

## نقش خود کنترلی دینی در کاهش اثرات روحی روانی حوادث طبیعی (با محوریت آیات)

ناهید شیرپور<sup>۱</sup>، فرشته شیرپور<sup>۲</sup>، علی مدد مالکی<sup>۳</sup>، محمد مهدی کریمی نیا<sup>۴</sup>، مجتبی انصاری مقدم<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> سطح سه (کارشناسی ارشد) مرکز تخصصی حضرت ولی عصر (عج)، پژوهشگر و مدرس مدرسه علمیه حضرت فاطمه الزهراء (س)، شهر دالاهو

<sup>۲</sup> طلبه سطح دو (کارشناسی) مدرسه علمیه فاطمه الزهراء (س)، پژوهشگر

<sup>۳</sup> طلبه حوزه علمیه قم، سطح سه (کارشناسی ارشد)، مبلغ و پژوهشگر

<sup>۴</sup> استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (نویسنده مسئول)

<sup>۵</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، مدرس دانشگاه و پژوهشگر

### چکیده

خودکنترلی مدیریت بر خویشتن است که انسان به وسیله آن، ملزم به انجام یا ترک برخی امور، یکی از مؤلفه های مؤثر در رسیدن به آرامش روان است. خویشتنداری زندگی را متعادل، صبر را زیاد و رابطه با معبود را مستحکم کرده و در نهایت به زندگی رنگ آرامش خواهد داد. با توجه به وقوع حوادث طبیعی و به وجود آمدن مشکلات روحی-روانی در بین آسیب دیدگان بررسی نقش خود کنترلی دینی برای رسیدن به آرامش روحی و روانی افراد ضرورت دارد. هدف از تحقیق حاضر دستیابی به عوامل خود کنترل دینی و کاهش آسیب های حوادث طبیعی است. دستاوردهای به دست آمده از تحقیق عوامل خودکنترلی دو دسته شناختی و رفتاری است. بعضی از عوامل شناختی خداشناسی و ایمان، نصرت و یاری خداوند، اعتقاد به قضا و قدر الهی و توکل و از عوامل رفتاری تقوی دینی، صبر و دعا بررسی شده است. جمع آوری مطالب در این تحقیق به روش کتابخانه ای بوده و از منابع معتبر اسلامی استفاده شده است.

**واژه های کلیدی:** خود کنترلی، خود کنترلی دینی، آرامش، آرامش روحی-روانی، حوادث طبیعی

خودکنترلی مدیریت بر خویشتن است که انسان به وسیله آن، ملزم به انجام یا ترک برخی امور، یکی از مؤلفه های مؤثر در رسیدن به آرامش روان است. خویشتنداری زندگی را متعادل، صبر را زیاد و رابطه با معبود را مستحکم کرده و در نهایت به زندگی رنگ آرامش خواهد داد. در رابطه با خودکنترلی برخی منابع از این قرار است: الف. مقالات: «راهکارهای ایجاد خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات»، «الگوی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی»، نوشته زارع؛ «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم»، نوشته دریسایوی؛ «تقویت خودکنترلی، کارکردهای تربیتی و نقش آن در سلامت روان»، نوشته حسین خاکپور؛ «الگوی تقویت خودکنترلی در منابع انسانی سازمان ها مبتنی بر آموزه های قرآنی»، نوشته رضا سپهوند؛ «خودکنترلی در نظام کنترل و نظارت اسلامی، با نگاهی بر جایگاه خودکنترلی در نظریه های مدیریت»، نوشته سید علی سجا. ب. پایان نامه: «بررسی تطبیقی مدیریت نفس در قرآن و حدیث و خودکنترلی در روانشناسی»، نوشته مریم حجت فرسنگی. ولی هیچ کدام به طور جداگانه نقش خودکنترلی را در کاهش حوادث روحی و روانی آسیب دیدگان حوادث طبیعی بررسی نکرده است. با توجه به وقوع حوادث طبیعی و به وجود آمدن مشکلات روحی - روانی در بین آسیب دیدگان، بررسی نقش خودکنترلی دینی برای رسیدن به آرامش روحی و روانی افراد ضرورت دارد. هدف از تحقیق حاضر دستیابی به عوامل خودکنترل دینی و کاهش آسیب های حوادث طبیعی است. دستاوردهای به دست آمده از تحقیق، عوامل خودکنترلی دو دسته شناختی و رفتاری است. بعضی از عوامل شناختی خداشناسی و ایمان، نصرت و یاری خداوند، اعتقاد به قضا و قدر الهی و توکل و از عوامل رفتاری تقوی دینی، صبر و دعا بررسی شده است. روش تحقیق در این موضوع کتابخانه ای بوده و از منابع معتبر اسلامی از جمله قرآن کریم، اصول کافی، نهج البلاغه و تفاسیر نیز استفاده شده است.

## ۱. مفهوم شناسی

### ۱-۱. خودکنترلی

خودکنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد. حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایفش متمایل می‌سازد، بدون آنکه عامل خارجی بر او نظارت داشته باشد. (الوانی، ۱۳۲۱ش).

توانایی کنترل تکانشی بودن از طریق بازداری امیال زودگار و کوتاه دامنه اختصاص دارد و معنی ضمنی آن سرکوبی یا بازداری است. (سیاسی، ص ۸۴۶) روش روان در ما برای مقابله با اضطراب یا سایر هیجانات ناراحت کننده است. به فرد آموخته می‌شود که به هنگام رویارویی با موقعیتی استرس آمیز افکار خود را متوقف ساخته احساس آرامش کنند. (پور افکاری، ج ۲، ص ۶۲)

در اصطلاح روانشناسی، خویشتنداری معمولاً برای توانایی کنترل رفتار تکانش از طریق مهار امیال فوری کوتاه مدت بکار برده می‌شود؛ مفهوم ضمنی غالب آن فرونشانی یا مهارکردن است. (پورافکاری، ۱۳۳۳ش). بر اساس آموزه های دینی انسان موظف است قبل از هر کس خودش به اعمال و رفتارش نظارت داشته باشد تا بتواند بر اساس شاخص های دینی رفتار خود را کنترل و اصلاح نماید. خودکنترلی فرآیندی است که شامل طراحی، ایجاد و حفظ مجموعه رفتاری است. (هویدا، آقابابایی، ۱۳۸۸)

خودکنترلی بیانگر میزان مطابقت ویژگی های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است کی از مهمترین مهارت ها که مشخصه سلامت و بهزیستی روانی افراد است، برخورداری آنها از صفت خودکنترلی(خودنظارتی) است. افرادی که می توانند هدف های واقع گرایانه را اولویت بندی کنند و در زمان تصمیم گیری میان عواطف و عقل تعادل برقرار کنند، خود کنترل هستند(آقایار و شریفی درآمدی، ۱۳۸۵ خودکنترلی در روان شناسی با تعابیری مانند کنترل شخصی، منبع کنترل درونی، وجدان و کنترل نفس تبیین می شود. گوردون آلپورت (۱۹۶۷م) از نظریه پردازان شخصیت، یکی از ویژگی های شخصیت بالنده را توانایی کنترل شخصی می داند. (شعاری نژاد، ۱۳۸۵، ص ۴۲۵).

## ۲. عوامل شناختی

چون بیشتر آسیب های بعد از حوادث طبیعی ریشه شناختی دارد در اسلام برای پیشگیری ودرمان چنین آسیب های در زمینه شناخت ونگرش صحیح افراد مطالبی بیان شده است عنصر شناختی شامل اعتقادات و باورهای شخص درباره یک اندیشه یا شیء است.(کریمی، ۱۳۷۳، ص ۲۹۵)

### ۲-۱. خداشناسی و ایمان

یکی از شناخت ها و معارف بشری شناخت خالق است اگر این شناخت با پذیرش قلبی باشد ایمان نامیده می‌شود و باعث آرامش جان فرد است، مهمترین عامل برای رسیدن آرامش و کاهش آسیب های حوادث طبیعی ایمان به خداست. (مظاهری، ۱۳۲۱ش ص ۸۱).

موریرا معتقد است عقاید انسان بر اینکه چگونه با مشکلات مقابله کند اثر دارد و عقاید دینی باعث تحمل و تاب آوردن فرد شده، اعتماد به نفس را به دنبال خواهد داشت و او را به آرامش بعد از مشکلات می‌رساند.(حسین ثابت، ۱۳۷۸، ص ۱۹).

حکیم کسی است که به آنچه صلاح نظام هستی و مردم است حکم می‌کند و از طرفی خدای متعال مالک هستی و مربی بشر است و به مصالح دین و دنیا و حال و آینده مردم آگاهی دارد از این جهت حکم عقلاً به او منحصر می‌شود (منصوری لاریجانی، ۱۳۸۸ ه.ش، ص ۵۶).

فرد مؤمن به جهت پیوستگی به خدای قادر، همه چیز خود را از خدا می‌داند و در سختی‌ها و حوادث تنها بر خدا تکیه می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۳ ه.ش، ص ۳۳۱). امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ الرَّضَا بِمَا صَنَعَ اللَّهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ج ۶۸، ص ۱۳۹؛ طوسی، ۱۴۱۴ ه.ق، ص ۱۹۷)؛ پایه و اساس بندگی خداوند، راضی بودن به آن چیزی است که خداوند پیش می‌آورد.

"إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ... (۳۰، فصلت) آنان که گفتند: پروردگار ما الله است و پایداری ورزیدند، فرشتگان فرود می‌آیند که مترسید و غمگین مباشید، شما را به بهشتی که به شما وعده داده شده بشارت است. بنابراین ایمان و خدامحوری مردم را در بحرانها و حوادث ناگوار یاری می‌کند و تکیه گاهی محکم برای آن‌هاست.

## ۲-۲. نصرت و یاری خداوند

خداوند مهمترین و بزرگترین منبع حمایت کننده انسان است و همین امر، به انسان، امید و قوت قلب می‌دهد. نصرت مؤمنان به عنوان یکی از سنتهای الهی در قرآن، مکرر مطرح شده است. ادر سوره مبارکه روم خداوند متان وعده نصرت و یاری مؤمنان را داده تا آنجا که یاری مؤمنان را حقی بر عهده خود شمرده است: «و به یقین پیش از تو فرستادگانی به سوی قومشان فرستادیم، سپس برای آنها دلایل روشنی آوردند، آنگاه ما از مجرمان انتقام گرفتیم و همواره یاری کردن مؤمنان بر عهده ما حق و لازم است.» وعده نصرت و یاری خداوند نیز یکی دیگر از عوامل شناختی است که اعتقاد و باور به آن در بسیاری از سختیها و گرفتاریها موجبات آرامش افراد را فراهم نموده و از ترسها و نگرانیها و اضطرابهای بیجا جلوگیری می‌نماید. بنابراین اگر آدمی به باور نصرت الهی در شرایط سخت برسد روح امیدآوری و نشاط بر او چیره شده و شرایط دشوار را پشت سر خواهد گذاشت.

## ۲-۳. اعتقاد به قضا و قدر الهی

منظور از قضا و قدر رضایتمندی بر مقدرات الهی در باطن و ظاهر، گفتار و عمل است. باور به خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال، عامل اساسی رضایتمندی است. اگر کسی باور داشته باشد که آنچه توسط خداوند متعال تقدیر می‌شود خیر است به رضایتمندی دست خواهد یافت. «خیر» رضایت آور و «شر» نارضایتی آور است و اگر انسان چیزی را شر بداند از آن نراضی و اگر خیر بداند از آن راضی خواهد شد. این یک قاعده است. از آنجا که نظام احساس انسان تابع نظام شناختی اوست، خوب یا بد بودن احساس ما نتیجه خیر یا شر دانستن پدیده‌هاست. رضایتمندی مبتنی بر یک واقعیت الهی و یک باور انسانی است. بدین معنا که خیر بودن، یک واقعیت الهی در قضا و قدر است که اگر شناخته شود و انسان آن را باور کند به رضایتمندی دست می‌یابد.

عدم آگاهی آدمی از حقیقت حوادث دنیا منجر به نگاه منفی، ناامیدی و یأس او در زندگی خواهد شد اما با اندکی تأمل در قانون جهان هستی مبنی بر خیر بودن حوادث و مصائب برای مؤمنان، با آنها با نگرشی مثبت تعامل نموده و در جهت رشد و تکامل خویش از آنها بهره خواهد برد. یکی از بنیادی ترین اعتقادات دینی این است که جهان بر اساس حکمت الهی می‌چرخد و هیچ حادثه‌ای در این عالم بدون دلیل و مصلحت نیست. مهم این است که این حکمتها و مصلحتها را بشناسیم و بدانیم که زندگی خوب و مثبت، زندگی ای نیست که سراسر لذت بوده و هیچ درد و رنجی در آن نباشد؛ بلکه زندگی خوب آن است که انسان تحلیل زیبا و مثبتی از همه پیشامدها داشته باشد و موجبات رشد و کمال و آرامش خویش را با وجود همه حوادث برای خود فراهم نماید. حضرت علی(ع) می‌فرماید: اعتماد کردن بر قدر الهی بر طرف کننده خوبی، برای غم هاست. (کلینی، ج ۲، ص ۶۲)

بنابراین سختی‌ها و مصائب، گاه برای تکامل آدمی است و گاهی برای تطهیر گناهان و یا برای رفیع درجه می‌باشد. اگر رنج‌ها و سختی‌ها این معنا را بیابد دیگر نیازی به تحمل آنها نیست بلکه آدمی با آغوش باز آنها را پذیرا خواهد بود.

#### ۲-۴. توکل

توکل از ماده «وکل» است. وکل به معنای اعتماد به دیگری و واگذاری امر به اوست. (ابن منظور، ج ۱۱، ص ۷۳۴) توکل عبارت است از اعتماد کردن و مطمئن بودن دل بنده در جمیع امور خود به خدا حواله کردن و همه کارهای خود به پروردگار، بیزار شدن از هر حول و قوه، و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن. ۱.

کسی که همواره از خداوند مدد می‌جوید و با اتکال بر او راههای نیل به اهداف را پیشبینی می‌کند خداوند نیز در مقابل، او را در پیشبینیها یاری میکند و با الهامات غیبی خویش از طریق جرقه‌های ذهنی، وی را در رسیدن به مقصود یاری میدهد و او را از مشکلات و تنگناها رهایی می‌بخشد. در واقع خداوند برای متوکل، هم راه را نشان می‌دهد و هم در اجرای برنامه، شخص را به نتیجه مطلوب می‌رساند؛ و این همان معنای کفایت امور است. (نراقی، ۱۳۹۰، ص ۶۰)

إِذَا فَوَّضَ الْعَبْدُ تَدْبِيرَ نَفْسِهِ عَلَىٰ مُدْبِرِهِ هَانَ عَلَيْهِ مَصَائِبُ الدُّنْيَا؛ و اینکه بنده خدا برای خودش مصلحت اندیشی و تدبیر نکند؛ و چون بنده خدا تدبیر امور خود را به مُدبِّرش بسپارد، مصائب و مشکلات دنیا بر وی آسان می‌گردد. شخص متوکل به لطف خداوند در شرایط سخت امیدوار است و امید به رستگاری و رسیدن به مطلوب و نجات یافتن از ناراحتی، غم و اندوه، گشایش گرفتاری‌ها و وعده نصرت خداوند در قرآن ایمان دارد. در سختی‌ها و حوادث دچار آسیب نمی‌شود و چشم امیدش به باری تعالی است.

کسی که به یک منبع قدرت، اتکال می کند، قدرت او را به قدرت خود پیوند می زند؛ از این رو بر توان خود می افزاید و احساس اقتدار می کند. و در برابر مشکلات و حوادث که یا از ناحیه طبیعت یا از طرف هم‌نوعان درمانده و بی قرار نمی شود. اقداماتی که به وسیله حمایتگر در بعد از وقوع سختی ها و در جهت پیشگیری از بروز آسیب های روانی یا کاهش اثرات آن انجام می گیرد، به نحوی که شخص حمایت شونده بتواند خود را با فشارهای روانی ناشی از سختی ها سازگار نماید. از مهمترین دلایل به وجود آمدن فشارهای روانی: احساس ضعف، تنهایی، ترس از پیامدهای ناگواری چون شکست، یاس و ناامیدی و عدم موفقیت و عبور سالم از موقعیت پیش خواهد آمد. در حالی که توجه به این مطلب که شخص یا اشخاصی که انسان را مورد حمایت قرار می دهند راهی برای پیشگیری یا کاهش این فشارها و در نتیجه رسیدن به احساس امنیت و اطمینان خاطر است. هر چه توانایی حامیان بیشتر باشد احساس آرامش بیشتری در پی خواهد داشت هنگامی که فرد خود را مورد حمایت خدای باری تعالی بداند و احساس کند که توسط خالق توانا پشتیبانی می شود نتها خطری او را تهدید نمی کند بلکه افزایش بردباری و تحملش نیز تضمین خواهد شد. و هنگام رویا رویی با سختیها با توان بیشتری به مدیریت و کنترل رفتار خود می پردازد. (محسن، ص ۲۱۹). بنابراین تکیه بر یک منبع اطمینانی، از عوامل بسیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختی هاست.

### ۳. عوامل رفتاری

عوامل رفتاری در ایجاد آرامش خاطر دارای نقش است. عامل رفتاری، عمل و کردار انسان است که به شکل مناسب خاص عبادی اند. در این بخش به برخی از عوامل رفتاری که مرتبط با رفتار انسان است و در عمل قابل اجراست و به آدمی یاری میرساند تا به نگرش مثبت دست پیدا کند.

#### ۳-۱. تقوی دینی

خودکنترلی، برگرفته از رفتار و منش افراد است.. خودکنترلی همان خویشنداری است که قرآن کریم از آن به تقوا تعبیر میکند. و کرامت انسان در نزد خداوند، براساس آن سنجیده می شود:

«...إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ...» (حجرات، ۱۳). گرامی ترین شما نزد خدا، پرهیزگارترین شماست. خدا دانا و کاردان است. یکی از ثمرات خودکنترلی تقواست که این دو بر یکدیگر دارای اثر مستقیم بوده، زیادت یکی تقویت دیگری را در پی دارد. این مراتب در افراد شدت و ضعف دارد، بعضی افراد درجات بالا و گروهی دیگر درجات کمتری دارند. گاه انسان دچار سستی است و نیاز به محرکی دارد که او را به سمت جلو حرکت دهد؛ ولی توجه به این نکته ضروری است تا انسان اراده نکند، نیرویی نخواهد توانست برای او کاری انجام دهد، خداوند می فرماید «...اللَّهِ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا

بأنفسِهِمْ...» (رعد، ۱۱) خدا چیزی را که از آن مردمی است دگرگون نکند تا آن مردم خود دگرگون شوند. رستگاری از آن کسانی خواهد بود که بتوانند خود را کنترل کنند.

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ» (مؤمنون، ۱) به تحقیق مؤمنان رستگار شدند. افراد خودکنترل که افرادی باتقوایند، انسانهایی سالم و کاملاند بهتر میتوانند به کمال برسند. (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۱۷، ۱۹۶)

تقوای دینی یک نیروی درونی و بازدارنده است که به صورت ملکه نفسانی در ذات انسان به وجود می آید و به موجب آن انسان خود را از هر گونه خطا و گناه حفظ کند و به اصول دین پایبند باشد (مطهری، ۱۳۸۵، ج ۲۳، ص ۶۹۲). با این وجود سرلوحه زندگی هر شخص تقواست. در قرآن کریم آمده است: «إِنَّ الَّذِينَ يَعْضُونَ أَسْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى» (حجرات، ۳)؛ در حقیقت کسانی که صداهايشان را نزد فرستاده خدا فرو می کشند، آنان کسانی هستند که خدا دل هایشان را برای پارسایی (و خود نگهداری آزموده و) خالص نموده است.

انسان با تقویت نیروی خودکنترلی و رسیدن به مرحله تقوی و آگاهی از جایگاه امن و ایمن خویش نزد پروردگار، از لحاظ روحی و روانی به مرتبه ای می رسد که دیگر نگرانی و اضطراب برایش معنایی ندارد و کسی که عاقبت کارش قرب معبود باشد، شوق لقاءالله روز به روز در او بیشتر خواهد شد و مسلماً تلاش بیشتری در جهت رسیدن به هدف می کند در سایه ایمان و یقین قلبی در برابر مشکلات، ترس در وجودشان نیست و به خود حزن و غمی راه نمی دهند.

## ۳-۲. صبر

صبر بر فرد تأثیرات زیادی دارد و باعث روحیه شکست ناپذیری او در شرایط سخت و پیچیده زندگی خواهد شد. انسان با شکیبایی غم و اندوه را از خود دور می کند؛ «إِنَّمَا يُوقَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (زمر، ۱۰)، فقط شکیبایان پاداششان را بی شمار بطور کامل دریافت می کنند. و بشارت به استقامت کنندگان که هرگاه مصیبتی به آنها رسد گویند ما از خداییم وبه سوی او باز می گردیم.

وهمچنین به مصیبت زدگان دستور داده شده در حال وقوع مشکلات این جمله را بگویند «انا لله وانا اليه راجعون» و در سختیها مهار نفس خویش را در دست گرفته و آن را کنترل می کنند. آنها خود و کارهایشان را به خدا می سپارند و در سایه الطاف خداوندی آرامشی وصف ناپذیر را به دست خواهند آورد.

از آثار خویشنداری، صبر است: «و در سختی و زیان، و به هنگام جنگ شکیبایانند، آنانند کسانی که راست گفته اند و آنان همان پرهیزگارانند.» (بقره، ۱۳۳) امیر مؤمنان حضرت علی (ع) نیز صبر را از آثار تقوا و خودکنترلی میدانند. از منظر ایشان، متقی در سختی شکیباست: «و صَبْرًا فِي شِدَّةٍ» (نهج البلاغه، خطبه

۱۱۳) «روزهایی اندک شکیبایی کردند که برایشان آسایشی بلندمدت را به ارمغان آورد. حضرت علی (علیه السلام) میفرماید: «و ان ابتليتم فاصبروا فان العاقبة للمتقين» گر به رنج و ناراحتی گرفتار شدید، شکیبا باشید که سرانجام پیروزی با پرهیزکاران است کسی که مبتلا به گرفتاری و مشکلات است اگر از صبر و استقامت یاری جوید می تواند خود را از آن رنج و مشکل نجات دهد و آنان به دلیل صبر و شکیبایی در تحمل سختیها و مشکلات موقت دنیوی، به معاملهای سودمند با خداوند در می آیند.

بنا بر این زندگی انسان مجموعه از موفقیت ها و ناکامیهاست، هرگز گریزی از آنها ندارد. وانسان صبور با اعتماد به نفس و اطمینان خاطر رفتار خود را به متانت و بزرگواری مزین می کند. در هنگام مشکلات و حوادث برعواطف خود مسلط است و با کمک از نیروی الهی بر سختیها و موانع چیره می گردد. و در سایه، اطمینان و آرامش درد و رنج را از یاد می برد.

### ۳-۳. دعا

یاد خدا در آرامش روحی و روانی بسیار مؤثر است و باعث ارتباط محکم انسان با خداوند می شود ذکر و یاد خداوند همه ترس و ناراحتی را از انسان دور می کند. امام صادق (ع) می فرماید: «دعا کن؛ زیرا شفای همه دردهاست. (محمدی ری شهری، ۱۳۷۹، ۲۸۴). دعا منشأ آرامش روح و روان و برطرف کننده درد و غم است و انسان در پرتو دعا احساس می کند یک پناهگاه محکم دارد که حامی اوست. " وَ أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِي الضَّرَّ وَ أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ " (انبیاء، ۸۳) ایوب را یاد کن آن گاه که پروردگارش را ندا داد: به من بیماری و رنج رسیده است و تو مهربانترین مهربانانی.

ایوب (ع) مورد هجوم انواع بلاها قرار گرفت، اموالش همه از دست برفت، و اولادش همه مردند. مرض شدیدی بر بدنش مسلط شد و مدتها او را رنج می داد تا آنکه دست به دعا بلند کرد و حال خود را به درگاه او شکایت کرد. خدای تعالی دعایش را مستجاب نمود و از مرض نجاتش داد و اموال و اولادش را با چیزی اضافه تر به او برگردانید. (موسوی همدانی، ج ۱۴، ۴۳۳) دعا و نیایش تسلی بخش دل های خسته و مایه روشنی و صفای جان و نیروبخش انسان در برابر مشکلات و فراز و نشیب های زندگی است.

یکی از فیلسوفان روانشناسی دعا را برای معالجه بیمار راهی مفید دانسته، می گوید: دعا برای معالجات امراض روحی بسیار مؤثر است و در نتیجه صحت بدنی و جسمی را در پی دارد. (ویلیام جمیز، ۱۳۶۷، ص ۱۴۵)



دل سپردن به پروردگار و مکتبی که فرستاده موجب می شود که انسان از رهگذر آن بتواند از میان تند باد حوادث روزگار و فراز و نشیب های مداوم زندگی و علل و عوامل مشکل ساز با حالتی استوار و با آرامش درونی و توأم با اطمینان و یقین عبور کند. بنابراین دعا و راز و نیاز با خداوند باعث آرامش روحی - روانی بعد حوادث طبیعی می شود.

### نتیجه گیری

خودکنترلی مدیریت بر خویشتن است که انسان به وسیله آن، ملزم به انجام یا ترک برخی امور است پس خودکنترلی یکی از مؤلفه های مؤثر در رسیدن به آرامش روان است. خویشتنداری زندگی را متعادل، صبر را زیاد و رابطه با معبود را مستحکم کرده و در نهایت به زندگی رنگ آرامش خواهد داد.

۱. ایمان و خدامحوری مردم را در بحرانها و حوادث ناگوار یاری می کند و تکیه گاهی محکم برای آنهاست.

۲. اگر آدمی به باور نصرت الهی در شرایط سخت برسد روح امیدآوری و نشاط بر او چیره شده و شرایط دشوار را پشت سر خواهد گذاشت .

۳. سختیها و مصائب، گاه برای تکامل آدمی است و گاهی برای تطهیر گناهان و یا برای رفیع درجه می باشد. اگر رنجها و سختیها این معنا را بیابد دیگر نیازی به تحمل آنها نیست بلکه آدمی با آغوش باز آنها را پذیرا خواهد بود.

۴. تکیه بر یک منبع اطمینانی، از عوامل بسیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختیهاست.

۵. زندگی انسان مجموعه از موفقیت ها و ناکامیهاست، هرگز گریزی از آنها ندارد. و انسان صبور با اعتماد به نفس و اطمینان خاطر رفتار خود را به متانت و بزرگواری مزین می کند. در هنگام مشکلات و حوادث برعواطف خود مسلط است و با کمک از نیروی الهی بر سختیها و موانع چیره می گردد. و در سایه، اطمینان و آرامش درد ورنج را از یاد می برد.

۶. دعا و راز و نیاز با خداوند باعث آرامش روحی - روانی بعد حوادث طبیعی می شود.

## منابع و مأخذ

### \*قرآن کریم

- \*نهج البلاغه، مترجم: علی نقی فیض السلام، چاپ ۵، تهران مؤسسه چاپ و نشر ۱۳۷۱ ش.
- ۱.۱. لوانی، مهدی، خویشتن شناسی مدیران، تهران: شرفی، چاپ ۳، ۱۳۷۵ ش.
- ۱.۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب المحيط، دار لسان العرب و دار الجیل ۱۴۰۸
۳. پور افکاری، نصرالله؛ فرهنگ جامع روانشناسی- روانپزشکی؛ تهران، فرهنگ معاصر، ۱۱۷۶.
۴. جوادی آملی، عبدالله، شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ نهم، ۱۳۹۰.
۵. سیاسی، علی اکبر، (معاصر)؛ نظریه های شخصیت یا مکاتب روانشناسی؛ تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۱.
۶. شعاری نژاد، علی اکبر، نگاهی نو به روانشناسی انسان سالم، تهران، اطلاعات، چاپ اول ۱۳۸۵ ش.
۷. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی التفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ه.ق.
۸. کریمی، یوسف، روان شناسی اجتماعی، تهران، ارسباران، چ ۱۱، ۱۳۸۲ ش.
۹. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مترجم: تهران، کتاب فروشی اسلامیة، ۱۳۶۹ ش.
۱۰. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، محقق/ مصحح: جمعی از محققان، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳
۱۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ج ۳، دار الحدیث ۱۳۸۴
۱۲. مطهری، مرتضی، آشنایی با قرآن، تهران، صدرا، ۱۳۸۸ ش.
۱۳. مظاهری، حسین، عوامل کنترل غرائز در زندگی انسان. تهران: مؤسسه نشر و تحقیقات، ۱۳۲۱
۱۴. منصوری لاریجانی، اسماعیل، انقلاب اسلامی و اولویت های آن، قم: خادم الرضا (علیه السلام)، چاپ اول، ۱۳۸۸.
۱۵. موسوی همدانی، سید محمد باقر، ترجمه تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، حوزه علمیه قم، چاپ قم.
۱۶. نراقی، احمد، معراج السعاده، تهران، دهقان، ۱۳۸۵ ش.
۱۷. ویلیام جمیز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، ج دوم، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۶