

مدیریت اضطراب در روان شناسی و آموزه‌های قرآن کریم

محمدحسین توانایی*

فرحناز اسحق تیموری**

چکیده

به تحریک هیجانی فرد همراه با نگرانی و ترس، اضطراب و استرس گفته می‌شود و از دغدغه‌های اساسی جوامع امروزی است. در این نوشتار سعی شده است با بهره‌گیری از آیات قرآن کریم و نظرات مفسران و دیدگاه‌های مکاتب مختلف روان‌شناسی، ماهیت و نشانه‌های اضطراب شناسایی و روش‌های مدیریت آن بررسی شود. روان‌شناسان با توجه به مکاتب مختلف روان‌شناسی مانند: روان‌کاوی، رفتارگرایی، و دیدگاه شناختی و با ارائه راهکارهای عملی مانند: تداعی آزاد، تفسیر، انتقال، مقاومت، همچنین رفع حساسیت منظم و درمان نقش ثابت به مدیریت اضطراب پرداخته‌اند. قرآن کریم این موضوع را در ضمن متناظرهایی مانند: زلزله، رجفه، رهبه، وجل، خوف، خشیه و... بیان کرده و برای ایجاد آرامش و مدیریت اضطراب به راهکارهای اعتقادی و رفتاری همچون: ایمان، یاد خدا و انس با محبوب، استمداد از نیروی بیکران غیب، توکل، عدم دلبستگی به دنیا و... اشاره داشته است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، اطمینان، ایمان، خوش بینی، یاد خدا، روان‌شناسی، قرآن کریم.

* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج-ایران. کرج (استادیار) Dr.tavanaiee sareh@yahoo.com تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۱۱/۲۸

** دانش آموخته علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج-ایران. کرج. eshagh.farahanaz@gmail.com تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۴/۱۰

مقدمه

یاد خداوند و اعتماد به او باعث ایجاد طمأنینه و آرامش و شناخت حق عامل دوری از شک و تردید است. امنیت و آرامش، اطمینان و آسایش مفاهیمی امیدبخش و شادی‌آفرین‌اند، همه انسان‌ها از آرامش و آسودگی لذت می‌برند و از اضطراب، عدم آرامش و نشاط که نوعی ناهماهنگی ذهنی و فکری است و عامل اغتشاش و فروریختگی سازمان رفتارها، رنج می‌برند.

اگرچه گاهی تجربه اضطراب طبیعی است و برای زندگی روزانه ضروری، اما احساس اضطراب شدید به طور مزمن در غیاب علت مشهود امری غیرعادی است. لذا، تأمین امنیت و آرامش روحی و جسمی برای تمام قشرهای جامعه و در تمام کشورها اهمیت خاصی دارد و فکر بسیاری از اندیشمندان، متفکران، روان‌شناسان و علمای دینی را به خود مشغول ساخته است. علوم مختلف روان‌شناسی، مشاوره و روان‌پزشکی هر یک به نوعی سعی در تأمین این هدف، یعنی اضطراب‌زدایی و ایجاد آرامش دارند. پس مسئله مهم چگونگی مدیریت و مقابله با این اضطراب‌هاست. به راستی علت اصلی این اضطراب‌ها چیست؟ چه دارویی تسکین‌دهنده قلب‌های مضطرب است؟ و در یک جمله قطعی‌ترین شیوه مدیریت و مقابله با اضطراب‌ها چیست؟

در دنیای امروز روان‌شناسان و روان‌پزشکان شیوه‌های متفاوتی ارائه داده‌اند اما تمام این تلاش‌ها تکیه‌گاهی فراتر از تجربه و فهم بشری نداشته و در حال تغییر و تحول‌اند از این رو می‌بایست به دنبال دستاویزی مطمئن‌تر و ماندگارتر بود که فراتر از تجربه و علم و فهم بشری باشد و چه منبعی از کلام وحیانی و الهی مطمئن‌تر است؟

آیات نورانی قرآن کریم مایه شفای دل‌ها و التیام‌بخش دردهای روحی، جسمی، و مایه آرامش خاطر و امنیت است. دارای برتری‌هایی است که علم بشری بهره‌چندانی از آن ندارد.

بر همین اساس، ما در این نوشته هم از روش‌های مدیریت و مقابله با اضطراب از منظر روان‌شناسان، از دیدگاه مکاتب مختلف روان‌شناسی و هم از منظر قرآن‌کریم استفاده کردیم. همچنین از احادیث ائمه معصومین (ع)، (قرآن ناطق) بهره برده ایم:

«همانا این دل‌ها همانند بدن‌ها افسرده می‌شوند، پس برای شادابی دل‌ها سخنان زیبای حکمت‌آمیز را بجویید»

(نهج‌البلاغه: حکمت ۹۱).

مفهوم‌شناسی اضطراب

از منظر روان‌شناسی

اضطراب حالت برانگیختگی فیزیولوژیکی، شبیه ترس ولی بدون عامل عینی است چون ترس، واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی، قطعی و از نظر منشأ بدون تعارض و اضطراب، واکنش در مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ تعارض است. یک احساس منتشر و بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم و حس دلواپسی است که دارای نشانه‌های جسمانی مانند: طپش قلب، احساس خالی شدن سردل، و نشانه‌های رفتاری مانند: انزوای اجتماعی و نشانه عاطفی-هیجانی و روانی مانند: اشکال در تمرکز و فراموشی می‌باشد. (تروورجی. پاول و سیمون، ۱۳۸۳: ۴۴؛ پورافکاری، ۱۳۸۰: ۹۲). اضطراب ابتدا غدد و اعصاب، سپس نظام حرکتی-عضلانی و در صورت تداوم، سطح هوشیاری-شناختی را درگیر می‌کند (جان بزرگی، نوری، ۱۳۷۸: ۲۲-۲۳). مکاتب مختلفی به بررسی ماهیت، عوامل و رویکردهای مدیریت اضطراب پرداخته‌اند از جمله: مکتب روانکاوری، که به مطالعه شخصیت خصوصی می‌پردازد یعنی

انگیزه‌های ناهشیار که رفتار را هدایت می‌کند. مکتب رفتارگرایی به عنوان علم مطالعه رفتار و اصلاح آن و سومین مکتب، مکتب شناختی می‌باشد که بر دیدگاه افراد درباره خود و جهان اطراف خود تأکید دارد نه بر اعمال افراد.

از منظر قرآن کریم

اضطراب از ریشه «ضرب» آمده و به معنی برخورد دو چیز با یکدیگر است. (راغب اصفهانی، ۱۳۶۲: ۴۴۸؛ ابن منظور، ۵۴۳: ۱۴۵۰؛ قرشی، بی تا: ۱۷۵؛ ابن اثیر جزری، ۱۳۶۴ ش: ۸۰). در فرهنگ‌های مختلف اضطراب به معانی مختلفی به کار رفته که در نهایت در یک کلمه یعنی «حرکت» خلاصه می‌شوند. (جوهری، ۱۴۲۶ ش - ۲۰۰۵ م: ۶۱۷؛ بندریگی، ۱۳۶۱: ۳۲۲). با تأمل در آیات نورانی قرآن کریم مشاهده می‌کنیم قرآن به این موضوع در ضمن واژه‌های متناظر زیر اشاره کرده است: زلزال، رج، رجفه، وجل، خوف، خشیه... همه آنها در معانی «اضطراب و بی‌تابی» خلاصه شده‌اند. (جوهری، ۱۴۲۶ ش - ۲۰۰۵ م: ۳۲۳ و ۲۹۳؛ فراهیدی، بی تا: ۱۸۳؛ مصطفوی، ۱۳۶۰: ۱۴۵؛ طبری، ۱۴۱۲ ق: ۲۶؛ شعرانی، ۱۳۹۸: ۲۹۳؛ طنطاوی، بی تا: ۲۶۵؛ آلوسی، ۱۴۱۵ ق: ۱۵۵؛ طوسی، بی تا: ۴۴۸). واژه‌های مخالف معنای اضطراب مثل: اطمأن، سکن، أمن... که همه آنها در معانی «آرامش خاطر و اطمینان» خلاصه می‌شوند. (طریحی، ۱۳۷۵ ش: ۲۴۸؛ ابن فارس، ۱۳۸۰: ۱۳۳؛ رازی، ۱۴۲۰ ق: ۴۱۲؛ میبدی، ۱۳۷۱ ش: ۲۰۰؛ طبرسی، ۱۳۷۲ ش: ۶۳۸؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۳۵۳).

مدیریت اضطراب از منظر روان‌شناسی

دیدگاه روان‌کاوان

روان‌کاوی روشی است که با صرف وقت بسیار کوشش می‌کند تعارض‌ها و ناراحتی‌ها را از سطح ناهشیار به سطح هشیار فرد بیاورد، تا «خود» بتواند به کمک روان‌کاو آن تعارض‌ها را حل کند.

تداعی آزاد (از منظر فروید)

در شروع برنامه روان‌کاوی به بیمار دستور داده می‌شود هرچه به ذهنش خطور می‌کند بدون سانسور و بی‌کم و کاست بیان کند حتی اگر قابل فهم، شایسته و مؤدبانه نباشد. از بین بردن این مسئله (سانسور کردن) کار مشکلی است به همین دلیل بیمار را روی تخت می‌خوابانند و روان‌کاو بالای سر بیمار و خارج از دید وی قرار می‌گیرد. (آلن. ا. راس، ۱۳۸۲: ۸۹-۹۰).

تعبیر و تفسیر

به وسیله گوش کردن به تداعی آزاد، روان‌کاو درمی‌یابد که ناهشیار می‌تواند در لباس مبدل به صورت سمبلیک ظاهر شود، روان‌کاو آن چیزی را که بیمار به سطح هشیار آورده تعبیر و تفسیر می‌کند. بررسی خواب‌ها و رویاها در روان‌کاوی بسیار مهم و مفید هستند چون می‌توانند نقش مهمی در روان‌کاوی و تداعی آزاد بازی کنند. (شفیع‌آبادی، ناصری، ۱۳۷۷: ۶۸).

انتقال

یک جنبه کلیدی روان‌کاوی استفاده از انتقال به عنوان وسیله‌ای برای حل تعارضات میان فردی و آشکارسازی ریشه اضطراب است. در انتقال مثبت، بیمار احساس دوستانه قابل توجهی نسبت به روان‌کاو دارد، در انتقال منفی، خصومت غالب است. انتقال متقابل به واکنش‌های هیجانی درمانگر نسبت به بیمار اطلاق می‌شود. (ساراسون، ۱۳۸۲: ۴۸۷-۴۸۸).

مقاومت

مقاومت، امتناع ناخودآگاه از قبول تعبیر و تفسیرهای روانکاو می‌باشد. (آلن. اُ. راس، ۱۳۸۲: ۳۰۸). گاهی «خود» از فراخوانی و یادآوری خاطرات از سطح ناهشیار جلوگیری می‌کند و موقع فراخوانی به سطح هشیار بیمار از خود مقاومت نشان می‌دهد، این مسئله تعبیر و تفسیر را با مشکل مواجه می‌کند. برای موفقیت در درمان باید با تعبیر و تفسیرهای مختلف، مقاومت بیمار را بشکنیم. (همان: ۹۰-۹۱).

بینش

بینش، ادراک رابطه‌هایی است که به حل مسئله و مشکل می‌انجامد. (همان: ۳۰۳). هدف، کمک به درمانجو در کسب بینش نسبت به رابطه بین تجارب اولیه خویش و تمایل فعلی به تحریف واقعیت است. چون بعد از انجام کارهای زیادی، سرانجام روانکاو به مرحله‌ای می‌رسد که احساس می‌کند بیمار می‌تواند توضیح‌ها و تعبیر و تفسیرهای روانکاو را بیشتر و بیشتر بپذیرد. چنین احساسی، بینش نامیده می‌شود و چنین اتفاقی زمانی می‌افتد که بیماری رو به بهبودی می‌رود (آلن. اُ. راس، ۱۳۸۲: ۹۱).

دیدگاه رفتارگرایان

رفتارگرایی جهت‌گیری خاصی از روان‌شناسی است. توجه عمده‌اش روی اعمال و موارد قابل مشاهده، عینی و قابل اندازه‌گیری است.

حساسیت‌زدایی منظم

رفتاردرمانی به عنوان روشی درمانی برای کاهش اضطراب در قالب حساسیت‌زدایی منظم است (آلن. اُ. راس، ۱۳۸۲: ۲۰۸).

این تکنیک مشهورترین تکنیک ساخته شده «ولپی» (volpi) است، که سه فرآیند عملی در آن موجود است:

۱. آموزش عمیق استراحت عضلانی،

۲. تنظیم سلسله مراتبی از اضطراب‌های مراجع،

۳. همراه کردن مداوم و تدریجی حالت‌های استراحت و آرامش عضلانی با محرک‌های اضطراب‌زای جدول اضطراب.

رفع حساسیت منظم، از بین بردن پاسخ‌های اضطراب نوروپیک است به طریقه‌ای تدریجی یا گام به گام و کم‌کم. در وهله اول، این تکنیک یک فرآیند شرطی کردن متقابل است که بر اصل ممانعت متقابل استوار است. براساس این اصل، اگر یک پاسخ آرام‌بخش با یک محرک اضطراب‌زا توأم و قرین شود، در این صورت بین آن پاسخ و محرک رابطه‌ای به وجود می‌آید که محرک اضطراب‌زا دیگر نمی‌تواند اضطراب ایجاد کند. بنابراین، اگر مشاور به مراجعی بیاموزد در قبال موقعیت‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند راحت باشد، همخوانی آموخته شده میان آن حالت و پاسخ اضطراب تدریجاً موجب تضعیف پاسخ‌های اضطرابی می‌شود تا اینکه بالاخره خاموش می‌شوند. در این تکنیک، یک حالت فیزیولوژیک، که مانع اضطراب است، در مراجع ایجاد می‌شود. سپس، این حالت با یک محرک اضطراب‌زای ضعیف همراه می‌شود. این همراهی آنقدر تکرار می‌شود تا محرک کاملاً خاصیت اضطراب‌انگیز خود را از دست بدهد. پس از آن، به تدریج محرک‌های قوی‌تر با حالت فیزیولوژیک یک متضاد با اضطراب همراه می‌شوند و به طریق مشابه معالجه می‌شوند. (شفیع‌آبادی. ناصری، ۱۳۷۷: ۲۹۲-۲۹۳؛ آلن. ا. راس، ۱۳۸۲:

۲۵۸؛ ساراسون، ۱۳۸۲: ۴۸۹).

شکل دادن رفتار از منظر واتسون (vatson) و پیروانش

در این روش، مشاور درصدد است تا رفتار مطلوبی در مراجع ایجاد کند. پس مشاور به تقویت رفتارهایی می‌پردازد که فقط شبیه رفتار مطلوب و موردنظر هستند اما در حال حاضر از خصایص رفتاری او نیستند. همچنین پاسخ‌هایی که کمتر شبیه پاسخ‌های مطلوب هستند بدون تقویت، و پاسخ‌های شبیه پاسخ‌های مطلوب تدریجاً تقویت می‌شوند. این روش آنقدر ادامه می‌یابد تا رفتار موردنظر و دلخواه در مراجع شکل بگیرد. مثلاً شخصی که از احساس عدم کفایت رنج می‌برد، می‌توان نکات مثبت شخصیت و رفتار او را، که دال بر کفایت، ارزشمندی و شایستگی اوست، ولو آنکه برجسته هم نباشد انتخاب و تقویت کرد و مواردی که مبین عدم کفایت است نادیده گرفت تا تدریجاً احساس کفایت و ارزشمندی در او به وجود آید و شخصیتش براساس آن شکل بگیرد و فردی با اعتماد به نفس شود. (شفیع‌آبادی، ناصری، ۱۳۷۷: ۲۹۵-۲۹۶).

خاموش کردن یا حذف رفتار

خاموش کردن، عبارت از تضعیف تدریجی یا حذف یک پاسخ است که از راه عدم تقویت آن صورت می‌گیرد. واضح است اگر تکرار پاسخی با تقویتی همراه نباشد، قدرت تمایل فرد به تکرار آن پاسخ به مرور زمان کاهش می‌یابد تا جایی که آن پاسخ به کلی از بین می‌رود. البته رفتارهای مختلف به درجات مختلفی به خاموشی می‌گرایند و هر قدر سابقه یک پاسخ در رفتار یک فرد طولانی‌تر باشد، ممکن است آن پاسخ دیرتر به خاموشی گراید، مثلاً بی‌اعتنایی به خودشیرینی‌های فردی که مکرر وسط حرف والدین یا معلم می‌دود و بی‌موقع رشته کلام را قطع می‌کند. بی‌توجهی موقت به آنها کم‌کم رفتار نامناسب آنها را خاموش می‌کند. (همان: ۲۸۹).

دیدگاه شناختی

روان‌درمانی‌های شناختی در پی اصلاح مفاهیم غلطی هستند که به ناسازگاری، شکست، و ناراحتی مربوط هستند.

درمان نقش ثابت (fixed-roletherapy) جرج کلی (Georg Kelly)

کلی اضطراب را نتیجه شناخت عدم کفایت و عدم لیاقت در سیستم سازه‌های فردی می‌داند (آلن. ا. راس، ۱۳۸۲: ۲۴۵). برای اثبات نظریه خود مبنی بر اینکه سازه‌های شخصی (تعبیر و تفسیر و طبقه‌بندی فردی از تجربه‌ها و رویدادها). در هسته شخصیت فرد قرار دارند، هر نوع ناراحتی روانی و واکنش‌های هیجانی را ناشی از ناهمخوانی بین سازه‌ها و تجربه‌های فرد می‌داند. بنابراین، برای درمان و از بین بردن چنین ناراحتی‌هایی باید سعی شود که سازه‌های فرد تغییر، تعدیل و تقویت شود. بدین ترتیب روان‌درمانگری، تغییر دادن ساختارهای شخصی است.

کلی برای انجام چنین وظیفه‌ای، روش درمان نقش ثابت را مطرح می‌کند. این رویکرد درمانی، با یک ارزیابی کامل و دقیق از سیستم سازه‌های درمانجو آغاز می‌شود، سپس درمانگر براساس این ارزیابی، برای درمانجو یک طرح نقش ثابت آماده می‌کند. چنین طرحی یک فرد خیالی را مطرح می‌کند؛ اگرچه شبیه به درمانجوست، اما دارای سازه‌های متفاوت است. بنابراین، درمانجو را وادار می‌کند رفتاری از خود نشان دهد که در آن زمینه دارای مشکل است. (آزاد، ۱۳۷۸: ۵۱-۵۲؛ آلن. ا. راس، ۱۳۸۲: ۱۴۱؛ شفیعی‌آبادی، ناصری، ۱۳۷۷: ۲۹۷-۲۹۸).

بررسی و مقایسه دیدگاه‌های مکاتب روان‌شناسی

* نظریه‌های روانکاوی با مطالعه شخصیت خصوصی سروکار دارند یعنی انگیزه‌های ناهشیار که رفتار را هدایت می‌کنند. رفتارگرایی جهت‌گیری خاصی از روان‌شناسی که توجه عمده‌اش روی اعمال و موارد قابل مشاهده عینی و قابل اندازه‌گیری است. نظریه شناختی بر دیدگاه افراد درباره خود و میان اطراف تأکید دارند نه بر اعمال آنها. چنانکه از دیدگاه‌های روان‌شناسان پیداست هرکدام از آنها از یک زاویه به موضوع پرداخته‌اند.

* روانکاوان در مورد ماهیت اضطراب و منشأ آن اختلاف عقیده دارند: فروید (Freud) علت اضطراب را تکانه‌های واپس‌مانده نهاد می‌داند، آدلر (Adler)، ناشی از احساس حقارت، اتورنگ (Otto rank) ضربه تولد و....

طبق نظریه رفتاری، اضطراب، یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است. در نظریه شناختی، رویدادها عامل اضطراب نیست بلکه تعبیر و تفسیر شخص از حوادث عامل بروز اضطراب است. به نظر ایس (Ellis) عقیده‌های غیرمنطقی علت اولیه اضطراب‌اند. «کلی» اضطراب را نتیجه شناخت عدم کفایت و لیاقت می‌داند.

* در روش‌های درمانی روانکاوی از منظر فروید، بعد از انتقال تعارض‌ها و ناراحتی‌ها از سطح ناهشیار به سطح هشیار، به تعبیر و تفسیر آنها می‌پردازد به درمانجو بینش می‌دهد تا تعبیر و تفسیر روانکاو را بپذیرد و به درک رابطه‌هایی بپردازد که به حل مسئله و مشکل می‌انجامد.

در رفتاردرمانی ولپی، بیمار را به تدریج با محرک برانگیزنده اضطراب مواجه می‌کند، یا هدف ایجاد رفتار مطلوب، و از منظر واتسون، هدف، تضعیف و حذف تدریجی یک پاسخ از راه عدم تقویت آن و یا شکل دادن یک رفتار می‌باشد.

مدیریت اضطراب از منظر قرآن کریم

با جستجو و تدبیر در آیات قرآن به جایی می‌رسیم که در صورت اعتصام به ریسمان الهی، نیروی روانی و استحکام روحی خواهیم داشت و در مقابل اضطراب‌ها مقاوم خواهیم شد.

ایمان

ایمان، عبارت از باور و تصدیق قلب با التزام به خدا و رسولش است، آن چنان تصدیقی که هیچ‌گونه شک و تردیدی در آن وارد نشود، تصدیقی مطمئن که دچار لرزش و پریشانی نشود.

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ...» (فتح: ۴)

«اوست آن کسی که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند»

ایمان، گرایش، تسلیم، خضوع، علاقه و محبت است. (مطهری، ۱۳۷۲: ۱۵۶). و مراد از «سکینت»

آرامش و سکون نفس و ثبات و اطمینان به آن عقائدی است که به آن ایمان آورده است. (طباطبائی،

۱۴۱۷ق: ۲۵۸) و رسیدن به اطمینان و نداشتن نگرانی و اضطراب اساس هر نوع آرامش است.

از امام باقر(ع) درباره آیه شریفه «او بر دل‌های مؤمنان آرامش فرو می‌فرستد» پرسیدم، حضرت

فرمودند: آن، ایمان است. راوی می‌گوید از این آیه پرسیدم: «و با روحی از خودش آنان را یاری کرد»

(مجادله: ۲۲) و ایشان فرمودند: ایمان است. (کلینی، ۱۳۶۲ ش: ۱۵). پس معنای آیه این است که خدا

کسی است که ثبات و اطمینان را که لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد، تا

ایمانی که قبل از نزول سکینت داشت بیشتر و کامل‌تر شود. (طباطبائی، ۱۳۸۹: ۳۸۶).

یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین سرچشمه خوشبختی است و انسان با ایمان حقیقی آن را دارد.

مؤمن در اثر استماع آیات خدا بر ایمانش افزوده، در هنگام یاد خدا دچار وجل و ترس می‌شود، نماز را

به پا می‌دارد، توکل به خداوند می‌کند و از آنچه روزی اش کردیم انفاق می‌کند. (انفال: ۲ و ۳).

یاد خدا و انس با محبوب

«به یقین آشنایی با خدا امان از هر وحشتی است و همراه برای هر تنهایی، نوری است در هر تاریکی، نیرویی است در هر ناتوانی و شفایی است بر هر بیماری». (کلینی، ۱۳۶۲ ش: ۲۴۷).

انسان به طور طبیعی بسیاری از لحظات شاد و فرح‌بخش خود را در کنار دوستان صمیمی می‌گذراند و این همنشینی، انس و الفت از دلهره‌ها و اضطراب‌ها می‌کاهد. چون فردی که احساس می‌کند تکیه‌گاهی ندارد و کسی همدم و مونس او نیست ممکن است دچار حمله اضطراب شود. (توانایی، ۱۳۹۰ ش: ۲۳۲). در صورتی که دوستی شایسته و بدون هیچ عیب و نقصی انتخاب کرده باشیم دیگر نیازی به تفکیک صفات مؤثر در صمیمیت از غیر آن وجود ندارد و وجود تمام این صفات در هیچ موجودی جز خداوند نیست که از نام‌های او «مؤمن» یعنی آرام‌بخش و قرین آرامش و صلح می‌باشد. (الحشر: ۲۳؛ زمخشری، ۱۴۰۷ق: ۵۰۹). و ایمان به خداوند ملازم اطمینان قلب به وسیله یاد خدا است.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: ۲۸)

«همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» تنبیهی است برای مردم که متوجه پروردگار شوند و دل‌های خود را راحت سازند چون سعادت و شقاوت آنها به دست خدای سبحان است. (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۳۵۶-۳۵۵).

قرآن کریم از مؤمنان خواسته است که با یادآوری فضل و رحمت‌های الهی پیوسته شاد باشند:

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)

«بگو به فضل و رحمت خداست که مؤمنان باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند بهتر است.»

استمداد از نیروی بیکران غیب

یاری و استمداد از نیروی لایزال الهی از دیگر راه‌های مدیریت اضطراب می‌باشد. این استمداد گاهی بی‌واسطه و از طریق خود انسان صورت می‌گیرد. اظهار نیاز به درگاه خداوند هم از بعد طبیعی (نوعی تخلیه درون) و هم از بعد غیرطبیعی قابل توجه است. در بحث روان درمانی یکی از روش‌هایی که اعمال می‌شود ایجاد محیطی مجاز و آزاد است تا مراجع مشکلات خود را بیان کند. اصل، بیان مشکلات و تخفیف ناراحتی است (روش عقده‌گشایی). در روش گفتگو با خداوند (دعا درمانی) فردی که مشکل دارد با بیان مشکلات و طلب رفع آنها همراه با خوف و امید، آرامش و تسکین می‌یابد. «استغاثه» از ریشه غوث می‌آید، یعنی با یاری کردن حق از آن یاری بگیرید، (شبر، ۱۴۱۲ق: ۱۹۲) و در واقع طلب یاری می‌باشد. (طوسی، بی تا: ۸۲؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۲۰).

گاهی این استمداد انسان با کمک گرفتن از دیگران از جمله توسل به اهل بیت (ع) می‌باشد.

حضرت فاطمه (ع) می‌فرمایند: «ما اهل بیت دستاویز الهی مردمان، برگزیده خدا و منزلگاه قدس اوبیم.» (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۷: ۲۱۱). همچنین خداوند در قرآن کریم به پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

«... وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ» (توبه: ۱۰۳)

«و درباره آنان دعای خیر کن که دعا و (تشویق) تو مایه آرامش آنان است.»

کلمه «صلِّ» از «صلوة» به معنی دعا می‌باشد، منظور این است که نفوس ایشان به دعای تو سکونت و

آرامش یابد. (طبرسی، ۱۳۷۲ش: ۱۰۲؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۳۱۷).

پیامبر (ص) به مردم عادی درود و صلوات می‌فرستد زیرا بها دادن به آنان تشویق آنان به نیکی‌هاست و تشویق سنگینی تکلیف را سبک می‌کند، و سبب آرامش دل و مدیریت اضطراب می‌شود. (قرائتی،

۱۳۸۳ش: ۱۳۸؛ همو، بی تا: ۱۶۶).

نماز

یکی از مهم‌ترین و مناسب‌ترین راه‌های مدیریت اضطراب و ایجاد آرامش «اقامه نماز» است.

خداوند در قرآن برای پرورش شخصیت انسان‌ها و ایجاد تعادل روحی، عباداتی چون نماز، روزه، حج، زکات و... را برای آنها واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین و اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی باعث می‌شود انسان همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد و با تکامل شخصیت، به تعادل روحی و آرامش جسمی و روانی برسد.

نماز، داروی نسیان و وسیله ذکر و یاد خداست:

«أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه: ۱۴)

در اثنای نماز، روی‌گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آنها، باعث ایجاد حالتی از آرام‌سازی و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این آرام‌سازی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی، ناشی از فشار زندگی روزانه دارد. خداوند در آیه:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ...» (بقره: ۲۷۷)

به چهار عامل آرامش‌بخش که یکی از آنها نماز می‌باشد اشاره می‌کند. «أَقَامُوا الصَّلَاةَ»: یعنی وقتی مؤمن خدا را یاد می‌کند، ایمانش زیاد و حُبُّش نسبت به پروردگار و مراقبت و طاعتش در هر چیزی برای او تسهیل می‌شود. (رشید رضا، ۱۴۲۰ش: ۷۵). اقامه نماز به شکل مکرر در شبانه‌روز و اتصال به منبع لایزال باعث می‌شود که انسان از پیشامدها نهراسد. این بهترین روان‌درمانی است که در مدیریت اضطراب‌ها و داشتن زندگی با نشاط به انسان کمک می‌کند و هیچ روان‌شناسی با تجربه هر نوع روان‌درمانی نمی‌تواند بهتر از آن را به دست آورد. (حسینی، ۱۳۹۰: ۴۵-۴۷).

اقامه نماز یقیناً آثاری به دنبال دارد مانند بازداشتن از فحشاء و منکر:

«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت: ۴۵)

بالا بردن نیروی درونی:

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» (بقره: ۴۵)

انقطاع الی الله: «نماز» عبارتست از توجه به سوی پروردگار و انقطاع به سوی کسی که همه امور به

دست اوست. (طباطبایی، ۱۴۱۲ق: ۳۴۴). تجارتی است پرسود و بی زیان:

«بهترین وقت خود را برای نماز قرار بده و آگاه باش که تمام کارهای تو در پرتو نمازت قبول می شود» (نهج البلاغه: نامه

۲۷).

عوامل مختلفی در این آرامش بخشی با نماز پیوند می خورند، مثل پیوند نماز با نشاط: امام علی (ع)

می فرماید: «در حالت کسالت به نماز نایستید» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق: ۴۷۷).

پیوند نماز با سلامت روان: انسان معمولاً در تمدد اعصاب پس از نماز، موارد اضطراب برانگیز را به

یاد می آورد، اقتران حالت تمدد اعصاب با موارد اضطراب برانگیز با به یاد آوردن آن، در نهایت باعث

ایجاد رابطه های شرطی تازه میان عوامل اضطراب انگیز و حالت تمدد اعصاب ناشی از نماز می شود. این

همان روشی است که روان درمانگران رفتارگرا مثل «ولپی» به نام «درمان از طریق آرام سازی» برای درمان

اضطراب به کار می برند. (روح جلیلی، بی تا: ۴۶۶).

مثبت اندیشی

«هر چیزی که ذهن بتواند آن را باور و درک کند، قادر خواهد بود آن را به دست آورد». (ناپلئون هیل)،

(پراوین ورما، ۱۳۸۴: ۲۰). ذهن ما کارخانه فکر است که روزانه افکار بی شمار مثبت و منفی تولید می کند

و به هر کدام از تولیدکننده ها (مثبت یا منفی) کار بیشتری بدهیم قوی تر می شود. این شیوه یکی از بهترین

و مهم ترین راه های مدیریت اضطراب ها و تأمین بهداشت روانی هم از نظر قرآن و حدیث، هم علم

روان شناسی می باشد.

مثبت‌اندیشی فرآیندی تعمّدی و انتخابی است «زمانی که به دنبال خوب می‌گردید احتمال یافتن آن

بسیار زیاد است.» (پیل وینسنت، ۱۳۸۵: ۱۷؛ به نقل از توانایی، ۱۳۹۱ش: ۴۵).

حسن‌ظن آن است که عمل را خالص گردانیده و از خدا امید عفو از لغزش‌ها را داشته باشی. (آمدی،

۱۳۷۸: ۸۵۹). شخص مثبت‌اندیش معتقد است که خوش‌بختی هر انسانی در درون خود اوست نه در

بیرون از وجود او. (توانایی، ۱۳۹۱ش: ۴۵) و همه اتفاقات را خوب و حساب شده و تحت مهار

کارگردان عالم و جهان را خیر محض می‌داند:

«أَلَدَىٰ أَحْسَنَ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده: ۷)

«همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده.»

بنابراین دغدغه و اضطراب هرگز در فرد مثبت‌اندیش شکل نمی‌گیرد زیرا وی با زاویه دید مثبت به

امور می‌نگرد. از مثبت‌اندیشی و نیک‌گمانی در فرهنگ اسلامی با واژه «تفأل» (فال نیک زدن) و حسن‌ظن

(خوش‌بینی) یاد می‌شود.

«تَفَأَلٌ بِالْخَيْرِ تَنْجَحُ» (ری شهری، ۱۳۸۳: ۶۶۹)

«فال خوب بزَن تا کامیاب شوی.»

خوش‌بینی، حسن‌ظن را تقویت می‌کند. «اگر بتوانید چیزی را تصور کنید و با قلبتان آن را باور کنید،

می‌توانید به آن برسید.» (پراوین ورما، ۱۳۸۴: ۲۱۴) سوءظن و بدگمانی از موانع نگرش مثبت می‌باشد:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» (حجرات: ۱۲)

و از ثمرات نگرش مثبت، آرامش دل می‌باشد همان‌گونه که امام علی (ع) می‌فرماید:

«حَسَنَ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ» (آمدی، ۱۳۷۸: ۸۶)

با جستجو در آیات و روایات مشاهده می‌شود که، هرکس به چیزی خوش‌بین باشد خدای تعالی

گمان او را به حقیقت تبدیل می‌کند. خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید:

«من بر طبق ظن بنده خود رفتار می‌کنم، اگر حسن‌ظن داشته باشد، همان ظنش را محقق می‌سازم و اگر هم سوءظن داشته

باشد مطابق ظنش با او رفتار می‌کنم.» (سیوطی، ۱۴۰۴ق: ۳۶۲؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۳۸۶).

تقوا و پرهیزگاری

تقوا از کلمات شایع و رایج دینی و به معنی محفوظ نگاه داشتن خود است. در اصطلاح شرع، به معنای

کوشش در نگهداری و حفظ نفس از آنچه انسان را به گناه می‌کشاند است؛ اینکه فرد ممنوعات و

محرمات را ترک کند و به معنی نگهداری روح و جان از هرگونه آلودگی و متمرکز کردن نیروها در

اموری است که رضای خدا در آن است. (قرشی، بی‌تا: ۲۳۶).

امام صادق (ع) می‌فرماید:

«تقوا آن است که خداوند تو را در موردی که فراخوانده است، غایب نبیند و در موردی که تو را نسبت به آن باز داشته،

حاضر نبیند.» (مجلسی، بی‌تا: ۲۸۵).

در واقع تقوا یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می‌کند و نقش

ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاه‌ها حفظ، و از تندروی‌های خطرناک

بازمی‌دارد. از عوامل مهم مدیریت اضطراب، تقوی و دوری از نافرمانی خداوند می‌باشد.

امام باقر (ع) می‌فرماید:

«شیعه ما، تنها کسی است که تقوی پیشه کند، و مطیع خداوند باشد.» (ابن شعبه حرّانی، ۱۴۰۴ق: ۲۹۵).

«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَإِخْوَفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (یونس: ۶۲ و ۶۳)

در این آیه اهل ایمان و تقوا را بشارت داده برای آنها ترس (از آینده) و ناراحتی و اندوه (گذشته) وجود ندارد و در آرامش به سر می‌برند.

ازدواج

با توجه به مستندات موجود هیچ نهادی نتوانسته از زاویه اهمیت و اصالت با نهاد ازدواج و خانواده برابری کند. چون فرد بخش بزرگی از خودپذیری، عزت‌نفس و آرامش پایدار روحی‌اش را در کنار ازدواج پایدار و رضایت‌بخش کسب می‌کند. یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های ازدواج بر اساس آموزه‌های مکتب اسلام ایجاد کانونی است که در آن زن و مرد احساس آرامش کنند و مورد توجه، محبت و مودت قرار گیرند:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ لَكُمْ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً...» (رؤم: ۲۱)

«و از نشانه های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میانتان دوستی و رحمت

نهاد، آری، در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.»

«لتسکنوا»، «سکن» به معنای چیزی است که دل را راحتی و آرامش می‌بخشد. (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۳۷۷؛ طبرسی، ۱۴۱۵ش: ۱۰۳). مودت و رحمت، عامل بقا و تداوم آرامش در زندگی مشترک است. انسان به تنهایی ناقص است و هر ناقصی مشتاق به کمال و هر محتاجی مایل به زوال حاجت و فقر خویش است. همسر، کمک‌کار در رفع نقص و مایه آرامش «جسم و روان» است، هر چند هدف از ازدواج تنها ارضای غریزه جنسی نیست و یاد خدا مایه آرامش «دل و روح» است. (طباطبایی ۱۴۱۷ق: ۲۵۰؛ قرائتی، ۱۳۸۳ش: ۱۸۹). در این زمینه مدیریت اضطراب از دو زاویه قابل بررسی است: نخست اینکه سرکوب‌گریز مطلوب نیست و آدمی با حذف یا خاموش کردن‌گریز- بدون ازدواج- به آرامش دست نخواهد یافت چون داشتن از یک زندگی رضایت‌بخش دارای بازتاب‌های جسمی و روحی از جمله کاهش سطح

اضطراب و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌باشد و فرد با نقش‌آفرینی مغز در این رابطه غرقه در مواد شیمیایی نشاط‌بخشی چون «دوپامین» و سایر مواد شیمیایی نشاط‌آفرین می‌شود. (کاتلین هال، ۱۳۸۹: ۱۹۱) و زاویه دوم بی‌بند و باری جنسی است که خود منشأ اضطراب‌ها و دلهره‌هاست.

بنابراین یکی از قشنگ‌ترین راه‌های مدیریت و مقابله با اضطراب از منظر قرآن کریم «گزینش همسر و ازدواج»، در نتیجه برقراری تعادل در وجود آدمی، حفظ عفت و پاک‌دامنی و تأمین سلامت «جسم و روان» می‌باشد.

خواب

از آنجایی که آدمی یک سوم طول عمرش را به خوابیدن اختصاص می‌دهد، این امر نشان‌دهنده اهمیت خواب طبیعی در تأمین بهداشت روحی و جسمی فرد می‌باشد. بنابراین خواب یکی از عوامل بسیار مؤثر در مدیریت اضطراب و رفع فشارهای روانی و افزایش مقاومت بدن در مقابل فشارهاست. امام رضا (ع) می‌فرماید: «خواب، شهریار مغز است و مایه قوام و نیروی بدن» (مجلسی، بی‌تا: ۳۳۹). از فرآیندهای مقاومت، برگرداندن سیستم اعصاب بدن به حالت طبیعی است، این یعنی کنترل شدت هیجانات و اضطراب‌ها است. بحث خواب و استراحت در بین روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز وجود داشته و قرآن نیز در آیات مختلف به آن اشاره داشته است:

«وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» (انبیاء: ۹)

«إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسُ أَمَنَةً مِنْهُ... وَ يُذْهِبَ عَنْكُمُ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَ لِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ...» (انفال: ۱۱)

«نعاس» ابتدای خواب و خواب سبک را گویند. «أمنه» به معنی امان و «رجز شیطان» وسوسه‌های

پلیدی است که قلب را متزلزل می‌کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۲۲). در اثر آرامش یافتن دل‌ها به خواب رفتید و خداوند وسوسه شیطان (عامل اضطراب) را از دل‌هایتان بزداید تا دل‌هایتان محکم‌تر، و ثابت‌قدم

بمانید. (شَبْر، ۱۴۱۲ق: ۱۹۲؛ طبرسی، ۱۳۷۳ش: ۸۰۹) و در یک جمله غشیه نعاس (تسلط خواب) و طمأنینه از امدادهای الهی است. (شاذلی، ۱۴۱۲ق، ۱۴۸۴).

شب

شب با ظلمت خود بستر استراحت را برای تمام موجودات زنده می‌گسترده و همه را به استراحت و سکوت دعوت می‌کند نه کار و تلاش. این سکوت و سکون، فضایی آرام‌بخش و اطمینان‌آور فراهم می‌کند که ناخودآگاه موجب کاهش فشار روحی و اضطراب می‌شود.

اینکه نعمت روز برای معیشت، کسب، سفر، تجارت و چیزهای دیگری که نیاز است و شب برای خواب، استراحت، آرامش و راحتی از سختی روز است. (زحیلی، ۱۴۱۸ق: ۳۶).

«وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ...» (قصص: ۷۳)

سخن از نعمت (ظلمت و روشنایی) و از رحمت الهی است. سختی روز برای تأمین زندگی و تاریکی شب برای آرامش است. امروز از نظر علمی ثابت شد که در برابر نور تمام دستگاه‌های بدن انسان فعال و سرزنده می‌شوند: گردش خون، حرکت قلب، دستگاه تنفس و... و اگر نور بیش از اندازه بتابد سلول‌ها خسته، نشاط‌های خود را به فرسودگی می‌دهد و برعکس آن در تاریکی شب دستگاه‌های بدن در آرامش عمیقی فرو می‌روند و تجدید قوا و نشاط می‌کنند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش: ۱۴۹-۱۴۸). پرده‌های تاریکی نه تنها وسیله اجباری برای تعطیل فعالیت‌های روزانه است بلکه اثر مستقیمی روی سلسله اعصاب و عضلات آدمی و سایر جانداران دارد و آنها را در حالت استراحت و سکون فرومی‌برد و چه نادانند مردمی که شب را به هوسرانی زنده می‌دارند و روز را، مخصوصاً صبحگاهان نشاط‌انگیز را، در خواب فرومی‌روند و همواره اعصابی نامتعادل و ناراحت دارند. (همان: ۳۴۲-۳۴۴):

«إِيَّاكَ وَالنُّومَ بَيْنَ صَلَاةِ اللَّيْلِ وَالْفَجْرِ»

«بپرهیزید از خواب بین طلوع فجر و طلوع آفتاب.» (طوسی، ۱۳۹۰ق: ۳۰۹ و ۳۴۹)

توکل

یکی از مسائل بسیار مهمی که در مدیریت اضطراب و رسیدن به آرامش به انسان کمک می‌کند، توکل به خدا و قطع امید از غیرخداست. یعنی بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوایجش را از او بخواهد. (طریحی، ۱۳۷۵ش: ۴۹۳). حقیقت امر در مسئله توکل آن است که به کرسی نشستن اراده انسان و دست یافتن به هدف در این عالم (عالم ماده) احتیاج به اسباب طبیعی و روحی دارد و چنان نیست که اسباب طبیعی تمام تأثیر را داشته باشد و با فراهم بودن آن به هدف خود نرسد، قطعاً اسباب روحی و معنوی تمام نبوده مثل اینکه: سست اراده بوده، سوءظن داشته، می‌ترسیده و...، و از این قبیل امور مانع از به هدف رسیدنش شده است. پس اگر انسان در بدو ورود به آن امر، به خدا توکل کند به سببی متصل شده که شکست‌ناپذیر است، اراده‌اش قوی و آرامشش زیاد می‌باشد. امام باقر(ع) می‌فرماید: «آنکه به خدا توکل کند، مغلوب نشود و آنکه به خدا توسل جوید، شکست نخورد.» (شعیری، ۱۴۰۵ق: ۱۱۸). و توکل به خدا ضامن همه امور می‌باشد:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ...» (طلاق: ۳)

در حقیقت کسی می‌تواند متوکل باشد که در همه حال به یاد خدا باشد و داشتن روح توکل که

بهترین عمل است و روحیه آرامش و اطمینان را در انسان زنده نگه می‌دارد.

عدم دلبستگی به دنیا

عدم دلبستگی به دنیا یکی از بهترین راه‌های رسیدن به آرامش و مدیریت اضطراب می‌باشد.

«رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا»

«علاقه به دنیا ریشه و اساس هر خطا و گناه است.» (کلینی، ۱۳۶۲ش: ۳۱۵).

چون یکی از کانال‌های مهمی که سلامت ذهن، روح و روان انسان را مورد تهدید بیماری‌های روانی قرار می‌دهد، دلبستگی شدید و افراطی به دنیا و امور مادی است. در اینکه از نعمت‌های دنیوی باید به نحو احسن استفاده کرد، تردیدی نیست، اما تعلق و دل دادن به آن، نه تنها مسئله معنویت و غایت انسان را به فراموشی یا کم‌توجهی می‌کشاند، بلکه موجب سلب امنیت روانی و زیادی اندوه انسان می‌شود. رغبت به دنیا غم و اندوه را بسیار می‌کند. (عابدینی، ۱۳۸۹: ۵۸). مطمئناً بهترین نسخه درمانی را در این زمینه قرآن و اهل بیت مطرح می‌کنند. «دنیا شیرین و دوست‌داشتنی است هر که از آن بر اساس حق بهره‌گیرد، بر او مبارک باد!» (همان: ۵۵). قرآن مردم را فرامی‌خواند تا از اندوه بر آنچه از ایشان فوت می‌شود و شادی به آنچه به ایشان می‌رسد «زهد» بورزند، برای اینکه امور از ناحیه خداوند مقدر است. (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۶۸).

تسلیم محض پروردگار

یکی از مسائل مهم روان‌شناسی، بررسی مسئله عقده و جلوگیری از شکل‌گیری عقده‌هاست. کسی که در مدار توحید و تسلیم قرار دارد دچار ناکامی‌ها و عقده‌ها نمی‌شود. افراد مخلص تنها از خدا اطاعت می‌کنند و تسلیم محض او هستند و به دیگران توجهی ندارند. چون یکی از عوامل نگرانی انسان این است که نمی‌تواند همه مردم را از خود راضی نگه دارد. در میان تقاضاهای متعدد دچار اضطراب و نگرانی می‌شود. انسان موحد و مؤمن وقتی در فکر راضی کردن و تسلیم خدا باشد و از گام‌های شیطان پیروی نکند قهراً یک آرامش خاصی دارد، هم‌چنانکه در دعای کمیل می‌خوانیم:

«یا سَرِيعَ الرَّضَا» (قمی، ۱۳۸۰: ۱۰۹)

«خداوند زود راضی می‌شود»

این گروه از عذاب روز قیامت هم در امانند:

«وَهُمْ مِنْ فَرَجٍ يَوْمَئِذٍ أَمِنُونَ» (نمل: ۸۹)

و از گام‌های شیطان پیروی نمی‌کنند:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ...»

«سَلِم» به معنی تسلیم، هم بر یک‌یک افراد، هم بر جمیع انسان‌ها که در دین خدا چون و چرا نکنند و تسلیم امر خدا و رسول باشند، واجب است. این گروه مغلوب شیطان نخواهند شد چون مغلوب شیطان خدا را فراموش می‌کند و خدا فراموشی منجر به خود فراموشی می‌شود. در نتیجه مغلوب شیطان خودش را فراموش می‌کند. از سوی دیگر خود فراموشی منجر به اضطراب و افسردگی می‌شود، مطیع محض خداوند به مدیریت اضطراب می‌پردازد و در هیچ حالتی مغلوب نمی‌شود.

نتیجه‌گیری

۱. اضطراب حالت برانگیختگی فیزیولوژیکی، شبیه ترس، ولی بدون عامل عینی است که دارای نشانه‌های بدنی، رفتاری و عاطفی - هیجانی می‌باشد.

مکاتب مختلفی به ماهیت اضطراب و علل پیدایش آن پرداخته‌اند، از جمله: مکتب روان‌کاوی، که به مطالعه شخصیت خصوصی می‌پردازد. نظریه رفتارگرایی، به عنوان علم مطالعه رفتار و اصلاح آن و سومین مکتب، مکتب شناختی است که بر دیدگاه افراد و تفسیر او درباره خود و جهان اطراف خود نظر دارند نه بر اعمال افراد.

۲. اضطراب از ریشه «ضرب» است یعنی برخورد دو چیز با یکدیگر، در فرهنگ‌های مختلف با معانی مختلفی به کار رفته که در نهایت در یک معنی یعنی «حرکت» خلاصه می‌شوند. قرآن به این موضوع در

ضمن واژگان متناظر معنای اضطراب مثل، وجل، خوف، خشیتة ، رهبة و... واژگان مخالف معنای آن مثل، اطمأن، سکون، أمن... اشاره کرده است.

۳. در روان‌شناسی، روان‌شناسان از دیدگاه‌های مختلفی به مدیریت اضطراب پرداخته‌اند.

- برخی از این دیدگاه‌ها، در پی تغییر شخصیت، بازسازی مجدد و جهت دادن آن است. (روان‌کاوی)

- در برخی دیگر از این دیدگاه‌ها، هدف، تغییر رفتارهای غیرانطباقی و به عبارتی تغییر مستقیم رفتار می‌باشد. (رفتار درمانی)

- در برخی دیگر هدف، ایجاد تغییرات مطلوب در نظام اعتقادی فرد، و بروز رفتارهای مطلوب می‌باشد. (شناخت درمانی)

همه شکل‌های روان‌درمانی حاوی تبدلاتی بین درمانجو و درمانگر است که به درک آنچه در ذهن درمانجو می‌گذرد، معطوف می‌باشد. این درک به عنوان پایه‌ای برای تلاش‌هایی در جهت تغییر طرق غیرانطباقی تفکر بیمار، واکنش به موقعیت‌ها، و رابطه با دیگران به کار می‌رود.

۴. در قرآن کریم به راه‌های مختلفی برای مدیریت اضطراب اشاره شده است از جمله: ایمان، یاد خدا و انس با محبوب، استمداد از نیروی بیکران غیب، نماز، مثبت‌اندیشی، تقوا و پرهیزگاری، ازدواج، خواب، شب، توکل، عدم دلبستگی به دنیا، تسلیم محض پروردگار، و

۵. بررسی و مقایسه راهکارهای روان‌شناسان و راهکارهای قرآنی

- درمانگران شناختی معتقدند رویدادها عامل اضطراب نیست بلکه تعبیر و تفسیر شخص از آنها عامل اضطراب است بنابراین، خوش‌گمانی روشی است برای معطوف کردن ذهن از امور ناخوشایند به خوشایند (اشتراک) هر چند روش‌های اسلامی و قرآنی اختلافات مفهومی و لفظی روان‌شناسی را ندارند.

- در درمان شناختی هدف ایجاد تغییرات مطلوب در نظام اعتقادی فرد و بروز رفتارهای مطلوب می‌باشد و ایمان به خدا، تغییر عقیده و ایمان عامل آرامش‌اند (اشتراک) چه بسا آرامشی که از راهکارهای قرآنی مثلاً ایمان به خدا به دست می‌آید سهل‌الوصول‌تر و ماندگارتر می‌باشد.
- انسان در میان تقاضاهای متعدد دچار اضطراب می‌شود، چون نمی‌تواند به همه تقاضاها جواب مثبت دهد، انسان موحد و مؤمن تسلیم خدا می‌باشد دچار عقده‌ها نمی‌شود (این مسئله از نظر روان‌شناسان بسیار مهم است). (اشتراک)
- بعد از نماز، اقتران حالت تمدد اعصاب با موارد اضطراب‌برانگیز ایجاد می‌شود؛ یعنی ایجاد رابطه شرطی. از نظر روان‌شناسان این مهم، «درمان از طریق آرام‌سازی ولپی» نامیده می‌شود. (اشتراک)
- از نظر روان‌شناسان و مفسران عوامل ایجادکننده اضطراب در ضعف باورهای دینی اشتراک دارند.
- امتیازات درمان قرآنی اضطراب؛ پایداری و ماندگاری، برکناری از عوارض جانبی، اطمینان‌آوری و قاطعیت، جامعیت و سادگی، تجربه‌پذیر و قابل فهم بودن برای همگان می‌باشد. چون از آیات الهی و از منبع وحی تغذیه می‌کند در حالیکه دیدگاه‌های روان‌شناسان این طور نیست.

کتابنامه

- قرآن کریم. ترجمه محمدمهدی فولادوند.
- نهج‌البلاغه. ترجمه محمد دشتی.
- آزاد، حسین. ۱۳۷۸ش. آسیب‌شناسی روانی. تهران: بعثت.
- آلن. ا. راس. ۱۳۸۲ش. روان‌شناسی شخصیت. ترجمه سیاوش جمالفر. تهران: نشر روان.
- آلوسی، سید محمود. ۱۴۱۵ق. روح‌المعانی فی تفسیر القرآن العظیم. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- آمدی، عبدالواحد. ۱۳۷۸ش. غررالحکم و دررالكلم. ترجمه سیدحسین شیخ‌الاسلامی. قم: انصاریان.
- ابن ابی‌الحدید، عزالدین. ۱۳۸۷ش. شرح نهج‌البلاغه. قم: انتشارات آیت‌الله مرعشی نجفی.

ابن شعبه حرانی، ابو محمد حسن بن علی . ۱۴۰۴ق. *تحف العقول*. قم: انتشارات جامعه مدرسین.
ابن فارس، ابوالحسین احمد. ۱۳۸۰ش. *مقیس اللغه*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
ابن منظور، محمد بن مکرم. ۱۴۵۰هـ. *لسان العرب*. قم: نشر ادب الحوزه.
بندریگی، محمد. ۱۳۶۱ش. *فرهنگ عربی- فارسی*. تهران: انتشارات اسلامی.
پراوین، ورما، ۱۳۸۴ش. *قدرت فکر مثبت*. ترجمه کامبیز هادی پور. حاجبی. خانزادی. تهران: سما.
پورافکاری، نصرت الله. ۱۳۸۰ش. *فرهنگ جامع روانشناسی- روانپزشکی*. تهران: فرهنگ معاصر.
پیل وینسنت، نورمن. ۱۳۸۵ش. *مثبت درمانی*. ترجمه توراندخت تمدن. تهران: نشر دایره.
تروور جی. پاول و سیمون. جی انرایت، ۱۳۸۳ش. *فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن*. ترجمه عباس بخشی پور.
مقدم. مشهد: آستان قدس رضوی.
توانایی، محمدحسین. ۱۳۹۱ش. *مهارت های زندگی*. تهران: افراز.
جان بزرگی، مسعود ونوری. ۱۳۷۸ش. *شیوه‌های درمانگری اضطراب استرس و تنیدگی*. تهران: سازمان چاپ و انتشارات
وزارت فرهنگی و ارشاد اسلامی (سمت).
جزری، مبارک بن محمد ابن الاثیر. ۱۳۶۴ش. *النهاییه فی غریب الحدیث و الاثر*. قم: چاپ مؤسسه اسماعیلیان.
جمالی، قربان. ۱۳۸۹. «ایمان گرایی در مسیحیت و اسلام». فصل نامه دین پژوهی و کتاب‌شناسی قرآنی فدک. سال ۱،
شماره ۳. صص ۴۵-۵۳.
جوهری، اسماعیل بن حماد. ۱۴۲۶ش. *المعجم الصحاح*. بیروت- لبنان: دارالمعرفه.
حر عاملی، محمد بن حسن. ۱۴۰۹ق. *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه آل‌البیت لإحياء التراث.
حسینی، سیدمهدی. ۱۳۹۰ش. *روان‌درمانی و مشاوره*. قم: خادم‌الرضا.
راغب اصفهانی، حسین بن محمد. ۱۴۱۲ق. *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق- بیروت: دارالعلم الشامیه.
رشیدرضا، محمد. ۱۴۲۰ش. *المنار*. بیروت- لبنان: دارالکتب العلمیه.
روح جلیلی، فرخ. بی تا. «چگونگی تأثیر اعتقادات مذهبی بر سلامت روان». *مجموعه مقالات قرآن و طب*. مشهد- یزد.
سال اول. ش ۱ و ۲. صص ۴۶۸-۴۶۰.
ری شهری، محمد. ۱۴۹۳. *میزان الحکمه*. بی جا: دارالحدیث.
زحیلی، وهبه بن مصطفی. ۱۴۱۸ق. *التفسیر المنیر*. بیروت- دمشق: دارالفکر المعاصر.
زمخشری، محمود. ۱۴۰۷ق. *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل*. بیروت: دارالکتب العربی.
سیوطی، جلال‌الدین. ۱۴۰۴ق. *الدرالمشور*. قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.
شاذلی، سید بن قطب. ۱۴۱۲ق. *فی ظلال القرآن*. بیروت- قاهره: دارالشروق.
شبر، سیدعبدالله. ۱۴۱۲ق. *تفسیر القرآن العظیم*. بیروت: دارالبلاغه للطباعه و النشر.

- شعرانی، ابوالحسن. ۱۳۹۸ق. نشر طوبی. تهران: کتابفروشی اسلامیة.
- شعیری، تاجالدین. ۱۴۰۵ق. جامع‌الانخبار. قم: رضی.
- شفیع آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری. ۱۳۷۷ش. نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین. ۱۴۱۷ق. المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن. ۱۴۱۵هـ مجمع‌البیان. بیروت - لبنان: مؤسسه الاعلمی.
- طبری، محمدبن جریر. ۱۴۱۲ق. جامع‌البیان. بیروت: دارالمعرفه.
- طریحی، فخرالدین. ۱۳۷۵ش. مجمع‌البحرین. تهران: کتابفروشی مرتضوی.
- طنطاوی، سیدمحمد. بی تا. تفسیر الوسیط للقرآن الکریم. بی جا: بی نا.
- طوسی، محمدبن حسن. بی تا. التبیان فی تفسیر القرآن. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- _____ . ۱۳۹۰ق. الاستبصار. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- عابدینی، کاظم. ۱۳۸۹ش. مجموعه کبیر. قم: فراگفت.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. بی تا. العین. بی جا: دارو مکتبه‌الهلال.
- فیومی، احمدبن علی‌المقری، بی تا. مصباح‌المنیر. بی جا: بی نا.
- قرائتی، محسن . ۱۳۸۳ش. تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- _____ . بی تا. اصول عقاید. بی جا: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی.
- قرشی، علی‌اکبر. ۱۳۷۷ش. تفسیر احسن‌الحديث. تهران: بعثت.
- _____ . بی تا. قاموس قرآن. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- قمی، شیخ عباس. ۱۳۸۰. کلیات مفاتیح‌الجنان. ترجمه موسوی دامغانی. قم: انتشارات علامه و پسران.
- _____ . بی تا. سفینه‌البحار. بی جا: بی نا.
- کاتلین هال، ۱۳۸۹ش. ۴ راه شادکامی. ترجمه و تألیف بهزاد رحمتی. تهران: تلاش.
- کلینی، محمدبن یعقوب. ۱۳۶۲ش. الکافی. تهران: انتشارات اسلامیة.
- مجلسی، محمدباقر. بی تا. بحارالانوار. بیروت - لبنان: مؤسسه الوفاء.
- مصطفوی، حسن. ۱۳۶۰. التحقیق فی کلمات القرآن. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی. ۱۳۷۲. انسان کامل. تهران: صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۴ش. تفسیر نمونه. تهران: کتابفروشی مرتضوی.
- میبدی، رشیدالدین. ۱۳۷۱ش. کشف‌الاسرار و عاۃ‌الابرار. تهران: امیرکبیر.
- هیلگارد، ارنست و ریتال و ریچاردس اتکینسون. ۱۳۷۵ش. زمینه روانشناسی. ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران. تهران
- صبح پیروزی.