



عنوان مقاله علل وقوع اضطراب و راه درمان آن بر اساس سوره مبارکه یونس علیه السلام
نویسندگان مائده مظفری

مقدمه

اختلالات اضطرابی یکی از شایع ترین اختلالات روانی است که هزینه ی زیادی به جامعه و نظام سلامت تحمیل می کند. با نظر به اینکه قرآن، تبیان لکل شیء است و با توجه به عدم تبیین دقیق علل اضطراب در منابع روانشناسی و روانپزشکی کنونی، لازم دانستیم این طیف بیماری را در قرآن مطالعه کنیم و رویکرد این کتاب الهی را که هدایت کننده بشر در تمامی عرصه های زندگی است مورد بررسی و تعمق بیشتر قرار دهیم.

یافته ها و نتایج

با توجه به تعریف اضطراب در سوره مبارکه یونس، سبک زندگی عافیت طلبانه، غفلت از آیات، عدم رجاء به لقاء رب، رضایت به حیات دنیا، پیروی از ظن به جای تکیه بر قوانین هستی و جرم به علل پایه ای و اصلی اضطراب تعریف شده و فرآیند آن به دست آمد.

همچنین با توجه به اینکه در سوره مبارکه یونس، یکی از نتایج ایمان و اعتماد به خدا دوری از حالت های اضطرابی است، ایمان به عنوان نقطه مقابل اضطراب تعریف، و راه های رسیدن به ایمان به عنوان راهکار های درمانی به دست آمد.

بحث و نتیجه گیری

یکی از موضوعات سوره ی مبارکه یونس علیه السلام واکنش انسان در برابر ضررها یا تنش های زندگی است. اطمینان به حیات دنیا و عدم رجاء به لقاء رب در باور های فرد، عافیت طلبی در سبک زندگی عوامل مستعد کننده فرد در ایجاد اختلالات اضطرابی است.

همچنین یکی از نتایج ایمان و رجاء به لقاء رب، آرامش و بهبود اضطراب است.

روش

با توجه به تعریف اضطراب در منابع روانشناسی، ابتدا سوره ی مبارکه یونس به عنوان سوره مرتبط با موضوع اضطراب انتخاب شده و سپس با توجه به معنای اضطراب در منابع روانشناسی، با استفاده از روش تدبر سوره ای و تدبر کلمه ای علل و درمان اضطراب استخراج شد.

منابع

قرآن کریم
التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، سیدحسن مصطفوی
المیزان فی تفسیر القرآن، سیدمحمدحسین طباطبایی