



تأملی بر مفهوم اضطراب از دیدگاه قرآن/ تبعات همنشینی با افراد غیرمؤمن از نگاه قرآن

زندگی روزانه انسان، از حوادث تلخ و شیرین که عامل فشار و آسیب می‌شوند، انباشته شده است. فعالیت‌های بسیار، صداهای بلند، خطرات جانی و مناقشات خانوادگی، اجتماعی، سیاسی، هر یک می‌تواند عامل فشار باشند.

خبرگزاری مهر- زندگی روزانه انسان، از حوادث تلخ و شیرین که عامل فشار و آسیب می‌شوند، انباشته شده است. فعالیت‌های بسیار، صداهای بلند، خطرات جانی و مناقشات خانوادگی، اجتماعی، سیاسی، هر یک می‌تواند عامل فشار باشند.

واکنش اخطار می‌تواند به وسیله حوادث خارجی یا افکار درونی، خاطرات یا ترکیبی از هر دو شروع شود. عوامل فشار ممکن است شرایط محیطی مانند: صدا و مسائل اجتماعی مانند شلوغی جمعیت و مسائل شخصی و درونی مانند خاطرات بد و انتظارات غیرواقعی باشند.

دست یافتن به تعریف دقیقی از اصطلاح اضطراب بسیار دشوار است. به طور کلی اضطراب عبارت است از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر، گاه بروز علائم خطر از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی نیز می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهند که برخی از افراد آمادگی بیشتری برای ابتلا به اضطراب دارند. واکنش اضطراب در طول زمان آموخته می‌شود. به این ترتیب افرادی که سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند تمایل به داشتن باورهایی دارند مبنی بر اینکه در خطر هستند. از این جهت همیشه مراقب و گوش به زنگ و خارج از کنترل هستند این مطالعات نشان می‌دهند که تفکر و نحوه نگرش شخص نقش مهم در پاسخ اضطراب دارند.

عوامل اضطراب شامل عوامل شناختی-عوامل رفتاری- فقدان امکانات مادی است. عوامل شناختی عبارتند از: کفر، سوءالظن و توهم، ترس مذموم، در سوره بقره آیه 242 خداوند درباره ترس مذموم می‌فرماید: **وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهَتِهِمْ تَارِكُونَ لَا تَتَذَكَّرُ أُولَٰئِكَ**؛ (آیا ندیدی جمعیتی را که از خانه‌های خود از ترس مرگ فرار کردند).

عوامل رفتاری عبارتند از: اعراض در رویگردانی از خدا، حسادت، همنشینی با افراد غیرمؤمن. پیامبر (ص) در مورد همنشینی با افراد غیرصالح می‌فرماید: **وَالْوَحْدَةُ خَيْرٌ مِنْ جَلِيسِ السُّوءِ**؛ (تنهایی از همنشینی بد بهتر است).

اگر بخواهیم درمان اضطراب مورد بررسی قرار دهیم می‌توانیم بگوییم هیچ روش درمانی نمی‌تواند بیماری اضطراب را به کلی از بین برد با این حال روش‌های درمانی امروزه به مراتب از روش‌های درمانی گذشته معتبرترند. روش‌های درمانی امروز به راحتی خوب و تأثیرگذار هستند.

هدف درمان غلبه بر همه ناتوانایی‌هایی است که در اثر مسایل اضطرابی ایجاد می‌شود. به طور کلی، روش‌های مقابله‌ای مذهبی در یک آرامش روانی مثل از بین رفتن اضطراب را می‌توان در سه مقوله جای داد که عبارتند از: عوامل شناختی، عوامل رفتاری، عوامل مادی، عوامل شناختی عبارتند از: ایمان، یقین، ترس ممدوح.

خداوند در مورد ترس از شکوه خدا در سوره انفال آیه 2 می‌فرماید: **وَالَّذِينَ آمَنُوا إِذَا دُكِّرَ لَهُمْ أَوْ دُكِّرَ لَهُمْ أَوْ دُكِّرَ لَهُمْ**؛ (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر وقت نام خدا برده می‌شود. دل‌هایشان ترسان می‌گردد). عوامل رفتاری شامل: عبادات، توکل بر خدا، ورزش و نرمش، صبر، خداوند در سوره شوری آیه 42 می‌فرماید: **وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ**؛ (و هرکس که صبر پیشه کند و گذشت نماید بدون شک از کارهای پرازش است).

امکانات مادی و آرامش شامل: ازدواج و خواب است. به طور که خداوند در مورد خواب در سوره نبا آیه 9 می‌فرماید: **وَجَعَلْنَا تَوْمَكُمْ سَابِقَاتٍ**؛ (و خواب را برای شما مایه استراحت قرار دادیم).

برخی از روانکاوان سرچشمه اضطراب را به تولد می‌کشاند. فروید علت اساسی آن را جدال میان بخش‌های سازنده شخصیت از نهاد و فراخور خود می‌داند که حاصل آن جدال میان عوامل محیطی و داخلی است.

برخی دیگر اضطراب را محصول تهدید ذکر می‌کنند و می‌گویند آن خود امری است که زمینه‌ساز بسیاری از رفتارهای غیرعادی است و

یا تمایلی در افراد پدید می‌آید که برای رسیدن به آن فعالیت می‌کنند ولی نمی‌توانند خود را به آن برسانند و نیز گفته‌اند اضطراب‌های شدید ناشی از احساس گناه است؛ گناهی که آدمی نمی‌تواند آن را بروز دهد.

در کل حاصل اضطراب عدم استقرار روانی و عدم اعتقاد در فعالیت است. البته این نکته هم قابل ذکر است که برخی عقیده دارند اضطراب واکنشی است که علل خاص برای آن نمی‌توان پیدا کرد و از نوع یک حالت کلی و عمومی است.

برخی می‌گویند اضطراب دلیل ویژه‌ای ندارد. اعتقاد آنها این است اضطراب هیچانی است کلی و مبهم از بیم و امید. اگر هم علتی برای آن بخواهند ذکر کنند باید از انگیزه‌های متضاد به دلیل خواست‌ها و تمایلات گوناگون بحث کرد.

برای درمان اضطراب می‌توان به آموزه‌های قرآنی رجوع کرد. اسلام به عنوان یک مکتب و نظام کامل، نسبت به هر ابعاد وجودی انسان، اعم از مادی، معنوی، فردی، اجتماعی، توجه کافی مبذول داشته است.

چرا که اسلام دینی است فطری و تأمین کننده نیازهای فطری انسان، اسلام براساس مفاهیم و بینش‌های کلی نسبت به جهان، انسان و روابط انسانی، نظام رفتاری خود را ارائه کرده است.