

عنوان مقاله: پیشگیری از اضطراب با الگوی صحیح مواجهه با ضرر بر اساس سوره مبارکه یونس (ع)

نویسندگان: رضوانه نجفی، فارغ التحصیل رشته پزشکی عمومی از دانشگاه علوم پزشکی تهران

مقدمه

اختلالات اضطرابی شایعترین اختلال روانی شناخته شده در عموم مردم شامل بزرگسالان، نوجوانان و کودکان است در حالیکه پیشگیری و درمان آنها همچنان با چالش های جدی روبروست. این اختلالات علاوه بر شیوع بالا، با توجه به ایجاد اختلال در عملکرد فردی و اجتماعی مبتلایان و نیز زمینه سازی برای ابتلا به سایر اختلالات روانی، هزینه زیادی به جوامع تحمیل میکنند. این عوامل موجب شده است توجه روانشناسان و روانپزشکان به این موضوع جلب شده و در مورد روشهای درمان و پیشگیری از آن پژوهش های گسترده ای صورت بگیرد. از سویی دیگر، پژوهش در قرآن که کتاب هدایت و راهنمای رشد بشر در حال و آینده است، میتواند نقشه راهی برای تنظیم الگوی پیشگیری و درمان این اختلال فراهم کند. در این مقاله سعی شده است در حد توان نویسنده، مفهوم اضطراب در سوره مبارکه یونس بررسی و ضمن پرداختن مختصر به نشانه ها و عوامل زمینه ای آن، راهکارهایی برای شکل گیری الگوی مواجهه صحیح در با ضرر برای پیشگیری از اضطراب بیان شود.

یافته ها و نتایج

با مراجعه به سوره مبارکه یونس ع و بررسی آیات آن، مولفه های مرتبط با آیات شامل موارد زیر است:

۱. الگوی واکنش در مواجهه با ضرر:
با توجه به آیه ۱۲ میتوان به افزایش قابل توجه میزان دعا در مواجهه با آسیبی است که انسان، آن را موجب نقصان میدانند؛ بانضمام بازگشت به حالت قبلی پس از رفع آن و نیز محوریت ضرر و رفع آن در طلب خداوند به عنوان نشانه های اضطراب اشاره کرد.
با تدبیر در آیات ۲۱ تا ۲۳ میتوان مصادیق سرکشی بر خلاف حق را که عامل زمینه ساز اضطراب هستند، نام برد: انکار تجلی محبت و دلسوزی خداوند (رحمت) پس از آسیب دیدن، برداشت نادرست از رفع ضرر به صورت نسبت دادن آن به اسباب و نیز انکار تاثیر طلب خداوند (دعا) در رفع ضرر. همچنین با دقت در صفات مردمی که در این آیات توصیف شده اند، میتوان به خوشحالی بر یک مبنای ناپایدار و تغییرپذیر و نیز گمان مورد آسیب قرار گرفتن بعنوان عوامل زمینه ساز و شرط گذاشتن برای ادای شکر هنگام طلب خداوند و اصرار به عمل کردن بر خلاف حق پس از چشیدن طعم نجات بعنوان نشانه های اضطراب اشاره کرد.

با تدبیر در آیه ۲۴ میتوان به کلمه حیات دنیا و بی ثباتی موجود در ذات آن توجه نموده و گفت که اضطراب وقتی حاصل میشود که توجه فرد به حیات دنیا معطوف شود. نکته دیگر، توجه به بی نیاز نبودن و نیاز محور بودن بعنوان یکی دیگر از نشانه های اضطراب است.

با توجه به سیاق آیه ۱۰۷ با تکیه بر این که خداوند غفوری است که رحیم است، میتوان این قانون را شرح داد که هر آسیبی به انسان برسد، فقط خداست که رفعش میکند آنهم به طوری که اثری از آن نماند و اگر بخواهد به کسی خیری برسد، هیچکس نمیتواند آن را برگرداند؛ و این جریان همواره استمرار داشته و دائمی است.

۲. اسراف

از بررسی آیه ۱۲ میتوان گفت توجه بیش از حد به حفظ شرایط موجود در دنیا و عدم توجه به آخرت از عوامل زمینه ساز اضطراب است.

در آیه ۸۳ نیز یکی از عوامل زمینه ساز اضطراب این است که فرد میخواهد در هر زمینه ای بالاتر از بقیه باشد.

۳. دعا (خواندن خداوند) از جانب انسان

علاوه بر آیات ۱۲ و ۲۲ که پیشتر آمد، در آیه ۸۵ بنظر میرسد زاویه ای از الگوی صحیح دعا کردن در مواجهه با ضرر نشان داده شده است که در آن پس از ایمان آوردن به خداوند و اعتماد بر او، وارد مرحله فعل شده، توکل میکند و عملش دعا برای رفع نقص خود است. بنابراین میتوان در مواجهه با ضرر با خواندن خداوند، ضمن حفظ عملکرد و با اعتماد به او، عامل زمینه ای ایجاد ضرر را شناخته و برای رفع آن از خداوند طلب نمود.

بحث و نتیجه گیری

بررسی یافته های پژوهش نشان داد که ترسیم الگوی صحیح مواجهه با ضرر یکی از مهمترین راهکارها برای پیشگیری از اختلال اضطراب است.

برای شکل گیری واکنش صحیح مواجهه با ضرر پس از شناخت عوامل زمینه ای و نشانه های اضطراب، برای رفع عوامل زمینه ای دوری از نشانه ها، راهکارهایی میتواند مورد استفاده قرار گیرند؛ نمونه هایی از این راهکارها در ارائه می آید:

- آگاهی دادن به بیمار نسبت به قانون ثابت جهان هستی مبنی بر سیر انسان به سوی توجه تام به خداوند و اینکه اگر کسی فقط با آسیب دیدن رو

به خدا کند ، خود را در چرخه آسیب-توجه می اندازد که در آن لازمه توجه به خداوند آسیب دیدن است و عبارتی ضرر طلب شده است.

- یادآوری بخشی از آسیبهایی بالقوه ای که انسان در معرض آن است اما چون ملموس نیستند یا همیشه توسط خداوند رفع شده است و او به این

رفع آسیب عادت کرده است، توجهی به آن نمیکند و برای رفع آن، دیگر خدا را نمیخوانند؛ در نتیجه همیشه بهانه ای برای توجه به خدا هست و وقتی

توجه مستمر شد، در مواجهه با آسیب، الگوی دعا کردن از حالت سینوسی خارج شده و بصورت دائم خواهد بود.

- یادآوری لزوم تغییر برای رشد در همه واحدهای هستی؛ که همه این تغییرات از زاویه ای و در کسری از زمان نقصان محسوب میشود اما در برآیند

نهایی منفعت است.

- یادآوری اینکه با آسیب هایی که فکر میکنیم در حال حاضر خیلی بزرگ هستند، در حال کسب قدرت دفاع در برابر آسیب های بزرگتر هستیم.

- توجه دادن به معاد، مرگ و مشخص شدن برآیند سود و ضرر اعمال در آخرت.

- تنظیم دقتی برای ثبت آسیبی که در آن نقصان خود را میبیند و او را مضطرب میکند همراه با ثبت تاریخ، برای درک بهره مندی از صفت کشف

ضرر خداوند

منابع

۱. قرآن کریم
۲. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، حسن مصطفوی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش
۳. المیزان فی تفسیر القرآن، سید محمدحسین طباطبایی، ترجمه سیدمحمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش
۴. درسنامه روانپزشکی کاپلان، کاپلان و سادوک، ویراست هشتم، فصل ۱۴، ۲۰۱۵

روش

ابتدا مفهومی از اضطراب که در علم روانشناسی امروز شناخته شده است، آورده شده و سپس با مراجعه به

سوره مبارکه یونس (ع)، آیه ای را که به طور مستقیم با این مفهوم ارتباط دارد استخراج می کنیم. در ادامه

مولفه هایی از آیه را که مرتبط با مفهوم اضطراب است، جدا کرده و آیات دیگر این سوره را در ارتباط با آنها،

بررسی مینماییم؛ این مرحله بصورت دوره ای نیز تکرار شود. در نهایت آنچه به دست خواهد آمد مطالبی است که

به صورت شبکه ای، باهم مرتبط هستند. مجموعه ای از نشانه ها و عوامل زمینه ساز برای اضطراب به دست

خواهد آمد که راهکارهای پیشگیری از آن با توجه به چگونگی رفع عوامل زمینه ساز و دوری از نشانه ها تبیین

می شوند.

لازم به ذکر است، با توجه به گسترده بودن مطالب به دست آمده از آیات، سعی میشود بخشی از مطالب که در

حوزه پیشگیری از اضطراب با الگوی صحیح مواجهه با ضرر است، آورده شود.

