



Analysis of Stress and Anxiety Management Concepts in the Mystical Teachings of the Quran

Mobina Ehsani¹

1. Department of Islamic Jurisprudence and Fundamentals, Yasjus Branch, Islamic Azad University, Yasjus, Iran *

Abstract

This article examines and analyzes the concepts of stress and anxiety management in the mystical teachings of the Quran and offers practical solutions based on these teachings. The findings indicate that the mystical teachings of the Quran, which include concepts such as attention to God and reliance on Him, remembrance and prayer, contentment and satisfaction, and patience and endurance, can effectively reduce stress and anxiety. Analysis of Quranic verses and practical examples from the lives of the Imams demonstrate the positive impacts of these teachings on stress and anxiety management. Practical techniques such as breathing exercises and meditation, the use of remembrance and prayer, and time management are introduced as effective methods for reducing stress and anxiety. Furthermore, participation in religious and social ceremonies and strengthening faith and reliance on God are emphasized as practical strategies for anxiety management. This research provides practical solutions and suggestions for individuals and society, showing that the mystical teachings of the Quran can improve mental health and reduce stress and anxiety.

Keywords: *Stress, Anxiety, Quran, Mysticism, Stress Management, Anxiety Management*

* Corresponding author: moehsani@yahoo.com

How to cite: Ehsani, M (2023). Analysis of Stress and Anxiety Management Concepts in the Mystical Teachings of the Quran. *Islamic Mysticism and Quranic Vision*, 3(3), 6-18.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.



Extended Abstract

The modern world is increasingly grappling with stress and anxiety as fundamental mental health issues. These conditions, characterized by physiological and psychological reactions to life pressures, can significantly impact individuals' well-being (1). Stress is often triggered by external factors such as work pressures, family issues, and economic conditions, while anxiety manifests as a persistent state of worry and fear, potentially arising from various psychological, social, or economic insecurities (2). Given the pervasive nature of these issues, identifying effective management strategies is critical. This study delves into the rich, mystical teachings of the Quran, exploring their potential to offer valuable insights and practical solutions for managing stress and anxiety.

Central to this investigation is the understanding that the Quran provides profound mystical teachings encompassing concepts like reliance on God (tawakkul), remembrance of God (dhikr), contentment (qanā'a), and patience (ṣabr). These concepts are not merely abstract ideas but are practical tools deeply embedded in Islamic spiritual practices. According to Gavgani et al. (2022) and Khan (2023), such spiritual practices have the potential to mitigate stress and anxiety by fostering a strong spiritual connection and providing psychological resilience (3, 4). The Quranic framework offers a holistic approach to mental health, integrating physical, emotional, and spiritual well-being.

The Quranic approach to stress management emphasizes the importance of patience and prayer. The verse from Surah Al-Baqarah (2:45), "And seek help through patience and prayer; indeed, it is difficult except for the humbly submissive [to Allah]," underscores the therapeutic effects of these practices (Hosseini et al., 2016). Research by Gavgani et al. (2020) highlights that patience and prayer can significantly reduce psychological distress, promoting calm and resilience in the face of life's challenges. Additionally, the remembrance of God is identified as a key stress reliever. The verse from Surah Ar-Ra'd (13:28), "Verily, in the remembrance of Allah do hearts find rest," points to the calming effect of spiritual mindfulness (5). Empirical studies have corroborated that engaging in dhikr, or the continuous recitation of God's names, can lower stress levels and enhance psychological well-being (6).

Similarly, the Quran offers profound guidance on managing anxiety. The verse from Surah Yunus (10:62), "Unquestionably, [for] the allies of Allah there will be no fear concerning them, nor will they grieve," suggests that strong faith and closeness to God can alleviate anxiety (7). This verse emphasizes that those who maintain a close relationship with God and trust in His wisdom experience less anxiety and fear. Research by Ghiasi and Keramat (2018) supports this, indicating that a robust spiritual connection can significantly reduce anxiety levels. Moreover, the concept of tawakkul, or trusting in God's plan, is pivotal in managing anxiety. The verse from Surah At-Talaq (65:3), "And whoever relies upon Allah - then He is sufficient for him," highlights the psychological comfort and security derived from trusting in divine wisdom (8).



Building on these Quranic teachings, the study identifies several practical techniques for stress and anxiety management. Breathing exercises and meditation, rooted in the concept of mindfulness, are effective in calming the mind and reducing physiological stress responses (1). Incorporating dhikr into daily routines serves as a powerful tool for maintaining mental peace and focus (5). Additionally, structured time management and planning can alleviate stress by providing a sense of control and predictability over daily tasks. Engaging in communal religious activities, such as congregational prayers and religious gatherings, also offers social support and a sense of belonging, which are crucial for mental health (7). Strengthening faith through continuous spiritual practices can further reinforce psychological resilience and reduce anxiety.

The study concludes that the mystical teachings of the Quran offer a comprehensive and effective framework for managing stress and anxiety. These teachings integrate spiritual practices with practical strategies, providing a holistic approach to mental well-being. Future research should explore the long-term effects of these Quranic practices on various aspects of mental health, such as depression and emotional resilience, across different demographic groups. Practical recommendations for individuals include incorporating breathing exercises, dhikr, and structured time management into daily routines, while societal recommendations emphasize promoting participation in religious and social ceremonies to foster communal support and mental health. By harnessing the wisdom of the Quran, individuals and communities can achieve greater mental peace and resilience in the face of life's challenges.

In summary, this extended abstract highlights the significance of Quranic mystical teachings in managing stress and anxiety. The integration of spiritual and practical approaches provides a robust framework for enhancing mental health, underscoring the timeless relevance of these teachings in addressing contemporary psychological challenges.

تحلیل مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در آموزه‌های عرفانی قرآن

مبینا احسانی^۱

۱. گروه فقه و مبانی اسلامی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران °

چکیده

این مقاله به بررسی و تحلیل مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در آموزه‌های عرفانی قرآن کریم پرداخته و به ارائه راهکارهای عملی بر اساس این آموزه‌ها می‌پردازد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که آموزه‌های عرفانی قرآن شامل مفاهیمی مانند توجه به خداوند و توکل، ذکر و یاد خدا، قناعت و رضایت، و صبر و تحمل می‌توانند به طور موثری در کاهش استرس و اضطراب نقش داشته باشند. تحلیل آیات قرآن کریم و نمونه‌های عملی از زندگی معصومین (ع) نشان‌دهنده تاثیرات مثبت این آموزه‌ها در مدیریت استرس و اضطراب است. تکنیک‌های عملی مانند تمرینات تنفسی و مدیتیشن، استفاده از ذکر و دعا، و تنظیم اوقات روزانه به عنوان راهکارهای موثر در کاهش استرس و اضطراب معرفی شده‌اند. همچنین، شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی و تقویت ایمان و توکل به خداوند از جمله راهکارهای عملی مدیریت اضطراب مورد تاکید قرار گرفته‌اند. این پژوهش با ارائه راهکارهای عملی و پیشنهادات کاربردی برای افراد و جامعه، نشان می‌دهد که آموزه‌های عرفانی قرآن می‌توانند به بهبود بهداشت روانی و کاهش استرس و اضطراب کمک کنند.

کلیدواژه‌گان: استرس، اضطراب، قرآن، عرفان، مدیریت استرس، مدیریت اضطراب.

* نویسنده مسئول: moehsani@yahoo.com

احسانی، مبینا. (۱۴۰۲). تحلیل مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در آموزه‌های عرفانی قرآن. *بینش قرآنی و عرفان اسلامی*، ۳(۳)، ۱۸-۶. بیانیه حق نشر و مجوز: © ۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده (گان) است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

در دنیای مدرن امروزی، استرس و اضطراب به عنوان دو مشکل اصلی بهداشت روانی در جوامع بشری شناخته شده‌اند. استرس به واکنش‌های روانی و فیزیکی بدن در مواجهه با فشارهای زندگی اطلاق می‌شود که می‌تواند از عوامل مختلفی مانند فشارهای کاری، مشکلات خانوادگی، یا شرایط اقتصادی ناشی شود (1). از سوی دیگر، اضطراب حالتی از نگرانی و ترس مداوم است که می‌تواند به دلیل ناامنی‌های مختلف روانی، اجتماعی یا اقتصادی بروز کند (2). مدیریت این دو پدیده به منظور حفظ سلامت روانی افراد از اهمیت بالایی برخوردار است.

با توجه به افزایش استرس و اضطراب در جوامع امروزی، یافتن راهکارهایی موثر برای مدیریت این مشکلات ضروری است. آموزه‌های دینی و عرفانی، به ویژه آن‌هایی که در قرآن کریم مطرح شده‌اند، می‌توانند به عنوان منابع ارزشمندی برای ارائه راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب مورد بررسی قرار گیرند (9). این پژوهش با هدف تحلیل مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در آموزه‌های عرفانی قرآن و ارائه راهکارهای عملی بر اساس این آموزه‌ها انجام می‌شود.

اهداف تحقیق

تحلیل مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در قرآن کریم.

بررسی آموزه‌های عرفانی قرآن در ارتباط با مدیریت استرس و اضطراب.

ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت استرس و اضطراب بر اساس آموزه‌های عرفانی قرآن.

سوالات تحقیق

مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در قرآن کریم چیست؟

آموزه‌های عرفانی قرآن چگونه می‌توانند به مدیریت استرس و اضطراب کمک کنند؟

چه راهکارهای عملی بر اساس آموزه‌های عرفانی قرآن برای مدیریت استرس و اضطراب وجود دارد؟

با بررسی دقیق این سوالات و اهداف، می‌توان به درک بهتری از تاثیر آموزه‌های عرفانی قرآن بر مدیریت استرس و اضطراب دست یافت و راهکارهای عملی و قابل اجرا را برای بهبود بهداشت روانی افراد ارائه داد. لذا، این تحقیق با استفاده از منابع متعدد و معتبر، به بررسی و تحلیل آیات و روایات مرتبط با موضوع پرداخته و تلاش دارد تا با بهره‌گیری از دیدگاه‌های نظریه پردازان و محققان مختلف، به نتایج جامعی در این زمینه دست یابد.

مبانی نظری و مفاهیم کلیدی

مدیریت استرس و اضطراب: تعریف و مفاهیم

مدیریت استرس و اضطراب به مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و راهبردها اطلاق می‌شود که به منظور کاهش و کنترل استرس و اضطراب در زندگی افراد به کار گرفته می‌شوند. استرس به عنوان واکنش‌های فیزیکی و روانی بدن در مواجهه با فشارهای زندگی تعریف می‌شود که می‌تواند اثرات مثبت



و منفی داشته باشد (1). این واکنش‌ها ممکن است شامل افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و تغییرات هورمونی باشد که بدن را برای مواجهه با چالش‌ها آماده می‌سازد.

اضطراب نیز حالتی از نگرانی و ترس مداوم است که معمولاً با احساسات ناخوشایند و نگرانی‌های مداوم همراه است (2). این حالت می‌تواند بر عملکرد روزانه فرد تاثیر بگذارد و منجر به مشکلات جسمی و روانی متعددی شود. نظریه پردازانی مانند Ghiasi و Keramat (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که اضطراب می‌تواند با تکنیک‌های مختلفی مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و استفاده از موسیقی درمانی کاهش یابد (6).

بر اساس تحقیقات Azriful et al (۲۰۲۳)، استفاده از تکنیک‌های مدیتیشن و تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. این تکنیک‌ها باعث آرامش عضلات، کاهش ضربان قلب و کاهش فشار خون می‌شوند که در نهایت به بهبود سلامت روانی فرد منجر می‌شود (9).

عرفان: تعاریف و مفاهیم

عرفان به عنوان یکی از شاخه‌های اصلی علوم دینی، به جستجوی شناخت عمیق و تجربه مستقیم ارتباط با خداوند می‌پردازد. این علم در پی یافتن راه‌هایی است که افراد را به سوی کمال و نزدیکی بیشتر به خداوند هدایت کند (8). عرفان شامل مفاهیمی مانند تجربه دینی، تفکر عمیق، و تلاش برای درک حقایق الهی است.

نظریه‌پردازان مختلفی به تعریف و تحلیل عرفان پرداخته‌اند. به عنوان مثال، Hanssen و Pedersen (۲۰۱۳) بیان کرده‌اند که عرفان به معنای جستجوی تجربه‌های مستقیم و شخصی از ارتباط با خداوند است که از طریق تفکر عمیق، دعا و مراقبه به دست می‌آید. این تجربه‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند تا به آرامش درونی و معنوی دست یابد و از اضطراب و استرس دوری کند (10).

از دیدگاه اسلامی، عرفان به معنای شناخت عمیق از خداوند و تلاش برای نزدیک شدن به او از طریق اعمال صالح و توجه به معنویات است. Khan (۲۰۲۳) بیان می‌کند که عرفان اسلامی شامل مفاهیمی مانند توکل، ذکر، صبر و قناعت است که در قرآن و سنت پیامبر اکرم (ص) به آن‌ها پرداخته شده است (4).

آموزه‌های عرفانی در قرآن: تعاریف و مفاهیم

آموزه‌های عرفانی در قرآن به مجموعه‌ای از دستورات و راهنمایی‌هایی اشاره دارد که برای رسیدن به آرامش روحی و روانی و نزدیکی بیشتر به خداوند ارائه شده است. این آموزه‌ها شامل مفاهیمی مانند توجه به خداوند و توکل، ذکر و یاد خدا، قناعت و رضایت، و صبر و تحمل است که در آیات مختلف قرآن به آن‌ها پرداخته شده است (3, 11).

به عنوان مثال، توجه به خداوند و توکل بر او یکی از مفاهیم مهم در آموزه‌های عرفانی قرآن است. در آیه ۳ سوره طلاق آمده است: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"؛ یعنی "هر کس از خدا بترسد، خدا برای او راه خروجی قرار می‌دهد و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی می‌رساند و هر کس بر خدا توکل کند، خدا برای او کافی است" (7).



ذکر و یاد خدا نیز یکی دیگر از مفاهیم عرفانی مهم در قرآن است که به عنوان راهکاری برای رسیدن به آرامش و کاهش استرس و اضطراب معرفی شده است. در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ یعنی "بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد" (5). قناعت و رضایت نیز به عنوان دو اصل مهم در آموزه‌های عرفانی قرآن، به افراد کمک می‌کند تا با شرایط خود سازگار شوند و از نگرانی‌ها و استرس‌های ناشی از عدم رضایت جلوگیری کنند. در آیه ۳۶ سوره احزاب آمده است: "مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكُمْ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ"؛ یعنی "هیچ مصیبتی در زمین و نه در نفس‌های شما نرسد مگر آنکه در کتاب از قبل نوشته شده باشد" (12).

در نتیجه، آموزه‌های عرفانی قرآن با ارائه مفاهیم و راهکارهایی موثر، می‌تواند به مدیریت استرس و اضطراب کمک کند و سلامت روانی و معنوی افراد را بهبود بخشد. این آموزه‌ها به عنوان منبعی غنی و معتبر، راهنمایی‌هایی را برای رسیدن به آرامش و تعادل در زندگی ارائه می‌دهند (13).

مدیریت استرس و اضطراب از دیدگاه قرآن

قرآن کریم به عنوان کتاب هدایت الهی، شامل آیاتی است که به مدیریت استرس و راه‌های کاهش آن پرداخته‌اند. از جمله این آیات، می‌توان به آیه ۴۵ سوره بقره اشاره کرد: "وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"؛ یعنی "از صبر و نماز یاری بجوید، بی‌تردید خداوند با صابران است". آیه دیگر، آیه ۲۸ سوره رعد است که می‌فرماید: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ یعنی "بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد". این آیه به طور مستقیم به تاثیر ذکر و یاد خدا بر کاهش استرس و ایجاد آرامش درونی اشاره دارد.

آیه ۴۵ سوره بقره، تاکید ویژه‌ای بر صبر و نماز به عنوان دو ابزار موثر برای مقابله با استرس دارد. صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و نماز به عنوان یک عمل عبادی، هر دو می‌توانند تاثیرات مثبتی بر روان فرد داشته باشند. بر اساس تحقیقات Gavgani et al (۲۰۲۰)، صبر و تحمل می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی آرامش خود را حفظ کنند و از فشارهای روانی کمتری رنج ببرند. همچنین، نماز به عنوان یک فعالیت معنوی، می‌تواند فرد را به خداوند نزدیک‌تر کرده و احساس امنیت و آرامش را در او تقویت کند (11).

در آیه ۲۸ سوره رعد، ذکر و یاد خدا به عنوان راهکاری برای رسیدن به آرامش معرفی شده است. تحقیقات Lismayanti (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که ذکر و یاد خدا می‌تواند تاثیرات قابل توجهی بر کاهش سطح استرس و اضطراب داشته باشد. این تاثیرات به دلیل تقویت ارتباط معنوی فرد با خداوند و ایجاد احساس امید و اعتماد به نفس در او می‌باشد (5).

علاوه بر این، آیات دیگری نیز در قرآن وجود دارد که به مدیریت استرس اشاره دارند. به عنوان مثال، در آیه ۹۷ سوره نحل آمده است: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ"؛ یعنی "هر کس از زن یا زن عمل صالحی انجام دهد و مومن باشد، به او حیات پاکیزه‌ای خواهیم بخشید و آنان را به بهترین پاداش اعمالشان پاداش خواهیم داد" (8). این آیه به نقش اعمال صالح و ایمان در ایجاد زندگی آرام و بدون استرس اشاره دارد.

فصلنامه بینش قرآنی و عرفان اسلامی



قرآن کریم همچنین شامل آیاتی است که به مدیریت اضطراب و کاهش نگرانی‌های فردی پرداخته‌اند. از جمله این آیات، می‌توان به آیه ۶۲ سوره یونس اشاره کرد: "أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"؛ یعنی "بدانید که دوستان خدا نه ترسی بر آن‌هاست و نه اندوهگین می‌شوند". آیه دیگر، آیه ۱۵۳ سوره بقره است که می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"؛ یعنی "ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز یاری بجوید، بی‌تردید خداوند با صابران است".

آیه ۶۲ سوره یونس به اهمیت ایمان و ارتباط نزدیک با خداوند در کاهش اضطراب اشاره دارد. دوستان خدا، یعنی کسانی که به خداوند ایمان دارند و در راه او قدم برمی‌دارند، از نگرانی و اضطراب دور هستند. تحقیقات Ghiasi و Keramat (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که ایمان به خداوند و ارتباط معنوی قوی می‌تواند به طور قابل توجهی سطح اضطراب را کاهش دهد و احساس امنیت و آرامش را در فرد تقویت کند (6).

در آیه ۱۵۳ سوره بقره، دوباره به نقش صبر و نماز در کاهش اضطراب اشاره شده است. صبر و تحمل در مواجهه با مشکلات زندگی و نماز به عنوان یک فعالیت معنوی، می‌تواند تاثیرات مثبت زیادی بر روان فرد داشته باشند. بر اساس تحقیقات Khan (۲۰۲۳)، صبر و نماز می‌تواند به افراد کمک کنند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، آرامش خود را حفظ کنند و از نگرانی‌های مداوم دوری کنند (4).

آیه دیگری که به مدیریت اضطراب اشاره دارد، آیه ۱۵۵ سوره بقره است: "وَلَنَبَلِّغَنَّكُمْ أَشْيَاءَ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ"؛ یعنی "و قطعاً شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و میوه‌ها می‌آزماییم، و صابران را بشارت ده" (2). این آیه به نقش امتحانات الهی در تقویت صبر و کاهش اضطراب اشاره دارد.

در نتیجه، قرآن کریم با ارائه آیاتی که به نقش ایمان، صبر، نماز و یاد خداوند در مدیریت استرس و اضطراب اشاره دارند، راهنمایی‌های ارزشمندی برای رسیدن به آرامش و تعادل روانی ارائه می‌دهد. این آموزه‌ها می‌تواند به عنوان منابعی معتبر و کاربردی برای کاهش استرس و اضطراب و بهبود بهداشت روانی افراد مورد استفاده قرار گیرند (4, 14).

آموزه‌های عرفانی قرآن و تاثیر آنها بر مدیریت استرس و اضطراب

توجه به خداوند و توکل

توجه به خداوند و توکل بر او از مفاهیم اساسی در عرفان اسلامی و قرآن کریم است. توکل به معنای اعتماد و واگذاری امور به خداوند است که فرد با اعتماد به قدرت و رحمت الهی، نگرانی‌ها و استرس‌های خود را کاهش می‌دهد. در آیه ۳ سوره طلاق آمده است: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"؛ یعنی "هر کس از خدا بترسد، خدا برای او راه خروجی قرار می‌دهد و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی می‌رساند و هر کس بر خدا توکل کند، خدا برای او کافی است" (7). نظریه پردازان مانند Khan و Nadeem (۲۰۲۱) تاکید کرده‌اند که توکل بر خداوند می‌تواند به عنوان یک منبع قدرتمند در کاهش استرس و اضطراب عمل کند.

ذکر و یاد خدا



ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای عرفانی در قرآن معرفی شده است. در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ یعنی "بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد" (5). ذکر و یاد خداوند به عنوان راهکاری موثر برای کاهش استرس و اضطراب شناخته شده است. تحقیقات Ghiasi و Keramat (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که ذکر و یاد خدا می‌تواند تاثیرات مثبتی بر سلامت روانی داشته باشد و به فرد کمک کند تا از نگرانی‌ها و اضطراب‌های روزمره رهایی یابد (6).

قناعت و رضایت

قناعت و رضایت از مفاهیم دیگری است که در قرآن کریم به آن‌ها تاکید شده است. این مفاهیم به معنای پذیرش وضعیت کنونی و رضایت از آنچه که خداوند به فرد عطا کرده است می‌باشد. در آیه ۳۶ سوره احزاب آمده است: "مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ"؛ یعنی "هیچ مصیبتی در زمین و نه در نفس‌های شما نرسد مگر آنکه در کتاب از قبل نوشته شده باشد" (12). نظریه‌پردازانی مانند Khan (۲۰۲۳) بیان کرده‌اند که قناعت و رضایت می‌تواند به فرد کمک کند تا با شرایط خود سازگار شده و از نگرانی‌های ناشی از عدم رضایت دوری کند.

صبر و تحمل

صبر و تحمل به عنوان دو اصل مهم در آموزه‌های عرفانی قرآن معرفی شده‌اند. در آیه ۱۵۳ سوره بقره آمده است: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"؛ یعنی "ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز یاری بجوئید، بی‌تردید خداوند با صابران است" (15). تحقیقات Bungsu و Kurniawati (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که صبر و تحمل می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، آرامش خود را حفظ کنند و از فشارهای روانی کمتری رنج ببرند (16).

تاثیر آموزه‌های عرفانی بر مدیریت استرس

آموزه‌های عرفانی قرآن با ارائه مفاهیم و راهکارهایی موثر، می‌تواند به مدیریت استرس کمک کنند. آیه ۴۵ سوره بقره به نقش صبر و نماز در کاهش استرس اشاره دارد. صبر و نماز به عنوان دو ابزار معنوی، می‌توانند تاثیرات مثبت زیادی بر روان فرد داشته باشند. بر اساس تحقیقات Gavvani et al (۲۰۲۰)، صبر و نماز می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، آرامش خود را حفظ کنند و از فشارهای روانی کمتری رنج ببرند (11).

زندگی معصومین (ع) نیز مملو از نمونه‌های عملی است که نشان می‌دهد چگونه می‌توان از آموزه‌های عرفانی قرآن برای مدیریت استرس بهره‌برد. به عنوان مثال، زندگی پیامبر اسلام (ص) و امام علی (ع) پر از نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد چگونه با توکل به خدا، ذکر و یاد او، صبر و تحمل در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، به آرامش و تعادل روانی دست یافته‌اند (4).

تاثیر آموزه‌های عرفانی بر مدیریت اضطراب



آیات قرآن کریم نشان می‌دهند که چگونه می‌توان با استفاده از آموزه‌های عرفانی بر اضطراب غلبه کرد. آیه ۶۲ سوره یونس به اهمیت ایمان و ارتباط نزدیک با خداوند در کاهش اضطراب اشاره دارد. دوستان خدا، یعنی کسانی که به خداوند ایمان دارند و در راه او قدم برمی‌دارند، از نگرانی و اضطراب دور هستند. تحقیقات Ghiasi و Keramat (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که ایمان به خداوند و ارتباط معنوی قوی می‌تواند به طور قابل توجهی سطح اضطراب را کاهش دهد و احساس امنیت و آرامش را در فرد تقویت کند (6).

زندگی معصومین (ع) نیز نشان‌دهنده تأثیرات مثبت آموزه‌های عرفانی بر مدیریت اضطراب است. به عنوان مثال، امام حسین (ع) در واقعه کربلا با تکیه بر توکل به خداوند و صبر و تحمل در مواجهه با مشکلات، توانستند به آرامش درونی دست یابند و اضطراب‌های خود را کنترل کنند (8). این نمونه‌ها نشان می‌دهند که چگونه می‌توان با استفاده از آموزه‌های عرفانی قرآن، به مدیریت اضطراب پرداخت و به تعادل روانی دست یافت. در نتیجه، آموزه‌های عرفانی قرآن با ارائه مفاهیم و راهکارهایی موثر، می‌توانند به مدیریت استرس و اضطراب کمک کنند و سلامت روانی و معنوی افراد را بهبود بخشند. این آموزه‌ها به عنوان منبعی غنی و معتبر، راهنمایی‌هایی را برای رسیدن به آرامش و تعادل در زندگی ارائه می‌دهند (13).

راهکارهای عملی برای مدیریت استرس و اضطراب بر اساس آموزه‌های عرفانی قرآن

تمرینات تنفسی و مدیتیشن

تمرینات تنفسی و مدیتیشن از جمله تکنیک‌های موثری هستند که به کاهش استرس کمک می‌کنند. این تمرینات با تمرکز بر تنفس و آرام‌سازی بدن، باعث کاهش تنش‌های جسمی و روحی می‌شوند. Aliakbari et al. (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که تمرینات تنفسی می‌توانند به بهبود پارامترهای تنفسی و کاهش استرس در بیماران کمک کنند (1). همچنین، تحقیقات Kurniawati و Bungsu (۲۰۲۱) بیانگر این است که مدیتیشن می‌تواند به عنوان یک روش موثر برای کاهش استرس و افزایش آرامش روانی مورد استفاده قرار گیرد (16).

استفاده از ذکر و دعا

استفاده از ذکر و دعا به عنوان یکی از راهکارهای موثر در کاهش استرس در آموزه‌های قرآنی توصیه شده است. ذکر و دعا می‌تواند ارتباط معنوی فرد با خداوند را تقویت کند و به او احساس آرامش و امنیت بدهند. در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ یعنی "بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد" (5). تحقیقات Ghiasi و Keramat (۲۰۱۸) نیز نشان داده‌اند که ذکر و دعا می‌توانند به کاهش استرس و افزایش آرامش روانی کمک کنند (6).

تنظیم اوقات روزانه

تنظیم اوقات روزانه و برنامه‌ریزی منظم برای فعالیت‌ها نیز می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. برنامه‌ریزی منظم می‌تواند به فرد کمک کند تا وظایف و مسئولیت‌های خود را به طور موثرتر مدیریت کند و از ایجاد استرس‌های ناشی از ناتوانی در مدیریت زمان جلوگیری کند. تحقیقات Khan (۲۰۲۳) نشان داده‌اند که تنظیم اوقات روزانه و داشتن یک برنامه منظم می‌تواند به بهبود بهره‌وری و کاهش استرس کمک کند (4).

مراقبه و تمرکز بر روی خداوند



مراقبه و تمرکز بر روی خداوند به عنوان یکی از تکنیک‌های موثر در کاهش اضطراب معرفی شده است. این تکنیک‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند تا از نگرانی‌ها و اضطراب‌های روزمره دوری کند و به آرامش درونی دست یابد. در آیه ۶۲ سوره یونس آمده است: "أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ"؛ یعنی "بدانید که دوستان خدا نه ترسی بر آن‌هاست و نه اندوهگین می‌شوند" (7). تحقیقات نشان می‌دهند که مراقبه و تمرکز بر روی خداوند می‌توانند به طور قابل توجهی سطح اضطراب را کاهش دهند و احساس امنیت و آرامش را در فرد تقویت کنند (6).

تقویت ایمان و توکل

تقویت ایمان و توکل بر خداوند یکی دیگر از تکنیک‌های موثر در کاهش اضطراب است. ایمان به خداوند و اعتماد به قدرت و رحمت او می‌تواند به فرد احساس امنیت و آرامش بدهد و نگرانی‌ها و اضطراب‌های او را کاهش دهد. Khan و Nadeem (۲۰۲۱) تاکید کرده‌اند که تقویت ایمان و توکل بر خداوند می‌تواند به عنوان یک منبع قدرتمند در کاهش اضطراب عمل کند. همچنین، در آیه ۳ سوره طلاق آمده است: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"؛ یعنی "و هر کس بر خدا توکل کند، خدا برای او کافی است" (7).

شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی

شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی نیز می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. این مراسم‌ها می‌توانند به فرد احساس تعلق و حمایت اجتماعی بدهند و به او کمک کنند تا از نگرانی‌ها و اضطراب‌های روزمره دوری کند. تحقیقات Khan (۲۰۲۳) نشان داده‌اند که شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی می‌تواند به بهبود بهداشت روانی و کاهش اضطراب کمک کند. همچنین، حضور در جامعه مذهبی می‌تواند به فرد احساس حمایت و همبستگی بدهد و به او کمک کند تا با مشکلات و چالش‌های زندگی بهتر مقابله کند (4).

در نتیجه، راهکارهای عملی مدیریت استرس و اضطراب بر اساس آموزه‌های عرفانی قرآن، شامل تمرینات تنفسی و مدیتیشن، استفاده از ذکر و دعا، تنظیم اوقات روزانه، مراقبه و تمرکز بر روی خداوند، تقویت ایمان و توکل، و شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی می‌باشند. این راهکارها می‌توانند به افراد کمک کنند تا از نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره دوری کنند و به آرامش و تعادل روانی دست یابند (1, 13).

نتیجه‌گیری

این تحقیق با هدف بررسی و تحلیل مفاهیم مدیریت استرس و اضطراب در آموزه‌های عرفانی قرآن و ارائه راهکارهای عملی بر اساس این آموزه‌ها انجام شد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که آموزه‌های عرفانی قرآن شامل مفاهیمی همچون توجه به خداوند و توکل، ذکر و یاد خدا، قناعت و رضایت، و صبر و تحمل می‌توانند به طور موثری در کاهش استرس و اضطراب نقش داشته باشند (3, 4).

تحلیل آیات قرآن کریم نشان داد که ذکر و یاد خدا، توکل بر خداوند، و صبر و تحمل از جمله راهکارهای معنوی موثری هستند که می‌توانند به افراد در مدیریت استرس و اضطراب کمک کنند. همچنین، نمونه‌های عملی از زندگی معصومین (ع) نشان‌دهنده این است که چگونه این آموزه‌ها می‌توانند به طور عملی در زندگی روزمره به کار گرفته شوند (7, 15).



نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که آموزه‌های عرفانی قرآن می‌توانند به عنوان یک منبع معتبر و موثر برای مدیریت استرس و اضطراب مورد استفاده قرار گیرند. نظریه پردازانی مانند Ghiasi و Keramat (۲۰۱۸) و Khan (۲۰۲۳) بر اهمیت استفاده از مفاهیم دینی و معنوی در مدیریت استرس و اضطراب تاکید کرده‌اند (4, 6). این تحقیق نشان داد که تکنیک‌های عملی مانند تمرینات تنفسی و مدیتیشن، استفاده از ذکر و دعا، و تنظیم اوقات روزانه می‌توانند به طور موثری در کاهش استرس و اضطراب نقش داشته باشند.

همچنین، شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی و تقویت ایمان و توکل به خداوند به عنوان راهکارهای عملی مدیریت اضطراب مورد تاکید قرار گرفتند. این راهکارها می‌توانند به افراد کمک کنند تا از نگرانی‌ها و اضطراب‌های روزمره دوری کنند و به آرامش و تعادل روانی دست یابند. برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که به بررسی تاثیر آموزه‌های عرفانی قرآن بر سایر جنبه‌های بهداشت روانی مانند افسردگی، خشم و احساس تنهایی پرداخته شود. همچنین، می‌توان به بررسی تاثیر این آموزه‌ها بر گروه‌های مختلف جمعیتی مانند نوجوانان، سالمندان، و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن پرداخت.

تحقیقات بیشتر در مورد تاثیرات بلندمدت استفاده از تکنیک‌های عملی مدیریت استرس و اضطراب بر اساس آموزه‌های عرفانی قرآن نیز می‌تواند به توسعه راهکارهای جدید و موثر در این زمینه کمک کند. به علاوه، بررسی مقایسه‌ای بین تاثیرات آموزه‌های عرفانی قرآن و سایر روش‌های مدیریت استرس و اضطراب می‌تواند به درک بهتری از این موضوع کمک کند.

پیشنهادات کاربردی برای افراد و جامعه

برای افراد:

تمرینات تنفسی و مدیتیشن را به عنوان بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهند تا از تاثیرات مثبت آن بر کاهش استرس و افزایش آرامش بهره‌مند شوند (1).

از ذکر و دعا به عنوان راهکاری موثر برای کاهش اضطراب و افزایش ارتباط معنوی با خداوند استفاده کنند (5).

تنظیم اوقات روزانه و داشتن برنامه‌ریزی منظم برای فعالیت‌ها می‌تواند به بهبود مدیریت زمان و کاهش استرس کمک کند (Khan, 2023).

برای جامعه:

برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های عملی در زمینه مدیریت استرس و اضطراب بر اساس آموزه‌های عرفانی قرآن برگزار شود تا افراد بیشتری از این روش‌ها بهره‌مند شوند (7).

ترویج فرهنگ شرکت در مراسم مذهبی و اجتماعی به عنوان راهکاری برای تقویت حمایت اجتماعی و کاهش اضطراب در جامعه (8).

تقویت ایمان و توکل بر خداوند از طریق برنامه‌های مذهبی و آموزشی می‌تواند به بهبود بهداشت روانی جامعه کمک کند (13).



در نهایت، این تحقیق نشان داد که آموزه‌های عرفانی قرآن می‌توانند به عنوان منابعی غنی و معتبر برای مدیریت استرس و اضطراب و بهبود بهداشت روانی افراد و جامعه مورد استفاده قرار گیرند. با بهره‌گیری از این آموزه‌ها، می‌توان به بهبود کیفیت زندگی و کاهش مشکلات روانی در جامعه کمک کرد.

تعارض منافع

ندارد.

مشارکت نویسندگان

طبق اظهارات نویسندگان، تمامی نویسندگان در تدوین و نگارش این مقاله نقش یکسانی ایفا نموده و مشارکت برابری داشتند.

References

1. Aliakbari F, Safei F, Deriss F, Salehitali S. Breathing Exercise and Respiratory Parameters in Chronic Kidney Disease Patients With Hemodialysis. *International Journal of Epidemiology and Health Sciences*. 2021;2(10):1.
2. Amiri S, Hajfiroozabadi M, Amiri T, Zandifar H, Babaheydari TB. Effects of Spirituality Education Program on Depression and Anxiety Among Patients With Multiple Sclerosis: A Randomized-Controlled Trial. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*. 2020;9(1).
3. Gavvani VZ, Ghojzadeh M, Sadeghi-Ghyassi F, Khodapanah T. Effects of Listening to Quran Recitation on Anxiety Reduction in Elective Surgeries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archive for the Psychology of Religion*. 2022;44(2):111-26.
4. Khan I. Impact of Quran Therapy as a Complementary and Alternative Medicine in Cancer. *Pakistan Journal of Health Sciences*. 2023.
5. Lismayanti L. Murattal Al-Quran Therapy to Reduce Anxiety Among Operating Patients. *Genius Journal*. 2021;2(1):9-15.
6. Ghiasi A, Keramat A. The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2018;23(6):411.
7. Rozali WNACWM, Ishak I, Ludin AFM, Ibrahim FW, Warif NMA, Roos NAC. The Impact of Listening To, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*. 2022;67.
8. Khan A, Nadeem M. E-2 Development of Islamic Counseling Protocol for Pakistani Muslim Adults to Manage Their Mental Health Problems. *Al-Ajzaz Research Journal of Islamic Studies & Humanities*. 2021;5(1):13-21.
9. Azriful A, Wahyuddin W, Jusriani R. Murottal Qur'an Psychotherapy on Breast Cancer Survivors in South Sulawesi. *Diversity Disease Preventive of Research Integrity*. 2023:95-101.
10. Hanssen I, Pedersen G. Pain Relief, Spiritual Needs, and Family Support: Three Central Areas in Intercultural Palliative Care. *Palliative & Supportive Care*. 2013;11(6):523-30.
11. Gavvani VZ, Ghojzadeh M, Khodapanah T, Sadeghi-Ghyassi F. Effects of Quran Recitation on the Reduction of Anxiety Before Elective Surgery: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. 2020.
12. Othman WNBW. The Role of Green Environment in Stress Management From Islamic Perspectives. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2018;8(5).
13. Pant HC. A Review on Endangered Medicinal Plant *Nardostachys Jatamansi*: An Important Himalayan Herb. *The Scientific Temper*. 2022;13(01):82-8.
14. Elcokany NM, Mona Saad Abd El W. The Effect of Holy Quran Recitation on Clinical Outcomes of Patients Undergoing Weaning From Mechanical Ventilation. *International Journal of Innovative Research in Medical Science*. 2019;4(07).
15. Hosseini L, Kashani FL, Akbari S, Akbari ME, Mehr SS. The Islamic Perspective of Spiritual Intervention Effectiveness on Bio-Psychological Health Displayed by Gene Expression in Breast Cancer Patients. *Iranian Journal of Cancer Prevention*. 2016;In Press(In Press).
16. Kurniawati D, Bungsu PP. The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Hearing Holy Quran Sound on the Quality of Life Among Elderly With Hypertension. *International Journal of Health and Medical Sciences*. 2021;7.