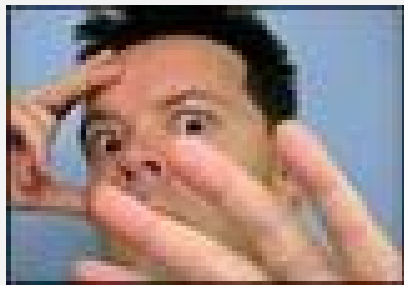


هراس و راه‌های مقابله با آن از نگاه قرآن

برای درمان هراس، قرآن راه‌های گوناگونی را جلوی راه افراد گذاشته است. مثلاً قرآن می‌گوید هنگامی که از چیزی ترسیدی خود را با آن مواجه ساز.



خبرگزاری مهر-برای درمان هراس، قرآن راه‌های گوناگونی را جلوی راه افراد گذاشته است. مثلاً قرآن می‌گوید هنگامی که از چیزی ترسیدی خود را با آن مواجه ساز.

فوبیا یا ترس واژه‌ای است که به مجموعه‌ای از علایم که هنگام ترس از شیء یا موقعیتی ظاهر می‌شود، اشاره می‌کند افرادی می‌توانند واکنش‌های فوبیا را به حیوانات (مانند عنکبوت)، فعالیت‌ها (مانند سوار شدن هواپیما) یا موقعیت‌های اجتماعی مانند غذا خوردن در جمع، افراد را در هر سنی و در هر مرحله از زندگی و در هر کجا تحت تأثیر قرار می‌دهد.

موسسه‌های بهداشت روانی گزارش داده اند که 15 درصد آمریکایی‌ها فوبیا دارند. همچنین آمار را می‌توان با اندکی بیش و کم در مورد کشور خودمان نیز صادق دانست. فوبیا شایع‌ترین بیماری روانی در هر رده سنی در زنان و دومین بیماری شایع در بین مردان بالاتر از 45 سال است.

ترس اشکال متعددی دارد. بعضی افراد از سگ می‌ترسند، بعضی افراد حتی از این که فکری کند درمیان جمعی سخن بگویند، می‌ترسند. بعضی‌ها می‌ترسند سوار هواپیما شوند. عده‌ای از صدای رعد و برق می‌لرزند و مخفی می‌شوند. گروهی نمی‌توانند سوار هواپیما شوند.

میلیون‌ها نفر در جهان از فوبیا یا اختلالات ترس در عذاب هستند و برای رهایی از این احساسات به جاهایی می‌روند تا از شی، مکان یا وضعیتی که تحریکشان می‌کند، دور شوند.

علت به وجود آمدن اختلال هراس پیچیده است و هیچ عامل مجزایی به تنهایی نمی‌تواند همه موارد این اختلال را توجیه می‌کند. علاوه بر آن، تعیین عمل ویژه اختلال در مورد هر فرد مجزایی غیرممکن است. بهترین شیوه فکر کردن درباره علت شکل هراس، فهم این مساله است که به احتمال قوی این مساله با تعامل پیچیده بین عوامل روانی، عوامل بیولوژی و عوامل محیطی ایجاد می‌شود.

در عوامل بیولوژیکی هراس، مطالعات نشان می‌دهد که اختلال هراس تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. عوامل روانشناختی هراس این گونه است که انواع علایم جسمانی که افراد طی هراس تجربه می‌کنند که با نوع افکار آنها رابطه دارد. از منظری آن علل ایجاد هراس متعدد است از جمله: ترس از مرگ، ترس از حوادث آینده، بحران‌های سیاسی و اقتصادی.

خداوند در سوره (آل عمران، آیه 85) در مورد مرگ می‌فرماید: **كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ**. هر موجود زنده‌ای طعم مرگ را ناگزیر خواهد کشید.

برای درمان این بیماری قرآن راه‌های گوناگونی را جلوی راه افراد گذاشته است. مثلاً قرآن می‌گوید هنگامی که از چیزی ترسیدی خود را با آن مواجه ساز. که معنای معادل آن رفتار درمانی امروز است. یعنی همانطور که با مفهوم روانکاوی و ناخودآگاه نیز مخالفتی ندارد. زیرا در احادیث اسلامی دائماً به نقش ناخودآگاه و ارتباط آن با بروز بعضی عارضه‌ها اشاره شده است. مثل تکبر و ارتباط آن با احساس کمبود، مزاح، شوخی و رابطه آن با تمایلات خصمانه و یا لغزش‌های زبانی و رابطه کامل آن با خودآگاهی.

راه‌های که وجود دارد از جمله: نگاه مثبت به مرگ، غلبه بر ترس، داشتن ظرفیت و توان روانی مناسب، قرب و نزدیک شدن به خدا.

خداوند در سوره (عنکبوت، آیه 5) در مورد نگاه مثبت به مرگ می‌فرماید:

#171& من کانَ یَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ لَآئِهِ وَهُوَ اللَّهُ الْعَلِیمُ. (هر کس که به لقاء خدا امیدوار و مشتاق است هنگام اجل و وعده معین خدا فرا رسد و او شنوا و داناست.)

همچنین خداوند در سوره (عنکبوت، آیه 6) در مورد غلبه ترس از فقر می‌فرماید:

و كَأَيِّنَ مِن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا و ما وياكم و هو السميعُ العليم؛ (و چه بسیار حیوانات که خود بار روزی خود را نکشند و خدا به آنها و هم به شما روزی می‌رساند و او شنوا و داناست.)

به طور کلی اکثر فشارهای روانی در قرآن در تأسف به خاطر گذشته، از دست دادن فرصت‌ها، تن دادن به شکست، عقب‌افتادگی یا ترس از فردا ریشه دارد. آموزه‌های معصومان ما را به تأمل در وضعیت موجود فرار می‌خواند. البته این نگرش باید جامع باشد و با توجه به حقایق معنوی صورت بگیرد. بدبینی یک بیماری روحی است و موجب بروز بسیاری از انحراف‌های اخلاقی می‌شود. در نامه حضرت علی (ع) به مالک اشتر آمده است:

"پس آنکه به خداوند خوش‌بین است، هیچ‌گاه به بن‌بست نمی‌رسد و گرفتار فشار روانی از جمله هراس نمی‌شود. هر چند عوامل استرس‌زا افزونی یابد. تسلیم رضا و مقاومت صبورانه‌اش بیشتر خواهد شد."