

## بررسی رابطه گردش در طبیعت و آرامش روحی در آموزه‌های قرآن کریم

داد محمد امیری<sup>۱</sup>

سید علی واعظزاده<sup>۲</sup>

### چکیده

«آرامش» یکی از مهم‌ترین موضوعات عصر حاضر است که تلاش‌های فراوانی جهت ارائه راهکارهای عملی برای آن انجام شده و اندیشه‌های بشری، مکاتب و آیین‌های گوناگونی در این جهت به ظهور رسیده‌اند، اما تاکنون به نتیجه مطلوب نرسیده‌اند. قرآن کریم آرامش واقعی را فقط در پناه و یاد خداوند متعال می‌داند. از مصادیق بارز یاد خداوند سبحان توجه به مظاهر قدرت الهی در طبیعت است. آب‌وهوا، درختان و گیاهان، کوه‌ها، مناظر سرسبز، دریاها و به طور کلی طبیعت زیبا نقش عظیمی در آرامش روح و روان آدمی دارد. امامان معصومان علیهم‌السلام نیز فایده‌های بسیاری برای آب، هوا، گیاهان و درختان، با تعبیرهای بسیار دقیق و گاه شگفت‌انگیز برشمرده‌اند و از تأثیر به‌سزای آن‌ها بر تن و روان انسان سخن گفته‌اند. بر همین اساس نگارنده با روش توصیفی، تحلیلی آیاتی از قرآن کریم را که به آرام‌بخش بودن سیر در طبیعت اشاره دارد، بررسی نموده است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای مربیان، مشاوران و افرادی که در حوزه گردشگری فعالیت دارند، مفید باشد.

**کلید واژه‌ها:** آرامش روحی، سیر در طبیعت، درختان، گیاهان، بهجت، خضر(رنگ

سبز).

۱. دانش‌پژوه دکترای تفسیر تطبیقی جامعه‌المصطفی صلوات‌الله‌علیه‌وسلم‌وآله‌وسلم‌علیهم‌السلام / العالمیه / Dma1309@gmail.com

۲. دانش‌پژوه دکترای حقوق جزا و جرم‌شناسی جامعه‌المصطفی صلوات‌الله‌علیه‌وسلم‌وآله‌وسلم‌علیهم‌السلام / العالمیه /

Alivaez60@yahoo.com

## ۱. بیان مسئله

از ویژگی‌های دوران معاصر، فقدان آرامش و افزایش روز افزون اضطراب است. به همین دلیل تلاش‌های بسیاری در حوزه‌های مختلف علم، پیرامون مبانی آرامش و نحوه تحقق آن انجام می‌گیرد. اگر تلاش و کوشش انسان‌ها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق صحیح و کاذب جمع‌آوری کنیم، کتاب بسیار قطوری را تشکیل می‌دهد. به طور کلی آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت؛ به همین دلیل تاکنون کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آن‌ها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۱۰: ۲۱۰)

قرآن کریم نگاه ویژه‌ای به موضوع آرامش دارد و بخش وسیعی از آموزه‌های آن به آرامش اختصاص یافته است. از نظر قرآن کریم تنها یاد خداوند سبحان آرام‌بخش دل‌ها است. (رعد: ۲۸) یاد خدا سرچشمه‌ای بی‌کران از آرامش و قدرت معنوی را داراست که هرگونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هرگونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد. باید توجه داشت که منظور از یاد خدا که مایه آرامش دل‌ها است، تنها این نیست که نام او را بر زبان آورد و مکرر تسبیح و تهلیل و تکبیر بگوییم، بلکه منظور آن است که با تمام وجود متوجه خداوند متعال، عظمت، و علم و آگاهی‌اش و حاضر و ناظر بودنش گردد و این توجه مبدأ حرکت و فعالیت در وجود او به سوی جهاد و تلاش و نیکی‌ها گردد و میان او و گناه سد مستحکمی ایجاد کند. (مکارم شیرازی و همکاران، همان: ۲۱۵)

از مصادیق بارز یاد خداوند سبحان توجه به مظاهر قدرت الهی در طبیعت است. طبیعت یکی از مهم‌ترین نشانه‌های خدای متعال است. گاهی قرآن با ذکر نمونه‌ای از طبیعت در جهت تربیت نفس و جلوگیری از غفلت او سخن می‌گوید و تأکید دارد که در زمین گردش کنید و بر آنچه در آن خلق شده است بنگرید و ببینید. از طرفی اوصافی را برای طبیعت مانند «خضر» و «بهجه» ذکر می‌کند که نقش مهمی در نشاط، شادابی و آرامش‌بخشی دارد؛ بنابراین می‌توان گفت بین «گردش در طبیعت» و «آرامش» ارتباط محکمی وجود دارد که نگارنده در این پژوهش در پی اثبات آن است.

## ۱.۱. مفهوم شناسی

### ۱.۱.۱. بررسی

واژه «بررسی» به معنای رسیدگی، تحقیق (معین، ۱۳۸۸، ج ۱: ۵۰۲) بازرسی، فحص، پرس و جو، امعان نظر در نوشته‌ای، غور و اظهار نظر در محتوای کتابی یا مقاله‌ای است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۸: ۱۳۸۲)

### ۱.۲. رابطه

«رابطه» همان پیوند هر چیزی که بستگی به چیز دیگر داشته و یا پیوندی که در میان دو کس به واسطه دوستی و آشنایی پیدا می‌شود. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه رابطه؛ معین، ۱۳۸۸، ذیل واژه رابطه) رابطه، از اصطلاحات علم منطق بوده و عامل پیوند موضوع و محمول و مقدم و تالی است. ([wikifeqh.ir](http://wikifeqh.ir))

### ۱.۳. گردش

«گردش» به معنی جابه‌جایی، حرکت، تحول، دور زدن، تفرج و تفریح و رفتن به جایی برای هواخوری و تفریح یا تماشا است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه گردش؛ معین، ۱۳۸۸، ذیل واژه گردش، عمید، ۱۳۸۴، ج ۳: ۲۰۴۰)

### ۱.۴. طبیعت

«طبیعت» به معنی سرشت، خوی فطرت، خلقت، سرشتی که مردم بر آن آفریده شده، آن بخش از جهان که ساخته دست آدمی نیست؛ مانند گیاهان، جانوران، جنگل، دریا، کوه و بیابان است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه طبیعت؛ معین، ۱۳۸۸، ذیل واژه طبیعت، عمید، ۱۳۸۴، ج ۲: ۱۶۶۴) قرآن کریم در موارد متعدد از طبیعت و شناخت آن سخن گفته و ابعاد گوناگون طبیعت از جمله آسمان، زمین، خورشید، کوه، ماه، ستارگان، ابرهای باران‌زا و ابرهای غیر باران‌زا، ریزش فراوان آب از آسمان، درختان، رویش گیاهان، در قرآن آمده است؛ آنچه در این پژوهش به عنوان طبیعت مورد بررسی قرار گرفته، برخی از اوصاف درختان و گیاهان است.

## ۱.۵. آرامش

«آرامش» اسم مصدر از آرامیدن و به معنی سکون، فراغت، آسایش، صلح و آشتی، آسودگی، فراغ، سکوت است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه آرامش؛ معین، ۱۳۸۸، ذیل واژه آرامش، عمید، ۱۳۸۴، ج: ۱؛ ۳۳) آرامش در اصطلاح در برابر اضطراب و دلپره به کار می‌رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود. (هاشمی رفسنجانی همکاران، ۱۳۸۴، ج: ۱؛ ۲۱۵)

## ۲. آرامش در قرآن

آرامش یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های عصر حاضر است. راهکارهای متعددی برای رسیدن به آرامش از سوی دانشمندان غربی ارائه شده است که تاکنون چندان مؤثر نبوده است. سرّ این عدم موفقیت را قرآن کریم برملا نموده است که می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾: «آگاه باشید فقط با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌گیرد». (رعد: ۲۸) تنها راه رسیدن به آرامش راستین پیوند با خالق هستی و آفریننده آرامش است.

آرامش در آموزه‌های قرآن کریم در قالب مفاهیمی همچون اطمینان، سکینه، قرار، امن، وقار، تثبیت فؤاد، اخبات، تأنی، انس، سلامت، طیب، هون، رجاء، عدم خوف و حزن تبیین شده است. در میان تمام این الفاظ دو کلیدواژه «سکینه» و «طمأنینه» اساسی می‌نماید. از بررسی این دو واژه در آیات قرآن کریم شش نوع آرامش به دست می‌آید:

۱. آرامش جسمی (انعام: ۱۳ و ۹۶؛ یونس: ۱۰ و ۶۷؛ نمل: ۸۶؛ قصص: ۷۳؛ غافر ۶۱)؛

۲. آرامش ذهنی و فکری (انعام: ۱۳ و ۹۶؛ یونس: ۱۰ و ۶۷؛ نمل: ۸۶؛ قصص: ۷۳؛ غافر ۶۱)؛

۳. آرامش احساسی و جنسی (روم: ۲۱)؛

۴. آرامش عصبی (روم: ۲۱)؛

۵. آرامش تعادلی (روم: ۲۱)؛

۶. آرامش قلبی یا روحی (رعد: ۲۸).

مهم‌ترین نوع آرامش، آرامش قلبی یا روحی است؛ این نوع آرامش، آرامش ناب است

که سه ویژگی دارد:

ا) پاک بودن: اولین ویژگی آرامش ناب این است که پاک باشد. آرامشی که برای بشر حاصل می‌شود به دو دسته کلی پاک و آلوده تقسیم می‌شود. اگر کسی وجودش سرشار از اضطراب و نگرانی باشد شاید از طریق استعمال مواد مخدر یا با استفاده از مواد غذایی خاص برای لحظاتی اضطراب خویش را فراموش کند، اما با استفاده از این روش‌ها هرگز نمی‌توان اصل اضطراب را از درون انسان کند و به بیرون افکند. آرامشی ناب و پاک است که از دست موجود پاک (خداوند مهربان) به انسان عطا گردد. (فعال، ۱۳۹۶: ۵۴)

ب) عمیق بودن: آرامشی ناب است که عمیق باشد نه سطحی. گستره آرامش شامل دو گونه است؛ سطحی و عمیق. گاهی انسان در شب می‌خوابد یا بعد از خستگی برای خود فضای ساکتی دست‌وپا می‌کند. تمام این شرایط به بدن یا ذهن انسان آرامش هدیه می‌کند، اما لایه‌های عمیق وجود انسان نیازمند آرامشی عمیق است. چنین امنیت و آسایشی با هیچ راهکار زمینی یا بشری فراهم نمی‌گردد، تنها در سایه لطف خدا، اعتماد و عشق به اوست که آرامش عمیق فرامی‌رسد و چون نسیمی، نوازشگر رخساره واقعی انسان می‌گردد. (فعال، ۱۳۹۶: ۵۵)

ج) مستمر بودن: سومین ویژگی آرامش ناب این است که دوام یابد و با گذر زمان، زایل نگردد. (فعال، ۱۳۹۶: ۵۵)

این سه خصیصه که برای ما آرامش ناب می‌سازد، همان نوع ششم (آرامش قلبی) است که تنها از یک‌راه به دست می‌آید و آن ارتباط با موجود نامحدود یعنی خداوند جل و علا است که می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ «آگاه باشید فقط با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌گیرد». (رعد: ۲۸) آرامش قلبی و روحی تنها از یک طریق به دست می‌آید و آن یاد خدا است؛ پس این آیه شریفه مفید حصر است؛ حصر در این آیه یعنی اینکه خداوند سبحان به انسان خطاب کرده است: ای انسان اگر آرامش ناب می‌خواهید تنها یک‌راه دارد و آن یاد خداست. یاد خداوند متعال جلوه‌های مختلفی دارد (ر.ک: فعال، ۱۳۹۶: ۹۰) که از جمله آن‌ها توجه به زیبایی‌های طبیعت است؛ چرا که از مهم‌ترین مصادیق یاد خداوند سبحان، یاد نعمت‌های اوست که می‌فرماید:

﴿...ادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ...﴾؛ «... نعمتی را که خدا برای شما بخشیده است بیاد آورید...». (بقره: ۲۳۱؛ آل عمران: ۱۰۳؛ مائده: ۱۱؛ مائده: ۲۰؛ فاطر: ۳) زیبایی‌های

طبیعت یکی از مهم‌ترین نعمت‌های سرشار الهی است که در قرآن به عنوان عظمت، قدرت و مظهر علم خداوند معرفی شده، زیبایی‌های آن مورد تمجید قرار گرفته و به آرام‌بخش و شادی آفرین بودن آن اشاره نموده است که در این پژوهش به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم.

### ۳. طبیعت در قرآن

طبیعت در قرآن کریم جایگاه ویژه‌ای دارد. منظور از طبیعت عالم مادی است، یعنی عالمی که با حواسمان با آن در ارتباط هستیم. در قرآن کریم متجاوز از ۷۵۰ آیه وجود دارد که در آن‌ها به پدیده‌های طبیعی اشارت رفته است. در غالب این آیات مطالعه کتاب آفرینش و تدبر در آن توصیه شده است؛ (گلشنی، ۱۳۷۵: ۱۱۱) چنان که در سوره مبارکه فصلت به زنده شدن خاک و سرسبز و خرم شدن آن به وسیله‌ی آب باران و رویش گیاهان به عنوان یکی از نشانه‌های قدرت و علم خداوند سبحان اشاره شده است:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْكَرَ تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَ رَبَّتْ إِنَّ الْأَرْضَ أَخْيَاها لَمُحْيِ الْمَوْتَى إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾؛ و از نشانه‌های او این است که تو زمین را فروتن (و خشک و بی‌جان) می‌بینی و [لی] هنگامی که آب (باران) را بر آن فرو می‌فرستیم، به حرکت درمی‌آید و رشد می‌یابد؛ قطعاً کسی که آن را زنده کرد، زنده کننده مردگان است؛ [چرا] که او بر هر چیز تواناست. (فصلت: ۳۹)

قرآن کریم طبیعت را به عنوان عظمت، قدرت و مظهر علم خداوند معرفی کرده و به زیبایی طبیعت تمجید نموده است. مظاهر طبیعت در قرآن به شکل‌های مختلفی آمده است؛ گاهی به عناصر طبیعت مانند انجیر و زیتون (تین: ۱ و ۲)، خورشید و ماه، روز و شب، آسمان و زمین (شمس: ۷-۱)؛ بحر (تکویر: ۱۸)، سپیده‌دم (فجر: ۱) و ستارگان (تکویر: ۱۵ و ۱۶) سوگند یاد کرده است؛ گاهی با عبارت‌هایی نظیر «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، «لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ» و «لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ» انسان‌ها را به اندیشیدن دعوت می‌کند و می‌فرماید:

﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾؛ «در زمین برای اهل یقین نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیت و قدرت خدا] است». (ذاریات: ۲۰)

﴿فَانظُرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ ذَٰلِكَ لَمُحْيِ الْمَوْتَىٰ وَ هُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾؛ «پس با تأمل به آثار رحمت خدا بنگر که چگونه زمین را پس

از مردگی اش زنده می کند، بی تردید این [خدای قدرتمند] زنده کننده مردگان است و او بر هر کاری تواناست». (روم: ۵۰)

«...انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...»؛ «... با تأمل بنگرید که در آسمان ها و

زمین [از شگفتی های آفرینش و عجایب خلقت] چه چیزها هست؟...» (یونس: ۱۰۱)

«قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ

عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»؛ «بگو در زمین بگردید پس با تأمل بنگرید که چگونه مخلوقات را

آفرید، سپس خدا جهان آخرت را ایجاد می کند زیرا خدا بر هر کاری

تواناست». (عنکبوت: ۲۰)

«سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ...»؛ «به زودی نشانه های خود را در کرانه ها و اطراف

جهان به آنان نشان خواهیم...». (فصلت: ۵۳)

همان طور که در این آیات شریفه می بینیم، قرآن کریم مظاهر طبیعی را آیات الهی

شمرده و از این راه، انسان را به شناسایی طبیعت و تدبر در آن فراخوانده است. اگر با

نگاهی الهی به جلوه های زیبای طبیعت بنگریم، در سکوت طبیعت، ندای روح الهی و

موسیقی ساحت ملکوتی را می شنویم. توالی منظم شب و روز و فصول و دگرگونی های

بی پایان در همه قلمروهای طبیعت، انسان را به واقعیاتی پایدار رهنمون است. در نظر

انسان اندیشور، هر درخت، بازتابی از درختی بهشتی و هر گل آئینه صفا و پاکی بهشتی

است که انسان در آرزوی دستیابی به آن است. می توان در طبیعت به عنوان تجلی الهی

بر انسان اندیشید، زیرا واجد پیام مابعدالطبیعی و نمایانگر ذات یگانه و صفات متعدد

اوست.

### ۳.۱. نقش طبیعت در آرامش

خداوند آرامش بخشی و شادی آفرینی را به تک تک پدیده های طبیعی داده است.

توضیح مطلب اینکه خدا هنگامی که ذات اشیا را آفرید، با آن ذات آثاری را نیز آفرید.

یکی از آثار مهمی که خداوند متعال در پدیده های طبیعی خلق کرد، آرام بخشی است.

آیا تاکنون فکر کرده اید که:

- چرا وقتی می خواهیم به همدیگر هدیه بدهیم، گل می دهیم؟

- چرا هنگام عزاداری به صاحبان عزا گل اهدا می کنیم؟

- چرا بسیاری از افراد برای تفریح، کویر، ساحل یا دل جنگل را انتخاب می کنند؟

- چرا خیلی‌ها دوست دارند با پای برهنه روی چمن خیس راه بروند؟

- چرا وقتی عصبی می‌شوند می‌گویند یک لیوان آب بده بخوریم؟

از این دست چراها در زندگی ما زیاد است، اما به آن‌ها توجه نمی‌کنیم. تک‌تک این‌ها یک نشانه است. نشانه آن است که خداوند در جای‌جای طبیعت برای انسان‌ها وسیله‌هایی و ابزارهایی برای آرامش و شادی نهاده است. قرآن کریم در موارد متعددی به آرام‌بخشی طبیعت اشاره نموده است به عنوان مثال در سوره مبارکه یونس می‌خوانیم: ﴿هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا...﴾؛ «اوست که شما را در خشکی و در دریا، حرکت می‌دهد. تا آن گاه که در کشتی‌ها هستید و باد موافق، به حرکتشان می‌آورد، شادمان‌اند...» (یونس: ۲۲)

این گونه آیات، شادی را در نتیجه برخورداری از نعمت‌های الهی می‌دانند. انسان‌های قدردان و سپاس‌زار، می‌توانند بهره کافی را از چنین موقعیت‌هایی ببرند و آن را به شادی پایدار، تبدیل نمایند. (خطیب، ۱۳۹۱: ۴۳) بررسی آثار طبیعت در آیات و روایات بحث بسیار گسترده و مهمی است که تحقیق بیشتری می‌طلبد، اما آنچه در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد، فقط برخی از آثار آرام‌بخشی درختان و گیاهان است.

### ۳.۲. گیاهان و درختان

گیاهان و درختان، نقشی بسیار مهمی در آرامش روحی انسان دارند. تلطیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان، اندکی از سودمندی‌های فراوان آن‌هاست. اسلام مردم را به تماشای گیاهان سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آن‌ها دعوت کرده و تعبیر معصومان عليهم‌السلام در بیان فایده‌های پرشمار گیاهان حیرت‌انگیز است. (رستمی، ۱۳۸۶: ۸۹) نمونه‌های مختلفی در قرآن به چشم می‌خورد که جنبه‌های استحسانی یا زیبا شناختی و نشاط‌زایی طبیعت، باغ‌ها، سبزه‌ها و گیاهان را بیان نموده است. از جمله کلید واژه‌هایی که می‌توان از آن‌ها نشاط و آرام‌بخش بودن گیاهان را استفاده نمود، وصف «خضر» و «بهجت» است؛ در ادامه آیاتی که به این دو وصف گیاهان و درختان اشاره دارد را بررسی می‌کنیم.

#### ۳.۲.۱. وصف «خضر»

یکی از کلید واژه‌هایی که درباره درختان و گیاهان در قرآن آمده واژه «خضر» (سبز) است. (فعال، ۱۳۹۶: ۱۹۶) این واژه هشت بار در قرآن کریم آمده (انعام: ۹۹، یوسف: ۴۳)



و ۴۶، کهف: ۳۱، حج: ۶۳، یس: ۸۰، رحمن: ۷۶، انسان: ۲۱) که پنج بار آن درباره درختان و گیاهان است. (انعام: ۹۹، یوسف: ۴۳ و ۴۶، حج: ۶۳، یس: ۸۰)

۱. ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مَثْرَاكِيًا...﴾؛ «و او کسی است که از آسمان آبی فرو فرستاد و به وسیله آن، گیاهان (گونگون) هر چیز را رویاندیدیم و از آن، (ساقه)سبزی، خارج ساختیم، که از آن دانه‌های متراکمی برمی‌آوریم...». (انعام: ۹۹)

قرآن کریم در این آیه شریفه به ساقه‌های سبز گیاهان و نباتات در زمین که یکی از نشانه‌های خداوند سبحان در طبیعت است اشاره نموده و می‌فرماید: از دانه کوچک و خشک ساقه‌ای با طراوت و سرسبز که لطافت و زیبایی آن چشم را خیره می‌کند آفریدیم. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۵: ۳۷۰) رنگ سبز زیباترین رنگی است که ده بار در قرآن مطرح شده و در چند آیه به بساط بهشتیان و لباس‌های ابریشمی و حریرهای سبزرنگ آنان با این رنگ اشاره شده است. رنگ سبز، انتقال‌دهنده شادی، انبساط خاطر و بهجت است. نماد رویش، حیات و زندگی است. سبز نماد ایمان، کمال و رنگ بهشتی است و چون در رنگ سبز ایمان و اطمینان مشهود است، نزد مسلمانان رنگ مقدس شمرده می‌شود. (رستم‌نژاد و نوید، ۱۳۸۹: ۱۵۰)

۲. ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾؛ «آیا نظر نکرده‌ای که خدا از آسمان، آبی فرو فرستاد، پس زمین سرسبز گردید؟ که خدا لطیف [و] آگاه است». (حج: ۶۳)

در این آیه شریفه خداوند متعال به آبی که از آسمان فرو فرستاده اشاره می‌کند که به وسیله آن زمین خشکیده و مرده، سبز و خرم می‌گردد. زمینی که آثار حیات از او رخت بر بسته بود و چهره‌ای عبوس و زشت و تیره داشت با نزول قطرات حیات‌بخش باران، زنده شد و آثار حیات در آن نمایان گشت و لبخند زندگی در چهره او آشکار شد. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۱۴: ۱۷۵)

۳. ﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقِدُونَ﴾؛ «(همان) کسی که برای شما از درخت سبز، آتشی قرارداد و شما در هنگام (نیاز) از آن (آتش) می‌افروزید». (یس: ۸۰)

خداوند سبحان در این آیه شریفه به درخت سبزی اشاره کرده که انسان از آن آتش می‌افروزد؛ آنچه در این آیه شریفه مورد نظر است رنگ سبز درخت است، اما اینکه چگونه از درخت سبز آتش افروخته می‌شود خارج از موضوع این پژوهش است که علاقه‌مندان می‌توانند به دیدگاه مفسران ذیل این آیه مراجعه نمایند.

۴. ﴿مُدْهَامَّتَانِ﴾؛ «هردو (باغ بهشت) کاملاً خرم و سبز هستند». (الرحمن: ۶۴)

درختان بهشتی در این آیه به رنگ سبز که نشانه نهایت شادابی و طراوت گیاهان و درختان است توصیف شده است؛ علامه طباطبایی در تبیین این آیه می‌نویسد:

الادهيمام من الدهمة اشتداد الخضرة بحيث تضرب إلى السواد و هو ابتهاج الشجرة؛ واژه ادهيمام (که مصدر باب افعال است) از ثلاثی مجرد «دهمه» گرفته شده است که به معنای سبز پررنگ است، به طوری که از شدت سبزی رنگش متمایل به سیاهی شده باشد و این تعبیر بیانگر نهایت خرمی آن درخت است. (طباطبایی ۱۳۹۰ق، ج ۱۹: ۱۱۱)

در روایات نیز رنگ سبز جایگاه ویژه‌ای دارد چنان که از حضرت علی عليه السلام نقل شده که نگاه به مناظر سرسبز باعث نشاط، شادمانی و آرامش است: «... وَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ؛ نگاه کردن به سبزه موجب شادابی است». (ابن بابویه، ۱۳۷۸ق، ج ۲: ۴۰)

بر اساس یافته‌های دانشمندان رنگ سبز مفرح بوده و تب را کم کرده و در بعضی از اتاق‌های بیمارستان‌ها به کار می‌رود و موجب برانگیخته شدن فکر بوده و راهنمای شکیبایی است که برای معالجه بیماری‌های عصبی و اختلالات روانی استفاده می‌شود. این رنگ برای رفع خستگی مفید بوده و قدرت تحمل و صبوری افراد را نیز افزایش می‌دهد. سبز متمایل به زرد احساس جوانی را به وجود می‌آورد؛ این رنگ به عنوان یک رنگ بهشتی در قرآن مطرح است. (بیستونی، ۱۳۸۵: ۸۱) در مجموع از اشارات قرآن کریم و تحقیقات دانشمندان روشن می‌شود که رنگ سبز از رنگ‌های شادی‌آور و از نشانه‌های پروردگار عالمیان است و به توحید ربوبی دلالت دارد، چون همان کسی که انسان را خلق کرده، این طبیعت سرسبز، زیبا و مسرت بخش را برای او آفریده و نهایت پیوستگی، ارتباط و نظم را در کل این مجموعه قرار داده و بین تک‌تک اجزای آن هماهنگی بخشیده است. (رستم نژاد و نوید، ۱۳۸۹: ۱۵۳)

### ۳. ۲. ۲. وصف بهجت

واژه دیگری که در قرآن کریم برای گیاهان و درختان جهت شادی بخشی و لذت آفرینی بر روح و روان انسان مدنظر قرار گرفته لفظ «بهجت» است. «بهجت» به معنی خوش‌رنگی و ظهور سرور و شادی سرور، خرسندی و آرامش است. (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ج ۳: ۳۹۴؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۱: ۳۰۸؛ راغب، ۱۴۱۲ق: ۱۴۸) در ادامه این کلید واژه قرآنی را بررسی می‌کنیم:

۱. ﴿... وَ أَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ دَاتٍ بَهْجَةً...﴾؛ «... و برای شما از آسمان آبی فرستاد که با آن باغ‌هایی زیبا و سرور انگیز رویاندیم...». (نمل: ۶۰)

«بهجت» در این آیه شریفه به معنی منظره زیبا و دل‌نشین، زیبایی رنگ و حسن ظاهر است که بینندگان را غرق سرور می‌کند. (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۷: ۳۵۸؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۱۵: ۵۱۴)

۲. ﴿... وَ تَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَ رَبَّتْ وَ أَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيحٍ﴾؛ «... زمین را (در فصل زمستان) خشک و مرده می‌بینی، اما هنگامی که باران را بر آن فرو می‌فرستیم به حرکت درمی‌آید و نمو می‌کند و انواع گیاهان زیبا را می‌رویاند». (حج: ۵)

۳. ﴿وَ الْأَرْضَ مَدَدْنَا وَ آَلَقْنَا فِيهَا رَوَاسِيَّ وَ أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيحٍ﴾؛ «و زمین را گسترش دادیم و در آن کوه‌های عظیمی افکندیم و از هر نوع گیاه بهجت‌انگیز رویاندیم». (ق: ۷)

در این دو آیه شریفه نیز به شادی‌آفرین و آرام‌بخش بودن گیاهان با واژه «بهیح» اشاره شده است. مفسران معتقدند که بهجت در این آیات به معنی چشمگیر، سرور آفرین، شادی و آرامشی است که از زیبایی چیزی ناشی می‌شود. (کاشانی، ۱۴۲۳، ج ۴: ۳۷۲، فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج ۱۶: ۲۰؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۱۵: ۵۱۴)

در روایات ائمه اطهار علیهم‌السلام نیز به آرامش‌بخش بودن درختان و گیاهان اشاره شده است، چنان که امام صادق علیه‌السلام به تأثیر مثبت گیاهان و درختان در سرور و آرامش انسان اشاره نموده می‌فرماید:

«مَعَ مَا فِي النَّبَاتِ مِنَ التَّلَذُّدِ بِحُسْنِ مَنْظَرِهِ وَ نَضَارَتِهِ الَّتِي لَا يَغْدِلُهَا شَيْءٌ مِنْ مَنَاطِرِ الْعَالَمِ وَ مَلَاهِيهِ؛ نگاه به گیاهان و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذتی با آن برابر نمی‌کند». (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۳: ۱۲۹)

همچنین در روایت دیگری می‌فرماید: «ثَلَاثَةٌ يَجْلُونَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ...؛ سه چیز موجب روشنی چشم است که یکی از آن‌ها تماشای گیاهان سبز است». (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۵: ۳۴۰)

«سیر» در طبیعت، نگاه کردن به منظره‌های سرسبز، استشمام و بوئیدن گیاهان و گل‌های معطر آثار مثبت فراوانی بر جسم و روان آدمی دارد؛ رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این باره می‌فرماید:

«إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ بَرِيحَانٍ فَلْيَشِمَّهُ وَ لِيَضَعَهُ عَلَى عَيْنَيْهِ فَإِنَّهُ مِنَ الْجَنَّةِ وَ إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ بِهِ فَلَا يَرُدُّهُ؛ هنگامی که شخصی برای شما گل آورد آن را بو کنید و بر روی دو چشم خود بگذارید، زیرا گل از بهشت است و اگر شخصی برای شما گل آورد آن را رد نکند». (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶: ۵۲۴)

«مَنْ أَرَادَ أَنْ يُرِيحَ فَلْيَشِمَّ الْوَرْدَ الْأَحْمَرَ؛ کسی که بخواهد بوی مرا استشمام کند، گل سرخ را بوید». (مستغفری، ۱۳۸۵ق: ۳۰)

«شَمُوا الرَّجِسَ وَ لَوْ فِي الْيَوْمِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الْأُسْبُوعِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الشَّهْرِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي السَّنَةِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الدَّهْرِ مَرَّةً فَإِنَّ فِي الْقَلْبِ حَبَّةً مِنَ الْجُنُونِ وَ الْجَذَامِ وَ الْبَرَصِ وَ سَمُّهُ يَقْلَعُهَا؛ گل نرگس را بو کنید، اگر در روز یک مرتبه باشد یا در هفته یک‌بار یا در ماه یک‌بار یا در سال یک‌بار یا در زندگی یک‌بار زیرا در قلب دانه ای از جنون و جذام و پستی است که بوئیدن نرگس آن را می‌کند». (همان)

بنابراین، از نظر آیات قرآن کریم سیر در طبیعت نقش مهمی در آرامش روح و روان انسان دارد. رفتن به دامن طبیعت و نگاه کردن به گیاهان و سبزه‌زارن از بروز بیماری‌های روانی پیشگیری می‌کند، چنان که در کاستن فشارهای روانی مؤثر است. تماشای گیاهان و درختان خرم، نگرستن به گلبرگ‌های رنگارنگ، خیره‌شدن به غنچه‌های زیبا و با طراوت و از زیر نظر گذراندن ترکیب موزون برگ‌ها و حرکات رقص آهنگ شاخه‌ها زیر نور زرین خورشید، انسان را غرق در شادی و آرامش می‌کند. بارش باران، زمین را زنده

و شکفتن گیاهان، انسان را مسرور می‌نماید. سبزی و خرمی چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و روح هر ناظری را به شغف، نشاط و آرامش می‌رساند. (فعالی، ۱۳۹۶: ۱۹۸)

### نتیجه‌گیری

از مجموع آیات و روایات بررسی شده، مطالب ذیل به دست می‌آید: ارتباط محکمی بین آرامش روحی و گردش در مناظر سرسبز وجود دارد. درختان، گیاهان و مناظر سرسبز نقش فوق‌العاده‌ای در آرامش روحی انسان دارد. تلطیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان، ندکی از سودمندی‌های فراوان آن‌هاست. اسلام مردم را به تماشای گیاهان سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آن‌ها دعوت کرده و تعبیر معصومان علیهم‌السلام در بیان فایده‌های پرشمار گیاهان فراوان است

نمونه‌های مختلفی در قرآن به چشم می‌خورد که جنبه‌های استحسانی یا زیباشناختی و نشاط‌زایی طبیعت، باغ‌ها، سبزه‌ها و گیاهان را بیان نموده است. از جمله کلیدواژه‌هایی که می‌توان از آن‌ها نشاط و آرام‌بخش بودن گیاهان را استفاده نمود، وصف «خضر» و «بهجت» است.

از آنجا که تأکید قرآن کریم بر این است که آرامش فقط با یاد خدا ممکن است، در گردشگری حلال هدف اصلی باید توجه‌دادن گردشگران به آیه و نشانه بودن طبیعت باشد و گردشگران علاوه بر اینکه از مظاهر زیبای طبیعت لذت می‌برند و به احساس آرامشی می‌رسند، به جلوه رحمت و مهربانی خداوند هم پی ببرند تا لذت و آرامش‌شان دوچندان شود.

### منابع و مأخذ:

قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۸ق)، *عیون أخبار الرضا علیه‌السلام*، ج ۱، تهران:

نشر جهان.

- ابن فارس بن زکریا ابوالحسین (۱۴۰۴ق)، معجم مقائیس اللغه، ج ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- بیستونی، محمد (۱۳۸۵)، رنگ شناسی از دیدگاه قرآن و حدیث، قم: بیان جوان.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، تفصیل وسائل الشیعة إلی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
- خطیب، مهدی، شادی و شادکامی (۱۳۹۱)، درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان شناسی مثبت‌گرا، ج ۱، قم: دار الحدیث.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، لغتنامه دهخدا، ج ۲، تهران: دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات ألفاظ القرآن، ج ۱، بیروت: دارالقلم.
- رستم نژاد، مهدی و مهدی نوید (۱۳۸۹)، اعجاز رنگ ها در قرآن، مجله قرآن و علم، ش ۷.
- رستمی، محمد حسن (۱۳۸۶)، سیمای طبیعت در قرآن، ج ۲، قم: بوستان کتاب.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۰ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۳، تهران: ناصر خسرو.
- عمید، حسن، (۱۳۸۴)، فرهنگ عمید، ج ۱۰، تهران: امیرکبیر.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق)، کتاب العین، ج ۲، قم: هجرت.
- فضل الله، محمد حسین (۱۴۱۹ق)، من وحی القرآن، ج ۱، بیروت: دار الملائک.

- فعالی، محمد تقی (۱۳۹۶)، آرامش، ج ۲، قم: دارالصادقین.
- کاشانی، فتح الله بن شکرالله (۱۴۲۳ق)، زبدة التفاسیر، ج ۱، قم: مؤسسه المعارف الإسلامية.
- گلشنی، مهدی (۱۳۷۵)، قرآن و علوم طبیعت، ج ۱، تهران: مطهر.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام، ج ۲، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، ج ۴، تهران: دار الکتب الإسلامية.
- مستغفری، جعفر بن محمد (۱۳۸۵ق)، طب النبی صلى الله عليه وآله، ج ۱، نجف: مکتبه الحیدریه.
- معین، محمد (۱۳۸۸)، فرهنگ معین، ج ۲۶، تهران: امیرکبیر.
- مکارم شیرازی و همکاران، ناصر (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، ج ۱۰، تهران: دار الکتب الإسلامية.
- هاشمی رفسنجانی، اکبر و همکاران (۱۳۸۴)، فرهنگ قرآن، ج ۱، قم: موسسه بوستان کتاب قم.

