

ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب

<?xml encoding="UTF-8">

مقدمه

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.» (1) فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند: اضطراب است که ما را وادار 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 را 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 مسؤولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

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 موجّه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد. (2)

با توجه به این مقدمه و عنوان مقاله، روشن است که در این نوشتار تأثیر ایمان و آثار آن در کاهش و رفع اضطراب نابهنجار 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 (3) 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.

تعاریف «اضطراب»

بر اساس موضع گیری های گوناگون متخصصان، تعاریف های گوناگونی برای «اضطراب» ارائه شده است. برای اجتناب از هرگونه سوء تفاهم، مهم ترین آن ها ذکر می شوند:

الف. «اضطراب» عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، 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 می آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (لافون 4) (Lafon, 1973)

ب. «اضطراب» عبارت است از: واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه آمیز؛ یعنی موقعیتی که تحت تأثیر بالا گرفتن تحریکات، اعم از بیرونی یا درونی، واقع شده و فرد در مهار کردن آن ها ناتوان است. (چاپلین، Chaplin, 1975) (5)

ج. ناراحتی در عین حال روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد آدمی به وجود می آید. (پیه رون 6) (Pireron, 1985)

د. اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشدار مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (ربر 7) (Reber, 1985)

ه. نگرانی پیشاپیش نسبت به خطرهای بدبختی های آینده، همراه با احساس بی لذتی (8) یا نشانه های بدنی تنش، که البته منبع خطر پیش بینی شده می تواند درونی یا بیرونی باشد. (9) (DSMIV, 1994)

و. ترسی که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزش های اصولی زندگی شخص ایجاد می شود. (رولومی Rolomy, 1994) (10)

در یک جمع بندی کلی از چند تعریفی که ذکر شد، می توان «اضطراب» را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز 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 نمی کند.

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.» (11) علامه طباطبائی با تأکید بر این که عمل جزء ایمان است، در مورد علامت تسلیم و قبول می فرماید: «علامت چنین قبولی این است که سایر قوا و جوارح آدمی نیز آن را قبول نموده و مانند خود نفس در برابرش تسلیم شود.» (12)

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

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: ایمان بر چهار رکن و پایه قرار داده شده است، آن چهار پایه عبارتند از: صبر، یقین، عدل و جهاد.

1. «صبر» یعنی پایداری بر انجام واجبات، خودداری از معاصی و بردباری در مقابل ناملایمات و سختی ها.

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

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

4. «جهاد» یعنی کوشش و فداکاری در راه ترویج خداپرستی، ارشاد و هدایت انسان ها و جلوگیری از بی دینی،

دیدگاه های نظری درباره اضطراب

1. تبیین های مبتنی بر عوامل فرهنگی اجتماعی از دیدگاه نظریه پردازان فرهنگی اجتماعی، اختلال های اضطراب تعمیم یافته بیش تر در کسانی مشاهده می شود که با فشارها و موقعیت های خطرناک اجتماعی مواجه هستند. تحقیقات نشان داده اند که در افرادی که در محیط های تهدیدآمیز زندگی می کنند، احساس تنش گسترده، نگرانی، برانگیختگی، بی قراری و همچنین اختلال های خواب، که مشخص کننده اضطراب تعمیم یافته اند، بیش تر است. (بوم Baum و فلمینگ Fleming، 1993)

همچنین پژوهش هایی که در سراسر جهان (ژاپن، انگلستان، کانادا، لهستان، هندوستان، تایلند و ...) انجام شده اند، ثابت کرده اند که در اغلب موارد در خلال تغییرات اجتماعی ناشی از جنگ، اختناق سیاسی، دگرگونی های صنعتی و رویدادهای ملی مرتبط با آن ها، نشانه های اضطرابی افزایش می یابند. (کمپتون Compton و همکاران، 1991) (14)

2. تبیین های روان پویشی زیگموند فروید (1905، 1917، 1926، 1933) نخستین تبیین های روان پویشی را درباره هراس و اختلال های اضطرابی ارائه داد. وی کار خود را با متمایز کردن سه نوع اضطراب آغاز کرد: اضطراب واقعی، اضطراب نورزی و اضطراب اخلاقی.

اضطراب واقعی هنگام مواجهه با خطرات برونی به وجود می آید و واکنشی فطری، همگانی و بهنجار است. اضطراب نورزی وقتی ایجاد می شود که والدین یا شرایط پیرامونی به طور مداوم و افراطی، موانعی را در راه بیان کشاننده های بُن به وجود می آورند.

اضطراب اخلاقی ناشی از تنبیه ها و تهدیدهایی است که هنگام بیان کشاننده های بُن اعمال می شوند و موجب می گردند تا این کشاننده ها به خودی خود تهدیدآمیز در نظر گرفته شوند و در نتیجه، هر بار که فرد چنین کشاننده هایی را احساس می کند، دچار اضطراب می شود.

کلاین (Melanie Klein) نظریه خود را درباره اضطراب به صورتی کاملاً مستقل از نظریه فروید بنا کرده است و اغلب در آثارش بر تفاوت های بنیادی که موضع گیری وی را از موضع گیری فروید متمایز می کند، تأکید کرده است. وی معتقد است که تعارض بین کشاننده زندگی و کشاننده مرگ، انسان را از بدو تولد در معرض اضطراب قرار می دهد. بنابراین، از دیدگاه کلاین، برای درک اضطراب، باید به غریزه مرگ یعنی مفهوم پرخاشگری متوسل شد. (کلاین، 1948) در حالی که فروید آشکارا مفهومی را که بر اساس آن ترس از مرگ تشکیل دهنده اضطراب نخستین است، مردود می شمارد و بر این باور است که چنین ترسی اکتسابی است و دیرتر آشکار می شود. (فروید، 1926) کلاین اظهار می کند که بر پایه مشاهدات تحلیلی خود توانسته است به این نکته دست یابد که ترس از دست دادن زندگی در ناهشیار وجود دارد و این ترس به منزله واکنشی نسبت به غریزه مرگ است. بدین سان، وی خطری را که از فعالیت درونی غریزه مرگ به وجود می آید، نخستین علت اضطراب می داند. (کلاین، 1948) (15)

3. دیدگاه رفتارشناسی طبیعی (16) و تبیین های زیستی رفتاری مرگ هر موجود زنده ای را تهدید می کند. انواع

گوناگون نمی توانند به بقای خود ادامه دهند، مگر آن که تعداد قابل ملاحظه ای از افراد هر نوع، تا حد تولید مثل زنده بمانند. بقای بسیاری از انواع ابتدایی، بر باروری اعجاب انگیز آن ها مبتنی است. بنابراین، هر عامل، هرچند ناچیز، که بتواند مرگ را به تعویق بیندازد، در مبارزه نوع برای بقای آن، دارای اهمیت قابل ملاحظه ای می شود. (دومار، 1979)

هر قدر افراد بیش تر بتوانند خود را فعّالانه از خطر دور کنند، به همان اندازه امید زندگی آن ها افزایش می یابد و بخت بقای نوع افزون تر می شود. هر قدر تعداد افراد یک نوع محدودتر باشد فرایند تحوّل کندتر خواهد بود و مسأله ظرفیت اجتناب از خطرها، اهمیت بیش تری خواهد یافت. (همان منبع)

با وجود این، در اختیار داشتن توانایی های سریع یادگیری و واکنش های بازتابی برای بقای حیوان، کفایت نمی کند، 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 انگیزش های 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 می گیرند، مقابله کنند. (لی هازن، 1973) اما اگر یک محیط فاقد خطر باشد، تولید درونزاد اضطراب به اضطراب ها و حتی وحشت زدگی هایی منجر می شود که در چهارچوب فعالیت هایی که در خلأ انجام می شوند، تجلّی می یابند و فقط هنگامی که مدت های مدید، تکامل یک نوع در شرایط محیطی خاصی، که از بین رفتن پاسخ های اضطرابی را تسهیل می کنند انجام گیرد، این تولید درونزاد اضطراب، به هیچ نوع تظاهری نمی انجامد.

در مورد انسان، این احتمال وجود دارد که برخی از افراد مانند افراد روان آزرده، آمادگی های ژنتیکی گسترده ای در قلمرو اضطراب به ارث برده باشند و به عکس، در افرادی دیگر، مانند روان دردمندان، چنین آمادگی هایی مشاهده نشود. در گروه نخست، هنگام فقدان محرک های متناسب، که امکان برون ریزی منظم اضطراب را فراهم می کنند، این تولید درونزاد ممکن است به اضطراب، بی خوابی، خواب دیده های اضطراب آمیز و اختلال های اضطرابی از نوع هراس ها منجر شود، یا آن که این افراد را به تجسّس فعّالانه محرک های اضطراب برانگیز در چهارچوب فیلم ها، بازی های مهیج و کتاب های پلیسی وادار کند. از بین رفتن نشانه های مرضی اضطرابی در برخی افراد در خلال جنگ و بازگشت مجدّد این نشانه ها در زمان صلح، دلیلی بر این مدّعاست. (دومار، 1979) نظریه پردازان رفتارشناسی طبیعی، ترس و اضطراب را به منزله شیوه های سازش با محیط طبیعی تلقّی کرده اند، صرف نظر از آن که با اضطراب شناور یعنی اضطراب تعمیم یافته بدون موضوع معین و یا با اضطراب های مشخص مانند هراس ها، که دارای موضوع معینی هستند، سر و کار داشته باشیم. با مشاهده ترس های کودکانه مانند ترس از تاریکی، ترس از حیوانات بزرگ و کوچک و جز آن، می توان به آسانی به ارزش سازشی آن ها با شرایط طبیعی پی برد. (همان منبع) (17)

4. موضع گیری های انسانی نگر و هستی نگر نظریه پردازان انسانی نگر و هستی نگر (18) بر این باورند که اختلال های اضطرابی مانند هر اختلال روانی دیگر، هنگامی بروز می کنند که افراد خود را صادقانه موردنظر و پذیرش قرار نمی دهند و در عوض، به انکار و تغییر افکار، هیجان ها و رفتار خود می پردازند. این موضع گیری های دفاعی در نهایت، آن ها را دچار اضطراب مفرط می کند و ناتوانی در استفاده از نیروهای بالقوه انسانی را در پی دارد. دیدگاه «انسانی نگر» درباره چگونگی گسترش اختلال های هراسی و اضطرابی در آثار راجرز (Rogers) به خوبی

بیان شده است. (بارلو، 1995) وی عقیده دارد که اگر افراد نتوانند در خلال کودکی «توجه مثبت بی قید و شرط» (19) را از افرادی که برای آن ها معنادار هستند دریافت کنند، یک شیوه کنش وری دفاعی در آن ها گسترش می یابد و دیدگاهی انتقادی نسبت به خود اتخاذ می کنند. به کار بردن این گونه سازوکارهای دفاعی موجب می شود که آن ها فقط جزءا به احساسات مثبت درباره خویشتن دست یابند و به اغتشاش فکری و اضطراب گسترده ای دچار شوند که از احساس تهدیدشدگی دایم ناشی می گردد.

نظریه پردازان «هستی نگر» معتقدند که هراس و اختلال های اضطرابی ناشی از «اضطراب هستی»، (20) یعنی ترس همگانی درباره محدودیت ها و مسؤولیت های زندگی فرد است. (تیلیچ، 1953) آن ها می گویند: ما «اضطراب هستی» را تجربه می کنیم؛ چون می دانیم که زندگی محدود است و از مرگی که انتظار ما را می کشد، می هراسیم. ما همچنان می دانیم که اعمال و انتخاب های ما می توانند نتایج غیرمنتظره ای داشته باشند و می ترسیم که مبادا بدون قصد، دیگران را ناراحت کنیم. و بالاخره، حدس می زنیم که زندگی به طور کلی، هدفی ندارد و زندگی شخصی ما نیز می تواند در نهایت، معنایش را از دست بدهد. (21)

5. تبیین های رفتاری نگر «رفتاری نگران» عقیده دارند که افراد مبتلا به هراس یا اضطراب تعمیم یافته، نخست از راه شرطی شدن ترس را می آموزند و سپس اجتناب از برخی اشیاء، موقعیت ها یا رویدادها را فرا می گیرند. آن ها که واجد اختلال های هراسی هستند، ترس یا اجتناب از تعداد محدودی از موقعیت ها یا اشیا را آموخته اند، در حالی که طیف این گونه ترس ها در مبتلایان به اضطراب تعمیم یافته بسیار گسترده است. (22)

6. تبیین های شناختی اغلب نظریه پردازان شناختی نگر بر این نکته تأکید دارند که اختلال های اضطرابی تعمیم یافته از «باورهای نامناسب» ناشی می شوند و فرایندهای شناختی را به منزله محور اصلی رفتارها، فکر و هیجان تلقی کرده اند. از دیدگاه نظریه پردازان شناختی، همه ما هنرمندانی هستیم که به باز پدیدآوری و خلق جهان در ذهن خود می پردازیم؛ همچنان که کوشش می کنیم تا رویدادهای پیرامون خود را درک نماییم. اگر بتوانیم هنرمندی واقعی باشیم، تجسم های شناختی ما درست و مفید خواهند بود، اما در غیر این صورت، به خلق جهانی شناختی خواهیم پرداخت که برای ما رنج آور و مضر و برای دیگران، بیگانه خواهد بود. گنش وری نابهنجار می تواند از انواع مسائل شناختی مانند باورهای نامناسب یا بازخوردها، افکار خودکار منقلب کننده و فرایندهای فکری غیرمنطقی منتج شود.

الیس (Ellis) معتقد است که برخی از افراد دارای باورهای بنیادی غیرمنطقی هستند که بر چگونگی تفسیر آن ها از رویدادها مؤثر است و واکنش های هیجانی نامتناسبی را در پی دارد. (الیس، 1984) از دیدگاه او، اغلب کسانی که از اختلال اضطراب تعمیم یافته رنج می برند دارای باورهایی هستند که در ذیل به برخی از آن ها اشاره می شود:

برای یک انسان بزرگ سال لازم است که دوستش داشته باشند یا مورد تأیید همه کسانی قرا گیرد که در بین آن ها زندگی می کند.

بسیار بد و فاجعه آمیز است اگر واقعا هیچ چیز مطابق دلخواهمان نباشد.

هرکس باید تمام حواسش را به چیزی که خطرناک یا ترسناک است و یا می تواند 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، مهم ترین تعیین کننده رفتار کنونی اوست؛ 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، فاجعه آمیز است.

وقتی افراد با این باورهای بنیادی با یک رویداد تنیدگی را مانند یک امتحان یا یک موقعیت غافلگیرکننده مثل از دست دادن یک عزیز مواجه می شوند، 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، می توانند آغازگر اختلال های اضطرابی باشند.

در نظریه شناختی مشابهی، بک (Beck) اظهار می دارد که افراد مبتلا به اختلال اضطرابی تعمیم یافته دارای باورهای غیر واقع نگر پنهان یا نهفته ای هستند که احساس خطر قریب الوقوع را در آن ها ایجاد می کند (بک، 1991):

هر موقعیت نا آشنا می تواند به منزله یک موقعیت خطرناک جلوه گر شود.

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

همواره بهتر است که انتظار بدترین ها را داشته باشیم.

ایمنی و سلامت فرد مستلزم پیش بینی خطرهای احتمالی و آمادگی برای مواجهه با آن هاست. (بک و امري، 1985)

چنین باورهای نهفته ای دامنه تجربیات فرد را محدود می کنند و اضطراب مداوم به شکل گیری تصاویر و افکاری که «افکار خودکار» (23) نامیده شده اند، منجر می شود. تحقیقات نشان داده اند که باورهای نامناسب می توانند اضطراب را ایجاد کنند. در بسیاری از پژوهش هایی که به آزمودنی های غیرمضطرب القا شده که دیدگاه های منفی نسبت به خود را بپذیرند، توانسته اند نشانه های اضطراب را در آزمودنی ها 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، آن ها به طور موقت دچار تغییرات تنفسی و برخی از نشانه های هیجانی شدند، در حالی که آزمودنی های گروه گواه، که جملاتی خنثی را می خواندند، فاقد این نشانه ها بودند. (ریم و لیتواک، 1969)

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

توانستند وجود نارسا کنش وری باورهای آن ها را تأیید کنند. (هیمل و تایر، 1989)

در این جا می توان این پرسش را مطرح کرد که چه کسانی همواره منتظر خطر هستند و در نتیجه، دچار اختلال اضطرابی تعمیم یافته می شوند؟ برخی از نظریه پردازان شناختی نگر بر این باورند که این افراد کسانی هستند که در زندگی خود با تعدادی از رویدادهای منفی غیرقابل پیش بینی مواجه شده اند. آن ها معمولاً در برابر مسائل ناشناخته دچار ترس می شوند و همواره منتظر بروز فاجعه ای هستند (پکران، 1992) و همه چیز را زیر نظر دارند تا نشانه های خطر را بیابند و بدین صورت است که در واقع، چنین علایمی را همه جا می بینند و زندگی خود را در اضطراب می گذرانند. (24)

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: «آمِن تَأْمَن»؛ (25) ایمان بیاور تا در امان باشی. آن حضرت همچنین ایمان به خدا را مساوی با آرامش و امنیت می‌دانند و می‌فرمایند: «الایمانُ امان»؛ (26) ایمان همان امنیت و آرامش است. ویلیام جیمز (William James)، روان‌شناس معروف قرن بیستم می‌گوید: «ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است.» (27)

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 آرام بخشی آن‌ها اشاره می‌شود:

الف. خوش بینی

یکی از آثار ایمان مذهبی، خوش بینی به جهان خلقت و هستی است. ایمان مذهبی به تلقی انسان از جهان شکل خاصی می‌دهد، 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 خوش بینانه می‌سازد. ویلیام 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.» (28) 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 گردانندگان 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 عقب ماندگی او بشود تبلی و بی تجربگی خود او و انسان‌هایی مانند اوست که مانند او مکلف و مسئولند. از نظر چنین شخصی، مسئول عقب ماندگی او خودش است، نه تشکیلات کشور. و هر نقصی وجود دارد از آنجاست که او و امثال او وظیفه و مسئولیت خویش را انجام نداده‌اند. این اندیشه طبعاً او را با خوش بینی و امیدواری به حرکت و جنبش و امل می‌دارد و برای غلبه بر مشکلات، از هیچ تلاشی فروگذار نیست. اما یک فرد بی ایمان 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 ضَنْكًا» (طه: 124)؛ هرکس از توجه و یاد من رو برگرداند، زندگی سخت و پر از فشاری خواهد داشت. آری، ایمان است که زندگی و شرایط سخت و پر پیچ و خم آن را در درون جان ما و برای ما آسان می‌کند و مانع فشار عوامل روحی و اضطراب آور می‌شود.

ب. روشن دلی

یکی دیگر از آثار ایمان مذهبی «روشن دلی» است. انسان همین که به حکم ایمان مذهبی جهان را به نور حق و حقیقت روشن دید، همین روشن بینی فضایی روح او را روشن می‌کند و در حکم چراغی می‌گردد که در درونش

روشن شده باشد. چنین فردی به خوبی مشکلات را می بیند و درک می کند و با روشنایی نور ایمان و در پرتو عنایات خداوند متعال، به حل مشکلات می پردازد و کمتر دچار اضطراب می شود. برخلاف او، یک فرد بی ایمان جهان در نظرش پوچ است، تاریک است، خالی از درک و بینش و روشنایی است و به همین سبب، خانه دلش هم در این تاریک خانه ای که خود فرض کرده، تاریک است و راه حل رفع مشکلات و رفع اضطراب حاصل از آن ها بر او بسته است.

ج. امیدواری

فرد با ایمان با ابزار خوش بینی و در پرتو روشن دلی، به نتیجه مطلوب تلاش های خود امیدوار است. در منطق فرد با ایمان، جهان نسبت به تلاش های او بی طرف و بی تفاوت نیست، بلکه دستگاه آفرینش حامی افرادی است که در راه حق و حقیقت و درستی و عدالت و خیرخواهی تلاش می کنند: «ان تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ» (محمد: 7)؛ اگر خدا را یاری کنید (در راه حق گام بردارید) خداوند شما را یاری می کند. اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی رود: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (توبه: 90)؛ فرد با ایمان به کمک خداوند امیدوار است و در بحران های زندگی و برای دست یابی به اهدافش دست یاری به سوی خدا دراز می کند و این امید به خدا مانع از ابتلا به اضطراب می شود.

د. اطمینان خاطر

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

1. تلاش؛

2. اطمینان به شرایط محیط.

موفقیت یک دانش آموز 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 دانش آموز کوشا اگر به محیطی که در آنجا درس می خواند و معلمی که آخر سال او را ارزیابی می کند، اعتماد نداشته باشد و نگران یک رفتار غیرعادلانه باشد، در تمام ایام سال دلهره و اضطراب سراپای وجودش را می گیرد.

تکلیف انسان با ایمان با خودش روشن است و از این ناحیه، اضطرابی دست نمی دهد؛ زیرا اضطراب از شک و تردید پدید می آید. انسان درباره آنچه به خودش مربوط است، شک و تردید ندارد. آنچه انسان را به اضطراب و نگرانی می کشاند و آدمی تکلیف خویش را درباره او روشن نمی بیند جهان است. آیا کار خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ آیا با همه تلاش ها و انجام وظیفه ها، پایان کار محرومیت است؟ اینجاست که دلهره و اضطراب در مهیب ترین شکل ها رخ می نماید.

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

ه. لذت معنوي

يکي ديگر از آثار ايمان مذهبي، برخورداري بيش تر از يك سلسله لذت هاست که «لذت معنوي» ناميده مي شود. انسان دوگونه لذت دارد: يك نوع لذت هايي است که به يکي از حواس انسان تعلّق دارد و در اثر برقراري ارتباط ميان يک عضو با جهان خارج حاصل مي شود؛ مانند لذتي که چشم از ديدن و گوش از راه شنيدن و دهان از راه چشيدن و لامسه از راه تماس مي برد. نوع ديگر لذت هايي است که با عمق روح و جان آدمي مربوط است و به هيچ عضو خاصي مربوط نيست و تحت تأثير برقراري رابطه با يک ماده بيروني حاصل نمي شود؛ مانند لذتي که انسان از احسان و خدمت، يا از محبوبيت و احترام، و يا از موفقيت خود يا موفقيت فرزند خود مي برد که نه به عضو خاصي تعلّق دارد و نه تحت تأثير مستقيم يک عامل مادي خارجي است.

لذات معنوي از لذات مادي، هم قوي ترند و هم پايدارتر. لذت عبادت و پرستش خدا براي کساني که قدر آن را مي دانند از اين گونه لذات است. عابدان عارف، که عبادتشان همراه با حضور و خضوع و استغراق است، بالاترين لذت ها را از عبادت مي برند. در زبان دين، از «طعم ايمان» و «حلاوت ايمان» ياد شده است. ايمان حلاوتي دارد فوق همه حلاوت ها، لذت معنوي آن گاه مضاعف مي شود که کارهايي از قبيل کسب علم، احسان، خدمت، موفقيت و پيروي از حس ديني ناشي گردد و براي خدا انجام شود و در قلمرو «عبادت» قرار گيرد. بالاترين و بهترين تأثير لذت معنوي کاهش و رفع اضطراب ناشي از عوامل دروني و بيروني است.

و. کاهش ناراحتي ها

بشر در زندگي، خواه ناخواه، همچنان که خوشي ها، شيريني ها، به دست آوردن ها و کام يابي هايي دارد، رنج ها، مصايب، شکست ها، از دست دادن ها، تلخي ها و ناکامي هايي نيز دارد و روشن است که بشر موظف است با طبيعت دست و پنجه نرم کند، تلخي ها را به شيريني تبديل نمايد. اما برخي از حوادث جهان مثل پيري قابل پيش گيري و يا برطرف ساختن نيست. انسان، خواه ناخواه به سوي پيري گام برمي دارد، چراغ عمرش رو به خاموشي مي گرايد و ناتواني، ضعف، پيري و ساير عوارض چهره زندگي را دگرگون و فرد را ناراحت مي کنند. علاوه بر اين، اندیشه مرگ و نيستي، چشم بستن از هستي، جدائي از کساني که به آن ها دل بستگي داشته است، رفتن و جهان را به ديگران واگذاشتن، به نوعي ديگر انسان را رنج مي دهد و سبب اضطراب مي شود. ايمان مذهبي در انسان نيروي مقاومت مي آفريند و تلخي ها را قابل تحمّل مي گرداند. انسان با ايمان مي داند هر چيزي در جهان حساب معيني دارد و اگر واکنش در برابر تلخي ها به نحو مطلوب باشد، به فرض اين که خود اين تلخي غير قابل جبران باشد، به نحوي ديگر از طرف خداوند متعال جبران مي شود. پيري به حکم اين که پايان کار نيست و به علاوه، يک فرد با ايمان همواره فراغت خويش را با تلاش و کوشش و عبادت و انس با ذکر خدا پر مي کند، مطبوع و دوست داشتني مي گردد، به طوري که لذت زندگي در دوره پيري براي مردم خداپرست از دوره جواني بيش تر مي گردد. قياقه مرگ در چشم فرد با ايمان با آنچه در چشم فرد بي ايمان مي نمايد، انتقال از دنيايي فاني و گذرا به دنيايي باقي و پايدار و از جهاني کوچک تر به جهاني بزرگ تر است. مرگ منتقل شدن از جهان عمل و کشت به جهان نتيجه و محصول است. از اين رو، چنين فردي نگراني ها و اضطراب خويش را از مرگ، با کوشش در کارهاي نيك، که در زبان دين «عمل صالح» ناميده مي شود، برطرف مي سازد و از نزديک شدن مرگ دچار اضطراب نمي شود.

ز. سکینه (آرامش خاطر)

«سکینه» در لغت، به معنای وقار، سنگینی و آرامش است. (29) برخی آن را به هیئت خاص جسمانی معنا کرده اند که از آرامش اعضا حاصل می شود. (30) افراد مؤمن دارای نوعی آرامش و اطمینان هستند که هرگونه وحشت و دو دلی از آن ها زایل می شود. این آرامش زاییده ایمان است. افراد با ایمان هنگامی که به یاد قدرت بی پایان خداوند متعال می افتند، امیدوار می شوند و در پرتو آن مشکلات خود را حل شده می بینند. ویلیام جیمز می گوید: «همان طور که امواج خروشان و 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. (31)

خداوند در قرآن کریم می فرماید: «ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ». (32) و آرامش را بر کسانی که بهره ای از ایمان را داشته باشند، نازل می فرماید. (33)

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 تعلیق 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.» (34)

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 حقّه و اعتقادات غیرقابل شک و شبهه، مبتنی ساخته است. او در کارها طبق فرمان الهی اقدام می کند و چیزی را متعلّق به خودش نمی داند تا ترس از بین رفتنش را داشته باشد. شخص مؤمن از فقدان چیزی اندوهگین 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.» (35)

«آن بدین جهت است که خدا دوست (یا سرپرست) کسانی است که ایمان دارند و کافران دوست ندارند.» (36)

«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 سوي تاریکي ها بیرونشان مي برند.» (37)

«ما شیطان ها را دوستان کسانی که ایمان نمی آورند قرار دادیم.» (38)

«آن شیطان به شما نوید مي دهد که یارانش را به ترس مي اندازد.» (39)

«شیطان به شما نوید فقر مي دهد و به کار زشت وامي دارد ولي خدا به شما نوید آمرزش مي دهد.» (40)

«کسي که شیطان را به جاي خدا دوست بگیرد، در حقیقت زیان آشکاري کرده است. به ایشان نوید مي دهد و

آرزومندشان مي سازد. و شیطان به ایشان نویدی جز فریب نمی دهد.» (41)

«همانا دوستان خدا نه ترسي بر ایشان است و نه اندوهناک مي شوند...» (42)

ایشان از آیات مزبور استفاده مي کنند که هرگونه ترس، اندوه، نگرانی و اضطراب و فریب خوردگی در طرف کفر، و

صفات مقابل آن در طرف ایمان قرار دارند. در ادامه، ایشان از آیه 122 سوره انعام «آیا کسي که مرده بود، زنده

اش ساختیم و برایش نوري قرار دادیم که در میان مردم بدان مشي کند همانند کسي است که صفتش در تاریکي

هاست و از آن بیرون شدني نیست؟» (43) چنین استفاده مي کنند که کافر به خاطر این که در ظلمات است و

چشمش جایی را نمی بیند، در رفتار خطا مي کند، اما مؤمن داراي نور الهي است و با آن خیر را از شر تمیز مي

دهد. خداوند حیات تازه اي به مؤمن افاضه 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 مي دهد به وسیله روح مخصوصي است که لازمه اش

ثبوت و استقرار ایمان در قلب مؤمن است. بنابراین، شخص مؤمن از طرف خدا به وسیله رحي تأیید مي شود که

در اثر آن ایمان در دلش استقرار مي یابد و حیات نوینی در کالبدش و نوري درخشان در پیش رویش پدید مي آید.

علامه طباطبائی در ادامه به طور خلاصه «سکینه» را چنین تعریف مي نمایند: «سکینه عبارت است از یک روح

الهي یا ملازم با یک روح الهي که موجب آرامش دل و اطمینان و آسودگی خاطر مي باشد.»

اشاره به نتایج برخی از تحقیقات انجام شده

افراد و گروه هایی از محققان در سراسر جهان درباره تأثیر ایمان به خدا، مذهب و محیط های 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 یافته اند. به رغم اختلاف روش ها،

محیط ها و موضوعات مورد بررسی، تقریباً تمامی این تحقیقات بر این موضوع اتفاق نظر دارند که در محیط های

مذهبی و جوامعی که ایمان مذهبی آن ها بیش تر است، میزان اختلال های روانی و بخصوص اضطراب و

افسردگی به طور محسوسی کم تر از میزان آن ها در محیط ها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی به طور

کلی، از سلامت روانی بیشتری نسبت به دیگران بر خوردار هستند. (44)

پالینکاس (Palinkas) با بررسی نقش سخنرانی ها و موعظه های مذهبی در کاهش اضطراب چینی های مسیحی

مهاجر مقیم «سان دیه گو» اظهار مي دارد که مراسم مذهبی برای این افراد نوعی حالت حمایتی ایجاد مي کند؛

زیرا دوستی های رهایی بخش و شفا دهنده مرتبط با حالات روحانی، سلامتی روانی برای آن ها ایجاد مي کند.

نتایج این تحقیق نشان مي دهد که ایمان به خدا و حضور در مکان ها و مراسم مذهبی موجب کاهش یافتن

میزان اضطراب و احساس تنهایی مي شود. (45)

موریس (Morris) با بررسی تأثیر زیارت اماکن مقدّسه بر اضطراب و افسردگی از طریق اجرای تست اضطراب و

افسردگی در مورد 11 مرد و 13 زن بیمار به این نتیجه دست یافت که جوّ مذهبی موجود در این مکان ها با ایجاد

امیدواری و تقویت ایمان مذهبی افراد، موجب کاهش علایم و تظاهرات اضطرابی و افسردگی افراد می شود. (46)

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، زیان آور و تنش زای محیطی، یک سپر دفاعی ایجاد می کند و عقاید مذهبی سلسله گسترده ای از اثرات مثبت، خوب و استحکام بخش روان شناختی در افراد ایجاد می کنند. (47)

کولکای (Kwilecki) با بررسی تأثیر ایمان مذهبی، نماز و دعا در کاهش اضطراب، به این نتیجه رسید که 42% افراد نمونه او گزارش داده اند که نماز اضطراب را پایین می آورد. (48)

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

باقری با مقایسه میزان افسردگی و اضطراب دانش آموزان پسر و دختر عضو انجمن اسلامی با سایر دانش آموزان، نقش ایمان مذهبی در سلامت روان را در مقایسه ای آماری مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه دست یافته است که میانگین اضطراب و افسردگی دانش آموزان عضو انجمن اسلامی با تفاوت معناداری از میانگین اضطراب و افسردگی سایر دانش آموزان کمتر است. (49)

ابراهیمی و نصیر در مطالعه ای با عنوان بررسی رابطه بین عملکرد دین اسلام و افسردگی نشان دادند که ایمان مذهبی نگرش های مذهبی و برپاداری نماز، هر کدام به نحوی در حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری انسان ها مؤثرند. (به نقل از پناهی) (50)

طهرانی (1997) در بررسی رابطه اضطراب و گرایش مذهبی، با استفاده از مقیاسی که سطح و گرایش مذهبی اسلامی را مورد سنجش قرار می دهد، به این نتیجه دست یافته است که هر چه سطح و گرایش مذهبی افراد کمتر باشد، اضطراب عمومی آن ها افزایش می یابد و تصریح می کند که عدم گرایش مذهبی اسلامی و نیز افزایش ضعف شناخت های اسلامی با افزایش اضطراب رابطه دارد. (به نقل از: جان بزرگی، 1378) (51)

پناهی (1382) در یک تحقیق میدانی به بررسی رابطه تقیّد به نماز و میزان اضطراب دانش آموزان دبیرستانی شهرستان قم پرداخته و به این نتیجه دست یافته است که هر قدر تقیّد به نماز بیش تر است، اضطراب دانش آموز کم تر است. (52)

نتیجه

با توجه به آیات قرآن کریم، روایات ائمه هدی علیهم السلام، دیدگاه های نظری دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی و همچنین تحقیقات انجام شده درباره نقش ایمان به خدا، اعتقادات مذهبی و انجام فرایض دینی، می توان به این نتیجه رسید که ایمان به خدا نقش بسیاری در بهداشت روانی افراد و کاهش اضطراب دارد. /م

پی نوشت ها :

- 1 و 2 پریخ دادستان، روان شناسی مرضی تحولی، چ دوم، تهران، سمت، 1376، ج 1، ص 60 به نقل از استیفن، 1982؛ به نقل از کامر، 1995.
- 3 معنای لغوی «اضطراب»: اضطراب واژه ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن، حرکت،

زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معنایی است که در کتاب های لغت برای اضطراب بیان کرده اند. (التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، ج 7، ص 23 ماده «ضرب» و (لسان العرب، ج 8، ص 35 و راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، ص 304). «اضطراب» در فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بیتابی و نگرانی، آشفتگی و دغدغه می باشد. (محمد معین، فرهنگ معین، ج 1، ص 295).

4 الی 8 پریخ دادستان، پیشین، ص 61.

dysphoria. 8

9 پریخ دادستان، پیشین، ص 61.

10 سعید شاملو، بهداشت روانی، چ دوازدهم، تهران، رشد، 1376، ص 174.

11 معنای لغوی «ایمان»: ایمان مصدر از ماده «امن» است. در کتاب های لغت، این ماده را به معنای آرامش نفس و سکون قلب و از بین رفتن ترس معنا کرده اند. 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 شرع، به معنای تصدیق خداوند متعال و صفات اوست. (لسان العرب، ج 2، ص 224 / معجم مقاییس اللغة، ج 1، ص 133 / مفردات راغب، ص 21 / التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، ج 1، ص 138)

12 محمدحسین، طباطبائی، المیزان، ج 11، ص 390.

13 محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج 2، ص 50.

14 و 15 پریخ دادستان، پیشین، ص 94 / ص 95.

16 باید خاطر نشان کنیم که از دهه 1970 از یک سو، متخصصان علوم انسانی و از سوی دیگر، متخصصان رفتارشناسی طبیعی (etholog) بر اساس مبادله های بیش از پیش گسترده در سطح بین المللی، نسبت به بررسی رفتارهای انسانی بر اساس روش ها و مفاهیم رفتارشناسی طبیعی علاقه مند شدند. بدین سان، متخصصان گروه نخست نه فقط به کشف الگوهایی که راه را برای تبیین رفتارهای انسانی هموار می ساخت دست یافتند، بلکه بازخورد جدیدی در برابر موضوع های مورد مشاهده اتخاذ کردند. در عین حال، متخصصان رفتارشناسی طبیعی نیز با گذار از مرحله «الگوهای حیوانی رفتار انسانی» و جست وجوی مشابهت های غالباً نازل، و مجهز به روش های تجربی و مشاهده ای آزمون شده، مصمم شدند تا به طور مستقیم به بررسی رفتار انسان، بخصوص در قلمرو ارتباط های غیرکلامی، و پدیدآیی رفتار کودک بپردازند و بدین روی، مرز بین انسان و حیوان را در نوردیدند، تجربه های 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 فعالیت های گروهی، علت طردشدگی یک کودک از گروه و یا چگونگی روابط بین افراد یک گروه و تحوّل این روابط و جز آن پاسخ گویند. (مونتانیه، 1984).

17 پریخ دادستان، پیشین، ص 106.

humanistic and existential theorists. 18

19 unconditional positive regard.

20 Existential anxiety.

21 و 22 پریخ دادستان، پیشین، ص 111 / ص 113.

automatic thoughts. 23

24 پریخ دادستان، پیشین، ص 116.

25 و 26 آمدی، غرالحکم و دررالکلم، ص 88.

27 محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، چ پنجم، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی، 1381، ص 335.

28 ر.ک: ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، چ دوم، قم، دارالفکر، 1368، ص 168.

29 لسان العرب، ج 6، ص 313 ماده «سکن».

30 فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج 1، ص 394 ماده «سکن».

31 ر.ک. ویلیام جیمز، پیشین.

32 «سپس خداوند سکینه و آرامش خود را بر پیامبر و بر مؤمنان نازل کرد.» (توبه: 26)

33 اصول الفقه بیان کننده قوانین برآمده از درک عرفی الفاظ است. در مباحث مفاهیم از اصول الفقه، مفهوم وصف مطرح است. عده ای قایلند که تعلیق حکم به وصف مشعر به علّیت است. از این قاعده در اینجا می توان به این صورت استفاده کرد. این که قرآن می فرماید: «خدا آرامش را بر پیامبر و مؤمنان نازل کرد»، چنین استفاده می شود که وصف ایمان خود عامل و زمینه ساز برای فرود آمدن سکینه و آرامش است.

34 محمدحسین طباطبائی، پیشین، ج 2، ترجمه محمدتقی مصباح یزدی، چ چهارم، نشر بنیاد علمی و فکری

علامه طباطبائی با همکاری رجا، 1367، ص 407. 411.

35 «والله ولي المؤمنين» (آل عمران: 68)

36 «ذلک بانّ الله مولیّ الذّین آمنوا و أنّ الکافرین لا مولیّ لهم» (محمد: 11)

37 «الله ولیّ الذّین آمنوا یخرجهم من الظّلمات الی النور و الذّین کفّروا اولیاءهم الطّاغوت یتخرجونهم من النور الی الظّلمات» (بقره: 257)

38 «انا جعلنا الشیاطین اولیاء للذّین لا یؤمنون» (اعراف: 27)

39 «ذلکم الشیطان یتخوف اولیائه.» (آل عمران: 175)

40 «الشیطان یعدّکم الفقر و یأمرکم بالفحشاء و الله یعدّکم مغفرة» (بقره: 268)

41 «ومن یتخذ الشّیطان ولیا من دون الله فقد خسر خسرانا مبینا یعدّهم و یمنیّهم و ما یعدّهم الشیطان الا غورا.» (نساء: 120)

42 «الا انّ اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون.» (یونس: 62)

43 «او من کان میتا فاحییناه و جعلنا له نورا یمشی به فی الناس کمن مثله فی الظلمات لیس بخارج منها.» (انعام: 122)

44 علی احمد پناهی، «بررسی رابطه تقید به نماز و سطح اضطراب دانش آموزان سال دوم دبیرستان های شهرستان قم»، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1382، گروه روان شناسی، ص 89.

45. Palinkas, L.A. (1982) , "Ethncity, Edentity 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 pilgriage on anxiety, depression and religious attitude", England; Psychological- Medicine. May; Vol 12 (2): 291- 294.

47. Koenig, H.G. (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 oriwnntion and Personality: A case study. Review of religious Research, 28, 16- 28.
- 49 عباسعلي باقري، «مقايسه ميزان افسردگي و اضطراب دو گروه از دانش آموزان پسر و دختر عضو فعال انجمن اسلامي و ساير دانش آموزان در شهرستان علي آباد كتول»، رساله كارشناسي ارشد، تهران، دانشگاه تربيت معلم، دانشكده روان شناسي و علوم تربيتي، 1373.
- 50 احمدعلي پناهي، پيشين، ص 79.
- 51 مسعود جان بزرگي، «بررسي اثربخشي روان درمان گري کوتاه مدت با و بدون جهت گيري مذهبي بر مهار اضطراب و تنيدگي»، رساله دكتري، تهران، دانشگاه تربيت مدرس، دانشكده علوم انساني، 1378.
- 52 احمدعلي پناهي، پيشين، ص 128.