

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین مقاله نویسی IEEE و ISI ویژه فنی و مهندسی

راهکارهای کاهش اضطراب و نگرانی در بین دانش آموزان

مینا عنایتی

1- کار آموز ماده 28.

دکتر منصوره جلیلی

2- عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس رسالت.

چکیده:

انسان موجودی است که زندگی اش ساختار بسیار متفاوتی دارد و اضطراب به عنوان بخشی از زندگی هر انسانی بوده که به تبع شرایط و عوامل می تواند در برخی از مواقع سازنده و در برخی از موارد مضر به نظر رسد.

هدف از پژوهش حاضر پرداختن به بیان راهکارهای کاهش اضطراب در بین دانش آموزان بوده و در واقع مربوط به درمان آن بخش از اضطراب است که تأثیرات منفی دارد و در واقع زندگی و همه ی اعمال افراد را تحت الشعاع قرار می دهد که به روش توصیفی و با استفاده از منابع اصیل به این امر می پردازد.

با به متون مختلف روانشناسی و دینی می توان بیان نمود که عواملی همچون تفکر درباره خدا، گوش دادن به قرآن، آموزش معنویت و ... می توانند درمان کننده اضطراب در دانش آموزان و سایر افراد باشند.

واژگان کلیدی:

قرآن کریم، اضطراب، درمان اضطراب، روایات.

مقدمه:

یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر در بین دانش آموزان، دلهره و اضطراب و به دنبال آن، تهی بودن است، معنی تهی بودن انسان، خالی بودن فرد از احساس و توانایی احساسی نیست، بلکه به معنای ایستا بودن و بی خاصیت بودن است. (می، 1392)

از سوی دیگر هر چند اضطراب در حد طبیعی یک عامل تحرک در هر دانش آموزی است، اما اگر از حد طبیعی بگذرد، همه اعمال فرد را تحت الشعاع قرار می دهد بنابراین پرداختن به بحث اضطراب و ناامنی ضروری می نماید.

بنابراین سؤال اساسی در این پژوهش آن است که سر منشأ اضطراب در بین دانش آموزان چه عواملی بوده و در دین مبین اسلام برای از بین بردن آن چه توصیه هایی شده است؟

با مطالعه و جست و جو در متون دینی می توان چنین گفت که سر منشأ اضطراب در اغلب دانش آموزان دوری از یاد خدا، غوطه ور شدن در گناه، حسادت ورزی، بیماری و مشکلات مادی و معیشتی می باشد و در ضمن راهکارهایی که قرآن و روایات برای از بین بردن این عامل معرفی کرده اند عبارتند از:

یاد خدا، توکل کردن، دعا و مناجات، اطاعت و عبادت خداوند، صبر و ...

پیشینه:

تا جایی که نگارنده بررسی نموده، در رابطه با راهکارهای درمان اضطراب در بین دانش آموزان پژوهش مستقلی یافت نشد، اما آثاری با رویکردهای دیگر به رشته تحریر درآمده، از جمله:

کتاب «سلامت تن و آرامش روانی در اسلام»، (صانعی، 1350)، کتاب «بیماری اضطراب»، (شیهانی، 1371)؛ کتاب «اضطراب»، (معانی، 1370) و پایان نامه «بررسی تأثیر دعا و نیایش بر کاهش اضطراب»، (دوستدارقلی، 1377) به طور کلی به بحث اضطراب و سلامت پرداخته است.

مقاله «بررسی رابطه بین التزام به تعالیم اسلامی و سطح افسردگی و اضطراب در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان» (مانندی و سعادت، 1394)؛ که در این مقاله هدف نویسندگان بررسی رابطه بین التزام به تعالیم اسلامی و سطح افسردگی و اضطراب در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران است و جامعه آماری آنان نیز دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران می باشند و به روش توصیفی همبستگی به رشته نگارش درآمده است.

مقاله «مقایسه شیوع اضطراب آشکار در بین دانش آموزان دارای ویژگی های جمعیت شناختی مختلف» (موحدی راد و همکاران، 1391)؛ در این مقاله هدف نویسنده بررسی شیوع اضطراب آشکار در بین دبیرستان های دخترانه شهر مشهد می باشد که از طریق طرح پرسشنامه انجام و نمونه آماری آن تصادفی بوده است.

مقاله «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب»، (صفورایی پاریزی، 1382) به بحث درباره برخی از تعاریف اصطلاحی اضطراب پرداخته و پس از 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.

اما در این پژوهش بر آنیم تا به طور مستقل به بررسی «راهکارهای درمان اضطراب در بین دانش آموزان» بپردازیم که به نوع خود موضوع تازه و نو می باشد.

مفهوم شناسی:

برای روشن تر شدن بحث این مقاله در این بخش به توضیح و تبیین برخی از واژگان می پردازیم:

اضطراب:

این واژه یکی از واژه های مطرح شده در علم روانشناسی می باشد که بر این اساس نویسندگان تعاریف متعددی از آن ارائه داده اند که بدین شرح است:

مصدر اضطراب: شورش، آشوب، اغتشاش، ناآرامی، بی تابی، آشفتگی و بی قراری است و در اصطلاح پزشکی: بیماری، ناخوشی و کسالت عوامل ایجاد کننده آن هستند. (قیم، 1387)

علاوه بر آن اضطراب، وضعیت تشدید شده ی تحریک هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را نیز در بر دارد مثل ترس، فرد احساس می کند که تهدید می شود ولی بر خلاف ترس، اغلب منبع تهدید را به شکل مبهم یا نه چندان دقیق ادراک می کند. (سبحانی نیا، 1390).

انواع اضطراب و پریشانی:

اضطراب و پریشانی به دو قسم تقسیم می شود:

الف) اضطراب واقع گرایانه (معقول):

اضطراب واقع گرایانه، به طور تقریبی هم معنای ترس است، نگرانی عاقلانه از زندگی بشر امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است و منشأ آن احساس خطر واقعی است. این نوع نگرانی، آدمی را برای چاره جویی و حل مشکلات تحریک می کند و لازمه ی سلامت فکر و توازن اندیشه است. احساس درد هنگام بیماری، نشانه ی سلامت شبکه ی اعصاب است. (سبحانی نیا، 1390)

امام علی(علیه السلام) در این رابطه می فرمایند:

« كَمْ مِنْ حَافٍ وَقَدْ بِهِ حَوْفُهُ عَلَى قَرَارَةِ الْأَمْنِ؛ چه بسا شخص خائفی که خوفش او را در سر منزل آرامش و ایمنی مستقر سازد.» (لیثی، 1376؛

تمیمی آمدی، 1366)

بر اساس بینش قرآن، انسان در رنج آفریده شده «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد/ 4) و حرکتش به سوی خداوند نیز با رنج همراه است: «يا أَيُّهَا

الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيه» (انشقاق/ 6)

خداوند انسان را با نیکی ها و بدی ها « وَ بَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَ السَّيِّئَاتِ » (اعراف/ 168)، ترس و گرسنگی و ... آزمون های الهی در قرآن خلال قصه های پیامبران و اولیای خداوند و تمثیل و گزارش احوال پیشینیان مطرح شده است.

بنابراین اضطرابی که از این مقوله در بین دانش آموزان موجود باشد آثار مثبتی بر جای خواهد گذاشت و سبب موفقیت آنان خواهد شد که از جمله ی این نوع اضطراب می توان به اضطرابی اشاره نمود که در دانش آموزان سبب می شود که برای امتحان تلاش نمایند و بی خیال از کنار آن نگذردند.

ب) اضطراب روان رنجوری (موهوم):

اضطراب موهوم، شخص را از تفکر و تعقل باز می دارد و او را غرق در اوهام و خیالات می کند، بر خطرات زندگی می افزاید و باعث اختلال در جسم و جان می شود. (سبحانی نیا، 1390)

این نوع اضطراب ممکن است با نشان دادن علائمی همچون عرق کردن و رنگ پریدگی و ضربان قلب در بین دانش آموزان جلوه گر باشد که خود دلایل متفاوتی دارد و شاید گفت نوعی بیماری است که باید درمان گردد. آنچه در این پژوهش درباره آن بحث می شود مربوط به نوع دوم اضطراب است.

منشأ اضطراب در بین دانش آموزان:

با جستجو در منابع روانشناسی و متون اسلامی می توان دریافت که برخی از عوامل که به عنوان منشأ اضطراب و ناآرام بودن در بین دانش آموزان هستند که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود.

منشأ روانشناسی اضطراب در بین دانش آموزان:

به اعتقاد یکی از روانشناسان به نام (یانگ) شش عامل می توانند سبب اضطراب در بین دانش آموزان گردند که عبارتند از:

- 1- اضطراب درون شخصی و بین اشخاص.
- 2- نگرش یادگیرنده در مورد یادگیری درس جدید.
- 3- نظر معلم درباره ی درس جدید.
- 4- رابطه ی بین معلم و یادگیرنده.
- 5- روش هایی که در کلاس به کار می روند.
- 6- آزمون.

علاوه بر آن برخی از عوامل دیگر از دیدگاه روانشناسان سبب اضطراب در بین دانش آموزان می شوند که عبارتند از:

- 1- تجربیات منفی در کلاس درس:

تحقیقات مکین تار و وان ورد نشان می دهد که دانش آموزان فقط بعد از تکرار تجربه ی منفی در یادگیری، دچار اضطراب می شوند، یعنی دانش آموزان از ابتدای یادگیری اضطراب ندارند.

2- عدم درک مطلب:

اگر دانش آموزان هنگام تدریس معلم از درک مطلب خوبی برخوردار نباشند این امر سبب اضطراب آنان می شود.

3- تصحیح غلط:

تحقیق بیکر نشان می دهد تصحیح غلط های دانش آموزان می تواند، با دستپاچه کردن آنها، باعث اشتباهات بیشترشان و سبب اضطراب در بین آنها شود.

4- شیوه های آموزش و درسی:

چنانچه معلم در درس را به سرعت تدریس کند و فرصت کافی را برای جا افتادن مطلب به دانش آموز ندهد این امر نیز سبب اضطراب وی می شود. (انجمی، 1385)

منشأ دینی اضطراب در بین دانش آموزان:

دوری از یاد خدا:

شاید بتوان گفت یکی از مهم ترین عواملی که سبب ایجاد اضطراب در بین افراد می شود، غفلت از یاد خداست چنان که:

در آیات قرآن در این باره آمده است:

« وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى؛ و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می کنیم.» (طه/ 124)

در تفسیر این آیه آمده است:

« اعراض از یاد خدا، همانا اعراض از حقیقت است و بارزترین قضایای آن اعراض از کسی است که عهده دار رهبری شرعی است. زیرا انسان بدون راهنمایی او نمی داند چگونه از زندگی بهره مند گردد از این رو در زندگی تیره بخت خواهد بود.

فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً زندگی اش تنگ می شود.»

یعنی زندگی سخت بر او فشار می آورد و موجب بدبختی او می شود هر چند هم از مال و ثروت دنیا بهره مند باشد. در واقع تنگی معیشت در دو بعد نمایان می گردد:

1- به سبب نقص وسایل مادی.

2- به سبب خشنود نبودن از زندگی و مطمئن نبودن به آن، هر چند وسایل مادی هم به حد وفور وجود داشته باشد.» (مترجمان، ج 7، 1377)

(ش)

غوطه ور شدن در گناه:

قرار گرفتن در وادی گناه سبب سلب آرامش خاطر در افراد می شود، وقتی انسان به گناه کردن دچار می شود، در واقع آنچه در او بروز می کند آن است که او را به کفر و انکار مقدمات مذهبی و احکام دینی و خلاصه بی دینی می کشاند که نتیجه ی آن ناآرامی و اضطراب است. سخن آن است که مصیب هایی که انسان به آن دچار می شود به سبب غوطه ور شدن در گناهان است چنان که داریم:

« وَ مَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ...؛ و هر [گونه] مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خود شماست...» (شوری/ 30)

در این آیه نکاتی است که باید به آن توجه داشت:

1- این آیه به خوبی نشان می دهد مصائبی که دامنگیر انسان می شود یک نوع مجازات الهی و هشدار است (هر چند استثنائاتی دارد که بعد به آن اشاره خواهد شد) و به این ترتیب یکی از فلسفه های حوادث دردناک و مشکلات زندگی روشن می شود. جالب اینکه در حدیثی از امیر مؤمنان علی ع می خوانیم: که از پیامبر گرامی خدا (ص) نقل می کند که فرمود:

« یا علیّ ما من خدش عود و لا نکتبه قدم الّا بذنب و ما عفا الله عنه فی الدنیا فهو اكرم من ان يعود فیه و ما عاقب علیه فی الدنیا فهو اعدل من ان یتثی علی عبده؛ ای علی! هر خراشی که از چوبی بر تن انسان وارد می شود، و هر لغزش قدمی، بر اثر گناهی است که از او سر زده، و آنچه خداوند در دنیا عفو می کند گرامی تر از آن است که (در قیامت) در آن تجدید نظر فرماید، و آنچه را که در این دنیا عقوبت فرموده عادلتر از آن است که در آخرت بار دیگر کیفر دهد.» (فیض کاشانی، 1415 ق)

حسادت ورزی:

حسادت به عنوان یکی از ارذیلت های اخلاقی بوده که در روایات اهل بیت(ع) و سخنان بزرگان دین، بسیار مورد مذمت قرار گرفته است:

حسود از غم عیش شیرین خلق همیشه رود آب تلخش بحلق

حسود در مقام عناد با ربّ عباد است و خدا را العیاذ بالله جاهل یا خود را عالم تر می داند به مصالح و مفساد عباد و این هر دو کفر است و وجود که مبتلا است به آن بیچاره مرد حسود، پس محسود باش و حاسد مباش همانا ترازوی حاسد همیشه سبک است به واسطه ترازوی محسود و حضرت رسول خدا (ص) فرمود:

«اقلّ الناس لذّة الحسود» و حضرت امیر المؤمنین (ع) فرمودند:

«الحسود لا یسود». (کراچکی، بی تا)

در روایت از امام صادق(ع) آمده است: «لَا يَطْمَعَنَّ الْحَسُودُ فِي رَاحَةِ الْقَلْبِ؛ فرد حسود از آرامش و آسودگی بی بهره است.» (مجلسی، 1403 ق)

بیماری:

از آنجایی که بدن و روان در یک دیگر تأثیر متقابل دارند، با نگرانی و اضطراب، روح و روان متأثر شده و خواه و ناخواه این حالت آثار نامطلوبی بر جسم و تن او می گذارد. (سبحانی نیا، 1390)

در این باره در روایت داریم:

« قَالَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) (خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ فَقَدَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً لَمْ يَزَلْ نَاقِصَ الْعَيْشِ زَائِلَ الْعَقْلِ مَشْغُولَ الْقَلْبِ فَأَوْلَاهَا صِحَّةُ الْبَدَنِ وَ...؛ امام صادق (ع) می فرمایند:

پنج خصلت است که چون یکی از آنها وجود نداشته باشد، زندگی ناقص و عقل زایل می شود، و دل مشغولی فراهم می آید: نخستین آنها تندرستی است.» (ابن بابویه، 1362 ش)

مشکلات مادی و معیشتی:

یکی از عواملی که سبب اضطراب و ناآرام شدن ذهن می شود مشکلات مادی و معیشتی است که به دلایل متفاوت گریبان گیر انسان می شود و در مقابل آن وقتی که انسان نیازهای زندگی اش تأمین باشد از آرامش برخوردار خواهد شد، چنان که در روایت داریم:

«قال رسول الله (ص): إِنَّ النَّفْسَ إِذَا أُحْرَزَتْ قُوَّتَهَا اسْتَقَرَّتْ؛ پیامبر (ص) می فرمایند: هنگامی که انسان روزی خود را داشته باشد، آرامش می یابد.» (مجلسی، 1404 ق)

راهکارها و نکته های درمانی اضطراب از منظر روانشناسی:

- 1- ایجاد یک ساختار درمانی مناسب به منظور جلب اعتماد فرد.
- 2- استفاده از بازی های درمانی که در آن فرد قادر می گردد، کلام، احساس و فعالیت خود را به منظور نشان دادن اضطراب به کار گیرد، بدین ترتیب فرد قادر می شود که نسبت به احساسات خویشتن و دیگران هوشیار گردد.
- 3- از کودک یا مراجع خواسته می شود دو یا سه موقعیتی را که به طور کلی سبب اضطراب آنها می شود را تصویر کنند.
- 4- تشویق فرد به مشارکت در فعالیت های اجتماعی و تعامل با دیگران بدون استفاده از پیشگویی های ناقص ساز و منفی.
- 5- آموزش والدین و اطرافیان برای برخورد خونسردانه و آرامش بخش با اضطراب های فرد.
- 6- کار با اعضای خانواده برای حل تعارض های موجود و بکارگیری روش های حل مسئله برای مشکلات موجود.
- 7- استفاده از رویکرد ساختاری در جلسات خانوادگی به منظور ایجاد نقش های سازگاران در محیط منزل برای اینکه هر فرد خودش باشد نه آن چیزی که دیگران می خواهند. (بهرامی پور و آتش پور، 1385)

8- در امر آموزش نیز معلمان در هر جلسه وقتی را برای تکرار مباحث جلسه قبل بگذارند، به شخصیت دانش آموزان توجه شده و در صورت اینکه در پاسخ دچار اشتباه شوند مورد تمسخر قرار نگیرند، حجم مطالب درسی که در هر جلسه تدریس می شود مناسب بوده و معلم سعی نکند سریع پیش رود، هنگام پرسش از دانش آموزان از سؤالات ساده شروع و به سؤالات سخت ختم دهند. (انجمنی، 1385)

راهکاری درمان اضطراب از منظر متون دینی:

از بین رفتن اضطراب و دست یابی به آرامش و راحتی جسم و روح عوامل بسیاری دارد که در این قسمت به مهم ترین آنها اشاره می شود.

یاد خدا:

یکی از عوامل درمانی قرآن کریم یاد خداوند متعال در زندگی است چنان که در آیه قرآن وارد شده:

«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.» (رعد/ 28)

«منظور از جمله مورد بحث این است که دل‌های مؤمنین در مقابل هر نوع مشکلات و مصائب و شادان دنیوی بوسیله یاد آور شدن ذات مقدس خدای مهربان مطمئن و آرام میشوند، و یادآور شدن خدا قلب انسان مؤمن را از طپش و تزلزل در مقابل کلیه احساس خطرها ثابت و راسخ نگاه می‌دارد.»

بعداً برای تأکید بیشتر تنها وسیله آرامش قلب‌ها را به یاد خدا بودن منحصر می‌کند و می‌فرماید: آگاه باشید که آرامش دل‌ها فقط به واسطه یادآور شدن خدا خواهد بود «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ (نجفی خمینی، 1398 ق)

امام علی(ع) نیز می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جِلَاءً لِلْقُلُوبِ؛ خداوند یاد خود را صیقل دهنده دل‌ها قرار داده است.» (شریف رضی، 1414)

توکل کردن به خداوند:

توکل یعنی طمع از مردم بردن و به خدا متمسک شدن و حقیقت توکل آن است که خود را در دریای عبودیت افکنی و دل به حضرت او بندی و نگران فرداها نباشی.

وقتی چنین حالی برای انسان به دست می‌آسد دیگر به کسی اعتراض و شکایت نمی‌کند که چرا به او کم نمی‌کند و یا چرا او را از رسیدن به نعمتی منع می‌کند به این جهت معتقد است که روزی رسان دیگری است و اگر اراده و مشیت او به رساندن نعمتی بر بنده اش باشد، تمام مردم دنیا هم جمع شوند نمی‌توانند از آن مانع نمایند. (جمعی از پژوهشگران قرآنی، 1389)

در قرآن کریم آمده است:

«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَ مَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا؛

و هر کس از خدا پروا کند، [خدا] برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد؛ و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند، و هر کس بر

خدا اعتماد کند او برای وی بس است. خدا فرمائش را به انجام رساننده است. به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است.» (طلاق/

3-2)

بنابراین اگر شخصی به این اعتقاد رسید ترس و اضطرابش کم می شود و در هر لحظه احساس امنیت و آرامش می نماید.

دعا و مناجات:

دعا به معنای خواندن خداوند متعال، یاری جستن از قدرت بی کران اوست، هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خدا برقرار می شود به طوری که انسان می تواند دردهای ناگفتنی را با خدا در میان می گذارد و برون ریزی عاطفی کند. (جمعی از پژوهشگران قرآنی، 1389) از ویژگی ها و اثرات استثنایی دعا، ارتباط انسان با جهان ماوراء الطبیعه و دنیای ملموس و تجربی اوست. قرآن بت رمز و راز لطیفی چگونگی این ارتباط را توضیح می دهد.

با این ارتباط انسان هیچ گاه ناامید و مأیوس نخواهد بود و از آرامش و شرح صدر کافی در مقابله با مسائل و رویدادهای زندگی و پویایی خاص افراد موحد و مؤمن برخوردار می شود. (فقیهی، 1387) آیه ذیل بر این نکته تأکید دارد:

« وَ الَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ؛ و کسانی که در راه ما کوشیده‌اند، به یقین راههای خود را بر آنان می‌نماییم و در حقیقت، خدا با نیکوکاران است.» (عنکبوت/ 69)

بنابراین «دعا و نیایش از اساسی ترین نیازهای انسانی است و در مسیر حرکت تکاملی معنوی، عمیق ترین تأثیرات را بر جان و روان نیایش گر وارد ساخته، نوعی دوستی، صمیمیت و فداکاری را جایگزین قساوت، نفاق و خودخواهی نموده و بالاخره دعا و نیایش از سازنده ترین راه کارهای تأمین بهداشت روان و مولد رشد و نشاط و امید در انسان است.

و ضمن آنکه روح را لطافت، قلب را اطمینان و نفس را آرامش و صفا می بخشد. عامل مؤثری برای جلب دوستی و تحکیم محبت نسبت به پروردگار مهربان می باشد.» (اسماعیلی یزدی، 1382)

اطاعت و عبادت خداوند:

یکی دیگر از عوامل از بین رفتن اضطراب اطاعت و عبادت خداوند است. در این باره در روایت آمده است:

« مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غَمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَيَرْكَعُ رَكَعَتَيْنِ يَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَوْ سَمِعَتِ اللَّهَ يَقُولُ وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ؛ چه چیز مانع می شود (چیزی مانع نشود) که هر گاه بر یکی از شما غم و اندوه دنیایی رسید، وضو بگیرد و به سجده گاه خود برود و دو رکعت نماز بخواند و دعا کند؟ مگر نشنیده ای که خداوند می فرماید: «از صبر و نماز مدد بگیرید.» (شیخ حر عاملی، 1414 ق)

استعانت از صبر:

صبر آرامشی است که اگر در شخص پیدا شود، موجب استحکام دین او است، در برابر آن بی صبری و بی ثباتی است که موجبات هواهای نفسانی را فراهم می سازد، در اسلام نسبت به صبر تصریح اکیدی شده و موجب پیروزی و موفقیت در جمیع امور است.

آقای جواد تهرانی هم راجع به صبر همین گونه بیان کرده است. (تهرانی، 1370)

«وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ از شکیبایی و نماز یاری جوئید؛ و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان.» (بقره/ 45)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از شکیبایی و نماز یاری جوئید زیرا خدا با شکیبایان است.» (بقره/ 153)

از سوی دیگر صبر یکی از صفات متعالی انسانی و ایمانی است که نقش بسیار اساسی در سرنوشت آدمی دارد. هر کس به مقداری که از صبر بهره مند است از دین داری و خوشبختی نیز برخوردار خواهد بود. (فاضلی، 1384)

همچنین یکی از عواملی که در تحصیل آرامش و رفع اضطراب و نگرانی مؤثر است، صبر می باشد. در قرآن کریم به این فضیلت اشاره شده و می فرماید:

« وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ از شکیبایی و نماز یاری جوئید. و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان.» (بقره/ 45)

بنابراین:

هر گاه انسان صبر در برابر مشکلات زندگی و مصائب روزگار و نیز صبر و پشتکار در عبادت و طاعت خداوند و مقاومت در برابر شهوات و انفعال های نفسانی خود و پشتکار در کار و تولید را بیاموزد، انسانی با شخصیت رشد یافته، متعادل و فعال خواهد بود و چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب های روانی مصونیت خواهد داشت. (نجاتی، 1377).

نتیجه گیری:

بر اساس آنچه که در این پژوهش به آن پرداخته شد چنین می توان نتیجه گرفت که: یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر، دلهره و اضطراب است و اضطراب بر دو نوع؛ الف) اضطراب واقع گرایانه (معقول) و اضطراب روان رنجوری (موهوم) می باشد که در این مقاله درباره نوع دوم بحث شد. از سوی دیگر می توان برخی از عوامل را به عنوان منشأ اضطراب معرفی نمود که عبارتند از: دوری از یاد خدا، غوطه ور شدن در گناه، حسادت ورزی، بیماری و مشکلات مادی و معیشتی می باشد و در ضمن راهکارهایی که قرآن و روایات برای از بین بردن این عامل معرفی کرده اند عبارتند از: یاد خدا، توکل کردن، دعا و مناجات، اطاعت و عبادت خداوند، صبر و ...

Archive of SID

منابع و مآخذ:

- 1- قرآن کریم.
- 2- نهج البلاغه.
- 3- ابن بابویه، محمد بن علی. (1362 ش)، الخصال، ج 1، قم: جامعه مدرسین، اول.
- 4- اسماعیلی یزدی، عباس. فرهنگ اخلاق، قم: مسجد مقدس جمکران، دوم، 1382.
- 5- انجمنی، فریبا. چگونه اضطراب را کاهش دهیم؟ فصلنامه رشد آموزش قرآن، شماره 12، صفحات 28-30، 1385.
- 6- بهرامی پور، منصوره و آتش پور، حمید. اضطراب آسیب شناسی و درمان، فصلنامه تازه های روان درمانی، شماره: 41-42، سال یازدهم، صفحات 57-71، 1385.
- 7- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات، اول: 1366 ش.
- 8- جمعی از پژوهشگران قرآنی، بهداشت روان، قم: پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، اول، 1389.
- 9- سبحانی نیا، محمد. جوان و آرامش روان. قم: مؤسسه بوستان کتاب، 1390.
- 10- شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. (1414 ق)، هدایة الأئمة إلى أحكام الأئمة علیهم السلام، ج 3، مشهد: آستانة الرضویة المقدسة، مجمع البحوث الإسلامية، اول.
- 11- فاضلی، قادر. عرفان عملی، تهران: فضیلت علم، اول، 1384.
- 12- فقیهی، علی نقی، جوان و آرامش روان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1387، دوم.
- 13- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی. تفسیر الصافی، ج 4، تهران: مکتبه الصدر، دوم: 1415 ق.
- 14- قیم، عبدالنبی، فرهنگ معاصر عربی - فارسی، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر، 1387.
- 15- کراچکی، محمد بن علی. (بی تا)، نزهة النواظر، تهران: اسلامیة، اول.
- 16- لیثی واسطی، علی بن محمد. عیون الحکم و المواعظ، قم: دار الحدیث، اول: 1376 ش.
- 17- مترجمان، تفسیر هدایت، ج 7، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، اول: 1377 ش.
- 18- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی. (1404 ق)، مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول، ج 19، تهران: دار الکتب الإسلامية، دوم.
- 19- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی. (1403 ق)، بحار الأنوار، ج 70، بیروت: دار إحياء التراث العربی، دوم.



97170-92402

تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی

کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در



20- می، رولو، انسان در جستجوی خویشتن، ترجمه: مهدی ثریا، تهران، انتشارات دانژه، سوم: 1392.

21- نجاتی، محمدعثمان. قرآن و روانشناسی، ترجمه: عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چهارم، 1377.

22- نجفی خمینی محمد جواد. تفسیر آسان، ج8، تهران: انتشارات اسلامی، اول: 1398 ق.

Archive of SID

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛ شبکه های توجه گرافی (Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین مقاله نویسی IEEE و ISI ویژه فنی و مهندسی