

اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی*

لیلا محمدی‌نیا^۱، مریم یعقوبی^۲، اکبر کلاهدوزان^۳

چکیده

هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری می‌شود و در برخی موارد، نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است که این امر باعث اضطراب می‌شود. در این مقاله، پژوهشگران راهکارهای پیشگیری از این دغدغه‌ی اجتماعی را از منظر آیات و روایات استخراج و دسته‌بندی نموده‌اند. این مطالعه‌ی پژوهشی از نوع مروری و کتابخانه‌ای است و با مطالعه‌ی سایت‌های معتبر، مقالات، پایان‌نامه‌ها، کتاب‌های معتبر دینی از جمله قرآن کریم، نهج البلاغه و ... و همچنین نرم‌افزارهای قرآنی به بررسی موضوعات مرتبط با اضطراب و آرامش پرداخته است. در دنیای مدرن قرن معاصر، ادعاهای علمی و پیشرفت‌های به دست آمده نتوانسته است گام مؤثری در زمینه‌ی کنترل تنش‌های زندگی بردارد. با وجود تلاش‌های پزشکی و سیستم درمان، نه تنها در شیوع بیماری‌های روانی به خصوص اضطراب کاهشی حاصل نشده است، بلکه وقوع آن رو به افزایش است. قرآن بهترین پناهگاه افراد با ایمان می‌باشد. ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است. برای مثال آیه‌ی زیر به نقش آرامش بخشی ایمان اشاره نموده است: *الَّذِينَ آمَنُوا وَكَمْ يَلْبَسُوا إِيمَانَهُمْ بَطْلَمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ* (انعام/۸۲) کسانی که ایمان آورده‌اند و ایمان خود را با شرک و ستم آلوده نکرده‌اند، ایمنی (آرامش) آنها برای آنهاست و آنها هدایت یافتگانند. یافته‌های حاصل از این پژوهش شامل شناسایی ریشه‌های اضطراب، راهکارهای پیشگیرانه و راهکارهای کسب آرامش است، که در دو دسته‌ی کلی پیشگیری و مدیریت اضطراب تقسیم گردیده است. در این راستا، آیات و روایات مرتبط با موضوعات هر مجموعه به تفصیل بیان گردیده است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب؛ آرامش؛ دین؛ قرآن.

نوع مقاله: مروری

دریافت مقاله: ۹۰/۱۰/۱۹

اصلاح نهایی: ۹۰/۱۲/۸

پذیرش مقاله: ۹۰/۱۲/۹

ارجاع: محمدی‌نیا لیلا، یعقوبی مریم، کلاهدوزان اکبر. اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی. مدیریت اطلاعات سلامت ۱۳۹۰؛ ۸ (۸) ۱۲۲۵-۱۲۱۳.

مقدمه

اضطراب یکی از مشکلات رایج بشر امروزی است. اضطراب به خودی خود بد نیست و حتی وجود آن برای زندگی لازم است؛ چرا که انسان بدون اضطراب، بی خیال و شاید بی تفاوت خواهد بود. صنعت و تکنولوژی از یک سو و دوری از معنویت از سوی دیگر روح انسان‌ها را دچار سردرگمی و پریشانی کرده است و شدت اضطراب را برای بیش‌تر افراد به حدی رسانده است که مرتب از یکدیگر راه‌های کاهش اضطراب و کسب آرامش را پرس و جو می‌کنند.

گروه‌های مختلف از دیدگاه خود اضطراب را تعریف نموده‌اند، برخی گفته‌اند: اضطراب معمولاً یک حالت هیجانی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
۲. دانشجوی دکتری، کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، مرکز تحقیقات مدیریت و اقتصاد سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
۳. مربی، زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
(نویسنده‌ی مسؤول) Email:kolahdouzan@mng.mui.ac.ir

است (۲). برخی دیگر اضطراب را ناراحتی روانی و جسمی دانسته‌اند که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناامنی و تیره‌روزی قریب‌الوقوع در آدمی به وجود می‌آید (۳).

آدمی سر تا پا نیازمند آفریده شده و همه‌ی زندگی او را نیاز در بر گرفته است و «دین» به تعبیر Allport گل سرسبد نیازهای اوست (۴). لذا راه نجات از این بحران، آمیختن معنویت و عقلانیت است که یک پای آن وحی و پای دیگرش عقل است (۵).

تحقیقات نشان داده است اختلالات اضطرابی رایج‌ترین بیماری‌های روانی در جامعه هستند که در ۱۵ تا ۲۰ درصد از بیماران کلینیک‌های درمانی دیده می‌شود. میزان شیوع اضطراب در میان زنان بیش‌تر از مردان است (۸-۶). مسأله‌ی اضطراب و آرامش، بحثی درونی می‌باشد که بینش و نگرش انسان در مدیریت آن بسیار مثمر ثمر است.

نادیده گرفتن سه اصل موجب اضطراب و نگرانی در افراد است: ۱. انتظاراتمان مطابق با واقعیت باشد. بالاخره عمر انسان تمام می‌شود. بیماری، زلزله و حادثه نیز برای انسان رخ می‌دهد. ۲. همیشه حادثه مساوی با نارضایتی نیست، بسیاری از افراد در اوج مصیبت آرام بودند. قرآن کریم مثال خوبی را ذکر نموده است: می‌فرماید: «حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا» (احقاف/۱۵). در آن دورانی که مادر به سختی بچه را حمل می‌کند، آیا نراضی است؟ نه، بلکه لذت هم می‌برد. ۳. اگر حوادث چاره‌ناپذیر است باید تلاش کنیم (۹).

به طور قطع هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری و مشکلاتی شده و اضطراب و نگرانی برایش دست می‌دهد و در برخی موارد نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است. به عبارتی، وارد آمدن فشارهای فراتر از توانمندی آدمی باعث اضطراب می‌شود که تحمل آن در دراز مدت از توان انسان خارج است؛ لذا بهترین راه برای نجات از اضطراب و نگرانی، دعا و نیایش با خدای سبحان و توکل به اوست؛ چرا که دعا، برقراری ارتباط انسان با خداست، خدایی که بر هر کاری توانا بوده و از رگ گردن به بنده‌اش نزدیک است (ق/۱۶) و اگر انسان چیزی از او بخواهد به او خواهد داد. ارتباط با خدایی که بر هر امری قدرت دارد، انسان را امیدوار می‌نماید (۱۰).

کتاب آسمانی مسلمانان، قرآن معجزه‌ی جاودانه‌ی حضرت ختمی مرتبت، حضرت محمد (ص) و تنها وسیله‌ی ارتباط خدا با انسان است. سعادت و نیک‌بختی جوامع بشری در گرو عمل به دستورات نورانی این منبع فیاض است (۱۱). طبق پژوهش‌های به عمل آمده در کشورهای مختلف باورها، اعتقادات مذهبی و نیایش، تأثیر مثبتی بر سلامت افراد داشته است و در درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند: سرطان، قلبی-عروقی، ریوی و روماتوئید به اثبات رسیده است. Pier اعتقاد دارد که افراد با اعتقادات مذهبی، کم‌تر دچار واکنش روحی همراه با اندوه و اضطراب می‌شوند.

Alexis Carrel بیماران دیندارش را درمان پذیرتر اعلام نموده است. نتیجه‌ی مطالعه‌ی در ایتالیا بر روی ۲۷۱۰۰ بیمار نشان داد که درصد بهبودی بیماران معتقد به دین بیش‌تر است (۱۲).

در مطالعه‌ی جوادی نیز نگرش دینی و سلامت در ایران و جهان مورد مطالعه قرار گرفته و از ۵۰ پژوهش به این نتیجه رسیده است که انسان‌های مذهبی بهتر زندگی می‌کنند، مثبت‌تر عمل می‌کنند و از سلامت جسمانی و روانی بیش‌تری برخوردارند (۱۳).

رابطه‌ی دین و سلامتی امری انکار ناپذیر است که محقق‌های خارجی نیز به صراحت آن را بیان نموده‌اند؛ به طور مثال William James فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید «انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده‌ی مقابله با مسایل ناخوشایندی است که شاید روزگار برایش پیش می‌آورد». Thomas Hayslop مهم‌ترین عامل آرامش‌بخش در مسایل روانی را نماز دانسته است. همچنین Alexis Carrel، دعا و نماز را ایجاد کننده‌ی قوی‌ترین نیرو برای انسان‌ها بیان داشته است. Wyler پا را فراتر گذاشته و اعتقادات دینی را وسیله‌ی چیره شدن بر مشکلات دانسته است. نه تنها روان‌شناسان و فیلسوفان دین را تأثیرگذار بر سلامت روان و غلبه بر اضطراب دانسته‌اند، بلکه دکتر Ernest Poole، متخصص جراحی عمومی دانشگاه پنسیلوانیا، مهم‌ترین عامل شفای انسان بیمار را امید

و ایمان معرفی نموده است و نه دارو، معاینات و جراحی (۴).
 Ventis در مورد تأثیر جنبه‌های درمانی مقابله‌ی مذهبی بر
 افسردگی بیماران پژوهشی انجام داد، او برای بهبود علایم
 افسردگی از روش درمان‌شناختی- رفتاری با ارضای مذهبی
 استفاده کرد. بعد از ۱۸ جلسه‌ی یک ساعته، بیمارانی که با این
 روش درمان شدند نسبت به بیمارانی که از روش‌های درمانی دیگر
 استفاده کرده بودند، علایم افسردگی کم‌تری نشان دادند (۱۴).

اگرچه رابطه‌ی بین مقابله‌ی 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 بازی می‌کنند (۱۵).

حسینی در مطالعه‌ی خود اشاره نموده، در تعلیم اسلامی
 روش‌هایی برای رویارویی و مقابله با ناکامی‌ها و شیوه‌های
 سازگاری با سختی‌ها ذکر شده است؛ لذا وی آن‌ها را در سه
 بخش کلی "روش‌های شناختی"، "روش‌های رفتاری" و
 "روش‌های عاطفی" تقسیم نموده است (۱۶).

مفسرین و صاحب‌نظران دسته‌بندی‌های مختلفی از آیات
 نموده‌اند، قرائتی در مطالعه‌ی تفسیری قرآن، اموری که سبب
 آرامش می‌گردند را در هفت دسته قرار داده است (۱۷).

نتایج به دست آمده در تحقیق تجویدی تحت عنوان
 "بررسی تأثیر قرآن بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی"
 که بر روی ۸۰ نفر انجام شد نشان داد که در گروه آزمون (۴۰
 نفر) که با استفاده از ضبط صوت و گوشی حداقل ۲ بار و هر بار
 به مدت ۱۵ دقیقه قبل از عمل به آوای قرآن (آیات ۱ تا ۳۶
 سوره‌ی مریم) گوش دادند میزان کاهش اضطراب نسبت به
 گروه شاهد به طور معنی‌داری بیش‌تر بوده است (۱۸).

خبرگزاری قرآنی نیز طی تحقیق خود به مسأله‌ی شفا
 بودن قرآن برای دردهای جسم و جان انسان اشاره نموده و
 بیان داشته است: خداوند، قرآن را مایه‌ی شفا و رحمت برای
 مؤمنان، شفای آن چه در سینه‌هاست و مایه‌ی هدایت و
 رحمت برای مؤمنان معرفی کرده است (۱۹).

مجیدی، نیک‌بخت نصرآبادی و میرباقر آجرپز تأثیر
 شگفت‌انگیز آوای قرآن را بر بیمارانی که تحت عمل جراحی
 قرار می‌گرفتند، بررسی نمودند و شاهد آرامش بیماران نسبت

به گروه شاهد بودند (۲۲-۲۰).

قدیمی، دلیل آرامش حفاظ قرآن را انس با آیات و
 تأثیرپذیری آن‌ها در کاهش اضطراب بیان نموده است و به
 آیه‌ی زیر استناد می‌کند: «و الذی انزل السیکنه فی قلوب
 المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم»، او (خداوند) کسی است
 که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر
 ایمانشان بیفزاید (۲۳).

لذا یکی از راهکارهای عملی برای رهایی از اضطراب و
 کسب آرامش، انس با قرآن کریم است. از طرفی انوار مقدس
 معصومین (ع) نیز به عنوان انسان‌های کامل بهترین راهنمای
 بشر و اصل و اساس هدایت هستند. امید است که با مطالعه‌ی
 این منابع همیشه جوشان در مسیر سعادت و آسایش جاودانه
 گام برداریم.

این مطالعه پژوهشی است که با مطالعه‌ی سایت‌های معتبر،
 مقالات چاپ شده و پایان‌نامه‌ها در زمینه‌ی اضطراب از منظر
 دین به علاوه کتاب‌های معتبر دینی از جمله؛ قرآن کریم، نهج
 البلاغه، مستدرک الوسایل، مفاتیح الجنان، تفسیرالمیزان، و دیگر
 کتب مذهبی و همچنین نرم‌افزارهای قرآنی فیض تمام ۲، حبل
 المتین، نسیم رضوان و پارس قرآن به بررسی موضوعات مرتبط
 با اضطراب و آرامش پرداخته است. لذا پژوهشگران راهکارهای
 پیشگیری از این دغدغه اجتماعی را از منظر آیات و روایات
 استخراج نموده و با تفکیک موضوعی آن‌ها در قسمت یافته‌ها
 راهکارهای عملی ارائه نموده است.

شرح مقاله

در خصوص آرامش و اضطراب و موارد پیشگیری از آن در متون
 دینی، قرآن و روایات به امور گسترده‌ای اشاره نموده است که
 محققین آن‌ها را در دو دسته‌بندی کلی زیر جمع‌بندی نموده‌اند.

۱. آیات مرتبط با اضطراب مانند آیه‌ی ۴ و ۲۶ سوره‌ی
 فتح و همچنین آیه‌ی ۲۶ سوره‌ی توبه، عواملی که از دیدگاه
 اسلام باعث اضطراب می‌شود عبارت از: غفلت از یاد
 پروردگار، نداشتن بصیرت، پیروی از هوای نفس و شیطان،
 آلودگی به گناه، کفر و ناسپاسی، نفاق، یأس و ناامیدی وعدم
 تفکر و تعقل پیرامون جهان هستی است.

جدول ۱: عوامل اضطراب‌آور و راهکارهای پیشگیری از آن و کسب آرامش از منظر آیات و روایات

شناسایی /پیشگیری اضطراب	موضوع
عوامل اضطراب‌آور از منظر آیات و روایات	<p>ترس از روزی و فقر؛ انعام/۱۵۱، ذاریات/۲۲، اسراء/۳۰، هود/۶ کفر؛ انفال/۱۲، نساء/۷۷، روم/۳۶ فراموشی یاد خدا؛ طه/۱۲۴ بی‌نمازی؛ ماعون/۴ و ۵ سختی‌ها و مشکلات؛ شرح/۶۵، بقره/۱۵۶ دنیا طلبی؛ توبه/۳۴، همزه/۱-۴، توبه/۳۴ گناه؛ نجم/۳۲ فراموشی مرگ؛ روم/۲۲ و ۸ فراموشی هدف از خلقت و عدم تفکر و تعقل پیرامون جهان هستی؛ ذاریات/۵۶ یأس و ناامیدی؛ نساء/۱۱۰، زمر/۵۳، غافر/۷، ابراهیم/۴۱، ال عمران/۱۳۴</p>
راهکارهای پیشگیری از اضطراب و کسب آرامش	<p>اشاره به مقدر بودن روزی؛ اسراء/۳۰ آوای قرآن؛ بقره/۱۲۱ ایمان؛ فتح/۴، مریم/۹۶، نحل/۳۲، کهف/۳۰، نمل/۴۰، احزاب/۳۹ اقامه‌ی نماز؛ لقمان/۱۷، عنکبوت/۴۵، بقره/۳، هود/۱۱۴ یاد خداوند؛ «الَا بَذَكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، رعد/۲۸ دعا؛ بقره/۱۸۶، غافر/۱۴ مراقبه؛ نساء/۱، علق/۱۴ ذکر؛ یوسف/۱۰۴ توکل؛ ال عمران/۱۲۲، طلاق/۳ صبر و شرح صدر؛ شرح/۱، بقره/۴۵، رعد/۲۴، ال عمران/۲۰۰ شکرگزاری؛ سبأ/۱۳، لقمان/۱۲، مبارکه/۲۳، نحل/۱۲۱ ازدواج؛ نور/۳۲، روم/۲۱</p>

۲. راهکارهای پیشگیری از اضطراب و مدیریت آن بر

مبنای آیات قرآن کریم مانند کسب روزی که از عوامل اضطراب‌زای زمانه می‌باشد و در آیه‌ی ۸۲ سوره‌ی انعام خداوند متعال به مقدر بودن روزی اشاره فرموده است؛ ذکر و یاد خدا که نشأت گرفته از ایمان می‌باشد و آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی رعد به آن اشاره نموده است. به علاوه همسرگزینی (روم/۲۱)، کسب آرامش از شب (نمل/۸۶)، سرپناه و خانه (نحل/۸۰)، مراقبه (نساء/۱ و علق/۱۴) و ... (جدول ۱) که مباحث به صورت موضوعی به تفصیل در زیر بیان گردیده است.

اضطراب و ترس از روزی

یکی از عوامل اضطراب که قرآن هم از آن یاد می‌کند، اضطراب برای روزی و خرج و مخارج، ترس از فقر و نداری و آینده‌ی موهوم است که قرآن کریم می‌فرماید: آن قدر اضطراب در مشرکین بود که بچه‌هایشان را می‌کشند؛ «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ إِمْلاَقٍ» (انعام/۱۵۱). یعنی بچه‌هایتان را از ترس روزی نکشید. خداوند روزی شما و آن‌ها را می‌دهد. این یکی از نگرانی‌هایی است که ما در جامعه کم و بیش به آن مبتلا هستیم. همچنین قرآن کریم می‌فرماید: روزی

روح و جسم اثر می‌نماید که گویی بعد از شنیدن آن انسان تازه متولد شده است و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی می‌نماید. هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می‌کند. به گونه‌ای که در قرآن آمده است: «الا بذكر الله تطمئن القلوب». ۲۶۰ بار کلمه‌ی «ذکر» در قرآن آورده شده است.

آوای قرآن را به عنوان یک روش غیر دارویی، مطمئن و قابل دسترس جهت کاهش اضطراب بیماران قبل از جراحی و روش‌های تشخیصی تهاجمی نیز می‌توان به کار برد (۲۲-۲۰). در سه مورد از آیات قرآن کریم به مسأله‌ی شفا بودن قرآن برای دردهای جسم و جان انسان اشاره شده است:

۱. «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمومنین و لا یزید الظالمین الا خساراً» (اسراء/۱۸۲)، «و از قرآن آن چه شفا و رحمت است برای مؤمنان نازل می‌کنیم و ستمگران را جز خسران و زیان نمی‌افزاید». ۲. «یا ایها الناس قد جاء تکم موعظةً من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمه للمومنین»، «ای مردم اندرز از سوی پروردگارتان برای شما آمده است و درمانی برای آن چه در سینه‌هاست و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان». ۳. «قل هو للذین آمنوا هدی و شفاء»، «بگو این کتاب برای کسانی که ایمان آورده‌اند، هدایت و درمان است». همان طور که در آیات بالا نیز پیداست خداوند، قرآن را مایه‌ی شفا و رحمت برای مؤمنان، شفای آن چه در سینه‌هاست و مایه‌ی هدایت و رحمت برای مؤمنان معرفی کرده است (۱۹).

۲. اثرات ایمان به خدا و کسب معرفت؛ ایمان به خدا و نگرش موحدانه که در آیات متعددی (فتح/۴، توبه/۲۶ و بقره/۲۴۸) به آن اشاره شده است، باعث می‌شود فرد بر موجودی تکیه کند که علم، قدرت و خیرخواهی بی‌نهایت دارد، لذا ترس، دلهره، اضطراب و تزلزل در او ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد. «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین» (فتح/۴) «او (خدا) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد».

واژه‌ی سکینه به معنای آرامش دل است و موجب سکون نفس و ثبات قلب می‌شود. همچنین استقرار و آرامش را در

همه‌ی شما مقدر است: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا» (۶/رعد)؛ همه‌ی موجودات عالم و همه‌ی جنبندگان روزیشان مقدر است. همچنین در آیه‌ی ۲۲ سوره‌ی ذاریات می‌فرماید: «و فی السماء رزقکم و ما توعدون»؛ و روزی شما در آسمان است و نیز آن چه شما وعده داده می‌شوید. در سوره‌ی اسراء و آیه‌ی ۳۰ ذکر شده است؛ به یقین پروردگارت روزی را برای هر کس بخواهد گشاده یا محدود می‌دارد، به یقین او نسبت به بندگانش آگاه و بیناست.

در تائید این مطلب نبی مکرم اسلام (ص) می‌فرماید: «وَأَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئًا قَدْ قُدِّرَ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا، وَ لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَصْرِفُوا إِلَيْكَ شَيْئًا لَمْ يَقْدِرْ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا»؛ اگر همه جمع شوند و بخواهند روزی مقدرت را از تو بگیرند، نمی‌توانند و اگر همه جمع شوند و بخواهند روزی را که برای تو مقدر نشده به تو بدهند نمی‌توانند (۲۴). این یک اصل کلی است که روزی همگان مقدر است. کسی که به قسمت الهی رضایت داشته باشد، از هم و غم، سختی و تلخی، اندوه و ناراحتی راحت و آسوده است؛ در واقع هر آن چه از قناعت در زندگی کاسته شود رغبت و طمع به دنیا افزایش می‌یابد که اصل تمامی شر و بدی‌ها است (۱۰). قناعت از مسایل قابل توجهی است که باعث رضایت به داده‌های الهی و رضایت از حق، سبب سعادت واقعی و ایجاد آرامش می‌شود (۲۵).

اعتقاد به مقدرات الهی از مراتب بالای ایمان و مورد تأکید است؛ چرا که سازگاری فرد را با تبعات حوادث آسان‌تر می‌سازد. خداوند در سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۵۱ فرموده است: «بگو جز آن چه خدا بر ما مقرر داشت، به ما نمی‌رسد، او سرپرست ماست و مؤمنان، پس باید تنها بر خدا توکل کنند» همان طور که در آیه‌ی ۳۰ سوره‌ی اسراء نیز آمده است: پروردگار روزی را برای هر کس بخواهد گشاده یا محدود می‌کند؛ به یقین پروردگار نسبت به بندگانش آگاه و بیناست.

پیشگیری از اضطراب

۱. تأثیر موسیقایی آوای قرآن کریم در کاهش درد و اضطراب؛ کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود، آن چنان بر

عزم و اراده‌ی انسان رسوخ داده و راه ورود نگرانی و اضطراب را بر وی می‌بندد. William James فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد؛ میان ما و خداوند رابطه‌ای ناگسستنی وجود دارد. اگر ما خود را تحت اشراف خداوند بزرگ قرار دهیم و تسلیم او شویم تمام آمال و آرزوهایمان محقق خواهد شد (۴).

قرآن کریم در آیات ابتدایی سوره‌ی فتح و خطاب به پیامبر می‌فرماید: ما تو را پیروزی درخشانی بخشیدیم تا خداوند از گناه گذشته و آینده‌ی تو درگذرد و نعمت خود را بر تو تمام گرداند و تو را به راهی راست هدایت کند و تو را به نصرتی ارجمند یاری نماید.

۳. تقویت ارتباط خود با خداوند؛ انسان برترین آفریده‌ی آفرینش است که در بهترین جلوه خلق شده است (تین/۴) و آینده‌ای بی پایان با حیاتی جاودان برای وی خواهد بود (نجم/۴۲). این برکات یگانه، موجب گردیده است که حیات روح‌بخش، نشاط آفرین، امیدافزا و پر تلاش او در ارتباط با خداوند فراهم شود و همیشه در بی کران لطف و عنایت پروردگار مهربان احساس آرامش روحی و آسایش روانی نماید. همان گونه که در آیات ذکر شد؛ پروردگار حکیم، طبیعت را مسخر انسان نموده و عوامل آرامش‌ساز را برایش تعبیه نموده است (۲۶).

خداوند در آیه‌ی ۱۲۴ سوره‌ی طه وعده داده است که هر کس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگی و سختی خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم (۲۷). الف. درخواست آرامش از خداوند؛ برای مؤمن غیر از ملاقات خداوند راحتی و آرامشی نخواهد بود (۲۸). همان طور که در سوره‌ی رعد آیه‌ی ۲۸ بیان گردیده است: «الَّا بِذِکْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، دل با یاد خداوند آرامش می‌گیرد. در زیارت امین الله می‌خوانیم: «فَاجْعَلْ نَفْسِي مَطْمَئِنَّةً بِقَدْرِكَ مَوْلَاهُ بِذِکْرِكَ»، یکی از ۱۳ حاجتی که از خداوند می‌خواهیم اطمینان است.

امام باقر (ع) این دعا را زیاد می‌خواندند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ

مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْزِلْ عَلَيَّ مِنْكَ السَّكِينَةَ» خداوند! بر پیغمبر و آل او درود بفرست و بر من آرامش و سکینه نازل کن (۲۹). به علاوه دعای مکارم الاخلاق نیز مملوء از جملات گهرباری است که نحوه‌ی درخواست آرامش و آسایش دنیا و آخرت از پروردگار را به انسان می‌آموزد (۳۰) و این یک میل طبیعی است.

امام علی (ع) می‌فرماید: «السَّكِينَةُ عُنْوَانُ الْعَقْلِ» یعنی آرامش، کاربرد عقل و تأثیر انسان را در زندگی بیش‌تر می‌کند. آرامش عمر انسان را طولانی می‌کند (۳۱).

ب. نماز؛ نماز یاد خدا و ارتباط عبد با معبود خویش است (۳۲). خواندن نماز و وقوف خاشعانه و خاضعانه‌ی انسان در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او بر می‌انگیزد؛ چرا که انسان در نماز با همه‌ی اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه‌ی اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می‌گرداند. همین روی گردانی کامل از مشکلات و غم‌های زندگی و فکر نکردن به آن‌ها در اثنای نماز باعث آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این آرامش روانی ناشی از نماز از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی دارد (۳۳).

در سوره‌ی مبارکه طه «اقم الصلوة لذكری»، نماز را برای یاد من به پا دار. نماز، داروی نسیان و وسیله‌ی ذکر خداوند است. نماز از مهم‌ترین عبادات است که موجب می‌شود فرد به سوی رفتار بهتر و برتر پیش رود و رشد و ارتقای نفس پیدا کند. خداوند در نخستین دستورات وحی می‌فرماید: «نماز را به پا دار تا به یاد من باشی که یاد من مایه‌ی اطمینان و آرامش دلهاست» (۳۴).

پیامبر اکرم (ص) به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز فرموده‌اند: «ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار». نماز، اهرم استعانت در غم‌ها و مشکلات است. خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز در مشکلات کمک بگیر و بر آن‌ها پیروز شو؛ «واستعينوا بالصبر والصلوة» (۳۵).

دکتر Thomas Hayslop (پزشک) می‌گوید: «مهم‌ترین وسیله‌ی ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان

نامیدی بازمی‌دارد، به تلاش و کوشش بیش‌تر دعوت می‌نماید و او را از نگرانی خارج نموده و آرامش را به او هدیه می‌کند. در حدیثی می‌خوانیم: «دعا کلید رحمت و نور و چراغی در تاریکی است» (۱۰). به علاوه آیات ۱۸۶ بقره، ۶۰ غافر و ۷۷ فرقان به اهمیت دعا و نیایش پرداخته است.

۳. *مراقبه و مدیریت زمان*: مراقبه از مراحل عملی خودسازی است، این واژه در مفهوم نظارت، مواظبت و زیر نظر گرفتن نفس خویش، به کار گرفته شده است. این مرحله محوری‌ترین و مؤثرترین گام در خودسازی و تهذیب اخلاق به حساب می‌آید؛ به این معنی که انسان پس از عهد و پیمان و شرط بستن با اعضا و جوارح خود در کمین آن‌ها بنشیند و کاملاً مراقب باشد که بر عهد خود بماند و از صراط مستقیم هدایت گمراه نشوند. البته پیش از آن که انسان مراقب خویش باشد، فرشتگان الهی مراقب اعمال او هستند. در آیات ۱۰ و ۱۲ سوره‌ی انفطار آمده است: "وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ" (بی‌شک حافظان و مراقبان بر شما گمارده شده است (که اعمال شما را به دقت زیر نظر دارند)). "يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ" (آن‌ها می‌دانند شما چه می‌کنید).

"مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ" (انسان هیچ سخنی را تلفظ نمی‌کند مگر این که نزد آن فرشته‌ای مراقب و آماده برای انجام مأموریت است" (ق/۱۸). و از آن بالاتر، خداوند عالم و قادر، همیشه و در همه جا مراقب اعمال ما است. در آیه‌ی ۱ سوره‌ی نساء می‌خوانیم: "إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا" (به یقین خداوند مراقب شماست) و "الْمُ يَعْلَمُ بِأَنَّ اللَّهَ يَرِي" (آیا انسان نمی‌داند که خدا او و اعمالش را می‌بیند) که هم اشاره به مراقبت پروردگار نسبت به اعمال انسان است و هم این که او باید مراقب خویش باشد.

در آیه‌ی ۱۴ سوره‌ی علق، بدیهی است که توجه به این حقیقت که خداوند در همه جا و در هر حال و در هر زمان، ناظر و شاهد و مراقب اعمال ما است و روح مراقبت را در ما زنده می‌کند تا پیوسته مراقب اعمال خویش باشیم (۳۸).

۴. *درمان ناراحتی‌های روحی*: الف. ذکر: هنگام اضطراب و ناراحتی‌های روحی، خواندن کلمات زیر سفارش گردیده است: "لا اله الا الله وحده لا شريك له، له الحمد و له الملك و هو

که من تاکنون شناخته‌ام، نماز است» (۴). آن چه به حیات انسان معنا می‌بخشد، بندگی است که تجلی آن در نماز است. حضرت عیسی مسیح (ع) عرضه می‌دارد: «وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا» (مریم/۳۱)، تا زمانی که زنده‌ام خدا مرا به نماز سفارش کرده است (۳۶).

کسب آرامش

۱. *یاد خدا*: در قرآن ۲۶۰ بار کلمه‌ی «ذکر» آورده شده است که منظور از آن یادآوری می‌باشد. راه رسیدن به آرامش قلب که مقدمه‌ی سلامت روان است، ذکر خدا و او را در همه‌ی حال حاضر و ناظر بر خود دیدن است: «الا بذكر الله تطمئن القلوب» رعد/۲۸، همانا با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد. آرامش مؤمن نشانه‌ی انسجام عناصر روانی اوست و این آرامش در سایه‌ی ذکر به دست می‌آید. هر آن چه ذکر خداوند متعال باشد و باعث شود تا ما خود را در محضر ذات مقدسش بباییم، باعث حاکمیت فطرت و در نتیجه آرامش روان می‌شود و چه ذکری بالاتر از قرآن کریم که تعالیم درخشان آن و حتی صوت تلاوت آن، حضور داریم ما در محضر خداوند را گوشزد می‌کند. اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که در حقیقت از حال خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود بدون درنگ دچار رعشه و اضطراب می‌شود (۳۷).

۲. *دعا*: دعا، برقراری ارتباط انسان با خداست. خدایی که بر هر کاری توانا بوده و از رگ گردن به بنده‌اش نزدیک است؛ "نحن أقرب الیه من حبل الوريد" (ق/۱۶) و اگر انسان چیزی از او بخواهد به او خواهد داد، "اذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوہ الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی و لیومنوا بی لعلهم یرشدون" و هنگامی که بندگان من از تو درباره‌ی من سؤال می‌کنند، (بگو) من نزدیکم و دعای دعا کننده را هنگامی که من را می‌خواند پاسخ می‌دهم، پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا راه یابند و به مقصد برسند" (بقره/۱۸۶).

دعا و درخواست در پیشگاه پروردگار حلیم و حکیم از گام‌های کسب بردباری در تندبادهای حوادث زندگی است (۲۵). دعا به انسان اعتماد به نفس داده و او را از یأس و

علی کل شیء قدير، أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّی مِنْ أَنْ یَحْضُرُونِ إِنَّ اللّٰهَ هُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ" (هیچ معبودی جز خداوند یکتای بی شریک وجود ندارد و ستایش و حکومت مخصوص اوست و او بر هر کاری تواناست. از وسوسه‌های شیاطین به خدا پناه می‌برم و به تو پناه می‌برم ای پروردگرم از این که نزد من حاضر شوند. همانا خداوند شنوا و داناست" (۳۹)

امیر مؤمنان علی (ع) نیز درباره‌ی این ویژگی قرآن می‌فرماید: "تعلّموا القرآن فانه ربيع القلوب و استشفوا بنوره فانه شفاء الصدور و احسنوا تلاوته فانه انفع القصص" (قرآن را فراگیرید زیرا قرآن بهار دلهاست و از نور آن بر مرض‌ها و دردهای خود مرهم بگذارید زیرا آن داروی شفابخش سینه‌هاست و آن را نیکو تلاوت کنید که به یقین سودمندترین قصه‌هاست" (۴۰).

قرآن کریم با ظرافت و زیبایی این مسأله را در آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی رعد بیان فرموده است: "الذین ءامنوا و تطمئن قلوبهم بذكرالله الا بذكرالله تطمئن القلوب" (همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد).

ب. توکل به خدا: زندگی انسان با مشکلات و شداید و سختی‌ها عجین گشته است. انسان قادر به پیش‌بینی حوادث ناگوار آینده نبوده و از طرفی توانایی فکری و جسمی انسان محدود است و اگر در برخورد با این مصایب تکیه‌گاهی محکم نداشته باشد، دچار اضطراب و نگرانی و ضعف خواهد شد. اینجا است که تفکر و نگرش دینی در قالب تفکر مطرح می‌شود (۴۱).

توکل به خدا پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است. اهل توکل ناامید نمی‌شوند و از انجام تکالیف باز نمی‌مانند و نگران آینده نیستند؛ چرا که در هر صورت به وظیفه‌ی خود عمل می‌کنند و هر کس بر خدا توکل کند، پس او برایش کافی است. همچنین قرآن کریم در سوره‌ی طلاق آیه‌ی ۳ اشاره می‌کند که توکل کننده از جایی که حسابش را نمی‌کند روزی دریافت می‌کند. در واقع توکل به خدا یک مفهوم زنده کننده و حماسی دارد (۴۲).

طلب رضای خداوند و ترجیح آن بر تمامی درخواست‌ها، نه تنها نمونه‌ی شایسته‌ی خیر در زندگی است، بلکه آرامش‌بخش نیز می‌باشد. ندای همیشگی قرآن، این است که (علی الله فلیتوکل المؤمنون) آل عمران/۱۲۲. افرادی که ایمان آورده‌اند و می‌خواهند به جایی سر بسپارند و دل ببندند، تنها باید بر خدای قادر حکیم، دل ببندند و سر بسپارند. این دیدگاه در مورد آفریدگان، دیده‌ی انسان را به سوی آفریدگار می‌کشاند، تا از مخلوق ناتوان چشم امید بندند و تنها به سرچشمه‌ی توانای او چشم بدوزند. همین مضامین را دارد. امام سجاد (ع) در کتاب "صحیفه‌ی سجادیه" از خدای خود صداقت در توکل، یقین افراد متوکل بر خدا و توکل مؤمنان راستین بر خدا را می‌خواهد (۴۳).

۵. تفکر در هدف خلقت (عبودیت و بندگی): خداوند در آیه‌ی ۵۶ سوره‌ی ذاریات، عبودیت را مسیر کمال انسان معرفی می‌کند و می‌فرماید: "وما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون" (جن و انس را نیافریدیم جز برای آن که مرا پرستند). همچنین در سوره‌ی بلد آیه‌ی ۴ می‌فرماید: «ولقد خلقنا الانسان فی کبد» (به راستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم).

همان طور که اشاره شد، انسان از آغاز زندگی حتی از آن لحظه‌ای که نطفه‌ی او در قرارگاه رحم واقع می‌شود، مراحل زیادی از مشکلات و درد و رنج‌ها را طی می‌کند تا متولد شود و بعد از تولد در دوران طفولیت و سپس جوانی و از همه مشکل‌تر دوران پیری، با انواع مشقت‌ها و رنج‌ها مواجه است و این است طبیعت زندگی دنیا و انتظار غیر آن داشتن اشتباه است. پس انسان باید قوه‌ی عقل - پیامبر درونی - خود را به کار گیرد و راه رستگاری - که در سایه‌ی عبودیت یگانه معبود می‌باشد - را در پیش گیرد و در این راه از آرامش بهره‌مند گردد. عمر صبر و شکیبایی؛ آموزه‌های قرآنی، افراد را در برابر تضادهای اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس‌العمل منطقی دعوت می‌کنند؛ چرا که اگر فرد واکنش‌های عجولانه و حساب نشده نشان ندهد، دچار استرس کم‌تری خواهد شد. (۴۱) همان گونه که در سوره‌ی بقره و در آیه‌ی ۴۵ توصیه شده است "و استعینوا بالصبر و الصلوه و انها لکبیره الا علی الخشعین" (از صبر و نماز یاری جوید و با شکیبایی و مهار

۱. ایمان و توکل

اولین راهی که اسلام برای مسأله‌ی اضطراب و دلهره‌ها پیشنهاد می‌کند، ایمان و توکل به خداست. تکیه بر خالق که قادر است، از همه چیز خبر دارد و بندگان را دوست دارد. تکیه‌گاهی همیشگی که همه می‌میرند ولی او باقی است. همه دچار مشکل می‌شوند ولی او همیشه قهار و مسلط و حاکم بر همه چیز است. علی (ع) فرمود: کسی که توکل کند، سختی‌ها بر او آسان (شرح/۶) و اسباب آسانی برایش فراهم می‌شود. در واقع مؤمن مانند کوه استوار است و سختی‌ها او را تکان نمی‌دهد (۱۵۶/بقره)، چنین کسانی شایسته‌ی درود و رحمت خداوند می‌شوند (۱۵۷/بقره). یکی از بهترین مثال‌ها داستان حضرت ایوب است که در مقابل بدترین مصیبت‌ها ایستاد و مقاومت کرد و عاقبت به رستگاری دو جهان رسید (۴۷). کلاهدوزان توکل به خداوند از سوی همراهان بیمار را بسیار ارزشمند دانسته و به استناد دستورات دینی بیان نموده است، هنگام عبادت بیمار سوره‌ی فاتحه قرائت گردد و سپس شفای بیمار از خداوند درخواست شود (۴۸).

۲. ذکر خدا

یاد خداست که ترس از مرگ را به آرامش تبدیل می‌نماید و ترس از هجوم مشکلات و گرفتاری‌ها را از بین می‌برد. یاد خدا دلهره‌ها و ترس‌های ناشی از بی‌اعتمادی به آینده را کاهش می‌دهد. خداوند در قرآن درباره‌ی تأثیر یاد خدا در آرامش و رهایی از اضطراب و افسردگی می‌فرماید: "الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم الا بذكر الله تطمئن القلوب" (آنان که ایمان آورده، دل‌هایشان به یاد خدا آرام است. آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد).

در خصوص اهمیت یاد خدا می‌توان گفت؛ ذکر خدا یعنی پذیرش حضور دایم و نزدیک بودن آن وجود مطلق در همه جا و در همه‌ی زمان‌ها. چرا که خدا به رگ‌های گردن نزدیک‌تر و حایل میان انسان و جان و قلب اوست. این نزدیکی و حضور دایمی که برخاسته از ارتباط و فقر ذاتی همه‌ی آفریده‌هاست، می‌تواند این زمینه را فراهم آورد که هیچ چیزی بیرون از دایره‌ی علم، قدرت و حکمت او نیست.

هوس‌های درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرد و این کار جز برای خاشعان، دشوار و سنگین است). همچنین آیات و آموزه‌های دینی بیش‌تر انسان را به حفظ آرامش، حسن ظن، اطمینان و یقین، تواضع و فروتنی، همدلی و همیاری، عزت نفس و قوت قلب و... می‌کشاند و از مواردی مثل سوء ظن، تهمت، غیبت، احساس حقارت، اضطراب، استرس، بدبینی، بی‌اعتمادی و... بر حذر می‌دارند (۱۶).

از دیگر عوامل پیشگیری‌کننده‌ی اضطراب

- ازدواج؛ از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید (روم/۲۱).

- تاریکی شب؛ انعام/۹۶ و قصص/۷۳

- عدم دلبستگی به دنیا؛ منافقون/۹

- مسکن: خدا، خانه‌هایتان را برای شما مایه‌ی آرامش قرارداد (نحل/۸۰). البته از شروط آرامش مسکن، پاک‌ی و پاکیزگی و به دور بودن از آلودگی ظاهری و باطنی است تا انسان با کمال آرامش در آن بیارامد (۴۱).

بحث

آسایش جسم و آرامش روح دو قله‌ی موفقیت زندگی انسان است که انسان‌های قرن اخیر در جستجوی آن‌ها هستند. روان‌شناسان و پژوهشگران از زاویه‌های بسیاری به تحلیل آن پرداخته‌اند. شیوه‌های آرامش از دیدگاه ظاهری شامل مواردی هم چون: لبخند زدن، گردش و تفکر در طبیعت (غاشیه/۱۷ تا ۲۰)، تکرار جملات مثبت و... می‌باشد (۴۴) که تسکینی کوتاه مدت هستند. این درحالی است که اسلام مسأله را ریشه‌ای بررسی و درمان نموده است.

همان‌طور که یعقوبی اشاره نموده است، استرس به عنوان یکی از آفات نیروی انسانی در دنیای کنونی شناخته شده است که اثرات مخربی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد. لذا مدیریت استرس برای کنترل نیروی انسانی بسیار ضروری است (۴۵، ۴۶)

مدیریت و کنترل اضطراب یا راه‌های کسب آرامش از دید قرآن را می‌توان به شرح زیر جمع‌بندی نمود.

که اگر با مضامین آیات و احادیث پیگیری شود میزان اثربخشی آن در خواننده بسیار افزایش می‌یابد (۵۲). از آن جایی که دین با فطرت انسانی سازگار است و قرآن کریم بر این مبنای، راهنمای به حق بشریت می‌باشد؛ تمام این موارد نه تنها با ظرافت بیان گردیده، بلکه راهکارهای بسیاری برای پیشگیری از آن توصیه نموده است.

اسلام دین کامل و جامعی است. [کلیدهای غیب تنها نزد اوست و جز او کسی آن‌ها را نمی‌داند. او آن چه را در خشکی و دریاست می‌داند، هیچ برگی (از درختی) نمی‌افتد، مگر این که از آن آگاه است و هیچ دانه‌ای در تاریکی‌های زمین و هیچ تر و خشکی وجود ندارد جز این که در کتابی آشکار ثبت است. (انعام/۵۹)] و در کتاب آسمانی‌اش تمام دستورات جهت سعادت بشری ذکر شده است. [و ما همه چیز را در کتابی شمارش و ثبت کرده‌ایم (نبا/۲۹)] که همه‌ی زوایای زندگی بشری را مد نظر دارد و برای تمام امور زندگی بشر با دقت و ظرافت مسایل را مطرح کرده است.

قرآن با سنت همراه گردیده تا بشر را به حیات جاودانه رهنمود کند. عمل به آیات نه تنها انسان را از اضطراب و تشویش دور می‌سازد، بلکه تضمینی برای حفظ آرامش و امید در عصر پر تلاطم امروزی است. امید که با بهره‌گیری از این نعمت، مسیرهای سعادت را طی کنیم.

پیشنهاده‌ها

معارف الهی آن قدر غنی و سرشار است که هر چه تحقیق در این راستا صورت پذیرد باز جای پژوهش دارد. لذا پیشنهاد می‌گردد که دغدغه‌های عصر حاضر به ویژه نسل جوان از دیدگاه معارف غنی اسلامی قرآن و اهل بیت برای گروه‌های سنی مختلف بررسی و بیان گردد.

بالاترین ذکر و یاد خداوند، نماز است. اگر چه خداوند از تسبیح و تحمید مخلوقاتش به خصوص انسان بی‌نیاز است، ولی این ذکرها مایه‌ی معرفت و تکامل انسان شده و او را در رسیدن به معرفت الهی یاری می‌کند؛ در واقع هدف از خلقت انسان چیزی جز عبادت نیست (ذاریات/۵۶). لذا انسان دوراندیش در عاقبت کار خود تفکر می‌کند و با گام استوار در مسیر بندگی گام بر می‌دارد. همان طور که باباصغری و کلاهدوزان اشاره نموده‌اند این افراد هنگام بلایا و مصیبت دیگر مضطرب نمی‌شوند و با کمال آرامش و تدبیر درست، راه را تشخیص می‌دهند (۴۹).

این در حالی است که روان‌شناسان و روان‌پزشکان معاصر جهت درمان اضطراب و کسب آرامش به درمان‌های مقطعی و زودگذر مانند: تلقین تفکرات مثبت، مدیتیشن و تمرین‌های یوگا، آب‌درمانی، ورزش کردن، بهبود تغذیه و ... توصیه می‌کنند و در موارد حاد داروهای شیمیایی از جمله ضد افسردگی‌های سه حلقوی تجویز می‌کنند که برخی از داروها در کوتاه مدت هیجان‌های حاد را کنترل می‌کنند. این راهکارها هر چند به صورت مقطعی و موقت، اضطراب افراد را کاهش می‌دهد اما در طولانی مدت جوابگو نیستند؛ در اکثر موارد داروهای اضطراب و افسردگی در دراز مدت وابستگی ایجاد می‌کنند که خود مشکلات بیمار را دو چندان می‌سازد (۵۰).

همان طور که محمدی‌نیا اشاره نموده است؛ برخلاف تلاش‌های پزشکی و سیستم درمان، نه تنها در شیوع بیماری‌های روانی به خصوص اضطراب، کاهش حاصل نشده بلکه وقوع آن رو به افزایش است (۵۱).

کلاهدوزان در تحقیق خود این گونه جمع‌بندی نموده است، که امروزه یکی از راه‌های ثمربخش برای پاسخ‌گویی به ناهنجاری‌های اجتماعی، مباحث روحی و روان‌شناختی است

References

1. Moarefzadeh S, Soudani M, Shafie Abadi A. Review the effectiveness of coping skills training from the Muslim Quran on high school girls Ahvaz anxiety. Journal of Educational Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University 2012; 1(3): 19-32. [In Persian].

2. Kaplan HI, Sadock BJ. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/clinical Psychiatry. Philadelphia: B.I. Waverly; 1998.
3. Dadsetan P. Psychological illness transition from childhood to adulthood. 1st ed. Tehran: Samt Publication; 1997. [In Persian].
4. Nabati M. Impact of religion on anxiety. Keyhan 2007; 66(18988): 6. [In Persian].
5. Tabatabai MH. Interpretation Almizan. Qom: Publications Research Foundation-Intellectual Tabatabai; 1991. [In Persian].
6. Elderabady I, Firoozkoohi M, Mazlom R, Navidiyan A. Prevalence of Depression Clinical Neuroscience School students in school 2001 -2002. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences 2004; 6(2): 15-21. [In Persian].
7. Foundation and Islamic Sciences. Virtual community to ponder on the Quran [Online]. 2010; Available from: URL: <http://files.tadabbor.org/PDF/Tadabbor-help.pdf/> [In Persian].
8. Sadok BJ, Sadok VA. Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry. Trans. Rezaei F. Tehran: Arjomand Publication; 2008. p. 1, 150. [In Persian].
9. Area Information [Online]. 2011; Available from: URL: www.hawzah.net/. 2012.
10. Nori M. Mostadrak alvasael.no;5:167. 2012.
11. Learning Quran growth. Journal of Education, the analytical information 2011; 7(3): 29.
12. Roozitalab M. Role of religious beliefs in their physical and mental health. Proceedings of the National Congress of Science and Health; 2007 Nov 6-7; Tehran, Iran; 2007. p. 64-5. [In Persian].
13. Javadi M. Study of comparative religion and health in Iran. Proceedings of the 1st National Congress of Science and Health; 2007 Nov 6-7; Tehran, Iran; 2007. p. 58-59. [In Persian].
14. Ventis WL. The relationships between religion and health. Journal of Social Issues 2000; 51(2): 33-48.
15. Azimi H, Zarghami M. Religious coping and anxiety in students of Mazandaran University of Medical Sciences in the 1999-2000 school years. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences 2002; 12(34): 37-46. [In Persian].
16. Asm Hosseini GR. Health Systems in Islam. Quran and Science Journal 2009; 3(5): 114-44.
17. Gharaati M. Minutes with light commentary on the Quran . Gom: Publishing Quranic Education; 2009. p. 344-5. [In Persian].
18. Karim Abadi P. Manifestations of the Quran. Traditional Medicine Research Forum, affiliated to Tehran University of Medical Sciences 2010. [In Persian].
19. Iranian Quran News Agency [Online]. Available from: URL: www.iqna.ir/markazi/ [In Persian].
20. Majidi A. The Quran song knowing Njyvgrafy anxiety patients before coronary artery. Journal of Guilan University Of Medical Sciences 2004; 13(49): 61-7. [In Persian].
21. Nikbakht Nasrabadi A, Taghavi Larijani T, Mahmoudei M, Taghlili F. Comparison of two methods, Benson relaxation and repeat the recommended requirements on state anxiety of patients before abdominal surgery. Hayat 2004; 10(4): 29-37. [In Persian].
22. Mirbagher Ajorpaz N, Ranjbar N. Koran reciting effect on maternal anxiety levels before the operation. Qom University of Medical Sciences Journal 2010; 4(1): 15-9. [In Persian].
23. Ghadimi F. Bower / familiarity with the Qur'an and personal comfort. Pishgaman 2011; 7(61): 38.
24. Majlisi MB. Bharalanvar [Online]. 2009; Available from: URL: <http://www.askquran.ir/thread13236.html/> [In Persian].
25. Loghmani A. How people get to know the characters. Qom: Beheshte-Binesh Publication; 2010. p.49,108. [In Persian].
26. Loghmani A. Question and answer of youth. Qom: Beheshte-Binesh Publication; 2003.
27. Foladvand M. Translation of the Quran. Qom: Institute of Islamic Studies; 1994.
28. Nori M. Mostadrak alvasael.no;12:64. 2012.
29. Ghomi A. Mafatih pilgrimage Aminullah. Qom: Payam Hagh Publication; 2009. p. 750. [In Persian].
30. Makaremolkhlagh. Mafatihol Jenan. Qom: Payam Hag Publication; 2009. p. 1236-46. [In Persian].
31. Ansarighomi N. Ghorarolhekam [Online]. 2010; Available from: URL: www.imamalinet.net. 2010.
32. Ahmadi F, Pour Tolmi MS. Pathology of worship from the perspective of the Qur'an and the Hadith. Fadak 2010; 1(1): 11-27. [In Persian].
33. Ghomebred F. Mental peace and comfort of intellect. Pishgaman 2011; 7(65): 35. [In Persian].
34. Makarem Shirazi N. Quran Karim: Sura Taha: Verse 14. Qom: Maaref Publication; 2009. [In Persian].

35. Gharaati M. Beam of secret prayer. Qom: Cultural Center of the lessons of the Quran Publication; 2011. [In Persian].
36. Mohammadian B. Mental health, prayer, needs, education. Monthly management of the school 2011; (1): 4-5. [In Persian].
37. Tabatabai M. Tafsire Almizan. Qom: Academic Foundation - Intellectual Tabatabai; 1984. p. 4. [In Persian].
38. Meditation and breathing techniques to calculate [Online]. 2011; Available from: URL: www.akhlagh.porsemani.ir/node/731/
39. Hashemian H. Mystical Sea. Life and circumstances described Ayatollah Seyed Ali Qazi. Qom: Cultural Institute Taha; 2000. [In Persian].
40. Alame Majlesi MB. Beharolanvar. Tehran: Darolkotob Islamic Publication; 2010. p. 78. [In Persian].
41. Nikyar H. Overview anxiety and comfort in religious thought. Medical specialty of psychiatry [Thesis]. Isfahan: Isfahan University of Medical Sciences; 1999. p. 50. [In Persian].
42. Motahhari M. Right and wrong. Qom : Sadra Publication; 1997. p. 125. [In Persian].
43. Molavinia MJ. Sahife Sajadiye. Tehran: Sorour Publication; 2004. p. 413. [In Persian].
44. Loghmani A. How to be happy and smile. Qom: Binesh Beheshti Publication; 2010. p. 139-46.
45. Yaghoubi M, Karimi S, Javadi M, Hasanzadeh A. Examine the relationship between job stress and the three dimensions of organizational commitment among nurse managers. Scientific Journal of Hamadan Nursing & Midwifery Faculty 2010; 18(1): 5-10. [In Persian].
46. Yaghoubi M, Yarmohammadian MH, Javadi M. The relationship between organizational commitment and job Vastrs Drmdyran university teaching hospitals. Journal of Health Administration 2008; 11(33): 62-7. [In Persian].
47. Hashemvaezi MR. Treatment of depression [Onloine]. 2011; Available from: URL: www.migna.ir/ravanshenasii/ekhtelalat/418-bimariravani.html/[In Persian].
48. Kolahdouzan A. Sire doctors in Persian literature. Teb va Tazkiyeh 2004; 13(4): 96-108. [In Persian].
49. Babasafarei A, Kolahdouzan A, Moini M. On his height; Favorite literature, Persian literature. Isfahan: Isfahan University of Medical Sciences Publication; 2010. p. 137-9. [In Persian].
50. Havton K. Cognitive behavioral therapy, practical guide in treating psychological disorders. Trans. Qasemzadeh H. Tehran : Arjomand Publication; 2010. p. 80-127. [In Persian].
51. Mohammadnia L, Yaghoubi M. Management, anxiety control, based on verses of the Quran. Proceedings of the Conference Quran and health research; 2011 Mar 2-4; Isfahan, Iran; 2011.p. 56.
52. Kolahdouzan A. Trauma and its ways in the literature, Persian literature with a view to the verses and hadiths. Proceedings of the 1st National Conference on Science and Health; 2007 Nov 6-7; Tehran, Iran; 2007. p. 31. [In Persian].

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

Anxiety Management by Relaxation Approach: Quranic Verses*

Leila Mohammadinia¹; Maryam Yaghoobi²; Akbar Kolahdouzan³

Abstract

Background: Everyone has experienced problems whose solution is beyond human power. Such a situation would definitely result in anxiety. This paper identified and classified solutions for anxiety suggested by Quran and hadith.

Methods: This review study, valid websites, articles, theses, religious books including Quran and Nahj al-Balagha, and Quran software programs containing issues related to anxiety and relaxation were evaluated.

Results: Although modern scientific developments claim to control stresses in life, none of them has actually been effective. In fact, recent medical efforts failed to reduce psychiatric diseases. Quran is the best refuge for those with faith. Faith without doubt is the most effective treatment for anxiety. As Quran says: "Those who believe and have not confounded their belief with harm security belongs to them; and they are guided".

Conclusion: The present study identified causes of and methods to prevent anxiety according to Quran. The results were described in detail in two groups of anxiety prevention and anxiety management.

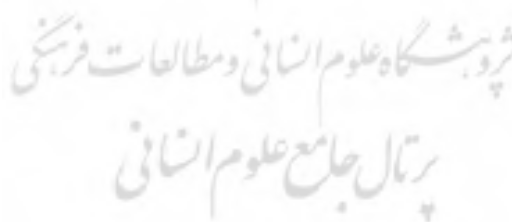
Keywords: Anxiety; Relaxation; Religion; Quran.

Type of article: Review Article

Received: 9 Jan, 2012

Accepted: 28 Feb, 2012

Citation: MohammadiniaL, Yaghoobi M, Kolahdouzan A. **Anxiety Management by Relaxation Approach: Quranic Verses.** Health Information Management 2012; 8(8): 1225.



1. MSc Student, Student Research Committee, Health Services Management, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.
2. PhD Student, Student Research Committee, Health Services Management, Health Management and Economic Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.
3. Lecturer, Persian Language and Literature, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. (Corresponding Author) Email: kolahdouzan@mng.mui.ac.ir