

الگوی مفهومی اضطراب براساس منابع اسلامی

jafari24800@gmail.com

صادق جعفری / کارشناس ارشد روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

رحیم ناروئی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

mraoeei@yahoo.com

orcid.org/0009-0008-9641-0990

Mnoor57@gmail.com

مسعود نورعلیزاده میانجی / استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شاهد تهران

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۷ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۰۳

چکیده

این پژوهش درصدد تدوین الگوی مفهومی «اضطراب» براساس منابع اسلامی به روش کیفی «تحلیل محتوا» است. بدین‌منظور، ابتدا تعریف «اضطراب» در روان‌شناسی بررسی و براساس آن تعداد ۱۲ مفهوم مرتبط با اضطراب از منابع اسلامی استخراج شد. نتایج حاصل از بررسی روایی در این مرحله، به حذف یک مفهوم و باقی ماندن یازده مفهوم دیگر منجر گردید. سپس براساس داده‌ها، چهار مؤلفه و یازده عامل برای اضطراب در منابع اسلامی شناسایی گردیدند. مؤلفه‌ها و عوامل توسط هشت کارشناس عرصه دین اسلام و روان‌شناسی ارزیابی و با استفاده از شاخص «روایی محتوایی» (CVI) تحلیل شدند. همه مؤلفه‌ها و عوامل توسط کارشناسان تأیید گردیدند. تبیین روابط بین مؤلفه‌ها با استفاده از آیات و روایات نشان داد مؤلفه شناختی نقش ایجادگری در اضطراب دارد و مؤلفه هیجانی موجب بروز مؤلفه بدنی و رفتاری می‌شود. همچنین یافته‌ها نشان دادند عوامل اضطراب با یکدیگر در ارتباط بوده، ضعف ایمان و دنیاگرایی از اساسی‌ترین عوامل اضطراب به حساب می‌آیند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، مؤلفه‌ها، عوامل، الگوی مفهومی، منابع اسلامی.

اضطراب (anxiety) هیجانی است که با ترس (fear) مبهم، احساس نایمنی و نشانه‌های بدنی تنش ناشی از پیش‌بینی خطر محتمل مشخص می‌شود (واندن باس، ۲۰۱۵، ص ۶۶) و هر فردی آن را در برخی از موقعیت‌های زندگی خود تجربه می‌کند (راجرز و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۷۷). با اینکه اضطراب با اعلام هشدار نسبت به تهدید احتمالی، نقش کلیدی در زندگی و بقای انسان ایفا می‌کند (کالرا و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۶۹)، اما می‌تواند به نقطه‌ای برسد که ناسازگارانه، مداخله‌کننده و مرتبط با مشکلات عملکردی ناخواسته باشد (پالیتز و کندال، ۲۰۱۴، ص ۱۴۱)؛ به‌گونه‌ای که امروزه اضطراب یکی از عوامل زیربنایی بسیاری از بیماری‌های روانی (سلیمانی نجف‌آبادی، ۱۳۹۶) و از شایع‌ترین مشکلاتی به شمار می‌آید که انسان با آن مواجه است و بر کارکردهای جسمی و روانی او آثار نامطلوبی می‌گذارد (راجرز و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۷۷؛ جان‌بزرگی، ۱۳۹۱، ص ۴۴).

وجود یک اختلال اضطرابی و یا حتی علائم اضطراب همراه با کاهش معنادار کیفیت زندگی است (کالارک و بک، ۲۰۱۰، ص ۱۴). افراد مبتلا به اضطراب در معرض خیال‌پردازی، افسردگی، رفتارهای مرتبط با خودکشی (لنتو و بولاند، ۲۰۲۰، ص ۲۱۳؛ راجرز و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۸۳) و همچنین بیماری‌های جسمی، مانند آسم، دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی (املکمپ و اهرینگ، ۲۰۱۴، ص ۲) قرار دارند.

با توجه به تأثیرات گوناگون اضطراب بر جنبه‌های گوناگون زندگی، شناسایی مؤلفه‌ها و عوامل اضطراب و تبیین چگونگی پدیدآیی آن، از نخستین مسائلی است که برای پژوهشگران عرصه آسیب‌شناسی روانی مطرح بوده است (تتر و ریینگ، ۲۰۲۰، ص ۱)؛ به‌گونه‌ای که از دیرباز، فلاسفه، رهبران دینی، دانشمندان و اخیراً پزشکان و دانشمندان علوم اجتماعی و بهداشتی تلاش کرده‌اند تا خاستگاه پدیدآیی اضطراب را کشف کنند (کالارک و بک، ۲۰۱۰، ص ۳).

در تاریخ روان‌شناسی معاصر، فروید و پیروان او نخستین تبیین‌های روان‌تحلیلی‌گری را درباره اضطراب ارائه کردند (کوهن و کاپلان، ۲۰۲۰، ص ۳۱۶). سپس نظریه‌پردازان دیگری تحت عنوان نظریه «رفتاری‌نگر» (ماورر، ۱۹۴۷)، نظریه «انسانی‌نگر» (راجرز، ۱۹۶۱)، نظریه «هستی‌نگر» (می، ۱۹۶۵)، نظریه «شناختی» (الیس، ۱۹۶۲؛ بک، ۱۹۶۷) و نظریه «زیست‌شناختی» (کوستا، ۱۹۸۵)، عوامل پدیدآیی اضطراب را بررسی کرده، به تبیین آن براساس رویکرد خود پرداختند (زینی‌وند، ۱۳۹۴).

در دهه‌های اخیر نیز روان‌شناسان دیگری تبیین‌های جدیدی ذیل عنوان الگوی «اجتناب‌شناختی» (برکوک، ۱۹۹۴)، الگوی «فراشناختی» (ولز، ۱۹۹۵)، الگوی «تحمل‌ناپذیری بالاتکلیفی» (دوگاس و همکاران، ۱۹۹۸)، الگوی «مبتنی بر پذیرش» (رومر، ۲۰۰۲) و الگوی «بدتنظیمی هیجانی» (منین و همکاران، ۲۰۰۲) معرفی کرده و براساس آن به بررسی و تبیین اضطراب پرداخته‌اند. بنابراین، نظریات و الگوهای متعددی توسط روان‌شناسان به منظور

تبیین اضطراب ارائه شده است که هر کدام از منظری این مسئله را بررسی کرده‌اند (زینی‌وند، ۱۳۹۴) و چون اصول، فرضیات و رویکرد این نظریه پردازان مختلف بوده، به نظریات و الگوهای متفاوتی رسیده‌اند (کامر، ۲۰۱۵، ص ۵۷).

برخی از روان‌شناسان همچون ویلیام جیمز، یونگ، آلپورت و فرانکل بر نقش دین، خدا و معنویت در سلامت روان و سطح اضطراب افراد تأکید کرده‌اند (شریفی‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۰۶). ویلیام جیمز معتقد است: رویگردانی از خدا و معنویت زمینه بروز اضطراب در زندگی را فراهم می‌آورد (به نقل از: نجاتی، ۱۳۸۴). علمای اسلامی نیز در آثار خود به اجمال و غالباً ذیل بحث «خوف» که یکی از مفاهیم اسلامی مرتبط با «اضطراب» است، به چپستی و چرایی ایجاد این حالت روان‌شناختی اشاره کرده‌اند (برای نمونه، رک: نراقی، ۱۳۹۴؛ موسوی خمینی، ۱۳۸۶؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۴؛ مصباح یزدی، ۱۳۷۶؛ همو، ۱۳۸۵).

۱. پیشینه بحث

پژوهش‌هایی که درخصوص اضطراب و با نگاه اسلامی انجام شده، غالباً از نوع «توصیفی - همستگی» هستند (برای مثال، بهرامی احسان، ۱۳۸۱؛ ابراهیمی و همکاران، ۱۳۸۴؛ اکبری، ۱۳۸۸؛ منصور، ۱۳۹۷). این‌گونه پژوهش‌ها تنها به بررسی ارتباط برخی از متغیرهای دینی با اضطراب پرداخته‌اند. در این میان، برخی از پژوهش‌های مرتبط با اضطراب با نگاه مفهوم‌شناختی انجام شده‌اند. برای مثال:

متوسلیان و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «واژه‌های معادل اضطراب در متون طب سنتی ایران»، مفاهیم مرتبط با اضطراب، مثل «وسواس»، «هم» و «خوف» را در کتاب‌های طب سنتی ایران مثل کتاب *القانون فی الطب*، *کامل الصناعة الطیبه* و *ذخیره خوارزمشاهی* بررسی کرده‌اند.

صنعت‌نگار و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «معناشناسی اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم»، این اختلال را براساس قرآن کریم معناشناسی کرده و برخی از مفاهیم مرتبط با آن مثل «خوف»، «رجز» و «ضیق صدر» را بررسی نموده‌اند.

تعدادی دیگر از پژوهش‌ها نیز اگرچه به برخی از عوامل تهدیدکننده بهداشت روان و ایجاد اضطراب اشاره کرده‌اند (برای مثال، رحیمی، ۱۴۳۲ق؛ صانعی، ۱۳۸۲؛ صفورایی، ۱۳۸۲؛ شفیع‌ی مازندرانی، ۱۳۸۴؛ سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۹)، اما هیچ‌یک به تبیین اضطراب و با رویکرد الگویی به موضوع «اضطراب» براساس منابع اسلامی نپرداخته‌اند. بنابراین، تا جایی که محقق جست‌وجو کرده، پژوهشی که به‌طور مستقل و با هدف بررسی مفاهیم مرتبط با اضطراب (مفاهیم موافق و مخالف)، شناسایی مؤلفه‌ها و عوامل اضطراب براساس منابع اسلامی و تدوین الگوی مفهومی آن انجام شده باشد، یافت نشد.

بدین‌روی، پژوهش حاضر با هدف تدوین «الگوی مفهومی اضطراب» از طریق شناسایی مفاهیم اسلامی مرتبط با اضطراب، شناسایی مؤلفه‌ها، عوامل و ابعاد اضطراب و کشف ارتباط بین مؤلفه‌ها و رابطه بین عوامل

اضطراب براساس منابع اسلامی انجام شد. آگاهی نسبت به مؤلفه‌ها و عوامل اضطراب و روابط بین آنها، تأثیر بسزایی در پیشگیری از اضطراب و درمان آن، به‌ویژه بر درمان‌های رو به افزایش دین‌محور دارد.

۲. روش

این پژوهش به لحاظ هدف، از نوع تحقیقات بنیادی و از حیث رویکرد، جزء پژوهش‌های کیفی است که با روش «تحلیل محتوای کیفی» در چارچوب روش «مدل‌یابی اسلامی - روان‌شناسی» (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۷) انجام شده است. به منظور گردآوری داده‌ها ابتدا مفاهیم مرتبط با اضطراب از منابع اسلامی استخراج و پس از تأیید کارشناسان، آیات و روایات توصیفی و تبیینی مرتبط با اضطراب گردآوری و با تشکیل خانواده قرآنی - حدیثی و کشف محتوای پنهان و آشکار متن، تجزیه و تحلیل گردید و سپس مؤلفه‌ها و عوامل اضطراب شناسایی شدند. برای روایی‌سنجی یافته‌ها از نظرسنجی کارشناسان و برای تحلیل داده‌های آن از شاخص روایی محتوا «CVI» استفاده شده است. در این پژوهش طبق نظر فتحی/آشتیانی و همکاران (۱۳۹۵، ج ۲، ص ۲۷-۳۰)، نمرات «CVI» بالاتر از ۰/۷۹ پذیرفته و نمرات کمتر از ۰/۷۹ رد شد.

جامعه آماری در استخراج مؤلفه‌ها و عوامل اضطراب، تمام جملات توصیفی و تبیینی موجود در آیات قرآن کریم و روایات است. روایات استفاده‌شده براساس طبقه‌بندی طباطبایی (۱۳۹۰) در منابع روایی سطوح «الف»، «ب» و «ج» قرار دارند. کارشناسان خبره‌ای که در حیطه فهم و استنباط منابع اسلامی و رشته روان‌شناسی آگاه و نسبتاً در یک سطح بودند، جامعه آماری در بررسی روایی محتوایی را تشکیل دادند. بدین‌منظور، هشت کارشناس که در تحصیلات حوزوی فارغ‌التحصیل سطح سوم یا چهارم یا مشغول به تحصیل در سطح چهارم و در تحصیلات دانشگاهی روان‌شناسی دارای مدرک تخصصی دکتری یا در حال تحصیل در مقطع دکتری هستند، ارزیابی مفاهیم، مؤلفه‌ها و عوامل اضطراب را در این پژوهش بر عهده داشتند.

۳. یافته‌های پژوهش

به منظور دستیابی به «الگوی مفهومی اضطراب براساس منابع اسلامی»، ابتدا با توجه به تعریف «اضطراب» در روان‌شناسی که عبارت است از احساس ناآرامی یا نگرانی در این باره که اتفاق بدی در شرف وقوع است و متمرکز بر ترس احتمالی از خطر (کلمن، ۲۰۱۵، ص ۷۰) و همراه با اجتناب از نشانه‌ها و موقعیت‌های تهدید است (کلارک و بک، ۲۰۱۰، ص ۱۶)، مفاهیم مرتبط با «اضطراب» از منابع اسلامی استخراج شد.

بر این اساس، با بررسی کتاب‌های لغوی و اصطلاحی ذی‌ربط از منابع اسلامی، تعداد دوازده مفهوم مرتبط با «اضطراب»، شامل نه مفهوم موافق (خوف، وجل، فزع، قلق، رعب، رهب، خشی، شفق و ضنک) و سه مفهوم مخالف (امن، سکینه و اطمینان) به دست آمد که در جدول (۱) به اجمال به آنها اشاره شده است:

جدول ۱: مفاهیم اسلامی مرتبط با اضطراب

مفهوم	تعریف	خصوصیت/ تمایز
خوف	تشویش باطنی به سبب پیش‌بینی ضرری در آینده یا اکنون که امنیت و آرامش را از بین می‌برد (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۳، ص ۱۶۱).	خوف همانند جنس برای دیگر مفاهیم است (میرلوحی، ۱۳۹۲، ص ۲۷۵)؛ یعنی خوف نسبت به سایر مفاهیم، دارای معنایی عام‌تر است.
وجل	پرشانی باطنی و حاصل شدن حالت اضطراب در قلب که موجب سلب اطمینان می‌شود (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۳، ص ۴۴).	ادراک خوف و ترسی است که به انسان دست می‌دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۴۲۱) و به مقام ادراک برگشت می‌کند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۱۹۱).
فزع	انقباض و نگرانی که در دل حاصل می‌شود و مربوط به مواردی است که امر ناپسند و نامالایمی در شرف پیش آمدن است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۱۹۱).	فزع خوف ناگهانی و شدید است (عسکری، ۱۴۰۰ق، ص ۲۳۵) که تمام قلب انسان را فرامی‌گیرد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۵۶۶) و به مقام عمل برگشت می‌کند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۲۹۱).
قلق	پرشانی، بی‌تابی و بی‌قرار و آزارم شدن و نیز اضطراب و عدم ثبات در رفتار و اعمال است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۰، ص ۳۲۳).	قلق بیانگر نشانه‌های ظاهری اضطراب است و بی‌قراری فرد مضطرب را نشان می‌دهد (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۲۳).
رعب	استیلائی خوف بر قلب و جمیع اعضای بدن، به‌گونه‌ای که احساس امنیت سلب و در تمام کارها اختلال ایجاد می‌شود (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۴، ص ۱۶۷).	رعب خوف از خود بی‌خودکننده (میرلوحی، ۱۳۹۲، ص ۲۷۵) یعنی مرتبه‌ای شدید از خوف (زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۲۵) که همراه با هراس و وحشت است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۶۶).
رهب	ترسی است همراه با اضطراب و ریشه‌دار که آثار آن در عمل ظاهر می‌گردد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ص ۵۳۱).	رهب خوف مستمر و پایدار و همراه با اجتناب است (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۴، ص ۲۵۴؛ عسکری، ۱۴۰۰ق، ص ۳۳۶).
خشیت	پرشانی نفس به توهم یا گمان به وجود آمدن ضرر (طوسی، بی‌تا، ج ۷، ص ۳۷۷).	خشیت خوف همراه با تعظیم است (میرلوحی، ۱۳۹۲، ص ۲۷۵).
شفق	نگرانی از احتمال وقوع امر ناخوشایند در زمان آینده (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۵۷).	مطلق خوف (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۴۴) یا خوف همراه عنایت است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۳۳۶).
طمین	رفع اضطراب و استقرار حالت سکون که می‌تواند مربوط به امور مادی یا معنوی باشد (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۷، ص ۱۴۷).	ضد خوف است (نراقی، ۱۳۹۴، ص ۱۴۶) و به نظر می‌رسد دارای معنایی فراتر از آرامش روانی باشد (ویس کرمی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۴).
امن	آرامش خاطر و از بین رفتن نگرانی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۲۰۵) و عدم توقع امر ناپسند (زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۸، ص ۲۳).	ضد خوف (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۸، ص ۲۸۸) است و به معنای آرامش و امنیت روانی است (ویس کرمی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۴).
سکینه	ثبات و مطمئنه که وقتی ایجاد می‌شود اضطراب و تشویش را از خاطر رفع می‌کند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۷، ص ۳۴۶).	از بین رفتن رعب و خوف (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۲۳۴) و در مقابل اضطراب و به معنای مطمئنه و امن است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۲۷).

چنان‌که مشخص است، بسیاری از کتاب‌های لغوی و اصطلاحی این مفاهیم را مترادف با هم و یا دارای معنایی نزدیک به هم دانسته و در برخی موارد به خصوصیتی در برخی از این مفاهیم اشاره کرده‌اند. با توجه به تعریف مفاهیم مذکور، تشابه و قربت مفهومی آنها با مفهوم «اضطراب» در روان‌شناسی مشخص می‌شود. جدول (۲) نتایج ارزیابی کارشناسان درباره روایی مفاهیم مرتبط با «اضطراب» را نشان می‌دهد:

جدول ۲: محاسبه CVI مفاهیم مرتبط با اضطراب

نتایج ارزیابی مفاهیم مرتبط با اضطراب در منابع اسلامی												
مفاهیم	خوف	وجل	فزع	قلق	رعب	رهب	خشى	شفق	ضنك	امن	سکینه	اطمینان
نمره CVI	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰/۸۷	۰/۸۷	۰/۵	۰/۸۷	۱	۱
تأیید/رد	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	رد	تأیید	تأیید	تأیید

براساس نتایج (۲)، مفهوم «ضنک» رد و مفاهیم «خوف، وجل، فرح، قلق، رعب، رهب، خشی، شفق، امن، سکینه و اطمینان» تأیید گردیدند.

۴. مؤلفه‌های اضطراب براساس منابع اسلامی

۴-۱. مؤلفه شناختی «انتظار ضرر»

وقتی کسی انتظار ضرر را تجربه می‌کند، از ضرری که وقوع آن یقینی نیست و مورد تردید است و احتمال می‌دهد در آینده خطری متوجه او شود، دچار تشویش و نگرانی می‌شود. در حدیثی آمده است: «اگر کسی احتمال از بین رفتن اموال خویش را بدهد و انتظار فقر و نداری داشته باشد، دچار نگرانی و تشویش خاطر خواهد شد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۳، ص ۱۸۴).

چیزی که مربوط به آینده است اگر به قلب انسان بگذرد «انتظار» نامیده می‌شود. حال اگر موضوع مورد انتظار امر ناخوشایندی باشد، از آن دردی در قلب حاصل می‌شود که «خوف و نگرانی» نامیده می‌شود (مظاهری و پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۱۰، به نقل از: مجلسی، ۱۴۰۴ق).

آیت‌الله مکارم شیرازی ذیل آیه «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲) می‌نویسد: خوف از احتمال فقدان نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد و یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند ناشی می‌شود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۳۳۳).

۴-۲. مؤلفه هیجانی «تشویش»

نگرانی و تشویش باطنی و احساس ناامنی نسبت به وقوع امری ناگوار مؤلفه هیجانی اضطراب است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيُّومَ الدِّينِ وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ» (معارج: ۲۸-۲۶). چون این افراد به روز جزا ایمان دارند و توجه دارند که حساب و کتابی در کار است، خود را در امان نمی‌بینند، بلکه احساس نگرانی و اضطراب کرده، از عذاب پروردگارشان بیمناکند.

خداوند می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ» (مؤمنون: ۶۰)؛ یعنی کسی که معتقد است به سوی پروردگارش باز خواهد گشت، با اینکه نهایت کوشش خود را در انجام اوامر خداوند انجام می‌دهد، نگران و مضطرب است که مبدا پذیرفته نشود و از رحمت الهی دور گردد.

۴-۳. مؤلفه بدنی اضطراب»

اضطراب علاوه بر جنبه شناختی و هیجانی، مؤلفه بدنی نیز دارد. در حدیثی آمده است: «شما را چه شده است که به اندکی از دنیا که به‌دست می‌آورد شاد می‌شوید و به بسیاری از آخرت که از دست می‌دهید غصه‌دار نمی‌گردید؟ چون اندکی از دنیا از دستتان برود شما را مضطرب می‌کند، تا جایی که آثار پریشانی در چهره شما آشکار می‌گردد...!» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۱۳، ص ۱۶۸).

در حدیثی آمده است: «الْخَائِفُ مَنْ لَمْ يَدْعَ لَهُ الرَّهْبَةَ لِسَانًا يَنْطِقُ بِهِ» (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۲۳۹). در احادیث دیگری نیز به این ویژگی اشاره شده که عبارت است از: بند آمدن زبان در اثر اضطراب (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۲۹). همچنین در منابع اسلامی به لرزش بدن در اضطراب اشاره شده است (زمر: ۲۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۶، ص ۲۰۶).

۴-۴. مؤلفه رفتاری «اجتناب یا مقابله»

اجتناب از خطر یا مقابله با آن و انجام اقداماتی برای جلوگیری یا غلبه بر خطر، مؤلفه رفتاری اضطراب است؛ چنان که در حدیثی آمده است: «كُلُّ خَائِفٍ هَارِبٌ» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۰۷) و یا «مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۸)؛ یعنی خوف و اضطراب موجب می‌شود فرد از خطر یا عامل آن اجتناب کند (همچنین ر.ک: ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۵۰؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۱).

مرحوم طبرسی ذیل آیه «هُدًى وَ رَحْمَةً لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ» (اعراف: ۱۵۴) می‌نویسد: منظور از «هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ» کسانی هستند که در اثر نگرانی معصیت نمی‌کنند و به دستورات او عمل می‌نمایند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۶۶).

مرحوم مصطفوی ذیل آیه «تَرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ» (انفال: ۶۰) می‌نویسد: «أى تلقون فى قلوبهم الرعب المستمر، حتى لا يتعرضوا للمسلمين» (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۴، ص ۲۵۴). جدول ذیل نتایج ارزیابی کارشناسان را درباره روایی مؤلفه‌های اضطراب نشان می‌دهد:

جدول ۳: محاسبه CVI مؤلفه‌های اضطراب

نتایج ارزیابی مؤلفه‌های اضطراب در منابع اسلامی				
نوع	شناختی	هیجانی	بدنی	رفتاری
مؤلفه	انتظار خطر	نگرانی و تشویش	تجلیات بدنی	اجتناب یا مقابله
نمره CVI	۱	۱	۱	۱
تأیید/رد	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید

همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، روایی به‌دست‌آمده برای تمام مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۷۹ است. بنابراین، تمام مؤلفه‌ها تأیید شدند.

۵. رابطه مؤلفه‌های اضطراب در منابع اسلامی

۵-۱. رابطه مؤلفه شناختی و مؤلفه هیجانی

انتظار خطر تشویش و نگرانی به همراه دارد که نوعی احساس ناامنی و نبود اطمینان خاطر است. براساس آیه «وَالَّذِينَ يَصْدَقُونَ يَوْمَ الدِّينِ وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ» (معارج: ۲۹-۲۷)، چون این افراد به روز جزا ایمان دارند و متوجهند که به زودی نسبت به اعمال خود بازخواست می‌شوند، خود را در امان نمی‌بینند و دائم احساس نگرانی کرده، از عذاب پروردگارشان بیمناکند؛ یعنی آگاهی و انتظار این افراد نسبت به این احتمال که اعمالشان مرضی الهی قرار نگیرد، امنیت خاطر را از آنها سلب کرده و آنها را دچار اضطراب ساخته است.

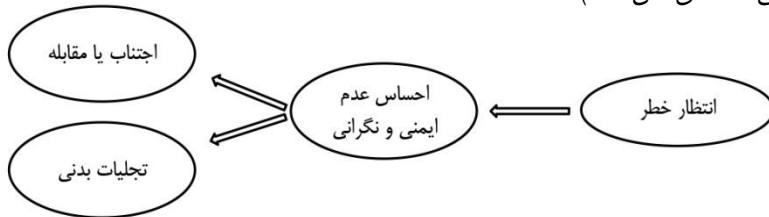
۲-۵. رابطه مؤلفه هیجانی و مؤلفه بدنی

نگرانی و احساس ناامنی دگرگونی‌هایی را (مثل تغییر رنگ و لرزش) به همراه دارد. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «شما را چه شده است که چون اندکی از دنیا از دستتان برود نگران و پریشان می‌شوید، تا جایی که آثار پریشانی در چهره‌تان آشکار می‌گردد؟!»

علامه طباطبائی درباره آیه «اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَاباً مُّشَابِهاً مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ...» (زمر: ۲۳) معتقد است: این اشخاص در اثر شنیدن قرآن، خود را در برابر عظمت پروردگار مشاهده می‌کنند. پس نگرانی و دلهره بر دل‌هایشان احاطه می‌یابد و در نتیجه پوست بدن‌هایشان شروع به جمع شدن و لرزش می‌کند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۴۵۶).

۳-۵. رابطه مؤلفه هیجانی و مؤلفه رفتاری

نگرانی و احساس ناامنی برخی رفتارهای پنهان و آشکار (از جمله اجتناب یا مقابله) را به همراه دارد. در حدیثی آمده است: «کسی که از چیزی نگران باشد از آن اجتناب می‌کند، و کسی که از چیزی اجتناب کند آن را ترک می‌نماید (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۵۰).



شکل ۱: رابطه مؤلفه‌های اضطراب در منابع اسلامی

۶. ابعاد اضطراب در منابع اسلامی

۱-۶. اضطراب طبیعی

اضطراب در منابع اسلامی دارای یک ریشه طبیعی است که هر انسانی به‌طور طبیعی وقتی در معرض خطر احتمالی قرار می‌گیرد دچار حالت نگرانی و تشویش می‌شود. این دلشوره و نگرانی از انگیزه دفع ضرر و جلب نفع ناشی می‌شود و امری طبیعی بوده و منفی نیست؛ زیرا اگر چنین بود خداوند اصلاً این حالت را در انسان پدید نمی‌آورد (معارج: ۱۹؛ عادیات: ۸) و اگر خداوند این حالت را آفریده غرضی از آن داشته و آن جلب نفع و دفع ضرر است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۳۵۹؛ ج ۱۰، ص ۴۸۰).

وقتی حضرت ابراهیم علیه السلام مشاهده کرد که فرشتگان از غذا استفاده نمی‌کنند، احساس کرد ممکن است قصد سوئی داشته باشند. از این رو احساس اضطراب کرد (هود: ۷۰؛ ذاریات: ۲۵-۲۸). انگیزه دفع ضرر و جلب نفع به‌مثابه عامل اضطراب طبیعی در دو بعد اضطراب منفی و مثبت نیز جریان دارد.

۲-۶. اضطراب منفی و اضطراب مثبت

اضطراب در منابع اسلامی، علاوه بر اضطراب طبیعی، دارای دو بعد منفی و مثبت است؛ به این صورت که اگر امر ناخوشایند و ضرر احتمالی که فرد احتمال آن را می‌دهد و از آن نگران است مربوط به امور دنیوی و غیرالهی باشد اضطراب منفی است و در صورتی که مربوط به امور معنوی، اخروی و الهی باشد، اضطراب مثبت است. برای مثال، اضطرابی که به سبب طمع و وابستگی به مظاهر دنیوی و ترس از فقیر شدن و از دست دادن اموال باشد منفی است (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۱۳، ص ۱۶۸) و اضطرابی که به سبب اعتقاد و گرایش به آخرت و ترس از عقاب احتمالی آن باشد مثبت است (معارج: ۲۶-۲۸). منفی بودن اضطراب در اینجا به این معناست که این نگرانی و پریشانی از نظر دین اسلام مذموم است و منفی تلقی می‌شود. همچنین مثبت بودن اضطراب به این معناست که چنین اضطرابی از نظر دین اسلام مثبت و ممدوح است.

۷. عوامل اضطراب منفی براساس منابع اسلامی

۱-۷. ضعف ایمان

ایمان تسلیم همراه با اطمینان خاطر است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۱۲۴). آیات و احادیث متعددی آرامش و امنیت روانی را به افراد باایمان نسبت داده‌اند (ر.ک: فتح: ۴؛ انعام: ۸۲؛ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۴۰۳) و نگرانی و اضطراب از مؤمنان نفی کرده‌اند (ر.ک: یونس: ۶۳-۶۲؛ فصلت: ۳۰؛ جن: ۱۳؛ طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۲، ص ۴۸۳؛ قمی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۵۴).

خداوند می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ» (انعام: ۸۲). این آیه دلالت می‌کند بر اینکه امنیت اختصاص به مؤمنان دارد. مؤمنان هنگامی که به یاد قدرت خداوند می‌افتند، موجی از آرامش و احساس امنیت در دلشان پیدا می‌شود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۷، ص ۳۴۶). همچنین خداوند می‌فرماید: «ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ» (توبه: ۲۶). این آیه اشاره است به اینکه غیرمؤمنان سهمی از آرامش ندارند. با توجه به قابل شدت و ضعف بودن ایمان، هر قدر بر ایمان انسان افزوده شود، آرامش او بیشتر، و هر چه ایمان او ضعیف‌تر باشد، اضطراب او بیشتر خواهد بود.

۲-۷. دنیاگرایی

امیرمؤمنان علی علیه السلام در توصیف دنیا می‌فرماید: «دنیا سرایی است پیچیده با بلا، حالاتش پایدار نمی‌ماند و اهل آن ایمن نیستند. احوالش گوناگون و حالاتش متغیر، زندگی در آن ناپسند و ایمنی در آن نایاب است» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۲۲۶، ص ۳۴۸).

با توجه به ویژگی‌های دنیا، کسی که فضای روانی او را دنیاطلبی و مادی‌گری پر کرده، چون بخش زیادی از آنچه را می‌خواهد فراهم نمی‌گردد، دچار ناراحتی‌های فکری و تشویش روانی می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«دنیاگرایی، هم فکرها را مشغول می‌کند و هم بدن‌ها را» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۲؛ همچنین ر.ک: صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۷۳).

امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرمایند: «شما را چه شده... چون اندکی از دنیا از دستتان برود شما را پریشان و مضطرب می‌کند، تا جایی که آثار پریشانی در چهره‌تان آشکار می‌گردد و در برابر آنچه از دستتان رفته بی‌تابی می‌کنید...؟!» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۱۳، ص ۱۶۸).

۳-۷. کفر

«کفر» به معنای پوشاندن چیزی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۴۰) و در اصطلاح، نقیض ایمان است (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۳۵۶). خداوند در برخی آیات نگرانی و اضطراب را به کفر اشخاص نسبت داده است (آل عمران: ۱۵۱؛ انفال: ۱۲).

علامه طباطبائی ذیل آیه «سَلِّقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ...» (آل عمران: ۱۵۱) می‌نویسد: این آیه وعده‌ای است به مؤمنان به اینکه خداوند به زودی از طریق رعب و نگرانی که از آنان بر دل کفار می‌اندازد، یاری‌شان خواهد کرد. این آیه به نجات مسلمانان بعد از جنگ احد اشاره می‌کند؛ زیرا کفار مکه با اینکه پیروزی چشمگیری پیدا کرده بودند، اما خداوند خوف و وحشت عجیبی - که خاصیت کفر و بت‌پرستی بود - در دل‌هایشان افکند، به‌گونه‌ای که وقتی از احد بازگشتند، مثل یک لشکر شکست‌خورده بودند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۶۶). در حقیقت مردمی که تابع دلیل نیستند و سنگ و چوبی را پروردگار خود می‌دانند، در برابر حوادث ناتوانند و زود گرفتار اشتباه محاسبه می‌شوند و اگر احتمال دهند حادثه‌ای ناخوشایند در زندگی آنها رخ خواهد داد در نظرشان بزرگ جلوه می‌کند و از آن مضطرب شده، به وحشت می‌افتند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۲۵).

۴-۷. نفاق

«منافق» مصدر باب مفاعله از ریشه «تفق» به معنای پوشیدن و پنهان داشتن است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۱۹). منافق کسی است که در ظاهر اظهار اسلام می‌کند، اما در باطن کافر است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۴۳۹؛ همچنین ر.ک: آل عمران: ۱۶۷؛ توبه: ۵۶؛ بقره: ۸). منافقان چون تکیه‌گاه محکمی در زندگی ندارند، هنگامی که در برابر حادثه سختی قرار گیرند و یا احتمال خطری دهند، مضطرب شده، کنترل خود را از دست می‌دهند؛ گویی می‌خواهند قبض روحشان کنند (احزاب: ۱۹) و چون در باطن خود کافرند و آن را از مؤمنان مخفی می‌کنند، عمری را با دلهره، وحشت و اضطراب به‌سر می‌برند و همواره نگرانند که مردم از باطنشان آگاه شوند (توبه: ۵۶-۵۷) و هر علامت خطری که می‌بینند، تصور می‌کنند علیه خودشان است. به همین علت همواره دچار دلهره و اضطراب هستند (منافقون: ۴).

۵-۷. درک نادرست

درک نادرست گاهی موجب اضطراب می‌شود. کسی که درباره مرگ درک نادرستی دارد و تصور می‌کند مرگ فنا و

نابودی انسان است، طبیعتاً از اینکه روزی دچار چنین سرنوشتی شود، مضطرب و نگران است. این اضطراب بجاست و باید نسبت به چنین مرگی که پایان آرزوهای انسان است، نگران بود. اما هرگاه مرگ را درپچه‌ای به یک زندگی والا تر بدانیم، دیگر این اضطراب بی‌معناست (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۱۴).

امام هادی علیه السلام به دیدار یکی از اصحابشان که بیمار بود، رفتند. آن شخص از ترس و اضطراب مرگ گریه می‌کرد. حضرت فرمودند: تو از مرگ می‌ترسی و نسبت به آن اضطراب داری؛ زیرا آن را نمی‌شناسی. سپس فرمودند: مرگ مانند این است که لباس‌های چرک را از تو جدا کنند. همان‌گونه که استحمام کثیفی‌ها را از بدن تو جدا می‌کند، مرگ نیز تو را از ناراحتی‌ها و دلمشغولی‌ها جدا خواهد کرد. در این هنگام اضطراب آن شخص از بین رفت (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۲۹۰).

۶-۷. فراموشی یاد خدا

«ذکر» به معنای یادآوری، در مقابل غفلت و نسیان است (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۳، ص ۳۴۳). ذکر خدا که آگاهی روانی و توجه قلب به خداوند است (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۲۶۴)، موجب آرامش و اطمینان می‌شود (ر.ک: نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۳۴۲؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۹۷).

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). متعلق فعل، یعنی «بِذِكْرِ اللَّهِ» بر فعل، یعنی «تَطْمَئِنُّ» مقدم شده که می‌فهماند دل‌ها جز به یاد خدا آرامش نمی‌یابند و اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، از حقیقت حال خود غافل است، و چنانچه متوجه وضع خود شود بی‌درنگ دچار رعشه و اضطراب می‌گردد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۴۸۶-۴۸۷).

۷-۷. عدم توکل به خدا

«توکل به خدا» یعنی: تکیه کردن به قدرت و نیروی الهی و واگذار کردن امور به پروردگار (نراقی، ۱۳۹۴، ص ۶۶۳). در آیات و روایات بر تأثیر توکل بر آرامش روانی و فقدان آن بر اضطراب تأکید شده و ماهیت توکل نهراسیدن و مضطرب نشدن از غیر خدا دانسته شده است (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۵۰).

انسان متوکل از زوال اسباب نفع و حصول ابزار ضرر متزلزل نمی‌گردد (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۴۱)؛ زیرا می‌داند اختیار همه امور به دست خداست (توبه: ۵۱؛ اعراف: ۱۸۸) و کسی که به خدا توکل کند خدا او را کفایت می‌کند (طلاق: ۳)؛ در نتیجه درباره هیچ چیز اضطراب ندارد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۵۷).

با توجه به اینکه انسان متوکل می‌داند غیر از خدا هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند ضرر یا نفعی به او برساند (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۲۶۱) و اضطراب از احتمال وقوع ضرر به وجود می‌آید، بدین‌روی توکل موجب می‌شود فرد دچار اضطراب نگردد. اما انسان فاقد توکل همواره از احتمال بروز اتفاقات ناگوار هراسناک است و هر احتمال ضرری او را مضطرب می‌کند.

۸. عوامل اضطراب مثبت بر اساس منابع اسلامی

۸-۱. شناخت خدا و توجه به عظمت او

در آیات و روایات به تأثیر معرفت به خداوند در اضطراب و نگرانی مثبت توجه شده است. در روایتی آمده است: «کسی که خدا را بشناسد نسبت به او اضطراب پیدا می‌کند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۶). در روایتی دیگر این حالت از نشانه‌های عالم‌ترین مردم نسبت به خداوند به شمار آمده است (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۱۱). همچنین ادراک مقام و عظمت پروردگار باعث اضطراب دانسته شده است (نازعات: ۴۰، رحمن: ۴۶؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۶۰). هر قدر معرفت فرد به عظمت آفریدگار بیشتر باشد، اضطراب او از خدا زیادتر می‌شود. از این رو خداوند می‌فرماید: «از میان بندگان خدا تنها دانشمندان از او هراس دارند» (فاطر: ۲۸). اصولاً درک عظمت آن هم عظمتی نامحدود برای موجود محدودی همچون انسان خوف‌آفرین است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۲۴۸).

۸-۲. ایمان به خدا

ایمان به خدا یکی از عوامل اضطراب مثبت است. در آموزه‌های اسلامی مؤمنان نسبت به خداوند خوف و اضطراب دارند و از اینکه مبدا هدایت الهی از آنها گرفته شود، نگرانند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۰۱). خداوند از مؤمنان می‌خواهد اگر ایمان دارند از او خوف و اضطراب داشته باشند و از شیاطین ترسی به خود راه ندهند (آل‌عمران: ۱۷۵).

در روایات به تأثیر ایمان در ایجاد اضطراب مثبت اشاره شده است (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۳۱۵؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۷۱). علامه طباطبائی معتقد است: خوف از خدا یکی از صفات مؤمنان است؛ زیرا مؤمنان خداوند را رب خود می‌دانند (مؤمنون: ۵۸)؛ ربی که نجات و هلاکشان دایر مدار رضا و سخط اوست. در نتیجه نگرانند که مبدا با نافرمانی او به هلاکت برسند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۵۴).

۸-۳. آخرت‌گرایی

خداوند در توصیف قیامت می‌فرماید: «روزی است که چشم‌ها از شدت وحشت به گردش درمی‌آید» (قیامت: ۷)، «راه فرار و پناهگاهی نیست» (قیامت: ۱۰). «در آن روز پرده‌ها کنار خواهد رفت» (ق: ۲۲). «انسان را از تمام کارهایی که از پیش فرستاده است آگاه می‌کنند» (قیامت: ۱۳) و «دل‌ها و دیده‌ها پریشان و دگرگون است» (نور: ۳۷). حال انسانی که به این روز معتقد است و می‌داند حتماً خواهد آمد و با توجه به مبانی دینی خود به آخرت و زندگی در آن جهان ایمان دارد، با ملاحظه این توصیفات از یک سو و در نظر گرفتن لغزش‌های احتمالی خویش از سوی دیگر، تمام وجودش به لرزه می‌افتد و قلبش لبریز از اضطراب می‌گردد (کراچکی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۳۰) و از اینکه مبدا در اثر معصیت خدا به عذاب آخرت دچار شود نگران خواهد بود (انعام: ۱۵). چنین انسانی نهایت کوشش خود را در انجام طاعات انجام می‌دهد، اما همچنان دلش در اضطراب است از اینکه سرانجام به سوی پروردگارش

باز خواهد گشت (مؤمنون: ۶۰؛ تیمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۲۵)؛ زیرا نمی‌داند سرانجامش چه خواهد شد و این ابهام موجب اضطراب او خواهد بود (عاملی کفعمی، ۱۴۱۸ق، ص ۳۱۳).

جدول (۴) نتایج ارزیابی کارشناسان درباره روایی عوامل اضطراب را نشان می‌دهد:

جدول ۴: محاسبه CVI عوامل اضطراب

نتایج ارزیابی عوامل اضطراب در منابع اسلامی							
اضطراب منفی							
عامل	ضعف ایمان	دنیاگرایی	کفر	نفاق	درک نادرست	فراموشی یاد خدا	عدم توکل به خدا
نمره CVI	۱	۱	۰/۸۷	۰/۸۷	۰/۸۷	۱	۱
تأیید/رد	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	تأیید
اضطراب مثبت							
عامل	شناخت خدا و توجه به عظمت او		ایمان به خدا		آخرت‌گرایی		
نمره CVI	۱		۰/۸۷		۰/۸۷		
تأیید/رد	تأیید		تأیید		تأیید		
اضطراب طبیعی و مشترک بین اضطراب منفی و مثبت							
عامل	انگیزه دفع ضرر و جلب نفع						
نمره CVI	۱						
تأیید/رد	تأیید						

همان‌گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، روایی به‌دست‌آمده برای همه عوامل بالاتر از ۰/۷۹ است. بنابراین همه عوامل تأیید گردیدند.

۹. رابطه عوامل اضطراب براساس منابع اسلامی

۹-۱. رابطه ضعف ایمان، فراموشی یاد خدا، دنیاگرایی و کفر

خداوند در سوره «منافقون» می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَلْهَكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ...» (منافقون: ۹). منظور از «الهاءاموال و اولاد از ذکر خدا» این است که اشتغال به مال و اولاد انسان را از یاد خدا غافل کند؛ زیرا خاصیت دنیا همین است که آدمی را از توجه به خدا بازمی‌دارد؛ چنان‌که افرادی که دچار ضعف ایمان هستند درگیر دنیاگرایی و در نتیجه فراموشی یاد خدا می‌شوند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۴۹۰).

ضعف ایمان موجب دنیاگرایی شده، سبب می‌گردد انسان از یاد خدا غافل شود. خداوند می‌فرماید: «از کسی که از یاد ما روی می‌گرداند و جز زندگی مادی دنیا را نمی‌طلبد، اعراض کن» (نجم: ۲۹). همچنین خداوند می‌فرماید: «بعضی از مردم خدا را تنها با زبان می‌پرستند؛ همین که دنیا به آنها رو کند به آن اطمینان می‌یابند. اما اگر آزمونی (ضرری در مال و جان) به آنها برسد دگرگون می‌شوند و به کفر روی می‌آورند» (حج: ۱۱).

بنابراین، ضعف ایمان موجب می‌شود انسان دچار دنیاگرایی شود و دنیاگرایی باعث می‌شود در صورت قرار گرفتن در معرض آزمایش، همان ایمان ضعیف را هم از دست بدهد و به کفر روی آورد.

۲-۹. رابطه نفاق و دنیاگرایی

دیناگرایی سبب روی آوردن ظاهری افراد به اسلام و شکل‌گیری نفاق در قلب می‌شود. در اوایل هجرت، افرادی منفعت‌طلب که نشانه‌های پیروزی مسلمانان را احساس کرده بودند، از فرصت استفاده کردند تا با پذیرش ظاهری اسلام، به منافع مادی خود برسند. خداوند می‌فرماید: «و از مردم کسانی هستند که می‌گویند: به خدا ایمان آوردیم، اما چون در راه خدا شکنجه شوند آزار مردم را همانند عذاب خدا می‌شمردند (و از ترس آن از ایمان ظاهری برمی‌گردند) و اگر از جانب پروردگارت یاری رسد (به غنیمتی دست یابید) می‌گویند: ما هم با شما بودیم... و البته خداوند کسانی را که ایمان آورده‌اند خواهد شناخت و منافقان را نیز خواهد شناخت» (عنکبوت: ۱۰-۱۱). در روایات نیز تأکید شده است که حب مال و مقام موجب روییدن نفاق و پیدایش آن در قلب می‌شود (شهید ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۵۶).

۳-۹. رابطه ضعف ایمان و عدم توکل به خدا

عدم توکل به خدا نتیجه ضعف ایمان به خداست؛ زیرا مؤمن می‌داند که سببیت همه اسباب به خداوند منتهی می‌شود و تدبیر همه امور به‌دست خداست (توبه: ۵۱). این امر مؤمن را وامی‌دارد امور خود را به خدا واگذارد و همه توکلش بر او باشد (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۱۶۶). از این رو در ماجرای ایمان آوردن گروهی از قوم حضرت موسی علیه السلام که تحت فشار شدیدی از ناحیه فرعون و اقویای خویش قرار داشتند و هر زمان احتمال خطر و در نتیجه بیم و اضطراب بود (یونس: ۸۳)، حضرت موسی علیه السلام برای دور کردن بیم و هراس از آنان فرمود: «ای قوم من، اگر به خدا ایمان آورده‌اید و در گفتار خود صادقید بر او توکل کنید» (یونس: ۸۴). این آیه ارتباط توکل به خدا با ایمان و در نتیجه ارتباط عدم توکل به خدا با ضعف ایمان را نشان می‌دهد.

۴-۹. رابطه کفر، نفاق و ادراک نادرست

کفر و نفاق با ادراک غلط رابطه مستقیمی دارند؛ چنان که خداوند می‌فرماید: «برای کسانی که کافر شدند تفاوتی نمی‌کند که آنان را از عذاب الهی بترسانی یا نترسانی؛ ایمان نخواهند آورد. خدا (به کیفر کفرشان) بر دل‌ها و گوش‌هایشان مهر نهاده و بر چشم‌هایشان پرده‌ای (از تاریکی است که حقایق را درک نمی‌کنند)» (بقره: ۷۶)؛ یعنی کفر آنها موجب شده است قدرت تشخیص حقیقت را از دست بدهند. نفاق نیز موجب از دست دادن قدرت فهم می‌شود.

خداوند می‌فرماید: «راه مؤاخذه و سرزنش فقط بر ضد کسانی (منافقان) باز است که با آنکه توانگرند (باز هم برای ترک نبرد) از تو اجازه می‌خواهند... خدا بر دل‌هایشان مهر زد. پس حقایق را نمی‌دانند» (توبه: ۹۳).

۵-۹. رابطه شناخت خدا با ایمان به او و آخرت‌گرایی

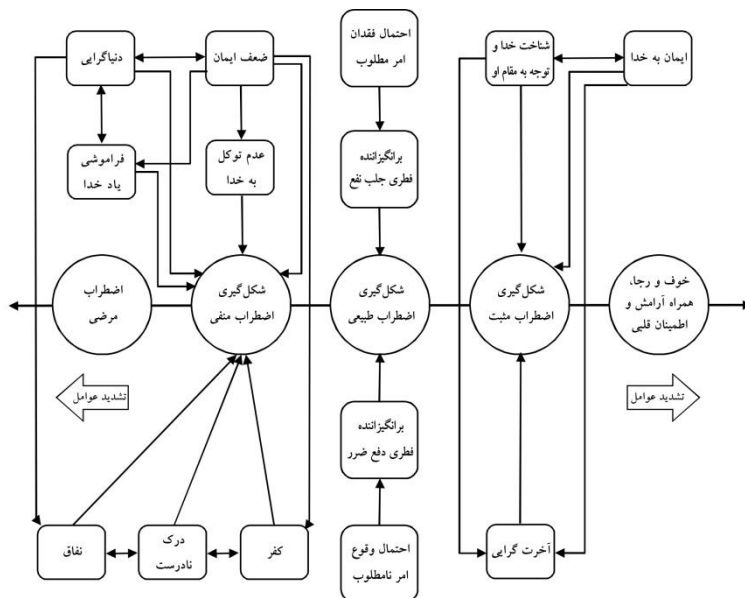
ایمان متوقف بر شناخت است. خداوند می‌فرماید: «و هنگامی که (قرآن) بر آنان خوانده شود، می‌گویند: به آن ایمان آوردیم، این حق است و از سوی پروردگار ماست» (قصص: ۵۳). این آیه نشان می‌دهد که آنان به آیات ایمان

آوردند؛ زیرا آن را نازل شده از سوی خداوند می دانستند. ایمان و عمل به لوازم آن (مانند تقوا) نیز مایه حصول معرفت می شود. خداوند می فرماید: «ای مؤمنان اگر از خداوند پروا کنید در شما نیروی شناخت درستی از نادرستی می نهند» (انفال: ۳۹).

ایمان با آخرت گرایی نیز رابطه دارد، به گونه ای که یکی از خصوصیات مؤمن این است که نسبت به سرانجام خود نگران است. در حدیثی آمده: «شایسته است مؤمن چنان از خداوند هراس داشته باشد که گویا مشرف بر آتش جهنم است» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۳۰۲). همچنین شناخت خدا و آگاهی نسبت به ویژگی های او (مثل حکیم بودن و عادل بودن خدا) انسان را به وجود قیامت و جهان دیگر معتقد می کند.

۱۰. الگوی مفهومی اضطراب براساس منابع اسلامی

با توجه به مراحل قبلی، در این بخش «الگوی اضطراب براساس منابع اسلامی» ارائه می گردد. این الگو علاوه بر اضطراب طبیعی، شامل دو بعد اضطراب منفی و مثبت و رابطه بین عوامل اضطراب است. با دقت در این الگو مشخص می شود مؤلفه های اضطراب نیز در آن مستتر هستند، به این صورت که وقتی عوامل اضطراب موجب شکل گیری اضطراب می شوند، در واقع موجب پدید آمدن انتظار ضرر (مؤلفه شناختی) و در پی آن شکل گیری نگرانی و احساس ناامنی (مؤلفه هیجانی) می شود که تجلیات بدنی (مؤلفه بدنی) و اجتناب یا مقابله (مؤلفه رفتاری) را به همراه دارد.



شکل ۲: الگوی مفهومی اضطراب براساس منابع اسلامی

بحث و نتیجه گیری

براساس یافته‌های این پژوهش، مفاهیم «وجل، فزع، قلق، رعب، رهب، خشی، شفق، امن، سکینه و اطمینان» در منابع اسلامی به اضطراب اشاره دارند. بنابراین، برخلاف آنچه در ترجمه‌های فارسی این مفاهیم رایج است که غالباً آنها را به «ترس» ترجمه می‌کنند، دقت در تعریف این مفاهیم در منابع اسلامی و همچنین توجه به تعریف «اضطراب» و «ترس» و تفاوت این دو در روان‌شناسی مشخص می‌کند که این مفاهیم اسلامی دارای معنایی نزدیک به اضطراب هستند؛ زیرا «ترس» واکنش هیجانی است که در پاسخ به خطر یا تهدید فوری روی می‌دهد (باچر و همکاران، ۱۳۹۴، ج ۱، ص ۳۶۳) و مربوط به زمان حال است، درحالی‌که «اضطراب» برخلاف فوریت پاسخ ترس، حالتی از تشویش و نگرانی درباره یک موقعیت پیش‌بینی‌شده یا ناراحت‌کننده (خدایاری‌فرد و سهرابی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۶) و مربوط به زمان آینده (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۳، ص ۲۲۹) است.

در همین زمینه، *مظاهری* و *پسندیده* معتقدند: بهتر است مترادف فارسی «خوف» چیزی جز «ترس» گذاشته شود؛ زیرا در لغت عربی، «خوف» به معنای انتظار وقوع امری ناخوشایند در آینده است (مظاهری و پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۱۰). البته درباره تفاوت بین «ترس» و «اضطراب» بین روان‌شناسان، هرگز توافق کاملی وجود نداشته است (باچر و همکاران، ۱۳۹۴، ج ۱، ص ۳۶۴) و بسیاری این دو را به صورت مترادف به کار می‌برند (هالجنین و ویتورن، ۱۳۸۹، ص ۲۶۴). از سوی دیگر ترس یکی از عناصر اصلی اضطراب است (چامپیون و پاور، ۱۳۸۵، ص ۶۹).

متوسلیان و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی «خوف» را یکی از مفاهیم متناظر با «اضطراب» می‌دانند که همسو با یافته‌های این پژوهش در زمینه مفاهیم مرتبط با اضطراب است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد انتظار خطر، نگرانی و احساس ناامنی، تجلیات بدنی و اجتناب یا مقابله مؤلفه‌های اضطراب هستند. مؤلفه شناختی اضطراب، یعنی «انتظار نسبت به وقوع رویداد ناخوشایند» سبب به وجود آمدن مؤلفه هیجانی آن، یعنی احساس ناامنی، نگرانی و تشویش خاطر می‌شود و این مؤلفه سبب به وجود آمدن دو مؤلفه دیگر یعنی مؤلفه بدنی (تجلیات بدنی، مثل تغییر رنگ و لرزش) و مؤلفه رفتاری (اجتناب یا مقابله) می‌گردد.

یافته‌ها نشان داد شکل‌گیری سطحی از اضطراب در برخی موقعیت‌ها برای انسان طبیعی است؛ یعنی چون به‌طور ذاتی انسان از ضرر و امور نامطلوب گریزان و در پی منفعت و امور مطلوب است، وقتی در معرض ضرر یا امری ناخوشایند قرار می‌گیرد، انگیزه فطری دفع ضرر و جلب نفع در او فعال شده، او را دچار دلهره، تشویش و نگرانی می‌کند. حال از این سطح به بعد، با توجه به عوامل اضطراب و همچنین با توجه به ماهیت امر ناخوشایندی که احتمال رخ دادن آن وجود دارد، اضطراب دارای دو بعد منفی و مثبت است. در صورتی که ضرر احتمالی مربوط به امور دنیوی و غیرالهی باشد، «اضطراب منفی»، و در صورتی که مربوط به امور معنوی، اخروی و الهی باشد، «اضطراب مثبت» است.

همچنین یافته‌ها نشان داد عوامل اضطراب منفی عبارتند از: ضعف ایمان، دنیاگرایی، کفر، نفاق، درک نادرست، فراموشی یاد خدا و عدم توکل به خدا؛ و عوامل اضطراب مثبت شامل شناخت خدا و توجه به عظمت او، ایمان به خدا و آخرت‌گرایی هستند. انگیزه دفع ضرر و جلب نفع عامل اضطراب طبیعی و مشترک بین اضطراب منفی و مثبت است. هر قدر عوامل اضطراب منفی تشدید شوند، اضطراب فرد بیشتر شده، به سمت «اضطراب مرضی» خواهد رفت. در سمت مقابل، با تشدید عوامل اضطراب مثبت، اگرچه فرد نسبت به مسائل اخروی و الهی نگران می‌شود و همواره مراقب خواهد بود که مبادا دچار لغزش و یا نافرمانی شود، اما چنین فردی چون به رحمت و غفران الهی معتقد است، حالتی از اضطراب و امید را تجربه خواهد کرد که در متون دینی از آن به حالت «خوف و رجا» تعبیر شده است.

صنعت‌نگار و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که به حیات دنیا راضی شدن و اطمینان به زندگی دنیا مقدمه اضطراب هستند. این یافته همسو با یافته این پژوهش است که دنیاگرایی را یکی از عوامل اضطراب منفی می‌داند.

همچنین یافته‌ها نشان داد امنیت و آرامش روانی تنها در پرتو ایمان به خدا و یاد او حاصل می‌شود (انعام: ۸۲؛ توبه: ۲۶). بر این اساس، بنیادی‌ترین عامل اضطراب، ضعف ایمان و دوری از پایگاه ایمنی‌بخش حقیقی است، به گونه‌ای که این عامل مستقیم و یا غیرمستقیم و به‌ویژه از طریق عامل «دنیاگرایی» بر دیگر عوامل تأثیرگذار است. ضعف ایمان موجب می‌شود انسان به دنیاگرایی روی آورد و این سبب می‌شود انسان از یاد خدا غافل گردد (منافقون: ۹) و کسی که خدا را فراموش کند همواره در اضطراب و نگرانی به سر خواهد برد (رعد: ۲۸) و دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که به آن دل ببندد و آن را مطلوب خود قرار دهد. در نتیجه فقط به اصلاح زندگی دنیوی می‌پردازد، اما این زندگی او را آرام نمی‌کند، بلکه موجب اضطراب او خواهد شد (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۲) و هرچه از مطامع دنیوی به دست آورد به آن حد قانع نگشته، دائم چشم به اضافه‌تر می‌دوزد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۴، ص ۲۲۵). چنین شخصی برای رسیدن به مطامع دنیوی، به هر اقدامی - از جمله دوگانگی ظاهر و باطن - دست می‌زند (شهید ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۵۶) و هنگامی که در معرض آزمایش و از دست دادن لذات دنیوی قرار می‌گیرد مضطرب و هراسان می‌شود (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۱۳، ص ۱۶۸).

صفورایی (۱۳۸۲) در پژوهشی به این نتیجه رسید که ایمان به خدا اصلی‌ترین عامل رسیدن به آرامش است. این نتیجه همسو با یافته‌های این پژوهش است که ضعف ایمان را بنیادی‌ترین عامل اضطراب می‌داند.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، تحقیق و تصحیح فیض الاسلام، قم، هجرت.
- اکبری، بهمن ۱۳۸۸، «رابطه پابندی به دعا و اضطراب با توجه به متغیرهای جمعیت‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد انزلی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۶ ص ۱۴۵-۱۵۵.
- ابراهیمی، امراله و همکاران، ۱۳۸۴، «رابطه بین ذکر و دعا با میزان اضطراب دانشجویان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره ۳، ش ۲، ص ۴۳-۴۹.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین.
- ابن فارس، احمدین، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمدبن مکرم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، بیروت، دار الصادر.
- انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۳۹۳، *راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM5)*، ترجمه فرزین رضاعی و همکاران، تهران، کتاب ارجمند.
- باچر، جیمز و همکاران، ۱۳۹۴، *آسیب‌شناسی روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
- بهرامی احسان، هادی، ۱۳۸۱، «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی، اضطراب و حرمت خود»، *روانشناسی*، سال ششم، ش ۴، ص ۳۳۶-۳۴۷.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد، ۱۴۱۰ق، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- جان‌بزرگی، مسعود و همکاران، ۱۳۹۱، «نقش پابندی مذهبی و جنسیت در اضطراب امتحان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال ششم، ش ۱۰، ص ۴۳-۶۱.
- چامپوین، لورنا و میک پاور، ۱۳۸۵، *آسیب‌شناسی روانی بزرگسالان*، ترجمه علی‌اکبر خسروی و هورا رهبری، تهران، آبیژ.
- خدایاری‌فرد، محمد و فرامرز سهرابی، ۱۳۹۰، *روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان*، تهران، آوای نور.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات ألفاظ القرآن*، بیروت، دارالکلم.
- رحیمی، زهراء، ۱۴۳۲ق، *القلق النفسی و طرق علاجه فی القرآن الکریم*، قم، جامعه المصطفی العالمیه.
- زبیدی، محمدبن محمد، ۱۴۱۴ق، *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت، دارالفکر.
- زینی‌وند، زهراء، ۱۳۹۴، «کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی»، *روان‌شناسی دین*، سال هشتم، ش ۴، ص ۹۳-۱۰۶.
- سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۸۹، *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سلیمانی نجف‌آبادی، رسول، ۱۳۹۶، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رویکرد اسلامی بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به اختلالات روانی مزمن»، *روان‌شناسی و دین*، سال دهم، ش ۲، ص ۱۷-۴۰.
- شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۹۱، *الگوهای روان‌درمانی یکپارچه با معرفی درمان یکپارچه توحیدی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شفیعی‌مازندرانی، محمد، ۱۳۸۴، *سرچشمه‌های آرامش روان در روان‌شناسی اسلامی*، قم، عطرآگین.
- صانعی، مهدی، ۱۳۸۲، *بهداشت روان در اسلام*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۳۶۲، *الخصال*، قم، جامعه مدرسین.
- _____، ۱۳۷۸، *عیون اخبار الرضا*، تحقیق مهدی لاجوردی، تهران، جهان.
- _____، ۱۴۰۳ق، *معانی الأخبار*، تحقیق علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- صفورایی، محمدمهدی، ۱۳۸۶، «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب»، *معرفت*، سال دوازدهم، ش ۷۵، ص ۷۵-۹۰.

صنعت نگار، سارا و همکاران، ۱۳۹۶، «معناشناسی اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قران»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، سال یازدهم، ش ۲۰، ۸۹-۱۱۵.

طباطبایی، سیدمحمدکاظم، ۱۳۹۰، *منطق فهم حدیث*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.

_____، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.

طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، ناصر خسرو.

طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۱ق، *مصباح المتعجد و سلاح و المتعبد*، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه.

_____، ۱۴۱۴، *الامالی*، قم، دارالتقافه.

_____، بی تا، *التبیین فی تفسیر القرآن*، بیروت، داراحیاء التراث العربی.

عاملی کفمی، ابراهیم بن علی، ۱۴۱۸ق، *البلد الامین و الدر الحصین*، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

عاملی، زین الدین بن علی (شهید ثانی)، ۱۴۰۹ق، *حقاتق الایمان مع رسالتی الاقتصاد و العداله*، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.

عسکری، حسن بن عبدالله، ۱۴۰۰ق، *الفروق فی اللغة*، بیروت، دارالافتاح الجدیده.

فتحی آشتیانی، علی و همکاران، ۱۳۹۵، *آزمون های روان سناختی*، تهران، بعثت.

فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *العین*، قم، هجرت.

قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۱، *قاموس قرآن*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.

قمی، علی بن ابراهیم، ۱۴۰۴ق، *تفسیر القمی*، تحقیق طیب موسوی الجزایری، قم، دارالکتاب.

کراجکی، محمدبن علی، ۱۴۱۰ق، *کنز القوائد*، قم، دارالذخائر.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، قم، دارالحديث.

لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، *عیون الحکم و المواعظ*، قم، دارالحديث.

متوسلیان، ملیحه و همکاران، ۱۳۹۵، «واژه های معادل اضطراب در متون طب سنتی ایران»، *تاریخ پزشکی*، سال هشتم، ش ۲۷،

ص ۴۷-۷۲.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۸۸، *اخلاق در قران*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۸۵، *پندهای الهی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۷۶، *اخلاق در قران*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مصطفوی، حسن، ۱۴۳۰ق، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، بیروت، دارالکتب العلمیه.

مظاهری، محمدعلی و عباس پسندیده، ۱۳۸۹، *مثلث ایمان الگوی ابعادی رابطه انسان با خدا*، قم، دارالحديث.

مفید، محمدبن محمدبن نعمان، ۱۴۱۳ق، *الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد*، قم، کنگره شیخ مفید.

مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

موسوی خمینی، سیدروح الله، ۱۳۸۶، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.

منصوری، بهمن، ۱۳۹۷، «پیش بینی اضطراب مرگ سالمندان بر اساس کیفیت ارتباط آنها با خدا»، *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*،

سال نهم، ش ۳۶، ص ۱۴۵-۱۶۲.

میرلوحی، سیدعلی، ۱۳۹۲، *ترادف در قرآن کریم*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

نجاتی، عثمان، ۱۳۸۴، *قرآن و روان سناستی*، ترجمه عباس عرب، مشهد، آستان قدس رضوی.

نراقی، احمد، ۱۳۹۴، *معراج السعاده*، قم، پیام مقدس.

نورعلیزاده میانجی، مسعود، ۱۳۹۷، *روش مدل‌یابی مفاهیم و سازه‌های روانشناختی از متون اسلامی (قران و حدیث)*، رساله دکتری

رشته روان‌شناسی قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

هالجن، ریچارد پی و سوزان کراس ویتورن، ۱۳۸۹، *آسیب‌شناسی روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.

ویس کریمی، مهرداد، ۱۳۹۵، *بررسی تطبیقی آرامش روانی در قرآن و روان‌شناسی*، قم، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها.

Cohen, J. N., & Kaplan, S. C., 2020, "Understanding and Treating Anxiety Disorders: A Psychodynamic Approach", in Bui, E., Charney, M. E., & Baker, A. W., *Clinical Handbook of Anxiety Disorders*, Springer International Publishing.

Colman, A. M., 2015, *A dictionary of psychology*, Oxford University Press, USA.

Comer, R. J., 2015, *Abnormal psychology*, Macmillan, New York.

Clark, D. A., & Beck, A. T., 2010, *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*, Guilford Press.

Emmelkamp, P., & Ehring, Thomas, 2014, "General Introduction/Overview of the Handbook", in Emmelkamp, P., & Ehring, T. (eds.), *The wiley handbook of anxiety disorders*, John Wiley & Sons.

Kalra, G., Till, A., & Bhugra, D., 2014, "Cross-Cultural Aspects of Anxiety Disorders", In Emmelkamp, P., & Ehring, T. (Eds.), *The wiley handbook of anxiety disorders*. John Wiley & Sons.

Lento, R. M., & Boland, H., 2020, "Suicide in Anxiety Disorders", in Bui, E., Charney, M. E., & Baker, A. W., *Clinical Handbook of Anxiety Disorders*, Springer International Publishing.

Palitz, S. A., & Kendall, P. C., 2014, "Anxiety Disorders in Children", in Emmelkamp, P., & Ehring, T. (eds.), *The wiley handbook of anxiety disorders*, John Wiley & Sons.

Rogres, A. H., Wieman, S. T., & Baker, A. W., 2020, "Anxiety Comorbidities: Mood Disorders, and Chronic Medical Illness", in Bui, E., Charney, M. E., & Baker, A. W., *Clinical Handbook of Anxiety Disorders*, Springer International Publishing.

Toner, E. R., & Robinaugh, D. J., 2020, "A Causal Systems Approach to Anxiety Disorders", in Bui, E., Charney, M. E., & Baker, A. W., *Clinical Handbook of Anxiety Disorders*, Springer International Publishing.

VandenBos, G. R., 2015, *APA dictionary of psychology: American Psychological Association*.