نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره دهم، شماره اول، بهار ۱۴۰۵، صفحات

دیدگاه

نقش عوامل معنوی در آرامش روانی و پیروزی بر دشمن

مسعود آذربایجانی[1*]

۱. *نویسنده مسئول: استاد تمام روانشناسی، گروه روانشناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران، mazarbayejani110@yahoo.cm

دریافت مقاله: ۱۴۰۵/۰۱/۲۶ پذیرش مقاله: ۱۴۰۵/۰۱/۲۶

چکیده

عوامل معنوی، شامل ایمان به خدا، توکل، یاد خدا (ذکر)، دعا، امید به رحمت الهی، صبر، رضایت به قضا و قدر، و ایثار و شهادت‌طلبی، همواره در طول تاریخ بشر نقشی تعیین‌کننده در تأمین آرامش روانی جوامع و پیروزی آنان در برابر دشمنان داشته‌اند. این مقاله به تحلیل تأثیر این عوامل بر سلامت روان و موفقیت در میدان‌های نبرد و چالش‌های اجتماعی می‌پردازد.

کلیدواژه‌ها: آرامش، سلامت روان، معنویت

مقدمه

در طول تاریخ، نبرد میان حق و باطل همواره با چالش‌های مادی و معنوی همراه بوده است. در این میان، قرآن کریم به عنوان هدایت‌گر بشر، چارچوبی جامع برای فهم عوامل پیروزی و شکست ارائه می‌دهد. این عوامل تنها به حوزه مادی و نظامی محدود نمی‌شوند؛ بلکه ابعاد گسترده‌تری از جمله عوامل اجتماعی، سیاسی، روان‌شناختی و معنوی را در بر می‌گیرند. در میان این عوامل، نقش آرامش روانی و عوامل معنوی که از دیدگاه قرآنی، ریشه در اتصال به مبدأ هستی دارند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این پژوهش با هدف تبیین علمی و مستند این رابطه، ابتدا دسته‌بندی عوامل پیروزی از منظر قرآن را ارائه داده و سپس به تفصیل به تشریح نقش آرامش روانی و مؤلفه‌های معنوی چون «انابه» و «ذکر الهی» می‌پردازد. در ادامه، با نگاهی به یافته‌های روان‌شناسی، سازوکارهای روان‌شناختی تأثیرگذاری این عوامل بر ذهن و روان انسان مورد بررسی قرار می‌گیرد تا تصویری کامل از ارتباط میان ایمان، آرامش و پیروزی حاصل شود.

۱. عوامل پیروزی بر دشمن از دیدگاه قرآن

براساس آموزه‌های قرآنی، پیروزی بر دشمن تنها نتیجه عِدّه و عُدّه مادی نیست، بلکه مجموعه‌ای از عوامل در هم تنیده، سرنوشت‌ساز نبردها را تعیین می‌کنند. این عوامل را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد:

- **عوامل مادی، نظامی و فیزیکی:** شامل آمادگی‌های نظامی، تجهیزات کافی، آرایش جنگی، استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مؤثر، با هدف ایجاد بازدارندگی روانی در دشمن (اشاره به سوره انفال، آیه ۶۰).
- **عوامل اجتماعی و سیاسی:** تأکید بر رهبری قاطع، اتحاد و همبستگی مردمی، مقابله با جنگ روانی و شایعات، و پیشگیری از نفوذ و ایجاد تفرقه.
- **عوامل روان‌شناختی:** این دسته شامل مؤلفه‌هایی چون اراده، صبر، ثبات قدم، شجاعت، قوّت قلب، استقامت، پرهیز از سستی و ضعف، و مهم‌تر از همه، «آرامش روانی» است که به عنوان مقدمه‌ای حیاتی برای پیروزی مطرح می‌شود.
- **عوامل الهی و پشتیبانی‌های دینی (عوامل معنوی):** از نگاه قرآن، مهم‌ترین عامل پیروزی، «نصرت الهی» است که در آیاتی چون آل عمران (۱۲۶)، فتح (۴ و ۷)، صف (۱۳) و محمد (۷) به آن اشاره شده است.

۲. نقش آرامش روانی (سکینه) در پیروزی

آرامش روانی، که در قرآن با واژه «سکینه» بیان شده است، هم جنبه روان‌شناختی و هم معنوی دارد و نقشی کلیدی در نصرت الهی ایفا می‌کند. آیات متعددی بر این رابطه صحه می‌گذارند:

Please cite this article as:

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-28]

- سوره فتح، آیه ۱۸، بیان می‌کند که «فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيهِم» (خداوند آرامش را بر آنان نازل کرد)، که این آرامش موجب فتح نزدیک شد.
- در سوره توبه، آیه ۴۰، خداوند آرامش خود را بر پیامبر (ص) نازل می‌کند: «فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيهِ»، همراه با «بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا» (با سپاهیانی که شما نمی‌دیدید)، که نشان‌دهنده ارتباط آرامش با امدادهای غیبی است.
- سوره فتح، آیات ۳ و ۴، سکینه را عاملی برای افزایش ایمان مؤمنان و از جنود الهی معرفی می‌کند: «هُوَ الَّذی أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِی قُلُوبِ المُؤْمِنِينَ لِيَزْدادوا إيماناً مَعَ إيمانِهِم».
- سوره آل عمران، آیه ۱۲۶، صبر و تقوا را موجب امداد الهی و «اطمینان دل‌ها» معرفی می‌کند: «وَ لِتَطْمَئِنَّ قُلوبُكُمْ بِهِ».

آیه‌محوری آرامش و مفهوم «انابه»

سوره رعد، آیه ۲۸، قلب تپنده آرامش را «ذکر خدا» معرفی می‌کند: «الَّذينَ آمَنوا وَتَطْمَئِنُّ قُلوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ القُلوبُ». این آیه در پی پاسخ به تقاضای کافران برای معجزه (آیه ۲۷) آمده و هدایت الهی را منحصر به کسانی می‌داند که «أنابوا» (بازگشتند)؛ یعنی کسانی که «ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد». علامه طباطبایی (ره) نیز در تفسیر المیزان، آرامش حقیقی را منحصر به ذکر خدا دانسته و اتصال وجودی انسان به سرچشمه هستی را عامل اصلی آن می‌شمارد (المیزان، ج ۱۱، ص ۳۵۳).

۳. واژه «انابه» و مفهوم بازگشت به خدا

«انابه» به معنای بازگشت صادقانه، آگاهانه و دائمی به سوی خداوند است. این ویژگی در قرآن، صفت پیامبران بزرگی چون داوود، سلیمان و ابراهیم (ع) و همچنین گروهی از مؤمنان قرار داده شده است: «مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ» (سوره ق، ۳۳). انابه، حرکت از غیر خدا به سوی خدا و از عدم اعتماد به غیر، به اعتماد کامل به اوست. خواجه عبدالله انصاری (ره) در منازل السائرین، انابه را در سه مرتبه تبیین می‌کند: اصلاح عمل (توبه)، وفای به عهد، و تثبیت صدق درونی و نیاز به لطف الهی. علامه مصطفوی نیز در التحقیق فی کلمات القرآن، انابه را به معنای آمادگی و استعداد بازگشت و سلوک به سوی خداوند تعریف کرده است (مصطفوی، ج ۱، ص ۱۲۴).

رابطه توکل و انابه

توکل (اعتماد به خدا) مقدم بر انابه است. ابتدا اعتماد قلبی از غیر خدا سلب شده و به خدا حاصل می‌شود، سپس انابه (بازگشت و حرکت به سوی او) تحقق می‌یابد. این رابطه در آیاتی چون «رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ» (ممتحنه، ۴) و «وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ» (هود، ۸۸) به خوبی نمایان است. این عوامل معنوی، زمینه را برای رهایی از اتکای قلبی به غیر خدا فراهم آورده و آرامش را به ارمغان می‌آورند، بدون آنکه استفاده از اسباب عادی را نفی کنند؛ بلکه محور اتکا را به درستی مشخص می‌نمایند.

۴. تبیین روان‌شناختی عوامل معنوی و آرامش روانی

از منظر روان‌شناسان، عوامل معنوی تأثیرات قابل توجهی بر سلامت روان دارند. اندیشمندانی چون ویلیام جیمز، کارل یونگ، ویکتور فرانکل، کنت پارگامنت و هارولد کونیگ، همگی به نقش دین و معنویت در ایجاد معنا، انسجام و تاب‌آوری روانی اشاره کرده‌اند. چهار سازوکار اصلی این تأثیر عبارتند از:

- **معنایابی (Meaningfulness):** عوامل معنوی به زندگی هدف، ارزش و جهت می‌بخشند. درک «چرایی» زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا با هر «چگونگی» کنار بیاید و در پس سختی‌ها، حکمت الهی را درک کند؛ این خود منبع آرامش است.
- **انسجام روانی (Psychological Coherence):** ایمان و باورهای معنوی به یکپارچگی شخصیت کمک می‌کنند. همسویی فکر، احساس و عمل، پراکندگی‌ها و آشفتگی‌های درونی را کاهش داده و به آرامش ذهن منجر می‌شود.
- **رضایت و پذیرش (Acceptance & Satisfaction):** باور به «ربوبیت» حکیمانه خداوند، حس مثبت‌نگری و خوش‌بینی را تقویت می‌کند. این پذیرش، رضایت درونی را افزایش داده و فرد را در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر (Hardiness) می‌سازد.
- **امیدواری (Hopefulness):** اتکال مؤمن به فضل و لطف الهی، امید به آینده را زنده نگه می‌دارد و حس «هیچ بن‌بستی» را ایجاد می‌کند. ویلیام جیمز از این حالت به «قوت قلب (Strength of soul) تعبیر می‌کند که مانع احساس شکست و انسداد می‌شود. پارگامنت نیز این را نوعی «کنترل نیابتی» می‌داند؛ یعنی فرد احساس می‌کند پشتوانه‌ای فراتر از توان شخصی دارد.

نتیجه‌گیری

عوامل معنوی، به‌ویژه مفهوم آرامش روانی (سکینه) و بازگشت به سوی خدا (انابه)، نقش بنیادین و انکارناپذیری در پیروزی بر دشمنان ایفا می‌کنند. این عوامل، از منظر قرآنی، ریشه در اتصال به نصرت الهی داشته و از دیدگاه روان‌شناختی، از طریق ایجاد معنا، انسجام، رضایت و امیدواری،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-28]

به سلامت روان و افزایش تاب‌آوری کمک می‌کنند. بنابراین، تقویت این مؤلفه‌های معنوی، نه تنها موجب آرامش درونی فرد می‌شود؛ بلکه قدرت مقاومت و توانایی او را در مواجهه با چالش‌ها و ناملایمات افزایش داده و زمینه را برای پیروزی‌های پایدار، اعم از معنوی و مادی، فراهم می‌آورد. اتکال قلبی به خداوند، محور اصلی این فرایند است که استفاده صحیح از اسباب عادی را در کنار اتکال به مسبب اصلی، هدایت می‌کند.

Opinion

The Role of Spiritual Factors in Mental Peace(Relaxation) and Victory over the Enemy

Masoud Azarbaijani[1*]

1.∗**Corresponding Author:** Full Professor of Psychology, Department of Psychology, Behavioral Sciences Research Institute, University and Research Institute, Qom, Iran. mazarbayejani110@yahoo.cm

Abstract

Spiritual factors, including faith in God, trust, remembrance of God , prayer, hope in divine mercy, patience, satisfaction with divine destiny, and self-sacrifice and martyrdom-seeking, have always played a decisive role throughout human history in providing mental peace to societies and their victory against enemies. This article analyzes the impact of these factors on mental health and success on battlefields and in social challenges.

Keywords: Mental health, Relaxation, Spirituality

Please cite this article as:

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-28]