

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش دعا و توسل در کاهش اضطراب در شرایط بحرانی از منظر آیات و روایات

استاد راهنما

سرکار خانم شیرین فکری نژاد

نویسندگان :

سولماز بله زاد ، نسترن هاشمی ، فریبا غلامی

حوزه علمیه صدیقه الکبری (سلام الله علیها) شهرستان قالش

حوزه علمیه خواهران استان گیلان

چکیده:

دعا و نیایش به انسان کمک می کند تا دردها و رنج ها را بهتر و آسان تر تحمل کنند و هم چنین موجب می شود تا بر بیماری و درد مسلط شوند ؛ زیرا میان روان و جسم آدمی ارتباط تنگاتنگی است. کسی که روان او با خداوند مرتبط می شود ، احساس می کند که با علت تام ارتباط ایجاد کرده است. دعا در وهله اول اضطراب ناشی از وجود بیماری را از بین می برد و به واسطه رابطه ای که بین خالق و مخلوق یا شخص بیمار با خداوند برقرار می شود یک آرامش درونی به او می دهد. یکی از رفتارهای مذهبی که ثابت شده با سلامت و تندرستی رابطه دارد، دعا است.

بشر، آنگاه که از تلاش بی حاصل خویش در برهوت دنیای مادی و ناکامی های جانکاه و در حسرت خود ساخته و آه و افسوس های بی پایان ، دچار سرگشتگی می گردد و همه روزنه های امید را به روی خود بسته می بیند ، آن دم که در پی شکست ها و نرسیدن به خواسته ها، نور ضعیف شعله حیات در وجودش به خاموشی و سردی می گراید آن زمان که طناب وجود آدمی در سنگلاخ بودن و در فراز و نشیب مشکلات جانکاه زیستن، تنها به تار مویی بند است و... ناگهان دستی قدرتمند از اعماق وجود آدمی سر بر آورده ، او را متوجه قدرتی می سازد که همه چیز از آن «اوست» و توان انجام هر کاری فقط از «وی» ساخته است ، آری این دست دعا و توسل است که در بحرانی ترین لحظه ها ارتباط انسان را با خدای خویش و اهل بیت(ع) برقرار ساخته جریان دوباره حیات و امید را در رگ های او جاری می سازد.

انسان قرن بیست و یکم به لطف پیشرفت های علمی در ابعاد مختلف ، زندگی سرتاسر آسایش را برای خود فراهم ساخته و زحمت بسیاری از کارها را به دوش ماشین های دست ساز خود نهاده است. انسان این عصر مرفه ترین انسان تمام اعصار است ولی به جرات می توان ادعا کرد که مضطرب ترین انسان تمام اعصار نیز می باشد. حقیقت این است که آسایش غیر از آرامش و تجربه و علم غیر از دین و اعتقاد است. آنچه تجربه و علوم مادی به ما ارزانی داشته آسایش است و آن چه اعتقاد صحیح به ما عطا می کند آرامش و طمانینه در زندگی پر هیاهوی امروز است.

کلید واژه: توسل، دعا، اضطراب، بحران، استرس.

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدّی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقّی می شود، به گونه ای که می توان گفت: اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم. فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند: اضطراب است که ما را می دارد تا برای معاینات پزشکی و درمان بیماری ها به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته ایم بازگردانیم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم... و بدین سان، زندگی طولانی تر، سازنده تر و بارورتری داشته باشیم. بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که برخی از اضطراب های دوران کودکی و نوجوانی را می توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن ها را بر فرایند تحوّل پذیرفت. اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، نه تنها نمی توان این صورت را پاسخی سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقّی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، آزادی و انعطاف او کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را، که از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیر موجه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد. لذا در این نوشتار تأثیر دعا و توسل در کاهش و رفع اضطراب در شرایط بحرانی از دیدگاه قرآن مورد بررسی قرار می گیرد.

تعریف مفاهیم

۱. اضطراب

واژه «اضطراب» در فرهنگ لغت، معادل «الاضطراب، قلق و الارتباك» آمده است.^۱ در قرآن و آموزه‌های اسلامی، واژه‌های «المرج، الحذر، الرعب، الخوف، الجبن، الرهب، الوحش، الوجل و روع» در معنای آشفتگی، ترس، دلهره، پرهیز، وحشت و اضطراب بکار رفته که نزدیک‌ترین واژه‌ها به اضطراب است. اما از منابع اسلامی بدست می‌آید که واژه خوف با اضطراب مطابقت دارد. راغب اصفهانی واژه خوف را در مقابل واژه «أمن» ذکر کرده و آن را چنین تعریف می‌کند: «خوف یعنی از روی نشانه‌های ظنی، احتمال وقوع امر ناخوشایند را داشتن. واژه مرج به معنای مخلوط کردن دو چیز آمده؛ حذر به معنای دوری از چیز ترسناک ذکر شده؛ واژه‌های روع و وجل نیز به معنای ایجاد و احساس ترس است. رعب و وحش نیز به معنای وحشت در مقابل انس و الفت بکار می‌رود؛ رهب نیز ترسی است که همراه با احتیاط باشد و جبن، ترسیدن دل در جایی است که نباید بترسد»^۲ اضطراب در روانشناسی زیر مجموعه «اختلال‌های خفیف روانی» یا «روان‌رنجوری»^۳ قرار دارد و این اختلال‌ها جزو بیماری‌های روانی شناخته شده است. اختلالات روانی خود به دو قسم خفیف و شدید تقسیم شده و از موارد خفیف می‌توان ضعف عصبی،^۴ ترس مرضی^۵ و اضطراب را نام برد.^۶

^۱ عنایت‌الله فاتحی نژاد، فرهنگ معاصر فارسی-عربی، تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۹۴، ص ۶۳

^۲ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۸۷ش. ذیل واژه‌های مرج، حذر، خوف...

^۳ پیفر، ورا، استرس و روش‌های مقابله، ترجمه آزاده افروز و منا نقیبی‌راد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۰ش، ص ۱۲۵

^۴ ساراسون، ایروین جی و باربارا آر ساراسون، روان‌شناسی مرضی، ترجمه دکتر بهمن نجاریان و محمدعلی اصغری مقدم و محسن دهقانی، ج ۲، رشد، چ ۶، تهران، ۱۳۸۳ش، ص ۵۱

^۵ همان

^۶ حمزه گنجی، روانشناسی عمومی، موسسه انتشارات بعثت، چ ۳، ۱۳۷۲، ص ۳۷۸

البته در نگاه روانشناسان اضطراب و تعریف آن گستره فراوانی دارد که به چهار مورد اکتفا می کنیم:

الف) اضطراب عموماً یک انتظار به ستوه آوردنده است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد.

ب) ناراحتی روانی و بدنی که بر اثر ترسش مبهم و احساس ناامنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد به وجود آید.

ج) اضطراب خالق هیجانی توأم با هوشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی ، نقص و نابسامانی جهات است که در آن زندگی می کنیم.

د) نگرانی پیشاپیش نسبت به خطرهای یا بدبختی های آینده توأم با احساس بی لذتی یا نشانه های بدنی تنش منبع خطر پیش بینی شده که می تواند درونی یا بیرونی باشد.

فرد مضطرب غالباً از علت و منشأ اضطراب و پریشانی خودش آگاهی ندارد و نمی داند که استرس ، ناشی از احساس ناامنی درونی است یا از موقعیت خارجی است که ترسش را در آن می افکند.

اضطراب مثبت و منفی:

در برخی از تعاریف اضطراب، آن را نوعی درد داخلی می دانند که باعث ایجاد هیجان و به هم خوردن تعادل انسان می شود و چون بشر دائماً برای برقراری تعادل تلاش می کند. بنابراین می توان گفت که اضطراب، یک محرک بسیار قوی است گاهی امکان دارد این محرک مضر و خطرناک باشد که این خود بستگی به درجه ترس و مقدار خطری که متوجه فرد می شود دارد. حال اضطراب متعادل یا نرمال (مثبت) یعنی آن که شدت عکس العمل با مقدار خطر متناسب باشد که در این صورت مفید خواهد بود؛ زیرا شخص را وادار می سازد که با موفقیت خطرات را از خود دفع کند. و بنابراین مقدار معتدل اضطراب برای رشد و تکامل صحیح شخصیت فرد نه تنها لازم بلکه ضروری است ؛ و در واقع هیچ فردی نسبت که مقداری اضطراب نداشته باشد. اگر چه مقدار محدودی اضطراب برای رشد انسان ضروری است ولی بیش از حد معمول آن نیز باعث اختلال در رفتار

- پرورش اعتقاد
- پرورش روحیه توکل
- تغییر در شرایط زندگی اندوه بار با فراهم ساختن سرور و شادمانی.
- افزایش توان مقاومت و اعتماد به نفس
- تقویت حسن ظن به دیگران و عملکرد آنان
- دعا و راز و نیاز با خداوند متعال
- از بین بردن عوامل اضطراب و اندوه، فرو خوردن خشم و پرهیز از بی تابی در مصیبت ها و ناراحتی ها.

- ارتباط با دوستان و هم صحبت شدن با آنها.

همچنین برای ایجاد آرامش روانی توصیه‌های مطرح شده است:

- اعتماد و اعتقاد به قدر الهی
- راضی بودن به قضای الهی
- حسن ظن به خدا و مردم
- درخواست مشاوره و راهنمایی.

در قرآن کریم برای پیشگیری و کاهش استرس به چهار مورد عمل عمده و اساسی توصیه شده است: ایمان به خدا، ایمان به آخرت، عمل صالح و بخشش.

کسانی که به خدا ایمان دارند و همچنین به جهات آخرت، معتقدند مصور همه کارهای دنیا خداست و در پس هر کاری خیر و مسلحتی پنهان شده است. آنها با این اعتقاد که خداوند خیر مطلق هست و برای بنده اش بد نمی خواهد در برابر مشکلات و سختی‌ها و بیماری‌ها صبر پیشه کرده و با این امید که پس از هر سختی، گشایش است احساس آرامش عمیق و راحتی می کنند. نیروی امید و انرژی مثبت ناشی از چنین فکری، تأثیر چشمگیری در روند درمان کاهش اضطراب و استرس ناشی از مواجهه با مشکلات و مصائب زندگی دارد.

نتیجه گیری

آنچه که در این مقاله باید بدان توجه کرد این است که دعا و تضرع به خداوند متعال و در خواست کمک از او باعث کاهش شدت و اضطراب و استرس می شود. زیرا تنها امید انسان خداوند متعال است. اگر انسان با مقام وجودش از خداوند متعال درخواست کمک کند خداوند هیچ گاه خواسته او را رد نمی کند. ممکن است گاهی بنابر مصلحت هایی که تنها خداوند از آن مطلع است به تعویق بیفتد اما هیچ گاه خدا بندگان را تنها نمی گذارد گاهی هم ممکن است انسان خواهان چیزی باشد که مصلحتش در آن نیست و خداوند که از آن آگاه است درخواستش را انجام ندهد در این صورت ممکن است شخص احساس ناامیدی کند اما این فکرش که پر از اضطراب و استرس است تنها چیزی جز افکار نفی و منفی بافی نیست. خداوند آن چه را که مقدر است به او خواهد بخشید و چیزهای بهتر از خواسته او را به او خواهد داد.

اضطراب همیشه منفی نیست و منجر به شکست نمیشود اضطرابی گاهی مثبت است و آن زمانی است که انسان با مشکلات و خطرات روبرو شود و با توجه به این استرس خطرات را از خود دفع کند و گاهی استرس منفی است و آن زمانی است که استرس فرد بیش از حد معمول باشد و فرد نتواند بر آن غلبه کند و این استرس منجر به اختلالات روانی و روحی فرد میشود.

از علائم اضطراب و استرس میتوان به : خستگی، ترس های نامعقول، احساس خواب آلودگی، نگرانی مفرط، برانگیختگی و آشفتگی مداوم و احساس بی تابی و بی قراری اشاره کرد.

از راه حل های مقابله با استرس هم میتوان به : توکل، صبر، نماز اشاره نمود. هنگامی که به آیات قرآنی و احادیث نبوی مراجعه می کنیم در میابیم که رابطه زیادی بین ایمان و آرامش روانی و ارتباط با خداوند یعنی دعا و نیایش وجود دارد. قرآن کریم و روایات، درمان تمام نگرانی های و اضطراب و استرس ها یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کنند و آرامش را در توکل به خدا عنوان می فرمایند. بنابراین بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای کنترل اضطراب و غلبه بر آن، روی آوردن به مذهب و دین و در نهایت دعا و نیایش است.

چرا که انسان هنگام دعا از یک قدرت برتر و غیر قابل توصیف کمک می گیرد و ارتباط با این قدرت نامتناهی تأثیرات فراوانی در ایجاد امید و باور و افکار افراد دارد.

فهرست منابع

فارسی

۱. قرآن

۲. نهج البلاغه

۳. پیفر، ورا، استرس و روش‌های مقابله، ترجمه آزاده افروز و منا نقیبه‌راد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران،

۱۳۸۰ش

۴. دیمائو، رابین و همکاران، روانشناسی سلامت، ج ۲، ترجمه سیدمهدی موسوی اصل، محمدرضا سالریف،

مسعود آذربایجانی، اکبر عباسی، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۸ش.

۵. راغب اصفهانی، محمد، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست، دفتر نشر نوید اسلام، قم،

۱۳۸۷ش

۶. ساراسون، ایروین جی و باربارا آر ساراسون، روان‌شناسی مرضی، ترجمه دکتر بهمن نجاریان و محمدعلی

اصغری مقدم و محسن دهقانی، ج ۲، رشد، چ ۶، تهران، ۱۳۸۳ش

۷. ضرابی، احمد، با امام در میهمانی خدا، موسسه فرهنگی پیوند با امام (ره) مشهد، ۱۳۸۸.

۸. عباس نژاد، محسن؛ سیدی، حسین؛ رستمی، محمدحسن؛ (۱۳۸۷)، قرآن، روانشناسی و علوم تربیتی (۲)

(جلد اول مجموعه مقالات)، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، چاپ اول

۹. عبدالباقی، محمد فوائد، المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم، دارالحديث قاهره، بی تا،

۱۰. فاتحی نژاد، عنایت‌الله، فرهنگ معاصر فارسی-عربی، تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۹۴

۱۱. گنجی، حمزه، روانشناسی عمومی، موسسه انتشارات بعثت، چ ۳، ۱۳۷۲

۱۲. نراقی، احمد، معراج السعاده، پیام آزادی، تهران، ۱۳۷۸ ش

۱۳. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتاب الاسلامیه، ج ۱۰، ص: ۷۵-۷۶.

۱۴. مجموعه مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان (۱) ۱۳۸۲

۱۵. بهداشت روان، شامل، تهران، رشد، ۱۳۸۱، ص ۱۱۱.

۱۶. بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۱۵۳

۱۷. غرر الحکم، ج ۵۱۶۴: امری، ابوالفتح، غرر الحکم، ج ۵۱۶۴.

عربی

۱. ابن اثیر، النهایة فی غریب الحدیث، ج ۵، قم موسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، ۱۳۶۷،

۲. ابن عیسی بن سوره (ترمذی)، ابوعیسی محمد، الجامع الصحیح، قاهره: دارالحدیث، بیتا،

۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۴، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۴۰۷ ق،

۴. فیومی، احمد، المصباح المنیر، دفتر نشر الہادی، ۱۳۸۰، ص ۱۶ و ۱۷

۵. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسۃ الوفاء، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۶۸