

راههای رسیدن به آرامش از نگاه اسلام

المسکینه مَغْنَمٌ و ترکها مَغْرَمٌ: آرامش غنیمتی است و ترک آن خسارتی است" حضرت محمد(ص)

آرامش در انسانها وابستگی مستقیم با اندیشه و فکر آدمها دارد

ای برادر، تو همه اندیشه ای مابقی، خود، استخوان و ریشه ای

گر بود اندیشه ات گل، گلشنی گر بود خاری، تو همه گلخنی

اندیشه نسنجیده و غیر منطقی، سبب بوجود آمدن یک زندگی بی آرامش با مشکلات زیاد است و برعکس، اندیشه منطقی سبب بوجود آمدن آرامش و روابط سالم می شود.

بقول مولانا: فکرت سوی جایی رود و انگه تو را آن جا برد. انسان ایده ال کسی است که جنبه های مثبت خودش را رشد میدهد تا به آرامش برسد.

××راههای رسیدن به آرامش××

( از نگاه اسلام )

1- ذکر و یاد خدا: (بذكر الله تطمئن القلوب) "دلها با یاد خدا آرامش می گیرد"

2- توکل به خدا: (من يتوكل على فهو حسبه) "هر که به خداوند توکل کند، خداوند او را بس است"

3- نداشتن حرص و طمع: انسان هر چه ثروتمند تر باشد به همان میزان آرامش کمتری دارد.

4- بالا بردن رشد معنوی: از طریق دعا ، توسل ، بالا بردن سطح معلومات ، مطالعه و ...

5- واقعیت زندگی را قبول کنیم: زمانی که انسان سعی و تلاش خود را می کند اما به آن مرحله از پیشرفت نمیرسد نباید ناامید شود و فکرش را روی آن موضوع متمرکز نکند زیرا موجب سلب آرامش می شود.

6- تسلیم مقدرات خداوند باشیم: سوره بقره آیه 216 می فرماید (وهو کره لكم و عسی ان تکوهو ..... لاتعملون ) &quot; شاید چیزی را ناخوش بدارید و در آن خیر شما باشد و شاید چیزی را دوست داشته باشید و برایتان ناپسند افتد خدا می داند و شما نمی دانید &quot;

7- ازدواج با همسر خوب: سوره روم آیه 21 می فرماید (من آیاته ان خلق لكم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها ... ) &quot; گیرید آرام آنها وسیله به تا آفرید همسرانی شما برای که است این او های نشانه از &quot;

8- استراحت و خواب در شب: (الله المذی جعل لكم المیل لتسکنوا فیه) &quot; خداوند شب را برای شما پدید آورد تا در آن آرام گیرید &quot;

9- پاکیزگی و نظافت: (المنظافه من المایمان) &quot; کسی که پاکیزه و تمیز است معمولاً احساس آرامش می کند &quot;

10- طهارت داشتن: در روایات و احادیث آمده است &quot; انسانهایی که دائم الموضو هستند آرامش دارند &quot;

11- خوردن غذای سالم و طبیعی: انگور، زیتون، عسل، خرما و ... در اعصاب و آرامش موثر است.

12- عدم بدبینی و اعتماد به دیگران: بدبینی به اطرافیان و همسر و ... باعث سلب آرامش می شود و در روایات آمده است اصل را بر نیکی بگذارید مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

