

راهکارهای برون رفت از اضطراب از منظر منابع دینی و روان شناختی با تاکید بر رویکرد شناختی رفتاری

سید محمد حسین میری (استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان)

راضیه حامدی نیا (دانشجوی کارشناسی ارشد قرآن و حدیث دانشکده اصول الدین دزفول)

چکیده:

اضطراب حاد و فشار روانی از شایع ترین بیماری های عصر ماست که ناشی از درماندگی در برابر حل تضادهای روانی است و باعث مختل شدن توانائی های فرد می گردد. هدف پژوهشگران در این تحقیق واکاوی آموزه های دینی و بررسی شیوه های مقابله با اضطراب با تاکید بر رویکرد شناختی رفتاری در علم روان شناسی است که به بهره گیری از شیوه های تلفیقی در درمانگری معتقد است. این پژوهش با استناد به منابع اصیل دینی (قرآن و روایات) و یافته های روان شناسی به شیوه ی تحلیلی، توصیفی ضمن بازشناسی اشتراکات دو منبع، بر عمق و ژرفای متون دینی تاکید می کند.

درمانگران در چارچوب درمانگری های شناختی رفتاری، عامل اضطراب را الگوهای فکری ناکارآمد و خودگویی های هدایت نشده می دانند که علاوه بر استفاده از روش تنیدگی زدایی، از طریق مفهوم سازی، تمرین مهارت ها و پیگیری مستمر، فرد را قادر بر تغییر باور ها و در پی آن تغییر رفتار می سازند. آموزه های دینی با تاکید بر ایمان و باور از طرفی و همچنین احساس دل بستگی به گروه های مومن از طرف دیگر، تعدیل یا تغییر در شخصیت و رفتار افراد با اصلاح افکار و گرایش های او در پرتو ایمان به خدا، تقوا، عبادات|از قبیل نماز، روزه، حج، زکات، صبر، ذکر، توبه و... قادر به تغییر در شخصیت انسان ها می گردند.

واژگان کلیدی: اضطراب، روان شناسی، قرآن، روایات، رویکرد شناختی رفتاری

مقدمه

اندیشمندان مأموریت روانشناسی را بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی انسان تعریف کرده اند (براهنی ۱۳۸۷: ۴۲) از طرفی با توجه به رویکرد های مختلف در روانشناسی از قبیل رویکرد شناختی، رفتاری، روان کاوی، زیست شناختی و پدیدار شناختی و همچنین رویکرد های تلفیقی شاهد نگرش های