

## Research Paper

# Cognitive-Behavioral Solutions of Quran in Facing Anxiety

Sajjad Nikkhoo<sup>1\*</sup>, Seyyede Fateme Mousavi<sup>2</sup>, Ali Safari<sup>3</sup>

1- Faculty member of Farhangian University, Shiraz, Iran.

2- Member of the academic staff of the Department of Islamic Studies, Islamic Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran.

3- Faculty Member, Department of Quranic Sciences and Hadith, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Received: 2020/08/14

Revised: 2020/08/20

Accepted: 2020/08/22

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2023.25724.3150

**Keywords:** Anxiety, Teachings of the Quran, Cognitive Therapy, Behavioral Therapy

### Abstract

**Introduction:** Anxiety is considered as a clinical disorder and problem, which is treated with pharmacological, cognitive and cognitive-behavioral methods. **Methods:** The research method is descriptive-inferential. **Results:** In this research, by using the texts and appearances of the divine verses, teachings have been deduced from which practical cognitive-behavioral solutions can be presented in the treatment of anxiety. **Conclusion:** Understanding the presence of God, paying attention to the soothing names of God, paying attention to the unseen help and divine troops in the heavens and the earth, believing in the influence of God in his residence and peace, believing in the wise will of God, paying attention to the omniscient and wise ownership of the Most High. Over all means and mediators, good faith towards God, attention to God-given potential talents and individual abilities, good thinking towards the future, optimal benefit from the night, knowing the anxiety-causing factor, relaxing the home and its people, and optimal benefit from sleep, there are Quranic teachings, from which practical solutions to relieve anxiety have been presented. The proposal of the current research is to conduct experimental research to verify the presented solutions.

**Citation:** Nikoo S, Mousavi SF, Safari A. Cognitive-Behavioral Solutions of Quran in Facing Anxiety: Journal of Psychological Methods and Models 2023; 14 (53): 49-62.

**\*Corresponding Author:** Sajjad Nikkhoo

**Address:** Shiraz, Eram Square, Shiraz University, Leadership Institute

**Tell:** 09102043483

**Email:** Nikkhoo313@yahoo.com

## Extended Abstract

### Introduction

Although in the treatment of anxiety, cognitive and drug methods are mostly used, multifaceted and combined treatments are significant. In this regard, the multifaceted treatment of the Qur'an, which includes cognitive teachings, providing behavioral and emotional solutions, can be effective in eliminating or reducing anxiety

The word "anxiety" is not included in the language of the Quran, but the words "Khuf", "Wajas" and "Rawe" in the Quran are related to the concept of anxiety. Because "Khuf" means waiting for a loss that is doubted. "Wajas" means a hidden feeling with fear in the heart. The context of the relevant verses shows that this phrase is used when a person has a hidden feeling of fear in his heart for some vague or unreal reason. This feeling is the same as the definition of anxiety. "Rawe" also means a mild state of fear that overcomes the heart and takes peace. "Dwelling", "reassurance", "security" and "peace" are other Quranic words that are opposed to anxiety and are suitable guidelines for using Quranic teachings to prevent or reduce anxiety.

### Results

In this research, relying on the texts and appearances of the verses, as well as referring to the inference rules such as paying attention to the context, the reason for the revelation, the dignity of the revelation and the space of the revelation of the verses, paying attention to the implications and rules related to implementation and adaptation, cognitive teachings for prevention and at least primary treatment of anxiety is extracted or inferred. Then the teachings are expressed in the form of cognitive and behavioral propositions to be presented to counselors and clinical psychologists in this regard.

### Conclusion

The first and most central Quranic teaching in the cognitive therapy of anxiety, which is mentioned in all researches, is peace and tranquility through communication with God. In this research, the practical details of remembering God in facing anxiety are discussed. To believe in God's wise will in removing anxiety, first the concept of God's destiny is explained to the client; In this way, the events of the world are connected like a chain based on a systematic and wise network under the will of God, and each of us humans only plays a role as a link of this systematic network. So, we alone are not responsible for ourselves and our surroundings. Then the client should be taught to think about his peace by recalling the acquired beliefs. Take advantage of the opportunity to relax and find solutions to face anxiety-provoking events. A practical solution to make the anxious person pay attention to the omniscient and wise absolute ownership of the Most High over all the effective means and intermediaries of the following can be presented:

- For the troubled person, God's absolute knowledge and wisdom over all the causes of nature should be explained.
- Explain the role of belief in the absolute knowledge and wisdom of the Lord in the peace and tranquility of the heart.
- Verbal and heartfelt zikr " wa lillah junud alssamawat wal'ard w kan allah ealymaan hakymaan: To God belongs the hosts of the heavens and the earth, and God is All-Knowing, All-Wise

" should be recommended to an anxious person. Good thinking and good thinking towards God was one of the teachings obtained from the Qur'an. In applying this teaching, the anxious person should first be asked to list and write down all the thoughts that caused him anxiety and distress. Then, the counselor should accompany the client

in explaining and analyzing the thoughts of childbirth anxiety and in the way of accompanying the client, instill good thoughts towards God so that positive thoughts can replace negative thoughts. In this regard, the consultant should make his client hope in this divine promise that he will receive a good answer from his good faith in God. In order to make the anxious person pay attention to his God-given potential talents and abilities as one of the teachings of the Word of Revelation, the anxious person should be asked to write and list his strengths and positive characteristics. Based on what the client has listed, the consultant should try to highlight and remind the client of his individual capabilities.

In order to present the divine teaching of good thinking towards the future, the counselor, while explaining this teaching, should let his clients know that good thinking and optimism about the future is a gift from divine inspiration; So you should appreciate it and take advantage of it. Then, the counselor asks his clients to focus on their positive characteristics and ignore the anxiety-causing negative thoughts that they have listed in the previous stages, to establish good thinking towards the future. These steps are a gradual process that the counselor must be by his side and always remind him in establishing his client's good thinking about the future.

In order to recognize the anxiety-causing factor as another Quranic teaching in relieving anxiety, the counselor asks his clients to list the thoughts that caused their anxiety. At the same time, ask him to write down all the thoughts and actions that he does in at least three days and nights. Try to have three different working days for clients. By accompanying their client, the counselor should analyze the written thoughts and behavior to find the objective and real cause of anxiety.

Another Quranic teaching is to make the house and the people of the house peaceful, and the practical solutions are as follows:

The counselor should ask the family of the distressed person to participate in the counseling process; The counselor should explain the importance of home and family in relaxing the family members; If married, the client's spouse has a great role in calming down the anxious person. The counselor prepares both couples to be in the marital counseling process; If the client is single, the counselor should provide a bed so that the family of the anxious person can be included in the counseling process of family therapy.

The practical solutions in benefiting from the night as another teaching of the Word of Revelation to relieve anxiety is in such a way that the counselor first explains the importance of silence, darkness and other features of the night in bringing relaxation to his clients.

The proposal of the current research is to conduct experimental research to verify the presented solutions.

## مقاله پژوهشی

## راهکارهای شناختی - رفتاری قرآن در مواجهه با اضطراب

سجاد نیکخو<sup>۱\*</sup>، سیده فاطمه موسوی<sup>۲</sup>، علی صفری<sup>۳</sup>

۱- عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، شیراز، ایران.

۲- عضو هیات علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، شیراز، ایران.

۳- عضو هیات علمی گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه علامه طباطبائی

## چکیده

**مقدمه:** اضطراب به عنوان یک اختلال و مشکل بالینی محسوب می‌شود که برای درمان آن از روش‌های دارویی، شناختی و شناختی - رفتاری استفاده می‌شود.

**روش‌شناسی:** روش این پژوهش توصیفی-استنباطی است.

**یافته‌ها:** در این پژوهش با استفاده از نصوص و ظواهر آیات الهی، آموزه‌هایی استنباط شده است که می‌توان از آنها راهکارهای کاربردی شناختی - رفتاری را در درمان اضطراب ارائه کرد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** درک محضر الهی، توجه به اسامی آرام بخش خداوند، توجه به امدادهای غیبی و جنود الهی در آسمان‌ها و زمین، باور قلبی به تأثیر خداوند در سکونت و آرامش، باور به اراده حکیمانه الهی، توجه به مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه حق تعالی بر تمام اسباب و واسطه‌ها، نیک گمانی نسبت به خداوند، توجه به استعدادها بالقوه خدادادی و توانمندی‌های فردی نیک اندیشی نسبت به آینده بهره‌مندی بهینه از شب شناخت عامل اضطراب را آرامش بخشی خانه و اهل خانه و بهره‌مندی بهینه از خواب، آموزه‌های قرآنی است که از آنها راهکارهای کاربردی برای رفع اضطراب ارائه شده است. پیشنهاد این پژوهش، انجام پژوهش‌های آزمایشی برای راستی‌آزمایی راهکارهای ارائه شده است.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۲۴

تاریخ داوری: ۱۳۹۹/۰۵/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۰۱

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2023.25724.3150

## واژه‌های کلیدی:

اضطراب، آموزه‌های قرآن، شناخت درمانی، رفتار درمانی.

\* نویسنده مسئول: سجاد نیکخو

نشانی: شیراز، میدان ارم، دانشگاه شیراز، نهاد رهبری

تلفن: ۰۹۱۰۲۰۴۳۴۸۳

پست الکترونیکی: Nikkhoo313@yahoo.com

## مقدمه

اضطراب<sup>۱</sup> نوعی نگرانی و ترس نسبت به مشکل پیش‌بینی شده است. با این تفاوت که ترس به منزله واکنش به خطر فوری تعریف می‌شود. (۱) نمود اضطراب، حالت بیچارگی و بی‌ارادگی در مقابل دنیای آزار دهنده و بی رحم است. (۲) نگرانی یا ترس بیش از حد مورد انتظار، با توجه به مرحله رشدی فرد، مشکل اضطراب را پدید می‌آورد. (۳) این اختلال چند وجهی، نشانه‌های متعدد روانی، محیطی و زیستی را پدید می‌آورد. نموده‌های جسمی مانند ضربان سریع قلب، تنگی نفس، گیجی، خشکی دهان، تهوع، اسهال، بی‌قراری، خستگی، لرزش یا تنش عضلانی را در بردارد. (۴)

اگرچه در درمان اضطراب بیش‌تر از دو روش شناختی و دارویی استفاده می‌شود، اما درمان‌های چند وجهی و توأمان قابل توجه است. در این راستا درمان چند وجهی قرآنی که شامل آموزه‌های شناختی، ارائه راهکارهای رفتاری و عاطفی، در از بین بردن یا کاهش اضطراب می‌تواند اثرگذار باشد.

در پژوهش پیش‌رو، با تکیه بر نصوص و ظواهر آیات کریمه، همچنین، با استناد به قواعد استنباط مانند توجه به سیاق، سبب نزول، شأن نزول و فضای نزول آیات، توجه به دلالت‌ها و قواعد مربوط به جری و تطبیق، آموزه‌هایی شناختی برای پیشگیری و دست‌کم درمان اولیه اضطراب، استخراج یا استنباط می‌شود. سپس آموزه‌ها، در قالب گزاره‌های شناختی و رفتاری بیان می‌شود تا به مشاوران و روان‌شناسان بالینی در این راستا ارائه شود.

با توجه به مسئله محوری این پژوهش، نگارنده در پی پاسخ به مسئله زیر است:

راهکارهای شناختی - رفتاری مبتنی بر آموزه‌های شناختی قرآن برای پیشگیری و دست‌کم درمان اولیه اضطراب کدام‌اند؟

## پیشینه پژوهش

تفاسیری در سده اخیر تحت موضوع تفاسیر تربیتی نامگذاری شده‌اند که از آن جمله می‌توان به *أحسن‌الحديث* (۵)، *أطیب‌البیان* (۶)، پرتوی از قرآن (۷) و تفسیر نمونه (۸) اشاره کرد، اما با تفحص در این کتب تفسیری کم‌تر گزاره‌ای را می‌توان یافت که منتج از استنباط تخصصی از آیات بهداشت روانی استنباط کرد.

پژوهش در زمینه بهداشت روانی از منظر آیات به گونه‌ای ویژه، در چند دهه اخیر آغاز شد. این پژوهش‌ها را از منظر نوع پردازش موضوع، می‌توان در دسته‌های زیر گنجانند.

۱- در پژوهش‌های اولیه، به علم روان‌شناسی از دیدگاه قرآن پرداخته شده است. الاسلام و علم النفس (۹)، قرآن و روان‌شناسی (۱۰) روان‌درمانی با کلام آسمانی (۱۱) و روان‌شناسی اسلامی (۱۲) از این دسته است. گرچه رویکرد این نوشته‌ها، روان‌شناسی است، اما در گذر از موضوع روان‌درمانی، به برخی از اختلالات و درمان اسلامی آن‌ها با رویکرد قرآنی نیز اشاره کرده‌اند.

۲- پژوهشگرانی با موضوع بهداشت روانی از دیدگاه اسلام به این موضوع پرداخته‌اند. از جمله می‌توان به قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین بهداشت روانی انسان‌ها، راهکارهای معنوی استخراج شده از آیات قرآن، با چهار محور شناختی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی بررسی شده است. (۱۳)

۳- معدود پژوهش‌هایی به صورت نظری بر روی مسئله اضطراب از دیدگاه آیات و روایات تمرکز داشته‌اند. روش‌های مقابله با تنیدگی از منظر قرآن و حدیث (۱۴)، مدیریت اضطراب در روان‌شناسی و آموزه‌های قرآن کریم (۱۵) از این دسته است.

۴- پژوهش‌های بسیاری به صورت نیمه تجربی و میان‌رشته‌ای به تأثیر صوت قرآن بر روی اضطراب پرداخته‌اند. بررسی تأثیر آوای قرآن و موسیقی بدون کلام بر اضطراب بیماران کاندید آندوسکوپ (۱۶) و بررسی رابطه بین انس با قرآن و سلامت روان در دانشجویان پرستاری (۱۷) تنها نمونه‌هایی از این دسته‌اند.

تمایز این پژوهش از پژوهش‌های نظری پیشین، در موارد زیر بیان می‌شود:

- ۱- تمرکز برخی از پژوهش‌های نظری بر روایات است تا آیات. این پژوهش با استناد به آیات به مسئله اضطراب می‌پردازد.
- ۲- بسیاری از پژوهش‌ها که با محوریت قرآن کریم، به موضوع پرداخته‌اند، تنها به اصول کلی مانند یاد خدا، احساس رضایت، مثبت‌اندیشی و ... اشاره کرده‌اند. نگارنده با ذکر آیات و استنباط مبتنی بر قواعد تفسیر و تأویل قرآن کریم، دریافته که ناشناخته ماندن توانمندی انسان متکی به خداوند، یکی از همین معماهاست. سپس با استنباط از آیات کریمه به صورت جزئی و عینی به این مسئله می‌پردازد. مثال دیگر برای تبیین تمایز مزبور، این که در همه‌ی پژوهش‌ها یاد خدا را به عنوان یک عامل اضطراب زدا بیان کرده‌اند، اما دقیقاً بیان نکرده‌اند که یاد خدا چگونه اضطراب را از بین می‌برد؟ در این پژوهش با ذکر آیه مرتبط، به موضوع یاد خدا، با عنوان درک محضر الهی پرداخته است. به تعبیر دیگر نگارنده به صورت جزئی و کاربردی، اضطراب از دیدگاه قرآن را مورد بررسی قرار می‌دهد.

1. anxiety

## اهمیت پژوهش

با توجه به آن چه که در تبیین مسئله و پیشینه آمد، علیرغم پیشینه غنی این موضوع، به ویژه در چند دهه اخیر، خلأ کاربردی کردن آموزه‌های قرآنی و مناسب گردانی آن برای آزمایش‌های بالینی، آشکارا به چشم می‌خورد. این پژوهش، در تلاش است گام‌های آغازین را در این راستا بردارد.

## اهداف پژوهش

۱- تبیین آموزه‌های شناختی و رفتاری مبتنی بر نصوص، ظواهر و استنباط قاعده‌مند آیات کریمه برای پیشگیری یا دست کم درمان اولیه اضطراب.  
۲- بازگردانی آموزه‌های شناختی و رفتاری به راهکارهای کاربردی قابل ارائه به مشاوران و روان‌شناسان بالینی.

## واژگان هم‌بسته با اضطراب در قرآن کریم

بایسته است در مقدمه ارائه آموزه‌های قرآنی، برای به‌دست آوردن واژگان کلیدی هم‌بسته با اضطراب، کاوشی در قرآن کریم شود. در زبان قرآن واژه اضطراب وارد نشده است، اما در برخی موارد واژه «خوف» در قرآن، با مفهوم اضطراب همبستگی می‌یابد زیرا خوف به معنای انتظار ضرری است که شک و گمان بر رخدادش می‌رود. این معنا بسیار نزدیک به تعریفی است که برای اضطراب آمده است. همبستگی معنایی واژه ی خوف با اضطراب با کاربرد فعل «وجس» آشکارتر می‌شود. عبارت «وجس» در آیه ۷۰ سوره هود به معنای احساس پنهانی به همراه ترس در قلب است. سیاق آیات مربوطه نشان می‌دهد که این عبارت زمانی به کار می‌رود که فرد به دلیلی مبهم یا غیر واقعی، دچار احساس پنهانی ترس در قلب می‌شود. این احساس همانی است که در تعریف اضطراب آمده است.

همراهی واژه خوف با حزن در بسیاری از آیات، نشان‌گر رابطه تنگاتنگ بین افسردگی و اضطراب است. پژوهشگران بالینی نیز بر این باورند که غالباً سندرم‌های اضطراب و افسردگی، حد و مرز مشخصی ندارد. گاهی افسردگی را ناشی از اضطراب طولانی مدت و گاهی اضطراب را به عنوان یک

خصوصیت شایع در اختلالات افسردگی بشمار می‌آورند. بیماری‌هایی که دچار اضطراب هستند ممکن است علائم افسردگی را هم تجربه کنند. بر همین پایه تداخلاتی در راهکارهای مقابله با این دو اختلال پدید می‌آید.

«روع» در آیه ۷۴ سوره هود یکی دیگر از واژگان قرآنی هم‌بسته با اضطراب، به معنای حالتی خفیف از خوف است که بر قلب غلبه کرده، آرامش را می‌گیرد (۱۸).

«سکونت»، «اطمینان»، «امنیت»<sup>۲</sup> و «سلم»<sup>۳</sup> از دیگر واژگان قرآنی است که در مقابل اضطراب قرار گرفته و رهنمون‌هایی مناسب برای استفاده از آموزه‌های قرآنی در پیشگیری یا کاهش اضطراب است.

سکینه به معنای ثبات در برابر حرکت (۱۹)، آرام گرفتن پس از حرکت و آرامش قلب و اطمینان خاطر (۲۰) و هم‌چنین، به معنای آرامش روان و رفع نگرانی، اضطراب و تشویش (۱۸) که برخی توسعه معنایی داده‌اند و از آن معنای نصرت و یاری را اخذ کرده‌اند (۲۱) اطمینان را ملازم سکینه دانسته‌اند و با این حال، گفته‌اند که مرتبه اطمینان بالاتر از سکینه است که هیچ‌گاه از دارنده اثر جدا نمی‌شود این واژه از ریشه طَمَنَ به معنای آرامش پس از نگرانی و ناراحتی می‌باشد (۱۹) آرمیدن و قرار گرفتن (۲۲)، آرامش خاطر یافتن (۲۳) از دیگر معانی اطمینان است. هم‌چنین، در فرهنگ عمید به همین معانی موجود آورده شده است (۲۴). طریحی در مجمع البحرین آرامش را مقابل اضطراب ترجمه کرده است (۲۵).

واژه قلب در اطمینان قلبی از نگاه عرفانی ابراز شهود انسان است، ولی قلب از نگاه قرآن مرکز ارتباطات انسان، عالم غیب اطلاق می‌شود و چون قلب انسان از سنخ عالم غیب است و انسان نفخه‌ای از روح خدا است و لذا، هنگام توجه به خداوند متعال اطمینان قلبی پژوهشگر می‌شود (۲۶).

معنی امین در اصل آرامش خاطر و آرامش نفس و از بین رفتن بیم و هراس است (۱۹). خاطر جمع، آسوده خاطر بودن و آرامش داشتن، با مشتقاتش ۸۷۹ بار در قرآن آمده است. این واژه برای سکونت قلب استعمال می‌شود و هم به‌تنهایی و هم با حرف متعدی می‌شود (۲۷). در روان‌شناسی، حس اعتماد و

۳. وَ كَيْفَ أَخَافُ مَا أَسْرَكْتُمْ وَ لَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ. چگونه از آنچه شریک [خدا] می‌گردانید بترسید، با آنکه شما خود از اینکه چیزی را شریک خدا ساخته‌اید که [خدا] دلیلی درباره آن بر شما نازل نکرده است نمی‌ترسید؟ پس اگر می‌دانید، کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است؟ (الأنعام/ ۸۱)  
۴. این واژه ۱۴۰ بار با مشتقاتش در قرآن کریم بکار رفته است.

۱. هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ غَلِيماً حَكِيماً. اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. و سپاهیان آسمانها و زمین از آن خداست، و خدا همواره دانای سنجیده‌کار است (الفتح/ ۴)

۲. الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (الرعد/ ۲۸)

با استناد به کلمه ی "لَدَى" استنباط می‌شود که مقام قرب مرسلون، خوف و اضطراب را از آن‌ها می‌گیرد. رسیدن به مقام قرب پیامبرانه، وسعت و زحمت بسیار می‌خواهد، اما می‌توان بنا به ظرفیت و تلاش خود در درک محضر الهی، بهره‌هایی از این خوان الهی برد. مهم درک احساس حضور الهی است. تا این درک پدید نیاید، فرد به آرامش نمی‌رسد.

### باور به اراده حکیمانه الهی بر مسیر رخدادها

گاهی اوقات فرد انتظار دارد وقایع آنگونه که می‌خواهد و گمان می‌کند پیش روند، اما واقعیت به گونه‌ای دیگر ترسیم می‌شود. ناهماهنگی بین انگاره‌ها و واقعیت‌ها، سبب تلاطم و اضطراب می‌شود. به ویژه هنگامی که فرد برانگاره‌های خود پایبند بوده، نخواهد خود را با واقعیت‌های رخ داده سازگار کند، تداوم این حالت فرد را به افسردگی هم می‌کشاند. توجه به پیام آیه زیر در اصلاح این تحریف شناختی سودمند است:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَأُوا إِيمَانَهُمْ  
إِيمَانَهُمْ... (فتح/۴)

اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند....

این آیه ذیل آیات مربوط به صلح حدیبیه به عنوان فتح مبین (۲۹) بیانگر سکونت و امنیتی است که بعد از این صلح در قلب مؤمنان پدید آمد. امنیتی که جایگزین خوف و ترس از هیبت کفار شده بود. (۳۰) از آنجا که روایتی بر عدم اتصال نزولی این آیه با آیات قبل وجود ندارد، پس می‌توان با استناد به ارتباط نزولی این آیات گفت که سکونت و آرامش، در پی صلح حدیبیه برای مؤمنان پدید آمد؛ مؤمنانی که صلح را انکار نکرده (۱۶)، آن را به عنوان فتح مبین پذیرفتند. این سکونت و آرامش، آنها را صاحب بینشی کرد تا به تحلیل واقع گرایانه و عمیق رخدادهای پیش آمده نائل شوند؛ بینشی که سبب افزایش ژرفای ایمان آنها شد، اما افرادی که با وجود نامگذاری صلح حدیبیه به عنوان «فتح مبین» توسط خداوند، آن را به عنوان گشایش الهی نپذیرفته بودند، از سکونت و آرامش هم بهره‌ای نبردند؛ مگر هنگامی که رسول الله (ص)، به تأویل صلح حدیبیه پرداخته تا آن‌ها را متقاعد به پذیرش آن به عنوان فتح مبین کند. چون آنها بنا به رؤیای صادقه پیامبر (ص) و وعده پیامبر بر انجام عمره، گمان می‌کردند که در همان سال عمره را به جای می‌آورند، در حالی که خداوند امر دیگری را اراده فرموده بود. آنها در سال ششم موفق به انجام عمره نشده، قضیه به صلح حدیبیه ختم شد. مسلمانان در عهد نامه صلح متعهد شدند که هر قریشی که مسلمان شده و به مدینه می‌گریزد، به

امنیت و رهایی از ترس و اضطراب به ویژه با توجه به برآورده شدن نیازهای فعلی و آتی فرد را می‌گویند (۲۸).

سلام واژه‌های عربی از ریشه سلیم می‌باشد دارای معانی متعدد و مهم‌ترین آن یکی از اسماء خداست. هم‌چنین، به معنای سلامتی و پیراستگی از آفات ظاهری و باطن است (۱۹). روان‌شناسان در تبیین واژه سلام، سالم و سلامت بر این باورند که یک فرد سالم کسی است که به‌هنگار باشد و بتواند فعالیت‌های روز مره انطباقی را به گونه بسندیده‌ای انجام دهد (۲۸).

توجه به واژگان همبسته و متقابل قرآنی با مفهوم اضطراب، هم‌چنین، کنکاش در آیات مرتبط، آموزه‌های قرآنی با عناوین ارتباط با خدا، خودشناسی و پیرامون‌شناسی بررسی می‌شود.

### ارتباط با خدا

نخستین و محوری‌ترین آموزه قرآنی در شناخت درمانی اضطراب که در همه پژوهش‌ها به آن اشاره شده، سکونت و آرامش به وسیله ارتباط با خداوند است. در این پژوهش به جزئیات کاربردی یاد خداوند در رویارویی با اضطراب پرداخته می‌شود. با تأمل در آیات کریمه، درک محضر الهی، توجه به اسامی آرام بخش خداوند، توجه به امدادهای غیبی و جنود الهی در آسمان‌ها و زمین، باور قلبی به تأثیر خداوند در سکونت و آرامش و نیک گمانی نسبت به خداوند از جمله مصادیق ارتباط با خداوند است که در پیشگیری یا رفع اضطراب به کار می‌آید.

### درک محضر الهی

حضرت موسی (ع)، هنگامی که به درگاه قرب الهی پذیرفته، با خداوند هم کلام گشت، خداوند اولین معجزه اش (تبدیل عصا به اژدهایی که در جنبش همانند مار بود) را به او نشان داد، چنان با دیدن این صحنه ترسید، که پشت کرد و دیگر به پشت سرش هم نگاه نکرد:

وَ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَءَاهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَ لَمَّ يُعَقِّبْ... (نمل/۱۰)

و عصایت را بیفکن. پس چون آن را همچون ماری دید که می‌جنبد، پشت گردانید و به عقب بازنگشت.

در حالت ترس و اضطراب، خطاب تحیبی و تربیتی خداوند شامل حالش می‌شود. حضرت حق با درگیر کردن عواطف حضرت موسی (ع)، به او یادآوری می‌کند مقام قربی که نصیب پیامبران شده، سزاوار هیچ ترس و اضطرابی نیست:

... يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَى الْمَرْسُولِ (نمل/۱۰)

ای موسی، مترس که فرستادگان پیش من نمی‌ترسند.

یادآوری و درک اسامی و صفات الهی از آغازین گام های تثبیت درک وجود و حضور مقتدر و عزتمند الهی است. گزاره های انتهایی آیه زیر، گواهی بر این ادعاست. چنان که می فرماید:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (فتح/۱۴)

... و سپاهیان آسمان ها و زمین از آن خداست، و خدا همواره دانای سنجیده کار است.

در این گزاره ها، سه ویژگی «مالکیت الهی بر جنود آسمان ها و زمین»، «علم» و «حکمت» بیان شده است. «جنود» جمعیتی با سازمان دهی قهری و یا ثانوی برای دفاع، یاری، پشتیبانی و تقویت از هدف و یا شخصی می باشد. (۳۱) با این توضیح «وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» مجموعه هایی دیدنی یا نادیدنی از تمام اسباب موجود در عالم و واسطه هایی بین حق تعالی و آفریده هایش (۳۱) که در دفاع، یاری، پشتیبانی و تقویت باورمندان و مؤمنین به خداوند مطیع و فرمانبردار مطلق حق هستند. پس خداوند هر چه را بخواهد می تواند به هر که بخواهد برساند، چیزی بر اراده او برتری نمی یابد. البته، دو صفت «علم» و «حکمت» را اضافه فرموده تا به استفاده عالمانه و حکیمانه خداوند از این قدرت لایزال اشاره کند. زیرا استفاده از قدرت بدون علم و حکمت، اثرات زیان باری دارد. مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه حق تعالی بر تمام اسباب و واسطه های کارساز، ویژگی های اطمینان بخشی هستند که توجه به آن ها، فرد را از هرگونه نگرانی و تشویش خاطر می رهانند، به او قدرت، ثبات و اطمینان می بخشد.

### نیک گمانی و نیک اندیشی نسبت به خداوند

گمان و اندیشه ی نیک نسبت به خداوند، از گام های اساسی در مثبت نگری واقعی و ایجاد آرامش است. این کلام، از آیه زیر دریافت می شود:

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ وَ طَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ

أَعْظَمَ الْفَتْحِ أُنْسِيْتُمْ يَوْمَ أَحَدٍ إِذْ تُصْعِدُونَ وَ لَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَ أَنَا أَدْعُوكُمْ فِي أُحْرَاكُمْ أُنْسِيْتُمْ يَوْمَ الْأَحْزَابِ إِذْ جَاؤُكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَ مِنْ أَسْفَلٍ مِّنْكُمْ وَ إِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَ تَلَوَّتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَ تَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظَّنُونَا قَالَ الْمُسْلِمُونَ صَدَقَ اللَّهُ وَ رَسُولُهُ هُوَ أَعْظَمُ الْفَتْوحِ وَ اللَّهُ يَا نَبِيَّ اللَّهُ مَا فَكَّرْنَا فِيْمَا فَكَّرْتَ فِيْهِ وَ لَأَنْتَ أَعْلَمُ بِاللَّهِ وَ بِالْأُمُورِ مِمَّا نَنْزَلَ اللَّهُ سُوْرَةَ الْفَتْحِ

۲. وَ يُعَذِّبُ الْمُتَنَفِّقِينَ وَ الْمُتَنَفِّقَاتِ وَ الْمُشْرِكِينَ وَ الْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السُّوءِ... (فتح/۶) در تفسیر قمی منافقین و منافقات را کسانی معرفی کرده که صلح را انکار کرده و رسول الله (ص) را متهم نمودند.

مشرکین باز گردانده شود.<sup>۱</sup> آنها نه تنها عمره را انجام ندادند، بلکه مفاد صلح نامه را هم ذلتی برای خود می دیدند. بنابراین، پذیرش آن به عنوان یک فتح و گشایش برایشان دشوار بود. این افراد در آیات بعد (۳۱) <sup>۲</sup> به عنوان مردان و زنان منافق نام برده شده اند.

پیام استنباط شده از آیه با الغای خصوصیت از آن موارد زیر است:

۱- نباید انتظار داشت مسیر حوادث آنگونه پیش رود که در ذهن تصور می شود. زیرا اراده خداوند و قوانین حکیمانه الهی در نظام خلقت، مسیر رخدادها را آنگونه که باید باشند ترسیم می کنند.

۲- عدم پابندی به تصورات خود و پذیرش تقدیرات الهی، آرامش و سکونت را در پی دارد.

۳- آرامش به دست آمده، باعث بصیرت و انشراح فکر شده، منتهی به تحلیل واقع گرایانه ی حوادث می شود.

بنابراین، با تحلیل آیه بالا با توجه به فضای نزول و سبب آن، هم چنین با الغای خصوصیت از آیه، به یک فرآیند چرخشی می رسیم که در پذیرش تقدیرات حکیمانه ی الهی، آرامشی بصیرت افزا به همراه انبساط ذهنی پدید می آید که این چرخه به همین ترتیب در جهت عمیق تر شدن ادامه می یابد. به تعبیر دیگر، با انبساط ذهنی، باور به خداوند و تقدیرات و قوانین حکیمانه الهی در نظام هستی افزون تر و عمیق تر می شود. قطعاً ایمان عمیق تر، آرامش و سکونت بیش تری به همراه دارد. در پی آن، بصیرت افزون تر و ایمان عمیق تر پدید خواهد آمد. این فرایند، به تدریج ته مانده های اضطراب را از افکار و رفتار پاک خواهد کرد. نمودار زیر تا حدودی بیانگر استنباط یاد شده است:

### توجه به مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه حق تعالی

#### بر تمام اسباب و واسطه های کارساز

اسم با مسما و صفات هر موجودی، معرف آن است. شناخت وجود حضرت حق نیز از این قاعده مستثنا نیست. شناخت،

۱. أخرج البيهقي عن عروة رضي الله عنه قال أقبل رسول الله صلى الله عليه و سلم من الحديبية راجعا فقال رجل من أصحاب رسول الله صلى الله عليه و سلم و الله ما هذا بفتح لقد صدنا عن البيت و صد هدينا و عكف رسول الله صلى الله عليه و سلم بالحديبية ورد رجلين من المسلمين خرجا فبلغ رسول الله صلى الله عليه و سلم قول رجال من أصحابه ان هذا ليس بفتح فقال رسول الله صلى الله عليه و سلم بشس الكلام هذا أعظم الفتح لقد رضي المشركون ان يدفوعكم بالراح عن بلادهم و يسألوكم القضية و يرغبون إليكم في الإياب و قد كرهوا منكم ما كرهوا و قد أظفركم الله عليهم و ردكم سالمين غانمين مأجورين فهذا



يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ (آل عمران/ ۱۵۴)

سپس [خداوند] بعد از آن آندوه، آرامشی [به صورت] خواب سبکی، بر شما فرو فرستاد، که گروهی از شما را فرا گرفت و گروهی [تنها] در فکر جان خود بودند و درباره خدا، گمان‌های ناروا، همچون گمان‌های [دوران] جاهلیت می‌بردند. می‌گفتند: «آیا ما را در این کار اختیاری هست؟» بگو: «سررشته کارها [شکست یا پیروزی]، یکسر به دست خداست.»

رزمندگان احد، از طرف دشمنان تهدید به بازگشت و جنگ دوباره شدند. بنابراین، در حالت ناامنی قرار گرفته بودند. خواب راحتی مؤمنان راستین و امیدوار به یاری خداوند را فرا گرفت تا از آن حالت هراس و اضطراب خارج شوند، اما گروهی از رزمندگان ضعیف النفس با افکار جاهلانه خود، وعد و وعید حق را باور نکرده، می‌خواستند با اتکا به خود، هراس را از وجودشان زدوده، نفس خود را راحت کنند (۳۲). آنها به دلیل افکار منفی نسبت به خداوند، با استفهام انکاری می‌گفتند که آیا دیگر ما را نصیب و بهره ای هست؟! چنان به افکار منفی خود مشغول شدند که هراس و اضطراب، به آنها امان خوابیدن نداد. در واقع بداندیشی آنها نسبت به خداوند، آینده ای تاریک را برایشان به تصویر کشاند. هراس آنها پاسخی بر بداندیشی‌شان نسبت به خداوند بود. باور مردان به خداوند، در پاسخ امیدشان نسبت به حضرت حق، از چرت راحت و آرام بخشی در میدان جنگ بهره‌مند شدند. بر این پایه می‌توان گفت که نیک اندیشی نسبت به خداوند و امیدوار شدن به او، هراسناک‌ترین شرایط را به آرام بخش ترین لحظات مبدل خواهد کرد.

نمونه ای دیگر از این واقعیت در جریان داستان حضرت موسی (ع) و خروجش از شهر دیده می‌شود. حضرت موسی (ع) به هنگام خروج این چنین دعا کرد:

فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (قصص/ ۲۱)

موسی ترسان و نگران از آنجا بیرون رفت [در حالی که می] گفت: «پروردگارا، مرا از گروه ستمکاران نجات بخش. یکی از عللی که دست تقدیر حضرت موسی (ع) را به سمت حضرت شعیب کشاند، امیدواری و نگرش مثبتش نسبت به خداوند بود. نکته ی قابل توجه این جاست که موسی (ع) جواب دعای امیدوارانه خود را از خداوند، از زبان حضرت شعیب (ع) می‌شنود. زمانی که حضرت شعیب (ع) می‌فرماید:

لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ... (قصص/ ۲۵)

## توجه به استعدادهای بالقوه خدادادی و توانمندی‌های فردی

یکی از خطاهای شناختی پدید آورنده اضطراب، ناتوان انگاری خود در مقابل مخاطب است. داستان مقابله فرعون با موسی (ع) این موضوع را بیان می‌دارد. زمانی که فرعون با توهم سحر بودن معجزه موسی (ع)، همه ساحران را جمع کرد تا گوی سبقت را از موسی (ع) ببرند، مردم را نیز فراخواند تا ناظر شکست موسی (ع) باشند. موسی که سحر ساحران را دید، در خیال او افتاد که آنها حرکت می‌کنند، به ناگهان در وجود خود احساس ترسی کرد:

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى (طه/ ۶۷)

و موسی در خود بیمی احساس کرد.

با توجه به ارتباط جمله «فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى» با آیه سابق: «فَإِذَا جَاءَهُمْ وَعَصِيَّتُهُمْ بِخَيْلٍ إِلَيْهِمْ نَسَخَرَهُمْ أَنَهَا تَسْعَى»، می‌توان دریافت که موسی (ع) از سحرپر جنب و جوش ساحران گمان می‌کند که در مقابل آنها ناتوان است؛ به همین دلیل احساس ترس و اضطرابی درونی او را فرا می‌گیرد، اما ندای الهی تسلاهی خاطرش می‌شود که او برتر است:

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى (طه/ ۶۸)

گفتیم: «مترس که تو خود برتری.»

با الهام از تسلابخشی خداوند، می‌توان استنباط کرد که یادآوری توانمندی‌های نوعی و فردی خود، تسلابخش سودمندی برای کاهش اضطراب است.

## نیک اندیشی نسبت به آینده

روش خداوند و اولیایش در تسلی دادن به بندگان در هنگام نگرانی اضطراب‌زا از آینده، القای باور به آینده ای روشن به آنهاست. نمونه‌ای قرآنی از این روش زمانی است که مادر موسی (ع) مطابق با الهامات الهی، فرزندش را شیر داده، در دریا انداخت، بسیار مضطرب و اندوهگین از آینده فرزندش شد. خداوند با الهامی درونی او را تسلی داد که نگران و محزون نباشد، خداوند قطعاً فرزندش را به او باز خواهد گرداند و در زمره پیامبران قرارش خواهد داد:

وَ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ فَأَلَيْهِ فِي السَّيِّئَاتِ إِنَّنَا رَآؤُهُ إِلَيْكَ وَ جَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ (قصص/ ۷)

و به مادر موسی وحی کردیم که: «او را شیر ده و چون بر او بیمناک شدی او را در نیل بینداز، و مترس و اندوه مدار که ما او را به تو باز می‌گردانیم و از [زمره] پیامبران قرار می‌دهیم» از بحرانی ترین شرایط اضطراب‌زا و نگران کننده که برای یک مادر تصور می‌شود، در آیه بالا به تصویر کشیده شده است.

ابراهیم (ع) از این رفتار آنها، احساس ترسی در وجودش کرد. ملائکه او را دلداری داده، دلیل آمدن خود را چنین گفتند:  
 فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا  
 لَا تَخَفْ إِنَّا أُرْسِلْنَا إِلَىٰ قَوْمٍ لُّوطٍ (هود/۷۰)  
 و چون دید دست‌هایشان به غذا دراز نمی‌شود، آنان را ناشناس یافت و از ایشان ترسی بر دل گرفت. گفتند: «مترس، ما به سوی قوم لوط فرستاده شده‌ایم.»

از سوی خداوند بشارت به آمدن اسحاق (ع) و یعقوب (ع) از عقبه اسحاق (ع) را نیز ابلاغ کردند تا شاید نشانه‌ای بر صدق دلیل‌شان شود:

... فَبَشَّرْنَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ (هود/۷۱)  
 ... پس وی را به اسحاق و از پی اسحاق به یعقوب مژده دادیم. به این ترتیب «روع» و اضطراب از وجود ابراهیم (ع) زدوده شد:

فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ... (هو/۷۴)

پس وقتی ترس ابراهیم زایل شد... ابراهیم (ع) به دلیل نا شناخته بودن رفتار فرستادگان خداوند، دچار خوف و اضطراب شد. بنابراین، استنباط، اگر اضطراب به دلیل ابهام در عامل مسئله اضطراب زا باشد، شناساندن عامل واقعی به گونه‌ای مستند، راهکاری برای رفع اضطراب و تسلی‌دادن فرد مضطرب است.

### آرامش بخشی خانه و اهل خانه

در آیه زیر «بیت» مایه آرامش معرفی شده است:  
 وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا (نحل/۸۰)  
 و خدا برای شما خانه‌هایتان را مایه آرامش قرار داد. این آیه در میان آیات حاکی از نعمت‌های الهی بیان شده، سکونت و آرامش‌دهی خانه را نیز یکی از نعمت‌های الهی برشمرده است. «بیت» در اصل به معنای مأوی و مسکن انسان در شب است. سپس به مسکن بدون قید و اعتبار زمان شب

و از دورافتاده‌ترین [نقطه] شهر، مردی دوان دوان آمد [و] گفت: «ای موسی، سران قوم در باره تو مشورت می‌کنند تا تو را بکشند. پس از شهر [خارج شو. من جدا از خیرخواهان توام.  
 ۳. فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (\*) وَ لَمَّا تَوَجَّهَ تَلْقَاءَ مَدْيَنَ قَالَ عَسَىٰ رَبِّي أَن يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ (القصص، ۲۱-۲۲): موسی ترسان و نگران از آنجا بیرون رفت [در حالی که می] گفت: «پروردگارا، مرا از گروه ستمکاران نجات بخش.» (\*) و چون به سوی [شهر] مدین رو نهاد [با خود] گفت: «امید است پروردگارم مرا به راه راست هدایت کند.»

وحی خداوند به مادر موسی (ع) به معنای القاء و افکندن به دل آن بانو بوده است. بنابراین، وضوح آن به اندازه الهامات الهی بر پیامبران نیست. با این الهام پنهانی رحمانی، نوزاد شیر خوار خود را به دریا می‌اندازد. کاری که بسیار نگران کننده و اضطراب زاست، اما همان القای رحمانی، با پیش‌بینی آینده‌ای بسیار درخشان، تسلی‌خاطرش می‌شود.

بر همین پایه نیک اندیشی نسبت به آینده، حتی در بحرانی‌ترین شرایط ناامیدی، یکی از الهامات الهی است. پس نباید آن را نادیده گرفت تا القائات منفی شیطانی را جایگزین آن شود. گاهی اوقات این الهامات الهی با واسطه‌های بشری به فرد القاء می‌شود. چنانکه وقتی حضرت موسی (ع) پس از ماجرای کشتن مردی که با یکی از پیروانش زد و خورد داشت،<sup>۱</sup> به او خبر رسید که گروهی قصد کشتنش را دارند، پس بهتر است از شهر خارج شود.<sup>۲</sup> او نگران و مضطرب اما امیدوار به خداوند از شهر خارج شد تا این که به مدین رسید.<sup>۳</sup> در مدین به دختران شعیب پیامبر کمک کرد. به این ترتیب با شعیب ملاقات کرد و شرح حال خود را به این پیامبر گفت. شعیب (ع) او را دلداری و تسلی داد که این منطقه از تیررس تعقیب کنندگان خارج و تو در امانی و از ظالمین نجات یافته‌ای:

... قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (قصص/۲۵).... شعیب گفت: «مترس که از گروه ستمگران نجات یافتی.»

بنابراین توجه به القائات مثبت‌اندیشی دیگران نسبت به آینده را هم نباید نادیده گرفت. قطعاً آنها هم پیام‌هایی از سوی خداوندند.

شناخت عامل اضطراب را در بسیاری از مواقع، مبهم بودن دلایل رخدادها سبب تشویش و نگرانی می‌شوند. آشکار شدن دلایل، نگرانی را از بین می‌برد. این کلام برگرفته از داستان حضرت ابراهیم و میهمانان ناشناخته اش است. هنگامی که ملائکه در هیئت انسان، از سوی خداوند مأمور به هلاکت قوم لوط شده، نزد حضرت ابراهیم (ع) آمدند، آن حضرت گوساله‌ای بریان کرده تا از آنها پذیرایی کند، اما آنها دست به غذا نبردند.

۱. وَ دَخَلَ الْمَدْيَنَةَ عَلَىٰ جِبْنٍ غَفْلَةٍ مِّنْ أَهْلِهَا فَوَجَدَ فِيهَا رَجُلَيْنِ يَقْتَتِلَانِ هَذَا مِنْ شِيعَتِهِ وَ هَذَا مِنْ عَدُوِّهِ فَاسْتَعَاثَ الَّذِي مِنْ شِيعَتِهِ عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ فَوَكَرَهُ مُوسَىٰ فَقَضَىٰ عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُّضِلٌّ مُّبِينٌ (القصص، ۱۵)

و داخل شهر شد بی‌آنکه مردمش متوجه باشند. پس دو مرد را با هم در زدو خورد یافت: یکی، از پیروان او و دیگری از دشمنانش [بود]. آن کس که از پیروانش بود، بر ضد کسی که دشمن وی بود، از او یاری خواست. پس موسی مشتکی بدو زد و او را کشت. گفت: «این کار شیطان است، چرا که او دشمنی گمراه‌کننده [و] آشکار است.»

۲. وَ جَاءَ رَجُلٌ مِّنْ أَقْصَا الْمَدْيَنَةِ يَسْتَعِي قَالَ يَا مُوسَىٰ إِنَّ الْمَلَأَ يَأْتَمِرُونَ بِكَ لِيَقْتُلُوكَ فَاخْرُجْ إِنِّي لَكَ مِنَ النَّاصِحِينَ (القصص، ۲۰)

هم «بیت» گفتند (۱۹). به دلیل این که «بیت» اهل خانه را دور هم جمع می کند، به این نام نهاده شده است؛ همان گونه که در بیت شعر، کلمه ها به همدیگر ضمیمه می شوند. هم چنین، به همسر و کسانی که در نزدشان آرامش و سکونت است هم به کنایه «بیت» گفته می شود (۱۸). چنان که در شعر عرب هم آمده است:

أَلَا يَا بَيْتُ، بِالْغَلْبَاءِ بَيْتُ، وَلَوْلَا حُبُّ هَلِكُ، مَا أَتَيْتُ (۳۳).

بنابر لوازم معنای لغوی این واژه، آرامش دهی بیت، شامل اهل بیت هم هستند. بنابراین از لوازم ظاهر آیه خانواده درمانی استنباط می شود. از دلالت تضمنی آیه می توان ازدواج را هم استنباط کرد. البته، نص صریح آیه زیر به آرامش بخشی ازدواج اشاره می کند:

وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (روم/۲۷)

و از نشانه های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است.

### بهره مندی بهینه از شب

خداوند متعال در شش آیه (غافر/۶۱، انعام/۶۷، نمل/۸۶، قصص/۷۲ و ۷۳، یونس/۸۶) شب را مایه سکونت و آرامش معرفی کرده و آن را از نشانه های رحمت خود ذکر کرده است. چنان که در آیه زیر می فرماید:

وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (قصص/۷۳)

و از رحمتش برایتان شب و روز را قرار داد تا در این [یک] بیارامید و [در آن یک] از فزون بخشی او [روزی خود] بجوید، باشد که سپاس بدارید.

آرام بخشی شب را باید در مواردی جست که از ویژگی های شب ریشه می گیرند. از ویژگی های آشکار شب تاریکی و سکوت آن است. با توجه به این دو ویژگی می توان به راهکارهای تفکر، تنهایی و خواب مطلوب، هم چنین، راز و نیازهای شبانه اشاره کرد.

### خواب

در آیتی، خواب مایه ای آرامش معرفی می شود. مانند: وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَسَأَ وَ النَّوْمَ سُبَاتًا وَ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (فرقان/۴۷)

و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی. و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید.

خواب یکی از ساقه های زیستی است که بهداشت جسم و روان، کاملاً به آن وابسته است. تعبیر به «سبات» اشاره لطیفی به تعطیلی قسمت های قابل توجهی از فعالیت های جسمی و روحی انسان در حال خواب است، همین تعطیلی موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده، تقویت روح و جسم، تجدید نشاط انسان، رفع هر گونه خستگی و ناراحتی و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می شود (۸). به گونه ای که دو روز نخوابیدن موجب هذیان گفتن، چهار روز باعث از دست دادن حافظه و یک هفته به طور کلی فرد را از فعالیت می اندازد زیرا خواب سبب دفع ترشحات شیمیایی خاصی می شود که در مغز جمع شده و عدم دفع آن، آسیب های فراوانی را به سیستم عصبی وارد می کند (۳۴). دو نکته در خور توجه را نباید فراموش کرد. اول این که نباید گمان شود همه آرامش شب در خواب خلاصه می شود. خواب تنها یکی از موارد آرامش زا در شب است. چنان که در آیتی به شب بیداری اشاره شده است. مانند:

وَ مِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا (اسراء/۷۳)

و پاسی از شب را زنده بدار، تا برای ت و [به منزله] نافله ای باشد، امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند.

نکته دیگر این که فقط برخی از ساعات شبانه روز مناسب خوابیدن هستند. متون حدیثی به این مسئله بسیار توجه کرده اند. در روایات خواب بین الطلوعین، عصر و بین دو عشاء (۲۹) بسیار زیان آور معرفی شده است.

### بحث و نتیجه گیری (ارائه راهکارهای کاربردی)

این پژوهش که بر مبنای آموزه های قرآنی انجام شده، بسته ای از راهکارهای کاربردی شناختی و رفتاری را در مواجهه با اضطراب فراهم آورده تا مشاور بتواند با تکیه بر آن ها مراجع مضطرب را دست کم در مراحل اولیه یاری رساند.

در آموزه درک محضر الهی، پس از تبیین این آموزه برای فرد مضطرب، از او خواسته می شود که با تمرکز بر آرامش بخشی خداوند، حضورش را احساس کند. برای درک بهتر حضور الهی می توان از مضامین آیات زیر بهره مند شد:

نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (ق/۱۶)

ما از رگ گردن به او نزدیک تریم

هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ (حدید/۴)

او با شماست هر کجا که باشید

از فرد مضطرب خواسته می شود با تمرکز بر این گزاره ها همراهی خداوند درک و احساس نماید. مشاور یا روان شناس

برای ارائه دادن آموزه الهی نیک اندیشی نسبت به آینده، مشاور ضمن تبیین این آموزه، مراجع خود را به این شناخت برساند که نیک اندیشی و خوش گمانی نسبت به آینده، هدیه‌ای از الهام‌های الهی است؛ پس باید قدرش را دانست و از آن بهره جست. سپس مشاور از مراجعش بخواهد که با تمرکز بر ویژگی‌های مثبت خود و نادیده گرفتن افکار منفی اضطراب‌زایی که آنها را در مراحل پیشین فهرست کرده، نیک اندیشی نسبت به آینده را در خود تثبیت کند. این مراحل، فرآیندی تدریجی است که مشاور در تثبیت نیک اندیشی مراجعش نسبت به آینده باید در کنار او باشد و همواره به او یادآوری کند.

برای شناخت عامل اضطراب‌زا به عنوان یکی دیگر از آموزه‌های قرآنی در اضطراب‌زدایی، راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

مشاور از مراجع خود بخواهد افکاری را که باعث اضطرابش شده، فهرست کند. در ضمن، از او بخواهد تمام افکار و کارهایی را که حداقل در سه شبانه روز انجام می‌دهد بنویسد. تلاش شود سه روز متفاوت کاری برای مراجع باشد. مشاور با همراهی کردن مراجع خود، افکار و رفتار نوشته شده را تحلیل کنند تا علت عینی و واقعی اضطراب را بیابند.

یکی دیگر از آموزه‌های قرآنی، آرامش بخشی خانه و اهل خانه است که راهکارهای کاربردی به شرح زیر می‌باشد:

مشاور از خانواده فرد مضطرب بخواهد تا در فرآیند مشاوره شرکت کنند؛ مشاور اهمیت خانه و خانواده را در آرامش بخشی افراد خانواده تبیین کند؛ در صورت متاهل بودن، همسر مراجع نقش بسیاری در آرام بخشی فرد مضطرب دارد. مشاور هر دو زوج را آماده سازد تا در فرآیند مشاوره در امور زناشویی قرار بگیرند؛ مشاور در صورت مجرد بودن مراجع، بستری را فراهم نماید تا خانواده فرد مضطرب در فرآیند مشاوره خانواده درمانی قرار بگیرند.

راهکارهای کاربردی در بهره‌مندی از شب به عنوان یکی دیگر از آموزه‌های کلام وحی برای رفع اضطراب به این ترتیب است که ابتدا مشاور اهمیت سکوت، تاریکی و دیگر ویژگی‌های شب را در آرامش بخشی برای مراجع خود تبیین نماید. سپس از او بخواهد لحظه‌هایی از شب را با نگاه کردن به آسمان و تمرکز بر سکوت و تاریکی شب به آرامش برسد. بهترین زمان برای این تمرین پیش از سحرگاهان است، اما مشاور می‌تواند این تمرین را با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد مراجع‌اش زمانی را که مراجع خود احساس بهتری دارد، توصیه کند. در هر حال، سکوت و تاریکی و دیدن آسمان از شرایط جداناپذیر این تمرین است.

بالینی می‌تواند از مددجوی خود بخواهد که چشمان خود را بسته، دست خود را بر شاهرگ گردن یا قلب خود نهاده و گزاره‌ها را تکرار نماید. گرچه تکرار ترجمه‌ها سودمند است، اما از آن جا که گزاره‌های قرآنی، کلام الله هستند، یقیناً اثرگذاری بیش‌تری خواهند داشت.

برای باور به اراده‌ی حکیمانه‌ی الهی در رفع اضطراب، ابتدا مفهوم تقدیرات الهی برای مددجو تبیین می‌شود؛ به این صورت که رخدادهای جهان بر پایه شبکه‌ای نظام‌مند و حکیمانه تحت اراده الهی، زنجیروار به هم متصل است که هر کدام از ما انسان‌ها تنها به عنوان حلقه‌ای از این شبکه نظام‌مند ایفای نقش می‌کنیم. پس ما به‌تنهایی مسئول خود و پیرامونمان نیستیم. سپس به مددجو آموزش داده‌شود که با یادآوری باورهای به‌دست آمده، به آرامش خود بیندیشد. از فرصت آرامش به‌دست آمده بهره‌جسته، راه حل‌هایی برای مواجهه با رخدادهای اضطراب‌زا بیابد.

راهکار کاربردی برای توجه دادن فرد مضطرب به مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه حق تعالی بر تمام اسباب و واسطه‌های کارساز به در موارد زیر قابل ارائه است:

- برای فرد مضطرب مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه خداوند بر تمام اسباب طبیعت تبیین شود.

- نقش باور به مالکیت مطلق عالمانه و حکیمانه پروردگار در آرامش و سکونت قلبی تبیین شود.

- ذکر کلامی و قلبی «وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» به فرد مضطرب توصیه شود.

نیک گمانی و نیک اندیشی نسبت به خداوند، یکی دیگر از آموزه‌های بدست آمده از قرآن بود که در کاربردی کردن این آموزه، ابتدا از فرد مضطرب درخواست شود که تمام افکاری را که سبب تشویش و پریشانی‌اش شده، فهرست کرده و بنویسد. سپس مشاور مددجوی خود را در تبیین و تحلیل افکار اضطراب‌زایش همراهی کند و در مسیر همراهی با مددجویش، نیک‌اندیشی نسبت به خداوند را القا کند تا بتواند افکار مثبت را جایگزین اندیشه منفی کند. در همین راستا مشاور مددجوی خود را به این وعده الهی امیدوار کند که پاسخ خوبی از خوش گمانی‌اش به خداوند دریافت خواهد کرد.

برای توجه دادن فرد مضطرب به استعدادهای بالقوه خدادادی و توانمندی‌های‌اش به عنوان یکی از آموزه‌های کلام وحی، از شخص مضطرب خواسته شود تا نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت خود را نوشته و فهرست کند. مشاور با تکیه بر آن چه که مراجع فهرست کرده، بکوشد تا توانمندی‌های فردی و نوعی مراجع خود را برجسته و به او یادآوری کند.

خواب مراجع خود بکوشد. در صورت نیاز مراجع خود را به مشاوره های تخصصی مانند مشاوره تغذیه راهنمایی کند.

### پیشنهاد پژوهش

نگارندگان در این پژوهش ادعا می کنند که راهکارهای برتابیده از آموزه های الهی در رفع اضطراب مؤثر است. پیشنهاد می شود که راهکارهای ارائه شده، در پژوهش های متعدد آزمایشی محک زده شوند.

### References

- 1- Kering D. Nil J. Psychopathology, translated by Hamid Shamsipour. Tehran: Arjmand Book (in Persian). 2009; 1:16
- 2-Shaarinejad A. Culture of Behavioral Sciences, Tehran: Amir Kabir Publishing Institute(in Persian). 1996; 37
- 3-Jangma A. Mark P. William P. Adolescent Psychotherapy, translated by Agha Mohammadian H. Kimiaei S. A. Tehran: Roshd Publications(in persian) . 2007;63
- 4-Kraz J. Mental Illness, Translated by Mahmoud Mansour and Parirokh Dadsetan, Tehran: Roshd Publications. 2002;314
- 5- Qureshi S.A. Tafsir Ahsan Hadith. Tehran: Baath Foundation, 1998
- 6-Tayeb S. A. Atyab al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Tehran: Islam Publications (in arabic). 1399.
- 7-Taleghani S. M. Light from the Qur'an. Tehran: Sohami Corporation (in Persian). 1982
- 8-Makarem Shirazi N. Sample Interpretation, Tehran: Islamic Books House (in persian). 1995; 16: 400
- 9-Bostani H. Hoisham, M. Islam and psychology. Mashhad: Astan Quds Razavi, second edition(in Persian). 1996
- 10-Nejati M. Arab A. Quran and psychology. Mashhad: Islamic Research Foundation(in Persian).1998
- 11-Khalji Movahed A. Psychotherapy with heavenly words. Hamedan: Shahr Andisheh(in Persian). 2000
- 12-Hosseini S. A. A study in Islamic psychology. translated by Najafi, N. Mashhad: Astana Quds Razavi Research Foundation(in Persian) . 2014.
- 13-Noormohammadi M. Rasti Borojni,F. Mardan Pour Shahrekordi, E. Quran and spiritual solutions to ensure the mental health of people. Kitab Qayim. (in Persian) 2013; (1):2: 79-98

خواب یکی دیگر از راهکارهای قرآنی برای یافتن آرامش است که برای کاربردی کردن آن برای ارائه به فرد مضطرب، راهکارهای زیر پیشنهاد می شود:

مشاور از مراجع خود بخواهد کیفیت، کمیت و اوقات خواب خود را تشریح کند؛ مشاور با تحلیل خواب مراجعش، نقاط ضعف او را در خوابیدن دریافت نماید؛ مشاور با کمک نتایج بدست آمده و با استناد به توصیه های دینی در راستای بهینه کردن

- 14- Hedayati B. methods of dealing with tension from the perspective of Quran and Hadith. Hosna(in Persian) . 2012; 13: 129-168
- 15-Tavanayii M. Ishaq Timuri F. anxiety management in psychology and the teachings of the Holy Quran, Quranic Studies(in Persian) . 2013;11: 31-57
- 16- Heydari M. Shahbazi, S. Investigating the effect of Quranic sound and music without words on the anxiety of endoscopy candidate patients. Danesh and Health(in Persian) . 2013: 2: 67-70
- 17-Aghajani M. Mirbaqer, N. investigation of the relationship between humanity, Quran and mental health in nursing students. Islam and Health. (in Persian) 2013: (1): 4: 7-13
- 18-Mostafavi H. Research in the words of the Holy Quran, Tehran: Book Translation and Publishing Company(in arabic). 1981;293
- 19-Ragheb Esfahani H. Vocabulary in the strange Qur'an. Damascus- Beirut: Al-Dar al-Shamiya (inarabic). 1992; 382
- 20-Ghoreyshi Banayi A. Quran Dictionary, Tehran: Islamic Bookstore (in arabic). 2007; 694
- 21- Jafari A. Words Involved in the Quran, Translated by Fereydoun Badraei, Tehran: Tetos Publications (in arabic). 2007;363
- 22- Dekhoda A. Dekhoda Dictionary, Tehran: University of Tehran Press (in persian). 1998; 7: 5-29
- 23- Moein M. Moein dictionary, Tehran: Amirkabir Publishing (in persian). 2007;55
- 24- Amid H. Amid dictionary, Tehran: Sepehr (in persian) . 1984;134
- 25-Tarihi F. majmao Albahrain ,Tehran: (in arabic).1996;2:277
- 26- Ebne Arabi F. Tafsir Ibn Arabi, Beirut: Dar Al-Ahya Al-Truth Al-Arabi (in arabic). 2002;1 :289
- 27- Fayumi A. Al-Misbah Al-Munir, Qom, Dar Al-Razi Publications (in arabic). 1994;2 :24

- 28- Reber A. Culture of Psychology (Descriptive), Translated by Yousef Karami and others, Tehran: Roshd (in persian) . 2011; 842
- 29- Ghomi A. Tafsir Ghomi, Qom: Dar al-Ketab(in arabic) . 1988; 2: 30
- 30- Alusi, S. M. The Spirit of Meanings in the Interpretation of the Great Qur'an, Beirut: Dar al-Kitab al-Alamiya (in arabic). 1995; 13: 246
- 31- Tabatabai S. M. Balance in the interpretation of the Qur'an, Qom: Islamic

- Publications Office of Qom Seminary Teachers Association(in arabic) . 1997; 18: 262
- 32- Tabresi,F. Majmaolbayan in Tafsir al-Qur'an, Tehran: Nasser Khosrow Publishing House (in arabic). 1993; 4: 303
- 33- Ebne Manzour M. Arabic language, Beirut: Dar Sader (in arabic). 1994; 3: 245
- 34- Bostani M. Islam and Psychology,Mashhad: Astan Quds Razavi. 1996;310