



Factors and Therapeutic Solutions for Social Anxiety Disorder from the Perspective of the Holy Quran

Ehsan Nazari ¹ | Hasan Kharaghani ² | Mohammad Soltanieh ³

1. PhD Student, Department of Quranic Sciences and Hadith, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran. Email: ehsan.nazari1375@yahoo.com
2. Corresponding Author, Professor, Department of Quranic Sciences and Hadith, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran. Email: kharaghani@razavi.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Social Sciences, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran. Email: m.soltanieh@razavi.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Received: 14 October 2025

Revised: 16 February 2026

Accepted: 24 February 2026

Available Online: 17 March 2026

Keywords:

Holy Quran; Social Anxiety; Anxiety Disorder.



Abstract

Social anxiety disorder is one of the most common mental disorders in contemporary societies, manifesting as a persistent fear of negative evaluation by others and potentially having a negative impact on self-confidence, interpersonal relationships, and social participation. Given the extensive psychological and social consequences of this disorder; its examination solely within the framework of experimental psychology is insufficient and requires a more comprehensive perspective based on a divine worldview. Accordingly, the present study aims to explain the factors contributing to the formation of social anxiety and the Quranic solutions for reducing it. The main research question is: *What analysis and solutions does the Holy Quran offer for managing and treating social anxiety?* The research method is descriptive-analytical, based on a comparative study of social psychology sources and a thematic exegesis of relevant verses. The findings indicate that factors such as perfectionism, fear of judgment, negative experiences, feelings of helplessness, fear of the future, and lack of meaning contribute to social anxiety, while Quranic teachings with concepts such as trust in God (tawakkul), patience (ṣabr), faith in divine destiny, and giving meaning to suffering provide effective mechanisms for reducing anxiety and restoring inner peace. Accordingly, the Holy Quran, by emphasizing psychological and spiritual balance, offers an integrated model for treating social anxiety on both individual and social levels.

Cite this article: Nazari, E.; Kharaghani, H.; Soltanieh, M. (2026). Factors and Therapeutic Solutions for Social Anxiety Disorder from the Perspective of the Holy Quran. *Quranic Doctrines*, 23(43), 79-118. <https://doi.org/10.30513/qd.2026.7627.2669>



© The Author(s). Publisher: Razavi University of Islamic Sciences.



Extended Abstract

Introduction

Human beings are social creatures, and their behavior is influenced by others, giving rise to specific actions. Social psychology, as an interdisciplinary field closely linked to general psychology, sociology, and anthropology, scientifically studies the individual as influenced by other people (Kleinberg, 1991, vol. 1, p. 35). One of the topics discussed in this field is "social anxiety," which is one of the most common psychological disorders and a reflection of cultural expectations and external structures. Social anxiety disorder, as one of the most prevalent psychosocial challenges of the present era, is a multifaceted phenomenon with extensive social, cultural, and semantic dimensions. Its destructive consequences manifest through mechanisms such as social avoidance, reduced psychological resilience, and diminished quality of interpersonal interactions. Therefore, its analysis is among the research priorities of social psychology. Accordingly, the present study, adopting an interdisciplinary approach, focuses on explaining the psychological roots of this disorder and extracting therapeutic solutions based on Quranic teachings—an approach that not only seeks to fill the theoretical gaps in the existing research literature but also, by offering indigenous and meaningful solutions, provides an appropriate response to the existential needs of Islamic societies.

The central problem of this study is to answer two fundamental questions:

1. What are the contributing factors and roots of social anxiety from the convergent perspective of the Holy Quran and social psychology?
2. What are the strategic solutions for managing and treating this disorder based on Quranic teachings?

Previous research has examined social anxiety primarily from clinical and behavioral perspectives, with limited attention to the spiritual and semantic dimensions. The present study, by integrating Quranic exegesis and modern psychology, aims to present a novel and integrated model.

Method

This research combines the "thematic-semantic method" in Quranic verses and the examination of "conceptual and theoretical literature" in social psychology to provide a deep and practical analysis. The research process was organized as follows: first, components related to the dimensions of social anxiety were identified. Then, corresponding verses were scrutinized in multiple semantic layers through precise thematic search, lexical etymology, and contextual analysis to clarify their relationship with the human psychological structure. Finally, the extracted interpretive concepts were compared with modern psychological mechanisms to achieve a coherent, integrated, and efficient explanation for promoting mental health appropriate to the lifeworld of contemporary humanity.



Results

The final analysis and synthesis of the findings of this research have opened a new window toward understanding the nature, causes, and treatment of social anxiety disorder. The results indicate that in the anthropological logic of the Holy Quran, this disorder can be explained beyond a superficial emotional anomaly or an inefficient behavioral pattern as a "semantic crisis" and a disorder in the "existential value system" of the human being. This transition from the level of clinical symptomatology to the realm of semantic deep analysis indicates that the roots of social anxiety should not be sought merely in daily interactions but rather traced in the deeper layers of an individual's perception of themselves, existence, and the source of psychological security.

Adopting a comparative approach, this research succeeded in translating fundamental and established constructs in modern psychology—such as "fear of negative evaluation," "false perfectionism," "past negative experiences," "fear of the future and uncertainty," "feelings of helplessness in controlling conditions," and "lack of meaning and purpose in life"—into interpretive equivalents and revealed concepts with scientific precision. Through this interdisciplinary synthesis, it presents a causal and coherent model of how this disorder develops, thereby enriching the research literature on religion and mental health.

The semantic analysis of the verses in this causal model reveals that the main mechanism for the development and perpetuation of social anxiety is the "transfer of the authority of psychological security" from the Creator (as the constant and absolute source of power) to the creation (as a variable and limited source). Accordingly, social anxiety in its essence is not a fear of the "physical presence of others" but a fear of the "loss of value and credibility" in their eyes—an analysis that fully overlaps with the Quranic concept of "fear of people" (*khashyat al-nās*) and its replacement with "fear of God" (*khashyat Allāh*). In fact, the anxious individual, by attaching their self-worth to the unstable judgments of others, experiences an ontological instability whose external manifestation appears as avoidance and isolation. Based on this precise pathology, the therapeutic solutions extracted from the Holy Quran—such as *tawakkul* (trust in God), *ṣabr* (patience), and faith in divine destiny—acquire a nature beyond abstract ethical recommendations and appear as techniques with clear and measurable psychological functions.

The comparison of these solutions with modern psychotherapeutic approaches indicates that Quranic teachings have a meaningful alignment with key components of "cognitive-behavioral therapy" (in correcting cognitive errors and restructuring attitudes), "acceptance and commitment therapy" (in increasing psychological flexibility), and "logotherapy" (in giving purpose to suffering). This alignment further validates the scientific credibility of the findings of this research.

Conclusions

By drawing an integrated and multifaceted therapeutic model, this study demonstrated that the Holy Quran proposes a comprehensive framework in which cognitive cor-



rection, emotion regulation, resilience enhancement, and meaning-giving to life operate systematically and synergistically. This model does not act as a substitute or rival to the achievements of modern psychology but rather as a "meaning-oriented", "indigenous", and "transcendence-giving" complement. By providing a conceptual yet treatable framework, it can offer a solid foundation for designing clinical intervention protocols, developing applied Islamic psychology, and guiding future empirical research toward promoting social mental health.

Author Contributions

This article is derived from the doctoral dissertation of Ehsan Nazari, under the supervision of Hasan Kharaghani and the advisorship of Mohammad Soltanich.

Data Availability Statement

No data are available.

Acknowledgements

The authors express their gratitude to the reviewers of the article and their constructive comments.

Ethical Considerations

The authors have avoided data fabrication, distortion, plagiarism, and any form of research misconduct.

Funding

The authors received no specific financial support from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of Interest

The authors declare no conflicts of interest.

Declaration on the Use of AI Tools

In writing this article, the authors used artificial intelligence tools (such as Gemini 3) to help outline the general roadmap and refine sentence structures. They have reviewed and edited the generated content and take full responsibility for the published work.



عوامل و راهکارهای درمان «اختلال اضطراب اجتماعی» از دیدگاه قرآن کریم

احسان نظری^۱ | حسن خرقانی^۲ | محمد سلطانیه^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآنی و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: ehsan.nazari1375@yahoo.com
۲. نویسنده مسئول، استاد، گروه علوم قرآنی و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: kharaghani@razavi.ac.ir
۳. دانشیار، گروه علوم اجتماعی، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: m.soltanieh@razavi.ac.ir

چکیده

اختلال اضطراب اجتماعی از شایع‌ترین اختلالات روانی در جوامع معاصر است که به صورت ترس پایدار از ارزیابی منفی دیگران بروز می‌کند و می‌تواند بر اعتماد به نفس، روابط میان فردی و مشارکت اجتماعی فرد اثر منفی بگذارد. با توجه به گستردگی پیامدهای روانی و اجتماعی این اختلال، بررسی آن صرفاً در چارچوب روان‌شناسی تجربی کافی نیست و نیازمند نگاهی جامع‌تر بر پایه‌ی جهان بینی الهی است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین عوامل مؤثر بر شکل‌گیری اضطراب اجتماعی و راهکارهای قرآنی در کاهش آن انجام شده است. پرسش اصلی تحقیق آن است که: «قرآن کریم چه تحلیل و راهکارهایی برای مدیریت و درمان اضطراب اجتماعی ارائه می‌کند؟» روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است و بر پایه بررسی تطبیقی منابع روان‌شناسی اجتماعی و تفسیر موضوعی آیات مرتبط سامان یافته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که عواملی همچون کمال‌گرایی، ترس از قضاوت، تجارب منفی، احساس ناتوانی، ترس از آینده و فقدان معنا، زمینه‌ساز اضطراب اجتماعی اند؛ در حالی که آموزه‌های قرآنی با مفاهیمی چون توکل، صبر، ایمان به تقدیر الهی و معنابخشی به رنج، سازوکارهایی مؤثر برای کاهش اضطراب و بازیابی آرامش درونی ارائه می‌دهند. بر این اساس، قرآن کریم با تأکید بر تعادل روانی و معنوی، الگویی تلفیقی برای درمان اضطراب اجتماعی در ساحت فردی و اجتماعی عرضه می‌کند.

استناد: نظری، احسان؛ خرقانی، حسن؛ سلطانیه، محمد. (۱۴۰۵). عوامل و راهکارهای درمان «اختلال اضطراب اجتماعی» از دیدگاه قرآن کریم. آموزه‌های قرآنی، ۲۳(۴۳)، ۷۹-۱۱۸. <https://doi.org/10.30513/qd.2026.7627.2669>

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۸

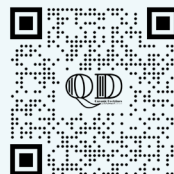
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۳/۱۹

تاریخ انتشار برخط: ۱۴۰۴/۸/۲۱

کلیدواژه‌ها

قرآن کریم، اضطراب اجتماعی، اختلال اضطرابی.



مقدمه

بیان مسئله: انسان موجودی اجتماعی است و رفتار او تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد و موجب بروز کنش‌های خاص می‌گردد. در این میان، روان‌شناسی اجتماعی به عنوان شاخه‌ای میان‌رشته‌ای که پیوند وثیقی با روان‌شناسی عمومی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی دارد، به مطالعه علمی درباره شخصی که تحت تأثیر افراد دیگر است، می‌پردازد (کلاین‌برگ، ۱۳۷۰، ج. ۱، ص. ۳۵). یکی از مباحث مطرح در این دانش، «اضطراب اجتماعی» است که از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی و بازتابی از انتظارات فرهنگی و ساختارهای بیرونی به شمار می‌رود. اختلال اضطراب اجتماعی به مثابه یکی از شایع‌ترین چالش‌های روان‌شناسی اجتماعی در عصر حاضر، پدیده‌ای چندوجهی با ابعاد گسترده اجتماعی، فرهنگی و معناشناختی است که پیامدهای مخرب آن در قالب سازوکارهایی نظیر اجتناب اجتماعی، تقلیل تاب‌آوری روانی و تنزل کیفیت تعاملات بین‌فردی نمود می‌یابد و از همین رو، واکاوی آن در زمره اولویت‌های پژوهشی روان‌شناسی اجتماعی قرار می‌گیرد (Gar- cia et al., 2006, Vol. 20, p. 175).

بر این اساس، پژوهش حاضر با اتخاذ رویکردی میان‌رشته‌ای، بر تبیین ریشه‌های روان‌شناختی این اختلال و استخراج راهکارهای درمانی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی تمرکز دارد؛ رویکردی که نه تنها درصدد پوشش خلأهای نظری در ادبیات پژوهشی است، بلکه با ارائه راهکارهای بومی و معنادار، پاسخی درخور به نیازهای وجودی جوامع اسلامی محسوب می‌شود.

مسئله محوری در این مطالعه، پاسخ‌گویی به دو پرسش بنیادین است:

۱. عوامل تکوین‌دهنده و ریشه‌های اضطراب اجتماعی از منظر هم‌گرای قرآن کریم و روان‌شناسی اجتماعی چیست؟
۲. راهکارهای راهبردی برای مدیریت و درمان این اختلال بر اساس آموزه‌های قرآنی چه چیزهایی اند؟

به این منظور، تحقیق پیش‌رو با تلفیق روش «موضوعی - معناشناختی» در آیات قرآن و بررسی «ادبیات مفهومی و نظری» در روان‌شناسی اجتماعی، می‌کوشد تا تحلیلی عمیق و کاربردی ارائه دهد. فرایند پژوهش چنین سامان یافته است که ابتدا مؤلفه‌های مرتبط با ابعاد اضطراب اجتماعی تعیین گردیده و سپس آیات متناظر از طریق جست‌وجوی موضوعی دقیق، ریشه‌شناسی واژگانی و بررسی سیاق کلام، در لایه‌های متعدد معناشناختی، مورد مذاقه



قرار گرفته‌اند تا ارتباط آن‌ها با ساختار روانی انسان شفاف‌سازی شود. در نهایت، مفاهیم تفسیری استخراج‌شده، با سازوکارهای روان‌شناختی مدرن تطبیق داده شده‌اند تا تبیینی منسجم، یکپارچه و کارآمد جهت ارتقای سلامت روان و متناسب با زیست‌جهان انسان معاصر حاصل گردد.

پیشینه پژوهش: مرور و واکاوی دقیق پیشینه پژوهشی حاکی از آن است که اگرچه مطالعات متعددی درباره اضطراب اجتماعی صورت پذیرفته، اما بررسی تطبیقی و جامع این اختلال با محوریت آموزه‌های قرآن کریم همچنان نیازمند تدقیق و ژرف‌کاوی است. در ادامه، مهم‌ترین آثار مرتبط، به تفکیک رویکرد و با تأکید بر تبیین محتوا و وجه تمایز آن‌ها با پژوهش حاضر مرور می‌گردد:

۱. مسعودی (۱۴۰۰) در مقاله «کشف مؤلفه‌های اختلال اضطراب اجتماعی از منظر آموزه‌های اسلامی» کوشیده است تا مؤلفه‌های روان‌شناختی این اختلال را تبیین نماید. با این حال، گستردگی دامنه پژوهش که همزمان آیات و روایات را در بر می‌گیرد، مانع از تحلیل عمیق و واکاوی دقیق مفاهیم شده است. وجه تمایز اصلی پژوهش حاضر با این اثر، تمرکز اختصاصی و عمیق بر متن قرآن کریم و همچنین پرداختن به «راهکارهای درمانی» است که در مقاله مذکور مغفول مانده است.

۲. شاهنده (۱۴۰۰) در مقاله «آسیب‌شناسی فردی و اجتماعی اضطراب در قرآن و حدیث» بر تبیین پیامدها و آسیب‌های کلی اضطراب تمرکز دارد. تفاوت بنیادین این اثر با مطالعه پیش‌رو در این است که مقاله مذکور در سطح «آسیب‌شناسی» و بررسی تبعات پدیده باقی مانده است، در حالی که پژوهش حاضر به‌طور تخصصی وارد حوزه‌های «سبب‌شناسی» (ریشه‌یابی) و ارائه پروتکل‌های «درمان» برای اختلال مشخص اضطراب اجتماعی می‌شود.

۳. مختاری و همکاران (۱۴۰۳) در مقاله «بررسی عوامل ایجاد اضطراب اجتماعی در حین سخنرانی» صرفاً به بررسی عوامل اضطراب در یک موقعیت خاص (سخنرانی) محدود گردیده‌اند و مطالعه میدانی آن‌ها فاقد هرگونه رویکرد دینی، تحلیل معناشناختی و نگاه جامع به ابعاد وجودی انسان است.

۴. شیویاری و همکاران (۱۴۰۴) در مقاله «مقایسه اثربخشی روان‌درمانی فردی و گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی» با تمرکز بر مقایسه تکنیک‌های درمانی رایج در روان‌شناسی مدرن،

از ظرفیت‌های درمان معنوی و پروتکل‌های مبتنی بر وحی که دغدغه اصلی پژوهش حاضر است، غفلت ورزیده‌اند.

۵. سنگدل (۱۴۰۴) در مقاله کاربردی «بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر بازی بر کاهش اضطراب اجتماعی در کودکان»، بر گروه سنی کودکان و مداخله از طریق بازی درمانی متمرکز است، درحالی‌که پژوهش حاضر به دنبال استخراج مبانی نظری و راهکارهای درمانی عام با رویکردی شناختی و معنوی از دل آیات قرآن است.

برایند بررسی‌های فوق نشان می‌دهد که در ادبیات موجود، خلأ پژوهشی آشکاری در زمینه تبیین هم‌زمان «عوامل ایجادی» و «راهکارهای درمانی» اختلال اضطراب اجتماعی با استناد انحصاری و تحلیلی به قرآن کریم وجود دارد.

نوآوری و ضرورت پژوهش حاضر در اتخاذ رویکردی «میان‌رشته‌ای» است که می‌کوشد این شکاف نظری را پوشاند. برخلاف مطالعات پیشین که یا فاقد صبغه قرآنی بودند و یا در صورت داشتن رویکرد اسلامی، در کلیات متوقف ماندند و یا صرفاً به آسیب‌شناسی پرداختند، این تحقیق درصدد است تا با روش‌شناسی دقیق، مدلی منسجم، بومی و کاربردی برای فهم و مدیریت اضطراب اجتماعی بر اساس تحلیل عمیق آیات قرآن ارائه دهد.

۱. مفهوم‌شناسی و معیار تشخیص اختلال «اضطراب اجتماعی»

روان‌شناسی اجتماعی دانشی است که به مطالعه علمی تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر و یافتن علل پدیدآیی رفتار، احساسات و افکار در موقعیت‌های اجتماعی اختصاص می‌یابد (جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۲، ص. ۸). در تبیین قلمرو این علم، تعاریف متعددی ارائه شده است؛ برخی آن را تحقیق در حالات روانی حاصل از برخورد اشخاص و گروه‌ها (گورویچ و دیگران، ۱۳۶۹، ص. ۵) یا نفوذی که مردم بر عقاید و رفتار یکدیگر دارند (ارونسون، ۱۳۶۶، ص. ۸) دانسته‌اند. همچنین برخی دیگر با تمرکز بر تعاملات، این حوزه را مطالعه علمی رفتار اجتماعی و چگونگی درک و پاسخ‌دهی متقابل افراد (اسماعیلی و دیگران، ۱۳۸۵، ص. ۱۳) و یا مطالعه علمی ارتباطات بین مردم شامل دانش اعتقادات، احساسات و رفتار در محیط اجتماعی (ازکمپ، ۱۳۷۷، ص. ۱۴) تعریف کرده‌اند. با وجود این، اکثر روان‌شناسان اجتماعی این رشته را تلاشی برای درک و توضیح چگونگی تأثیر حضور واقعی، خیالی یا ضمنی دیگران بر افکار، احساسات و رفتار فرد می‌دانند که در آن «حضور ضمنی» به



تأثیرات ناشی از جایگاه در ساختار اجتماعی یا عضویت در یک گروه فرهنگی اشاره دارد (پدار و دیگران، ۱۳۸۰، ص. ۸؛ آپورت؛ جونز، ۱۳۷۱، ص. ۲۰). در همین راستا، دانشمندی دیگر موضوع این علم را شناخت عوامل مؤثر بر افکار و احساسات فردی نسبت به دیگران که موجب بروز کنش‌های خاص می‌گردد، دانسته است (برکوویتز، ۱۳۷۲، ص. ۱۸). در نهایت، از آنجاکه انسان موجودی اجتماعی است، رفتار او طبیعتاً از دیگران اثر می‌پذیرد و تحت تأثیر حضور آنان واقع می‌شود (کریمی، ۱۳۷۹، ص. ۸).

اختلال اضطراب اجتماعی به معنای ترس یا هراسی پایدار از موقعیت‌های میان‌فردی یا عملکردی است که در آن، شخص از ارزیابی منفی دیگران درباره‌ی خود یا رفتاری که ممکن است باعث شرمندگی گردد، بیم دارد. این اختلال با هیجان‌ات منفی، رفتارهای اجتنابی و احساس نارضایتی از روابط اجتماعی همراه است (Taylor et al, 2010, Vol. 24, p. 403). از منظر بالینی، اضطراب اجتماعی نوعی ترس مزمن و خاص از یک یا چند موقعیت اجتماعی است، به نحوی که فرد احساس می‌کند دائماً زیر نگاه دآوری و قضاوت دیگران قرار دارد و نگران است مبادا رفتار یا گفتارش موجبات تحقیر یا طرد اجتماعی شود. این اضطراب ممکن است محدود به موقعیت‌های خاصی همچون سخنرانی، تعامل با افراد ناآشنا یا حضور در جمع باشد و در نتیجه، منجر به اجتناب رفتاری گردد (Fredrick & Luebbe, 2024, Vol. 55, p. 195). شدت این اختلال در میان افراد متفاوت است و اغلب تنها در موقعیت‌های خاص بروز می‌یابد (ام. آنتونی؛ پی. سویسون، ۱۴۰۳، ص. ۱۲).

از منظر همه‌گیری‌شناسی (شاخه‌ای از پزشکی که به مطالعه‌ی الگو و علل بیماری‌ها در جمعیت‌ها می‌پردازد)، اضطراب اجتماعی یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی است (Garcia et al., 2006, Vol. 20, p. 175) و پس از اختلال افسردگی عمده و وابستگی به الکل، سومین اختلال شایع روانی محسوب می‌شود (Ruscio et al., 2008, Vol. 38, p. 15). با این حال، این پدیده صرفاً یک مسئله‌ی فردی نیست، بلکه انعکاسی از فشارها و انتظارات اجتماعی - فرهنگی است که افراد را به ارزیابی مداوم خود در برابر معیارهای بیرونی وادار می‌کند. از این منظر، اضطراب اجتماعی نمودی از چالش‌های روانی - اجتماعی است که می‌تواند ارتباط فرد با دیگران، احساس تعلق و میزان مشارکت اجتماعی او را کاهش دهد.

اضطراب اجتماعی صرفاً محصول عوامل درونی نیست، بلکه در تعامل مداوم میان فرد و محیط

اجتماعی شکل می‌گیرد. انسان در فرایند یادگیری مشاهده‌ای و دریافت بازخوردهای محیطی، نگرش‌هایی را درونی می‌کند که بر رفتار و هیجان او اثر می‌گذارد. در نتیجه، تجربه‌های طرد یا انتقاد در جمع می‌توانند الگوهای اجتنابی پایدار ایجاد کنند. از این رو، اضطراب اجتماعی واکنشی صرف روانی نیست، بلکه بازتابی از انتظارات فرهنگی و ساختارهای بیرونی است. تحقیقات تجربی نیز نشان داده‌اند که فشارهای اجتماعی، هنجارهای رقابتی و مقایسه‌های گروهی می‌توانند سطح اضطراب را افزایش دهند و از اعتماد به نفس و ارتباط مؤثر فرد بکاهند (Ruscio et al., 2008, Vol. 38, pp. 10-15).

در چارچوب شناختی - رفتاری، اضطراب اجتماعی با الگوی فکری خاصی تعریف می‌شود که در آن، فرد پیوسته خود را در معرض قضاوت دیگران می‌بیند و نگرانی از ارزیابی منفی، سبب تشدید پاسخ‌های اجتنابی و رنج روانی می‌گردد. پژوهش‌ها تأکید می‌کنند که یکی از عوامل اصلی در تداوم این اختلال، بزرگ‌نمایی احتمال نقد یا طرد اجتماعی است. اصلاح این خطاهای شناختی می‌تواند در درمان مؤثر باشد (داگاس ورابی‌چاود، ۱۳۹۲، ص. ۶۹). به این ترتیب، اضطراب اجتماعی نه تنها مسئله‌ای فردی، بلکه پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی است که درک آن مستلزم رویکردی تلفیقی و توجه هم‌زمان به ابعاد شناختی، روانی و محیطی می‌باشد. چنین نگرشی امکان طراحی مداخلات بالینی مؤثر در دو سطح فردی و جمعی را فراهم می‌سازد و درمان را از تمرکز صرف بر علائم ظاهری به سوی اصلاح عوامل شناختی و اجتماعی سوق می‌دهد.

معیارهای تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی عبارت‌اند از:

(الف) ترس پایدار و قابل توجه از موقعیت‌های اجتماعی؛

(ب) ترس از برداشت منفی دیگران؛

(ج) پاسخ پایدار به موقعیت‌های ترس‌آور اجتماعی؛

(د) اجتناب یا تحمل اضطراب‌آور موقعیت‌ها (میشائیل، ۱۳۸۹، ص. ۱۵).

به طور کلی، این ملاک‌ها نشان می‌دهند که اختلال اضطراب اجتماعی تنها به ترس گذرا از جمع محدود نمی‌شود، بلکه الگویی پایدار و مداوم از اضطراب اجتماعی و اجتناب رفتارهای اجتماعی را در زندگی فرد ایجاد می‌کند که کیفیت عملکرد اجتماعی و روان‌شناختی او را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌دهد.



۲. عوامل «اختلال اضطراب اجتماعی» از دیدگاه قرآن

اختلالات رفتاری واقعیتی انکارناپذیر در زندگی انسان‌هاست. دانستن منشأ و عوامل این اختلالات دغدغه دانشمندان در طول قرن‌ها، به‌ویژه در دو قرن اخیر بوده است. برای شناخت عوامل این اختلالات، دانشمندان رویکردهای گوناگونی مبتنی بر ویژگی‌های زیستی، روانی، رفتاری و انسان‌محوری برگزیده‌اند (مرویان حسینی و دیگران، ۱۴۰۴، ص. ۷۰).

فرایند روش‌شناختی جهت تبیین و شناسایی عوامل تکوین‌دهنده اضطراب اجتماعی، در قالب یک الگوی نظام‌مند سه‌مرحله‌ای سامان یافته است. در مرحله نخست، شالوده و چارچوب نظری پژوهش از طریق واکاوی ادبیات علمی موجود و ترسیم سازه‌های روان‌شناختی مرتبط پی‌ریزی شد و متعاقب آن، در مرحله دوم، فرایند ترجمه مفهومی و معادل‌سازی دقیق این سازه‌ها با ادبیات و گفتمان قرآنی صورت پذیرفت تا بستر لازم برای تحلیل فراهم آید. نهایتاً در مرحله سوم، با بهره‌گیری از روش تحلیل موضوعی - معناشناختی، آیات مرتبط مورد مذاقه قرار گرفت و الگوهای علی‌ناظر بر سازوکارهای پدیدآیی اضطراب اجتماعی، از دل آیات قرآن استخراج گردید، ضمن آن‌که به منظور تضمین انسجام و روایی نظری، یافته‌ها را با اصول مسلم روان‌شناسی، تطبیق و سنخیت‌سنجی کردیم. ماحصل این فرایند پژوهشی، شناسایی عوامل ذیل است.

۱-۲. تعارض و تراحم‌های زندگی اجتماعی

انسان بنا بر ماهیت وجودی خود، موجودی ذاتاً اجتماعی است؛ خصلتی که در ساختار آفرینش او به صورت فطری قرار داده شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا...» (حجرات/۱۳).

بقای نوع انسان بدون تعامل، تعاون و تقسیم وظایف اجتماعی ممکن نیست. در نظام آفرینش، خداوند انسان‌ها را از نظر استعداد، توانایی و زمینه‌های زیستی، متفاوت آفریده است تا هرکس در تعامل با دیگری بتواند بخشی از نیازهای خود را تأمین کند: «نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ...» (زخرف/۳۲؛ نک: مراغی، بی‌تا، ج. ۲، ص. ۱۲۲؛ رضا، ۱۴۱۴، ج. ۲، ص. ۲۸۲).

با این حال، تنوع در خلق و خو، ارزش‌ها و سلايق موجب می‌شود که روابط اجتماعی همواره از تعارض و تراحم خالی نباشد. این تفاوت‌های طبیعی زمینه بروز ناسازگاری‌ها، رقابت و



کشمکش را فراهم می‌سازند؛ امری که گاه به تنش و اضطراب اجتماعی منجر می‌شود. چنین فشارهایی در روان‌شناسی اجتماعی به‌عنوان «تعارض منافع و انتظارات اجتماعی» شناخته می‌شوند که می‌توانند بر احساس شایستگی و ارزش اجتماعی فرد تأثیر بگذارند (Beck, 1985, pp. 72-74).

جهان مادی به اقتضای محدودیت منابع و تراحم منافع، عرصه درگیری منافع متعارض است و دستیابی همگان به همه مطلوب‌ها امکان‌پذیر نیست. از سوی دیگر، تمایل انسان به منفعت خواهی، جاه‌طلبی و برتری‌جویی حد و مرزی نمی‌شناسد. این ویژگی زمینه‌ساز پیدایش حسادت، رقابت و دشمنی میان افراد می‌شود، چنان‌که انسان نسبت به کسانی که برخوردار از نعمتی یا مزیتی‌اند که خود از آن محروم است، احساس کینه و خصومت می‌کند. قرآن کریم این واقعیت را با بیانی ژرف و جامع چنین بیان می‌دارد: «وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ...» (هود/۱۱۸-۱۱۹؛ نک: صادقی‌تهرانی، ۱۴۰۶، ج. ۱۲، ص. ۲۸۱). بر این اساس، غریزه‌ی زیاده‌طلبی و بخل که در نهاد انسان نهفته است، با مشاهده نعمت‌ها و مواهب دیگران برانگیخته می‌شود و شعله می‌کشد؛ امری که به نوبه خود منشأ بروز اختلافات، رقابت‌های منفی و اضطراب در حیات اجتماعی انسان می‌گردد. از دیدگاه نظریه‌های مدرن جامعه‌شناختی نیز گوناگونی و نابرابری ساختاری میان انسان‌ها عامل ضروری برای پویایی نظام اجتماعی است. گیدنز معتقد است که تعارض در جوامع مدرن، ضمن ایجاد فشار روانی، بستر نوآوری و تحول اجتماعی را نیز فراهم می‌کند (Giddens, 1991, pp. 85-92). این دیدگاه با حکمت قرآنی هماهنگ است که تراحم را جلوه‌ای از تدبیر الهی می‌داند؛ جایی که تعارض‌ها نه برای تخریب، بلکه برای رشد صبر، هم‌زیستی و درک متقابل پدید آمده‌اند.

۲-۲. ماهیت زندگی دنیوی

زندگی دنیوی در ذات خود عرصه‌ای ناپایدار و آمیخته با رقابت، ناکامی و تفاوت است؛ میدانی که در آن، انسان پیوسته میان خواسته‌های مادی، فشارهای اجتماعی و دغدغه‌های آینده در تب‌وتاب است. این شرایط بیرونی، هنگامی‌که با گرایش درونی انسان به مقایسه و ارزیابی پیوسته خود با دیگران همراه می‌شود، زمینه‌ساز اضطراب اجتماعی گسترده می‌گردد. به تعبیر روان‌شناسی شناختی، ریشه این اضطراب بیش از آن‌که در واقعیت‌های عینی فقر یا محرومیت نهفته باشد، از تفسیر ذهنی و ادراک انسان از ناکامی‌هایش سرچشمه می‌گیرد. در نظریه شناختی بک، افراد



مضطرب محیط اجتماعی خود را از زاویه تهدید و شکست می‌بینند و هر کمبود بیرونی را به ناتوانی شخصی تعبیر می‌کنند (Beck, 1985, pp. 134-136).

به این ترتیب، زندگی دنیوی و الزامات مادی آن، هرچند بستر تحقق بخشی از نیازهای انسانی است، اما می‌تواند منشئی برای اضطراب‌های عمیق و ناپایداری‌های روانی - اجتماعی نیز باشد (نک: جی. داگاس؛ رابی‌چاود، ۱۳۹۲، ص. ۱۳۵-۱۴۴).

قرآن کریم در چندین موضع، همین سازوکار روانی را از زاویه‌ای الهی تحلیل می‌کند. در آیه «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ» (بقره/ ۲۶۸) هشدار داده شده است که ترس از فقر یکی از ابزارهای روانی شیطان برای ایجاد اضطراب و ناامنی در انسان است. وعده فقر در این آیه صرفاً یادآوری تهدیدی نیست، بلکه القای بی‌اعتمادی به رزق الهی و اضطراب نسبت به آینده است؛ حالتی که فرد را از توکل و کرامت نفس دور می‌سازد و در ترس دائمی نسبت به موقعیت اجتماعی‌اش ننگه می‌دارد. در فضای چنین هراسی، انسان دیری نمی‌پاید که روابطش با دیگران از اعتماد به رقابت بدل می‌شود و شرمساری اجتماعی در رفتار او ریشه می‌دواند.

آیه «لَا تَمَدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (طه/ ۱۳۱) به بُعد دیگری از این اضطراب می‌پردازد، یعنی پدیده مقایسه اجتماعی که فشتینگر آن را منبع دائمی نارضایتی و اضطراب می‌داند (Festinger, 1954, pp. 117-120). قرآن در برابر این شیوه نگرستن، معیار موفقیت را از دارایی و جایگاه ظاهری به رضایت الهی و آرامش درونی منتقل می‌کند. در حقیقت، نهی از چشم دوختن به نعمت‌های دیگران دعوتی به استقلال روانی و رهایی از وابستگی‌های مقایسه‌گر است، زیرا فردی که ارزش خود را بر پایه رفاه دیگران می‌سنجد، همواره در احساس بی‌کفایتی و اضطراب خواهد زیست (نک: فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج. ۱۵، ص. ۱۷۷).

۲-۳. ترس از قضاوت دیگران و طرد شدن

ترس از قضاوت و طرد شدن از سوی دیگران، یکی از بنیادی‌ترین عوامل شکل‌گیری و تداوم اضطراب اجتماعی است؛ ترسی که می‌تواند بر ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری انسان تأثیر ژرفی بگذارد. این احساس حاصل نگرانی مداوم از ارزیابی منفی، انتقاد یا بی‌مهری اجتماعی است و سبب می‌شود فرد در موقعیت‌های میان‌فردی دچار ناامنی، فشار روانی و اضطراب محسوس گردد (نک: هافمن؛ اتو، ۱۳۹۲، ص. ۷۶). در چنین وضعیتی، فرد همواره این باور را دارد که اطرافیان او را به‌طور مداوم داوری می‌کنند؛ ادراک خویش از عملکردش را با معیارهایی سخت‌گیرانه و



غیرواقعی می‌سنگد و همین تضاد میان انتظار و واقعیت، اضطراب او را تشدید می‌کند و او را به گوشه‌گیری از اجتماع سوق می‌دهد.

در تحلیل قرآنی، این‌گونه ترس‌ها نه صرفاً واکنش عاطفی، بلکه ابزاری برای ضعف ایمان و سلب آرامش معرفی شده‌اند. خداوند می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونَ إِيَّانَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۷۵). این آیه بیانگر آن است که القای ترس از دیگران حربۀ شیطان برای بازداشتن انسان از حضور مؤمنانه و بیان حق است؛ ترسی که ایمان را از درون تهی می‌کند و اعتماد به نفس را بدل به تدافعی مطیعانه می‌سازد. در مقابل، قرآن مؤمنان راستین را کسانی می‌خواند که در مسیر حقیقت از سرزنش یا داوری مردم بیم ندارند و رضایت الهی را بر پذیرش اجتماعی ترجیح می‌دهند (مائده/۵۴).

قرآن در تأکید دیگری هشدار می‌دهد: ﴿فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَخَشَوْنَ إِيَّانَا﴾ (مائده/۴۴) تا روشن کند که بیم از مردم و نگاه آنان نباید جایگزین تقوا و خضوع در برابر خدا شود.

۲-۴. کمال‌گرایی کاذب و فشار درونی

کمال‌گرایی کاذب و فشارهای درونی برخاسته از آن، از عمیق‌ترین سرچشمه‌های اضطراب اجتماعی به شمار می‌آیند و تأثیری پایدار بر تجربه‌های شناختی، هیجانی و تعاملات فرد دارند. در ذهن فرد کمال‌گرا، زندگی اجتماعی به صحنه نمایش بی‌نقص بودن تبدیل می‌شود؛ جایی که کوچک‌ترین خطا می‌تواند تصویری ایدئال را فروریزد. این نگرش فرد را در چرخه‌ای از انتقاد درونی، مقایسه‌های فرساینده و تلاش بی‌وقفه برای حفظ تصویری بی‌عیب و مورد پذیرش جامعه گرفتار می‌سازد. افراد کمال‌گرا معمولاً استانداردهایی دارند که فراتر از حدود واقعیت و امکان انسانی است. آنان در مواجهه با خطاها یا کاستی‌های خویش واکنشی افراطی و خودانتقادی دارند و می‌کوشند همواره تأثیری کاملاً مثبت و بی‌نقص بر دیگران بگذارند. از آنجاکه رضایت آنان عمیقاً وابسته به تأیید و پذیرش بیرونی است، در صورت نبود اطمینان از این تأیید، سطح اضطرابشان افزایش می‌یابد و برای پرهیز از قضاوت منفی، از حضور در موقعیت‌های اجتماعی فاصله می‌گیرند (ام. آنتونی؛ پی. سویسون، ۱۴۰۳، ص. ۲۸ و ۱۱۶).

از دیدگاه روان‌شناسی شناختی، کمال‌گرایی سازوکاری دفاعی است که به جای افزایش توانمندی، ذهن را گرفتار اضطراب، وسواس و بی‌اعتمادی به خویش می‌کند. پژوهش‌های هیوت و فلیت نشان می‌دهند که افراد کمال‌گرا معیارهای موفقیت را از قلمرو واقعیت به قلمرو



خیال منتقل می‌کنند و در نتیجه، میان توان واقعی و انتظار ذهنی شکافی آسیب‌زا پدید می‌آورند (Hewitt & Flett, 1991, Vol 60, p. 468). در زندگی اجتماعی، این شکاف فرد را از ارتباط طبیعی و صمیمی دور می‌سازد و او را در فضای رقابت و مقایسه نگه می‌دارد؛ حالتی که به اضطراب اجتماعی مزمن منتهی می‌شود.

از منظر قرآنی، افراط در فشار درونی و جست‌وجوی وسواس‌وار کمال مطلق، نوعی انحراف از اصل اعتدال انسانی است. آموزه‌های قرآن کریم با طرح قاعده «تناسب تکلیف با ظرفیت»، انسان را به تعادل میان کوشش و آرامش فرا می‌خوانند.

در آیه «فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ» (تغابن/۱۶)، خداوند متعال مؤمنان را به پرهیزکاری در حد توان فرا می‌خواند نه به کمال‌گرایی دست‌نیافتنی و فراتر از طاقت انسانی (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج. ۲۴، ص. ۲۱۰). همین معنا در آیات «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (بقره/۲۸۶) و «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ» (بقره/۱۸۵) نیز به روشن‌ترین وجه بیان شده است. نظام الهی بر پایه آسان‌گیری و تناسب میان توان و وظیفه استوار است. فردی که خود را به معیارهایی فراتر از ظرفیت انسانی مقید می‌کند، در حقیقت، از مسیر آرامش و سیر طبیعی ایمان خارج می‌شود. این افراط نه تنها با آموزه‌های الهی ناسازگار است، بلکه اضطراب، فرسودگی و کاهش روابط انسانی را در پی دارد.

۲-۵. تجارب منفی گذشته

تجارب منفی گذشته از جمله مؤلفه‌های بنیادین در پیدایش و تداوم اضطراب اجتماعی به شمار می‌آیند و می‌توانند تأثیری عمیق و ماندگار بر نگرش، رفتار و کیفیت تعاملات اجتماعی فرد بگذارند. تجربه‌هایی نظیر طرد شدن، تحقیر، شکست در روابط میان‌فردی، یا عدم پذیرش از سوی گروه‌های اجتماعی به تدریج موجب شکل‌گیری طرح‌واره‌هایی ذهنی می‌گردند که در آن، فرد انتظار دارد هر تعامل جدید، تکراری از شکست یا قضاوت منفی گذشته باشد. چنین نگرشی سبب می‌شود فرد با ترس و احتیاط به روابط اجتماعی نزدیک شود، از حضور در جمع‌ها اجتناب ورزد، یا در مواجهه با دیگران احساس اضطراب، ضعف و بی‌کفایتی نماید. این الگوهای ذهنی حاصل از تجارب منفی، همچون زنجیره‌ای درونی عمل می‌کنند که آزادی روانی و اجتماعی فرد را محدود می‌سازند. فرد به مرور زمان به این باور می‌رسد که در روابط اجتماعی همواره در معرض قضاوت و طرد قرار خواهد گرفت و بدین ترتیب، اعتماد به نفس، احساس شایستگی و مشارکت اجتماعی او کاهش می‌یابد. در نتیجه، خاطرات تلخ گذشته از سطح تجربه‌ای منفرد

فراتر می‌روند و به ساختاری پایدار در ذهن تبدیل می‌شوند که ادراک فرد از خویشتن و از دیگران را شکل می‌دهد (نک: ام. آنتونی؛ پی. سوینسون، ۱۴۰۳، ص. ۳۶).

خداوند متعال می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ» (تغابن/ ۱۱). این آیه بیان می‌دارد که ایمان مؤمن سبب هدایت قلب و بازسازی درونی اوست تا مصیبت را نه به منزله شکست، بلکه به دیده معنا و حکمت بنگرد (نک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۱۹، ص. ۳۰۴-۳۰۵). در چشم‌انداز روان‌شناسی دینی، این تحول شناختی همان «بازمعناسازی» است، یعنی تغییر محتوای عاطفی خاطره از منفی به سازنده. فردی که وقایع تلخ گذشته را در پیوند با تدبیر الهی می‌بیند، از چرخه اضطراب و ندامت خارج می‌شود و خاطره را به تجربه‌ای آموزشی بدل می‌سازد. از منظر قرآنی، هیچ شکست یا رنجی بی حکمت نیست، بلکه همه در نظام الهی می‌توانند پلی برای رشد و بصیرت باشند. این معنا با مفهوم «رشد پس از سانحه» در روان‌شناسی مثبت‌گرا هم خوانی دارد که بر توان انسان برای معنابخشی و بازسازی خود پس از رنج تأکید می‌ورزد (Tedeschi & Calhoun, 2004, Vol 15, p. 16).

از سوی دیگر، قرآن کریم در آیه‌ای دیگر به مکانیسمی اشاره می‌کند که می‌تواند استمرار اضطراب را در وجود انسان رقم زند. شیطان در گفت‌وگویی با خداوند می‌گوید: «قَالَ فِيمَا أُعْوِيْتَنِي لَا تَبِيْهُهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ» (اعراف/ ۱۷). تعبیر «مِنْ خَلْفِهِمْ» احتمال دارد اشاره به گذشته انسان داشته باشد، به این معنا که شیطان با یادآوری مکرر خطاها و تلخی‌های گذشته، فرد را به احساس ندامت افراطی، شرم و ناامیدی گرفتار می‌سازد و از حرکت سازنده برای اصلاح خویش باز می‌دارد. در واقع، تداوم اضطراب اجتماعی در بسیاری از موارد نه از واقعیت بیرونی، بلکه از بازتولید ذهنی تجربه‌های منفی به وسیله وساوس درونی و یادآوری‌های مخرب ناشی می‌شود.

۲-۶. ترس از آینده و عدم قطعیت

ترس از آینده و مواجهه با عدم قطعیت، از ریشه‌دارترین عوامل اضطراب اجتماعی است. انسان در تجربه روزمره خود، همواره با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که نتیجه آن‌ها نامعلوم است؛ از تصمیم‌های شغلی و روابط میان فردی گرفته تا تحولات اقتصادی و اجتماعی که فراتر از کنترل فرد هستند. در چنین شرایطی، ذهن مضطرب می‌کوشد آینده را پیش‌بینی کند تا به احساس امنیت دست یابد، اما چون توان پیش‌بینی کامل ندارد، دچار نگرانی مزمن و فشار روانی می‌گردد.

مواجهه با عدم قطعیت، اضطراب و نگرانی مداوم را در پیش دارد و در مواردی منجر به کاهش اعتماد به نفس، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و محدود شدن مشارکت فرد در فعالیت‌های گروهی می‌شود. پیامد این وضعیت، کاهش انسجام و کیفیت تعاملات اجتماعی نیز هست، زیرا فرد تحت فشار مداوم ذهنی، توانایی حضور فعال و اثربخش در جامعه را از دست می‌دهد (جی. داگاس؛ رابی‌چاود، ۱۳۹۲، ص. ۳۸-۴۸ و ۱۰۴).

از دیدگاه قرآن کریم، این ترس از آینده که ریشه در نگرانی از فقدان کنترل دارد، شالوده‌ای شناختی دارد که تنها در پرتو ایمان و توکل قابل بازسازی است. آیه «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ» (توبه/۵۱) و آیه «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا» (احزاب/۳۸)، با تأکید بر نظم و تقدیر الهی، ذهن انسان را از اضطراب ناشی از آینده نامعلوم به آرامش ایمان سوق می‌دهند. در نگاه قرآنی، نگرانی نسبت به حوادثی که هنوز رخ نداده‌اند، نه تنها بی‌ثمر است، بلکه نشان‌دهنده این باور نادرست است که فرد کنترل کامل بر عالمی دارد که در چارچوب نظم خدادادی اداره می‌گردد. مؤمن با پذیرش این قاعده، از بار سنگین پیش‌بینی مداوم آینده رهایی می‌یابد و احساس آرامش وجودی را تجربه می‌کند؛ همان حالتی که روان‌شناسی مثبت‌گرا آن را «پذیرش موقعیت» (Acceptance of uncertainty) می‌نامد، و آن را پیش‌شرط بهزیستی روانی می‌داند (Carleton, 2016, Vol 39, p. 32).

قرآن در ادامه، نگرشی ژرف‌تر به این وضع ارائه می‌دهد، چنان‌که در آیه «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره/۲۱۶) به انسان می‌آموزد که مرز میان خیر و شر آینده درک‌پذیر نیست و اضطراب ناشی از پیش‌بینی ممکن است بر خطا باشد.

در مقابل، قرآن به سازوکاری از شیطان اشاره می‌کند که اضطراب ناشی از آینده را تشدید می‌سازد. در آیه «قَالَ فِيمَا أُغْوِيَنِي لِأَتِيَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ...» (اعراف/۱۷)، بنابر قولی، تعبیر «مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ» به وسوسه‌هایی درباره آینده اشاره دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۸، ص. ۳۱)، به این معنا که شیطان با یادآوری مکرر احتمال حوادث ناگوار، ذهن انسان را در مدار ترس از وقوع امر نامطلوب نگه می‌دارد.

۲-۷. احساس ناتوانی در کنترل شرایط

احساس ناتوانی در کنترل شرایط، از عوامل بنیادین شکل‌دهنده اضطراب اجتماعی محسوب



می‌شود و می‌تواند توانایی فرد را در تعامل مؤثر با محیط‌های اجتماعی به‌طور چشمگیری محدود سازد. این احساس زمانی پدید می‌آید که فرد با فشارهای اجتماعی، انتظارات جمعی، محدودیت‌های اقتصادی یا تحولات سریع فرهنگی مواجه شود و دریا بد که قادر به تأثیرگذاری بر نتایج رویدادها یا مدیریت شرایط زندگی خویش نیست. پیامد چنین تجربه‌ای کاهش اعتماد به نفس، افزایش اضطراب، بی‌انگیزگی و اجتناب از تعاملات اجتماعی است. در سطح جمعی، این وضعیت می‌تواند انسجام و همکاری اجتماعی را نیز مختل سازد، زیرا فردی که خود را فاقد کنترل می‌بیند، در مواجهه با مشکلات اجتماعی دچار سردرگمی و استرس مزمن می‌شود و توانایی اتخاذ تصمیمات درست را از دست می‌دهد (نک: هافمن؛ اتو، ۱۳۹۲، ص. ۷۶-۷۷).

از منظر قرآن کریم، تجربه فقدان کنترل نه مسئله‌ای نادر، بلکه بخشی طبیعی از زندگی انسانی است که حکمت آن در رشد و آزمایش انسان نهفته است. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره/۱۵۵). این آیه نشان می‌دهد که وقوع حوادثی فراتر از کنترل انسان نه نشانه ضعف، بلکه وسیله رشد و تربیت روحی است (نک: مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج. ۱، ص. ۵۲۵). در واقع، همان‌گونه که روان‌شناسی مثبت‌گرا از «پذیرش موقعیت‌های غیرقابل کنترل» به‌عنوان راهکار کاهش اضطراب یاد می‌کند (Se- ligman, 2011, p. 51)، قرآن نیز با دعوت به صبر و توکل، این پذیرش را در سطحی معنوی و وجودی تثبیت می‌نماید.

۲-۸. فقدان معنا و هدف در زندگی

فقدان معنا و هدف در زندگی یکی از مهم‌ترین زمینه‌های اضطراب اجتماعی است، زیرا احساس بی‌معنایی نه تنها انگیزه فرد برای کنش و تعامل را کاهش می‌دهد، بلکه ادراک او از ارزش خویش در شبکه روابط اجتماعی را تضعیف می‌کند. در جوامع مدرن که با شتاب زندگی، رقابت‌های اقتصادی و تغییرات فرهنگی سریع همراه هستند، انسان گاه خود را در جریانی می‌بیند که مقصدش مبهم است. چنین وضعی، مطابق با دیدگاه فرانکل، به «خلأ وجودی» می‌انجامد؛ حالتی که در آن، فرد در نبود معنا، میان اضطراب، سردرگمی و احساس پوچی گرفتار می‌شود (Frankl, 1992, p. 48). بسیاری از پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که فقدان هدف در زندگی با افزایش شاخص‌های اضطراب، کاهش مشارکت اجتماعی و افت تاب‌آوری ارتباط مستقیم دارد (Seligman, 2011, p. 70). در این وضعیت، فرد نه از جهت اخلاقی،



که از جانب هستی‌شناختی دچار بحران می‌شود، زیرا نمی‌داند چرا باید بکوشد و چه غایتی در پس رفتارهایش نهفته است. نتیجه طبیعی آن، انفعال، کاهش اعتماد به نفس و اجتناب از فعالیت‌های جمعی است، که همگی از مؤلفه‌های اصلی اضطراب اجتماعی به شمار می‌آیند. آموزه‌های قرآنی این واقعیت انسانی را به روشنی به رسمیت شناخته و آن را از مهم‌ترین عوامل اضطراب و بی‌ثباتی روانی دانسته است. قرآن کریم انسان را موجودی هدفمند معرفی می‌کند که هستی او بر مدار معنا و غایت الهی سامان یافته است. از این رو، از دیدگاه وحی، زندگی بی‌هدف نه تنها لغزش از مسیر رشد، بلکه علت اضطراب وجودی است. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (مؤمنون/۱۱۵). این آیه به روشنی یادآور می‌شود که فقدان جهت و فراموشی بازگشت به خداوند، انسان را در وضعیتی از «عبث» و سرگردانی روانی فرومی‌برد. «عبث» در این آیه به معنای خلقت بی‌غایت و بی‌نتیجه است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۱۵، ص. ۷۳)، و همین غفلت از غایت، منشأ اضطراب و ناپایداری درونی می‌شود. قرآن بدین ترتیب، معنا را نه امری ذهنی یا قراردادی، بلکه اساس آرامش روان می‌داند، زیرا تنها از رهگذر باور به هدف دار بودن وجود است که انسان در برابر تحولات اجتماعی و فشارهای بیرونی احساس ثبات می‌کند.

۳. راهکارهای قرآنی درمان «اختلال اضطراب اجتماعی»

هم‌نوا با رویکرد روان‌شناسی تجربی که از طریق طراحی مداخلات بالینی و رفتاری، درصد بازسازی توانمندی‌های فردی جهت برقراری تعاملات اجتماعی سازنده، متعادل و عاری از تنش است، نظام معرفتی قرآن کریم نیز رهیافت‌هایی بنیادین و کارآمد را به منظور مدیریت، تعدیل و درمان اختلال اضطراب اجتماعی عرضه می‌دارد. در پژوهش حاضر، فرایند استنباط این راهکارهای درمانی، در قالب یک ساختار روشمند چهارمرحله‌ای سامان یافت. در گام نخست، اهداف کلان درمانی نظیر کاهش هراس از قضاوت دیگران و ارتقای سطح اعتماد به نفس ترسیم گردید و متعاقب آن، مفاهیم و گزاره‌های قرآنی متناظر همچون توکل، صبر، تاب‌آوری و سکینه استخراج شد. در مراحل بعدی، ضمن واکاوی و تبیین دقیق سازوکارهای روان‌شناختی نهفته در هر آیه، این مفاهیم انتزاعی به مجموعه‌ای از مداخلات کاربردی و عملیاتی در سه ساحت شناختی، معنابخشی و رفتاری ترجمه گردیدند تا قابلیت پیاده‌سازی در زیست فردی تضمین شود؛ فرایندی



که در نهایت، منجر به تدوین الگویی جامع برای تبیین و درمان اضطراب اجتماعی گردید و مؤلفه‌های مستخرج از آن در ادامه، تشریح خواهد شد.

۳-۱. ترسیم رنج به عنوان ویژگی ذاتی ماهیت زندگی

حقیقت حیات انسانی آن است که هر فرد، خواه در عرصه فردی و خواه در بستر اجتماعی، ناگزیر با دشواری‌ها و رنج‌های گوناگونی روبه‌رو می‌شود. تفاوت انسان‌ها نه در اصل مواجهه با رنج، بلکه در نوع، شدت و چگونگی تجربه آن است. چنان‌که اگر فرد به این حقیقت بنیادین واقف گردد که مواجهه با مشکلات و سختی‌ها امری طبیعی، اجتناب‌ناپذیر و ذاتی زندگی دنیوی است، به جای فرو رفتن در اضطراب و نگرانی، درصدد مدیریت، اصلاح و رفع آن‌ها برمی‌آید (جی. داگاس؛ رابی چاود، ۱۳۹۲، ص. ۱۴۴).

از منظر قرآن کریم نیز رنج نه امری عارضی، بلکه جزئی از ساختار وجودی انسان و واقعیت هستی دنیوی است. قرآن با نگاهی واقع‌گرایانه به حیات مادی، آن را عرصه‌ای آمیخته با دشواری معرفی می‌کند و انسان را به آگاهی از ماهیت زندگی و به‌کارگیری صبر، پایداری و تلاش در برابر ناملازمات فرامی‌خواند تا از اضطراب، ناامیدی و رکود نجات یابد.

در آغاز سوره بلد، خداوند متعال پس از چند سوگند، این حقیقت را چنین بیان می‌فرماید: ﴿لَا أُقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ ۚ وَأَنْتَ حِلٌّ بِهَذَا الْبَلَدِ ۚ وَالْوَالِدِ وَمَا وُلِدَ ۚ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (بلد/ ۴-۱). این آیه یکی از ژرف‌ترین توصیفات قرآنی از واقعیت وجودی انسان است. واژه «کبد» در لغت به معنای رنج، سختی و مشقت آمده است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج. ۵، ص. ۳۳۵؛ ازهری، ۱۴۲۱، ج. ۱۰، ص. ۷۴؛ صاحب، ۱۴۱۴، ج. ۶، ص. ۲۱۶؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج. ۳، ص. ۳۷۶) و نشان می‌دهد که ساختار آفرینش انسان در بطن دشواری و تلاش شکل یافته است. انسان در جهانی آفریده شده که ذات آن با محدودیت، تضاد، و آزمون درآمیخته است. بنابراین، دشواری وضعیتی است درهم‌تنیده با هستی و نه یک اتفاق استثنایی.

انسان در مسیر نیل به هر نعمت و کامیابی، در جست‌وجوی شکل ناب و بی‌خلل آن است. با این حال، تجربه زندگی نشان می‌دهد که هیچ نعمتی در این جهان خالی از رنج و دشواری نیست. هر لذت با نوعی مشقت، هر موفقیت با تلاشی طاقت‌فرسا و هر دستاوردی با هزینه‌ای همراه است. افزون بر این، مصائب و حوادث روزگار نیز بر این واقعیت می‌افزاید و تلخی‌های



ناگهانی و پیش‌بینی‌ناپذیر، شیرینی حیات را می‌آلیند و یادآور می‌شوند که جهان مادی، سرای نقص، ناپایداری و محدودیت است (نک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۲۰، ص. ۲۹۱).

در آیه‌ای دیگر، استمرار این مشقت تا رسیدن انسان به غایت وجودی‌اش، یعنی لقای الهی، تبیین شده است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْ قَبِيهَ» (انشقاق/۶). واژه «کَدْح» به معنای تلاشی مداوم و فرساینده است (ابن‌سیده، ۱۴۲۱، ج. ۳، ص. ۳۷؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج. ۲، ص. ۵۶۹؛ موسی، ۱۴۱۴، ج. ۲، ص. ۱۲۰۵). بر این اساس، تمام انسان‌ها فارغ از تفاوت‌های طبقاتی، اقتصادی یا فرهنگی، در مسیر زندگی‌شان درگیر نوعی تلاش پیوسته و رنج‌آورند. این رنج ممکن است در عرصه جسمانی و مادی جلوه‌گر شود یا در ساحت روحی، روانی و فکری نمود یابد، اما در هر حال، بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه زیستن انسان است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج. ۲۶، ص. ۲۹۹-۳۰۰).

در روان‌شناسی معناگرا نیز چنین نگرشی دیده می‌شود. ویکتور فرانکل، بنیان‌گذار معنادرمانی وجودی، می‌گوید:

” اگر معنایی برای رنج یافت شود، خود رنج نیز به ابزار رشد تبدیل می‌شود
(Frankl, 1992, p. 51).

از این رو، پذیرش واقعیت رنج نشان‌بلوغ روانی و معنوی انسان است، زیرا او می‌آموزد به جای مقاومتِ اضطراب‌آور در برابر آن، معنا و جهت در آن بیابد.

بدین سان، از دیدگاه قرآن، پذیرش رنج به عنوان بخشی از نظام آفرینش، نه نشانه تسلیم، بلکه نشانه درک عمیق از ماهیت زندگی و گامی در جهت آرامش و کمال انسانی است. این رویکرد با یافته‌های روان‌شناختی درباره تاب‌آوری و پذیرش فعال همسوست و انسان را از اضطراب ناشی از نفی واقعیت، به آرامش حاصل از هماهنگی با آن رهنمون می‌کند.

۳-۲. توکل بر خدا و اعتماد به تدبیر الهی

توکل به خداوند از بنیادی‌ترین راه‌های کاهش اضطراب است. واژه «توکل» و مشتقات آن بیش از هفتاد بار در قرآن کریم آمده و نشانگر جایگاه ویژه این مفهوم در نظام روان‌شناختی اسلام است. در حقیقت، توکل به معنای اعتماد آگاهانه به قدرت و تدبیر الهی، واگذاری امور به خداوند متعال و باور به این حقیقت است که هیچ نفع و ضرری بدون اراده او تحقق نمی‌یابد. چنین باوری سرچشمه آرامش درونی، تقویت اراده و رهایی از افکار بازدارنده است، زیرا انسان متوکل



امید و بیم خویش را متوجه ذات الهی می سازد و بدین ترتیب، به تعادل روحی و ثبات روانی دست می یابد و کیفیت تعاملات اجتماعی اش ارتقا می یابد.

آیه: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾ (طلاق/۳) به روشنی بیان می دارد که هرکس اعتماد و تکیه اش را بر خداوند قرار دهد، خداوند برای او کفایت خواهد کرد. تعبیر ﴿فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ به این معناست که خداوند عهده دار تأمین نیازها و زدودن نگرانی های او می شود و وی را در برابر دشواری ها تنها نمی گذارد. عبارت ﴿إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾ نیز تأکیدی است بر این که اراده الهی حتماً به نتیجه می رسد و هیچ قدرتی توان بازداشتن آن را ندارد (نک: مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج. ۲۴، ص. ۲۳۵).

آن که بر خدا توکل می کند، از بیم تهدیدها، قضاوت ها و فشارهای اجتماعی رها می شود، چنان که نوح و هود علیهما السلام در برابر تهدید قوم خود با اطمینان می گویند: ﴿فَكَيْدُوْنِي جَمِيْعًا ثُمَّ لَا تُنظِرُوْنِ﴾ (توکل/۵۵) و ﴿إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ﴾ (هود/۵۵-۵۶). این آیات بیانگر آن اند که توکل همچون سپری در برابر هراس اجتماعی عمل می کند.

در مقابل، قرآن کریم هشدار می دهد که شیاطین همواره می کوشند تا با وسوسه و القای نگرانی، انسان را اندوهگین و مضطرب سازند (مجادله/۱۰). این وسوسه ها، به ویژه در روابط اجتماعی، می تواند منشأ سوءظن، ترس از قضاوت و احساس ناامنی در تعاملات میان فردی شود که خود از مهم ترین عوامل اضطراب اجتماعی است. با این حال، تأثیر وسوسه های شیطانی بر کسانی که اهل ایمان و توکل اند، بی اثر است: ﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (نحل/۹۹). افزون بر این، در آیه ﴿عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (تغابن/۱۳) رابطه ایمان و توکل به عنوان رابطه ای دوسویه یا مکمل بیان شده است، به گونه ای که ایمان بدون توکل کامل نمی شود (آلوسی، ۱۴۱۵، ج. ۱۴، ص. ۳۲۱). بالعکس، کسانی که از یاد خدا روی می گردانند و توکل را از دست می دهند، دچار اضطراب و تنگنا می گردند: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...﴾ (طه/۱۲۴).

این معنا از منظر روان شناختی، با سازوکارهایی مانند ارزیابی ثانویه و بازسازی شناختی همسوست، یعنی فرد با تکیه بر یک «منبع توانمندساز»، خواه درونی، بیرونی، یا معنوی، احساس می کند تحت حمایت و کنترل قرار دارد و همین احساس اتکا موجب تضعیف افکار خودکار اضطراب زا و افزایش تاب آوری هیجانی می شود. آرون بک معتقد است که اضطراب زمانی کاهش می یابد که فرد منابع درونی یا بیرونی کافی برای مواجهه با تهدید را در اختیار



خود ببیند. او تصریح می‌کند که تجربه خطر در صورتی اضطراب‌زا باقی می‌ماند که فرد آن را بزرگ‌تر از ظرفیت مقابله خود ارزیابی کند، اما وقتی فرد «احساس کند منابع لازم برای مقابله با آن را دارد»، سطح اضطراب به حداقل می‌رسد. بک توضیح می‌دهد که تغییر نگرش و ایجاد یک باور حمایتی جدید می‌تواند واکنش‌های هیجانی را به طور مستقیم دگرگون کند: فرد هنگامی که شواهد یا باورهایی پیدا می‌کند که به او حس امنیت و کنترل می‌دهد، افکار اضطراب‌زا را «غیرواقع‌بینانه» تشخیص می‌دهد و در نتیجه، واکنش‌های هیجانی او متعادل می‌شود (Beck, 1976, p. 38).

پژوهش‌ها و مدل درمان پذیرش و تعهد استیون هایز نیز نشان می‌دهد که کنار گذاشتن دستور کار «کنترل مطلق» و افزایش «پذیرش/آمادگی» (willingness) در برابر تجربه‌های درونی ناخوشایند، از یک سو، رنج و اضطراب ناشی از تلاش برای کنترل را کاهش می‌دهد (Hayes et al., 1999, pp. 135, 151) و از سوی دیگر، به خدمت تغییر ارزش محور و عمل متعهدانه فرد در زندگی روزمره درخواهد آمد (Hayes et al., 1999, p. 95).

بنابراین، از دیدگاه قرآن، توکل بر خداوند سرچشمه آرامش درونی و اطمینان قلبی است. این باور ژرف انسان را در برابر وسوسه‌ها و ترس‌های اجتماعی مصون می‌سازد و او را قادر می‌کند با اعتماد به نفس، امید و ثبات روانی در عرصه‌های اجتماعی حضور یابد. توکل همچون سپری معنوی، انسان را از اضطراب‌های درونی و تلاطم‌های بیرونی حفاظت می‌کند و موجب تقویت سلامت روانی و آرامش اجتماعی می‌گردد.

۳-۳. صبر و تحمل فشارها

صبر و تحمل فشارها از دیگر راهکارهای قرآنی برای کاهش اضطراب اجتماعی به شمار می‌آید. واژه «صبر» و مشتقات آن بیش از صد بار در قرآن کریم در ساختارهای گوناگون به کار رفته است و بر استواری نفس در برابر حوادث ناخوشایند دلالت دارد. برخی صبر را به اقسامی تقسیم می‌کنند (صبر طاعت، مصیبت و معصیت) که جامع آن، خویشتن‌داری در برابر هر چیزی است که خوشایند انسان نباشد (مصطفوی، ۱۳۷۴، ج. ۶، ص. ۱۸۱-۱۸۲). این مفهوم نه انفعال در برابر دشواری، بلکه نوعی تسلط شناختی و معنوی بر هیجانات منفی است که با آموزه‌های روان‌شناسی تاب‌آوری نیز هم‌خوانی دارد.

آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا» (آل عمران/ ۲۰۰) به صراحت دو بُعد مکمل صبر را بیان



می‌کند: صبر فردی و صبر جمعی. «اصبروا» به صبر فردی اشاره دارد، یعنی هر مؤمنی در برابر سختی‌های شخصی، ناملازمات زندگی، دشواری‌های عبادی و ترک معاصی، استقامت و پایداری نشان دهد. این نوع صبر باعث می‌شود انسان بتواند با فشارهای درونی و روانی ناشی از ضعف نفس، ترس یا اضطراب مقابله کند و پایه‌ای برای ثبات روحی و معنوی‌اش ایجاد کند. در مقابل، «صابروا» به صبر اجتماعی یا جمعی اشاره دارد. در این نوع صبر، افراد جامعه یا گروه مؤمنان با یکدیگر در تحمل سختی‌ها شریک می‌شوند و صبر شخصی خود را به صبر دیگران متکی می‌سازند. این تعامل جمعی موجب می‌شود که فشارهای روانی کاهش یابد و نیروهای فردی و جمعی در کنار هم جمع شوند، به طوری که هر فرد از حمایت و همراهی دیگران بهره‌مند می‌گردد و احساس تنهایی یا ناتوانی در مقابله با مشکلات از بین می‌رود (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۹۱؛ جعفری، ۱۳۷۶، ج. ۲، ص. ۳۴۱؛ جمعی از نویسندگان، ۱۴۲۶، ج. ۶، ص. ۲۴۴۲). صبر جمعی نقش مهمی در کاهش اضطراب‌های اجتماعی دارد، زیرا وقتی افراد با هم متحدانه در برابر مشکلات مقاومت می‌کنند، احساس امنیت، همدلی و اعتماد متقابل در جامعه تقویت می‌شود و تاب‌آوری اجتماعی افزایش می‌یابد. در نتیجه، صبر جمعی نه تنها بر کیفیت زندگی فردی تأثیر می‌گذارد، بلکه به سلامت روانی و پایداری اجتماعی کل گروه نیز کمک می‌کند.

واقعیت زندگی آن است که آدمی در طول زندگانی‌اش با انواع مشکلات و ناکامی‌ها روبه‌رو می‌شود. این ناکامی‌ها گاهی فردی و گاهی اجتماعی است، مانند بحران‌های اقتصادی، جنگ، نابرابری اجتماعی یا بلایای طبیعی. این مسائل فقط یک فرد را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند، بلکه می‌توانند باعث نگرانی جمعی، اضطراب اجتماعی و تنش‌های گروهی شوند. قرآن کریم در همه این موارد، توصیه به «صبر» نموده است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره/۱۵۵).

قرآن کریم صبر را در زندگی پیامبران و الهام‌بخشان تاریخ به مثابه الگویی اجتماعی الگوسازی می‌کند. در آیاتی همچون «وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا...» (انعام/۳۴) صبر به عنوان الگوی پایداری اجتماعی در برابر طرد و قضاوت جمعی معرفی شده است. این نوع صبر، درمانی مؤثر برای اضطراب‌های اجتماعی است، زیرا فرد را قادر می‌سازد فشار داوری دیگران را با تأمل و اعتماد برخاسته از ایمان پاسخ دهد.

صبر و بردباری موجب تقویت کنترل هیجانی و توانمندی در مدیریت روابط اجتماعی می‌شود.



فرد صبور قادر است خشم و تمایل به انتقام را مهار کند، رفتارهای منفی دیگران را بدون اضطراب تجربه کند و واکنش مناسب و متعادل نشان دهد. همان‌گونه که در آیه آمده است: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ... مَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا» (فصلت/۳۵؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج. ۹، ص. ۲۰؛ بیضاوی، ۱۴۱۸، ج. ۵، ص. ۷۲). این آموزه ریشه‌ای دقیق در روان‌شناسی اجتماعی دارد: مهارت سالم هیجان یکی از فرایندهای کلیدی در کاهش اضطراب میان‌فردی است، زیرا با تقویت مهارت مهار هیجان، فرد را از واکنش‌های تکانشی میان‌فردی می‌رهاند (Gross, 2002, p. 39, 9).

در دو جای قرآن از توأسی به صبر یاد شده است (بلد/۱۱-۱۷؛ عصر/۱-۳). عبارت «تَوَاصَوْا» در قرآن به معنای توصیه و یادآوری یکدیگر به فضایل اخلاقی است و هنگامی که این توصیه درباره صبر مطرح می‌شود، نشان می‌دهد که صبر فقط یک ویژگی فردی نیست، بلکه مهارتی اجتماعی و اخلاقی است که باید در بستر تعاملات جمعی تقویت شود. صبر موجب تقویت محبت و رحمت اجتماعی می‌شود و امکان تعامل سازنده با دیگران را فراهم می‌کند (نک: جوادی آملی، ۱۳۸۷، ج. ۵، ص. ۴۲). وقتی افراد یک جامعه یکدیگر را به صبر توصیه می‌کنند، این حمایت جمعی احساس تنهایی را کاهش می‌دهد و بر تاب‌آوری روانی فرد در مواجهه با فشارها و رفتارهای منفی دیگران می‌افزاید.

امروز نیز در ادبیات روان‌شناسی مثبت‌گرا سازه «perseverance» یا پایداری، عنصر بنیادین فضیلت ذهنی و سلامت روان دانسته شده است. مارتین سلیگمن در پژوهش‌های خود نشان می‌دهد که پایداری در برابر ناکامی و تحمل فشارهای محیطی موجب رشد «ذهن مقاوم» می‌شود که از آسیب اضطراب‌های اجتماعی در امان است (Seligman, 2011, pp. 155-160). بنابراین، صبر در آموزه قرآنی مکانیسمی چندبعدی است: در ساحت فردی، عاملی برای مهار هیجان و بازسازی شناختی؛ در بُعد جمعی، زیربنای اعتماد و انسجام اجتماعی؛ و در برداشت روان‌شناختی، معادل تاب‌آوری و کنترل آسیب‌های روانی. به همین سبب، قرآن و روان‌شناسی نوین در این اصل به هم می‌رسند که صبر کلید آرامش درونی و تعادل اجتماعی است؛ تعادلی که ریشه اضطراب را از درون می‌خشکاند.

۴-۳. دعا و ارتباط معنوی با خداوند

دعا و ارتباط معنوی با خداوند یکی دیگر از مؤثرترین راهکارهای قرآنی برای کاهش اضطراب اجتماعی

است. شناخت خداوند و گرایش به حقیقت و مبدأ هستی، در نهاد انسان ریشه‌ای فطری دارد، چنان‌که آیه «فَطَرَتَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم/ ۳۰) بر این نکته تأکید می‌کند. بر همین اساس، انسان به صورت درونی، خود را نیازمند ارتباط با مبدأ متعال می‌یابد و دعا یکی از بنیادی‌ترین جلوه‌های این نیاز است (باقریان، ۱۳۸۷، ج. ۱، ص. ۴۴۸). دعا صرفاً عمل زبانی نیست، بلکه بیانگر خواسته‌ها و آرزوهای عمیق درونی انسان است، خواه به زبان آورده شود یا در دل پنهان بماند. از آنجاکه وجود انسان همواره با نیازها، آرزوها و تمنیات همراه است (قائنی، ۱۳۳۶، ص. ۲۷۵)، می‌توان نتیجه گرفت که دعا و نیایش پدیده‌ای ذاتی و درونی است که در همه انسان‌ها به صورت نهادینه حضور دارد.

در نگاه بالینی، این فرایند را می‌توان نوعی تخلیه روانی (catharsis) دانست، زیرا انسان در لحظه دعا تنش‌های درونی و اضطراب‌های نهفته‌اش را بازگو می‌کند و از طریق نسبت دادن دردها و نگرانی‌ها به قدرتی فراتر از خویش، به احساس سبکی و رهایی دست می‌یابد. نظریه‌های هیجان‌مدار نیز اذعان دارند که تخلیه امن و سازنده هیجان‌ها منجر به کاهش آمادگی اضطرابی و بازگشت آرامش فیزیولوژیک می‌شود. بر اساس مدل فرایندی تنظیم هیجان جانانان گراس، سرکوب مزمن بیان هیجان نه‌تنها به کاهش تجربه هیجانی منجر نمی‌شود، بلکه با افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک همراه است. در مقابل، بازنگری شناختی (cognitive reappraisal) یکی از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان است که به کاهش پاسخ‌های هیجانی منجر می‌شود، بدون آن‌که هزینه‌های فیزیولوژیک یا شناختی نامطلوبی ایجاد کند (Gross, 2002, Vol. 39, pp. 1&7).

قرآن کریم با واقع‌گرایی بیان می‌کند که حتی گناهکاران و مشرکان نیز در لحظات سختی، به دعا و پناه بردن به خدا روی می‌آورند، یعنی در بحران، ارتباط فطری با خدا فعال می‌شود (یونس/ ۱۲؛ عنکبوت/ ۶۵؛ لقمان/ ۳۲). این آیات نشان می‌دهند که نیایش نه فقط در سطح عاطفی، بلکه در سطح هستی‌شناختی، واکنش طبیعی انسان در برابر اضطراب وجودی است.

از آیات قرآن برداشت می‌شود که دعا نه‌تنها موجب کاهش اضطراب و درد و رنج‌های ناشی از مشکلات می‌گردد، بلکه با دعا سرنوشت زندگی انسان نیز تغییر می‌یابد (نک: انبیاء/ ۸۳-۸۴ و ۸۷؛ ص/ ۴۱-۴۳). توضیح آن‌که، در نظام علیت، هر پدیده یا رویداد نیازمند تحقق مجموعه‌ای از علل و شرایط است که با جمع شدن آن‌ها «علت تامه» شکل می‌گیرد و وقوع آن رویداد قطعی می‌شود. دعا و اعمالی مانند صلوة رحم، در این منظومه علی به‌عنوان بخشی از اسباب شناخته



می‌شوند، به این معنا که اگر سایر شرایط لازم موجود باشند، دعا می‌تواند به تحقق کامل علت تامه و در نتیجه، به وقوع یک حادثه یا رویداد منجر شود. بنابراین، دعا نه تنها عملی فردی یا صرفاً عاطفی، بلکه عنصری واقعی و مؤثر در نظام اسباب و مسببات و در تحقق قضای الهی به شمار می‌آید (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۲، ص. ۴۱).

دعا افزون بر ایجاد احساس معنا و کنترل حوادث آینده (در چارچوب مشیت الهی)، در تعاملات اجتماعی نیز اثرگذار است. فرد نیایشگر که باور دارد خدا شنوا و حاضر در زندگی اوست، نگرانی از داوری دیگران را رها می‌کند و رفتار اجتماعی‌اش متکی بر اعتماد درونی می‌شود. نیایش (دعا کردن) باعث می‌شود انسان نگران، خودش را به شکلی فروتنانه دوباره تعریف یا بازنگری کند و با تقویت «پذیرش» (acceptance) و «حضور آگاه» در لحظه، خود را در مسیر تعادل روانی قرار دهد. این سازوکار با اصول درمان پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy) مطابقت دارد، که در مطالعات تجربی به‌عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای کاهش اضطراب اجتماعی شناخته شده است (Hayes et al., 1999, p. 84, 216, 290 & 291). تأثیر دعا بر سلامت روانی فقط محدود به تعدیل هیجان نیست، بلکه همان‌گونه که فرانکل در معنادرمانی اشاره می‌کند، نیایش ظرفیت بازاستفاده از رنج را در مسیر معنا دارد. انسان در گفت‌وگو با خدا رنج را تجربه‌ای هدفمند می‌بیند نه بی‌فایده، و آن را فرصتی برای رشد اخلاقی و شناختی تلقی می‌کند. این بازتفسیر اضطراب وجودی را به آرامش معنوی تبدیل می‌کند (Frankl, 1992, p. 51).

در نتیجه، دعا و ارتباط معنوی با خداوند نه فقط عملی عبادی، بلکه سازوکاری روانی و معنوی برای تنظیم هیجان، کاهش اضطراب اجتماعی، تقویت حس معنا و افزایش تاب‌آوری است. انسان اهل دعا با اتصال به منبع بی‌نهایت قدرت و رحمت، آرامش قلبی می‌یابد و در برابر ترس از دیگران، قضاوت اجتماعی و فشارهای محیطی پایدار می‌شود. در حقیقت، دعا تداوم گفت‌وگوی انسان با خداوند است؛ گفت‌وگویی که اضطراب را به یقین، و ترس را به اطمینان بدل می‌سازد.

۳-۵. پذیرش مشیت الهی مبتنی بر حکمت و مصلحت

پذیرش مشیت الهی و باور به این‌که رخدادهای جهان بر بنیان حکمت و مصلحتی فراتر از ادراک محدود انسان سامان یافته‌اند، یکی از ژرف‌ترین آموزه‌های قرآن کریم برای کاهش اضطراب اجتماعی

است. آیه «يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (شوری/ ۱۲) نشان می‌دهد که حتی نوسانات ظاهر زندگی انسان از فقر و غنا گرفته تا پیروزی و شکست، در چارچوب علم و حکمت الهی رخ می‌دهد. بدین معنا، جهان عرصه تصادف و بی‌نظمی نیست، بلکه نظامی از روابط علی و هدفمند است که هر رخداد در آن شأن و غایتی دارد (مطهری، ۱۳۸۴، ج. ۱، ص. ۳۸۴-۳۸۷).

در سطح روان‌شناختی، این نگرش زیربنای تعادل و آرامش وجودی انسان را شکل می‌دهد. کسی که می‌پذیرد حوادث اجتماعی، فرهنگی و حتی بحران‌های فردی در محدوده اراده الهی معنا می‌یابند، احساس بی‌ثباتی و بی‌کنترلی را از دست می‌دهد، زیرا می‌داند که در پس آشوب ظاهری جهان، نظم معنوی برقرار است. نظریه وجودگرایی معنامدار نیز همین محور را تأکید می‌کند: فرانکل بر این باور بود که انسان در برابر رنج یا ناکامی، زمانی آرامش می‌یابد که به هدف و معنا در دل رویدادها دست پیدا کند (Frankl, 1992, p. 51). باور به مشیت الهی تجلی معنایی همین معناجویی است، زیرا فرد رنج اجتماعی را مرحله‌ای از حکمت الهی تلقی می‌کند نه نشانه بی‌عدالتی جهان.

با این حال، فقدان فهم دقیق از قضا و قدر می‌تواند به برداشت‌های نادرست بینجامد. اگر انسان تقدیر الهی را به معنای انکار اراده و اختیار بداند، نتیجه‌اش رکود، بی‌انگیزگی و اضطراب ناشی از بی‌قدرتی است؛ حالتی مشابه با احساس ناتوانی آموخته‌شده (learned helplessness) که سلیگمن آن را ریشه اضطراب و افسردگی دانسته است (Seligman, 2011, pp. 175-185). قرآن و اندیشه اسلامی برای جلوگیری از این انحراف، قضا و قدر را در چارچوب نظام علی و اراده انسانی طرح می‌کند: انسان حلقه‌ای فعال در زنجیره علل است و تصمیم‌های او در تحقق رویدادها سهم واقعی دارد، ولی نتیجه نهایی در محدوده حکمت و علم الهی معنا می‌یابد (مطهری، ۱۳۸۴، ج. ۱، ص. ۳۸۵-۳۸۷). این باور به انسان قدرت می‌دهد تا در مواجهه با دشواری‌ها و نامایمات دچار اضطراب و نگرانی افراطی نشود، زیرا می‌داند رخدادها بی‌حکمت و بی‌نظم نیستند، بلکه در نظام الهی جایگاهی معین دارند.

۳-۶. ایجاد معنا و هدفمندی در زندگی

ایجاد معنا و هدفمندی در زندگی از ژرف‌ترین راهکارهای قرآنی برای کاهش اضطراب اجتماعی است، زیرا انسان در جهان بینی اسلامی موجودی هدفمند و کمال‌جوست و هستی او نه بیهوده که حامل مأموریتی آگاهانه در مسیر رشد و قرب الهی است. قرآن کریم پندار پوچ‌گرایان را که آفرینش



را بی‌غایت می‌پندارند، به شدت نفی می‌کند و نظم قدسی جهان را از بی‌هدفی منزه می‌دارد: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿۱۱۵﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ﴿مُؤْمِنُونَ/ ۱۱۵-۱۱۶﴾. این آیات انسان را از گم‌گشتگی و از خودبیگانگی در جهان مدرن، که در آن، معنا به لذت طلبی و مصرف فروکاسته است، برمی‌کند و به سوی هدفی متعالی، یعنی تکامل اختیاری برای کسب قرب الهی، هدایت می‌کند (نجم/۴۲؛ فجر/۲۷-۳۰).

از این رو قرآن کریم به انسان‌ها توصیه می‌کند که زندگی خود را بر اساس اهداف الهی و ارزش‌های معنوی تنظیم کنند تا در مواجهه با فشارها، ترس‌ها و نگرانی‌های اجتماعی، ثبات روانی و اطمینان قلبی داشته باشند. وقتی انسان هدفمند زندگی می‌کند و معنا را در خدمت به خدا و ارزش‌های الهی می‌یابد، از بی‌هدفی، سردرگمی و اضطراب ناشی از فشارهای اجتماعی رهایی می‌یابد و توانایی تصمیم‌گیری و تعامل اجتماعی او تقویت می‌شود. در آیه ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ (نحل/۹۷) بر زندگی هدفمند و معنادار بر پایه ایمان و عمل صالح تأکید شده است. برخی معتقدند که مقصود از «حیات طیبه» در همین حیات دنیوی است، چه پس از آن، از جزای الهی به نحو احسن خبر داده است که بیانگر آن است که حیات طیبه مربوط به دنیا، و جزای احسن مربوط به آخرت است (قطب، ۱۴۲۵، ج. ۴، ص. ۲۱۹۳؛ بیضاوی، ۱۴۱۸، ج. ۳، ص. ۲۳۹)، چنان‌که مقصود از آن حیات دنیوی همراه با رضایت نیز دانسته شده است (نک: طبرسی، ۱۳۷۲، ج. ۱۴، ص. ۴۸). این آیه به روشنی نشان می‌دهد که حیات طیبه یعنی زندگی آکنده از آرامش و رضایت درونی که در پرتو ایمان و عمل صالح تحقق می‌یابد تنها راه تقرب و یگانه رمز تکامل یعنی «بندگی» خداوند است: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ذاریات/۵۶) و اظهار آخرین درجه خضوع در برابر معبود و نهایت تسلیم در پیشگاه اوست (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴، ص. ۵۴۲؛ طباطبایی، ۱۳۹۰، ج. ۱۸، ص. ۳۹۲؛ مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج. ۲۲، ص. ۳۸۷).

در نگاه روان‌شناختی، همین معنا‌مندی بنیاد ایمان، هم‌راستا با مفهوم logotherapy در نظریه فرانکل است. او بر این باور بود که انسان با یافتن معنا در رنج و محدودیت، به آرامش ذهنی و سازگاری اجتماعی دست می‌یابد، حتی اگر شرایط بیرونی دشوار باشد (Frankl, 1992, p. 51). در این چارچوب، معنایابی الهی نه تنها پایداری هیجانی فرد را افزایش می‌دهد، بلکه در سطح اجتماعی نیز اضطراب‌های ناشی از رقابت، قضاوت و مقایسه را فرومی‌نشاند. فرد معنامدار تعامل اجتماعی را ابزار رشد می‌بیند نه میدان تهدید. او در بحبوحه فشارهای



اجتماعی، آرامش درونی خود را حفظ می‌کند، زیرا می‌داند که ارزش وجودی اش از باور و عمل صالح ناشی می‌شود نه از نظر دیگران. به این ترتیب، منظومه قرآنی معنا ساختار روانی انسان را در برابر اضطراب اجتماعی ایمن می‌سازد، یعنی «اهداف متعالی» را به جای «نگرانی از ارزیابی» می‌نشانند و از تزلزل روانی و هراس اجتماعی می‌کاهد.

نتیجه‌گیری

تحلیل نهایی و جمع‌بندی یافته‌های این پژوهش دریچه‌ای نوین به فهم ماهیت، علل و درمان اختلال اضطراب اجتماعی گشوده است. نتایج نشان می‌دهد که در منطق انسان‌شناختی قرآن کریم، این اختلال فراتر از یک ناهنجاری سطحی هیجانی یا الگوی رفتاری ناکارآمد، به مثابه یک «بحران معنایی» و اختلال در «نظام ارزش‌گذاری وجودی» انسان قابل تبیین است. این گذار از سطح نشانه‌شناسی بالینی به ساحت ژرف‌کاوی معناشناختی، بیانگر آن است که ریشه‌های اضطراب اجتماعی را نباید صرفاً در تعاملات روزمره جست، بلکه باید آن را در لایه‌های عمیق‌تر ادراک فرد از خود، هستی و منبع امنیت روانی ردیابی نمود. پژوهش حاضر با اتخاذ رویکردی تطبیقی، موفق شد تا سازه‌های بنیادین و تثبیت‌شده در روان‌شناسی مدرن نظیر «ترس از ارزیابی منفی»، «کمال‌گرایی کاذب»، «تجارب منفی گذشته»، «ترس از آینده و عدم قطعیت»، «احساس ناتوانی در کنترل شرایط» و «فقدان معنا و هدف در زندگی» را با دقت نظر علمی به معادل‌های تفسیری و مفاهیم وحیانی ترجمه نماید و از رهگذر این هم‌نشینی میان‌رشته‌ای، الگویی علی و منسجم از چگونگی شکل‌گیری این اختلال ارائه دهد که بر غنای ادبیات پژوهشی در حوزه دین و سلامت روان می‌افزاید.

واکاوی معناشناختی آیات در این الگوی علی، پرده از این واقعیت برمی‌دارد که مکانیسم اصلی ایجاد و تداوم اضطراب اجتماعی، «انتقال مرجعیت امنیت روانی» از خالق (به عنوان منبع ثابت و مطلق قدرت) به مخلوق (به عنوان منبع متغیر و محدود) است. بر این اساس، اضطراب اجتماعی در جوهره خود نه ترس از «حضور فیزیکی دیگران»، بلکه هراس از «فقدان ارزش و اعتبار» در نگاه آنان است؛ تحلیلی که با مفهوم قرآنی «خشیت از ناس» و جایگزینی آن با «خشیت الهی» هم‌پوشانی کامل دارد. در واقع، فرد مضطرب با گره زدن عزت نفس خود به قضاوت‌های ناپایدار دیگران، دچار نوعی تزلزل هستی‌شناختی می‌شود که نمود بیرونی اش



به صورت اجتناب و انزوا تجلی می‌یابد. مبتنی بر این آسیب‌شناسی دقیق، راهکارهای درمانی استخراج شده از قرآن کریم همچون «توکل»، «صبر» و «ایمان به مقدرات الهی»، ماهیتی فراتر از توصیه‌های اخلاقی انتزاعی می‌یابند و به عنوان تکنیک‌هایی با کارکرد روان‌شناختی مشخص و قابل سنجش ظاهر می‌شوند.

تطبیق این راهکارها با رویکردهای نوین روان‌درمانی، حاکی از آن است که آموزه‌های قرآنی با مؤلفه‌های کلیدی «درمان شناختی - رفتاری» (در اصلاح خطاهای شناختی و بازسازی نگرش)، «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» (در افزایش انعطاف‌پذیری روانی) و «معنادرمانی» (در هدف‌بخشی به رنج) قرابت و همسویی معناداری دارند؛ امری که روایی و اعتبار علمی یافته‌های این پژوهش را دوجندان می‌سازد. در نهایت، این مطالعه با ترسیم مدل درمانی تلفیقی و چندوجهی نشان داد که قرآن کریم الگویی جامع را پیشنهاد می‌دهد که در آن، اصلاح شناخت، تنظیم هیجان، ارتقای تاب‌آوری و معنابخشی به زندگی، به صورت سیستماتیک و هم‌افزا عمل می‌کنند. این الگو نه به عنوان جایگزین یا رقیبی برای دستاوردهای علم روان‌شناسی، بلکه در قامت مکملی «معناگرا»، «بومی» و «تعالی‌بخش» ایفای نقش می‌کند و با ارائه چارچوبی مفهومی و در عین حال، درمان‌پذیر، می‌تواند بستر مستحکمی را برای طراحی پروتکل‌های مداخله‌ای بالینی، توسعه روان‌شناسی اسلامی کاربردی و هدایت پژوهش‌های تجربی آینده در جهت ارتقای سلامت روان اجتماعی فراهم آورد.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

نویسندگان در نگارش مقاله هیچ‌گونه کمک مالی مشخصی از نهادهای تأمین مالی در بخش‌های دولتی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده‌اند.

مشارکت نویسندگان

مقاله مستخرج از رساله دکترای احسان نظری است که حسن خرقانی راهنمایی و محمد سلطانیه مشاوره آن را به عهده داشته‌اند.



اعلامیه هوش مصنوعی مولد و فناوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی در فرایند نگارش

در نگارش این مقاله از ابزارهای هوش مصنوعی (Gemini 3) در نقشه راه کلی و اصلاح جمله‌بندی‌ها استفاده شده است و نویسندگان نظارت داشته و مسئولیت آن را بر عهده می‌گیرند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان از جعل داده‌ها، تحریف، سرقت علمی و هرگونه سوءرفتار پژوهشی اجتناب کرده و اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

بیانیه دسترسی به داده‌ها

هیچ داده‌ای در دسترس نیست.

سپاسگزاری

نویسندگان از داوران مقاله و نظرات سازنده آنها سپاسگزاری می‌کنند.



فهرست منابع

قرآن کریم

۱. ابن سیده، علی بن اسماعیل. (۱۴۲۱ق). **المحکم و المحيط الأعظم**. بیروت: دار الکتب العلمیة.
 ۲. ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴ق). **لسان العرب**. بیروت: دار صادر.
 ۳. ارونسون، الیور. (۱۳۶۶ش). **روان شناسی اجتماعی**، (ترجمه حسین شکرکن). تهران: رشد.
 ۴. اژکمپ، استوارت. (۱۳۷۷ش). **روان شناسی اجتماعی کاربردی**، (ترجمه فرهاد ماهر). مشهد: به‌نشر.
 ۵. ازهری، محمد بن احمد. (۱۴۲۱ق)، **تهذیب اللغة**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
 ۶. اسماعیلی، علی؛ ابراهیمی، بهمن؛ شایسته، سیاوش. (۱۳۸۵ش). **روان شناسی اجتماعی**. تهران: شلاک.
 ۷. ام. آتونی، مارتین؛ پی. سوبسون، ریچارد. (۱۴۰۳ش). **غلبه بر خجالت، کمرویی و اضطراب اجتماعی**، (ترجمه فاطمه رسولی). قم: هرماس.
 ۸. آلپورت، گوردن دبلیو؛ جونز، ادوارد ای. (۱۳۷۱ش). **روان شناسی اجتماعی از آغاز تا کنون**، (ترجمه محمدتقی منشی طوسی). مشهد: معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.
 ۹. آلوسی، محمود بن عبدالله. (۱۴۱۵ق). **روح المعانی**. بیروت: دار الکتب العلمیة.
 ۱۰. باقریان، سید رضا. (۱۳۸۷ش). **نیایش از نگاه اندیشمندان**. بی‌جا: مؤسسه فرهنگی دین پژوهی بشرا.
 ۱۱. بدار، لوک؛ دزیل، ژوزه؛ لامارش، لوک. (۱۳۸۰ش). **روان شناسی اجتماعی**، (ترجمه حمزه گنجی). تهران: ساوالان.
 ۱۲. برکوویتز، لئونارد. (۱۳۷۲ش). **روان شناسی اجتماعی**، (ترجمه عباس محمدی اصل و محمدحسین فرجاد). بی‌جا: اساطیر.
 ۱۳. بیضاوی، عبدالله بن عمر. (۱۴۱۸ق). **أنوار التنزیل و أسرار التاویل**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
 ۱۴. جعفری، یعقوب. (۱۳۷۶ش). **تفسیر کوثر**. قم: هجرت.
 ۱۵. جمعی از مؤلفان. (۱۳۸۲ش). **روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی**. تهران: سمت؛ قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
 ۱۶. جمعی از نویسندگان. (۱۴۲۶ق). **موسوعة نضرة النعمیم فی مکارم أخلاق الرسول الکریم**. جده: دار الوسیلة.
 ۱۷. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۷ش). **تسنیم**. قم: اسراء.
 ۱۸. جی داگاس، مایکل؛ رابی چاور، ملیسا. (۱۳۹۲ش). **درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر**، (ترجمه مهدی اکبری، مسعود چینی‌فروشان و احمد عابدیان). تهران: کتاب ارجمند.
 ۱۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۰۴ق). **مفردات ألفاظ القرآن**. بی‌جا: نشر کتاب.
 ۲۰. رضا، محمد رشید. (۱۴۱۴ق). **تفسیر القرآن الکریم الشهیر بتفسیر المنار**. بیروت: دار المعرفة.
 ۲۱. سنگدل، مرضیه. (۱۴۰۴ش). **بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر بازی بر کاهش اضطراب اجتماعی در کودکان**.
- مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، شماره ۸۹. دسترس پذیر در: <http://noo.rs/zbdr/>



۲۲. شاهنده، آمنه. (۱۴۰۰ش). آسیب‌شناسی فردی و اجتماعی اضطراب در قرآن و حدیث. دومین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی. دسترس پذیر در: <https://civilica.com/doc/1436135>
۲۳. شیویاری، فرهاد؛ رضایی، اصغر؛ صفریانی، آزاده؛ صفریانی، آرزو. (۱۴۰۴ش). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی فردی و گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی. تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش، ۵ (۴۷). دسترس پذیر در: <https://civilica.com/doc/2309181>
۲۴. صاحب، اسماعیل بن عباد. (۱۴۱۴ق). **المحیط فی اللغة**. بیروت: عالم الکتب.
۲۵. صادقی تهرانی، محمد. (۱۴۰۶ش). **الفرقان فی تفسیر القرآن**. قم: انتشارات فرهنگی اسلامی.
۲۶. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۹۰ش). **المیزان**. بیروت: مؤسسه‌الاعلمی.
۲۷. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲ش). **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**. تهران: ناصرخسرو.
۲۸. فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹ق). **العين**. قم: هجرت.
۲۹. فضل‌الله، سید محمد حسین. (۱۴۱۹ق). **من وحی القرآن**. بیروت: دار الملائک.
۳۰. قاتنی، مهدی. (۱۳۳۶ش). **دعا از نظر دانشمندان**. قم: دار الفکر.
۳۱. قطب، سید. (۱۴۲۵ق). **فی ظلال القرآن**. بیروت: دار الشروق.
۳۲. کریمی، یوسف. (۱۳۷۹ش). **روان‌شناسی اجتماعی** (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها). تهران: ارسباران.
۳۳. کلاین‌برگ، اتو. (۱۳۷۰ش). **روان‌شناسی اجتماعی**، (ترجمه علی محمد کاردان). تهران: نشر اندیشه.
۳۴. گورویج، ژرژ و دیگران. (۱۳۶۹ش). **روان‌شناسی جمعی و روان‌شناسی اجتماعی**، (ترجمه علی محمد کاردان). تهران: دانشگاه تهران.
۳۵. مختاری، زهرا؛ عجم‌نوازی، کتابون؛ روشنایی، هومن؛ روشنایی، امید. (۱۴۰۳ش). بررسی عوامل ایجاد اضطراب اجتماعی در حین سخنرانی. **نشریه نخبگان علوم و مهندسی**، شماره ۶. دسترس پذیر در: <http://noo.rs/Cy6VL>
۳۶. مراغی، احمد مصطفی. (بی‌تا). **تفسیر المراغی**. بیروت: دار الفکر.
۳۷. مرویان حسینی، سید محمود؛ جلائیان اکبرنیا، علی؛ سجادی‌زاده، سید علی. (۱۴۰۴ش). تحلیل انتقادی رویکردهای مبتنی بر دانش انسانی به اختلالات رفتاری و تبیین دیدگاه قرآن در این باره. **آموزه‌های قرآنی**، ۲۲ (۴۱)، ۶۷-۹۵. <https://doi.org/10.30513/qd.2025.6524.2457>
۳۸. مسعودی، سودابه. (۱۴۰۰ش). کشف مؤلفه‌های اختلال اضطراب اجتماعی از منظر آموزه‌های اسلامی. اولین همایش بین‌المللی و دومین همایش ملی روان‌شناسی و دین. دسترس پذیر در: <https://civilica.com/doc/1440064>
۳۹. مصطفوی، حسن. (۱۳۷۴ش). **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**. تهران: وزارت ارشاد.
۴۰. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۴ش). **مجموعه آثار تهران**: صدرا.
۴۱. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۱ش). **تفسیر نمونه**. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۴۲. موسی، حسین یوسف. (۱۴۱۴ق). **الإفصاح فی فقه اللغة**. قم: مکتب الإعلام الإسلامی.



۴۳. میسائیل، اتو. (۱۳۸۹ش). *درمان شناختی و رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی*، (ترجمه مسعود چینی فروشان و منصور آگشته). تهران: ارجمند.
۴۴. هافمن، استفان؛ میشل، اتو. (۱۳۹۲ش). *درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی*، (ترجمه مصطفی خانزاده، اسماعیل سلطانی و محسن سعیدیان اصل). تهران: آوای نور.
45. Beck, A. T. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
46. Beck, Aaron T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
47. Carleton, R. Nicholas (2016), Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty, *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
48. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/001872675400700202>
49. Frankl, Viktor (1992). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press.
50. Fredrick. Joseph W. & Luebbe. Aaron M. (2024). Prospective Associations Between Fears of Negative Evaluation, Fears of Positive Evaluation, and Social Anxiety Symptoms in Adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 55, 195-205. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01396-7>
51. Garcia-Lopez, L.G., Olivares, J., Beidel, D., Albano, A.M., Turner, S., and Rosa, A. I. (2006). A five-year follow-up evaluation examining how effective three different treatment approaches are for adolescents dealing with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 175-191. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.003>
52. Giddens, A. (1991). *Modernity and Selfidentity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
53. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
54. Hayes, Steven C., Strosahl, Kirk D., and Wilson, Kelly G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, New York: The Guilford Press.
55. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of*



- Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
56. Ruscio, A. M. Brown, T.A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M.B., and Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychol. Med.*, 38, 15-28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
57. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Free Press.
58. Taylor CT, Bomyea J, Amir N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates. The link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *J Anxiety Disord.* 24, 403-408. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.004>
59. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01



References

The Holy Quran. [In Arabic]

1. Ibn Sīdah, 'Alī ibn Ismā'īl. (2000). Al-muḥkam wa al-muḥīṭ al-a'ẓam [The precise and the vastest encompassing]. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah. [In Arabic]
2. Ibn Manẓūr, Muḥammad ibn Mukarram. (1993). Lisān al-'Arab [The language of the Arabs]. Beirut: Dār Ṣādir. [In Arabic]
3. Aronson, E. (1987). Ravānshināsī-yi ijtimā'ī [Social psychology]. Tehran: Rushd Publications & Ministry of Culture and Islamic Guidance. [In Persian]
4. Oskamp, S. (1998). Ravānshināsī-yi ijtimā'ī-yi kārburdī [Applied social psychology]. Mashhad: Beh Nashr Publications. [In Persian]
5. Al-Azharī, Muḥammad ibn Aḥmad. (2000). Tahdhīb al-lughah [Refinement of language]. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī. [In Arabic]
6. Ismā'īl, 'A., Ibrāhīmī, B., & Shāyasteh, S. (2006). Ravānshināsī-yi ijtimā'ī [Social psychology]. Tehran: Shelak Publications. [In Persian]
7. Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2024). Ghulbah bar sharmandagī, kamrūyī wa iḍṭirāb-i ijtimā'ī [Overcoming shame, shyness, and social anxiety] (M. A. Jazāyerī, Trans.). Qom: Hermas. (Original work published 2000) [In Persian]
8. Allport, G. W., & Jones, E. E. (1992). Ravānshināsī-yi ijtimā'ī az āghāz tā kunūn [Social psychology from beginning to present]. Mashhad: Deputy of Culture, Astān Quds Raḍawī. [In Persian]
9. Ālūsī, Maḥmūd ibn 'Abd Allāh. (1994). Rūḥ al-ma'ānī [The spirit of meanings]. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah. [In Arabic]
10. Bāqerīān, S. R. (2008). Niyāyish az nigāh-i andīshmandān [Prayer from the perspective of thinkers]. n.p.: Bishrā Cultural Institute for Religious Studies. [In Persian]
11. Bédard, L., Désilets, J., & Lamarche, L. (2001). Ravānshināsī-yi ijtimā'ī [Social psychology]. Tehran: Sāvalān Publications. [In Persian]
12. Berkowitz, L. (1993). Ravānshināsī-yi ijtimā'ī [Social psychology]. Tehran: Asāṭīr Publications. [In Persian]
13. Al-Bayḍāwī, 'Abd Allāh ibn 'Umar. (1997). Anwār al-tanzīl wa asrār al-tāwīl [The lights of revelation and the secrets of interpretation]. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī. [In Arabic]
14. Ja'farī, Ya'qūb. (1997). Tafsīr-i kawthar [Kawthar exegesis]. Qom: Hijrat. [In Persian]



15. A group of authors. (2003). *Ravānshināsī-yi ijtimā'ī bā nigārish bi manābi'-i islāmī* [Social psychology with an approach to Islamic sources]. Tehran: SAMT; Qom: Research Center of Hawzah and University. [In Persian]
16. A group of authors. (2005). *Mawsū'at naḍrat al-na'im fi makārim akhlāq al-rasūl al-karīm* [Encyclopedia of the blissful glance on the noble morals of the noble messenger]. Jeddah: Dār al-Wasīlah. [In Arabic]
17. Javādī Āmulī, 'Abd Allāh. (2008). *Tasnīm* [Tasnīm exegesis]. Qom: Isrā' Publications. [In Persian]
18. Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2013). *Darmān-i shinākhtī raftārī barā-yi iḍṭirāb-i iḍṭirāb-i farāgīr* [Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder]. Tehran: Arjmand Publications. [In Persian]
19. Rāghib al-Iṣfahānī, Ḥusayn ibn Muḥammad. (1984). *Mufradāt alfāz al-Qur'ān* [Vocabulary of Quranic words]. n.p.: Nashr al-Kitāb. [In Arabic]
20. Riḍā, Muḥammad Rashīd. (1993). *Tafsīr al-Qur'ān al-ḥakīm al-shahīr bi tafsīr al-Manār* [Exegesis of the wise Quran known as Tafsīr al-Manār]. Beirut: Dār al-Ma'rifah. [In Arabic]
21. Al-Ṣāhib, Ismā'īl ibn 'Abbād. (1993). *Al-muḥīṭ fi al-lughah* [The encompassing in language]. Beirut: 'Ālam al-Kutub. [In Arabic]
22. Ṣādiqī Tehrānī, Muḥammad. (1986). *Al-furqān* [The criterion]. Qom: Farhangī Islāmī Publications. [In Arabic]
23. Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusayn. (2011). *Al-mīzān* [The balance]. Beirut: Mu'assasat al-'Alamī lil-Maṭbū'āt. [In Arabic]
24. Ṭabarsī, Faḍl ibn Ḥasan. (1993). *Majma' al-bayān fi tafsīr al-Qur'ān* [The compendium of elucidation in Quranic exegesis]. Tehran: Nāṣir Khusraw Publications. [In Arabic]
25. Fakhr al-Rāzī, Muḥammad ibn 'Umar. (1999). *Mafātīḥ al-ghayb (al-tafsīr al-kabīr)* [Keys of the unseen (the great exegesis)]. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī. [In Arabic]
26. Faḍl Allāh, Muḥammad Ḥusayn. (1998). *Min waḥy al-Qur'ān* [From the revelation of the Quran]. Beirut: Dār al-Malāk. [In Arabic]
27. Qā'inī, Maḥdī. (1957). *Du'ā az naẓar-i dānishmandān* [Prayer from the perspective of scholars]. Qom: Dār al-Fikr. [In Persian]
28. Quṭb, Sayyid. (2004). *Fī ḡilāl al-Qur'ān* [In the shade of the Quran]. Beirut: Dār al-Shurūq. [In Arabic]
29. Karīmī, Yūsuf. (2000). *Ravānshināsī-yi ijtimā'ī (naẓariyyah-hā, mafāhīm va kārburd-hā)* [Social



- psychology (theories, concepts, and applications)]. Tehran: Arasbarān Publications. [In Persian]
30. Kleinberg, O. (1991). Ravānshināsī-yi ijtimāī [Social psychology]. Tehran: Andīsheh Publications. [In Persian]
31. Gurvitch, G., et al. (1990). Ravānshināsī-yi jamī va ravānshināsī-yi ijtimāī [Collective psychology and social psychology]. Tehran: University of Tehran Press. [In Persian]
32. Al-Marāghī, Aḥmad Muṣṭafā. (n.d.). Tafsīr al-Marāghī [Exegesis of al-Marāghī]. Beirut: Dār al-Fikr. [In Arabic]
33. Marvān Ḥoseynī, S. M., Jalāīn Akbarnā, 'A., & Sajjādīzādeh, S. A. (2025). A critical analysis of human knowledge-based approaches to behavioral disorders and an explanation of the Quranic perspective on this issue. *Āmūzhihā-yi Qur'ānī* [Quranic Teachings], 22(41), 67–95. <https://doi.org/10.30513/qd.2025.6524.2457> [In Persian]
34. Muṣṭafawī, Ḥasan. (1995). Al-taḥqīq [Investigation]. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance. [In Persian]
35. Muṭahharī, Murtaẓā. (2005). Majmū'ah-yi āthār [Collected works]. Tehran: Ṣadrā. [In Persian]
36. Makārim Shīrāzī, Nāṣir, et al. (1992). Tafsīr-i nimūnah [The exemplary exegesis]. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah. [In Persian]
37. Mūsā, Ḥusayn Yūsuf. (1989). Al-ifṣāḥ [The clarification]. Qom: Maktab al-l'ām al-Islāmī. [In Arabic]
38. Michael, O. (2010). Darmān-i shinākhtī va raftārī barā-yi iḏṭirāb-i ijtimāī [Cognitive and behavioral therapy for social anxiety disorder]. Tehran: Arjmand Publications. [In Persian]
39. Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2013). Darmān-i shinākhtī raftārī-yi iḏṭirāb-i ijtimāī [Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder]. Tehran: Āvā-yi Nūr. [In Persian]
40. Beck, A. T. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.
41. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
42. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
43. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/001872675400700202>



44. Frankl, V. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
45. Fredrick, J. W., & Luebbe, A. M. (2024). Prospective associations between fears of negative evaluation, fears of positive evaluation, and social anxiety symptoms in adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 55, 195–205. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01396-7>
46. García-López, L. J., Olivares, J., Beidel, D., Albano, A. M., Turner, S., & Rosa, A. I. (2006). A five-year follow-up evaluation examining how effective three different treatment approaches are for adolescents dealing with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 175–191. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.003>
47. Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
48. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
49. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
50. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
51. Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38, 15–28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
52. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
53. Taylor, C. T., Bomyea, J., & Amir, N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates the link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 403–408. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.004>
54. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01