



اضطراب

پرسش: **عوامل اضطراب و نگرانی** و راهکارهای غلبه بر آن چیست؟

فهرست مندرجات

- ۱- مقدمه
- ۲- راه‌های مبارزه با اضطراب و نگرانی
- ۳- پانویس
- ۴- منبع

مقدمه

پاسخ: نگرانی و **تشویش** از دردهای بزرگ و جانکاه است. این بیماری خطرناک عوارض رنج آوری دارد، جوان را پیر، نیرومند را ناتوان، اعصاب پولادین را در هم می‌شکند. **خواب و آرامش** را می‌برد. **عمر** را کوتاه می‌کند و بالاخره موجب **بیماری قلبی، فشار خون، زخم معده** و گاهی نیز منجر به عوارض روحی و سرانجام منتهی به **دیوانگی** می‌شود. قبل از بیان راهکارهای غلبه بر بیماری و نگرانی و اضطراب به این مثال توجه فرمایید. فرض کنید: قسمتی از بازار دچار آتش سوزی می‌شود و ده‌ها میلیون تومان اموال بازاریان در معرض خطر جدی قرار می‌گیرد. همه از شنیدن خبر آتش سوزی ناراحت شده و با شتاب خود را به محل حادث می‌رسانند. در این حادثه عده زیادی کم و بیش زمان می‌بینند، اما سه نفر بیش از دیگران متضرر می‌گردند. این سه نفر هم مثل دیگران به خاطر از دست دادن قسمت اعظم سرمایه خود ناراحتند و نگران ولی در صورتی که روحیه و تجزیه و تحلیل آن‌ها از حوادث متفاوت باشد قهراً عکس العمل‌های آن‌ها نیز متفاوت خواهد بود. آن که دارای روحیه قوی و نیرومند است، گرچه از این حادثه تلخ ناراحت است، اما مغلوب حادثه نشده و خود را نمی‌بازد. برای این که خود را با اوضاع و احوال منطبق سازد و زندگی را از سر بگیرد عاقلانه می‌اندیشد و از خود می‌پرسد هم اکنون **وظیفه** چیست؟ چه باید کرد؟ پس از تحقیق به این جا می‌رسد که بی قراری نه تنها سودی ندارد، بلکه زیان بخش است و **مصیبت** را دو چندان می‌کند. باید از گذشته دردناک چشم پوشید و تمام **تلاش و همت** باید متوجه آینده باشد. آن که روحیه متوسط دارد، نه **جزع** دارد و نه **آرامش فکری**، و به تعبیر دیگر زندگیش توأم با نگرانی است. در ظاهر آرام است، اما در باطن مضطرب، با مردم می‌نشیند، اما فکری در جای دیگر است. بالاخره آن که اراده قوی ندارد. به محض برخورد با حادثه خود را می‌بازد، قدرت **تعقل و تصمیم** را از دست می‌دهد. واقعیت‌های زندگی را فراموش می‌کند. به **دنیا اوهام و تخیلات** پناه می‌برد و کم و کم دچار **وحشت و اضطراب** می‌گردد.

راه‌های مبارزه با اضطراب و نگرانی

از نظر **اسلام** مبارزه با نگرانی دو مرحله دارد. مرحله پیش از وقوع حادثه و مرحله بعد از وقوع. در مرحله اول مردم را وادار می‌کند که جهان را آن گونه که هست بشناسد. اوضاع و احوال را با واقع بینی بنگرند. ناپایداری و بی قراری را از یاد نبرند. فایده این بینش این است که مردم را برای دگرگونی‌های زندگی آماده می‌کند و افکارشان را برای مواجهه با ناملازمات آماده می‌سازد.

امام صادق علیه السلام فرمودند: سه چیز است که روا نیست انسان **عافل** در هیچ حالی آن را فراموش کند.

اول: **فناء دنیا** "بداند که همه چیز دنیا، آفتاب، ماه، آسمان، حیوانات، درخت و انسان از بین می‌رود.

دوم: **دگرگونی‌های حالات** "بداند روزی جوانیش به پیری، سلامتی به مریضی، **پیروری** به **شکست**، **خوشی** به ناخوشی و بالاخره دارائش به نداری تبدیل می‌شود."

سوم: **آلام ناگهانی و بلاهای بی امان** "مثل این که در اثر تصادف، **سیل، زلزله و انفجار** و... از بین برود". توجه به این سه مورد انسان را آماده می‌سازد که در مقابل حوادث خود را نیازد و **افسوس** گذشته را نخورد و **ترس** از آینده نداشته باشد. و به تعبیر دیگر درهای دیروز و فردا را به روی خود ببندد و هر روز در فکر همان روز باشد. توجه به فرمایش **امام صادق** (علیه السلام) در این مورد بسیار مفید خواهد بود.

گفتنی است، افراد **عافل** بر گذشته **افسوس** نمی‌خورند، اما از آن درس **عبرت** می‌گیرند، و نسبت به **آینده** نیز **ترس** موهوم ندارند. اما مراقب اعمال خویش هستند؛ از کارهای ناروا اجتناب می‌کنند و تکالیفی را که در عهده دارند به خوبی انجام می‌دهند.

در مرحله دوم برای غلبه بر نگرانی و اضطراب، رعایت عوامل زیر لازم است:

۱- تجزیه و تحلیل آن چیزی که باعث **آشفتنگی خاطر** گردیده و **ناآرامی** به وجود آورده است، مثلاً تحقیق کند چرا در **راه تحصیل** ضربه خوردند، چرا خانواده برایشان فشار زیادی آوردند که ناگزیر از خانه فرار کنند؟

۲- توجه به اوضاع و احوال کسانی که به مصیبت‌ها و سختی‌های شدیدتری گرفتارند.

۳- استفاده از رابطه طبیعی جسم و جان، یعنی اشتغال به کارهای مسرت بخش، **معاشرت** با دوستان عافل، لبخندهای جذاب، نگاه به مناظر طبیعی و... موجب تقلیل **نگرانی** می‌شود.

۴- **صبر و تحمل** در مقابل ناملازمات.

باید برای رهایی از نگرانی، حادثه ناگوار را بررسی کند اگر قابل رفع است چاره اندیشی کند و در غیر این صورت عاقلانه تسلیم قضای قطعی شود.

به کوشش نروید گل از شاخ بید

نه زنگی به گرمابه گردد سپید

که حاصل کند خو بروئی به زور؟

به سرما که بینا کند چشم کور؟

چو رد می‌نگردد خدنگ قضا

سپر نیست مر بنده را جز رضا

و در خاتمه سفارش می‌کنیم مراقب اعمال و رفتار خود باشید تا بار دیگر گرفتار نشوید که فرموده‌اند: "لا یلسع العاقل من حجر مرتین" [۱]

پانویس

۱. ↑ بخارالأنوار ج ۱، ص ۱۲۲، حدیث شماره ۲۹. 📄

منبع

مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی، نرم افزار پرسجو.

رده‌های این صفحه : روانشناسی | اضطراب