

بررسی اضطراب در قرآن و عهدین بر مبنای رویکرد روان‌شناسی فرهنگی - اجتماعی

معصومه جوادیان*

تاریخ دریافت: ۹۸/۵/۱۳

علی حسین احتشامی**

تاریخ پذیرش: ۹۸/۹/۲۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مطالعه تطبیقی چیستی، علل و درمان اضطراب از دیدگاه قرآن و عهدین و با رهیافت تاریخی و روش توصیفی-تحلیلی انجام شده و به نتایج زیر دست یافته است: قرآن و عهدین در بیان چیستی و راهکار درمانی اضطراب با یکدیگر مشابه بوده‌اند اما در مورد علل، اندکی با هم تفاوت دارند. هر دو، دو نوع اضطراب را در زندگی انسان شناسایی کرده‌اند: اضطراب ممدوح و مذموم. قرآن و عهد جدید در زمینه علل اضطراب در مورد قیامت، طوفان و بلایای طبیعی، شرک و گناه، گرفتاری و مشکلات امور روزمره توافق دارند و قرآن و عهد عتیق در مورد جنگ، قیامت، شرک و گناه و عهد عتیق و عهد جدید نیز در زمینه علل اضطراب در مورد قیامت، شرک و گناه، مرگ، بلایای طبیعی، از دست دادن پست و مقام و منزلت با یکدیگر توافق دارند.

کلیدواژگان: قرآن، عهدین، اضطراب، قیامت، بلایای طبیعی.

* دانشجوی دکتری رشته علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی همدان. javadianmasome722@gmail.com

** گروه علوم قرآن و حدیث، واحد تویسرکان، دانشگاه آزاد اسلامی، تویسرکان، ایران.

a.h.ehteshami.47@gmail.com

نویسنده مسئول: علی حسین احتشامی

مقدمه

موضوع پژوهش حاضر، مقایسه چیرستی، علل و درمان اضطراب از دیدگاه قرآن و عهدین است. اضطراب از بدو پیدایش بشر و از هنگام تولد، به عنوان یکی از ویژگی‌های ذاتی بشر، همراه انسان بوده است؛ اما فشارهای زندگی متمدن و ماشینی باعث شده است که اضطراب به عنوان یک بیماری روحی و روانی و به وفور در میان آحاد جوامع و اقشار مردم دیده شود. هر روز که انسان گامی به طرف تکنولوژی، پیشرفت و مدرنیزه شدن برمی‌دارد، بر میزان پیچیدگی‌های زندگی او نیز افزوده می‌شود که پیامد آن اضطراب، استرس و فشارهای روحی فراوانی است که هم اکنون به صورت انواع بیماری‌های روانی و جسمی در جامعه مشاهده می‌شود.

فشار روانی ناشی از اضطراب و استرس یکی از پررونق‌ترین بیماری‌های زمان فعلی است، به طوری که طبق گزارشات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود ۶٪ شش درصد کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی با این فشار همراه بوده است (موسوی و همکاران، ۱۳۹۴: ۲۸۸).

بر اساس تخمین روانکاوان، ۸۰ درصد بیماری‌های امروزی، با فشار روانی شروع می‌شوند و هر ساله در آمریکا، ۵ بلیون واحد آرامبخش و ۱۶۰ هزار تُن آسپرین مصرف می‌شود (پاول و سیمون، ۱۳۸۷: ۲۱). بر پایه مطالعات کشوری سلامت ایران در سال ۱۳۷۸، ۲۲ درصد مردم به بیماری‌های روانی مبتلا بودند. ده سال بعد یعنی در سال ۱۳۸۷ در نظرسنجی دیگری، ۳۴ درصد افراد، دارای علائم اضطراب و افسردگی بودند که حاکی از افزایش ۱۲ درصدی اختلالات روانی است (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۲: ۴۲). بررسی‌ها نشان می‌دهد، بیش از یک‌سوم بزرگسالان، دچار ناراحتی‌های عصبی و روانی، به‌ویژه اضطراب هستند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۵: ۷۹).

اضطراب وجه لاینفک زندگی انسان است، اما همین امر می‌تواند تیغ دو لبه سازش یافتگی یا سازش نیافتگی آدمی تلقی شود. با آنکه بدون اضطراب نمی‌توان زندگی انسان را تصور کرد، اما در مورد وجه مرضی نیز تلاش‌های زیادی در جهت درمان صورت می‌گیرد و زمان و هزینه‌های زیادی برای افراد به دنبال دارد (سادوک، ۱۳۸۰: ۵۱). با وجود همه مطالعاتی که در زمینه اضطراب انجام شده است و راهکارهایی که

ادیان مختلف در خصوص این معضل ارائه کرده‌اند، اما آمارها نشان از شیوع بیمارگونه و بیش از پیش اضطراب می‌دهد.

گسترده‌گی و شیوع روز افزون اضطراب، وفور آیات و مباحث متعدد در این خصوص در قرآن و عهدین، این سؤال را ایجاد می‌کند که با توجه به رواج بیش از پیش معضل اضطراب، قرآن کریم در زمینه علل و درمان اضطراب راهکارهای مفیدتر و جامع‌تری ارائه کرده است یا عهدین؟ بنابراین این پژوهش با مقایسه علل و درمان اضطراب از دیدگاه قرآن و عهدین، به دنبال روشن کردن این مجهول و خلأ مطالعاتی و پاسخ به این سؤال است که دیدگاه و عملکرد قرآن و دیدگاه و عملکرد عهدین در برابر مسأله اضطراب، چگونه بوده است؟ لذا این پژوهش قصد دارد با هدف ارائه راهکاری عملی و کارآمد، به مقایسه علل و درمان اضطراب از دیدگاه قرآن و عهدین بپردازد. فرضیه پژوهشی نیز عبارت است از «قرآن و عهدین در بیان چیستی اضطراب با یکدیگر مشابهت دارند اما در بیان علل و درمان اضطراب، با یکدیگر دارای اختلاف هستند».

پیشینه پژوهش

اضطراب جزء هیجان‌هایی است که بیش از همه مورد مطالعه قرار گرفته است و نظریه‌های بسیاری در مورد آن مطرح شده است. در این میان نظریه‌هایی که بر پایه موارد بالینی مطرح شده‌اند جایگاه خاصی دارند. برخی اضطراب را یک هیجان شامل درماندگی می‌دانند که برای آن منبع مشخصی وجود ندارد (خداپناهی و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۱).

جوآکینو (۲۰۰۲) منشأ اضطراب را از قدیمی‌ترین اعصاب بدن می‌داند و در این مورد می‌گوید: «سیستم اضطراب بخشی، ذاتی از وجود انسان است که به راه اندازی سیستم حیاتی جنگ یا گریز کمک می‌کند و از قدیمی‌ترین اعصاب، یعنی عصب‌های بینی و ارتباطات آن‌ها با مغز استفاده می‌کند» و هانثلی (۲۰۱۳) بیان داشته است که روان‌درمانی برای طیف گسترده‌ای از سلامت روان و سلامت عمومی و به خصوص در درمان افسردگی و اضطراب می‌تواند مؤثر باشد و به این نتیجه دست یافته است که روان‌درمانی به عنوان درمان خط اول برای اختلال اضطراب عمومی، اضطراب اجتماعی کاربرد خاص

دارد و اثرات آن را از درمان دارویی مؤثرتر می‌داند و در خلال پروسه درمان، ایمان و اعتقاد به باورهای دینی را به عنوان مهم‌ترین راهگشای درمانی معرفی می‌کند. همچنین منسل (۲۰۰۴) که روانشناس بالینی یک مؤسسه روانپزشکی در آمریکا است، به پردازش‌شناختی اضطراب، علل و نحوه شکل‌گیری آن از نظر سیستم عصبی و نقش آن در فویبای اجتماعی و سایر اختلالات روانی پرداخته است و به این نتیجه دست یافته است که اضطراب، زمینه‌ساز سایر اختلالات روانی است. پگاس (۲۰۰۶)، نیز به نحوه درمان اضطراب و نگرانی و تشویش در یک پروسه سی روزه پرداخته است. در این پروسه ۳۰ روزه، تقویت باورهای مذهبی یکی از مراحل درمانی است و به این نتیجه دست یافته است که این پروسه درمانی کم‌عارضه‌ترین و بهترین درمان اضطراب است. او همچنین به بررسی شواهد مبتنی بر مداخلات روان‌شناختی در درمان اختلالات روانی و به خصوص اختلالات روانی نوجوانان و کودکان پرداخته است و به این نتیجه دست یافته است که مهم‌ترین اختلال که مادر و شروع سایر اختلالات روانی است، اضطراب است.

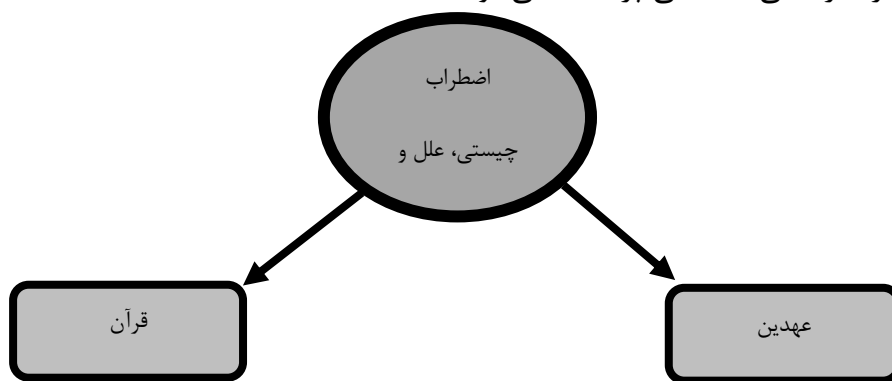
جباری (۱۳۹۶) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافته که اضطراب یکی از مشکلات جامعه مدرن است و تمسک به خدا و ائمه و باورهای دینی در درمان اضطراب مؤثر است. ویس کرمی (۱۳۹۳)، به این نتیجه دست یافته که روان‌شناسی نوین، با غفلت از روح الهی، به روان اکتفا نموده و به جای مفهوم آرامش، تنها به آرامش روانی آن هم به صورت سلبی و در قالب اضطراب و استرس پرداخته است.

همچنین کریمی (۱۳۹۳)، نگاه قرآن در زمینه مبانی انسان‌شناختی که ارتباط زیربنایی با مسائل مربوط به سلامت روانی دارد مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه دست یافته که نابهنجاری‌های عقلی و روانی محدوده مشترک قرآن و روان‌شناسی است اما در اینکه اضطراب اعتقادی هم در زمره نابهنجاری قرار بگیرد میان نگرش قرآن و روان‌شناسی اختلاف وجود دارد.

از بررسی پژوهش‌ها چنین نتیجه حاصل می‌شود که قرآن کریم، به معرفی جامع مفهوم کلی آرامش، ارزشگذاری مصادیق آرامش و نیز مشخصات آرامش حقیقی پرداخته است. عوامل و موانع آرامش روانی نیز، در قرآن بسیار جامع‌تر لحاظ شده است و تحقیقات غربی‌ها متمرکز بر جنبه روان‌شناسی است و تحقیق کامل و جامع که دیدگاه

روان‌شناسی را با دیدگاه ادیان بزرگ ترکیب کرده باشد و علل و درمان اضطراب را از دیدگاه قرآن و عهدین با شاخصی روان‌شناسی بررسی کرده باشد، وجود ندارد و این پژوهش به دنبال پرکردن این خلأ مطالعاتی است.

از آنجا که موضوع پژوهش حاضر «مقایسه علل و درمان اضطراب از دیدگاه قرآن و عهدین بر مبنای رویکرد روان‌شناسی فرهنگی-اجتماعی» می‌باشد و منابع مورد استفاده در این تحقیق قرآن و کتب مفسرین و محققین می‌باشد، رهیافت این پژوهش رهیافت تاریخی و روش و فن مورد استفاده روش کتابخانه‌ای و اسنادی است، چراکه برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از قرآن و منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی، لوح فشرده و غیره استفاده شده است. با توجه به اینکه ماهیت تحقیق مبتنی بر اطلاعات نظری است لذا جامعه و نمونه آماری وجود ندارد اما کلیه آیات قرآن، انجیل و تورات که در زمینه اضطراب نازل شده است، مورد مطالعه قرار می‌گیرد. از آنجا که منابع مورد استفاده در این تحقیق قرآن، عهدین و روایات و کتب مفسرین و محققین و منابع و کتب روان‌شناسی می‌باشد، از روش توصیفی-تحلیلی استفاده شده است که در بخش توصیفی به توصیف چستی اضطراب در قرآن و عهدین و رویکرد فرهنگی اجتماعی پرداخته می‌شود و در بخش تحلیلی به تحلیل علل و درمان اضطراب در قرآن و عهدین و رویکرد فرهنگی اجتماعی پرداخته می‌شود.



شکل ۱: مدل مفهومی چارچوب نظری پژوهش

بحث و نتیجه گیری

با توجه به آنچه بیان شد، مشخص می‌گردد که در جهان کنونی هر فرد بسته به تجربیات و شخصیت خود می‌تواند کم و بیش اضطراب را تجربه کند. لذا این پژوهش با تعریف اصطلاحات و بیان مفاهیم، مسیر پژوهشی خود را روشن تر می‌نماید.

قرآن کتاب مقدس دین اسلام است و در باور مسلمانان سخنان خداست که به صورت وحی از سوی او توسط جبرئیل بر پیامبر اسلام نازل گردیده است و دارای ۳۰ جزء و ۱۴۴ سوره است. *راغب اصفهانی* در تعریف مختصری از قرآن می‌نگارد: «قرآن کتاب مُنَزَّل یا مُنَزَّل بر پیامبر اسلام (ص) است» (*راغب اصفهانی*، ۱۴۱۲ق: ۶۶۹). *شریف جرجانی* در تعریف قرآن می‌نویسد: «هو المنزل علی الرسول المكتوب فی المصاحف المنقول عنه نقلًا متواترًا بلا شبهة» (*جرجانی*، ۱۴۱۲ق: ۷۵). در این پژوهش مقصود از قرآن، کتاب قرآن مجید با ترجمه محمد مهدی فولادوند است.

کتاب مقدس، به مجموع عهد قدیم (تورات) و جدید (انجیل) گفته می‌شود که در اصطلاح عربی و فارسی، به آن عهدین گفته می‌شود که مسیحیان همه کتاب مقدس (تورات و انجیل) و یهودیان تنها عهد قدیم (تورات) را کتاب آسمانی و الهی خویش می‌دانند. عهد قدیم، قریب به سه چهارم کل کتاب مقدس است و به زبان عبری و کلدانی است و به سه بخش تقسیم می‌شود. عهد جدید، نزدیک به یک چهارم کل کتاب مقدس است و به زبان یونانی است و به چهار بخش تقسیم می‌شود (توفیقی، ۱۳۸۷: ۱۷). عهد جدید و عهد قدیم هر کدام دارای سه ترجمه به زبان فارسی با نام‌های ترجمه قدیم، ترجمه شریف و ترجمه تفسیری هستند. در این پژوهش مقصود از عهدین، تورات و انجیل و مقصود از عهد جدید انجیل و مقصود از عهد قدیم، تورات است.

همچنین اضطراب یعنی پریشانی روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس نایمنی و تیره‌روزی قریب الوقوع در فرد به وجود می‌آید (دادستان، ۱۳۹۴: ۴۶). در قرآن و آموزه‌های اسلامی، واژه‌های «المرج، الحذر، الرعب، الخوف، الجبن، الرهب، الوحش، الوجل و روع» در معنای آشفتگی، ترس، دلهره، پرهیز، وحشت و اضطراب به کار رفته که نزدیک‌ترین واژه‌ها به اضطراب است. اما از منابع اسلامی به دست می‌آید که واژه خوف با اضطراب مطابقت دارد. *راغب اصفهانی* واژه خوف را در مقابل واژه «أمن» ذکر

کرده و آن را چنین تعریف می‌کند: «خوف یعنی از روی نشانه‌های ظنی، احتمال وقوع امر ناخوشایند را داشتن. واژه مرج به معنای مخلوط کردن دو چیز آمده؛ حذر به معنای دوری از چیز ترسناک ذکر شده؛ واژه‌های روع و وجل نیز به معنای ایجاد و احساس ترس است. رعب و وحش نیز به معنای وحشت در مقابل انس و الفت به کار می‌رود؛ رهب نیز ترسی است که همراه با احتیاط باشد و جبن، ترسیدن دل در جایی است که نباید بترسد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ذیل واژه خوف). در این پژوهش مقصود از اضطراب پریشانی روانی و بدنی است که بر اثر ترس به وجود آمده و در قرآن، عهدین و روان‌شناسی از آن صحبت شده است.

در خصوص چیستی و ماهیت اضطراب میان قرآن و عهد جدید و عهد عتیق، شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد. در قرآن، اضطراب در معنای آشفتگی، ترس، دلهره، پرهیز، احتمال وقوع امر ناخوشایند و وحشت به کار رفته است و به دو دسته ممدوح و مذموم تقسیم شده است. اضطراب مرضی یا مذموم همان ترس مبهم از غیر خدا و همان ترس بی‌جهت است اما اضطراب یا ترس ممدوح، ترس از خداوند و گناهان و معاصی است. این ترس و خوف نه تنها مذموم نیست بلکه از بزرگ‌ترین فضیلت‌هاست و سبب ترک گناهان و انجام اعمال صالح می‌گردد. همچنین در قرآن کریم، آثار متعددی برای اضطراب معرفی شده است که برخی از آن‌ها دارای بار منفی و برخی دارای بار مثبت است و شامل آرزوی مرگ، افشای راز، استمداد، پیدایش حالت غیر عادی، توجه به خدا، شکست، فرار و سقط جنین می‌باشد.

عهد قدیم یا عتیق نیز، اضطراب را جزء بدیهیات دانسته و تعریفی در خصوص چیستی اضطراب ارائه نکرده است و با بیان تمثیل‌ها و نمونه‌هایی از شرایط اضطراب آور، اضطراب را به ترس و پریشانی و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات مختلف تعریف نموده است که لعن و نفرینی از جانب پروردگار، برای بندگان نافرمان است و بیان می‌دارد که اضطراب به صورت دائم در وجود آدمی قرار دارد تا انسان از آن‌ها درس گرفته و اصلاح شود و رو به شکوفایی و کمال بردارد. در عهد عتیق، اضطراب به دو دسته ممدوح و مذموم تقسیم می‌شود. اضطراب ممدوح، خدا ترسی است و اضطراب مذموم، نتیجه عدم حضور ترس و اضطراب ممدوح است. ترس و اضطراب ممدوح خدا ترسی، باعث از بین

رفتن مصائب و مشکلاتی می‌گردد که ترس و اضطراب مذموم را ایجاد می‌کند. همچنین در عهد عتیق به یکی از آثار اضطراب که ناتوانی در بارداری می‌باشد، اشاره شده است. در عهد جدید نیز به تعریف اضطراب پرداخته نشده است اما با به تصویر کشیدن شرایط و محیطی که در آن اضطراب حاکم است، در معنای فشار، استرس، نگرانی و پریشانی ناشی از مشکلات پیش آمده، به کار رفته است. همچنین دو نوع اضطراب ممدوح و مذموم را معرفی می‌کند که اضطراب ممدوح همان خداترسی است و بیش‌تر در مورد این نوع اضطراب صحبت می‌کند که منشأ آن ترس انسان‌ها از مجازات و عقوبت الهی و تجربه نکردن محبت خدا و نجات است. تعریق شدید، تنگی نفس، فکر کردن پیرامون مسأله‌ای است که منبع اضطراب می‌باشد و دعا از علائم و نشانه‌های اضطراب است.

بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که اضطراب در قرآن و عهدین، جزء امورات طبیعی ذات انسان است که هر انسانی با آن آشنایی دارد و نیاز به تعریف دقیق ندارد و جزء امور بدیهی است و عموماً در معنای نگرانی، ترس، دلهره، پریشانی و تشویش است. در قرآن و عهدین، بیش‌تر با ذکر شرایط اضطراب آور، به معرفی اضطراب پرداخته شده است تا برای همگان قابل فهم باشد. همچنین اضطراب به دو دسته ممدوح و مذموم تقسیم بندی شده است که خدا ترسی همان اضطراب ممدوح است. نکته افتراق قرآن و عهدین در بیان علائم و نشانه‌های اضطراب است که در هر کدام متفاوت است و بیش‌تر اینگونه به نظر می‌رسد که قرآن و عهدین، نیازی به تشریح علائم اضطراب ندیده است و به صرف توصیف شرایط و محیط اضطراب‌زا اکتفا نموده است. در جدول ۱، به قیاس چپستی اضطراب در قرآن و عهدین پرداخته شده است.

در خصوص علل اضطراب، قرآن و عهد جدید در مواردی در زمینه علل اضطراب با یکدیگر توافق نظر دارند که این موارد شامل قیامت، طوفان و بلایای طبیعی، شرک و گناه، گرفتاری و مشکلات امور روزمره است. همچنین قرآن و عهد عتیق در مواردی در زمینه علل اضطراب با یکدیگر توافق نظر دارند که این موارد شامل قیامت، شرک و گناه، مرگ، بلایای طبیعی، از دست

دادن پست و مقام و منزلت است. در جدول ۲، به قیاس علل اضطراب در قرآن و عهدین پرداخته شده است.

راهکارهای درمانی که قرآن کریم و عهدین در درمان اضطراب ارائه کرده‌اند، بسیار به یکدیگر شباهت دارند. قرآن برای درمان و رهایی از اضطراب راهکارهایی دارد که شامل ذکر خداوند و بازگشت به خدا، عمل به فرمان‌های او، تمسک به او، اطمینان به خدا و پیروی از دستورات الهی، پیروی از دستورات رسول خدا(ص) و حفظ انضباط و بزرگ شمردن پیروزی‌ها در قبال شکست‌ها، صبر پیشه کردن و انجام کارهای شایسته است. عهد عتیق نیز کمک خواستن از خداوند، ایمان به او و یاری خواستن از خداوند را درمان اضطراب می‌داند و به روشنی بیان می‌دارد که خداوند تسلی بخش، آرامش دهنده، درمان و پایان‌بخش اضطراب‌هاست و چنانچه انسان از وی کمک بخواهد، او را تنها نمی‌گذارد. چراکه خداوند تنها قدرت برتر است و می‌تواند با بدی‌ها و شرارت‌ها مقابله کرده و به حق و در نهایت انصاف و عدالت رفتار می‌کند. عهد جدید نیز درمان اضطراب را در ایمان به خدا و ایمان به مسیح و روح القدس و آرامش مسیح، نیکوکاری و جست‌وجوی عزت و شرف و حیات فناپذیر که از ایمان به خدا و پیامبرش حاصل می‌شود، نداشتن دلبستگی به امور نفسانی و پیروی از امور روحانی، شاکر بودن می‌داند. بنابراین کمک خواستن از خداوند، ایمان به او راهکار درمانی قرآن و عهدین است در عین حال که قرآن، راهکارهای بیش‌تری ارائه می‌کند که با زندگی امروزی انسان مدرن نیز تطبیق دارد. ضمن آنکه راهکار درمانی ارائه شده در قرآن و عهد عتیق هزینه درمانی ندارد و نیاز به متخصص و دانش خاصی نیز ندارد و همه می‌توانند از آن استفاده کرده و بهره‌جویند. در جدول ۳ به قیاس درمان اضطراب در قرآن و عهدین پرداخته شده است. در پایان چنین نتیجه‌گیری می‌شود که قرآن و عهدین، دیدگاه‌های متفاوتی در باب چیستی، علل و درمان اضطراب دارند اما شباهت‌هایی نیز وجود دارد. اما آنچه در آن‌ها مشترک می‌باشد آن است که دو نوع اضطراب را در زندگی انسان شناسایی کرده‌اند. یکی اضطرابی که ذاتی وجود انسان است و کاملاً طبیعی است و حتی می‌توان گفت که لازمه پیشرفت زندگی بشر و ادامه حیات انسان است و نوع دوم اضطراب بیمارگونه است که باعث می‌شود در زندگی فرد اختلال ایجاد کند و او را از زندگی طبیعی و عادی دور

کرده و برای فرد آزاردهنده جلوه کند و نیاز به درمان را الزامی می‌کند. در این بین قرآن و عهدین، هر کدام موفقیت‌هایی کسب کرده و توانسته‌اند تا حدودی در درمان اضطراب موفق باشند. برای مثال در میان پیروان مسیحیت، به هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، الفاظی نظیر «خدای امید»، «خدای آمین»، «خدای محبت»، «آرامش مسیح»، به وفور استفاده می‌شود و همچنین در میان مسلمانان نیز جمله «الا بذکر الله تطمئن القلوب» به وفور تکرار می‌شود. نکته افتراق قرآن و عهدین در بیان علائم و نشانه‌های اضطراب است که در هر کدام متفاوت است و بیش‌تر اینگونه به نظر می‌رسد که قرآن و عهدین، نیازی به تشریح علائم اضطراب ندیده است و به صرف توصیف شرایط و محیط اضطراب‌زا اکتفا نموده است. قرآن و عهد جدید در زمینه علل اضطراب در مورد قیامت، طوفان و بلایای طبیعی، شرک و گناه، گرفتاری و مشکلات امور روزمره توافق دارند و قرآن و عهد عتیق در مورد جنگ، قیامت، شرک و گناه و عهد عتیق و عهد جدید نیز در زمینه علل اضطراب در مورد قیامت، شرک و گناه، مرگ، بلایای طبیعی، از دست دادن پست و مقام و منزلت با یکدیگر توافق دارند. وجه اشتراک قرآن و عهدین در مورد علل رخداد اضطراب شامل موارد زیر است: مرگ و امور دینی و اخروی، مسائل مادی و مشکلات امورات روزمره و مسائل و مشکلات اجتماعی - فرهنگی. در درمان اضطراب نیز، کمک خواستن از خداوند و ایمان به او راهکار درمانی قرآن و عهدین است در عین حال که قرآن، راهکارهای بیش‌تری ارائه می‌کند که با زندگی امروزی انسان مدرن نیز تطبیق دارد. راهکار درمانی ارائه‌شده در قرآن و عهد عتیق هزینه درمانی ندارد و نیاز به متخصص و دانش خاصی نیز ندارد و همه می‌توانند از آن استفاده کرده و بهره‌جویند. بنابراین قرآن و عهدین در بیان چپستی، علل و راهکار درمانی اضطراب با یکدیگر مشابه بوده‌اند. اما با این وجود اضطراب همچنان به عنوان یک مشکل پابرجاست. بنابراین با توجه به گستردگی ادیان در میان مردم جهان و به خصوص ادیان مسیحیت و اسلام، همچنان مسأله اضطراب، در میان مردم جهان خودنمایی می‌کند و هر روز نیز به عمق مسأله افزوده می‌شود، به نظر می‌رسد که جهت ریشه کن کردن این معضل لازم است تا راهکارهای درمانی روان‌شناسی در کنار راهکارهای درمانی قرآن و عهدین، در کنار هم قرار گیرند و با یکدیگر ترکیب شده و برای حل این مسأله مورد استفاده قرار گیرند.

اضطراب		قرآن	عهد جدید	عهد قدیم (عتیق)
چیستی اضطراب در قرآن و عهدین	تعریف	به معنای آشفتگی، ترس، دلهره، پرهیز، احتمال وقوع امر ناخوشایند و وحشت است.	اضطراب را جزء بدیهیات می‌داند و تعریفی در خصوص چیستی اضطراب ارائه نکرده است و با بیان تمثیل‌ها و نمونه‌هایی از شرایط اضطراب آور، اضطراب را به ترس و پریشانی و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات مختلف تعریف نموده است که لعن و نفرینی از جانب پروردگار، برای بندگان نافرمان است. اضطراب به صورت دائم در وجود آدمی قرار دارد تا انسان از آن‌ها درس گرفته و اصلاح شود و رو به شکوفایی و کمال بردارد.	به تعریف اضطراب پرداخته نشده است اما با به تصویر کشیدن شرایط و محیطی که در آن اضطراب حاکم است، در معنای فشار، استرس، نگرانی و پریشانی ناشی از مشکلات پیش آمده، به کار رفته است.
	علائم و نشانه‌ها	آرزوی مرگ، افشای راز، استمداد، پیدایش حالت غیر عادی، توجه به خدا، شکست، فرار و سقط جنین	ترس و پریشانی و نگرانی، ناتوانی در بارداری	تعریق شدید، تنگی نفس، فکر کردن پیرامون مسأله‌ی است که منبع اضطراب می‌باشد و دعا از علائم و نشانه‌های اضطراب است.
	شیوع و همه‌گیری	دارد	دارد	دارد
	تقسیم بندی	ممدوح و مذموم اضطراب مرضی یا مذموم همان ترس مبهم از غیر خدا و	ممدوح و مذموم اضطراب ممدوح، خدا ترسی است و اضطراب مذموم، نتیجه عدم	ممدوح و مذموم اضطراب ممدوح همان خداترسی است و بیش‌تر در مورد این نوع اضطراب

همان ترس بی جهت است اما اضطراب یا ترس ممدوح، ترس از خداوند و گناهان و معاصی است. این ترس و خوف نه تنها مذموم نیست بلکه از بزرگ‌ترین فضیلت‌هاست و سبب ترک گناهان و انجام اعمال صالح می‌گردد.	حضور ترس و اضطراب ممدوح است. ترس و اضطراب ممدوح خدا ترسی، باعث از بین رفتن مصائب و مشکلاتی می‌گردد که ترس و اضطراب مذموم را ایجاد می‌کند.	صحبت می‌کند که منشأ آن ترس انسان‌ها از مجازات و عقوبت الهی و تجربه نکردن محبت خدا و نجات است.		
ساده و قابل فهم است	ساده و قابل فهم است	ساده و قابل فهم است	ساده و قابل فهم بودن تعریف	

جدول ۱: مقایسه چیستی اضطراب در قرآن و عهدین

اضطراب	قرآن	عهد جدید	عهد قدیم (عتیق)
علل اضطراب در قرآن و عهدین	شامل زلزله قیامت، شرک، مخالفت با خدا و مخالفت با حضرت محمد(ص)	شامل قیامت، گناه و عقوبت آن، مرگ	شامل سرپیچی و ترک اوامر الهی، گناه و عقوبت گناه، قیامت، مرگ، ظلم
	شامل طوفان، گرفتاری، جدایی از فرزند برای حضرت یعقوب و مادر حضرت موسی	شامل طوفان و بلایای طبیعی، امور روزمره و فعالیت‌های سخت روزانه، پرداختن به امورات زندگی زناشویی و متأهل بودن، بی وفایی و خیانت و زناکاری همسر	شامل از دست دادن پست و مقام و منزلت، گرسنگی، زندان و اسارت، ویرانی و خرابی خانه و محل سکونت، تنهایی، امنیت مالی و سرزنش والدین به دلیل اعمال ناشایست فرزندان
	شامل جنگ، محاصره، مسائل و	شامل از دست دادن	شامل جنگ با دشمنان،

مشکلات اجتماعی - فرهنگی	شایعه	مقام و منصب و منزلت	قحطی
تفکر بیش از حد	ندارد	شامل تفکر یوسف هنگام اضطراب	ندارد
مشکلات و مسائل جسمی	ندارد	ندارد	شامل گرسنگی، بیماری، امنیت جانی

جدول ۲: مقایسه علل اضطراب در قرآن و عهدین

نام درمان	نام گذاری نشده است	نام گذاری نشده است	نام گذاری نشده است
درمان اضطراب در قرآن و عهدین	نیاز به وجود روان درمانگر و شخص متخصص	همه راهکارها فردی است	همه راهکارها فردی است
شگردهای درمانی	ذکر خداوند و بازگشت به خدا، عمل به فرمان‌های او، تمسک به او، اطمینان به خدا و پیروی از دستورات الهی، پیروی از دستورات رسول خدا(ص) و حفظ انضباط و بزرگ شمردن پیروزی‌ها	ایمان به خدا و ایمان به مسیح و روح القدس و آرامش مسیح، نیکوکاری و جست‌وجوی عزت و شرف و حیات فناپذیر که از ایمان به خدا و پیامبرش حاصل می‌شود، نداشتن دل بستگی به امور نفسانی و پیروی از امور روحانی، شاکر بودن	همه راهکارها فردی است

		در قبـال شکست‌ها، صبر پیشه کردن و انجام کارهای شایسته		
کمک خواستن از خداوند، ایمان به او و یاری خواستن از خداوند	ندارد	ندارد	هزینه درمان	

جدول ۳: مقایسه درمان اضطراب در قرآن و عهدین

کتابنامه

- اوبلاو، کیت راسل و جی ریموند دوپالو. ۱۳۸۵ش، **درمان افسردگی**، ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ ششم، تهران: انتشارات آسیم.
- پاول، تروورجی و سیمون جی انرایت. ۱۳۸۷ش، **فشار روانی اضطراب و راه‌های مقابله با آن**، ترجمه عباس بخشی‌پور رودسری و حسن صبوری مقدم، چاپ چهارم، مشهد: به نشر.
- توفیقی، حسین. ۱۳۸۷ش، **نگاهی به ادیان زنده جهان**، چاپ سوم، قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران.
- جرجانی، شریف. ۱۴۱۲ق، **التعريفات**، چاپ پنجم، تهران: ناصر خسرو.
- جمعی از نویسندگان نهاد نمایندگی ولی فقیه. ۱۳۹۲ش، **اسلام و بهداشت روان**، جلد ۲، چاپ سوم، قم: دفتر نشر معارف.
- جواکینو، لیوناردو. ۱۳۸۱ش، **تجزیه و تحلیل افزوده در تحقیقات پزشکی**، ترجمه حسن صانعی، چاپ دوم، تهران: انتشارات اندیشمند.
- خداپناهی، محمد کریم و همکاران. ۱۳۸۹ش، **درمان اضطراب و افسردگی**، چاپ اول، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- دادستان، پریخ. ۱۳۸۶ش، **روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی**، جلد ۲، چاپ هشتم، تهران: سمت.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد بن المفضل. ۱۴۱۲ق، **المفردات فی غریب القرآن**، چاپ اول، بیروت: دار الکتب العلمیه.
- سادوک، بنیامین و ویرجینیا سادوک. ۱۳۸۰ش، **چکیده روانپزشکی بالینی**، ترجمه نصرت اله پور افکاری، چاپ اول، تهران: انتشارات آزاده.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و علی‌رضا ناصری. ۱۳۹۵ش، **نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی**، چاپ بیست و سوم، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- نجاتی، محمد عثمان. ۱۳۸۲ش، **قرآن و روان‌شناسی**، ترجمه عباس عرب، چاپ ششم، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

کتاب انگلیسی

- Hunsley, John; Elliott, Katherine; Therrien, Zoé (2013), *The Efficacy and Effectiveness of Psychological Treatments* University of Ottawa.
- Mansell, Warren (2004), *Cognitive psychology and anxiety*, The Medicine Publishing Company Ltd.
- Pegues, Deborah smith (2006), *30 days to taming worry and anxiety*, harvest house publishers.

Australian Psychological Society(2010),Evidence-based Psychological Interventions in the Treatment of Mental Disorders: A Literature Review, Australian Psychological Society (APS).

مقالات و پایان نامه‌ها

- خرمدین، سیما. ۱۳۹۶ش، راهکارهای ارتقای سلامت روحی و روانی جامعه از دیدگاه قرآن، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه خوارزمی.
- کریمی، حسن. ۱۳۹۳ش، «سلامت روانی از منظر قرآن»، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، مرکز پیام نور تهران جنوب.
- موسوی، سیده صدیقه و منصور عرب و فریبا برهانی و مسعود ریانی و سیدعلیرضا منیری. ۱۳۹۴ش، «بررسی تأثیر موسیقی بر اضطراب و علائم حیاتی بیماران مبتلا به سندرم کرونری حاد در بخش مراقبت ویژه قلبی بیمارستان ولیعصر شهرستان اقلید»، مجله بهداشت و توسعه، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۴، شماره ۴، صص ۲۸۷-۲۹۵.
- ویس کرمی، مهرداد. ۱۳۹۳ش، «بررسی تطبیقی آرامش روانی در قرآن و روانشناسی»، پایان نامه دکتری تخصصی، قم، دانشگاه معارف اسلامی قم.
- یعقوبی سورکی، مرضیه. ۱۳۹۳ش، «اضطراب و تشویش و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات»، پایان نامه کارشناسی ارشد، قم، دانشگاه قم.
- یعقوبی، مریم و لیلیا محمدی نیا و اکبر کلاهدوزان. ۱۳۹۰ش، «اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی»، نشریه مدیریت اطلاعات(ویژه نامه مدیریت خدمات بهداشتی درمانی)، سلامت، دوره ۸، شماره ۸، صص ۱۲۱۳-۱۲۲۵.

Bibliography

- Oblav, Kate Russell and J. Raymond Dupalo. 2006, Treatment of Depression, translated by Mehdi Qaracheh Daghi, sixth edition, Tehran: Asim Publications.
- Powell, Trurji and Simon J. Inright. 2008, Stress of anxiety and ways to deal with it, translated by Abbas Bakhshipour Rudsari and Hassan Sabouri Moghadam, fourth edition, Mashhad: publishing of Beh.
- Tawfiqi, Hussein 2008, Taking a Look at the Living Religions of the World, Third Edition, Qom: Sisters Seminary Management Center.
- Jorjani, Sharif 1412 AH, Definitions, fifth edition, Tehran: Naser Khosrow.
- A group of writers of the representative body of the Supreme Leader. 2013, Islam and Mental Health, Volume 2, Third Edition, Qom: Maaref Publishing.
- Joquin, Leonardo. 2002, Added Analysis in Medical Research, translated by Hassan Sanei, second edition, Tehran: Andishmand Publications.

- Khodapnahi, Mohammad Karim et al. 2010, Treatment of Anxiety and Depression, First Edition, Tehran: Shahid Beheshti University.
- Dadsetan, Parirokh. 2007, Transformational Pathology from Childhood to Adulthood, Volume 2, Eighth Edition, Tehran: Samt.
- Ragheb Isfahani, Hussein bin Muhammad bin Al-Mofsal. 1412 AH, Al-Mofradat Fi Gharib Al-Quran, first edition, Beirut: Dar Al-Kitab Al-Elmiyeh.
- Sadok, Benjamin and Virginia Sadok. 2001, Abstract of Clinical Psychiatry, translated by Nusratollah Poor Afkari, first edition, Tehran: Azadeh Publications.
- Shafi'abadi, Abdullah and Ali Reza Naseri. 2016, Theories of Counseling and Psychotherapy, 23rd Edition, Tehran: University Publishing Center.
- Nejati, Mohammad Osman 2003, Quran and Psychology, translated by Abbas Arab, sixth edition, Mashhad: Astan Quds Razavi Islamic Research Foundation.
- English books
- Hunsley, John; Elliott, Katherine; Therrien, Zoé (2013), The Efficacy and Effectiveness of Psychological Treatments University of Ottawa.
- Mansell, Warren (2004), Cognitive psychology and anxiety, The Medicine Publishing Company Ltd.
- Pegues, Deborah smith (2006), 30 days to taming worry and anxiety, harvest house publishers.
- Australian Psychological Society(2010), Evidence-based Psychological Interventions in the Treatment of Mental Disorders: A Literature Review, Australian Psychological Society (APS).

Articles and dissertations

- Khorramdin, Sima. 2017, Strategies to promote the mental health of society from the perspective of the Quran, Master Thesis, Tehran: Kharazmi University.
- Karimi, Hassan 2014, "Mental Health from the Perspective of the Quran", Master Thesis, Tehran, Payame Noor Center, South Tehran.
- Mousavi, Seyedeh Sedigheh, Mansour Arab, Fariba Borhani, Massoud Reyani and Seyed Alireza Moniri. 2015, "Study of the effect of music on anxiety and vital signs of patients with acute coronary syndrome in the cardiac intensive care unit of Valiasr Hospital in Eghlid", Journal of Health and Development, Kerman University of Medical Sciences, Volume 4, Number 4, pp. 287-295.
- Weiss Karami, Mehrdad 2014, "Comparative study of peace of mind in the Quran and psychology", PhD thesis, Qom, Qom University of Islamic Education.
- Yaghoubi Suraki, Marzieh. 2014, "Anxiety and strategies to cope with it from the perspective of the Qur'an and hadiths", Master Thesis, Qom, Qom University.
- Yaghoubi, Maryam and Leila Mohammadinia and Akbar Kolahdoozan. 2011, "Anxiety based on the verses of the Holy Quran and its management with a relaxing approach", Journal of Information Management (Special Issue of Health Services Management), Health, Volume 8, Number 8, pp. 1213-1225.

A study of anxiety in the Qur'an and the Testaments based on the socio-cultural psychological approach

Masoumeh Javadian

PhD student in Quranic and Hadith Sciences, Islamic Azad University of Hamadan

Ali Hossein Ehteshami

Department of Quran and Hadith Sciences, Tuyserkan Branch, Islamic Azad University, Tuyserkan, Iran

Abstract

This study was conducted to comparatively study what, causes and treatment of anxiety from the perspective of the Qur'an and Testament and with a historical approach and descriptive-analytical method and achieved the following results: The Qur'an and Testament were similar in expressing what and the treatment of anxiety but in terms of causes, they are slightly different. Both have identified two types of anxiety in human life: praised and condemned anxiety. The Qur'an and the New Testament agree on the causes of anxiety about resurrection, storms and natural disasters, polytheism and sin, troubles and problems of daily life, and the Qur'an and the Old Testament agree on war, resurrection, polytheism and sin, and the Old and New Testaments agree on background of causes of anxiety about resurrection, polytheism and sin, death, natural disasters, loss of position and status.

Keywords: Quran, Testament, Anxiety, Resurrection, Natural Disasters.