

معناشناسی اختلال «اضطراب فراگیر» از دیدگاه قرآن کریم

سارا صنعت‌نگار*
هادی بهرامی احسان**
احمد رضا اخوت***
مسعود جان‌بزرگی****

چکیده

«اضطراب فراگیر» اختلالی مزمن است که نمود بالینی آن در طول عمر نسبتاً ثابت و آمار بهبودی کامل آن پایین است. بنابراین، درک ما از این پدیده پیچیده نیاز به افق متفاوت‌تر دارد. هدف از این پژوهش، معناشناسی این اختلال از دیدگاه قرآن کریم بوده است تا بتواند ما را به تعریف این مسأله، عوامل زمینه‌ساز و فرآیند شکل‌گیری آن برساند. این پژوهش با روش تدبیر کلمه‌ای انجام شده است. نتایج حاصل از تحلیل محتوای متن قرآن نشان می‌دهد «فتنه»، «بلا»، «ضر»، و «اصابه» عوامل زمینه‌ساز نگرانی‌اند؛ در حالی که «رجز»، «خوف»، «عمه» و «ضیق صدر» دال بر حالت نگرانی و ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل‌اند. با توجه به این واژه‌ها، اضطراب فراگیر، خوف همراه با ضیق صدر است. خوف در معنای نگرانی زمانی است که «مقصودی» مطرح باشد. اختلال در مقصدگزینی در آغاز فرآیند اضطراب فراگیر مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: اختلال اضطراب فراگیر، تدبیر کلمه‌ای، خوف، ضیق صدر، روان‌شناسی اسلامی

Email: sara.sanatnegar@gmail.com

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

** دانشیار دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

*** کارشناس ارشد علوم گیاهی؛ عضو علمی مدرسه قرآن و اهل بیت (ع)

**** استاد گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۰/۷ تاریخ تأیید: ۹۶/۳/۲۰

مقدمه

یکی از انواع اختلالات اضطرابی، اختلال اضطراب فراگیر است. افراد مبتلا به این اختلال، نگرانی مداوم و زیادی را درباره موضوعات گوناگون روزمره تجربه می‌کنند؛ شدت نگرانی، تغییر توجه از موضوعی به موضوع دیگر را برای این افراد دشوار و آنها را دچار افت عملکرد می‌سازد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر، بیشتر از بیماری‌های جسمانی سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری قلبی-عروقی و بیماری‌های مزمن انسداد ریه رنج می‌برند که می‌بایست هنگام درمان بیماران پزشکی مبتلا به اضطراب فراگیر، این اختلال به عنوان یک مشکل مجزا، درمان شوند، زیرا مهار آن، نه تنها می‌تواند کیفیت زندگی فرد را افزایش دهد بلکه می‌تواند از راه سیستم عصبی سمپاتیک و مکانیزم کورتیزول، سلامت جسمانی این بیماران را نیز افزایش دهد (سلک^۱، ۲۰۱۱). همچنین، اختلال اضطراب فراگیر بیشتر هم‌ابتلائی با افسردگی، خودکشی (بالتوم^۲ و همکاران، ۲۰۰۷) و حملات وحشت‌زدگی و فوبیا دارد (ریچاردز^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). براساس نظر انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۱۳) سه دسته ریسک فاکتورهای اضطراب فراگیر شامل عوامل سرشتی، عوامل محیطی و عوامل ژنتیکی است؛ با این حال، همچنان عامل دقیقی برای این اختلال وجود ندارد (چی‌هاسلینا^۴ و همکاران، ۲۰۱۲). نظریه شناختی و رفتاری، یکی از اصلی‌ترین رویکردها در تبیین اضطراب فراگیر به نقش خطای شناختی «فاجعه‌سازی» و رفتارهای اجتنابی یا «ایمنی‌جو» در شکل‌گیری و تداوم این اختلال پرداخته است (رای و ساندرسون^۵، ۲۰۰۴). با وجود این، در درمان این اختلال تا به امروز رفع کامل علائم روی نداده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) و در اثربخش‌ترین درمان‌ها نیز تنها می‌توان به کاهش ۵۰ درصدی شدت نشانگان آن دل خوش داشت (سلک، ۲۰۱۱؛ دهشیری، ۱۳۹۱) و ۲۰ الی ۶۰ درصد بیماران به روان‌درمانی یا داروهای ضداضطراب پاسخ نمی‌دهند (هامره^۶، ۲۰۰۹) که این امر به کارگیری یک رویکرد درمانی کل‌گرا را

1. Selek, S.

2. Boltom, J. M.

3. Richards, D.

4. Che Haslina, A.

5. Rygh, J. L., & Sanderson, W. C.

6. Hamre, H. J.

برای درمان این بیماران ضروری می‌سازد (کارتال،^۱ ۲۰۱۱).

بیان مسأله

طبق شواهد بالینی، به نظر می‌رسد که درمان‌های مذهبی برگرفته از ادیان گوناگون، نشانگان اختلال اضطرابی را درست به همان اندازه و حتی شاید بیش از درمان‌های سکولار بهبود می‌بخشد (هاگلت و کوئینگ^۲، ۲۰۰۹ و رزمارین و همکاران، ۲۰۱۳؛ به نقل از کندی و راس^۳، ۲۰۱۵) و اساساً عمومی‌ترین موضوع مورد مطالعه درباره رابطه دین با سلامت روان‌شناختی، اضطراب بوده است (ساجدعلی خان و فاروقی، ۲۰۱۴؛ بونلی^۴ و کوئینگ، ۲۰۱۳). شواهد پژوهشی‌ای وجود دارد که تلفیق درمان شناختی- رفتاری با عناصر مذهبی / معنوی برای کاهش نشانگان اضطراب فراگیر در مقایسه با درمان‌های استاندارد اثربخشی بیشتری دارد (کندی و راس، ۲۰۱۵) و با آسیب کمتر ناشی از افسردگی و اضطراب و نمره بالاتر در مقیاس سلامت روان‌شناختی عمومی رابطه دارد (اسماعیل و دزماخ، ۲۰۱۲). پژوهش‌های داخلی نیز به نتایج مشابهی دست یافتند (جان‌بزرگی، ۱۳۷۷؛ خدابخشی و همکاران، ۲۰۱۵؛ جان‌بزرگی، ۲۰۱۶). برای نمونه، جان‌بزرگی (۱۳۷۷) از درمان چند بُعدی معنوی در مقایسه با درمان چند بُعدی لازاروس برای تغییر رگه‌های اضطرابی شخصیت استفاده کرد و درمان چند بُعدی معنوی در بیشتر حوزه‌ها مؤثرتر بود. همچنین، جان‌بزرگی (۲۰۱۶) از درمان چند بُعدی معنوی برای مهار اضطراب فراگیر استفاده کرد و این روش اثربخشی خوبی را نشان داد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روان‌درمانی مبتنی بر اسلام که با عبادت و خوانش قرآن آمیخته شده است، برای درمان سوءرفتار، افسردگی و اضطراب فراگیر به طور معناداری به نتایج بهتری می‌انجامد (کوئینگ، آلزاین و خلیفا، ۲۰۱۲؛ به نقل از وبر و پارگامنت^۵، ۲۰۱۴).

اگرچه اضطراب فراگیر هم در روان‌شناسی نوین و هم در رویکرد اسلامی آثار یکسانی دارد، اما نوع نگاه به آن، با این دو رویکرد متفاوت است (چی‌هاسلینا و

1. Kartal, M.

2. Huguelet, P., & Koenig, H. G.

3. Kennedy, G. A., & Ross, J.

4. Bonelli, R. M.

5. Weber, S. R. & Pargament, K. I.

همکاران، ۲۰۱۲). همچنین، با وجود آنکه شواهد پژوهشی بسیاری نقش مذهب را در مقابله بهتر با بیماری‌های جسمانی و اختلالات روان‌شناختی نشان داده‌اند، اما بیشتر این پژوهش‌ها از نوع توصیفی - همبستگی بود که تنها ارتباط بین مذهب و سلامت را بدون پرداختن به تبیین نظری و فرآیندی آن نشان می‌دهند. برای مثال، برخی یافته‌های پژوهشی نشان داده است که افرادی که در مراسم کلیسا شرکت می‌کنند ۲۵ الی ۳۲ درصد بهبودی بیشتر از بیماری را نشان می‌دهند، اما تبیین دیگر در این راستا می‌تواند این باشد که این افراد اساساً به دلیل برخورداری از سلامتی بیشتر توانسته‌اند در مراسم کلیسا حضور یابند (دایر^۱، ۲۰۰۷). یکی از دلایل نقصان در پژوهش‌های حوزه مذهب و سلامت روان‌شناختی را می‌توان نبود داده‌های متقن و نظریه جامع در این حوزه دانست که نیاز به انجام پژوهش‌های تحلیل محتوای دینی و عرضه مستقیم پرسش پژوهشی را به منبع آسمانی‌ای مانند قرآن کریم بیش از پیش ضروری می‌سازد. اضطراب فراگیر، اختلالی مزمن است که نمود بالینی آن در طول عمر نسبتاً ثابت، توأم با افت عملکرد و آمار بهبودی کامل آن نیز پایین است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). بدین ترتیب به نظر می‌رسد که درک ما از این پدیده و نیز ماهیت پیچیده آن نیاز به کار بیشتر و دسترسی به افق‌های جدیدتر و متفاوت‌تری دارد. معنانشناسی اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم می‌تواند ما را به تعریف این مسأله از نگاه قرآن، انواع احتمالی آن، عوامل زمینه‌ساز یا بستر، فرآیند شکل‌گیری و درنهایت طرح درمانی آن از دیدگاه قرآن کریم برساند. در منطق قرآن، انسان به طور فطری خداجو و خداپرست است و آرامش حقیقی تنها در پرتو پرستش پروردگار تحقق می‌یابد، اما انسان در مسیر عبودیت (از درون و بیرون) دچار آسیب‌هایی می‌شود که در صورت عدم رهایی از آنها، این آسیب‌ها در انسان تثبیت می‌شوند (بهرامی احسان و همکاران، ۱۳۹۵؛ همو، ۱۳۹۲). به دلیل آن که نقطه مشترک اختلالات روان‌شناختی متنوع، اختلال در زندگی فردی و اجتماعی انسان یا به عبارت قرآنی، اختلال در مسیر هدایت فرد است؛ بنابراین، معنانشناسی اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم نه تنها ما را به درمانی مذهبی - بومی نزدیک می‌کند، بلکه در افزایش رشد معنوی انسان نیز مؤثر است. پس هدف اصلی در این پژوهش، درک معنانشناسی اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم است.

1. Dyer, J.

- این پژوهش بر آن است تا به این پرسش‌های پژوهشی پاسخ دهد:
۱. آیا می‌توان شواهدی دال بر وجود اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم را شناسایی کرد؟
 ۲. اگر مفهوم اختلال اضطراب فراگیر در معنای روان‌شناختی خود، در قرآن مطرح شده است؛ این معنا در قالب کدامین واژه‌ها آمده است؟
 ۳. چگونه می‌توان با تحلیل الفاظ قرآن کریم به تعریفی از اضطراب فراگیر دست یافت؟
 ۴. فرآیند شکل‌گیری اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم چگونه است؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کیفی و با روش تحلیل محتوا انجام شده است. تحلیل محتوا به هر روش استنباطی‌ای خوانده می‌شود که به صورت منظم و عینی به منظور تعیین ویژگی‌های پیام‌ها به کار برده می‌شود. در این روش، پیام‌ها یا اطلاعات به صورت منظم کدگذاری و به نحوی طبقه‌بندی می‌شوند که پژوهشگر بتواند آنها را به صورت کمی تجزیه و تحلیل کند (دلاور، ۱۳۷۴). تحلیل محتوا، ذاتاً یک فن مشاهده‌ای است؛ اما واحدهای آن یک چیز نوشتاری، دیداری، با یک سابقه گفتاری است نه رفتار مشارکت‌کننده (هومن، ۱۳۸۵). این روش از سایر روش‌های کیفی، عینی‌تر است (دلاور، ۱۳۷۴). تحلیل محتوای آیات قرآن را نمی‌شود و نباید با شیوه‌های مرسوم و رایج انجام داد. قرآن کریم در آیاتش روش فهم خود را معرفی کرده است. این روش که در آیات بسیاری به آن اشاره شده است؛ روش «تدبیر» نام دارد.^۱ تدبیر معنای وسیع و فرآیند ویژه‌ای دارد و بدون آن نمی‌توان از ذخایر بیکران پرخیر و برکت کلام خدا بهره‌ای جست و نیز نمی‌توان از ظلمت شک و تردید و حیرت و سرگردانی خود را رهانید و به ایمانی راسخ و یقینی استوار دست یافت و بدون آن نمی‌توان به عمق و مغز آیات رسید (نقی پور، ۱۳۷۱). همچنین، تدبیر در قرآن به معنای تأمل در یک آیه پس از

۱. أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا؛ آیا به قرآن [عمیقاً] نمی‌اندیشند؟ چنانچه از سوی غیر خدا بود، همانا در آن اختلاف و ناهمگونی بسیاری می‌یافتند (نساء، ۸۲)؛ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ؛ این کتابی است پربرکت که بر تو نازل کرده‌ایم تا در آیات آن تدبیر کنند و خردمندان متذکر شوند! (ص، ۲۹)؛ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا؛ آیا آنها در قرآن تدبیر نمی‌کنند، یا بر دل‌هایشان قفل نهاده شده است؟! (محمد، ۲۴).

آیه دیگر نیز بیان شده است. با تدبیر لازم است هر حکمی که نازل می‌شود یا هر حکمتی که در آیات بیان می‌شود و یا هر داستان و موعظه و انذاری که مطرح می‌شود را به همه آیاتی که مربوط است، عرضه داشت و آنگاه همه را پهلوی هم قرار دهند و تحلیل کنند. در این صورت دیده می‌شود هیچ اختلافی بین آنها نیست و متوجه می‌شوند آیات جدید آیات قدیم را تصدیق می‌کنند و هر یک شاهدهی برای دیگری است (طباطبایی، ۱۳۹۲). تدبیر در یک عبارت، توجه به عاقبت موضوعی است. موضوع تدبیر در قرآن، همان کلمات، آیات و سوره‌های قرآن است که برای هدایت انسان آمده است. برای رسیدن به مقاصد تدبیر، می‌توان از روش‌های مختلف بهره گرفت. این روش‌ها براساس قالب و ظواهر کلمات، آیات و سوره‌های قرآن شکل گرفته است و مبتنی بر روش‌ها و مهارت‌های تفکر و تعقل‌اند. بنابراین، ماهیت این روش‌ها از سنخ روش‌های تفکر و تعقل است و متناسب با قالب و اسلوب قرآن تعریف می‌شوند. از این رو می‌توان این روش‌ها را در چند گروه زیر تقسیم‌بندی کرد که در مجموعه کتاب‌های تدبیر (اخوت، ۱۳۹۲) چنین معرفی شده‌اند: روش‌های تدبیر با توجه به روش‌های تفکر، تدبیر کلمه‌ای، تدبیر قرآن به کمک قرآن، تدبیر در قرآن به کمک روایات، تدبیر سوره‌ای، تدبیر بین سوره‌ای و تدبیر در قرآن با کمک قالب ادبی. در این پژوهش بیشتر روش تدبیری کلمه‌ای استفاده شده است.

معرفی روش پژوهش

هر متنی از کتاب آسمانی از «کلام» و «کلماتی» تألیف شده است و همگی در راستای غرضی قرار گرفته‌اند و ما را با عالم قدس مرتبط می‌کنند. تدبیر که به معنای توجه به غرض متن و در نظر گرفتن آن در زندگی است؛ در متن کتاب، از تدبیر در «کلمات» و «کلام» آغاز می‌شود. از این رو، «کلمه» در حکم در ورودی هر متن است. همچنین، هر «کلمه»‌ای، خود پرده از حقیقتی برمی‌دارد و انتقال‌دهنده معنایی است که با مصادیقی مرتبط است. پس برای تدبیر در قرآن و نزدیک شدن به غرض آیات و سوره‌های آن، لازم است به تدبیر در کلمات آن پرداخت تا از رهگذر آن، تدبیر در کلام، آیات و سوره برایمان حاصل شود. تدبیر کلمه‌ای به این معناست که تدبیرکننده بفهمد که کلمه مورد نظر، کدام حقایق از عالم را بر انسان مکشوف می‌کند و آن حقایق را چگونه می‌توان در قالب مصادیق مشخص رؤیت کرد. همچنین، وجود چنین کلمه‌ای در آیه،

سوره و کل قرآن چه ارتباطی با مفاهیم سایر کلمات و آیات و سوره‌ها دارد. بدین ترتیب، هر کلمه‌ای در سوره و در کل قرآن جایگاه، نقش و کارکردی دارد که تدبر در کلمات قرآن، عهده‌دار تبیین آن است؛ چنین تبیینی است که می‌تواند فرد را قادر سازد تا کلمات مناسب و متناسب با مقصد خویش را شناسایی کند. برای تدبر در کلمات قرآن، ابتدا مفهوم کلمه و مصادیقی که برای آن یاد شده است را از کتاب‌های لغت مشهور استخراج می‌کنیم. هر اندازه این کتاب‌ها به زمان نزول وحی نزدیک‌تر باشد، بهتر است. یکی از این کتاب‌هایی که خود درصدد نزدیک بودن مفهوم به زمان وحی بوده است، کتاب «التحقیق فی کلمات القرآن الکریم» است، سپس با بررسی آیاتی که در بردارنده آن کلمه است فهم خود را از مفهوم استخراج شده از کتاب لغت دقیق‌تر می‌کنیم. در این صورت می‌توان افزون بر معنای لغوی به معنایی فرایندی از کلمه دست یافت. با به دست آوردن معنای فرایندی کلمه می‌توان برای مفهوم کلمه، مقدمه، لازمه و نتیجه تعیین کرد. همچنین می‌توان مقدمه، لازمه و نتیجه آن کلمه را، در قالب برخی دیگر از کلمات قرآن معرفی کرد. با چنین شناختی می‌توان به شبکه‌ای از کلمات قرآن درباره یک کلمه دست یافت.

لازم به یادآوری است که این پژوهش از نظر سبک و روش برداشت، مبتنی بر نظر امام خمینی (ره) (۱۳۲۱) و از نظر تفسیر آیات مبتنی بر تفسیر المیزان و تفسیر نمونه و از نظر فهم معانی کلمات مبتنی بر نظر علامه مصطفوی (۱۳۷۱) در کتاب التحقیق و قرشی بنایی در کتاب قاموس قرآن (۱۴۱۲ق) و مفردات راغب (۱۴۱۲ق) است.

گام‌های پژوهش

در این پژوهش بین‌رشته‌ای، نشانه‌شناسی اختلال اضطراب فراگیر بر پایه روان‌شناسی نوین به قرآن عرضه شد تا تعریف اضطراب، مؤلفه‌ها و نشانه‌های آن و نیز فرآیند درمان آن از دیدگاه قرآن کریم در روندی اکتشافی - تفسیری به دست آید و با کشف شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود بین قرآن و روان‌شناسی به غنای دانش روان‌شناسی از رویکردی دینی بیافزاید. ارائه پرسش به قرآن و پیمودن این فرآیند مستلزم مراحل و گام‌هایی است که در ادامه به معرفی آن می‌پردازیم.

یک) ارائه نشانه‌شناسی اختلال اضطراب فراگیر به قرآن

برای آنکه بتوان مفهوم اختلال اضطراب فراگیر را به قرآن عرضه کرد، نخست می‌بایست ویژگی‌ها و نشانه‌های آن را به مؤلفه‌های کلی‌تر تبدیل کرد. جدول شماره ۱ این تبدیل را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱: جای‌گذاری ویژگی‌های اختلال اضطراب فراگیر در مؤلفه‌های اصلی

مؤلفه‌های اصلی	ویژگی‌های اختلال اضطراب فراگیر در راهنمای تشخیصی - آماری اختلالات روان‌پزشکی (ویرایش پنجم، ۲۰۱۳)
نگرانی فراگیر	نگرانی بیش از حد (انتظار توأم با نگرانی) در اکثر روزها و حداقل به مدت شش ماه درباره رویدادها و فعالیت‌های مختلف مانند مثل مدرسه و شغل
ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل	مهار نگرانی برای فرد دشوار است. این نگرانی، پریشانی بالینی قابل توجهی ایجاد می‌کند و سبب افت عملکرد فرد در همه جنبه‌های زندگی‌اش می‌شود. نگرانی و اضطراب با سه علامت یا بیشتر از علائم ذیل دست‌کم به مدت شش ماه همراه است (در کودکان یک علامت کافی است): مانند بی‌قراری، گوش به زنگی و احساس بر لبه بودن، خستگی زودهنگام، نبود تمرکز و احساس خالی شدن ذهن، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی، اختلال در خواب

همان‌گونه که در جدول شماره ۱ نشان داده شد، مجموع ویژگی‌ها و نشانه‌های این اختلال در دو ویژگی کلی‌تر و اساسی‌تر یعنی نگرانی فراگیر و ناتوانی در تصمیم و عمل جای‌گذاری شد.

دو دستیابی به شبکه واژگانی مرتبط با مؤلفه‌های اصلی اختلال اضطراب فراگیر با روش تدبیر کلمه‌ای

در ادامه، طی جلسات هفتگی که با حضور یک متخصص حوزه علوم قرآنی و سه متخصص حوزه روان‌شناسی برگزار شد، این دو مفهوم کلی با روش تدبیر کلمه‌ای در قرآن جستجو شد که نتیجه آن دستیابی به یک شبکه واژگانی بود که عبارت است از:

۱. نگرانی فراگیر: کلمات ناظر بر نگرانی فراگیر خود در دو زیر گروه قرار می‌گیرند:

۱.۱. واژگان ناظر بر عوامل زمینه‌ساز/ بستر نگرانی: «فتنه»، «بلا»، «ضُر»، «اصابه» و «رجس».

۲.۱. واژگان ناظر بر نگرانی، ویژگی‌های همراه آن و پیامدهایش: «رجز»، «رُجْز»، «ضِع»، «خوف» و «عَمَه».

۲. ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل: این مفهوم، در ارتباط با کلمه «ضیق صدر» بحث خواهد شد.

جدول شماره ۲، شبکه واژگانی مرتبط با اختلال اضطراب فراگیر را با روش تدبیر کلمه‌ای نشان می‌دهد:

جدول شماره ۲: شبکه واژگانی مرتبط با اختلال اضطراب فراگیر^۱

معنای کلمه	کلمه		
به هر چیزی که موجب اختلال همراه با اضطراب شود، فتنه گفته می‌شود (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۹، ص ۲۳؛ مثال: توبه، ۴۹).	فتنه		
به معنای ایجادکننده تحول یعنی دگرگونی و از حالتی به حالت دیگر شدن برای دستیابی به نتیجه‌ای مشخص است و در آن نوعی مضیقه و محدودیت نیز هست (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱، ص ۳۶۲؛ مثال: بقره، ۴۹).	بلا	واژگان ناظر بر بستر نگرانی	واژگان ناظر بر نگرانی

- اگر چه شبکه واژگانی به دست آمده، مرتبط‌ترین واژه‌های قرآنی در رابطه با اضطراب فراگیر به نظر می‌رسند اما احتمال وجود واژگان دیگر، دور از ذهن نیست و به پژوهش‌های بیشتری در این زمینه نیاز است.
- و مِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أُنْذِنَ لِي وَلَا تَفْتِنِي أَلَا فِي الْفِتْنَةِ سَقَطُوا وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمُحِيطَةٌ بِالْكَافِرِينَ؛ بعضی از آنها می‌گویند: «به ما اجازه ده (تا در جهاد شرکت نکنیم)، و ما را به گناه نیفکن!» آگاه باشید آنها (هم‌اکنون) در گناه سقوط کرده‌اند و جهنم، کافران را احاطه کرده است!
- و إِذْ نَجَّيْنَاكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَسُومُونَكُمْ سُوءَ الْعَذَابِ يُدَبُّونَ أَبْنَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ نِسَاءَكُمْ وَ فِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِنْ رَبِّكُمْ

ضرّ	آن چیزی است که مقابل نفع است. منظور از نفع خیری است که برای انسان حاصل شده است. بنابراین ضرر شرّی است که متوجه انسان شده و نقصانی را در او ایجاد کرده است (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۴)؛ در مفردات گوید: ضرّ (به ضمّ اول) به معنای بدحالی و محنت است خواه در نفس باشد یا در بدن و یا در خارج مانند کمی مال و مقام. در قاموس گفته است: ضرّ به فتح و ضمّ اول به معنای ضرر است، یا به فتح اول (مصدر) به معنای ضرر رساندن و به ضمّ اول به معنای ضرر است. بنابراین ضرّ به ضمّ اول شامل محنت بدن و مال و غیره است (قاموس قرآن، ج ۱، ص ۱۴۶-۱۴۷)؛ مثال: بقره، ۲۱۴).
اصابه	به مقابل خطا گفته می‌شود و به معنای جریان امری مطابق طبیعت و حق است. این ریشه وقتی به باب افعال رود به معنای برخورد مطابق با طبیعت و اقتضای حق است (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۶، ص ۳۵۵؛ مثال: آل عمران، ۱۲۰؛ حج، ۱۱).
رجس	پلید. راغب آن را شیئی‌ای، قذر و پلید گفته در مجمع از زجاج نقل شده است که رجس نام هر کار تنفراور است. اقرب و صحاح نیز آن را پلید گفته و از فراء نقل می‌کند که آن مانند رجز است و شاید رجز و رجس یک چیزند

عَظِيمٌ (سوره بقره، آیه ۴۹):

و (نیز به یاد آورید) آن زمان که شما را از جنگال فرعونیان رهایی بخشیدیم؛ که همواره شما را به بدترین صورت آزار می‌دادند: پسران شما را سر می‌بریدند؛ و زنان شما را (برای کنیزی) زنده نگه می‌داشتند. در اینها، آزمایش بزرگی از طرف پروردگارتان برای شما بود.

۱. اَمْ حَسِبْتُمْ اَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْمِبِينَ وَالضَّرَّاءُ وَ زُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ اِلاَّ اِنْ نَصَرَ اللَّهُ فَرِيقًا (سوره بقره، آیه ۲۱۴):

آیا گمان کردید داخل بهشت می‌شوید، بی آنکه حوادثی همچون حوادث گذشتگان به شما برسد؟! همانان که گرفتاریها و ناراحتیها به آنها رسید، و آن چنان ناراحت شدند که پیامبر و افرادی که ایمان آورده بودند گفتند: «پس یاری خدا کی خواهد آمد؟!» (در این هنگام، تقاضای یاری از او کردند، و به آنها گفته شد: آگاه باشید، یاری خدا نزدیک است!

۲. اِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَاِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَاِنْ تُصِيبُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا اِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ (سوره آل عمران، آیه ۱۲۰):

اگر نیکی به شما برسد، آنها را ناراحت می‌کند؛ و اگر حادثه ناگواری برای شما رخ دهد، خوشحال می‌شوند. (اما) اگر (در برابرشان) استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید، نقشه‌های (خائنانه) آنان، به شما زیانی نمی‌رساند؛ خداوند به آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد.

۳. وَ مِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَاِنْ اَصَابَهُ خَيْرٌ اَطْمَأَنَّ بِهِ وَاِنْ اَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ اَنْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ ذٰلِكَ هُوَ الْخَسِرَانُ الْمُبِينُ (سوره حج، آیه ۱۱):

و برخی از مردمانند که خدا را یک سوپه [و بر پایه دست‌یابی به امور مادی] می‌پرستند، پس اگر خیری [چون ثروت، مقام و اولاد] به آنان برسد به آن آرامش یابند، و اگر بلایی [چون بیماری، تهیدستی و محرومیت از عناوین اجتماعی] به آنان برسد [از پرستش خدا] عقب‌گرد می‌کنند [و به بی‌دینی و ارتداد می‌گرایند]، دنیا و آخرت را از دست داده‌اند، و این است همان زیان آشکار.

	<p>و سین به زاء بدل شده است: «وَ أَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ» (توبه، ۱۲۵)؛ اما آنان که در قلوبشان مرض است پلیدی بر پلیدشان افزود: «كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (انعام، ۱۲۵) (قاموس قرآن، ج ۳، ص ۵۵-۵۶). شرک به عنوان مولد اضطراب می‌تواند به معنای خروج از تعادل (حج، آیات ۳۱ و ۳۲) باشد. «حنفاء» در آیه ۳۱ سوره حج، جمع «حنیف» است و حنیف به معنای چیزهایی است که از دو طرف (افراط و تفریط)، به وسط می‌آیند و بدان سو متمایل می‌شوند. معنای اینکه مردم برای خدا حنفاء باشند، این است که از اغیار (یعنی الهه و بت‌ها) به سوی خدا مایل گردند (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۴، ص ۵۲۶-۵۲۷). همچنین، معنای دیگر «حنیف» کسی است که از گمراهی و انحراف، به استقامت و اعتدال تمایل پیدا کند و بر صراط مستقیم گام بردارد (تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۹۴). آسمان در این آیه، کنایه از توحید است و شرک سبب سقوط از این آسمان می‌شود. کسی که از ایمان به سوی شرک روی می‌آورد و تکیه‌گاه مستقر و ثابت خود را از دست می‌دهد؛ گرفتار چنین حالت بی‌وزنی در درون روح و جان خود می‌شود و به دنبال آن اضطراب فوق‌العاده‌ای بر وجود او حاکم می‌شود (تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۹۵-۹۶).</p>
<p>واژگان ناظر بر حالت نگرانی</p>	<p>به شدت و تنگنای به وجود آمده از دگرگونی و از حالتی به حالتی شدن گفته می‌شود. این شدت و تنگی ممکن است از جانب خداوند و در اثر عصیان و خلاف‌کاری باشد که فرد را از حالت طبیعی خودش خارج می‌کند و او را از حالت خوش بودن به حالت شدت، محدودیت و تنگنا می‌کشاند. همچنین، این شدت و تنگنا ممکن است در اثر تخیلات نفسانی و افکار باطلی باشد که در سیر زندگی روزمره پیش می‌آید. همچنین، ممکن است در اثر وسوسه‌های شیطان در بستر زندگی و تأمین معاش به وجود آید. نیز ممکن است فرد این شدت و تنگنا را در اثر عادات و رسوم و تقیّدات شخصی به خود تحمیل کند (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۴، ص ۵۷)؛ رجز (به کسر اول): اضطراب. «لَئِنْ كَشَفْتُمْ عَنَّا الرِّجْزَ لَنُؤْمِنَنَّ لَكَ» (اعراف،</p>

۱. ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمُ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَأُحِلَّتْ لَكُمْ الْأَنْعَامُ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ * حُنْفَاءَ لِلَّهِ غَيْرَ مُشْرِكِينَ بِهِ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوَىٰ بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ؛ (مناسک حج) این است! و هر کس برنامه‌های الهی را بزرگ دارد، نزد پروردگارش برای او بهتر است! و چهارپایان برای شما حلال شده، مگر آنچه (ممنوع بودنش) بر شما خوانده می‌شود. از پلیدیهای بتها اجتناب کنید! و از سخن باطل بپرهیزید! * (برنامه و مناسک حج را انجام دهید) در حالی که همگی خالص برای خدا باشد! هیچ‌گونه همتایی برای او قائل نشوید! و هر کس همتایی برای خدا قرار دهد، گویی از آسمان سقوط کرده، و پرندگان (در وسط هوا) او را می‌ریزند؛ و یا تدبیر او را به جای دوردستی پرتاب می‌کند!

<p>(۱۳۴)، یعنی اگر این اضطراب و بلا را از ما ببری حتما بتو ایمان می‌آوریم. راغب گوید: اصل رجز اضطراب است (قاموس قرآن، ج ۳، ص ۵۴). در قرآن مجید از آن رجز اطلاق شده که عذاب اضطراب مخصوص و یا سبب اضطراب و پریشانی است «أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مِنْ رِجْزِ أَلِيمٍ» (سباء، ۵)، برای آنهاست عذاب دردناکی از اضطرابی بخصوص «أَلِيمٍ» مرفوع و صفت «عذاب» است؛ «فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رِجْزًا مِنَ السَّمَاءِ» (بقره، ۵۹)، بر ستمگران عذابی از آسمان نازل کردیم. «وَيُذْهِبُ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ» (انفال، ۱۱) تا وسوسه و اضطرابی که شیطان بدل شما انداخته از بین ببرد (قاموس قرآن، ج ۳، ص ۵۵)؛ مثال: اعراف، ۱۳۴؛ انفال، ۱۱).</p>		
<p>گسترش مفهوم رُجز (مدثر، ۵) سبب شده است که تفسیرهای گوناگونی برای آن ذکر کنند. گاه آن را به بت‌ها و گاه به هر گونه معصیت و گاه به اخلاق زشت و ناپسند و گاه به حب دنیا که سرآغاز هر خطیئه و گناه است و گاه به عذاب الهی که نتیجه شرک و معصیت است و گاه به معنای هر چیزی که انسان را از خدا غافل می‌کند؛ تفسیر کرده‌اند. نکته اصلی این است که «رُجز» در اصل به معنای اضطراب و تزلزل است (مفردات راغب) و سپس به هر گونه گناه شرک، بت‌پرستی، وسوسه‌های شیطانی، اخلاق ذمیمه و عذاب الهی که مایه اضطراب انسان می‌گردد و او را از مسیر صحیح منحرف می‌کند؛ خواننده شده است. بعضی نیز معتقدند که «رُجز» با «رجس» که به معنای «پلیدی» است، مرادف است. این معانی سه‌گانه گرچه با هم متفاوتند ولی با این حال ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند. به هر حال آیه مفهوم جامعی دارد که هر گونه انحراف و عمل زشت و پلید، و هر کاری را که موجب خشم و عذاب الهی در دنیا و آخرت می‌گردد، شامل می‌شود (تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص ۲۱۴).</p>	رُجز	

۱. «وَلَمَّا وَقَعَ عَلَيْهِمُ الرِّجْزُ قَالُوا يَا مُوسَى ادْعُ لَنَا رَبَّكَ بِمَا عَهِدَ عِنْدَكَ لَئِن كُنْشِفْتَ عَنَّا الرِّجْزَ لَنُؤْمِنَنَّ لَكَ وَ لَنُرْسِلَنَّ مَعَكَ بَنِي إِسْرَائِيلَ؛ هنگامی که بلا بر آنها مسلط می‌شد، می‌گفتند: «ای موسی! از خدایت برای ما بخواه به عهدی که با تو کرده، رفتار کند! اگر این بلا را از ما مرتفع سازی، قطعاً به تو ایمان می‌آوریم، و بنی‌اسرائیل را با تو خواهیم فرستاد!» (اعراف، ۱۳۴).

۲. إِذْ يُغَشِّبُكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً يُطَهِّرُكُم بِهِ وَيُذْهِبُ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ؛ و (یاد آورید) هنگامی را که خواب سبکی که مایه آرامش از سوی خدا بود، شما را فراگرفت و آبی از آسمان برایتان فرستاد تا شما را با آن پاک کند و پلیدی شیطان را از شما دور سازد و دل‌هایتان را محکم و گام‌ها را با آن استوار دارد! (انفال، ۱۱).

۳. وَ الرِّجْزُ فَاهْجُرْ؛ و از پلیدی و موجبات عذاب دوری گزین.

خوف	به نگرانی از نرسیدن به مقصدی و یا تحقق نیافتن کاری گفته می‌شود و در مقابل امید است (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۳، ص ۱۶۱؛ مثال: قریش، ۴؛ بقره، ۱۱۴؛ آل عمران، ۱۷۵).
عمه	به حیرت شدید که موجب ندیدن و خاموش شدن رأی و نظر در امور می‌شود (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۸، ص ۲۷۸؛ مثال: یونس، ۱۱؛ انعام، ۱۰۴؛ انعام، ۱۱۰؛ بقره، ۱۵).
ضرع	به معنای اظهار بیچارگی همراه با درخواست نیاز است (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۸ تا ۲۹). اگر انسان در مواجهه با امری تضرع‌آور به جای توجه مبتنی بر خیر، به نوعی تغافل را در پیش بگیرد می‌تواند دچار اضطراب، اضطراب و پیامدهای منفی آن شود (مثال: انعام، ۴۲).

۱. أَلَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ؛ آن خدایی که آنها را در گرسنگی طعام داد و از ترس ایمنی بخشید (قریش، ۴).
۲. وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ مَنَعَ مَسَاجِدَ اللَّهِ أَنْ يُذَكَّرَ فِيهَا اسْمُهُ وَسَعَىٰ فِي خَرَابِهَا أُولَٰئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَنْ يَدْخُلُوهَا إِلَّا خَائِفِينَ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ؛ و کیست ظالم‌تر از کسی که از مساجد خدا جلوگیری کرد از اینکه نام او در آنها برده شود و در ویرانی آنها تلاش نمود؟ آنها را نرسد و سزاوار نباشد که در آن وارد شوند جز بیمناک (از مردم یا از خدا)، برای آنها در دنیا خواری است و در آخرت عذابی بزرگ دارند» (بقره، ۱۱۴).
۳. إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ؛ جز این نیست که آن (کس که از دشمن می‌ترسند) شیطان است که دوستان خود را (با شایعات) می‌ترساند، پس از آنها مترسید و از من ترسید اگر مؤمنید (آل عمران، ۱۷۵).
۴. وَلَوْ يَعْجَلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَفُضِيَ إِلَيْهِمْ أَجْلُهُمْ فَنَذَرُ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ؛ اگر همان‌گونه که مردم در به دست آوردن «خوبی» ها عجله دارند، خداوند در مجازاتشان شتاب می‌کند، (به زودی) عمرشان به پایان می‌رسد (و همگی نابود می‌شدند)، ولی کسانی را که ایمان به لقای ما ندارند، به حال خود رها می‌کنیم تا در طغیانشان سرگردان شوند! (یونس، ۱۱).
۵. قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ عَمِيَٰ فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيظٍ؛ به راستی برای شما از جانب پروردگارتان بینش‌هایی آمده (قرآن و سخنان وحی) پس هر که بینا گردد به سود خود اوست و هر که نابینا شود به زیان خود اوست و من بر شما نگهبان نیستم (محافظ تکوینی شما از انحرافات نیستم، بلکه فقط ابلاغ‌کننده و بیم دهنده‌ام) (انعام، ۱۰۴).
۶. وَتَقَلَّبَ أَفْتِدَتَهُمْ وَأَبْصَارَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِ أَوْلَٰى مَرَّةً وَنَذَرَهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ؛ و دل‌ها و چشم‌های آنان را (به کيفر سابقه عصیانشان از پذیرش آن) برمی‌گردانیم، همان‌گونه که نخستین بار بدان ایمان نیاوردند و آنها را در طغیان و نافرمانی‌شان رها می‌کنیم که سرگردان باشند (انعام، ۱۱۰).
۷. اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ بِهِمْ وَيَمُدُّهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ؛ خدا هم آنها را (در قیامت) مسخره خواهد کرد و (اکنون) در طغیانشان که کورکورانه در آن به سر می‌برند، مهلت می‌دهد و تقویت می‌کند (بقره، ۱۵).
۸. وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ؛ و بی‌تردید ما به سوی امت‌هایی که پیش از تو بودند [پیامبرانی] فرستادیم، پس آنان را [هنگامی که با پیامبران به مخالفت و دشمنی برخاستند] به تهیدستی و سختی و رنج و بیماری دچار کردیم، باشد که [در پیشگاه ما] فروتنی و زاری کنند.

واژه ناظر	ضیق	ضیق مقابل وسعت است و ممکن است مادی یا معنوی باشد نوعی از آن
برناتوانی	صدر	مضيقه‌ای است که منجر به اضطراب شدید می‌شود و صدر مقابل ورود به
در تصمیم		معنای آن اموری است که از قلب صادر می‌شود و ضیق صدر حالتی از
و عمل		محدودیت است که در تصمیم و اراده و نیت در فرد آشکار می‌شود (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۶۴ و ج ۶، ص ۲۵۱؛ مثال: انعام، ۱۲۲-۲۷؛ زمر، ۱۹-۲۶).

۱. «أَوْ مَنْ كَانَ مِثْلًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ * وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا فِي كُلِّ قَرْيَةٍ أَكْبَرًا مُجْرِمًا لِيُمَكِّرُوا فِيهَا وَ مَا يَمْكُرُونَ إِلَّا بِأَنْفُسِهِمْ وَ مَا يَشْعُرُونَ * وَ إِذَا جَاءَتْهُمْ آيَةٌ قَالُوا لَنْ نُؤْمِنَ حَتَّى نُؤْتَى مِثْلَ مَا أُوتِيَ رُسُلُ اللَّهِ اللَّهُ أَعْلَمُ حَيْثُ يَجْعَلُ رِسَالَتَهُ سَيُصِيبُ الَّذِينَ أَجْرَمُوا صَغَارٌ عِنْدَ اللَّهِ وَ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا كَانُوا يَمْكُرُونَ * فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَ مَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ * وَ هَذَا صِرَاطٌ رَبِّكَ مُسْتَقِيمًا قَدْ فَضَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ * لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ هُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ وَ آيَا كَسَى كَه مَرْدَه بُوَد (بِه مَرَك كَفَر وَ بِي اِيْمَانِي) پَس مَا اُو رَا (بِه وَسِيْلَه هِدَايَت بِه دِيْن) زَنْدَه كَرْدِيْم وَ بَرَاي اُو نُوْرِي (اَز اِيْمَانَش) قَرَار دَاْدِيْم كَه بِا اَن دَر مِيان مَرْدَم رَاه مِي رُوْد (زَنْدَگِي مِي كَنْد) هِمَاَنْتَنْد كَسِي اَسْت كَه بِه مِثْل دَر تَارِيكِي هَا(ي اِحْتِقَادِي وَ عَمَلِي) اَسْت وَ اَز اَن بِيروْن شَدْني نِيَسْت؟! اِيْن گُوْنَه بَرَاي كَافِرَان اَنْجَه بِه جَا مِي اُوْرَنْد اَرَاَسْتَه جَلُوَه دَاَدَه شَدْده اَسْت * وَ بَدِيْن گُوْنَه (كَه دَر مَكَه اَسْت) مَا دَر هَر مَجْتَمَعِي (بِه سَزَاي غُوْرَشَان دَر كَفَر وَ فُجُوْر) سِرَان مَرْدَم گَنْهَكَارَشَان رَا چِنَان كَرْدِيْم كَه مَكْر وَ فَرِيْب كَنْد (و مَرْدَم رَا اَز دَعُوْت اَنْبِيَاء بَاَزْدَارَنْد)، وُلي مَكْر وَ نَبِرَنْگ نَمِي زَنْدَنْ جِز بِه خُوْدَشَان وَ دَرَك نَمِي كَنْد * وَ چُوْن آيَه وَ مَعْجِزَه اِي بَر اَنهَا (كَفَار قَرِيْبَش) بِيَايد مِي گُوِيَنْد؛ مَا هَر گِز اِيْمَان نَمِي اُوْرِيْم تَا بِه مَا نَبِيْر اَنْجَه بِه فَرَسْتَاْدگان خُدا دَاَدَه شَدْده (اَز نُبُوْت وَ كِتَاب وَ مَعْجِزَه) دَاَدَه شُوْد؛ خُداوَنْد دَاَنَاْتَر اَسْت كَه رَسَالَت خُوْد رَا دَر كِجَا قَرَار دَهْد؛ بِه زُوْدِي كَسَانِي رَا كَه گِناَه كَرْدَه اَنْد ذَلْت وَ خُوَارِي دَر نَزْد خُدا، وَ عَذَابِي سَخْت بِه سَزَاي مَكْرِي كَه اَنْجَام مِي دَاْدَنْد خُوَاْهْد رَسِيْد. * پَس كَسِي كَه خُدا بَخُوَاْهْد اُو رَا (بِه خَاَطِر سُوَابِق نِيَكْش) هِدَايَت نَمَايد سِيْنَه اُو رَا بَرَاي (بِذِيْرِش) اِسْلَام مِي گِشَايد، وَ كَسِي رَا كَه بَخُوَاْهْد دَر گَمْرَاهِيْش رَهَا سَازد سِيْنَه اَش رَا بِه شَدْت گِرْفْتَه وَ تَنْگ مِي كَنْد كَه گُوِي بِه زَحْمْت دَر اَسْمَان رُو بِه بَالَا مِي رُوْد. اِيْن گُوْنَه خُداوَنْد پَلِيْدِي رَا بَر كَسَانِي قَرَار مِي دَهْد كَه اِيْمَان نَمِي اُوْرَنْد * وَ اِيْن (قُرْآن وَ دِيْن) رَاه رَاَسْت پُرُوْرْدگار تُوَسْت. حَقًّا كَه مَا آيَات (تُوْحِيْد خُوْد وَ حَقَانِيْت دِيْن) رَا بَرَاي گِرُوْهي كَه مْتَذَكْر مِي شُوْنْد تَفْصِيْل دَاْدِيْم * بَرَاي اَنهَا دَر نَزْد پُرُوْرْدگارشان دَار السَّلَام اَسْت (خَاَنَه سَلَامْت اَز هَر گِزَنْد وَ نَقْص وَ خَاَنَه اِي كَه تَحِيْت اَنهَا دَر اَنْجَا سَلَام اَسْت) وَ اُو دُوَسْت وَ يَاوُر اَنهَا سْت بِه پَا دَاَش اَنْجَه (دَر دُنْيَا) مِي كَرْدَنْد.

۲. «أَفَمَنْ حَقَّ عَلَيْهِ كَلِمَةُ الْعَذَابِ أَفَأَنْتَ تَنْتَقِذُ مَنْ فِي النَّارِ * لَكِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ غُرَفٌ مِنْ فَوْقِهَا غُرَفٌ مَبْنِيَةٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَعَدَّ اللَّهُ لَا يَخْلِفُ اللَّهُ الْمِيعَادَ * أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنْبِيعٌ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهْبِجُ فَتَرَاهُ مَصْفُورًا ثُمَّ يُجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِأُولِي الْأَلْبَابِ * أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ * اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعِرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَ مَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ * أَفَمَنْ يَتَّبِعِ بُوْجْهَهُ سُوْءَ الْعَذَابِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ قِيلَ لِلظَّالِمِينَ ذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْسِبُونَ * كَذَّبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَاَتَاهُمُ الْعَذَابُ مِنْ حَيْثُ لَا يَشْعُرُونَ * فَاذَاقَهُمُ اللَّهُ الْخِزْيَ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ لَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ؛ آيَا تُو مِي تُوَانِي كَسِي رَا كَه فَرْمَان عَذَاب دَر بَارَه اُو قَطْعِي شَدْده رَهَايِي بَخْشِي؟! آيَا تُو مِي تُوَانِي كَسِي رَا كَه دَر دَرُوْن اَتَش اَسْت بَر گِري وَ نِجَات دَهِي؟! * وُلي اَنهَا كَه تَقْوَاي اِهِي پِيْشَه كَرْدَنْد، غَرْفَه اِي بِي دَر بَهْشْت دَارَنْد كَه بَر فَرَاز اَنهَا غَرْفَه اِي دِيْگَرِي بِنَا شَدْده وَ اَز زِيْر اَنهَا نَهْرَهَا جَارِي اَسْت اِيْن وَعْدَه اِهِي اَسْت، وَ خُداوَنْد دَر وَعْدَه خُوْد تَخَلَّف نَمِي كَنْد! * آيَا نَدِيْدِي كَه خُداوَنْد اَز اَسْمَان اَبِي فَرَسْتَاْد وَ اَن رَا بَصُوْرْت چِشْمَه اِي بِي دَر زَمِيْن وَاْرْد نَمُوْد، سِيْپَس بِا اَن زَرَاْعَتِي رَا خَارِج مِي سَازد كَه رَنْگ هَاي مَخْتَلَف دَاْرْد؛ بَعْد اَن گِيَاه خَشَك مِي شُوْد، بِه گُوْنَه اِي كَه اَن رَا زَرْد وَ بِي رُوْح مِي بِيْنِي؛ سِيْپَس اَن رَا دَر هَم مِي شَكَنْد وَ خَرْد مِي كَنْد؛ دَر اِيْن

سه) کشف فرآیند شکل‌گیری اضطراب فراگیر از منظر قرآن کریم

یافته‌های این گام، در قسمت بعدی مقاله (یافته‌ها) برای پاسخ به سوال چهارم این پژوهش خواهد آمد.

یافته‌ها

پرسش اول: آیا می‌توان شواهدی دال بر وجود اختلال اضطراب فراگیر از منظر قرآن کریم را شناسایی کرد؟ براساس بررسی‌های انجام شده، به نظر می‌رسد که مجموعه‌ای از مفاهیم با نشانگانی شبیه به اختلال اضطراب فراگیر در قرآن مطرح شده است و می‌توان براساس فرهنگ قرآنی به معنای این اختلال از دیدگاه قرآن دست یافت.

پرسش دوم: اگر مفهوم اضطراب فراگیر در معنای روان‌شناختی خود، در قرآن مطرح شده است؛ این معنا در قالب کدامین واژه‌ها مستتر است؟ همان‌طور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد «فتنه»، «بلا»، «ضُر»، «اصابه» و «رجس» عوامل بستر یا زمینه‌ساز نگرانی‌اند. همچنین، طبق این جدول، «رَجَز»، «رُجَز»، «خوف»، «عَمَه» و «ضیق صدر» واژگان ناظر بر حالت نگرانی و ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل‌اند.

پرسش سوم: چگونه می‌توان با تحلیل الفاظ قرآن کریم به تعریفی از اضطراب فراگیر دست یافت؟

مثال تذکری است برای خردمندان (از ناپایداری دنیا)! * آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور الهی قرار گرفته (همچون کوردلان گمراه است؟! وای بر آنان که قلب‌هایی سخت در برابر ذکر خدا دارند! آنها در گمراهی آشکاری هستند! * خداوند بهترین سخن را نازل کرده، کتابی که آیاتش (در لطف و زیبایی و عمق و محتوا) همانند یکدیگر است؛ آیتی مکرر دارد (با تکراری شوق‌انگیز) که از شنیدن آیاتش لرزه بر اندام کسانی که از پروردگارشان می‌ترسند می‌افتد؛ سپس برون و درونشان نرم و متوجه ذکر خدا می‌شود؛ این هدایت الهی است که هر کس را بخواهد با آن راهنمایی می‌کند؛ و هر کس را خداوند گمراه سازد، راهنمایی برای او نخواهد بود! * آیا کسی که با صورت خود عذاب دردناک (الهی) را در روز قیامت دور می‌سازد (همانند کسی است که هرگز آتش دوزخ به او نمی‌رسد)؟! و به ظالمان گفته می‌شود: «بچشید آنچه را به دست می‌آوردید (و انجام می‌دادید)!» * کسانی که قبل از آنها بودند نیز (آیات ما را) تکذیب نمودند، و عذاب (الهی) از جایی که فکر نمی‌کردند به سراغشان آمد! * پس خداوند خواری را در زندگی این دنیا به آنها چشاند، و عذاب آخرت شدیدتر است اگر می‌دانستند».

«رَجَز» (اعراف، ۱۳۴) در شدیدترین حالت خود، به معنای عذاب است (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۸، ص ۲۹۲). ریشه اصلی آن به تعبیر «مفردات» راغب، اضطراب است. جالب آن که اعراب به یک نوع بیماری‌ای که به شتر دست می‌دهد و سبب لرزش پای او می‌گردد تا آنجا که مجبور است گام‌ها را کوتاه بردارد یا گاهی راه برود و گاهی توقف کند «رَجَز» (بر وزن مَرَض) می‌گویند (تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۳۲۵). بنابراین به نظر می‌رسد واژه «رَجَز» تقریباً معادل اضطراب باشد و می‌توان آن را نمود بیرونی اضطراب مرضی دانست. یکی از مقدمات لازم برای «رَجَز»، «خوف» یا نگرانی معطوف به مقصد و منجر به ضیق صدر (ناتوانی در تصمیم و عمل) است.

«خوف» ۱۲۴ مرتبه در ۱۱۲ آیه قرآن کریم آمده است و از دید این کتاب آسمانی می‌تواند در سه معنا به کار رود: الف) امر طبیعی (بقره، ۱۵۵)، ب) امر مثبت که مشخصه ایمان و تقوا است (هود، ۷۰؛ ج) امر منفی (یونس، ۷-۱۲). در حالت سوم، خوف، نقطه مقابل رجاء/امید و به معنای نگرانی از نرسیدن به مقصد و به ثمر نرسیدن کار است که وقتی مقصد فرد، دنیا (امور غیریقینی/ناپایدار) باشد معنای منفی می‌یابد، یعنی همان حالتی که خوف با ضیق صدر همراه می‌شود. از جمله آیاتی که ناظر بر خوف یا نگرانی همراه با ضیق صدر است؛ آیات ۱۲۲ تا ۱۲۵ سوره مبارکه انعام و آیات ۱۹ تا ۲۶ سوره مبارکه زمر می‌باشد.

«فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ» کلمه «شرح» به معنای بسط و وسعت دادن است. راغب در مفردات (ص ۲۵۸) خود گفته است که اصل این کلمه به معنای پهن کردن و بسط کردن گوشت و مانند آن است و شرح صدری هم که در قرآن به معنای ظرفیت داشتن برای فرا گرفتن علم و عرفان آمده در حقیقت به همان معنای اصلی‌اش استعمال شده چون سینه را شرح دادن و آن را پذیرای هر معارفی که پیش بیاید کردن؛ خود یک نحو توسعه است به شهادت اینکه درباره اضلال که مقابل شرح صدر است، می‌فرماید: «يَجْعَلُ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا». پس کسی که خداوند سینه‌اش را برای قبول اسلام - که همان تسلیم بودن است - شرح کرده باشد؛ درحقیقت سینه‌اش را برای تسلیم در برابر اعتقادات صحیح و عمل صالح وسعت داده است؛ به طوری که

هیچ مطلب حق و صحیحی به او پیشنهاد نمی‌شود، مگر آنکه او را می‌پذیرد و این نیست مگر به علت اینکه چشم بصیرتش نوری دارد که همیشه به اعتقاد صحیح و عمل صحیح می‌تابد. خود خدای تعالی هم شرح صدر را در آیه ۲۲ سوره زمر به همین بیان، با توصیف کسی که بر نوری خدایی سوار است که پیش پایش را روشن می‌کند و با توصیف مقابل آن - که همان اضلال (قساوت قلب) است؛ فهمانیده است که اثر شرح صدر، نرمی دل است که دل را برای قبول ذکر خدا قابل و مستعد می‌کند؛ اینجاست که می‌توان گفت برگشت این دو آیه یعنی آیه مورد بحث و آیه ۲۲ سوره «زمر» به یک معنا است و آن این است که خدای سبحان وقتی بنده‌ای از بندگان خود را هدایت می‌کند؛ سینه‌اش را شرح و توسعه می‌دهد و در نتیجه سینه‌اش برای پذیرش هر اعتقاد حق و عمل صالحی گنجایش می‌یابد و آن را به نرمی می‌پذیرد و دارای قساوت نیست تا آن را رد کند و این خود یک نوع نور معنوی است که اعتقادات صحیح و عمل صالح را در نظر روشن و صاحبش را در عمل به آن مدد می‌کند و همین معنا معرف هدایت الهی است (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۴۷۰-۴۷۲). مفردات گفته است «حرج» و «حراج» در اصل به معنای آن فاصله تنگی است که در هنگام اجتماع دو چیز، در میان آن دو مشاهده می‌شود و به همین جهت هر فضای تنگی را «حرج» می‌نامند و گناه را هم حرج می‌خوانند (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۴۷۲) و بنا به گفته وی جمله «حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ» به منزله تفسیر است برای کلمه «ضيقاً» و اشاره است به اینکه امتناع دل‌های گمراهان از قبول حق شبیه است به امتناع ظرفی که بخواهند چیزی را که حجمش بیشتر از حجم آن ظرف است در آن جای دهند (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۴۷۳). برای تفصیل بیشتر مطلب، منظور از «صدر»، در اینجا روح و فکر است (تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۴۳۴-۴۳۵).

«ضیق صدر» نه تنها نقطه مقابل «شرح صدر» (انعام، ۱۲۵) بلکه مرتبط با «قساوت قلب» نیز است. «قاسیه» از ماده «قسو» به معنای خشونت و سختی و نفوذناپذیری است؛ از این رو، سنگ‌های خشن را «قاسی» می‌گویند؛ از همین رو به دل‌هایی که در برابر نور حق و هدایت، انعطافی از خود نشان نمی‌دهد و نرم و تسلیم نمی‌شود و نور

هدایت در آن نفوذ نمی‌کند، «قلبه‌ای قاسیه» گفته می‌شود (تفسیر نمونه، ج ۱۹، ص ۴۲۵). در همین راستا، خداوند در آیه ۲۲ سوره زمر می‌فرماید که این طایفه مانند دیگران گمراه نیستند و علت این معنا را توضیح می‌دهد و آن این است که این طایفه دارای نوری از ناحیه پروردگار خویشند که با آن نور، حق را می‌بینند و سبب دیگرش این است که این طایفه دلی نرم دارند که از پذیرفتن حق و هر کلام نیکویی که بشنوند، سرپیچی نمی‌کنند. شرح صدر به دلیل اسلام است و اسلام عبارت از تسلیم در برابر خدا و آنچه او اراده کرده است و او هم جز حق را اراده نمی‌کند. در نتیجه شرح صدر برای اسلام، به این معنا خواهد بود که انسان وضعی به خود بگیرد که هر سخن حقی را بپذیرد و آن را رد نکند (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص ۳۸۷). قابل توجه آنکه، بر مبنای آیه ۲۳ سوره زمر، قرآن کریم می‌تواند با اصلاح مقصد انسان، خوف منفی وی را به خوف مثبت تبدیل کند؛ خوفی که نتیجه‌ای جز آرامش در پی نخواهد داشت. به عبارت دیگر، آیات قرآن در دل‌های آماده، نخست خوف ایجاد می‌کند؛ خوفی که مایه بیداری و آغاز حرکت است و انسان را متوجه مسئولیت‌های مختلفش می‌کند. در مرحله بعد حالت نرمش و پذیرش سخن حق به او می‌بخشد و به دنبال آن، انسان آرامش می‌یابد (تفسیر نمونه، ج ۱۹، ص ۴۳۳).

براساس آنچه که بیان شد، به نظر می‌رسد که نزدیک‌ترین واژه به اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم، واژه «رجز» باشد که عین اضطراب است که در دل خود مؤلفه نگرانی (خوف) را دربرمی‌گیرد. به عبارت دیگر، یکی از مقدمات لازم برای شکل‌گیری رجز، خوف است؛ اما نه هر خوفی بلکه خوفی که منجر به ضیق صدر یا افت عملکرد (ناتوانی در تصمیم و عمل) شود. به بیان دقیق‌تر، اختلال اضطراب فراگیر عبارت است از: «خوف همراه با ضیق صدری که منجر به رجز می‌شود». در این تعریف، خوف، جنس اضطراب فراگیر و ضیق صدر فصل آن از خوف سالم و مثبت است. جدول شماره ۳ تناظر خوف و ضیق صدر را با ویژگی‌های اضطراب فراگیر نشان می‌دهد.

جدول شماره ۳: تناظر خوف و ضیق صدر با ویژگی‌های اضطراب فراگیر

تناظر شبکه معنایی با اضطراب فراگیر	تبدیل ویژگی‌ها به مؤلفه‌های اصلی	ویژگی‌های اختلال اضطراب فراگیر
خوف	نگرانی فراگیر	نگرانی بیش از حد (انتظار توأم با نگرانی) در بیشتر روزها و دست‌کم به مدت شش ماه دربارہ رویدادها و فعالیت‌های مختلف مانند مثل مدرسه و شغل
ضیق صدر	ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل	کنترل نگرانی برای فرد دشوار است. این نگرانی، پریشانی بالینی قابل توجهی ایجاد کرده است و سبب افت عملکرد فرد در تمامی جنبه‌های زندگی‌اش می‌شود. نگرانی و اضطراب با سه علامت یا بیشتر از علایم ذیل حداقل به مدت شش ماه همراه است (در کودکان یک علامت کافی است): مانند بی‌قراری، گوش به زنگی و احساس بر لبه بودن، خستگی زود هنگام، فقدان تمرکز و احساس خالی شدن ذهن، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی، اختلال در خواب

همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، خوف در معنای نگرانی، نقطه مقابل رجاء است و موازنه خوف - رجاء زمانی مطرح است که «مقصودی» در کار باشد. بنابراین، مفهوم «مقصد» به عنوان یک واژه کلیدی در آیات قرآن بررسی شد که به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین آیات درباره «مقصد» و اختلال در «مقصد‌گزینی»، آیات ۷ تا ۱۲ سوره مبارکه یونس است که نشان می‌دهد فرد چگونه در فرآیند و مسیر اضطراب قرار می‌گیرد.

پرسش چهارم: فرآیند شکل‌گیری اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم چگونه است؟

براساس آیات ۷ تا ۱۲ سوره یونس، پنج ویژگی منجر به «عمه» یا حیرت شدید می‌شود: ۱. افراد امید به ملاقات خدا و روز بازگشت ندارند؛ ۲. به زندگی دنیا راضی

شده‌اند؛ ۳. نه‌تنها راضی بلکه به زندگی دنیا تکیه کرده‌اند؛ ۴. از آیات خدا غافلند؛ ۵. میل به عجله دارند. سه ویژگی اول ناظر بر فقدان گزاره‌های عقلی و پایداری جستن در امور ناپایدار، ویژگی چهارم ناظر بر اختلال در ذکر و ویژگی پنجم ناظر بر بُعد شاکله است. بنابراین، در انطباق با این آیات می‌توان فرآیند شکل‌گیری اضطراب را چنین ارائه داد: «نگرانی‌ای است که در نتیجه گمان نرسیدن به مقصد مورد نظر (فقدان گزاره‌های عقلی پایدار و جست‌وجوی پایداری در امور ناپایدار) و میل به عجله (استعجال) با اختلال در توجه (عمه/ حیرت) همراه می‌شود و فرد را در ابعاد درونی (ساختار وجودی) و بیرونی (بین فردی و اجتماعی) دچار احساس ناخوشی (نار) می‌سازد». جدول شماره ۴ مؤلفه‌های مقدمه‌ای، لازمه‌ای و نتیجه‌ای فرآیند شکل‌گیری اضطراب را در انطباق با آیات ۷ تا ۱۲ سوره یونس نشان می‌دهد.

جدول شماره ۴: مؤلفه‌های مقدمه‌ای، لازمه‌ای و نتیجه‌ای فرآیند اضطراب

مؤلفه	شاهد مثال
مقدمه‌ای	ایمان به لقاء و روز رستاخیز نداشتن به حیات دنیا راضی شدن اطمینان به زندگی دنیا غفلت از آیات خدا استعجال (میل به عجله)
لازمه‌ای	عمه یا حیرت (اختلال در توجه)
نتیجه‌ای	نار یا احساس ناخوشی

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل کیفی متن قرآن (تدبر کلمه‌ای)، اضطراب فراگیر عبارت است از «خوف/ (نگرانی) همراه با ضیق صدر (ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل) که منجر به رجز می‌شود». فقدان گزاره‌های یقینی، غفلت، عجله و در مجموع هر شکلی از اختلال در مقصد‌گزینی، فرد را در فرآیند شکل‌گیری «رجز» یا اضطراب قرار می‌دهد. اگر چه این پژوهش، پژوهشی در حوزه قرآن کریم است، اما شاید تناظر و

تطابق برخی از مفاهیم به دست آمده با مفاهیم در روان‌شناسی نوین خالی از لطف نباشد. بر این اساس، برای مفهوم مقصدگزینی، پژوهش‌هایی که با «هدف» و «هدف‌گزینی» در ارتباطند و برای شرح صدر و اسلام، پژوهش‌هایی که مفهوم درمان «پذیرش و تعهد» را به ویژه برای اختلالات اضطرابی مطرح کرده‌اند؛ بررسی شد.

پژوهشگران حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر به طور فزاینده‌ای بر نقش هدف^۱ و امیدواری^۲ در زندگی انسان می‌پردازند. پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که داشتن هدف از راه‌های گوناگونی به تحول مطلوب انسان کمک می‌کند. همچنین به نظر می‌رسد که هدف نقش مهمی در غلبه بر چالش‌های زندگی دارد. ویکتور فرانکل (۱۹۵۹)، یکی از نخستین روان‌شناسانی بود که بیان کرد که برخورداری از یک نظام باوری سطح بالا^۳ مانند داشتن هدفی برای زندگی، افراد را قادر به تحمل سختی‌های زندگی می‌سازد (برانک و همکاران، ۲۰۰۹). براساس «تئوری امید»^۴ اشنایدر و همکارانش در آزمایشگاه امید دانشگاه کانزاس (۱۹۹۱)، هدفمندی یکی از سه جزء اصلی تشکیل‌دهنده مفهوم «امیدواری» است. به عبارت دیگر، امیدواری یعنی فرد هدف خود را بشناسد؛ راه‌های رسیدن به هدف را بداند^۵ و خود را در طی کردن این راه‌ها و رسیدن به هدف، عامل مؤثری در نظر بگیرد^۶ (اشنایدر، ۲۰۰۲). پژوهش‌ها به رابطه بین امیدواری و رضایت از زندگی (پارک و سلیگمن، ۲۰۰۴) پرداخته‌اند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وقتی اهداف از علایق و ارزش‌های اساسی فرد سرچشمه می‌گیرند؛ با احتمال بیشتری این افراد به نحو مؤثر عمل می‌کنند (شلدون^۷ و الیوت^۸، ۱۹۹۸) و سطح بالاتری از سلامت روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (اسپنس^۹ و همکاران، ۲۰۰۴). از دیدگاه دین مفهوم مقصد با مفاهیم «خیر» و «شر» یا نفع و ضرر پیوند خورده است. از یک‌سو انسان موجودی خیرگزین است (اخوت، ۱۳۹۴) و از سوی دیگر قضای الهی همواره مبتنی بر

1. purpose
2. hope
3. high-level belief system
4. hope theory
5. pathway thinking
6. Agency thinking
7. Sheldon
8. Elliot
9. Spence

خیر است و اگر این خیر بودن، توسط فرد شناسایی شود؛ رضایتمندی را به وجود می‌آورد. در برابر آن، بسیاری از نارضایتی‌ها به دلیل درک نکردن خیر بودن آنهاست، زیرا افراد ناراضی حوادث را به عنوان شر ارزیابی می‌کنند و دچار نارضایتی‌ای می‌شوند که معلول ناهماهنگی میان شناخت فرد با واقعیت است. بنابراین با توجه به اینکه همواره قضای الهی، مبتنی بر خیر است؛ راه رضامند، هماهنگ ساختن شناخت فرد با واقعیت است. هماهنگ‌سازی نیز نیازمند شناخت و درک خیر بودن قضای الهی است که از آن به «خیرشناسی» یاد می‌شود. قرآن و حدیث دو منبع مهم برای شناخت خیرند (پسندیده، ۱۳۹۲). از مسائل مهم در رویارویی با تقدیر، پذیرش یا عدم پذیرش آن است که نقش مهمی در رضامندی یا عدم رضامندی فرد دارد (همان منبع). مفهوم پذیرش در پیشینه پژوهشی روان‌شناسی نیز بسیار مورد توجه است و مبنای درمان پذیرش و تعهد محسوب می‌شود. این روش که از درمان‌های موج سوم رفتاردرمانی به شمار می‌آید؛ با دو فرآیند اصلی کاهش اجتناب تجربی و افزایش هوشیاری در کاهش انواع اختلالات اضطرابی از جمله اضطراب فراگیر مؤثر است (ایفرت و همکاران، ۲۰۰۹؛ آرچ و همکاران، ۲۰۱۶؛ شارپ، ۲۰۱۲). در حالی که برخی از پژوهش‌ها، مطابق با تئوری امید اشنایدر (۲۰۰۲)، عامل بودن انسان را به مراتب اثرگذارتر از تفکر راه‌یاب می‌دانند (تانگ و همکاران، ۲۰۱۰)؛ در روان‌شناسی اسلامی ضمن اهمیت دادن به عاملیت انسان، مسائل او را در دورنمای گسترده‌تری قرار می‌دهد. اهمیت و اصالت بحث مبدأ/ مقصد (ادراک توحیدی صحیح از خدا و معاد) به نحو دیگری در درمان چندبعدی معنوی (جان بزرگی، ۱۳۹۴) نیز مطرح شده است. براساس انسان‌شناسی این رویکرد، انسان دارای دو بعد معنوی و طبیعی اما متعادل و توحیدی است. حوزه ادراکی انسان دارای چهار موضوع اصلی است: مبدأ، معاد، هستی و خود. محور این چهار موضوع، خداپنداشت (ادراک توحیدی و واقعی خداوند) است. مبدأ ادراک شده (توحید)، انسان را با معنویت درگیر می‌کند؛ «وحدت‌یابی» یا انسجام اعمال و نیز «هدفمندی» (غایت ادراک شده یا معاد) را فعال می‌کند که این دو، سازکار «ارزشمندی» و «معنادهی» به اعمال را در حوزه هستی ادراک شده و «فراروی» را در حوزه خود ادراک شده فعال می‌کنند. با وجود این، در روان‌درمانگری‌های امروزی، هنوز توجه به مبدأ و معاد که اساس معنویت انسان است، به روشنی بدان توجه نشده است و درمان

بیشتر در چارچوب رابطه انسان با خود و هستی اطرافش تنظیم می‌شود (جان بزرگی، ۱۳۹۴) که این امر ایجاد نظام نظری، تشخیصی و درمانی را با توجه به دو اصل «خداپنداشت» و «معاد» (هدفمندی یا غایت ادراک شده) را ضروری می‌سازد.

محدودیت‌های این پژوهش

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها خالی از محدودیت نبود. بیان این نکته لازم است که قرآن به عنوان یک منبع وحیانی، قطعی و بدون خطا است و آنچه به عنوان محدودیت روی داده است، ناشی از فرآیندهای استنباطی پژوهشگر از این کتاب آسمانی بوده است. همچنین باید توجه داشت که اگرچه شبکه واژگانی به دست آمده، مرتبط‌ترین واژه‌های قرآنی در رابطه با اضطراب فراگیر به نظر می‌رسند؛ اما احتمال وجود واژگان دیگر، دور از ذهن نیست و به پژوهش‌های بیشتری در این زمینه نیاز است.

مسیر پژوهش آینده

اگرچه تطبیق واژه‌های این پژوهش قرآنی با روان‌شناسی برای درک مفاهیم زیربنایی و ایجاد فهم مشترک بین دو رشته ضروری است، اما در همان حال بسیاری از واژه‌های موجود در روان‌شناسی نمی‌توانند نشان‌دهنده عمق و پیچیدگی نیازهای آدمی از دید این کتاب آسمانی باشند. یکی از دلایل این امر را می‌توان اساساً نگاه و روش به یادگار مانده از فلسفه پوزیتیویستی و نگاه عینیت‌گرا در روان‌شناسی دانست. بنابراین، تغییر تدریجی در روش‌شناسی پژوهش‌های روان‌شناختی با تکیه بر منابع متقن و ایجاد نگاه جدید به ملاک‌های تشخیصی آسیب‌شناسی روانی می‌تواند در درک عمیق‌تر و درمان مشکلات روان‌شناختی انسان مؤثر واقع شود. این گروه پژوهشی در مسیر پژوهش بعدی خود به نشانه‌شناسی انواع حالات اختلال اضطراب فراگیر براساس معناشناسی این مسأله از دیدگاه قرآن کریم با کمک نقشه ساختار وجودی انسان (با نگاه ویژه به نقشه ذکر) خواهد پرداخت.

منابع

قرآن کریم

- اخوت، احمدرضا (۱۳۹۲)، *روش‌های تدبیر در قرآن کریم*، تهران: نشر قرآن و اهل بیت (ع).
- اخوت، احمدرضا (۱۳۹۴)، *فرآیندشناسی رشد*، تهران، نشر قرآن و اهل بیت (ع).
- امام خمینی، سید روح‌الله (۱۳۷۲)، *آداب الصلوه (آداب نماز)*، چ ۱، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- بهرامی احسان، هادی؛ اخوت، احمدرضا و فیاض، فاطمه (۱۳۹۵)، *معناشناسی افسردگی از منظر قرآن: پیشنهاد الگویی برای پژوهش‌های قرآنی در حوزه روان‌شناسی*، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- بهرامی احسان، هادی؛ اخوت، احمدرضا و فیاض، فاطمه (۱۳۹۲)، «تیین ریشه‌های افسردگی از منظر سوره مبارکه غاشیه؛ تمرکز بر نقش رفتارهای بی حاصل»، *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، س ۸، ش ۳، ص ۳۷۱-۳۹۴.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۲)، *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا*. قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۴)، «اصول روان‌درمانی چندبُعدی معنوی»، *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ش ۱، ص ۹-۴۵.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۷۷)، «بررسی اثربخشی روان‌درمانی کوتاه‌مدت با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر عوامل اضطرابی شخصیت»، *مجله روان‌شناسی*، ش ۸، ص ۳۴۳-۳۶۸.
- دهشیری، غلامرضا (۱۳۹۱)، «اثربخشی درمان شناختی‌رفتاری براضطراب و نگرانی افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر»، *مجله روان‌شناسی بالینی*، ش ۲، س ۱۴، ص ۱۹-۲۷.
- راغب اصفهانی، محمدحسین (۱۴۱۲ق)، *مفردات الفاظ قرآن کریم*، دارالقلم.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

- طباطبایی، محمدحسین (گردآورنده مدرسه دانشجویی قرآن و عترت دانشگاه تهران) (۱۳۹۲)، *مهارت‌های فهم قرآن از نگاه المیزان*، تهران: غنچه.
- قرشی بنایی، علی اکبر. (۱۴۱۲ق)، *قاموس قرآن*. ج ۶، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- مصطفوی، حسن (۱۳۷۱)، *التحقیق فی کلمات قرآن الکریم*، ج ۱، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان (۱۳۷۴)، *تفسیر نمونه*. قم: دارالکتب الاسلامیه.
- نقی پورفر، ولی الله (۱۳۷۱)، *تدبیر در قرآن*، تهران: انتشارات اسوه.

- American Psychiatric Association. (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM), fifth ED*, Washington, DC and London: American Psychiatric Publishing.
- Arch, J., Eifert, G. H., Davies, C., Plumb Vilardaga, J. C., & Craske, M. G (2016), "Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy versus acceptance and commitment therapy for mixed anxiety disorders". *Journal of Consult Clinical Psychology*, 80 (5), 750-765.
- Bonelli, R. M. & Koenig, H. G (2013), "Mental disorders, religion and spirituality 1990-2010: A systematic evidenced-based review". *Journal of Relig Health*, 52, 657-673. DOI: 10.1007/s10943-013-9691-4.
- Boltom, J. M., Cox, B. J., Afifi, T. O., Enns, M. W., Bienvenu, O. J. & Sareen, J (2007), "Anxiety disorders and risk for suicide attempts: Findings from Baltimore epidemiologic catchment area follow-up study". Cited: www.interscience.wiley.com DOI: 10.1002/da.20314.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., & Lapsley, D. k (2009), "Purpose, hope and life satisfaction in three age groups". *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 500-510.
- Che Haslina, A., Hairul Nizam, I., Norshfrin, A., & Wan Syakria Meor, H (2012), "Generalized anxiety disorder from Islamic and western perspectives". *World Journal of Islamic History and Civilization*, 2(1), 44-52.
- Dyer, J. (2007), "How does spirituality affect physical health? A conceptual review". *Holist Nurs Pract*, 21 (6), 324-328.

- Eifert, G. H. Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D (2009), "Acceptance and commitment therapy for anxiety disorder: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol". *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 368-385.
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Kienle, G. S., Glockmann, A., Ziegler, R., Willich, S. N. & Kiene, H (2009), "Anthroposophic therapy for anxiety disorders: A two-year prospective cohort study in routine outpatient settings". *Clinical Medicine Psychiatry*, 2, 17-31.
- Huguelet, P., & Koenig, H. G. (2009), *Religion and Spirituality in Psychiatry*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Ismail, Z., & Desmukh, S (2012), "Religiosity and psychological well-being". *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20-28.
- Janbozorgi, M. (2016), Spiritually multidimensional therapy (SMT) for generalized anxiety disorder (GAD), *International congress of psychology (ICP)*. Japan: Yokohama.
- Kartal, M. (2011), "Challenges and opportunities in diagnosis and management of Generalized Anxiety Disorder in primary care, anxiety and related disorders", Available at: www.intechopen.com
- Kennedy, G. A., & Ross, J. J. (2015), *The effectiveness of spiritual/religious interventions in psychotherapy and counseling: A review of recent literature*. Melbourne: PACFA.
- Khodabakhshi, K., Mohammadi, N. Taghavi, M., & Rahimi, C (2015), "Study of effectiveness integrated spiritual-cognitive-behavioral group therapy with Islamic Mysticism approach on anxiety and self-esteem". *Journal of UMP Social Science and Technology Management*, 3(1), 536-544.
- Park, N., & Seligman, M. E. P (2004), "Strengths of character and well-being". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
- Richards, D., Richardson, T., Timulak, L., & McElvaney, J (2015), "The efficacy of internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis". *Internet Interventions*, 2, 272-282.
- Rygh, J. L., & Sanderson, W. C (2004), *Treating generalized anxiety disorder: Evidence-based strategies, tools and techniques*. New York: Guilford Press.
- Sajid Ali Khan, K. R., & Farooqi, F. S (2014), "A study of Religiosity in

- relation to spirituality and anxiety". *International Journal of Advancement in Research & Technology*, 3(4), 269-284.
- Sharp, K. (2012), "A review of acceptance and commitment therapy with anxiety disorder". *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12 (3), 359-372.
- Selek, S. (2011), *Different view of anxiety disorders*. (1st Ed), Intech Open Access Publisher.
- Snyder, C. R. (2002), "Hope theory: Rainbows in the mind". *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249-275. Doi: dx.doi.org/10.1207/S1532765PLI1304_01.
- Spence, S., Oades, L. G., & Caputi, P. (2004), Trait emotional intelligence and goal self-integration: important predictors of emotional well-being? *Personality and Individual Differences*, 37, 449-461, Doi: 10.1016/j.paid.2003.09.001.
- Tong, E. M. W., Fredrickson, B. L., & Lim, Z. X. (2010), "Re-examining hope: The roles of agency thinking and pathway thinking". *Cognition and Emotion*, 24 (7), 1207-1215.
- Weber, S. R. & Pargament, K. I. (2014), "The role of religion and spirituality in mental health". *Current Opinion Psychiatry*, 27(5), 358-363.