

راهکارهای درمان اضطراب از دیدگاه قرآن

- آن‌گاه که آدمی در برابر خداوند می‌ایستد و او را با اسم‌های رحمن و رحیم خطاب می‌کند، رحمت و رأفت در دلش موج خواهد زد. «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» شانه را از فشار بار بندگی غیر خالی می‌کند و آن‌گاه که شهادت می‌دهد که خدایی غیر از خدای یکتا نیست، احساس آرامش می‌نماید.

- اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خدا، او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن، به منظور رهایی از ناراحتی روانی کمک می‌کند.

مقدمه

هر روز که انسان گامی بلندتر به طرف تکنولوژی برمی‌دارد، بر میزان پیچیدگی‌های زندگی ماشینی او نیز افزوده می‌شود. چنین زندگی‌ای معمولاً همراه با اضطراب و فشارهای روحی فراوانی است. بنابراین دوران ما را عصر بیماری‌های روانی و اضطراب‌های روحی نامیده‌اند.

در کشورهای پیشرفته روان‌شناسان برای آرامش بخشیدن به روح و درمانِ روانِ نگران و مضطرب انسان‌ها، شب و روز در حال مطالعه و کاوش هستند تا آرامش روحی را به گونه‌ی شایسته‌ای تحقق بخشند؛ چرا که آرامش یکی از خواسته‌های اساسی قلبی همه‌ی انسان‌ها از هر مرام و آیینی است. در این راستا راه‌های متعددی پیموده شده و مکاتب گوناگونی پدید آمدند که هر کدام در حد خود گام‌هایی برداشته و موفقیت‌هایی نیز به دست آورده‌اند. با همه‌ی این اقدامات هنوز در بسیاری از زمینه‌ها راه حل کامل و مناسبی ارائه نشده و در نتیجه هنوز آرامش، گمشده‌ی بشر است. در این میان قرآن کریم به عنوان کامل‌ترین کتاب تربیتی و اخلاقی، جامع‌ترین راه‌کارها را ارائه داده است. در مقاله‌ی پیش روی برآنیم که به برخی از راه‌کارهای درمان اضطراب از دیدگاه قرآن بپردازیم.

مفهوم اضطراب

اضطراب به معنای حیرانی و سرگردانی (مصطفوی، ص ۲۳) پریشانی (مسعود، ص ۱۸۰) و ناآرامی (دهخدا، ۲/۲۸۴۷) است و در اصطلاح روانشناسی حالتی همراه با احساس بیم و نگرانی است و با نشانه‌های جسمانی که از وجود فعالیت مفرط دستگاه عصبی حکایت دارد به صورت خودکار مشخص می‌شود (رفسنجانی، ۳/۴۸۴) و با علایمی هم‌چون تعریق، تپش قلب، خشکی دهان، بی‌قراری و... همراه است. (خلجی، ص ۸۸)

راهکارهای درمان اضطراب از دیدگاه قرآن

احساس امنیت و آسایش در زندگی، محصول آرامش قلبی و اطمینان خاطر است. امنیت درون از الطاف ارزشمند و مهم پروردگار است. در برابر این نعمت، بیماری اضطراب قرار دارد؛ زیرا نگرانی، ریشه‌ی اصلی بسیاری از ناآرامی‌های روحی و مشکلات زندگی است و ریشه‌ی بسیاری از ناهنجاری‌ها، جنگ‌ها، جدال‌ها و خودکشی‌ها را در همین مقوله باید جست. عوامل بازدارنده و آرامش‌بخش و نیز رهایی‌بخش از چنگال اسباب اضطراب‌آور بی‌شمارند که در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱- توکل

توکل به معنای تکیه کردن بنده در جمیع امور خود به خدا و حواله کردن همه‌ی کارهای خود به پروردگار متعال است. (نراقی، ص ۹۰۰) نخستین اثر مثبتی که در توکل کننده پدید می‌آید، اعتماد به نفس و مقاومت در برابر سختی‌هاست و همین حالت سبب اضطراب و ایجاد آرامش در وی می‌شود. (شجاعی، ص ۳۳) چنین شخصی در هر کاری به ویژه در سختی‌ها خداوند را پناهگاه خود می‌داند و با اراده‌ای قوی تصمیم می‌گیرد و هیچ تزلزلی به خود راه نمی‌دهد. (خلیلیان اشکذری، ص ۲۰۲) چنان‌که خداوند متعال می‌فرماید: «...فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ پس چون تصمیم گرفتی، (قاطع باش! و) بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست می‌دارد». (آل عمران/۱۵۹)

نماز

آن‌گاه که آدمی در برابر خداوند می‌ایستد، لب به دعا و نماز می‌گشاید و او را با اسم‌های رحمن و رحیم خطاب می‌کند، رحمت و رأفت در دلش موج خواهد زد. وقتی که می‌گوید: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» شانه را از فشار بار بندگی غیر خالی می‌کند و آن‌گاه که شهادت می‌دهد که خدایی غیر از خدای یکتا نیست، احساس آرامش می‌نماید. (فقیهی، ص ۲۱۵) انسان، پس از نماز بلافاصله به ذکر دعا و تسبیح می‌پردازد و این خود به تداوم آرامش روانی کمک می‌کند. (نجاتی، ص ۳۹۱) رابطه‌ی عاطفی‌ای که در این حالت میان انسان و خداوند برقرار می‌شود روح و روان را متوجه کمال و جمال مطلق می‌سازد و به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی‌انگیزاند. (قاسمی، ص ۱۱۶) هم‌چنین خداوند متعال بیان می‌دارد: نماز مقبول، انسان را از زشتی‌ها باز می‌دارد.

«...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵) نماز خواندن و به یاد خدا بودن باعث یادآوری روز قیامت و نیز یادآوری نعمت‌ها می‌شود که این امر، انسان را از نافرمانی بخشنده‌ی نعمت، باز می‌دارد و هم‌چنین

یادآوری روز قیامت، خود عاملی برای ترک عصیان و ترک کارهای ضد اخلاق است (مکارم شیرازی و جمعی از فضلاء، ص ۳۵۰) که این خود، سبب کاهش اضطراب و ایجاد آرامش در فرد می‌شود.

دعا

انسان عصر حاضر با تمام پیشرفت‌ها و کامیابی‌ها از زندگی طبیعی، باز هم در وجود خود احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد تا در سختی‌ها و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد. (جمعی از مؤلفان، ص ۱۸۶) در این میان، ادیان الهی به ویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و انسان را به دعا و انس به خدا تشویق می‌کنند. (صادقیان، ص ۷۶) چنان‌که خود خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...؛ هنگامی که بندگانم از تو درباره‌ی من بپرسند پس بگو در حقیقت من نزدیکم، دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم». (بقره/۱۸۶) در ادامه به برخی از آثار دعا اشاره می‌شود:

الف - تصویرسازی ذهنی

یکی از آثار دعا، تصویرسازی ذهنی است. دعاکننده با به زبان آوردن کلماتی امیدبخش، توانایی پروردگار را مرور می‌کند و تصویری مثبت از یاری‌دهنده‌ای پر قدرت در ذهن خود می‌سازد. وقتی می‌گوید: «يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ، يَا صَاحِبَ كُلِّ غَرِيبٍ، يَا مُنْسِ كُلِّ وَحِيدٍ» (قمی، ص ۱۲۷) کم کم به این باور می‌رسد که در مشکلات نباید مضطرب باشد، چرا که تمام آن مشکلات و ناراحتی‌ها می‌تواند به اشاره‌ی سر انگشت پر قدرت وی از میان برود. (سبحانی‌نیا، ص ۱۳۲)

برون‌ریزی عاطفی

روان‌شناسان تأکید دارند هنگام دچار شدن به هیجان و غم لازم است مشکلات را برای کسی بازگو کنیم. (کارنگی، ص ۲۴۶) البته بعضی از مشکلات را حتی به نزدیک‌ترین دوستان و اقوام نیز نمی‌توان گفت، ولی می‌توان در دعا آن‌ها را با خدا در میان گذاشت و این خود می‌تواند عاملی برای برون‌ریزی عاطفی و در نتیجه کاهش اضطراب در ما شود. (ام رابین، ۲/۵۳۶)

زهد

یک سری از نیازها، در زندگی انسان ضروری است، ولی بخشی از آن‌ها غیر واقعی و کاذب بوده (خلیلیان اشکذری، ص ۱۹۶) که باعث دل‌مشغولی و سرگرم شدن به دنیا می‌شود و در نتیجه ناآرامی و ناراحتی به دنبال دارد. (مؤسسه‌ی فرهنگی قدر ولایت، ص ۷۹) صفت زهد، نسبت به دنیا می‌تواند از مشکلات ناشی از دوستی دنیا و مال‌پرستی و حرص جلوگیری کند. زهد یعنی عدم دلبستگی (خلیلیان اشکذری، ص ۱۷۸) که خداوند متعال در این

بارہ می‌فرماید: «لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛ برای آن‌چه از دست داده‌اید تأسف نخورید و به آن‌چه به شما داده است دل‌بسته و شادمان نباشید». (حدید/۲۳)

توبه

احساس گناه سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود و این احساس به بروز بیماری‌های روانی منجر می‌گردد. در چنین مواردی، روان‌درمانی از دیدگاه روانشناسان بر موضوع تغییر دیدگاه‌های بیمار، درباره‌ی اعمال گذشته‌ی وی که سبب احساس گناه هستند توجّه می‌کند؛ بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می‌نگرد؛ به طوری که دیگر دلیلی برای احساس گناه در خود نمی‌بیند. (نجاتی، ص ۳۷۷) در قرآن کریم روش توبه که روش بی‌نظیر و موفق برای درمان احساس گناه است به ما ارائه می‌شود. چنان‌که خداوند متعال می‌فرماید: «اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ؛ از پروردگار خود آمرزش بطلبید و به سوی او بازگردید» (هود/۹۰) چرا که اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خدا، او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن، به منظور رهایی از ناراحتی روانی کمک می‌کند. (بوترابی، ص ۲۰۷) یکی از فواید مفتوح بودن باب توبه، آن است که روح امید را در دل گناهکاران زنده نگاه داشته و به هیچ وجه دچار نومیدی و رکود نمی‌گرداند. (طباطبایی، ۴/۳۹۳) هم‌چنان که قرآن کریم از نومیدی هشدار داده و می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا؛ بگو ای بندگان من که بر خود ستم کرده‌اید از رحمت خدا ناامید نشوید که خداوند همه‌ی گناهان را می‌آمرزد». (زمر/۵۳)

فهرست منابع:

* قرآن کریم.

۱. امرابین، ام‌دیماتئو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه‌ی موسوی اصل و همکاران، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها، ۱۳۷۸.
۲. بوترابی، خدیجه، وجوه مشترک بهداشت روانی در ادیان توحیدی و کتب مقدّس، مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت و روان، قم، نشر معارف، ۱۳۸۳.
۳. جمعی از مؤلفان، اندیشه‌های قرآنی شهید مطهری، قم، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، ۱۳۸۷.
۴. خلجی، امان‌الله، خودشناسی در آیین‌های مذهب و روانشناسی، تهران، فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۷.
۵. خلیلیان اشکذری، محمدجمال، فرهنگ اسلامی و توسعه اقتصادی، قم، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۸۱.

۶. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه، چاپ دوم، تهران، انتشارات تهران، چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۷. رفسنجانی، علی اکبر، فرهنگ قرآن، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۳.
۸. سبحانی‌نیا، محمد، کارکرد دین در زندگی بشر، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۷.
۹. شجاعی، محمدصادق، توکل بر خدا، قم، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۸۴.
۱۰. صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی، ۱۳۸۶.
۱۱. طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه‌ی محمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه‌ی مدرّسین حوزه‌ی علمیه‌ی قم، ۱۳۷۴.
۱۲. فقیهی، علی‌نقی، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین، قم، حیات سبز، ۱۳۸۴.
۱۳. قاسمی، سلیمان، بهداشت و سلامت روان، قم، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۸۸.
۱۴. قمی، عباس، کلیات مفاتیح الجنان، قم، احقاف، چاپ چهارم، ۱۳۸۴.
۱۵. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه‌ی محمدرضا اکبری، بیرقی، چاپ دوم، تهران، اردیبهشت، ۱۳۸۶.
۱۶. مسعود، جبران، الرائد (فرهنگ الفبایی عربی - فارسی)، ترجمه‌ی رضا انزابی‌نژاد، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲.
۱۷. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از فضلاء، پیام قرآن، دوره‌ی دوم (اخلاق در قرآن)، چاپ سوم، قم، مؤسسه‌ی الامام علی‌بن‌ابیطالب (علیه‌السلام)، ۱۳۷۱.
۱۹. مؤسسه‌ی فرهنگی قدر ولایت، روانشناسی آرامش و راحتی، تهران، مؤسسه‌ی فرهنگی قدر ولایت، ۱۳۸۵.
۲۰. نجاتی، محمدعثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه‌ی عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۴.
۲۱. نراقی، ملّااحمد، معراج‌السّعادة، تهران، بوستان توحید، ۱۳۸۳.