



یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه نخستین آن قرآن کریم است. لذا توجّه به قرآن در ریشه‌کنی این نوع بیماریها می‌تواند به عنوان مؤثرترین شیوه به شمار آید و این خود بُعدی فراگیر از عظمت قرآن کریم، اعجاز و اثرگذاری آن در امور خدماتی و درمانی را نمایان می‌سازد^۱.

امید است راهکارها و شیوه‌های بررسی شده در این مقاله زمینه‌ساز تحقیقات بیشتری در این مسائل بوده، باعث اُنس بیشتر با قرآن کریم گردد.

بازگشت به فطرت

اولین مسئله و نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی از نظر قرآن کریم، بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی می‌باشد. فطرت، اصلی واقعی، طبیعی و جهانشمول است که مربوط به انسان و زمان و مکانی خاص نیست، بلکه مرتبط به همه انسانهاست. از دیدگاه قرآن، انحرافات روانی ریشه در انحراف از فطرت دارد؛ از این رو بازگشت به فطرت در بهداشت روانی از نظر اسلام مورد عنایت قرار گرفته است و در آن مباحث ذیل قابل بررسی است:

مدار فطرت و شهوت؛ جریان فطرت؛

مقدمه

فشار روانی یکی از رایج‌ترین بیماریهای زمان معاصر است، به‌گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود شش درصد کل جمعیت جهان از بیماریهای روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماریهای جسمی با فشار روانی همراه بوده است. روان‌شناسان راهکارهایی را برای مقابله با فشار روانی مطرح نموده‌اند و اسلام نیز در طی قرون متمادی موفق شده است میلیونها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک زندگی آنها، برای زندگی اجتماعی و فردی آنان قوانین مطلوبی وضع نماید. بی‌شک دین مبین اسلام از روشهایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روان‌شناسی بدان ندهیم، دارای

۱ - علیرضا نیکبخت، استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی، ص ۵۷-۵۰؛ همچنین بنگرید به: محمّد عثمان نجّاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۵۸-۱۰.

فطرت راه انحصاری آرامش روانی؛ پیامدهای خروج از فطرت؛ جهاد اکبر (کنترل شهوات). در این نوشتار به بررسی برخی از مسائل یاد شده که ارتباط بیشتری با موضوع دارند می‌پردازیم.

الف - مدار فطرت و شهوت

در مکتب اسلام، از سیر صعودی و تکاملی به سوی نفس مطمئنه، به جریان عقل‌مداری یا فطرت و قلب سلیم، و از سیر نزولی و حرکت به طرف نفس امّاره، به جریان شهوت و قلب مریض یا هوای نفس تعبیر می‌شود و میان این دو جریان، نوعی تضاد و تصادم تا پایان عمر وجود دارد. در هر صورت، هیچ یک از جریانهای مذکور به کلی از بین نمی‌رود، بلکه گاه تضعیف می‌گردد و با تغییر وضع ممکن است در موقعیت مناسب، مجدداً رشد یابد. باید توجه داشت که هر کدام از دو جریان، در تمام عمر انسان به مقتضای خود عمل می‌نماید و تنها قدرت و ضعف هر یک و میزان هماهنگی عقل و اراده بین آنها، موجب بروز آثار مختلف روانی و اخلاقی می‌گردد. می‌توان با این اظهارات، عقل را همچون صاحب‌خانه‌ای فرض کرد که چون خانه را از آن خویش می‌پندارد و طبق قوانین فطرت آن را به دست آورده است، با آرامش و آسایش در آن می‌خوابد و هوای نفس مانند دزدی است که قصد دستبرد و تسلط بر خانه را دارد و همواره مترصد فرصتی است تا به هدف خود برسد.

براین اساس امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «الهُوَى يَقْظَانُ وَ الْعَقْلُ نَائِمٌ»^۱.
هوای [نفس] همواره بیدار، ولی عقل در خواب است.

امام علی (علیه السلام) نیز در حالی که بین مبادی عقل و شهوت مقایسه می‌کند، در توضیح آنها چنین می‌فرماید:

«الَا وَ اِنَّ الْخَطَايَا خَيْلٌ شَمْسٌ حُمِلَ عَلَيْهَا اَهْلُهَا وَ خَلَعَتْ لِحْمَهَا الْا وَ اِنَّ التَّقْوَى مَطَايَا ذَلَّلَ حُمَلَهَا عَلَيْهَا اَهْلُهَا وَ اعْطَاوْا اَزْمَتَهَا»^۲.

خطایا که همان شهوت است همچون اسب سرکشی است که سوارکار بر آن نشسته و افسارش از اختیار وی خارج شده و تقوا (عقل) همانند مرکبی آرام و مطیع است که سوارکار بر آن نشسته و زمامش به او سپرده شده است.

بدین سان فطرت، جزء سرشت انسان و امری تکوینی بوده، مشتمل بر امور انسانی و ماورای حیوانی است و برای اولین بار در قرآن، به عنوان یک جریان روانی ثابت و مشترک مورد تأکید قرار گرفته است^۳:

خداوند به هستی نعمت وجود بخشید و به راه کمالشان هدایت کرد^۴؛ هر چیز را قدر و اندازه داد و به کمال هدایت نمود^۵؛ به انسان آنچه را

۱ - علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۸، ص ۴۲۴.

۲ - نهج البلاغه، خطبه ۱۶.

۳ - مرتضی مطهری، فطرت، ص ۲۹.

۴ - طه / ۵۰.

۵ - اعلی / ۳.

نمی‌دانست الهام کرد و آموخت^۱ و راه کمال و هدایت را بر او سهل و آسان ساخت^۲.

در این مسیر، راه هدایت و ضلالت برای همگان باز است، چنان که می‌فرماید:

﴿كُلًّا نُمِدُّ هُوَآءًا وَهَؤَآءًا﴾^۳

ما به هر دو فرقه از دنیا طلبان و آخرت طلبان به لطف خود مدد می‌رسانیم.

نیز در آیه دیگر می‌فرماید:

﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَنِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ * مُنْهَبِينَ إِلَيْهِ وَاتَّقُوهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾^۴.

آری، زمانی که انسان از فطرت منحرف شد و تقوای دینی را مراعات ننمود، تعادل قوای داخلی او یعنی شهوت، غضب، محبت و کراهت به هم می‌خورد و عملکرد قوای ادراکی وی مختل می‌گردد^۵.

از دین فطرت یا حنیف در قرآن به دین ابراهیمی یاد شده و پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز بر آن آیین بود^۶.

بر اساس بینش قرآن، خروج از فطرت و انحراف از دین حنیف ابراهیمی، نوعی بیماری روانی به شمار می‌آید:

﴿وَمَنْ يَرْغَبْ عَنْ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَنْ سَفِهَ نَفْسَهُ﴾^۷.

چه کسی جز افراد سفیه و نادان، از آیین ابراهیم، روی‌گردان خواهد شد.

علامه طباطبایی اعراض از ملت ابراهیم را از حماقت نفس و تمیز ندادن ضرر و نفع خویش دانسته است^۸.

ب - فطرت، راه انحصاری آرامش روانی

از نظر بهداشت روانی، تنها تکیه بر یک یا چند دستور الهی کافی نیست، بلکه انسان موظف است برای رشد خود، تمام آموزشهای الهی را به کار برد^۹. در قرآن کریم از این مدار به صراط مستقیم تعبیر شده است^{۱۰} که همان راه مشترک فطرت، عقل و شرع است. انسان ابتدا باید بصیرت داشته باشد تا از طریق مستقیم (صراط مستقیم) منحرف نشود^{۱۱}؛ زیرا رفتن از راههای دیگر به گمراهی می‌انجامد و راه راست راه میانه و معتدل است^{۱۲}. مجموعه آموزشهای قرآن کریم، به عنوان «ذکرالله» مطرح شده‌اند، که

۱- علق / ۵.

۲- اسراء / ۴۰-۸ و عبس / ۲۰.

۳- اسراء / ۲۰.

۴- روم / ۳۰ و ۳۱.

۵- محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۱۶، ص ۱۷۸.

۶- انعام / ۱۶۱.

۷- بقره / ۱۳۰.

۸- علامه طباطبایی، المیزان، ج ۱، ص ۳۰۰.

۹- بقره / ۸۵.

۱۰- زخرف / ۴۳.

۱۱- محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۴۳.

۱۲- نهج البلاغه، خطبه ۱۶.

توجه و کاربرد آنها، موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت گسترده روانی و دستیابی به رشد و قرب الهی می‌گردد^۱.

در مقابل این طریق، انحراف از فطرت باعث دلتنگی است، گویا شخص می‌خواهد بلندپروازی نموده، از زمین تا فراز آسمان صعود کند^۲.

اینجاست که قرآن کریم می‌فرماید:

«انسانها در خسارت و زیانکاری هستند مگر اینکه به خدا ایمان آورده، عمل صالح به جا آورند و به درستی (حق) و پایداری (صبر) در دین همدیگر را سفارش کنند»^۳.

از این رو باید گفت: اگر بتوان سیستمهای ارتباطی و فعالیت انسان را در فعل و انفعالات روانی خود با محیط خویش، به صورت مدارهایی نشان داد، مدارهای زیر قابل طرح هستند:

۱- مدار ارتباطی انسان با خدا؛

۲- مدار ارتباطی انسان با خود؛

۳- مدار ارتباطی انسان با خانواده؛

۴- مدار اجتماعی انسان که همان ارتباط

آدمی با اجتماع است؛

۵- مدار انسان با طبیعت (مداری که به روابط

انسان با طبیعت مرتبط می‌باشد).

تمام مدارهای مذکور در اسلام هنگامی می‌توانند ارتباط و فعالیت انسان را در محیط خویشتن و با آن مفید گردانند و در فعل و انفعالات روانی او تأثیرات مطلوبی بر جای

گذارند که بر محور و جهت قرب به سوی خداوند متعال بوده، به گونه‌ای پایه‌ریزی شوند که به زندگی بشر رنگ الهی بدهند: ﴿صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ﴾^۴.

ج - پیامدهای خروج از فطرت

انسان خارج شده از مدار فطرت به سان عنکبوتی است که با تیدن تار به دور خویش، هر چه فعالیتش بیشتر شود اضطرابش فزون‌تر خواهد شد^۵. بر همین اساس قلب او محجوب، نفسش معیوب و روانش مخدوش گشته، دارای عقلی مغلوب و هوایی غالب می‌گردد^۶. بیماریهای چنین انسانی به صورتهای ذیل است:

۱- زنگار قلب

امام صادق(ع) فرمود:

«انسان به واسطه معصیت، نقطه‌های سیاهی در قلب سفید خویش ایجاد می‌کند و با ادامه دادن، وقتی همه صفحه سفید قلب سیاه شد،

۱ - سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۵۵-۵۶.

۲ - انعام / ۱۲۶-۱۲۵.

۳ - عصر / ۱-۳.

۴ - بقره / ۱۳۸. بنگرید به: سید ابوالقاسم حسینی،

بررسی مقدماتی روان‌شناسی اسلامی، ص ۲۸۶-۲۸۲؛

همو، اصول بهداشت روانی، ص ۵۲-۵۰.

۵ - عنکبوت / ۴۱.

۶ - دعای صباح مولا علی(ع): «الهی قلبی محجوب و نفسی معیوب...».

دچار زنگ زدگی قلب می‌شود، آن‌گونه که خداوند در قرآن فرمود:

«این حرفها بهانه است، علت اصلی این است که بر اثر اعمال زشتشان دل‌هایشان زنگار گرفته است»^۱.

۲- حجاب قلب

حجاب قلب مانع از دیدن واقعی اشیاست. چنین انسانی از دیدن حقایق محروم شده^۲، به آشفته‌گیهای روانی دچار می‌شود. چشم سرش باز، ولی چشم دلش نابیناست^۳ و بر قلب او نیز مهر زده شده، همانند کر و لالها از درک عمیق بی‌بهره می‌گردد^۴.

۳- ترس شدید

بشر خارج شده از فطرت مانند کسی است که در تاریکی رعد و برق سرانگشت خویش را از بیم مرگ در گوشش نهد تا مبادا از شدت صاعقه بمیرد^۵ و او دچار حیرت می‌گردد، مانند انسانهایی که ترس در دلشان لانه کرده، بر جنگ با دیگران جمع نمی‌شوند مگر با دشمنی، مکر و حيله و جاسوسی^۶، به طوری که کارزار بین خودشان نیز سخت است. شما آنها را جمع و متحد گمان می‌کنید، ولی قلوبشان سخت پراکنده و از هم دور است^۷. ایشان دارای ظاهری آراسته و شگفت‌انگیزند، ولی در باطن همانند چوب خشک تکیه بر دیوارند که هر صدایی بشنوند، می‌پندارند به ضرر آنان است^۸.

د - کنترل جریان شهوت (جهاد اکبر)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بهترین راه شکوفایی فطرت

در نهاد آدمی و تثبیت آرامش روانی را کنترل جریان شهوت و هوای نفس و آن را به مثابه جهاد اکبر در مقابل جنگ با کفّار می‌داند^۹. برخی از روشهای کنترل شهوت عبارت‌اند از:

- ۱- صبر و مقاومت در برابر شهوات^{۱۰}؛ ۲- خوار شمردن شهوت به وسیله تقویت عقل^{۱۱}؛ ۳- فراموش کردن شهوات با ایجاد شوق به بهشت^{۱۲}؛ ۴- غلبه بر تمایلات شهوانی قبل از نیرومند شدن آنها^{۱۳}؛ ۵- توجه به کرامت نفس؛ ۶- سعی در دستیابی به خواسته شهوانی از راه حلال.

۱- بنگرید به: تفسیر نورالتقلین، ج ۲، ص ۱۰۳-۱۰۱ و ج

۶، ص ۱۵۳.

۲- اسراء / ۴۶-۴۵ و كهف / ۵۷.

۳- حج / ۴۶، طه / ۱۲۶-۱۲۴.

۴- بقره / ۱۸.

۵- بقره / ۱۹.

۶- انعام / ۷۱.

۷- حشر / ۲، ۱۳، ۱۴.

۸- ﴿كَانَهُمْ خُشْبٌ مُّسَدَّدَةٌ﴾، منافقون / ۴.

۹- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ماده جهاد.

۱۰- غرر الحکم، ج ۲، ص ۷۲.

۱۱- همان، ج ۵، ص ۲۵۵.

۱۲- همان، ص ۳۲۸.

۱۳- بنگرید به: سید اسحاق حسینی کوهساری،

«راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، ص

۲۰۶-۲۰۵.

تحلیل فشار روانی به وسیله خود

برای تحلیل فشار روانی به وسیله خود در قرآن کریم راهکارهایی مطرح گردیده است: خداوند بر انسان ناظر است و رویدادها تصادفی نیستند.^۱

در اسلام مبدأ حرکت و انرژی از آن خداست.^۲ مبدأ ربوبیت جهان و جهانیان اوست.^۳ تفهیم این نکته که اموال و اولاد^۴، خیر و شر^۵، و حیات و مرگ^۶ همه ابزار آزمون الهی هستند.

با این زمینه‌هاست که مؤمن در برابر مصیبت اظهار می‌دارد: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾^۷ و می‌داند هر کجا که باشد خداوند با اوست^۸ و از رگ گردن آدمی به او نزدیک‌تر است^۹.

همچنین درست است که آمی اختیار دارد، ولی مشیت الهی بر جهان حاکم است^{۱۰}. پس مؤمنان باید به جای اضطراب و فشار روانی، به خداوند توکل کنند و بدانند تصمیمهای بشری تا به تقدیر الهی نرسد عملی نخواهد شد^{۱۱}.

با توجه به راهبردهای مذکور، انسان درمی‌یابد که:

۱- گر چه زندگی نوعی میدان مسابقه است، ولی بجز علل عادی، راههای دیگری نیز ممکن است برای انسان گشوده شود.

۲- هر انسان خود را در محضر خدا می‌بیند و می‌داند که «عالم محضر خداست و نباید در محضر خدا معصیت نماید»، پس خود را کنترل

می‌کند.

۳- در مقابل بلاها صبور بوده، احساس شکست نخواهد کرد.

۴- انسان می‌فهمد که نقشه‌های وی صددرد پیدا خواهد شد و در موقع شکست احساس اضطراب و ناآرامی نمی‌کند، لذا خود را مکلف به وظیفه می‌بیند نه رسیدن به نتیجه^{۱۲}.

۵- از طریق ایجاد توکل نوعی سرپرستی خداوند را در زندگی خویش حاکم نموده، شکست را احساس نخواهد نمود^{۱۳}.

۱- تغابن / ۱۱.

۲- کهف / ۳۹.

۳- حمد / ۱.

۴- تغابن / ۱۵.

۵- انبیاء / ۳۵.

۶- ملک / ۲-۱.

۷- بقره / ۱۵۷-۱۵۶.

۸- حدید / ۴.

۹- ق / ۱۶.

۱۰- ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ توبه / ۵۱.

۱۱- ﴿وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا * إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ...﴾ کهف / ۲۲ و ۲۳.

۱۲- بنگرید به: سید اسحاق حسینی کوهساری، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، ص ۲۰۸-۲۰۷.

۱۳- ﴿قُلْ هَلْ تَرَبُّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ﴾ توبه / ۵۲.

استراحت و خواب

یکی دیگر از راههای مبارزه با فشار روانی از دیدگاه قرآن، استراحت و خواب می‌باشد که عامل مهمی برای ایجاد آرامش روانی است. طبق یافته‌های دانش پزشکی خواب در شب اثربخش‌تر است، ولی برای رسیدن به خواب مؤثر نباید به خواب شب اکتفا کرد، چرا که از آیات الهی خواب شب و روزتان است^۱. همچنین قرآن کریم خواب را وسیله آسایش معرفی نموده، آنجا که می‌فرماید:

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾^۲.

او خداوندی است که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن [گردانید].

در آیه دیگری آمده است:

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾^۳.

خواب را برای شما (مایه) قوام حیات و استراحت قرار دادیم و پرده سیاه شب را به مثابه لباس (مایه استراحت).

خواب عامل درمان اضطراب و ترس و رنج شدید می‌باشد؛ زیرا سلولهای بدن، پس از خواب و استراحت، شادابی جدید خود را باز می‌یابند و مشکلات را در شرایط نشاط حل می‌کنند و از اضطراب و استرس درونی می‌کاهند^۴.

نظام حمایتی خانواده

یکی از راههای مؤثر و مورد نظر قرآن کریم در کاهش فشار روانی نظام خانواده است؛ زیرا خانواده یکی از ارکان آرامش در جامعه و مهم‌ترین منبع حمایت عاطفی در لحظات و مواقع فشار روانی است. تعبیر قرآن کریم در این باب بسیار جالب توجه و آموزنده است:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾^۵

این آیه آشکارا می‌رساند کانون خانواده برای سکونت و آرامش است، و مسلمانان به ویژه دو همسر باید این توصیه را از آفریدگار حکیم به جان بپذیرند و برای مسائل و اختلاف سلیقه‌های جزئی «سکون» را به «تلاطم» و «تضاد» تبدیل نکنند. مهم‌تر اینکه بدانند و باور کنند که زوج مسلمان باید مودت و محبت بینشان حاکم باشد، تا نه تنها تحت تأثیر فشارهای روانی قرار

۱- ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ﴾ روم / ۲۳. بنگرید به: سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۹۱-۸۶؛ مارتین شفر، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، ص ۱۰۷-۱۰۶؛ پاول، فشار روانی و اضطراب، ترجمه عباس بخشی‌پور و حسن صبوری، ص ۲۰۰-۱۹۷.

۲- یونس / ۶۷، غافر ۶۱ و نمل / ۸۶.

۳- نبأ / ۹-۸ و فرقان / ۴۷.

۴- بنگرید به: محمود بستانی، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشم، ص ۳۲۰-۳۰۷.

۵- روم / ۲۱.

نگیرند، بلکه چنان‌که در آیه آمده، رحمت الهی شامل حال آنان و فرزندانشان شود. روان‌شناسان با استناد به آیات مُبین قرآنی معتقدند که نظام حمایتی خانواده به شیوه‌های ذیل می‌تواند در فشار و اضطراب روانی بسیار مؤثر باشد:

۱- شناخت و کنترل اعضای خانواده: بهترین نمونه آن در قرآن شناخت حضرت یعقوب عَلَيْهِ السَّلَام از حسد فرزندان خویش است، از این رو به حضرت یوسف عَلَيْهِ السَّلَام سفارش می‌کند:

﴿لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا﴾^۱

زَنهار، خواب خود را بر برادرانت حکایت مکن که برای تو نیرنگی می‌اندیشند.

۲- حمایت از پدر و مادر و احترام به آنها: در چند آیه از قرآن کریم، پدر و مادر به عنوان استوانه‌های زندگی و خانواده معرفی شده‌اند؛ از جمله:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾^۲

خدای تو حکم فرموده جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید.

۳- حمایت از اعضای خانواده: نمونه آن در قرآن، عفو حضرت یوسف عَلَيْهِ السَّلَام است که پس از جفا و تهمت و ستم برادرانش گفت: «امروز خجل و متأثر نباشید که من شما را عفو کردم»^۳.

به وضع موجود نگریستن

یکی از زمینه‌ها و راه‌های مهم کاهش فشار

روانی و مبارزه جدی با آن، به وضع موجود نگریستن است. قرآن کریم با آیات ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾^۴ و ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾^۵ به وضوح نگاه محدود به وضع فعلی و اینکه انسان تمام خیر و شر را در آن بداند، رد می‌کند.

در فقه اسلامی هم قاعده‌ای هست معروف به قاعده میسور که همان نگریستن به وضع موجود است؛ بدین معنی که انسان باید به دنبال تکلیف و وظیفه کنونی خود باشد؛ زیرا با ناآرامی چیزی حل نمی‌شود.^۶

از حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَام نقل شده است که فرمود: «المیسور لا یسقط بالمعسور»؛ مقدار ممکن تکلیف به واسطه جنبه‌های مشکل آن ساقط نمی‌گردد.^۷

این اصل، نشانه آن است که اگر برای انسان، در زندگی به هر دلیلی مانع و مشکلی پیش آید، برای رفع اضطراب و فشار روحی و رسیدن به آرامش روانی باید دست به کار شده، با انطباق با وضع موجود و موقعیت جدید، اضطراب را

۱- یوسف / ۵.

۲- اسراء / ۲۳.

۳- یوسف / ۹۲.

۴- بقره / ۲۱۶.

۵- نساء / ۱۹.

۶- بنگرید به: مکارم شیرازی، القواعد الفقهیه، ج ۳، ص

۱۷۰-۱۶۹.

۷- همان، ج ۳، ۱۸۴-۱۶۹، قاعده میسور.

کاهش دهد. در حقیقت، پیام مهم این اصل عبارت از انعطاف‌پذیری انسان در برنامه‌ریزی زندگی، جهت‌کاستن از فشار روانی و حرکت در مسیر زندگی طبیعی و بازگشت به حالت طبیعی است.^۱

بیان هیجانها و توسل به نیایش و دعا

نیایش در تسکین و آرام‌بخشی انسان اثری اعجاب‌انگیز دارد و بیان هیجانها، اعتراف و دعا به مثابه شیوه‌های برون‌ریزی مطرح هستند؛ علاوه بر اینکه از روح‌شناسی نیز حکایت دارند و مسیری صحیح و مطلوب برای صیقل دادن دل با ذکر خدا به شمار می‌آیند؛ چنان‌که فرمود:

﴿... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

آگاه باشید که با یاد خدا فقط دلها آرام می‌گیرد (تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست).^۲

انسان علاوه بر ذکر زبانی، با ذکر قلبی و با تمام وجود نیز باید متوجه عظمت خدای متعال باشد و احساس نماید که هر لحظه در محضر خداست.

یکی از راههای تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دائمی قرآن و گوش فرادادن به آوای دلنشین آن است؛ زیرا انسان را از خاک و جهان مادی به مبدأ بی‌چون متصل می‌سازد و هنگامی که دریچه دل با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع به آنها باز شد، شیرینی صبر را می‌چشد، احساس فرومایگی از پناه بردن به غیر خدا

می‌کند و نفس او نه تنها حالت رضا می‌یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدس او می‌بیند. از لحاظ جسمانی نیز علائم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون کاهش می‌یابد.^۳

انسان وقتی در حالت دعا به یاد خدا باشد، احساس می‌کند که خداوند هم به یاد اوست.^۴ و اگر از یاد خدا اعراض کند، زندگی را سخت می‌بیند و خود را در تنگاتنگ حوادث و مصیبت‌های نابهنجار مشاهده می‌نماید، چنان‌که فرمود:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾^۵

۱- بنگرید به: سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۱۹۷-۱۹۵ و همچنین سید اسحاق حسینی کوهساری، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، ص ۲۱۳-۲۱۲.

۲- رعد / ۲۸. بنگرید به: استورا، تیندگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، ص ۹۶-۹۵؛ پی‌یر لو-هنری لو، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، ص ۲۲۳-۲۲۲؛ محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۴۷-۴۰.

۳- بنگرید به: علیرضا نیکبخت، استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی، ص ۵۹-۵۵؛ همچنین بنگرید به: «تأثیر شگرف آوای وحی بر اضطراب بیماران»، سید علی مجیدی، ص ۲۲-۲۱.

۴- ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ بقره / ۱۵۲.

۵- طه / ۱۲۴.

انسان با ذکر و یاد خدا، به جای سرگرم شدن به هوسها، به حالت رضایت درون می‌رسد، وقتی دچار معصیت شد، احساس گناه می‌کند، با یاد خدا این احساس به او دست می‌دهد که خدا او را می‌بخشاید و پناهگاهی در اختیار دارد^۱. بر همین اساس می‌توان گفت: نماز انسان را از نادرستیها و زشتیها نهی می‌کند و یاد خدا از هر ذکری بالاتر است^۲.

ذکر دسته جمعی نیز تصمیم و اراده انسانی را تقویت نموده، موجب می‌شود که آدمی در کنار هم‌نوعان مؤمن خود، احساس تنهایی ننماید. تسبیح و ذکر خدا پس از نماز و دعای دسته جمعی هم نوعی آرامش‌بخشی به مؤمنان است^۳.

بر اساس بینش قرآن، عامل افزایش اضطرابهای روانی و فشارهای سرسام‌آور روحی، اعراض از ذکر خداست؛ زیرا موجب هم‌نشین شدن با شیطان و ابتلا به وسوسه‌های بی‌حد و حصر او می‌گردد^۴. آدمی نیز با این حال، در همین حیات دنیوی خود را محدود نموده و هدف دیگری جز آن نخواهد داشت^۵.

فرا تر از زنده ماندن

(انسان در جست و جوی معنی)

ویکتور فرانکل روان‌شناس اروپایی می‌گوید: انسانی که چرایی دارد، می‌تواند هر چگونگی‌ای را تحمل کند، وی سپس گامهای نُه‌گانه‌ای را برای تحمل فشار روانی مطرح

می‌کند^۶.

قرآن کریم نیز در این مسیر چهره‌هایی مصمم و شکست‌ناپذیر از پیامبران و اولیای الهی ترسیم می‌کند که تندباد حوادث نه تنها آنها را از پای در نمی‌آورد، بلکه ایشان را مصمم‌تر می‌سازد^۷.

به عنوان نمونه به پیامبرش می‌فرماید:

﴿فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ﴾^۸.

ای رسول ما! تو هم مانند پیامبران اولوالعزم

صبور باش و بر امت بر عذاب تعجیل مکن.

سپس سفارش می‌کند: در مقابل سخنان

تهمت‌انگیزشان مقاومت داشته باش^۹.

انسان مؤمن از نقصان خیر و ثواب و از

۱- کهف / ۲۸ و آل عمران / ۱۳۵؛ حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان‌شناسی، ترجمه دکتر

سید محمد باقر حجّتی، ص ۳۷۶-۳۷۴.

۲- ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾ عنكبوت / ۴۵.

۳- بنگرید به: حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان‌شناسی، ترجمه دکتر سید محمد باقر حجّتی، ص ۳۵۵-۳۵۶.

۴- ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ زخرف / ۳۶.

۵- نجم / ۲۹-۳۰.

۶- بنگرید به: ویکتور فرانکل، انسان در جست و جوی معنی، ص ۳۸-۴۲.

۷- آل عمران / ۱۴۶.

۸- احقاف / ۳۵.

۹- ق / ۳۹ و مزمل / ۱۷.

احاطه رنج و خوف بر خود بیمناک نیست.^۱ اصولاً اولیای خداوند هیچ ترس و اندوهی به دل خود راه نمی‌دهند.^۲ ایشان در حالت ایستاده، نشسته و خفته متفکرانه و در حال خضوع می‌گویند: ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم.^۳

تفاوت اساسی دیدگاه مادی و الهی نیز بر همین مبناست که در دیدگاه الهی اگر انسان در این جهان مادی به خواسته‌های خود نرسید و دست نیافت، در عالم معنی و در سرای آخرت جبران خواهد شد، ولی بر اساس بینش مادی که به خدا و عالم معنی و آخرت ایمان ندارند، از عنصر جبران خبری نیست، لذا در هنگام مواجه شدن با مشکلات، بیشتر دچار فشار روانی و یأس از زندگی شده، چه بسا تن به خودکشی می‌دهند. پس در مسئله هدفداری و جست و جوی معنی، می‌توان گفت که مؤمن در زندگی خود متوقف نمی‌شود و در هر شرایطی انعطاف‌پذیر بوده روحیه خود را بر محیط منطبق می‌سازد؛ زیرا زندگی کنونی خود را مقدمه زندگی جاودانه بهشت و رسیدن به رضوان الهی می‌داند.^۴

اعتقاد راسخ به قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها

یکی از راهکارهای مهم مبارزه با فشار روانی از دیدگاه قرآن کریم، اعتقاد به اصل قضا و قدر است؛ یعنی امور جهان تصادفی نیست و تحت نظارت و تدبیر خداوند انجام می‌پذیرد. بر این

اساس، یک مسلمان، در حالی که معتقد به جبر نیست و از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی‌کند، به عنوان توحید افعالی، مبدأ هر حرکت و انرژی را از خداوند می‌داند^۵ و خداوند را مربی جهان و جهانیان می‌شناسد.

به هر حال فواید مهم اعتقاد به این اصل والا و عظیم در کاهش و یا زدودن فشار روانی و اضطرابهای ناشی از آن را می‌توان چنین برشمرد:

۱- حکیمانه دیدن نظام جهان: کسی که به حاکمیت تقدیر خداوند حکیم بر کل جهان معتقد است، نظام جهان را نظامی حکیمانه می‌یابد؛ نظامی که مبتنی بر حساب دقیق بوده، در مجموع، متوجه مصالح عالی است. چنین بینش و اعتقادی موجب می‌شود که انسان تنها به اندیشه و تدبیر خویش متکی نبوده، هر کاری را که می‌کند به مشیت الهی ارجاع دهد.^۶

۲- اعتقاد به علل معنوی و مایوس نشدن از نارسایی علل مادی: از نتایج مهم چنین باوری در

۱- جن / ۱۳.

۲- یونس / ۶۳.

۳- بقره / ۱۵۶.

۴- بنگرید به: محمود بستانانی، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشم، ص ۱۹۳-۱۹۲؛ همچنین بنگرید به: مارتین شفر، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، ص ۲۵۳-۲۲۷؛ همچنین ویکتور فرانکل، انسان در جست و جوی معنی، ص ۴۶-۴۵.

۵- کهف / ۳۹.

۶- کهف / ۲۳.

سایه عقیده به قضا و قدر الهی آن است که انسان با مشاهده نارسایی عوامل ظاهری، دچار یأس و نومیدی نمی‌شود، بلکه روح امید همواره در او زنده می‌ماند. چنین شخصی هیچ وقت احساس شکست نمی‌کند، چرا که همیشه در انتظار یکی از دو نیکی است؛ پیروزی یا شهادت^۱.

۳- **جلوگیری از حزن و سرخوردگی:** با اعتقاد به قضا و قدر الهی، انسان در لابلای همه امور دست خدا را می‌بیند؛ لذا تحمل سختیهای زندگی بر او آسان شده، در برابر حوادث ناگوار خود را نمی‌بازد و هر مصیبتی را به اذن پروردگار می‌داند. همیشه شعار وی نیز این است:

﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾^۲.

چنین فردی احساس می‌کند که هیچ‌گاه راه به رویش بسته نیست، حتی اگر در این جهان از رنج و فشار نجات نیافت، می‌داند که قیامت خانه ثواب است^۳. او هرگز اجازه نمی‌دهد که بی‌تابی و بی‌قراری - که از آثار ضعف روحی و فشارهای روانی ناگوار است - بر او چیره شود. به تعبیر زیبای مولا علی علیه السلام:

«تَذَلُّ الْأُمُورَ لِلْمَقَادِيرِ، حَتَّىٰ يَكُونَ الْحَتْفُ فِي التَّدْبِيرِ»^۴.

کارها پیرو قضا و قدر و تدبیر الهی است، به طوری که گاهی تباهی و مرگ انسان در تدبیر و هوشیاری اوست.

۴- **جلوگیری از غرور و سرمستی:** اعتقاد به قضا و قدر الهی و تصادفی نبودن امور سبب می‌شود که انسان از خوشیها و شادیهای زندگی

سرمست نشده، به موفقیّت و کامیابیها مغرور نگردد. کسی که در برابر سختیها خود را می‌بازد، غالباً در برابر پیروزیها نیز سرمست و مغرور می‌شود؛ زیرا توفیقات را به خود نسبت داده، بر خویشتن می‌بالد، اما کسی که موفقیّتها را نعمت خدا می‌داند و فضل و احسان او در حقّ خود می‌شمرد، دستخوش غرور نمی‌شود، بلکه از راه حق‌شناسی و شکرگزاری بر خضوع او افزوده می‌شود تا آنجا که حتی ناکامیهای ظاهری را هم وسیله‌ای برای خیر و پیشرفتهای دیگر می‌داند^۵.

اصل توکل و اعتقاد به آن

یکی دیگر از راههای سودمند و نتیجه‌بخش غلبه بر فشارهای روانی باور به «توکل» است که بر اساس اعتقاد راسخ به قضا و قدر الهی و توحید افعالی در آدمی شکل می‌گیرد. توکل اعتماد به خداست و بدین معنی است که انسان در پیمودن راه حق تزلزل به خود راه ندهد، تنها به تدبیر خود متکی و مغرور نباشد و بداند که اگر در زندگی هدفی صحیح و خداپسندانه برگزیند و فعّالیّت خود را متوجّه آن کند و نتیجه کار خود را به خدا واگذارد، خداوند او را تحت حمایت

۱- توبه / ۵۲.

۲- بقره / ۱۵۶-۱۵۵ و توبه / ۵۱.

۳- تغابن / ۱۱.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۱۶.

۵- ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا ءَاتَيْكُمْ﴾ حدید / ۲۳.

خود قرار می‌دهد؛ لذا در این صورت نه تنها احساس فشار روحی و استرسهای روانی نمی‌کند، بلکه تقدیر الهی را در امور خود در نظر گرفته، آن را نوعی مصلحت‌اندیشی و خیرخواهی خداوند برای خویشتن می‌داند و همیشه ندا می‌دهد:

﴿أَفِؤُصُّ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾^۱
با این وصف، دانستن این نکته هم ضروری است که توکل به معنای این نیست که بشر تماشاگر باشد و تمام امور را به این اصل ارجاع دهد؛ زیرا هر کسی به میزان سعی خود بهره می‌برد^۲ و درست است که انسان موجودی مختار است، ولی اختیار او در طبیعت و تاریخ در مسیر سنت الهی است و سنت خداوندی تبدیل و تغییرناپذیر است^۳.

ایجاد تحوّل روحی و تکیه‌گاه معنوی ایمان

از جمله روشها و راههای مقابله با فشار روانی ایجاد تحوّل روحی و تکیه‌گاه معنوی ایمان یا اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصوّر می‌یابد. تحلیل روانی ایمان چنین است: کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می‌کند تکیه‌گاهی محکم دارد و همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می‌گذارد؛ زیرا روزی‌دهنده و صاحب قوت را خداوند می‌داند^۴. همچنین احساس می‌کند که مرگ

حتمی برای همه است^۵ و نمی‌توان گریزی از آن داشت^۶. انسان مؤمن بر این باور است که طول عمر هر کسی در علم محفوظ الهی ثبت است^۷. و در هر حال از رحمت خداوند مأیوس نمی‌گردد^۸. این است که می‌داند اگر از خداوند چیزی بخواهد اجابت می‌گردد^۹ و غم و شادی نیز از اوست^{۱۰}. در باور انسان مؤمن، خداوند هم هدایت‌کننده است و هم سیراب‌گرداننده و هم در موقع مرض شفادهنده^{۱۱}. از همه مهم‌تر اینکه همیشه احساس می‌کند بزرگ‌ترین مدافع انسان خود خداست^{۱۲} و این تفکر صحیح است که در مشکلات انسان را یاری نموده، او را ثابت قدم می‌سازد^{۱۳}.

بنابراین به هر اندازه که آرامش انسان کمتر باشد، به همان اندازه ایمانش ضعیف شده است.

۱- مؤمن (غافر) / ۴۴.

۲- نجم / ۳۹.

۳- فاطر / ۴۳ و فتح / ۲۳.

۴- ذاریات / ۵۸.

۵- آل عمران / ۱۵۸.

۶- احزاب / ۱۶.

۷- فاطر / ۱۱.

۸- زمر / ۵۳.

۹- انبیاء / ۸۹-۸۷.

۱۰- نجم / ۴۳.

۱۱- شعراء / ۸۱-۷۸.

۱۲- حج / ۳۸.

۱۳- ابراهیم / ۲۷.

از نمونه‌های تحوّل روحی در قرآن کریم می‌توان به داستان ساحران فرعون اشاره کرد^۱ و همچنین ماجرای آسیه همسر فرعون را نام برد که از کاخ فرعون و عزّت دنیوی برای حرکت در مسیر رضای حق گذشت و گفت:

﴿رَبِّ اَبْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ﴾^۲.

پروردگارا، خانه‌ای برای من نزد خودت در بهشت بساز و مرا از فرعون و کار او نجات ده.

تلّقی مرگ به عنوان ادامه مسیر تکامل

تلّقی انسان از مرگ، یکی از محوری‌ترین راهکارها و روشهای غلبه بر فشار روانی از منظر قرآن کریم است. مسلمانی که می‌داند مرگ به مفهوم فنا و نابودی نیست، بلکه خروج از نشئه‌ای و دخول در نشئه‌ای دیگر است^۳، هیچ گاه احساس ناامیدی نمی‌کند و این جهان را منزلگه اصلی خود نمی‌داند. مرگ به جای اینکه در مؤمن ایجاد فشار کند، اطمینان قلبی می‌آفریند؛ زیرا انسان با مرگ به لقاءالله و اعتماد درونی می‌رسد، در این حال هم خودش راضی است و هم خداوند از او خشنود است و هم به ملاقات بندگان مخلص خدا دست می‌یابد^۴.

توجه به این مقوله انسان را هر چه بهتر و بیشتر به لازمه جهان‌بینی الهی آگاه و آشنا می‌نماید و آن عبارت از هدفدار بودن جهان آفرینش است که با حکمت الهی نیز سازگاری اصیل دارد؛ یعنی «ما آسمانها و زمین و آنچه را

که میان آنهاست به بازیچه نیافریدیم»^۵. پس هر موجودی بر اساس برنامه‌ای سنجیده و حسابشده به این جهان گام می‌نهد و خود را به سوی هدف حکیمانه‌ای که رسیدن به لقاءالله و سفر به سرای ابدی یا جنّت رضوان الهی است، رهنمون می‌شود. این است که با اعتماد قلبی و اطمینان درونی کامل، آرامش روانی را برای خویش در وجود و نهاد خود تثبیت می‌گرداند و گرفتار فشارهای روانی ناشی از پوچ‌گرایی، یأس و ناامیدی از زندگی در این جهان و ترس از مرگ نمی‌گردد.

انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه

بر اساس این بینش و طبق معارف اسلامی، در صورتی که انسان به واسطه قدرت نداشتن یا تقدیر الهی در کاری موفق نشد، می‌گوید من به وظیفه خود عمل نمودم، پیروزی و شکست و عزّت و ذلّت، همه دست خداست. درست است که انسان در مقابل اعمالش مسئول است^۶ و بر

۱- طه / ۷۶-۶۳.

۲- تحریم / ۱۱.

۳- آل عمران / ۱۸۵.

۴- ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ فجر ۲۸-۲۷. برای اطلاعات بیشتر بنگرید به: ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۷۴-۷۶.

۵- انعام / ۷۳؛ آل عمران / ۱۹۱؛ انبیاء / ۱۶ و ۱۷.

۶- «كلکم راع و کلکم مسؤول عن رعیتہ». محمّد

اساس عملکردش مجازات می‌شود^۱ و به اندازه سعی و کوشش خود بهره می‌گیرد^۲ و آنچه بکارد می‌درود^۳، ولی مسئولیت او به اندازه توان عملی و قدرت اوست^۴، پس انسان مأمور به وظیفه است، نه نتیجه. مطابق این دیدگاه و با تقویت آن در درون، اکثر فشارهای روانی و اضطرابها کاهش می‌یابد. بنابراین بهترین راه برای آرامش داشتن همان ایمان به خدا و ذکر اوست که بحث آن گذشت.

نتیجه‌گیری

با توجه به مباحث مربوط به این موضوع باید یادآور شد که تمام شیوه‌ها و راهکارهای مهم مبارزه با فشار روانی را «ایمان به خدا و ذکر دائم او» تأمین می‌کند. با ایمان یک تکیه‌گاه روحی مطمئن در نهاد آدمی ایجاد می‌شود و باعث ایمنی و نجات او در جنگ با سختیها، مشکلات و نارساییهای زندگی می‌گردد:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾^۵

آنان که ایمان به خدا آوردند و ایمانشان را به ظلم و ستم نیالودند در دو عالم ایمنی برای آنهاست و هم ایشان به حقیقت هدایت یافته‌اند. این آیه به وضوح می‌رساند که امنیت و هدایت در سایه ایمان عملی می‌شود و آرامش حقیقی از ایمان بدون ظلم به دست می‌آید.

به هر حال، توجه به قرآن کریم و راهکارهای مطرح شده آن در سایه‌سار ایمان به خدا بهترین

تدبیر و والاترین و مطلوب‌ترین شیوه مبارزه و غلبه بر فشار روانی، استرسهای درونی و اضطرابهای ناشی از آنهاست. امید آنکه با انس هر چه بیشتر و التفات روزافزون همه قشرهای جامعه اسلامی به قرآن کریم، ناامیدی، فشار روانی و اضطرابهای درونی ناشی از مشکلات، شکستها و سختیهای طاقت‌فرسا از زندگی آنها رخت بر بندد؛ ان شاء الله.

منابع و مآخذ

- ۱- استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، چاپ دوم: تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷ش.
- ۲- بستانی، محمود، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هویشم، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۳ش.
- ۳- پاول، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی‌پور و حسن صبوری، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ش.
- ۴- حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ش.
- ۵- حسینی، سید ابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی، انتشارات آستان قدس رضوی،

→ محمدی ری‌شهری، میزان الحکمة، ج ۴، ص ۳۲۷.

۱- مدثر / ۳۸.

۲- نجم / ۳۹.

۳- زلزله / ۷-۹.

۴- بقره / ۲۸۶.

۵- انعام / ۸۲.

- ۱۴ - محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، انتشارات دارالحدیث، ۱۴۱۶ق.
- ۱۵ - مجیدی، سید علی، «نقش آوای قرآن در کاهش اضطراب بیماران»، اصفهان، فصلنامه قرآنی کوثر، سال سوم، شماره هفتم و هشتم، زمستان ۱۳۸۱ و بهار ۱۳۸۲ش.
- ۱۶ - مطهری، مرتضی، فطرت، چاپ دهم: تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۷ش.
- ۱۷ - مکارم شیرازی، ناصر، القواعد الفقهیه، قم، انتشارات هدف، ۱۳۶۳ش.
- ۱۸ - مولا علی‌علی‌بن‌ابیطاهر، نهج البلاغه، گردآوری سید رضی، ترجمه مرحوم محمد دشتی، قم، انتشارات مشرقین، ۱۳۷۹ش.
- ۱۹ - نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ش.
- ۲۰ - نیکبخت، علیرضا، استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی، تهران، انتشارات قبله، ۱۳۷۸ش.
- ۶ - حسینی کوهساری، سید اسحاق، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، قم، مجله مجتمع آموزش عالی قم (فصلنامه تخصصی علوم انسانی)، سال سوم، شماره نهم، بهار و تابستان ۱۳۸۰ش.
- ۷ - شرقاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روان‌شناسی، ترجمه دکتر سید محمد باقر حجتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵ش.
- ۸ - شفر، مارتین، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، تهران، انتشارات پازنگ، ۱۳۶۷ش.
- ۹ - طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان، بیروت، مؤسسه علمی، ۱۳۹۳ق.
- ۱۰ - مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
- ۱۱ - فولادوند، محمد مهدی، ترجمه قرآن کریم، قم، انتشارات دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۷ش.
- ۱۲ - کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۸ق.
- ۱۳ - لو، پی - یو، هنری، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، مشهد، انتشارات درخشش، ۱۳۷۱ش.

①