

شیوه‌های کاهش اضطراب با تأکید بر منابع اسلامی

محمدحسن فیاض

چکیده

انسان‌ها همواره با مشکلات زیادی در حیات فردی و اجتماعی خویش مواجه بوده‌اند و امروزه یکی از آسیب‌ها و بحران‌های روحی روانی در فرایند زندگی آن‌ها، اضطراب است، راه حل‌هایی که بتواند این مسایل و مشکلات را از فراروی شخصی نیازمند بردارد؛ یا حد اقل شیوه‌هایی که اضطراب و نگرانی وی را کاهش دهد، بسیار مهم و ارزشمند است.

بدین جهت روان‌شناسان و به خصوص در منابع دینی راه‌کارها و شیوه‌های یابیده‌اند که تأثیر در کاهش و یا از بین بردن اضطراب داشته و دارند. فراموشی مشکلات مادی و یاد خدا، طلب آرامش از قدرت مطلق الهی، می‌تواند، بسیاری از مشکلات روانی فرد را تسکین بخشد و نیز مشورت کردن با افراد خبره و صاحب‌نظران که برخی از مشکلات را تجربه نموده‌اند، می‌تواند کمک کننده کاهش رفتار نامطلوب برای فرد مضطرب باشد. همچنین الگو قرار دادن اشخاصی که از نظر روحی روانی آرام هستند، بخصوص پیامبرگرمی اسلام که در قرآن کریم ایشان را اسوه معرفی نموده‌اند؛ راهکار مناسب برای کاهش رفتار نامطلوب در افراد مضطرب خواهد بود؛ زیرا بر اثر تقلید و الگوبرداری برخی از مشکلات وی قابل حل بوده و چنین شخصی از اعتماد به نفس بالاتر برخوردار در زندگی خویش امیدوار می‌گردد.

مقدمه

یکی از بحران‌ها و مشکلات روحی روانی در فرایند زندگانی انسان‌ها، اضطراب است. فردی که دچار این نوع بیماری می‌گردد، با چالش‌ها و دغدغه‌های شناختی و جسمانی در جریان زندگی شخصی و اجتماعی خویش روبرو است. قدرت تصمیم‌گیری مناسب، تحلیل و ارزشیابی وی در زندگی روز مره کاهش یافته و با بسیاری از اختلالات روانی و جسمانی مواجه می‌گردد. ناامیدی‌ها، نگرانی‌ها، آسیب‌های بدنی یا خود آزار رسانی و بسیاری از موضوعات از این قبیل از نشانه‌ها و علائم این گونه افراد بیمار بوده و هزینه سنگینی را بر بدنه‌ی اقتصادی و اجتماعی جامعه تحمیل می‌کنند. زیرا قدرت و نیروی عقلانی فرد مضطرب، کارایی و اثربخشی خود را از دست می‌دهد. سلامت فکری وی کاهش پیدا کرده و رفتار نابهنجار بی‌خردانه‌ای در ارتباط با خود و دیگران در محیط پیرامونی خویش خواهد داشت.

راه حل‌هایی که بتواند این مسایل و مشکلات را از فراروی انسان‌های نیازمند بردارد؛ یا حد اقل شیوه‌های که اضطراب و نگرانی فرد را کاهش دهد، بسیار مهم و ارزشمند است، زیرا گرفتاری‌های روحی و روانی تأثیر زیادی بر آگاهی‌ها و رفتارهای فرد داشته و تأثیر عمیق بر تصمیم‌هایی که در حوزه شناختی و رفتاری انسان مطرح است، دارند. هر فرد زمانی می‌تواند کارهای درستی را انجام دهد که از سلامت روحی روانی مناسب، برخوردار باشد.

سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است، چگونه یا با چه وسایل و ابزارهای زندگی می‌توان آرامش روانی انسان‌ها را همراه با زندگی آرام و سالمی فراهم نمود؟ از این رو مناسب است به بررسی مسایلی در زندگی بشر پرداخت که ارتباط نزدیک به روح و روان وی دارد و در پی شناخت و تحلیل گذاره‌های معنوی در فرایند زندگانی انسان بود تا زوایایی حیات معنوی و عقیدتی او در قالب موضوعات و الفاظ، تجسم عملی و عینی پیدا نموده و تأثیرات آن در ابعاد وجودی فرد آشکار گردد. براین اساس ضرورت دارد که هر شخصی به باورها و اعتقاداتی مبتنی بر دستورات و ارزش‌های الهی توجه نمود و با اعتقاد کامل به قدرت مطلقه خداوند حل مشکلات را از موجود کامل و بی‌نیازی، درخواست نماید. از این رو بشر در تمام امور زندگی خود با یاد او به تسبیح

و ذکر الهی بپردازد و او را تکیه‌گاه اصلی خویش قرار دهد تا از این طریق بر بحران‌های روانی خویش فایق آید.

آنچه در این تحقیق بررسی خواهد شد شیوه‌های کاهش اضطراب با توجه به آیات و روایات است. البته ممکن است راه‌های مختلف برای این موضوع وجود داشته باشند. ولی آنچه در اینجا بررسی گردیده، روش‌های است که بیشتر ناظر بری بعد روحی روانی انسان بوده و با این رویکرد، عناوین و موضوعات فرعی ترسیم شده است. به عبارت دیگر، ممکن است راه‌های عملی و رفتاری نیز وجود داشته باشد ولی با توجه به نقش اساسی سلامت روانی در بعد جسمانی انسان، تأکید بر شیوه‌های گردیده که بیشتر مربوط به جنبه روحی فرد می‌باشد. در مجموع در پی پاسخ به این سوال است که چه شیوه‌های برای کاهش اضطراب وجود دارند؟

مفاهیم

بررسی مفهوم اضطراب و شیوه‌های کاهش آن برای روشن شدن برخی از عناوین اصلی و فرعی قابل توجه است. بدین جهت دو واژه اضطراب و شیوه‌های تغییر به عنوان واژه‌های کلیدی و اساسی در این تحقیق مفهوم یابی خواهد شد.

مفهوم اضطراب

واژه اضطراب نوعی اختلال فراگیر است که در آن فرد، به طور دائم، درباره‌ی رویدادهای آینده نگران است و از آن‌ها می‌ترسد. فردی که در چنین وضعیتی قرار می‌گیرد به نگرانی مزمن درباره رویدادها گرفتار می‌شود. هرچند تا اندازه‌ای همه گرفتار نگرانی مسایل مختلف می‌شوند ولی افراد مبتلا به اضطراب دارای ویژگی‌ها و خصایصی هستند که به واسطه آنها قابل تشخیص و تمییزاند:

۱. نگرانی؛ این واژه نوع گرفتاری و عمل بیمارگونه است که نه تنها به سمت مسایل عمده زندگی مانند سلامت، اقتصاد و غیره حرکت نمی‌کند، بلکه مسایل کوچک روزمره برای او نوعی تهدید به حساب می‌آید.

۲. نگرانی غیر قابل کنترل؛ به این معنا فردی که در دوره‌های با مشکل روبرو است، بر مشکلات و نگرانی خویش مسلط نیست و این مسأله از کنترل وی خارج است.

۳. پایین آمدن سطح تفکر؛ وقتی دوره های نگرانی زیاد طول می کشند، سطح اضطراب بالا می رود و قدرت تفکر پایین می آید. فرد مضطرب کوچکترین مسایل را به شدیدترین حالت تفسیر می کند و آن را فاجعه آمیز تلقی نموده آنگاه، به جای اینکه مشکل حل شود حادثه می شود. افزون بر ویژگی های فوق تنش ماهیچه ها، خستگی مفرط و سریع، مشکل در تمرکز فکری، اختلال در خواب از نشانه های دیگر شخص مضطرب است.

قابل یادآوری است که اختلال اضطراب عمومی زمانی قابل تشخیص است که در دوره حداقل شش ماهه نگرانی مفرط در اکثر روزهای برای فرد رخ داده و اعلام کند که در کنترل اضطراب مشکل دارد. (دی وی، ۱۳۸۹: ۱۸۹)

«عکس العمل های بدنی، رفتارهای پاسخگری هستند که آنها را اضطراب، می نامیم. بر انگیزختی نظام عصبی خود مختار مرتبط با اضطراب، عمل ذهنی ایجاد کننده ای است که در آن زمان احتمال وارد شدن فرد در رفتار گریز یا رفتار اجتنابی افزایش می یابد.» (ریموند میلتن برگر، ۱۳۸۸: ۲۷۰)

مفهوم شیوه کاهش اضطراب

این مفهوم به کنترل و مهار نمودن اضطراب به هدف جایگزین کردن آموزش کنترل و رفتار شخص بر روی اضطراب، شناسایی زود هنگام نشانه های شناختی یا فیزیولوژیکی مربوط به شروع اضطراب و احساس پیشرفت در تنظیم و به دست آوردن رفتار جایگزین بر اضطراب اشاره دارد. در نهایت تغییر و مهار اضطراب با تن آرامی، کنار آمدن و راحتی هیجانی بیمار یا شخص مضطرب پایان می یابد (آلن اس. بلاک - مایکن هرسن، ۱۳۸۴: ۳۶-۳۷)

بنابراین منظور از شیوه های تغییر رفتار این است که ابتدا تلاش گردد نشانه ها و علائم مشکل اضطرابی شناسایی گردیده و آنگاه با هر شیوه ممکن بر افراد مضطرب کمک شود تا بر ترس و اضطراب خویش فایق آمده و مشکل خود را حل نماید. به عبارت دیگر رفتار جدید مطلوب، جایگزین رفتار آسیب زا و اضطراب آور گردیده یا رفتار مشکل ساز کاهش پیدا کند.

انواع اضطراب

هرچند در این تحقیق دنبال بررسی کامل انواع واقسام اضطراب نیست، فقط به منظور آشنایی بیشتر برخی از عناوین اقسام اضطراب را یادآور می‌شود و آن عبارت است از:

۱. اضطراب ساده

این نوع، در رفتارهای فردی و اجتماعی شخص تأثیراتی دارد که به راحتی قابل تشخیص است. مانند افسردگی، بدخوابی، کم حوصلگی، غمگینی و...

۲. اضطراب شدید

این نوع اضطراب به آسانی قابل شناخت نیست. فرد مضطرب با راه‌های مختلف؛ مانند رفتار خشن، احساس ملال و خستگی، واکنش‌های ویژه و... تلاش می‌کند آن را از دیگران پنهان کند. (مصباح و دیگران، ۱۳۷۴: ج ۱: ۴۷۵).

راه‌های که بعداً برای آرامش یا کاهش اضطراب بیان می‌شوند، می‌توانند برای هر دو صورت، کارایی داشته باشد.

عوامل اضطراب

هرچند عوامل اضطراب در دنیای پیچیده و پر از مشکلات امروز بسیار است، شمردن آن از حوصله این تحقیق خارج است ولی به طور کلی علل اضطراب و نگرانی عبارتند از: غم و اندوه زیاد، بیماری طولانی، ارزشیابی منفی، تنبیه و در منابع اسلامی در سنن پس از بلوغ دو عامل عمده برجسته است:

۱. چشم دوختن به مال و ثروت دیگران

«کسی که چشم طمع به مال، جاه، فرزندان و سایر امکانات دیگران دوخته است و آرزوی کمک و توجه دیگران و دستیابی به لذایذ آنان را در دل می‌پروراند همیشه در شعله غم می‌سوزد و هرچه این روحیه در او قویتر باشد، بار اضطراب بیشتری را به دوش می‌کشد.» (همان: ۴۷۴). معصومین (ع) در موارد زیادی به ما این مطلب را گوش زد نموده است (مجلسی، بحار الانوار: ۱۶۸، به نقل از مصباح و دیگران: ۴۷۴) بنابراین طمع و برخی از مواقع، بخل‌ورزی قطعاً نقشی در ایجاد اضطراب دارد.

۲. دل‌بستگی تام به دنیا

قابل یادآوری است که عدم دل‌بستگی به دنیا به این معنا نیست که به دنبال رزق حلال نباشد بلکه منظور این است که همه چیز را در این دنیا خلاصه کند. از معنویات و عالم دیگر غافل باشد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «کسی که روز و شب را می‌گذراند در حالی که بیشترین غم وی در مربوط به امور دنیوی است خداوند فقر را رویا روی وی قرار می‌دهد» (همان).

شیوه‌های کاهش اضطراب

با بررسی مفاهیم، انواع و عوامل اضطراب، نوبت به دنبال پاسخ سوال اصلی رسیده است که باید مورد تحقیق قرار گیرد.

۱. یاد خدا و فراموشی اضطراب

به هر دلیلی که گرفتار اضطراب و مشکل شده‌اید تلاش کنید آن را به فراموشی بسپارید زیرا ادامه بر تأمل و تفکر به این موضوع راه حل مشکل نخواهد بود، بلکه گرفتاری ناشی از آن بیشتر می‌گردد. به عبارت دیگر باید دنبال رفتار جایگزین گردیم تا رفتار مطلوب جانشین رفتار نامطلوب گردد.

آنچه در منابع اسلامی به ویژه در قرآن کریم آمده این است که یاد خداوند بزرگ سبب فراموشی مشکلات و کاهش اضطراب می‌گردد. با یاد خدا و فراموش نکردن واجب الوجود واقعی موجب خود فراموشی نکردن می‌شود وقتی خود را فراموش نکرد بدون تردید با دقت و تأمل مناسب‌تر، بر رفتار خویش کنترل داشته و بر راه حل درست متمرکز می‌گردد.

یاد و ذکر خدا یکی از مؤثرترین و بهترین روشهای آرامش روان انسان است. «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸)؛ «آنهایی که به خدا ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دل‌هاست. از طرف دیگر در قرآن کریم آمده است: «و من اعرض عن ذكری فان له معیشتة ضنکا و نحشیره یوم القیامه اعمی» (طه: ۱۲۴)؛ هرکسی از یاد من اعراض کند همانا (در دنیا) معیشتش تنگ شود و روز قیامت نابینا محسورش می‌کنیم.

از این آیات استفاده می‌شود که ذکر خدا اطمینان قلبی برای انسان به وجود می‌آورد و کسی که از این امر مهم سرپیچی کند در زندگی خویش با مشکلات رو برو می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت که یاد خدا سبب تسکین قلب می‌گردد وقتی دل انسان با اطمینان بود در زندگی خویش با مشکل روبرو نخواهد شد و تصمیمات درستی را در فرایند زندگی فردی و اجتماعی خود اتخاذ می‌کند.

با یاد خدا خود را به منبعی وصل می‌کنیم که از هر قدرتی بالاتر، توانا تر و حلال هر مشکلی و شفای هر دردی است. ناامیدی، ضعف و شکست دیگر مفهومی ندارد یاد خدا نه تنها روش مطمئن برای رسیدن به آرامش روحی و سلامت قلبی است، بلکه بالاتر از آن هرگونه دوری از او زندگی برای انسان سخت و ملال آور می‌شود و آرامش از وی سلب خواهد شد (مؤسسه فرهنگی قدر ولایت: ۱۳۸۶: ۷۵-۷۶)

انسان به واسطه ذکر خدا می‌تواند بر اضطراب‌های روحی و روانی خود فایق آید زیرا همان طوری که گذشت نام خدا سبب اطمینان قلبی می‌گردد. وقتی این زمینه فراهم شد به راحتی و بدون اضطراب می‌تواند به سمت تکامل و تأمین خواسته‌های فطری و خدا جویی خویش گام بردارد. طبیعت بشر این است که دنبال سعادت و تکامل خود است. با این وصف فایق آمدن بر نگرانی‌ها و اضطراب‌های روحی روانی به واسطه نیایش و دعا برای انسان حاصل می‌شود زیرا عبودیت و بندگی وی در مقابل قدرت و کمال الهی از یک طرف و اتصال به منبع جاویدان و قابل اطمینان از سوی دیگر، زمینه‌ی خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت را برای شخص فراهم می‌کند وقتی حس سعادت به وجود آمد اضطراب و نگرانی‌ها تنزل پیدا می‌کند و در هر شرایطی با رخدادها و حوادث زندگی که منبع اضطراب‌ها است غلبه می‌کند.

«ولاتکونوا کالذین نسوا لله فأنسهم أنفسهم اولئک هم الفسقون» (حشر: ۱۹) و همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به «خود فراموشی» گرفتار کرد؛ آنها فاسقانند.

یاد و خواندن خدا «سبب طهارت روح انسان می‌شود، انحراف و گمراهی را به او تذکر می‌دهد و گرد و غبار روزمره‌گی‌ها را از صورت تفکر او می‌شوید و هدف، جهت و جایگاه واقعی او را در نظام آفرینش به او یادآور می‌شود» (واعظی و دیگران، مشاوره

و اضطراب، جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، ۱۳۸۷: ۱۰۳) با توجه به آیات قرآن کریم هرکه خدا را فراموش کند خدا او را فراموش نموده و به حال خود رها می‌کند و قطعاً انسان نیازمند، به دون کمک الهی نمی‌تواند بر مشکلات خویش فایق آید. بنابراین به نظر می‌رسد یاد خدا جایگزین مناسب برای رفتارها و تفکرات اضطرابی بوده و فرد به واسطه آن می‌تواند بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی و فکری خویش فایق آمده یا آن را کاهش دهد.

۲. طلب آرامش جان از خدا (دعا)

هرچند عنوان فوق تکمیل کننده موضوع قبلی است، اما در حقیقت این مرحله بالاتر از آن است و این مسأله را یاد آور می‌شود که در فایق آمدن به مشکلات فقط از خدا طلب استمداد گردد و در حل مشکل، منبع نهایی خداوند است نه غیر. اگرچه اسباب و وسایط ارتباطی زمینه‌ی رسیدن به هدف مطلوب را تسهیل می‌کنند. به این جهت هرگاه احساس غم و اندوه و نگرانی نمودید و دچار مشکلی گردیدید، علاوه بر اقدامات دیگری که انجام می‌دهید، راحتی و آرامش را مستقیماً از خود خدا که منبع اصلی آرامش و اطمینان قلبی است، درخواست کنید.

در این جا شما از خداوند حل مشکلات و گرفتاریها را در خواست نمی‌کنید، بلکه خود آرامش و راحتی را می‌خواهید. چه بسا مشکلات و سختیها برایتان به وجود بیاید که چاره‌ای جز تحمل آنها نباشد، در این جا طلب خود آرامش و راحتی از خداوند متعال به شما قدرت و توان لازم را می‌دهد تا مشکلات و سختی‌ها را راحت‌تر تحمل کنید و از میدان به در نروید. (مؤسسه فرهنگی قدر ولایت: ۱۲۷)

البته هرکسی به اندازه معرفتی که دارد دنبال سعادت و خوشبختی است و از چیزهایی که خوشی را از او سلب کند می‌گریزد. منشأ آن نگرانی نسبت به از دست دادن سعادت و گرفتاری به بدبختی است. افرادی دارای بینش مادی منشأ اضطراب‌ها و ناراحتی‌های خویش را از دست دادن سعادت مادی و سرمایه‌های مادی می‌دانند و مؤمنان ریشه‌های اضطراب را از دست دادن سعادت اخروی می‌دانند زیرا آنان فراتر از دنیای مادی می‌نگرند. در هر صورت اضطراب و نگرانی همواره از بزرگترین بلاهای زندگی بشر بوده و هست و در طرف مقابل آرامش نیز از گمشده‌های بشر بوده است.

برخی از دانشمندان می‌گویند هنگام شیوع بیماری‌های چون «وبا» اکثر کسانی که می‌میرند به علت ترس و نگرانی جان خود هستند و تعدادی کمی از آنها به جهت ابتلای به بیماری جان می‌دهند. (مصباح یزدی، ۱۳۸۲: ۷۳-۷۲)

قرآن کریم ما را به این حقیقت آشنا کرده و می‌فرماید: «هوآلذی انزل السکینه فی قلوب المومنین...» یعنی «اوست خدایی که سکینه و آرامش را بر دل‌های مومنین می‌نشانند...» (فتح: ۴) در واقع قرآن کریم به ما یاد می‌دهد که آرامش بخش واقعی خود خداست. اوست که سکینه و آرامش و اطمینان قلبی را بر دل‌های مومنین نازل می‌گرداند. بنابراین فردی که مشکل داشته و گرفتار اضطراب و ترس هست، تلاش نماید که یاد خدا همواره جایگزین افکار و اندیشه‌های استرس‌زا گردد، یعنی در موقع که رنج‌ها و مشکلات به او رو می‌آورد و تحت تأثیر عدم کنترلی می‌گردد، به یاد خدا دنبال آرامش بوده و با زمزمه‌های الهی و تلقین رفتارهای مطلوب که با منبع نهایی متصل است، رفتار و اعمال جدید را برای خود ایجاد نماید. بدون تردید طلب استمداد از منبع فیض الهی در عین اینکه مشکلات را حل می‌کند، بسیاری از نگرانی‌ها و اضطراب را کاهش خواهد داد.

۳. مشاوره با دیگران

گاهی اوقات اضطراب با تلاش شخصی و فردی قابل حل نیست و می‌طلبد که با کمک و مشاوره دیگران، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را کاهش داده و رفتارهای جدید، با بحث و مشاوره جایگزین رفتار نامطلوب قبلی گردد. به عبارت دیگر مراجعه به اهل تجربه که با این مشکل مواجه بوده و راه حل‌های برای مشکل خویش یابیده است، فرد مضطرب را به سمت و سوی مناسب، هدایت خواهد نمود. در کاهش اضطراب وی نقش اساسی خواهد داشت.

یک مشکل وقتی با دیگران مطرح شود، نصف مشکل حل شده است. با خانواده، دوستان و یا یک کارشناس که شما با او رابطه خوبی دارید صحبت کنید. گاهی اوقات مشکلات خود را با صدای بلند بگوئید و گفتن هم می‌تواند کارگشا باشد. با کسانی که به شما نزدیک اند، هر اندازه که دوست دارید بخندید و گریه کنید. این یک راه سالم برای از بین بردن استرس است. (آیت الهی، سایت تبیان).

در قرآن کریم و منابع اسلامی توجه زیادی به مشاوره و راهنمای گردیده است. چنانکه خداوند خطاب به پیامبر اسلام می‌فرماید: «شاورهم فی الامر فاذا عزمت فتوکل علی الله إن الله یحب المتوکلین» (آل عمران: ۱۵۹). در کارها با آنها مشورت کن اما هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش و) برخدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد. مفسران در تفسیر کلمه «الامر» در شاورهم فی الامر، مفهوم وسیعی را در نظر گرفته اند که همه‌ی کارها را شامل می‌شود ولی آنچه مسلم است این است که پیامبر اسلام (ص) در احکام الهی هرگز با مردم مشورت نمی‌کرد بلکه در آنها صرفاً تابع وحی بود. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۸: ۱۴۳). ولی در مسایل اجتماعی که نیاز به وحی نبود با دیگران مشورت نموده و از آنان نظر می‌خواستند.

مردمی که کارهای مهم خود را با مشورت و صلاح‌دید دیگران، انجام می‌دهند، کمتر گرفتار لغزش می‌شوند ولی برعکس افرادی که در برخی مشکلات خویش با دیگران، به مشورت نمی‌شینند، غالباً گرفتار اشتباهات خطرناک و درد ناکی می‌شوند. گذشته از این، از فوائد مشورت این است که انسان ارزش شخصیت افراد و میزان دوستی و دشمنی آنها را با خود درک خواهد کرد و این شناسایی راه را برای پیروزی او هموار خواهد نمود. (همان: ۱۴۵-۱۴۴).

یکی از روشهای که در حوزه مشاوره قرار داده اند اصلاح رفتار است. اگر از آدمی خطایی سرزند نباید مایوس شود و باید به اصلاح آن رفتار نادرست بپردازد. توبه از نظر اسلام به معنای بازگشت از خطا و حرکت در راه درست است. (احمدی، ۱۳۸۳: ۲۳) براین اساس به نظر می‌رسد، مشورت با دیگران برخی مشکلات روحی فرد را کاهش خواهد داد.

۴. الگوبرداری از افراد آرام

افراد آرام می‌تواند به عنوان الگو برای اشخاص مضطرب قرار گیرند. کسی که اضطراب دارد؛ این مسأله برایش تلقین شود آنها‌ی که به آرامی با مشکلات کنار می‌آید زندگی سالم و راحتی دارند، در زندگی خویش موفق بوده است. برای او بفهماند که فرد آرام همانند اوست و در این دنیا مشغول زندگی است. این روش در فرد مضطرب

بسیار تأثیر خوبی خواهد داشت. زیرا خود را با چنین فردی مقایسه خواهد نمود، آنگاه به تحلیل و ارزیابی خویش خواهد پرداخت.

در منابع اسلامی یکی از مهمترین روشهای تربیت روش الگویی است این روش از آن جهت، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که الگو پذیری برای همگان وجود دارد، زیرا از حس غریزه تقلید انسان نشأت می‌گیرد و هر که تلاش می‌کند تا بهترین الگورا برای خود قرار دهند. نکته دیگر این است که مربی در این روش برخلاف بعضی از روشهای دیگر مانند تنبیه، خود را با مربی همسان سازی می‌کند تا بهترین رفتار شایسته را از او تقلید کند. و همین طور رفتار ناپسند مربی تأثیر زیادی برای مربی خواهد داشت. در آیات و روایات و سیره عملی پیامبر اسلام (ص) و ائمه معصومین (ع) توجه زیادی به این روش شده و آن نشان دهنده‌ی اهمیت این روش است. خداوند پیامبر اسلام (ص) را به عنوان الگو برای مؤمنان معرفی می‌کند. «لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه لمن کان یرجو الله والیوم الاخر و ذکر الله کثیرا» (احزاب، ۲۱)، همانا رسول خدا برای شما الگوی نیکویی است برای کسی که به خدا و روز آخرت امیدوار است و خدا را بسیار یاد می‌کند.

این آیه تصریح بر روش الگویی دارد و پیامبر اسلام بهترین الگو برای انسان‌ها و مسلمانان معرفی می‌شود. رفتار عملی پیامبر (ص) و ائمه معصومین (ع) و دستورات آنان در موقعیتهای مختلف، بیانگر اهمیت الگو بودن در روند تربیت است.

بر همین اساس امام صادق (ع) می‌فرماید: «کونوا دعاة الناس بأعمالکم ولا تکنوا دعاة بألستکم»؛ مردم را به اعمال و رفتار خود بخوانید نه با زبان خود. (شیخ عباس قمی، ۵۱۴). بنابراین الگو قرار دادن افراد شایسته در فرایند زندگی انسان بسیار تأثیر دارد. به ویژه اینکه اسوه پیامبران الهی و ائمه معصومین (ع) باشند، تأثیر آن به مراتب بالاتر خواهد بود. رفتار و سیره عملی آنان که چگونگی و کیفیت اعمال درست و مناسب را در مقابل مشکلات بیان می‌کنند، بر کاهش نگرانی‌ها و اضطراب شخص تأثیر بسزای خواهد داشت.

۵. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یکی از واژه‌های است که در روان‌شناسی مباحث مفصل داشته و دارای مؤلفه‌ها و ویژگی‌های است. مهمترین آن‌ها را می‌توان این گونه برشمرد؛ خود را درک نموده و برای پیشرفت خویش تلاش می‌کند و همچنین مثبت اندیش است و در مقابل مشکلات احساس ضعف نمی‌کند، آنها دیگران را به داشتن احساس اعتماد به نفس تشویق می‌کنند. (گیل، ۱۳۸۷: ۳۵) در یک جمله گفته است: «اعتماد به نفس چیزی است که دانایی و توانایی ما را گسترش می‌بخشد» (باربارا، ۱۳۸۴: ۱۲).

افرادی که دارای شخصیت مضطربی هستند در برابر مشکلات و استرس‌ها در مقایسه با افراد عادی، اعتماد به نفس کمتری دارند و حتی اگر دیگران بکوشند آنان را از توانایی‌هایشان آگاه سازند، بازهم از توانایی خود اطمینان کافی ندارند. (پیفر، ۱۳۸۸: ۲۵) پرورش عزت و اعتماد به نفس وقتی در فرد به وجود می‌آید که هدایت افکار را به عقل ناب بسپارد و خوب و شایسته فکر کند تا حق برایش روشن شده و آن را بپذیرد و از رو آوردن به افکار مهوم و غیرمنطقی دوری نماید. (فقهی، جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی: ۱۳۸۲: ۲۶۱) در روایتی از امام صادق (ع) می‌فرماید: «العز ان تذلل للحق اذا لزمک» (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸: ۲۲۸، به نقل از جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی: ۲۶۱) عزت و ارزشمندی تو در این است که وقتی حق برایت روشن می‌شود آن را قبول کن. براین اساس یکی از راه‌های که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک نماید اعتماد و عزت نفس است. اعتماد به نفس نقش اساسی در فرایند خوب فکر کردن و تصمیم گرفتن در زندگی انسان دارد. وقتی کسی دارای اعتماد به نفس است دغدغه‌ای در اعمال و رفتار خود ندارد. به راحتی با اضطراب کنار آمده و راه حل مناسبی برای مشکلات و مسایل مربوط به اضطراب را پیدا می‌کند. برای مشاور ضرورت دارد، استفاده از اعتماد به نفس را برای کسی که مشکل دارد، یاد آور شود تا از روش در زندگی خویش به خوبی استفاده نماید.

نتیجه گیری

در جمع بندی نهایی می توان گفت، فراموشی مشکلات مادی و یاد خدا، طلب آرامش از قدرت مطلق الهی، می تواند، بسیاری از مشکلات روانی فرد را تسکین بخشد و با کاهش بحرانهای روانی، آرامش فردی و اجتماعی در تمام شئون زندگی فراهم می شود زیرا رفتارهای انسان در حوزه های مختلف زندگی بدون هیجانات ناشی از ترس و اضطراب بوده و با اطمینان، توکل و یاد خدا تصمیم هایی را می گیرد که ناشی از نیروی عقلانی است.

وقتی انسان به یاد خدا باشد و جلوه های عینی و عملی او را در قالب ذکر و دعا در وجود خویش تلقین کند تفکر و تعقل او فعال تر می گردد و در نتیجه در زندگی خویش با مشکلات کمتر رو برو می گردد و در صورت بروز برخی مشکلات و بحرانها راحت می توان به راه حل های آن دست پیدا کند زیرا کنترل خود را از دست نمی دهد و تصمیم عاقلانه ای اتخاذ می کند بدین ترتیب زندگی آرام و سالم برای چنین فردی به وجود می آید.

نیز مشورت کردن با افراد خبره و صاحب نظران که برخی از مشکلات را تجربه نموده اند، می تواند کمک کننده به منظور کاهش رفتار نامطلوب برای فرد مضطرب باشد. همچنین الگو قرار دادن اشخاصی که از نظر روحی روانی آرام هستند، بخصوص پیامبرگرامی اسلام که در قرآن کریم ایشان را اسوه معرفی نموده اند. راهکار مناسب برای کاهش رفتار نامطلوب در افراد مضطرب خواهد بود. زیرا بر اثر تقلید و الگوبرداری برخی از مشکلات وی قابل حل بوده و چنین شخصی از اعتماد به نفس بالاتر برخوردار بوده و در زندگی خویش امیدوار می گردد.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
۲. احمدی سید احمد، مبانی و اصول راهنمایی و مشاوره، تهران: سمت، چاپ سوم ۱۳۸۳.

۳. سید احمد واعظی و دیگران، مشاوره و اضطراب، به کوشش علی نقی فقیهی، جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه چاپ پنجم ۱۳۸۷.
۴. مصباح یزدی محمد تقی، یاد او، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره) چاپ دوم ۱۳۸۲.
۵. مؤسسه فرهنگی قدر ولایت، روانشناسی آرامش و راحتی، تهران: قدرولایت چاپ دوم ۱۳۸۶.
۶. ریموند میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه-ها(سمت)، چاپ یازدهم ۱۳۸۸.
۷. آلن اس. بلاک- مایکن هرسن، فرهنگ شیوه های رفتار درمانی، ترجمه: سیروس ایزدی و فرهادماهر، تهران: رشد، چاپ دوم ۱۳۸۴.
۸. آیت اللهی معصومه، سایت تبیان (www.tebean.com).
۹. پیفر ورا، اصول کنترل استرس، ترجمه: دکتر آریین ابوک، تهران: نسل نو اندیش، چاپ ششم ۱۳۸۸.
۱۰. باربارا دی آنجلس، اعتماد به نفس، ترجمه: مرضیه ملک جمشیدی، اصفهان: انتشارات کتابسرای رشد، چاپ اول ۱۳۸۴.
۱۱. گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر (گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس)، ترجمه: حمید اصغری پور و نگار اصغری پور، چاپ چهارم ۱۳۸۷.
۱۲. فقهی علی نقی، جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ اول ۱۳۸۲.
۱۳. گراهام دی وی، آسیب شناسی روانی (تحقیق، سنجش و درمان در روان شناسی بالینی)، ج اول، مترجم: مهدی گنجی، تهران: ساوالان، چاپ اول ۱۳۸۹.
۱۴. مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، ج ۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ هفدهم ۱۳۶۸.
۱۵. مصباح علی و دیگران، روان‌شناسی رشد (۱): با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سمت، چاپ اول ۱۳۷۴.