدف از نگارش پژوهش حاضر تبیین ابعاد امنیت روانی از دیدگاه قرآن کریم و شاخصه های آن می باشد که با روش توصیفی - تحلیلی و با تأمل در آیات قرآن، بررسی کتاب های لغوی، تفاسیر و روایات به واکاوی شاخص های امنیت روانی از منظر قرآن پرداخته است. نتیجه پژوهش نشان می دهد مهمترین شاخص های امنیت روانی از دیدگاه قرآن عبارتند از: ایمان به خداوند، ذکر و یاد خدا، ولایت پذیری، امیدواری، زهد و قناعت، رضایت به مشیت الهی، شکرگزاری به شمار می آیند.

کلمات کلیدی: امنیت روانی، سعادت، سلامت روان، امنیت روحی.

۱. سطح سه (کارشناسی ارشد)، رشته تفسیر و علوم قرآن، از حوزه علمیّه خواهران قم، مدیر آموزگار دبستان، منطقه دینور شهرستان

صحنه، استان کرمانشاه، ایران، پژوهشگر، فعال فرهنگی و نویسنده مسؤل، kariminiya2003@yahoo.com

مقدمه

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد. چنان که در قرآن کریم یاد و ایمان به خداوند را عامل اصلی امنیت روانی فرد بیان می کند. در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: «آنها که به خدا ایمان آورده و دلهاشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست».^۲

اسلام به عنوان مکتبی جامع و همه جانبه نگر برای سلامتی روح و روان انسان هم اهمیتی فوق العاده قائل است. به همین جهت، با ارائه برنامه ها و دستورات لازم، تمهیدات لازم برای ارتقا و امنیت روانی را فراهم آورده است. به عنوان نمونه، قرآن، احادیث، و زندگی امامان و پیشوایان دینی می تواند الگوی مناسبی برای ارتقای بهداشت و سلامت روانی، سرلوحه روان شناسان و مسئولین ذیربط قرار گیرد. بنابراین، هدف از این پژوهش تحلیل و بررسی ابعاد و شاخصه های امنیت روانی در قرآن کریم است. از نظر قرآن کسانی که در یاد خدا و خودآگاه باشند، از امنیت و سلامتی روانی برخوردارند و کسانی که از یاد خدا غفلت یا اعراض کنند، دچار ناامنی روانی هستند. بنابراین ضرورت دارد روان و امنیت روانی فرد بیشتر مورد تفحص و بررسی قرار بگیرد.

با شناخت امنیت روانی فرد در قرآن، ما به طور کامل می توانیم با توجه به آنچه در باره انسان و صفات و حالات روانی او آمده است، به ترسیم چهره ای درست از شخصیت انسانی راهنمایی شویم و نیز انگیزه های اصلی محرک رفتار انسان و عواملی را که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد امنیت روانی او تأثیر بسزایی دارند، بشناسیم. از این رو، هدف از پژوهش پیش رو بررسی شاخصه های امنیت روانی از دیدگاه قرآن کریم می باشد. در نتیجه مسأله اصلی پژوهش این است که ابعاد امنیت روانی در قرآن کریم چیست و از چه شاخصه هایی برخوردار است؟

قرآن کریم مطالب بسیار گسترده ای در ارتباط با امنیت و سلامت روانی فرد بیان کرده اند که نیاز است این مطالب جمع آوری و سازماندهی شود و گوشه ای از نتایج آن در این مقاله ارائه گردد. در این زمینه، تحقیقاتی به صورت پراکنده، ارائه و مطالبی تألیف شده است. گرچه در کتب تفاسیر در تفسیر آیاتی که مربوط به موضوع امنیت روانی است، توضیحاتی به صورت موردی و پراکنده وجود دارد. همچنین در کتب اخلاقی مطالبی در باب تربیت بیان شده، ولی در هیچ کدام از این آثار موضوعی که مد نظر ما است؛ یعنی به ابعاد و شاخصه های امنیت روانی به صورت

۲. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

کامل و مستقل پرداخته نشده است. امتیاز پژوهش حاضر بر پژوهش‌های پیشین در تمرکز بر این موضوع و بررسی تفصیلی آن با بهره‌گیری از منابع دینی است. پژوهش‌های دیگر به دلیل پرداختن به مسائل دیگر نتوانسته‌اند، بر این مسئله تمرکز داشته باشند. در زیر به برخی از پژوهش‌هایی که به امنیت روانی در قرآن اشاره شده است می‌پردازیم:

اخوان کاظمی (۱۳۸۶) پژوهشی با عنوان امنیت و ابعاد آن در قرآن در دستیابی به مفهوم، ابعاد و انواع امنیت بر مبنای قرآن کریم است و نشان می‌دهد که این کتاب آسمانی دارای دیدگاه مدرن و امروزی در باره مفهوم متحول و پیچیده امنیت است؛ از سویی ایمان و امنیت معنوی، سرچشمه و مبنای اصلی کلیه ابعاد امنیت است و از سویی دیگر، میان این ابعاد پیوند و توازن عمیقی برقرار است.

حسن عسگری در کتاب «راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن»، ۱۳۹۵ ش. در این نوشتار چند مورد از مهمترین نکاتی که در ایجاد آرامش روانی انسان مؤثر است، اشاره می‌شود. عسگری در این پژوهش، انس با قرآن، توبه، تقوا، توکل، ذکر، ایمان محبت و نیکوکاری، عفت و پاکدامنی، عبادت (نماز، روزه، زکات و دعا)، صبر دلداری و تسلی دادن، استعاذه، امید، و اصلاح و خودسازی را به عنوان عوامل بیان شده از سوی قرآن برای دست یابی به آرامش بیان می‌کند.

نسرین خدابخشی در مقاله «قرآن و امنیت روحی و روانی (جوانان)»، ۱۳۸۴ ش. در این تحقیق سعی شده است تعریف از فشار روانی و مراحل آن و عوامل ایجاد کننده آن و امنیت روانی فردی اجتماعی از نظر قرآن و بهترین واکسیناسیون مطرح شود.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. مفهوم امنیت

امنیت در زبان لاتین از ریشه (Secure) و در لغت به معنای نداشتن دلهره و دغدغه آمده است. به گفته‌ی مک سوئیتی، امنیت واژه‌ای بی‌ثبات در دامنه‌ی وسیعی از زمینه‌های متنوع و با اهداف چندگانه مورد استفاده قرار گرفته است و در این دامنه مجموعه‌ای از بسیاری چیزها، مردم، ابزارها، اهداف، حوادث بیرونی و احساسات درونی منظور شده‌اند.^۳

۳- فاطمه قاسمی (۱۳۹۲)، تأثیر محیط‌های شهری بر امنیت روانی زنان در شهر اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران، ص ۳۴.

امن یعنی اطمینان و آرامش خاطر و ایمنی، آرامش قلب و خاطر جمع بودن. بنابراین از آن جاکه امنیت از واژه امن گرفته شده است و با آن هم ریشه اند و معنای هر دو یکی می باشد، پس امنیت مترادف با «در امان بودن» است. ایمنی، آرامش، آسودگی و خاطر جمعی که با ترس، بیم و هراس در تضاد است، هنگامی عینیت پیدا خواهد کرد که از عوامل و موجبات ترس و وحشت اثری نباشد.^۴

امنیت در لغت فارسی به معنی بی خوفی، بی بیمی، جای امن، ایمن شدن و در امان بودن آمده است. در لغت عرب واژه امن به معنی نبودن ترس و خوف است.^۵ امنیت (حالت مصدر) برگرفته از واژه امن است. «امن» ضد «ترس» و به گفته برخی نقیض آن است.^۶

مفهوم امنیت، ایمنی از تعرض و تصرف اجباری بدون رضایت است و در مورد افراد به معنی آن است که مردم ترسی نسبت به حقوق و آزادی های مشروع خود نداشته و به هیچ وجه حقوق آنان را به مخاطره نیافتد و هیچ عاملی حقوق مشروع آنان را تهدید ننماید. عواملی وجود دارد که در محدوده حقوق و آزادی های اصطلاحی قرار نمی گیرد، ولی می تواند رعب آور و هراس انگیز باشد و ناقض امنیت راستین گردد و از جمله ترس از مرگ، بیماری، فقر، حوادث غیرمترقبه که می توانند آرامش انسان را از بین برده و امنیت او را برهم زنند.^۷

علاوه بر تعریف هایی که بیان شد و بیشتر بر جنبه سلبی (نبودن خطر و تهدید، ترس) تأکید دارد. تعریف های دیگری با تأکید بر جنبه های ایجابی امنیت بیان شده که تلاش بر فراهم آوری امنیت از طریق ارزش بخشیدن به افراد و بالا بردن اعتماد به نفس و ارزش درونی جامعه دارند. در فرهنگ علوم رفتاری دو معنا از واژه امنیت ارائه شده است: حالتی که در آن ارضای احتیاجات و خواسته های شخصی انجام پذیرد؛ و دیگری احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس و پذیرش از طرف گروه.^۸

۴- جلال صادقیان (۱۳۸۲)، «در آمدی بر امنیت و ابعاد گسترده آن»، فصلنامه پژوهش های دانش انتظامی، دوره ۵، شماره ۱، ص ۷۴.

۵- احسان منصوری نورآبادی (۱۳۹۲)، «بررسی جرم شناختی اخلال در امنیت روانی جامعه»، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نراق، ص ۲۷.

۶- پسرآگاه (۱۳۸۷)، «امنیت اجتماعی و عوامل مؤثر در آن در قرآن و روایات»، مجله تخصصی الهیات و حقوق، ش ۳۰، ص ۱۴۹.

۷- جلال صادقیان (۱۳۸۲)، «در آمدی بر امنیت و ابعاد گسترده آن»، فصلنامه پژوهش های دانش انتظامی، دوره ۵، شماره ۱، ص ۷۶.

۸- احسان منصوری نورآبادی (۱۳۹۲)، «بررسی جرم شناختی اخلال در امنیت روانی جامعه»، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نراق، ص ۳۲.

مفهوم امنیت با توسعه تمدن بشری به تدریج دچار تحول شده، به گونه ای که دیگر معادل تهدیدهای صرفاً فردی و جسمی نیست، بلکه ابعاد تازه‌ای به خود گرفته است، به گونه ای که امنیت به مفهوم امروزی را می‌توان در توسعه سراغ گرفت نه در اسلحه؛ چرا که تأمین و تضمین امنیت نیازمند ضمانت‌های اجرائی گوناگونی است که اسلحه و نیروی قهریه در زمره کم‌اثرترین آنهاست.^۹

۱-۲. مفهوم روان

واژه روان طی چند قرن جایگزین کلماتی مانند روح و نفس شده است. بسیاری مردم و دانش‌آموختگان رشته روانشناسی، واژه روان را معادل روح و نفس می‌دانند. تا زمان دکارت، نفس در ارتباط با جسم معنا شده است و هرگز از هم جدا نشده‌اند، اما یکباره جسم و روح توسط دکارت از هم جدا شده‌اند و پس از کشاکش‌های فراوان، روح مجرد در غرب از ناپدید و در واقع از جسم حذف شد؛ اما اصطلاح نفس و علم مرتبط با آن (سایکولوژی) تغییری نکرده بود، جلوه‌های فیزیولوژیک نفس در جسم، نفس نام گرفت و علم آن را (سایکولوژی) نامیدند و در نتیجه بدن مادی نیاز به هدایت‌گری به نام نفس نداشت.^{۱۰}

مفهوم روان در مکتب ساخت‌گرایی (کارکردگرایی) بر عنصر هشیاری تأکید دارد. منظور از هشیاری آگاهی فرد از خود و محیط اطراف خود می‌باشد. مکتب رفتارگرایی به رهبری جان واتسون به حذف هشیاری و ذهن و روح از روانشناسی تأکید می‌کند. واتسون انسان در حد یک ماشین می‌دانست و بر واقعیت عینی و غیرقابل تردید به عنوان دانش تأکید داشت. خصوصیات چون درون‌نگری را به دلیل غیرعینی بودن رد می‌کرد. واتسون تحت تأثیر مؤلفه‌های ماشین‌گرایی، عینیت‌گرایی و روحیه اثباتی (پوزیتیویسم) که در آن زمان حاکم بود، قرار داشت. بنابراین، روان صرفاً یک بسته است که عناصر مستقل، جدا و بی‌ربط برآمده از حواس در آن جا گرد هم آمده و توسط تداعی به هم متصل می‌شود.^{۱۱}

۱-۳. امنیت روانی

یکی از اولین محققان در زمینه امنیت روانی ویلیام بلاتز (۱۹۵۴، به نقل از آلگری، ۲۰۰۷) بوده است. او امنیت روانی را حالتی از ذهن تعریف می‌کند که فرد پیامد رفتارهایش را می‌پذیرد، دارای توانایی احترام به خویشتن است. توانایی‌هایش را همان‌گونه که هست، قلمداد کرده و از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است. امنیت روانی

۹- همان، ص ۳۸.

۱۰- مهرداد ویس کرمی (۱۳۹۳)، «بررسی تطبیقی آرامش روانی در قرآن و روانشناسی»، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه معارف اسلامی. ص ۱۴۱.

۱۱- همان، ص ۵۱.

با تنظیم هیجانات تأثیر مثبتی بر نحوه ارزیابی خود و دیگران می گذارد و موجب افزایش سلامت روان و رفتارهای سازگاران در بزرگسالان می شود. امنیت روانی بالا در فرد این احساس اطمینان را ایجاد می کند که رفتارش بی خطر بوده و پیامد منفی نخواهد داشت و موجب حفظ رفتارهایی همچون ابراز وجود در فرد می شود.

امنیت زیر مجموعه مفهوم امنیت جامع انسانی است که شامل حقوق و امنیت فردی، مالی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی است. به صورت کلی امنیت روانی هنگامی ایجاد می شود که تمام شهروندان تا اندازه ای بهبود وضعیت اجتماعی را تجربه کنند و حقوق قومی، عقیدتی، فرهنگی آن تضمین شده باشد و برای همه افراد جامعه در فضای بدون تبعیض، تأمین و حمایت اجتماعی، دسترسی به خدمات آموزشی، رفاهی، مشارکت اجتماعی و حقوق شهروندی کامل قابل دست یابی باشد.^{۱۳}

در ابتدای امر نیازهای اساسی صرفاً نیازهای مادی انسان بود، ولی با گذشت زمان، نیازهای روحی و روانی نیز به آن اضافه شد. در دسته بندی نیازهای اساسی برخی آن را در گروه نیازهای مصرفی شخصی شامل غذا، مسکن و پوشاک و خدمات عمومی شامل بهداشت، آموزش اقدامات بهداشتی، حمل و نقل، آب آشامیدنی سالم و تسهیلات فرهنگی قرار دادند. برخی در تقسیم بندی نیازها فراگیرتر عمل کردند. مازلو نیازهای انسانی را از نوع مخصوص از غریز می داند که حیوانات فاقد آن می باشند و آن را شامل پنج گروه می داند:

۱- نیازهای جسمی (فیزیولوژیک)؛ شامل غذا، سرپناه و بهداشت که از طریق کیفیت مسکن، تسهیلات و تجهیزات کافی، آسایش (دما، آفتاب، باران، تنظیم شرایط اقلیم فرد) و حفظ تعادل بوم شناسی تأمین می شود.

۲- نیازهای ایمنی و بهداشت؛ شامل مصون ماندن از مخاطرات و آلودگی ها و برخورداری از عرصه خصوصی مورد نیاز و رعایت مسأله اشراف می باشد که از طریق تأمین کیفیت ایمنی معابر، امکان نظارت و مراقبت، نفوذپذیری و قابلیت دسترسی و انعطاف پذیری فضاها تأمین می شود.

۳- نیاز به محبت و تعلق؛ این نیاز را از طریق تأمین تسهیلات اجتماعی به نحوی که موجب تشویق مراودات اجتماعی محلی گروه و از طریق تقویت حس مکان، هویت، خوانایی تناسب بصری پیگیری می شود.

۴- نیاز به احترام؛ ارزش قائل شدن و حرمت خویشتن، این نیاز از طریق کیفیت و چگونگی مالکیت اراضی و مستحدثات، ایجاد فردیت و تعلق داشتن به مکان و گروه خاص دنبال می شود.

۱۲- سیده طاهره احمدنیا (۱۳۹۳)، «اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت و امنیت روانی زوجین»، پایان نامه ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، ص ۴۴.

۱۳ - فاطمه قاسمی (۱۳۹۲)، تأثیر محیط های شهری بر امنیت روانی زنان در شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران، ص ۴۴.

۵- نیاز به خویشتن یابی و تحقق خویشتن (خودشکوفایی)؛ پاپلی یزدی و همکاران (۱۳۸۵) مازلو خودشکوفایی را جسارت، خودمختاری، به سمت تجربه های جدید حرکت کردن، قابلیت زندگی در حال و لحظه، شناخت از خود و خودکنترلی تعریف می کند. چنین فردی در میان مردم به کامل بودن و رضایت شخصی از زندگی معروف است.^{۱۴}

به اعتقاد مازلو، فرد خودشکوفای اهداف مشخص دارد و برای شناخت آنها تلاش و به سمت شان حرکت می کند و در فکر ساختن آینده است و بین گذشته تا حال و آینده پیوندی ایجاد می کند. نیاز زیادی به محرک های ذهنی دارد، باکمک هوش خود به سمت ناشناخته ها حرکت می کند و پذیرش بسیاری برای تجارب جدید دارد.^{۱۵}

در همه تعاریف برای احساس امنیت، برطرف شدن فشار روانی مورد تأکید است و این که فرد احساس آرامش و رضایت دارد. به عبارت دیگر فرد وقتی احساس تهدید نکند، می تواند احساس آسودگی خیال و اطمینان کند و امنیت روانی داشته باشد. برخلاف احساس امنیت، در ناامنی آسایش خاطر و امنیت شخصی فرد، تهدید می شود. ناایمنی احساس بی یار و یاور بودن، بیچارگی، ناتوانی در تصمیم گیری و شک و دودلی در هدف ها، ایده آلهای استعداد های شخصی و روابط با دیگران به آن مبتلا می شود.^{۱۶}

از نظر مازلو نیازهای انسان شامل سلسله مراتبی است؛ به طوری که تا نیازهای سطوح پائین تر ارضا نشود، به نیازهای بالاتر نمی رسد. این نیازها نتیجه کمبودها در زندگی بوده و رفتارهای فرد در تلاش برای رفع این نیازها می باشد. پس از ارضای نیازهای فیزیولوژیک و جسمانی دسته ای از نیازها به عنوان نیازهای ایمنی پدیدار می شوند. به عقیده مازلو ضرورت نیاز به ایمنی به حدی است که قبل از نیاز به روابط اجتماعی مطرح می شود و ارضای این نیاز مستلزم وجود امنیت، ثبات، حمایت، ساختار، نظم و رهایی از ترس و اضطراب است.^{۱۷}

۲. ابعاد امنیت در قرآن و روایات

عوامل مهم امنیت شامل دو دسته فردی و اجتماعی - حکومتی است. در زمینه فردی، مهار تکانه های نفسانی همچون خشم، شهوت و حرص و طمع و بخل عامل ایجاد امنیت است و در صورتی که فرد مغلوب این تکانه شود، به امنیت روانی نخواهد رسید و در زمینه اجتماعی - حکومتی، یک دولت با ثبات با ایجاد امنیت فرهنگی اجتماعی

۱۴- همان، ص ۴۷.

۱۵- همان، ص ۴۸.

۱۶- تهمنه توللی (۱۳۹۳)، «تأثیر آموزش گروهی مبتنی بر طرح تایم بر افزایش صمیمیت و امنیت روانی زنان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، ص ۵۶.

۱۷- همان، ص ۴۷.

و اقتصادی و سیاسی بهترین منبع ایجاد امنیت می باشد. امنیت روانی مستلزم ایجاد امنیت در همه زمینه ها به صورت کامل است و هرگونه تهدید یا احساس تهدید، امنیت روانی جامعه را مختل کرده یا موجب بحران در جامعه خواهد شد.^{۱۸}

به لحاظ فردی توانمندی در عرصه های ارتباطی موجب احساس شایستگی (خوداثر بخشی) احساس داشتن حق انتخاب، مؤثر بودن (پذیرش شخصی)، معنادار بودن و اعتماد به دیگران می شود که تأمین امنیت در سطوح و ابعاد آن را در پی خواهد داشت. چنان چه تأکید قرآن به این نکته است که توجه باید به تولید و باز تولید و تکثیر قدرت نرم باشد؛ یعنی هرچه ایمان به خدا مستحکم تر، آثار توانمندسازی و امنیتی از نوع ایجابی آن با انجام عمل صالح در سایر عرصه های ارتباطی انسان و جامعه بیشتر خواهد بود.^{۱۹}

چیستی علت تولید امنیت، از مکتبی به مکتب دیگر متفاوت است. از نظر اسلام، علت وجودی امنیت، قرب الهی است: «قطعاً خداوند از کسانی که ایمان آورده اند، دفاع می کند؛ زیرا خدا هیچ خیانتکار ناسپاسی را دوست ندارد». (حج/۳۸).

اسلام به امنیت نگاه ایجابی دارد و در امتداد اراده الهی، مومنان و حکومت اسلامی، متولیان امنیت اند:

«اگر خداوند شما را یاری کند، هیچ کس بر شما پیروز نخواهد شد! و اگر دست از یاری شما بردارد! کیست که بعد از او، شما را یاری کند؟! و مؤمنان تنها بر خداوند باید توکل کنند». (آل عمران/۱۶۰).

امنیت دو علت مادی و صوری یعنی دو علت نرم افزاری و سخت افزاری دارد که شامل روابط مبتنی بر قوانین و آموزه های الهی و ساز و کارهایی از جمله تجهیزات و تسلیحات هستند:

«ما رسولان خود را با دلائل روشن فرستادیم، و با آنها کتاب (آسمانی) و میزان (شناسائی حق و قوانین عادلانه) نازل کردیم، تا مردم قیام به عدالت کنند، و آهن را نازل کردیم که در آن قوت شدید و منافی برای مردم است». (حدید/۲۵).

علت صوری امنیت یعنی سطوح امنیت فردی، اجتماعی، ملی و جهانی و ابعاد امنیت شامل فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، حقوقی، نظامی و زیست محیطی است. قرآن یکی از مظاهر امنیت را این گونه توصیف می کند:

۱۸- همان، ص ۵۱-۵۲

۱۹- حمید حبیبی (۱۳۹۵)، «توانمند سازی و امنیت فرد و جامعه از دیدگاه قرآن کریم». دوفصلنامه انسان پژوهی دینی، سال سیزدهم،

«و همگی به ریسمان خدا (قرآن و اسلام و هر گونه وسیله ارتباط دیگر) چنگ زنید، و پراکنده نشوید! و نعمت (بزرگ) خدا را بر خود، به یاد آرید که چگونه دشمن یکدیگر بودید و او میان دلهای شما، الفت ایجاد کرد و به برکت نعمت او، برادر شدید! و شما بر لب حفره ای از آتش بودید، خدا شما را از آن نجات داد». (آل عمران/۱۰۳).

از منظر اسلام تهدید امنیت و ریشه های آن در درون انسان است. بر اساس آیه (انعام/۸۲) کسانی که ایمان خود را به ظلم آلوده نکرده اند، امنیت دارند. بنابراین برای تأمین امنیت در همه ابعاد آن باید از فرد شروع شود؛ زیرا فرد اگر ظلم نکند هم خودش احساس امنیت می کند و هم جامعه از او در امان است.^{۲۰}

چنان چه کسی به خدا و نفس خویش و مردم اعتماد داشته باشد و اعتماد مردم (سرمایه زندگی) را نیز جلب و حفظ نماید، به سطحی از توانمندی خواهد رسید که امنیت اش در همه ابعاد، تأمین می شود. اعتماد به خدا، یعنی یقین داشته باشد که در صورت یاری کردن خدا، خداوند نیز او را یاری خواهد کرد:

«ای کسانی که ایمان آورده اید! اگر خدا را یاری کنید، شما را یاری می کند و گامهایتان را استوار می دارد» (محمد ۷/).

اعتماد به مردم یعنی همانند پیامبر اسلام (ص) چنین اطمینانی دارد: (توبه/۶۱) ^{۲۱}

و اعتماد به نفس یعنی در اثر ارتباط با خداوند؛ نفس به میزانی از معرفت و تزکیه رسیده باشد که بتواند مسئولیت پذیر و پاسخگو باشد و بتواند اعتماد دیگران را نیز طلب نماید. برای مثال حضرت یوسف (ع) می فرماید:

«یوسف به آن دو نفر که خواب دیده بودند) گفت: من قبل از آن که جیره غذایی شما برسد، تأویل خوابتان را خواهم گفت. این از اموری است که پرودگرم به من آموخته است. همانا من آئین قومی را که به خدا ایمان ندارند و به قیامت کفر می ورزند، رها کرده ام».

«یوسف) گفت: مرا بر خزانه های این سرزمین (مصر) بگمار، زیرا که من نگهبانی دانا هستم». (یوسف/۳۷ و ۵۵).^{۲۲}

۲۰- همان.

۲۱- «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤَدُّونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أَذُنٌ قُلُّ أذُنٌ خَيْرٌ لَكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ يُؤَدُّونَ رَسُولَ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ».

۲۲- «قَالَ لَا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقَانِهِ إِلَّا نَبَأْتُكُمَا بَتَأْوِيلِهِ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمَا ذَلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ».

«قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْكُمْ».

ایشان نه تنها در سطح امنیت فردی، بلکه سایر سطوح امنیت، به دلیل توانمند سازی در عرصه های ارتباطی (با خدا، خود، دیگران و هستی) توانست ضمن تأمین امنیت، مصر را بدون لشگر کشی فتح کند.

مدار حیات این دنیا و آن دنیا بر پرستش، ایمان و خضوع و خشوع در برابر پروردگار قرار دارد. بنابراین، امنیت نیز مبتنی بر ایمان است و امنیت مورد نظر قرآن، امنیت ایمانی است. قرآن نتیجه امنیت ایمانی در بُعد عینی، شامل وسعت رزق و روزی یا امن بودن از مکر، حيله و فتنه و در بُعد ذهنی با تأکید بر موضوعات محوری؛ مثل: صبر و توکل، نوعی نگاه امیدوارانه بیان می کند. در وجه روانی نیز یاد خدا آرام بخش دلها خواهد بود. در شرایط ناامنی یاد کسی که می تواند یار و یاور باشد، امیدوار کننده است و موجب تداوم جریان حیات انسان می شود.^{۲۳}

با توجه به نوع انسان شناسی قرآن، ایمان راه رهایی از مشکلات و ناامنی و راه درست گام نهادن در بهشت برین است. بنابر این، مرجع امنیت از منظر قرآن ایمان است و به عبارتی داشتن ایمان مهمتر از لزوماً سعادت بشر است، ولی در عین حال مغایر هم نیستند. مسیر کلی حیات در راه ایمان قرار دارد و باید همه موجودات در این مسیر قرار گیرند و اینکه آسمان و زمین و هر چه در آن است، مسخر خداوند است و برای کمک یا عذاب بشر به خدمت گرفته می شوند، نشان می دهد ایمان، رکن حیات این دنیا و آخرت است.^{۲۴}

۳. شاخصه های امنیت روانی در قرآن کریم

امنیت در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد، از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی های فراوان دست به گریبان است. و لذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم گیریهایش دچار سردرگمی است، ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همه اینها آسوده است و همه افکار و اهداف و اندیشه ها را تحت لوای یک هدف گرد آورده است و فقط به خاطر آن تلاش می کند و به سوی آن می شتابد و آن عبارتست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. و لذا هیچ وقت سردرگم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به سر می برد. در این بخش به بررسی شاخصه های امنیت روانی در قرآن می پردازیم:

۳-۱. ایمان به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

۲۳- داود غزالیق زندگی، (۱۳۸۹)، «مفهوم امنیت ایمانی در قرآن کریم»، فصلنامه مطالعات راهبردی، سال سیزدهم، شماره ۳، ص ۵ تا

۳۴

۲۴- همان.

دینداری و ایمان به خدا از مصادیق آشکار بازگشت به فطرت است. دین به معنی اعتقاد به آفریدگاری برای جهان و دستورات عملی متناسب با این اعتقاد است. براساس آیه (آل عمران/۱۹):

«دین در نزد خدا، اسلام (و تسلیم بودن در برابر حق) است و کسانی که کتاب آسمانی به آنان داده شد، اختلافی (در آن) ایجاد نکردند، مگر بعد از آگاهی و علم، آن هم به خاطر ظلم و ستم در میان خود؛ و هر کس به آیات خدا کفر ورزد، (خدا به حساب او می‌رسد، زیرا) خداوند، سریع الحساب است.»

فرد دیندار تسلیم کامل و بنده خداست. بنابراین، مهمترین جلوه دینداری ایمان به خداست. مهمترین نقش دین در تعدیل و کنترل استرس و اضطراب انسان و پرورش صفات ایمان به خداست.^{۲۵}

ایمان، باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش می باشد، طوری که هیچ گونه شک و تردیدی در آن نباشد. ایمان به معنای گرویدن، باور داشتن، روی کردن و اعتماد ورزیدن است. ایمان عبارتست از علم به چیزی با احترام به مقتضای آن به طوری که آثار آن علم در عمل آشکار باشد. بر اساس آیه ۴ سوره فتح آرامش روانی و روحی بدون وجود ایمان، معنا ندارد و یا به عبارت دیگر از عوامل ایجاد آرامش دارا بودن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر ایشان ظاهراً مراد از سکینت (آرامش) در آیه، آرامش و سکون نفس و اطمینان آن به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که: لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم، بنابراین معنی آیه چنین می شود:

«خدا کسی است که ثبات و اطمینان را که مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مومن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر و کاملتر شود».^{۲۶}

انسان همواره در درون خود در حال درگیری و پیکار است؛ زیرا که ذهن و دل او درگیر انبوه اندیشه ها و افکار موهوم و نگرانی های گوناگون است و همیشه در انتخاب ها و تصمیم گیری هایش دچار سرگردانی است. در مقابل، انسان با ایمان به دلیل اینکه جهت گیری همه افکار و اندیشه و اهدافش در راستای یک هدف که خشنودی و رضایت خداوند متعال است از همه سردرگمی ها، آسوده است و همواره برخوردار از آرامش روحی است.^{۲۷}

آیه ۸۲ سوره انعام می فرماید:

۲۵- محمدتقی مصباح یزدی (۱۳۸۸)، انسان سازی در قرآن، قم، مؤسسه امام خمینی، ص ۶۳.

۲۶- فاطمه فتحی (۱۳۹۱)، «فشار روانی و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن کریم»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اراک.

ص ۵۱

۲۷- مرتضی مطهری (۱۳۸۲)، انسان کامل، تهران، صدرا، ص ۱۴۴.

«آنان که ایمان آوردند و ایمان خود را به شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و هدایت یافتگانند.» این آیه بیانگر این است که امنیت و آرامش روحی و روانی فقط زمانی حاکم می شود که دو اصل ایمان و عدل اجتماعی در جوامع انسانی جاری باشد.

ائمه هدی (ع) ایمان را شامل اعتقاد قلبی، اقرار به زبان و عمل بیان کرده اند. مؤمن به دلیل اعتقاد به اینکه رحمت الهی همواره در جریان است و شامل حالش می شود، دلیلی برای غصه خوردن نمی بیند. در اثر مناجات با خدا چنان آرامشی را تجربه می کند که از تمام اضطراب های دنیوی رها می شود. پریل می گوید:

«کسی که حقیقتاً ایمان دارد، هیچ وقت گرفتار بیماری عصبی نمی شود. اگر مذهب در نظر ما معنی نداشته باشد، فاجعه خواهد بود؛ چرا که زندگی بی معنی خواهد شد. روانپزشکان امروزه نقش مبلغان دینی را بر عهده گرفتند؛ برای اینکه با دین که انسان را از جهنمی که در این دنیا برای خودش ساخته و به شکل انواع بیماری های روحی و روانی، زخم معده بیماری های عصبی و آزدین مغزی تجلی یافته اند، نجاتش بدهند.^{۲۸}

علت اندوه انسان امروزی این است که با وسایل کاذب، آرامش را دنبال می کند که نتیجه ای جز ناامیدی و اندوه ندارد. به دلیل ناآشنایی با نیازهای شخصیتی، ناآگاهانه به دنبال رفع این نیازها و قطع ارتباط با خدا می باشد. ایمان مؤثرترین داروی درمان اندوه و نگرانی است و ریشه آن عقل و فطرت است.

در مورد ایمان خداوند در قرآن می فرماید:

«وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ (آل عمران / ۱۳۹)؛

و اگر مؤمن هستید، سستی نکنید و غمگین مباشید که شما برترید.»

کلمه «وَهْن» به معنی ضعف در خلقت یا خلق و منظور ضعف مسلمین از حیث عزم دین و بر مثال با دشمنان است. به عبارت دیگر، به معنی هر نوع سستی است؛ خواه در جسم و تن شده، یا در اراده و ایمان و کلمه حُزن به معنای اندوه و در مقابل فَرَح که به معنای سرور است و زمانی انسان محزون می شود که چیزی را از دست بدهد، یا چیزی را که دوست می دارد، را ندارد و یا خودش را مالک آن می پنداشته و از دستش بدهد.^{۲۹}

بر اساس این آیه، به دلیل اینکه در این جنگ هفتاد نفر از سران و شجاعان مسلمانان کشته شدند و این مصیبت ها در داخل سرزمینشان به آنها رسید، باعث وَهْن و حُزن آنان شد. جمله: «وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ» دست بالاتر و برتر

۲۸- مژگان حیدری (۱۳۹۵)، «بررسی راهکارهای رفع اندوه در آیات و روایات»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مازندران، ص ۷۲.

۲۹- ناصر مکارم شیرازی (۱۳۷۱). تفسیر نمونه، ۲۸ جلد، تهران: انتشارات دار الکتب الاسلامیه. ج ۴، ص ۲۶۶.

مسلمانان را مقید به هیچ قیدی جز ایمان نمی کند. در واقع می خواهد بگوید اگر مسلمانان ایمان داشته باشند، برای اینکه ایمان با غلو و برتری شما همراه است و به هیچ وجه ممکن نیست با حفظ ایمان خود زیر دست کفار واقع شوید؛ زیرا ایمان همراه با تقوا و صبر است و ملاک پیروزی در این دو عنصر نهفته است. و از طرفی آسیب هایی که به شما رسیده به طرف مقابل شما هم رسیده است و در مجموع از شما جلوتر نیستند.^{۳۰}

۲-۳. ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

بر اساس بینش قرآن، همه عبادات نوعی مصادیق ذکر است. ذکر خدا موجب احساس نزدیکی به خدا و حمایت از سوی او در مؤمن و بنابراین موجب تقویت و شکل گیری حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت و آرامش می شود.

یاد خدا حالت رضایت درون و گناه احساس گناه ایجاد می کند. با یاد خدا، فرد احساس می کند که خداوند او را می بخشد و پناهگاه اوست. شیخ عباس قمی در کتاب سفینه البحار و مدینه الحکم از امام صادق (ع) نقل می کند که فرمودند:

«اگر غمها پیوسته به تو رو آورد؛ پس بگو "لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ اِلا بِاللّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ».

«(هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد». (رعد، ۲۸).

اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود. ایمان به خدا به صرف این نیست که انسان بداند و درک کند که خدا حق است، بلکه عبارتست از پذیرایی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس، نسبت به آنچه که درک کرده است. علامت داشتن چنین قبولی این است که سایر قوا و جوارح آدمی نیز آن را قبول نموده، مانند خود نفس در برابرش تسلیم شود. بسیاری از اشخاص با علم درک زشتی و پلیدی عملی، همچنان به آن عمل اعتیاد دارند و نمی‌توانند خود را از آن بازدارند و فقط قبح و زشتی آن را درک کرده اند، ولی ایمان به آن ندارند، و در نتیجه تسلیم درک خود نمی‌شوند. بعضی دیگر علاوه بر درک تسلیم هم شده اند و بعد از تسلیم توانسته‌اند بدون درنگ دست از آن کار بردارند و این همان ایمان است. جمله: «وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» عطف تفسیری بر جمله «آمنوا» است و می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست. اما این با ترسی که ملازم با یاد خداست و در آیه سوره انفال آمده است: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» منافات ندارد، بلکه حالتی است قلبی که طبعاً قبل از آمدن اطمینان عارض قلب می‌شود، وقتی مسلم شد که هیچ شری از ناحیه خدا نازل نمی‌شود، و چون ترس همیشه از شری است که ممکن است پیش بیاید، نتیجه می‌گیریم که حقیقت ترس از خدا همانا ترس آدمی از اعمال زشت خویش است که باعث

۳۰- عبدالله جوادی آملی (۱۳۸۱)، تفسیر تسنیم، قم، اسراء، ص ۷۴.

می شود خداوند از انزال رحمت و خیر خود، خودداری کند. بنابراین، هر وقت که دل آدمی به یاد خدا بیفتد، ملتفت قصورها و تقصیرها و گناهان خود می شود که عکس العملش در جوارح، لرزه اندام باشد. اثر بعدی آن این است که متوجه پروردگار شود که هدف نهایی فطرت اوست و در نتیجه سکون خاطر یافته و به یاد او دلش آرامش می یابد.^{۳۱}

منظور از ذکر (یاد خدا) تنها ذکر زبانی نیست، بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا اندازد؛ حال ذکر زبانی باشد، یا ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصائب و مشکلات، توسل و تمسک به پیامبران خدا و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورهای دینی که هر یک به نوبه خود انسان را به یاد خدا می اندازد؛ چرا که کارها باید برای خدا انجام گیرد.

به هر حال یکی از عوامل بهداشت و پیشگیری از بیماری های روانی همان به یاد خدا بودن است. هر ذکری از آن جهت که یاد خداست، باعث آرامش است. قرآن کریم دوری از ذکر خدا را عامل افزایش اضطراب ها و فشارهای روحی می داند؛ زیرا همنشینی با شیطان موجب ابتلا به وسوسه های بی حد و مرز او می گردد:

«و هر کس از یاد (خدای) رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می گماریم تا برای وی دمسازی باشد». (زخرف/ ۳۶)

۳-۳. ولایت پذیری به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

روایات و احادیث ائمه هدی (ع) مکمل سخن وحی و تبیین قرآن است. امامان مفسران واقعی قرآن و روشن کننده ابعاد مختلف آیات قرآن کریم هستند. در روایات اولیای دین و سیره عملی ایشان الگوی عملی نسخه قرآن به طور عیان دیده می شود. در روایات شرط تحقق ایمان، شناخت خدا و رسول و اهل بیت (ع) از جمله امام زمان (عج) ذکر شده است. شناخت اهل بیت مقدمه شناخت خداست.^{۳۲}

از مجموعه مفاهیم موجود در روایات درخصوص ولایت (دژ مستحکم، کشتی نجات، تکیه گاه، ریسمان محکم الهی، پدران امت) بیانگر این است که ولایت اهل بیت، کارکرد حفاظت کنندگی دارد و پذیرش ولایت موجب آسیب ناپذیری در برابر انواع آسیب ها می شود که این امر آرامش، امنیت و رفع ترس و اضطراب را به ارمغان می

۳۱- سیدمحمدحسین طباطبایی (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه گروه مترجمان، قم، اسلامی، ج ۱۱، ص ۴۸۵-۴۸۶

۳۲- محمدبن یعقوب کلینی (۱۳۶۹)، اصول الکافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران، کتاب فروشی علمیه اسلامی، ج ۳، ص ۲۱۰.

آورد و موجب دفع بسیاری از آسیب های روانی می شود. در روایات، اهل بیت پناهگاه افراد نگران و دفع کننده هر ترس و هراس معرفی شده اند.^{۳۳}

استقامت بر ولایت پذیری ایشان اندوه و ترس را برطرف می سازد و موجب ایمنی از هر نوع ترس می شود. شرور را دفع و آسیب ها و وسوسه های شیطانی را ذایل می سازد.^{۳۴}

غم ها از دل می زداید. ولایت اهل بیت (ع) به تابوت بنی اسرائیل تشبیه شده است که موجب آرامش و اطمینان قوم بنی اسرائیل گردید:

«پیامبرشان به آنها گفت: نشانه حکومت او این است که (صندوق عهد) به سوی شما خواهد آمد (همان صندوقی که) در آن، آرامشی از پروردگار شما و یادگارهای خاندان موسی و هارون قرار دارد، در حالی که فرشتگان، آن را حمل می کنند. در این موضوع، نشانه ای (روشن) برای شماست، اگر ایمان داشته باشید. (بقره / ۲۴۸).

امید بر برقراری حکومت جهانی اهل بیت (ع) موجب شادابی روانی و امید به زندگی می گردد.^{۳۵}

۳-۴. امیدواری به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

امید داشتن یکی از عوامل آرامش بخش به افراد است. امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می دهد و برعکس ناامیدی به انسان احساس یأس و سرشکستگی و ضعف و ناتوانی می دهد. ناامیدی مصادف است با شکست و ناتوانی. انسان امیدوار در همه صحنه ها پیروز میدان است. در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از نعمتها و موفقیت ها در انسان ایجاد می کند و احساس خوش آیندی در دل او زنده می کند و او را به تلاش و حرکت وا می دارد. در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود دارد و این حقیقت با تعبیری مثل رجاء و یأس و قنوط آورده شده است:

«ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا نومید مباشید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی شود». (توبه/۵۳)

حضرت یعقوب (ع) سفارش می کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش نا امید نشوند؛ چرا که ناامیدی نوعی کفر است. مؤمن خدا و قدرت او را باور دارد و رحمت الهی را همواره مشاهده می کند. با این

۳۳- محمدباقر مجلسی (۱۳۶۴)، بحار الأنوار، ترجمه موسوی همدانی، تهران، کتابخانه مسجد حضرت ولی عصر (عج)، ج ۲۱، ص

۲۳۱.

۳۴- همان، ص ۲۳۳

۳۵- همان، ص ۳۷۷

حال، از رحمت و عنایت خدا ناامید نمی شود. کسانی که از خدا جدا هستند، احساس ناامیدی در وجودشان دارند. انسان بدون امید، خصوصاً امید به رحمت الهی نمی تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد و افراد ناامید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند. برای همین شیرینی و لذت زندگی را نمی چشند و همیشه در یک حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می برند. روح در آیه (إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ) به معنی نفس یا نفس خوش است و هر جا که استعمال می شود کنایه از راحتی، که ضد تعب و خستگی است.^{۳۶}

۵-۳. زهد و قناعت به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

یوسف (ع) به عزیز مصر می گوید: «(یوسف) گفت مرا سرپرست خزائن سرزمین (مصر) قرار ده که نگهدارنده و آگاهم». (یوسف/۵۵). تمام دارایی و ثروت مصر را در اختیار من قرار بده. یوسف (ع) چون دنیا پرست نبود، آن پست و مقام را برای هدف های معنوی و الهی می خواست این دنیا نیست، عین آخرت است. در واقع زهد در اسلام به معنای آخرت گرایی و خداگرایی است، یکی از دلایل اندوه دل بستن به دنیاست و مهمترین راهکار برای از بین بردن آن زهد و بی رغبتی به دنیاست.^{۳۷}

حضرت صادق (ع) فرمود:

«زهد کلید درب جهان آخرت و کلید خلاص شدن از آتش است».

زهد آنست که: هر آن چیزی را که تو را مشغول کند، از یاد پروردگار متعال ترک کنی، و برای این ترک کردن تأسف و دریغ نخوری، و در این عمل عجب و خودبینی پیدا نشود، و به خاطر گشایش کار و رونق بازار و جلب اعتبار نباشد، و به منظور ستایش و تعریف و ثناگویی مردم نشود، و غرضهای دیگر و مقاصدی در دل خود منظور نکنی، بلکه ترک دنیا را وسیله آسایش و خوشی خود دیده و از زندگی و لذات دنیوی که موجب گرفتاری است بگریزی. آری حقیقت زهد وقتی پیدا می شود که، زندگی روحانی را توأم با راحتی و خوشی دیده، و از زندگی دنیوی و شهوات نفسانی منزجر باشی. پس زاهد آن کسی است که زندگی معنوی را بر عیش دنیوی مقدم بدارد، و بی اسمی و کم عنوانی را بر مقام و عزت ظاهری ترجیح بدهد، و مجاهده و کوشش و مخالفت نفس را به راحتی و عیش اختیار کند، و از حالت گرسنگی بهتر راضی باشد، تا حال پر خوری و سیری، و عافیت و خوشی آینده را مقدم بشمارد بر نعمت های دنیوی که وسیله امتحان است، و همیشه متذکر شده و از غفلت بیرون آید، و ظاهراً اشتغال به امور دنیوی داشته باشد، ولی دلش با خدا بوده و متوجه به آخرت باشد. و باید شخص با ایمان بداند که متمسک شدن به قناعت و پرهیز کاری موجب راحتی و آسایش در دنیا و آخرت است، زیرا استراحت و خوشی در

۳۶- سید محمدحسین طباطبایی (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه گروه مترجمان، قم، اسلامی، ج ۱۷، ص ۲۶۵.

۳۷- مرتضی مطهری (۱۳۸۲)، انسان کامل، تهران، صدرا، ص ۱۴۷.

خوار شمردن دنیا و فارغ شدن و فرار کردن از لذائذ آن و در زائل و پاک کردن نجاسات و اجتناب از محرّمات و مشتبهات می باشد.^{۳۸}

از عوامل مهم دیگر برای رضایت از زندگی قناعت است. شخص قانع برای کسب روزی تلاش می کند و به روزی که خدا برایش مقدر کرده بسنده می کند. بنابراین نه اعتراض می کند و نه احساس ناکامی دارد و در نتیجه احساس رضایت از زندگی دارد. پس اگر انسان به آنچه برایش یقین دارد و در نتیجه احساس رضایت از زندگی دارد. پس اگر انسان به آنچه برایش یقین شده راضی باشد، صاحب آرامش خواهد بود.^{۳۹}

۳-۶. رضایت به مشیت الهی به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

سهل گرفتن زندگی عاملی بسیار مهم در رضایت از زندگی است. راحتی زندگی بیش از آن که مربوط به عوامل بیرونی باشد، به درون انسان و نگاه او به مسائل مرتبط است. بر اساس یک اصل کلی، زندگی را راحت بگیرید، تا راحت زندگی کنید. امام کاظم (ع) می فرماید:

«دنیا را ناچیز بشمارید و آن را راحت بگیرید؛ چرا که به یقین هیچ مردمی آن را راحت نگرفتند، مگر آن که خداوند زندگی را به آنان گوارا نمود».

اهمیت دادن زیاد به دنیا مقدمه سخت گرفتن آن می شود. اگر دنیا را همان گونه که هست، ناچیز بدانیم، از کاستی های آن دچار رنج و اندوه نمی شویم و کسی نتواند زندگی را راحت بگیرد، لذتی از زندگی نخواهد برد؛ حتی اگر صاحب امکانات خوبی باشد. امام صادق (ع) پنج عامل تأثیرگذار در آسایش زندگی که بدون آنها آسایش زندگی ناقص می شود را بیان می کند که عبارتست از: سلامتی، امنیت، روزی وسیع و مونس موافق (همسر صالح، فرزند صالح و همنشین صالح)، اما در مورد عامل پنجم می فرماید: این ویژگی سایر عوامل را پوشش می دهد و آن راحت گرفتن زندگی است.^{۴۰}

«مسلمان در حالی که از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی کند، به عنوان توحید افعالی مبدأ هر حرکت و انرژی را از خداوند می داند. و خداوند را مربی جهان و جهانیان می شناسد. فواید مهم اعتقاد به این اصل واحد در کاهش فشار هراس و اضطراب های ناشی از آن عبارتند از: حکیمانه دیدن نظام جهان، اعتقاد به علل معنوی و مأیوس

۳۸- ابن شعبه حرانی (۱۳۸۲)، تحف العقول، ترجمه احمد جنتی، تهران، امیرکبیر، ص ۱۵۰.

۳۹- حسن بن محمد دیلمی (۱۳۷۷ش)، ارشاد القلوب، ترجمه رضایی، تهران، اسلامیه، ص ۲۳۶

۴۰- همان، ص ۴۱۲-۴۱۱

نشدن از نارسایی علل مادی، جلوگیری از خُزن و سرخوردگی به دلیل دیدن دست خدا در امور، تحمل سختیها آسان شده و هر چیزی را به اذن پروردگار می داند».^{۴۱}

۷-۳. شکرگزاری به عنوان یکی از شاخصه امنیت روانی

قرآن کریم می فرماید:

«بخاطر بیاورید هنگامی را که پروردگارتان اعلام داشت که اگر شکر گزاری کنید (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود» (ابراهیم/۷).

نفس شکرگزاری که توأم با توجه مخصوص به خدا و عشق تازه‌های نسبت به ساحت مقدس او است، خود یک نعمت بزرگ روحانی است که در تربیت نفوس انسانها، و دعوت آنان به اطاعت فرمانهای الهی، فوق العاده مؤثر است، بلکه شکر ذاتا راهی است برای شناخت هر چه بیشتر خداوند، و به همین دلیل علمای عقائد در علم کلام برای اثبات «وجوب معرفه الله» (شناخت خدا) از طریق وجوب شکر «مُنعم» (نعمت بخش) وارد شده اند.^{۴۲}

آگاه باشید پس کردار (نیک) انجام دهید در زمان آسایش و (در زمان) ناراحتی و ترس، پس اگر آسایشی به شما رو داد، شکرگزار خدا باشید و ترس را بدان ضمیمه سازید (یعنی یکباره مطمئن نشوید) و اگر ترس و خوفی به شما رو آورد، یاد خدا کنید و زمان آسایش را بیاد آرید؛ زیرا خداوند آگاهی داده است برای نیکوکاران به سرانجام نیک و برای آن کس که شکرگزارش گذارش باشد بفضونی (نعمت).^{۴۳}

نتیجه گیری

یگانه راه آرامش و آسودگی خاطر علاوه بر تأمین نیازهای مادی، توجه به نیازهای روانی و معنوی است که اساس آنها شناختن خداوند و ارتباط با اوست، چرا که اگر انسان به آفریدگار خود راه نیابد و با او انس نگیرد، در زندگی دچار نابسامانی و کشمکش های درونی می گردد. «امنیت» مقوله ای است که در بُعد فردی و اجتماعی، پیش شرط و سنگ بنای حیات فردی و اجتماعی بشر است و نقش آن در این زمینه نقش والایی است و از جمله اساسی ترین نیازها و ضروریات زندگی فردی و اجتماعی بشر است. امنیت روانی نیز یکی از مهم ترین اقسام امنیت است که مادر تمام انواع امنیت ها است و در بطن تمام آنها است و ظهور و بروز دیگر امنیت ها بدون تحقق امنیت

۴۱- سیّدمحمدحسین طباطبایی (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه گروه مترجمان، قم، اسلامی، ج ۱۹، ص ۵۶۳.

۴۲- ناصر مکارم شیرازی (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ج ۱۰، ص ۲۸۲.

۴۳- محمد بن محمد مفید (۱۳۶۴ش)، الأمالی، ترجمه استاد ولی، مشهد، آستان قدس رضوی، ج ۱، ص ۲۳۰.

روانی امری غیرممکن است. اهمیت وجود امنیت و امنیت روانی را به وضوح در بسیاری از آیات قرآن کریم می توان دریافت.

مهمترین و اولین گزینه برای رسیدن به آرامش روح و روان، ایمان است. ایمان به معنای باور و تصدیق قلبی به خدا و رسولش است. از نظر قرآن کسانی که در یاد خدا و خودآگاه باشند، از امنیت، آرامش و سلامتی روانی برخوردارند و کسانی که از یاد خدا غفلت یا اعراض کنند، دچار ناامنی روانی هستند. در این مقاله ایمان، ذکر و یاد خدا، ولایت پذیری، امیدواری، زهد و قناعت، رضایت به مشیت الهی، شکرگزاری از مهم ترین شاخصه های امنیت روانی از دیدگاه قرآن کریم عنوان شد.

در نتیجه قرآن کریم بیانگر این نکته بسیار مهم است که هر گونه امنیتی و در هر بُعد از ابعاد آن در نهایت ریشه در ایمان و اعتقادات معنوی و الهی دارد و هر گونه ناامنی در هر عرصه ای، سرانجام ریشه اش به بی ایمانی و صفات متقابل ایمان برمی گردد. خلاصه آن که بستر سازی حیات معنوی طیبه و حسنه برای تربیت افراد چه در حوزه رفتارهای فردی و چه رفتارهای اجتماعی و دور ساختن آنها از حیات سیئه و غیرایمانی اصلی ترین سازوکار تأمین امنیت در نظام اسلامی است و این نظام باید بکوشد با تشویق حیات مؤمنانه و پشتیبانی از مؤمنان و تقابل با دشمنان جبهه ایمان، امنیتی همه جانبه و فراگیر را برای همه شهروندان جامعه اسلامی و حتی غیرمسلمانانی که در پناه آن زندگی میکنند فراهم کند.

فهرست منابع

- قرآن کریم
- آگاه، پسرا (۱۳۸۷). «امنیت اجتماعی و عوامل مؤثر در آن در قرآن و روایات»، مجله تخصصی الهیات و حقوق، ش ۳۰، ص ۱۴۵-۱۶۸.
- ابن بابویه، محمد بن علی، شیخ صدوق (۱۳۶۷ش). من لا یحضره الفقیه. تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ابن منظور (۱۴۱۶)، لسان العرب، بیروت، دارالفکر.
- احمدنیا، سیده طاهره (۱۳۹۳)، «اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت و امنیت روانی زوجین»، پایان نامه ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- اخوان کاظمی، بهرام (۱۳۸۹)، «امنیت: ابعاد و ساز و کارهای تأمین آن در روایات». فصلنامه حکومت اسلامی، سال پانزدهم، شماره ۱۵، ص ۳۵-۵۶.

- بحرانی، سیدهاشم (۱۳۷۸ق)، الإنصاف فی النص علی الأئمه الإثنی عشر علیهم السلام، ترجمه رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غُرَر الحِکْم و دُرَر الکَلِم، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- توللی، تهمین (۱۳۹۳)، «تأثیر آموزش گروهی مبتنی بر طرح تایم بر افزایش صمیمیت و امنیت روانی زنان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۱)، تفسیر تسنیم، قم، اسراء، ص ۷۴.
- حبیبی، حمید (۱۳۹۵)، «توانمند سازی و امنیت فرد و جامعه از دیدگاه قرآن کریم». دوفصلنامه انسان پژوهی دینی، سال سیزدهم، ش ۳۶، ص ۱۹۷-۲۲۶.
- حرانی، ابن شعبه (۱۳۸۲)، تحف العقول، ترجمه احمد جنتی، تهران، امیرکبیر.
- حسنی، رمضانعلی؛ احمدی، محمدرضا؛ میر دریگوندی، رحیم (۱۳۹۰)، «بررسی رابطه خوشبینی اسلامی، خوش بینی آموخته شده سگیلمن و امنیت روانی»، فصلنامه روان شناسی و دین، سال ۴، شماره ۱۶، ص ۱۰۲ - ۷۵.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۷)، ارشاد القلوب، ترجمه رضایی، تهران، اسلامیه.
- ذوقفاری، شهاب الدین؛ جاوری، محمد (۱۳۹۲). «راههای ایجاد امنیت روانی و موانع آن در اندیشه حضرت آیت الله خامنه ای»، فصلنامه امنیت پژوهی، سال ۱۲، ش ۴۴، ص ۱۴۸-۱۲۳.
- راوندی کاشانی، فضل الله بن علی، النوادر، ترجمه صادقی اردستانی (۱۳۷۶ش)، تهران، بنیاد فرهنگ اسلامی کوشانیپور.
- شهید ثانی، زین الدین بن علی (۱۳۷۵ش) ارمغان شهید، مترجم عباس مَخبر دزفولی، قم، اسلامی.
- صادقیان، جلال (۱۳۸۲)، «درآمدی بر امنیت و ابعاد گسترده آن»، فصلنامه پژوهش های دانش انتظامی، دوره ۵، شماره ۱، ۵۴-۷۵.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه گروه مترجمان، قم، اسلامی.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۶۵)، مکارم الأخلاق، ترجمه میرباقری، تهران، فراهانی.
- ظفر، فریده (۱۳۸۹)، «راه های رسیدن به آرامش روحی و روانی با الهام از قرآن»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، تهران.

- غریاق زندی، داود (۱۳۸۹)، «مفهوم امنیت ایمانی در قرآن کریم»، فصلنامه مطالعات راهبردی، سال سیزدهم، شماره ۳، ص ۵ تا ۳۴.
- فتحی، فاطمه (۱۳۹۱)، «فشار روانی و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن کریم»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اراک.
- قاسمی، فاطمه (۱۳۹۲)، «تأثیر محیط های شهری بر امنیت روانی زنان در شهر اهواز»، پایان نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
- قطب الدین راوندی، سعید بن هبه الله (۱۳۷۸ش)، جلوه های اعجاز معصومین علیهم السلام، قم، اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹)، أصول کافی، ترجمه سیدحسن مصطفوی، تهران، کتاب فروشی علمیه اسلامیة.
- مؤذنی، ترانه (۱۳۸۶)، «اثربخشی و آموزش مؤلفه های ابزار وجود به احساس ایمنی دانش آموزان دختر مدارس هوشمند در سال تحصیلی ۸۷-۸۶». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۴)، بحار الأنوار، ترجمه موسوی همدانی، تهران، کتابخانه مسجد حضرت ولی عصر (عج).
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸)، انسان سازی در قرآن، قم، مؤسسه امام خمینی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۲)، انسان کامل، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مفید، محمد بن محمد (۱۳۶۴ش)، الأمالی. ترجمه استاد ولی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- منصوری نورآبادی، منصوری (۱۳۹۲)، «بررسی جرم شناختی اخلاق در امنیت روانی جامعه»، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نراق، ص ۲۷.
- ویس کرمی، مهرداد (۱۳۹۳)، «بررسی تطبیقی آرامش روانی در قرآن و روانشناسی»، پایان نامه دکتری، دانشگاه معارف اسلامی.