

نقش التزام به باورهای دینی در درمان اضطراب

استاد راهنما:

خانم اشرف جمشیدی

استاد داور:

خانم زیلا اسدی

پژوهشگر:

کلثوم محمودوند

چکیده

اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی همچون ترس، نگرانی، دلشوره و... همراه است. برای هر کسی در زندگی اضطراب در حد متعادل لازم است اما اگر از حد فراتر رود، برای انسان خطرناک است و اثرات نامطلوبی بر جای می‌گذارد. محققان و روانشناسان معتقدند علت اصلی آن پیچیدگی‌های جاری تمدن، بی‌توجهی به مذهب و ارزش‌های خانوادگی است. همچنین شیوه‌های جلوگیری از بیماری‌های روانی به تنهایی پاسخ‌گو نیستند و این مشکلات نیاز به معنویت را بیشتر کرده است. لذا باید شناخت مناسبی از اضطراب و راهکارهای معنوی درمان آن داشت. روش این تحقیق توصیفی رابطه‌ای است. اهداف این تحقیق شامل هدف اصلی بیان راهکارهای دینی در درمان اضطراب و اهداف فرعی: ۱- علل گوناگونی در به وجود آمدن اضطراب نقش دارند ۲- بین باورهای دینی و کاهش اضطراب رابطه‌ی مثبتی وجود دارد. همچنین هدف کاربردی این تحقیق این است که نتایج حاصله از این تحقیق در جهت ارتقاء سلامت و بهداشت روانی و درمان اضطراب و سایر بیماری‌های روانی در سازمان‌ها و ادارات و مراکز علمی، آموزشی، مشاوره‌ای و درمان زیربسط به کار برده شود. این تحقیق شامل سؤال اصلی: التزام به باورهای دینی چه نقشی در درمان اضطراب دارد؟ است که با سؤالات فرعی: ۱- چستی باورهای دینی و اضطراب ۲- علل اضطراب از منظر دین ۳- ارتباط بین باورهای دینی و کاهش اضطراب به آن پاسخ داده می‌شود. نتایج به دست آمده از سؤالات فرعی به ترتیب: ۱- باور دینی پذیرش و اعترافی است که ذهن انسان نسبت به گزاره دینی دارد. اضطراب پریشانی در عین حال روانی و بدنی است که بر اثر ترسی مبهم و احساس نایمنی و تیره‌روزی در فرد به وجود می‌آید ۲- از نظر دین علت‌های اضطراب به دو گروه شناختی و رفتاری تقسیم می‌شوند ۳- باورهای دینی با ایجاد آثاری همچون نزدیکی به خدا، احساس امید، آرام‌سازی و... برای حل مشکلات به افراد مضطرب کمک می‌کنند.

کلید واژگان: التزام (عمل)، اضطراب، باورهای دینی، آرامش، سلامت روان

مقدمه

اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با علائم بدنی، تفکری و روانی همچون وحشت، نگرانی، دلهره و... همراه است. برای هرکسی در زندگی، اضطراب در حد متعادل لازم است، اما اگر از حد فراتر رود برای انسان خطرناک است و اثرات نامطلوبی همچون: محرومیت از زندگی، وسواس، عدم اعتماد به نفس و... را به دنبال خواهد داشت. روند گذشته و حال و آینده بشر نشان می دهد که اضطراب همواره در زندگی بشر بوده و هست. با توجه به اینکه آشفتگی های عاطفی و هیجانی معطلاتی بوده که از دیر باز مورد توجه نویسندگان، علماء و روانشناسان بوده در این زمینه مکاتب مختلفی به دنبال ارائه راه حل بوده که در آن به سایر جنبه های انسان به ویژه معنویات توجه نداشته اند. لذا هدف از این تحقیق بیان راهکارهای دینی در درمان اضطراب است که با روش توصیفی رابطه ای صورت پذیرفته است. سؤال اصلی این تحقیق این است که التزام به باورهای دینی چه نقشی در درمان اضطراب دارد که با سه سؤال فرعی ۱- چیستی باورهای دینی و اضطراب ۲- علل اضطراب از منظر دین ۳- ارتباط بین باورهای دینی و کاهش اضطراب به آن پاسخ داده شده است. در این راستا تحقیقاتی که به صورت مستقل به این موضوع پرداخته باشد یافت نشد، بخاطر همین انجام همچنین پژوهش هایی لازم و ضروری است.

فهرست منابع

* قرآن

* نهج البلاغه، سیدرضی

۱. صحیفه سجادیه، علی، شیروانی

۲. مفاتیح الجنان

۳. اصفهانی و دیگران، محمد مهدی، آیین تندرستی، تهران، تندیس، ۱۳۸۵

۴. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، محمدعلی، انصاری، قم، مؤسسه انتشاراتی امام

عصر(عجل الله تعالی فرجه شریف)، ۱۳۸۷

۵. پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، برگزیده فرهنگ قرآن، چاپ دوم، قم، موسسه بوستان

کتاب ۱۳۸۷

۶. جمعی از پژوهشگران قرآنی، پرسش های قرآنی (بهداشت روان)، محمدعلی، رضایی اصفهانی،

چاپ اول، قم، پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۹

۷. جمعی از نویسندگان، باورهای دینی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة الله

علیه)، ۱۳۸۶

۸. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۹

۹. حسنی، سعد الله، نقش باورهای دینی در اصلاح فرد و جامعه، چاپ سوم، قم، مؤسسه

بوستان کتاب، ۱۳۹۰

۱۰. خلجی موحد ، امان الله ، تربیت روان، تهران، رامین ، ۱۳۸۱
۱۱. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ دهخدا، تهران ، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳
۱۲. رفیعی پور و دیگران ، شهرام، زندگی عاری از خطر برای نوجوانان ، چاپ دوم ، تهران ، مهرآوش، ۱۳۸۹
۱۳. رنجبران، داوود، جنگ نرم ، چاپ ششم ، تهران، ساحل اندیشه ، ۱۳۸۸
۱۴. زندیه، عطیه، دین و باور دینی در اندیشه ویتگنشتاین ، تهران ، نگاه معاصر ، ۱۳۸۶
۱۵. ساجدی ، ابوالفضل، روان شناسی و دین ، قم ، مؤسسه آموزش امام خمینی (رحمة الله علیه) ، ۱۳۸۷
۱۶. سالاری فر و دیگران ، محمدرضا ، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ دوم ، قم ، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ، ۱۳۹۰
۱۷. سروریان ، حمید رضا عوامل اضطراب و آرامش در آینه قرآن و احادیث، قم، فدک فاطمی، ۱۳۸۵
۱۸. شجاعی، محمدصادق، توکل به خدا، قم، مؤسسه آموزشی امام خمینی (رحمة الله علیه)، ۱۳۸۵
۱۹. شکوهی، علی، عوامل و ریشه های دین گریزی از منظر قرآن و حدیث، چاپ چهارم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۸
۲۰. صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، چاپ دوم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۷
۲۱. طاهری، حبیب الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانیها، قم، زائر، ۱۳۸۶

۲۲. عباس نژاد، محسن، قرآن روانشناسی و علوم تربیتی، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی
حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴

۲۳. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران، اشجع، ۱۳۸۹

۲۴. فولادی، احسان، اضطراب و افسردگی، تهران، مهرآج، ۱۳۸۹

۲۵. قمی، محمدبن علی بن باویه، ثواب اعمال و عقاب اعمال، ابراهیم بن محدث ریگی، قم، اخلاق،
۱۳۷۸

۲۶. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، علی اکبر، غفاری، ج ۲، چاپ دوم، تهران، دارالکتب
الاسلامیه، ۱۳۶۳

۲۷. کنرلی، هلن، اختلالات اضطرابی، سیروس، مبینی، تهران، رشد، ۱۳۸۴

۲۸. لیهی، رابرت، هالند، استفان، راهنمای گام به گام درمان اختلالات اضطرابی، اکرم، دهقانی،
اراک، نوای دانش، ۱۳۸۵

۲۹. محمدی، حمید، مفردات قرآن، قم، مؤسسه فرهنگی دارالذکر، ۱۳۸۱

۳۰. محمدی بختیاری، مصطفی، نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن، قم، زائر، ۱۳۹۱

۳۱. محمودی الیگودرزی، امیرملک، پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی، قم، منشوروحی، بی
تا

۳۲. مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگان ولی فقیه در سپاه، معرفت دینی، چاپ دوم، بی جا، اداره
آموزش های عقیدتی سیاسی نمایندگان ولی فقیه در سپاه، ۱۳۸۲

۳۳. مطهری، مرتضی، اسلام و نیازهای زمان، ج ۱، چاپ بیست و هشتم، تهران، صدرا، ۱۳۸۷

۳۴. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، چاپ چهاردهم، تهران، انتشارات معین، ۱۳۸۷

۳۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۵ و ۱۳ و ۱۴، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۳

۳۶. -----، نماز مایه تربیت و آرامش روح و روان، چاپ چهارم، قم، انتشارات نسل

جوان، ۱۳۸۹

۳۷. منصور، محمود، دادستان، پریخ، راد، مینا، لغت نامه روانشناسی، بی جا، سازمان چاپ هنر،

۱۳۶۵

۳۸. موسوی اصل، مهدی، روانشناسی در تعامل با دین، قم، موسسه آموزش و پژوهش امام

خمینی (رحمة الله علیه)، ۱۳۸۷

۳۹. ناصحی، عبدالمقیم، اضطراب و نگرانی از دیدگاه روانشناختی جامعه، تهران، جلوه هنر، ۱۳۸۹

۴۰. نجائی، محمدعثمان، قرآن و روانشناسی، عباس، عرب، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی،

۱۳۸۰

۴۱. نکونام، محمدعلی، تقویت مبانی اعتقادی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۷

۴۲. واعظی نژاد، حسین، طهارت روح، چاپ پانزدهم، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۲