



شورای عالی حوزه علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران
مدرسه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها)
شهرستان اسلام آباد غرب
تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)
عنوان

راه‌های درمان اضطراب از دیدگاه اسلام

استاد راهنما

سرکار خانم سارا صادقی

استاد داور

حجة الاسلام و المسلمین آقای ابانر کافی موسوی

پژوهشگر

اسماء غلامی

زمستان ۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحمیدیه

ای خدای بزرگ آن روز، رستاخیز که در مقابل تو می ایستم و اعمال خوب و بد خویش را به تو عرضه می کنم، از تمام اعمال و کردار خویش شرمنده ام که به تو تقدیم کنم کاری نکرده ام که در مقابل تو سرافراز باشم فقط به یک چیز خوشحالم و آن دل دردمند و جوشان من است که در پای تو خواهم انداخت. ای خدای بزرگوار اگر روزی صفا و صلح در جهان دامن بگسترده و اگر روزی امیال و آرزوهای جهانیان برآورده شود و هر چه بخواهند عملی گردد و آن روز وقتی هر کس دنبال گمشده ی خود می رود آن روز وقتی که فرشتگان آسمان با مردم جهان هم آواز شده دست به دست هم داده و بهشت ابدی را به هم شادباش می گویند. من از دنیا و همه چیز آن فقط تو را می طلبم و از آنچه لذت می برم فقط غم و اشک در راه عشق توست.

ای خدای بزرگ مرا لحظه ای به حال خود وامگذار

تقدیم به

تقدیم به ستاره آسمان انتظار، تقدیم به خوشبوترین گل بوستان نرگس، تقدیم به کسی که امتداد
سبز نگاهش را شبانه در رؤیا آرزو می کنیم و به هدایتگر گمراهان در بیابان تاریک و وحشتناک
زندگی تقدیم به حضرت زهرا سرچشمه ی تمام نیکی و نیکان هر دو جهان، دختر آخرین
فرستاده پروردگار و مادر امامان بزرگوار

تقدیر و تشکر

«من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق»

حمد و سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

همانطوری که هر کاری را با نام خداوند آغاز می شود، سزاوار است قبل از هر چیزی از خداوند سپاسگذاری نمود بار خدایا، تو را سپاس می گوئیم که راه حقیقت را به ما نمایاندی تا در فضائل

اخلاقی ریشه بدوانیم، از رذایل اخلاقی ریشه بخشکانیم و از گلزار معرفت گلی را برچینیم

بعد از به پایان رساندن این پژوهش بر خود لازم می دانیم از تمام کسانی که در ارائه ی این

پژوهش به من کمک نمودند استاد ارجمندم سرکار خانم صادقی که در تمام مراحل پایان نامه مرا

یاری نمودند سپاس گزارم. اجرّم کم عندالله

چکیده

اضطراب از صفات روحی است که از زمان خلقت ریشه در نهاد انسان داشته است. اضطراب یک نوع حالت هیجانی در مقابل موقعیت‌های ناراحت‌کننده یا ترس‌آور یا تنش‌زا است. اضطراب از صفات روحی منفی است که عوامل مختلفی در ایجاد آن نقش دارد. اضطراب به گونه‌ای در سلامت روان انسان نقش دارد که اگر کنترل یا درمان نشود زندگی انسان را دچار اختلال می‌کند به گونه‌ای که یک انسان تیزهوش اگر دارای اضطراب شدید باشد به جایی نخواهد رسید. اما بر عکس انسانی که دارای کمترین اضطراب است می‌تواند در حرفه و نقش خود فرد موفق‌تری باشد از این رو شناخت علل اضطراب و درمان آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. دین مبین اسلام در برخی آیات و روایات علل اضطراب و راه‌های درمان آن را بیان کرده است. علل ایجاد اضطراب می‌تواند ژنتیکی، فردی، اجتماعی باشد. اما آنچه که مهم است راه‌های درمان اضطراب است. دین مقدس اسلام در ابعاد مختلف راه‌هایی برای درمان اضطراب بیان کرده است. درمان اضطراب از طریق درمان علمی و عملی امکان‌پذیر است. منظور از درمان علمی درمانی است که برای شخص مضطرب از طریق علم بوجود می‌آید. منظور این است که شخص مضطرب با توجه به شناخت آثار مضر اضطراب سعی می‌کند از آن‌ها دوری کند. در بحث در مان علمی با توجه به شناخت اعتقادی و اثربخشی این مساله مطرح شده است. یعنی شناخت آسیب‌های که اضطراب می‌تواند داشته باشد تا از این طریق شخص با شناختی که حاصل می‌کند از اضطراب دوری کند. در بعد عملی شخص باید یکسری رفتارها را در عمل انجام دهد تا از اضطراب دور باشد رفتارهایی مثل نیایش، دعا، نمازخواندن، توبه و استغفار، ترک حسادت، ارتباط با خویشاوندان (صله‌رحم)، کنترل عواطف و احساسات، روابط اجتماعی. ورزش کردن، تغذیه مناسب، انجام تفریحات سالم و... هدف اصلی تحقیق حاضر شناخت راه‌های در مان اضطراب از دیدگاه اسلام است.

کلیدواژه: اضطراب. درمان علمی، درمان عملی، استرس. اسلام، ترس

فهرست مطالب

مقدمه ۱

کلیات

الف. مباحث مقدماتی

۱- تعریف و تبیین موضوع ۵

۲- اهمیت و ضرورت تحقیق ۵

۳- اهداف و فواید تحقیق ۵

اول: هدف کلی ۶

دوم: اهداف جزئی ۶

۴- پیشینه تحقیق ۶

اول: پیشینه مسأله ۶

دوم: پیشینه ی موضوعی ۶

۵- سؤالات تحقیق ۷

اول. سؤال اصلی ۷

دوم. سؤالات فرعی ۸

۶- فرضیه تحقیق ۸

۷- پیش فرض های تحقیق ۸

۸- روش تحقیق ۸

۹- مفاهیم تحقیق ۸

۱۰- ساختار تحقیق ۹

۱۱- محدودیت ها و مشکلات و موانع تحقیق ۹

ب. مفهوم شناسی

۱. مفهوم اضطراب در لغت ۱۱

۱۱	۲. مفهوم اضطراب در اصطلاح
۱۲	۳. اضطراب در آیات
۱۳	۴. مفهوم اضطراب در علم روانشناسی
۱۳	اول: دیدگاه روان پوشی
۱۳	دوم: دیدگاه رفتاری
۱۴	سوم: دیدگاه شناختی
۱۴	۵. واژه‌های مرتبط با اضطراب
۱۴	اول: فرق ترس و اضطراب
۱۵	دوم: فرق استرس و اضطراب
۱۵	۶. واژه‌های متضاد با اضطراب
۱۵	اول: تعریف آرامش
۱۵	یک: تعریف آرامش در لغت
۱۵	دو: آرامش در اصطلاح
۱۶	دوم: تعریف سکینه
۱۶	یک: تعریف سکینه در لغت
۱۶	دو: تعریف سکینه در اصطلاح
۱۶	۷. انواع اضطراب

فصل اول: راه‌های درمان علمی اضطراب از منظر اسلام

الف: راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد اعتقادی

۲۰	۱- ایمان به خداوند
۲۳	۲- اعتقاد به رزاقیت خداوند
۲۶	۳- اعتقاد به معاد
۳۲	۴- توکل و توسل

۳۵ ۵- اصطلاح نگرش و بینش

ب) راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد اثر بخشی

۴۰ ۱- شناخت و توجه به آثار مضر اضطراب در زندگی

۴۲ اول: تضعیف قدرت تفکر

۴۵ دوم: تضعیف قدرت تصمیم‌گیری

۴۷ سوم: کاهش اعتمادبه‌نفس

۵۰ ۲- شناخت و توجه به آثار مفید آرامش در زندگی

۵۳ اول: افزایش تمرکز هنگام عبادت

۵۵ دوم: کنترل خشم و غضب

۵۸ سوم: افزایش میزان موفقیت

فصل دوم: راه‌های درمان عملی اضطراب از منظر اسلام

الف. راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد اعتقادی

۶۴ ۱- داشتن تقوا

۶۶ ۲- نیایش

۶۸ اول: نماز خواندن

۷۱ دوم: قرآن خواندن

۷۳ سوم: توبه و استغفار

ب) راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد رفتاری

۷۶ ۱- روابط اجتماعی سالم

۷۷ اول: ارتباط با خویشاوندان (صله رحم)

۸۰ ۲. ترک حسادت

۸۳ ۳. صبر

۴. پرهیز از دنیاپرستی و دوری از حرص و طمع	۸۶
۵. کنترل احساسات و عواطف	۹۰
ج) راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد جسمی	
۱- ورزش کردن.....	۹۵
۲- انجام تفریحات سالم	۹۹
۳. تغذیه‌ی سالم.....	۱۰۲
نتیجه‌گیری.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
پیشنهادات	۱۰۷.....
منابع	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

مقدمه

خداوند انسان را موجودی دوبعدی آفریده است یعنی دارای بعد جسمی و روحی است انسان از لحاظ جسمی دچار مریضی و بیماری می‌شود که برای درمان آن به دنبال دارو می‌رود همان‌گونه که انسان در بعد جسمی دچار بیماری می‌شود در بعد روحی نیز دچار بیماری می‌شود بیماری جسمی بسیار مهم تر از بیماری روحی است، زیرا بیماری روحی بر جسم انسان نیز اثر می‌گذارد که باعث می‌شود انسان در بعد جسمی نیز دچار آسیب شود از این رو تشخیص بیماری‌های روحی و درمان آن بسیار مهم تر از بیماری‌های جسمی است بیماری روحی انواع و اقسام گوناگونی دارد، مثل سوء ظن، بدگمانی، وسواس فکری و... اضطراب نیز یکی از بیماری‌های روحی است که اثرات متعددی به وجود می‌آورد که برخی از این اثرات جنبه درونی دارد مثل عواملی که به دوران کودکی بر می‌گردد و برخی از این عوامل بیرونی هستند و به محیط بر می‌گردند مثل تربیت غلط والدین، اتفاقات ناخوشایند دوران کودکی و... در هر صورت اضطراب بر اثر هر عواملی که به وجود آید اگر کنترل نشود ریشه دار می‌شود. اضطراب اگر ریشه دار شود آثار بسیار مخربی را در زندگی فردی و اجتماعی افراد به وجود خواهد آورد از این رو از همان ابتدا باید به درمان آن پرداخت. برای درمان اضطراب می‌توان هم از درمان دارویی استفاده کرد و هم از درمان غیردارویی. در این میان درمان غیردارویی مهم تر از درمان دارویی است چون اگر فرد با دارو درمان کند در صورت قطع دارو میزان اضطراب او بسیار خواهد شد اما درمان غیر دارویی این اثر را ندارد. اسلام برای درمان اضطراب راه‌های متعددی را بیان کرده است، مثل درمان علمی و عملی، که درمان علمی با توجه به شناخت آثار مضر و مخرب اضطراب است و درمان عملی با توجه به رفتارهایی

است که فرد درون خود تقویت می‌کند و فطرت آدمی بر زندگی کردن همراه با آرامش و به دور از سختی است اما برخی از انسان‌ها از این فطرت پاک انحراف پیدا کرده و آسایش را در جای دیگر جستجو می‌کنند غافل از این که آرامش انسان در ایمان به خدا، باور وعده‌های او، عمل به برنامه‌های زندگی ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی خصوصاً زمانی که عوامل اضطراب را در خود انسان به وجود بیاورد و دائم برای حل آن دچار پریشانی و استرس باشد. دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری روش‌های بنیادی را برای مقابله با هرگونه استرس و اضطراب پیش روی انسان قرار داده است که عمل به این روش‌ها مایه آرامش در زندگی و دوری از آن‌ها سرمنشاء تمام اضطراب‌ها است. در اینجا ابتدا به شناسایی مفهوم اضطراب و جایگاه آن در منابع اسلامی و روانشناسی اشاره می‌شود و سپس به راه‌های درمان علمی و عملی آن از منظر اسلام پرداخته شده است.

کلیات

الف. مباحث مقدماتی

۱- تعریف و تبیین موضوع

دنیای امروز از نظر تکنولوژی و امکانات مادی پیشرفت زیادی کرده است این امکانات هرچند برای آسایش و رفاه انسان مهیا شده است اما گویا در برآوردن این هدف موفق نبوده است زیرا انسان تنها در سایه امکانات با آرامش و رفاه نرسیده است بلکه روزه‌روز استرس و اضطراب او افزایش یافته، ترس و اضطراب یک بیماری روحی است که دامن‌گیر افراد بسیاری در قرن حاضر شده است. عوامل بسیاری در ایجاد ترس و اضطراب دخالت دارند عواملی مثل عوامل فردی، اجتماعی، کاری، اقتصادی، معنوی، روحی و ... دین مبین اسلام برای درمان ترس و اضطراب راه‌های بسیاری را بیان کرده است، از جمله راه‌های، علمی، عملی از همین‌رو تحقیق حاضر در صدد آن است تا با رویکرد دینی راه‌های درمان اضطراب را بیان کند

۲- اهمیت و ضرورت تحقیق

از آنجا که اضطراب بیماری قرن حاضر از این رو اهمیت ضرورت دارد که راه‌های درمان آن مورد بررسی قرار گیرد از آنجا که پیشرفت تکنولوژی و امور مالی نتوانسته حس آرامش و امنیت را به انسان بدهد بلکه به اضطراب افزوده است از این رو اهمیت و ضرورت دارد که راه‌های درمان اضطراب از منظر اسلام مورد بحث قرار گیرد.

۳- اهداف و فوائد تحقیق

این تحقیق در پی رسیدن به یک سری اهداف است اهداف این تحقیق عبارت‌اند از:

اول: هدف کلی

شناخت و بررسی راه‌های درمان اضطراب از منظر اسلام

دوم: اهداف جزئی

یک: شناخت و بررسی راه‌های درمان اضطراب در بعد علمی

دو: شناخت و بررسی راه‌های درمان اضطراب در بعد عملی

۴- پیشینه تحقیق

اول: پیشینه مسأله

از زمان خلقت انسان بیماری‌های روحی و جسمی در انسان وجود داشته است اضطراب نیز از زمان خلقت انسان در انسان وجود داشته، زیرا عواملی که سبب‌ساز اضطراب هستند از همان زمان‌ها وجود داشته‌اند امروزه نیز اضطراب در میان انسان به شکل گسترده‌ای وجود دارد و به جرئت می‌توان ادعا کرد که یکی از اساسی‌ترین معضلاتی که دامن‌گیر انسان عصر حاضر گردیده است بیماری اضطراب است اگر چه انسان قرن ۲۱ با تمام وجود به دنبال یافتن رهایی از اضطراب و دلهره‌های زندگی است اما با این وجود در بسیاری از مواقع سر از کوره را درمی‌آورد.

دوم: پیشینه ی موضوعی

در قرآن و روایات به مسئله اضطراب اشاره شده است و کتاب‌های زیادی نیز در مورد اضطراب و راه‌های درمان آن نوشته و بیان شده است از جمله کتب این مثل اصول کافی که مسئله اضطراب و راه‌های درمان آن را بیان کرده‌اند و امروزه نیز کتب متعددی در رابطه با اضطراب و راه درمان آن

بیان‌شده از جمله کتاب کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن سید منصور هاشمی آشتیانی مؤلف در این کتاب ابتدا به بحث مقدماتی و تعریف اضطراب و انواع و اقسام آن پرداخته است سپس به بررسی عامل کاهش اضطراب در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی پرداخته است.

کتاب درمان اضطراب، لیلا محمدی نیا، مؤلف در این کتاب ابتدا به بحث اضطراب و تعریف و تبیین آن پرداخته است حفظ آثار مخرب اضطراب را در ابعاد مختلف بیان کرده است

کتاب اسلام و بهداشت، نسرین گله‌دار، قم، مؤلف ابتدا به تعریف بهداشت در اسلام و انواع و اقسام آن پرداخته است و سپس بهداشت روحی و جسمی را در اسلام بیان کرده است و سپس به مسئله است را به عنوان یک بیماری روحی مطرح کرده است.

کتاب درمان افسردگی با دعا و نیایش، سلمان یحیی زاده، مؤلف در این کتاب ابتدا به درمان بیماری روحی و روانی پرداخته و به تعریف افسردگی و انواع آن پرداخته سپس راه‌های درمان افسردگی را در بعد علمی و دینی بیان کرده است و یکی از راه‌های درمان را دین معرفی کرده است و دین و مسائل دینی را به عنوان راهی برای رسیدن به آرامش معرفی کرده است.

۵- سوالات تحقیق

اول. سؤال اصلی

راه‌های درمان اضطراب از منظر اسلام چیست؟

دوم. سؤالات فرعی

یک: راهکارهای علمی مبارزه با اضطراب از منظر اسلام چیست؟

دو: راهکارهای عملی مبارزه با اضطراب از منظر اسلام چیست؟

۶- فرضیه تحقیق

۱. می‌توان اضطراب را در بعد علمی مانند شناخت آسیب‌های اضطراب و آثار آرامش و همچنین در بعد عملی در سه حیطه‌ی اعتقادی، رفتاری، جسمی و درمان نمود.

۷- پیش‌فرض‌های تحقیق

۱. اضطراب در صورتی که از حد اعتدال خارج شود از نظر اسلام جزء موارد قبیح است
۲. عوامل متعددی می‌تواند در ایجاد اضطراب نقش داشته باشد، عواملی مانند علل اجتماعی، خانوادگی

۸- روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی - تحلیلی است، روش جمع‌آوری مطالب از طریق کتابخانه‌ای در برخی مطالب از اینترنت جمع‌آوری شده است.

۹- مفاهیم تحقیق

ترس، استرس، اضطراب، آرامش، راه‌های درمان، علم، عمل

متغیر مستقل: میزان اضطراب است

متغیر وابسته: علل اضطراب است.

۱۰- ساختار تحقیق

این پایان‌نامه مشتمل بر دو فصل است. قبل از ورود به فصل‌ها، ابتدا به مباحث مقدماتی پرداخته‌ایم. مباحث مقدماتی از دو قسمت تشکیل شده است،

قسمت الف) مباحث مقدماتی که مباحث مقدماتی شامل تعریف و تبیین موضوع، اهداف و فواید، اهمیت و ضرورت پیشینه، روش تحقیق، ساختار و سؤالات تحقیق و فرضیه، پیش‌فرض، متغیرها و موانع و مشکلات است

قسمت ب) مفهوم شناسی که در این قسمت به تعریف واژه‌های مرتبط با پایان‌نامه پرداختیم.

فصل اول: راه‌های درمان اضطراب در بعد علمی پرداختیم این فصل دو مشتمل بر دو قسمت اصلی است

الف) در بعد اعتقادی ب) در بعد اثربخشی

فصل دوم: به راه‌های درمان اضطراب در بعد عملی پرداختیم و این فصل خود مشتمل به ۳ قسمت اصلی

است الف) در بعد اعتقاد ب) در بعد رفتاری ج) در بعد جسمی

۱۱- محدودیت‌ها و مشکلات و موانع تحقیق

کمبود منابع دست اول در سطح شهر، مشکلات رفت‌وآمد به شهرهای اطراف.

ب. مفهوم شناسی

قبل از ورود به بحث لازم است که ابتدا به تعریف واژه‌های مرتبط با اضطراب پردازیم زیرا شناخت واژه‌ها به فهم بیشتر مطلب کمک می‌کند به همین دلیل ابتدا به تعریف واژه‌های مرتبط با پایان‌نامه می‌پردازیم این واژه‌ها عبارت‌اند از:

۱. مفهوم اضطراب در لغت

اضطراب واژه‌ی عربی باب افتعال است. حیران، سرگردان بودن، حرکت زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معانی که در کتاب لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند. اضطراب معادل پریشانی – لرزیدن – سراسیمگی و پریشان ساختگی است.^۱

اضطراب در لغت به معنای زیاد این طرف و آن طرف در زمین راه رفتن است و از الضرب فی أرض گرفته شده است که در حقیقت نشان از عدم ثبات و آرامش است و در مقابل آن کلمه‌ی (سکینه و آرامش) که این دو کلمه در مورد سکون و آرامش قلب آمده شده است^۲

۲. مفهوم اضطراب در اصطلاح

اضطراب در اصطلاح یک هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند (نگرانی، دل شوره، وحشت و ترس همراه است و همه‌ی ما در زندگی خود مواردی از آن‌ها را تجربه کرده‌ایم اضطراب با بروز نگرانی و اینکه اتفاقی ناگوار در آینده به وقوع خواهد رسید همراه است و موجب تغییراتی در کارکرد بدن نیز می‌شود مانند: تپش قلب، خشکی دهان، رنگ‌پریدگی، تاری دید، سردرد و خستگی و

^۱ علی اکبر، دهخدا؛ لغت نامه معین، سید جعفر شهیدی، تهران: موسسه انتشارات چاپ دانشگاه تهران: ۱۳۷۷، جلد

۱، ص ۱۰۰

^۲ همان، ص ۱۰۱

تنگی قفسه سینه. عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه‌های کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید. نگرانی گونه‌ای خالی است و در هر سن عمل متفاوتی دارد. اضطراب به معنای ناآرامی می‌باشد و به حساسیت‌های جسمانی و روانی که در پاسخ به تهدید اعم از تهدید و یا خیالی به وسیله ارگانیزم ابزار و ایجاد می‌شود.^۱

۳. اضطراب در آیات

در قرآن و آموزه‌های اسلامی، المرج، الحذر، الرعب، الخوف، الجبن، الرهب، الوحش، الوجل و روع^۲ در معنای آشفتگی، ترس، دلهره، پرهیز، وحشت و اضطراب بکار رفته که نزدیک‌ترین واژه‌ها به اضطراب است. اما از منابع اسلامی^۲ راغب اصفهانی واژه خوف را در مقابل واژه «امن» ذکر کرده و آن را چنین تعریف می‌کند: «خوف یعنی از روی نشانه‌های ظنی، احتمال وقوع امر ناخوشایند را داشتن واژه‌ی مرج به معنای مخلوط کردن دو چیز آمده حذر به معنای دوری از چیزی ترسناک ذکر شده واژه‌های ورع نیز به معنای وحشت در مقابل انس و الفت بکار می‌رود، رهب نیز ترسی است که همراه با احتیاط باشد و جبن، ترسیدن دل در جایی است که نباید بترسد. خوف و مشتقات فعلی و اسمی آن ۱۲۲ بار در قرآن کریم بکار رفته است پاره‌ای از این موارد صرفاً متعلق به امور و حالات عادی و زندگی روزمره آدمی است اما در بسیاری از موارد ناظر به نوعی رابطه خاص میان انسان و خداست بر اساس آیات قرآن کریم، متعلق خوف گاه وعید و گاه سوء حساب است و خدا خود بندگانش را از این امور بیم می‌دهد از جمله

۱. محمد بن مکرم، انصاری مصری؛ لسان العرب، دارالحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۱۶ هجری قمری، ص ۲۴۳.

۲. حسن، مستوفی؛ التحقیق فی کتاب قرآن کریم، جلد ۷، تهران: وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸، ص ۳۰۰.

دیگر کاربردهای خوف در قرآن آن است که خوف از جمله اموری است که خداوند انسان‌ها را بدان می‌آزماید همچنین در قرآن آمده است که پاره‌ای از بندگان خدا نباید هیچ بیم و اندوهی به دل راه دهند و نیز بندگان باید خدا را از روی خوف و رجاء بخوانند.^۱

۴. مفهوم اضطراب در علم روانشناسی

اول: دیدگاه روان پوشی

منظور از دیدگاه روان پوشی این است افکار و هیجان دو عامل مهم رفتار هستند رویکرد روان پوشی به رفتار به درجات مختلف به این فرض استوارند که رفتارهای قابل مشاهده و پاسخ آشکار است. در مکتب روانکاوی اضطراب ترسی درونی شده است، اضطراب ترسی از این است که مبدا تجارب درآور گذشته یادآوری شوند تجربه‌هایی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کشش‌های غریزی همراه بوده‌اند کشش‌های غریزی نامطلوب موجب اضطراب می‌شوند و به خودی خود اعلام خطر می‌کنند نظریه پردازان روان پوشی معتقدند تعیین کننده عمده اختلافات اضطراب حوادث محیطی و جدایی، مطرود شدن، فقدان یا از دست دادن حمایت‌های عاطفی تکان‌های غیرمنتظره یا خطرناک بیان می‌کند.^۲

دوم: دیدگاه رفتاری

این دیدگاه، اضطراب را از کوتاهی فرد در یادگیری رفتار مناسب می‌داند درحالی که فرد پاسخ‌های لازم را نیاموخته است از نظر سالتة ریشه مشکلات مردم منع است و اختلال‌های خفیف روانی نتیجه

۱. محمد بن احمد، ازهری؛ تهذیب اللغة چاپ عبدالسلام سرجان، قاهره: ۱۳۸۶، ص ۶۵.

۲. جوروف، کاستلر؛ روانشناسی نابهنجاری، ترجمه نصرالله پورافکاری، تهران: بی تا، ص ۵۰.

ممانعت از تحریک‌ها طبیعی است که به وسیله اطرافیان والدین و ... انجام می‌گیرد.^۱

سوم: دیدگاه شناختی

بیشتر نظریه‌پردازان شناختی (باورهای سازش نایافته) را ریشه‌ی اختلافات اضطراب می‌دانند و اضطراب و اختلافات اضطرابی نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی می‌دانند به نظر این گروه انسان بر اشیاء خارجی مضطرب و آشفته نمی‌شود بلکه دیدگاه و تصویری که او از اشیاء دارد موجب نگرانی و اضطراب می‌گردد تمام مشکلات عاطفی افراد از تفکرات جادویی و موهومی آنها سرچشمه می‌گیرد.

۵- واژه‌های مرتبط با اضطراب

یکسری واژه‌ها مرتبط با اضطراب هستند که برخی مترادف و برخی متضادند که بررسی آنها می‌پردازیم.

اول: فرق ترس و اضطراب

تفاوت اساسی بین ترس و اضطراب این است که ترس بر پایه‌ی مبالغه خطر واقعی رخ می‌دهد و موضوعی خاص انسان را نگران می‌کند، اما اضطراب بر خطری مبهم استوار است فرد ترسو ممکن است از چیزی بترسد، مانند ترسیدن از حیوانی از قبیل سگ و ... و یا از موقعیت خاصی هراس داشته باشد

^۱. دیوید، ال رورنهال؛ و مارنین ای پی - روانشناسی نابهنجاری آسیب شناسی روانی، بی جا، ترجمه یحیی محمدی، ج ۱، بی تا، ص ۳۰۰.

مثل ترس از بلندی، نکته‌ی مهم اینجاست که ریشه‌ی نگرانی و ترس وجود حیوان خاص یا موقعیت به خصوصی است اما فرد مضطرب نمی‌داند چرا می‌ترسد و از چه چیزی می‌هراسد.^۱

دوم: فرق استرس و اضطراب

استرس و اضطراب در برخی مواقع یکی شمرده شده‌اند اما باید اشاره کرد که استرس و اضطراب نمی‌تواند یکی باشد چرا که از علل مختلفی نشأت می‌گیرد واژه‌ی استرس در جایی به کار می‌رود که هیجان منفی بر اثر عاملی بیرونی و عینی که قابل‌فهم و شناخت برای تشخیص تنیده است محقق می‌شود درحالی‌که در فرد مضطرب، اضطراب نشأت گرفته از رخدادی درونی و مبهم است.^۲

واژه‌های متضاد با اضطراب

اول: تعریف آرامش

یک. تعریف آرامش در لغت

آرام گرفتن، قرار گرفتن، آسایش استراحت، آرامش قلب، آسودگی.

دو: آرامش در اصطلاح

آرامش به معنای طمأنینه و راحتی فکر در زندگی حقیقی مطلوبی است که اسلام آن را ستوده است و عوامل رسیدن به آرامش در متون اسلامی آمده‌اند از جمله، یاد خدا، حسن ظن، اعتماد به نفس، دوری از

۱. همان، ص ۳۰۳.

۲. همان، ص ۳۱۰.

آرزوهای دور و دراز و کسب آرامش در زندگی یک شعار نیست و این چیزی است که ما خود می‌توانیم با بکار بستن دستورات دینی آن را در خود احساس و تجربه کنیم.^۱

دوم: تعریف سکینه

یک: تعریف سکینه در لغت

این واژه از ریشه (سکن) به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت است و به آرامش روان و رفع نگرانی اضطراب و تشویق از او رهنمون می‌شود) به معنای آرامش - آهستگی، آرامش خاطر است. به معنای توقف و ایستادن هر چیزی بعد از حرکت است.^۲

دو: تعریف سکینه در اصطلاح

ملکه‌ای است که موجب آرامش اطمینان قلب مؤمن می‌شود و به کسی نسبت داده می‌شود که از تمایلات شهوات بازایستد و آرام گیرد و نیز آمده که سکینه یک نوع حالت آرامش و اطمینان است که هرگونه شک و دودلی و ترس و وحشت را از انسان دور می‌کند و او را در برابر حوادث سخت و پیچیده ثابت‌قدم می‌دارد.^۳

۷. انواع اضطراب

روانشناسان اضطراب را به طبیعی و مرضی تقسیم می‌کنند آنان اضطراب طبیعی را دلهره و نگرانی معمولی می‌دانند که در افکار و عواطف فرد خلل ایجاد نمی‌کند بلکه سبب تحرک و پیشرفت انسان

۱. حسن، مصطفوی؛ همان کتاب، ص ۲۳۰.

۲. محمد بن مکرم، انصاری مصری؛ همان کتاب، ص ۱۵۰.

۳. همان، ص ۲۵۲.

می‌شود اما اضطراب مرضی را بیماری روانی می‌دانند که اضطراب مرضی یا مذموم همان ترس بی‌جهت است که بر اثر تسلط قوه و تضعیف قوه عقل در فرد ایجاد می‌شود اما اضطراب یا ترس ممدوح، ترس از خداوند و گناهان و معاصی است این ترس خود نه تنها مذموم نیست بلکه از بزرگ‌ترین فضیلت‌هایی است و سبب ترک گناهان و انجام اعمال صالح می‌گردد.^۱

اضطراب در روانشناسی زیرمجموعه «اختلال‌های ضعیف روانی» یا «روان رنجوری» قرار دارد و این اختلال‌ها جزو بیماری‌های روانی شناخته شده است اختلالات روانی خود به دو قسم خفیف و شدید تقسیم شده و از موارد خفیف می‌تواند ضعف عصبی، ترس موضعی و اضطراب را نام برد اما جایگاه در آموزه‌های اسلامی قوه غضب است. جنبه‌ی افراطی آن بی‌تابی و جنبه‌ی تعادلی‌اش قوه شجاعت تفریط این قوه، جبن است، خوف نیز صفت رذیله‌ای که مربوط به قوه غضبیه است و شاید از عوارض جبن و نشأت‌گرفته از آن باشد.^۲

۱. منصور، هاشمی؛ آشنایی با عوامل کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن، تهران: بیکران دانش، ۱۳۹۴، ص ۶۲.
۲. لیل، محمدی نیا؛ درمان اضطراب با تأکید بر رویکرد آرامش، اصفهان: مجله مدیریت، سال نشر ۱۳۹۰، ص ۷۰.

فصل اول

راه‌های درمان علمی اضطراب از منظر اسلام

الف:

راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد اعتقادی

با پیشرفت تکنولوژی زندگی ماشینی انسان نیز روز به روز پیچیده‌تر می‌شود و این‌گونه زندگی ارمغانی به همراه ندارد جز اضطراب و استرس و ... که امروزه به صورت بیماری‌های روحی روانی شاهد آن هستیم. سرگرم شدن انسان امروزی به زندگی روزمره و کار فراوان برای کسب درآمد او را از رهنمودهای دین اسلام برای رسیدن به آرامش و سعادت غافل کرده است و او را به بیراهه کشانده است. برای درمان اضطراب راه‌های متعددی وجود دارد یکی از این راه‌ها راه علمی یا همان راه شناخت است که منظور از آن این است که شخصی از لحاظ علم و شناخت چنان خود را تقویت کند که بتواند اضطراب را درمان کند. راه علمی را می‌توان در دو بعد اعتقادی و اثربخشی مورد بررسی قرارداد. در این فصل ابتدا به بعد اعتقادی خواهیم پرداخت و سپس بعد اثربخشی را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

منظور از بعد اعتقادی این است که شخص از لحاظ مباحث اعتقادی خود را تقویت کند یعنی در واقع اعتقاد به یک سری امور می‌تواند به انسان آرامش دهد و او را از اضطراب دور کند مثل اعتقاد به رزاقیت خدا، اعتقاد به عدالت الهی، ایمان به خدا، توکل و توسل و ... در این قسمت به امور اعتقادی که سبب ایجاد آرامش و دوری انسان از اضطراب می‌شوند می‌پردازیم که این امر عبارت‌اند از:

۱- ایمان به خداوند

آنچه که روان‌شناسان برای درمان علمی اضطراب در بسیاری از گفته‌ها و کتاب‌های خود مطرح می‌کنند بیشتر به جنبه‌های علل و اسباب مادی تکیه دارند و از هدف آفرینش و آفریننده آن غافل هستند و این امر باعث شده است که علم روانشناسی علیرغم پیشرفت آنچنانی خود هنوز در حل مشکلات

جدی بشر ناتوان باشد لذا در سال‌های اخیر شاهد این هستیم که برخی از آن‌ها به معنویت و ایمان به خدا روی آورده‌اند.

اولین و مهم‌ترین عاملی که در ایجاد اضطراب و پریشانی نقش دارند ضعف ایمان و عدم اعتقاد به وعده‌های الهی است لذا اولین درمان علمی اضطراب در بعد اعتقادی نیز تقویت ایمان به خداوند است امام علی (علیه‌السلام) درباره ایمان می‌فرماید: «الایمانُ معرفةٌ بالقلبِ و إقرارٌ باللسانِ و عملٌ بالأركانِ؛ ایمان عبارت است از شناخت و معرفت قلبی، اقرار زبانی و عمل با اعضاء و جوارح.»^۱

حضرت علی علیه‌السلام در جای دیگر درباره اهل ایمان می‌فرماید: «أصلُ الإیمانِ حُسنُ التَّسليمِ لِأمرِ اللَّهِ؛ اصل و اساس ایمان به نیکو تسلیم امر خدا شدن است.»^۲ ایمان به خداوند این اطمینان را به انسان می‌دهد که تکیه‌گاه محکمی چون خداوند دارد و با این تکیه‌گاه محکم بیم و هراسی به دلش راه نمی‌یابد.

در قرآن کریم نیز به این نکته اشاره شده است که ایمان به خدا مانع از اضطراب و درمان حتمی آن است. در این باره قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز بر

۱. محمد بن حسین، شریف رضی؛ نهج البلاغه، عبدالمحمد، آیتی، نشر فرهنگ اسلامی، تهران: ۱۳۷۸، حکمت ۲۱۸.

۲. عبدالواحد بن محمد، آمدی؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم، مصطفی، درایتی، انتشارات ضریح آفتاب، مشهد: ۱۳۸۱، حدیث ۱۴۴۴، ص ۸۷

پا داشته و زکات داده‌اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود؛ و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند»^۱

تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که میزان اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی به مراتب بیشتر از افراد مذهبی است. ایمان به خدا چنان آرامش و آسایشی برای افراد به همراه دارد که افراد می‌توانند آن را به خوبی حس کنند. اگر انسان ایمان محکم واقعی داشته باشد هنگام مصیبت و بلکه در هیچ صورتی اضطراب در دلش رخنه نمی‌کند زیرا می‌داند هر مشکلی که برایش ایجاد می‌شود از روی حکمت خداست پس هیچ مشکلی نمی‌تواند او را مضطرب کند. انسان با ایمان همواره وجود خداوند را در زندگی‌اش احساس می‌کند پس حکمتش را قبول می‌کند در نعمت و رحمتش را شکر می‌گوید. اما کسی که از ایمان واقعی محروم است هر گونه بلا و مصیبت کوچکی را برای خود چنان بزرگ می‌کند که اضطراب تمام وجودش را در بر می‌گیرد و چون ایمان در دلش نیست ای اینکه ایمانش ضعیف است به رحمت خدا بی‌توجه است و از داشتن تکیه‌گاهی محکم که دلش با یاد او آرام گیرد محروم می‌ماند.

افرادی که از نظر مذهبی ضعیف تر هستند و ایمان سطحی دارند نسبت به افرادی که از ایمان قوی تری برخوردارند بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی‌اند با توجه به نتایج تحقیقات انجام‌شده در سال ۱۹۸۹ میلادی، سازمان جهانی بهداشت، رسماً اعلام نمود که باید از توانمندی‌ها و پتانسیل باورهای دینی و اعتقادی افراد در پیشگیری و درمان اضطراب و ارتقای سلامت روانی آنان بهره‌گیری شود.

۱. بقره(۲) آیه ۲۷۷.

پس می‌توانیم بیان کنیم ایمان به خدا تمام علل و عوامل روحی ایجادکننده اضطراب مانند آرزوهای بلند و خواسته‌های شیطانی، احساس پوچی در زندگی دنیوی، احساس تنهایی و ... را تعدیل می‌نماید. هر گاه با ایمان قلبی و عملی به خداوند علل و عوامل اضطراب و نگرانی از بین رود و احساسات انسان به حد تعادل برسد قطعاً اضطراب هم از دور خواهد ماند و آرامش و آسایش در زندگی فرد و در نتیجه زندگی اجتماعی انس نیز حاکم می‌شود. پس هر گاه شخص مضطرب به حالت عادی برگردد و از اضطرابش به اندازه کافی کاسته شود آن گاه می‌تواند راه سعادت را پیموده و زندگی سرشار از ایمان به خداوند داشته باشد. پس ایمان و اعتقاد به خداوند یکی از مهم‌ترین راه‌های علمی برای درمان اضطراب است که باید در علم روانشناسی و روان‌پزشکی نیز بیشتر مورد توجه قرار گیرد.^۱

۲- اعتقاد به رزاقیت خداوند

روزی به چیزی گفته می‌شود که خدا به جاندار می‌رساند و او می‌خورد. گاهی به اعطای دائمی اطلاق می‌شود خواه دنیوی یا اخروی و گاهی به نصیب و بهره و بعضاً به غذایی که وارد معده می‌شود تعبیر شده است.^۲ روزی دهنده‌ی انسان تنها خداوند است و خداوند روزی مخلوقات را بر طبق آیات قرآن کریم بر خود واجب کرده است و در قرآن کریم فرموده است: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ

۱. محمد، بیان زاده؛ نگاه به ارزش‌های دینی در مشاوره و روان‌درمانی، ماه‌نامه روان‌شناسی دین، شماره اول، ص ۶۳-۶۸.

۲. محمد بن حسین، راغب اصفهانی؛ المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، چاپ دوم، نشر کتاب، بی‌جا، ۱۴۰۴، ص ۱۶۴.

رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ؛ و هیچ جنبه ای در زمین نیست جز آنکه روزی آن

بر خداست و قرار گاه اصلی و آرامشگاه آن را می‌داند، همه در کتابی روشن موجود است.»^۱

اعتقاد و ایمان به رزاقیت خداوند یکی از دیگر عوامل مهم درمان علمی اضطراب در بعد اعتقادی است چرا که امروزه یکی از عواملی که اضطراب را به جان افراد انداخته است طوری که بیشتر افراد بیکار به خاطر ترس از اینکه آیا در آینده چه خواهد گذشت و یا ترس از بیکاری، کمبود درآمد و ... ازدواج نمی‌کنند و یا صاحب فرزند نمی‌شوند و یا اتفاق نمی‌کنند و به تدریج این قبیل کارها و کارهای بسیار دیگری که افراد به خاطر ترس از فقر و کمی و یا نبود رزق و روزی ترک می‌کنند باعث می‌شود ترس‌های دیگر مانند تنها ماندن در اثر ازدواج نکردن و یا بچه‌دار نشدن و ... به سراغشان بیاید و تمام این عوامل و عوامل دیگر در کنار آن‌ها اضطراب و ناآرامی را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد و آرامش را از زندگی آن‌ها دور می‌کند در مقابل آنچه گفته شد انسان می‌تواند با تدبیر در آیات الهی و روایات معصومین و تدبیر و بررسی نشانه‌های رزاقیت خداوند در جهان هستی و حتی وجود خود انسان و راه‌های دیگر به رازق بودن خداوند ایمان آورد و اعتقاد کامل پیدا کند به اینکه رازق فقط خداوند است که روزی مخلوقات را بر خود واجب کرده و بنا بر علم و حکمتش روزی برای تمام مخلوقات به اندازه‌ی کافی وجود دارد. این اعتقاد و ایمان انسان را به کار و تلاش وامی‌دارد و ایمان به روزی تضمین‌شده توسط خداوند او را به کلی از اضطراب ناشی از فقر و تنگدستی و روزی ناکافی را به کلی از انسان دور می‌کند.

^۱. هود(۱۱)آیه ۶.

اعتقاد رزاقیت خداوند چنان در زندگی انسان موثر است که حضرت علی (علیه السلام) عامل هلاکت انسان را در ترس از فقر می‌داند و می‌فرماید: «أَهْلَكَ النَّاسَ اثْنَانِ خَوْفُ الْفَقْرِ وَ طَلَبُ الْفَخْرِ؛ دو چیز مردم را هلاک کرده است: ترس از فقر و فخرفرشی» و قرآن کریم درباره ترس از فقر می‌فرماید: «قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا؛ بگو: اگر مالک خزانة های رحمت پروردگار من می بودید باز هم امساک می کردید به جهت ترس از اینکه انفاق مایه فقر شود و البته انسان، تنگ نظر است.»^۱

گاهی ترس از فقر چنان زیاد و زیانبار می‌شود که انسان از بچه‌دار شدن ناراحت می‌شود و این نهایت اضطراب است و همین دلیل است که قرآن کریم ترس از فقر را یکی از شیوه‌های شیطان برای انحراف انسان می‌داند و می‌فرماید: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ شیطان شما را از تنگدستی بیم می‌دهد و شما را به زشتی وامی‌دارد و خداوند از جانب خود به شما وعده آمرزش و بخشش می‌دهد، و خداوند بخشایشگر دانا است.»^۲

روزی انسان تأمین‌شده از ایمان و اعتقاد به رضایت خداوند اضطراب ناشی از فقر و تنگدستی را از بین می‌برد. خداوند متعال تضمین کرده است که روزی انسان را در هر شرایطی تأمین می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ؛ خدا روزی رسان و از دارنده نیروی سخت و استوار.»^۳ و در جای دیگر چنین می‌فرماید چه بسیار زندگانی که یارای تحصیل روزی خویش را ندارند و خود آن‌ها را و شما را روزی

۱. اسراء (۱۷) آیه ۱۰۰.

۲. بقره (۲) آیه ۲۶۸.

۳. ذاریات (۷۱) آیه ۵۸.

می‌دهد به او شنوا و دانا است اگر انسان باور داشته باشد که روزی او حتی روزی جنبندگان ای که قدرت تمرکز و روزی خود را ندارند نزد خداوند محفوظ است و خداوند تأمین‌کننده روزی آنهاست است اضطرابی نخواهد داشت. اگر انسان بداند روزی و تعیین شده است، هیچ قدرتی نمی‌تواند از آن بکاهد و یا مانع آن شود آن وقت است که احساس آرامش می‌کند و می‌تواند از زندگی‌اش لذت ببرد و این همان زندگی عاری از اضطراب است که انسان در پی آن است به همین علت اعتقاد به رزاقیت خداوند یکی از مهم‌ترین راه‌های علمی درمان اضطراب در بُعد اعتقادی دانسته شده است.

۳- اعتقاد به معاد

زندگی انسان تنها منحصر در جهان حاضر نیست و با مرگ پایان نمی‌یابد. معاد در اصطلاح فلسفی و کلامی به معنای بازگشت انسان بعد از مرگ به حیات برای رسیدن به حساب اعمال اوست. ایمان به معاد روند تکاملی زندگی انسان را در مسیر روشنی نشان می‌دهد. اعتقاد به معاد ضامن اجرای تمام قوانین الهی و انگیزه اصلی تهذیب نفوس، و احقاق حقوق عمل به تکالیف و فداکاری است و انسان را حسابگر خویش می‌سازد. همچنین ایمان به معاد به انسان در برابر شدائد نیرو می‌بخشد و چهره وحشتناک انگیز مرگ را که همیشه به صورت کابوسی بر افکار انسان‌ها سنگینی کرده دگرگون می‌کند و آن را از فنا و نیستی به دریچه‌ای به سوی جهان بقا تغییر می‌دهد به همین دلیل می‌توان اعتقاد و ایمان به معاد را یکی از مهم‌ترین راه‌های علمی درمان اضطراب از منظر اسلام است.^۱

^۱ جعفر، سجادی؛ فرهنگ معارف اسلامی، ج ۴، انتشارات کوهش، تهران: ۱۳۷۳، ص ۲۶۱.

قرآن کریم درباره معاد می‌فرماید: «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ

مِنَ اللَّهِ حَدِيثًا؛ معبودی جز خدا نیست و به این همه شما را در روز رستاخیز که شکی در آن نیست جمع می‌کند و کیست که از خداوند راستگو تر باشد»^۱

اگر انسان زندگی را محدود این جهان مادی بداند وجودش پر از اضطراب خواهد شد چرا که پیوسته به دنبال آرزوهای دست‌نیافتنی مادی، انتقام، تلافی، و ... غیر خواهد چون وقتی انسان به سرای جاودانی که خداوند وعده داده است اعتقادی نداشته باشد پیوسته تلاش می‌کند در زندگی مادی به تمام آنچه دلش تمنا می‌کند برسد من به دنبال آرزوهای دور و دراز خواهد رفت یا اگر ظلمی ببیند دیگر به راحتی نمی‌تواند به خاطر این وعده الهی ببخشد و یا او را به خدا واگذارد بلکه خود تلاش می‌کند در این سرای مادی ظلم که به او شده را تلافی کند و حق را ادا کند پس برای رسیدن به این‌ها دائم مضطرب خواهد شد اما شخصی که به معاد معتقد باشد به خاطر رضایت خداوند و وعده‌های او به راحتی می‌تواند ببخشد و بگذرد و پاداش و جزا را به خداوند واگذارد تا آن‌گاه آرزوهای دور و دراز مادی جای خود را به آرزوی رسیدن به لقاءالله و دیدار حق خواهد داد و همین کافی است که آرامش وجود شخص را فراگیرد زندگی‌اش نیز مملو از آرامش و آسایش گردد، به همین دلیل است که آخرت‌گرایی و یاد معاد را از راه‌های موثر درمان اضطراب می‌داند.

^۱. سوره نساء (۴) آیه ۸۷.

حضرت علی علیه‌السلام درباره آخرت‌گرایی و یاد معاد می‌فرماید: «مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ الْمَوْتِ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْيَسِيرِ؛ کسی که زیاد در یاد مرگ باشد از زندگی دنیا به اندکی راضی و خشنود خواهد بود.»^۱ انسانی که به معاد که یکی از اصول دین اسلام است معتقد نباشد همواره در پریشانی و اضطراب و نگرانی فرصت‌های از دست رفته گذشته و آینده مبهم و نگران پایان پوچ زندگی‌اش است که هیچ اختراع و اکتشافی هم نمی‌تواند این مشکل را حل کند و تنها این آیه از قرآن و آیات دیگر که در این باره آمده است می‌تواند او را از این اضطراب‌ها نجات دهد که می‌فرماید: «كَذَلِكَ يُحْيِي اللَّهُ الْمَوْتَى؛ بدینسان خدا مردگان را زنده می‌کند و نشانه‌هایش را به شما می‌نمایاند باشد که با خود دریابید.»^۲

پروفسور یونگ استاد معروف روانکاوی از دستیاران مشهور فروید در یکی از سخنان خود می‌گوید دو سوم بیمارانی که از سراسر جهان به من مراجعه کرده‌اند افراد باسواد و موفقی بوده‌اند که درد بزرگ پوچی و بی‌معنی بودن زندگی آن‌ها را رنج می‌دهد. علت این است که بشر قرن بیستم به خاطر پیشرفت تکنولوژی و کوتاه‌نظری تعصب و مذهب را از دست داده و سرگشته در جستجوی روح خویش است و تا مذهبی نیابد آسایش ندارد؛ زیرا بی‌مذهبی یا بی‌معنایی و پوچی زندگی می‌شود.

اعتقاد به معاد و سرای جاودان از هم و غم زندگی مادی انسان می‌کاهد و دغدغه‌های پوچ و واهی انسان را که باعث تنگ‌نظری و حسادت و احساس ناکامی و ناتوانی می‌شود از بین می‌برد و به جای تمام آن‌ها امید و آرامشی را به او هدیه می‌دهد که به وسیله آن می‌تواند خود را از تعلقات مادی رها کند و

۱. محمد باقر، مجلسی؛ بحارالانوار، ج ۶۸، چاپ دوم، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۹۴، ص ۲۶۷.

۲. بقره (۲) آیه ۶۷-۷۳.

برای سرای آخرت و جوانان در قرآن کریم بسیار درباره آن وعده داده شده است آماده کند.^۱ و توشه راه جمع کند حتی اضطراب مرگ را هم به کلی از بین می‌برد و فرد را آماده سفر می‌کند سفری که در آن امید حضرت دوست باشد نه تنها برای شخص اضطرابی به همراه نخواهد داشت بلکه خوددرمانی می‌شود برای است را های ناشی از زندگی ماشینی او.

بنابراین با توجه به آنچه که تاکنون گفته شد اعتقاد به معاد در زندگی انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و فواید زیادی نیز برای او به ارمغان دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها درمان اضطراب است البته فواید و آثار دیگر آن از موضوع ما خارج است.

۴- اعتقاد به قضا و قدر الهی

توجه به اراده و مشیت الهی انسان مؤمن را در صورت رویارویی با شکست و ناکامی و ناآرامی از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و حتی خودکشی تا حد زیادی بازخواهد داشت در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند دچار واکنش‌های مرضی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل مانع واکنش‌های افراطی‌اش گردید.^۲

این توجه به اراده و مشیت الهی همان اصل اعتقاد و ایمان به قضا و قدر الهی است یعنی امور جهان تصادفی نیست و تحت نظارت و تدبیر خداوند انجام می‌گیرد بر این اساس یک مسلمان درحالی که معتقد به **حسن نیت** زیر بار مسئولیت هم شانه خالی نمی‌کند به عنوان توحید افعالی مبدأ هر حرکت انرژی را از

۱. محمد تقی، فلسفی؛ معاد از نظر روح و جسم، ج ۱، هیئت نشر معارف اسلامی، تهران: ۱۳۶۰، ص ۴۶.

۲. ابوالقاسم، حسینی؛ اصول بهداشت روانی، فصلنامه علوم پزشکی، بی جا، شماره ۱۰، ۱۳۹۱، ص ۸۹.

خداوند می‌داند قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ؛

هیچ چیز نیست مگر آنکه گنجینه‌های آن نزد ماست و ما آن را جز به اندازه معین فرو نمی‌فرستیم».^۱

در تفسیر این آیه گفته شده است که هستی سرچشمه‌ای دارد که در اختیار خداست و تنها بخشی از

آن به دست ما می‌رسد که ما از آن آگاهیم.^۲

اعتقاد به اصل قضا و قدر و اعتقاد به اینکه سرنوشت انسان در دست خداوند است و هیچ‌کدام از

امور جهان مادی اتفاقی و تصادفی نیست بلکه بر اساس علم و حکمت خداست و تمام آنچه که بر انسان

و تمام موجودات می‌گذرد ریشه در خواست و اراده خداوند دارد از عوامل مهم و راه‌های کاهش فشار

روانی در وجود انسان به شمار می‌رود. البته این به این منظور نیست که انسان از خود هیچ اختیاری

نداشته باشد مثلاً بگوییم اینکه انسان مریض می‌شود اراده خداوند بوده و خود انسان در آن هیچ دخالتی

نداشته است بلکه این‌گونه درست است که اراده خداوند و قضا و قدر الهی به چیزهای کلی تعلق گرفته

مثلاً اراده خداوند به این تعلق گرفته که مثلاً فلان ماده ضرر داشته باشد و اگر انسان آن را بخورد مریض

می‌شود این دیگر خواست انسان است که تصمیم بگیرد آن را بخورد یا از آن دوری کند. حال اگر انسان

به قضا و قدر الهی اعتقاد و ایمان نداشته باشد فقر و غنا عزت و ذلت مرض و صحت، موت و حیات،

هر کدام از این‌ها آشوب است را به جانس خواهد انداخت اما اگر به این اصل اعتقادی ایمان نداشته باشد

هیچ یک از این‌ها ذره‌ای دلش را نمی‌لرزاند و هیچ‌کدام از این‌ها بر او گران نخواهد آمد و مضطربش

^۱. سوره حجر (۱۵) آیه ۲۱.

^۲. محسن، قرائتی؛ تفسیر نور، ج ۴، چاپ یازدهم، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران: ۱۳۸۳، ص ۴۵۲.

نمی‌کند زیرا همه را صادر از خدای متعال می‌داند که از روی لطف و رحمت و حکمت هر کدام از آنها را پیش خواهد آورد.

امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مَا مِنْ قَبْضٍ وَلَا بَسْطٍ إِلَّا وَ لِلَّهِ فِيهِ مَشِيئَةٌ وَ قَضَاءٌ وَ إِبْتِلَاءٌ؛

هیچ تنگنا و گشایشی نیست مگر آنکه مشیت و غذا و امتحان الهی در آن نهفته است.»^۱

رسول خدا صلی‌الله علیه و آله نیز در این باره می‌فرماید: «كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَائِهِ وَ قَدَرِهِ وَ أُمُورٌ تَجْدِي مَا

بَيْنَهُمَا؛ همه چیز به حکم قضا و قدر الهی است و تمام کارها بین این دو جریان دارد.»^۲

همچنین حضرت علی علیه‌السلام درباره خیر بودن و قضا و قدر الهی برای بندگان می‌فرماید:

«الْمُؤْمِنُ بَعْرَضٍ كُلِّ خَيْرٍ لَوْ قُطِعَ أَنْمَلَهُ أَنْمَلَهُ كَانَ خَيْرًا لَهُ وَ لَوْ وُئِيَ شَرْقَهَا وَ غَرِبَهَا كَانَ خَيْرًا لَهُ؛ مؤمن همواره

در معرض خیر است. اگر در اثر قضای الهی بند از بندش جدا شود، خیر است اگر حکومت شرق و

غرب عالم هم به او عطا شود، باز خیر است.»^۳

در یک جمع‌بندی کلی می‌توانیم بگوییم که اضطراب و آشفتگی و نگرانی معمولاً در زمان مصیبت و

بلا و غم و اندوه و یا مشکلات و گرفتاری‌های مختلف و یا هنگام آسیب و بیماری و نگرانی به سراغ

انسان می‌آید که این بیماری روانی معمولاً در انسان این حس را ایجاد می‌کند که من نمی‌توانم به این

ترتیب انسانی که دچار اضطراب گشته با از بین رفتن امید و انگیزه‌اش دچار پریشانی و خمودگی می‌شود

و در نهایت گرفتار افسردگی و بیماری‌های روحی و روانی دیگری می‌گردد «در این زمان علاوه بر

۱. محمد بن یعقوب، کلینی؛ اصول کافی، ج ۱، حسین، استادولی، دارالتقلین، قم: ۱۳۹۳، ص ۱۵۲.

۲. محمد باقر، مجلسی؛ بحار الانوار، ج ۵، ص ۱۲۴.

۳. همان، ج ۶، ص ۲۴۲.

اقدامات پزشکی و مراقبت‌های لازم توجه به اصول دینی نیز می‌تواند کمک شایانی به فرد آسیب‌دیده کند که یکی از مهم‌ترین این اصول توجه به اصل قضا و قدر الهی است توجه به این اصل که امور کلی زندگی انسان در دست خداوند حکیم و مهربانی است که هیچ‌گاه نمی‌خواهد به بنده‌اش ذره‌ای سخت بگذرد و همواره خیر و مصلحت او را بر هر چیزی مقدم می‌کند و آموزش را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهد و تدبیر می‌کند، آرامش عمیق برای انسان به ارمغان می‌آورد و او را از تشویش و نگرانی‌های این جهان به سرعت رها می‌کند در نتیجه اعتقاد به قضا و قدر الهی یکی از راه‌های درمان علمی در بعد اعتقادی است که به افراد مبتلا به اضطراب بسیار کمک می‌کند و آرامش را به زندگی آن‌ها هدیه می‌دهد.

۵- توکل و توسل

شاید کمتر مفهومی از مفاهیم اسلامی به اندازه توکل از لحاظ تعریف دشوار باشد. اصل توکل را شاید بتوان در اعتقاد به خدا خلاصه کرد زیرا تا انسان به خدا اعتقاد نکند نمی‌تواند اداره تمام امورش را به او واگذار کند. رابطه ایمان به خدا و اعتماد به او بسیار قوی و نزدیک است و خداوند در قرآن درباره آن می‌فرماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ و اگر ایمان دارید به خدا توکل نمایید»^۱

یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان علمی اضطراب توکل و توسل به خداوند است انسان معمولاً هنگام انجام کارهای بزرگ دچار اضطراب می‌شود و همان طور که بعضی از کارهای بزرگ خود را به وکیل می‌سپارد تا بهتر انجام شود نتیجه مطلوب تری داشته باشد نیاز دارد تا اموری را نیز به قدرتی بی‌نهایت یعنی

۱. مائده(۵)۲۳.

خداوند بسپارد تا با خیال آسوده منتظر نتیجه مطلوب آن باشد. پس کسی که ایمان واقعی داشته باشد همواره به خداوند اعتماد دارد و امورش را به او می سپارد.

توکل تأثیر بسیاری بر سلامت روان انسان دارد و به انسان جرئت و قدرت انجام کارهای بزرگ را می دهد. قرآن کریم در این باره می فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ پس هنگامی که تصمیم بگیری کاری را انجام دهی بر خدا توکل کن زیرا خداوند اعتماد کنندگان را دوست دارد.»^۱

نگرانی و اضطراب و استرس عامل اصلی بیماری های روانی است که زندگی و بهداشت روان انسان ها را تهدید می کند؛ قرآن کریم به مسئله آرامش و امنیت انسان توجه کرده و یکی از راهکارهای آن را توکل و یاد خدا می داند.^۲ قرآن کریم می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آن ها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.»^۳

شخص مضطرب نگران آن است که آینده چه خواهد شد، این حالت را می توان با توکل بر خدا و پشتکار درمان کرد.^۴ زیرا آنان که به خدا توکل می کنند آرامش روانی کاملی دارند و در زندگی دلهره و اضطرابی ندارند گرچه در زندگی با سختی ها و مشکلات زیادی رو به رو باشند. مشکلات و گرفتاری ها، مریضی ها، کمبودها، ظلم و ستم و حتی بعضی اوقات احساس تنهایی و عدم وجود تکیه گاه یا کسی که انسان بتواند با او درد دل کند و مشکلات و مسائل خود را با او در میان بگذارد، باعث فشار روانی

۱. آل عمران (۳) ۱۵۹.

۲. محمد، رضایی اصفهانی؛ بهداشت روان، پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی، قم: ۱۳۸۹، ص ۳-۳۲.

۳. رعد (۱۳) آیه ۲۸.

۴. محسن، قرائتی؛ همان کتاب، ج ۶، ص ۲۳۳.

می‌شود. انسان متوکل ارزیابی ذهنی خود را از مشکلات مثبت می‌داند و اگر ارزیابی انسان و انتظارات فرد مثبت بود، عوامل فشار را که برای دیگران باعث فشار و بیماری می‌شود برای او کمتر نگران‌کننده خواهد بود.^۱

در روایتی از حضرت علی علیه‌السلام آمده که ایشان درباره تأثیر توکل بر آرامش انسان می‌فرمایند: «من توکل کم یهتم؛ هر کس به خدا توکل کند هرگز اندوهناک نمی‌شود.»^۲

از آنجایی که کسب کمالات اخلاقی و صفات درمانی به عنوان یک هدف تربیتی به شمار می‌آید لذا انسان با توکل و اعتقاد قلبی به خداوند، در مسیر رشد تقویت الهی قرار می‌گیرد و به خصائص چون عزت نفس، عفو و بخشش، ایثار، شجاعت، صبر و استقامت، قناعت و غیره دست می‌یابد که آراستگی به این خصلت‌ها سبب می‌شود فشارهای روانی ناشی از مسائل زندگی در او کاهش می‌یابد و منجر به تأمین بهداشت و سلامت روان او می‌گردد.^۳

مهم‌ترین تأثیری که باید به توکل در متوکل ایجاد می‌کند، آرامش و سکون است که تأمین‌کننده سلامت روح و روان فرد و زمینه‌ای برای ایجاد و تربیت صحیح الهی است. انسان متوکل از معاصی و امراض قلبی چون شرک، نفاق، دورویی، حسد، تکبر، چاپلوسی، دنیا و شهوت طلبی، دروغ، غیبت و سایر کبائر دوری کرده و به آن‌ها آلوده نمی‌گردد در نتیجه از بیماری‌های روحی و روانی ناشی از آن‌ها نیز منصرف می‌ماند. با توجه به کارکردهای تربیتی ذکرشده اعم از آثار دنیوی و آثار اخروی که تأمین

۱. محمد، رضایی اصفهانی؛ همان کتاب، ص ۸۷-۱۱۶. سال ششم، بی جا، شماره ۲۲، ۱۳۹۱، ص ۸۸.

۲. عبدالواحد، یتیمی آمدی؛ همان کتاب، ج ۵، ص ۱۵۹.

۳. دادخدا، خدایار؛ نگاهی قرآنی به کارکرد های تربیتی توکل و نقش آن در سلامت، فصلنامه اخلاق پزشکی، بی جا، بی تا، ص ۳۷.

بهداشت روان انسان‌ها را در بر خواهد داشت ضرورت وجوب توکل در زندگی انسان‌ها به وضوح آشکار می‌شود و این کارکردها نشان‌دهنده اهمیت و ضرورت توکل است که باید در تربیت فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرد.^۱

بنابراین با توجه به آنچه که درباره اهمیت توکل و تأثیر آن بر آرامش و سلامت روانی انسان گفته شد به خوبی روشن شد که توکل و اعتقاد کامل به خداوند هنگام انجام هر کاری و به صورت مستمر اضطراب را کاهش می‌دهد پس می‌توان گفت توکل و توسل به خداوند یکی دیگر از مهم‌ترین راه‌های علمی درمان اضطراب در بعد اعتقادی است که به وسیله آن نه تنها اضطراب درمان می‌شود و آرامش به زندگی رنگ و بوی تازه‌ای می‌بخشد بلکه سعادت انسان نیز تأمین می‌شود و در سایه توکل زندگی انسان بیشتر از قبل رنگ و بوی معنوی خواهد گرفت.

۵- اصطلاح نگرش و بینش

بسیاری از اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که در فرد ایجاد می‌شود، به این دلیل است که از بینش و نگرش صحیحی نسبت به مسائل زندگی ندارد، پس اصطلاح بینش و نگرش و ایجاد نگرش مثبت در زندگی یکی دیگر از مهم‌ترین راه‌های علمی درمان اضطراب در بعد اعتقادی است که به وسیله اصطلاح بینش و نگرش فرد می‌توان آرامش از دست رفته را به زندگی خود بازگرداند.

با تغییر نگرش بسیاری از اضطراب‌ها، آرامش مبدل می‌شود. یکی از چیزهای که می‌تواند بینش و نگرش انسان را نسبت به خود و جهان تغییر دهد ایمان است زیرا باورهای دینی، اطلاعاتی را در اختیار

۱. همان، ص ۸۸.

بشر قرار می‌دهند که زندگی برای انسان شیرین، یا مطبوع و دل‌پذیر می‌شود و باعث می‌شود انسان نسبت به همه چیز دید مثبت داشته باشد.

یکی دیگر از معرفت‌هایی که تأثیر بسیار زیادی در بینش و نگرش مثبت انسان به جهان به جای می‌گذارد، اعتقاد به عدالت و حکمت الهی است. خداوند عادل است یعنی استحقاق و شایستگی هیچ موجودی را سهل نمی‌گذارد و به هر کس هر چه استحقاق دارد می‌دهد و حکیم است.^۱ پس با این نگرش طرز رفتار، طرز تلقی، پنداشت، طرز تفکر بر اساس مفروضات پیشین و مانند آن‌ها توجه شده است^۲ و در اصطلاح روان‌شناسی تعاریف بسیاری از نگرش شده است مانند اینکه گفته‌شده نگرش یا طرز تلقی عبادت از آمادگی واکنش ویژه نسبت به یک نوع شیء فرد یا وضعیت است.^۳ یا اینکه گفته‌شده نگرش مجموعه‌ای از اعتقادات، عواطف، نیت رفتاری نسبت به یک شیء مشخص یا واقعه است به عبارتی تمایل نسبتاً پایدار به شخصی، چیزی یا رویدادی است که در احساس و رفتار نمایان می‌شود.^۴

بینش نیز به معنای آگاهی داشتن و درک صحیح از خود و محیط و مسائل زندگی داشتن است و یا به معنای آینده‌نگری و دید باز به آینده است. اگر نگرش را نوع دریافت از محیط بدانیم بینش نتیجه

۱. مرتضی، مطهری؛ مجموعه آثار، ج ۱، انتشارات صدرا، تهران: ۱۳۸۴، ص ۸۷

۲. مسعود، آذربایجانی؛ روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات سمت، تهران: ۱۳۸۲، ص ۱۳۶.

۳. علی، رضاییان؛ مدیریت رفتار سازمانی، انتشارات سمت، تهران: ۱۳۷۹، ص ۲۰۲.

۴. آرین، قلی پور؛ مدیریت رفتار سازمانی، انتشارات سمت، تهران: ۱۳۸۶، ص ۱۰۸.

نگرش است.^۱ هر چه قدر نگرش یک انسان مثبت باشد بینش او در حقیقت آنچه از آینده و زندگی خود انتظار دارد قوی تر و بلندتر خواهد بود.

انسان برای حفظ سلامت روانی خود باید نگرش و بینش منطقی را جایگزین تفکرهای غیرمنطقی بنماید. بینش منطقی با الهام از ارزش‌های دینی به شکل هیجان‌هایی معقول تر و متعادل تر با فراز و نشیب‌های کمتر بروز می‌کند و مبتنی بر درک واقعیت بوده و به فرد کمک می‌کند تا به اهداف خود به طور صحیح دست یابد.^۲

بینش و نگرش منطقی و درست از طریق بحث و تبادل نظر و گفتگو به دست می‌آید حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «لَا يَسْتَعَانُ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعَقْلِ وَ لَا عَلَى الْأَدَبِ إِلَّا بِالْبَحْثِ؛ بر زبان پیروز نمی‌توان شد، مگر با تفکر و رفتار نظام مند نمی‌شود، مگر با گفت و گو.»^۳

با توجه به آنچه که تا کنون گفتیم اصلاح نگرش و بینش به این معنا که به مسائل زندگی با دید مثبت نگاه کنیم و نسبت به آن‌ها تفکرات مثبت و خوب داشته باشیم می‌تواند از اضطراب بکاهد و به آرامش ما بیفزاید. در توضیحی ساده‌تر می‌توان گفت هر گاه فرد نسبت به مسائل روزمره خود با دید منفی بنگرد مشکلات در نظرش بسیار بزرگ و حل نشدنی خواهد آمد بنابراین واضح است که در چنین شرایطی این بینش و نگرش غلط موجب اضطراب فرد خواهد شد اما هر گاه این بینش و نگرش غلط اصلاح شود یعنی به مشکلات و مسائل زندگی با دید مثبت نگاه شود و یا به اصطلاح نیمه پر لیوان را ببینیم واضح

۱. سید حسین، شریف‌الدین؛ نگرش و بینش، ماهنامه معرفت ویژه نامه علوم سیاسی و جامعه‌شناسی، بی‌جا، ۱۳۷۷، شماره ۲۵.

۲. رضا، فرهادیان؛ نقش تفکر در تحول اخلاقی، چاپ اول، فرهنگ تربیتی توحید، تهران: ۱۳۸۲، ص ۱۰-۳۵.

۳. محمد باقر، مجلسی؛ بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۷.

است که در چنین شرایطی اضطرابی در کار نخواهد بود و شخص با آرامش می‌تواند به امور خود رسیدگی کند.

بنابراین یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای اصلاح نگرش و بینش مثبت اندیشی است که آن را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی و ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست.^۱ امام علی علیه‌السلام درباره ارزش مثبت اندیشی می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَ أَجْزَلَ الْعَطَايَا؛ خوش‌گمانی از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است.»^۲

پس انسان به وسیله نگرش مثبت می‌تواند بینش و نگرش خود را اصلاح کند و به وسیله این اصلاح بینش و نگرش اضطراب را از افکار و روح و روان خود دور کند و آرامش از دست رفته‌ی خود را بازیابد. اگر انسان بینش و نگرشی مثبت به مسائل زندگی و آینده خود داشته باشد قطعاً هنگام مواجهه با مشکلات و مسائل مختلف زندگی به جای اینکه مضطرب شود در پی راه حل‌های طلایی برای رفع مشکل خود بر خواهد آمد و با آرامش مسائل زندگی‌اش را مدیریت خواهد کرد.

۱. الوود، چثمن؛ نگرش مثبت، فهمیه نظری، شرکت انستیتو ایز ایران، تهران، ۱۳۸۴، ص ۱۱.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ همان کتاب، ح ۳، ص ۳۸۸.

ب) راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد اثر بخشی

همان طور که گفته شد برای درمان اضطراب راه‌های زیادی وجود دارد که یکی از آن‌ها راه علمی برای درمان اضطراب است که شامل دو بعد اعتقادی و اثر بخشی است در قسمت قبل راه درمان علمی در بعد اعتقادی را بررسی کردیم و حال آن را در بعد دیگر یعنی بعد اثربخشی بررسی خواهیم کرد. در بعد اثر بخشی ابتدا به آثار مضر اضطراب در زندگی مانند تأثیر آن بر قدرت تفکر، تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس می‌پردازیم و سپس به آثار مفید آرامش مانند تمرکز به هنگام عبادت، کنترل خشم و غضب و تأثیر آن بر میزان موفقیت خواهیم پرداخت، زیرا یکی از راه‌های درمان علمی اضطراب توجه به آثار مفید آرامش و آثار مضر اضطراب است چون معمولاً انسان تا اطمینان پیدا نکند که فلان کار برایش مفید است و فلان چیز مضر در پی انجام و یا ترک آن بر نمی‌آید. پس هر گاه انسان آثار مضر اضطراب و آثار مفید آرامش را بشناسد سعی می‌کند در پی درمان بر آید زیرا اولین قدم برای عمل شناخت است پس شناخت آثار اضطراب و آثار آرامش اولین قدم برای درمان آن‌هاست پس به بررسی بیشتر این موارد می‌پردازیم.

۱- شناخت و توجه به آثار مضر اضطراب در زندگی

سلامتی مهم‌ترین نعمتی است که خداوند سبحان به ما ارزانی داشته درست زندگی کردن و معنی بخشیدن به آن هم نوعی شکرگزاری از این نعمت بزرگ خداوندی است. متأسفانه سلامتی و زندگی انسان‌ها به عناوین مختلف آماج حملات بیماری‌ها، بلایا و حوادث قرار گرفته است که این حوادث و بلایا احساس ترس و اضطراب در انسان ایجاد می‌کند.^۱

۱. علیرضا، محمد نژاد؛ نقش دعا در معنویت زندگی و بهداشت روانی، ماهنامه پیوند، شماره ۱۲، ۱۳۹۰، ص ۳۸۹.

آسایش جسم و آرامش روح دو قله موفقیت زندگی است که انسان‌های قرن اخیر در جستجوی آن‌ها هستند که روان‌شناسان و پژوهشگران از زاویه‌های بسیاری به تحلیل آن‌ها پرداخته‌اند شیوه‌های آرامش از دیدگاه ظاهری شامل مواردی همچون: لبخند زدن، گردش و تفکر در طبیعت، تکرار جملات مثبت و ... می‌باشد که تسکینی کوتاه مدت هستند، این در حالی است که اسلام مسئله ریشه‌ای بررسی و درمان نموده است و از آن جایی که دلیل کامل و جامع است، در کتاب آسمانی‌اش تمام دستورات جهت سعادت بشر را ذکر کرده است.^۱

صنعت و تکنولوژی از یک سو و دوری از معنویت از سوی دیگر روح انسان را دچار سردرگمی و پریشانی کرده است که انسان‌های مؤمن و دانا از این قاعده مستثنی هستند و در سایه یاد خدا و ذکر حق به آرامش و آسایش رسیده‌اند.^۲

شناخت و توجه به آثار مضر اضطراب در زندگی یکی از راه‌های علمی برای درمان اضطراب در بعد اثربخشی است. اضطراب به عنوان یک اختلال روحی تأثیر بسیاری بر جسم و روح و روان انسان دارد که شناخت این اثرات مضر اضطراب می‌تواند در درمان آن بسیار کمک کند و راه‌های درمانی جدیدی را پیش روی انسان قرار دهد. همان‌طور که شناخت عوامل بیماری‌زایی که اختلالات جسمی ایجاد می‌کنند در تعیین نوع و شیوه درمان این‌گونه بیماری‌ها بسیار مؤثر است و کمک بسیاری به پزشک می‌کند تا

۱. مجتبی، محمدی و فاطمه، احمدی؛ زهرا، مهدی، اثر بخشی آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش آموزان، فصلنامه آموزش پژوهشی، شماره دوم، ۱۳۹۴، ص ۱۹.

۲. امان الله، خلیجی موحد؛ روان درمانی با کلام آسمانی، چاپ اول، انتشارات شهر اندیشه، همدان: ۱۳۷۶، ص ۱۹-۳۵.

بهترین راه درمان و بهترین و مؤثرترین دارو را برای بیمار خود تجویز کند شناخت عوامل ایجاد اضطراب و توجه و شناخت آثار مضر است را نیز برای درمان آن بسیار کمک کننده است.

برای درمان اضطراب ابتدا باید راه‌های درمان علمی آن در بُعد اعتقادی را بررسی کنیم که در بخش قبل این مهم انجام گرفت و سپس در مورد اثربخشی به شناخت و توجه به آثار مضر اضطراب در زندگی پردازیم تا با بررسی این دو بعد از درمان اضطراب از منظر دین مبین اسلام بهتر و بیشتر بتوانیم راه‌های درمان عملی اضطراب را در فصل بعدی بررسی کنیم و به درمان عملی اضطراب پردازیم، بدین منظور در این بخش به شناخت و توجه آثار مضر اضطراب در زندگی از جمله: تضعیف قدرت تفکر، تضعیف اعتماد به نفس، تضعیف قدرت تصمیم‌گیری و همچنین به بررسی آثار مفید آرامش در زندگی از جمله: افزایش تمرکز هنگام عبادت، کنترل خشم و غضب و افزایش میزان موفقیت خواهیم پرداخت و این موارد را در ادامه بررسی خواهیم کرد.

اول: تضعیف قدرت تفکر

اضطراب و تنیدگی به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حد اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود به گونه‌ای که می‌توان گفت: «اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهای من به خواب می‌رفتیم». اضطراب و استرس است که ما را به بسیاری از کارهای مهم وامی‌دارد. مانند: درمان بیماری‌ها، دغدغه داشتن تربیت فرزندان، دوری از گناهان و... بنابراین است را به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد. در برخی مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آنها را

فراهم می‌آورد و یا آن که وی را برمی‌انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای امتحان یا پذیرش وظیفه اجتماعی مواجه شود^۱

اگر اضطراب از حد اعتدال فراتر رود از حالت سازندگی خارج شده و جنبه مزمن و مداوم پیدا می‌کند باید آن را به منزله شکست و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند آزادی و انعطاف او کاهش می‌یابد و طیف گسترده اختلالات اضطرابی را که از اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیرموجه و وحشت‌زدگی‌های گسترده به وجود می‌آورد. از این رو توجه به روش‌ها و مهارت‌های مقابله با این‌گونه اضطراب‌ها و تنیدگی‌ها ضرورت پیدا می‌کند، چرا که انسان خواهان آرامش و آسایش در دنیاست و این همه فشار روانی را بر نمی‌تابد.

یکی از راه‌های مهم موفقیت و دستیابی به سعادت تفکرات آیات و روایات بسیاری درباره تفکر و دعوت انسان به اندیشیدن و تفکر و مدح تفکرات مثبت و تأثیرات باارزش آن در زندگی انسان وجود دارد. قرآن کریم درباره تفکر می‌فرماید: «وَيَجْعَلُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ» و پلیدی را برای کسانی قرار می‌دهد که تعقل نمی‌کنند^۲ همچنین در آیه دیگر از قرآن کریم چنین آمده است که می‌فرماید «قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ»؛ به آنان بگو آیا نابینا و بینا یکی است آیا فکر نمی‌کنید^۳ خداوند متعال در آیات بسیاری اکیداً دستور به تقویت قدرت تفکر و اندیشیدن در جهان هستی را بیان می‌فرماید

۱. برات محمد، هدایتی؛ روش‌های مقابله با تنیدگی از منظر قرآن و حدیث، فصلنامه تخصصی تفسیر، شماره ۱۳، ۱۳۹۱، ص ۱۳۰-۱۳۱.

۲. سوره یونس (۱۰) آیه ۱۰۰.

۳. سوره انعام (۶) آیه ۵۰.

به همین دلیل در آیاتی از قرآن کریم آمده است که می‌فرماید: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ؛ قطعاً در آفرینش آسمان‌ها و زمین و طرف شب و روز آیتی از
برای اندیشمندان.»

در روایات معصومین نیز بسیار به تفکر و آثار مفید آن تأکید شده است در روایتی از امام صادق
علیه‌السلام چنین آمده است که می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ إِدْمَانُ التَّفَكُّرِ فِي اللَّهِ وَ فِي قُدْرَتِهِ؛ برترین عبادت
مداومت نمودن بر تفکر درباره خداوند و تورات اوست.»^۱ ایشان در جای دیگر می‌فرمایند «تَفَكُّرٌ سَاعَةٌ
خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةٍ سَنَةً إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أَوْلُوا الْأَلْبَابِ؛ یک ساعت تفکر بهتر از یک سال عبادت است و فقط اهل
عقل و بینش این مطلب را درک می‌کنند.»^۲ تمرکز و تفکرات مثبتی که تا این اندازه در آیات و روایات
مورد توجه قرار گرفته است و به آن سفارش شده است گاهی دچار اختلال شده و قدرت تفکر ضعیف
می‌شود و فرد نمی‌تواند به راحتی بر روی مطالب و موضوعات مهم تمرکز کرده و بتواند فکر کنند و
سپس اقدام مطلوبی انجام دهد عامل بسیاری بر روی قدرت تفکر انسان تأثیرگذار است و می‌تواند
موجب عدم تمرکز و تضعیف قدرت تفکر انسان شود که پرداختن به تمام معنا از موضوع بحث ما خارج
است و در این میان به یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش قدرت تمرکز و تفکر می‌پردازیم که چیزی جز
اضطراب نیست. زمانی که انسان به دلیل مشکلات و مسائل فشار روانی ایجاد می‌کند دچار اضطراب
می‌شود تمرکز بر روی کاری که باید انجام دهد دشوار می‌شود احساس ترس و نگرانی که اضطراب به
همراه دارد مانع از این می‌شود که شخص بتواند افکار خود را متمرکز کند البته ناگفته نماند که حتی

۱. محمد بن یعقوب، کلینی؛ همان کتاب، ج ۲، ص ۵۵.

۲. همان، ص ۳۲۷.

بدون اضطراب هم چیزهایی که مانع تفکر انسان می‌شود و حواسش را پرت می‌کند بسیار زیاد هستند که این حواس پرتی در زمان اضطراب بسیار بیشتر از حالت عادی است.

یکی از راه‌های علمی درمان اضطراب در بعد اثربخشی شناخت و توجه به آثار مضر اضطراب در زندگی است که یکی از آثار مخرب اضطراب بر زندگی فرد تضعیف قدرت تفکر است.

همان طور که قبلاً هم گفتیم اضطراب یک اختلال روانی است که تأثیر مخربی بر زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد. زمانی که انسان دچار اضطراب می‌شود ترس و نگرانی بر قدرت‌های درونی او از جمله تفکراتش تأثیر گذاشته و این حالت آشفتگی مانع از این می‌شود که فرد بتواند بر حواس خود را متمرکز کرده و به تفکر پردازد در نتیجه اضطراب باعث می‌شود قدرت تفکر او کاهش پیدا کند و ضعیف گردد و به این صورت اضطراب بر قدرت تفکرش اثر مخرب گذاشته و مانع از تمرکز حواس و تفکر صحیح می‌شود

شناخت و توجه به این اثر مضر اضطراب یعنی همان تضعیف قدرت تفکر به شخص درمانگر کمک می‌کند تا با علم به این اثر مضر اضطراب در بعد علمی و عملی راه درمان درست تری انتخاب کند و به راحتی اضطراب را درمان کرده و آرامش اولیه شخص را به او بازگرداند.

دوم: تضعیف قدرت تصمیم‌گیری

انسان‌ها به میزان زیادی در سرنوشت خود را رقم می‌زنند و تصمیم‌گیری ابزاری است که این کار را برای آن‌ها انجام می‌دهد. تصمیم‌گیری، فرایند پیچیده‌ای است شامل انواع مختلف توانایی‌های فکری و نیز آگاهی از عوامل مختلفی که بر این مقوله تأثیر می‌گذارد. تصمیم‌گیری‌های درست در ارتقاء رفتارهای

سالم مثبت و قابل پذیرش و به طور کلی یک آینده مثبت نقش مهمی دارد و تصمیم‌گیری‌های اشتباه ممکن است بر جنبه‌های مختلف زندگی و آینده فرد تأثیر منفی بگذارد.^۱

یکی دیگر از آثار مضر اضطراب تضعیف قدرت تصمیم‌گیری است. هنگامی که انسان در موقعیت تصمیم‌گیری قرار می‌گیرد و باید تصمیم مهمی بگیرد و یا کار مهم یا بزرگی انجام دهد که نیازمند تصمیم‌گیری درست است ممکن است احساسات ناخوشایندی داشته باشد و این احساسات ناشی از روبه رو شدن با یک موقعیت جدید است یا به دلیل این است که او باید تصمیم جدیدی و یا تصمیم مهم و بزرگی بگیرد که در این زمان آشناترین احساسی که معمولاً به سراغ انسان می‌آید ترس و اضطراب است زیرا رویارویی با مسئله می‌تواند اضطراب را باشد چون فرد را در موقعیتی ناشناخته قرار می‌دهد موقعیتی که فرد با مسئله و مشکل جدیدی روبه رو است و باید در چنین شرایطی نیز تصمیم‌گیری کند و راه حل مناسبی را انتخاب نماید. این عدم آگاهی تولید اضطراب می‌کنند و این اضطراب چنانکه در قسمت قبل گفتیم مانع از تمرکز دقیق و تضعیف قدرت تفکر انسان می‌شود که در نتیجه چون انسان هنگام تصمیم‌گیری نیازمند تمرکز و تفکر دقیق و درست است قدرت تصمیم‌گیری‌اش در زمان اضطراب کاهش می‌یابد و این اضطراب مانع از این می‌شود که شخص بتواند در زمانی که نیاز به تمرکز و تفکر و در نهایت تصمیم‌گیری دارد درست تمرکز کند و فکر کند و نهایتاً تصمیم بگیرد.

اضطراب بر روی بسیاری از فرایندهای ذهنی انسان تأثیر مخرب دارد. اضطراب مانع از آن می‌شود که فرد بتواند از اندوخته‌های ذهنی خود، از تجارب و اطلاعات خود در فرآیند تصمیم‌گیری استفاده کند،

۱. مژگان، لاکانی و زهرا، باقرشاهی؛ مهیار ابوالقاسمی، آموزش مهارت‌های زندگی، فصلنامه معاونت آموزشی و پژوهشی اداره آموزش، جمعیت هلال احمر سازمان جوانان، ۱۳۸۵، ص ۱۳-۱۵.

چون هیچ مطلب و تجربه‌ای که برای او یاری کننده باشد به ذهنش نمی‌رسد و آنچه به ذهنش می‌رسد بسیار دست و پا شکسته و فاقد سودمندی لازم است. از سوی دیگر اضطراب نگرانی فرد را از احتمال شکست افزایش می‌دهد و قدرت ریسک‌پذیری او را کاهش می‌دهد و اجازه نمی‌دهد فرد در کمال آرامش همه جوانب را مورد بررسی قرار دهد.^۱

بنا بر آنچه گفته شد هرگاه انسان مضطرب می‌شود این اضطراب بر توانایی‌های ذهنی او تأثیر مخرب گذاشته و موجب کاهش قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. این اثر مضر و مخرب اضطراب در زندگی فردی و حتی اجتماعی تأثیرات منفی خواهد گذاشت بنابراین شناخت و توجه به آن امری لازم است چرا که این شناخت می‌تواند به فرد کمک کند و راه‌های درمان علمی را پیش روی او قرار دهد و بتواند از طریق این راه‌ها و روش‌های درمان علمی اضطراب را درمان کند و از آن پس بتواند با آرامش و اطمینان خاطر و به دور از اضطراب تصمیم‌گیری کند و راه‌های موفقیت را طی کند.

سوم: کاهش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی به معنای تکیه بر اراده، عمل، استعدادها و توانمندی‌های خود با توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت‌های خدادادی، عزت و کرامت انسانی و استقلال در برابر دیگران با قطع طمع و امید از آنان است. حالت استقلال برای انسان در برابر خدا امری مذموم و

ناسازگار با آموزه‌های قرآنی است و در مقابل، غنای نفس و استقلال در برابر وابستگی به دیگران جز فضایل انسانی و نشانه کمال‌یافتگی شخصیت فرد است.^۱

نیاز انسان به اعتماد به نفس در راستای رسیدن به اهداف خود در زندگی امری انکارناپذیر است. تضعیف اعتماد به نفس یکی از آثار مضر اضطراب در زندگی است که شناخت و توجه به آن می‌تواند از جمله راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد اثربخشی باشد. اضطراب با تأثیر بر روح و روان انسان مانع از استفاده درست از توانایی‌های ذهنی انسان می‌شود و با تضعیف قدرت تفکر و تمرکز و عملکرد درست را از انسان می‌گیرد و روشن است که شخصی که عملکرد درستی نداشته باشد و پیوسته دچار خطا و اشتباه شود به تدریج اعتماد به نفس او کاهش می‌یابد.

بی‌شک اعتماد به نفس صفتی است که در هنگام به وجود آمدن معضلات زندگی گشایش ایجاد می‌کند و در تعریفی می‌توان گفت اعتماد به نفس فضیلتی است که در تنگناهای زندگی گشایش و آرامش آفرینی می‌کند از این رو شخصی که دارای اعتماد به نفس باشد در آینده انسان موفق خواهد بود، زیرا احساس اعتماد به نفس در فرد در بالا بردن میزان خودباوری کمک می‌کند و به او یاری می‌دهد با تکیه بر این حس از استعداد های درونی خود بهره‌گیری بهینه نماید که در لحظات بحرانی آرامش خود را حفظ کند تا به آسانی تحت تأثیر تنش‌های محیطی خود قرار نگیرد.^۲

۱. سهراب، مروتی؛ فریبا، بهریز؛ معناشناسی واژه ی اعتماد به نفس در قرآن و حدیث، پژوهشنامه معارف قرآنی، بی جا، شماره ۲۷، ۱۳۹۵، ص ۱۰۹.

۲. زهرا، خراسانی؛ اعتماد به نفس از منظر قرآن، فصلنامه بشارت، شماره ۸۱، ۱۳۹۶، ص ۱۶-۱۷.

از آنجایی که خودباوری احساسی است که با اعتمادبه‌نفس ارتباط مستقیم دارد تأثیر عوامل تنش‌زا و اضطراب همواره به عنوان یک خطر، احساسات را تهدید می‌کند. و همواره اضطراب و تنش‌ها باعث به وجود آمدن فاصله بین فکر و اعتمادبه‌نفس می‌شود و همگرایی در عملکرد و اعتمادبه‌نفس را مختل می‌کند.^۱

رهبر معظم انقلاب اسلامی در رابطه با اعتمادبه‌نفس خطاب به افراد جامعه می‌فرماید: «شما در زندگی باید با شجاعت حرکت کنید، با اعتمادبه‌نفس حرکت کنید، این حالت شجاعت و اعتمادبه‌نفس در ارتباط با خدا به دست می‌آید. اعتمادبه‌نفس در واقع نیرویی است که شخص را در استفاده بهینه از قابلیت‌ها و توانمندی‌های خویش جهت رسیدن به اهدافی که در نظر دارد یاری می‌کند و تنها در سایه آرامش محقق می‌شود. اگر انسان اضطراب داشته باشد اعتمادبه‌نفسش پایین می‌آید زیرا انسان مضطرب معمولاً کلمات را پس و پیش می‌گوید و حرکاتش تقریباً غیرارادی می‌شود، قدرت تصمیم‌گیری ندارد، نگرانش بیشتر از بقیه افراد است و توانایی‌های فکری ذهنی‌اش کاهش می‌یابد و دائم نگران کاری که می‌خواهد انجام دهد و اتفاقی که هنوز پیش نیامده است. تمام این‌ها باعث می‌شود که فرد اعتمادبه‌نفسش کاهش پیدا کند و دیگر از کارهایی که می‌خواهد انجام دهد مطمئن نیست اگر انسان این تأثیر منفی اضطراب را بشناسد و به آن توجه کند سعی می‌کند که با بالا بردن و افزایش اعتمادبه‌نفس خود و دوری از عوامل اضطراب‌زا آن را درمان کند پس در نتیجه شناخت تأثیرات منفی است را از جمله کاهش اعتمادبه‌نفس می‌تواند در درمان علمی اضطراب بسیار مفید و موثر باشد.

۱. همان، ص ۱۷.

۲. سید علی، خامنه‌ای؛ بیانات مقام معظم رهبری در مراسم جشن تکلیف دانش‌آموزان، ۱۳۹۵/۹/۲۳.

۲- شناخت و توجه به آثار مفید آرامش در زندگی

یکی از ویژگی‌ها زندگی ماشینی امروزه، فقدان آرامش و افزایش روزافزون اضطراب است به همین دلیل است که امروزه تلاش‌های بسیاری در حوزه‌های مختلف علم پیرامون مبانی آرامش و نحوه تحقق آن انجام می‌شود. بخش عمده سلامت از جان و روان سرچشمه می‌گیرد. جسم آدمی، آسودگی و آرامش خود را از زمانی می‌یابد که اندیشه سرشار از آرامش و آسایش داشته باشد.^۱ انسان آرام تعادل شخصی خود را می‌یابد و در تعادل، تعادل اجتماعی را به جامعه می‌بخشد. همان طور که انسان آرام، آرامش را به خانواده خود هدیه می‌کند انسان‌های آرام نیز آرامش و آسایش دومی را به جامعه تزریق می‌کنند. بنابراین از مهم‌ترین مؤلفه‌های جامعه سالم و پویا وجود انسان‌های آرام با روحی شاد و آسایش پایدار است. آرامش احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید. در مبانی اسلامی نیز به مقوله آرامش توجه شده است و در قرآن کریم نیز یاد خداوند مایه آرامش دانسته شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»^۲

در تفسیر این آیه چنین آمده است کسانی که ایمان آورده‌اند به آرامش می‌رسند و در جایی که می‌فرماید آگاه باشند که دل‌ها تنها با یاد خدا آرامش می‌آورد بدین‌سان خدای نوازنده بندگان را تشویق می‌کند که دل‌های طوفان‌زده خود را با یاد مهر و لطف و نعمت‌های بیکران و پاداش پرشکوه و

^۱. جان، مارشال ریو؛ انگیزش و هیجان، ج ۱، سید یحیی محمدی، نشر ویرایش، تهران: ۱۳۹۷، ص ۳۶۷.

^۲. رعد (۱۳) آیه ۲۸.

آرامش‌بخشند چرا که وعده خداوند تخلف‌ناپذیر است و چیزی برای آرامش دل‌های نگران بهتر و آرام‌بخش‌تر از نویدهای خدا نیست.^۱

در آیات دیگر از قرآن کریم جهت کسب آرامش بیشتر چنین آمده است که می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا؛ اوست آن کسی که آرامش را بر دل‌های مؤمنان فرود آورد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند؛ و سپاهیان آسمان‌ها و زمین، تنها از آن خداست و خداوند همراه دانا و فرزانه است.

آرامش گوهری است که یکی از اصیل‌ترین نیازهای بشر است و نقش بسیار مهمی در سعادت و سلامت روحی شخص و جامعه دارد احساس آرامش از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان سالم به شمار می‌رود زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید و قرآن به عنوان کتاب هدایت بشر بهترین نسخه برای به دست آوردن این مطلوب انسان است.^۲

بنابراین با توجه به مبانی اسلامی و آموزه‌های دین مبین اسلام آرامش واقعی تنها در گرو ایمان به خداوند و ذکر و یاد او، تقوا، انفاق و... است. امام علی علیه‌السلام در خطبه‌ای از نهج‌البلاغه با کلمات زیبا اسلام را پناهگاه امنیت و آرامش معرفی می‌کند و می‌فرماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي شَرَعَ الْإِسْلَامَ فَسَهَّلَ شَرَائِعَهُ لِمَنْ وَرَدَهُ وَأَعَزَّ أَرْكَانَهُ عَلَى مَنْ غَالَبَهُ فَجَعَلَهُ أَمْنًا لِمَنْ عَلِقَهُ وَسَلْمًا لِمَنْ دَخَلَهُ وَبُرْهَانًا لِمَنْ تَكَلَّمَ بِهِ وَشَاهِدًا لِمَنْ خَاصَمَ عَنْهُ وَتُورًا لِمَنْ اسْتَضَاءَ بِهِ وَفَهْمًا لِمَنْ عَقَلَ وَكُبًّا لِمَنْ تَدَبَّرَ وَآيَةً لِمَنْ تَوَسَّمَ وَتَبْصِرَةً لِمَنْ عَزَمَ

۱. محمد، بیستونی؛ تفسیر بیان جوان، ج ۱۳، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۹۳، ص ۲۵۰ تا ۲۵۱.

۲. شیما، محمود پور؛ آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن، همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن، جهاد دانشگاهی خراسان شمالی، بجنورد: ۱۳۹۵، ص ۳-۸.

وَعِبْرَةٌ لِّمَنِ اتَّعَطَّ وَنَجَاءٌ لِّمَنِ صَدَّقَ وَتَقِيَّةٌ لِّمَنِ تَوَكَّلَ وَرَاحَةٌ لِّمَنِ فَوَّضَ؛ ستایش خداوندی را سزااست که راه اسلام را گشود و راه نوشیدن آب زلالتش را بر تشنگان آسان فرمود و ستون‌های اسلام را در برابر ستیزه جویان استوار کرد و آن را پناهگاهی امن برای پناهندگان و مایه‌ی آرامش برای واردشوندگان قرار داد و... عامل نجات و رستگاری برای تصدیق‌کنندگان و آرامش‌دهنده تکیه‌کنندگان و راحت و آسایش توکل‌کنندگان»^۱

عوامل بسیاری در ایجاد آرامش نقش دارند و همچنین عوامل بسیاری می‌تواند از انسان سلب آرامش کرده و مایه اضطراب و پریشانی او شوند. آنچه که گفته شد به خوبی اهمیت آرامش و عوامل و چیزهایی که موجب آرامش انسان می‌شود پیداست انسان برای انجام هر کار و فعالیتی به تمرکز حواس و تفکر نیاز دارد و اضطراب می‌تواند این تمرکز حواس و تفکر را برهم زند و مانع از این شود که انسان بتواند به خوبی هراسش را متمرکز کند و با ذهنی آرام تصمیم بگیرد و در نتیجه عملکرد مطلوب داشته باشد.

انسان به دور از استرس و اضطراب و به هنگام آرامش می‌تواند بدون دردسر کارها و فعالیت‌هایش را با بازدهی بالاتری انجام دهد در هنگام رویارویی با مشکلات راه‌حل‌های مناسبی برای آن‌ها پیدا کند.

شناخت و توجه به آثار مفید آرامش در زندگی می‌تواند به درمان اضطراب در بعد اثربخشی کمک کند و راه‌های درمان علمی اضطراب را پیش روی ما قرار دهد. بی‌شک شناخت و توجه به آثار مفید آرامش در زندگی مانند: افزایش میزان تمرکز هنگام عبادت، کنترل خشم و غضب، افزایش میزان موفقیت می‌تواند در درمان علمی اضطراب در بعد اثر بخشی بسیار کارآمد بوده و به شناخت راه‌های درمان علمی

^۱ سید رضی، نهج البلاغه، محمد، دشتی، چاپ ششم، مشرقین، قم: ۱۳۷۹، خطبه ۱۰۶، ص ۱۹۷.

و عملی اضطراب بینجامد. بدین منظور در ادامه به بررسی هر یک از آثار مفید آرامش در زندگی خواهیم پرداخت.

اول: افزایش تمرکز هنگام عبادت

آرامش در زندگی انسان آثار بسیاری را در پی دارد. که یکی از مهم‌ترین این آثار که هم می‌تواند به زندگی دنیوی انسان کمک کند و هم سعادت اخروی را در پی دارد افزایش تمرکز هنگام عبادت است. حواس ما در حالت پراکندگی و آشفتگی کارایی چندانی ندارد، اما با متمرکز کردن آن‌ها می‌توانیم اعجاب‌انگیزترین کارها را انجام دهیم. تمرکز یکی از زیباترین ابزارهای کامیابی است که خالق مهربان به انسان عنایت فرموده است. با تمرکز می‌توان عالی‌ترین کمالات معنوی را کسب نمود و بالأخره تمرکز توانایی شگفت‌انگیزی به انسان می‌دهد که در تصور او نمی‌گنجد.^۱

تعاریف بسیاری برای تمرکز حواس ارائه شده است. تمرکز حواس حالتی ذهنی و روانی است که در آن حالت تمام قوای حسی، روانی و فکری انسان روی موضوعی خاص جمع می‌شود و تضمین‌کننده امر یادگیری است. در تعریفی دیگر از تمرکز چنین آمده است که تمرکز، یعنی عوامل حواس‌پرتی را به حداقل رساندن. و یا به تجمع و تراکم انرژی فقط در یک نقطه معین.^۲

در آیات و روایات بسیار بر تمرکز و توجه به هنگام عبادت توصیه و تاکید شده است. قرآن کریم درباره اهمیت این موضوع بسیار سفارش کرده است و در سرزنش کسانی که به نماز که نمونه‌ای والایی از عبادت است بی‌توجه هستند می‌فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ؛ پس وای بر

۱. حیدر، محمودی؛ تکنولوژی موفقیت، چاپ اول، هستی نما، تهران: ۱۳۸۲، ص ۴۴-۴۶.

۲. همان، ص ۴۶.

نمازگزارانی که از نمازشان غافل اند.^۱ یکی از تأثیرات مهم و مفید آرامش در زندگی انسان این است که انسان هنگامی که در آرامش و به دور از استرس و اضطراب به عبادت می‌ایستد کمتر حواسش پرت می‌شود و می‌تواند افکارش متمرکز کند و بهتر از قبل از به عبادت معبود بایستد. هر گاه انسان درک کند که هنگام عبادت در مقابل چه کسی ایستاده و توجهش را به کسی که در مقابل او ایستاده و با او راز و نیاز می‌کند متمرکز کند می‌تواند افکار پریشان را از خود دور کند و تنها توجهش به خالق باشد البته این که انسان طوری تمرکز کند که فقط به یک چیز فکر کند و مانع از سایر افکار شود کار بسیار مشکلی است و اینکه انسان فقط به یک موضوع فکر کند تقریباً کار محالی است و بیشتر از چند ثانیه نمی‌توان این کار را انجام داد.

در کتب اسلامی از تمرکز و توجه به هنگام عبادت بیشتر به حضور قلب یاد شده است و بنا بر گفته ملا احمد نراقی حضور قلب، یعنی فارغ ساختن دل از غیر کاری که به آن مشغول است^۲. حضور قلب در عبادات از جمله نماز، تلاوت قرآن، مناسک حج و زیارات مورد توجه قرار گرفته است روح عبادات و از شرایط آن است و عبادت بدون آن ناقص و باعث کمال و قرب نمی‌شود.^۳ ملکی تبریزی همت و اراده را باعث کسب حضور قلب می‌داند و معتقد است که اگر انسان به اینکه عبادت مایه سعادت اوست ایمان داشته باشد همه تلاش و اراده خود را برای احضار قلب نزد خداوند انجام می‌دهد. به عقیده وی هر اندازه انسان همتش بیشتر باشد حضور قلب و توجه و تمرکزش به خدا بیشتر می‌شود.^۴ هرچند تا حضور

۱. ماعون (۱۰۷) آیه ۴ و ۵

۲. احمد، نراقی؛ معراج السعاده، ج ۱، انتشارات هجرت، قم: ۱۳۷۸، ص ۸۴۴

۳. محمد باقر، مجلسی؛ عن الحیاء، ج ۱، چاپ اول، انوارالهدی، قم: ۱۳۸۲، ص ۶۶.

۴. جواد آقا، ملکی تبریزی؛ اسرار الصلاة، ج ۱، صادق، حسن زاده، مؤمنین، قم: ۱۳۷۲، ص ۵۸۱.

قلب و تمرکز در لغت معنای واحدی ندارد اما اغلب در عبادت به یک معنا هستند و در یک مفهوم واحد به کار می‌رود زیرا همان طور که گفتم حضور قلب بیشتر به معنای توجه کامل به یک موضوع است و تمرکز نیز به معنای جمع کردن حواس به منظور توجه کامل و دقیق بر یک موضوع و یا مسئله است که هر دوی این‌ها با آرامش رابطه مستقیم دارند و اضطراب مانع از هر یک از آن‌هاست.

آرامش از راه‌های مختلفی حاصل می‌شود و تأثیرات بسیاری در زندگی انسان دارد که شناخت و توجه به هر یک از آن‌ها می‌تواند در درمان علمی اضطراب بسیار مؤثر باشد. افزایش تمرکز به هنگام عبادت نیز یکی از فواید آرامش است، البته باید گفت که خود عبادت نیز یکی از راه‌های کسب آرامش است. اگر انسان در هنگام عبادت در مکان آرامی... توجه کند. این آرامش و توجه تمرکز او را بر روی کاری که انجام می‌دهد بیشتر می‌کند و این‌گونه تمرکزش هنگام عبادت بیشتر می‌شود و هر چه انسان هنگام عبادت بیشتر توجه و تمرکز داشته باشد عبادتش مقبول تر خواهد بود و بهتر و بیشتر می‌تواند به اهدافی که از عبادت در نظر دارد برسد و توجهش نیز به معبودی که در برابر او به عبادت ایستاده است بیشتر می‌شود در نتیجه آرامش سبب افزایش تمرکز به هنگام عبادت و در نهایت درمان اضطراب است.

دوم: کنترل خشم و غضب

تنظیم، کنترل و مقابله با هیجان از دیرباز در روانشناسی مورد بحث بوده است. اسلام نیز برای کنترل صحیح خشم، صفت کظم غیظ را به کار برده و افراد را به فرو خوردن و مدیریت آن دعوت نموده است. کنترل صحیح خشم و غضب که در اسلام، کظم غیظ از آن یاد می‌شود یکی دیگر از مهم‌ترین فواید و

آثار مثبت آرامش در زندگی است که می‌تواند به درمان علمی اضطراب نیز کمک قابل توجهی کند. هیجان‌ها از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی هستند که در انسان به ودیعه نهاده شده‌اند. زندگی بدون آن‌ها بی‌روح و تیره و تار است. سلامت روانی انسان‌ها نیز تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. جلوه‌های هیجانی نقش‌های متفاوتی ایفا می‌کنند، از جمله اینکه به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می‌روند و فرد می‌تواند از طریق آن‌ها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید از سوی دیگر، یاد می‌گیریم که چگونه پیام‌های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طبق آن‌ها رفتاری مناسب انجام دهیم.^۱

خشم و غضب علاوه بر روانشناسی در منابع اسلامی نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته است آیات و روایات بسیاری درباره آن آمده است البته اسلام هرگز خشم را منع و نکوهش نکرده است و بلکه بعضی از خشم‌ها را مفید دانسته و چنین خشم‌هایی را می‌ستاید. خشم و خشمگین شدن اگر متعادل و در راه حق باشد نه تنها ناپسند نیست بلکه پسندیده و مورد رضای خداوند نیز خواهد بود در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله به نقل از امیرالمؤمنین علیه السلام آورده است که آن حضرت برای امور دنیا هرگز عصبانی نمی‌شد اما هرگاه برای حق غضبناک می‌شد احدی را نمی‌شناخت و خشم پیامبر آرام نمی‌شد تا اینکه حق را یاری کند.^۲

هنگامی که خشم و غضب از حد تعادل خود خارج گردد کنترل نشود نه تنها مفید نیست بلکه عوامل بسیاری در پی دارد که چنین خشمی نه تنها در علم روانشناسی بلکه در اسلام نیز مورد نکوهش قرار

۱. علی، مصباح؛ روان‌شناسی رشد، چاپ اول، نشر سمت، تهران: ۱۳۷۴، ص ۴۲۹ - ۴۳۰.

۲. ملا احمد، نراقی؛ همان کتاب، ص ۲۲۶.

گرفته است و انسان از چنین خشمی منع شده است بنابراین از آنجایی که این رفتار دارای آثار و پیامدهای گسترده و مهمی در زندگی و سرنوشت انسان‌هاست از آن مهم‌تر در ارتباط کامل باسعادت اخروی و جنبه‌های مربوط به کمال انسانی قرار دارد، مدیریت خشم و نحوه کنترل آن اهمیت ویژه‌ای یافته است.^۱

اگر افراد نتوانند خشم خود را کنترل کنند با مشکلات روحی و روانی مواجه می‌شوند، دین مبین اسلام، نه ابراز خشم را نهی کرده و نه سرکوب آن را می‌پذیرد، بلکه در صدد تربیت و به اعتدال رساندن این قوه در انسان است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌و آله می‌فرماید: «الْصَّرَعَةُ كُلُّ الصَّرَعَةِ الَّتِي يَغْضَبُ فَيَشْتَدُّ غَضَبُهُ وَيَحْمُرُّ وَجْهَهُ وَيَقْشَعِرُ شَعْرُهُ فَيَصْرَعُ غَضَبَهُ؛ کمال دلیری آن است که کسی خشمگین شود و خشمش شدت گیرد و چهره‌اش سرخ شود و موهایش بلرزد اما بر خشم خود چیره گردد.»

امام صادق علیه‌السلام درباره خشم مؤمن چنین می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ الَّتِي إِذَا غَضِبَ لَمْ يُخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقِّ وَ الَّتِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ وَ الَّتِي إِذَا قَدَرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِنْ مَالِهِ^۲؛ مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد بنابراین آنچه که در روایات و منابع اسلامی و همچنین در علم روانشناسی از آن نهی شده است خشم غیرقابل کنترل بیش از حد متعادل است.

عوامل زیادی را می‌توان به عنوان عامل برانگیزاننده خشم معرفی کرد که برخی از آنها باعث می‌شوند خشم از کنترل انسان خارج شود یکی از این عوامل اضطراب است. مشکلات روان‌شناختی

۱. مسعود، آذربایجانی؛ روانشناسی اسلامی با نگرش به منابع اسلامی، نشر سمت، تهران: ۱۳۸۲، ص ۳۰۲.

۲. محمد باقر، مجلسی؛ همان کتاب، ج ۷۸، ص ۲۰۹.

مشکل خشم را بدتر می‌کند و گاهی نیز خود مشکل روان‌شناختی مثل اضطراب و استرس می‌توانند علت خشم باشند.^۱ دوری از عواملی که موجب اضطراب می‌شود و بسیاری از کارهای دیگر که انسان می‌تواند برای درمان و کاهش اضطراب انجام دهد همگی آرامش را برای انسان به ارمغان می‌آورند. آرامشی که تأثیرات مفید بسیاری در زندگی انسان دارد که یکی از مهم‌ترین این آثار مفید کنترل خشم و غضب است که در روایات نیز بسیار بر آن تأکید شده است چنانکه پیامبر صلی‌الله‌علیه‌و آله می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرَّضَا؛ بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.»^۲

کنترل خشم و غضب یکی از آثار مفید آرامش است که می‌تواند در درمان علمی اضطراب بسیار مفید باشد چرا که هر گاه انسان خشم خود را فرو می‌برد هیجانانش فروکش می‌کند و به حالت تعادل بر می‌گردد و از تلاطم و جودش کاسته می‌شود و آرامش اولیه را بازمی‌یابد. اگر انسان این آثار مفید و آرامش را بشناسد به آن‌ها توجه داشته باشد پیش از پیش تلاش می‌کند تا آرامش خود را حفظ کند و خود را از عوامل اضطراب‌زا دور کند و در مواقعی که دچار اضطراب می‌شود بهتر می‌تواند آن را مدیریت کند و این‌گونه به مرور زمان اضطراب را درمان می‌کند. بنابراین کنترل خشم و غضب یکی از آثار مفید آرامش در بعد اثر بخشی است که می‌تواند در درمان علمی اضطراب بسیار کمک‌کننده و تأثیرگذار باشد.

سوم: افزایش میزان موفقیت

۱. فهیمه، فتح علی لواسانی؛ مدیریت خشم، چاپ اول، انتشارات قدس رضوی، خراسان: ۱۳۹۲، ص ۵۳.

۲. ابوالقاسم، پاینده؛ همان کتاب، ح ۴۶۹، ص ۲۴۳.

توانایی انسان در مدیریت احساسات و حفظ آرامش تأثیر مستقیمی بر عملکرد انسان دارد. همان طور که در قسمت قبل گفته شد اضطراب عملکرد ذهن انسان را محدود می‌کند و قدرت تمرکز و تفکر او را کاهش می‌دهد. به خوبی برای همه‌ی انسان‌ها روشن است که موفقیت انسان در گرو عملکرد درست توانایی‌های ذهنی اوست و توانایی‌های ذهنی انسان مانند تفکر، تمرکز، تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری و... زمانی درست به کار گرفته می‌شود که از اضطراب و تشویش به دور باشد و آرامش ذهن مهیا گردد.

یکی از تأثیرات مهمی که آرامش در زندگی انسان دارد افزایش میزان موفقیت است چرا که انسان در زمان اضطراب نمی‌تواند به خوبی برای کسب موفقیت کار و قوطی بلندش اما در زمان آرامش به خوبی می‌تواند با به‌کارگیری توانایی‌هایش برای افزایش میزان موفقیت خودکار و تلاش نماید زیرا یکی از راه‌های مهم کسب کار و تلاش است که در روایات معصومین نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته است چنانکه امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «آفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ؛ آفت موفقیت تنبلی است»^۱

امام صادق علیه‌السلام: «كُلُّ ذِي صِنَاعَةٍ مُضْطَرٌّ إِلَى ثَلَاثٍ خِصَالٍ يَجْتَلِبُ بِهَا الْمَكْسَبَ وَ هُوَ أَنْ يَكُونَ حَازِقًا بِعَمَلِهِ مُؤَدِّيًّا لِلْأَمَانَةِ فِيهِ مُسْتَمِيلًا لِمَنْ اسْتَعْمَلَهُ؛ هر اهل فنی برای کسب موفقیت به سه مطلب نیازمند است: تخصص و باهوشی، حفظ امانت و درستی، باکارفرما و صاحب کار خوش برخورد و خوش قلب باشد.»^۲

علاوه بر کار و تلاش یکی دیگر از عوامل موفقیت که تنها در سایه آرامش میسر می‌شود هدف است. عدم شناخت هدف صحیح افراد و جوامع را از رسیدن به سعادت و موفقیت باز می‌دارد. سرنوشت افراد

۱. محمد، محمدی ری شهری؛ میزان الحکمه، ح ۱۱، دارالحدیث، قم: ۱۳۸۴، ص ۵۱۸۴.

۲. محمد باقر، مجلسی؛ همان کتاب، ج ۷۵، حدیث ۲۳۵.

و جوامع انسانی وابسته به نوع هدفی است که از سوی آنها انتخاب می‌شود، زیرا تعیین هدف زندگی یعنی تعیین مقصد.^۱

عوامل بسیاری در موفقیت انسان تأثیرگذار است مانند: کار و تلاش، هدف، اراده و پشتکار، تصمیم‌گیری و ... که آشوب و اضطراب مانع از انجام هر یک از آنهاست کار و تلاش و هدف و اراده و تمامی عواملی که در کسب موفقیت بسیار مهم و تأثیرگذار هستند تنها در سایه‌ی آرامش میسر می‌شوند و کسب آرامش و دوری از اضطراب راه رسیدن به تمامی آنهاست.

یکی از آثار مفید آرامش کسب موفقیت است که شناخت و توجه به آن می‌تواند گاهی مؤثر برای درمان اضطراب باشد اگر فرد مضطرب آثار مفید اضطراب مانند افزایش میزان موفقیت را مد نظر دانسته باشد تلاش می‌کند تا برای رسیدن به موفقیت اضطراب خود را که یک اختلال روانی است درمان کند و به تعادل برساند و یا از عواملی که موجب افزایش میزان اضطرابش می‌شود دوری کند و در سایه‌ی آرامش و با کار و تلاش روزافزون و همچنین با در نظر گرفتن هدفی والا و ارزشمند راه‌های موفقیت را طی کند.

در سایه‌ی آرامش انسان می‌تواند بر میزان موفقیت خود بیفزاید چرا که تنها در زمانی انسان می‌تواند افکارش را متمرکز کند که در تعادل روحی و روانی قرار داشته باشد. بنابراین می‌توان گفت توجه به شناخت آثار و فواید آرامش مانند افزایش میزان موفقیت یکی دیگر از راه‌های مهم درمان علمی اضطراب در بعد اثر بخشی است.

۱. زیبا، شیخ الاسلامی و عبدالهادی، مسعودی؛ هدف صحیح زندگی از منظر قرآن و حدیث، نشریه کتاب و سنت دانشگاه قرآن و حدیث، شماره ۶، ۱۳۹۴، ص ۱۳.

در یک جمع‌بندی کلی از آنچه تا کنون بر طبق آموزه‌های دین مبین اسلام و یافته‌های علم روانشناسی گفته شد می‌توان چنین گفت که آرامش گمشده‌ی انسان‌های قرن حاضر است که تنها می‌توان آن را در ایمان به خدا، اعتقاد به رزاقیت خداوند و اعتقاد به عدالت و معاد و اصلاح نگرش و در سایه‌ی توکل و توسل به خداوند یافت.

خوشبختانه امروزه بسیاری از روانشناسان متوجه شده‌اند که برای درمان بیماری‌های روحی و روانی باید به دین پناه برد و چون دین مبین اسلام خاتم و اکمل تمام ادیان است پس منشاء اصلی آرامش را باید در آن جست و تمام آنچه که انسان برای هدایت و آرامش به آن نیاز داشته است در کتاب قرآن آمده است پس کامل‌ترین و بی‌نقص‌ترین نسخه برای امنیت و آرامش روح و روان انسان است.

فصل دوم

راه‌های درمان عملی اضطراب از منظر اسلام

الف. راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد اعتقادی

اضطراب و تنش‌های روانی از جمله مهم‌ترین عوامل آسیب‌زایی هستند که جامعه بشری کنونی را بیش از گذشته تهدید می‌کند و عوارض ناشی از آن‌ها در زندگی انسان‌ها کاملاً محسوس است و انسان را دچار بسیاری از اختلالات روانی می‌کند.

دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری، روش‌های بنیادینی را برای مقابله با هر گونه اضطراب پیش روی انسان قرار داده است که عمل به این روش‌ها مایه آرامش در زندگی و دوری از آن‌ها سرمنشأ تمام اضطراب‌هاست در این قسمت برخی از راه‌های بنیادین و کارآمد اعتقادی برای مبارزه و درمان اضطراب مانند: داشتن تقوا، نیایش از جمله خواندن نماز، خواندن قرآن، استغفار و توبه و ازدواج را مورد بررسی قرار خواهیم داد، تا به وسیله این راه‌های عملی در بعد اعتقادی بتوانیم اضطراب را درمان کرده و آرامش را در زندگی فردی و اجتماعی جاری کنیم به این منظور به بررسی این موارد خواهیم پرداخت:

۱- داشتن تقوا

یکی دیگر از گزاره‌های قرآنی که در رسیدن به ثبات روانی بسیار حائز اهمیت است تقوا است. تقوا از ماده‌ی وقایه به معنی حفظ کردن نفس از آلودگی‌ها و بدی‌ها و گناهان است به عبارت دیگر معنای لغوی تقوا پیشگیری از انحراف از راه راست و نیز پیشگیری از خطا کردن است. برای بهتر روشن شدن اینکه چگونه در سایه‌ی تقوای الهی انسان می‌تواند اضطراب را درمان و به آرامش برسد به آیاتی که فرآیند رسیدن به آرامش روانی از طریق تقوا را بیان می‌کند اشاره می‌کنیم. قرآن کریم تقوا را به عنوان راه نجات معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا؛ هر کس تقوای الهی پیشنه کند، خداوند

راه نجاتی برای او فراهم می‌کند.»^۱

معمولاً انسان زمانی دچار اضطراب می‌شود که خود را در بن بست احساس می‌کند و حس کند هیچ راه نجاتی نمانده است اما شخصی که تقوا دارد می‌داند که خداوند راه نجاتی که به او نشان خواهد داد پس دچار اضطراب نمی‌شود و اضطرابی که برایش پیش آمده از بین می‌رود.

همچنین قرآن کریم می‌فرماید چون تقوا مانع از بروز انحرافات می‌شود و خود تقوا موجب رسیدن به پاداش می‌شود پس مانع اضطراب و راهی برای درمان آن است پس قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَكْفُرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا؛ هر کس تقوای الهی پیشه کند خداوند گناهانش را می‌بخشد و پاداش او را بزرگ می‌دارد.»^۲

در روایات نیز بر داشتن تقوا تأکید شده است و آثار بسیاری برای آن برشمرده شده است رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در این باره می‌فرماید: «لو أن السماوات والأرض كانتا رتقا لرتقا على عبد ثم اتقى الله تعالى لجعل منهُما قرخاً ومخرجاً؛ اگر آسمان‌ها و زمین در برابر بنده ای سر بر هم آورند و آن بنده تقوای الهی پیشه کند، حتماً خداوند از میان آن دو، شکاف و راه خروجی برایش قرار خواهد داد.»^۳

شهید مطهری درباره تقوا می‌فرماید: «تقوا مصونیت است نه محدودیت. قدر مشترک پناهگاه و زندان مانعیت است اما پناهگاه مانع خطرهایست و زندان مانع بهره‌برداری از موهبت‌هایست. تقوا مایه‌ی اصلی آزادی‌هایست. یعنی نه تنها خود قید و بند و مانع آزادی نیست بلکه منبع و منشأ همه‌ی آزادی‌هایست. تقوا

۱. طلاق (۶۵) آیه ۲.

۲. طلاق (۶۵) آیه ۵.

۳. محمد باقر، مجلسی؛ همان کتاب، ج ۷۰، ص ۲۸۵.

به انسان آزادی معنوی می‌دهد یعنی او را از اسارت و بندگی هوا و هوس آزاد می‌کند.^۱

بنابراین با توجه به آنچه که تا کنون گفته شد تقوا بر زندگی انسان تأثیرات بسیاری دارد که یکی از مهم‌ترین این تأثیرات درمان عملی اضطراب است چرا که تقوا کار و عمل انسان رنگ و بویی خدایی و معنوی می‌دهد. شخص باتقوا از گناهان و زشتی‌ها و انحرافات فردی و اجتماعی به دور است پس به اضطراب ناشی از آن نیز دچار نخواهد شد به همین دلیل می‌توان داشتن تقوا را یکی از بهترین راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد اعتقادی دانست.

۲- نیایش

یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان رسیدن به آرامش روحی و روانی است و بسیاری از اقدامات و کارهایی که انسان انجام می‌دهد برای پاسخ صحیح به این نیاز است و مسئله‌ای که همواره برای انسان دغدغه بوده است این است که راه اصلی رسیدن به آرامش در چه چیزهایی است و چگونه می‌شود به آرامش دست پیدا کرد. بشر امروزه تمام توان خود را به کار گرفته تا در پرتو پیشرفت‌های چشمگیر خود با فراهم آوردن امکانات آسایش خود را فراهم آورد اما این رفاه و آسایش تنها بر روی بعد مادی زندگی از سایه افکننده و نه تنها در تأمین آرامش روان او بی‌ثمر بوده، بلکه بر نارسایی‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌های روحی‌اش نیز افزوده است. و پیش از پیش او را در گرداب اضطراب‌ها، ناآرامی‌ها و تردیدها غوطه‌ور ساخته است.^۲

۱. مرتضی، مطهری؛ سیری در نهج البلاغه، چاپ دوم، انتشارات صدرا، تهران: ۱۳۵۴، ص ۲۰۷-۲۰۸.

۲. مهدی، اکبر نژاد؛ توران، محمدی؛ اثر بخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم، فصلنامه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث، سال ششم، شماره بیستم، ۱۳۹۳، ص ۱۰۱ تا ۱۰۵.

در دین مبین اسلام نیاز بشر به آرامش روحی و روانی مورد توجه ویژه‌ای قرار گرفته است به طوری که واژه ایمان از امن به معنای آرامش جان و رهایی از هر نوع ترس، اضطراب، نگرانی و اندوه و تشویش گرفته شده است.^۱

نیایش یکی دیگر از راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد اعتقادی است. آثار این قدرت شگفت‌انگیز بر همگان آشکار است. یکی از روانشناسان به نام آلکمیس کارل می‌گوید: «دعا و نیایش محکم‌ترین حلال مشکلات است، تأثیر دعا واقعاً شگفت‌انگیز است، قدرت دعا و نیایش نشانه آزاد شدن انرژی است، همان طور که به کمک تکنیک‌های علمی انرژی اتمی را آزاد می‌کنند با استفاده از قدرت دعا و از طریق شگردهای علمی می‌توان انرژی معنوی را آزاد ساخت.^۲

نیایش از نظر روان‌شناختی حتی آثار متعددی در روح و روان آدمی دارد که عبارت‌اند از: رهایی از تنهایی و بیگانگی، روشن‌دلی، کاهش ناراحتی‌ها، امید و نشاط، پرورش تمرکز ذهن، برخورداری از لذت‌های معنوی، خروج از غفلت و ... است.^۳

نیایش یکی از راه‌هایی است که اضطراب را از انسان دور می‌کند و چون انسان فطرتی خداجو دارد هنگام نیایش و راز و نیاز با خداوند روح انسان آرام می‌گیرد و از نظر روحی و روانی به آرامش می‌رسد نیایش از راه‌های مختلفی مانند دعا، نماز، قرآن خواندن و ... انجام می‌شود که در ادامه به طور مفصل آن‌ها را بررسی خواهیم کرد.

۱. محمد، راغب اصفهانی؛ همان کتاب، ص ۹۰.

۲. حسن، راشدی؛ نماز شناسی، ج ۲، نشر نماز، ستاد مرکزی اقامه نماز، تهران: ۱۳۸۸، ص ۶۷.

۳. اسماعیل، نساجی زاده؛ نقش نیایش در سلامت و آرامش روان، مجله پاسدار اسلام، شماره ۳۱۴، ۱۳۸۶، ص ۳۵-۸۳.

اول: نماز خواندن

قرآن کریم به عنوان کتاب هدایت بشر راه‌کارهایی را برای کسب آرامش انسان مطرح کرده است یکی از این راه‌کارها نماز است که یکی از صورت‌های نیایش است. قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»^۱ علامه طباطبایی درباره این آیه می‌فرماید: «این آیه می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست.»^۲ این آیه یادآور می‌شود که تنها یاد خداوند است که دل‌ها را آرام می‌کند و آسایش خاطر انسان را فراهم می‌کند و تأمین آرامش روان و تعادل روح و ارتباط و نیایش با خداوند متعادل معرفی می‌کند و از جمله مصادیق اتم و اکمل یاد خدا و نیایش «نماز» است.

نماز به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان دین و عالی‌ترین و کامل‌ترین نوع ارتباط با خداوند باشکوه ترین نوع نیایش با خداوند متعال است. نماز آثار شگرفی بر تأمین آرامش روح و روان و کاهش اضطراب دارد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ از شکیبایی و نماز یاری جوئید و به راستی این کارگران است مگر بر فروتنان».^۳

طبرسی در تفسیر آیه قبل می‌نویسد: «با جمع کردن بین صبر و نماز در نیازمندی‌های خودتان از خداوند یاری بجوئید و نماز را به جا آورد در حالی که بر سختی‌ها و واجبات آن مانند خلوص نیت و دفع وسوسه‌های شیطانی صبر می‌کنید و یا اینکه در تحمل بلاها و مصائب از صبر یاری بجوئید و به نماز

۱. رعد (۱۳) آیه ۲۸.

۲. محمد حسین، طباطبایی؛ المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، دارالکتب الاسلامیه، قم: ۱۳۷۸، ص ۴۸۵.

۳. بقره (۲) آیه ۴۵.

پناه آورید.^۱

نماز عملی عبادی است که نشان‌دهنده رابطه‌ی میان انسان و پروردگار است. قیام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به انسان نیرویی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد. انسان در نماز باهمه‌ی اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه‌ی اشتغالات و مشکلات زندگی روی بر می‌گرداند و همین حالت روی‌گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش می‌شود. این حالت آرامش روانی موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی‌ها و تنش‌هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند می‌شود. مطالعات روان‌شناسی نیز در این زمینه گویای اثر بخشی این عمل عبادی بر آرامش روان است.^۲

سیرل بوت روانشناس انگلیسی، تأثیر مثبت نماز بر آرامش روان را مورد تأکید قرار داده و گفته است؛ ما به واسطه نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول به آن نیستیم.^۳

همچنین دکتر توماس هایسلوپ از نظریه‌پردازان معروف در حوزه بهداشت روان می‌گوید: مهم‌ترین عامل آرامش‌بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است به عنوان یک پزشک می‌گویم مهم‌ترین وسیله آرامش در روان و اعصاب انسان که من تا

۱. فضل بن حسن، طبرسی؛ جوامع الجامع، ج ۱، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: ۱۳۴۷، ص ۷۷.

۲. مهدی، اکبر نژاد؛ توران، محمدی؛ همان مقاله، ص ۱۰۷.

۳. محمد امین، جلیلونند؛ بررسی رابطه نماز با اضطراب دانش آموزان، فصلنامه معرفت، شماره ۲۲، ۱۳۸۹، ص ۶۳.

کنون شناخته‌ام نماز است.^۱

نماز مؤثرترین راه برای کم کردن اضطراب‌های روحی و روانی و ایجاد امید و آرامش است. انسانی که نماز را به عنوان یک جایگاه رفیع در زندگی روزمره قبول دارد و از آن همیشه به نیکی یاد می‌کند و این احساس را دارد که در کشتی پرتلاطم زندگی کسی هست که او را درست به مقصد برساند و ساحل نجات را به او نشان دهد. این امیدواری پایه‌گذار نشاط، شادابی، طراوت روح و جسم او خواهد بود.^۲

ارتباط با خالق هستی و اعتقاد به اینکه یک نیروی لایتناهی در همه شرایط با اوست باعث از بین رفتن دلهره و اضطراب می‌شود تا آنجا که روانشناسان نیایش با خداوند در قالب نماز و دعا را مؤثرترین عامل برای رفع و درمان این مشکل معرفی می‌کنند.^۳

نماز یکی از بهترین و والاترین نمونه‌های نیایش با خداوند متعال است که با توجه به آیات و نظرات بسیاری از روانشناسان ثابت کردیم تأثیر بسیاری بر کاهش اضطراب و کسب آرامش روحی و روانی دارد و انسان را از بسیاری از تنش‌ها دور می‌کند. نماز موجب آرامش و امنیت روانی در فرد در نتیجه در اجتماع می‌شود بنابراین می‌توان گفت که نماز یکی از راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد اعتقادی است که به انسان کمک می‌کند تا اضطراب‌های ناشی از تنش‌ها و فعالیت‌های روزمره را در هنگام عبادت به کلی از یاد ببرد و در لحظات نماز تنها به عبادت پروردگار پردازد و به مرور بتواند به کمک نیایش و به خصوص نماز این اضطراب‌ها را درمان کند و به آرامش روحی و روانی برسد.

۱. نسرين، خیاطی؛ نقش نماز در روان درمانی، چاپ سوم، نشر مهر، تهران: ۱۳۹۱، ص ۲۲.

۲. سعید، عرب قمی؛ پیرامون نماز، ستاد اقامه نماز در دانشگاه‌ها، ناشر نشر معارف، قم: ۱۳۸۲، ص ۲۵۳.

۳. راسوانی، جی پی؛ لذت آرامش درمان، چاپ دوم، اندیشه، تهران: ۱۳۸۷، ص ۱۲۲-۱۳۹.

دوم: قرآن خواندن

اگر چه رابطه بین مقابله مذهبی و سلامت و بیماری روانی پیچیده است اما آشکار است که عقاید و شعائر مذهبی نقش مهمی را در پیشگیری و کاهش مشکلات هیجانی و روانی از جمله اضطراب بازی می‌کند.^۱ اسلام به لحاظ خاتمیت و ریشه داشتن در منبع فیض بی‌منتهای وحی، ارائه‌دهنده کامل‌ترین و دقیق‌ترین شیوه زندگی برای بشر و آیین بهزیستی و راه بردن به کمال مقصود است.^۲ یکی دیگر از شیوه‌های درمان اضطراب در دین مبین اسلام ارائه شده است قرائت قرآن است که یکی از مصادیق نیایش به شمار می‌رود که در علم روانشناسی نیز تأثیر مثبت قرائت قرآن بر کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روحی و روانی ثابت شده است. روانشناسان با تحقیق در صوت و آوای قرآن، دریافته‌اند که مداومت بر قرائت قرآن، نقش مؤثری در رویارویی با اضطراب دارد.^۳

تلاوت قرآن کریم و عمل به تعالیم آن در زندگی فردی و اجتماعی تأثیر بسیاری در آرامش و سلامت روانی فرد در جامعه دارد چنانکه خداوند متعال نیز قرآن را مایه‌ی هدایت و صفای مؤمنان معرفی کرده است و می‌فرماید: «وَتَنْزِيلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا؛ و ما برای مؤمنان آنچه را که از قرآن مایه‌ی درمان رحمت است نازل می‌کنیم و ستمگران را چیزی جز زیان

۱. حمیده، عظیمی و مهران، ضرغامی؛ بررسی مقابله مذهبی و میزان اضطراب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۷۹، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۱۳، شماره ۳۴، ص ۳۷-۴۶.

۲. صدیقه معرف زاده؛ منصور، سودانی؛ عبدالله، شفیع آبادی؛ بررسی اثر بخشی مهارت های مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب، فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، سال اول، شماره ۱۹، ص ۳۲.

۳. غلامرضا، شاه حسینی؛ مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، نشریه اسلام، قم: ۱۳۷۷، ص ۸۸.

نمی افزاید.»^۱

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می نویسد: «مراد از بیماری چیزی نیست جز آنچه که ثبات قلب و استواری نفس را مختل می سازد از قبیل انواع شک و تردید که موجب اضطراب درونی و تزلزل باطنی گشته و انسان را به سوی باطل و پیروی از هوا و هوس متمایل می سازد.»^۲

قرآن کریم با جهت های استوار و برهان های درخشان، انواع تردیدها و شبهه هایی را که در راه عقاید و معارف حقیقی پیش می آید، از بین می برد و با موعظه های شافی انحراف ها و اضطراب ها دل را می زداید لذا قرآن شفای مؤمنان نامیده شده است.^۳

در هر عصری قرآن کریم انسان ها را دسته ای را تربیت کرده که از سلامت فکر و اخلاق متعالی برخوردار بوده اند زیرا در این کتاب عظیم نیروی معنوی مستحکمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جای می گذارد. این نیرو باعث بیداری وجدان و صیقل روح انسان می شود و به درازا اضطراب و نگرانی ادراک و تفکرش را بیدار و بصیرتش را جلا می بخشد.

نوای دل نشین قرآن کریم چنان بر جسم و روح انسان تأثیر می گذارد که سختی و اضطراب را از یاد انسان می برد چنان که در روایتی از امام صادق علیه السلام چنین آمده است که ایشان می فرمایند: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ أَحْسَنَ النَّاسِ صَوْتًا بِالْقُرْآنِ، وَ كَانَ السَّقَاؤُونَ يَمْرُونَ فَيَقْفُونَ بِبَابِهِ يَسْمَعُونَ قِرَاءَتَهُ؛ علی بن حسن علیه السلام قرآن را از همه مردم خوش تر می خواند، به طوری که وقتی سقاها از

۱. اسراء (۱۷) آیه ۸۲.

۲. محمد حسین، طباطبایی؛ همان کتاب، ص ۱۷۹.

۳. همان، ص ۱۸۰.

در خانه حضرت می گذشتند، می ایستادند و به صدای قرآن خواندن ایشان گوش می کردند.^۱

بنا بر آنچه گفته شد کلام حق تبارک و تعالی و صورت و موسیقی قرآنی، تأثیرات بسیار بالایی بر جسم و جان و روح و روان انسان داد و از جمله دست آورد آن آرامش و امنیت روحی و روانی کاهش اضطراب و سلامت و سعادت و امید است. پس قرائت قرآن به عنوان نوع خاص و باارزشی از نیایش یکی از راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد اعتقادی است که انسان به وسیله قرائت قرآن به صورت صوت و لحن و با نوایی دلنشین و آهنگی زیبا و یا حتی بسیار ساده و معمولی می‌تواند اضطراب را از خود دور کرده و بدون دلهره و با آرامش به زندگی خود پرداخته و به سمت سعادت و کمال قدم بردارد.

سوم: توبه و استغفار

انسان مؤمن هرگز دچار اضطراب ناشی از ارتکاب گناه نمی‌شود زیرا به آسانی فریب وسوسه‌های نفس و شیطان را نمی‌خورد و گناه نمی‌کند تا دچار عذاب وجدان و اضطراب ناشی از آن شود و با ارتکاب گناه نیز توبه می‌کند زیرا می‌داند خداوند بخشاینده است. توبه یکی از آموزه‌های ارزشمند قرآن است که یک خاصیت ویژه و ممتاز برای توبه‌کننده دارد و آن هم ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی و کاهش و درمان اضطراب است. چون شخص گناهکار در یک تلاطم و اضطراب روحی به سر می‌برد که با توبه این بحران روحی منجر به آرامش خاطر و آسودی فرد می‌شود. در قرآن کریم آیات فراوانی درباره توبه و آثار و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که آرامش و تسکین خاطر را به نهاد فرد گناهکار بازمی‌گرداند و او را به رحمت امیدوار می‌سازد از این طریق آرامش را افزایش داده و اضطراب را کاهش می‌دهد این آیه شریفه است که می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

^۱. محمد بن یعقوب، کلینی؛ همان کتاب، ج ۲، ص ۸۲۸.

إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ؛ بگو این بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه‌ی گناهکاران را می‌آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.^۱

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «مَنْ أَكْثَرَ الْأِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ؛ هر کس فراوان استغفار نماید خداوند او را از هر غم و غصه‌ای رهایی می‌بخشد و در هر تنگنایی راهی را به سویش می‌گشاید و به او از هر جائی که گمان نمی‌کند رزق و روزی می‌دهد.»^۲

خاصیت توبه و بازگشت به خداوند است پس روان انسان را از فشار گناهان رها می‌کند و حالت پاکی و طهارت اولیه را به انسان بر می‌گرداند به همین دلیل احساس امنیت و آرامش عمیقی را به انسان خواهد داد وقتی این آرامش و امنیت روحی و روانی در انسان ایجاد شود در زندگی‌اش به توفیقات عجیبی دست خواهد یافت. زمانی که انسان خالصانه توبه کند و به سوی خداوند بازگردد پس احساس گناهی که آرامش را از او سلب کرده بود و سبب بروز نگرانی و اضطراب او شده بود از بین می‌رود و با امیدواری به رحمت و اسعوی خداوند بار دیگر برای تعالی روح خود تلاش می‌کند.

پس توبه و استغفار نیز یکی دیگر از مهم‌ترین راه‌های عملی برای درمان اضطراب است که در بعد اعتقادی مطرح می‌شود.

۱. زممر (۳۹) آیه ۵۳.

۲. محمد باقر، مجلسی؛ همان کتاب، ح ۹۳، ص ۲۸۴.

ب) راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد رفتاری

با توجه به اینکه دین مبین اسلام به عنوان کامل‌ترین و جامع‌ترین دین به تمامی ابعاد زندگی انسان توجه داشته و برای تمامی نیازهای بشر برنامه‌هایی کامل و جامع ارائه کرده است. می‌توان با توجه به آموزه‌های آن راه‌هایی را برای درمان علمی اضطراب به دست آورد.

در بخش اول راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد اعتقادی را مورد بررسی قرار دادیم و اکنون راه‌های درمان اضطراب در بعد رفتاری را بررسی خواهیم کرد از جمله این راه‌ها می‌توان به روابط اجتماعی سالم، صبر، پرهیز از دنیاپرستی و دوری از حرص و طمع، کنترل احساسات و عواطف و ... اشاره کرد که هر یک از این‌ها می‌توانند به عنوان راهی مفید و مؤثر برای درمان عملی اضطراب کاربرد داشته و مورد استفاده قرار گیرد، که در ادامه به بررسی هر یک از این راه‌ها خواهیم پرداخت.

۱- روابط اجتماعی سالم

انسان موجودی اجتماعی است و بدون ارتباط با سایر انسان‌ها دچار مشکل و آشفتگی و اضطراب شده و قادر به ادامه زندگی نخواهد بود. اسلام برای مقابله با اضطراب و افزایش میزان آرامش افراد علاوه بر بهره‌گیری از روش‌های اعتقادی مانند ایمان به خدا و روش‌های معنوی مانند دعا از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مثل تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل، خویشاوندان، نوع رفتار با مردم جامعه نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره می‌گیرد.^۱

اصولاً اجتماعی بودن و ایجاد روابط اجتماعی باهم نوع خود در متن خلقت و آفرینش انسان پی ریزی شده است که در قرآن کریم این‌چنین مطلب اشاره شده است که می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ ۖ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» ای مردم

^۱ ایرات محمد، هدایتی؛ روش مقابله با تنیدگی از منظر قرآن و حدیث، بی‌جا، بی‌تا، ص ۵۷.

شما را از مردی و زنی آفریدیم و شما را ملت ها و قبیله ها قراردادیم تا به این وسیله یکدیگر را بازشناسید، همانا گرامی ترین شما نزد خداوند متقی ترین شماست.»^۱

روابط اجتماعی سالم بر روح و روان انسان بسیار تأثیرگذار است بنابراین یکی از راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد رفتاری داشتن روابط اجتماعی سالم است زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد یا به طور شایسته با آن‌ها معاشرت نکند خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند ولی اگر هنگام مواجه شدن با حوادث مشکلات مختلف زندگی از تکیه‌گاه محکم اجتماعی برخوردار باشد که آن تکیه‌گاه نیز گاهی تنها در بطن روابط اجتماعی سالم حاصل می‌شود، خود را قدرتمند می‌بیند و می‌تواند به راحتی و با اضطراب کمتری آن‌ها را پشت سر بگذارد. دین مبین اسلام با عناوین و دستوراتی از قبیل صلهرحم، خوش خلقی، هم نشینی با افراد صالح انفاق و نیکی به دیگران، به رازداری و وفای به عهد و پیمان، امانت‌داری و ... بر روابط اجتماعی سالم تأکید کرده است که پرداختن به تمامی آن‌ها نیازمند نوشتاری مستقل خواهد بود به همین دلیل در ادامه به یک نمونه از مهم‌ترین آن‌ها مانند ارتباط با خویشاوندان (صلهرحم) را مورد بررسی قرار خواهیم داد.^۲

اول: ارتباط با خویشاوندان (صلهرحم)

انسان بدون ارتباط با دیگران خود را بدون پشتوانه و تنها تصور می‌کند و این موضوع باعث به هم خوردن تعادل روحی و روانی‌اش می‌شود و احساس تنهایی و عجز و ناتوانی بر او غلبه می‌کند صلهرحم با از بین بردن این احساسات منفی به آرامش روانی فرد و جامعه کمک می‌کند.

۱. حجرات (۴۹) آیه ۱۳.

۲. بارات محمد، هدایتی؛ همان، ص ۱۵۷.

امام باقر علیه السلام درباره احساسات اضطراب زایی که صلهرحم آنها را از بین می برد می فرماید:

«صَلِّهِ الْارْحَامِ تُزَكِّيْ الْعَمَالَ وَ تُمِي الْأَمْوَالَ وَ تَدْفَعُ الْبُلُوَى وَ تُيسِّرُ الْحِسَابَ وَ تُنْسِي فِي الْاَجَلِ؛ صلهرحم اعمال را پاک می کند، دارایی ها را فزونی می بخشد، بلا را می گرداند کار حسابرسی را آسان می کند و مرگ را به تاخیر می اندازد.»^۱

آنچه بیش از همه در آثار صلهرحم آمده است، طول عمر زیادی روزی است. شاید به خاطر این باشد که افراد خود را در شبکه وسیعی از حمایت اجتماعی می بینند و عواطف خود را نسبت به هم اظهار می کنند و بسیاری از نیازهای طبیعی آنان از جمله: محبت، ابراز خود، وابستگی به گروه و ... تأمین می گردد و از آنجا که روح و روان انسان تأثیر زیادی بر جسم او می گذارد می توان به رابطه صلهرحم و آرامش روانی و نقش آن در طول عمر پی برد. البته ناگفته نماند به همان اندازه که روابط اجتماعی از جمله صلهرحم در افزایش طول عمر و افزایش روزی تأثیر دارد و در نهایت سبب از بین بردن اضطراب و ایجاد آرامش ناشی از حمایت روانی می شود، قطع رحم نیز به عدم حمایت روانی، فشار روحی و در نهایت ضعف جسم و کوتاهی عمر و روزی منجر می شود و اضطراب را در پی دارد.^۲

خداوند به حدی به خویشاوندان و معاشرت با آنها اهمیت داده است که نام آنان را هم ردیف نام خود قرار داده است و می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا؛ ای مردم از پروردگارتان که شما را از نفس واحدی آفرید و جفتش را نیز از او آفرید و از آن دو مردان و زنان

^۱. محمد بن یعقوب، کلینی؛ الکافی، ج ۲، محمد حسین، درایتی، دارالحدیث، قم: ۱۳۹۳، ص ۱۵۰.
^۲. برات محمد، هدایتی؛ همان، ص ۱۵۹.

بسیاری پراکنده کرد پروا دارید و از خدایی که به [نام] او از همدیگر درخواست می‌کنید پروا نمایید و زنهار از خویشاوندان مبرید که خدا همواره بر شما نگهبان است.^۱

علی علیه‌السلام در حدیثی صلہ‌رحم را روانکاوی کرده و تأثیر آن را در آرامش انسان بیان کرده‌اند و در این‌باره می‌فرمایند: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَا يَسْتَعْنِي الرَّجُلُ وَ إِنْ كَانَ ذَامَالًا عَنْ عَشِيرَتِهِ وَ دِفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَ أَلْسِنَتِهِمْ وَ هُمْ أَعْظَمُ النَّاسِ حَيْطَةً مِنْ وَرَائِهِ وَ أَلْمَهُمْ لِشَيْعِهِ وَ أَعْطَفُهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَزَلِهِ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ، وَ لِسَانُ الصِّدْقِ يَجْعَلُهُ اللَّهُ لِلْمَرْءِ فِي النَّاسِ خَيْرًا لَهُ مِنَ الْمَالِ يَوْرَثُهُ غَيْرُهُ؛ ای مردم، آدمی هرچه توانگر باید از عشیره خویش و دفاع آنان از او، به دست و زبان بی‌نیاز نباشد، زیرا عشیره هرکس بزرگ‌ترین محافظان او هستند که از پشت سر حمایتش می‌کنند و بیش از دیگر مردم، اوضاع پراکنده او را سامان می‌آورند و چون حادثه‌ای بر او فرود آید از دیگران مهربان‌ترند و نام نیکی که خدا برای آدمی در میان مردم می‌گذارد از مالی که دیگران برای او به میراث می‌گذارند بهتر است.»^۲

آرامشی که هنگام ارتباط و معاشرت با خویشاوندان حاصل می‌شود تنها مختص مسلمانان و مؤمنان نیست بلکه هر کسی این ارتباط اجتماعی سالم و پسندیده را با خویشاوندان و دوستان و افراد جامعه رعایت کند و به کار گیرد از این نوع آرامش بهره‌مند خواهد بود.

بنابراین با توجه به آنچه که طبق آیات و روایات اثبات کردیم و در بیان ضرورت ارتباط معاشرت گفتیم به خوبی روشن می‌شود روابط اجتماعی سالم که نمونه بارز آن صلہ‌رحم است در درمان عملی اضطراب در بعد رفتاری بسیار کارآمد است چرا که صلہ‌رحم تأثیر بسیار زیادی بر روح و روان انسان

۱. نساء(۴) آیه ۱.

۲. محمد بن حسین، شریف رضی؛ همان کتاب، خطبه ۲۳.

دارد و علاوه بر دفع اضطراب به انسان کمک می‌کند تا دچار افسردگی و سایر بیماری‌های روحی نشود و سلامت روان انسان را تضمین می‌کند در نتیجه یکی از کارهایی که انسان می‌تواند برای درمان اضطراب انجام دهد صلح‌رحم است که علاوه بر درمان اضطراب آثار و برکات دیگری نیز در زندگی انسان دارد که می‌تواند بسیاری دیگر از مشکلات انسان را حل کند.

۲- ترک حسادت

یکی از صفات مذموم و ناپسند از منظر دین و روانشناسی حسادت است. حسادت روح و جسم انسان را بیمار نموده و آرامش را از وی دور می‌سازد. شخص حسود با حسادت موجبات خسران دنیا و آخرت را برای خود فراهم می‌کند.^۱

حسد آن است که شخص حسود از نعمتی که به دیگران اضافه شده کراهت پیدا کند و مایل باشد آن نعمت از وی گرفته شود و زوال یابد.^۲ در آیات و روایات بسیار از حسد نهی شده است و در مذمت آن آیات بسیاری آمده است. خداوند در قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ... مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ» بگو پناه می‌برم به پروردگار صبح از شر حسود، آنگاه که اظهار حسد کند»^۳

۱. الهه، سلیم زاده و محمد حسین، توانایی؛ غلبه بر موانع موفقیت از دیدگاه قرآن در روایات، فصلنامه مطالعات قرآنی، شماره ۱۸، ۱۳۹۳، ص ۱۳۳.
۲. همان، ص ۱۳۴.
۳. فلق (۱۱۳) آیات ۵ و ۱.

زیرا حسد او را وامی دارد بر اینکه حسد شری و ضرری بر ماند. پس خداوند امر فرمود که از شر او به خدا پناه برند... و بعضی گفته‌اند خداوند سبحان جمع کرد شرور را در این سوره و آن را به حسد پایان داد تا معلوم شود که حسد پست‌ترین طبیعت‌ها و صفات ذمیمه است.^۱

حسد یکی از عواملی است که آرامش را از انسان می‌گیرد و تمام وجودش را سرشار از اضطراب و نگرانی می‌کند زیرا شخص خود دائم به این می‌اندیشد که دیگران چه امتیازها و نعمت‌هایی دارند و او از آن‌ها بی‌نصیب است و از این که دیگران چنین نعمت‌هایی دارند بسیار ناراحت است و این ناراحتی و نگرانی درونش را آشوب می‌کند و تعادل روح و روانش را به هم می‌ریزد بنابراین یکی از راه‌هایی که بسیار به درمان اضطراب کمک می‌کند ترک حسادت است که یکی از آداب و شرایط روابط اجتماعی سالم به شمار می‌رود.

حسد انسان را دائماً دچار ناراحتی و فشار روانی کرده و آرامش را از او سلب می‌کند. این فشارها تا حدی است که ممکن است انسان را مجبور به هر کاری بکند تا در ظاهر به آرامش برسد؛ اما غافل از اینکه حسد تنها اسباب ترس خودش را فراهم می‌کند و زمانی که دیگران شاد و مسرورند او غمگین و مضطرب است^۲ امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «يَكْفِيكَ مِنَ الْحَاسِدِ أَنْهُ يَغْتَمُّ وَقْتَ سُرُورِكَ؛ برای شناخت حسود همین بس که او غمگین شود درحالی که تو شادمان هستی.»^۳

۱. فضل بن حسن، طبرسی؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۷۲، ص ۸۶۶-۸۶۵.

۲. برات محمد، هدایتی؛ همان، ص ۱۶۰.

۳. الکراجی الطرابلسی؛ محمد بن علی، کنزالفوائد؛ ج ۱، چاپ اول، عبدالله، نعمت، دارالذخائر، قم: ۱۴۱۰ ق، ص ۱۳۷.

حسد از دو نظر می‌تواند باعث اضطراب شخص شود: اول اینکه خود این صفت اضطراب ایجاد می‌کند چون شخص حسود دائم از نعمت‌ها و موفقیت‌های شخصی که به او حسادت می‌ورزد نگران و ناراحت است و این باعث اضطرابش می‌شود و دوم اینکه حسادت گناهان و صفات ناپسند زیادی را به دنبال دارد و شخص حسود به خاطر آن‌ها ممکن است دچار اضطراب شود پس ترک حسادت از دو جهت می‌تواند به درمان اضطراب کمک کند.

حسادت علاوه بر تأثیراتی که بر روح و روان انسان می‌گذارد در روح انسان را بیمار می‌کند و آرامش را از انسان سلب می‌کند جسم او را نیز بیمار می‌کند و این بیماری جسم به خاطر ارتباط بین روح و جسم انسان است پس آثار حسادت از روح شروع می‌شود و به جسم می‌رسد تا جایی که ممکن است شخص حسود را بکشد. مولی امیرالمؤمنین علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ؛ هر چه قدر حسد کمتر باشد تن آدمی سالم تر است».^۱

امام محمد باقر علیه‌السلام درباره آثار حسد می‌فرماید: «إِنَّ الْحَسَدَ لَيَأْكُلُ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ الْيَابِسَ؛ حسد مانند آتشی هیزم خشک را با حرص و ولع می‌خورد، ایمان آدمی را به سرعت تباہ و نابود می‌سازد».^۲

بنابراین از آنجایی که حسادت آرامش روحی و روانی انسان را بر هم می‌زند و حتی جسم او را نیز بیمار می‌کند و موجب اضطراب می‌شود می‌توان گفت ترک حسد یکی از مهم‌ترین راه‌های علمی برای

۱. عباس، قمی؛ سفینه البحار، مدینه احکم و الآثار، ج ۱، علی اکبر، الهی، خراسانی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، آستان قدس، ۱۳۸۸، ص ۲۵۱.

۲. محمد باقر، مجلسی؛ همان کتاب، ج ۷۵، ص ۲۵۲.

درمان اضطراب در بعد رفتاری است که می‌تواند اضطراب را به کلی درمان کند و آرامش را به زندگی انسان بازگرداند.

۳- صبر

یکی از واقعیت‌های انکارناپذیر زندگی انسان سختی‌ها و مشکلات هستند که فشار روانی زیادی را به انسان وارد می‌کند. انسان معمولاً در برابر این سختی‌ها و مشکلات واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد بیشتر انسان‌ها در برابر مشکلات به دو صورت واکنش نشان می‌دهند یعنی یا بی‌تابی می‌کنند و یا صبر و بردباری از خود نشان می‌دهند. کسانی که در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی‌شان بی‌تابی می‌کنند آرامش خود را به این وسیله از بین می‌برند و به شدت مضطرب می‌شود تنها درمان این‌گونه اضطراب صبر است. بنابراین صبر یکی از راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد رفتاری به شمار می‌رود که می‌تواند انسان را به آرامش برساند.

قرآن کریم درباره انسان می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا؛ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا؛ هَمَانًا إِنْسَانٌ حَرِيصٌ وَ بِي تَابٍ أَفْرِيدَهُ شَدِيدًا، هَرِّ يَأْ بَدِي بِهِ أَوْ رَسَدَ بِي تَابٌ مِي شُود. مَعْمُولًا أُولَئِينَ وَ اَكْنَشَ يَكْ اِنْسَانِ دَر بَرَابَرِ مَشْكَالَاتٍ وَ سَخْتِيْهَا وَ مُصِيبَاتِهَايَ زَنْدَگِي دَارَنْدَ بِي تَابِي كَرْدَنِ اسْت.»^۱

۱. معارج (۷۰) آیات ۱۹ - ۲۰.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «إِنَّ الْجَزَعَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ أَوْ يَتْرَكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ؛» همانا بی تابی کردن بر مصیبت این است کاری را انجام دهد که انجام نمی داده و یا ترک کند چیزی را که انجام می داده است.^۱

انسان اگر صبور و بردبار باشد شکایت و ناسزا نمی گوید ولی اگر بی تاب باشد هنگام مشکلات مصیبت روح و روانش آزرده می شود و این در حالی است که این بی تابی سودی بر او ندارد چنانکه امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می فرماید: «الْحُزْنُ وَالْجَزَعُ لَا يَرُدُّنِ الْغَائِتَ؛ غمگینی و بی تابی آنچه را از دست رفته باز نمی گرداند.»^۲

«الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا؛ بی تابی کردن هنگام مصیبت آن را می افزاید و بردباری بر آن آن را ریشه کن می سازد.»^۳

بنابراین خوب است که انسان هنگامی که بلا و مصیبت اندکی به او می رسد که می تواند با کنترل بر احساسات خود آن را تحمل کند سعی کند آرامش خود را حفظ کند و با افزایش اضطراب خود بر آن مشکلات نیفزاید چنانکه حضرت علی علیه السلام در این باره می فرماید: «لَا تَجْزَعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ

۱. ودام بن ابی فراس، ابوالحسین؛ تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۱، بنیاد دائرة المعارف بزرگ اسلامی، تهران: ۱۳۸۳، ص ۱۶.

۲. عبدالواحد، آمدی تمیمی؛ همان کتاب، حدیث ۵۶۱۲.

۳. همان، حدیث ۵۶۲۶.

فَبِوقِعْكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِّمَّا تَكَرَّهْتُمْ؛ از ناخوشایندی اندک بی‌تاب نشوید که شما را در ناخوشایندی‌ها بزرگ گرفتار می‌سازد.^۱

در مقابل بی‌تابی کردن صبر و بردباری قرار دارد که بهترین راه مقابله با سختی‌ها، بلاها و مصیبت‌هایی است که در زندگی به انسان وارد می‌شود. صبر مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت است و از زمینه‌های ایجاد آرامش به شمار می‌رود. آرامش بستر رشد و بالندگی آدمی است و انسان برای دست یافتن به کمال نیازمند آرامش روانی و اجتماعی است چه این که ناامنی و اضطراب توان آدم‌ها را کاهش داده و مانع تمرکز بر اهداف می‌باشد و صبر در آموزه‌های دینی منبع آرامش شمرده شده است.^۲

صبر می‌تواند انسان را از نیرنگ دشمنان نجات دهد که قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ؛ اگر نیکی به شما برسد، آن‌ها را ناراحت می‌کند و اگر حادثه‌ی ناگواری برای شما رخ دهد خوشحال می‌شوند، ولی اگر صبر و پرهیزگاری پیشه کنید، توطئه‌های آنان به شما زیانی نمی‌رساند، زیرا خداوند بر آنچه انجام می‌دهند احاطه دارد.»^۳

۱. همان حدیث، ۵۶۳۸.

۲. حسن، بوژ مهرانی و علی اکبر، اکبرنیا؛ آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی، فصلنامه پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، شماره ۲، ۱۳۹۳، ص ۱۵-۱۹.

۳. آل عمران(۳) ص ۱۲۰.

در تفسیر این آیه چنین آورده‌اند که؛ در این آیه به یاران پیامبر که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته‌اند می‌فرماید: «اگر اهل صبر و باتقوا باشید ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت، یعنی افراد صابر و با تقوی از نیرنگ دشمنان در امان و در آرامش‌اند.^۱

راه کاهش اضطراب حاصل از سختی‌ها و مشکلات، صبر کردن است. سختی‌ها و مشکلات انسان نه با صبر کردن از بین می‌روند و نه با بی‌تابی و جزع. گروهی فکر می‌کنند که اگر هنگام مواجه شدن با سختی‌ها و مشکلات بی‌تابی کنند آن‌ها از بین می‌روند گروهی دیگر فکر می‌کنند اگر انسان در برابر سختی‌ها صبر کند آن‌ها از بین می‌روند هر دو تصور غلط و باطل است بلکه بی‌تابی کردن تنها عوارض ناشی از مشکلات و سختی‌ها را افزایش می‌دهد و صبر کردن این عوارض را کاهش می‌دهد. اضطراب یکی از مهم‌ترین و اولین عوارض سختی‌ها و مشکلات است که بی‌تابی کردن آن را افزایش می‌دهد و صبر کردن از مقدار آن می‌کاهد. بنابراین یکی از راه‌های عملی که می‌تواند مقدار اضطراب ناشی از سختی‌ها و مشکلات را کاهش داده و یا درمان کند صبر است و می‌تواند در بعد رفتاری بسیار کارآمد و مؤثر باشد.

۴- پرهیز از دنیاپرستی و دوری از حرص و طمع

یکی از ضروریات زندگی انسان آرامش است و به عبارتی تمام تلاش انسان برای دستیابی به آرامش روحی و معنوی در زندگی است یکی از راه‌هایی که اسلام برای رسیدن به آرامش روحی و معنوی ارائه داده است پرهیز از دنیاپرستی و دوری از حرص و طمع است.

۱. محمد حسین، طباطبایی؛ همان کتاب، ج ۴، ص ۲.

دنیاپرستی به معنای وابستگی و دل‌بستگی به دنیا و مظاهر آن و همه چیز پنداشتن آن و به اسارت آن در آمدن است.^۱

شهید مطهری در این زمینه می‌گوید: «حقیقت این است که منظور از علاقه به دنیا تمایلات طبیعی و فطری نیست؛ مقصود از علاقه و تعلق، بسته بودن به امور مادی و دنیایی در اسارت آن‌ها بودن است که توقف است و رکود است و بازایستادن از حرکت و پرواز است و سکون است و نیتی است این است که دنیاپرستی نام دارد.^۲

دنیاپرستی و حرص و طمع آرامش را از انسان می‌رباید و اضطراب و تشویش و نگرانی‌اش را بیش از پیش افزایش می‌دهد زیرا دنیادار بلا و محنت است و کسی که آن دل‌بسته است این سختی و بلاها او را بیشتر از دیگران که دنیا را فناپذیر و زودگذر می‌دانند عذاب می‌دهد و دچار اضطراب و نگرانی می‌کند. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مَا أَصِفُ مِنْ دَارٍ أَوْلَاهَا عَنَاءٌ وَآخِرُهَا فَنَاءٌ؛ چگونه توصیف کنم جهانی را که اول آن رنج و آخر آن نابودی است.»^۳

آیات و روایات بسیاری درباره اولویت و اهمیت پرهیز از دنیاپرستی آمده است که همگی آن‌ها انسان را به پرهیز از دنیاپرستی و دوری از حرص و طمع دعوت می‌کنند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَا أَوْلِيَّتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَبِيتُّهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ؛ و هر آنچه به شما داده

۱. علی، همت بناری؛ بررسی اولویت‌های تربیت اخلاقی در نهج البلاغه، مجموعه مقالات همایش تربیت در سیره و کلام امام علیه‌السلام، شماره ۴، ۱۳۷۹، ص ۵۵۱
۲. مرتضی، مطهری؛ همان کتاب، ص ۲۶۵.
۳. محمد تقی، جعفری؛ ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، تهران: ۱۳۸۷، خطبه ۸۲.

است کالای زندگی دنیا و زیورآلات آن است و آنچه پیش خداست بهتر و پایدارتر است مگر نمی اندیشید.»^۱

یکی از عواقب دنیاپرستی تشویش و پریشانی همراه با اضطراب دائمی و ضعف در مقابل مشکلات و ناگواری‌های زندگی است چون دنیاپرستان به دنیایی که فانی و از بین رفتنی است اعتماد کرده‌اند که شایستگی این اعتماد را ندارد و حرص و طمع به آن فقط رنج و سختی و اضطراب ناشی از آن‌ها را برایش به جای می‌گذارد. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الْحَرِصُ مَطِيئَةُ التَّعَبِ؛ حرص مرکب رنج و زحمت است»^۲

و ایشان در بیانی دیگر چنین می‌فرمایند: «الْحَرِصُ عَنَاءُ الْمُؤَبَّدِ؛ حرص مایه رنج و زحمت ابدی است.»^۳

و یا در جایی دیگر می‌فرماید: «الْحَرِصُ فَقِيرٌ، وَ لَوْ مَلَكَ الدُّنْيَا بِحَدَافِيرِهَا؛ آدم حریص فقیر است هر چند تمام دنیا را مالک شود.»^۴

در عصر حاضر نیز دنیاپرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی علاوه بر مشکلات مالی مشکلات روحی روانی زیادی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. مدگرایی، هر روز شکلی در آمدن و تعویض اثاثیه بر اساس مد و پرداختن به تجملات، فکر انسان‌های مادی‌گرا و بی‌هدف را ساعت‌های زیادی مشغول ساخته و انرژی زیادی را از آن‌ها می‌گیرد و از آنجا که در بیشتر موارد میزان این هزینه‌ها و

۱. قصص (۱۴) ۶۰.

۲. محمد، محمدی ری شهری؛ همان کتاب، ص ۵۸۶.

۳. همان، ص ۵۸۶.

۴. همان، ص ۵۸۷.

تجملات از سطح درآمد بالاتر می رود اضطراب و نگرانی را برای صاحبان این سبک زندگی‌ها به همراه می‌آورد، زیرا دنیاپرستی و دلباختگی در برابر زرق‌وبرق زندگی مادی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان‌ها بوده و هست تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه یا یکی از هزاران وسایل زندگی، ساعت‌ها، روزها و یا هفته‌ها، آرامش را از این دنیاپرستان می‌گیرد.^۱

دنیا دوستی و دنیاپرستی آرامش و راحتی را از انسان می‌گیرد و پیوسته انسان را اندوهناک و پی‌جوی حرص و آرزوهای دست‌نیافتنی می‌گرداند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا أَتَتْ قَلْبَهُ مِنْهَا بَثَلَاتٌ هُمْ لَا يُعْبَهُ، وَ حِرْصٍ لَا يَتْرُكُهُ؛ آنکه دلش به درستی دنیا شیفته است دل او به سه چیز دنیا چسبیده است: اندوهی که از او دست برندارد، حرصی که او را نگذارد، و آرزویی که آن را به چنگ نیاورد.»^۲

بنابراین با توجه به آثاری که دنیاپرستی و حرص و طمع به دنبال دارد همچنین با توجه به اهمیت پرهیز از دنیاپرستی و حرص و طمع که در آیات و روایات بسیاری مورد توجه قرار گرفته شده است ضرورت ترک این رفتار ناپسند به خوبی روشن شد. دنیاپرستی و حرص و طمع به دلیل اینکه گناهان بسیاری را به دنبال دارد و همچنین به دلیل آثار و عواقب شومی که در پی دارد نه تنها جسم انسان بلکه روح و روان او را نیز بیمار می‌کند که یکی از مهم‌ترین این بیماری‌های روحی و روانی اضطراب است.

۱. صمد عبداللهی، عابد و ام کلثوم، رزمی؛ نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات و روایات، فصلنامه قرآن در آیینه پژوهش، شماره دوم، ۱۳۹۳، ص ۱۷۶.
۲. محمد تقی، جعفری؛ همان کتاب، حکمت ۳۲۸.

پس در نتیجه پرهیز از دنیاپرستی و حرص و طمع یکی از راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد رفتاری است که هم در اسلام و هم در علم روانشناسی بسیار مورد توجه است و بر آن تأکید شده است.

۵- کنترل احساسات و عواطف

احساسات و عواطف بخش مهمی از وجود انسان را تشکیل می‌دهند و تصور انسان بدون آن‌ها بسیار دشوار و محال است. عواطف و احساسات در فرهنگ فارسی به معنای مهر، محبت، دوستی، علاقه‌مندی نسبت به دیگران است.^۱ معنای عواطف شامل یک طیف است که معرف مجموعه‌ای از حرکات، رفتارها، حالات و تجربیات مثبت و منفی مانند: محبت، شادی، خشم، اندوه است^۲ و به صورت واکنشی بسیار خوشایند یا بسیار ناخوشایند تجربه می‌شود.^۳

تعریف و شناخت دقیق عواطف و احساسات به دلیل گستردگی آن بسیار مشکل است. روان‌شناسان عواطف را تغییر فیزیولوژیکی و رفتارهای سازمان‌یافته می‌دانند که به فرد کمک می‌کند تا وی بتواند در مواقع لازم به انجام واکنش‌های ضروری مبادرت ورزد.^۴

حفظ تعادل احساسات و عواطف برای ادامه حیات انسان بسیار مهم و ضروری است زیرا سرکوب آن‌ها و همچنین افراط در آن‌ها عواقب و آثار بسیار مخربی در زندگی انسان خواهد داشت اما عملکرد درست آن‌ها و حفظ تعادلشان می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی در زندگی انسان داشته باشد. از آیات و

۱. محمد، معین؛ فرهنگ لغت، ج ۲، چاپ اول، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، تهران: ۱۳۷۱، ص ۲۶۲.

۲. روبرت، پلاچیک؛ هیجان‌ها، محمد رمضان زاده، آستان قدس رضوی، مشهد: ۱۳۷۱، ص ۳۰.

۳. محسن، فراهانی؛ واژه نامه فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، مورخ ۱۳۹۲/۷/۲۰، سایت آفتاب

<http://www.aftabir.com/dictionaries>

۴. محمد کریم، خداپناهی؛ انگیزش و هیجان، مؤسسه سمت، تهران: ۱۳۷۶، ص ۱۸۲-۱۸۱.

روایات نیز این‌گونه برداشت می‌شود که عواطف باید کنترل شوند و در صورت تعارض با ارزش‌های دیگر نمی‌توان همه جا آن‌ها را ترجیح داد بلکه لازم است با افراط در عواطف مبارزه کنیم و آن‌ها را تحت راهنمایی و کنترل عقل قرار دهیم.^۱

مدیریت عواطف به انسان تعادل روحی و روانی می‌بخشد، خواهش‌ها و نیازهای متضاد را ارزیابی و در صورت ضرورت بخشی از آن‌ها را برآورده می‌سازد و احساسات را به سمت سوی مناسبی هدایت می‌کند.^۲

گاهی انسان بدون دلیل غمگین می‌شود و یا احساس افسردگی و سرخوردگی می‌کند و یا گاهی احساس پوچی می‌کند درحالی‌که دلیلی برای این احساس خود پیدا نمی‌کند و یا گاهی شاداب ولی نمی‌داند به چه دلیل و بسیاری از احساسات دیگر که انسان بی‌دلیل دچار آن‌ها می‌شود و یا احساساتی که به دلایلی حاصل می‌شوند اگر انسان راه‌های غلبه بر آن‌ها را نیاموزد و روش‌های کنترل آن‌ها را یاد نگیرد ممکن است در ظهور و بروز این‌گونه احساسات دچار افراط و تفریط شود و از حالت تعادل خارج شوند در آن صورت مشکلات زیادی را برای انسان به دنبال خواهند داشت که یکی از آن‌ها اضطراب است.

مدیریت عواطف عنوانی است که در دهه‌های اخیر کاربرد دارد و عموماً با عناوین مختلفی از جمله کنترل عواطف، کنترل احساسات، کنترل هیجانات و ... به کار گرفته می‌شود که در همه‌ی این

۱. محمد تقی، مصباح یزدی؛ اخلاق در قرآن، ج ۲، انتشارات امام خمینی، قم: ۱۳۸۴، ص ۳۴۲.
۲. فرزانه، علیزاده و محمد رضا، شرفی؛ مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه، نشریه کتاب و سنت دانشگاه قرآن و حدیث، شماره ۴، ۱۳۹۳، ص ۸.

اصطلاحات، مهارت کنترل عواطف مشترک استنباط می‌شود و بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت روحی و روانی و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد. منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل کند.^۱

مدیریت عواطف شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌هاست و به کار بردن درست هیجان‌ها توانایی است که بر حس خودآگاهی متکی است و ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، در درمان کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها و یا بی‌حوصلگی‌های متداول را در بر می‌گیرد.^۲

مدیریت عواطف را به راحتی می‌توان در کلام حضرت علی علیه‌السلام که الگوی بسیار شایسته‌ای برای تربیت اسلامی است، درک و استنباط کرد. حضرت علی علیه‌السلام راه مدیریت فشارها و کنترل احساسات و عواطف را در یاد فراوان قیامت و بازگشت به سوی خدا دانسته و در نامه‌ی معروف خود به مالک اشتر چنین می‌فرماید: «حَمِيَّةٌ أَنْفِكَ، وَ سُوْرَةٌ حَدِّكَ، وَ سَطْوَةٌ يَدِكَ، وَ غَرْبٌ لِسَانِكَ، وَ احْتِرْسٌ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ، وَ تَأْخِيْرِ السَّطْوَةِ، [وَ ارْفَعْ بَصْرَكَ إِلَى السَّمَاءِ عِنْدَ مَا يَحْضُرُكَ مِنْهُ حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْاِخْتِيَارَ، وَ لَنْ تُحْكِمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ؛ به هنگام خشم خویشتن دار باش و از تندى و تیزی خود و قدرت دست و خشونت زبانت بکاه و برای پرهیز از این امور از انجام کارهای شتاب زده و سخنان ناسنجیده و اقدام به مجازات، برحذر باش تا خشم تو فرو

۱. فرزانه، علیزاده و محمد رضا، شریفی؛ همان، ص ۱۳-۱۴.

۲. همان، ۱۵-۱۴.

نشیند و مالک خویشتن گردی و هرگز در این زمینه حاکم بر خود نخواهی شد مگر اینکه بسیار به یاد قیامت و بازگشت به سوی پروردگارت باشی»^۱

با توجه به تأثیرات احساسات و عواطف بر روح و روان انسان و همچنین تأثیراتی که به واسطه ارتباط بین روح و جسم، بر جسم انسان دارند عدم کنترل و مدیریت صحیح و به موقع آن‌ها اختلالات روحی و روانی و بیماری‌ها و مشکلات جسمی بسیاری را برای انسان به وجود می‌آورند که بر هم زدن آرامش و افزایش میزان اضطراب یکی از اختلالات روحی و روانی عدم کنترل و سوء مدیریت آن‌هاست. بنابراین مدیریت کنترل صحیح عواطف و احساسات یکی از روش‌های حائز اهمیت در درمان علمی اضطراب در بعد رفتاری است.

۱. محمد بن حسین، شریف رضی؛ همان کتاب، نامه ۵۳، ص ۶۵۷.

ج) راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد جسمی

ارتباط بین جسم و روان در قرن حاضر از جمله مسائلی است که توجه بسیاری از دانشمندان و روانشناسان را به خود جلب کرده است. جسم و روح و روان انسان تأثیر غیرقابل انکاری بر یکدیگر دارند بنابراین مسلم است که شهرک، فعالیت و نشاط و طراوت جسمانی به نشاط و شادابی روانی و ایجاد حالت سرخوشی و احساس مثبت منجر می‌شود و اضطراب نیز از این قاعده مستثنی نیست.

انسان برخلاف سایر موجودات باید هم در تکامل جسمانی و هم در تکامل روانی خود بکوشد بنابراین برای اینکه روح و روان آرام داشته باشد باید جسمی سالم داشته باشد و تأثیرات سلامت جسم بر سلامت روح و روان نیز بر کسی پوشیده نیست. در دین مبین اسلام علاوه بر راه‌های درمان اضطراب در بعد اعتقادی و رفتاری، راه‌ها و روش‌هایی برای درمان اضطراب در بعد جسمی نیز ارائه شده است که از جمله این راه‌ها می‌توان به ورزش کردن، و ... اشاره کرد که در ادامه به بررسی هر یک از این‌ها خواهیم پرداخت.

۱- ورزش کردن

تحرک و فعالیت از ضروریات زندگی انسان است. انسان از زمانی که قدرت برای فعالیت و تحرک پیدا می‌کند با هدایت تکوینی خداوند در نهاد او قرار داده فعالیت و تحرک و دست و پا زدن را شروع می‌کند و تا پایان عمرش هر چه قدر فعالیت سالم و مفید داشته باشد به همان اندازه رشد و سلامت جسمی و روحی‌اش تضمین می‌شود.

ورزش کردن یکی از راه‌های بسیار مهم برای درمان اضطراب است که در دین مبین اسلام نیز مورد توجه بوده و اساساً توانمندی، داشتن بدن آماده و سالم یکی از اصول مورد توجه و علاقه اسلام است.

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در این باره می فرماید: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ

مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ؛ مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف بهتر و دوست داشتنی تر است»^۱

قرآن کریم درباره حضرت موسی علیه السلام می فرماید: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى؛ و هنگامی که

نیرومند و کامل شد، حکمت و دانش به او دادیم، و این گونه نیکوکاران را جزا می دهیم»^۲

از این آیه تکامل نیروهای جسمی و فکری و روحی استنباط می شود^۳ بنابراین در این آیه نیرومندی و

توان جسمانی حضرت موسی به خوبی روشن است و وقتی که خداوند این صفت را در قرآن کریم با

بیان چنین آیه ای برجسته ساخته است نشان دهنده این است که چنین صفتی از اهمیت خاصی برخوردار

است پس باید به آن توجه شود.

علاوه بر آیاتی که در قرآن کریم درباره فعالیت و ورزش آمده است در روایات نیز بسیار بر ورزش

کردن و کار و فعالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روحی انسان اشاره و تأکید شده است به

طور مثال: حضرت علی علیه السلام در این باره می فرماید: «مَنْ يُقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدْ فَتْرَةً؛ هر کس کار بدی

کند قوی تر شده و هر کس در کار کردن کوتاهی نماید ضعیف تر خواهد شد.»^۴

۱. بهاء الدین، خرمشاهی و مسعود، انصاری؛ پیام پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، انتشارات جامی، تهران: ۱۳۷۶، ص ۶۰.

۲. قصص (۱۴) ۱۴.

۳. ناصر، مکارم شیرازی؛ تفسیر نمونه، ج ۱۶، دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۵۳، ص ۳۹.

۴. ابوالفتح، تیمی آمدی؛ همان کتاب، ج ۵، ص ۲۰۴.

ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی راهکار سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است.^۱

در نتیجه‌ی تمرینات ورزشی مداوم، میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان خون موجب اکسیژن‌رسانی بیشتر و تغذیه‌ی بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از افسردگی، اضطراب و حتی فراموشی ذهنی در سالمندی می‌شود.^۲

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید انسان باید به کار و فعالیت مشغول شود چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد مؤثرتر خواهد بود و این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد.^۳

تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم‌کننده آرامش در افراد هستند.^۴

۱. رسول، حامدنی؛ ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام، فصلنامه معرفت، شماره ۱۸۶، ۱۳۹۲، ص ۸۸

۲. مصطفی، وفایی؛ ورزش درمانی، چاپ اول، نشر وفایی، تهران، ۱۳۸۸، ص ۱۳.

۳. بحار، عبدالله پور؛ نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی، مرکز تربیت معلم علامه طباطبایی، اردبیل، ۱۳۸۹، ص ۷-۸

۴. ایمان، پناهی؛ ورزش و اضطراب، سایت www.tebyan.ir.

بنابراین با توجه به آنچه تا کنون گفتیم ورزش کردن با تأثیرات خوب و مثبتی که بر سلامت جسم انسان دارد و همچنین با مشغول کردن فکر انسان به فعالیتی که در حال انجام آن است مانع از این می‌شود که انسان به چیزهایی که موجب اضطراب او می‌شود فکر کند بنابراین راه و روش بسیار مناسبی برای کاهش اضطراب به شمار می‌رود و علاوه بر سلامت جسمی و روحی، نشاط و سرزندگی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. بنابراین ورزش کردن یکی از راه‌های عملی درمان اضطراب از منظر اسلام و در بعد رفتاری است که می‌توان به وسیله آن اضطراب را به حد متعادل رساند و آرامش روح و روان انسان را تأمین کرد تا در سایه‌ی این آرامش بتواند علاوه بر حفظ سلامت جسم و روح خود و حرکت در مسیر موفقیت سعادت دنیا و آخرت خود را تأمین و تضمین کند.

۲- انجام تفریحات سالم

در خلال انجام کارهای روزانه، چون آدمی در اثر برخورد با عوامل مختلف و خسته‌کننده، به ویژه در زمان کنونی که کارها تخصصی شده‌اند و باید با تفکرات بیشتری انجام شوند و فشار زندگی روزمره، اثرات زیادی بر جسم انسان باقی می‌گذارد باید به فکر جبران این عوامل باشد که بهترین راه مبارزه با این جریانات، تفریح و ساعاتی چند، بدون مسئولیت و احساس گرفتاری به تفریحات سالم پرداختن است.^۱

یکی از راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد جسمی پرداختن به تفریحات سالم است که این مسئله در دین مبین اسلام نیز مورد توجه قرار گرفته است و تعدادی از آیات قرآن بر مصادیق تفریحات سالم منطبق است و آن‌ها را معرفی می‌کند که یکی از آن‌ها سیر و سفر و گردش است و این معنا در قرآن

۱. حمید رضا، یزدخواستی؛ شیوه‌های کنترل استرس از دیدگاه اسلام، فصلنامه‌ی در عرصه‌ی فرهنگ و تربیت اسلامی، شماره ۲۷، ۱۳۹۲، ص ۱۲۴.

چنین آمده است که می‌فرماید: « سَبِرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ؛ در زمین بگردید آن گاه بنگرید که فرجام تکذیب کنندگان چگونه بوده»^۱

از دیگر مصادیقی که قرآن کریم به عنوان تفریحات سالم بیان می‌کند: استفاده از مظاهر زیبای موجود در طبیعت، آراستگی و رسیدن به سر و وضع و لباس، کار، صلح‌رحم، اطعام و پذیرایی از مهمان و ... است.

در روایات بسیاری نیز به این مسئله پرداخته شده است. حضرت علیه‌السلام درباره تفریح و اینکه این عامل آرامش و راحتی انسان هستند می‌فرماید: «بِقَدْرِ السُّرُورِ بِكُونِ التَّنْفِيسِ؛ به میزان شادی و نشاط راحتی و آرامش به دست می‌آید».^۲ در جایی دیگر می‌فرمایند: «السُّرُورُ يُبَسِّطُ النَّفْسَ وَ يَسِّرُ النَّشَاطَ يَقْبِضُ النَّفْسَ وَ يَطْوِي الْأَنْبَسَاطَ؛ شادی روح انسان را باز و نشاط را می‌انگیزد، غم نفس انسانی را در فشار قرار داده و در حصر نگاه می‌دارد و فضای نشاط را می‌پیچد».

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌می‌فرماید: «الْهَوَا وَ الْعُبُودَا ؛ فَإِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يَرَى فِي دِينِكُمْ غَلْظَةً ؛ تَفْرِيحَ كُنَيْد، بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی دیده شود».^۳ همچنین حضرت علی علیه‌السلام درباره اینکه روح انسان نیز گاهی دچار خستگی می‌شود و نیاز به رفع خستگی و تفریح دارد

۱. انعام (۶) آیه ۱۱.

۲. عبدالواحد، تمیمی آمدی؛ همان کتاب، ص ۳۱۶.

۳. ابوالقاسم، پاینده؛ همان کتاب، ص ۸۷.

می‌فرمایند: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ؛ رُوحَ هَا نِيزِ هَمَانِنْدِ بَدَنِ هَا
ملول و خسته می‌شوند، پس برای نشاط آن‌ها به سخنان زیبای حکمت آمیز روی آورید.»^۱

حضرت علی علیه‌السلام در سفارشی به امام حسن چنین می‌فرماید: « يَا بُنَيَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ
سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي فِيهَا بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ وَ
لَيْسَ لِلْمُؤْمِنِ بُدٌّ مِنْ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا فِي ثَلَاثِ مَرَمَّةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطْوَةٍ لِمَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ؛ فرزندم
مؤمن دارای سه مقطع زمانی است. مقطعی که در آن به راز و نیاز پروردگار خود مشغول است، مقطعی
که به حسابرسی اعمال خود می‌پردازد، مقطعی که به لذت‌های حلال و پسندیده اختصاص دارد. معیار
عمل مؤمن در هر سه مقطع باید اصلاح امر معاش گام زنی در مسیر آخرت و لذت جویی حلال باشد.»^۲
بنابراین اسلام دینی است که با فراغت و تفریح به عنوان یک نیاز یا خواسته فطری و غریزی یا یک
ضرورت ناشی از زندگی اجتماعی انسان به صورت مشروط نه تنها مخالفتی ندارد بلکه بر آن بسیار تأکید
کرده و آن را به عنوان یکی از راه‌های کاهش اضطراب و درمان اضطراب مؤثر و مفید می‌داند زیرا زمانی
که انسان ساعاتی به دور از دغدغه و کارهای سخت و سنگین و به دور از هر نوع مسئولیت و مشغله‌ای
به خود اختصاص می‌دهد و به تفریح و شادی و کارهای مورد علاقه‌اش می‌پردازد چون معمولاً ذهن
انسان توانایی این را ندارد که کامل و در یک زمان واحد به دو موضوع اختصاص پیدا کند و معمولاً یکی
از اولویت و ارجحیت می‌دهد و به آن مشغول می‌شود، پس زمانی که به تفریح پرداخته می‌شود ذهن
انسان آن را در اولویت داده و سایر افکار کمرنگ تر می‌شوند در نتیجه از اضطراب آن‌ها نیز دور می‌شود

۱. محمد بن حسین، شریف رضی؛ همان کتاب، حکت ۱۹۷، ص ۴۷۸.

۲. محمد باقر، مجلسی؛ همان کتاب، ج ۶۷، ص ۶۵.

و می‌تواند این لحظات را در آرامش کامل سپری کند پس می‌توان گفت انجام تفریحات سالم یکی از راه‌های درمان علمی اضطراب در بعد جسمی است و این فعالیت جسمی مفید در کسب آرامش روحی و روانی بسیار مفید و مؤثر است.^۱

۳. تغذیه‌ی سالم

یکی از نیازهای روزمره انسان که در زندگی نقش حیاتی دارد نیاز انسان به غذا است و حتی انبیاء و اولیای الهی نیز از این قاعده مستثنی نبوده‌اند. رشد، طول عمر، آرامش روحی و روانی، سلامت جسم، تولید نسل و ... همه در گرو تغذیه‌ی سالم و مفید است از این رو آیات و روایات بسیاری در این باره وارد شده است.

قرآن کریم تمامی انسان‌ها را توصیه به خوردن‌های حلال و پاکیزه کرده است و در این باره می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ؛ ای مؤمنان از پاکیزه‌های آنچه روزی‌تان کرده‌ایم بخورید و اگر تنها خدا را می‌پرستید او را سپاس بگذارید در آیه‌ای دیگر خطاب به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم چنین آمده است که می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ؛ ای پیامبر از پاکیزه‌ها بخورید و کارهای شایسته انجام دهید که من از آنچه می‌کنید آگاهم»

خوردنی‌ها و غذاهای سالم و پاکیزه بسیار زیاد هستند که در آیات قرآن تنها به برخی از آن‌ها از جمله: خرما، میوه‌ها، حبوبات، گوشت‌های دریایی، چهارپایان، و چیزهایی از این قبیل اشاره شده است

۱. حسین، شرف‌الدین؛ سبک اهل بیت در تفریحات و اوقات فراغت، فصلنامه علمی پژوهشی، مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۱۶، ۱۳۹۴، ص ۵۱.

که ۲ نقش آب در رویاندن و ثمر دهی آن‌ها و همچنین بهره‌مندی سایر موجودات و انسان‌ها از آن‌ها و اینکه حیات و زندگی به واسطه آب میسر گشته در این آیات به طور زیبایی ترسیم شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ؟» و هر موجود زنده ای را از آب آفریدیم.^۱

در روایات نیز بسیار بر تأثیرات تغذیه‌ی سالم بر روح و روان انسان تأثیر آن در درمان بیماری‌ها و اختلالات روحی و روانی اشاره شده است. امام رضا علیه‌السلام در روایت گهرباری این‌چنین به تأثیرگذاری غذا بر اخلاق و رفتار اشاره می‌کند و می‌فرماید: «وَاعْلَمَ أَنَّ قُوَّةَ النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِأَمْرِجَةِ الْبَدَانِ؛ بَدَانٌ كَهَ نِيْرٍ وَتَوَانُ رُوحٍ وَرَوَانٌ تَابِعٌ مَزَاجِ هَآئِ بَدَانِ هَآئِ مِی بَآشَنَد»^۲

مراد از نفوس یعنی روح و روان انسان‌ها که به تن و جسم آنان تعلق دارد. به هر اندازه که مزاج سالم تر باشد نیروی روح و روان نیز سالم تر و کامل‌تر است و قوای انسانی مانند قوه تفکر، حواس و اعضاء بهتر کار می‌کند. در حقیقت شعار روح سالم در بدن سالم برگرفته از این روایت است سلامت روح و روان می‌تواند تابع سلامتی جسم باشد و سلامتی بدن نیز می‌تواند تابع غذا و تغذیه سالم باشد، پس سلامتی روح و روان می‌تواند تابع تغذیه و غذای سالم باشد.^۳

۱. انبیاء(۲۱۱) آیه ۳۰.

۲. علی بن موسی علیه السلام، طب و بهداشت، ج ۱، امیرصادقی، نصیرالدین نشر معراج، تهران: ۱۳۸۱، ص ۱۸۶.

۳. مصطفی، آخوندی؛ غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، چاپ دوم، رمز هدایت، قم: ۱۳۸۱، ص ۲۴-

رعایت اصول بهداشتی در عادات غذایی نیز یکی از مهم‌ترین عوامل شادابی و طول عمر است انسان باید بداند که تغذیه‌ی او تا چه اندازه و چگونه باشد تا لذت زندگی را بچشد از لحاظ علم و بهداشت هم آداب تغذیه مثل: شستن دست، انتخاب مناسب غذا از نظر کیفیت، از اصول اساسی تغذیه است.^۱

با توجه به آیاتی و روایاتی که در این زمینه بیان شده می‌بینیم که دین مبین اسلام در حدود بیش از سیزده قرن قبل توصیه‌های تغذیه‌ای درباره ارتباط تغذیه‌ی سالم با سلامت جسم و روح انسان و تأثیر تغذیه بر طول عمر انسان نموده است.

تغذیه تأثیر بسیار زیادی بر سلامت جسم انسان دارد طوری که گاهی پزشکان و متخصصان بدون تجویز دارو و تنها با دادن دستور تغذیه‌ای خاصی بیماران خود را مدارا می‌کنند و یا اینکه برای درمان بیماری خاصی به جای دادن دارو فقط به آن‌ها توصیه می‌کنند که ماده‌ی غذایی خاصی را بخورند تا بهبودی برایشان حاصل شود و این مورد نه تنها در درمان بیماری‌های جسمی بلکه گاهی در درمان بیماری‌های روحی و اختلالات روانی نیز صدق می‌کند.

دین اسلام نیز مانند بسیاری از پزشکان امروزی گاهی برای درمان بیماری‌های جسمی و روحی توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه داده که در درمان نیز بسیار مؤثر بوده است. توصیه‌های تغذیه‌ای در آموزه‌های دینی نه تنها از روی آگاهی بوده بلکه بر پایه‌ی اصول و منطق علمی بیان شده‌اند که همه‌ی این اصول و دستورات عمل‌ها در جهت ایفای سلامتی انسان است.^۲

۱. حسن، خدادادی؛ بررسی توصیه‌های تغذیه‌ای اسلام، ویژه نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر، شماره ۶، ۱۳۸۶، ص ۴۸-۴۳.

۲. همان، ص ۴۷.

بنابراینچه گفته شد تغذیه‌ی سالم با تأثیر مثبت بر سلامت جسمی انسان و به دلیل ارتباط روح و جسم انسان و در نتیجه تأثیر بر روح و روان و تضمین سلامت جسمی و روحی انسان نقش بسیار مهمی در حیات انسان دارد. علاوه بر این تغذیه‌ی حلال و طیب مستقیماً بر روح انسان تأثیر می‌گذارد بنابراین تغذیه بر سلامت روحی و کاهش اضطراب هم تأثیر مستقیم دارد و هم غیرمستقیم پس داشتن تغذیه‌ی سالم یکی دیگر از مهم‌ترین راه‌های درمان عملی اضطراب در بعد جسمی است و همان طور که گفته شد این راه درمان اضطراب هم در منابع اسلامی و هم در علم پزشکی بسیار مورد توجه است.

بنابراینچه که تا کنون گفتیم در یک جمع‌بندی کلی می‌توان چنین گفت که آرامش از لوازم ضروری حیات بشر است اما امروزه با کوچک‌ترین مسئله و مشکلی انسان آشفته می‌شود و آرامش از بین می‌رود و اضطراب جایگزین آن می‌شود. در این راستا قرآن کریم و ائمه معصومین علیه‌السلام راه‌های علمی و عملی برای درمان این‌گونه اضطراب پیش روی انسان قرار داده‌اند و این راه‌ها را هم دو بعد اعتقادی و هم رفتاری جسمی بیان کرده‌اند.

انسان می‌تواند با ارتباط خوب و شایسته در قالب نماز و ذکر و دعا و ... و با رفتارهای خوب و شایسته از جمله ارتباط‌های اجتماعی و دوری از رذایل رفتاری مانند حسد و همچنین با انجام فعالیت‌های جسمی مانند ورزش و تفریحات سالم و ... در پرتو آموزه‌های اسلام به درمان اضطراب پرداخته و به این صورت آرامش روحی و معنوی خود را بازستاند.

نتیجه‌گیری

در یک جمع‌بندی کلی با توجه به آنچه بر طبق آیات و روایات و یافته‌های علم روانشناسی گفته شد می‌توان چنین گفت که با به کار بستن راهکارهای علمی و عملی که دین مبین اسلام آن‌ها را بیان کرده است می‌توان هیجانات درونی انسان را تعادل‌بخشید و اضطراب را درمان کرد در بعد علمی با ایمان و اعتقاد راستین خداوند و توجه به شناخت آثار مضر اضطراب و آثار مفید آرامش، اضطراب در زندگی فردی و اجتماعی کاهش می‌یابد و با داشتن تقوا و ارتباط صحیح با خداوند در قالب نیایش و همچنین صبر و تحمل در برابر فشارها و مشکلات زندگی و حفظ روابط اجتماعی سالم می‌توان اضطراب را در بعد عملی نیز کاهش داد و در نهایت می‌توان با توجه به تمام این روش‌هایی که دین مبین اسلام پیش روی انسان قرار داده است اضطراب را درمان کرد. در ایجاد اضطراب علل متفاوتی می‌تواند نقش داشته باشند مثل علل اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی و بهترین راه درمان اضطراب کنترل آن است و اضطراب می‌تواند در زندگی آثار مخرب و گاهی نیز قابل جبرانی به وجود آورد.

پیشهادات

- از آنجایی که تحقیق حاضر با توجه به محدودیت موضوع و تعداد صفحات به بررسی مسئله اضطراب در بعد خاص پرداخته است پیشنهاد می‌شود افرادی که خواهان تحقیق در این رابطه هستند این مسئله را در ابعاد دیگری مطرح کنند.

- پیشنهاد می‌شود که به برنامه‌های آموزشی در قالب درمان اضطراب در شبکه‌های تلویزیون در قالب مشاوره ارائه شود.

- برای درمان اضطراب باید از دوران کودکی برنامه‌ریزی و از دوران کودکی سعی کرد که این امر در فرزندان ایجاد نشود تا در دوران جوانی و نوجوانی گسترده شود.

- امروزه عوامل استرس‌زا در زندگی افراد بسیار افزایش یافته است از این رو پیشنهاد می‌شود برای دور ماندن از اضطراب به سمت خداوند و امور عبادی همچون دعا و نیایش روی بیاورند.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. ال رورنھال، دیوید؛ روانشناسی نابهنجاری آسیب شناسی روانی، بی جا، مترجم یحیی محمدی، ج ۱، ۱۳۸۷.
۲. ابوالحسین، ودام بن ابی فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۱، بنیاد دائرة المعارف بزرگ اسلامی، تهران: ۱۳۸۸.
۳. ازهری، محمد بن احمد؛ تهذیب اللغة، چاپ عبدالسلام سرجان، قاهره: ۱۳۸۶ ش.
۴. اصفهانی، محمدراسب، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، چاپ دوم، نشر کتاب، بی جا، ۱۴۰۴.
۵. اکبر نژاد، مهدی؛ محمدی، توران؛ اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم، فصلنامه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث، سال ششم، شماره بیستم، ۱۳۹۳.
۶. انصاری مصری، محمد بن مکرم؛ لسان العرب، بیروت، دارالحیاء التراث العربی، ۱۴۱۶ ش.
۷. آخوندی، مصطفی؛ غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، چاپ دوم، رمز هدایت، قم: ۱۳۸۸.
۸. آذربایجانی، مسعود؛ روانشناسی اسلامی با نگرش به منابع اسلامی، نشر سمت، تهران: ۱۳۸۲ ش.
۹. آذربایجانی، مسعود؛ روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات سمت، تهران: ۱۳۸۲ ش.

۱۰. بوژ مهرانی، حسن؛ اکبرنیا، علی اکبر؛ آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی، فصلنامه پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، شماره ۲، ۱۳۹۳ ش.
۱۱. بیان زاده، محمد؛ نگاه به ارزش‌های دینی در مشاوره و درمان درمانی، ماه‌نامه روان‌شناسی دینی، بی‌جا، شماره اول، سال ۶۸ ش.
۱۲. بیستونی، محمد؛ تفسیر بیان جوان، ج ۱۳، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۹۳ ش.
۱۳. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، ج ۱، سازمان انتشارات جاویدان، تهران: ۱۳۲۴.
۱۴. پلاچیک، روبرت؛ هیجان‌ها، محمد رمضان زاده، آستان قدس رضوی، مشهد: ۱۳۷۱.
۱۵. پناهی، ایمان؛ ورزش و اضطراب، سایت www.tebyan.ir.
۱۶. جعفری، محمد تقی؛ ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، تهران: ۱۳۸۷.
۱۷. جلیلود، محمد امین؛ بررسی رابطه نماز با اضطراب دانش‌آموزان، فصلنامه معرفت، شماره ۲۲، ۱۳۸۹.
۱۸. جی پی، راسوانی؛ لذت آرامش درمان، چاپ دوم، اندیشه، تهران: ۱۳۸۷.
۱۹. چمن، الوود؛ نگرش مثبت، فهمیه نظری، شرکت انستیتو ایز ایران، تهران، ۱۳۸۴ ش.
۲۰. حامدینیا، رسول؛ ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام، فصلنامه معرفت، شماره ۱۸۶، ۱۳۹۲.
۲۱. حسینی، ابوالقاسم؛ اصول بهداشت روانی، فصلنامه علوم پزشکی، شماره ۱۰، ۱۳۹۱ ش.
۲۲. خامنه‌ای، سید علی؛ بیانات مقام معظم رهبری در مراسم جشن تکلیف، ۱۳۹۵.
۲۳. خدایپناهی، محمد کریم؛ انگیزش و هیجان، مؤسسه سمت، تهران: ۱۳۷۶.

۲۴. خدادادی، حسن؛ بررسی توصیه‌های تغذیه‌ای اسلام، ویژه نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر، شماره ۶، ۱۳۸۶.
۲۵. خدایار، خداداد، نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و نقش آن در سلامت، فصلنامه اخلاق پزشکی، بی جا، بی تا.
۲۶. خرمشاهی، بهاء الدین؛ انصاری، مسعود؛ پیام پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، انتشارات جامی، تهران: ۱۳۷۶.
۲۷. خلجی موحد، امان الله؛ روان درمانی با کلام آسمانی، چاپ اول، انتشارات شهر اندیشه، همدان: ۱۳۷۶ ش.
۲۸. دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه، محمد معین، سید جعفر شهیدی، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران: ۱۳۷۷ ش.
۲۹. راشدی، حسن؛ نماز شناسی، ج ۲، نشر نماز، ستاد مرکزی اقامه نماز، تهران: ۱۳۸۸.
۳۰. رضایی اصفهانی، محمد؛ بهداشت روان، پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی، قم: ۱۳۸۹ ش.
۳۱. رضاییان، علی؛ مدیریت رفتار سازمانی، انتشارات سمت، تهران: ۱۳۷۹ ش.
۳۲. سجادی، جعفر؛ فرهنگ معارف اسلامی، ج ۴، انتشارات کوهش، تهران: ۱۳۷۳ ش.
۳۳. سلیم زاده، الهه؛ توانایی، محمدحسین؛ غلبه بر موانع موفقیت از دیدگاه قرآن در روایات، فصلنامه مطالعات قرآنی، شماره ۱۸، ۱۳۹۳ ش.
۳۴. شاه حسینی، غلامرضا؛ مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، نشریه اسلام، قم: ۱۳۷۷.

۳۵. شجاعی، محمد صادق؛ رابطه میزان توکل به خدا با حرمت خود، پایان‌نامه کارشناسی ارشد،

۱۳۸۲.

۳۶. شرف‌الدین، حسین؛ سبک اهل بیت در تفریحات و اوقات فراغت، فصلنامه علمی پژوهشی

مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۱۶، ۱۳۹۴.

۳۷. شریف‌الدین، سید حسین؛ نگرش و بینش، ماهنامه معرفت ویژه نامه علوم سیاسی و جامعه

شناسی، ۱۳۷۷ش.

۳۸. شیخ الاسلامی، زیبا؛ عبدالهادی، مسعودی، هدف صحیح زندگی از منظر قرآن و حدیث، نشریه

کتاب و سنت دانشگاه قرآن و حدیث، شماره ۶، ۱۳۹۴ش.

۳۹. طباطبایی، محمد حسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، دارالکتب الاسلامیه، قم: ۱۳۷۸.

۴۰. طبرسی، فضل بن حسن؛ جوامع الجامع، ج ۱، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: ۱۳۷۴

۴۱. طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۷۲.

۴۲. عبدالله پور، بحار؛ نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی، مرکز تربیت معلم علامه طباطبایی،

اردبیل: ۱۳۸۹.

۴۳. عبداللهی، صمد؛ عابد، ام کلثوم، رزمی، نقش مثبت اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر

آیات و روایات، فصلنامه قرآن در آینه ی پژوهش، شماره دوم، ۱۳۹۳.

۴۴. عبدالواحد، بن محمد؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم، مصطفی، درایتی، انتشارات ضریح آفتاب،

مشهد: ۱۳۸۱.

۴۵. عرب قمی، سعید؛ پیرامون نماز، ستاد اقامه نماز در دانشگاه ها، ناشر نشر معارف، قم: ۱۳۸۲.

۴۶. عظیمی، حمیده؛ ضرغامی، مهران؛ بررسی مقابله مذهبی و میزان اضطراب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران: ۱۳۷۸ - ۱۳۷۹.
۴۷. علی بن موسی علیه السلام، طب و بهداشت، ج ۱، امیرصادقی، نصیرالدین نشر معراج، تهران: ۱۳۸۱.
۴۸. عزیزاده، فرزانه، شرفی، محمدرضا؛ مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه، نشریه کتاب و سنت دانشگاه قرآن و حدیث، شماره ۴، ۱۳۹۳.
۴۹. فتح علی لواسانی، فهیمه؛ مدیریت خشم، چاپ اول، انتشارات قدس رضوی، خراسان: ۱۳۹۲.
۵۰. فراهانی، محسن؛ واژه نامه فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، مورخ ۱۳۹۲/۷/۲۰، سایت آفتاب <http://www.aftabir.com/dictionaries>
۵۱. فرهادیان، رضا؛ نقش تفکر در تحول اخلاقی، چاپ اول، فرهنگ تربیتی توحید، تهران: ۱۳۸۲.
۵۲. فلسفی، محمد تقی؛ معاد از نظر روح و جسم، ج ۱، هیئت نشر معارف اسلامی، تهران: ۱۳۶۰ ش.
۵۳. قرائتی، محسن؛ تفسیر نور، ج ۴، چاپ یازدهم، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، تهران: ۱۳۸۳ ش.
۵۴. قمی، عباس؛ سفینه البحار، مدینه احکم و الآثار، ج ۱، علی اکبر، الهی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، آستان قدس: ۱۳۸۸.
۵۵. کاستلر، جوروف؛ روانشناسی نابهنجاری، ترجمه نصرالله پورافکاری، تهران: بی تا.
۵۶. الکراجی الطرابلسی؛ محمد بن علی؛ کنزالفوائد، ج ۱، چاپ اول، عبدالله، نعمت، دارالذخائر، قم: ۱۴۱۰ ق.

۵۷. کلینی، محمد بن یعقوب؛ اصول کافی، ج ۱، حسین، استادولی، دارالتقلین، قم: ۱۳۹۳ ش.
۵۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، محمد حسین درایتی، دارالحدیث، قم: ۱۳۹۳ ش.
۵۹. لاکانی، مژگان؛ باقرشاهی، زهرا؛ آموزش مهارت‌های زندگی، فصلنامه معاونت آموزشی و پژوهشی اداره آموزش، جمعیت هلال احمر سازمان جوانان، ۱۳۸۵ ش.
۶۰. مارشال ریو، جان؛ انگیزش و هیجان، ج ۱، سید یحیی محمدی، نشر ویرایش، تهران: ۱۳۸۷ ش.
۶۱. مجلسی، محمد باقر؛ بحارالانوار، ج ۶۸، چاپ دوم، دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۹۴ ش.
۶۲. محمدنژاد، علیرضا؛ نقش دعا در معنویت زندگی و بهداشت روانی، ماهنامه پیوند، شماره ۱۲، ۱۳۹۰ ش.
۶۳. محمدی ری شهری، محمد؛ میزان الحکمه، ح ۱۱، دارالحدیث، قم: ۱۳۸۴.
۶۴. محمدی نیا، لیلا؛ درمان اضطراب با تأکید بر رویکرد آرامش، اصفهان: مجله مدیریت، ۱۳۹۰ ش.
۶۵. محمدی، مجتبی؛ احمدی، فاطمه؛ اثر بخشی آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب، فصلنامه آموزش پژوهشی، شماره دوم، ۱۳۹۴ ش.
۶۶. محمودپور، شیما؛ آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن، همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن، جهاد دانشگاهی خراسان شمالی، بجنورد: ۱۳۹۵ ش.
۶۷. محمودی، حیدر؛ تکنولوژی موفقیت، چاپ اول، هستی نما، تهران: ۱۳۸۲ ش.
۶۸. مروتی، سهراب؛ بهریز، فریبا؛ معناشناسی واژه‌ی اعتمادبه‌نفس در قرآن و حدیث، پژوهشنامه معارف قرآنی، بی جا، شماره ۲۷، ۱۳۹۵.
۶۹. مصباح یزدی، محمد تقی؛ اخلاق در قرآن، ج ۲، انتشارات امام خمینی، قم: ۱۳۸۴.

۷۰. مصباح، علی؛ روان‌شناسی رشد، چاپ اول، نشر سمت، تهران: ۱۳۷۴ش.
۷۱. مصطفوی، حسن؛ التحقيق فی کلمات القرآن کریم، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران: ۱۳۶۸ش.
۷۲. مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار، ج ۱، انتشارات صدرا، تهران: ۱۳۸۴ش.
۷۳. معرف زاده، صدیقه؛ سودانی، منصور؛ عبدالله، بررسی اثر بخشی مهارت‌های مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب، فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، سال اول، شماره ۱۹، بی تا.
۷۴. معین، محمد؛ فرهنگ لغت، ج ۲، چاپ اول، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، تهران: ۱۳۷۱.
۷۵. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه، ج ۱۶، دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۵۳.
۷۶. ملکی تبریزی، جواد آقا؛ اسرار الصلاة، ج ۱، صادق، حسن زاده، مؤمنین، قم: ۱۳۷۲ش.
۷۷. وفایی، مصطفی؛ ورزش درمانی، چاپ اول، نشر وفایی، تهران: ۱۳۸۸.
۷۸. هاشمی، منصور؛ آشنایی با عوامل کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن، تهران: بیکران دانش، ۱۳۹۴ش.
۷۹. هدایتی، برات محمد؛ روش‌های مقابله با تنیدگی از منظر قرآن و حدیث، فصلنامه تخصصی تفسیر، شماره ۱۳، ۱۳۹۱ش.
۸۰. همت بناری، علی؛ بررسی اولویت‌های تربیت اخلاقی در نهج‌البلاغه، مجموعه مقالات همایش تربیت در سیره و کلام امام علیه‌السلام، شماره ۴، ۱۳۷۹.

۸۱. یزدخواستی، حمید رضا؛ شیوه‌های کنترل استرس از دیدگاه اسلام، فصلنامه‌ی در عرصه‌ی

فرهنگ و تربیت اسلامی، شماره ۲۷، ۱۳۹۲.