

راهکارهای درمان اضطراب اجتماعی از منظر قرآن

جنان جادری*

چکیده

اضطراب اجتماعی واکنش طبیعی انسان‌ها در برابر فشار روانی است. همه انسان‌ها در موقعیت‌های تهدید آمیز یا فشارهای زندگی کم و بیش آن را تجربه کرده‌اند؛ اما گاهی این واکنش از حالت طبیعی خود خارج می‌شود. مقاله حاضر با شیوه‌ی تحلیلی و با بهره‌گیری از روش کتابخانه‌ای به طرح این سوال پرداخته که «راهکارهای درمان اضطراب اجتماعی از منظر قرآن چیست؟» آنگاه به بررسی این راهکارهای از جهت‌های فردی و خانوادگی می‌پردازیم. بر اساس دستاوردهای این مقاله ارتباط و راز و نیاز با خدا، تقویت اعتماد به نفس، تقویت روحیه خودباوری و..... از جمله راهکارهای فردی می‌باشند. محبت کردن به فرزندان، عدم مقایسه فرزند با دیگر فرزندان، عدم تحقیر کردن فرزند و..... از راهکارهای خانوادگی جهت درمان اضطراب می‌باشد.

هدف از پرداختن به این نگارش آگاهی دادن به جوانان و جامعه نسبت به مشکلات و پیامدهای این مسئله است. شاید که باعث الگوگیری و بیداری جامعه شناسان شود.

کلید واژه: درمان، اضطراب، اجتماع.

* طلبه سطح ۲، حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)، شوش دانیال (علیه السلام).

مقدمه

اضطراب یکی از پر رونق ترین بیماری های زمان فعلی است. روان شناسان راهکارهایی را برای مقابله با اضطراب مطرح نموده اند و اسلام نیز در طی قرون متمادی موفق شده است میلیون ها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کنند و با تغییر سبک زندگی آنها برای زندگی اجتماعی و فردی آنان قوانین مطلوبی وضع نماید.

بی شک دین مبین اسلام از روش هایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان بهداشت و عنوان نظام روانشناسی بدان ندهیم؛ دارای یک دستگاه روان شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه اولیه آن قرآن کریم است. لذا توجه قرآن در ریشه افکنی این نوع اضطراب ها می تواند به عنوان موثرترین شیوه به شمار آید و این خود بعدی فراگیر از عظمت قرآن کریم، اعجاز و اثر گذاری آن در امور خدماتی و درمانی را نمایان می سازد. از طرفی روایات ائمه معصومین (علیهم السلام) سراسر توصیه و برنامه های است که انسان بهترین زیست را داشته باشد، اما غافل از اینکه تاکنون مسلمانان به این روایات با دید حل مشکل خود نگاهی نداشته اند و تنها در حد روایت و استفاده در برخی از امور زندگی بوده است. نوشته حاضر با نگاه به این منابع غنی اسلام، راهکارها و روش های رسیدن به آرامش روحی روانی را در حد وسع خود بررسی می کند. کتاب اسرار سلامتی و تندرستی از دکتر محمد حسین صالحی نیز به دلیل آنکه اکثر موضوعات مهم در مورد این مقاله را به صورت کوتاه و صریح بیان میکند، قالب توجه است.

پژوهش حاضر نیز با تبیین راهکارهای درمان اضطراب اجتماعی از منظر قرآن انجام شده است و در آن پژوهشگر در تلاش است با استفاده از منابع موجود و همچنین بررسی تحقیقات صورت گرفته در این زمینه به بررسی راهکارهای درمان اضطراب اجتماعی از منظر قرآن بپردازد.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱. مفهوم اضطراب

اضطراب در لغت، جنبیدن، لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، یک دیگر را با چیزی زدن، به هم وا گوفتن، آشفتگی، بی تابی، ناآرامی است. این ها کلماتی هستند که در زندگی روز مره برای توصیف حالات، احساسات و هیجانات می شوند. به طور مثال، هنگام سخنرانی در برابر جمع، هنگام امتحان، به خاطر مشکلات مالی، به دلیل تأخیر سر یک قرار و ... اما هنگامی که از این دو کلمه استفاده می کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم؛ در روانشناسی، اضطراب مرحله ی پیشرفته استرس مزمن است و هنگامی که به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می آید که مثلاً برای فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به وجود آورد و یا مانع رسیدن شخص به اهدافش شود. همچنین مواقعی که انجام کارهای روزانه و عادی مختل شوند. اضطراب هنگامی در فرد بروز می کند که شرایط استرس زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد. همچنین اگر دستگاه عصبی بدن بتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان باقی بماند، در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری های جسمی و روانی و همچنین اضطراب آسیب پذیر می شود.^۱

۱-۲. مفهوم اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی مقوله ای است که عده کثیری از مردم با آن درگیرند. میلیون ها نفر از اضطراب اجتماعی رنج می برند و روانشناسان معتقدند که این اختلال، سومین اختلال روانی شایع در جامعه است. زمانی که دگرگونی ها و تغییرات در جامعه با سرعت و روندی تند شکل گیرند. افراد باید سخت تلاش کنند تا خود را در مدت زمان کوتاهی با شرایط جدید سازگار هماهنگ نمایند. فردی که به این بیماری مبتلاست، با مشکلات گوناگونی رو به رو خواهد شد؛ چرا که اضطراب اجتماعی جنبه های متفاوتی دارد، مانند، سخنرانی کردن، آشنایی و ملاقات با دوستان و همسایگان و یا مصاحبه های استخدامی که با وجود چنین اضطرابی ناممکن خواهد شد. یک فرد می تواند شخص باهوش، دانا و با معلوماتی باشد که توانایی های قابل توجهی دارد، ولی نمی تواند با دیگران ارتباط برقرار و مهارت هایش را بکار گیرد. این فرد از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می برد، پیوسته خیال می کند که دیگران به او چشم دوخته اند و حواسشان متوجه

^۱ . میر شکاری، جواد، گروه واژه گزینی، ص ۵۲.

اعمال و رفتار اوست. همین احساس ناخوشایند، خالق اضطراب سخت است که زندگی را بر چنین بیماری تنگ خواهد کرد. اضطراب اجتماعی همه جوانب زندگی اجتماعی بیمار را تحت تأثیر منفی اش قرار می دهد و فرد بیمار بسیاری از فرصت ها را از دست خواهد داد.^۱

۲- راهکارهای درمان اضطراب اجتماعی از منظر قرآن

۲-۱- راهکارهای فردی

۲-۱-۱- راز و نیاز با خدا

شاید بتوان گفت که مهمترین مشکل انسان در عصر کنونی، بیماری اضطراب و افسردگی است. برخی از دانشمندان، دوران کنونی را عصر اضطراب می دانند. آرامش روانی، گم شده انسان است و انسان با تمام وجود در پی آن است. گاه در تشخیص مصداق، اشتباه می کند و برای میل به آب گوارا به دنبال سراب می رود. از دیدگاه دین، یگانه چیزی که می تواند به صورت حقیقی این نیاز را برآورده، اتصال و ارتباط با خداست.^۲

قرآن کریم با تأکید تمام، اعلام می کند که آرامش روان تنها بر سایه توجه به خداوند امکان پذیر است.^۳ «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛^۴ آگاه باشید با یاد خدا، دلها آرام می گیرند. این مطلب به گونه ای متفاوت، در آیه دیگر چنین آمده است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»؛^۵ هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.

پیداست که منظور از سختی زندگی، تنگدستی و فقر مادی نیست؛ زیرا ممکن است افرادی بسیار ثروتمند باشند اما با وجود برخورداری از همه امکانات مادی، احساس آرامش روانی نکنند و پیوسته در اضطراب و نگرانی باشند. دلیل این امر هم بسیار واضح است، زیرا کسی که خدا را در زندگی فراموش کرد، چاره ای جز وابستگی به دنیای مادی و بهره گیری از آن ندارد. از سوی دیگر

^۱ <http://ezinericles.com>

^۲ اکبری، مقاله بیماری های اخلاقی و درمانهای قرآنی، ص ۶۷.

^۳ طباطبایی، المیزان، ج ۱۴ ص ۲۲۵.

^۴ رعد، ۲۸.

^۵ طه، ۱۲۴.

بهره مادی هر فرد، او را راضی نمی‌کند زیرا به آن مقدار که دست یافته است قانع نیست و در پی بهره بیشتری است و در این راه خود را به حد خاصی محدود نمی‌کند در نتیجه همواره دچار اضطراب است.^۱

هنگامی که شخصی دعا می‌کند خویشتن را به قوه محرکه پایان ناپذیری که آفرینش و تمامی کائنات در تحت اختیار اوست، متصل می‌کند. ایجاد ارتباط با چنین موجودی آرامش وصف ناپذیری به انسان می‌دهد. از سوی دیگر یادآوری مشکلات و بازگو نمودن آنها در هنگام دعا نه تنها در حالات عاطفی مؤثر بوده و بلکه در کیفیت‌های بدنی نیز تأثیر داشته و سبب بهبودی می‌شود. احساس اینکه انسان می‌تواند با نیایش، خواست‌ها، کاستی‌ها و ناآرامی‌های خویش را به درگاه معبودی که قادر متعال است اظهار کند، سبب آرامش می‌گردد.^۲

«نیایش در همین حال که آرامش را پدید آورده است، و فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شیفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند. نیایش خصایص خویش را با علامات بسیار مشخص و منحصر به فرد نشان می‌دهد؛ صفای نگاه، متانت در رفتار، انبساط و شادی درونی، چهره پر از یقین، استعداد هدایت و نیز استقبال از حوادث. اینهاست که از وجود یک گنجینه پنهان در عمق روح ما حکایت می‌کند و تحت این قدرت حتی مردم عقب مانده و کم استعداد نیز می‌توانند نیروی عقلی و اخلاقی خویش را بهتر به کار بندند و از آن بیشتر بهره گیرند».^۳

ترس از چیزهای واهی و نامعلوم جزو دست‌آویزهای شیطان برای نا امید کردن انسانها از زندگی هدفدار در این دنیا است.^۴ به تعبیر قرآن انسان آرامش واقعی را که دیگر هرگونه اضطراب و تزلزل از او گرفته شود، تنها وقتی پیدا می‌کند که به ذکر الله (یاد خدا) برسد. یاد خدا از روی ایمان، معرفت کامل به انسان می‌دهد.^۵

۱. اکبری، مقاله بیماری‌های اخلاقی و درمانهای قرآنی، ص ۶۷.

۲. واعظی، اسلام و بهداشت روان (مجموعه مقالات)، ج ۱، ص ۱۶۲.

۳. الکسیس، به نقل نامه تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۴۰.

۴. آل عمران، ۱۷۵.

۵. مطهری، مجموعه آثار، ج ۴، ص ۵۸۵.

نتیجه‌گیری

یکی از اساسی‌ترین معضلاتی که دامن گیر انسان عصر حاضر گردیده است، بیماری اضطراب و افسردگی است. اگر چه انسان قرن ۲۱ با تمام وجود به دنبال یافتن مسیر رهایی از اضطراب‌ها و دلهره‌های زندگی است، اما با این وجود در بسیاری از مواقع سر از کوره در می‌آورد. بی‌شک دین مبین اسلام از روش‌هایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان بهداشت و عنوان نظام روانشناسی بدان دهیم؛ دارای یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه اولیه آن قرآن کریم است. توجه به راهکارهای قرآن در ریشه‌کنی بیماری‌ها از جمله اضطراب می‌تواند به عنوان موثرترین شیوه درمان در کسب آرامش و دوری از استرس‌ها زندگی، به شمار آید.

پیشهادات

اضطراب به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان امروز به خصوص در دنیای صنعتی، در زندگانی ماشینی و از مهمترین اختلالات عصبی و روانی و منشا بسیاری از عصبیت‌ها و ناراحتی‌ها به شمار می‌رود. لذا پیشنهاد می‌گردد در این زمینه به بررسی،

۱- تأثیر اضطراب اجتماعی بر انسان

۲- نقش خانواده در اضطراب اجتماعی

۳- تأثیر جامعه در ایجاد اضطراب پرداخته شود.

فهرست منابع

* قرآن

۱. احمدی زارع، حیدر، *تأثیر تغذیه در درمان، اضطراب، استرس و افسردگی*، بی جا، نشریه یاران علوی، ۱۳۸۷ ه.ش.
۲. اریابی، محمد، *ورزش و سلامت سر فرهنگ ایرانی*، تهران، انتشارات موسسه فرهنگی آرمان رشد، ۱۳۹۴ ه.ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، *التوحید*، مترجم، علی اکبر، میرزایی، قم، علویون، ۱۳۸۸ ه.ش.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، *غرر الحکم و درر الحکم*، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰ ه.ق.
۵. پاک نهاد، محسن، *تربیت فرزند*، تهران، اندیشه بنان، ۱۳۹۵ ه.ش.
۶. جی سیگل، دانیل، *رویکردی نوین «فرزند پروری»*، تهران، مترجم، مهرناز، شهر آری، انتشارات آسیم، ۱۳۹۰ ه.ش.
۷. خمینی، روح الله، *شرح حدیث عقل و جهل*، قم، آثار امام، ۱۳۷۷ ه.ش.
۸. دایان، هیلز، ورزش، *تغذیه مناسب اندام*، مترجم، محمد رضا، شگرف، تهران، جمال، ۱۳۸۱ ه.ش.
۹. داستایفیسکی، فتودورد، *تحقیر و توهین شده ها*، مترجم، پرویز، مشهدی، انتشارات مجید، ۱۳۹۴ ه.ش.
۱۰. دی آنجلیس، بارباراد، *اعتماد به نفس و دست یابی به آن*، مترجم، هادی، ابراهیمی، نشریه نسل نو اندیش، ۱۳۹۸ ه.ش.
۱۱. رابینسون، *اصول تغذیه*، مترجم، ناهید، خلوی، انتشارات نشر سالمی، ۱۳۸۵ ه.ش.
۱۲. رحیمی، عباس، *بصیرت، نیاز همیشگی*، تهران، انتشارات جهان، ۱۳۹۱ ه.ش.
۱۳. شجاعی، محمد صادق، *توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود در سلامت*، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ ه.ش.

۱۴. صالحی، محمد حسین، *اسرار سلامت و تندرستی*، تهران، انتشارات آزاد، ۱۳۹۰.ش
۱۵. صدوق، محمد، *عیون اخبار الرضا*، موسسه الاعلمی المطبوعات، ۱۳۸۱.ق.
۱۶. طبرسی، حسن بن فضل، *مکارم الاخلاق*، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰.ش.
۱۷. علی زاده، میلاد، *رسوای شیرین*، تهران، ناشر صالحیان، ۱۳۹۷.ش.
۱۸. فور وارد، سوزان، *والدین سمی*، مترجم، مینا، فتحی، تهران، انتشارات درسا، ۱۳۹۷.ش.
۱۹. کافی، محمد بن یعقوب، *اصول کافی*، قم، انتشارات آزاد، ۱۳۸۵.ش.
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، انتشارات دارالکتب، ۱۳۶۱.ش.
۲۱. ملکی، حسن، *فرزند پروری*، تهران، انتشارات آوای نور، ۱۳۹۷.ش.
۲۲. مطهری، مرتضی، *مجموعه آثار*، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۷۶.ش.
۲۳. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، قم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶.ش.
۲۴. مستعلی، فروزان، *تأثیر آموزش و مهارت های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس*، تهران، انتشارات پژوهشی - تربیتی، ۱۳۹۰.ش.

مقالات

۱. اسلام پور، عسگر، *باورهای دور اندیشه اهل بیت*، بی جا، نشریه فرهنگ کوثر، ۱۳۶۹.ش.
۲. واعظی، سید احمد، *اسلام و بهداشت روان*، قم، نشریه معارف، ۱۳۹۱.ش.
۳. ناتانیل، براتون، *قدرت خود باوری*، مترجم، بهاره، دادرس، تهران، نشریه گلستان، ۱۳۹۷.ش.
۴. یوسفی، علی، *شیوه افزایش اعتماد به نفس*، تهران، نشریه نیلوفر، ۱۳۹۶.ش.

سایت ها

۱. www.hawzah.net بیماری‌های اخلاقی و درمان‌های قرآنی، مجله معارف، شماره ۶۷، ۱۳۹۱ ه.ش.

۲. www.hawzah.net، مجله حصون، شماره ۲۵، ۱۳۹۸ ه.ش.

۳. www.Ezinerclles.com