

اضطراب، ریشه‌ها و درمان آن در قرآن

تهیه و تحقیق

احمد حارث "اعظمی"

تحت نظر

دکتور عبدالروف "مخلص"

هرات: ۱۴۰۳ هـ. ش

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: اضطراب، ریشه‌ها و درمان آن در قرآن

نویسنده: [احمد حارث أعظمی برناآبادی]

تعداد صفحات: ۹۰ صفحه

حجم فایل: ۷ مگابایت

موضوع: روانشناسی، قرآن‌شناسی، درمان اضطراب

سال انتشار: [خزان ۱۴۰۳ شمسی]

خلاصه کتاب:

کتاب "اضطراب، ریشه‌ها و درمان آن در قرآن" به بررسی علل و عوامل اضطراب از منظر روانشناسی و قرآن می‌پردازد. این اثر تلاش دارد تا با تحلیل آیات و روایات، راهکارهایی از قرآن برای درمان اضطراب ارائه دهد. نویسنده در این کتاب به ارتباط میان ایمان، آرامش روحی و راهکارهای قرآنی اشاره کرده و نشان می‌دهد که چگونه آموزه‌های اسلامی می‌توانند به کاهش اضطراب و استرس در زندگی فردی کمک کنند.

ویژگی‌ها و اهداف کتاب:

- بررسی روانشناختی اضطراب و تاثیرات آن بر سلامت فردی و اجتماعی
- تحلیل قرآن و سنت به عنوان منابع درمان اضطراب
- ارائه راهکارهای علمی و مستدل برای مدیریت اضطراب در زندگی روزمره
- نگارش ساده و قابل فهم برای عموم خوانندگان

مخاطب:

این کتاب برای تمامی کسانی که با اضطراب و استرس درگیرند، به ویژه کسانی که علاقه‌مند به بهره‌گیری از آموزه‌های دینی برای بهبود وضعیت روانی خود هستند، مفید است.



دانشگاه کerman اسلامی



وزارت تحصیلات عالی
پوهنتون هرات
معاونت امور محصلان

پوهنځی شرعیات و علوم اسلامی - دیپارتمنت تفسیر و حدیث شریف (تعلیمات اسلامی)

موضوع مولوجراف: احمد رضا اعظمی

استاد ره نما: پوهنځی شرعیات

نمبر ثبت مولوجراف: ۸۹۴۵۵۷۷۸۵

I.D. نمبر کتکور: شهرت تدوین کنندہ پاپان نامه تحصیلی

نام و تخلص: احمد رضا اعظمی نام پند: مولوی فضل احمد

رشته: علوم اسلامی - تفسیر قرآن سال: ۱۴۰۳ سمسٹر: دویم

نظر استاد ره نما راجع به شکل پاپان نامه

- تعداد صفحات: ۸۵
- فهرست مندرجات: کاملاً نگی
- فهرست ماخذ در ختم پاپان نامه و تعداد آن: کاملاً نگی
- تکرر ماخذ در اخیر مطالب اخذ شده: زیاد متوسط کم ناقص
- وضاحت سیستماتیک و تقسیم موضوع در فصول و جزئیات: واضح متوسط مطلق

نظر استاد ره نما راجع به شکل متن

- چگونگی تفهیم موضوع به خواننده: خوب متوسط خراب
- مطالب دیگران را به عبارات دیگر بیان کرده؟ نگی نگی
- آیا موضوع را انتخابی طرح کرده؟ نگی نگی
- آیا از نظر شخصی خود در زمینه استفاده نموده است؟ نگی نگی
- چگونگی موضوع: تشریحی تحلیلی
- مراعات تسلسل عنوان در متن: کامل بعضی خلا های کوچک بسیار خلا های عمده ناقص
- آیا تسلسل منطقی و روشن در اثر موجود است؟ نگی نگی

موضوع هذا مطابق به روحیه لایحه تکمیل و از طرف این جانب: پوهنځی شرعیات به حیث استاد ره نما قابل قبول است.

با احترام!

امضاء: [Signature] تاریخ: ۱۴۰۳/۷/۲۸

تعیین اعضای هیات ژوری توسط دیپارتمنت مربوط: پوهنځی شرعیات
پوهنځی شرعیات - پوهنځی شرعیات - پوهنځی شرعیات
امضاء و تالیف امر دیپارتمنت: اسم: [Signature] امضاء: [Signature] تاریخ: ۱۴۰۳/۷/۲۸

از طرف هیات ژوری به اتفاق (آراء) موصوف مستحق (م) نظره شناخته شد.

اسم و امضا هیات ژوری:

اسم و امضا: [Signature] اسم و امضا: [Signature] اسم و امضا: [Signature]



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ ﴿١٢٤﴾ طه: ١٢٤

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ﴿٩٧﴾ النحل: ٩٧

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ ﴿٢٨﴾ الرعد: ٢٨

تقدیر و سپاس:

ابتدا سپاس بیکران خود را به درگاه خداوند متعال، بخشنده و مهربان، تقدیم می‌دارم که با فضل و رحمت بی‌پایان خود، این فرصت را به من داد تا در مسیر تحقیق و پژوهش گام بردارم و این منوگراف را به پایان برسانم.

بعید است که خاطرات و دست آوردهای علمی که از پوهنی شرعیات و علوم اسلامی پوهنتون هرات کسب نمودم را فراموش کنم. این چند حرف نمی‌تواند جبران کننده‌ای زحمات چندین‌ساله‌ی اساتید ما باشد، ولی تا حدودی قلبم را سبک می‌کنم و این‌جاست که هزاران سپاس و قدردانی را مثل قطرات پر طراوت باران بهاری تقدیم پدر معنوی و استاد مهربان (پوهاند د. عبدالروف منلص) کرده و به خاطر تمام زحمات و راهنمایی‌های ارزشمندشان صمیمانه تشکر می‌کنم. همواره اقتدار شاگردی شما برای بنده مایه‌ی مباهات بوده و به عنوان یک استاد بزرگوار و فرهیخته که با دانش و تجربه‌ی گران‌قدر خود، مسیر موفقیت و پیش‌رفت را برای ما هموار ساختید، امیدوارم همیشه سلامت و موفق باشید.

سپس از دیگر استادان موقر و بزرگوارم که با دانش، تجربه و راهنمایی‌های ارزشمند خود در تمامی مراحل تحصیلی، همواره همراه و مشوق من بوده‌اند، تشکر می‌کنم.

از پدر و مادر مهربانم، برادران و خانواده‌ی عزیزم که در مدت انجام این تحقیق کوچک بنده را یاری نموده و با حمایت‌های بی‌دریغ خود زمینه‌ی رشد و پیشرفت علمی مرا فراهم کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم. و همچنین از سایر دوستان و عزیزانی که در تهیه این مجموعه با هم‌فکری، مشاوره و تلاش صمیمانه‌ی خود، درین راستا همکاری مفصلانه داشتند، کمال تشکر را دارم و سلامتی و سرفرازی همه‌ی آنها را از رب العالمین خواهانم.

تقدیم این اثر معنوی:

پدر و مادر عزیز و مهربانم! از اینکه در تمام مراحل زندگی یار و پشتیبانم بوده‌اید بی‌نهایت سپاسگزارم، پدری که در مسیر ناهموار زندگی واژه صبر را برایم به تصویر کشید و مادری که برق امید چشمانش چراغ دلم را روشن کرد، تنبیه اولین تلاش زندگی را تقدیم مهربانیتان می‌کنم.

در نهایت امیدوارم که این اثر به عنوان یک رساله‌ی تحقیقاتی در جامعه علمی و آکادمیک مورد پذیرش قرار گرفته و بتواند در آینده الهام‌بخش دیگران باشد.

چکیده

سلامتی یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌ها و موهبت الهی است که تنها به بُعد جسمانی معطوف و محدود نمی‌شود، بلکه سلامت روانی را نیز در بر می‌گیرد. اغلب مردم بیشتر به جنبه سلامت جسم اهمیت می‌دهند و از عوامل و پیامدهای سلامت روحی-روانی غافل‌اند. حال آنکه اضطراب، یکی از مهم‌ترین دل‌نگرانی‌های بشر امروز است. امروزه بسیاری از روان‌شناسان، دریافته‌اند که انکار سنت (فطرت) و گرایش افراطی به تجدد، این عوارض و بیماری‌ها را برای بشر به ارمغان آورده است. بسیاری از ایشان اذعان می‌کنند که تنها بازگشت به معنویت، می‌تواند ظرفیت روانی نوع بشر را بالا برده و در برابر نگرانی‌ها ایمن سازد به همین جهت در دهه‌های اخیر نقش مذهب و معنویت در سلامت و بهداشت روان، مورد توجه فراوانی قرار گرفته و مطالعات نظری و تجربی زیادی را به خود اختصاص داده است. که ما درین جا با مطالعه و تحقیق کوتاهی با مراجعه به قرآن و سنت دریافتیم که آیات و احادیث فراوانی پیرامون منشأ و درمان این معضل عظیم وجود دارد و با استفاده و استناد به آنها می‌توان به درمان اضطراب پرداخت. قرآن کریم با راهکارهای همچون ایمان، آرامش، تمرکز، توکل و ذکر به بیان درمان اضطراب پرداخته است. لذا ما در این تحقیق به روش تحلیلی، راهکارهای برای جستجوی دریافت ریشه و درمان اضطراب را در اسلام از منظر قرآن و سنت با محوریت آیات مبارکه و احادیث گهربار رسول اکرم ﷺ بررسی نمودیم.

کلید واژه‌ها: قرآن، سنت، اضطراب، آرامش و روان‌شناسی.

فهرست مطالب

مقدمه ۲

فصل اول

کلیات و مفاهیم اضطراب

مبحث اول: لزوم مطالعه و تحقیق پیرامون اضطراب ۹

گفتار اول: مفهوم اضطراب در منابع دینی ۱۰

گفتار دوم: اضطراب یا خوف مذموم ۱۰

گفتار سوم: مفهوم اضطراب در روان‌شناسی ۱۱

مبحث دوم: تفاوت اضطراب با ترس ۱۳

گفتار اول: تفاوت علل ترس و اضطراب ۱۳

گفتار دوم: تفاوت رفتاری در ترس و اضطراب ۱۳

گفتار سوم: حقیقت خوف ممدوح ۱۴

گفتار چهارم: فضیلت خوف و نکوهش اضطراب ۱۵

گفتار پنجم: میکانیزم عملیاتی اضطراب ۱۶

مبحث سوم: طبقه بندی اضطراب ۱۷

گفتار اول: طبقه بندی اضطراب از نظر شدت و فراوانی ۱۷

نمونه های از اضطرابات کوچک در زندگی ۱۸

گفتار دوم: طبقه بندی اضطراب از نظر کیفیت ۱۹

گفتار سوم: طبقه بندی اضطراب از نظر مدت ۱۹

مبحث چهارم: بررسی اضطراب در دو قشر جامعه ۲۰

گفتار اول: بررسی اضطراب تحصیلی ۲۰

گفتار دوم: بررسی اضطراب شغلی ۲۱

گفتار سوم: منابع اضطراب شغلی و تأثیرات آن بر انسان ۲۱

فشار ذاتی شغلی که شامل: ۲۱

عدم سلامت فردی در وظیفه: ۲۲

منابع اضطراب خارج از کار: ۲۲

تأثیرات اضطراب بر انسان ۲۲

مبحث پنجم: کلمات و واژه‌های مرتبط با اضطراب در متون دینی ۲۳

۲۳.....	گفتار اول: خوف و خشیت.....
۲۳.....	خوف.....
۲۴.....	خشیت.....
۲۴.....	گفتار دوم: وجل، روع و رهبت.....
۲۴.....	وجل.....
۲۵.....	رو ع.....
۲۵.....	رهبت.....

فصل دوم

ریشه‌های اضطراب در قرآن و سنت

۲۶.....	مبحث اول: اهمیت شناخت ریشه‌های اضطراب.....
۲۷.....	گفتار اول: تشخیص صحیح و درمان مناسب.....
۲۷.....	گفتار دوم: پیشگیری و مدیریت بهتر زندگی.....
۲۷.....	مبحث دوم: ریشه‌های اضطراب از دیدگاه قرآن.....
۲۸.....	گفتار اول: اضطراب و ترس از فقر.....
۲۹.....	گفتار دوم: کفر.....
۳۰.....	گفتار سوم: فراموشی یاد خدا.....
۳۱.....	گفتار چهارم: بینمازی.....
۳۲.....	گفتار پنجم: سختی ها و مشکلات.....
۳۳.....	گفتار ششم: فراموشی هدف خلقت و عدم تفکر پیرامون جهان هستی.....
۳۳.....	مبحث سوم: ریشه‌های اضطراب از دیدگاه سنت.....
۳۴.....	گفتار اول: دنیا طلبی.....
۳۶.....	گفتار دوم: گناه.....
۳۷.....	گفتار سوم: فراموشی مرگ.....
۳۹.....	گفتار چهارم: یأس و نا امیدی.....
۴۱.....	گفتار پنجم: حسادت عامل اضطراب.....
۴۳.....	گفتار ششم: بیکاری شکنجه آرام.....
۴۳.....	اهمیت کار در اسلام.....
۴۵.....	مبحث چهارم: ریشه‌های اضطراب از نظر روان‌شناسان.....
۴۶.....	گفتار اول: عوامل مادی اضطراب.....

۴۶.....	گفتار دوم: عوامل معنوی اضطراب.....
۴۷.....	عامل شناختی.....
۴۷.....	عامل اجتناب.....
۴۷.....	عامل احساس پنهان.....
۴۷.....	عامل بیولوژیکی.....

فصل سوم

درمان اضطراب در قرآن و سنت

مبحث اول: قرآن و درمان اضطراب..... ۴۹.....

۵۰.....	گفتار اول : ایمان، درمان اضطراب.....
۵۱.....	گفتار دوم: ذکر، درمان اضطراب.....
۵۲.....	گفتار سوم: دلها با یاد خدا آرام میگیرد.....
۵۳.....	گفتار چهارم: پیامد های غفلت از ذکر.....
۵۳.....	گفتار پنجم : نیکی به دیگران مایه آرامش.....
۵۵.....	گفتار ششم : نماز، درمان اضطراب.....
۵۶.....	گفتار هفتم : اضطراب و آشفتگی را رها کن.....
۵۷.....	گفتار هشتم : فقر شما را مضطرب نکند.....
۵۷.....	گفتار نهم : صبر و توکل، درمان اضطراب.....
۵۹.....	گفتار دهم : مسرور و شادمان باش چون الله ﷻ آمرزگار است.....

مبحث دوم: سنت و درمان اضطراب..... ۶۱.....

۶۱.....	گفتار اول: با دنیا مثل یک مسافر تعامل کن.....
۶۲.....	گفتار دوم: نماز، درمان اضطراب.....
۶۳.....	گفتار سوم: نیکی به دیگران، درمان اضطراب.....
۶۴.....	گفتار چهارم: الله ﷻ دوستانش را بیشتر میآزماید.....
۶۵.....	گفتار پنجم: مصائب کفاره گناهان، نه عذاب بندگان.....
۶۶.....	گفتار ششم: قبولیت دعا حین اندوه و پریشانی.....
۶۷.....	ادعیه برای دفع اضطراب و پریشانی.....
۶۹.....	گفتار هفتم: استغفار و امید به غفران پروردگار.....
۷۰.....	گفتار هشتم: طلب عافیت بهجای صبر.....
۷۲.....	گفتار نهم: امید و توکل، درمان اضطراب.....

مبحث سوم: مطالعه و درمان اضطراب ۷۴

گفتار اول: ویژگی های کتاب ۷۴

گفتار دوم: سخنی چند پیرامون کتاب و مطالعه ۷۵

گفتار سوم: فواید مطالعه ۷۶

مبحث چهارم: توصیه های کوتاه برای شما مخاطب گرامی ۷۶

گفتار اول: هنر شادمانی ۷۷

گفتار دوم: چگونه اضطراب را مدیریت کرده و آرامش پیدا کنیم؟ ۷۸

نتیجه گیری ۸۱

فهرست منابع و مآخذ: ۸۲

مقدمه

الحمد لله الذي جعل الطمأنينة سكناً للنفوس، وأمرنا بالصبر عند القلق والهموم، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم تسليماً كثيراً.

أما بعد:

خداوند انسان را، موجودی توانمند و در حالت تعادل کامل آفریده است.^(۱) و او را از مواهب مادی و معنوی بهره‌مند نموده است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تلویحاً به بهره‌مندی هم‌زمان انسان از این دو موهبت اشاره نموده، فرمودند: {عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): مَنْ لَمْ يَعْلَمْ فَضْلَ اللَّهِ (عَزَّ وَجَلَّ) عَلَيْهِ إِلَّا فِي مَطْعَمِهِ وَ مَشْرَبِهِ، فَقَدْ قَصَرَ عِلْمُهُ، وَ دَنَا عَذَابُهُ} ^(۲) «آنکه نعمت خدای متعال را بر خودش فقط در خوردنی و نوشیدنی ببیند، علمش کم شده و عذابش نزدیک گردیده است.»

ترس، اضطراب، خشونت و... موهبت‌های روانی هستند؛ و در حد اعتدال، موجبات سعادت و سلامتی انسان را فراهم می‌آورند؛ مثلاً کمی اضطراب پیش از تصمیم‌های حساس زندگی، مانند ازدواج، انتخاب شغل و ... انسان را به هوشیاری و تمرکز بیشتری به هنگام تصمیم‌گیری مجهز می‌کند. اما بدیهی است، در صورتی که این اضطراب از اعتدال خارج شود و به افراط برسد، بجز خسران و تباهی چیزی را عاید انسان نمی‌کند. بنابراین در اینجا ضرورت می‌یابد که انسان برای مقابله با نگرانی‌هایی که جریان عادی زندگی را بر او مختل می‌نماید، تمهیدی بیندیشد.

روان‌شناسان طرق درمانی متعددی را برای مقابله با اختلالات اضطرابی مضر؛ مطرح، تست و اثبات نموده‌اند. این روش‌ها در دو دسته عمده قابل بررسی است: ۱- دارو درمانی ۲- روان درمانی. اکثر روان‌شناسان به درمان اضطراب از طریق دارو درمانی معتقد هستند. داکتران متخصص در این شیوه معتقدند این بیماری به اختلال در ساختارها و زیرساختارهای بدن بر می‌گردد، پس باید به طریقی آنها را از طریق تجویز دواهای مناسب، اصلاح کرد. این متخصصان می‌گویند: ماده‌ی در خون یا حجرات عصبی فرد مضطرب اضافه یا کم شده و ما باید راهی پیدا کنیم تا این افزایش یا کاهش را برطرف نماییم. یعنی باید دوايي را تجویز کنیم تا آن ماده‌ی کیمیاوی اضافی را جذب و یا جای آن ماده‌ی کاهش یافته را پر کند.

اما در کنار دارو درمانی، هرگز نباید از نقش روان درمانی، بویژه زمانی که از اعتقادات مذهبی مدد می‌جویند، غفلت کرد و یا آن را دست کم گرفت. رفتار مذهبی یکی از رفتارهای پیچیده‌ی انسانی است که کمتر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. اما تحقیقات انجام شده در خارج از کشور نشان می‌دهد که افراد دچار به اختلالات اضطرابی برای بهبود خود، ۴۲ درصد به روحانیون مذهبی، ۲۹ درصد به متخصص عمومی، ۱۸ درصد به روان‌پزشک یا روان‌شناس و ۱۱ درصد به مؤسسات اجتماعی مراجعه نموده

۱. و نفس و ما سواها / الشمس ۷.

۲. جلال‌الدین، سیوطی. (۱۴۰۵ق). جمع الجوامع أو جامع الكبير للسيوطي. دارالفكر، الطبعة الثانية. حديث ۶۵۹۹.

اند.^{۱)} امروزه روان‌شناسان در اینکه بیشتر بیماری‌های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی‌های زندگی بر می‌خیزد، در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود اتفاق نظر دارند. کارل یونگ^{۲)} به عنوان نماینده این دسته از روان‌شناسان می‌گوید: در طول سال‌ها درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که مشکل اساسی اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توان گفت همه بیماران روانی به این دلیل بیمار شده‌اند که از درون‌مایه‌های دینی در زندگی بی‌بهره بودند و تنها وقتی به طور کامل درمان شدند که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشتند.^{۳)}

نتایج مطالعات منسجم و گسترده‌ای که بر روی افراد مبتلا به اضطراب صورت پذیرفته، حاکی از تأثیر مثبت اعتقادات مذهبی در درمان این بیماری در کشورهای مختلف هستند.

روان‌شناسان و دین‌پژوهانی که توجه ویژه‌ای به بعد روانی انسان دارند، یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از اضطراب را «ذکر، دعا و مراجعه به اعتقادات دینی» می‌دانند. دکتر هربرت بنسون در این رابطه اظهار می‌دارد: «هیچ شکافی بین علم و معنویت در درمان انسان‌ها وجود ندارد و تکرار دعا موجب می‌شود که تعداد تنفس و فعالیت‌های موجی مغز کاهش یابد». همچنین یکی از محققین شفاخانه تگزاس در زمینه اثر شفابخش دعا در بیماران خود را در مقاله‌ی می‌نویسد: «اگر به اعتبار داروی (دعا) آگاه باشیم، باید در نسخه‌های خود بنویسیم روزی سه بار دعا کنید». پیامبر ﷺ دعا می‌کردند که خدایا قلبم را بر دین و اطاعت از خود ثابت بگردان، {روی أنس رضی الله عنه، کان رسول الله صلی الله علیه وسلم یكثر أن یقول: «يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ تَبَّتْ قَلْبِي عَلَيَّ دِينِكَ»، فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، آمَنَّا بِكَ، وَبِمَا جِئْتَ بِهِ، فَهَلْ تَخَافُ عَلَيْنَا؟ قَالَ: «نَعَمْ، إِنَّ الْقُلُوبَ بَيْنَ أَصْبُعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ اللَّهِ، يُقَلِّبُهَا كَيْفَ يَشَاءُ»}؛^{۴)} انس بن مالک رضی الله عنه روایت کرده است: «رسول خدا صلی الله علیه و سلم زیاد می‌فرمودند: "ای گرداننده‌ی دل‌ها، دل مرا بر دینت ثابت بدار." من گفتم: ای رسول خدا، ما به شما و آنچه آورده‌اید ایمان آورده‌ایم، آیا از ما نگران هستید؟ فرمودند: "بله، زیرا دل‌ها بین دو انگشت از انگشتان (بلاکیف) خداوند قرار دارند، او آن‌ها را هر طور که بخواهد می‌گرداند."».

انسان به دلیل ساختار فکری و بشری خود فراموشکار است و به دلیل همین خصوصیت، دچار بسیاری از ترس‌های مذموم می‌شود، که یکی از نتایج آن اضطراب است. قرآن می‌فرماید: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه ۱۲۴). «و هر که از یاد من روی بگرداند (و از احکام کتاب‌های آسمانی دوری گزیند)، زندگی تنگ (و سخت و گرفته‌ای) خواهد داشت؛ (چون نه به قسمت و نصیب خدادادی قانع خواهد شد، و نه تسلیم قضا و قدر الهی خواهد گشت)». کسی که خدا را فراموش کند، و با او قطع رابطه نماید، دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که وی به آن دل ببندد، و آن را مطلوب یگانه خود قرار دهد، در نتیجه همه کوشش‌های خود را منحصر در آن کند، و فقط به اصلاح زندگی دنیایش بپردازد، و روز به

۱ - نیکبخت، نصرآبادی، ع؛ و دیگران. (۱۳۸۳ش). بررسی مقایسه‌ی تأثیر دو روش آرام‌سازی بنسون و تکرار آذکار مستحبی بر وضعیت اضطراب مریضان قبل از اعمال جراحی شکم، فصلنامه‌ی حیات، سال دهم شماره‌ی ۲۳، ص ۳۰.

2 - cah rl Jung.

۳ - علی احمد، پناهی. (جوزا ۱۳۸۹ش). راهکارهای ایجاد آرامش روان از منظر روایات. حوزه، مجله‌ی معرفت، شماره ۷۵، صص ۲۱-۳۸.

۴ - محمد بن عیسی، ترمذی. (۱۳۹۷ش). الجامع الترمذی. تهران: نشر احسان. حدیث ۲۱۴۰.

روز آن را توسعه بیشتری داده، به تمتع از آن سرگرم شود، و این معیشت، او را آرام نمی‌کند، چه کم باشد و چه زیاد، برای اینکه هر چه از آن به دست آورد به آن حدّ قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شود، و دائماً چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد، بدون اینکه این حرص و تشنگی‌اش به جایی منتهی شود، پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی بسر می‌برد، و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرف‌نظر از غم اندوه، قلق، اضطراب و ترسی که از نزول آفات، روی آوردن ناملايمات و فرا رسیدن مرگ و بیماری دارد، و صرف‌نظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دشمنان دارد، پس او همواره در میان آرزوهای بر آورده نشده، و ترس از فراق آنچه بر آورده شده به سر می‌برد. در حالی که اگر مقام پروردگار خود را می‌شناخت و به یاد او بود و او را فراموش نمی‌کرد، یقین می‌کرد که نزد پروردگار خود حیاتی دارد که آمیخته با مرگ نیست، و ملکی دارد که زوال پذیر نیست، و عزتی دارد که آلوده با ذلت نیست و فرح، سرور، رفعت و کرامتی دارد که هیچ مقیاسی نتواند اندازه‌اش را تعیین کند و یا سرآمدی آن را به آخر برساند، و نیز یقین می‌کند که دنیا دار مجاز است و حیات و زندگی دنیا در مقابل آخرت پشیزی بیش نیست، اگر او این را بشناسد دلش به آنچه خدا تقدیرش کرده قانع می‌شود، و معیشتش هر چه باشد برایش فراخ گشته، دیگر روی تنگی و ضنک را نمی‌بیند.

اما اسلام به ما آموخته که چگونه با اضطراب مقابله کنیم. خداوند متعال در کتابش فرمود: ﴿الَّا يَذِكُرُ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ ﴿٢٨﴾ الرعد: ٢٨. یاد خدا، دعا و توکل به او وسایلی برای آرامش دل و کاهش اضطراب هستند. همچنین، پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: "الدنيا سجن المؤمن و جنة الكافر" (رواه مسلم). که به ما یادآوری می‌کند مؤمن باید به خدا توکل کند و به یاد داشته باشد که هر چیزی که در دنیا به او می‌رسد، فقط امتحانی برای اوست.

اللهم ارزقنا السكينة والطمأنينة، واغفر لنا ذنوبنا، ووفقنا لما تحبه وترضاه.

بیان مسأله

امروزه احساس سردرگمی و پوچی‌های ناشی از دورشدن از فطرت اصیل خویش و زندگی ماشینی، بیش از پیش انسان‌ها را دچار مشکلات روحی و روانی کرده است؛ که یکی از شایع‌ترین این مشکلات، اضطراب است. اضطراب که یکی از مشکلات روانی در جامعه است و به صورت گسترده‌ای در بین افراد شیوع دارد می‌تواند به شکل‌های مختلفی در زندگی فرد تأثیر گذار باشد و به طور کلی باعث بروز مشکلات روانی و جسمی متعدد در فرد مبتلا به آن می‌شود. از آنجایی که این مشکل باعث تحریم فرد از آرامش و خوشبختی می‌شود، بسیاری از افراد به دنبال درمان آن هستند.

بنابراین اسلام به عنوان دین الهی کامل، با توجه به تمام ابعاد حیات بشری، در همه عرصه‌ها برای نسخه و رهنمایی‌هایی دارد. با توجه به اینکه از قرآن به عنوان مرجع اصلی استفاده می‌شود، بررسی آیات قرآنی و استفاده از آنها به عنوان یک راهکار درمانی می‌تواند بسیار موثر باشد که در این تحقیق به بررسی ریشه‌های اضطراب در قرآن و راهکارهای برای درمان آن با تأکید بر آیات قرآنی پرداخته می‌شود.

سوال‌های تحقیق

سوالات اصلی:

۱. چه ریشه‌هایی در قرآن برای اضطراب وجود دارد؟
۲. چگونه می‌توان با استفاده از آیات قرآنی آن را درمان کرد؟

سوالات فرعی:

۱. چه عواملی می‌توانند به وجود اضطراب منجر شوند؟
۲. آیات قرآنی که به درمان اضطراب اشاره دارند، چه هستند؟
۳. چگونه می‌توان آیات قرآنی را به عنوان یک راهکار درمانی برای اضطراب استفاده کرد؟

اهداف تحقیق

هدف اصلی:

۱. راهکار برای درمان اضطراب در قرآن و سنت

اهداف فرعی:

۱. بررسی ریشه‌های اضطراب در قرآن و سنت
۲. بررسی مفهوم اضطراب و انواع آن
۳. دریافتن کلمات و واژه‌های مترادف با اضطراب در متون دینی

اهمیت تحقیق

انسان موجود دو بعدی است و توجه تک‌بعدی به او قطع به یقین موجبات انحطاط او را فراهم آورده و از رسیدن به کمال مطلوبی که خداوند برایش به صورت فطری برنامه ریزی نموده باز می‌دارد. بنابراین تأمین نیازهای جسمی و روحی او، هر دو باید به صورت یکسان مورد توجه قرار گیرد. اما از آنجا که نوع

بشر خواسته‌ها و نیازهای نامحدود و خواهش برای رسیدن به مادّیات دنیوی در او سیری ناپذیر است؛ تشویش و نگرانی از عدم برآورده شدن آرزوهایش و یا نرسیدن به مطامع مطلوبش دائماً او را رنج می‌دهد. بویژه در عصر حاضر که در اکثر جوامع با حاکمیت مطلق زندگی ماشینی مواجهیم این مشکل بیش از پیش نمود پیدا می‌کند، چرا که ارتباطات و تجهیزات نوین سبب شده انسان‌ها در کسری از زمان از امکانات همدیگر مطلع شده و عدم بهره‌مندی یکسان آنها را آزار دهد. در اینجا است که استرس و اضطراب وجود انسان‌ها را فرا می‌گیرد و آنها را به انواع اختلالات جسمی و روحی مبتلا می‌سازد.

یکی از دلایل اصلی اهمیت این تحقیق، شناخت بهتر از مفهوم اضطراب و ریشه‌های آن است. با شناخت بهتر از ریشه‌های اضطراب، می‌توان راهکارهای مناسب‌تری برای درمان آن پیدا کرد. همچنین، تحقیق درباره ریشه‌های اضطراب و درمان آن با تأکید بر آیات قرآنی، به عنوان یک روش درمانی موثر برای افراد مبتلا به اضطراب مطرح شده است. قرآن به عنوان کتاب مقدس ما مسلمانان، شامل آیات و سوره‌های بسیاری است که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به مسائل روانشناختی و روحانی مربوط می‌شوند.

پیشینه تحقیق

پیشینه‌های تحقیق چراغ راه محقق هستند؛ و هم اینکه محقق را از تکرار مکررات باز می‌دارند. تا آنجا که در سایت‌های اینترنتی و کتابخانه‌ها جستجو کردیم کتابی که تحت این عنوان یا مرتبط با این عنوان که موضوع درمان اضطراب را به صورت تطبیقی در قرآن و روان‌شناسی بررسی نموده باشد نیافتیم. اما کتاب‌ها، مقاله‌ها و رساله‌هایی هستند که در راستای این موضوع تألیف شده‌اند؛ که خلاصه‌ای یافته این محققان و وجه تمایز تحقیق حاضر با این تحقیقات را به طور مختصر بیان می‌کنیم.

۱. کتاب "لاتحزن" اثر (دکتور عائض القرنی) سال ۱۴۲۲ هـ. ق. در این کتاب نیز بیشتر تمرکز نویسنده روی ریشه‌های به وجود آورنده غم و اندوه و راهکارهای غم‌زدایی بوده و از اضطراب و تشویش‌های روحی چیزی به طور مشرح و مفصل بیان نگردیده است.
۲. منوگراف "بررسی تطبیقی تأثیر ذکر در کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی"، تألیف (صدیقه باغ رو بهبهانی) سال ۱۳۹۸ هـ. ش. که در این منوگراف در حقیقت روی یک نکته از راهکارهای درمان اضطراب که همانا «ذکر» است، تمرکز صورت گرفته است.

ابزار و روش تحقیق

این تحقیق از نوع تشریحی و به روش کتابخانه‌ای (کتابخانه و منابع آنلاین) انجام خواهد شد. ابزار گردآوری داده‌ها هم در این تحقیق، از طریق نکته و یادداشت برداری انجام می‌شود. همچنین در این رساله، به منظور ارائه ریشه‌ها و راهکارهای درمان اضطراب، از آیات قرآن و احادیث استفاده نموده‌ام. در این راستا، از منابع معتبر و مورد اعتماد تفسیر و احادیث بهره برده‌ام. این منابع به من

کمک کردند تا تفسیر دقیق و عمیقی از آیات و احادیث مرتبط با موضوع اضطراب به دست آورم و راهکارهای اسلامی را برای مدیریت و درمان آن به شکلی جامع و کاربردی ارائه کنم.

محدودیت‌های این تحقیق:

این تحقیق نیز مانند سایر تحقیقات خالی از محدودیت نبود. بیان این نکته لازم است که قرآن به عنوان یک منبع وحیانی، قطعی و بدون خطا است و آنچه به عنوان محدودیت روی داده است، ناشی از عملیات استنباطی محقق از این کتاب آسمانی بوده است. همچنین باید توجه داشت که اگرچه ریشه‌ها و راهکارهای به وجود آورنده و دفع کننده اضطراب، مذکور در این رساله، مرتبط‌ترین دستورالعمل‌های قرآنی در رابطه با اضطراب به نظر می‌رسند؛ اما احتمال وجود رویکرد و شیوه‌های دیگر، دور از ذهن نیست و به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

مسیر تحقیق در آینده:

مسیر تحقیق در آینده پیرامون ریشه‌ها و درمان اضطراب در متون دینی نیازمند تحقیقات جامع و گسترده است. این تحقیقات می‌توانند به شناسایی واژه‌ها، مفاهیم و آموزه‌هایی که به اضطراب و درمان آن پرداخته‌اند، کمک کنند. همچنین، بررسی تطبیقی بین آموزه‌های دینی و رویکرد روانشناسی می‌تواند راهکارهای جدید و موثر برای کاهش اضطراب و افزایش آرامش درونی را فراهم کند. این مسیر تحقیقی می‌تواند تأثیرات این آموزه‌ها را بر سلامت روان افراد و جامعه ارزیابی و به تدوین رویکردهای نوین درمانی کمک کند **إن شاء الله**.

فصل اول

کلیات و مفاهیم اضطراب

مبحث اول: لزوم مطالعه و تحقیق پیرامون اضطراب

نخستین چیزی که لازم است در اینجا گفته شود اینست که: ضروری است تا پیرامون اسباب و عوامل استرس و افسردگی مطالعه کافی انجام پذیرد، تا با بصیرت بیشتری بتوانیم به بررسی آن اقدام کنیم. همه انسان‌ها در جوامع و فرهنگ‌های مختلف، در مقاطعی از زندگی، استرس را تجربه می‌کنند. کلمه‌ی استرس که در زبان دری، فشار، فشار روانی یا تنش روانی ترجمه شده، در مکالمه‌های روزمره بسیاری از افراد دیده می‌شود. به طور مثال افراد موقعی که نگران هستند می‌گویند استرس دارم یا این که می‌گویند همیشه سر امتحان استرس می‌گیرم، درحالی که این کاربرد از کلمه‌ای استرس به معنای اضطراب، نگرانی، ترس و وحشت صحیح نیست.

در واقع هر جا که تغییری در زندگی روی دهد فرد با استرس روبه رو شده است و استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. لازاروس و سلیه، با توجه به یافته‌های علمی جدیدتر، استرس را این گونه تعریف می‌کند: "واکنش مقابله با یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی فرد که منجر به یک سلسله پاسخ‌ها و سازگاری‌های فیزیولوژیک می‌شود". واژه ادراک شده اهمیت زیادی دارد، زیرا آنچه که برای کسی تهدید به حساب می‌آید، ممکن است برای دیگری تهدید شمرده نشود. به عبارت دیگر ادراک تهدید، پیامد طرزالعمل ارزیابی فرد از تجارب تنش‌زای محیط است که منجر به تجربه‌ای هیجانی به نام استرس می‌شود و با تغییرات طبیعی، روان شناختی و رفتاری همراه است.

فلذا جهت پیشگیری از اضطراب با تمام انواع آن، باید مطالعات و تحقیقاتی صورت گیرد تا اینکه اولاً اضطراب را لغتاً و اصطلاحاً بشناسیم، ریشه هر نوع آن را دریابیم و بعداً با استفاده از آیات قرآنی راهکاری برای درمان آن در نظر بگیریم.

گفتار اول: مفهوم اضطراب در منابع دینی

اضطراب در لغت به معنای آشفتگی، به هم ریختگی، نابسامانی، بی نظمی و پریشانی بوده که در حقیقت نشان از عدم ثبات و آرامش است.^(۳۷)

در فرهنگ‌های معاصر واژه‌های «القلق» و «التوتر» بیشتر در معنای اضطراب بکار می‌روند.^(۳۸) و تَوَثَّرَ يَتَوَثَّرُ، تَوَثَّرًا، فهو متَوَثِّرٌ یعنی مضطرب شد و تحت فشار قرار گرفت. تَوَثَّرَتْ أَعْصَابُهُ: اِشْتَدَّتْ، تَعَصَّبَتْ. متَوَثِّرُ الأعصاب: مضطرب، قلق، سریع الانفعال.^(۳۹)

و در اصطلاح، اضطراب یعنی احساس ناراحتی، مانند تنش یا ترس، که می‌تواند خفیف یا شدید باشد. یا اضطراب به عنوان یک حالت روانی تعریف می‌شود که فرد را مبتلا می‌کند و ناشی از ترکیب مجموعه عناصر ادراکی، فیزیکی و رفتاری است.

گفتار دوم: اضطراب یا خوف مذموم

در متون اسلامی نزدیک‌ترین کلمه به اضطراب، خوف مذموم است که ذیل قوه‌ی غضب از آن بحث می‌شود.

خوف بر دو قسم است: یکی ممدوح و مستحسن، که عبارتست از خوف از خداوند متعال و عظمت او از گناهی که مرتکب می‌شویم که ضد امن از مکر خداست.^(۴۰) دوم: خوف مذموم که از جمله مهلکات است و این قسم از خوف، نتیجه صفت جبن است.

خوف مذموم بر چهار قسم است که همه آنها مذموم و صاحب آنها در نزد عقل معاقب و ملوم است: اول آنکه: خوف او از امری باشد که البته وقوع خواهد یافت و دفع آن در قوه بشر نیست و شکی نیست که خوف از چنین چیزی از جهل و نادانی است و به غیر از دردی که دل آدمی را مشغول کند و او را از کار دنیا و آخرت باز دارد فایده‌ای بر آن مترتب نمی‌شود و عاقل مثل این را بر دل خود راه نمی‌دهد و خود را به قضای الهی و مقدرات سبحانی راضی می‌سازد تا راحت حال و سعادت مآل به جهت او حاصل گردد.

دوم آنکه: خوف او از امری باشد که وجود آن احتمالی بوده و ممکن باشد که واقع نشود و شدن و نشدن آن در دست آن شخص نباشد. این خوف نیز مانند اول خلاف مقتضای عقل و از نادانی و جهل است،

۱. ابن منظور. (۱۴۰۸ق). لسان العرب. بیروت: دار إحياء التراث العربی. ج ۱/ ص ۵۵۴.

۲. احمد بن فارس زکریا، ابن فارس. (۱۴۱۱ق). معجم مقاییس اللغة. بیروت: دارالجيل. ج ۲/ ص ۳۸۵.

۳. خلیل بن احمد، فراهیدی. (۱۴۰۹ق). العین. مطبعة النعمان. طبعة الأولى. ج ۲/ ص ۱۰۷.

۴. معنی التوتیر فی المعجم اللغة العربية المعاصر.

۵. شرح این نوع خوف (خوف ممدوح) در مبحث دوم، گفتار سوم ذکر کردم.

بلکه این از اولی بدتر است؛ زیرا که هر دو شریک اند در اینکه علاج و چاره آن در دست آدمی نیست و مع ذلک در این نوع احتمال می‌رود که آن امر وقوع نیابد و متحقق نشود.

سوم آنکه: خوف او از چیزی باشد که سبب آن در دست آن شخص باشد اما هنوز سبب آن یافت نشده باشد و از این ترسد که مبادا فلان اثر بر آن مترتب شود و علاج آن، این است که: مراقب احوال خود باشد تا این امر از او صادر نشود و مرتکب عملی که از عاقبت آن ترسد، نگردد و در هر کاری عاقبت آن را ملاحظه نماید، و جانب بد آن را به نظر آورد و به محض ملاحظه یک طرف اکتفا نکند و اگر بعد از صدور آن فعل، تشویش عاقبت آن را داشته باشد از نوع دوم خواهد بود.

چهارم آنکه: خوف او از چیزهایی باشد که طبع از آن بدون سبب و جهت وحشت می‌کند، مثل جنّ و میّت، خصوصاً در شب در حالت تنهائی و منشأ این خوف غلبه قوه واهمه و قصور عقل و مدرک است، و دلالت بر ضعف نفس می‌کند.

و بر عاقل لازم است که اندکی با خود تأمل کند که امثال این امور به چه سبب باعث تشویش و خوف می‌شوند. کسی که در زندگانی او با قوت و قدرت از او نمی‌ترسیدی بلکه از حرب و مجادله او احتراز نمی‌کردی چگونه از بدن میّت بی حس و حرکت او خوف می‌کنی؟! و کجا دیده و یا شنیده ای که مرده بر زنده حمله کرده باشد و بر او غالب شده باشد؟! و جنّی که در میان علماء در ظهور آن خلاف است تو به چه دلیل یقین بر ظهور او کردی؟ و بعد از آنکه ظاهر شود به چه سبب در مقابل تو در می‌آید و خود را به تو می‌نمایاند؟ و اگر هم نمایان نمود به چه دشمنی و عداوت در صدد ایذاء تو بر می‌آید؟ و اگر هم در صدد آن برآید به کدام قوت بر تو غالب می‌گردد؟

آخر نه انسان اشرف ممکنات و اکثر آنها مطیع و منقاد اویند، به چه جهت اشرف کائنات با وجود این همه احتمالات از موجود ضعیف الوجود و ناقص القوه خوف می‌کند؟! و صاحب این صفت باید که در شب های تاریک به تنهائی خصوصاً در مواضع موحشه صبر کند و خود را به آنجا بیفکند تا به تدریج این خوف از او زایل گردد و خوف مرگ نیز در این نوع و نوع اول است.

اغلب بروز اضطراب بستگی به سه عامل دارد: ۱- میزانی که فرد قوانین الهی را آموخته است؛ ۲- میزانی که فرد به قوانین الهی اعتقاد دارد؛ ۳- میزانی که فرد قوانین الهی را در عمل به کار می‌برد. هرچه آموخته های دینی انسان بیشتر باشد و اعتقادات او قوی تر و کردارش صالح تر باشد، ابتلاش به اضطراب کمتر خواهد بود یعنی به اندک ابتلاء و آزمایشی مضطرب و بر آشفته نمی‌گردد.

گفتار سوم: مفهوم اضطراب در روان‌شناسی

اضطراب از لغت لاتین *anxius* سرچشمه گرفته است که در اصل این لغت به معنی «خفه شدن» یا «به حالت خفگی افتاد» است.^۱ دست یافتن به تعریف دقیقی از اصطلاح اضطراب بسیار دشوار است. اکثر نظریه پردازان آن را یک مفهوم فرعی می‌دانند و می‌گویند اضطراب نوعی تصوّر است که وجود خارجی

۱ - ابوحماد محمد، غزالی. (۱۳۷۹ش). احیاء علوم الدین. ترجمه ابوبکر حسن زاده. چاپ اول. تهران: نشر احسان. ج ۲ ص ۲۶۲.

۲ - لین، فاسم/ ترجمه‌ی افشین. (۱۳۸۷ش) غلبه بر اضطراب. تهران: انتشارات نسل نواندیش. ص ۲۰.

و عینی ندارد^{۱)} هیجانی که در اثر برخورد و روبرو شدن با یک خطر احتمالی - بدون اینکه منبع آن معلوم و روشن باشد - در فرد پیدا می‌شود و ریشه و علت آن معمولاً ناپیدا و مبهم است. فرد احساس می‌کند که آرام و قرار ندارد، نمی‌تواند در جایی بند شود، بی جهت حرکت می‌کند، احساس فشار می‌نماید، دچار سرگیجه می‌شود، ضربان قلبش شدت می‌یابد، نمی‌تواند بخوبی استراحت کند و بخوابد، احساس خطر می‌کند و خودش هم علت آن را نمی‌داند. در نتیجه اضطراب تکرار علایم ترس و یک واکنش کامل جسمی - روانی (بی قراری، تشویش، نگرانی، و فعال سازی یا انگیختگی بدن) بدون هیچ علت شناخته شده‌ی بیرونی، به موقعیت‌هایی است که انسان در آن موقعیت نسبت به یک تهدید یا خطر احساس آسیب پذیری می‌کند^{۲)}.

اما واقعیت اضطراب چیز دیگری ورای این تعاریف است. سالهای مدیدی این باور وجود داشت که اضطراب ثمره‌ی هیجانانی است که از کنترل خارج شده اند و تأکید بیشتر بر روی مفهوم بوده است. همچنین تأکید بر شناخت احساسات و ناراحتی‌های جسمی بوده که در پی آن «هیجانان» بروز می‌کرده است مثل: عرق کردن دست‌ها، لرزش دست‌ها، تپش قلب و غیره.

با وجود این تکیه کردن بر هیجانان و ناراحتی‌های جسمی، توجه را از مشخصه‌ی اصلی اضطراب که نگرانی درباره‌ی خطر و واکنش نشان دادن نسبت به آن می‌باشد، منحرف می‌کند. محققین دریافته اند هنگامی که شخص، مورد یک حمله‌ی اضطرابی یا واکنشی قرار می‌گیرد، توجه او به بسیاری از افکار و تصورات تهدید آمیز معطوف می‌شود. این افکار و تصورات تهدید آمیز، ترسناک هستند و بقیه‌ی دستگاه‌های واکنشی جسمی - روانی را فعال می‌کند.

به بیان دیگر، فکر کردن درباره‌ی خطر است که واکنش اضطرابی ما را فعال می‌کند نه هیجانان یا ناراحتی‌های جسمی - روانی. بنابراین، اگر افکار و تصورات مان را کنترل کنیم، می‌توانیم بر اضطراب غلبه کنیم؛ به عبارت بهتر، ما اغلب قادر به کنترل هیجانان مان نیستیم اما می‌توانیم افکار و تصورات مان را کنترل کنیم^{۳)}.

برخی دیگر از روان‌شناسان اضطراب را چنین تعریف کرده اند: افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که به احساس غم و اندوه یا تجربه‌ی بحران‌های زندگی محدود نمی‌شود و به تشخیص زودهنگام و اقدامات درمانی مناسب نیاز دارد.

اگر هیچ اقدامی جهت مداوای این بیماری انجام نپذیرد، می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری را نه تنها برای خود فرد بلکه برای همه‌ی اعضای خانواده رقم بزند.

افسردگی برای بسیاری دیگر یک وضعیت تکرارشونده است. هر دوره‌ی این بیماری در صورت عدم درمان ممکن است چند ماه تا چند سال ادامه پیدا کند. افراد مبتلا به افسردگی شدید حتی احتمال دارد

۱ - زهرا، یوسفی مصری. (۱۳۹۵ش). بیماری‌های روحی و راه درمان آن. تهران: میراث ماندگار. ص ۷۹.

۲ - لین، فاسیم / ترجمه‌ی افشین. (۱۳۸۷ش) غلبه بر اضطراب. تهران: انتشارات نسل نواندیش. ص ۱۹.

۳ - همان ص ۲۲.

به درجه‌های از ناامیدی برسند که دست به خودکشی بزنند، این در حالی است که شناخت علائم افسردگی نقش به‌سزایی در پیشگیری از افزایش وخامت این بیماری دارد.

مبحث دوم: تفاوت اضطراب با ترس

مفهوم اضطراب در روان‌شناسی شباهت زیادی با مفهوم ترس دارد. هر دو حالت هیجانی ناخوشایندی هستند که بر انسان عارض می‌شوند و عناصر و علایم شان شباهت زیادی به یکدیگر دارند، که چهار عنصر است: شناختی (افکاری که خطری بسیار نزدیک را در ذهن پدید می‌آورد)؛ بدنی (رنگ پریدگی، عرق کردن و...)؛ هیجانی (وحشت، لرزش، تهوع و...)؛ رفتاری (جنگ و فرار، پرخاشگری و...) در ترس و اضطراب مشترک هستند.^{۱)}

گفتار اول: تفاوت علل ترس و اضطراب

چنانچه در پاراگراف بالا گفتیم که عناصر و علایم ترس و اضطراب با همدیگر مشابه اند، اما با این تفاوت که ترس پاسخی است برای خطر آنی و آشکار درباره پدیده‌ای که مشهود و قابل رؤیت و تصور است، در صورتی که اضطراب پاسخی است به خطر احتمالی که ریشه آن ناپیدا و نامعلوم است. به عبارت دیگر، می‌توان گفت؛ در ترس علتی آشکار یا پنهان وجود دارد، ولی در اضطراب علت شناخته شده نیست. ترس معمولاً از علتی خارجی منشأ می‌گیرد، در حالی که اضطراب علتی شناخته شده ندارد. مانند ترسیدن از حیواناتی از قبیل موش، گربه و...؛ یا از موقعیت خاصی هراس داشته باشد، مثل ترس از بلندی. نکته مهم اینجاست که ریشه نگرانی در ترس، وجود حیوان خاص یا موقعیتی بخصوص است؛ اما فرد مضطرب نمی‌داند چرا می‌ترسد و از چه چیز می‌هراسد. مثلاً شاگردی از حضور در مکتب خودداری می‌کند بدون اینکه بتواند دلیل کارش را بیابد و بفهمد.^{۲)}

به قول دیگر، در ترس، فکر معمول، این است که مثلاً «سگ ممکن است بر من حمله کند» در مقابل، در اختلال اضطراب، فکر معمول، این است که «اتفاق بدی ممکن است برای فرزندم بیفتد» بنابر این، ترس بر پایه واقعیت، یا مبالغه (خطر واقعی) قرار دارد، حال آن که اضطراب بر اساس «خطر مبهم» استوار است.^{۳)}

گفتار دوم: تفاوت رفتاری در ترس و اضطراب

در عنصر رفتاری نیز تفاوت دیده می‌شود. انسان ترسو، رفتاری توأم با جنگ و گریز دارد و در برابر شیئی یا موقعیت ترس آور پرخاشگری می‌کند. اما موضوعی که فرد مضطرب باید با آن درگیر شود یا از آن

۱ - دیوید، روزنمان و مارتین، سلیگمن / مترجم: یحیی، سید محمدی. (۱۳۸۰ش). روان‌شناسی ناپهنجاری. تهران: نشر ساوالان. ج ۱ ص ۳۰۰.

۲ - تیموتی، کاستلو و جوزف، کاستلو. (۱۳۷۳ش). روان‌شناسی ناپهنجاری. ترجمه: نصرت الله پورافکاری. تهران: نشر آزاده. ص ۱۵۸.

۳ - دیوید، روزنمان و مارتین، سلیگمن / مترجم: یحیی، سید محمدی. (۱۳۸۰ش). روان‌شناسی ناپهنجاری. تهران: نشر ساوالان. ج ۱ صص

بگریزد یا نسبت بدان پرخاش کند، از وضوح کمتری برخوردار بوده و لذا مبهم است. مضطرب نمی‌داند از چه باید فرار کند یا با چه درگیر شود و بر چه چیز پرخاش نماید^(۱).

گفتار سوم: حقیقت خوف ممدوح

باید دانست که خوف عبارت است از ناراحتی و اذیت قلب به خاطر کشیدن انتظار چیزی که مورد تنفر در آینده است.

حالت خوف هم از سه امر: علم، حال و عمل تشکیل می‌شود.

قسمت اول همان شناخت و آگاهی بر سبب و عاملی است که موجب پدید آوردن امر نامطلوب می‌شود مانند شخصی که خیانتی در حق حاکمی انجام می‌دهد، سپس در دستش گرفتار می‌شود؛ در چنین حالتی بیم کشتن بر او چیره می‌شود هر چند احتمال عفو و گذشت را هم از دست نمی‌دهد. اما ناراحتی و اذیت قلبش بر حسب همان علم او به سبب و عاملی است که موجب قتلش است که فاحش بودن خیانتش به او می‌باشد.

بعضی اوقات خوف به خاطر ارتکاب جنایت و خیانت نیست بلکه به خاطر صفتی است که در مخوف وجود دارد مانند کسی که در چنگال درنده‌ای قرار می‌گیرد در این حالت شخص از صفت ذاتی آن درنده می‌ترسد که همان بی‌رحمی و حرص بر درندگی است هر چند این درندگی از روی درک و احساس هم هست.

گاهی خوف ناشی از یک صفت طبیعی در سرشت شیئی خوفناک ناشی می‌شود، مانند کسی که در مسیر سیلی یا آتشی قرار می‌گیرد؛ انسان از آب می‌ترسد که طبیعت آن بر سیلان و غرق کردن می‌باشد و همچنین از آتش که طبیعت آن سوزاندن است. بنابراین علم به اسبابی که باعث پیدایش امر ناخواسته می‌شوند موجب اذیت و ناراحتی قلب می‌گردند و این ناراحتی را خوف گویند.

خوف از خداوند متعال هم همین‌طور است؛ گاهی به خاطر علم به ذات و صفات خداوند متعال می‌باشد چون اگر تمام موجودات را نابود کند نه به آن اهمیتی می‌دهد و نه کسی می‌تواند جلو او را بگیرد و گاهی به خاطر گناهان و جنایات فراوانی است که از بنده سر می‌زند و گاهی به خاطر هر دو (علم به ذات و صفات و ارتکاب جنایات) است.

آنگاه اگر علم به کمال رسید خوف عظیم و مهمی به بار می‌آورد و قلب را با آتش آن کباب می‌کند و اثر آن از قلب به تمام اعضای بدن و حالات آن سرایت می‌کند.

ورع چیست؟

کمترین درجه خوف که اثر آن در رفتار ظاهر میشود آن است که انسان را از کارهای حرام و منع شده باز دارد. خودداری از ارتکاب گناهان به خاطر خوف را ورع گویند.

۱ - همان اثر ص ۳۰۰.

تقوی چیست؟

اگر خوف شدت بیشتری پیدا کند انسان از هر چیزی که احتمال حرمت آن در آن باشد اجتناب می‌نماید، حتی از چیزی که یقین به حرام بودن هم ندارد پرهیز می‌کند که این حالت تقوی نام دارد.^۱

گفتار چهارم: فضیلت خوف و نکوهش اضطراب

چنانچه از تعاریف این دو مؤلفه مشخص گردید که هر کدام اینها دارای مزایا و نواقصی می‌باشد، فلذا در این بخش می‌پردازیم به بیان تأثیرات مثبت و منفی هر کدام در زندگی.

۱. نکوهش اضطراب: اضطراب یک حالت روانی بوده که با احساس تنش و ترس همراه است و می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر زندگی انسان داشته باشد.^۲ و این شاءالله در یک مبحث جداگانه به بیان نامطلوب بودن اضطراب از نظر شرعی خواهیم پرداخت.

۲. فضیلت خوف و ترغیب به آن: ارزش و فضیلت خوف گاهی با تأمل و اعتبار و گاهی به وسیله آیات و احادیث شناخته می‌شود. تأمل و اعتبار به این شیوه است که ارزش هر چیز به میزان قوت و قدرت آن در رسانیدن انسان به سعادت لقاءالله در آخرت بستگی دارد. چون هدف انسان جز سعادت و خوشبختی نیست و سعادت برای بنده جز در لقای پروردگارش و نزدیکی به او وجود ندارد هر امری که در رسیدن به این هدف کمک کند دارای ارزش و فضیلت است و فضیلت آن به اندازه هدفش می‌باشد. انس با خداوند، جز با محبت و دوام فکر و ذکر به دست نمی‌آید. مسلماً مواظبت بر فکر و ذکر میسر نمی‌شود جز با ریشه کن ساختن حب دنیا از قلب. این ریشه‌کنی ممکن نیست مگر با ترک لذت‌های دنیا و تمایلات آن، ترک این لذت‌ها هم امکان پذیر نیست مگر با ریشه کن ساختن خواسته‌های نفس، خواسته‌های نفس هم با هیچ چیزی مانند خوف ریشه کن نمی‌شود. بنابراین خوف آتشی است که شهوت‌های نفس را نابود می‌سازد. پس ارزش خوف به میزان تأثیری است که در سوزاندن شهوات دارد و به میزان جلوگیری از گناهان و تشویق بر طاعات می‌باشد. چگونه خوف از ارزش فوق العاده برخوردار نیست، در حالی که عفت، ورع، تقوی و مجاهدت با نفس به وسیله آن حاصل می‌شوند که همه اینها اعمالی هستند با ارزش و پسندیده و انسان را به سرعت به خداوند نزدیک می‌سازند؟!

۱. ابوحماد محمد، غزالی. (۱۳۷۹ش). إحياء علوم الدين. ترجمه ابوبکر حسن زاده. چاپ اول. تهران: نشر احسان ج ۲، ص ۲۶۲.

۲. در این بحث مراد از خوف، خوف ممدوح است.

۳. تأثیرات اضطراب به طور مفصل در مبحث ششم این فصل بیان گردیده است.

آیات و احادیث درباره ارزش و فضیلت خوف فراوان است. برای اثبات این فضیلت کافی است که خداوند متعال برای کسانی که در مقام خوف قرار دارند هدایت، رحمت، علم و رضایت قرار داده است که این صفات جامع تمام مقامات اهل قلب و بهشت می‌باشند و می‌فرماید: ﴿وَفِي نُسُخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ﴾ (اعراف: ۱۵۴). هنگامی که خشم موسی عليه السلام فرو نشست الواح (تورات را از زمین) برداشت. همان الواحی که در نوشته‌های آن سراسر هدایت و رحمت برای کسانی بود که از پروردگار خود می‌ترسیدند.

باز می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ﴾ (فاطر: ۲۸). تنها بندگان دانا و دانشمند، ترس آمیخته با تعظیم خدا دارند.

و می‌فرماید: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ (البینه: ۸). خداوند از ایشان راضی و آنان هم از خداوند خوشنودند این همه (نعمت و خوشی) از آن کسی خواهد بود که از پروردگار خود بهراسد. ابوبکر صدیق رضی الله عنه گوید: کسی که می‌تواند به گریه در آید گریه کند و کسی که نمی‌تواند خود را به حالت گریه نشان دهد.

محمد بن منکدر رضی الله عنه وقتی که گریه می‌کرد اشک‌هایش را بر صورت و ریشش مسح می‌نمود و می‌گفت شینده‌ام، جایی که با اشک ندامت و خوف تماس پیدا کند با آتش دوزخ سوخته نمی‌شود.

کعب الاحبار رضی الله عنه می‌گوید: قسم به خدا هرگاه از خوف خدا به گریه در آیم و اشک برگونه‌هایم جاری شود به نزد من بهتر از آن است که به اندازه کوهی طلا را ببخشم.^۱

گفتار پنجم: مکانیزم عملیاتی اضطراب

در لغت، "مکانیزم" به معنای روش، رویه، یا راه‌حلی است که برای انجام یک کار، مدیریت یک وضعیت، یا حل یک مسئله استفاده می‌شود. در روان‌شناسی، "مکانیزم" به معنای روش‌هایی است که ذهن انسان برای مقابله با استرس، اضطراب و نیازهای غیرمستقیم ایجاد می‌کند.

مکانیزم‌های اضطراب روش‌هایی هستند که ذهن انسان برای مدیریت و کاهش اضطراب ایجاد می‌کند. این مکانیزم‌ها می‌توانند شامل رفتارها، افکار، و روش‌های دیگری باشند که فرد برای کنترل اضطراب خود به کار می‌برد، مانند منحرف کردن توجه، انکار، اجتناب، یا مکانیزم‌های دفاعی.

بنابراین زیر مجموعه‌های مکانیزم با توجه به نیازها، در زمان‌ها و شرایط خاص واکنش نشان می‌دهند. همیشه ابتدا مجموعه‌ی شناختی، اطلاعات ورودی را دریافت می‌کند و برنامه‌ی واکنش مناسب را انتخاب می‌کند و بقیه‌ی مجموعه‌ها را فعال می‌کند.^۲

برای تفهیم مطلب و تقریب آن به اذهان به یک مثال قرآنی استناد می‌کنیم الله متعال می‌فرماید:

﴿فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغَسِّقِي عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ﴾ (الأحزاب: ۱۹).

۱. إحياء علوم الدين، همان اثر. صص ۲۶۴-۲۶۶.

۲. لین، فاسم/ ترجمه‌ی افشین. (۱۳۸۷ش) غلبه بر اضطراب. تهران: انتشارات نسل نواندیش. صص ۲۳-۲۴.

«پس چون ترس در میان آید» از سوی دشمن (می‌بینیشان که به‌سوی تو می‌نگرند در حالی که چشمانشان در حدقه می‌چرخد) به‌سوی راست و چپ. این است حال و وضع انسان ترسو و جبون آن‌گاه که چیز ترسناکی را مشاهده کند (مانند کسی که از سختی مرگ بیهوش می‌شود) یعنی: چشمانشان مانند چشمان کسی که مرگ بر او فرود آمده، در حدقه می‌چرخد زیرا چنین کسی خیره خیره می‌نگرد آن‌گاه پلک‌هایش را فرو بسته و دیگر پلک نمی‌زند.^۱

در این آیه مکانیزم اضطراب به وضوح هویداست که از تفکر نزدیکی خطر شروع می‌شود و سپس احساس خطر را برانگیخته و در چشمان ایشان ظاهر می‌شود و در ادامه رفتار و اعمال نیز در اثر این اضطراب دگرگون می‌شود.

مبحث سوم: طبقه‌بندی اضطراب

استرس و اضطراب بنابر منابع مختلف، به جهات و روش‌های مختلف طبقه‌بندی شده است که ما چندین جهت را با ذکر منبع آن بیان می‌کنیم، سپس مشهورترین انواع اضطراب را شرح خواهیم داد.

۱. اولین تقسیم‌بندی اضطراب: اضطراب و افسردگی اساسی، افسردگی مزمن، اختلال در سازگاری،

اختلال دو قطبی و افسردگی فصلی.^۲

۲. تقسیم‌بندی دوم: افسردگی ماژور، دیستایمیا، افسردگی پس از زایمان، افسردگی آتیپیک،

افسردگی سایکوتیک، اختلال دو قطبی، اختلال ملال پیش‌قاعدگی، افسردگی موقعیتی و

اختلال عاطفی فصلی.^۳

۳. تقسیم‌بندی سوم: چنانچه دکتور پول تیلیک در کتاب خود (The courage To Be) سه نوع

اضطراب را نام برده است: اضطراب از مرگ و نیستی ابدی، اضطراب از پوچی و بی‌معنایی که

اشاره به نداشتن هدف در زندگی دارد و اضطراب از گناه که اشاره به مسؤولیت اخلاقی دارد.^۴

از اضطراب طبقه‌بندی‌های متفاوتی صورت گرفته است. که در این قسمت به مهم‌ترین آنها می‌-

پردازیم:

اضطراب بر اساس میزان آن بر دو نوع است: موقعیتی و تعمیم یافته: اضطراب موقعیتی همان‌گونه

که از نام آنها مشخص می‌گردد، وابسته به موقعیت خاص (امتحان، سخنرانی، قرار گرفتن در جمع و...)

می‌باشد و اضطراب تعمیم یافته، در اکثر موارد و بدون توجه به موقعیت خاص تجربه می‌شود.

گفتار اول: طبقه‌بندی اضطراب از نظر شدت و فراوانی

۱. اضطرابات شدید و نا هنجار: بعضی از اتفاقات، تغییر بسیار شدید و عظیمی در زندگی ایجاد می

کنند. حوادث و فاجعه‌هایی مانند سیل، زلزله، جنگ، آتش‌سوزی، تصادفات و پدیده‌هایی از این

۱. انوار القرآن / سورة الاحزاب.

۲. ((پنج راه برای مبارزه با افسردگی)).

۳. ((افسردگی صص ۶-۱۱)).

۴. دکتور اوسم، وصفی. (سال ۲۰۱۲م). القلق و أنواعه. چاپ اول. نشر اوفیر. صص ۶۳ - ۶۶

قبیل. چنین سوانحی باعث تغییرات بسیار شدیدی در زندگی فرد می‌شود به گونه ای که مدت ها طول خواهد کشید تا بتواند با این تغییرات شدید و بزرگ کنار آمده و سازگار شود. با این حال ، به این نکته توجه داشته باشید که اگر چه این حوادث قدرت تخریبی شدیدی بر انسان دارند ولی به ندرت اتفاق می‌افتند و بسیاری از افراد ممکن است در تمام طول زندگی خود اصلاً چنین مواردی را تجربه نکنند.

۲. اضطرابات معمول و هنجار زندگی: این نوع از استرسها در زندگی همه انسانها رخ می‌دهند و معمولاً همه افراد در طی زندگی خود آنها را تجربه می‌کنند. استرس‌هایی مانند ازدواج، طلاق، ورود به پوهنتون، از دست دادن عزیزان، مریضی، قرضداری و مشکلات مالی، فقر و مسائلی از این قبیل، اگر چه این استرس ها مانند مورد اول (استرس های فاجعه آمیز) خیلی شدید و ناتوان کننده نیستند ؛ ولی تعداد این استرس ها بسیار بیشتر است و به طور مکرر و فراوان تر رخ می‌دهند.

۳. اضطرابات کوچک: این اضطراب ها شدت بسیار کمی دارند ولی به تعداد بسیار فراوان و متعددی در زندگی رخ می‌دهند. نمونه این استرس‌ها در محیط خانواده عبارت اند از سر و صدای محل خواب و استراحت، مهمان ناخوانده ، نداشتن محل خلوت و مناسب برای مطالعه، جر و بحث با برادر، خواهر یا دیگر اعضای فامیل و مواردی از این قبیل. همان طور که می‌بینید این استرس‌ها چندان شدید نیستند ولی به دلیل رویارویی زیاد با آنها در طول زندگی باعث بروز مشکلاتی می‌شوند.

نمونه های از اضطرابات کوچک در زندگی^۱

- نداشتن پول برای مصارف زندگی
- نداشتن پول برای فعالیت های تفریحی و سرگرمی
- زندگی در محله شلوغ
- کارهای زیاد
- مشاجره با دوستان
- مشاجره با افراد خانواده
- زندگی در منزل پرسر و صدا و شلوغ
- نداشتن خلوت در زندگی خانوادگی و فردی
- چتل و نامرتب بودن محل زندگی
- تکالیف یا کارهای خانگی زیاد مکتب یا پوهنتون
- انجام کارهای سخت در منزل ، خوابگاه یا محیط کار

۱. این بحث بیشتر به فصل دوم کتاب (ریشه‌های اضطراب) مربوط می‌شود، اما اینجا فقط به حیث مثال ذکر نمودم.

- زندگی در محله خطرناک یا آلوده و نامناسب و غیره...^۱

گفتار دوم: طبقه بندی اضطراب از نظر کیفیت

بعضی از استرس‌ها خوشایند هستند مثل به دنیا آمدن یک طفل، پیدا کردن کار، ازدواج، و بعضی از استرس‌ها ناخوشایند اند مانند اختلاف و مشاجره والدین، قبول نشدن در کاندید یا سمسترهای مختلف پوهنتون، طلاق، فوت یکی از عزیزان و یا بیماری یکی از افراد خانواده. به همین دلیل اضطراب را می‌توان از نظر کیفیت نیز به نوع دیگری طبقه بندی نمود:

۱. استرس‌های منفی: این استرس‌ها، اتفاقاتی منفی و ناخوشایند می‌باشند. نمونه این استرس‌ها عبارت است از: مرگ یکی از عزیزان، طلاق، جدایی، بیماری، ناکامی و یا چانس خوردن و مردود شدن در مقاطع تحصیلی، مشکلات ارتباطی و مواردی از این قبیل.
۲. استرس‌های مثبت: این اتفاقات مثبت و خوشایند می‌باشند. نمونه این استرس‌ها عبارت اند از: قبول شدن به پوهنتون، یافتن شغل، ازدواج، اولاد دار شدن، رفتن به مسافرت و دیگر مواردی که جنبه مثبت داشته باشد.

ممکن است این سوال به ذهن بیاید که چگونه استرس هم می‌تواند مثبت و هم منفی باشد. در این رابطه بهتر است به یکی از تجارب مثبت که همان ازدواج است نگاه دقیق تری صورت گیرد:

یکی از بهترین تجارب انسان در زندگی ازدواج است و همانطور که قبلاً گفته شد ازدواج یکی از اضطرابات نورمال و هنجار زندگی است که معمولاً هر انسانی آن را تجربه می‌کند. ازدواج از این نظر استرس به حساب می‌آید که باعث تغییرات بزرگ در زندگی دختر و پسر می‌شود. به عبارت دیگر، دختری که تا قبل از ازدواج فقط به تحصیل یا اشتغال در بیرون یا داخل خانه می‌پرداخت و توقع دیگری از او نمی‌رفت، بعد از ازدواج باید به کارهای خانه بپردازد، از نظر اجتماعی فعال باشد، وظایف همسررداری را انجام دهد، از تفریحات و فعالیت‌های دوران مجرد خود کم کند و ... یا پسری که تا قبل از ازدواج فقط به کار یا تحصیل می‌پرداخت و درآمد وی برای یک فرد مجرد کافی بود، بعد از ازدواج باید مصارف سنگین مسکن، خانه و خانواده را پرداخت کند. بیشتر وقت خود را با خانواده خود بگذراند و از دوستی‌های دوران مجرد خود کم کند، در صورت عدم کفاف معاش، برای تامین مخارج خانواده به شغل دوم نیز بپردازد و ... به عبارت خلاصه، از آن جایی که ازدواج منجر به تغییرات متعددی در زندگی دختر و پسر می‌شود، گفته شده که یک نوع اضطراب است حتی اگر پدیده مثبت و خوشایندی باشد.

گفتار سوم: طبقه بندی اضطراب از نظر مدت

۱. استرس‌های کوتاه مدت: مدت این استرس‌ها محدود است، برای مدت کوتاهی وجود دارند و فرد زمان زیادی را برای مبارزه با آن‌ها صرف نمی‌کند. نمونه استرس‌های کوتاه مدت عبارت اند از:

۱. دکتر رباب حامدی و دیگران: مدیریت استرس، تهران: مرکز مشاوره پوهنتون علوم طبی تهران صص ۳-۶.

ابتلای یکی از اعضای خانواده به یک مریضی حاد مثل سرطان و یا یک بحران مالی موقت در خانواده.

۲. استرس‌های مزمن یا طولانی مدت: این استرس‌ها بلند مدت و طولانی می‌باشند و ممکن است سال‌های سال یک فرد را اسیر خود نماید. نمونه این استرس‌ها عبارت‌اند از: داشتن یک معلول در خانواده، قرضداری و مشکل مالی طولانی مدت، اختلاف و درگیری قدیمی بین والدین و یا با دیگران.^۱

اگر این دو نوع اضطراب مزمن و کوتاه مدت را با هم مقایسه کنیم، مسلّم است که هرچه استرس مزمن‌تر شود عوارض روانی و جسمانی و صدمه‌های ناشی از آنها نیز سنگین‌تر خواهد بود. زیرا بدن و روان انسان برای استرس‌های مزمن ساخته نشده است.

وقتی که استرس کوتاه مدت باشد این تغییرات بدنی ایجاد شده، زود تمام می‌شود ولی اگر استرس طولانی مدت باشد و دائماً بدن شما دچار این همه تغییر شود و هر روز این تغییرات در قلب، خون، معده و ... ایجاد شود، مسلّم است که به تدریج بدن شما دچار مشکل می‌شود. همان‌طور که اگر شما دائماً به یک دستگاه فشار آورید از کار می‌افتد، این فشاری که به اعضای مختلف بدن وارد می‌شود بالاخره باعث می‌شود دچار مشکلات قلبی، تنفسی، هضمی (به خصوص زخم معده و اثنی عشر) و ... شوید. نکته مهم آن است که بسیاری از استرس‌های زندگی مزمن‌اند. بعضی از استرس‌های زندگی ماهیتاً مزمن هستند مانند وجود یک معلول یا بیمار در خانواده و بسیاری دیگر از استرس‌های زندگی به دلیل مقابله‌های نامناسبی که با آنان صورت می‌گیرد، مزمن می‌شوند مانند مشکلات ارتباطی.^۲

مبحث چهارم: بررسی اضطراب در دو قشر جامعه

چنانچه قبلاً بیان شد اضطراب یک موضوع گسترده و پیچیده است که افراد از اقشار مختلف جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عوامل مختلفی می‌توانند به اضطراب افراد مربوط باشند، از جمله فشارهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، و مسائل سلامتی. بررسی و درک عوامل موثر در اضطراب از اهمیت بالایی برخوردار است تا بتوان راه‌حل‌های موثری را برای مدیریت و کاهش آن پیشنهاد داد. اکنون در این تحقیق، اضطراب موجود در دو قشری که بیشتر با جامعه در ارتباط هستند مورد بررسی قرار می‌گیرد.

گفتار اول: بررسی اضطراب تحصیلی

محصلان سال پائین که معمولاً بلافاصله یا کمی بعد از مکتب، وارد پوهنتون می‌شوند، ابزارهای ایجاد فشار روانی زیادی مانند تفاوت قابل توجه سبک زندگی، سبک تعلیم و تحصیل، سنگینی درس‌ها، پیدا کردن دوست، قطع یا کاهش روابط صمیمی گذشته، رقابت، روابط جدید و مسئولیت و نقش جدید، زندگی در لیلیه و خوابگاه و جدا شدن از خانواده، کمبود وقت برای مطالعه، ترس از چانس خوردن و مشروط شدن

۱. همان.

۲. همان ص ۷.

و را تجربه می‌کنند. و موارد دیگری نیز موجود بوده که باعث و بانی اضطراب و فشارهای روانی در محصلان پوهنتون می‌شود.

در واقع، فرد در این مقطع از زندگی با وظایف مهم متعددی روبرو می‌شود که برخی از آنها عبارت اند از:

۱. کسب استقلال عاطفی از خانواده
 ۲. پیدا کردن آمادگی شغلی
 ۳. آماده شدن برای پذیرش تعهد عاطفی و زندگی خانوادگی
 ۴. ایجاد و رشد نوع نظام اخلاقی
 ۵. وفق دادن خود با روش تدریس جدید.
- مدیریت این تغییرات تکاملی در گرو پیدا کردن نقش‌های جدید و اصلاح نقش‌های قبلی است که این عمل می‌تواند با فشار روانی زیادی همراه شود.

گفتار دوم: بررسی اضطراب شغلی

تعریف مفهوم فشار روانی شغلی مشکل است. بدیهی است که این نوع فشار روانی، ناشی از کار است اما هر فردی با سطحی از آمادگی فردی و آسیب‌پذیری اولیه نسبت به فشار، وارد کار می‌شود و این موضوع را پیچیده می‌کند.

فشار شغلی به عوامل بسیاری بستگی دارد. به طور مثال از طرفی فرد با منابع فشارزای شغلی تعامل می‌کند از طرف دیگر بعضی مشکلات نظیر مشکلات خانوادگی، بحران‌های زندگی، مسائل مالی و عوامل محیطی بیرون از محیط کار به فرد فشار می‌آورد. همه این عوامل دست به دست هم می‌دهند و باعث بروز مشکلات شغلی می‌شوند که ممکن است مریضی‌های شدیدی را به وجود آورد.

فشار شغلی برای سلامت روان انسان هم پیامدهایی دارد، برای نمونه دیده شده است که برخی فشارهای شغلی باعث کاهش اعتماد به نفس، تنش شغلی زیاد و نارضایتی شغلی می‌شوند. خلاصه مطالعه در این مورد نیز نشان داده که غیرحاضری‌های متعدد افراد شاغل و عملکرد شغلی ضعیف، با فشار روانی کاری همراه است.^۱

گفتار سوم: منابع اضطراب شغلی و تأثیرات آن بر انسان

فشار شغلی منابع متعددی دارد. برخی از این فشارزاهای ابزار فشار ذاتی شغل هستند، برخی دیگر به نقش کارکنان و برخی به پیشرفت کار، روابط شغلی و ساختار و فضای محیط کار بستگی دارد. گاهی اوقات کارکنان، در معرض خواسته‌های متعارض قرار می‌گیرند و این شرایط، فشار شغلی ایجاد می‌کند.

الف) فشار ذاتی شغلی که شامل:

۱. همان صص ۹-۱۰.

چنانچه در گفتارها و مباحث قبلی اشاره شد که اضطراب تأثیران و فشارهای فراوانی بر انسان مضطرب وارد کرده و فرد را در هر برهه شغلی و وظیفوی افسرده و پژمرده می‌کند. از سوی دیگر وجود ابهام در وجوه مختلف کار و محل آن احتمالاً ناکامی و فشار به دنبال خواهد داشت کارکنان باید معیارهای پیشرفت کار، اولویت‌ها و انتظارات محل کار را بشناسند.

- شرایط فزیزیکی ضعیف محیط کار
- حجم بیش از حد کار
- کمبود وقت
- خطر جسمی
- مسئولیت در قبال افراد
- ناامنی شغلی
- روابط ضعیف با رئیس یا همکاران.

۱. عدم سلامت فردی در وظیفه:

- فشار خون
- ضربان قلب
- سیگار کشیدن
- خلق غمگین
- ناخشنودی وظیفوی
- کاهش شور و اشتیاق در کار.

۲. منابع اضطراب خارج از کار:

- مشکلات خانوادگی
- بحران‌های زندگی
- مشکلات مالی و ...

ب) تأثیرات اضطراب بر انسان

بسیاری از محققین و داکتران اعتقاد دارند که استرس همیشگی، طولانی مدت و بیش از حد می‌تواند سبب مریضی‌ها و اختلالات متنوعی گردد. در استرس مزمن دستگاه عصبی خود مختار، برای مدت زمان طولانی بی‌وقفه فعالیت می‌کند و با تحت تأثیر قرار دادن نظام عصبی - هورمونی تعادل هورمونی، فرد را بر هم می‌زند.

فرض بر این است که استرس علت بیشتر این بیماری‌ها نیست. بلکه استرس سیستم‌های فیزیولوژیک (وظایف اعضاء) بدن را ضعیف کرده و در نتیجه بستر ابتلا به این قسم مریضی‌ها را فراهم می‌کند.

یکی از جنبه‌های خطرناک استرس مزمن این است که فرد به آن عادت می‌کند و آن را به عنوان بخشی از زندگی‌اش می‌پذیرد و نسبت به آن بی تفاوت شده و فراموش می‌کند که چنین فشار روانی را تجربه می‌کند به همین دلیل این افراد کمتر برای درمان اقدام می‌کنند. برخی از اختلالات و مریضی‌های مرتبط با استرس در زیر مشخص شده‌اند. دامنه این اختلالات و مریضی‌ها، از علائم ساده‌ی نظیر ناخشنودی و ناراحتی تا بیماری‌های خطرناک‌تر که می‌تواند منجر به ناتوانی و مرگ شوند متغیر است.

۱. سیستم قلبی - عروقی: فشار خون بالا، سکته قلبی، میگرن، بیماری عروق کرونر
۲. سیستم هضمی: یبوست، سندرم روده تحریک پذیر، زخم‌های معده و اثنی عشر، تهوع، سوء هاضمه
۳. عضلات و مفاصل: سردردها، کمردرد، گردن درد، اسپاسم یا اختلال عضلانی
۴. اختلالات هیجانی و روانی: اضطراب، افسردگی، اختلالات جنسی، اختلالات خواب، بیماری‌های روان‌تنی^۱
۵. موارد دیگر: عدم تمرکز، انزوای اجتماعی، از دست دادن لذت‌ها و سرگرمی‌ها، دیابت، سرطان‌ها، تنفس و آلرژی و حساسیت‌ها.

مبحث پنجم: کلمات و واژه‌های مرتبط با اضطراب در متون دینی

با توجه به این که در بخش پایانی فصل قرار داریم، لازم می‌دانم چند مفهوم کلیدی مرتبط با اضطراب را معرفی کرده و هر یک را به صورت مشرح توضیح دهم. هدف، فراهم کردن درک عمیق‌تری از مفاهیم مرتبط با اضطراب و همچنین ارتقای شناخت علمی از این پدیده در راستای فهم بهتر روش‌های درمان و مدیریت آن است.

گفتار اول: خوف و خشیت

الف) خوف

خوف یعنی از نشانه‌ای پیدا و ناپیدا منتظر چیزی مکرره و ناپسند شدن همانطور که رجاء، امیدواری و چشم داشت به چیزی دوست داشتنی است از روی نشانه‌ای خیالی یا معلوم‌آین منظور آن را فزع معنی کرده است و فزع به معنای تأثر و انقباض دل از ترس است از شیء مخیف که بر انسان عارض شود و آن از جنس جزع است. (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ق: ج ۵ ص ۱۷۲). برخی در خوف توجه به آینده را لحاظ کرده و هیچگاه آن را برای آنچه که گذشته است، به کار نمی‌برند، مگر به لحاظ نتایج بعدی حادثه که در گذشته اتفاق افتاده باشد. برای توضیح مطلب گفته‌اند: خوف اصالتاً به امر نامطلوبی تعلق می‌گیرد که ممکن است برای انسان رخ دهد و در واقع، انسان نگران آینده خویش است (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۷۶ ش، ص ۳۱۱). فرمایش خدای تعالی مؤید این مطلب است: ﴿فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَن يَخَافُ وَعَيْدِ﴾ ﴿۴۵﴾ (ق: ۴۵). «پس آن کس را که از وعده عذاب

۱. دکتر رباب حامدی و دیگران: مدیریت استرس، تهران: مرکز مشاوره پوهنتون علوم طبی تهران ص ۱۲.

۲- حسین بن محمد، راغب اصفهانی. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. بیروت: دارالعلم. / ص ۱۶۱.

۳- ابن منظور. (۱۴۰۸ق). لسان العرب. بیروت: دار إحياء التراث العربی. ج ۹ ص ۹۸.

قیامت من ترسان است به آیات قرآن متذکر ساز». وعید به معنای وعده‌های شرّ و ناظر بر آینده است، که در قیامت در انتظار انسان می‌باشد. قرآن مجید، اندازی است به تمام مردمان در هر عصر و زمان، اما اختصاص ذکر به اشخاص خائف از وعید به جهت آنست که آثار مواظظ و مذکرات کلام الهی در آنان ظاهر شود نه دیگران؛ فلذا مختص ایشان شده است.

ب) خشیت

خشیت نوعی ترس و بیم است که با تعظیم و بزرگداشت چیزی همراه است و بیشتر این حالت از راه علم و آگاهی نسبت به چیزی که از آن خشیت و بیم هست حاصل می‌شود لذا علماء و دانشمندان مخصوص چنان حالتی هستند، چنانچه الله ﷻ می‌فرماید: ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ﴾ (فاطر: ۲۸). و ظاهراً فرق میان «خوف» و «خشیت» این است که خشیت به معنای تأثر قلبی از اقبال و روی آوردن شرّ و یا نظیر آن است، و خوف به معنای تأثر عملی انسان است به اینکه از ترس در مقام اقدام برآمده و وسائل گریز از شرّ و محذور را هم فراهم سازد، هر چند که در دل متأثر نگشته، دچار هراس نشده باشد، و لذا می‌بینیم خدای سبحان در توصیف انبیاء (علیهم السلام) می‌فرماید: ﴿ الَّذِينَ يَلْفُوفُونَ رِسَالَتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴾ (الأحزاب: ۳۹). و ترس از غیر خدا را از ایشان نفی می‌کند، و حال آنکه خوف را در بسیاری از جاها برای آنان اثبات نموده، (طباطبایی، ۱۳۷۴ش: ج ۱۱ / ص ۴۶۹) از آن جمله می‌فرماید: ﴿ فَأَوْحَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَى ﴾ طه: ۶۷. برخی نیز معتقدند خوف در جایی استعمال می‌شود که ترس از خطر و ضرر باشد و خشیت به حالت از خودباختگی، حقارت و کوچکی همراه با بیم در برابر عظمت و جلال دیگری که ممکن است با ترس از خطر و ضرر نیز همراه نباشد اطلاق می‌گردد. وقتی انسان در برابر شخصیت بزرگی قرار می‌گیرد و تحت تأثیر ابهت و عظمت او واقع می‌شود، حالت خشیت، انفعال، خودباختگی و کوچکی در او پدید می‌آید. هرچند عظمت و شکوه کسی که انسان با او رو به رو می‌گردد فزون تر باشد، آن حالت خشیت در انسان تشدید می‌گردد.

گفتار دوم: وجل، روع و رهبت

الف) وجل

وجل یعنی شعور و درک ترس و خوف اضطرابی که گاهی به خاطر درک مسئولیت‌ها و احتمال عدم انجام وظایف است و گاهی به خاطر درک عظمت مقام و هیبت الهی می‌باشد. چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ ﴾ (الأنفال: ۲). خوف و ترسی که در آیه آمده توأم با آرامش و سکون است چون آن خوف با ذکر الله در قلب پدید می‌آید از آن نوع ترس‌های نیست که کسی از دشمن یا حیوان درنده‌ای بترسد. برای همین است که در اینجا لفظ خوف را به کار نبرده و به جای آن لفظ «وجل» آمده که معنی آن خوف مطلق نیست بلکه آن بیمی است که از جلالت شأن بزرگان در

قلب پدید می‌آید. با دقت در این لغت می‌توان آن را با برخی از موارد اضطراب تطبیق داد. البته باید همیشه موارد کاربرد لغات در جمله، مورد توجه قرار داده شود. چه بسا معنایی از آن کلمه که در جمله ارائه می‌شود، با معنای لغوی آن همراه نباشد.

ب) روع

روع یعنی به شگفت آمدن و نیز ترسیدن و ترساندن و هر چیزی که مایه شگفتی و ترس شود (مفردات ۱۴۱۲ ق: ص ۲۰۸). ناراحت بودن قلب است و در ترسی که به قلب وارد شده استعمال می‌شود. (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ ق: ج ۳ ص ۱۴۷).

ج) رهبت

رهبت به معنای ترس و خوف همراه با دور اندیشی و احتیاط و اضطراب را گویند. (مفردات ۱۴۱۲ ق: ص ۲۰۴).

نقطه مقابل رهبت رغبت است. رهبت در واقع نوعی ترس و وحشت است اما به شکلی درونی و عمیق، که آثار آن در عمل ظاهر می‌شود.

نتیجه اینکه با بررسی کلمات مرتبط با اضطراب در قرآن کریم و تطبیق آن با تعاریف ارائه شده در کتب روان‌شناسی، چنین استنباط می‌شود که خوف از نوع مذموم کاملاً با معنای اضطراب منطبق است. البته با تتبع در آیات می‌توان در برخی از موارد کاربرد هر یک از کلمات خوف، خشیت، وجل، روع و رهبت را نیز به اضطراب مصطلح در روان‌شناسی تفسیر نمود.

فصل دوم

ریشه‌های اضطراب در قرآن و سنت

چنانچه در فصل گذشته توضیح داده شد که اضطراب یکی از مشکلات روانی شایع در جوامع امروزی است و ریشه‌های متعددی دارد. در جستجوی راه‌حل‌های مؤثر برای کاهش اضطراب، مراجعه به قرآن و سنت پیامبر اسلام ﷺ ضروری به نظر می‌رسد. قرآن کریم و سنت نبوی با ارائه راهکارهایی معنوی و روانشناختی، می‌توانند به درک بهتر ریشه‌های اضطراب و نحوه مدیریت آن کمک کنند. قرآن با تشویق به توکل به خدا، ذکر و یادآوری مستمر او، و ترویج صبر و شکرگزاری، به تقویت روحی و روانی فرد کمک می‌کند. همچنین، احادیث نبوی با تأکید بر اخلاق حسنه، حمایت اجتماعی و اهمیت روابط انسانی، به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات زندگی، احساس تنهایی و اضطراب کمتری داشته باشند. از این رو، قرآن و سنت به عنوان منابعی جامع و همه‌جانبه می‌توانند در تحلیل و بیان ریشه‌های اضطراب نقشی اساسی ایفا کنند.

مبحث اول: اهمیت شناخت ریشه‌های اضطراب

برای درمان هر مرض به طور مؤثر و دائمی باید به شناخت ریشه‌های آن متمرکز شد. به عنوان مثال، اگر فقط علائم یک بیماری را درمان کنیم و ریشه‌های اصلی آن را نادیده بگیریم، ممکن است بیماری دوباره ظاهر شود یا به شکل دیگری بازگردد. بنابراین، شناخت ریشه‌های اصلی اضطراب، بسیار مهم است. با کشف و شناسایی ریشه‌های اضطراب، می‌توان به طور مؤثرتری به مدیریت و درمان آن پرداخت و به بیماران کمک کرد تا یک زندگی سالم‌تر و خوب‌تر داشته باشند.

گفتار اول: تشخیص صحیح و درمان مناسب

شناخت علت‌های اصلی اضطراب به تشخیص صحیح و دقیق مشکل کمک می‌کند، که برای درمان مؤثر ضروری است. چون ممکن است بعضی عوامل آن مادی یا معنوی باشد که درینصورت درمان آن نیز تفاوت خواهد کرد. چنانچه علامه مولانا عطاء الله فیضانی رحمته الله فرمودند: انسان به رفع بد کنشته‌های فطری، عنعنوی یا اجتماعی خود زمانی کامیاب می‌شود که عامل اصلی محرک شر را تشخیص کرده، جلوگیری نماید. و برعکس محرک اساسی خیر را نیروی لازم بخشیده، جدی‌تر گرداند.^۱

با درک ریشه‌های اضطراب، می‌توان روش‌های درمانی مناسب‌تری انتخاب کرد، مانند روان‌درمانی، داروها، یا تغییرات سبک زندگی. به هر اندازه که تداوی و درمان برای بیماری مهم است، به همان اندازه دریافتن و پیدا کردن عامل و ریشه آن نیز حائز اهمیت است.

گفتار دوم: پیشگیری و مدیریت بهتر زندگی

آگاهی از عوامل ایجاد اضطراب به فرد کمک می‌کند تا از مواجهه با شرایط مشابه در آینده جلوگیری کند. چنانچه می‌فرمایند وقایع و پیشگیری، بهتر و ارزان‌تر از تداوی است.

فرد با شناخت ریشه‌های اضطراب می‌تواند روش‌های درمان استرس و اضطراب را بهتر به کار گیرد و زندگی روزمره خود را با ذکر ادعیه، اوراد و عبادات صالحه بهبود بخشد. که در فصل سوم إن شاء الله به درمان اضطراب در روشنایی قرآن و سنت می‌پردازیم.

در اخیر نیز یک نکته قابل ذکر است و آن اینکه تفاوت در شناخت ریشه‌های اضطراب نسبت به سایر بیماری‌های روانی و فزیک‌ی نیز حائز اهمیت است. به عنوان مثال، اضطراب باید از افسردگی و اختلالات خلق و خو تشخیص داده شود. همچنین، باید آن را از بیماری‌های فزیک‌ی مانند بیماری‌های قلبی که علائم مشابه دارند، تمایز داد.

با شناخت دقیق ریشه‌های اضطراب و تفاوت آن با سایر بیماری‌ها، می‌توان به شکل مناسب‌تری به مدیریت و درمان این مشکل پرداخت.

مبحث دوم: ریشه‌های اضطراب از دیدگاه قرآن

قبل از ورود به بحث، لازم به یاد آوری است که محور اصلی این رساله تحقیقی استناد به روایات و نصوص شرعی است، اما از نظریات روان‌شناسان و متخصصین روان‌درمانی نیز در هر بخش (مفاهیم، ریشه‌ها و درمان اضطراب) استفاده نمودم تا اینکه هم مسئولیت اکادمی خویش (ترتیب منوگراف) را اداء نموده و هم به نوعی به افرادی که مبتلا به این بیماری اند، کمک کرده باشم که در این مباحث از دو جهت به شرح و بسط ریشه‌های اضطراب می‌پردازیم.

صدها سال بعد از آنکه قرآن از آرامش روان سخن گفته و انظار را متوجه آن گردانیده است، علم بشر پس از پژوهش‌ها و بررسی‌های طبی و سایکولوژیک (روان‌شناسی) در این زمینه، به این حقیقت

۱ - محمد عطاء الله، فیضانی. (۱۳۹۸ش). اولین جام به تقویة ایمان. کابل: کانون فرهنگی علامه فیضانی. ص اول، مقدمه کتاب.

قرآنی که از بیان آن چهارده قرن می‌گذرد، دست پیدا می‌کند و برنامه‌ها و راه کارهایی را در رابطه با درمان این آفت پیشکش می‌نماید.

آری، پس از آنکه علم جدید به این نتیجه می‌رسد که آرامش روانی در انسان، و یا عکس آن، تنها به حوزه‌ی معنویات وی محدود نمانده بلکه شامل وظایف عضوی و صحت بدنی و عقلی وی نیز می‌شود، بعد از این امر است که در باره‌ی آرامش روحی و روانی ده‌ها کتاب نوشته می‌شود. از آن جمله می‌توان کتاب «آرامش روح» از دکتور (ی. لییمان) نام برد که در آن فرموده: «آرامش روح در حقیقت موهبتی است که خداوند متعال آن را برای بندگان برگزیده‌ی خود ذخیره می‌کند. او به بسیاری از بندگان خود هوش و فراست، صحت و سلامت، مال و شهرت موهبت می‌کند، اما آرامش روح شانس است که فقط آن را بر اساس «قَدَر» خویش تفویض می‌نماید»^۱

دانشمندان همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که آرامش روح از مهم‌ترین اسباب طول عمر است. چنانکه «ریموند برل» دانشمند بیولوژی می‌گوید: «اگر قرن نهم، روش‌های تعقیب و پیش‌گیری را به ما آموخت، قرن بیستم برای ما ریشه‌ی درد و سرچشمه‌ی شفا- روان و آرامش آن را - آموخت»^۲. در این بخش از فصل دوم لازم است تا به معرفی مشرح چند نمونه بارز از ریشه‌های اضطراب در قرآن بپردازیم؛

گفتار اول: اضطراب و ترس از فقر

اضطراب و ترس از فقر یکی از نگرانی‌های شایع در جوامع مختلف است که می‌تواند به طور عمیق بر زندگی افراد تأثیر بگذارد. این اضطراب به احساس نگرانی مداوم در مورد نداشتن منابع مالی کافی برای تأمین نیازهای اساسی و دستیابی به آینده‌ای امن بر می‌گردد. ترس از فقر ممکن است ناشی از تجربیات شخصی یا اجتماعی، تغییرات اقتصادی، بیکاری، یا قرض‌های زیاد باشد.

در جامعه‌های مدرن، فشارهای اقتصادی و ناپایداری‌های مالی می‌توانند این ترس را تشدید کنند و افراد را به سمت اضطراب‌های شدیدتر سوق دهند. افراد ممکن است احساس کنند که کنترل کافی بر زندگی مالی خود ندارند و این موضوع می‌تواند به احساس ناکامی و ناتوانی منتهی شود. چنانچه قرآن کریم به این بحث اشاره کرده، که گاهی اوقات ترس از فقر منجر به اعمال قبیح (قتل اولاد) می‌شود، حالا مشخص شد که فقر یکی از ریشه‌های مؤثر در رشد اضطراب است. ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾^{۱۵۱} (و فرزندانان را از ترس فقر و تنگدستی (کنونی یا آینده) مکشید (چرا که) ما به شما و ایشان روزی می‌دهیم (و روزی‌رسان همگان مائیم؛ نه شما) .)

و نیز در آیات دیگر الله ﷻ می‌فرماید که روزی تمام جنبندگان به دوش من است، فلهدا اضطراب و ترس ما از فقر و تندگدستی بیهوده است و باید بعد از تلاش بجای ترس، توکل را پیشه کنیم. ﴿وَمَا مِنْ

۱ - آرامش روح، دکتور ی. لییمان.

۲ - عبدالروف، مخلص هروی. (۱۳۹۴ش). تجلی قرآن در عصر علم. چاپ اول. تربت جام: شیخ الإسلام أحمد جام، کتابخانه حضرت

دَابَّةً فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ﴿٦﴾ هود: ٦. (هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر اینکه روزی آن، بر عهده خدا است (و خدا روزی مناسب هر یک را در بحر و بر می‌رساند).)

و در جای دیگر الله ﷻ می‌فرماید که به هرکس خواسته باشد ثروت و دارایی و به هرکس خواسته باشد تنگدستی نصیب می‌کند که این هم از حکمت خداوند ﷻ بوده و می‌تواند فقر عامل پریشانی این افراد گردد. ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا ﴿٣٠﴾﴾ الإسراء: ٣٠. (بی‌گمان پروردگارت، روزی هرکس را که بخواهد فراوان و گسترده می‌دارد، و روزی هرکس را که بخواهد کم و تنگ می‌گرداند. چرا که خدا از (سرشت) بندگان خود آگاه (و به احوال و نیازمندی‌هایشان آشنا و) بینا است).

و بالاخره الله ﷻ می‌فرماید رزق و روزی همه شما در تقدیر ثبت است و به نوعی انسان را امیدوار می‌کند که از اضطراب دوری نموده زیرا ترس از فقر اثری را بر تقدیر مرتب نمی‌کند. ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾﴾ الذاریات: ٢٢. («و رزق شما در آسمان است» یعنی: تقدیر و تعیین رزق شما و فراهم نمودن اسباب آن در آسمان است؛ زیرا خورشید، ماه، ستارگان، طلوع‌گاه‌ها و غروب‌گاه‌هایی که به وسیله‌ی آنها فصلها مختلف می‌شود، بادهایی که ابرها را می‌رانند، باران فرود آمده از آسمان و بالاخره همه‌ی این گردونه وجود، دست اندرکارند تا روزی شما فراهم گردد زیرا این پدیده‌ها برای رویش و رشد انواع نباتات مختلفی که با آب آبیاری می‌شوند، جو و شرایط مناسبی پدید می‌آورند، خورشید آنها را با گرمای خود تغذیه می‌کند، نور قمر به آنها قوت و نمو و پختگی می‌بخشد و همین طور هر پدیده‌ای در این راستا نقشی دارد «و» در آسمان نوشته شده است).^۱

گفتار دوم: کفر

در دنیای پیچیده و پرتنش امروز، اضطراب به یکی از مشکلات اصلی بسیاری از افراد تبدیل شده است. اضطراب، احساسی از نگرانی و ناآرامی است که می‌تواند زندگی روزمره فرد را تحت تاثیر قرار دهد. از سوی دیگر، کفر به معنای بی‌ایمانی یا انکار اصول دینی و معنوی است. در این نوشتار با عنوان "کفر ریشه اضطراب"، به بررسی این مسئله می‌پردازیم که چگونه نبود ایمان و ارتباط با معنویت می‌تواند باعث افزایش اضطراب و ناآرامی در زندگی انسان شود. بسیاری بر این باورند که ایمان و ارتباط با یک نیروی بالاتر می‌تواند منبع آرامش و امید باشد، و فقدان این ارتباط ممکن است به احساس تنهایی و اضطراب دامن بزند. در این بخش، به تحلیل این موضوع از دیدگاه آیات کلام الهی خواهیم پرداخت.

الله ﷻ در اینجا بیان می‌کند که عدم ایمان کامل سبب ایجاد ترس در وجود از همه کس و همه چیز می‌شود، ترسی که حتی بالاتر از خوف از الله ﷻ است. ﴿فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِّنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً ﴿٧٧﴾﴾ النساء: ٧٧. (اما وقتی که جهاد و مبارزه بر آنان واجب گردید (و فرمان جهاد داده شد) بدین هنگام دسته‌ای از ایشان از مردم همان گونه ترسیدند و هراس برداشتند که از خدا ترس و هراس داشتند! و بلکه بیشتر هم دچار خوف و وحشت شدند).

۱ - عبدالروف، مخلص. (۱۳۹۸ ش). انوار القرآن. چاپ هفتم. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام.

و برعکس آیه قبلی، الله ﷻ به ثبات قلوب مؤمنان و پیروزی‌شان پرداخته و بیان می‌کند که در قلوب کفار رعب و وحشت خواهد افکند. ﴿إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَاسْتَوُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ﴾ (الأنفال: ۱۲). (ای مؤمنان! به یاد آورید) زمانی را که پروردگار تان به فرشتگان وحی کرد که من با شمایم (و کمک و یاریتان می‌نمایم. شما با الهام پیروزی و بهروزی) مؤمنان را تقویت و ثابت‌قدم بدارید، (و من هم) به دل‌های کافران خوف و هراس خواهم انداخت).

در این آیه الله ﷻ فرموده: «يَقْنَطُونَ» یعنی ناامید و مأیوس از رحمت خدا می‌گردند و یأس سراسر وجودشان را دربر می‌گیرد. ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ (الروم: ۳۶). (هرگاه به مردمان مرحمتی بکنیم و نعمتی برسانیم، از آن سرمست و مغرور می‌گردند، و اگر رنج و بلائی به خاطر کارهائی که کرده‌اند (کیفر گناهان) گریبان‌گیرشان شود، فوراً (از رحمت خدا) مأیوس و ناامید می‌گردند). خداوند متعال مؤمنان صابر را از این قاعده استثنا کرده است. چنان‌که در حدیث شریف آمده است {عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ."}{رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: «شگفتا بر کار مؤمن، خداوند جلّ جلاله در باره او هیچ حکمی نمی‌کند مگر این‌که آن حکم برایش خیر است؛ زیرا اگر به او نعمت و خوشحالی‌ای برسد، شکر می‌کند پس این، به خیر اوست و اگر به او بلا و رنجی برسد، صبر می‌کند و این نیز به خیر اوست».

گفتار سوم: فراموشی یاد خدا

در عصر حاضر، برای اضطراب و ناآرامی دلایل متعددی وجود دارد، یکی از عوامل اصلی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، فراموشی یاد خدا و قطع ارتباط با منبع معنوی است. عنوان "فراموشی یاد خدا" به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه غفلت از یاد خدا و نادیده گرفتن ارزش‌های معنوی می‌تواند به افزایش اضطراب و ناآرامی در زندگی منجر شود. بسیاری از افراد، در مواجهه با مشکلات روزمره و چالش‌های زندگی، به جای یافتن آرامش در ایمان و معنویت، درگیر دنیای مادی می‌شوند. در این بخش، به تحلیل ارتباط بین یاد خدا و کاهش اضطراب از طریق نصوص شرعی، پرداخته و بیان خواهیم کرد که دوری و ترک یاد خدا ریشه اضطراب و استرس‌های روزمره است. و نیز راهکاری برای بازگشت به آرامش درونی از طریق تقویت ارتباط با خداوند ارائه خواهیم داد.

در قسمت اول الله ﷻ بیان فرموده که هرکس از یاد و ذکر الهی دوری گزیند، حیات دنیوی و اخروی اش در بند مشکلات و مصائب خواهد بود. ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (طه: ۱۲۴). (و هرکه از یاد من روی بگرداند (و دوری گزیند)، زندگی تنگ (و سخت و گرفته‌ای) خواهد داشت؛ (چون نه به قسمت و نصیب خدادادی قانع خواهد شد، و نه تسلیم قضا و قدر الهی خواهد گشت) و روز رستاخیز او را نابینا (به عرصه قیامت گسیل و با دیگران در آنجا) گرد می‌آوریم).

۱- همان.

۲- ابوالحسین بن حجاج، مسلم القشیری. (۱۴۱۲ق _ ۱۹۹۱م). صحیح المسلم. چاپ اول. قاهره: دار الحدیث. حدیث ۲۹۹۹.

در قسمت دوم الله ﷻ به پیامبر خویش ﷺ دستور می‌دهد تا از افرادی که از ذکر او تعالی روی گردانند و جزء مادیات چیزی دیگری را نمی‌بینند، دوری گزینند. یعنی دوری پیامبر ﷺ از کسانی که ذکر الهی را به باد فراموش سپردند. و همین جزا برای چنین افرادی کافیسست، مثل اینکه داکتر از مریض خویش روی گردان شود، حالا چه کسی ضرر کرد؟ ﴿ فَأَعْرِضْ عَنْ مَنْ تَوَلَّىٰ عَنْ ذِكْرِنَا وَلَمْ يُرِدْ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ۗ ﴾ (النجم: ۲۹). (از کسی روی بگردان که به قرآن ما پشت می‌کند و جز زندگی دنیوی چیزی نمی‌خواهد).

همچنین علامه و متفکر اسلامی وحیدالدین خان ﷻ فرمودند: آسیب‌های اجتماعی و مشکلات کنونی جوامع امروزی، نتیجه این است که انسان، به خدا پشت کرده و خود را از منبع و سرچشمه زلال دین راستین الهی، محروم نموده است.^۱

و حالا در این قسمت لازم دیدم تا راهکاری برای بیرون رفت ازین معضل (ارتباط ترک یاد خدا با اضطراب) ذکر کنم، گرچه جای اصلی بیان راهکارهای مقابله با اضطراب فصل سوم این رساله خواهد بود، اما نزدیکی ریشه (بحث مذکور) با درمان آن بیشتر روی ذهن تأثیر خواهد داشت. ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۗ ﴾ (النحل: ۹۷). (هرکس چه زن و چه مرد کار شایسته انجام دهد و مؤمن باشد، بدو (در این دنیا) زندگی پاکیزه و خوشایندی می‌بخشیم و (در آن دنیا) پاداش (کارهای خوب و متوسط و عالی) آنان را بر طبق بهترین کارهایشان خواهیم داد). این آیه در واقع مبدأ امیدی است برای افرادی که (نعوذبالله) از یاد الهی غافل شدند، و بیان فرموده کسانی که به ایمان و عمل صالح (یاد الهی) التزام داشته باشند، دنیا و آخرت شان اصلاح شده و حیات طیبۀ نصیب شان خواهد شد.

گفتار چهارم: بی‌نمازی

در این آیات، خدای تعالی صفات منافقین را بیان نموده و می‌فرماید منافقین در ادای نماز کاهل و سست هستند، حالا این بجای خود، کسانی که اصلاً نماز نمی‌خوانند چه جزای در دنیا و آخرت گریبان گیر شان خواهد شد؟ و آیا این وعید برای افراد بی‌نماز، مسبب اضطراب و ترس نخواهد بود؟

﴿ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَآءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ۗ ﴾ (النساء: ۱۴۲). (منافقان هنگامی که برای نماز بر می‌خیزند، سست و بی‌حال به نماز می‌ایستند و با مردم ریا می‌کنند (و نمازشان به خاطر مردم است؛ نه به خاطر خدا) و خدای را کمتر یاد می‌کنند و جز اندکی به عبادت او نمی‌پردازند).

﴿ قَوْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ۖ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ۗ ﴾ (الماعون: ۴-۵). (واویلا به حال نماز گزاران یا ویل: مکانی از دوزخ برای همان کسانی که نماز خود را به دست فراموشی می‌سپارند).

﴿ فَخَلَفَ مِنْ بَعدِهِمْ خَلْفٌ أَصَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ عَذَابًا ۗ ﴾ (مریم: ۵۹). (بعد از آنان، فرزندان ناخلفی (روی کار آمدند و در زمین) جایگزین شدند که نماز را (ترک کردند و بهره‌مندی از آن را) هدر دادند و به دنبال (لذائذ و) شهوات راه افتادند، و (مجازات) گمراهی (خود را در دنیا و آخرت) خواهند دید).

۱ - وحیدالدین خان. (۱۳۸۶ش). اسلام به مبارزه می‌طلبد، ترجمه: نذیراحمد سلامی، چاپ اول. زاهدان: انتشارات سنت احمد. ص ۲۲۷.

«فسوف یلقون غیا: لفظ غی در محاورات عربی در مقابل رشاد می آید هر خیر و خوبی را رشاد و هر شر و بدی را غی می‌گویند، از حضرت عبدالله بن مسعود رضی الله عنه منقول است که «غی» نام غاری است در جهنم که انواع و اقسام عذاب، بیشتر از سایر جهنم در آن جمع شده است. حضرت ابن عباس رضی الله عنه فرموده که «غی» نام غاری است در جهنم که جهنم از آن پناه می‌خواهد و آن را خداوند برای آن زناکار مهیا کرده که بر عمل زناي خود مُصِرّ و معتاد، باشد و برای آن شراب‌خواری که معتاد به شراب‌خواری بشود و برای آن رباخواری که از آن باز نیاید و برای کسانی که نافرمان مادر و پدر باشند و برای کسانی که به دروغ شهادت بدهند و برای آن زنی است که فرزند دیگری را فرزند شوهر خود قرار دهد.^۱

{ عَنِ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "الَّذِي تَفَوُّتُهُ صَلَاةُ الْعَصْرِ كَأَنَّهَا وَتَرَ أَهْلَهُ وَمَالَهُ" }^۲. "از ابن عمر رضی الله عنه روایت شده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "کسی که نماز عصرش را از دست بدهد، گویا خانواده و مالش را از دست داده است." حدیث مذکور تاکید بر این دارد که ترک این نماز می‌تواند تأثیرات منفی جدی بر زندگی فرد بگذارد.

گفتار پنجم: سختی‌ها و مشکلات

یکی دیگر از ریشه‌ها و عوامل بوجود آورنده اضطراب، مشکلات و سختی‌های است که زندگی انسان را فرا می‌گیرد.

در دنیای امروز، زندگی با چالش‌ها و مشکلات متعددی همراه است که می‌تواند به شدت بر سلامت روانی افراد تأثیر بگذارد. اضطراب، به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی، اغلب نتیجه مستقیم مواجهه با سختی‌ها و مشکلات روزمره است. عنوان "سختی‌ها و مشکلات" به بررسی این مسئله می‌پردازد که چگونه مواجهه با مشکلات مالی، روابط ناپایدار، فشارهای کاری و دیگر چالش‌های زندگی می‌تواند به بروز و تشدید اضطراب منجر شود. در این بحث، با استفاده از آیات قرآنی تأثیرات منفی این مشکلات بر روان افراد را یاد آور می‌شویم، هدف این است که با شناخت بهتر ریشه‌های اضطراب، به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد کمک کنیم.

در اینجا خداوند تعالی بیان کرده که مصیبت‌ها می‌تواند عامل استرس‌ها و بوجود آورنده تأثیرات منفی در زندگی باشد، و هرگاه بحث مصیبت در قرآن و حدیث آمده، درخواست صبر و پاداش صابران نیز ذکر شده است.

﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿۱۵۶﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿۱۵۷﴾﴾ البقرة: ۱۵۶ - ۱۵۷. (آن کسانی که هنگامی که بلائی بدانان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او باز می‌گردیم، آنان (همان بردباران با ایمانی هستند که) الطاف و رحمت و احسان و مغفرت خدایشان شامل حال آنان می‌گردد، و مسلماً ایشان راه‌یافتگان (به جاده حق و حقیقت و

۱ - محمد شفیع عثمانی. (۱۳۷۷ش). معارف القرآن. ترجمه محمد یوسف حسین پور. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام. ج ۸، ص ۵۲۲.
 ۲ - محمد بن اسماعیل، بخاری. (۱۴۱۰ق_ ۱۹۹۰م). الجامع الصحیح البخاری. چاپ دوم. قاهره: جمهوریة مصر العربیة، وزارت الاوقاف، المجلس الاعلی للثئون الاسلامیة، لجنة إحياء كتب السنة. حدیث ۵۵۲.

طریق خیر و سعادت) هستند). در این آیه به نوعی هم ریشه (مصیبت) و هم درمان (صبر) اضطراب ذکر گردیده است.

همچنین در حدیث شریف آمده است {عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"}.^۱

در حدیث قدسی نیز آمده است: «هر کس که عزیز او را از او گرفتیم، اما او به امید پاداش صبر نمود، در عوض به او بهشت را می‌دهم»

گفتار ششم: فراموشی هدف خلقت و عدم تفکر پیرامون جهان هستی

فراموشی هدف خلقت و عدم تفکر پیرامون جهان هستی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روان و روح انسان داشته باشد. وقتی انسان از هدف اصلی زندگی غافل می‌شود و به جای تأمل در معنای حیات و جایگاه خود در جهان، تنها به مسائل مادی و روزمره می‌پردازد، دچار نوعی سردرگمی و بی‌هدفی می‌شود. این وضعیت باعث افزایش اضطراب و نگرانی می‌شود، زیرا انسان نمی‌تواند پاسخ قانع‌کننده‌ای برای سوالات بنیادین خود بیابد. بدون درک و تأمل در هدف خلقت و جایگاه خود در جهان هستی، انسان احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کند که این احساس می‌تواند منجر به اضطراب مزمن و ناامیدی شود. بنابراین، تأمل در معنای زندگی و درک هدف خلقت، نقش مهمی در ایجاد آرامش و کاهش اضطراب‌های روزمره دارد.

در این بحث طی چند آیه به سه موضوع اشاره خواهیم کرد، هدف خلقت، جایگاه بشر و تفکر پیرامون جهان هستی.

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِعِبَادُونَ﴾^{۵۶} الذاریات: ۵۶. (من پریها و انسانها را جز برای پرستش خود نیافریده‌ام).
 ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾^{۷۰} الإسراء: ۷۰. (ما آدمیزادگان را (با اعطاء عقل، اراده، اختیار، نیروی پندار و گفتار و نوشتار، قامت راست، و غیره) گرامی داشته‌ایم، و آنان را در خشکی و دریا (بر مرکبهای گوناگون) حمل کرده‌ایم، و از چیزهای پاکیزه و خوشمزه روزی‌شان داده‌ایم، و بر بسیاری از آفریدگان خود کاملاً برتری‌شان داده‌ایم).
 ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْخَلْقِ الْأَيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾^{۱۱۷} آل عمران: ۱۹۰. (مسلماً در آفرینش (عجیب و غریب و منظم و مرتب) آسمانها و زمین، و آمد و رفت (پیایی، و تاریکی و روشنی، و کوتاهی و درازی) شب و روز، نشانه‌ها و دلالتی (آشکار برای شناخت آفریدگار و کمال و دانش و قدرت او) برای خردمندان است).

مبحث سوم: ریشه‌های اضطراب از دیدگاه سنت

در کنار قرآن و آیات الهی، در احادیث پیامبر ﷺ نیز ریشه‌های متفاوتی برای اضطراب ذکر گردیده که با تکیه به آنها می‌توانیم راحت‌تر ریشه‌های اضطراب را دریافته و در صورت درمان و تداوی آن می‌توان آرامش روحی و قلبی را بازیافت و اضطراب را کاهش داد.

۱- صحیح مسلم، حدیث ۲۹۹۹.

بنابر این در این بخش از فصل دوم، مبحث سوم به معرفی مشرح چند نمونه بارز از ریشه‌های اضطراب در سنت نبوی ﷺ می‌پردازیم:

گفتار اول: دنیا طلبی

دنیاطلبی و میل افراطی به ثروت و مادیات یکی از عواملی است که می‌تواند به اضطراب و نگرانی‌های ذهنی منجر شود. وقتی فرد تمام تمرکز و انرژی خود را بر دستیابی به امور دنیوی متمرکز می‌کند، دچار یک چرخه بی‌پایان از خواسته‌ها و نیازهای جدید می‌شود که هرگز به طور کامل برآورده نمی‌شوند. این حالت نه تنها موجب خستگی و استرس مداوم می‌شود، بلکه فرد را از لذت بردن از لحظه حال و ارتباطات انسانی مهم باز می‌دارد. بنابراین، می‌توان گفت که دنیاطلبی ریشه‌ای عمیق در ایجاد اضطراب و ناآرامی در زندگی انسان‌ها دارد.

در این بخش از ذکر ریشه‌های اضطراب می‌پردازیم به تأثیر دنیا طلبی در ایجاد اضطراب از منظر روایات و نصوص شرعی؛ در این آیه الله ﷻ قبح و زشتی افرادی را بیان می‌کند که مال مردم را به ناحق خورده و دیگران را از راه حق باز می‌داشتند، همچنین در اخیر به عذاب افراد مال‌دوست و دنیاطلب اشاره شده است. که همین آیه عامل ترس و استرس در افراد دنیا طلب می‌شود، زیرا آنها گمان می‌کنند با دادن حق الله (زکات و صدقات) از مال شان کاسته شده و فقیر خواهند شد. ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَخْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لِيََكُونُوا أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْتُمُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿۳۴﴾ التوبة: ۳۴. (ای مؤمنان! بسیاری از علماء دینی یهودی و مسیحی، اموال مردم را به ناحق می‌خورند، و دیگران را از راه خدا بازمی‌دارند (و از اطمینان مردمان به خود سوءاستفاده می‌کنند و از پذیرش اسلام ممانعت می‌نمایند. ای مؤمنان! شما همچون ایشان نشوید و مواظب علماء بدکردار و عرفاء ناپرهیزگار خود باشید و بدانید اسم و رسم دنیاپرستان مال‌اندوز را تغییر نمی‌دهد) و کسانی که طلا و نقره را اندوخته و پس‌انداز می‌کنند و آن را در راه خدا خرج نمی‌نمایند، آنان را به عذاب بس بزرگ و بسیار دردناکی مژده بده).

سوره همزه نیز به عدم جاودانگی مال اشاره کرده و نیز بیان داشته که حب جمع کردن مال عامل پریشانی فرد خواهد شد. قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ ﴿۱﴾ الَّذِي جَمَعَ مَالًا وَعَدَّدَهُ ﴿۲﴾ يُحْسَبُ أَنَّ مَالَهُ أَخْلَدَهُ ﴿۳﴾ كَلَّا لَيُنْبَذَتَ فِي الْحُطْمَةِ ﴿۴﴾﴾ الهمزه: ۱-۴. (وای به حال هر که عیب‌جو و طعنه‌زن باشد، همان کسی که دارائی فراوانی را گرد می‌آورد و آن را بارها و بارها می‌شمارد. (چرا که از شمردن پول و سرشماری دارائی کیف می‌کند و لذت می‌برد، و فکر و ذکرش اموال، و معبود و مسجودش درهم و دینار است. برق این بت او را غرق شادی می‌کند، و نه تنها شخصیت خویش که تمام شخصیت‌ها را در آن خلاصه می‌کند)، آخر گمان می‌برد که دارائیش بدو جاودانگی می‌بخشد، هرگز! هرگز! (چنین نیست). او بدون شک به خرد کننده و درهم شکننده (اعضاء و اندام، آتش دوزخ) پرت می‌گردد و فرو انداخته می‌شود).

همچنین در احادیث متعددی حب دنیای که لجام انسان را در اختیار داشته و به هر حق و باطلی بی‌افگندش، زشت و نا پسند معرفی شده است؛ از جمله: حب الدنيا، رأس كل خطيئه.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلْوَةٌ حَضِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَحْلِفُكُمْ فِيهَا، فَيَنْظُرُ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النَّسَاءَ...»^۱ «این حدیث از ابی سعید خدری رضی الله عنه، از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمودند: «به راستی دنیا شیرین و سبز است، و خداوند شما را در آن خلیفه قرار داده است، پس او می‌نگرد که چگونه عمل می‌کنید. پس از دنیا و از زنان بپرهیزید». شیرینی و سبزی دنیا: این توصیف به زیبایی و جذابیت ظاهری دنیا اشاره دارد که می‌تواند انسان‌ها را به خود جلب کند. این جذابیت‌ها اغلب موقت و فریبنده هستند و می‌توانند انسان را از هدف‌های واقعی و معنوی بازدارند.

و در حدیث دیگر نیز آمده است که اگر کسی تمام هم و غم اش دنیا باشد، دچار فقر و بدبختی می‌شود و این بیانگر اینست که دنیا طلبی محض، عامل اضطراب است، دنیا را بخاطر خودش نخواهیم، بلکه به حیث وسیله برای اصلاح دین و آخرت خویش استفاده کنیم؛ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ.»^۲

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر کس که هم و غمش آخرت باشد، خداوند بی‌نیازی را در قلبش قرار می‌دهد، امور او را سامان می‌بخشد، و دنیا با خواری به سوی او می‌آید؛ و هر کس که هم و غمش دنیا باشد، خداوند فقر را در پیش رویش قرار می‌دهد، امور او را پریشان می‌کند، و از دنیا به او نمی‌رسد مگر آنچه که برایش مقدر شده است.»

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ.»^۳ «اخراجیه مسلیم. سیدنا ابوهریره رضی الله عنه روایت می‌کند که رسول خدا صلی الله علیه و سلم (در دعا) می‌گفتند: «خدایا! دین مرا که نگه‌دارنده و حافظ امور من است، برایم اصلاح کن و دنیای مرا که زندگی (خوراک و پوشاک) من در آن است، برایم اصلاح کن و آخرتم را که بازگشتم به سوی آن است، برایم اصلاح کن. زندگی را برایم وسیله افزایش هر خیر قرار بده و مرگ را برایم رهایی از هر شر قرار بده.»

پرهیز از دنیا: هشدار به پرهیز از دنیا به معنای جلوگیری از افتادن در دام‌های فریبنده و توجه بیش از حد به مسائل مادی و جسمانی است. این تأکید بر اهمیت حفظ تعادل و جلوگیری از افراط در این امور است، چرا که می‌تواند انسان را از مسیر صحیح دور کند. در مجموع، این حدیث به اهمیت توجه به ارزش‌های معنوی و اخلاقی، و دوری از افتادن در دام‌های دنیوی و مادی تأکید دارد.

در اخیر قابل یادآوری است که تمام حب دنیا و مال به خودی خود زشت نیست، بلکه آن حب دنیا بد است که انسان را از تشخیص حق و باطل و از ذکر و یاد الهی غافل کند. علاقه به دنیا و استفاده از مواهب آن تا زمانی که انسان را در مسیر اخلاقی و الهی نگه دارد، نه تنها مذموم نیست، بلکه می‌تواند به

۱ - صحیح مسلم، حدیث ۲۷۴۲.

۲ - رواه الترمذی، حدیث ۲۴۶۵.

۳ - صحیح مسلم، رقم الحدیث ۲۷۲۰.

عنوان وسیله‌ای برای رشد و تعالی فردی و اجتماعی مفید باشد. اما وقتی این علاقه به حدی می‌رسد که فرد را از وظایف دینی و اخلاقی‌اش باز می‌دارد و او را در گرداب مادیات فرو می‌برد، آن وقت است که به یک مانع جدی در راه سعادت و خوشبختی حقیقی تبدیل می‌شود.

«اللهم لا تجعل مصيبتنا في ديننا ولا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا ولا تسلط علينا من لا يرحمنا».

«اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد بعد الرضا ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد على كل حال».

«اللهم إنا نسألك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك والسلامة من كل إثم والغنيمه من كل بر والفوز بالجنة والنجاة من عذاب النار.»

گفتار دوم: گناه

گناه و ارتکاب اعمال ناپسند یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب و ناآرامی درونی در انسان‌ها است. وقتی فرد از مسیر صحیح و اخلاقی منحرف می‌شود و دست به گناه می‌زند، نه تنها خود را از رضایت الهی محروم می‌کند، بلکه وجدانش نیز دچار تشویش و اضطراب می‌شود. این حس ناخوشایند به دلیل تضاد بین فطرت پاک انسان و اعمال نادرستی که انجام می‌دهد، به وجود می‌آید. احساس گناه و عذاب وجدان می‌تواند به تدریج منجر به اضطراب‌های شدید و حتی مشکلات روانی جدی‌تری شود. بنابراین، می‌توان گفت که گناه ریشه‌ای عمیق در ایجاد اضطراب و ناآرامی در زندگی انسان‌ها دارد، و دوری از گناه و تلاش برای اصلاح رفتارها می‌تواند به آرامش و سلامت روانی کمک کند.

در این بخش به یک آیه از کلام الهی استناد می‌کنیم این آیه به اهمیت دوری از گناهان بزرگ و حفظ تقوا تأکید دارد که می‌تواند به کاهش اضطراب و ایجاد آرامش درونی منجر شود.

﴿الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ النجم: ۳۲. (همان کسانی که از گناهان بزرگ و بدکاریها کناره‌گیری می‌کنند و اگر گناهی از آنان سر زند تنها صغیره است (و آن هم مورد عفو خدا قرار می‌گیرد) چرا که پروردگار تو دارای آمرزش گسترده و فراخ است. خداوند از همان زمان که شما را از زمین آفریده است، و از آن روز که شما به صورت جنینهای ناچیزی در درون شکمهای مادرانتان بوده‌اید، از (تمام ذرات و همه جزئیات وجود) شما به خوبی آگاه بوده است و هست. پس از پاک بودن خود سخن مگوئید، زیرا که او پرهیزگاران را (از همه) بهتر می‌شناسد).

چند نکته نیز قابل ذکر است:

استاد بزرگوارم جناب مولانا میر عبدالصیر صدیقی در اثر خویش، پیرامون امراض قلب و معالجه آن می‌فرماید: «گناه و معصیت از امراض بزرگ معنوی است، و بیشترین احتیاج به تداوی را دارد. و برای تداوی آن، دین مقدس اسلام، توبه و فرمانبرداری از شریعت اسلام را معرفی می‌دارد.»^(۱)

همچنین جناب ایشان در مبحث پیامدهای گناه دو نکته بارز را ذکر نمودند:

۱ - میر عبدالصیر، صدیقی. (زمستان ۱۴۰۱ش). یکصد و پنجاه درس اعتقادی و عبادی. تربت جام: شیخ الإسلام أحمد جام. ص ۱۴۳.

۱. پدید آمدن اضطراب و خوف در قلب: وقتی نور عظمت الله ﷻ بر قلب کم شود بین بنده و الله ﷻ، جدایی پیدا می‌شود و با ارتکاب گناه حفاظت ملائک الله ﷻ از وی کم شده، شیطان بر وی غلبه پیدا نموده و در نتیجه ترس بر وی غالب می‌گردد که در مقابل اکثر صداها تکان می‌خورد و ترس و وحشت بر وی بیشتر شده و اکثر اوقات نگران است و در نتیجه توکل وی بر الله متعال کم شده تا اینکه بر وحشت زندگی خود را سپری خواهد نمود.

۲. از دست دادن سلامت قلب: وقتی قلب سلامتی خود را از دست داد و دلبستگی به غیر خدا پیدا کرد، به سه نوع عذاب گرفتار خواهد شد.

الف: قبل از دست یابی به دنیا در رنج و عذاب است.

ب: هرگاه به دست بیاورد برای از دست ندادن آن عذاب و رنج می‌کشد.

ج: اگر از دست دهد، بدترین عذاب را می‌کشد.^۷

اجتناب از گناهان بزرگ: پرهیز از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها به طور مستقیم به کاهش اضطراب و نگرانی‌های روحی کمک می‌کند. زیرا انجام گناه و خطاهای بزرگ می‌تواند وجدان فرد را ناآرام کند و احساس گناه و پشیمانی به وجود آورد.

آگاهی خداوند به حال انسان: این که خداوند از ابتدا تا انتهای زندگی انسان به حال او آگاه است، یادآور می‌شود که هیچ چیز از دید خدا پنهان نمی‌ماند و انسان باید به یاد خدا و تقوای الهی باشد تا از اضطراب و ناآرامی‌های ناشی از گناه دوری کند.

گفتار سوم: فراموشی مرگ

فراموشی مرگ یکی از عوامل عمده‌ای است که می‌تواند باعث ایجاد اضطراب در انسان‌ها شود. در طول تاریخ، انسان‌ها همواره با مفهوم مرگ دست و پنجه نرم کرده‌اند و تلاش کرده‌اند تا با آن کنار بیایند. در شریعت اسلامی، مرگ به عنوان یکی از حقایق انکارناپذیر زندگی شناخته می‌شود و به آن تأکید فراوانی شده است. قرآن و احادیث نبوی بارها به یادآوری مرگ و آماده شدن برای آن پرداخته‌اند. با این وجود، فراموشی مرگ می‌تواند یکی از عوامل اصلی اضطراب در زندگی مسلمانان باشد.

در اسلام، مرگ نه به عنوان پایان، بلکه به عنوان آغازی برای زندگی ابدی در آخرت دیده می‌شود. یادآوری مداوم مرگ و پذیرش آن می‌تواند به فرد کمک کند تا به آرامش روانی دست یابد و از اضطراب‌های ناشی از زندگی روزمره بکاهد. اما در دنیای مدرن و پر از مشغله‌های روزانه، بسیاری از افراد ممکن است از یاد مرگ غافل شوند که این خود می‌تواند منجر به ایجاد اضطراب و نگرانی‌های بی‌پایان شود.

در این بحث، به بررسی روایاتی در مورد مرگ و تأثیرات آن بر روان انسان پرداخته خواهد شد و اینکه چگونه فراموشی مرگ می‌تواند به عنوان عاملی برای افزایش اضطراب و نگرانی در زندگی روزمره افراد عمل کند.

بسیاری از نظریه‌پردازان روان‌شناسی، از جمله زیگموند فروید و ارنست بکر، به بررسی تاثیرات روانشناختی این واقعیت پرداخته‌اند.^۱

در آیه زیر از مرگ به لفظ (لقاء ربهم) یعنی ملاقات پروردگار یاد شده که بیان‌کننده دو چیز است، یکی مرگ و دیگری زندگی پس از آن، فلذا فراموشی هردوی آن می‌تواند زندگی انسان را مختل کند، طوریکه فرد چنان وابسته به مادیات و مسائل سطحی و موقتی می‌شود که انکار اصلاً قرار نیست بمیرد و یا اصلاً قرار نیست از اعمالش در پیشگاه الهی بازخواست شود. ﴿وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ﴾ (الروم: ۸). (بسیاری از مردم به ملاقات با خدا (در روز قیامت، برای حساب و کتاب و سزا و جزا) باور ندارند). حالا مرگ بخشی طبیعی از چرخه زندگی است. فراموشی یا انکار آن می‌تواند تعادل روانی فرد را بر هم زند. وقتی افراد از واقعیت مرگ غافل می‌شوند، ممکن است احساس کنند که چیزی اساسی در زندگی‌شان نادیده گرفته شده است، که این امر می‌تواند منجر به ایجاد اضطراب شود.

در بسیاری از فرهنگ‌ها و ادیان، مرگ به عنوان زمانی برای حساب‌رسی اعمال در نظر گرفته می‌شود. فراموشی مرگ می‌تواند منجر به غفلت از مسئولیت‌های معنوی و اخلاقی فرد شود، که این خود می‌تواند منبع اضطراب باشد، زیرا فرد ممکن است احساس کند که به درستی زندگی نکرده است.

﴿وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَلِقَائِ الْأَخِرَةِ فَأُولَٰئِكَ فِي الْعَذَابِ مُحْضَرُونَ﴾ (الروم: ۱۶). (اما کسانی که کافر بوده‌اند و آیات ما را تکذیب کرده‌اند و به فرا رسیدن قیامت ایمان نداشته‌اند، آنان به عذاب دوزخ گرفتار می‌گردند).

چنانچه قبلاً متذکر شدیم که فراموشی مرگ انسان را وادار به اعمال ناشایست نموده و از یاد خدا غافل می‌کند، اکثر اندیشمندان اسلامی، یاد مرگ را همچون کمره مخفی ناظر بر رفتار انسان معرفی می‌کنند، و کسی که از واقعیت مرگ غافل شود، خامخواه آرامش روحی و درونی اش برهم می‌خورد، زیرا یاد مرگ و امید لقاء پروردگار، انسان مسلمان را به آرامش درون وامی‌دارد.

احادیث زیادی نیز در باب ذکر موت و تأثیرات مثبت آن بر حیات انسان مسلمان وارد شده است از جمله؛ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " أَكْتُرُوا ذِكْرَ هَٰذِهِمِ اللَّذَاتِ ". يَعْنِي الْمَوْتَ. أبوهریره رضی الله عنه روایت می‌کند که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "نابود کننده لذت‌ها یعنی مرگ را زیاد به یاد آورید".

این حدیث به اهمیت یاد مرگ در زندگی انسان اشاره دارد. پیامبر اسلام صلی الله علیه و سلم توصیه می‌کنند که مردم باید بیشتر به یاد مرگ باشند. یادآوری مرگ به انسان کمک می‌کند تا از لذت‌های زودگذر دنیوی فاصله بگیرد و به امور آخرتی توجه بیشتری داشته باشد. این امر باعث می‌شود انسان به اصلاح رفتار خود بپردازد، از گناهان پرهیز کند و برای اعمال نیکو تلاش کند. یاد مرگ می‌تواند انگیزه‌ای برای توبه و بازگشت به سوی خداوند باشد و انسان را از غفلت و بی‌توجهی به وظایف دینی و اخلاقی بازدارد.

۱ - ر.ک: The Ego and the Id، زیگموند فروید، ۱۹۲۳م. و The Denial of Death، ارنست بکر، ۱۹۷۳م.

۲ - سنن ترمذی، حدیث ۲۳۰۷.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ : دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُصَلًّا، فَرَأَى نَاسًا كَانَتْهُمْ يَكْتُمُونَ، قَالَ : " أَمَا إِنَّكُمْ لَوِ اكْتُمْتُمْ ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ لَشَعَلَكُمْ عَمَّا أَرَى، فَأَكْبِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَازِمِ اللَّذَاتِ الْمَوْتِ ؛ فَإِنَّهُ لَمْ يَأْتِ عَلَى الْقَبْرِ يَوْمٌ إِلَّا تَكَلَّمَ فِيهِ، فَيَقُولُ : أَنَا بَيْتُ الْعُرْبَةِ، وَأَنَا بَيْتُ الْوَحْدَةِ، وَأَنَا بَيْتُ التُّرَابِ، وَأَنَا بَيْتُ الدُّودِ ..."^۱

ابوسعید رضی الله عنه روایت می‌کند که رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) وارد مسجد شدند و افرادی را دیدند که گویا مشغول خنده و خوشحالی بودند. فرمودند: "آگاه باشید، اگر زیاد به یاد نابودکننده لذات بودید، شما را از آنچه می‌بینم (خنده و خوشحالی بی‌مورد) باز می‌داشت. پس زیاد به یاد نابودکننده لذات یعنی مرگ باشید؛ زیرا هیچ روزی بر قبر نمی‌گذرد مگر اینکه سخن می‌گوید و می‌گوید: من خانه غربت، من خانه تنهایی، من خانه خاک و من خانه کرم‌ها هستم."

این حدیث نشان می‌دهد که یاد مرگ نقش مهمی در آرامش روانی و رفتار انسان دارد. وقتی انسان مرگ را فراموش کند، دچار غفلت از واقعیت‌های زندگی می‌شود و به لذات زودگذر دنیا دل می‌بندد. این دلبستگی می‌تواند منجر به اضطراب و نگرانی‌های بی‌پایان شود، زیرا انسان همیشه در تلاش است تا لذت‌های دنیوی را حفظ کند و از دست ندهد. اما یاد مرگ انسان را از این دلبستگی‌ها و نگرانی‌ها رها می‌کند. هنگامی که انسان به مرگ و خانه قبر فکر می‌کند، متوجه می‌شود که زندگی دنیا موقت و گذراست و باید به جای تمرکز بر لذات زودگذر، به امور آخرتی توجه کند. این آگاهی به او کمک می‌کند تا از اضطراب‌های بیهوده دوری کند و زندگی آرام‌تری داشته باشد، زیرا درک می‌کند که هدف نهایی زندگی، رسیدن به رضایت خداوند و آماده شدن برای آخرت است.

در نهایت، یاد مرگ می‌تواند انسان را از اضطراب‌های ناشی از فراموشی این حقیقت مهم باز دارد و او را به سوی زندگی معنادارتر و آرام‌تر هدایت کند.

گفتار چهارم: یأس و ناامیدی

یأس و ناامیدی می‌تواند به عنوان ریشه‌های اصلی اضطراب در زندگی انسان شناخته شوند. وقتی انسان از امید و انتظار برای بهبود شرایط یا دستیابی به اهدافش محروم می‌شود، احساس بی‌پناهی و ناتوانی در او تقویت می‌شود. این احساسات منفی منجر به افزایش اضطراب و نگرانی می‌شوند، زیرا فرد نمی‌تواند چشم‌اندازی روشن برای آینده خود متصور شود. در مقابل، امید و اطمینان به آینده، می‌تواند نیرویی محرک برای مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی باشد. امید بهبود و تغییرات مثبت، نه تنها از شدت اضطراب می‌کاهد، بلکه به فرد انگیزه و انرژی لازم برای ادامه تلاش و حرکت به سوی اهدافش را می‌دهد. بنابراین، وجود امید و کاهش یأس و ناامیدی، نقش مهمی در کاهش اضطراب و ایجاد آرامش روانی دارد.

در این بخش به چندین آیه استناد می‌جوئیم که بیان می‌کند، یأس و ناامیدی عامل و ریشه اضطراب است؛ ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَيْدِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (۱۳۱) آل عمران: ۱۳۴. (آن کسانی که در حال خوشی و ناخوشی و ثروتمندی و تنگدستی، به احسان و بذل و بخشش اقدام می‌کنند، و خشم خود را فرو می‌خورند، و از مردم گذشت می‌کنند، و (بدین وسیله در صف نیکوکاران

جایگزین می‌شوند و) خداوند (هم) نیکوکاران را دوست می‌دارد). این آیه به صفاتی همچون انفاق در هر حال، فروبردن خشم و بخشیدن دیگران اشاره می‌کند که از ویژگی‌های افراد نیکوکار است.

این آیه به مسلمانان یادآوری می‌کند که در هر شرایطی، حتی در سختی و تنگدستی، می‌توانند با انجام اعمال نیکو و پرهیز از خشم و کینه، به سمت بهبود روانی و روحی حرکت کنند. انفاق در سختی‌ها نشان‌دهنده امید به رحمت الهی و اعتماد به کمک خداوند است که خود عامل کاهش اضطراب و تقویت امید است. همچنین فروبردن خشم و بخشیدن دیگران، باعث از بین رفتن احساسات منفی مانند کینه و انتقام می‌شود که این احساسات می‌توانند منبع اصلی اضطراب و ناامیدی باشند. با پرورش این صفات نیکو در خود، انسان به یک آرامش درونی دست می‌یابد و از اضطراب‌های ناشی از ناامیدی و یأس رها می‌شود.

﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ ﴿۱۱۰﴾ النساء: ۱۱۰. (هرکس که کار بدی بکند یا (با ارتکاب معاصی) بر خود ستم کند، سپس (دست دعا به سوی خدا بردارد و) از خدا آمرزش بطلبد، (از آنجا که درگاه توبه همیشه باز است) خدا را آمرزنده (گناهان خویش و) مهربان (در حق خود) خواهد یافت).

آیا این فرموده الهی انسان را به آرامش دعوت نمی‌کند و غم و اندوه او را دور نمی‌نماید و سعادت را به او باز نمی‌گرداند؟ که می‌گوید: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ ﴿۵۳﴾ الزمر: ۵۳. ((از قول خدا به مردمان) بگو: ای بندگانم! ای آنان که در معاصی زیاده‌روی هم کرده‌اید! از لطف و مرحمت خدا مأیوس و ناامید نگردید. قطعاً خداوند همه گناهان را می‌آمرزد. چرا که او بسیار آمرزگار و بس مهربان است).

خداوند، آنها را (ای بندگان من) خطاب کرد تا دل شکسته آنها را به دست آورد و شادشان گرداند و از آنها به اسرافکاران و زیاده‌روان تعبیر کرد؛ چون آنها گناهان و اشتباهات زیادی مرتکب شده‌اند. قطعاً آنهایی که کمتر گناه کرده‌اند، باید بیشتر به رحمت او امیدوار باشند. خداوند، بندگانش را از ناامیدی و یأس از رحمت و آمرزش خود نهی کرد و فرمود که او، همه گناهان توبه‌کننده را می‌آمرزد؛ خداوند، خود را در این آیه با ضمیرهایی که برای تأکید بکار می‌روند و با الف و لام معرفه که کمال صفت را اقتضا می‌نمایند، توصیف کرده و فرموده است: إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

در احادیث زیادی نیز ناامیدی از رحمت الهی نا پسند دانسته شده و همیشه توصیه به توبه و امید داشتن به مغفرت الهی شده است.

در حدیث قدسی از پیامبر گرامی اسلام ﷺ روایت شده عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فِيمَا يَحْكِي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ - قَالَ: "أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا، فَقَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي. فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ. ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ، فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ، اغْفِرْ لِي ذَنْبِي. فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: عِبْدِي أَذْنَبَ ذَنْبًا، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ. ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ، فَقَالَ: أَيُّ رَبِّ، اغْفِرْ لِي ذَنْبِي. فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ، اَعْمَلْ مَا شِئْتَ فَقَدْ عَفَرْتُ لَكَ". ابوهریره رضی الله عنه از پیامبر (صلی الله علیه و سلم) روایت می‌کند

که خداوند متعال فرمود: "بنده‌ای گناه کرد و گفت: خدایا، گناه مرا ببخش. خداوند فرمود: بنده‌ام گناهی کرد و دانست که او را پروردگاری است که گناه را می‌بخشد و مجازات می‌کند. سپس دوباره گناه کرد و گفت: ای پروردگار، گناه مرا ببخش. خداوند فرمود: بنده‌ام گناهی کرد و دانست که او را پروردگاری است که گناه را می‌بخشد و مجازات می‌کند. پس بنده‌ام! هر چه می‌خواهی انجام بده، زیرا من تو را بخشیدم." یعنی تا وقتی بنده توبه می‌کند و آمرزش می‌طلبد و از گناه خود پشیمان می‌شود، من او را می‌آمرزم.^۱

گفتار پنجم: حسادت عامل اضطراب

﴿ أَمْرٌ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ۝٥٤﴾ النساء: ۵۴. (آیا آنان بر چیزی حسد می‌برند که خداوند از روی فضل و رحمت خود (با برانگیختن محمد ﷺ) به مردم (عرب) داده است؟ ما که به آل ابراهیم (علیهم‌السلام) (که نیای شما و ایشان است) کتاب (آسمانی) و پیغمبری و پادشاهی عظیمی دادیم. (مانند: سلطنت یوسف (علیه‌السلام) در مصر، و شاهی داود و سلیمان (علیهم‌السلام) در شام)).

حسادت، به عنوان یکی از احساسات پیچیده و منفی انسانی، می‌تواند منبع قابل توجهی از اضطراب و نگرانی باشد. این احساس معمولاً زمانی بروز می‌کند که فرد نسبت به موفقیت‌ها، دارایی‌ها یا روابط دیگران احساس نارضایتی و کمبود می‌کند. حسادت می‌تواند به طور مداوم ذهن فرد را مشغول کرده و او را وادار به مقایسه خود با دیگران کند، که این امر باعث افزایش اضطراب می‌شود. علاوه بر این، حسادت ممکن است روابط فرد را با دیگران تیره کند و احساس انزوا و نارضایتی را تشدید کند. بنابراین، برای کاهش اثرات منفی حسادت بر سلامت روان، مهم است که فرد به جای تمرکز بر دستاوردهای دیگران، به توانمندی‌ها و موفقیت‌های خود توجه کند و به توسعه خود بپردازد.

روایات و احادیث زیادی نیز در مذمت حسادت وارد شده است که انسان را از حقد و حسد باز می‌دارد. چنانچه بعضی گفته اند: الحسود لایسود، کینه توز و حسود آرامش و قرار ندارد.

الله ﷻ در مذمت بخل و حسد به صورت مستقیم و غیر مستقیم آیات زیادی را نازل فرموده از جمله داستان سیدنا یوسف (علیه‌السلام) و حسادت برادران شان، همچنین در مدح دوری و ترک بخل آیات الهی برای ما پیامی دارد و آن اینکه عامل فلاح و رستگاری، ترک بخل و حسادت است: ﴿ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۝١٦﴾ التباين: ۱۶. کسانی که از بخل و حرص نفس خویش، مصون داشته شوند، آنان قطعاً رستگارند. سیدنا عبدالله بن عباس (رضی الله عنه) در تفسیر این آیه می‌فرمایند: بدترین چیز بخل است (رواه ابن ابی حاتم). حسد، موریانه‌ی سمج است که استخوان را می‌خورد و از بین می‌برد. حسد و کینه، بیماری مزمنی است که جسم را تباه و نابود می‌گرداند، او، ستمگری در لباس ستم‌دیده و دشمنی در لباس دوست می‌باشد.

۱ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. صص ۱۰۷-۱۰۴.

۲ - أبو الفداء إسماعیل بن عمر، ابن کثیر. (۱۴۲۰هـ - ۱۹۹۹م). تفسیر القرآن العظیم. چاپ دوم. دار طبیبه للنشر والتوزیع. ج ۲ ص ۴۷۵.

همچنین گفته اند: آفرین حسد که چقدر عادل و منصف است؛ زیرا نخست حسود را می‌کشد و او را از پا در می‌آورد. از اینرو قبل از آنکه بر دیگران رحم نماییم، به خودمان رحم کنیم و از حسدورزی باز آییم. زیرا وقتی حسد می‌ورزیم و ناراحت می‌شویم، این ناراحتی را با گوشت‌های بدن خود تغذیه می‌کنیم و اندوه را با خون‌هایمان آب می‌دهیم و خواب خود را بر دیگران تقسیم می‌نماییم. کسی که حسد می‌ورزد، تنور داغی را روشن می‌کند و سپس خودش، در آن می‌سوزد. تیره شدن صفای زندگی و اندوه و ناراحتی، بیماری‌هایی است که حسادت را به وجود می‌آورد تا بدین سان آرامش و زندگی زیبا را از بین ببرد. بلای کسی که حسادت می‌ورزد، این است که به جنگ تقدیر برخاسته، خداوند را در عدالت و دادگری متهم می‌نماید و نسبت به شریعت، بی ادبی روا می‌دارد و با صاحب آیین که خداوند است، به مخالفت بر می‌خیزد. و با این کار تمام اعمال خود را حبطه می‌کند، که این مصداق قول رسول الله ﷺ است که فرمودند: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ ؛ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ ".

از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "از حسادت بپرهیزید؛ زیرا حسادت، نیکی‌ها را می‌خورد همان‌طور که آتش، هیزم را می‌سوزاند."^۱

همچنین در حدیث دیگر اضرار بخل و حسادت ذکر شده و پیامبر ﷺ توصیه به دوری از اینها کردند: عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " اتَّقُوا الظُّلْمَ ؛ فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، وَاتَّقُوا الشُّحَّ ؛ فَإِنَّ الشُّحَّ أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ ؛ حَمَلَهُمْ عَلَى أَنْ سَفَكُوا دِمَاءَهُمْ ، وَاسْتَحَلُّوا مَحَارِمَهُمْ " .^۲ جابر بن عبدالله رضی الله عنه روایت می‌کند که رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "از ظلم بپرهیزید، زیرا ظلم در روز قیامت به صورت تاریکی‌های فراوان خواهد بود، و از بخل بپرهیزید، زیرا بخل کسانی را که پیش از شما بودند هلاک کرد؛ آنان را به این واداشت که خون یکدیگر را بریزند و محارم خود را حلال بشمارند."^۳

حسد، بیماری و مرضی است که فرد مبتلا به آن، هیچ پاداشی ندارد و بلایی است که هر کس بدان گرفتار شود، اجری نخواهد داشت. فرد کینه توز و حسود همواره می‌سوزد تا اینکه می‌میرد یا اینکه مردم، نعمت‌هایشان را از دست می‌دهند. با هر کس می‌توان صلح و آشتی کرد، اما راه صلح و آشتی با فرد بدخواه و حسود فقط این است که از نعمت‌های خداوند دست بکشی و از استعدادهایی که خدا به تو داده، دست برداری و ویژگی‌های پسندیده‌ات را دور بیندازی؛ اگر این کار را بکنی، شاید با دلی ناخواسته از تو راضی شود. به نظر من بقیه عوامل اضطراب لازمی بودند یعنی فقط بر فرد گرفتار به این بیماری تأثیر منفی داشت اما این عامل (حسد) متعددی بوده و می‌تواند حتی یک جامعه را مضطرب و دگرگون کند. { و من شرّ حاسد إذا حسد } از شر حاسد وقتی حسد می‌ورزد به خدا پناه می‌بریم؛ چون وقتی حسد می‌ورزد، مانند اژدهای سمی می‌شود که تا زهر و سم خود را در بدن فردی بی‌گناه و پاک وارد نکند، آرام نمی‌یابد. پس اکیداً شما را از حسد باز می‌دارم. از حسود نیز به خدا پناه ببرید؛ چون او در کمین شماست.^۴

۱ - سلیمان بن اشعث، ابوداود. (۱۳۹۷ش). سنن ابی داود. چاپ اول. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام (مکتبه البشیری). رقم الحدیث

۴۹۰۳

۲ - رواه مسلم رقم الحدیث ۲۵۷۸.

۳ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مکتبه العبیکان. ص ۵۷.

گفتار ششم: بیکاری شکنجه آرام

بیکاری به عنوان یکی از عوامل مهم اضطراب در جامعه، می‌تواند تاثیرات منفی زیادی بر سلامت روان افراد داشته باشد. از این رو، اسلام با تاکید بر ارزش کار و تلاش، به دنبال ایجاد جامعه‌ای پر تلاش و خالی از بیکاری و اضطراب است. با توجه به نصوص شرعی، تلاش برای یافتن شغل و کسب روزی حلال نه تنها وظیفه‌ای دینی است، بلکه راهی برای دستیابی به آرامش و سلامت روانی نیز محسوب می‌شود.

افراد بیکار، همواره به شایعه پراکنی و دروغ بافی مشغولند؛ چرا که خاطر و اذهانشان مشوش است؛ ﴿رَضُوا بِأَنْ يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَطُبِعَ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ﴾ ﴿٨٧﴾ التوبة: ٨٧. (آنان بدین خوشنودند که با زنان خانه‌نشین (و پیران و بیماران و کودکان) باقی بمانند. دل‌هایشان (با خوف و نفاق) مهر زده شده است و لذا نمی‌فهمند (که عزت دنیا و سعادت آخرت در جهاد و پیروی از پیغمبر است و بس).)

خطرناک‌ترین حالت برای ذهن، زمانی است که فرد بیکار می‌باشد. در چنین وضعیتی او، مانند ماشین یا موتوری است که در سراسیمگی با سرعت زیاد و بدون راننده به سمت پایین می‌رود؛ گاهی به سمت راست کج می‌شود و گاهی به سمت چپ. هر روز که در زندگی بیکار می‌شوی، خودت را برای ناراحتی و غم و اندوه آماده کن. زیرا بیکاری، همه پرونده‌های گذشته، فعلی و آینده را از کُمدهای زندگی بیرون می‌آورد و پیش تو می‌گذراند و تو را آشفته و پریشان می‌کند. توصیه من به خودم و شما، این است که به جای این تنبلی‌گشونده، به انجام کارهای مفید پردازید. چون تنبلی و بیکاری، یعنی زنده به گور کردن غیرمحسوس خود.

بیکاری، بیشتر به یک شکنجه آرام و تدریجی می‌ماند که در زندان‌های چین زندانیان را با آن شکنجه می‌کنند. چینی‌ها، زندانی را زیر یک لوله‌ی آب قرار می‌دهند که در هر دقیقه یک قطره آب از آن می‌چکد؛ از آنجا که زندانی پس از چکیدن یک قطره منتظر قطره بعدی می‌ماند، در نهایت بر اثر این انتظار دیوانه می‌شود.

راحت نشستن، غفلت است و بیکاری، دزد حرفه‌ای؛ عقل بیکار نیز قربانی و شکاری است که این جنگ‌های خیالی، آن را پاره پاره می‌کنند.

در این مقطع لازم است تا پیرامون اهمیت کار در اسلام سخنی چند بیان گردد و به روایات و نصوص شرعی استدلال شود؛

اهمیت کار در اسلام

بیکاری می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب و نگرانی در افراد محسوب شود. در متون اسلامی نیز به اهمیت کار و تلاش و مضرات بیکاری اشاره شده است.

قرآن کریم:

قرآن کریم در آیات مختلفی به ارزش کار و تلاش تاکید کرده است. در سوره جمعه آیه ۱۰، خداوند می‌فرماید: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ

تُقَلِّحُونَ ﴿١٦﴾. (آنگاه که نماز خوانده شد، در زمین پراکنده گردید و به دنبال رزق و روزی خدا بروید و خدای را (با دل و زبان) بسیار یاد کنید، تا این که رستگار شوید).

﴿وَعَلَّمَنَّهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكُمْ لِيُحْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ ﴿٨٠﴾﴾ الأنبياء: ٨٠. (و بدو (سلیمان علیه السلام) ساختن زره را آموختیم تا (این لباس جنگی) شما را در جنگها حفظ کند. آیا (خدا را در برابر همه این نعمت‌ها) سپاسگزاری می‌کنید؟).

﴿يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحْرَبٍ وَتَمَثِيلٍ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَتٍ أَعْمَلُوا ءَالَ دَاوُدَ شُكْرًا ﴿١٣﴾﴾ سبأ: ١٣. (آنان هر چه سلیمان علیه السلام می‌خواست برایش درست می‌کردند، از قبیل: پرستش‌گاه‌های عظیم، مجسمه‌ها، ظرف‌های بزرگ غذاخوری همانند حوض‌ها، و دیگ‌های ثابت (که از بزرگی قابل جابه جایی نبود. به دودمان داود علیه السلام گفتیم): ای دودمان داود! سپاس‌گزاری (این همه نعمت را) بکنید).

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ﴿١٥﴾﴾ الملک: ١٥. (او کسی است که زمین را رام شما گردانیده است. در اطراف و جوانب آن راه بروید، و از روزی خدا بخورید. زنده شدن دوباره در دست او است).

این چند آیه را به حیث نمونه و مستند ذکر و ترجمه نمودم، فلذا جهت ضیق‌ی زمان و مکان، آدرس چند آیه باقی مانده را بدون متن و ترجمه آن خدمت شما قرار می‌دهم؛ رجوع شود به سوره الملک، آیه: ٢. سوره الروم، آیه: ٢٣. سوره الزلزال، آیه: ٦-٨. سوره النحل، آیه: ١٤. سوره الحديد، آیه: ٢٥. سوره النساء، آیه: ٣٢. سوره المزمّل، آیه: ٢٠. سوره الزخرف، آیه: ٧٢. سوره المؤمنون، آیه: ٢٧. سوره الکهف، آیه: ١١٠. سوره الکهف، آیه: ١٠٧.

این آیات به وضوح به اهمیت کار و تلاش برای کسب روزی حلال اشاره می‌کند و نشان می‌دهد که بیکاری نه تنها باعث نگرانی و اضطراب می‌شود، بلکه مانع از بهره‌مندی از فضل الهی نیز می‌شود.

تاکید پیامبر اسلام ﷺ بر کار:

پیامبر اسلام ﷺ نیز در احادیث مختلف به اهمیت کار و فعالیت تاکید کرده است. در حدیثی از ایشان نقل شده است:

عن عائشة رضي الله عنها، عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: (إِنَّ أَطْيَبَ مَا أَكَلْتُمْ مِنْ كَسْبِكُمْ، وَإِنَّ أَوْلَادَكُمْ مِنْ كَسْبِكُمْ). حدیث از عائشه (رضی الله عنها) روایت شده که پیامبر (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "بهترین چیزی که شما و فرزندانتان می‌خورید از کسب و کار و دست رنج خودتان است" قال صلى الله عليه وسلم: (لَأَنَّ يَحْتَطِبَ أَحَدُكُمْ حُرْمَةً عَلَى ظَهْرِهِ، خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ أَحَدًا فَيُعْطِيَهُ أَوْ يَمْتَعَهُ). پیامبر (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "این که یکی از شما یک دسته هیزم بر پشت خود حمل کند، برای او بهتر است از این که از کسی سوال و گدائی کند و آنها به او بدهند یا ندهند."

١ - کتبه دعاء داود البشیتی، العمل فی الإسلام: من موقع موحدین، ٢٠١٩م.

https://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%AD%D8%A7%D8%AF%D9%8A%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D9%81%D8%B6%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D9%84

٢ - سنن ترمذی، حدیث ١٣٥٨.

٣ - رواه البخاری، حدیث ٢٣٧٤.

عن صخر الغامدي قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (اللهم باركْ لأمّتي في بكورها. قال: وكان إذا بعث سريّةً أو جيشاً، بعثهم أولَ النهار. وكان صخرُ رجلاً تاجرًا. وكان إذا بعث تجارةً بعثهم أولَ النهار، فأثرى وكثر ماله).^۱

سیدنا صخر غامدی رضی اللہ عنہ می‌فرمایند که رسول الله صلی اللہ علیہ وسلم فرمودند: «خدایا! در صبحگاهان امتم برکت قرار ده». راوی گفت: پیامبر صلی اللہ علیہ وسلم هرگاه گروه یا سپاهی را اعزام می‌کردند، آن‌ها را در آغاز روز می‌فرستادند. و صخر (راوی)، مردی تاجر بود و هرگاه کاروان تجاری می‌فرستاد، آن‌ها را در ابتدای روز روانه می‌کرد و ثروتمند شد و مالش زیاد گردید.

احادیث نیز در باب تشویق به کار و منع از بیکاری و تنبلی فراوان است فقط چند حدیث دیگر نیز بدون ترجمه می‌نگارم؛

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (أَنَّ دَاوُدَ النَّبِيَّ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ لَا يَأْكُلُ إِلَّا مِنْ عَمَلِ يَدَيْهِ)^۲

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيًّا إِلَّا رَعَى الْعَنَمَ، فَقَالَ أَصْحَابُهُ: وَأَنْتَ؟ فَقَالَ: نَعَمْ، كُنْتُ أُرْعَاهَا عَلَى قَرَارِيضٍ لِأَهْلِ مَكَّةَ).^۳

احادیث مرویه نیز نشان می‌دهد که تلاش برای تامین معاش و رفع نیازهای خانواده، از جمله وظایف مهم هر فرد مسلمان است و بیکاری و ناتوانی در این امر می‌تواند باعث نگرانی و اضطراب شود.

همچنانکه اکثر علماء و دانشمندان اسلامی نیز به تاسی از انبیاء صلی اللہ علیہم و آلہم و سلم در کنار تحصیل علم، هر کدام از خود کار و مشغله برای پیشبرد امور زندگی خویش داشتند، تا جائیکه به لقب همان وظیفه خویش شهرت یافتند مثل: ابوبکر جصاص (ابوبکر احمد بن علی الرازی) - به دلیل اینکه شغلش گچ‌کاری بود، به "جصاص" معروف شد. ابن حداد (محمد بن احمد بن عبدوس حداد) - او آهنگر بود و به همین دلیل به "حداد" مشهور شد. ابن نجار (عبدالرحمن بن محمد بن عبدالرحمن نجار) - به دلیل شغلش در نجاری، به این لقب شهرت یافت. ابن زجاج (ابراهیم بن سلیمان زجاج) - این لقب به خاطر شغل خانوادگی‌اش در ساخت و فروش شیشه بوده است. ابن قماش (ابو عبدالله محمد بن عبدالله بن قماش) - به دلیل شغلش در فروش و تجارت پارچه، به "قماش" مشهور شد.

حتی خودم از عالمی شنیدم که می‌گفت فردی شغلش حفر قبر برای مردگان بود که به شیخ عبدالرزاق الحفار عالم معاصر شهرت یافته است.

این افراد نمونه‌هایی از علماء و دانشمندانی هستند که به دلیل شغل و کار خویش به لقب‌های خاصی شناخته شده‌اند.

مبحث چهارم: ریشه‌های اضطراب از نظر روان‌شناسان

عواملی که اضطراب را ایجاد می‌کنند، الزاماً اتفاقات یا رویدادهای بیرونی نیستند بلکه ممکن است از درون برخیزند. از سوی دیگر این عوامل تنها رویدادهای منفی بیرونی را شامل نمی‌شود بلکه شامل بسیاری

۱ - رواه الترمذی، رقم الحدیث ۱۲۱۲.

۲ - همان، رقم الحدیث ۲۰۷۳.

۳ - همان، رقم الحدیث ۲۲۶۲.

از تغییرات مثبت نیز می‌گردد به دلیل آن که مستلزم سازگار شدن دوباره ی فرد با شرایط جدید و صرف انرژی زیاد است، مانند ازدواج، بچه دار شدن، قبولی در مقطع جدید تحصیلی و غیره.^۱ در این مبحث به بیان چند عامل مختلف بوجود آورنده اضطراب می‌پردازیم؛

گفتار اول: عوامل مادی اضطراب

عوامل مادی بوجود آورنده اضطراب که بیشتر به تشخیص متخصصین و دکتوران روان‌شناسی بر می‌گردد، شامل عوامل فیزیکی، اجتماعی، جسمانی، رفتاری و روانی می‌شود؛ که به عنوان مثال چند نمونه از آنها را متذکر می‌شویم.

۱. عوامل فیزیکی: سروصدا، هوای بد یا فجایع طبیعی، ترافیک، آلودگی و غذای غیر صحی.
۲. عوامل اجتماعی: مشکلات مالی، اختلالات بین فردی، از دست‌دادن فردی از اقارب.
۳. عوامل جسمانی: عواملی نظیر بلوغ، انواع امراض مختلف، تغییرات هورمونی و جنیتیکی.
۴. عوامل رفتاری: ورزش نکردن، اختلال در خواب، مصرف سیگار.
۵. عوامل روانی: تغییرات ناگهانی خلق، تجربه های هیجانی زودگذر یا پایدار.
۶. عوامل داخلی: تصمیم گیری ها، تفکرات و باورهای منفی، کمال‌گرایی، رقابت‌جویی، خودانتقادگری و پوچ‌گرایی.

در مورد موقعیت های ایجاد کننده اضطراب باید به دو نکته توجه داشت:

- الف) این عوامل با هم هم‌پوشانی داشته و یکی از آنها و یا یک گروه از عوامل به تنهایی استرس ایجاد نمی‌کنند. بنابر این اثر تعاملی و تجمعی آنها همواره باید مد نظر باشد.
- ب) بسیاری از این عوامل اگرچه به عنوان موقعیت های استرس آفرین در اینجا مطرح گردیده اند ولی می‌توانند در عین حال خود ناشی از اضطراب یا نشانه آن باشند. مثل به هم خوردن نظم خواب.^۲

گفتار دوم: عوامل معنوی اضطراب

اضطراب، حالتی از نگرانی و تنش ذهنی است که می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد. در میان این عوامل، عوامل معنوی نقش مهمی در ایجاد و یا تشدید اضطراب دارند. عوامل معنوی اضطراب شامل احساس عدم ارتباط با خدا یا نیروی برتر، فقدان معنا و هدف در زندگی، احساس گناه و شرم ناشی از اعمال گذشته، و شک و تردید در باورها و ایمان می‌شوند.

این عوامل می‌توانند باعث شوند فرد احساس کند که تنها و بی‌پناه است، و یا اینکه زندگی اش بی‌معنا و بی‌هدف است. برای مقابله با این نوع اضطراب، روش‌هایی مانند تقویت ارتباط معنوی، مشاوره با رهبران دینی یا مشاوران معنوی می‌توانند مفید باشند. که روش درمان اضطراب عنوانی است که در فصل سوم به صورت مفصل و مشروح به آن پرداخته خواهد شد.

۱ - مدیریت استرس، دکتر رباب حامدی و دیگران، پوهنتون علوم طبی تهران.

۲ - همان.

همچنین روان‌شناسان، در مورد علل بروز و پایداری اضطراب، دلایل گوناگونی ارائه نموده‌اند. با مطالعه‌ی این دلایل به این نتیجه رسیدیم که این دلایل را می‌توان در ضمن چهار الگو یا استراتیژی ارائه نمود: ۱- الگوی شناختی، ۲- الگوی اجتناب، ۳- الگوی احساس پنهان، ۴- الگوی بیولوژیکی.

عامل شناختی

دلایل شناختی اضطراب مبتنی بر این نقطه نظر است که افکار منفی تولید اضطراب می‌کنند. منظور از «شناخت» در اینجا همان اندیشه و تفکر است. اضطراب ناشی از دلایل شناختی، ناشی از پیامی است که فرد به خود تلقین می‌کند، که حادثه وحشتناکی در شرف وقوع است (راک و شوارتز، ۱۳۸۵ ش: ص ۱۳). مثل: تصمیم‌گیری‌ها، تفکرات و باورهای منفی و عدم اعتماد به نفس.

عامل اجتناب

این نظریه مبتنی بر این است که اضطراب حاصل دوری از چیزهایی است که انسان از رویارویی با آنها ترس و واهمه دارد. وقتی فرد مضطرب است، در واقع می‌خواهد خود را در یک موقعیت امن و با ثبات قرار بدهد.

در این حالت برای رسیدن به هدف خود ممکن است برای فرار از یک موقعیت نگران‌کننده یا آسیب‌زننده تمام تلاش خود را بکند تا از آن دور شود. بر اساس این نظریه شخص تنها در صورتی می‌تواند از اضطراب حاصل از اجتناب رهایی یابد که با تحوّل که او را آزار می‌دهد، روبه‌رو گردد. (دیوید ۱۳۸۵ ش: ص ۱۴). مثل: شرکت در جشنواره‌ها، گفتگو با افراد جدید، ترس از پرواز، ترس از بحران‌ها و وقایع ناخوشایند و همچنین برخی افراد ممکن است به دلیل ترس از قضاوت و نقد دیگران، از پذیرش خطا دوری کنند و سعی کنند تا حد امکان خود را در معرض خطا قرار ندهند.

عامل احساس پنهان

این عامل مبتنی بر این نظریه است که «خوب ظاهر شدن» علت همه‌ی اضطراب‌ها است. این افراد گرفتار نوعی نگرانی شدید، مزمن و پایدار هستند که از قضاوت دیگران در مورد ظاهرشان یا رفتارشان یا خجالت کشیدن و تحقیر شدن در حضور دیگران اضطراب دارند. این گونه اشخاص تقریباً همیشه مهر طلب و تأیید طلب هستند؛ و می‌خواهند دیگران را راضی کنند؛ از این رو، احساساتی مانند خشم را پنهان می‌کنند؛ و در نتیجه احساسات منفی آنها در جامعه‌ای مبدّل به صورت اضطراب، نگرانی، هراس و یا احساس وحشت خودنما می‌شود (دیوید ۱۳۸۵ ش: ص ۱۴).

عامل بیولوژیکی

طرفداران این عامل نیز معتقدند که افسردگی و اضطراب ناشی از بی‌تعادلی شیمیایی در مغز است و برای از بین بردن این بی‌تعادلی باید به صورت مداوم دوا و دارو مصرف کرد. همانند اشخاصی که دارای مرضی قند یا دیابت‌اند، تا روزی که در قید حیات هستند، باید همیشه انسولین تزریق کنند (همان).

فصل سوم

درمان اضطراب در قرآن و سنت

در فصول گذشته مفاهیم، کلیات، تعاریف و ریشه‌های اضطراب به صورت مفصل بیان گردید. اصولاً و عادتاً بعد از جستجو و یافتن ریشه یک بیماری، به درمان آن پرداخته می‌شود. که در این فصل إن شاء الله با اقتباس از قرآن و سنت به درمان اضطراب خواهیم پرداخت.

قرآنکریم اولین کتابی در عالم است که اذهان را به آرامش روان، اهمیت و نتایج آن، متنبه ساخته و این آرامش را از نشانه‌های مؤمنان معرفی کرده است. آیه چهارم سوره «فتح» می‌گوید: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرُدُّوْا إِيْمَانًا مَّعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ﴾ الفتح: ۴. خدا است که به دل‌های مؤمنان آرامش و اطمینان خاطر داده است تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند (و یقین و باور خویش را تقویت نمایند).

و در آیه ۲۶ سوره «توبه» می‌فرماید: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ التوبه: ۲۶. سپس (عنایت خدا در برتان گرفت و) خداوند آرامش خود را نصیب پیغمبرش و مؤمنان گرداند. همچنین ده‌ها آیات دیگری که در طی مباحث و گفتارهای آینده ذکر خواهیم نمود، بیانگر اینست که قرآن اولین نسخه برای درمان اضطراب و ایجادکننده آرامش است.

صدها سال بعد از آنکه قرآن از آرامش روان سخن گفته و انظار را متوجه آن گردانیده است، علم بشر پس از پژوهش‌ها و بررسی‌های طبی و سایکولوژیک در این زمینه، به این حقیقت قرآنی که از بیان آن چهارده قرن می‌گذرد، دست پیدا می‌کند و برنامه‌ها و راه‌کارهای را در رابطه با درمان این آفت پیشکش می‌نماید.

آری، پس از آنکه علم جدید به این نتیجه می‌رسد که آرامش روانی در انسان، و یا عکس آن، تنها به حوزه‌ی معنویات وی محدود نمانده بلکه شامل وظایف عضوی و صحت بدنی و عقلی وی نیز می‌شود، بعد از این امر است که در باره‌ی آرامش روحی و روانی ده‌ها کتاب نوشته می‌شود.^۱ عجیب است که قرآن، این اصل را در قرن ششم میلادی ارمغان بشر نموده است، اما مسلم است که تفسیر علمی این حقایق در قرن بیستم روشن‌تر گردیده است. شاید نیکوترین سخنی که طب در این باره گفته است در واقع سخن «الکسیس کاریل» باشد که می‌گوید: «کسانی که با دلهره و نگرانی مبارزه نمی‌کنند، مرگ زودرس دارند».^۲

آیا بشر می‌تواند بعد از این همه تجارب علمی، به قرآن رو آورد و ببیند که قرآن کریم هزارو چهارصد سال قبل نه تنها آنچه را که علم هم اکنون به آن رسیده، فراراه وی نهاده بلکه حتی خدای تعالی مقرر داشته است که آرامش و سکون روانی را فقط به بندگان برگزیده‌ی خویش موهبت می‌کند و او فقط زمانی که از بندگان راضی باشد، به آنان آرامش روان می‌بخشد تا این آرامش سپر نجات‌شان از همه‌ی شرور و آفات زندگی و هموار کننده‌ی راه صحت و سعادت‌شان در حیات دنیوی و اخروی شان باشد. به همین جهت است که او این سکینه و آرامش را به عنوان «تحفه» پیشکش آن عده از مؤمنانی می‌نماید که در بیعت با پیامبرش، مخلصانه گام نهادند. جایی که در آیه‌ی ۱۸ سوره فتح می‌فرماید:

﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ ﴿١٨﴾ الفتح: ۱۸. خداوند از مؤمنان راضی گردید همان دم که در زیر درخت با تو بیعت کردند. خدا می‌دانست آنچه را که در درون دلهایشان (از صداقت و ایمان و اخلاص و وفاداری به اسلام) نهفته بود، لذا اطمینان خاطری به دلهایشان داد، و فتح نزدیکی را پاداششان کرد.

مبحث اول: قرآن و درمان اضطراب

قبل از ورود به بحث باید یادآور شویم که اضطراب، یکی از مهم‌ترین مشکلات و دل‌نگرانی‌های بشر امروز و به تعبیر روان‌شناس مشهور «اسمایلی بلانتن»، طاعون قرن جدید است (وینست پیل، ۱۳۸۶ش: ص ۱۰۹). امروزه بسیاری از متفکران و روان‌شناسان، دریافته‌اند که انکار سنت و گرایش افراطی به تجدد، این عوارض و بیماری‌ها را برای بشر به ارمغان آورده است. بسیاری از ایشان اذعان می‌کنند که تنها بازگشت به معنویت، می‌تواند ظرفیت روانی نوع بشر را بالا برده و در برابر نگرانی‌ها ایمن سازد. آن‌ها دریافته‌اند که دین، که نمود بارز آن ذکر و نماز است؛ اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری‌هاست را برطرف می‌کند. به همین جهت در چندین دهه‌ی اخیر نقش مذهب و معنویت در سلامت و بهداشت روان، مورد توجه فراوانی قرار گرفته و مطالعات نظری و تجربی زیادی را به خود اختصاص داده است.

۱ - عبدالروف، مخلص هروی. (۱۳۹۴ش). تجلی قرآن در عصر علم. چاپ اول. تربت جام: شیخ الإسلام أحمد جام، کتابخانه حضرت عثمان رضی الله عنه. / صص ۱۸۷، ۱۸۹.
۲ - همان ص ۱۹۰.

در این مبحث طی چند گفتار، رهنمودهای قرآن برای درمان اضطراب را بیان می‌کنیم.

گفتار اول: ایمان، درمان اضطراب

بدبختان واقعی کسانی هستند که از گنجینه‌های ایمان و از سرمایه یقین بی‌بهره می‌باشند. آنها، همواره در ناراحتی و خشم و ذلت بسر می‌برند. تنها ایمان به پروردگار جهانیان است که انسان را خوشبخت می‌نماید، وجودش را پاک می‌گرداند، او را شادمان و مسرور می‌کند و غم و اندوه را از او دور می‌نماید. در حقیقت زندگی بدون ایمان هیچ مزه‌ای ندارد. تنها راه ملحدان، برای آنکه خود را از بدبختی‌ها و تاریکی‌ها و فجایع، راحت کنند، این است که خودکشی نمایند. برآستی که زندگی بدون ایمان، چه زندگی فلاکت‌باری است. آنهایی که از آیین الهی و راه او منحرف شده‌اند، به نفرین همیشگی گرفتارند. ﴿وَنُقَلِّبُ أَقْوَاصَهُمْ وَابْصَرَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِ أَوْلَٰى مَرَّةٍ وَنَذَرُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ ﴿۱۱۰﴾ الانعام: ۱۱۰. همان‌گونه که نخستین بار به وحی ایمان نیاوردند، دل‌ها و چشمان‌شان را دگرگون می‌کنیم و آنها را سرگشته در گمراهی‌شان رها می‌کنیم.

عقل پس از تجربه‌ای طولانی و دشوار در طی قرون گذشته به این نتیجه رسیده که بت، خرافات است و کفر و الحاد، دروغ و بی‌اساسند؛ پیامبران، صادق هستند؛ خداوند، برحق است و فرمانروایی و ستایش، او را سزااست و او بر هر چیزی تواناست. بعد از این تجربه وقت آن رسیده که جهان، قاطعانه باور کند که هیچ معبود به حقی جز خداوند نیست.

سعادت و آرامش هر انسانی، متناسب با قوت و ضعف ایمان اوست. ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿۹۷﴾ النحل: ۹۷. هر کس چه زن و چه مرد کار شایسته انجام دهد و مؤمن باشد، بدو (در این دنیا) زندگی پاکیزه و خوشایندی می‌بخشیم و (در آن دنیا) پاداش (کارهای خوب و متوسط و عالی) آنان را بر طبق بهترین کارهای‌شان خواهیم داد.

زندگی پاکیزه و آرامش خاطر زنان و مردان مومن، به خاطر نوید الهی است؛ آری! این زندگی پاک به خاطر آن است که دل‌هایشان به سبب محبت پروردگارشان استوار است و ضمیر آنها از آلودگی‌های انحراف پاک می‌باشد؛ بدین ترتیب آنها، هنگام بروز حوادث و فجایع، خونسرد و آرام هستند و از تقدیر راضی‌اند؛ زیرا آنها به اینکه خداوند، پروردگارشان؛ اسلام، دین‌شان و محمد ﷺ پیامبرشان می‌باشد؛ راضی و خوشنودند.

یکی از روان‌پزشکان برجسته به نام دکتر کارل یانگ (یونگ) می‌نویسد: «در طی سی سال گذشته افراد زیادی از گوشه و کنار جهان برای مشاوره نزد من آمده‌اند و من صدها بیمار را معالجه کرده‌ام. بیشتر این بیماران، نصف دوران زندگی را سپری کرده بودند. یعنی بالاتر از ۳۵ سال سن داشتند و مشکل همه، به این بر می‌گشت که فاقد پناهگاهی دینی و معنوی بودند که از درون آن، به زندگی بنگرند؛ می‌توانم

بگویم: در مجموع همه آنها بدین خاطر بیمار بودند که از آنچه دین، به مؤمنان می‌بخشد، بهره‌مند نبودند و هرکس که ایمان واقعی نداشته باشد، بهبود نمی‌یابد»^۱.

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ طه: ۱۲۴. و هر که از یاد من روی بگرداند، زندگی تنگ (و سخت و گرفته‌ای) خواهد داشت؛ و روز رستاخیز او را نابینا (به عرصه قیامت گسیل و با دیگران در آنجا) گرد می‌آوریم.

﴿ سُنَّتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ ﴾ آل عمران: ۱۵۱. در دل کسانی که کفر ورزیده اند، به سبب شرک‌شان به خدا، ترس و هراس خواهیم انداخت.

﴿ ظَلَمْتُ بَعْضَهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكْذِبْهَا وَمَنْ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ ﴾ النور: ۴۰. تاریکی‌ها یکی بر فراز دیگری جای گرفته (و آن چنان ظلمتی و وحشتی پدید آمده باشد که) هرگاه دست خود را به در آورد (و بدان بنگرد، به سبب تاریکی و وحشتزای بیرون و هراس دل از جای کنده درون) ممکن نیست که آن را ببیند. و کسی که خدا نوری بهره او نکرده باشد، او نوری ندارد.

آری! نور حقیقی در زندگی انسان‌ها فقط نور ایمان است و بدون آن فضای حیات تاریک و ظلمانی است. نور ایمان هم تنها از سوی خدا عطاء می‌گردد تا شخص را به راه راست رهنمود کرده و هدایتش کند.

گفتار دوم: ذکر، درمان اضطراب

یاد خدا، آرام بخش جان‌ها و سرور قلب‌ها است. انسان با یاد خدا و توجه به وجود مقدس الهی، هم به اطمینان و آرامش روحی می‌رسد. ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ الرعد: ۲۸ آگاه باشید! دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرند (و از تذکر عظمت و قدرت خدا و انجام عبادت و کسب رضای یزدان اطمینان پیدا می‌کنند). و هم جسم او آسوده می‌گردد. ﴿ ثُمَّ نَلَيْسُ جُلُودَهُمْ وَفُلُؤُهُمْ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ ﴾ الزمر: ۲۳. پوستشان و دلشان به یاد خدا نرم و آرام می‌گردد.

یکی از محققان در تحقیق خود زیر بحث «بررسی مقایسه‌ای تأثیر دو روش آرام‌سازی بنسون و تکرار آذکار مستحبی بر وضعیت اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی شکم»، تأثیر ذکر قبل از عمل را بر کاهش سطح اضطراب بیماران با روش آرام‌سازی بنسون تطبیق نمود. در گروه ذکر، تکرار صد بار ذکر «لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» و هفت بار سوره‌ی فاتحه آموزش داده شد که روز قبل از عمل توسط مریضان تکرار می‌شد. نتایج تحقیق نشان داد که آرام‌سازی به روش بنسون و تکرار ذکر هر دو موجب کاهش اضطراب در مریضان شدند، و بین دو گروه اختلاف معناداری در کاهش اضطراب وجود نداشته است. اما فشارخون سیستمی در گروه ذکر نسبت به گروه آرام‌سازی به میزان بیشتری تعدیل شده بود^۲.

چنانچه در فصل دوم پیرامون ریشه‌های اضطراب نیز بیان گردید که: با این اوصاف به جرأت می‌توان اذعان نمود که ریشه اصلی تشویش و اضطراب را می‌بایست در فقدان ذکر خدا جست؛ زیرا حقیقت انسان

۱ - د. کارل جایگ. (سال ۱۹۳۳). انسان معاصر در جستجوی آرامش/ ص ۲۶۴.

2- Bnson

۳ - نیکبخت، نصرآبادی، ع؛ و دیگران. (۱۳۸۳ش). بررسی مقایسه‌ی تأثیر دو روش آرام‌سازی بنسون و تکرار آذکار مستحبی بر وضعیت اضطراب مریضان قبل از اعمال جراحی شکم، فصلنامه‌ی حیات، سال دهم شماره‌ی ۲۳ ص ۲۹.

را خداوند پر کرده است؛ در نتیجه هرگاه فردی دچار اموری چون نسیان از خداوند شود، نوعی خلأ در او پدید می‌آید و خداوند چنین شخصی را به حال خود رها می‌کند. چنانچه الله ﷻ در بیان صفت منافقین می‌فرماید: ﴿سَوَّأَ اللَّهُ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٦٧﴾ التوبة: ٦٧.

این حالت نسیان موجب می‌شود که انسان خود را گم کرده، فراموش نماید و دچار خلأ وجودی شده و به اضطراب و تلاطم افتد و روح و روانش آرامش خود را از دست دهد. آیات الهی مؤید این مطلب است: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾﴾ الحشر: ١٩. (و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و او (نیز) آنان را دچار خودفراموشی کرد؛ آنان همان نافرمانان اند).

گفتار سوم: دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد

مفاهیم زیادبست که جلا دهنده قلوب بوده اما جایگاه ذکر در متون دینی متفاوت می‌باشد. مثلاً خداوند، راستگویی را دوست دارد؛ صراحت و رُک‌گویی، صابون دل هاست؛ تجربه، دلیل و راهنما است و فرد بامروت و خلاق به خانواده‌اش دروغ نمی‌گوید؛ ولی هیچ کاری نیست که به اندازه ذکر خدا به دل‌ها آرامش بخشد و پاداشی بزرگتر از پاداش ذکر داشته باشد. ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ ﴿١٥٢﴾﴾ البقره: ١٥٢. پس مرا یاد کنید تا من نیز شما را یاد کنم.

ذکر و یاد الهی، بهشت خداوند ﷻ بر روی زمین است؛ هرکس وارد این بهشت نشود، وارد بهشت آخرت نخواهد شد. ذکر خدا یعنی نجات دادن جسم و روح از خستگی‌ها و آشفتگی‌ها و بلکه ذکر خدا، راهی کوتاه و راحت به سوی هر نوع موفقیت و کامیابی است. آموزه‌های وحی را مطالعه نما تا فواید ذکر را ببینی و از دواى آن استفاده کن تا بهبودی و شفا حاصل کنی. با ذکر خدا ابرهای هراس و پریشانی و غم و اندوه دور می‌شوند. با یاد او کوه‌های ناراحتی و رنج و افسوس از جا کنده می‌شوند.

تعجبی نیست که ذاکران، احساس آرامش نمایند؛ زیرا این، قاعده و اصل کلی است. اما شگفتی در این است که آنهایی که از ذکر او غافل اند، چگونه زندگی می‌کنند؟ ﴿أَمْ أَمَاتٌ غَيْرُ أَحْيَاءٍ وَمَا يَشْعُرُونَ أَيَّانَ يُبْعَثُونَ ﴿٢١﴾﴾ النحل: ٢١. مردگانی غیرزنده هستند و نمی‌دانند که چه زمانی برانگیخته می‌شوند.

ای کسی که از درد و رنج شکایت می‌کنی و از حوادث و رخدادها آه و ناله سر می‌دهی و مصایب، تو را گریزان کرده است! بیا و اسم او (الله) را بگیر و فریاد بزن. ﴿هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا ﴿٦٥﴾﴾ مریم: ٦٥. آیا شبیه و همانندی برای خدا سراغ داری؟

هر چه بیشتر خدا را یاد کنی، بیشتر آسوده خاطر می‌شوی، دلت آرام می‌گیرد و احساس خوشبختی می‌کنی. در ذکر خدا، مفاهیمی همچون توکل بر خدا، اعتماد به او، انابت و بازگشت به سوی او، به او گمان نیک داشتن و انتظار گره‌گشایی از جانب او نهفته اند. خداوند، هر گاه خوانده شود نزدیک است، و شنوا است و صدای کسی که او را به فریاد می‌خواند، می‌شنود و چون از او خواسته شود، اجابت می‌کند. پس فروتنی و زاری و تضرع کن؛ بیان یگانگی خدا، ستایش او، دعا خواستن از او و استغفار و طلب آمرزش از او را ورد زبان خویش بگردان، آنگاه به یاری و خواست او سعادت، سرور، نور و شادی را خواهی

یافت. ^۱ ﴿فَقَاتِلْهُمْ اللَّهُ تَوَّابٌ أَلْذُنُيَا وَحُسْنُ ثَوَابٍ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ ﴿۱۴۸﴾ آل عمران: ۱۴۸. پس خداوند پاداش این جهان را بدیشان داد، و پاداش نیکوی آخرت را (برای آنان تضمین کرد) و خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد.

گفتار چهارم: پیامد های غفلت از ذکر

چنانکه در فصل دوم نیز پیرامون این گفتار به صورت مفصل توضیح دادیم، اعراض از ذکر الهی، هم در دنیا زندگی و معیشت را برای انسان سخت و زجر آور می‌کند و آرامش را از او سلب می‌کند، ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ ﴿۱۲۴﴾ طه: ۱۲۴. و هر که از یاد من روی بگرداند، زندگی تنگ (و سخت و گرفته‌ای) خواهد داشت؛ و روز رستاخیز او را نابینا (به عرصه قیامت گسیل و با دیگران در آنجا) گرد می‌آوریم.

و هم در آخرت انسان را گرفتار عذاب سخت و فراگیر می‌کند. ﴿وَمَنْ يُعْرِضْ عَن ذِكْرِ رَبِّهِ يَسْلُكْهُ عَذَابًا صَعَدًا﴾ ﴿۱۷﴾ الجن: ۱۷. و هر کس از ذکر و یاد پروردگارش روی‌گردان گردد، او را به عذاب سخت و طاقت فرسائی داخل می‌گرداند.

از نظر قرآن، اصولاً کسانی که با ذکر الهی در ارتباط نمی‌باشند گرفتار حالات روانی شدید و هیجانات نامتعارف روحی و روانی چون جزع و فزع می‌شوند و در هنگام مشکلات خود را می‌بازند، اینگونه افراد در هنگام رفاه و دارایی، رفتاری زشت و ضداخلاقی چون بخل را در پیش می‌گیرند و کارهای نیک انجام نمی‌دهند. ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ ﴿۲۱﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿۲۲﴾ المعارج: ۲۱-۲۲. و زمانی که به او خوبی رسد، سخت (از حسنات و خیرات دست باز می‌دارد و) دریغ می‌ورزد، مگر نماز گذاران. قرآن برای اینگونه افراد بازگشت به ذکر را توصیه می‌کند: ﴿وَأذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ ﴿۲۴﴾ الكهف: ۲۴. و چون دچار فراموشی شدی، پروردگارت را به خاطر آور (تا گذشته را جبران کنی و همیشه دلت با خدا باشد).

یاد خدا، آرام بخش جان‌ها و سرور قلب‌ها است. انسان با یاد خدا و توجه به وجود مقدس الهی، هم به اطمینان و آرامش روحی می‌رسد، و هم جسم او آسوده می‌گردد. به همین جهت، و برای نیل به آرامش همه جانبه هست، که خداوند متعال مؤمنان را به ذکر بسیار توصیه نموده است: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ ﴿۴۱﴾ الأحزاب: ۴۱. ای مؤمنان! بسیار خدا را یاد کنید (و هرگز او را فراموش ننمائید).^۲

گفتار پنجم: نیکی به دیگران مایه آرامش

خوبی و نیکی، همانند نام‌هایشان زیبا و پسندیده هستند. اولین کسانی که از نیکی کردن به مردم استفاده می‌برند، خود نیکوکاران هستند. آنان، خیلی زود ثمره آن را می‌چینند و نتیجه‌اش را در وجود، اخلاق، رفتار و درون خود می‌بینند و احساس آرامش و راحتی می‌کنند.

۱ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مکتبة العبيکان. صص ۵۶-۵۷.

۲ - ذکر در کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی، صدیقه باغ رو بهبهانی/ صص ۵۴-۵۵. سال ۱۳۹۸.

هرگاه با مشکلی برخوردی و پریشانی و ناراحتی برایت پیش آمد، به دیگران نیکی کن؛ در این صورت مشکلات، خیلی زود حل خواهد شد و احساس آرامش خواهی کرد. به بینوا چیزی ببخش، ستمدیده ای را یاری کن، گرفتاری را نجات بده، گرسنه‌ی را غذا بده، به شکست خورده‌ی کمک کن، آنگاه خواهی دید که سعادت از هر سو تو را درآغوش می‌گیرد.

نیکی کردن و انجام کار خیر، مانند عطر و مُشک است که حامل و فروشنده و مشتری، همه، از آن بهره‌مند می‌شوند. پیامدهای روانی نیکی کردن به دیگران، همانند دواهای خوب و خجسته‌ای هستند که در دواخانه کسان می‌شوند که دل‌هایشان، سرشار از نیکی و احسان است.

توزیع لبخندها در میان نیازمندان اخلاق و صدقه جاریه‌ای در دنیای ارزش هاست؛ حتی اگر با برادرت با چهره‌ای باز روبرو شوی. اما ترش‌رویی، اعلام جنگی خانمان‌سوز علیه دیگران است که فقط خداوند دانا از پیدا و پنهان، عواقب آن را می‌داند.

نیکی به مردم، راه سعادت و خوشبختی است؛ در حدیث صحیح آمده است: {عَنْ أَبِي رَافِعٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَا ابْنَ آدَمَ مَرِضْتُ فَلَمْ تَعُدَّنِي قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرِضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ؟ يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَطْعَمْتُكَ فَلَمْ تُطْعِمْنِي قَالَ يَا رَبِّ وَكَيْفَ أُطْعِمُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّهُ اسْتَطْعَمَكَ عَبْدِي فَلَانٌ فَلَمْ تُطْعِمَهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ أُطْعِمْتَهُ لَوَجَدْتَ ذَلِكَ عِنْدِي؟ يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَسْقَيْتُكَ فَلَمْ تَسْقِنِي قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أُسْقِيكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ اسْتَسْقَاكَ عَبْدِي فَلَانٌ فَلَمْ تَسْقِهِ أَمَا إِنَّكَ لَوْ سَقَيْتَهُ وَجَدْتَ ذَلِكَ عِنْدِي؟} ترجمه: خداوند ﷻ هنگام محاسبه بنده‌اش در روز قیامت می‌گوید: ای بنی‌آدم! مریض شدم و به عیادت من نیامدی! بنده می‌گوید: چگونه تو را عیادت کنم و حال آنکه تو پروردگار جهانیان هستی؟! خداوند ﷻ می‌گوید: فلان بنده ام، مریض شد و تو او را عیادت نکردی؛ اگر به عیادت او می‌رفتی، مرا نزد او می‌یافتی. ای بنی‌آدم! من، گرسنه شدم و تو، به من غذا ندادی. بنده می‌گوید: خدایا! چگونه می‌توانم به تو غذا بدهم، حال آنکه تو پروردگار جهانیانی؟! خداوند ﷻ می‌گوید: آیا مگر تو نمی‌دانستی فلان بنده‌ام گرسنه بود و تو، به او غذا ندادی؟ اگر به او غذا می‌دادی، امروز پاداش آن را نزد من می‌گرفتی. ای فرزند آدم! تشنه شدم و تو مرا آب ندادی! بنده می‌گوید: چگونه تو را آب بدهم و حال آنکه تو پروردگار جهانیان هستی؟! خداوند ﷻ می‌گوید: آیا نمی‌دانستی که فلان بنده‌ام تشنه بود، اما تو، به او آب ندادی. اگر به او آب می‌دادی، پاداش آن را نزد من می‌یافتی.

اینجا یک نکته قابل توجه وجود دارد و آن، اینکه فرمود: مرا نزد او می‌یافتی و مانند دو مورد دیگر نگفت: آن را نزد من می‌یافتی. علتش، اینست که خداوند، نزد کسان است که دل‌هایشان، شکسته است؛ مانند مریض که دلشکسته است. در حدیثی چنین آمده: { في كل ذات كبد رطبة أجر }^۳. نیکی کردن به هر موجود زنده ای پاداش دارد.

۱ - همان ص ۴۲.

۲ - صحیح المسلم ج ۱۲ ص ۴۴۰ رقم الحدیث ۴۶۶۱.

۳ - صحیح البخاری ج ۸ ص ۳۵۳ رقم الحدیث ۲۲۸۶.

زنی فاحشه، دو دستش را پر از آب می‌کند تا سگی درنده از تشنگی نجات یابد؛ خداوند، به پاداش این کار، آن زن را به بهشتی وارد می‌نماید که پهنایش به اندازه آسمان‌ها و زمین است. چون کسی که پاداش می‌دهد، آموزگار و قدرشناس و زیباست؛ او، زیبایی را دوست دارد و توانگر ستوده است.

ای کسانی که کابوس‌های بدبختی، اضطراب و هراس، شما را تهدید می‌کند! به بوستان خوبی و نیکی کردن بیایید و به دیگران کمک کنید، مهمان نوازی نمایید، همدردی کنید و به دیگران خدمت نمایید تا مزه و طعم و رنگ سعادت را ببینید. ﴿ وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَىٰ إِلَّا إِلَّا أُبْتَغَاءَ وَجَهٍ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ ﴿۱۹﴾ وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ ﴿۲۰﴾ اللیل: ۱۹ - ۲۰. هیچ کسی بر او حق نعمتی ندارد تا (بدین وسیله به نعمتش پاسخ گوید و از سوی او آن) نعمت جزا داده شود. بلکه تنها هدف او جلب رضای ذات پروردگار بزرگوارش می‌باشد. قطعاً (چنین شخصی، از کارهایی که کرده است) راضی خواهد بود و (از پاداشهایی که از پروردگار خود دریافت می‌دارد) خوشنود خواهد شد.

گفتار ششم: نماز، درمان اضطراب

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿۱۵۳﴾ البقرة: ۱۵۳. ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بردباری و نماز (در برابر حوادث سخت زندگی) کمک بگیرید (و بدانید که) خدا با بردباران است (و یار و یاور ایشان است).

وقتی ناگهان ترس و هراس، تو را فرا گرفت و اندوه و غم، تو را در خود پیچاند و ناراحتی، گریبانت را گرفت، فوراً به نماز بایست؛ آنگاه آرامش روح و جسم، تو را فرا می‌گیرد. نماز ریشه کن کردن آثار بجامانده اندوه و راندن حشرات افسردگی از وجود را تضمین می‌کند. هرگاه مشکلی برای پیامبر ﷺ پیش می‌آمد، می‌گفت: «ای بلال! برای نماز اذان بگو تا راحت شویم». همچنین حدیث دیگری به همین آمده مفهومی وارد شده است؛ "عَنْ سَالِمِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ قَالَ: قَالَ رَجُلٌ قَالَ مِسْعَرٌ: أَرَاهُ مِنْ خُرَاعَةٍ - : لَيْتَنِي صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ. فَكَأَنَّهُمْ عَابُوا عَلَيْهِ ذَلِكَ، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " يَا بِلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنَّا بِهَا " ۲.

از حضرت سالم رضی الله عنه روایت است که مردی آمد (مسعر) گفت: گمان می‌کنم که او از قبیله خزاعه بود. گفت: «ای کاش نماز می‌خواندم و آرام می‌شدم.» گویی دیگران او را به خاطر این سخن مورد انتقاد قرار دادند. پس او گفت: «شنیدم رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) می‌فرمود: "ای بلال، نماز را اقامه کن و ما را به وسیله آن راحت کن."»

نماز مایه سرور و شادی آنحضرت ﷺ بود. در سیرت و زندگی‌نامه مردان بنام تاریخ مشاهده نموده‌ام که هرگاه دشواری‌ها، روزگار را بر ایشان تنگ می‌کرد و حوادث به سوی آنها دندان تیز می‌نمود، شتابان و فروتن به نماز می‌آیستادند و بدین سان نیرو و اراده همت خود را باز می‌یافتند.

نماز خوف، هنگام ترس و هراس و زمانی خوانده می‌شود که هوش و حواس می‌پرد و جانها در دم تیغ قرار می‌گیرند؛ در چنین حالتی بزرگترین آرامش و ثبات، نمازی خاشعانه است.

۱ - احمد بن محمد، ابن حنبل. (۱۴۱۶ق | ۱۹۹۶م). مسند احمد بن حنبل. ج: ۱-۵۰. بیروت: مؤسسة الرسالة رقم الحدیث ۲۳۰۸۸.

۲ - سنن ابی داود رقم الحدیث ۴۹۸۵.

نسلی که طوفان بیماری های روانی بر او فشار آورده، باید خود را با مسجد آشنا کند و باید قبل از همه چیز پیشانی اش را به خاک بمالد تا پروردگارش را راضی نماید و خود از این عذاب مزمن نجات دهد و گر نه اشکها، پلکهای او را خواهد سوخت و اندوه و ناراحتی، اعصاب او را از بین خواهد برد و هیچ انرژی و نیرویی جز نماز نیست که به او آرامش دهد.

چه خوب است بدانیم که نمازهای پنج گانه، کفاره‌ی گناهان است و مقام ما را نزد پروردگاران بالا می برد و علاجهی بزرگ برای دردها و دارویی مفید برای بیماری های مان می باشد و دل ما را سرشار از یقین می نماید و اعضا و جوارح ما را آکنده از رضامندی و خوشنودی می گرداند. اما آنهایی که از مسجد دوری گزیده و نماز را ترک گفته اند، از یک بلا، گرفتار بلایی دیگر می شوند و از یک اندوه و ناراحتی پا به اندوه و غمی دیگر می گذارند و از یک بدبختی به بدبختی دیگری وارد می شوند.

﴿ فَغَسَا لَهُمْ وَأَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ ﴾ محمد: ۸. مرگ بر آنان باد، و خداوند اعمال (نیک) ایشان را باطل و بی سود

گرداند!.

گفتار هفتم: اضطراب و آشفتگی را رها کن

برآشفته و مضطرب مباش زیرا پروردگارت می فرماید: ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴾ الشرح: ۱. آیا ما سینه تو را نگشودیم (و دلت را از بند غم و حیرت رها نساختم). شرح صدر، هر آن کسی را شامل می گردد که حق را به دوش گرفته، نور را دیده و راه هدایت را پیشه کرده است. ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ﴾ الزمر: ۲۲. آیا کسی که خداوند سینه اش را برای پذیرش اسلام گشاده و فراخ ساخته است و دارای (بینشی روشن از) نور پروردگارش می باشد (و در پرتو آن، راه را از چاه تشخیص می دهد، همچون کسی است که هدایت الهی در سایه اسلام پرتوی به دل او نیفکنده است و درونش با ایمان تابان نشده است؟! وای بر کسانی که دل های سنگینی دارند و یاد خدا بدانها راه نمی یابد (و قرآن یزدان در آنها اثر نمی گذارد!). بنابراین حق، دل ها را می گشاید و باطل، دل ها را سخت می گرداند. ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ﴾ الأنعام: ۱۲۵. آن کس را که خدا بخواهد هدایت کند، سینه اش را (با پرتو نور ایمان باز و) گشاده برای (پذیرش) اسلام می سازد. پس این دین، هدفی است که تنها فرد میانه رو به آن می رسد.

هر کس به عنایت و توجه الهی و لطف و یاری او یقین داشته باشد این جمله را می گوید: ﴿ الَّذِينَ قَالُوا لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴾ آل عمران: ۱۷۳. کسانی که مردم به آنها گفتند: مردمان، برای (جنگ با) شما فراهم آمده اند، پس از آنها بترسید؛ این چیز به ایمان آنها افزود و گفتند: خدا ما را کافی است و او بهترین کارساز است. کفایت و حمایت خداوند، تو را بس است.

۱- عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. ص ۶۲.

﴿يَأْتِيهَا الْتِيُّ حَسْبُكَ اللَّهُ وَمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ ﴿٦٤﴾ الأنفال: ٦٤. ای پیامبر! خداوند و مؤمنانی که از تو پیروی کرده اند، تو را کافی هستند. هرکس در این راه قدم گذاشته، این موفقیت را بدست آورده است. مشغول شدن به گذشته و به یاد آوردن آن و همچنین نشخوار کردن بلاها و رنج‌هایی که اتفاق افتاده و حوادثی که تمام شده و گذشته اند، نوعی حماقت و دیوانگی است. یک ضرب المثل چینی می‌گوید: تا وقتی به پل نرسیده‌ای، از آن عبور مکن. یعنی در آمدن حوادث و رنج‌ها و غم‌های آن شتاب موزز تا آنکه آنها را دریایی و با آنها زندگی نمایی.

کسی که غم‌های گذشته و امروز و آینده را بدوش می‌کشد، چگونه زندگی خواهد کرد؟! کسی که گذشته را به یاد می‌آورد و به خاطر آن دردمند می‌شود، چگونه راحت خواهد بود؟! در صورتی که افسوس گذشته، هیچ سودی ندارد!

همچنین با بلندپروازی به آینده مشغول مباش و تلاش‌ها و کارهایت را بر امروز متمرکز کن و فقط به امروز اهتمام بورز؛ امروز اخلاق خوبی داشته باش؛ به تندرستی خود توجه نما و با دیگران به خوبی و زیبایی رفتار کن!

گفتار هشتم: فقر شما را مضطرب نکند

روزی دهنده فقط خداوند یکتای یگانه است؛ روزی بندگان نزد او می‌باشد و او، رزق و روزی مخلوقات را به عهده گرفته است. ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ ﴿٢٢﴾ الذاریات ٢٢. روزی شما و آنچه وعده داده می‌شوید، در آسمان (لوح محفوظ ثبت) است.

پس وقتی که فقط خداوند روزی رسان است، چرا انسان به تملق و چاپلوسی در برابر انسانی همچون خود می‌پردازد و برای به دست آوردن روزی، خودش را پیش انسانی، خوار و ذلیل می‌نماید؟! خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ ﴿٦﴾ هود: ٦. و هیچ جنبنده‌ای روی زمین نیست مگر آنکه روزیش بر عهده خداوند است.

همچنین می‌فرماید: ﴿مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا﴾ ﴿٢﴾ فاطر: ٢. هر رحمتی که خداوند درش را برای مردم بگشاید، هیچ باز دارنده برای آن وجود ندارد.

گفتار نهم: صبر و توکل، درمان اضطراب

صبر و شکیبایی از عادات افراد برجسته و استثنایی است؛ آنهایی که با دلی باز و اراده‌ی قوی و تسلیم‌ناپذیر با ناخوشی‌ها روبرو می‌شوند. اگر من و تو صبر نکنیم، چه می‌توانیم بکنیم؟ آیا تو راهکاری غیر از صبر نمودن سراغ داری؟ آیا توشه‌ی غیر از شکیبایی داری؟

﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ ﴿١٧﴾ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴿١٧٨﴾ النحل: ١٢٧ - ١٢٨. و شکیبایی بورز، و صبر تو جز به خداوند نیست و بر آنان اندوهگین مباش و از مکرهایی که می‌ورزند، تنگدل مباش. بی‌گمان خداوند با پرهیزگاران و با کسانی است که نیکو کارند.

یکی از بزرگان در میدانی که بلاها در آن می‌تاختند و سختی‌ها در وجود او با یکدیگر مسابقه می‌دادند، هرگاه از سختی و مشکلی بیرون می‌آمد، با سختی و مشکلی دیگر روبرو می‌شد، اما صبر و شکیبایی را سپر خویش نموده و زره اعتماد به خدا را بر تن کرده بود. آری! بزرگان، چنین می‌کنند؛ آنها با سختی‌ها به نبرد و مبارزه می‌پردازند و بلاها را دور می‌اندازند.

﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ ۱۳۹. آل عمران: ۱۳۹. و سست و زبون نشوید و غمگین و افسرده نگردید، و شما (با تأییدات خداوندی و قوه ایمان راستین و نیروی حقی که از آن دفاع می‌کنید) برتر (از دیگران) هستید (و پیروزی و بهروزی از آن شما است) اگر که به راستی مؤمن باشید (و بر ایمان دوام داشته باشید).

﴿ إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ ۱۰. الزمر: ۱۰. صابران اجر و پاداش خویش را بدون حساب (بیش از حد شمارش) دریافت خواهند کرد.

سیره‌ی بزرگان را مطالعه نمودم و از بزرگی صبر و شکیبایی آنان و از توان تحمل شان به حیرت افتادم. مصیبت‌ها بر آنان چون قطره‌های سرد باران فرو می‌ریخته و آنها مانند کوه‌ها، استوار و همچون حق، پابرجا بوده اند. بدین سان پس از مدت کوتاهی، ناگهان طلوع فجر پیروزی و موفقیت، چهره‌هایشان را درخشان می‌نموده است. آنها، فقط به صبر و شکیبایی اکتفا نکردند؛ بلکه به مبارزه و جنگ با حوادث و بلاها پرداختند و در برابر مصایب فریاد بر آوردند و آن را به مبارزه طلبیدند تا رستگار و سعادتمند شدند.^۱

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ ۲۰۰. آل عمران: ۲۰۰. ای کسانی که ایمان آورده‌اید! (در برابر شدائد و ناملایمات) شکیبایی ورزید و (در مقابل دشمنان) استقامت و پایداری کنید و (از مرزهای جغرافیایی و درونی خویش) مراقبت به عمل آورید و از (خشم) خدا بپرهیزید، تا این که رستگار شوید.^۲

همچنین در کنار صبر، سپردن امور خویش به خدا، توکل نمودن به او، اعتماد داشتن به وعده اش، رضامندی از خواست خدا، به او گمان نیک داشتن و انتظار گره‌گشایی و حل مشکلات از سوی او، از بزرگترین ثمرات و نتایج ایمان واز مهم‌ترین صفات مؤمنان است. چنانچه الله ﷻ نیز فرموده که هر آینه مؤمنان باید به او توکل کنند: ﴿ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ ۱۲۲. آل عمران: ۱۲۲.

هنگامی که بنده اطمینان می‌یابد که سرانجام نیکی خواهد داشت و آنگاه که در همه کارهایش بر پروردگار خویش اعتماد و توکل می‌نماید، می‌بیند که تحت توجه و کفالت و مدد الهی است. زیرا الله ﷻ فرموده: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ ۱۵۹. آل عمران: ۱۵۹. همانا خداوند کسانی را که به او توکل کنند دوست می‌دارد. باید به عظمت مقامی که خداوند متعال دارنده آن را دوست دارد و تمام نیازهای او را شخصاً به عهده گرفته و تضمین فرموده است آگاه شد و به آن ارج گذاشت. کسی که خداوند متعال برایش کافی و دوست‌دارنده

۱- همان ص ۶۵.

۲- همان ص ۱۰۱.

و نگهدارنده است در حقیقت به فیض و بخشش بسیار مهمی نایل شده است. چرا که مُحِبِّ، حبیب خود را عذاب نمی‌دهد و او را از خود دور نمی‌گرداند و او را محروم نمی‌سازد.^۱

﴿وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ ﴿٤٤﴾ فَوَقَّهَ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا ﴿٤٥﴾ غافر: ۴۴ - ۴۵ من کار و بار خود را به خدا وا می‌گذارم (و توکل می‌کنم). خداوند بندگان را می‌بیند. خداوند (چنین بنده مؤمنی را تنها نگذاشت و) او را از سوء توطئه‌ها و نیرنگ‌های ایشان محفوظ و مصئون داشت.^۲

وقتی ابراهیم (علیه السلام) در آتش انداخته شد گفت: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ ﴿۷۳﴾ آل عمران: ۱۷۳. یعنی خداوند ما را کافی است و او، بهترین کارساز است. آنگاه خداوند، آتش را برای او سرد و سلامت گردانید. وقتی پیامبر ﷺ و یارانش به هجوم لشکریان کفر و گردانهای بت پرستان تهدید شدند گفتند: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ ﴿۷۳﴾.

از آنجا که انسان، ضعیف و ناتوان آفریده شده است، به تنهایی نمی‌تواند به مبارزه با حوادث بپردازد و در برابر سختی‌ها مقاومت کند و به جنگ مشکلات برود. اما وقتی به پروردگارش توکل کند، به مولای خویش اعتماد نماید و کارش را به او بسپارد، می‌تواند مقاومت و پایداری کند.

اگر انسان به خدا توکل نکند، وقتی سختی‌ها و مصائب این بنده ناچیز و نیازمند را از هر سو احاطه کنند، چه چاره‌ی خواهد داشت؟ ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ ﴿۳۳﴾ المائدة: ۲۳. اگر شما مؤمن هستید بر خدا توکل نمایید.^۳

پس ای کسی که می‌خواهی خیرخواه خودت باشی! بر خداوند نیرومند و توانگر توکل کن تا تو را از بلاها و سختی‌ها نجات دهد. ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ را شعار خویش قرار بده؛ اگر مال و دارائیت اندک گردید و قرضداریت زیاد شد و درآمدی نداشتی، فریاد برآور: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ و هرگاه از دشمن ترسیدی یا تو را هراس از ستمگری برداشت و یا از بلایی وحشت کردی، فریاد بزن ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ و حتی اگر مضطرب و برآشفته شدی و قلب و روح نا آرام بود، تمام زمام امور خویش را به ذات احد و صمد بسپار و ﴿وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ﴾ و ندای ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ را سر بده.

﴿وَكَفَىٰ بَرِيكَ هَادِيًا وَنَصِيرًا﴾ ﴿۳۱﴾ الفرقان: ۳۱. و همین بس که خدای تو، راهنما و یاور باشد.

گفتار دهم: مسرور و شادمان باش چون الله جل جلاله آمرزگار است

آیا این فرموده الهی به تو آرامش نمی‌دهد و غم و اندوه تو را دور نمی‌نماید و سعادت را به تو باز نمی‌گرداند؟ که می‌فرماید: ﴿قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْطُوعُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ ﴿۵۳﴾ الزمر: ۵۳. (از قول خدا به مردمان) بگو: ای بندگانم! ای آنانی

۱ - ابو حامد محمد، غزالی. (۱۳۷۹ش). احیاء علوم الدین. ترجمه ابوبکر حسن زاده. چاپ اول. تهران: نشر احسان. ج ۲ ص ۲۹۳.

۲ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق - ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. ص ۱۰۲.

۳ - همان صص ۶۲-۶۳.

که در معاصی زیاده‌روی هم کرده‌اید! از لطف و مرحمت خدا مأیوس و ناامید نگردید. قطعاً خداوند همه گناهان را می‌آمرزد. چرا که او بسیار آمرزگار و بس مهربان است.

خداوند، آنها را (ای بندگان من) خطاب کرد تا دل شکسته‌ی آنها را به دست آورد و شادشان گرداند و از آنها به اسراف‌کاران و زیاده‌روان تعبیر کرد؛ چون آنها گناهان و اشتباهات زیادی مرتکب شده‌اند. قطعاً آنهایی که کمتر گناه کرده‌اند، باید بیشتر به رحمت او امیدوار باشند. خداوند، بندگان را از ناامیدی و یأس از رحمت و آمرزش خود نهی کرد و فرمود که او، همه‌ی گناهان توبه‌کننده را می‌آمرزد؛ خداوند، خود را در این آیه با ضمیرهایی که برای تأکید بکار می‌روند و با الف و لام معرفه که کمال صفت را اقتضا می‌نمایند، توصیف کرده و فرموده است: **إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** .

آیا از این فرموده‌ی الهی احساس شادمانی نمی‌کنی که می‌گوید: **﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ شَيْءٍ أَنْ يَضْلُمُوا عَلَيْهِمْ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ عِقَابَ اللَّهِ ﴾** آل عمران: ۱۳۵. و کسانی که چون دچار گناه (کبیره‌ای) شدند، یا (با انجام گناه صغیره‌ای) بر خویشتن ستم کردند، به یاد خدا می‌افتند (و وعده و وعید و عقاب و ثواب و جلالت و عظمت او را پیش چشم می‌دارند و پشیمان می‌گردند) و آمرزش گناهانشان را خواستار می‌شوند - و بجز خدا کیست که گناهان را بیامرزد؟ - و با علم و آگاهی بر (زشتی کار و نهی و وعید خدا از آن) چیزی که انجام داده‌اند پافشاری نمی‌کنند (و به تکرار گناه اقدام نمی‌کنند).

همچنین می‌فرماید: **﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾** النساء: ۱۱۰. هرکس که کار بدی بکند یا (با ارتکاب معاصی) بر خود ستم کند، سپس (دست دعا به سوی خدا بردارد و) از خدا آمرزش بطلبد، (از آنجا که درگاه توبه همیشه باز است) خدا را آمرزنده (گناهان خویش و) مهربان (در حق خود) خواهد یافت.

و فرموده‌ی الهی وقتی موسی **(عَلَيْهِ السَّلَامُ)** انسانی را به قتل رساند، گفت: پروردگارا! مرا بیامرز. پس خداوند او را بخشید. که می‌فرماید: **﴿ وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى ﴾** طه: ۸۲. من قطعاً (با غفران عظیمی که دارم) می‌آمرزم کسی را که (از کفر و گناه خود) برگردد و (به بهترین وجه) ایمان بیاورد و کارهای شایسته بکند و سپس راهیاب بشود (و این راه را تا آخر زندگی ادامه دهد).

خداوند در مورد داود **(عَلَيْهِ السَّلَامُ)** پس از آنکه توبه کرد و به سوی خدا بازگشت، می‌فرماید: **﴿ فَغَفَرْنَا لَهُ ذَلِكُمْ وَإِنَّا لَهُ بَدِيلٌ لَّوْ كَفَرَ وَلَٰكِنَّا نَحْنُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾** ص: ۲۵. به هر حال، ما این (ترکِ اولی و سیئه‌ی مقربین) را بر او بخشیدیم (و وی را مشمول لطف و محبت خود قرار دادیم) و او در پیشگاه ما دارای مقام والا و برگشت‌گاه زیبا است (که بهشت برین و نعمت‌های فردوس اعلی است).

سبحان الله که خداوند **سُبْحَانَكَ** چه مهربان و بزرگووار است! خداوند، رحمت و آمرزش خود را به کسانی که معتقد به تثلیث (سه خدا) هستند، عرضه نمود. چنانچه می‌فرماید: **﴿ لَقَدْ كَفَرَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ ثَالِثُ ثَلَاثَةٍ وَمَا مِنْ إِلَهٍ إِلَّا إِلَهٌ وَاحِدٌ وَإِن لَّمْ يَنْتَهُوا عَمَّا يَقُولُونَ لَيَمَسَّنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴾** آفلا يتوبون إلى الله ويستغفرونه، والله غفورٌ رحيمٌ ﴿٧٤﴾ المائدة: ۷۳-۷۴.

بی‌گمان کسانی کافرند که می‌گویند: خداوند یکی از سه خدا است! (در صورتی که) معبودی جز معبود یگانه وجود ندارد (و خدا یکی بیش نیست) و اگر از آنچه می‌گویند دست نکشند (و از معتقدات باطل خود برنگردند) به کافران آنان (که بر این اعتقاد باطل ماندگار می‌مانند) عذاب دردناکی خواهد رسید. آیا (اینان از این عقیده منحرفانه دست نمی‌کشند و) به سوی خدا بر نمی‌گردند و از او آمرزش (گناهان خود را) نمی‌خواهند؟! خداوند دارای مغفرت و رحمت فراوان است (و اگر توبه نمایند و طلب آمرزش کنند، خداوند ایشان را می‌بخشد و بدیشان رحم می‌کند).^۱

مبحث دوم: سنت و درمان اضطراب

سنت پیامبر ﷺ به‌عنوان یک راهنمای جامع برای زندگی انسان‌ها، بر آرامش و اطمینان قلبی تأکید دارد. در تعالیم اسلامی، بر توکل به خدا، صبر در برابر سختی‌ها، دعا، ذکر، و نماز از جمله ابزارهای معنوی و عوامل مؤثری هستند که برای درمان اضطراب و استرس توصیه شده‌اند. همچنین، اعتماد به قضا و قدر و پذیرش حکمت الهی در پیش‌آمدهای زندگی به‌عنوان راهکاری برای ایجاد آرامش درونی معرفی شده است. در این مبحث، طی چند گفتار به طور خلاصه با استناد از احادیث گهربار جناب پیامبر ﷺ روش‌های درمان اضطراب بیان خواهد شد.

گفتار اول: با دنیا مثل یک مسافر تعامل کن

در حدیث شریف، مفهوم "تعامل با دنیای ماحول به شکل مسافر" به این معناست که فرد باید با زندگی به شکلی سبک و موقتی برخورد کند، مانند یک مسافر که می‌داند همه چیز گذرا است. این دیدگاه می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند، چرا که اضطراب اغلب ناشی از نگرانی بیش از حد نسبت به آینده، تغییرات و کنترل زندگی است. در این گفتار قبل از ورود به احادیث چند نکته قابل ذکر است، زندگی به سبک ساده سبب؛

- پذیرش موقتی بودن
- عدم وابستگی بیش از حد
- مواجهه با ناشناخته‌ها
- تمرکز بر لحظه‌آنی و حال

مضطرب و بر آشفته مباش و چنین فرض کن که فقط یک روز زندگی می‌کنی؛ پس چرا در این یک روز اندوهگین و ناراحت شوی و یا خشمگین گردی؟!

در صحیح البخاری روایت شده: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي، فَقَالَ: "كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ". وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ: إِذَا أُمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ.^۲

۱- عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. صص ۱۰۴-۱۰۵.

۲- صحیح البخاری رقم الحدیث ۶۴۱۶.

از عبدالله بن عمر (رضی الله عنهما) روایت شده است که گفت: رسول الله (صلی الله علیه وسلم) شانه من را گرفت و فرمود: "در دنیا چنان باش که گویی غریبی یا رهگذری هستی." و ابن عمر رضی الله عنهما می گفت: "وقتی به شب رسیدی، منتظر صبح نباش و وقتی صبح کردی، منتظر شب نباش. از سلامتی‌ات برای بیماری‌ات و از زندگی‌ات برای مرگت استفاده کن."

یعنی فقط در حدود همین امروز زندگی کن، گذشته را به یاد نیاور و از آینده پریشان مباش. مشغول شدن به گذشته و به یاد آوردن آن و همچنین نشخوار کردن بلاها و رنج‌هایی که اتفاق افتاده و حوادثی که تمام شده و گذشته اند، نوعی حماقت و دیوانه‌گی است. یک ضرب المثل چینی می گوید: تا وقتی به پُل نرسیده‌ای، از آن عبور مکن. یعنی در آمدن حوادث و رنج‌ها و غم‌های آن شتاب موزر تا آنکه آنها را دریابی و با آنها زندگی نمایی. چنانچه شاعر نیز می گوید:

ما مضی فات والمؤمل غیب
ولك الساعة التي أنت فيها

آنچه گذشت، رفت و تمام شد و آنچه امید آن می‌رود، در دنیای غیب و پنهان است و فقط لحظه‌ای که در آن هستی، از آن تو می‌باشد.

یکی از پیشوایان گذشته می گوید: ای انسان! تو، سه روز داری؛ دیروزت که رفته است؛ فردایت که هنوز نیامده است و امروزت. پس در استفاده از امروز، خدا را مورد توجه قرار بده.

کسی که غم‌های گذشته، امروز و آینده را بدوش می‌کشد، چگونه زندگی خواهد کرد؟! کسی که گذشته را به یاد می‌آورد و به خاطر آن دردمند می‌شود، چگونه راحت خواهد بود؟! در صورتی که افسوس گذشته، هیچ سودی ندارد!

همچنین با بلندپروازی به آینده مشغول مباش و تلاش‌ها و کارهایت را بر امروز متمرکز کن و فقط به امروز اهتمام بورز؛ امروز اخلاق خوبی داشته باش؛ به تندرستی خود توجه نما و با دیگران به خوبی و زیبایی رفتار کن!

گفتار دوم: نماز، درمان اضطراب

در حقیقت این گفتار مبین و توضیحی بر گفتار ششم، مبحث قبلی (قرآن و درمان اضطراب) است. وقتی ناگهان ترس و هراس، تو را فرا گرفت و اندوه و غم، تو را در خود پیچاند و ناراحتی، گریبانت را گرفت، فوراً به نماز بایست؛ آنگاه آرامش روح و جسم تو را فرا می‌گیرد. نماز ریشه کن کردن آثار بجامانده‌ی اندوه و راندن حشرات افسردگی از وجود را تضمین می‌کند. هرگاه مشکلی برای پیامبر صلی الله علیه و آله پیش می‌آمد، می‌گفتند: «ای بلال! برای نماز اذان بگو تا راحت شویم». همچنین حدیث دیگری به همین مفهوم وارد شده است؛ "عَنْ سَالِمِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ قَالَ: قَالَ رَجُلٌ قَالَ مَسَعْرٌ: أَرَاهُ مِنْ حُرَاعَةَ - : لَيْتَنِي صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ. فَكَانَتْهُمْ غَابُوا عَلَيْهِ ذَلِكَ، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " يَا بِلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنَا بِهَا " ۳.

۱ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. صص ۱۰۱-۱۰۳.

۲ - مسند امام احمد رقم الحدیث ۲۳۰۸۸.

۳ - سنن ابی داود رقم الحدیث ۴۹۸۵.

از حضرت سالم رضی الله عنه روایت است که مردی آمد مسعر گفت: گمان می‌کنم که او از قبیله خزاعه بود. گفت: «ای کاش نماز می‌خواندم و آرام می‌شدم.» گویی دیگران او را به خاطر این سخن مورد انتقاد قرار دادند. پس او گفت: «شنیدم رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) می‌فرمود: "ای بلال، نماز را اقامه کن و ما را به وسیله آن راحت کن."»

گفتار سوم: نیکی به دیگران، درمان اضطراب

نیکی کردن و انجام کار خیر، مانند عطر و مشک است که حامل، فروشنده و مشتری، همه از آن بهره‌مند می‌شوند. پیامدهای روانی نیکی کردن به دیگران، همانند دواهای خوب و خجسته‌ای هستند که در دواخانه‌ی کسانی عرضه می‌شوند که دل‌هایشان، سرشار از نیکی و احسان است.

نیکی به مردم، راه سعادت و خوشبختی است؛ در حدیث صحیح آمده است: {عَنْ أَبِي رَافِعٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَا ابْنَ آدَمَ مَرِضْتُ فَلَمْ تُعْذِبْنِي قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرِضَ فَلَمْ تُعْذِهِ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوْجَدْتَنِي عِنْدَهُ؟ يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَطَعْمَتُكَ فَلَمْ تُطْعِمْنِي قَالَ يَا رَبِّ وَكَيْفَ أَطْعِمُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّهُ اسْتَطَعْمَكَ عَبْدِي فَلَانٌ فَلَمْ تُطْعِمَهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ أَطْعَمْتَهُ لَوْجَدْتَ ذَلِكَ عِنْدِي؟ يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَسْقَيْتُكَ فَلَمْ تَسْقِنِي قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَسْقِيكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ؟ قَالَ اسْتَسْقَاكَ عَبْدِي فَلَانٌ فَلَمْ تَسْقِهِ أَمَا إِنَّكَ لَوْ سَقَيْتَهُ وَجَدْتَهُ ذَلِكَ عِنْدِي؟} ترجمه: خداوند ﷻ هنگام محاسبه‌ی بنده‌اش در روز قیامت می‌گوید: ای بنی آدم! مریض شدم و به عیادت من نیامدی! بنده می‌گوید: چگونه تو را عیادت کنم و حال آنکه تو پروردگار جهانیان هستی؟! خداوند ﷻ می‌گوید: فلان بنده ام، مریض شد و تو او را عیادت نکردی؛ اگر به عیادت او می‌رفتی، مرا نزد او می‌یافتی. ای بنی آدم! من، گرسنه شدم و تو، به من غذا ندادی. بنده می‌گوید: خدایا! چگونه می‌توانم به تو غذا بدهم، حال آنکه تو پروردگار جهانیانی؟! خداوند ﷻ می‌گوید: آیا مگر تو نمی‌دانستی فلان بنده‌ام گرسنه بود و تو، به او غذا ندادی؟ اگر به او غذا می‌دادی، امروز پاداش آن را نزد من می‌گرفتی. ای فرزند آدم! تشنه شدم و تو مرا آب ندادی! بنده می‌گوید: چگونه تو را آب بدهم و حال آنکه تو پروردگار جهانیان هستی؟! خداوند ﷻ می‌گوید: آیا نمی‌دانستی که فلان بنده‌ام تشنه بود، اما تو، به او آب ندادی. اگر به او آب می‌دادی، پاداش آن را نزد من می‌یافتی.

داستانی در احادیث صحیح ذکر گردیده که زنی فاحشه، دو دستش را پر از آب می‌کند تا سگی درنده‌ی از تشنگی نجات یابد؛ خداوند، به پاداش این کار، آن زن را به بهشتی وارد می‌نماید که پهنایش به اندازه آسمان‌ها و زمین است. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَنَّ امْرَأَةً بَعِيًّا رَأَتْ كَلْبًا فِي يَوْمٍ حَارٍّ يُطِيفُ بِيئْرٍ، قَدْ أَدْلَعَ لِسَانَهُ مِنَ الْعَطَشِ، فَزَرَعَتْ لَهُ بِمَوْقِعِهَا، فَعُفِرَ لَهَا." از ابو هریره رضی الله عنه روایت شده است که پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «زنی بدکاره، در روزی بسیار گرم، سگی را دید که به دور چاهی می‌چرخید و از شدت تشنگی زبانش را بیرون آورده بود. زن با کفش خود برای او آب کشید و به او داد. به خاطر این عمل، خداوند او را بخشید.»

این حدیث بیان‌کننده اینست که:

۱ - صحیح المسلم ج ۱۲ ص ۴۴۰ رقم الحدیث ۴۶۶۱.

۲ - همان، کتاب السلام، رقم الحدیث ۲۲۴۵.

۱. نیکوکاری و آرامش: انجام اعمال خیر باعث ایجاد احساس مثبت و کاهش اضطراب می‌شود.
۲. تمرکز بر دیگران: توجه به نیازهای دیگران فرد را از افکار منفی خود دور می‌کند.
۳. بخشش الهی: یادآوری رحمت خداوند به کاهش اضطراب ناشی از احساس گناه کمک می‌کند.
۴. کاهش خودقضاوتی: اعتماد به بخشش الهی اضطراب ناشی از قضاوت سخت‌گیرانه نسبت به خود را کاهش می‌دهد.

گفتار چهارم: الله ﷻ دوستانش را بیشتر می‌آزماید

آزمودن و محک زدن محبین الله ﷻ به این معناست که خداوند بنده‌گان خاص و دوستان خود را با امتحانات و سختی‌ها مواجه می‌کند تا ایمان، صبر، و استقامت آنها را بسنجد و آنان را به مراحل بالاتری از رشد و کمال برساند. در آموزه‌های اسلامی، امتحانات الهی بخشی از زندگی است و نشانه‌ی محبت خداوند نسبت به بنده‌گانش، چرا که این امتحانات فرصت‌هایی برای رشد روحانی و تقرب به خداوند هستند.

{عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً قَالَ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأُمَمَلُ فَأَلْأَمَلُ فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرُحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَبْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ!} از سیدنا مصعب بن سعد رضی الله عنه نقل شده که ایشان از پدرشان نقل کردند که گفت: به رسول خدا صلی الله علیه و آله گفتم: چه کسانی بیشترین بلاها را می‌بینند؟ فرمودن: پیامبران صلی الله علیه و آله، سپس (همین‌طور به ترتیب) کسانی که به آن‌ها (از روی اعمال) شبیه‌ترند. انسان به اندازه‌ی دینش آزمایش می‌شود؛ اگر دینش محکم باشد، بلایش سخت‌تر است و اگر در دینش ضعفی باشد، به اندازه‌ی دینش مبتلا می‌شود. و بلا همچنان بر بنده می‌بارد تا جایی که او را بدون هیچ گناهی روی زمین رها کند.

وقتی خداوند گروهی را دوست بدارد، آنها را به بلا گرفتار می‌نماید. که حدیث شریف مصداق این قول است؛ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ : " عِظْمُ الْجَزَاءِ مَعَ عِظْمِ الْبَلَاءِ ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا ، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ " .^۱ احکم الحدیث: حسن "از انس بن مالک رضی الله عنه نقل شده است که رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند: «عظمت پاداش با عظمت بلا همراه است، و همانا خداوند صلی الله علیه و آله اگر قومی را دوست داشته باشد، آن‌ها را به بلا و آزمایش مبتلا می‌کند. پس کسی که راضی باشد (به تقدیر خداوند)، برای او رضایت الله صلی الله علیه و آله است و کسی که ناخشنود باشد، برای او ناخشنودی است.»

تاثیر این دیدگاه بر درمان اضطراب:

۱. پذیرش سختی‌ها به عنوان امتحان: وقتی فرد مشکلات و سختی‌ها را به عنوان بخشی از برنامه‌ی الهی و آزمون‌ی برای رشد خود بپذیرد، به جای مبارزه‌ی ذهنی با آن‌ها، به آرامش و پذیرش می‌رسد.

۱ - سنن ترمذی، ج ۸، ص ۴۱۷، رقم الحدیث ۲۳۲۲.

۲ - محمد بن یزید، ابن ماجه قزوینی. (۱۳۹۹ش). سنن ابن ماجه. چاپ اول. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام (مکتبه البشری). رقم الحدیث ۴۰۳۱.

۲. ایجاد امید و اعتماد به خدا: اعتقاد به اینکه خداوند در تمام مراحل زندگی همراه بندگان است و هر آزمونی برای بهبود و رشد آنهاست، به فرد کمک می‌کند تا به جای نگرانی و اضطراب، به رحمت و حکمت الهی اعتماد کند.

۳. تقویت صبر و تاب‌آوری: این مفهوم، فرد را به تمرین صبر و بردباری در مواجهه با چالش‌ها تشویق می‌کند، که یکی از کلیدهای کاهش اضطراب است. با آگاهی از اینکه هر آزمونی پایان دارد و نتیجه‌ای مثبت به همراه دارد، فرد بهتر می‌تواند بر ترس و اضطراب غلبه کند: قَالَ إِبْرَاهِيمُ بِنُ مَهْدِي السُّلْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ جَدِّهِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا سَبَقَتْ لَهُ مِنَ اللَّهِ مَنْرِلَةٌ لَمْ يَبْلُغْهَا بِعَمَلِهِ ابْتِلَاءُ اللَّهِ فِي جَسَدِهِ، أَوْ فِي مَالِهِ، أَوْ فِي وَلَدِهِ ". قَالَ أَبُو دَاوُدَ: زَادَ ابْنُ نُفَيْلٍ: " ثُمَّ صَبْرُهُ عَلَى ذَلِكَ ". ثُمَّ اتَّفَقَا: " حَتَّى يُبْلِغَهُ الْمَنْزِلَةَ الَّتِي سَبَقَتْ لَهُ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى ". ابراهیم بن مهدی سلمی از پدرش و او از جدش رضی الله عنه (که صحابی پیامبر بود) نقل کرده است که گفت: از رسول خدا (صلی الله علیه وسلم) شنیدم که فرمود: "همانا وقتی که برای بنده‌ای مقامی نزد خداوند مقدر شده باشد که با اعمالش به آن نرسد، خداوند او را با مصیبت در جسم، مال، یا فرزندش آزمایش می‌کند."

جناب ابوداود رضی الله عنه اضافه می‌کند: ابن نفیل گفته است: "سپس خداوند جَلَّ جَلَلُهُ او را بر آن مصیبت صبور می‌گرداند." و هر دو (راویان) بر این قول در متن حدیث اتفاق دارند. "تا اینکه او را به مقامی که برایش از جانب خداوند مقدر شده بود، برساند."

بنابراین وقتی الله جَلَّ جَلَلُهُ دوستانش را می‌آزماید، این آزمون‌ها نشان از محبت و عنایت اوست. همان‌طور که طلا در آتش خالص می‌شود، مؤمنان نیز در سختی‌ها رشد می‌کنند و به کمال می‌رسند. غم و اضطراب در این راه، نشانه‌ای از ناآگاهی از حکمت الهی است. ایمان به اینکه خداوند بهترین‌ها را برای ما مقدر کرده است، ما را به آرامش می‌رساند. این ابتلاها و امتحانات فرصتی هستند برای تقویت ایمان و نزدیکی بیشتر به خداوند، پس نباید در برابر آن‌ها دچار یأس و ناامیدی شویم.

گفتار پنجم: مصائب کفاره گناهان، نه عذاب بندگان

این مطلب بیان‌کننده‌ی اینست که فرد، مشکلات را نه به عنوان نشانه‌ی از ناعادلانه بودن دنیا، بلکه به عنوان فرصتی برای محو گناهانش بداند. شخص مضطرب باید احساسات منفی مانند نگرانی و اضطراب را کنار گذاشته و به نتایج مثبت بعد از رفع مصیبت فکر کند. عَنْ عَائِشَةَ ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا كَثُرَتْ ذُنُوبُ الْعَبْدِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ مَا يُكْفِّرُهَا مِنَ الْعَمَلِ ابْتِلَاءُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِالْحُزْنِ؛ لِيُكْفِرَ عَنْهُ ". از عائشه (رضی الله عنها) روایت شده است که رسول خدا (صلی الله علیه وسلم) فرمودند: "وقتی گناهان بنده زیاد شود و او عملی نداشته باشد که آن‌ها را پاک کند، خداوند عزوجل او را به اندوه و حُزُن مبتلا می‌کند تا گناهانش را پاک کند." این حدیث نشان می‌دهد که خداوند حتی از طریق سختی و اندوه، گناهان بنده را می‌بخشد و او را پاک می‌کند.

فرد مضطرب و برآشفته باید به این توجه کند که هر رنج و بلائی به وی رسیده، کفاره‌ی گناهانش می‌باشد. چنانچه رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَا

۱ - سنن ابی داود، رقم الحدیث ۳۰۹۰.

۲ - مسند امام احمد، رقم الحدیث ۲۵۲۳۶.

يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي نَفْسِهِ وَوَلَدِهِ وَمَالِهِ، حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ".^۱ سیدنا ابوهریره رضی الله عنه روایت کرده است که رسول خدا (صلی الله علیه وسلم) فرمودند: "بلا و آزمایش همچنان بر نفس، مال و جان مرد و زن مؤمن وارد می‌شود، تا زمانی که خداوند را ملاقات کند در حالی که هیچ گناهی بر او نیست."^۲

گفتار ششم: قبولیت دعا حین اندوه و پریشانی

در احادیث متعددی تاکید بر این شده که باید دعا و تضرع فقط در مقابل خدا باشد، چنانچه در حدیث مروی از سیدنا ابن عباس رضی الله عنه روایت شده که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: {إِذَا سَأَلْتَ اللَّهَ فَاسْأَلْ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعْنَتْ فَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ}^۳ هنگامی که درخواست می‌کنی، از خداوند درخواست کن و زمانی که یاری می‌طلبی، از خدا یاری بجوی.

انسان مسلمان در تمام حالات (راحتی و گرفتاری) باید متوجه ذات اقدس الهی بوده و همیشه در بارگاه ایزد منانش اظهار تواضع و عجز نماید. {عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَسْتَجِيبَ اللَّهُ لَهُ عِنْدَ الشَّدَائِدِ وَالْكَرْبِ فَلْيُكْثِرِ الدُّعَاءَ فِي الرَّخَاءِ}^۴ سیدنا ابوهریره رضی الله عنه روایت می‌کنند که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: "کسی که دوست دارد خداوند در هنگام سختی‌ها و مشکلات دعایش را اجابت کند، باید در زمان آسایش و راحتی زیاد دعا کند."^۵ همچنین می‌فرمایند: {تَعَرَّفْ إِلَيْهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفَكَ فِي الشَّدَّةِ}^۶ در راحتی با خدا آشنا شو تا خداوند در سختی‌ها تو را بشناسد.

اما گاهی اوقات بر سر مسلمان حالاتی رخ می‌دهد که بیشتر از همیشه می‌طلبد تا دعا و نیایشی با خدای خویش داشته باشد. بناءً، فرد مضطرب و پریشان باید این دگرگونی را رحمتی از جانب خدا دانسته و فرصت را غنیمت شمارد و دعا کند، زیرا دعا در حالت عاجزی رد نمی‌شود. {عَنْ سَعْدِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ}^۷ دعای ذوالنون (حضرت یونس علیه السلام) هنگامی که در شکم ماهی بود این بود: «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين»، هر مسلمانی که با این دعا، دعا کند، خداوند دعایش را اجابت می‌کند. این حدیث بیانگر فضیلت دعا وقت گرفتاری به مصائب است. و همچنین پیام میمون و مبارک دیگری را نیز می‌رساند، که همان استجاب دعا در این اوقات می‌باشد.

جناب ابن ابی العزالحنفی رحمته الله در شرح عقیده الطحاوی می‌فرماید: «والذي عليه أكثر الخلق من المسلمين وسائر أهل الملل وغيرهم: أن الدعاء من أقوى الأسباب في طلب المنافع، ودفع المضار.»^۸

۱ - سنن ترمذی، رقم الحدیث ۲۳۹۹.

۲ - همان، ج ۹ ص ۵۶ رقم الحدیث ۲۴۴۰.

۳ - همان، ج ۱۱ ص ۲۳۸ حدیث ۳۳۰۴.

۴ - مسند امام احمد، ج ۶ ص ۱۹۸ حدیث ۲۶۶۶.

۵ - سنن ترمذی، ج ۱۱ ص ۴۱۰ حدیث ۳۴۲۷.

۶ - ابن ابی العز، الحنفی. (۱۴۱۳ هـ). شرح العقيدة الطحاوية. مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثانية. ص ۶۷۶.

یعنی و آنچه که بیشتر مردم از مسلمانان و سایر اهل ادیان و دیگران بر آن باور دارند این است که دعا از قوی‌ترین اسباب برای طلب منافع و دفع ضررها است.

{عن منصور، عن أبي وائل، عن كردوس التَّغْلَبِيِّ، قال: «وجدتُ في الإنجيلِ إذ كنتُ أقرأه: إِنَّ اللَّهَ لِيُصِيبُ الْعَبْدَ بِالْأَمْرِ يَكْرَهُهُ، وَإِنَّهُ لِيُحِبُّهُ لِيَنْظُرَ كَيْفَ تَضَرُّعُهُ إِلَيْهِ». از كردوس تغلبی نقل شده که گفت: «در انجیل یافتم هنگامی که آن را می‌خواندم: همانا خداوند بنده را به امری که آن را دوست ندارد دچار می‌کند، و او را دوست دارد تا ببیند چگونه به درگاه او تضرع می‌کند».^۱

ادعیه برای دفع اضطراب و پریشانی

پیامبر ﷺ به ما بهترین دارو و مؤثرترین درمان برای نگرانی‌ها، غم‌ها و اندوه‌ها را می‌آموزند؛ و آن، پناه بردن به خدای سبحان، توسل به اسماء او و دعا کردن به درگاه اوست تا قرآن را بهار دل‌های ما، نور سینه‌های ما، برطرف‌کننده‌ی اندوه‌های ما و زایل‌کننده‌ی غم‌ها و نگرانی‌های ما قرار دهد.

گفته ایشان: «که قرآن را بهار قلبم و نور سینه‌ام قرار دهی»، دو اصل بزرگ را در بر می‌گیرد: بهار و نور، که نماد زندگی و هدایت هستند؛ زیرا بهار همان بارانی است که زمین را زنده می‌کند و زمین با آب و بهارش زنده می‌شود. انسان نیز در فصل بهار آرامش قلبی پیدا می‌کند و به آن تمایل دارد. مسلمان از خداوند می‌خواهد که قرآن را بهار قلبش قرار دهد، تا با خواندن، حفظ، تدبر و عمل به آن، در سرسبزی و بهار باشد و قلبش با آن آرامش یابد. همچنین از خدا می‌خواهد که قرآن را نوری برای او قرار دهد، همچون خورشیدی که زمین را روشن می‌کند. بدین‌سان، او به ربوبیت و بندگی خداوند و به نام‌ها و صفات او توسل می‌جوید تا قرآن را زندگی و نوری برای قلبش قرار دهد، زیرا زندگی و نور مایه همه خیرها هستند.^۲

{عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بَيْنَكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا قَالَ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَعَلَّمُهَا فَقَالَ بَلَى يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا}.^۳

سیدنا عبدالله بن عباس رضی الله عنه می‌گویند: رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: هیچ‌کس گرفتار اندوه و غم نمی‌شود که بگوید: «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بَيْنَكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي». مگر اینکه خداوند اندوه و غم‌ش را برطرف می‌کند و به جای آن برایش گشایش قرار می‌دهد. گفته شد: ای رسول خدا، آیا نباید این دعا را یاد بگیریم؟ فرمودند: بله، سزاوار است کسی که آن را شنیده، آن را یاد بگیرد.

۱ - شعب الإيمان البيهقي، رقم الحديث ۹۶۷۴.

۲ - ابن الأثير، دار ابن الجوزي. (۱۴۲۱ ق). النهاية في غريب الحديث والأثر، الدمام، الطبعة الأولى. ص ۳۴۲.

۳ - مسند امام احمد، ج ۸ ص ۶۳ حديث ۳۵۲۸.

دعاهای دیگری نیز از سیدنا حضرت محمد ﷺ روایت شده است از جمله: سیدنا انس بن مالک رضی الله عنه می‌فرماید که رسول الله ﷺ در روز فتح خیبر دعای {اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ} را به کثرت می‌خواندند.^۱

{عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يُقَالُ لَهُ أَبُو أَمَامَةَ فَقَالَ يَا أَبَا أَمَامَةَ مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ قَالَ هُمُومٌ لَزِمْتَنِي وَدُيُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا أُعَلِّمُكَ كَلِمًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ وَقَضَىٰ عَنْكَ دَيْنَكَ قَالَ قُلْتُ بَلَىٰ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ" قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمِّي وَقَضَىٰ عَنِّي دَيْنِي}. روزی رسول الله ﷺ وارد مسجد شدند و دیدند مردی از انصار به نام ابو امامه نشسته است. ایشان فرمودند: «ای ابو امامه! چرا می‌بینم در غیر وقت نماز در مسجد نشسته ای؟» ابو امامه پاسخ داد: «ای رسول الله غم‌ها و قرضداری‌ها مرا فرا گرفته است.» رسول الله ﷺ فرمودند: «آیا نمی‌خواهی به تو کلماتی بیاموزم که اگر آن‌ها را بگویی، خداوند عزوجل غمت را برطرف کند و قرضت را بپردازد؟» ابو امامه گفت: «چرا نه، ای رسول الله ﷺ.» ایشان فرمودند: «در صبح و شام بگو: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.» ابو امامه گفت: «من این کلمات را گفتم و خداوند عزوجل غم را برطرف کرد و قرضم را نیز پرداختم.»

جناب ابوداود رضی الله عنه در سنن خویش از ابی بکره رضی الله عنه روایت می‌کنند که ایشان از پدر خویش اذکار صبح و شام را شنیدند. در این هنگام سیدنا عباس رضی الله عنه برای این صحابی جلیل القدر فرمودند: {وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعَوَاتِ الْمَكْرُوبِ اللَّهُمَّ رَحْمَتِكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِيْ إِلَىٰ نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ}. سیدنا عباس رضی الله عنه از زبان رسول الله ﷺ دعای نقل کردند که از جمله دعوات المکروب ^(۲) می‌باشد.

{عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا كَرِهَهُ أَمْرٌ قَالَ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ}. از انس بن مالک رضی الله عنه روایت شده است که گفت: هنگامی که پیامبر صلی الله علیه و سلم دچار اندوه یا مشکلی می‌شدند، می‌فرمودند: «يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ.»

همچنین در اکثر اقوال علماء ذکر شده که تلاوت آیت الکرسی نیز در دفع اضطراب و وساوس شیطانی تأثیر بسزای دارد.

۱ - صحیح البخاری، رقم الحدیث ۲۶۷۹.

۲ - سنن ابی داود، ج ۴ ص ۳۵۳ حدیث ۱۳۳۰.

۳ - همان، ج ۱۳ ص ۲۸۳ حدیث ۴۴۲۶.

۴ - "دعوات المکروب" به دعاهای اطلاق می‌گردد که برای تسکین و رفع غم و اندوه افراد در شرایط سخت و دشوار خوانده می‌شود.

۵ - سنن ترمذی، ج ۱۱ ص ۴۳۰ حدیث ۳۴۴۶.

گفتار هفتم: استغفار و امید به غفران پروردگار

چرا محزون و مضطرب باشیم زمانی که می‌دانیم الله ﷻ آمرزنده است؟ استغفار و بازگشت به سوی الله ﷻ یک مسرت و خوش‌بختی بوده و مهربانی و بخشایش پروردگار مژده دیگریست. بنابر این استغفار و امید به غفران پروردگار هم درمان اضطراب و هم متضاد با یأس و ناامیدی است.

در حدیث آمده است: {قال ابن عباس قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ}.^۱ پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «هر کس به استغفار مداومت کند، خداوند برای او از هر تنگنایی راه نجاتی قرار می‌دهد و از هر اندوهی گشایشی عطا می‌کند و از جایی که گمان نمی‌برد، به او روزی می‌دهد.»

توصیه می‌شود که سید الاستغفار را به کثرت بخوانید این دعا در صحیح البخاری آمده است: "اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَىٰ عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أُبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأُبُوءُ بِذُنُوبِي، فَاعْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ." یعنی بار خدایا! تو پروردگار من هستی؛ هیچ معبود به حقی جز تو نیست. مرا آفریده‌ای و من بنده‌ی تو هستم و من، تا آنجا که بتوانم بر پیمان و وعده‌ات پایبندم؛ از شر آنچه کرده‌ام، به تو پناه می‌برم. به نعمت‌هایی که به من داده‌ای، اعتراف می‌کنم و به گناهانم نیز اعتراف می‌کنم؛ پس مرا بیامرز، چون هیچکس جز تو گناهان را نمی‌آمرزد.^۲

بناءً لازم است تا در کنار استغفار، امید به غفران و رحمت رب خویش نیز داشته باشیم، همچنانکه استغفار تأثیرات مثبتی بر روح و روان فرد دارد، امید به غفران پروردگار نیز می‌تواند تأثیر عمیقی بر آرامش روحی و کاهش اضطراب داشته باشد. ایمان به اینکه خداوند بخشنده است و از خطاهای بندگان می‌گذرد، باعث می‌شود افراد احساس امنیت و آرامش بیشتری در زندگی داشته باشند. این امیدواری به رحمت الهی، ذهن را از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از اشتباهات و گناهان پاک کرده و فرد را به سوی آرامش درونی سوق می‌دهد.

در حدیث قدسی آمده: عن أبي ذر، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الله تبارك وتعالى قال: (يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا الذي أغفر الذنوب ولا أباي).^۳ خداوند تبارک و تعالی فرموده: "ای بندگان من! شما در شب و روز گناه می‌کنید و منم، که گناهان را می‌بخشم و باکی ندارم."^۴ همچنین در حدیث دیگری اشاره به صفت رحمت و غفران پروردگار دارد: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْئِبُوا لَدَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ وَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْئِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ}.^۵ رسول خدا ﷺ فرمودند: "قسم به آن ذاتی که جانم در دست اوست، اگر شما گناه نمی‌کردید، خداوند ﷻ شما را از بین می‌برد و گروهی را می‌آورد که گناه کنند، سپس از خداوند طلب آمرزش کنند و خداوند آنان را ببخشد."

۱ - سنن ابی داود، ج ۴ ص ۳۱۴ حدیث ۱۲۹۷ .

۲ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. ص ۱۱۲.

۳ - محمد بن حبان بن احمد، ابن حبان. (مارس ۲۰۰۹م). صحیح ابن حبان. مصر: دارالمعارف. ج ۳ ص ۲۳۶ حدیث ۶۲۱.

۴ - صحیح المسلم، رقم الحدیث ۴۹۳۶.

حدیث دیگری اشاره به این دارد که الله ﷻ دوست دارد تا بنده اش استغفار و توبه کند و الله ﷻ از توبه بنده اش خوشحال می‌شود: عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَأَزِيدُ وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَجَزَاؤُهُ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا أَوْ أَغْفِرُ وَمَنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شِبْرًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَمَنْ تَقَرَّبَ مِنِّي ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا وَمَنْ أَتَانِي يَمْسِيهِ أَتَيْتُهُ هَرَوْلَةً وَمَنْ لَقِيَنِي بِقُرَابِ الْأَرْضِ حَطِيئَةً لَا يُشْرِكُ بِي شَيْئًا لَقِيَنِي بِمِثْلِهَا مَغْفِرَةً^۱.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرمودند: "خداوند عزوجل می‌فرماید: هرکس کار نیکی انجام دهد، برای او ده برابر آن و حتی بیشتر پاداش خواهد داد، و هرکس کار بدی انجام دهد، جزای او همانند آن یک گناه است یا اینکه می‌بخشم. و هرکس به اندازه یک وجب به من نزدیک شود، به اندازه یک ذراع به او نزدیک می‌شوم، و هرکس به اندازه یک ذراع به من نزدیک شود، به اندازه یک باع (فاصله بیشتر از ذراع و متر) به او نزدیک می‌شوم، و هرکس به سوی من قدم بردارد، من با شتاب به سوی او خواهم آمد. و هرکس با گناهی به اندازه زمین به سوی من بیاید، در حالی که چیزی را با من شریک نکرده باشد، من نیز با همان مقدار او را خواهم بخشید."

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ {لَللَّهِ أَشَدُّ فَرَحًا بِتُوبَةِ عَبْدِهِ حِينَ يَتُوبُ إِلَيْهِ مِنْ أَحَدِكُمْ كَانَ عَلَيَّ رَاحِلَتِهِ بِأَرْضِ فَلَاةٍ فَأَنْقَلَتُ مِنْهُ وَعَلَيْهَا طَعَامُهُ وَشِرَابُهُ فَأَيْسَ مِنْهَا فَأَتَى شَجْرَةً فَأَضْطَجَعَ فِي ظِلِّهَا قَدْ أَيْسَ مِنْ رَاحِلَتِهِ فَبَيْنَا هُوَ كَذَلِكَ إِذَا هُوَ بِهَا قَائِمَةٌ عِنْدَهُ فَاخَذَ بِخَطَائِمِهَا ثُمَّ قَالَ مِنْ شِدَّةِ الْفَرَحِ اللَّهُمَّ أَنْتَ عَبْدِي وَأَنَا رَبُّكَ أَخْطَأَ مِنْ شِدَّةِ الْفَرَحِ^۲.

انس بن مالک رضی‌الله‌عنه روایت کرده است که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرمودند: "خداوند از توبه بنده‌اش زمانی که به سوی او بازگردد، بیشتر از شادی یکی از شماست که در بیابانی خشک و خالی بر مرکب خود سوار باشد و مرکبش که آب و غذایش بر آن است، از دستش فرار کند و او از پیدا کردن آن ناامید شود. سپس زیر سایه درختی برود و در حالی که از بازگشت مرکبش ناامید شده، دراز بکشد. ناگهان مرکبش را نزد خود ببیند، پس از شدت خوشحالی افسار آن را بگیرد و از شدت شوق بگوید: 'خدایا! تو بنده منی و من پروردگار توام و از شدت خوشحالی این سخن را اشتباه بگوید.'^۳

بنابر این پیام این احادیث این است که خداوند به بنده‌گان خود با رحمت و بخشش عظیم نظر دارد و از توبه و استغفار آنان بسیار خشنود می‌شود. این امید به بخشش الهی، اضطراب ناشی از گناهان و خطاها را کاهش داده و به انسان آرامش و اطمینان قلبی می‌بخشد، چرا که می‌داند هرگاه به سوی خدا بازگردد، مورد مغفرت و لطف او قرار خواهد گرفت.

گفتار هشتم: طلب عافیت به‌جای صبر

عافیت نعمتی بزرگ و ارزشی گران‌بهاست که هم در سلامت جسم و هم در آرامش روح جلوه‌گر می‌شود. از خداوند مهربان، که منبع بی‌پایان رحمت و شفاست، طلب عافیت می‌کنیم تا ما را از هر گونه بلا، بیماری و سختی محفوظ دارد و به آرامش و سلامت کامل برساند.

۱ - همان، حدیث ۴۸۵۲.

۲ - همان، حدیث ۴۹۳۲.

۳ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. ص ۱۰۶.

قال معاذ بن جبل: سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا وَهُوَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ فَقَالَ {سَأَلْتَ اللَّهَ الْبَلَاءَ فَسَلَّهُ الْعَافِيَةَ}.^۱ پیامبر صلی الله علیه و سلم از سیدنا علی رضی الله عنه شنیدند که می گفت: «خدایا، از تو صبر می خواهم.» پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: «تو از خداوند بلا خواستی (چون صبر مستلزم بلا است) پس از او عافیت و آرامش بخواه.»

زیرا عافیت گسترده تر و راحت تر است و هر کسی توانایی صبر بر بلا را ندارد. این حدیث در مورد قبل از وقوع بلاست، اما پس از وقوع آن، درخواست صبر اشکالی ندارد؛ بلکه مستحب است. {رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا}.^۲

چنانچه در صحیح البخاری آمده که پیامبر صلی الله علیه و سلم گاهی بر صحابه خطبه می خواندند و توصیه می نمودند: {قَالَ أَيُّهَا النَّاسُ لَا تَتَمَتُّوا لِقَاءَ الْعَدُوِّ وَسَلُّوا اللَّهَ الْعَافِيَةَ فَإِذَا لَقَيْتُمُوهُمْ فَاصْبِرُوا}.^۳ پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: «ای مردم، آرزوی رویارویی و مقابله با دشمن را نداشته باشید بلکه از خدا عافیت بخواهید. اما اگر با آنان روبه رو شدید، صبر کنید.»

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ قَالَ {سَلْ رَبَّكَ الْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ثُمَّ أَتَاهُ فِي الْيَوْمِ الثَّانِي فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ فَقَالَ لَهُ مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ أَتَاهُ فِي الْيَوْمِ الثَّلَاثِ فَقَالَ لَهُ مِثْلَ ذَلِكَ قَالَ فَإِذَا أُعْطِيتَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَأُعْطِيتَهَا فِي الْآخِرَةِ فَقَدْ أَفْلَحْتَ}.^۴

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت شده است که مردی نزد پیامبر صلی الله علیه و سلم آمد و گفت: «ای رسول خدا، کدام دعا برتر است؟» پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: «از پروردگارت عافیت و سلامت در دنیا و آخرت بخواه.» آن مرد روز دوم نیز آمد و همان سوال را پرسید، پیامبر صلی الله علیه و سلم همان پاسخ را دادند. روز سوم نیز آمد و پیامبر صلی الله علیه و سلم باز همان پاسخ را دادند و فرمودند: «اگر در دنیا و آخرت عافیت به تو داده شود، رستگار شده‌ای.»

قال عبدالله بن عمر لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُ هَؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُسْبِي وَحِينَ يُصْبِحُ {اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ قُوْفِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي}.^۵

عبدالله بن عمر رضی الله عنه روایت کرده است: رسول خدا صلی الله علیه و سلم این دعاها را هنگام شب و صبح ترک نمی کردند: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ قُوْفِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.»

مطرف بن عبدالله رضی الله عنه می گوید، دوست دارم که سلامت باشم و شکر خدای بر این نعمت به جای آورم، نه اینکه مریض باشم و صبر کنم.

۱ - سنن ترمذی، رقم الحدیث ۳۴۵۰.

۲ - محمد بن عبدالرحمن مبارکپوری. (۱۴۲۱ق _ ۱۳۷۹ش). تحفة الأحمودی. شرح سنن ترمذی، قاهره: دارالحدیث.

۳ - صحیح البخاری، رقم الحدیث ۲۷۴۴.

۴ - سنن ترمذی، رقم الحدیث ۳۴۳۴.

۵ - سنن أبی داود، رقم الحدیث ۴۴۱۲.

یکی دیگر از عُرُفا گفته است: دوست دارم به صورت پُلی باشم بر آتش دوزخ، همه مردم بر روی من بگذرند و نجات پیدا کنند ولی من در دوزخ باشم. که این درخواست بلا از خداست و نا پسند است.

سمنون رضی الله عنه یکی از اولیاء الله است که چنین شعری گفته:

لیس لی فی سواک حظّ فکیفما شئت فاخبرتني
«به جز تو به هیچ چیزی کاری ندارم، هرطور که می خواهی مرا امتحان کن»

مسلماً این سخنان بزرگان درخواست بلا است. باز از سمنون رضی الله عنه نقل شده است که بعد از سرودن شعر قبلی به مرض یبوست و مشکل در ادار مبتلا شد. بعد که به مدارس و حجره های طلاب می رفت و به آنان می گفت: برای عمومی دروغگوی خود دعا کنید (چون در آن شعر گفته به هر نحوی که می خواهی مرا امتحان کن ولی بعد متوجه شده بود که تاب امتحان او را ندارد).^۱

گفتار نهم: امید و توکل، درمان اضطراب

باید توجه داشت که عمل همراه با امید بهتر از عمل همراه با ترس و خوف است. چون نزدیک ترین بنده گان به خداوند کسی است که خداوند را از همه بیشتر دوست دارد. مسلماً محبت، امید را به بار می آورد برای مثال دو پادشاه را در نظر بگیرید که یکی از آنان را به خاطر محفوظ ماندن از خشمش خدمت می کنند و دیگری را به خاطر رسیدن به بخشش و پاداشش (کدام خدمت بهتر است؟) به این جهت است که خداوند درباره ی فضیلت امید، مخصوصاً به هنگام مرگ می فرماید (لا تَقْنُطُوا مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ) (الزمر: ۵۳). از رحمت خداوند متعال مأیوس نباشید.

خداوند متعال اصل یأس را حرام کرده است، چنانچه در روایت های مربوط به سیدنا یعقوب علیه السلام آمده است که خداوند متعال به او وحی کرد فرمود: می دانی چرا بین تو و یوسف علیه السلام جدایی و دوری انداختم؟ چون تو به برادرانش گفتی اگر یوسف علیه السلام با شما بیاید می ترسم شما از او غافل شوید و گرگ او را بخورد. چرا از گرگ ترسیدی و به من امیدوار نبودی؟! چرا متوجه غفلت برادرانش شدی ولی به حمایت و حفاظت من از او توجه نکردی؟! و

همچنین در صحیح مسلم آمده: {عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْلَ مَوْتِهِ بِثَلَاثَةِ أَيَّامٍ يَقُولُ لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ تَعَالَى}.^۲ پیامبر صلی الله علیه و آله قبل از فوت خود فرمودند: شما باید هنگام مرگ به کرم و رحمت الله متعال امیدوار بوده و حسن ظن داشته باشید.

سیدنا علی بن ابی طالب رضی الله عنه به مردی که از شدت ترس گناهان فراوانش به حالت یأس رفته بود گفت: ای مرد نومیدی تو از رحمت خدا از همه گناهانت بزرگ تر است.

احادیث متذکره، همه اشاره به این دارد که باید بنده به خالق خویش امید، اعتماد و حسن ظن داشته باشد. چنانچه در حدیث قدسی روایت شده که خداوند جل جلاله می فرماید: {أنا عند ظن عبدی بی، فلیظن بی ما یشاء}^۳ من برابر عقیده و گمان بنده ام نسبت به خودم، رفتار می کنم پس هر گمانی که می خواهد نسبت

۱ - ابوحماد محمد، غزالی. (۱۳۷۹ش). احیاء علوم الدین. ترجمه ابوبکر حسن زاده. چاپ اول. تهران: نشر احسان ج ۲ ص ۲۵۳.

۲ - صحیح المسلم، رقم الحدیث ۵۱۲۵.

۳ - مسند أحمد، حدیث ۱۵۴۴۲.

به من داشته باشد. (اگر گمان داشته باشد که خداوند رحمان و رحیم است، برابر آن با او رفتار می‌کنم، اگر گمانی دیگری داشته باشد به مقتضای همان گمانش با او معامله خواهم کرد).^۱

بنیاد امید و گمان نیک به خداوند می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس در زندگی افراد کمک کند. این اعتماد احساس تنهایی را کاهش می‌دهد، امید و آرامش را افزایش می‌دهد، و فرد را قادر می‌سازد تا با چالش‌ها بهتر کنار بیاید. خلاصه، امید و اعتماد به خداوند به عنوان یک منبع قوت و آرامش عمل کرده و تاب‌آوری فرد را تقویت می‌کند.

همین‌طور توکل به الله ﷻ بر کاهش اضطراب و افزایش توان مقابله با مشکلات تأثیر بسزای دارد، خداوند ﷻ می‌فرماید: (و من یتوکل علی الله فهو حسبه) یعنی هرکس به خدا اتکا و توکل داشته باشد خداوند برای او کافیهست. چون کسی که توانا و حکیم است هرکس به او پناه برد، پناهش می‌دهد، او را خوار و ناکام نمی‌گرداند و به او را در کف حمایت خود قرار می‌دهد و با حکمتی که دارد از تدبیر و سامان دادن کارش کوتاهی نمی‌فرماید.^۲

همچنین پیامون این مطلب در صحیح البخاری از سیدنا ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده {قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عُرِضَتْ عَلَيَّ الْأُمَمُ فَأَخَذَ النَّبِيُّ يَمْرُ مَعَهُ الْأُمَّةُ وَالنَّبِيُّ يَمْرُ مَعَهُ النَّفَرُ وَالنَّبِيُّ يَمْرُ مَعَهُ الْعَشْرَةُ وَالنَّبِيُّ يَمْرُ مَعَهُ الْخُمْسَةُ وَالنَّبِيُّ يَمْرُ وَخَدَهُ فَنَظَرْتُ فَإِذَا سَوَادٌ كَثِيرٌ قُلْتُ يَا جِبْرِيلُ هَؤُلَاءِ أُمَّتِي قَالَ لَا وَلَكِنْ أَنْظُرِي إِلَى الْأَفُقِ فَنَظَرْتُ فَإِذَا سَوَادٌ كَثِيرٌ قَالَ هَؤُلَاءِ أُمَّتُكَ وَهَؤُلَاءِ سَبْعُونَ أَلْفًا فُؤَادَهُمْ لَا حِسَابَ عَلَيْهِمْ وَلَا عَذَابَ قُلْتُ وَلِمَ قَالَ كَانُوا لَا يَكْتُوبُونَ وَلَا يَسْتَرْفُونَ وَلَا يَتَطَيَّرُونَ وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ فَقَامَ إِلَيْهِ عَكَاشَةُ بْنُ مَحْصَنٍ فَقَالَ ادْعُ اللَّهَ أَنْ يَجْعَلَنِي مِنْهُمْ قَالَ اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَنِي مِنْهُمْ قَالَ سَبَقَكَ بِهَا عَكَاشَةُ^۳}

پیامبر خدا (صلی الله علیه و سلم) فرمودند: "در محشر امت‌ها به من نشان داده شدند. پیامبری را دیدم که با امتش می‌گذشت، و پیامبری که با گروهی کوچک می‌گذشت، و پیامبری که با ده نفر می‌گذشت، و پیامبری که با پنج نفر می‌گذشت، و پیامبری که تنها بود. سپس نگاه کردم و جمعیت زیادی دیدم. گفتم: ای جبرئیل، آیا این‌ها امت من هستند؟ جبرئیل گفت: نه، اما به افق نگاه کن. نگاه کردم و جمعیت زیادی دیدم. او گفت: این‌ها امت تو هستند و هفتاد هزار نفر از آن‌ها در پیشاپیش‌شان هستند که نه حسابی بر آن‌هاست و نه عذابی. گفتم: چرا؟ گفت: آن‌ها نه خود را داغ می‌کنند، و نه طلب رقیه و تعویذ می‌کنند، نه به فال و بدیمنی عقیده دارند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند." عکاشه بن محصن رضی الله عنه برخاست و گفت: "از خدا بخواه که من از آن‌ها باشم." پیامبر فرمودند: "خدایا، او را از آنان قرار بده." سپس مرد دیگری برخاست و گفت: "از خدا بخواه که من هم از آن‌ها باشم." پیامبر فرمودند: "عکاشه پیش از تو از آن بهره‌مند شد."

۱ - ابوحماد محمد، غزالی. (۱۳۷۹ش). احیاء علوم الدین. ترجمه ابوبکر حسن‌زاده. چاپ اول. تهران: نشر احسان ج ۲ ص ۲۵۸.

۲ - همان ص ۲۹۴.

۳ - صحیح البخاری، رقم الحدیث ۲۳۷۰.

مبحث سوم: مطالعه و درمان اضطراب

یکی از عوامل سعادت و خوشبختی، مطالعه و رشد دادن عقل خود با مطالب مفید است. **جاحظ** رحمته الله، تو را به مطالعه و کتاب خوانی توصیه می‌نماید تا غم و اندوه از تو دور شود. او، می‌گوید: کتاب، همنشینی است که در تمجید و ستایش تو مبالغه نمی‌کند و دوستی است که تو را گول نمی‌زند؛ کتاب، رفیقی است که تو را خسته نمی‌کند، راهنمایی است که تو را به بدبختی نمی‌اندازد، همسایه‌ای است که گندی رفتار تو را نمی‌پسندد و نمی‌خواهد از قافله باز بمانی؛ همراهی است که نمی‌خواهد داشته‌هایت را با چپلوسی و تملق از دستت بیرون بیاورد؛ کتاب با تو با مکر و دسیسه رفتار نمی‌نماید و با تزویر و دورویی، تو را نمی‌فریبد و به تو دروغ نمی‌گوید.

گفتار اول: ویژگی های کتاب

کتاب، چیزی است که هرچه بیشتر به آن بنگری تو را بهره‌مندتر می‌سازد و استعدادهایت را شکوفا، زبانت را شیوا و ساختارت را زیباتر می‌گرداند؛ هرچه بیشتر کتاب بخوانی، سخنان و کلمات سترگ و زیبایی از زبانت بیرون خواهد آمد، شاد و سرحال خواهی گشت و دلت، آباد خواهد شد.

خواندن کتاب، باعث می‌شود تا توده‌ی مردم تو را گرمی بدارند و پادشاهان، با تو دوست گردند. آنچه از یک کتاب در مدت یک ماه می‌توانی فرا بگیری، از زبان مردم در مدت یک سال فرا نخواهی گرفت؛ داده‌های کتاب، رایگان است و نیازی به تحمل رنج و زحمت و ایستادن بر در خانه‌ی معلم مزدبگیر ندارد.

خواندن کتاب، تو را از زانو زدن نزد کسی که اخلاقت از او بهتر است و تو از او نجیب‌تری، بی‌نیاز می‌گرداند؛ همچنین به وسیله‌ی مطالعه و کتاب‌خوانی از هم‌نشینی با کسانی که به تو کینه می‌ورزند و از همراهی کسانی که خود را بی‌نیاز می‌دانند، در امان خواهی بود.

کتاب، همانطور که روزها گوش به فرمان توست، شب‌ها نیز تو را همراهی می‌کند و همان‌گونه که در حضر از تو فرمان می‌برد، در سفر نیز مطیع تو خواهد بود و به بهانه‌ی خواب از همراهی با تو امتناع نمی‌ورزد و خستگی و بیداری تأثیری بر همراهی‌اش با تو نمی‌گذارد.

کتاب، معلمی است که وقتی به او نیاز داشته باشی، بدون خجالت و کم‌رویی به آن روی می‌آوری و هر وقت سراغش بروی، به تو فایده می‌رساند و اگر از او دوری کنی، اطاعت از تو را رها نخواهد کرد. اگر او را مورد بی‌مهری قرار دهی، رفتارش با تو عوض نخواهد شد؛ هرگاه به بهانه‌ای دست به دامانش شوی، تو را از دیگران بی‌نیاز می‌گرداند؛ اگر او با تو باشد، تنهایی برایت زیانی نخواهد داشت و به همنشینی با فرد بدی ناچار نخواهی گشت. اگر لطفش به تو همین باشد که تو را از کوچه‌نشینی و نگاه کردن به عابران، باز بدارد، بزرگ‌ترین لطف را در حق تو کرده است. زیرا کوچه‌نشینی، باعث تضییع حقوق دیگران می‌شود و سبب می‌گردد تا نگاه انسان به این سو و آن سو بچرخد و وقت انسان در کارهای بی‌ارزش و با فرومایگان سپری شود و بدین سان انسان، از سخنان زشت و اخلاق ناپسند مردم در امان نماند. همین که کتاب، تو

را از آرزوها و خیالات پوچ و بی‌ارزش و از عادت کردن به راحتی و تنبلی و بازی و امثال آن دور می‌نماید، در حقیقت کامل‌ترین ارمغان را به تو هدیه نموده و بزرگ‌ترین منت را بر تو نهاده است. کتاب، بهترین چیزی است که افراد بیکار می‌توانند اوقات فراغت خود را با آن پر کنند و شب‌های خود را با آن سپری نمایند. با این حال مشاهده نمی‌شود که افراد بیکار با وجود دسترسی به کتاب، بر عقل، تجربه، مروت، آبرومندی، دینداری، پیشرفت مالی، ابتکار و سرمایه خود، بیفزایند.

گفتار دوم: سخنی چند پیرامون کتاب و مطالعه

ابوعبیده رضی الله عنه می‌گوید: مهلب در وصیت خود به فرزندانش گفت: فرزندانم! در بازارها جز نزد زره سازان و کسانی که کتاب صحافی می‌کنند، نروید.

دکتر عایض القرنی رضی الله عنه می‌فرماید دوستی برایم تعریف کرد، نزد شیخ شامی رضی الله عنه کتابی خواندم که در آن افتخارات غطفان بیان شده بود. او گفت: خوبی‌ها از همه جا رخت بر بسته اند، جز از کتاب‌ها. از حسن لؤلؤئی رضی الله عنه شنیدم که می‌گفت: چهل سال را در حالی گذرانده‌ام که هیچگاه نخوابیده و تکیه نزده‌ام مگر آنکه کتابی روی سینه‌ام بوده است.

ابن جهم رضی الله عنه می‌گوید: خواب بی‌موقع، خیلی بد است؛ وقتی بی‌موقع خوابم بگیرد، کتابی حکمت آمیز بر می‌دارم و آن را مطالعه می‌کنم. وقتی فواید و مطالب آموزنده‌ای در آن می‌یابم، احساس شادمانی و راحتی می‌کنم و سرور آگاهی یافتن، چنان مرا بیدار می‌نماید که از صدای انهدام ساختمان یا بانگ بلند الاغ، آنچنان اثری در بیدار کردنم ندارد.

ابن جهم رضی الله عنه می‌گوید: وقتی کتابی را خوب و مفید بیابم، پیاپی به اوراق آن می‌نگرم و دلم می‌خواهد که تمام نشود؛ هرچه تعداد صفحات کتاب بیشتر باشد، بیشتر احساس شادی می‌نمایم. عتبی رضی الله عنه در مورد یکی از کتاب‌های گذشته‌گان گفت: اگر این کتاب، صفحات زیادی نمی‌داشت، از روی آن یک نسخه برای خودم می‌نوشتم. ابن جهم گفت: اما آنچه که تو را نسبت به این کتاب، بی‌علاقه نموده، تنها چیزی است که مرا به آن علاقه‌مند کرده است؛ هیچ‌گاه چنین نبوده که کتاب بزرگی بخوانم و برایم فایده‌ای نداشته باشد. کتاب‌های کوچک بی‌شماری خوانده‌ام که از آن چیز مهمی دستگیرم نشده است!!

فلذا بزرگ‌ترین و شریف‌ترین کتاب، که قرآن است مطالعه و تلاوت نموده و حق مفاهیم آنرا اداء کنیم؛ همان کتابی که بدین‌گونه تعریف شده است: ﴿كَتَبْنَا أَنْزِلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِيُنذَرَ بِيَهُ﴾ (الأعراف: ۲). کتابی است که به سوی تو (ای محمد صلوات الله عليه وسلم) فرستاده ایم؛ پس نباید در دل تو تنگی و حرجی باشد، تا بوسیله قرآن بیم دهی.^۳

۱ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان. صص ۱۴۹-۱۵۰.

۲ - علی بن جهم (۱۸۸هـ - ۲۴۹هـ / ۸۰۴-۸۶۳ میلادی) شاعر و ادیب عرب از دوره عباسی بود. او به‌خاطر اشعار فصیح و تأثیرگذار خود، به‌ویژه در قالب شعر بدوی (عربی اصیل و ساده) شناخته شده است. علی بن جهم از قبیله‌ای بادیه‌نشین بود، و سبک زندگی بادیه‌نشینی تأثیر زیادی بر اشعار او گذاشت.

۳ - همان ص ۱۵۱.

گفتار سوم: فواید مطالعه

بطور کلی، مطالعه می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش اضطراب و ارتقاء سلامت روان عمل کند. این فعالیت به فرد کمک می‌کند تا از دنیای واقعی فاصله بگیرد و در یک دنیای خیالی غوطه‌ور شود، که می‌تواند احساس آرامش را افزایش دهد. همچنین، مطالعه‌ی اطلاعات و دانش جدید درباره اضطراب و روش‌های مدیریت آن می‌تواند به فرد کمک کند تا نگرانی‌های خود را بهتر درک کند و راهکارهای مؤثری برای مقابله با آن‌ها پیدا کند. در این گفتار به چند فایده از مطالعه اشاره می‌کنیم؛

۱. دور شدن وسوسه‌ها و غم‌واندوه.
۲. پرهیز از فرو رفتن در کارهای بیخود و دوری از پرداختن به امور پوچ.
۳. دور شدن از افراد بیکار.
۴. شیوایی زبان و تمرین سخنوری، و دور شدن از تکلف در سخن گفتن یا زور زدن برای شیواگویی.
۵. رشد عقل و خرد و ایجاد آرامش.
۶. بدست آوردن دانش فراوان و حفظ مفاهیم.
۷. استفاده از تجربه‌ی دیگران و بهره‌مندی از اندرزهای فرزانه‌گان و برداشت‌های علمی دانشمندان.
۸. فراهم شدن بستر مناسب برای هضم علوم و مطالعه‌ی فرهنگ‌هایی که در زمان خود بر جوامع حاکم بوده‌اند.
۹. افزایش ایمان. خواندن کتاب‌های اسلامی، باعث افزایش ایمان می‌گردد. زیرا کتاب، پند دهنده و اندرزگوی بزرگی است که از بدی‌ها باز می‌دارد و به خیر و خوبی فرا می‌خواند.
۱۰. ذهن، بوسیله‌ی خواندن کتاب از پریشانی نجات می‌یابد، قلب از اندوه و رنج رها می‌شود و وقت انسان از ضایع شدن مصئون می‌ماند.
۱۱. کتاب‌خوانی، باعث می‌شود که انسان در فهم واژه‌ها، معانی و مفاهیمی که در کلمات است و نیز در شناخت اسرار و رموز حکمت، مهارت پیدا کند.

مبحث چهارم: توصیه‌های کوتاه برای شما مخاطب گرامی

در پایان رساله امیدوارم که توصیه‌های کوتاه و راهکارهای ارائه‌شده به شما کمک کرده باشند تا با اضطراب خود، به شیوه‌ای مثبت‌تر و مؤثرتر مقابله کنید. هدف ما این بود که ابزارهای عملی و قابل‌اجرا برای مدیریت و کاهش اضطراب در اختیارتان قرار دهیم. باید به یاد داشته باشیم که آرامش یک مسیر است و با تمرین، صبر و اعتماد به خود و خدایمان، می‌توانیم به زندگی آرام‌تر و متعادل‌تر دست یابیم. در اخیر نیز با مطالعه‌ی کتب مختلفی از علماء و دانشمندان بزرگ اسلامی در حوزه دفع اضطراب و یافتن آرامش، موضوعات مختصری را در طی چند گفتار ذکر می‌کنم امیدوارم مؤثر واقع گردد.

گفتار اول: هنر شادمانی

دکتر عائض القرنی رحمته‌الله در کتاب خویش موضوع جالب و مهمی را تحت عنوان (فن السرور) ذکر کردند که ما هم با تقلید از ایشان به طور خلاصه گفته‌های شان را با برگردان به فارسی ذکر خواهیم کرد. یکی از بزرگترین نعمت‌ها، شادی دل و آرامش آن است. هرگاه دل، شاد باشد، ذهن و خاطر استوار می‌گردد و چیزهای زیبایی تولید می‌کند و انسان، سر حال و تازه‌تر می‌شود؛ قاعده اساسی در جستن و بدست آوردن شادمانی، تاب و تحمل است؛ کسی که تاب و تحمل دارد، از حوادث و فجایع تکان نمی‌خورد و به خاطر چیزهای پیش پا افتاده، پریشان نمی‌گردد. انسان، متناسب با قوت و صفای قلب، سرزنده و شادمان می‌شود.

اضطراب، سست نهادی و ضعف در پایداری، وسیله‌هایی هستند که غم‌ها و ناراحتی‌ها، سوار بر آنها به سراغ انسان می‌آیند؛ پس هر که خود را به بردباری، شکیبایی و صلابت عادت دهد، مشکلات و بحران‌ها، برایش آسان خواهند بود.

یکی از دشمنان شادمانی، تنگ نظری و کوتاه بینی است. بدین صورت که انسان، فقط به خودش اهتمام بورزد و جهان و آنچه را که در آن است، فراموش نماید. خداوند، دشمنانش را چنین توصیف نموده است: ﴿وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ﴾ آل عمران: ۱۵۴. و گروه دیگری تنها در بند خود بودند و خودشان را مهم می‌دانستند.

پس این کوتاه نظران، جهان را در درون خود می‌بینند و در مورد دیگران نمی‌اندیشند و برای دیگران زندگی نمی‌کنند و به دیگران توجه نمی‌نمایند. ما باید گاهی برای چند لحظه‌ای از خود دور شویم و به دیگران پردازیم تا بدین سان غم‌ها و ناراحتی‌های خود را فراموش کنیم؛ با این کار به دو فایده دست می‌یابیم: یکی اینکه خودمان را خوشبخت می‌کنیم و دیگری اینکه در خوشبخت کردن دیگران نیز مشارکت می‌ورزیم.

چرا برآشفته ایم؟ کسانی هستند که به سبب قرض ناچیز در زندان بسر می‌برند. اگر تو موتر و وسیله‌ی نقلیه نداری، کسانی هستند که پاهایشان قطع شده است و پا ندارند. اگر تو از درد می‌نالی، کسانی هستند که سال هاست روی تخت شفاخانه‌های متعددی خوابیده اند. اگر تو یک فرزند از دست داده‌ای، افراد دیگری هستند که چندین فرزند را در یک حادثه‌ی المناک مثل زلزله‌های پی‌هم در هرات^۱ و یا نسل‌کشی‌های صهیونیست در غزه از دست داده اند.

یکی از اصول فن شادمانی این است که انسان، فکر و اندیشه‌ی خود را کنترل نماید و نگذارد که فکر او، به هر سو بتازد و بی‌هدف، این سو و آن سو برود. اگر فکر و اندیشه‌ات را رها کنی، سرکشی می‌نماید و از حد می‌گذرد و با پرونده‌ای بزرگ و سنگین از ناراحتی‌ها به نزدت باز می‌گردد و کتاب غم‌ها را از زمانی که به دنیا آمده‌ای، برایت می‌گشاید و می‌خواند. هرگاه فکر و اندیشه رها شود، گذشته‌اندوهبار و آینده‌هراسناک را به روی تو ترسیم می‌کند و آنگاه آشفته و ناآرام می‌شوی و احساسات، طعمه‌ی حریق وحشتناک می‌گردد. پس فکر و اندیشه‌ی خود را با لگام توجه جدی و متمرکز بر کار مفید، مهار کن. ﴿وَتَوَكَّلْ

۱ - اشاره به زلزله‌ی ۱۷ اکتبر ۲۰۲۳م برابر به ۱۵ میزان ۱۴۰۲ش دارد.

عَلَىٰ الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ ﴿٥٨﴾ الفرقان: ٥٨. و (در همه امور) بر خداوندی تکیه کن که همیشه زنده است و هرگز نمی‌میرد، و حمد و ثنای او را به جای آور.

هدف این است که از غم و اندوه خود بکاهی، اما اینکه ناراحتی و اندوه، بطور کامل از صفحه زندگی حذف شود، چنین چیزی فقط در باغ‌های بهشت، ممکن و میسر است. از این‌روست که بهشتیان می‌گویند:

﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴿٣٤﴾ فاطر: ٣٤. ستایش خداوندی را سزااست که ناراحتی و اندوه را از ما دور کرد. و همان‌طور که کینه و حسد، فقط در بهشت به صورت کامل از بین می‌رود:

﴿ وَزَعَمْنَا فِيْ صُدُوْرِهِمْ مِنْ غَلٍّ ﴿٤٣﴾ الأعراف: ٤٣. و ما، ناراحتی و کینه‌ای را که در دل‌هایشان بود، بیرون می‌کشیم. اما بازهم با وضع و حالی که از دنیا بیان کردیم، شایسته است که فرد دانا و هوشیار، دنیا را با تسلیم شدن در برابر ناگواری و غم و اندوه، علیه خود یاری نکند؛ بلکه با تمام قدرت در برابر این تلخ‌کامی‌ها از خود دفاع کرده و صبر و استقامت به خرج دهد. ﴿ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا أَسْتَكَاوُوا وَاللَّهُ يُجِبُ الصَّالِحِينَ ﴿١٦١﴾ آل عمران: ١٤٦. پس آنان از آنچه در راه خدا به آنها رسید، سست و ضعیف نشدند. پس محزون و مضطرب مباش؛ چون اعصاب خود را پریشان می‌کنی، خود را آشفته می‌نمایی و دلت را رنجور و خسته می‌گردانی و خواب، از چشمانت می‌پرد و شب‌ها را با بی‌خوابی سپری می‌کنی. ^۱

گفتار دوم: چگونه اضطراب را مدیریت کرده و آرامش پیدا کنیم؟

۱. بدان که اگر در چارچوب امروزت زندگی نکنی، ذهنت مشوش می‌گردد، کارهایت نابسامان می‌شود و غم و اندوهت زیاد می‌گردد. آنچه در حدیث آمده، به همین مفهوم است: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي، فَقَالَ: "كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ". وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ: إِذَا أُمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ. ^۲

از عبدالله بن عمر (رضی الله عنهما) روایت شده است که گفت: رسول الله (صلی الله علیه وسلم) شانه من را گرفت و فرمود: "در دنیا چنان باش که گویی غریبی یا رهگذری هستی." و ابن عمر می‌گفت: "وقتی به شب رسیدی، منتظر صبح نباش و وقتی صبح کردی، منتظر شب نباش. از سلامتی‌ات برای بیماری‌ات و از زندگی‌ات برای مرگت استفاده کن."

۲. گذشته را با آنچه در آنست، فراموش کن؛ اهتمام به آنچه گذشته و تمام شده، حماقت و دیوانگی است.

۳. به آینده مشغول مباش؛ آینده، در دنیای غیب است؛ لذا بگذار تا فرا رسد و آنگاه در آن بیندیش.

۴. ایمان به خدا و عمل صالح، زندگی پاکیزه و سعادت‌مندانه است.

۵. هر آنکس که می‌خواهد آرامش و آسایش داشته باشد، باید به ذکر خدا مشغول شود.

۶. بنده، باید بداند که هر چیزی طبق تقدیر و قضای الهی انجام می‌شود.

۷. خودت را برای رویارویی با بدترین شرایط آماده کن.

۱- عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان/ صص ۹۱-۹۴.

۲- صحیح البخاری رقم الحدیث ۶۴۱۶.

۸. چه بسا آنچه اتفاق افتاده، به خیر و صلاح تو باشد.
۹. هر اتفاقی که می افتد، به خیر مسلمان است.
۱۰. در نعمت های الهی بیندیش و شاکر باش.
۱۱. تو با آنچه داری، از بسیاری از مردم بالاتری.
۱۲. بلا و مصیبت، انگیزه دعا کردن است.
۱۳. مصیبت ها و رنج ها، مرهمی برای بصیرت و نیرویی برای قلب است.
۱۴. بعد از سختی آسانی خواهد بود.
۱۵. نباید اجازه دهی مسایل پیش پافتاده تو را به خود مشغول کند و تو را از بین ببرد.
۱۶. پروردگارت دارای آمرزش فراوان است.
۱۷. خشمگین مشو؛ خشمگین مشو؛ خشمگین مشو.
۱۸. زندگی، یعنی تکه نان و آب و سایه ای که زیر آن جای بگیری؛ لذا برای چیزی غیر از این ها ناراحت و اندوهگین مباش.
۱۹. ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ الذاریات: ۲۲. روزی شما و آنچه وعده داده می شوید در آسمان است.
۲۰. بیشتر چیزهایی که مردم از آن هراس دارند، اتفاق نمی افتد.
۲۱. گرفتاران و بلادیدگان، برای تو الگو هستند.
۲۲. وقتی خداوند گروهی را دوست بدارد، آنها را به بلا گرفتار می نماید. که حدیث شریف مصداق این قول است؛ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ : " عَظُمَ الْجَزَاءُ مَعَ عَظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ ".^۱ حکم الحدیث: حسن "از انس بن مالک رضی الله عنه نقل شده است که رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند: «عظمت پاداش با عظمت بلا همراه است، و همانا خداوند اگر قومی را دوست داشته باشد، آن ها را به بلا و آزمایش مبتلا می کند. پس کسی که راضی باشد (به تقدیر خداوند)، برای او رضایت الله جل جلاله است و کسی که ناخشنود باشد، برای او ناخشنودی است."
 ۲۳. دعاهایی را که برای رفع غم و اندوه است، به کثرت تکرار کن.
 ۲۴. باید به کاری مفید به صورت جدی مشغول شوی و وقتت را به بیکاری نگذرانی.
 ۲۵. به شایعات بی توجه باش و آنها را تصدیق مکن.
 ۲۶. هر رنج و بلایی که به تو رسیده، کفاره گناهانت می باشد.^۲ چنانچه رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي نَفْسِهِ وَوَالِدِهِ وَمَالِهِ، حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ ".^۳ سیدنا ابوهریره رضی الله عنه روایت کرده است که رسول خدا (صلی الله علیه وسلم) فرمودند: "بلا و آزمایش همچنان بر نفس، مال و جان

۱ - سنن ابن ماجه، رقم الحدیث ۴۰۳۱.

۲ - عائض عبدالله، القرنی. (۱۴۲۲ق _ ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مكتبة العبيكان / صص ۱۴۲-۱۴۴.

۳ - سنن ترمذی، رقم الحدیث ۲۳۹۹.

مرد و زن مؤمن وارد می‌شود، تا زمانی که خداوند را ملاقات کند در حالی که هیچ گناهی بر او نیست.

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَ سَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

احمد حارث اعظمی فارغ التحصیل از پوهنچی شرعیات، دیپارتمنت تفسیر و حدیث،
پوهنتون هرات سال ۱۴۰۳ هـ. ش. مطابق ۱۴۴۶ هـ. ق. ۲۰۲۴ م.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج محصله از تحلیل کیفی آیات و احادیث، به صورت مختصر نتایج بحث را می‌نگارم. اضطراب عبارت است از مجموعه‌ی خوف و ضیق صدر (ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل) که منجر به «رجز» و عذاب می‌شود.

بر پایه مبانی فلسفی قرآن کریم که انسان را مرکب از جسم، روح و عقل دانسته، حقیقت انسان را ماهیت روحانی می‌داند، روش‌های درمان و غلبه بر اضطراب را افزون بر روش‌های رفتاری شامل اندیشه‌ها، دانستنی‌ها و انگیزه‌های فکری نیز می‌داند. بر همین اساس روش‌های دریافت ریشه و درمان اضطراب در قرآن کریم و احادیث نبوی را می‌توان به فکری و رفتاری تقسیم کرد.

۱. روش‌های فکری برای درمان اضطراب، روش‌های هستند که برخاسته از بینش‌ها و گرایش‌های فرد در مقابله با اضطراب (استرس) باشد که مهم‌ترین آنها عبارت از، باورها، اعتقادات، نگرش درست به زندگی و شناخت فلسفه و اهداف سختی‌ها و رنج‌ها در زندگی می‌باشد که ایمان و باور به خدا و معاد از مهم‌ترین باورها و اعتقادات می‌باشند که هر یک از آن دو، نقش اساسی در درمان اضطراب و ایجاد آرامش دارند.

۲. روش‌های رفتاری روش‌هایی هستند که برخاسته از رفتارهای فرد در مقابله با اضطراب (استرس) باشد. مهم‌ترین آنها عبارت اند از ذکر و یاد خدا، توکل، تقوا، دعا و خواستن رفع گرفتاری‌ها از خدا.

۳. خداشناسی و خداباوری زمینه‌ی آرامش حقیقی زندگی انسان را فراهم می‌نماید و او را یاری می‌کند که بر اضطراب‌ها و تشویش‌های برآمده از کاستی‌های جهان مادی فائق آید و روح بی‌قرار خود را به آرامش برساند. براین باور به خدا، در زندگی باعث رضایت مندی و ایجاد روحیه تسلیم و رضا به مقدرات الهی می‌باشد. پدید آمدن این حالت مبتنی بر فراهم شدن زمینه‌های شناختی و عاطفی است، فرد باید باور داشته باشد که همه رویدادهای جهان منوط به اذن خداوند و توانی است که او به اسباب و علل افاضه می‌کند.

۴. قرآن کریم ذکر و یاد خداوند را عامل انحصاری آرامش و اطمینان قلب می‌داند بسیاری از آیات قرآن اعراض از یاد خدا و غفلت از آن را مورد نکوهش قرار داده است از نظر قرآن کریم و احادیث گهربار رسول الله ﷺ نماز و قرآن از مهم‌ترین مصادیق ذکر می‌باشند که در قرآن و سنت درباره آنها سفارش فراوانی شده است.

۵. دعا نقش اساسی در رفع گرفتاری‌ها و مشکلات دارد که در آیات و احادیث متعددی تأکید فراوانی در این باره شده است.

فهرست منابع و مآخذ:

۱. القرآن الکریم
۲. عثمانی، محمد شفیح. (۱۳۷۷ش). معارف القرآن. ترجمه محمد یوسف حسین پور. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام.
۳. ابن کثیر، أبو الفداء إسماعیل بن عمر. (۱۴۲۰هـ - ۱۹۹۹م). تفسیر القرآن العظیم. چاپ دوم. دار طیبه للنشر والتوزیع..
۴. مخلص، عبدالروف. (۱۳۹۸ش). انوار القرآن. چاپ هفتم. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام.
۵. خرم دل، مصطفی. (۱۴۰۲ش). تفسیر نور. چاپ دوازدهم. تهران: نشر احسان.
۶. بخاری، محمد بن اسماعیل. (۱۴۱۰ق - ۱۹۹۰م). الجامع الصحیح البخاری. چاپ دوم. قاهره: جمهوریة مصر العربیة، وزارت الاوقاف، المجلس الاعلی للشئون الاسلامیة، لجنة إحياء كتب السنة.
۷. مسلم، ابوالحسین بن حجاج القشیری. (۱۴۱۲ق - ۱۹۹۱م). صحیح المسلم. چاپ اول. قاهره: دار الحدیث.
۸. ترمذی، محمد بن عیسی. (۱۳۹۷ش). الجامع الترمذی. تهران: نشر احسان.
۹. ابوداود، سلیمان بن اشعث. (۱۳۹۷ش). سنن ابی داود. چاپ اول. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام (مکتبه البشری).
۱۰. ابن حنبل، احمد بن محمد. (۱۴۱۶ق | ۱۹۹۶م). مسند احمد بن حنبل. ج: ۱-۵۰. بیروت: مؤسسه الرساله.
۱۱. ابن ماجه قزوینی، محمد بن یزید. (۱۳۹۹ش). سنن ابن ماجه. چاپ اول. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام (مکتبه البشری).
۱۲. سیوطی، جلال الدین. (۱۴۰۵ق). جمع الجوامع أو جامع الکبیر للسیوطی. دارالفکر، الطبعة الثانية.
۱۳. ابن حبان، محمد بن حبان بن احمد. (مارس ۲۰۰۹م). صحیح ابن حبان. مصر: دارالمعارف.
۱۴. مبارکپوری، محمد بن عبدالرحمن. (۱۴۲۱ق - ۱۳۷۹ش). تحفة الأحوذی. قاهره: دارالحدیث.
۱۵. الحنفی، ابن أبی العز. (۱۴۱۳ق). شرح العقیدة الطحاویة، مؤسسه الرساله، بیروت، چاپ دوم.
۱۶. جاحظ، ابوعثمان عمرو بن بحر. (چاپ ۱۳۶۷ش). البيان و التبیین. ۱۹۹۸م. کتابخانه الارومیه.
۱۷. غزالی، ابوحامد محمد. (۱۳۷۹ش). احیاء علوم الدین. ترجمه ابوبکر حسن زاده. چاپ اول. تهران: نشر احسان.
۱۸. _____ (۱۳۶۸ش). کیمیای سعادت. ترجمه خدیو جم. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
۱۹. القرنی، عائض عبدالله. (۱۴۲۲ق - ۲۰۰۲م). لاتحزن. چاپ چهارم. الرياض: مکتبه العبیکان.

۲۰. مخلص هروی، عبدالروف. (۱۳۹۴ش). تجلی قرآن در عصر علم. چاپ اول. تربت جام: شیخ الإسلام أحمد جام، کتابخانه حضرت عثمان رضی الله عنه.
۲۱. الشاعر، نافذ. (سال ۲۰۲۱م). القلق النفسی فی القرآن. نسخه دیجیتال.
۲۲. وصفی، اوسم. (سال ۲۰۱۲م). القلق و أنواعه. چاپ اول. نشر اوفیر.
۲۳. الحافظ، ابن ابی الدنيا. (۱۴۱۲ق-۱۹۹۱م). الهم و الحزن. چاپ اول. الأزهر: دارالسلام.
۲۴. وحیدالدین خان. (۱۳۸۶ش). اسلام به مبارزه می‌طلبد. ترجمه: نذیراحمد سلامی، چاپ اول. زاهدان: انتشارات سنت احمد.
۲۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. بیروت: دارالعلم.
۲۶. ابن فارس، احمد بن فارس زکریا. (۱۴۱۱ق). معجم مقاییس اللغة. بیروت: دارالجلیل.
۲۷. ابن منظور. (۱۴۰۸ق). لسان العرب. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۲۸. صدیقی، میر عبدالصیر. (زمستان ۱۴۰۱ش). یکصد و پنجاه درس اعتقادی و عبادی. تربت جام: شیخ الإسلام أحمد جام.
۲۹. فیضانی، محمد عطاء الله. (۱۳۹۸ش). اولین جام به تقویة ایمان. کابل: کانون فرهنگی علامه فیضانی.
۳۰. حامدی، رباب و مردی، مجید و عظیمی، بیبا و تقوی، نغمه. (بی تا). مدیریت استرس. تهران: مرکز مشاوره محصلین، پوهنتون طبی تهران.
۳۱. محمدی نیا لیللا، یعقوبی مریم و کلاهدوزان اکبر. (۱۳۹۰ش). اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی. مدیریت اطلاعات سلامت؛ ۸ ص ۱۲۱۳-۱۲۲۵.
۳۲. صدقی، محمد. (۲۰۲۱م) روش های غلبه بر اضطراب (استرس) و ایجاد آرامش در قرآن و روایات. پژوهشنامه معارف قرآنی ۱۲،۴۶: ص ۱۳۷-۱۶۰.