

روش‌های غلبه بر اضطراب (استرس) و ایجاد آرامش در قرآن و روایات

محمد صدقی الانق*

استادیار معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
(تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۲۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۱۴)

چکیده

بشریت در طول تاریخ همیشه دچار انواع اضطراب‌ها، ناآرامی‌ها، استرس‌ها، ترس‌ها و غم‌های وحشتناک بوده است. برای فرار و نجات از همه ترس‌ها و غم‌ها و ناآرامی‌ها به انواع اوراد و اذکار در مناسک‌ها، آئین‌ها، عرفان‌های نوظهور و غیره ایمان آورده و کاملاً به آن وفادار شده است. در این میان قرآن کریم به عنوان کتاب زندگی و شفا دهنده بیماری‌ها روش‌هایی را برای پیشگیری و درمان اضطراب و ایجاد آرامش ارائه داده است این پژوهش در صدد است با روش توصیفی و تحلیلی به این سؤال اساسی پاسخ دهد که روش‌های غلبه بر اضطراب (استرس) و ایجاد آرامش از منظر قرآن و روایات کدامند؟ به نظر می‌رسد که با توجه به مبنای انسان شناختی قرآنی و روایی که انسان را موجودی مرکب از جسم و روح میدانند روش‌های غلبه بر اضطراب را می‌توان به دو قسم کلی؛ روش‌های بینشی و روش‌های رفتاری تقسیم کرد. روش‌های بینشی شامل، باورها و اعتقادات و نگرش صحیح در باره زندگی دنیوی و فلسفه و اهداف سختی‌ها و رنج‌ها و روش‌های رفتاری شامل؛ یاد خدا و ذکر، توکل و تقوا و دعا می‌باشند و مهم‌ترین باورها و اعتقادات باور و ایمان به خدا و معاد می‌باشند که هر یک از آنها نقش اساسی در غلبه بر اضطراب و ایجاد آرامش دارند.

واژگان کلیدی: اضطراب، قرآن، روایات، آرامش.

۱. مقدمه

امنیت و سلامت روان و نداشتن اضطراب، نیاز اساسی بشر است و بدون امنیت روانی یا به تعبیری با وجود اضطراب و بیماری روان، زندگی صحیح و سالم امکان ندارد اما در دنیای ماشینی امنیت روانی گمشده بشر است و او از نداشتن آن بشدت رنج می برد. امروزه رنجوری از اضطراب زیاد و نا امنی روانی به عنوان یک بیماری شایع و همه گیر حتی در محیط های مرفه، جریان دارد و بسیاری از آن رنج می برند. از این رو احساس می شود که مشکل درمان چنین بیماری از نشاختن اساس این بیماری است، لذا درمان صحیح این بیماری نیاز به راه هایی دارد که ناشی از نگاه جامع نگر به انسان باشد تا ضمن توجه به بعد جسمانی انسان به بعد روحانی وی نیز توجه کند. در این مورد آموزه های قرآن و سنت که از ناحیه خدا و آفریننده و مهندس انسان می باشند براساس نگاه جامع نگر و به لحاظ نیاز واقعی بشر به هدف تامین سلامت و آرامش روح، راه هایی را بیان نموده که در عمل نیز نتایج مثبت خود را نشان داده است یعنی مؤمنان حقیقی هرگز دچار چنین اضطراب و بیماری ناشی از آن نمی شوند. براین اساس سؤال تحقیق این که: آموزه های قرآن و سنت در ایجاد آرامش روان و روش های پیشگیری از اضطراب و بیماری های ناشی از آن کدام است؟ بدین ترتیب اهمیت و ضرورت این تحقیق در آن است که ضمن بیان راه های موثر در پیشگیری اضطراب از دید اسلام و قرار دادن آن ها در اختیار نیازمندان، ناکارآمدی بسیاری از راه های ارائه شده مشاوران روانشناسی را به چالش می کشد.

۲. پیشینه پژوهش

در مورد عوامل امنیت روانی نوشته های بسیاری با عناوین متعدد، هم در روانشناسی و هم از دید قرآن و روایات تهیه شده است. برای نمونه از روانشناسی مانند: مقاله هفده راهکار مهم در رسیدن به آرامش در زندگی در وبسایت روانشناسی حامی هنر زندگی، مقاله چگونه به آرامش درونی ماندگار دست پیدا کنید در وبسایت بیتوته (مجموعه برای زندگی بهتر)، مقاله روان درمانی

چیست و چگونه انجام می‌شود در وب‌سایت بیتوته مشاوران خانواده و ... و مقالاتی هم از منظر قرآن مانند: رابطه احساس امنیت و بهداشت روانی در قرآن کریم (یوسف فتحی)، بررسی‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن تألیف کاظم معاضدی و دیگران، قرآن کریم و بهداشت روان تا احمد صادقیان و مقالات متعدد دیگر؛ اما نویسنده تحقیقی را با عنوان مقاله حاضر ندید که ضمن بیان راه‌های واقعی آرامش روان و پیشگیری از اضطراب از دید قرآن کریم و سنت را بررسی نموده و نارسایی راه‌های پیشنهادی مشاوران روانشناسی در پیشگیری از اضطراب و درمان بیماری ناشی از آن را به چالش کشد، از این رو نوآوری و هدف مقاله ضمن بیان آموزه‌های اسلامی و نشان دادن این که این‌ها روش‌های واقع‌بینانه در این مورد می‌باشند، بسیاری از راه‌های پیشنهادی موجود روانشناسانه را مورد نقد قرار می‌دهد.

۳. مفهوم‌شناسی

۳-۱. اضطراب

اضطراب، واژه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. در لغت عربی در معانی حیران و سرگردان بودن، حرکت، زیاد رفتن در جهات مختلف (ر.ک؛ راغب اصفهانی ۱۴۱۲، ص ۳۰۴) و در لغت فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی، نگرانی، آشفتگی و پریشان ساختن به کار رفته است (ر.ک؛ معین، ۱۳۹۵: ج ۱). و معادل انگلیسی به معنی (Stress) می‌باشد و در اصطلاح استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش‌دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود. منبع خطر پیش‌بینی شده می‌تواند درونی یا بیرونی باشد در روانشناسی پریشانی ذهن بر اثر ترس مبهم است که در فرد احساس نا ایمنی و تیره‌روزی به وجود می‌آورد (ر.ک؛ عمید، ۱۳۵۵: ص ۲۰۱)

۳-۲. آرامش

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است (ر.ک؛ دهخدا، ۱۳۷۷ج: ۱: ۹۸) و در لغت به معنای سکون، عدم تحرک، بی جنبشی، بی صدایی، آسودگی، امنیت، سنگینی، وقار و طمأنینه است. این مفهوم، در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص (احساس رضایت از گذشته، احساس شادی نسبت به حال و امید به آینده) گفته می‌شود که همراه با آسودگی و ثبات است. در قرآن واژگانی همچون اطمینان: (رعد/ ۲۸)، تثبیت فؤاد (هود/ ۱۲۰)، ثبات (انفال/ ۱۱)، سُبَات (فرقان/ ۴۷)، ربط قلب (کهف/ ۱۴)، سَکَن (توبه/ ۱۰۴ و انعام/ ۹۶)، سکینه (فتح/ ۴)، امن (انعام/ ۸۲)، سِلْم و سلام (بقره/ ۲۰۸، یونس/ ۲۵ و مائده/ ۱۶) و رَوْح (واقعه/ ۸۲)، به معنای آرامش به کار رفته است.

۴. راه کارهای غلبه بر اضطراب و رسیدن به آرامش

با توجه به مبانی انسان شناختی قرآن کریم که انسان را مرکب از جسم و روح و حقیقت انسان را روح انسان می‌داند روش‌های زندگی دارای قلمرو بسیار وسیعی است که شامل اندیشه‌ها، دانستی‌ها، نگرش‌ها، گرایش‌ها و رفتارها نیز می‌باشد بر همین اساس روش‌های غلبه بر اضطراب، در قرآن کریم نمی‌تواند فقط شامل رفتارهای ظاهری انسان باشد بلکه شامل اندیشه‌ها، نگرش‌ها، گرایش‌ها و رفتارها می‌باشد بر همین اساس می‌توان مهارت‌های مقابله با اضطراب (استرس) را در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان به روش‌های بینشی و روش‌های رفتاری تقسیم‌بندی کرد.

۴-۱. روش‌های بینشی

منظور از روش‌های بینشی، روش‌هایی هستند که برخاسته از بینش‌ها، باورها و گرایش‌های فرد در مقابله با اضطراب (استرس) باشد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۴-۱-۱. تقویت باورها و اعتقادات

باورها و اعتقادات در محاوره‌ها یا حتی در برخی از کتاب‌ها به جای هم استفاده می‌شوند، حال آن‌که تفاوت‌هایی بین این واژگان است اعتقاد در لغت در معانی مختلفی همانند دین، ایمان، مذهب، رأی، گرویدن، یقین به دور از شک و تردید، باور (ر.ک؛ عمید، ۱۳۹۲: صص ۲۰۱ و ۹۱۵) به رشته کشیدن دُر، درست کردن گلوبند، گره خوردن، ثابت شدن، به دل گرفتن، دل نهادن، سخت و محکم شدن، التزام، تصدیق و ... به کار رفته است (ر.ک؛ فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۱۴۰، ابن‌منظور، ۱۴۰۵، ج ۳: ۲۹۶؛ طریحی، ۱۴۱۵، ج ۳: ۱۰۳) و در اصطلاح عبارت است از؛ اعتقاد جزم، یقین و ایمان قلبی به چیزیست که همچون رشته یا گردنبندی در گردن فرد قرار می‌گیرد و با گره خوردن در وجود فرد؛ همیشه با فرد و عجین با اوست و او را دلبسته می‌کند؛ وقتی انسان با تفکر مسئله‌ای را با جان و دل پذیرفت، در واقع آن مسأله در نهاد فرد چنان محکم و استوار می‌گردد که گویا با زندگی او گره خورده است. این تعلق خاطر، به طور حتم، رفتار و کردار و زندگی او را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و همواره با اوست. آنچه مسلم است، انتظار از فرد، رفتار برخاسته از اعتقاد اوست.

باور به معنای پذیرش و اعتقاد قلبی به چیزی است که فرد آن را می‌پذیرد حتی اگر دلیلی بر صدق و توجیه آن نداشته باشد، با این تعریف می‌توان باور را به دو دسته باور موجه و باور غیرموجه تقسیم کرد براین اساس باور مفهومی کلی‌تر از اعتقاد است (ر.ک، روشیلاو، ۱۳۷۱: صص ۱۲۳-۱۲۴). باورها و اعتقادات که ریشه در آرامش انسان‌ها دارند عبارتند از:

۴-۱-۱-۱. باور و ایمان به خدا

با توجه به اینکه انسان موجودی دو ساحتی است که نیازهای مادی و معنوی را به موازات هم در وجودش نهادینه دارد که این نیازها نیازمند پاسخی متوازن می‌باشد، طبعاً خداباوری در بحث ایجاد آرامش روحی انسان نیز منشاء اثر خواهد بود. چراکه خداوند با ارائه برنامه منسجمی از

زندگی نه نیازی را سرکوب کرده است و نه با توجه افراطی موجب فربه گشتن آن گردیده است. حال انسانی که خدا را می‌شناسد طبعاً باید به این برنامه منسجم نیز تن در دهد تا از برکات باور به خدا به‌طور عینی بهره‌مند گردد. چنین انسانی که تکیه و اعتماد بر خداوند متعال به‌عنوان خالق و مدبّر هستی در مسیر زندگی خود و در دشواری‌های آن، از درون به نیرویی ماورائی که بر تمام امور و رفتار او آگاه و ناظر است متوجه می‌شود و با تکیه بر قدرت ایمان توان غلبه بر معضلات گوناگون زندگی را خواهد داشت.

قرآن کریم ذکر و یاد خداوند را عامل انحصاری آرامش و اطمینان قلب می‌داند و به صراحت در این مورد می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌یابد آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می‌یابد. همچنین خداوند متعال اطمینان و آرامش قلبی به‌عنوان موهبتی الهی برای مؤمنان ذکر کرده‌اند: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِدَّهُمْ إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (فتح/۴)؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است. نیز در آیه دیگر می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ هُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام/۸۲)؛ (آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند.

این آیه متضمن یک تأکید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است (ر.ک؛ طباطبایی، ۱۴۰۷، ج ۷: ۲۰۰) به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مؤمنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می‌کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است (همان). البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود و مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی‌اثر

می‌سازد که اکثر مفسرین آن را شرک دانسته و این را از آیه ﴿إِنَّ الشَّرْكَ لظَلْمٌ عَظِيمٌ﴾ (لقمان/۱۳). استفاده کرده‌اند (ر.ک؛ طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۴: ۵۰۶).

خداوند سبحان در آیات دیگر به مؤمنان وعده آرامش و دوری از اضطراب و پریشانی داده‌است، در این آیه خداوند سبحان می‌فرماید: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾ (فتح/ ۴)، او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. امام صادق (علیه السلام) در تفسیر این آیه شریفه فرمودند: هو الايمان (عروسی حویزی، نورالثقلین، ج ۵: ۵۸). آن آرامش ایمان است و اینکه چگونه است که ایمان و شناخت حضرت حق مایه آرامش و اطمینان قلبی انسان می‌گردد؟ شاید بتوان دلیل اطمینان و آرامش قلبی ناشی از ایمان در فرمایش امام صادق (علیه السلام) جست و جو کرد که فرموده‌اند: «انسان دین‌دار چون می‌اندیشد، آرامش بر جان او حاکم است. چون خضوع می‌کند متواضع است. چون قناعت می‌کند، بی‌نیاز است. به آنچه داده شده خشنود است. چون تنهایی را برگزیده از دوستان بی‌نیاز است. چون هوا و هوس را رها کرده آزاد است. چون دنیا را فرو گذارده از بدی‌ها و گزنده‌های آن در امان است چون حسادت را دور افکنده محبتش آشکار است مردم را نمی‌ترساند. پس از آنان نمی‌هراسد و به آنان تجاوز نمی‌کند پس از گزندشان در امان است. به هیچ چیز دل نمی‌بندد پس به رستگاری و کمال فضیلت دست می‌یابد و عافیت را به دیده بصیرت می‌نگرد پس کارش به پشیمانی نمی‌کشد (ر.ک؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶: ۲۱۷) لذا روشن است که آرامش قلبی مؤمن ناشی از چیست؟ از اینکه مدام خدایی را ناظر و شاهد بر اعمال و مصائبش می‌بیند و از اینکه با اعتماد به برنامه زندگی الهی از اعمالی که موجبات تشویش و اضطراب را فراهم می‌کند دوری می‌کند و از این دو طریق به آرامش و اطمینان ناشی از ایمان دست می‌یابد.

از این رو خداشناسی و خداباوری زمینه‌ساز آرامش حقیقی زندگی انسان را فراهم می‌نماید و او را یاری می‌کند که بر اضطراب‌ها و تشویش‌های برآمده از کاستی‌های جهان مادی فائق آید و روح بی‌قرار خود را به آرامشی نسبی برساند؛ چراکه آرامش حقیقی جز در بهشت اخروی به دست نمی‌آید (ر.ک؛ محمدی ری شهری، ۱۳۷۵، ج ۴: ۱۳۵).

افزون براین باور به خدا در زندگی باعث رضایت‌مندی و ایجاد روحیه تسلیم و رضا به مقدرات الهی می‌باشد. پدید آمدن این حالت مبتنی بر فراهم شدن زمینه‌های شناختی و عاطفی است. فرد باید باور داشته باشد که همه رویدادهای جهان منوط به اذن خداوند و توانی است که او به اسباب و علل اضافه می‌کند. به علاوه خداوند نه تنها نسبت به مصالح انسان‌ها آگاه‌تر است بلکه خیر خواه‌تر و سعادت طلب‌تر از خود آنها نسبت به خودشان می‌باشد (ر.ک؛ کلینی، ۱۴۰۷ ج ۳: ۱۰۰). از این رو خداشناسی و خداباوری زمینه‌ساز آرامش حقیقی زندگی انسان را فراهم می‌نماید و او را یاری می‌کند که بر اضطراب‌ها و تشویش‌های برآمده از کاستی‌های جهان مادی فائق آید و روح بی‌قرار خود را به آرامش برساند؛ چراکه امام صادق (ع) در بیان دیگر فرمود: آرامش حقیقی جز در ترک هوا و بهشت اخروی به دست نمی‌آید (ر.ک؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق: ۳۷).

۴-۱-۱-۲. باور و ایمان به معاد

یکی از مهم‌ترین آثار اعتقاد و ایمان به معاد، آرامش روانی در قبال مشکلات است، فردی که عزیزی را از دست داده است یا دچار مشکلات اقتصادی شده است یا از معلولیت فرزندان رنج می‌برد به نظر می‌رسد تنها چیزی که به چنین افرادی آرامش و تسکین می‌دهد، اعتقاد به معاد و پاداش‌های اخروی است که در آیات و روایات بدانها اشاره شده است، مثلاً خدای تعالی در مورد داغ‌دیدگان و مصیبت‌دیدگان می‌فرماید ﴿وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصِ مَنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِيرِ الصَّابِرِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره/آیات ۱۵۵-۱۵۷)؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان! آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: «ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی‌گردیم!» اینها، همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان!.

افزون بر این باور به معاد موجب هدف‌مندی و رضایت بخشی از زندگی می‌باشد، چرا که، اعتقاد به زندگی پس از مرگ، حسابرسی اعمال در روز قیامت، و پاداش و مجازات افراد بر اساس رفتارهایشان اهداف زندگی فرد را متعالی می‌بخشد و این امر موجب پیوند هر چه بیشتر فرد در زندگی می‌شود و چنین فردی در برابر مشکلات شدید همانند معلولیت‌ها از یکدیگر حمایت عاطفی کرده و احساس رضایت بخشی از زندگی دارند و در قبال افرادی که به معاد و سرای آخرت اعتقادی ندارند و در صدد اهداف متعالی برای زندگی پس از مرگ نیستند در برابر مشکلات زندگی، اضطراب‌ها و نگرانی‌ها تحمل نداشته و زندگی فرد در اثر بی‌هدفی به نابودی کشیده می‌شود.

۴-۲. نگرش درست به زندگی دنیوی و شناخت فلسفه و اهداف سختی‌ها

تربیت در شناخت درست هستی و جهان در ساختار شخصیتی و نوع تفکر و به دنبال آن در نوع حالات روحی و رفتاری انسان از ناحیه سلامتی و ناسلامتی نقش مستقیم دارد و تفاوت عکس‌العمل‌های افراد نسبت به مسائل زندگی دنیوی نیز از همین جا است. بر این اساس اصلاح نگرش افراد به دنیا در سلامت روان بسیار مهم است. از این روی اسلام برای تربیت درست نگرش انسان به دنیا و راحتی روحی او حقیقت آن را بازیچه، لهو و سرگرمی معرفی کرده و زندگی اخروی را زندگی واقعی می‌داند (عنکبوت/ ۶۴ و آیات متعدد) بر این اساس دنیا داران و آنان که دل بسته دنیا هستند مانند بچه‌ها بازیکنان آن هستند که دور هم جمع می‌شوند و بر پندارهای خیالی و ناپایدار دل می‌بندند، یکی رئیس و دیگری مرئوس و... می‌شود، بعد از چندی بار سفر بسته در زیر خاک قرار می‌گیرند، نسل عوض می‌شود بازی از نو شروع می‌شود! بنا بر این وابستگی به دنیا و مظاهر آن و دلخوش شدن به زرق و برق آن و تحمل انواع غم و غصه برای آن، کودکانه بوده و پایدار نیست. روشن است که قرآن با این تعبیر نمی‌خواهد ارزش مواهب الهی در دنیا را نفی کند، بلکه می‌خواهد انسان را هشدار دهد که اسیر این زرق و برق و ناپایداری‌ها نشود و با مدیریت هدفمند برای رسیدن به تعالی و هدف عالی آفرینش بر دنیا مسلط شده ضمن استفاده بهینه، هرگز ارزش‌های

اصیل خود را با آن معاوضه نکند و بداند که جلوه‌های دنیا، ثروت، ریاست و ... همه ناپایدار و چیزی جز مایه تفاخر ناپایدار نیستند. از این روی اسلام برای تربیت انسان جهت در امان ماندن وی از کاستی‌های دنیا و داشتن آرامش روحی، نکاتی را در مورد دنیا برجسته کرده که به برخی اشاره می‌شود:

الف. دنیا وسیله است نه هدف، دنیایی که بازی و سرگرمی است سزاوار این نیست که به آن دل بسته شود بلکه ابزاری برای رسیدن به کمال است. به تعبیر روایت، دنیا مزرعه آخرت است (ر.ک؛ طبرسی، ۱۴۰۳/ق/۲/۱۰۱ و منابع دیگر) و ارزش این را ندارد که دنیا برای سرمایه زندگی (عمر) انسان، هدف واقعی شود و الا خسران خواهد بود. قرآن کریم انسان را تنها در صورتی زیانکار نمی‌داند که ایمان آورده و عمل صالح انجام دهد (سوره عصر/۳) امام صادق (ع) فرمود: « به داشته‌های دنیا داران خیره نشوید و هر کس چنین باشد غمش طولانی شده و عصبانیتش [بیماری درون] بهبودی نمی‌یابد، در نتیجه نعمت‌های خدا نزد او کوچک و شکرش کم می‌شود [پس] به طبقات پائین‌تر از خود نگاه کنید تا به نعمت‌های خود شکر گزار شده و شایستگی زیادت نعمت پیدا کنید ... (ر.ک؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۷۲: ۳۶۷).

ب. دوستی دنیا اساس تمام گمراهی‌ها

اسلام دوست داشتن دنیا را اساس تمام گرفتاری‌ها دانسته است. رسول خدا (ص) فرمودند: «دوستی دنیا اصل هر گمراهی و کلید تمام بدی‌ها و سبب از بین رفتن تمام زیبایی‌ها است» (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۲، ص ۳۱۷). شبیه این روایت از امام صادق (ع) هم وارد شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۱۴۱). بنا بر این دوستی دنیا و حرص بر آن نه تنها انسان را به نافرمانی و دوری از خدا سوق می‌دهد حتی خوشی و سلامتی زندگی دنیوی را به گرفتاری، اضطراب و زیبایی و شادابی آن را به غم و بیماری روحی مبدل می‌کند. برای این، امام سجاد (ع) بی‌اعتنائی بر دنیا و دوست نداشتن آن را برترین عمل بعد از شناخت خدا و پیامبر (ص) معرفی نموده است (ر.ک؛ کلینی، ۱۴۰۷، ق/۲/۳۱۷).

قابل ذکر است که منظور از دوستی دنیا این نیست که انسان در حد نیاز به دنبال دنیا نرود و یا بعد از رفع نیاز خویش، دست از تلاش بکشد! قرآن کریم می‌فرماید: «در آنچه خدا به تو داده سرای آخرت را جستجو کن، بهره‌ات را از دنیا فراموش منما...» (قصص / ۷۷) از این رو، انسان باید ضمن تلاش برای تأمین زندگی عزت‌مندانه، تلاش برای خدمت به عالم انسانیت بکند اما هرگز دنیا را هدف نهایی قرار ندهد. در یک جمله آن چه نکوهش شده حرص داشتن بر دنیا و هدف نهایی قرار دادن آن است (همان).

ج. جدائی‌ناپذیری رنج و زحمت از زندگی مادی

امام علی (ع) فرمودند: «دنیا خانه‌ای است پوشیده از بلاها، به حيله و نیرنگ شناخته شده، نه حالات آن پایدار، و نه مردم آن از سلامت برخوردارند، ... و نه امنیت در آن موجود...» (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۶). بر این اساس زندگی دنیا همراه با گرفتاری‌ها است و در زندگی دنیا هیچ لذتی بدون رنج و موفقیتی بدون زحمت امکان ندارد. با شناخت واقعیت دنیا تحمل سختی‌ها و گرفتاری‌ها آسان می‌شود زیرا با شناخت روشن می‌شود که دنیا محلّ سختی‌ها و بلاهاست و محل راحتی و آسایش نیست و معلوم می‌شود که باید آماده تحمل برخی از ناراحتی‌ها و ایستادگی صبورانه در برابر مشکلات و حوادث شد و هرگز نباید توقع این را داشت که می‌شود در دنیا آرامش و راحتی مطلق را به دست آورد و یا می‌شود در دنیا اضطراب و ناراحتی نباشد بنابر این توقع نداشتن هیچ مشکل در زندگی، از ناشناختن دنیا است و موجب غم و غصه فرد و آشفتگی روحی وی می‌باشد و نیز با این شناخت روشن می‌شود که دنیا اقتضائاتی دارد که بر اساس حکمت و مصلحت الهی و برای خیر و صلاح انسان‌ها تنظیم شده‌است و در عین حال خارج از اختیار انسان است و ما توان تغییر آن را نداریم بدین ترتیب انسان با اصلاح شناخت خود نسبت به دنیا می‌تواند به رضایتمندی و آرامش دست یابد. از این رو اسلام صبر در برابر گرفتاری‌ها را توصیه کرده و آن را اساس ایمان معرفی نموده‌است (ر.ک؛ ابن شعبه حرانی: ۲۰۲ / ۱۴۰۴). این‌ها ویژگی‌های برجسته در مورد شناخت حقیقت دنیا بود که اگر مورد توجه قرار گیرند در دل نبستن به دنیا کافی است.

۲-۴. روش‌های رفتاری

منظور از روش‌های رفتاری، روش‌هایی هستند که برخاسته از رفتارهای فرد در مقابله با اضطراب (استرس) باشد. مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱-۲-۴. ذکر و یاد خدا

ذکر از ریشه «ذکر» در لغت در مقابل نسیان (ر.ک؛ جوهری، ۱۴۰۷، ج ۲: ۶۶۴) و به معنی حفظ چیزی با یادآوری آن (ر.ک؛ فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۵: ۳۴۶) و جاری شدن چیزی بر زبان (همان) به کار رفته است. در اصطلاح دانشمندان اخلاق و مفسران، ذکر توجه کلی به خداوند همراه با حضور قلب و فراغت خاطر است. برخی از ایشان ذکر را حضور معنا (ر.ک؛ فیض کاشانی، المحجة البيضاء، بی تا، ج ۲: ۲۷۷) یا مذکور (ر.ک؛ موسوی سبزواری، بی تا، ج ۳: ۱۷۴).

در قلب و زبان دانسته‌اند. و چون در موارد یاد شده متعلق ذکر خداوند می‌باشد به معنای حضور خداوند در قلب و زبان می‌باشد. برخی ذکر را به معنای توجه و یاد خدا در امر و نهی دانسته به طوری که باز دارنده از گناه و سوق دهنده به طاعات باشد (ر.ک؛ غزالی، ۱۴۱۹، ج ۱: ۲۵۶). از تعاریف یادشده به دست می‌آید که عالمان اخلاق برای ذکر معنای اصطلاحی خاصی بیان نکرده و به همان معنای لغوی بسنده کرده‌اند. تنها تفاوت در متعلق ذکر است که در معنای لغوی به صورت مطلق به کار رفته، اما در معنای اصطلاحی بر خدا اطلاق (ر.ک؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۶: ۴۴۷) شده است.

قرآن کریم در آیات متعددی انسان‌ها را به ذکر الهی فرا خوانده است ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (بقره/ ۱۹۸، انفال/ ۴۵ و احزاب/ ۴۱) از نگاه برخی مفسران آیه یاد شده مؤمنان را فرمان می‌دهد تا بسیار به یاد خدا باشند و در تفسیر «ذکر کثیر» یادآور شده‌اند که باید خدا را با صفات اختصاصی او یاد کرد و او را از آنچه شایسته خدایی نیست منزه دانست (ر.ک؛

طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۸: ۲۴۷) برخی از مفسران در بیان اهمیت و فضیلت ذکر به روایتی از امام صادق (ع) استناد نموده‌اند که امام به استناد آیه ۴۱ سوره احزاب هر عملی را دارای حدی دانسته، اما ذکر خدا را بدون اندازه می‌داند که خداوند بر اندک آن راضی نشده و بسیار آن نیز حدی ندارد (ر.ک؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۴: ۱۹۴؛ حویزی، ۱۴۱۵، ج ۴: ۲۸۵) برخی نیز با استناد به آیه ۴۵ سوره انفال «وَ اذْكُرُوا اللّٰهَ كَثِيْرًا» بر اهمیت ذکر تأکید نموده و بر این باورند که قلب و زبان انسان هیچ‌گاه نباید از ذکر خدا خالی باشد (ر.ک؛ بیضاوی ۱۴۱۸ق، ج ۳: ۶۲). چنان‌که در تفسیر آیه ۳۵ سوره احزاب ﴿وَالَّذٰكِرِيْنَ اللّٰهَ كَثِيْرًا﴾ نیز همین معنا بیان شده است طبرسی، ۱۳۷۷، ج ۳: ۳۱۵). هر چند برخی آن را به ذکر خدا در حالت ایستاده، نشسته و خوابیده به پهلو تفسیر کرده‌اند (برخی نیز ذکر خدا را برترین اعمال روحی، قلبی، نفسی و بدنی دانسته (ر.ک؛ صدرالمتألهین، تفسیرالقرآن، ج ۷: ۲۶۸) و ذکر کثیر را تنها با تداوم توجه به خداوند و تنزیه و تقدیس او از هر کاستی امکان‌پذیر می‌دانند، و بر این باورند که چنین توجهی روح انسان را به پاکی‌ها سوق داده و از زشتی‌ها باز می‌دارد (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۷: صص ۳۵۲ - ۳۵۶).

افزون بر آیاتی که بر اهمیت و فضیلت ذکر تأکید نموده‌اند، بسیاری از آیات قرآن اعراض از یاد خدا (طه/ ۱۲۴) و غفلت از آن را مورد نکوهش قرار داده ﴿وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِيْ نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُوْنَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْاَصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغٰفِلِيْنَ﴾ (اعراف/ ۲۰۵؛ زمر/ ۲۲). و مؤمنان را از همراهی با کسانی که از ذکر خداوند اعراض نموده یا غافل شده‌اند بر حذر داشته است ﴿وَ لَا تُطْعُ مَنْ اَغْفَلْنَا قَلْبُهٗ عَنْ ذِكْرِنَا﴾ (کهف/ ۲۸؛ نجم/ ۲۹). قرآن کریم در نکوهش غفلت، غافلان را هم طراز چهارپایان و حتی گمراه‌تر از آنها دانسته است ﴿هَمْ قُلُوْبٌ يَفْقَهُوْنَ بِهَا وَ هَمْ اَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُوْنَ بِهَا وَ هَمْ اَاْذَانٌ لَا يَسْمَعُوْنَ بِهَا اُولٰٓئِكَ كَالْاَنْعَامِ بَلْ هُمْ اَضَلُّ اَوْلٰٓئِكَ هُمُ الْغٰفِلُوْنَ﴾ (اعراف/ ۱۷۹). از نظر قرآن کریم نماز و قرآن از مهم‌ترین مصادیق ذکر می‌باشند که در قرآن و روایات در باره آنها سفارش فراوانی شده است چنانکه می‌فرماید: ﴿وَ اَقِمِ الصَّلٰةَ لِذِكْرِيْ﴾ (طه/ ۱۴)؛ نماز را بر پا بدارید چون که ذکر من است و در آیه دیگر نماز را بالاترین ذکر می‌داند: ﴿اَقِمِ الصَّلٰةَ اِنَّ الصَّلٰةَ تَنْهٰی عَنِ الْفَحْشٰٓءِ

وَالْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ؛ نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه بازمی‌دارد و یاد خدا بزرگتر است. افزون بر این مفسران با استناد به آیات متعددی، قرآن را از مصادیق ذکر بیان کرده‌اند: ﴿إِنَّا لَنَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (حجر/ ۴۵، نحل/ ۴۴) و نیز تسبیح حضرت زهرا(س) و ذکر اهل بیت نیز از مصادیق ذکر به شمار آمده‌اند (ر.ک؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲: ۵۵۰؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۶: ۴۹۶).

۴-۲-۲. توکل

منظور از توکل بر خدا این است که انسان خودش دست از تلاش بردارد بلکه این است که انسان ضمن تلاش خود، کارش را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. در واقع توکل تکیه و اعتماد بر خدا است. رسول خدا مفهوم توکل را از جبرئیل پرسید، ایشان گفت: توکل یعنی انسان یقین کند که سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست و باید از آنها نا امید بود و بنده‌ای که به این مرتبه از معرفت برسد که جز برای خدا کاری نکند و جز او به کسی امیدوار نباشد و از غیر او نهراسد و غیر او به کسی چشم طمع نداشته باشد، این توکل بر خدا است (ر.ک؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸: ۱۳۵).

از این رو انسان با توکل بر خدا نتیجه کار را به او واگذار می‌کند. خدایی که تمام نیازهای بنده را آگاه و نسبت به او مهربان است و توانایی حل هر مشکلی را دارد. از این رو کسی که توکل بر خدا دارد، بدون هیچ یاس و نومی‌دی در برابر مشکلات و حوادث سخت مقاوم است شاید از جهت این نقش توکل بر خدا افضل اعمال نامیده شده است. در حدیث معراج هست که پیامبر (ص) از خدای تعالی سؤال کرد که: «ایّ الاعمال افضل؟» گفته شد: «لیس شیء عندی افضل من التوکل علیّ والرّضا بما قسمت» (قمی، سفینه البحار، ج ۲: ۶۸۳) یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من و راضی بودن به تقسیم من، بافضیلت تر نیست. قرآن کریم هم در حل مشکلات خدا را برای توکل کننده

کافی دانسته است: ﴿مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ...﴾ (طلاق/۳)، هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند.

بدیهی است که توکل کردن بر خدا متوقف کردن تلاش انسان نیست بلکه مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی در بن‌بست‌هایی که توانایی گشودن آن‌ها را ندارد، خدای خیرخواه را وکیل نموده و به او تکیه می‌کند حتی در جایی که خودش می‌تواند کاری را انجام دهد باز مؤثر اصلی را خدا می‌داند چون سرچشمه تمام نیروها او است. آیه ۱۵۹ آل‌عمران خطاب به پیامبر می‌فرماید: «بعد از مشورت در کارها و تصمیم بر انجام آن‌ها (یعنی بعد از تلاش لازم) توکل بر خدا بکن». بدین بیان توکل به خدا به معنای تبلی و فرار از مسئولیت‌ها و دست روی دست گذاشتن نیست بلکه توأم با تلاش انسان است (ر.ک؛ قمی، عباس، ۱۴۱۴ق: ۵۷۲). لذا توکل بر خدا در آموزه اسلامی از ویژگی‌های مؤمنان دانسته شده است. قرآن می‌فرماید ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ و مؤمنان [تنها] باید بر خدا توکل کنند (آل‌عمران/۱۶۰). و در آیه دیگر می‌فرماید: «در برابر وسوسه‌های شیطانی تنها کسانی می‌توانند مقاومت کرده و از نفوذ شیطان در امان باشند که دارای ایمان و توکلند. «زیرا که شیطان بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگار توکل می‌کنند، تسلطی ندارد» (نحل/ ۹۹). از این رو مؤمنان با توکل بر خدا هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهند و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نکرده و مقاوم می‌باشند و همین حالت موجب می‌شود که شخص در درون خود احساس امنیت و آرامش کند و لذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می‌شود و به راحتی سختی‌ها و مشکلات را تحمل می‌کند.

علامه طباطبائی با توجه به نقش مهم توکل در تفسیر آیه ۱۲ سوره ابراهیم می‌فرماید: مفهوم آیه وجوب توکل مومن بلکه حتی غیر مومن بر خدا است (ر.ک؛ طباطبائی. همان/۴۴/۱۲).

۴-۲-۳. تقوا

تقوی به معنای خود داری و حفظ کردن خود در انجام وظایف است، یعنی تکالیف دینی را انجام داده و از منهیات خدا خود را حفظ کند (منسوب به جعفر بن محمد (ع)، ۱۳۶۰ش: ۲۱۶). قرآن کریم می‌فرماید: «کسی که با تقوی تربیت شود و تقوا کند. خداوند برای او راه نجاتی قرار داده و مشکلات زندگی او را حل می‌کند و او را از جایی که گمان ندارد روزی می‌دهد» (طلاق/آیات ۳-۲) این فرمایش قرآن پرده‌های یأس و نومیدی را کنار زده و به تمام افرادی که تقوا داشته و آن را در خود نهادینه نماید وعده حل مشکلات می‌دهد.

پیامبر (ص) فرمود: «آیه‌ای را می‌شناسم که اگر تمام انسان‌ها دست به دامن آن زنند برای حل مشکلات آن‌ها کفایت می‌کند، سپس آیه «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ» (همان) را تلاوت فرمود و بارها آن را تکرار کرد» (حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، ص ۳۵۷). این است که در آیه دیگر آمده است: «آگاه باشید که بر اولیای خدا یعنی متقیان (یونس/۶۳)، نه ترسی است و نه غمی دارند» (یونس/۶۲).

ولّی (اولیاء)، باتوجه به معنا، کسی است که در پرتو نور معرفت و ایمان و عمل پاک، خدا را با چشم دل چنان می‌بیند که هیچ‌گونه شك و تردیدی به دلش راه نمی‌یابد، و به خاطر همین آشنایی با خدا، غیر خدا و تمام جلوه‌های دنیا در نظرش کوچک و کم ارزش و ناپایدار است و راز ترس نداشتن او هم همین است، چون نگرانی و ترس انسان معمولاً یا از احتمال از دست دادن داشته‌هایش است یا از خطراتی است که شاید در آینده او را تهدید کنند، اما انسان با تقوی و اولیاء و دوستان واقعی خدا از هرگونه وابستگی به جهان ماده آزادند، لذا نه از دست دادن دارایی مادی ناراحت می‌شوند و نه ترس از آینده مبهم افکارشان را به خود مشغول می‌سازد در واقع غم‌ها و ترس‌هایی که دیگران را همواره به اضطراب و نگرانی نسبت به گذشته و آینده وامی‌دارند، در وجود آن‌ها راه ندارد. نه آن روز که دارند به آن دل می‌بندند و نه روزی که از آن جدا شدند غمی دارند. نتیجه این ویژگی چیزی است که خدا در مورد اولیای خود فرموده است: آنان نه تنها ترس و غمی ندارند بلکه «برای آنان در زندگی دنیا و در آخرت انواع بشارت‌ها است» (یونس/۶۲-۶۴). بدین

ترتیب اثر تکوینی و طبیعی ایمان توأم با تقوا این است که روح و جسم انسان از انواع دلهره‌هایی که زائیده تردید فکری و مولود انواع آلودگی‌های عملی است، دور می‌شود. بدین ترتیب، امنیت و آرامش واقعی بر وجود فرد متقی حکم فرما می‌باشد (انعام- ۸۲). از این رو کسی که ایمان و تکیه‌گاه و دوستی خدا در درون جان خود نداشته باشد، چگونه ممکن است احساس آرامش کند؟

نکته لازم به ذکر این که مفهوم تقوا، بار منفی ندارد یعنی تقوی این نیست که انسان دست از فعالیت بکشد تنها خلافی انجام ندهد و خدا از آنجا که گمان ندارد روزی بدهد! بلکه منظور این است که تقوی توأم با تلاش و فعالیت چنین اثر دارد و با این حال اگر درها به روی انسان بسته شد خداوند گشودن آن‌ها را تضمین فرموده است. لذا رسول خدا (ص) در باره افرادی که به بهانه این آیات خانه نشسته و کار و تلاش را ترک کرده رو به عبادت آورده بودند، فرمود: «هر کس چنین کند دعایش مستجاب نمی‌شود، بر شما باد که تلاش و طلب کنید» (ر.ک؛ حر عاملی/ ۱۴۰۹ق: ۲۷/۱۷). از آنچه آمد، روشن شد که منظور از نبود غم در فرد متقی، غم‌های مادی و ترس‌های دنیوی است، وگرنه دوستان خدا وجودشان مالا مال از خوف خدا است و چنین اندوه مایه تکامل وجود انسان است، به خلاف ترس و اندوه‌های مادی که مایه انحطاط است. چنانچه قرآن کریم در ویژگی متقیان می‌گوید: «آنان از پروردگارشان در نهان پروا دارند (پروائی مقرون به تعظیم) و از رستاخیز بیمناکند» (انبیاء/ ۴۹).

۴-۲-۴. دعا و خواستن رفع گرفتاری از خدا (عامل دیگر آرامش)

انسان در مواجهه با گرفتاری و اضطراب به قصد جلب توجه خدا برای برطرف نمودن آن با این باور که آثار نهایی اسباب از خدا است، دعا می‌کند. وی با احساس درماندگی، ناامیدی و گرفتاری، برای تقویت اراده و ایجاد امید بیشتر به برطرف شدن گرفتاری‌ها به تکیه‌گاهی توانا و اسباب بیشتر احتیاج دارد؛ به تعبیر آیه ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ﴾ (نمل/ ۶۲) به کسی که توان برطرف نمودن گرفتاری از درمانده و مضطر را دارد. پیام آموزه دعا، در حال اضطراب که دعا کننده

تمام تلاش‌های خود را هم کرده، این است که از کسی که قدرتش بی‌پایان و هر امری برای او آسان است، درخواست فراهم شدن اسباب و عواملی را بکند که از دائره قدرت انسان بیرون است. بدین ترتیب پیام آموزه دعا یک نوع کسب قابلیت برای تحصیل سهم زیادتیر از فیض بی‌پایان پروردگار است.

رسول خدا(ص) فرمودند: «در حوائج و سختی‌های زندگیتان به خدا پناهنده شوید و گرفتاری و درماندگی خود را براو اظهار بکنید و او را (به یاری) بطلبید زیرا دعا مغز عبادت است و هیچ مؤمنی از خدا یاری نمی‌خواهد جز این که اجابت می‌نماید... (ر.ک؛ ابن فهد، ۱۴۰۷/۴۱)» براین اساس در حال درماندگی روحی انسان، دعا به درگاه خدای متعال عنوان امیدوارترین وسیله برای تقویت روحی و رفع مشکل می‌باشد. امام صادق(ع) فرمودند: «عَلَيْكَ بِالْدَعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ» (کلینی، ۱۴۰۷/ق ۲ / ۴۷۰) برتو باد دعا [بردرگاه خدا] زیرا دعا درمان هردرد (از جمله اضطراب) است و نیز فرمود: «... زیاد دعا کنید زیرا دعا کلید بخشش خداوند و وسیله رسیدن به هر حاجت و نعمت‌ها و رحمت‌هایی نزد پروردگار است که جز با دعا نمی‌توان به آن رسید! و بدان هر دری را که بکوبی عاقبت گشوده خواهد شد (همان) و نیز فرمود: «به کسی که توفیق دعایش داده باشند، از اجابت محروم نمی‌کنند، چون خدای عزوجل می‌فرماید: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲/۱/۱۰۱ ح ۵۶). مرا بخوانید تا اجابت کنم شما را.

روشن است که لازمه این مطالب این نیست که دعا جانشین اسباب طبیعی و وسائل عادی برای وصول به هدف می‌باشد. (تا دعا کننده دست از تلاش بر دارد)، بلکه دعا کننده برای اجابت دعا ضمن تلاش لازم، باید شرایط قبولی دعا (نوسازی روحیات و پشیمانی ازاعمال ناروای پیشین خود و با استغفار و خلوص به درگاه الهی) را فراهم نماید.

علامه طباطبائی در بیان دعای صحیح می‌فرماید (خلاصه سخن ایشان): این که در آیه ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ...﴾ (نمل/۶۲) عبارت (إِذَا دَعَاهُ) را آورده برای آن است که خدا وقتی دعا را مستجاب می‌کند که دعا کننده، به راستی او را بخواند، نه این که در دعا رو به خدا کند اما دل به

اسباب ظاهری داشته باشد چون خواستن خدا وقتی است که امید دعا کننده از همه اسباب ظاهری قطع شود و بداند که دیگر هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند گره از کارش بگشاید و این زمانی است که زبان و دل دعا کننده با هم متوجه خدا بشوند و در غیر این صورت، غیر خدا را می‌خواند. پس اگر دعا صادق باشد خدا اجابت کرده و گرفتاریش را که او را مضطر کرده بر طرف می‌سازد، چنان که در جای دیگر فرموده مرا بخوانید شمارا اجابت می‌کنم: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (مؤمن/۶۰) یعنی در دعا تنها مرا بخوانید به تعبیری دعا و درخواست نباید تنها از زبان صادر شود، بلکه باید از تمام وجود انسان برخیزد، و زبان در این قسمت نماینده و ترجمان تمام ذرات وجود انسان و اعضا و جوارح او باشد و قلب و روح از طریق دعا پیوند نزدیک با خدا پیدا کند. و خدا برای اجابت چنین دعا دعوت می‌کند. لذا فرمود «هنگامی که بندگانم از تو در باره من سؤال کنند (بگو) من نزدیکم! دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم...» (بقره/۱۸۶) نحوه فرمایش خدای متعال در این آیه به ویژه این که خود را نزدیک معرفی کرده و وعده اجابت دعا داده، نشانگر آن است که خدای سبحان به پذیرش دعای دعا کننده اهتمام و عنایت دارد اگر با شرایط درست باشد. چنانچه در آیه ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (مؤمن/۶۰) هم از بندگان دعوت به دعا کردن نموده و هم وعده داده است که دعای آنان را اجابت می‌نماید (ر.ک؛ همان، ۵۴۶، ۱۵)

بنا بر فرمایش علامه خدای تعالی شرط استجاب دعا را «إِذَا دَعَانِ...» دانسته است و این یعنی دعا کننده باید حقیقتاً دعا کند و قلب با زبان موافق باشد نه دعای صوری، لازمه آن این است که باید قبل از هر چیز با توبه از گناه در پاکی روح کوشیده و خودسازی نماید. در این صورت بنا به وعده آیه مورد بحث، اجابت چنین درخواست از سوی خدا تخلف نمی‌کند. پس دعائی که مستجاب نمی‌شود به نظر علامه، حداقل یکی از دو چیز را ندارد: یا دعا واقعی نیست، مانند این که دعا کننده نمی‌داند خواسته‌اش نشدنی است، و اگر می‌دانست هرگز درخواست نمی‌کرد، مثلاً اگر می‌دانست که بهبودی فرزندش چه خطرهایی برای او در پی دارد دعا نمی‌کرد، حال که از روی جهل به حقیقت، دعا کرده است مستجاب نمی‌شود، یا دعا کننده در دعا، خدا را نمی‌خواند (به زبان از خدا می‌خواهد اما در دل همه امیدش به اسباب عادی یا به اموری است که توهم کرده در

زندگی او مؤثرند. چنین دعا، درخواست خالص از خدای سبحان نیست؛ پس دعای این دو دسته که یا دعایشان دعا نیست، و یا در دعا از خدا خالص نیستند، اجابت نمی‌شود (همان).

بحث و نتیجه‌گیری

الف. با توجه به مبانی انسان‌شناختی قرآن کریم که انسان را مرکب از جسم و روح و حقیقت انسان را روح انسان می‌داند روش‌های غلبه بر اضطراب را افزون بر روش‌های رفتاری شامل اندیشه‌ها، دانستی‌ها، نگرش‌ها، گرایش‌ها نیز می‌داند بر همین اساس روش‌های غلبه به اضطراب در قرآن کریم را می‌توان به روش‌های بینشی و روش‌های رفتاری تقسیم کرد.

ب. منظور از روش‌های بینشی، روش‌هایی هستند که برخاسته از بینش‌ها، باورها و گرایش‌های فرد در مقابله با اضطراب (استرس) باشد که مهم‌ترین آنها عبارتند از، باورها و اعتقادات و نگرش درست به زندگی و شناخت فلسفه و اهداف سختی‌ها و رنج‌ها در زندگی می‌باشد که ایمان و باور به خدا و معاد از مهم‌ترین باورها و اعتقادات می‌باشند که هر یک از آن دو نقش اساسی در غلبه بر اضطراب و ایجاد آرامش دارند.

ج. خداشناسی و خداباوری زمینه‌ساز آرامش حقیقی زندگی انسان را فراهم می‌نماید و او را یاری می‌کند که بر اضطراب‌ها و تشویش‌های برآمده از کاستی‌های جهان مادی فائق آید و روح بی‌قرار خود را به آرامش برساند؛ براین باور به خدا در زندگی باعث رضایت‌مندی و ایجاد روحیه تسلیم و رضا به مقدرات الهی می‌باشد. پدید آمدن این حالت مبتنی بر فراهم شدن زمینه‌های شناختی و عاطفی است. فرد باید باور داشته باشد که همه رویدادهای جهان منوط به اذن خداوند و توانی است که او به اسباب و علل افاضه می‌کند.

د. منظور از روش‌های رفتاری، روش‌هایی هستند که برخاسته از رفتارهای فرد در مقابله با اضطراب (استرس) باشد. مهم‌ترین آنها عبارتند از؛ ذکر و یاد خدا، توکل، تقوا و دعا و خواستن رفع گرفتاری‌ها از خدا.

هـ. قرآن کریم ذکر و یاد خداوند را عامل انحصاری آرامش و اطمینان قلب می‌داند، بسیاری از آیات قرآن اعراض از یاد خدا و غفلت از آن را مورد نکوهش قرار داده‌است از نظر قرآن کریم نماز و قرآن از مهم‌ترین مصادیق ذکر می‌باشند که در قرآن و روایات درباره آنها سفارش فراوانی شده- است.

و. دعا نقش اساسی در رفع گرفتاری‌ها و مشکلات دارد که در آیات و روایات تأکید فراوانی در این باره شده‌است.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. ابن بابویه، محمد. (۱۳۶۲ ش.). *الخصال*. تصحیح: علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین.
۴. _____ (۱۳۹۸ ق.). *توحید صدوق*. تحقیق هاشم حسینی. قم: جامعه مدرسین.
۵. ابن شعبه حرانی، حسن. (۱۴۰۴ ق.). *تحف العقول*. چاپ دوم. تصحیح غفاری. قم: جامعه مدرسین.
۶. ابن طاووس، علی. (۱۳۴۸ ش.). *اللهموف علی قتلی الطفوف*. ترجمه احمد فهری. تهران: نشرجهان.
۷. ابن فهد حلّی، احمد. (۱۴۰۷ ق.). *عده الداعی ونجاح الساعی*. تصحیح احمد موحدی قمی. قم: نشر دارالکتب.
۸. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۸ ش.). *حکمت عبادت*. تحقیق حسین شفیعی. چاپ ۱۵. قم: نشر اسراء.

۹. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۷ش.). *مبانی اخلاق در قرآن*. تحقیق حسین شفیعی. قم: نشر اسراء.
۱۰. جعفرین محمد. (۱۳۶۰ش.). *مصباح الشریعة*. ترجمه حسن مصطفوی. چاپ اول. تهران: انجمن اسلامی حکمت و فلسفه.
۱۱. حر عاملی، محمد. (۱۴۰۹ق.). *وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*. قم: موسسه آل‌البتیت.
۱۲. گنجی، حمزه. (۱۳۹۴ش.). *روانشناسی عمومی*. تهران: نشر ساوالان.
۱۳. حویزی، عبدالعلی. (۱۴۱۵ق.). *تفسیر نور الثقلین*. تصحیح هاشم رسولی. چاپ چهارم. قم: اسماعیلیان.
۱۴. جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۴۰۷ق.). *صحاح اللغة*. چاپ چهارم. تحقیق احمد بن عبدالغفور عطار. دارالعلم للملایین.
۱۵. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷ش.). *لغت نامه دهخدا*. تهران: مؤسسه لغت‌نامه دهخدا با همکاری انتشارات روزنه.
۱۶. دیلمی، حسن. (۱۴۱۲ق.). *ارشاد القلوب الی الصواب*. قم: نشر شریف رضی.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین. (۱۴۱۲ق.). *مفردات الفاظ القرآن*. به تصحیح داوودی و صفوان عدنان. بیروت: دارالقلم.
۱۸. رجبی، محمود. (۱۳۹۵ش.). *انسان شناسی*. چاپ بیستم. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۹. روشیلاو، آن‌ماری و ادیل بورفیون. (۱۳۷۱ش.). *روان‌شناسی اجتماعی*. ترجمه محمد دادگران. تهران: مروارید.
۲۰. ساپینگتون، اندروا. (۱۳۹۸ش.). *بهداشت روان*. ترجمه: حمید رضا حسین شاهی برواتی. تهران: نشر روان.

۲۱. صادقی، علی اشرف. شروع به چاپ از ۱۳۷۰. *فرهنگ جامع زبان فارسی*. دوسه جلد چاپ شده است.
۲۲. طباطبائی، محمدحسین. (۱۳۷۴ش.). *ترجمه تفسیر المیزان*. چاپ پنجم. ترجمه محمدباقر موسوی. قم: جامعه مدرسین.
۲۳. طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۲ش.). *مجمع البیان*. تهران: ناصرخسرو.
۲۴. طریحی، فخرالدین. (۱۳۶۲ش.). *مجمع البحرین*. تهران: المكتبة المرتضویه.
۲۵. _____ CC (۱۳۷۷ش.). *تفسیر جوامع الجامع*. تهران: دانشگاه تهران.
۲۶. طبرسی، احمد بن علی. (۱۴۰۳ق.). *احتجاج ... طبرسی*. تحقیق: خراسان. محمد باقر. مشهد. نشر مرتضی.
۲۷. عمید، حسن. (۱۳۹۲ش.). *فرهنگ عمید*. چاپ ۳۹. تهران. امیرکبیر.
۲۸. غزالی، ابوحامد محمد. (۱۳۶۸ش.). *کیمیای سعادت*. به کوشش خدیوچم. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
۲۹. فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰). *العین*. چاپ دوم. قم: انتشارات هجرت.
۳۰. فصل فضل الله، سیدمحمد حسین. (۱۴۱۹ق.). *تفسیر من وحی القرآن*. بیروت: دار الملائک للطباعة و النشر.
۳۱. کاشانی، فیض. (بی تا). *محجبه البیضاء*. تصحیح علی اکبر غفاری. قم: النشر الاسلامی.
۳۲. قمی، عباس. (۱۴۱۴ق.). *سفینه البحار*. قم: نشر اسوه.
۳۳. کاپلان، سادوک. (۱۳۹۱ش.). *خلاصه روان پزشکی ۱*. علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی. ترجمه نصرالله پور افکاری. تهران: شهراب.
۳۴. کلینی، محمد. (۱۴۰۷ق.). *اصول کافی*. تحقیق: غفاری. علی اکبر و ... چاپ چهارم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۳۵. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق.). *بحار الانوار*. تحقیق جمعی از محققان. چاپ دوم. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳۶. مکارم شیرازی. ناصر. (۱۳۷۱ ش.). *تفسیر نمونه*. چاپ دهم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۷. _____ . (۱۳۸۶ ش.). *پیا فران*. چاپ نهم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۸. موسوی سبزواری، عبدالاعلی. (بی تا). *مواهب الرحمن فی تفسیر القرآن (سبزواری)*. نجف: دفتر سماحه آیت الله العظمی السبزواری.