



## عوامل اضطراب و راههای رسیدن به آرامش از دید انسان شناسی اسلامی

انسان شناسی اسلامی بر این باور است که آنان که دچار هراس نمی شوند، دستخوش اضطراب نیز نمی گردند و کسانی که دل به خدا داده اند دچار هراس نمی شوند.

انسان شناسی اسلامی بر این باور است که آنان که دچار هراس نمی شوند، دستخوش اضطراب نیز نمی گردند و کسانی که دل به خدا داده اند دچار هراس نمی شوند. به گزارش خبرگزاری مهر، "آرامش" گوهر گرانبه و حیات بخشی است که هر کسی در هر شرایطی در پی آن است. آرامش، از خواسته های اساسی قلبی همه انسان ها از هر مرام و آیینی است. حالت مقابل آرامش خاطر و اطمینان نفسانی، "نگرانی و اضطراب" است. اضطراب و دغدغه خاطر بر دو گونه "مثبت و مفید" و "منفی و زیان بار" است.

تفاوت میان دو گونه اضطراب فوق، این است که اضطراب از نوع اول، انگیزه روی آوردن به کار و تلاش است و این نگرانی، نیروبخش و کارآمد می باشد، اما نوع دوم عامل اختلال در توانمندی های روحی، جسمی و باعث کاهش توانایی های فکری و جسمی است. همچنین اضطراب از نوع اول، تنظیم کننده عوامل موفقیت آدمی است، ولی اضطراب از نوع دوم، برهم زننده هماهنگی و نظم حاکم میان عوامل پیش برنده است.

### عوامل اضطراب

- بدبینی نسبت به آینده

- داشتن گذشته نامطلوب و یاس آور؛ در نهج البلاغه می خوانیم: "پاداش آدمی، بستگی به کردار گذشته او دارد و هر کسی بر سر سفره ای که از پیش تهیه کرده و آنچه که از پیش فرستاده است، می نشیند". البته گذشته نیز در پرتو "توبه" و عذرخواهی از خدا قابل ترمیم است.

- ناامیدی؛ پدید آورنده غم و اضطراب است. امام علی (ع) می فرماید: آنگاه که ناامیدی بر دل غالب شود، تاسف، همراه نگرانی آدمی را از پا در می آورد.

- وسوسه های شیطانی؛ ابلیس دشمن آدمی است و همواره با شیوه های مختلف، درصدد اذیت و آزار انسان هاست. یکی از جلوه های زیان رسانی ابلیس، ایجاد اضطراب در دل مومنان است. خداوند متعال در قرآن کریم به این موضوع اشاره نموده است: ابلیس همواره می کوشد تا مومنان را افسرده خاطر و دچار اضطراب کند و از یاد خدا غافل نماید. (سوره مجادله، آیه 10)

در انسان شناسی اسلامی، میان تن و روان، تاثیری متقابل حکم فرما است. انسان شناسی اسلامی بر این باور است که آنان که دچار هراس نمی شوند، دستخوش اضطراب نیز نمی گردند و کسانی که دل به خدا داده اند دچار هراس نمی شوند. امام صادق (ع) در توصیف انسان با ایمان می فرماید: هنگام وقوع حوادث، آرامش خود را حفظ می کند و در زمان تحقق دشواری ها صبور است.

### انگیزه های آرام بخش

- ایمان؛ مهمترین سرچشمه آرامش، و نیز یکی از برترین عوامل رفع بیماری اضطراب، ایمان به خداست. کسی که خدا را بهتر بشناسد، ایمان او نیز شدیدتر و پای بندی و تعهد او نسبت به دستورات خدا نیز بیش تر است. در رهنمودی از امیرمومنان (ع) آمده است: خداترس ترین شما کسی است که خدانشناس تر باشد.

- اقامه نماز؛ نماز، که تجلی شور و دل بستگی راستین درون نسبت به پروردگار عالم است. قرآن- به عناوین مختلف- آدمیان را به انجام نماز فرا می خواند. سوره بقره، آیه 153 در این باره می فرماید: ای مومنان! از نماز و روزه، استعانت و یاری بخواهید.

- اذکار الهی؛ پرداختن به ذکر خدا، از دیگر سرچشمه های آرامش دل است. برخی از ذکرها که به آرامش روح کمک می کند، ذکر لا اله الا الله، ذکر صلوات، ذکر تسبیح حضرت فاطمه (س) و ... است.

- قرائت قرآن؛ تلاوت قرآن یکی از عوامل ضد نگرانی است. امیر المومنین علی (ع) از قرآن به عنوان "ربیع القلوب" یعنی بهار دل ها، یاد می کند. همچنین آوای دلربای قرآن هم آرامش بخش روح می باشد.

- اعتقاد به قضا و قدر الهی؛ یکی از عوامل ضد اضطراب، دست یاب به حالت ایقان است. هر چه بر درجه ایمان و یقین افزوده شود بر درجه آرامش آدمی افزوده می گردد.

- ازواج؛ ازدواج از سرچشمه های آرامش دل، است. ازدواج دیر هنگام علاوه بر فسادهای اجتماعی و اخلاقی، عقده ها و اضطراب هایی ایجاد می کند که چه بسا انسان از دست آنها جان سالم به در نبرد.

راههای مهار اضطراب

- خنده موثرترین پادزهر هر فشار روانی است.

- زمانی که احساس ناراحتی و فشار می کنیم، بهترین موقع برای پناه بردن به جمع و هم صحبتی با دوستان و آشنایان است.

- کار امروز را به فردا نیندازیم؛ به تعویق انداختن و عدم برنامه ریزی در انجام کارهای مهم، عامل ایجاد اشتغال ذهنی و متعاقبا اضطراب خواهد بود.

- توسل به اولیاء الله را در زندگی پر اهمیت بدانیم.

- به دیدار قبور مومنان و به زیارت اموات بپردازیم.

- صدقه دادن و احسان، در حق دیگران به ویژه مستمندان را از یاد نبریم.