



# ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب

محمد مهدی صفورایی یاریزی

## مقدمه

اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، نه تنها نمی توان این صورت را پاسخی سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، آزادی و انعطاف او کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را، که از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیر موجه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد.<sup>(۲)</sup>

با توجه به این مقدمه و عنوان مقاله، روشن است که در این نوشتار تأثیر ایمان و آثار آن در کاهش و رفع اضطراب ناپهناچار و مرضی مورد بررسی قرار می گیرد. اما به دلیل آنکه برای «اضطراب» تعاریف متعددی ذکر شده و در تبیین آن نظریات گوناگونی مطرح گردیده است و همچنین برای فهم دقیق جنبه های درمانی ایمان به خدا در کاهش و رفع اضطراب، پیش از آنکه به این جنبه ها پرداخته شود، لازم است به برخی از تعاریف اصطلاحی اضطراب<sup>(۳)</sup> اشاره شود و پس از معرفی تعریف مورد قبول، «ایمان» تعریف می گردد.

آن گاه تبیین های نظری گوناگون در مورد چگونگی بروز اضطراب ارائه می شود و چگونگی تأثیر ایمان مذهبی بر کاهش اضطراب بیان می گردد و در پایان، به تحقیقات انجام شده اشاره شده و نتیجه گیری می شود.

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود، به گونه ای که می توان گفت: «اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.»<sup>(۱)</sup> فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند: اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای معاینات پزشکی و درمان بیماری ها به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته ایم بازگردانیم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم... و بدین سان، زندگی طولانی تر، سازنده تر و بارورتری داشته باشیم. بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که برخی از اضطراب های دوران کودکی و نوجوانی را می توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن ها را بر فرایند تحول پذیرفت؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا سازوکارهای سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی زا گسترش دهند. به عبارت دیگر، می توان گفت: اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسم موقعیت ها و سلطه بر آن ها را فراهم می آورد و یا آن که وی را برمی انگیزد تا به طور جدی با مسؤلیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

مقدمه

## تعاریف «اضطراب»

بر اساس موضع‌گیری‌های گوناگون متخصصان، تعریف‌های گوناگونی برای «اضطراب» ارائه شده است. برای اجتناب از هرگونه سوء تفاهم، مهم‌ترین آن‌ها ذکر می‌شوند:

الف. «اضطراب» عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت، که به شکل احساس و تجربه کنونی، مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (Lafon, 1973) (۴)



ب. «اضطراب» عبارت است از: واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه‌آمیز؛ یعنی موقعیتی که تحت تأثیر بالاگرفتن تحریکات، اعم از بیرونی یا درونی، واقع شده و فرد در مهار کردن آن‌ها ناتوان است. (چاپلین، Chaplin, 1975) (۵)

ج. ناراحتی در عین حال روانی و بدنی که بر اثر ترس مبهم و احساس ناایمنی و تیره‌روزی قریب‌الوقوع در فرد آدمی به وجود می‌آید. (پیره رن، Pireron, 1985) (۶)

د. اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی‌معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. (ربر، Reber, 1985) (۷)

ه. نگرانی پیشاپیش نسبت به خطرهای یا بدبختی‌های آینده، همراه با احساس بی‌لذتی (۸) یا نشانه‌های بدنی تنش، که البته منبع خطر پیش‌بینی شده می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. (DSMIV, 1994) (۹)

و. ترس که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزش‌های اصولی زندگی شخص ایجاد می‌شود. (رولومی Rolomy) (۱۰)

در یک جمع‌بندی کلی از چند تعریفی که ذکر شد، می‌توان

«اضطراب» را به عنوان احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی غیرمعین وابسته است، تعریف کرد. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند.

## تعریف «ایمان»

«ایمان عبارت است از: پذیرایی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس نسبت به آنچه که قبول کرده؛ قبولی که باعث شود که نفس در برابر آن ادراک و آثاری که اقتضا دارد، تسلیم شود.» (۱۱) علامه طباطبائی با تأکید بر این‌که عمل جزء ایمان است، در مورد علامت تسلیم و قبول می‌فرماید: «علامت چنین قبولی این است که سایر قوا و جوارح آدمی نیز آن را قبول نموده و مانند خود نفس در برابرش تسلیم شود.» (۱۲)

هرگاه این ایمان نسبت به خدا باشد، آن را «ایمان به خدا» می‌گویند. این ایمان به خدا، که همان اعتقاد قلبی و انجام دادن اعمال صالح است، صفات دیگری را در روح مؤمن به وجود می‌آورد که با بودن ایمان، آن‌ها نیز هستند و شدت و ضعف آن‌ها، که تعیین‌کنندگان رفتارهای انسان هستند، به شدت و ضعف خود ایمان بستگی دارد. این صفات را می‌توان از ارکان ایمان به حساب آورد.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: ایمان بر چهار رکن و پایه قرار داده شده است، آن چهار پایه عبارتند از: صبر، یقین، عدل و جهاد. ۱. «صبر» یعنی پایداری بر انجام واجبات، خودداری از معاصی

و بردباری در مقابل نامالایمات و سختی‌ها.

۲. «یقین» یعنی یقین به وجود خدا، روز جزا، ثواب و عقاب و معارف حق.

۳. «عدل» یعنی اعتدال در اخلاق، اعمال، دادگری و عدم تعدی به حقوق دیگران.

۴. «جهاد» یعنی کوشش و فداکاری در راه ترویج خداپرستی، ارشاد و هدایت انسان‌ها و جلوگیری از بی‌دینی، دنیاپرستی، ظلم و بیدادگری. (۱۳)

## دیدگاه‌های نظری درباره اضطراب

۱. تبیین‌های مبتنی بر عوامل فرهنگی - اجتماعی  
از دیدگاه نظریه پردازان فرهنگی - اجتماعی، اختلال‌های اضطراب تعمیم یافته بیش‌تر در کسانی مشاهده می‌شود که با فشارها و موقعیت‌های خطرناک اجتماعی مواجه هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که در افرادی که در محیط‌های تهدیدآمیز زندگی می‌کنند، احساس تنش گسترده، نگرانی، برانگیختگی، بی‌قراری و همچنین اختلال‌های خواب، که مشخص‌کننده اضطراب تعمیم

یافته‌اند، بیش تر است. (بوم Baum و فلمینگ Fleming، ۱۹۹۳)

همچنین پژوهش‌هایی که در سراسر جهان (ژاپن، انگلستان، کانادا، لهستان، هندوستان، تایلد و ...) انجام شده‌اند، ثابت کرده‌اند که در اغلب موارد در خلال تغییرات اجتماعی ناشی از جنگ، اختناق سیاسی، دگرگونی‌های صنعتی و رویدادهای ملی مرتبط با آن‌ها، نشانه‌های اضطرابی افزایش می‌یابند. (کمپتون Compton و همکاران، ۱۹۹۱) (۱۴)

## ۲. تبیین‌های روان‌پویشی

زیگموند فروید (Freud ۱۹۰۵، ۱۹۱۷، ۱۹۲۶، ۱۹۳۳) نخستین تبیین‌های روان‌پویشی را درباره‌ی هراس و اختلال‌های اضطرابی ارائه داد. وی کار خود را با متمایز کردن سه نوع اضطراب آغاز کرد: اضطراب واقعی، اضطراب نوروزی و اضطراب اخلاقی.

اضطراب واقعی هنگام مواجهه با خطرات برونی به وجود می‌آید و واکنشی فطری، همگانی و پهنج‌ار است.

اضطراب نوروزی وقتی ایجاد می‌شود که والدین یا شرایط پیرامونی به طور مداوم و افراطی، موانعی را در راه بیان کشاننده‌های بُن به وجود می‌آورند.

اضطراب اخلاقی ناشی از تنبیه‌ها و تهدیدهایی است که هنگام بیان کشاننده‌های بُن اعمال می‌شوند و موجب می‌گردند تا این کشاننده‌ها به خودی خود تهدیدآمیز در نظر گرفته شوند و در نتیجه، هر بار که فرد چنین کشاننده‌هایی را احساس می‌کند، دچار اضطراب می‌شود.

کلاین (Melanie Klein) نظریه‌ی خود را درباره‌ی اضطراب به صورتی کاملاً مستقل از نظریه‌ی فروید بنا کرده است و اغلب در آثارش بر تفاوت‌های بنیادی که موضع‌گیری وی را از موضع‌گیری فروید متمایز می‌کند، تأکید کرده است. وی معتقد است که تعارض بین کشاننده‌ی زندگی و کشاننده‌ی مرگ، انسان را از بدو تولد در معرض اضطراب قرار می‌دهد. بنابراین، از دیدگاه کلاین، برای درک اضطراب، باید به غریزه‌ی مرگ یعنی مفهوم پرخاشگری متوسل شد.

(کلاین، ۱۹۴۸) در حالی که فروید آشکارا مفهومی را که بر اساس آن ترس از مرگ تشکیل‌دهنده‌ی اضطراب نخستین است، مردود می‌شمارد و بر این باور است که چنین ترسی اکتسابی است و دیرتر آشکار می‌شود. (فروید، ۱۹۲۶) کلاین اظهار می‌کند که بر پایه‌ی مشاهدات تحلیلی خود توانسته است به این نکته دست یابد که ترس از دست دادن زندگی در ناهشیار وجود دارد و این ترس به منزله‌ی واکنشی نسبت به غریزه‌ی مرگ است. بدین سان، وی خطری را که از فعالیت درونی غریزه‌ی مرگ به وجود می‌آید، نخستین علت اضطراب می‌داند. (کلاین، ۱۹۴۸) (۱۵)

## ۳. دیدگاه رفتارشناسی طبیعی<sup>(۱۶)</sup> و تبیین‌های زیستی-رفتاری

مرگ هر موجود زنده‌ای را تهدید می‌کند. انواع گوناگون نمی‌توانند به بقای خود ادامه دهند، مگر آن‌که تعداد قابل ملاحظه‌ای از افراد هر نوع، تا حد تولید مثل زنده بمانند. بقای بسیاری از انواع ابتدایی، بر باروری اعجاب‌انگیز آن‌ها مبتنی است. بنابراین، هر عامل، هرچند ناچیز، که بتواند مرگ را به تعویق بیندازد، در مبارزه‌ی نوع برای بقای آن، دارای اهمیت قابل ملاحظه‌ای می‌شود. (دوماره، ۱۹۷۹)

هر قدر افراد بیش تر بتوانند خود را فعالانه از خطر دور کنند، به همان اندازه امید زندگی آن‌ها افزایش می‌یابد و بخت بقای نوع افزون تر می‌شود. هر قدر تعداد افراد یک نوع محدودتر باشد فرایند تحوّل کندتر خواهد بود و مسأله‌ی ظرفیت اجتناب از خطر، اهمیت بیش تری خواهد یافت. (همان منبع)

با وجود این، در اختیار ن توانایی‌های سریع یادگیری و واکنش‌های بازتابی برای بقای حیوان، کفایت نمی‌کند، بلکه افزون بر آن، حیوان باید دارای یک آمادگی خاص یعنی «ترس» و به معنای دقیق تر، «اضطراب» باشد تا وی را در یک حالت هشدار و مراقبت بیشینه نگه دارد. از این دیدگاه، ترس نیز مانند انگیزش‌های دیگر، باید به صورت خودکار بروز کند. تکامل انواع باید افراد را دارای حداقل تولید درونزاد اضطراب کرده باشد تا بتواند برای زیستن و بقای خویشتن با حدّ متوسط خطرهایی که در برابرشان قرار می‌گیرند، مقابله کنند. (لی هازن، ۱۹۷۳) اما اگر یک محیط فاقد خطر باشد، تولید درونزاد اضطراب به اضطراب‌ها و حتی وحشت‌زدگی‌هایی منجر می‌شود که در چهارچوب فعالیت‌هایی که در خلأ انجام می‌شوند، تجلّی می‌یابند و فقط هنگامی که مدت‌های مدید، تکامل یک نوع در شرایط محیطی خاصی، که از بین رفتن پاسخ‌های اضطرابی را تسهیل می‌کند انجام گیرد، این تولید درونزاد اضطراب، به هیچ نوع تظاهری نمی‌انجامد.

در مورد انسان، این احتمال وجود دارد که برخی از افراد مانند افراد روان‌آزرده، آمادگی‌های ژنتیکی گسترده‌ای در قلمرو اضطراب به ارث برده باشند و به عکس، در افرادی دیگر، مانند روان-دردمندان، چنین آمادگی‌هایی مشاهده نشود. در گروه نخست، هنگام فقدان محرک‌های متناسب، که امکان برون‌ریزی منظم اضطراب را فراهم می‌کنند، این تولید درونزاد ممکن است به اضطراب، بی‌خوابی، خواب دیده‌های اضطراب‌آمیز و اختلال‌های اضطرابی از نوع هراس‌ها منجر شود، یا آن‌که این افراد را به تجسّس فعالانه‌ی محرک‌های اضطراب‌برانگیز در چهارچوب فیلم‌ها، بازی‌های مهیج و کتاب‌های پیسی وادار کند. از بین رفتن

#### ۵. تبیین‌های رفتاری نگر

«رفتاری نگران» عقیده دارند که افراد مبتلا به هراس یا اضطراب تعمیم یافته، نخست از راه شرطی شدن ترس را می‌آموزند و سپس اجتناب از برخی اشیاء، موقعیت‌ها یا رویدادها را فراموش می‌گیرند. آن‌ها که واجد اختلال‌های هراسی هستند، ترس یا اجتناب از تعداد محدودی از موقعیت‌ها یا اشیاء را آموخته‌اند، در حالی که طیف این‌گونه ترس‌ها در مبتلایان به اضطراب تعمیم یافته بسیار گسترده است. (۲۲)

#### ۶. تبیین‌های شناختی

اغلب نظریه پردازان شناختی نگر بر این نکته تأکید دارند که اختلال‌های اضطرابی تعمیم یافته از «باورهای نامناسب» ناشی می‌شوند و فرایندهای شناختی را به منزله محور اصلی رفتارها، فکر و هیجان تلقی کرده‌اند. از دیدگاه نظریه پردازان شناختی، همه ما هنرمندانی هستیم که به باز پدیدآوری و خلق جهان در ذهن خود می‌پردازیم؛ همچنان که کوشش می‌کنیم تا رویدادهای پیرامون خود را درک نماییم. اگر بتوانیم هنرمندی واقعی باشیم، تجسم‌های شناختی ما درست و مفید خواهند بود، اما در غیر این صورت، به خلق جهانی شناختی خواهیم پرداخت که برای ما رنج‌آور و مضر و برای دیگران، بیگانه خواهد بود. کنش‌وری ناپه‌نچار می‌تواند از انواع مسائل شناختی مانند باورهای نامناسب یا بازخورد، افکار خودکار متقلب‌کننده و فرایندهای فکری غیرمنطقی منبج شود.

الیس (Ellis) معتقد است که برخی از افراد دارای باورهای بنیادی غیرمنطقی هستند که بر چگونگی تفسیر آن‌ها از رویدادها مؤثر است و واکنش‌های هیجانی نامتناسبی را در پی دارد. (الیس، ۱۹۸۴) از دیدگاه او، اغلب کسانی که از اختلال اضطراب تعمیم یافته رنج می‌برند دارای باورهایی هستند که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- برای یک انسان بزرگسال لازم است که دوستش داشته باشند یا مورد تأیید همه کسانی قرار گیرد که در بین آن‌ها زندگی می‌کند.

- بسیار بد و فاجعه‌آمیز است اگر واقعاً هیچ چیز مطابق دلخواه‌مان نباشد.

- هرکس باید تمام حواسش را به چیزی که خطرناک یا ترسناک است و یا می‌تواند خطرناک یا ترسناک باشد، معطوف کند و امکان وقوع آن را در نظر بگیرد.

- هرکس باید به دیگران وابسته باشد و نیازمند فردی قدرتمندتر از خود است تا بتواند بر او تکیه کند.

- گذشته هر فرد، مهم‌ترین تعیین‌کننده رفتار کنونی اوست؛

نشانه‌های مرضی اضطرابی در برخی افراد در خلال جنگ و بازگشت مجدد این نشانه‌ها در زمان صلح، دلیلی بر این مدعاست. (دوماره، ۱۹۷۹)

نظریه پردازان رفتارشناسی طبیعی، ترس و اضطراب را به منزله شیوه‌های سازش با محیط طبیعی تلقی کرده‌اند، صرف‌نظر از آن‌که با اضطراب شناور یعنی اضطراب تعمیم یافته بدون موضوع معین و یا با اضطراب‌های مشخص مانند هراس‌ها، که دارای موضوع معینی هستند، سر و کار داشته باشیم. یا مشاهده ترس‌های کودکانه مانند ترس از تاریکی، ترس از حیوانات بزرگ و کوچک و جز آن، می‌توان به آسانی به ارزش سازشی آن‌ها با شرایط طبیعی پی برد. (همان منبع) (۱۷)

#### ۴. موضع‌گیری‌های انسانی نگر و هستی نگر

نظریه پردازان انسانی نگر و هستی نگر (۱۸) بر این باورند که اختلال‌های اضطرابی مانند هر اختلال روانی دیگر، هنگامی بروز می‌کنند که افراد خود را صادقانه موردنظر و پذیرش قرار نمی‌دهند و در عوض، به انکار و تغییر افکار، هیجان‌ها و رفتار خود می‌پردازند. این موضع‌گیری‌های دفاعی در نهایت، آن‌ها را دچار اضطراب مفرط می‌کند و ناتوانی در استفاده از نیروهای بالقوه انسانی را در پی دارد.

دیدگاه «انسانی نگر» درباره چگونگی گسترش اختلال‌های هراسی و اضطرابی در آثار راجرز (Rogers) به خوبی بیان شده است. (بارلو، ۱۹۹۵) وی عقیده دارد که اگر افراد نتوانند در خلال کودکی «توجه مثبت بی‌قید و شرط» (۱۹) را از افرادی که برای آن‌ها معنادار هستند دریافت کنند، یک شیوه کنش‌وری دفاعی در آن‌ها گسترش می‌یابد و دیدگاهی انتقادی نسبت به خود اتخاذ می‌کنند. به کار بردن این‌گونه سازوکارهای دفاعی موجب می‌شود که آن‌ها فقط جزءاً به احساسات مثبت درباره خویشتن دست یابند و به اغتشاش فکری و اضطراب گسترده‌ای دچار شوند که از احساس تهدیدشدگی دایم ناشی می‌گردد.

نظریه پردازان «هستی نگر» معتقدند که هراس و اختلال‌های اضطرابی ناشی از «اضطراب هستی»، (۲۰) یعنی ترس همگانی درباره محدودیت‌ها و مسؤولیت‌های زندگی فرد است. (تیلیچ، ۱۹۵۳) آن‌ها می‌گویند: ما «اضطراب هستی» را تجربه می‌کنیم؛ چون می‌دانیم که زندگی محدود است و از مرگی که انتظار ما را می‌کشد، می‌هراسیم. ما همچنان می‌دانیم که اعمال و انتخاب‌های ما می‌توانند نتایج غیرمنتظره‌ای داشته باشند و می‌ترسیم که مبادا بدون قصد، دیگران را ناراحت کنیم. و بالاخره، حدس می‌زنیم که زندگی به طور کلی، هدفی ندارد و زندگی شخصی ما نیز می‌تواند در نهایت، معنایش را از دست بدهد. (۲۱)

چرا که اگر چیزی به شدت بر زندگی یک فرد اثر گذاشته باشد، همواره همان اثر را خواهد داشت.

- همواره یک راه حل درست، دقیق و کامل برای مسائل انسانی وجود دارد و نیافتن این راه حل درست، فاجعه‌آمیز است.

وقتی افراد با این باورهای بنیادی یا یک رویداد تنیدگی‌زا مانند یک امتحان یا یک موقعیت غافلگیرکننده مثل از دست دادن یک عزیز مواجه می‌شوند، گرایش دارند تا آن رویداد را به منزله رویدادی بسیار خطرناک یا تهدیدآمیز تفسیر کنند، واکنش شدیدی نشان دهند و ترس را تجربه کنند؛ و اگر این باورها در مورد رویدادهای بیش از پیش گسترده زندگی به کار بسته شوند، می‌توانند آغازگر اختلال‌های اضطرابی باشند.

در نظریه شناختی مشابیهی، یک (Beck) اظهار می‌دارد که افراد مبتلا به اختلال اضطرابی تعمیم‌یافته دارای باورهای غیر واقع‌نگر پنهان یا نهفته‌ای هستند که احساس خطر قریب‌الوقوع را در آن‌ها ایجاد می‌کند (بک، ۱۹۹۱):

- هر موقعیت نا آشنا می‌تواند به منزله یک موقعیت خطرناک جلوه‌گر شود.

- یک موقعیت یا یک شخص را باید نامطمئن دانست تا عکس آن ثابت نشده باشد.

- همواره بهتر است که انتظار بدترین‌ها را داشته باشیم.

- ایمنی و سلامت فرد مستلزم پیش‌بینی خطرهای احتمالی و آمادگی برای مواجهه با آن‌هاست. (بک و امری، ۱۹۸۵)

چنین باورهای نهفته‌ای دامنه تجربیات فرد را محدود می‌کنند و اضطراب مداوم به شکل‌گیری تصاویر و افکاری که «افکار خودکار» (۲۳) نامیده شده‌اند، منجر می‌شود. تحقیقات نشان

داده‌اند که باورهای نامناسب می‌توانند اضطراب را ایجاد کنند. در بسیاری از پژوهش‌هایی که به آزمودنی‌های غیرمضطرب القا شده

که دیدگاه‌های منفی نسبت به خود را بپذیرند، توانسته‌اند نشانه‌های اضطراب را در آزمودنی‌ها به وجود آورند. برای مثال،

وقتی از دانشجویان معمولی کالج خواسته شد جملاتی را مانند «نمراتم به اندازه کافی خوب نخواهند شد» و «ممکن است مرا اخراج کنند»، برای خود بخوانند، آن‌ها به طور موقت دچار تغییرات

تنفسی و برخی از نشانه‌های هیجانی شدند، در حالی که آزمودنی‌های گروه گواه، که جملاتی خنثی را می‌خواندند، فاقد این

نشانه‌ها بودند. (ریم و لیتواک، ۱۹۶۹)

برخی دیگر از محققان بر اساس بررسی مستقیم افرادی که مبتلا به اختلال اضطرابی تعمیم یافته بودند، توانستند وجود نارسا

کنش‌وری باورهای آن‌ها را تأیید کنند. (هیمل و تایر، ۱۹۸۹)

در این جا می‌توان این پرسش را مطرح کرد که چه کسانی همواره منتظر خطر هستند و در نتیجه، دچار اختلال اضطرابی

تعمیم یافته می‌شوند؟ برخی از نظریه پردازان شناختی‌نگر بر این

باورند که این افراد کسانی هستند که در زندگی خود با تعدادی از

رویدادهای منفی غیرقابل پیش‌بینی مواجه شده‌اند. آن‌ها معمولاً

در برابر مسائل ناشناخته دچار ترس می‌شوند و همواره منتظر بروز

فاجعه‌ای هستند (پکران، ۱۹۹۲) و همه چیز را زیر نظر دارند تا

نشانه‌های خطر را بیابند و بدین صورت است که در واقع، چنین

علائمی را همه جا می‌بینند و زندگی خود را در اضطراب

می‌گذرانند. (۲۴)

### ایمان مذهبی و کاهش اضطراب

در تعالیم اسلامی، روش‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای مقابله با

اضطراب ذکر شده‌اند. اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش،

حفظ آن و غلبه بر اضطراب،

«ایمان به خداوند» بیان شده است. حضرت علی علیه السلام در روایتی

کوتاه می‌فرماید: «آمن تأمن»؛ (۲۵) ایمان بیاور تا در امان باشی. آن حضرت همچنین ایمان

به خدا را مساوی با آرامش و امنیت می‌داند و می‌فرماید: «الایمانُ امان»؛ (۲۶) ایمان همان امنیت و

آرامش است. ویلیام جیمز (William James)،

روان‌شناس معروف قرن بیستم می‌گوید: «ایمان بدون شک،

مؤثرترین درمان اضطراب است.» (۲۷)

ایمان به خداوند آثار متعددی دارد و هر یک به شیوه‌ای خاص در

رفع اضطراب و ایجاد آرامش مؤثرند. در ادامه، به برخی از این

آثار و چگونگی آرام‌بخشی آن‌ها اشاره می‌شود:

### الف. خوش‌بینی

یکی از آثار ایمان مذهبی، خوش‌بینی به جهان خلقت و هستی است. ایمان مذهبی به تلقی انسان از جهان شکل خاصی می

دهد، به این نحو که آفرینش را هدفدار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند. طبعاً این طرز تلقی از جهان دید انسان را

نسبت به نظام کلی هستی و قوانین حاکم بر آن خوش‌بینانه

پر از فشاری خواهد داشت. آری، ایمان است که زندگی و شرایط سخت و پرییج و خم آن را در درون جان ما و برای ما آسان می‌کند و مانع فشار عوامل روحی و اضطراب‌آور می‌شود.

### ب. روشن‌دلی

یکی دیگر از آثار ایمان مذهبی «روشن‌دلی» است. انسان همین که به حکم ایمان مذهبی جهان را به نور حق و حقیقت روشن دید، همین روشن‌بینی فضای روح او را روشن می‌کند و در حکم چراغی می‌گردد که در درونش روشن شده باشد. چنین فردی به خوبی مشکلات را می‌بیند و درک می‌کند و یا روشنائی نور ایمان و در پرتو عنایات خداوند متعال، به حل مشکلات می‌پردازد و کمتر دچار اضطراب می‌شود. برخلاف او، یک فرد بی‌ایمان جهان در نظرش پوچ است، تاریک است، خالی از درک و بینش و روشنائی است و به همین سبب، خانه دلش هم در این تاریک‌خانه‌ای که خود فرض کرده، تاریک است و راه حل رفع مشکلات و رفع اضطراب حاصل از آن‌ها بر او بسته است.

### ج. امیدواری

فرد با ایمان با ابزار خوش‌بینی و در پرتو روشن‌دلی، به نتیجه مطلوب تلاش‌های خود امیدوار است. در منطق فرد با ایمان، جهان نسبت به تلاش‌های او بی‌طرف و بی‌تفاوت نیست، بلکه دستگاه آفرینش حامی افرادی است که در راه حق و حقیقت و درستی و عدالت و خیرخواهی تلاش می‌کنند: «ان تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ» (محمد: ۷)؛ اگر خدا را یاری کنید (در راه حق گام بردارید) خداوند شما را یاری می‌کند. اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی‌رود: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (توبه: ۹۰)؛ فرد با ایمان به کمک خداوند امیدوار است و در بحران‌های زندگی و برای دست‌یابی به اهدافش دست‌یاری به سوی خدا دراز می‌کند و این امید به خدا مانع از ابتلا به اضطراب می‌شود.

### د. اطمینان خاطر

انسان فطرتاً جویای سعادت خویش است و از تصور رسیدن به سعادت، غرق در مسرت می‌گردد، اما از فکر یک آینده شوم همراه با محرومیت، سخت دچار دلهره و اضطراب می‌گردد. آنچه مایه سعادت انسان می‌گردد، دو چیز است:

۱. تلاش؛

۲. اطمینان به شرایط محیط.

موفقیت یک دانش‌آموز معلول دو چیز است: یکی سعی و تلاش خودش و دیگری مساعدت و آمادگی محیط مدرسه و تشویق و ترغیب و تقدیر اولیا و مربیان مدرسه. یک دانش‌آموز



می‌سازد. و پیام جیمز می‌گوید: «قیافه دنیا در نظر مردم با ایمان فرق می‌کند؛ چرا که مردم مذهبی به طور کلی قبول دارند که هر واقعه و امری که به زندگی آن‌ها ارتباط دارد، انعکاسی از مشیت الهی است.»<sup>(۲۸)</sup> حالت فرد با ایمان در کشور هستی، مانند حالت فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و دستورهای حکومتی آن کشور را صحیح و عادلانه می‌داند، به حسن نیت گرداندگان اصلی کشور نیز ایمان دارد و قهراً زمینه ترقی و تعالی را برای خودش و همه افراد دیگر فراهم می‌بیند و معتقد است: تنها چیزی که ممکن است موجب عقب‌ماندگی او بشود تنبلی و بی‌تجربگی خود او و انسان‌هایی مانند اوست که مانند او مکلف و مسؤوند.

از نظر چنین شخصی، مسؤول عقب‌ماندگی او خودش است، نه تشکیلات کشور. و هر نقصی وجود دارد از آنجاست که او و امثال او وظیفه و مسؤولیت خویش را انجام نداده‌اند. این اندیشه طبعاً او را با خوش‌بینی و امیدواری به حرکت و جنبش او می‌دارد و برای غلبه بر مشکلات، از هیچ تلاشی فروگذار نیست.

اما یک فرد بی‌ایمان در کشور هستی، مانند فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین کشور را فاسد و ظالمانه می‌داند و چاره‌ای جز پیروی ندارد. درون چنین فردی همواره پر از عقده، کینه و اضطراب است. او هرگز به فکر اصلاح خودش نمی‌افتد. چنین کسی هرگز از جهان لذت نمی‌برد و جهان برای او همواره مانند یک زندان هولناک است و سبب بروز اضطراب در وجود او می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» (طه: ۱۲۴)؛ هرکس از توجه و یاد من رو برگرداند، زندگی سخت و

## و. کاهش ناراحتی‌ها

بشر در زندگی، خواه ناخواه، همچنان که خوشی‌ها، شیرینی‌ها، به دست آوردن‌ها و کام‌یابی‌هایی دارد، رنج‌ها، مصایب، شکست‌ها، از دست دادن‌ها، تلخی‌ها و ناکامی‌هایی نیز دارد و روشن است که بشر موظف است با طبیعت دست و پنجه نرم کند، تلخی‌ها را به شیرینی تبدیل نماید. اما برخی از حوادث جهان مثل پیری قابل پیش‌گیری و یا برطرف ساختن نیست. انسان، خواه ناخواه به سوی پیری گام برمی‌دارد، چراغ عمرش رو به خاموشی می‌گراید و ناتوانی، ضعف، پیری و سایر عوارض چهره زندگی را دگرگون و فرد را ناراحت می‌کنند. علاوه بر این، اندیشه مرگ و نیستی، چشم بستن از هستی، جدایی از کسانی که به آن‌ها دل‌بستگی داشته است، رفتن و جهان را به دیگران وا گذاشتن، به نوعی دیگر انسان را رنج می‌دهد و سبب اضطراب می‌شود.

ایمان مذهبی در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند و تلخی‌ها را قابل تحمل می‌گرداند. انسان با ایمان می‌داند هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر واکنش در برابر تلخی‌ها به نحو مطلوب باشد، به فرض این که خود این تلخی غیر قابل جبران باشد، به نحوی دیگر از طرف خداوند متعال جبران می‌شود. پیری به حکم این که پایان کار نیست و به علاوه، یک فرد با ایمان همواره فراغت خویش را با تلاش و کوشش و عبادت و انس با ذکر خدا پر می‌کند، مطبوع و دوست داشتنی می‌گردد، به طوری که لذت زندگی در دوره پیری برای مردم خداپرست از دوره جوانی بیش‌تر می‌گردد. قیافه مرگ در چشم فرد با ایمان با آنچه در چشم فرد بی‌ایمان می‌نماید، انتقال از دنیایی فانی و گذرا به دنیایی باقی و پایدار و از جهانی کوچک‌تر به جهانی بزرگ‌تر است. مرگ منتقل شدن از جهان عمل و کشت به جهان نتیجه و محصول است. از این‌رو، چنین فردی نگرانی‌ها و اضطراب خویش را از مرگ، با کوشش در کارهای نیک، که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می‌شود، برطرف می‌سازد و از نزدیک شدن مرگ دچار اضطراب نمی‌شود.

## و. سکینه (آرامش خاطر)

«سکینه» در لغت، به معنای وقار، سنگینی و آرامش است. (۲۹) برخی آن را به هیئت خاص جسمانی معنا کرده‌اند که از آرامش اعضا حاصل می‌شود. (۳۰) افراد مؤمن دارای نوعی آرامش و اطمینان هستند که هرگونه وحشت و دودلی از آن‌ها زایل می‌شود. این آرامش زائیده ایمان است. افراد با ایمان هنگامی که به یاد قدرت بی‌پایان خداوند متعال می‌افتند، امیدوار می‌شوند و در پرتو آن مشکلات خود را حل شده می‌بینند.

ویلیام جیمز می‌گوید: «همان‌طور که امواج خروشان و

کوشا اگر به محیطی که در آنجا درس می‌خواند و معنی که آخر سال او را ارزیابی می‌کند، اعتماد نداشته باشد و نگران یک رفتار غیرعادلانه باشد، در تمام ایام سال دلهره و اضطراب سرپای وجودش را می‌گیرد.

تکلیف انسان یا ایمان با خودش روشن است و از این ناحیه، اضطرابی دست نمی‌دهد؛ زیرا اضطراب از شک و تردید پدید می‌آید. انسان درباره آنچه به خودش مربوط است، شک و تردید ندارد. آنچه انسان را به اضطراب و نگرانی می‌کشاند و آدمی تکلیف خویش را درباره او روشن نمی‌بیند جهان است. آیا کار خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ آیا با همه تلاش‌ها و انجام وظیفه‌ها، پایان کار محرومیت است؟ اینجاست که دلهره و اضطراب در مهیب‌ترین شکل‌ها رخ می‌نماید.

ایمان مذهبی، به حکم این که به انسان، که یک طرف معامله است، نسبت به جهان، که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به جای آن، به او آرامش خاطر می‌دهد.

## ه. لذت معنوی

یکی دیگر از آثار ایمان مذهبی، برخوردار شدن بیش‌تر از یک سلسله لذت‌هاست که «لذت معنوی» نامیده می‌شود. انسان دوگونه لذت دارد: یک نوع لذت‌هایی است که به یکی از حواس انسان تعلق دارد و در اثر برقراری ارتباط میان یک عضو با جهان خارج حاصل می‌شود؛ مانند لذتی که چشم از دیدن و گوش از راه شنیدن و دهان از راه چشیدن و لامسه از راه تماس می‌برد. نوع دیگر لذت‌هایی است که با عمق روح و جان آدمی مربوط است و به هیچ عضو خاصی مربوط نیست و تحت تأثیر برقراری رابطه با یک ماده بیرونی حاصل نمی‌شود؛ مانند لذتی که انسان از احسان و خدمت، یا از محبوبیت و احترام، و یا از موفقیت خود یا موفقیت فرزند خود می‌برد که نه به عضو خاصی تعلق دارد و نه تحت تأثیر مستقیم یک عامل مادی خارجی است.

لذات معنوی از لذات مادی، هم قوی‌ترند و هم پایدارتر. لذت عبادت و پرستش خدا برای کسانی که قدر آن را می‌دانند از این‌گونه لذات است. عابدان عارف، که عبادتشان همراه با حضور و خضوع و استعراق است، بالاترین لذت‌ها را از عبادت می‌برند. در زبان دین، از «طعم ایمان» و «حلاوت ایمان» یاد شده است. ایمان حلاوتی دارد فوق همه حلاوت‌ها، لذت معنوی آن‌گاه مضاعف می‌شود که کارهایی از قبیل کسب‌عنم، احسان، خدمت، موفقیت و پیروی از حس دینی ناشی گردد و برای خدا انجام شود و در قمر و «عبادت» قرار گیرد. بالاترین و بهترین تأثیر لذت معنوی کاهش و رفع اضطراب ناشی از عوامل درونی و بیرونی است.

غلطان اقیانوس نمی تواند آرامش و ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، بر هم نزند؛ چرا که انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می آورد. (۳۱)

خداوند در قرآن کریم می فرماید: «تُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَةً عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (۳۲) و آرامش را بر کسانی که بهره ای از ایمان را داشته باشند، نازل می فرماید. (۳۳)



علامه طباطبائی صاحب تفسیر المیزان، «سکینه» را از ماده سکون به معنای آرامش دل دانسته اند؛ آرامشی که انسان در عزم و اراده خود دارد و هیچ گونه اضطراب و نگرانی به خود راه نمی دهد؛ مانند شخص حکیم؛ یعنی کسی که دارای ملکه اخلاقی (حکمت) باشد که نسبت به کارهای خودش چنین آرامشی دارد. این آرامش را هم از خواص ایمان بر شمرده اند. سپس ایشان برای واضح شدن معنای «سکینه» مقدمه ای ارائه می دهند:

«انسان روی غریزه فطری، کارهای خود را با تعینق انجام می دهد؛ یعنی یک سلسله مقدمات عقلی که مشتمل بر مصالح زندگی و مؤثر در سعادت واقعی و موافق با غرض صحیح اجتماعی است، ترتیب داده و از آن ها نتیجه می گیرد که چه کاری را بکند و چه کاری را نکند، در صورتی که روی اسلوب فطرت مشی کند و جز آنچه برای سعادت حقیقی اش سودمند است، در نظر نگیرد، این کار فکری با آرامش خاطر و بدون هیچ گونه تزلزل و اضطراب انجام می گیرد، ولی در صورتی که به زندگی مادی چسبیده و از هوا و هوس خود پیروی کند، امر بر او مشتبه شده و نیروی وهم و خیال با فریبندگی و آرایشگری مخصوص به خود در افکار و اندیشه هایش مداخله می کند و از طرفی، از راه راست منحرفش ساخته و از طرف دیگر، او را در تصمیم خود سست و در اقدام به کارهای سخت و سنگین، مضطرب می نماید.» (۳۴)

وی شخص مؤمن را همچون کسی می داند که بر تکیه گاهی استوار و پایه ای ویران نشدنی تکیه زده و امور خود را بر معارف حقه و اعتقادات غیرقابل شک و شبهه، مبتنی ساخته است. او در کارها طبق فرمان الهی اقدام می کند و چیزی را متعلق به خودش نمی داند تا ترس از بین رفتنش را داشته باشد. شخص مؤمن از فقدان چیزی آندوهگین نمی شود و برای تشخیص خیر و شر دچار اضطراب و دودلی نمی گردد. در ادامه، ایشان شخص بی ایمان را همچون افراد بی سرپرستی می داند که به کارشان رسیدگی نمی شود و خیالات و احساسات شوم، از هر طرف بر آن ها حمله کرده آن ها را دچار اضطراب شدید می کند.

مرحوم علامه برای این ادعای خود، شواهدی از آیات قرآن کریم می آورند:

- «خدا دوست مؤمنان است.» (۳۵)

- «آن بدین جهت است که خدا دوست (یا سرپرست) کسانی است که ایمان دارند و کافران دوست ندارند.» (۳۶)

- «خدا دوست کسانی است که ایمان دارند، از تاریکی ها به سوی نور بیرونشان می برد، و کسانی که کفر ورزیدند، دوستانشان گردن کشانند که از نور به سوی تاریکی ها بیرونشان می برند.» (۳۷)

- «ما شیطان ها را دوستان کسانی که ایمان نمی آورند قرار دادیم.» (۳۸)

- «آن شیطان به شما نوید می دهد که یارانش را به ترس می اندازد.» (۳۹)

- «شیطان به شما نوید فقر می دهد و به کار زشت وامی دارد ولی خدا به شما نوید آموزش می دهد.» (۴۰)

- «کسی که شیطان را به جای خدا دوست بگیرد، در حقیقت زیان آشکاری کرده است. به ایشان نوید می دهد و آرزومندان می سازد. و شیطان به ایشان نویدی جز فریب نمی دهد.» (۴۱)

- «همانا دوستان خدانه ترسی بر ایشان است و نه آندوهناک می شوند...» (۴۲)

ایشان از آیات مزبور استفاده می کنند که هرگونه ترس، آندوه، نگرانی و اضطراب و فریب خوردگی در طرف کفر، و صفات مقابل آن در طرف ایمان قرار دارند. در ادامه، ایشان از آیه ۱۲۲ سوره انعام «آیا کسی که مرده بود، زنده اش ساختیم و برایش نوری قرار دادیم که در میان مردم بدان مشی کند همانند کسی است که صفتش در تاریکی هاست و از آن بیرون شدنی نیست؟» (۴۳) چنین استفاده می کنند که کافر به خاطر این که در ظلمات است و چشمش جایی را نمی بیند، در رفتار خطا می کند، اما مؤمن دارای نور الهی است و با آن خیر را از شر تمیز می دهد. خداوند حیات تازه ای به مؤمن افافضه فرموده که این نور از توابع آن است، و این حیات غیر از حیاتی است



که کافر هم در آن شرکت دارد. حیاتی که خداوند به مؤمن می‌دهد به وسیله روح مخصوصی است که لازمه‌اش ثبوت و استقرار ایمان در قلب مؤمن است. بنابراین، شخص مؤمن از طرف خدا به وسیله روحی تأیید می‌شود که در اثر آن ایمان در دلش استقرار می‌یابد و حیات نوینی در کالبدش و نوری درخشان در پیش رویش پدید می‌آید.

علامه طباطبائی در ادامه به طور خلاصه «سکینه» را چنین تعریف می‌نماید: «سکینه عبارت است از یک روح الهی یا ملازم با یک روح الهی که موجب آرامش دل و اطمینان و آسودگی خاطر می‌باشد.»

### اشاره به نتایج برخی از تحقیقات انجام شده

افراد و گروه‌هایی از محققان در سراسر جهان درباره تأثیر ایمان به خدا، مذهب و محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبود بخشی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر حوادث و وقایع دردناک و ایجاد آرامش به نتایج مثبت و قابل توجهی دست یافته‌اند. به رغم اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوعات مورد بررسی، تقریباً تمامی این تحقیقات بر این موضوع اتفاق نظر دارند که در محیط‌های مذهبی و جوامعی که ایمان مذهبی آن‌ها بیش تر است، میزان اختلال‌های روانی و بخصوص اضطراب و افسردگی به طور محسوسی کم‌تر از میزان آن‌ها در محیط‌ها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی به طور کلی، از سلامت روانی بیشتری نسبت به دیگران بر خوردار هستند. (۴۴)

پالینکاس (Palinkas) با بررسی نقش سخنرانی‌ها و موعظه‌های مذهبی در کاهش اضطراب چینی‌های مسیحی مهاجر مقیم «سان دیه گو» اظهار می‌دارد که مراسم مذهبی برای این افراد نوعی حالت حمایتی ایجاد می‌کند؛ زیرا دوستی‌های رهایی‌بخش و شفا دهنده مرتبط با حالات روحانی، سلامتی روانی برای آن‌ها ایجاد می‌کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که ایمان به خدا و حضور در مکان‌ها و مراسم مذهبی موجب کاهش یافتن میزان اضطراب و احساس تنهایی می‌شود. (۴۵)

موریس (Morris) با بررسی تأثیر زیارت اماکن مقدسه بر اضطراب و افسردگی از طریق اجرای تست اضطراب و افسردگی در مورد ۱۱ مرد و ۱۳ زن بیمار به این نتیجه دست یافت که جو مذهبی موجود در این مکان‌ها با ایجاد امیدواری و تقویت ایمان مذهبی افراد، موجب کاهش علائم و تظاهرات اضطرابی و افسردگی افراد می‌شود. (۴۶)

کونیگ (Koenig) با تحقیق در مورد ارتباط ایمان مذهبی و مذهب با سلامت روانی افراد، ثابت کرد که مذهب برای افراد در

برابر عوامل مخرب، زیان‌آور و تنش‌زای محیطی، یک سپر دفاعی ایجاد می‌کند و عقاید مذهبی سلسله گسترده‌ای از اثرات مثبت، خوب و استحکام بخش روان‌شناختی در افراد ایجاد می‌کنند. (۴۷)

کولکای (Kwilccki) با بررسی تأثیر ایمان مذهبی، نماز و دعا در کاهش اضطراب، به این نتیجه رسید که ۴۲٪ افراد نمونه او گزارش داده‌اند که نماز اضطراب را پایین می‌آورد. (۴۸)

تحقیقاتی که در زمینه دین مبین اسلام انجام پذیرفته است نیز بر وحدت بخشی نظام روان‌شناختی انسان توسط مذهب اسلام تأکید دارد. این تحقیقات نشان می‌دهند که بین ایمان مذهبی و سلامت روانی و همچنین کاهش میزان اختلالات روانی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد.

باقری با مقایسه میزان افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان پسر و دختر عضو انجمن اسلامی با سایر دانش‌آموزان، نقش ایمان مذهبی در سلامت روان را در مقایسه‌ای آماری مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه دست یافته است که میانگین اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان عضو انجمن اسلامی با تفاوت معناداری از میانگین اضطراب و افسردگی سایر دانش‌آموزان کمتر است. (۴۹)

ابراهیمی و نصیر در مطالعه‌ای با عنوان بررسی رابطه بین عملکرد دین اسلام و افسردگی نشان دادند که ایمان مذهبی نگرش‌های مذهبی و برپاداری نماز، هر کدام به نحوی در حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری انسان‌ها مؤثرند. (به نقل از پناهی) (۵۰)

طهرانی (۱۹۹۲) در بررسی رابطه اضطراب و گرایش مذهبی، با استفاده از مقیاسی که سطح و گرایش مذهبی اسلامی را مورد سنجش قرار می‌دهد، به این نتیجه دست یافته است که هر چه سطح و گرایش مذهبی افراد کمتر باشد، اضطراب عمومی آن‌ها افزایش می‌یابد و تصریح می‌کند که عدم گرایش مذهبی اسلامی و نیز افزایش ضعف شناخت‌های اسلامی با افزایش اضطراب رابطه دارد. (به نقل از: جان بزرگی، ۱۳۷۸) (۵۱)

پناهی (۱۳۸۲) در یک تحقیق میدانی به بررسی رابطه تقید به نماز و میزان اضطراب دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان قم پرداخته و به این نتیجه دست یافته است که هر قدر تقید به نماز بیش تر است، اضطراب دانش‌آموز کم‌تر است. (۵۲)

### نتیجه

با توجه به آیات قرآن کریم، روایات ائمه هدی علیهم‌السلام، دیدگاه‌های نظری دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی و همچنین تحقیقات انجام شده درباره نقش ایمان به خدا، اعتقادات مذهبی و انجام فرایض دینی، می‌توان به این نتیجه رسید که ایمان به خدا نقش بسزایی در بهداشت روانی افراد و کاهش اضطراب دارد. /م

پی‌نوشت‌ها

- ۱- پریخ دادستان، روان‌شناسی مرضی تحولی، ج دوم، تهران، سمت، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۰ به نقل از استیفن، ۱۹۸۲، به نقل از کامر، ۱۹۹۵.
- ۲- معنای لغوی «اضطراب»: اضطراب و ازه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن، حرکت، زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معانی است که در کتاب‌های لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند. (التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۳ ماده «ضرب» و (لسان العرب، ج ۸، ص ۳۵ و راعب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۰۴). «اضطراب» در فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی و نگرانی، آشفتگی و دغدغه می‌باشد. (محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱، ص ۲۹۵).
- ۳- پریخ دادستان، پیشین، ص ۶۱.
4. dysphoria.
- ۵- پریخ دادستان، پیشین، ص ۶۱.
- ۶- سعید شاملو، بهداشت روانی، ج دوازدهم، تهران: رشد، ۱۳۷۶، ص ۱۷۴.
- ۷- معنای لغوی «ایمان»: ایمان مصدر از ماده «امن» است. در کتاب‌های لغت، این ماده را به معنای آرامش نفس و سکون قلب و از بین رفتن ترس معنا کرده‌اند. همچنین این ماده به آرامش، رفع ترس و وحشت و اضطراب معنا شده است. کلمه «ایمان» در لغت، به معنای تصدیق و اذعان است و از نظر شرح، به معنای تصدیق خداوند متعال و صفات اوست. (لسان العرب، ج ۲، ص ۲۲۴ / معجم مقاییس اللغة، ج ۱، ص ۱۳۳ / مفردات راعب، ص ۲۱ / التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، ج ۱، ص ۱۳۸).
- ۸- محمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۱۱، ص ۳۹۰.
- ۹- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۵۰.
- ۱۰- پریخ دادستان، پیشین، ص ۹۴ / ص ۹۵.
- ۱۱- باید خاطر نشان کنیم که از دهه ۱۹۷۰ از یک سو، متخصصان علوم انسانی و از سوی دیگر، متخصصان رفتارشناسی طبیعی (etholog) بر اساس مبادله‌های بیش از پیش گسترده در سطح بین‌المللی، نسبت به بررسی رفتارهای انسانی بر اساس روش‌ها و مفاهیم رفتارشناسی طبیعی علاقه‌مند شدند. بدین‌سان، متخصصان گروه نخست نه فقط به کشف الگوهای که راه را برای تبیین رفتارهای انسانی هموار می‌ساخت دست یافتند، بلکه بازخورد جدیدی در برابر موضوع‌های مورد مشاهده اتخاذ کردند. در عین حال، متخصصان رفتارشناسی طبیعی نیز با گذار از مرحله «الگوهای حیوانی رفتار انسانی» و جست‌وجوی مشابهت‌های غالباً نازل، و مچ‌ه‌ز به روش‌های تجربی و مشاهده‌ای آزمون شده، مصمم شدند تا به طور مستقیم به بررسی رفتار انسان، بخصوص در قلمرو ارتباط‌های غیرکلامی، و پدیدایی رفتار کودک بپردازند و بدین‌روی، مرز بین انسان و حیوان را در نوردیدند. تجربه‌های خود را در بررسی رفتارهای انسانی به کار بردند و کوشش کردند تا به مسائلی مانند دلایل پرخاشگری دایم برخی از کودکان، اجتناب برخی دیگر از فعالیت‌های گروهی، علت طردشدگی یک کودک از گروه و یا چگونگی روابط بین افراد یک گروه و تحول این روابط و جز آن پاسخ گویند. (مونتانیه، ۱۹۸۴).
- ۱۲- پریخ دادستان، پیشین، ص ۱۰۶.
18. humanistic and existential theorists.
19. unconditional positive regard.
20. Existential anxiety.
- ۲۱-۲۲- پریخ دادستان، پیشین، ص ۱۱۱ / ص ۱۱۳.
23. automatic thoughts.
- ۲۴- پریخ دادستان، پیشین، ص ۱۱۶.
- ۲۵- آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۸.
- ۲۶- محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، ج پنجم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۱، ص ۳۳۵.
- ۲۷- ر.ک. ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، ج دوم،
- ۲۸- دارالفکر، ۱۳۶۸، ص ۱۶۸.
- ۲۹- لسان العرب، ج ۶، ص ۳۱۳ ماده «سکن».
- ۳۰- فخرالدین طریحی، مجمع‌البحرین، ج ۱، ص ۳۹۴ ماده «سکن».
- ۳۱- ر.ک. ویلیام جیمز، پیشین.
- ۳۲- «سپس خداوند سکینه و آرامش خود را بر پیامبر و بر مؤمنان نازل کرد.» (توبه: ۲۶)
- ۳۳- اصول الفقه بیان‌کننده قوانین برآمده از درک عرفی الفاظ است. در مباحث مفاهیم از اصول الفقه، مفهوم وصف مطرح است. عده‌ای قایلند که تعلیق حکم به وصف مشعر به علیت است. از این قاعده در اینجا می‌توان به این صورت استفاده کرد. این‌که قرآن می‌فرماید: «خدا آرامش را بر پیامبر و مؤمنان نازل کرده»، چنین استفاده می‌شود که وصف ایمان خود عامل و زمینه‌ساز برای فرود آمدن سکینه و آرامش است.
- ۳۴- محمدحسین طباطبائی، پیشین، ج ۲، ترجمه محمدتقی مصباح یزدی، ج چهارم، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی با همکاری رجا، ۱۳۶۷، ص ۴۰۷-۴۱۱.
- ۳۵- «والله ولی المؤمنین» (آل عمران: ۶۸)
- ۳۶- «ذلک بان الله مولی الذین آمنوا و ان الکافرین لا مؤئی لیم» (محمد: ۱۱)
- ۳۷- «الله ولی الذین آمنوا یخرجهم من الظلمات الی النور و الذین کفروا اولیائهم الطاغوت یتخرجونهم من النور الی الظلمات» (بقره: ۲۵۷)
- ۳۸- «انا جعلنا الشیاطین اولیاء للذین لا یؤمنون» (اعراف: ۲۷)
- ۳۹- «ذلکم الشیطان یخوف اولیائهم» (آل عمران: ۱۷۵)
- ۴۰- «الشیطان یعدکم الفتر و یأمرکم بالنحشاء و الله یعدکم مغفرة» (بقره: ۲۶۸)
- ۴۱- «ومن یتخذ الشیطان ولیا من دون الله فقد خسر خسرا مبینا یتعدهم و یمتتهم و ما یتعدهم الشیطان الا غرورا» (نساء: ۱۲۰)
- ۴۲- «الان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (یونس: ۶۲)
- ۴۳- «او من کان میتا فاحیناه و جعلناه نوراً یمشی به فی الناس کمن مثله فی الظلمات لیس بخارج منها» (انعام: ۱۲۲)
- ۴۴- علی احمد پناهی، «بررسی رابطه تقید به نماز و سطح اضطراب دانش آموزان سال دوم دبیرستان‌های شهرستان قم»، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۲. گروه روان‌شناسی، ص ۸۹.
45. Palinkas, L.A. (1982), "Ethnicity, Identity and Mental Health: The use of Rhetoric in an Emmigrant Chinese Church" (San DIEGO; *Journal of Psychoanalytic Anthropology, Sum; Vol 5(3)*), 235-258.
46. Morris, p.A. (1983), "The effect of pilgrimage on anxiety, depression and religious attitude", *England; Psychological- Medicine*. May; Vol 12 (2): 291- 294.
47. Koenig, ILG. (1994), The Relationship between Judeo Christian Religion and Mental Health among Middle - Aged and Older Adults, DURHAM, NC, U.S.A: Advances, Fal; Vol 9 (4): 33-39.
48. Kwilecki, S. (1968). Religious oriwntion and Personality: A case study. Review of religious Research, 28, 16- 28.
- ۴۹- عباسعلی یاقری، «مقایسه میزان افسردگی و اضطراب دو گروه از دانش‌آموزان پسر و دختر عضو فعال انجمن اسلامی و سایر دانش‌آموزان در شهرستان علی‌آباد کتول»، رساله کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۷۳.
- ۵۰- احمدعلی پناهی، پیشین، ص ۷۹.
- ۵۱- مسعود جان‌بزرگی، «بررسی اثربخشی روان درمان‌گری کوتاه‌مدت با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر مهار اضطراب و نیندگی»، رساله دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی، ۱۳۷۸.
- ۵۲- احمدعلی پناهی، پیشین، ص ۱۲۸.