

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

کریم

احسان نظری<sup>۱</sup> | حسن خرقانی<sup>۲</sup> | محمد سلطانیه<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآنی و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه:

[ehsan.nazari1375@yahoo.com](mailto:ehsan.nazari1375@yahoo.com)

۲. نویسنده مسئول، استاد، گروه علوم قرآنی و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه:

[kharaghani@razavi.ac.ir](mailto:kharaghani@razavi.ac.ir)

۳. دانشیار، گروه علوم اجتماعی دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه:

[m.soltanieh@razavi.ac.ir](mailto:m.soltanieh@razavi.ac.ir)

اطلاعات مقاله	چکیده
<p><b>نوع مقاله:</b></p> <p><b>پژوهشی</b></p> <p><b>تاریخ دریافت:</b></p> <p><b>تاریخ بازنگری:</b></p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b></p> <p><b>تاریخ انتشار برخط:</b></p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b></p> <p>قرآن کریم، اضطراب اجتماعی، اختلال اضطرابی</p>	<p>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 اعتمادیه 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 جهان‌بینی 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 اجتماعی‌اند؛ 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.</p>

## 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 به‌عنوان شاخه‌ای میان‌رشته‌ای که پیوند وثیقی با روان‌شناسی عمومی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی دارد، به مطالعه‌ی علمی 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 یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی و بازتابی از انتظارات فرهنگی و ساختارهای بیرونی است. 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 (Garcia et al., 2006, Vol. 20, p.175; Bandura, 1977, Vol. 1, pp. 192–195).

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 موجود 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 همگرایی قرآن کریم و روان‌شناسی اجتماعی چیست؟

۲- راهکارهای راهبردی جهت مدیریت و درمان این اختلال بر اساس آموزه‌های قرآنی

چه چیزهایی هستند؟

بدین 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. فرآیند پژوهش بدین گونه سامان یافته است که ابتدا مؤلفه‌های مرتبط با ابعاد اضطراب اجتماعی تعیین گردیده و سپس آیات متناظر از طریق جستجوی 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 پیرامون 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 تأیید بر تبیین محتوا و وجه تمایز آن‌ها با پژوهش حاضر مرور می‌گردد:

۱. «کشف مؤلفه‌های اختلال اضطراب اجتماعی از منظر آموزه‌های اسلامی» اثر سودابه مسعودی (۱۴۰۰): نویسنده در این اثر که در همایش ملی روان‌شناسی و دین ارائه شده، کوشیده است تا مؤلفه‌های روان‌شناختی این اختلال را تبیین نماید. با این حال، گستردگی دامنه پژوهش که همزمان آیات و روایات را در بر می‌گرفته، 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. «آسیب‌شناسی فردی و اجتماعی اضطراب در قرآن و حدیث» اثر آمنه شاهنده (۱۴۰۰): این پژوهش 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، در حالی که پژوهش حاضر به طور تخصصی وارد حوزه‌های «سبب‌شناسی» (ریشه‌یابی) و ارائه پروتکل‌های «درمان» برای اختلال مشخص اضطراب اجتماعی می‌شود.

۳. «بررسی عوامل ایجاد اضطراب اجتماعی در حین سخنرانی» اثر زهرا مختاری و

همکاران (۱۴۰۳): این مطالعه میدانی که در حوزه علوم مهندسی و نخبگان منتشر شده، صرفاً به بررسی عوامل اضطراب در یک موقعیت خاص (سخنرانی) محدود گردیده و فاقد هرگونه رویکرد دینی، تحلیل معناشناختی و نگاه جامع به ابعاد وجودی انسان است.

۴. «مقایسه اثربخشی روان‌درمانی فردی و گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی» اثر فرهاد شیویاری و همکاران (۱۴۰۴): تمرکز این پژوهش بر مقایسه تکنیک‌های درمانی رایج در روان‌شناسی مدرن است و از ظرفیت‌های درمان معنوی و پروتکل‌های مبتنی بر وحی که دغدغه اصلی پژوهش حاضر است، غفلت ورزیده است.

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

برآیند بررسی‌های فوق نشان می‌دهد که در ادبیات موجود، خلأ پژوهشی آشکاری در زمینه تبیین هم‌زمان «عوامل ایجاد» 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» نهفته است که می‌کوشد این شکاف نظری را پوشش دهد. برخلاف مطالعات پیشین که یا فاقد صبغه قرآنی بوده‌اند و یا در صورت داشتن رویکرد اسلامی، در کلیات متوقف مانده و یا صرفاً به آسیب‌شناسی پرداخته‌اند، 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 مطالعه‌ی علمی تأثیر متقابل افراد بر یک‌دیگر و یافتن علل پدیدایی 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 مطالعه‌ی علمی رفتار اجتماعی و چگونگی درک و پاسخ‌دهی متقابل افراد (اسماعیلی و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۱۳) و یا مطالعه‌ی علمی ارتباطات بین مردم شامل دانش اعتقادات، احساسات و رفتار در محیط اجتماعی (ازکمپ، ۱۳۷۷، ص ۱۴) تعریف کرده‌اند. با این وجود، 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 (بدار و دیگران، ۱۳۸۰، ص ۸؛ آلپورت؛ 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 آنجا که انسان موجودی اجتماعی است رفتار او طبیعتاً از دیگران اثر پذیرفته 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 نسبت به خود یا انجام رفتاری که ممکن است موجب شرمندگی گردد، بیم دارد. این اختلال با هیجانات منفی، رفتارهای اجتنابی و احساس نارضایتی از روابط اجتماعی همراه است (Taylor, Boyea & Amir, 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 داور 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. سوینسون، 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 تنها یک مسئله 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. در نظریه یادگیری اجتماعی، آلبرت بندورا تأکید می‌کند که 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 (Bandura, 1977, Vol. 1, pp. 192-195). 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 داده و اعتمادبه‌نفس و ارتباط مؤثر فرد را کاهش دهند (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 و رابی‌چاود، ۱۳۹۲، ص ۶۹). بدین 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 یک الگوی 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 واقعیتهای انکارناپذیر در زندگی انسان‌هاست. دانستن منشأ و عوامل این اختلالات، دغدغه دانشمندان در طول قرن‌ها، به ویژه 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: ش ۲۲، ص ۷۰).

فرآیند روش‌شناختی جهت تبیین و شناسایی عوامل تکوین‌دهنده اضطراب اجتماعی، در قالب یک الگوی نظام‌مند سه مرحله‌ای سامان یافته است؛ بدین ترتیب که در گام 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، فرآیند ترجمه مفهومی و معادل‌سازی دقیق این سازه‌ها با ادبیات و گفتمان قرآنی صورت پذیرفت تا بستر لازم برای تحلیل فراهم آید. نهایتاً در گام سوم، با بهره‌گیری از روش تحلیل موضوعی - معناشناختی، آیات مرتبط مورد مذاقه قرار گرفت و الگوهای علی‌ناظر بر سازوکارهای پدیدایی اضطراب اجتماعی از دل آیات قرآن استخراج گردید؛ ضمن آنکه به‌منظور تضمین انسجام و روایی نظری، یافته‌های حاصله با اصول مسلم روان‌شناسی تطبیق و سنخیت‌سنجی شد که ماحصل این فرآیند پژوهشی، شناسایی عوامل ذیل می‌باشد:

### ۱.۲- تعارض و تزاخم‌های 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 هر کس 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، بی تا، ج ۲، ص ۱۲۲؛ رضا، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۲۸۲).

با این حال، تنوع در خلق و خو، ارزش‌ها و سلاقی 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 به عنوان «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، عرصه‌دگرگیری منافع متعارض است و دستیابی همگان به همه مطلوب‌ها امکان‌پذیر نیست. از سوی دیگر، تمایل انسان به منفعت‌خواهی، 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 مزیتی هستند که خود از آن محروم است، احساس کینه و خصومت می‌ورزد. قرآن کریم نیز این واقعیت را با بیانی ژرف و جامع چنین بیان می‌دارد: «وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَ لِذَلِكَ خَلَقَهُمْ...» (هود/ ۱۱۸-۱۱۹؛ نک صادقی تهرانی، ۱۴۰۶ق، ج ۱۲، ص ۲۸۱). بر این اساس، غریزه‌ی زیاده‌طلبی و بخل، که در نهاد انسان نهفته است، با مشاهده‌ی نعمت‌ها و مواهب دیگران برانگیخته می‌شود و شعله می‌کشد؛ امری که به‌نوبه‌ی 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 هم 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، هنگامی که 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 ناکامی‌های 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).

بدین‌سان، زندگی دنیوی و الزامات مادی آن، هرچند بستر تحقق بخشی از نیازهای انسانی است، اما در عین حال می‌تواند منشأی 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 می‌دهد که ترس از فقر، یکی از ابزارهای روانی شیطان برای ایجاد اضطراب و ناامنی در انسان است. وعده فقر در این آیه، تنها یادآوری تهی‌دستی 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 تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (طه/۱۳۱) به بعد دیگری از این اضطراب می‌پردازد؛ یعنی پدیده مقایسه اجتماعی که فستینگر آن را منبع دائمی نارضایتی و اضطراب می‌داند (Festinger, 1954, pp. 117-120). قرآن، در برابر این شیوة نگریستن، 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 زندگی خواهد کرد (نک. فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج ۱۵، ص ۱۷۷).

### ۳.۲- 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 عملکرد خود را با معیارهایی سخت‌گیرانه و غیرواقعی می‌سنجد و همین تضاد میان انتظار و واقعیت، اضطراب او را تشدید کرده و او را به گوشه‌گیری از اجتماع سوق می‌دهد. در تحلیل قرآنی، این گونه ترس‌ها نه صرفاً واکنش عاطفی، بلکه ابزاری برای ضعف ایمان و سلب آرامش معرفی شده‌اند. خداوند می‌فرماید: «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران/۱۷۵). این آیه بیانگر آن است که القای ترس از دیگران، حربه شیطان برای بازداشتن انسان از حضور مؤمنانه و از بیان حق است؛ ترسی که ایمان را از درون تهی کرده 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 تَحْشَوْا النَّاسَ وَاحْشَوْنِ» (مائده/۴۴)، تا روشن کند که بیم از مردم و نگاه آنان نباید جایگزین تقوا و خضوع در برابر خدا شود.

## ۴.۲- کمال‌گرایی کاذب و فشار درونی

کمال‌گرایی کاذب و فشارهای درونی برخاسته از آن، از عمیق‌ترین سرچشمه‌های اضطراب اجتماعی به‌شمار می‌آیند و تأثیری پایدار بر تجربه‌های شناختی، هیجانی و تعاملات فرد دارند. در ذهن فرد کمال‌گرا، زندگی اجتماعی به صحنه‌نمایش بی‌نقص بودن تبدیل می‌شود؛ جایی که کوچک‌ترین خطا می‌تواند تصویری ایده‌آل را فرو ریزد. 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 دارای استانداردهایی هستند 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 آنجا که رضایت آنان عمیقاً وابسته به تأیید و پذیرش بیرونی است، در صورت نبود اطمینان از این تأیید، سطح اضطراب‌شان افزایش یافته و برای پرهیز از قضاوت منفی، از حضور در موقعیت‌های اجتماعی فاصله می‌گیرند (ام. آنتونی؛ پی. سونیسون، 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 فلت نشان می‌دهند 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 ننگه می‌دارد؛ حالتی که به اضطراب اجتماعی مزمن منتهی می‌شود.

از منظر قرآنی، افراط در فشار درونی و جست‌وجوی کمال مطلق در مرز وسواس، نوعی انحراف از اصل اعتدال انسانی است. آموزه‌های قرآن کریم با طرح قاعده‌ی «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 پرهیزگاری 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 پایه‌ی 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 نه‌تنها با آموزه‌های الهی ناسازگار است، بلکه اضطراب، فرسودگی و کاهش روابط انسانی را در پی دارد.

## ۵.۲- 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 برجای گذارند. 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 یک تجربه منفرد فراتر رفته 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 اللَّهُ 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، ۱۳۹۰ق، 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 بی‌حکمت نیست؛ بلکه همه در نظام الهی می‌توانند پلی برای رشد و بصیرت باشند. این معنا با مفهوم «رشد پس از سانحه» در روان‌شناسی مثبت‌گرا هم‌خوانی دارد که بر توان انسان برای معنابخشی و بازسازی خود پس از رنج تأکید دارد (Tedeschi & Calhoun, 2004, Vol 15, p16).

از سوی دیگر، قرآن کریم در آیه دیگری به مکانیسمی اشاره می‌کند که می‌تواند استمرار اضطراب را در وجود انسان رقم زند. شیطان در گفت‌وگویی با خداوند می‌گوید: «قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَتَّبِعَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ» (اعراف/۱۷). تعبیر «مِنْ خَلْفِهِمْ» احتمال دارد اشاره به گذشته‌ی انسان داشته باشد؛ بدین 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 به‌وسیله‌ی وسوسه‌ی درونی و یادآوری‌های مخرب ناشی می‌شود.

## ۶.۲- ترس از آینده و عدم قطعیت

ترس از آینده و مواجهه با عدم قطعیت، از ریشه‌دارترین عوامل اضطراب اجتماعی است. انسان در تجربه‌ی روزمره‌ی خود، همواره با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که نتیجه‌ی آن‌ها نامعلوم است؛ از تصمیم‌های شغلی و روابط میان‌فردی گرفته تا تحولات اقتصادی و اجتماعی که فراتر از کنترل فرداند. 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 ۴۸-۳۸ 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 مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا» (احزاب/۳۸)، با تأکید بر نظم و تقدیر الهی، ذهن انسان را از اضطراب ناشی از آینده‌ی نامعلوم به آرامش ایمان سوق می‌دهند. در نگاه قرآنی، نگرانی نسبت به حوادثی که هنوز رخ نداده‌اند، نه‌تنها 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 آینده‌ی 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, p32).

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 فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْبِرَنَّ عَنْهُمْ لِيُكَفِّرَهُمْ لَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ وَسِعَتْ كُرْسِيُّهُ لَأَتَيْنَهُمُ مِنَ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ...» (اعراف/۱۷)، بنا بر قولی تعبیر «مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ» به وسوسه‌هایی درباره‌ی آینده اشاره دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۸، ص ۳۱)؛ بدین معنا که شیطان با یادآوری مکرر احتمال حوادث ناگوار، ذهن انسان را در مدار ترس از وقوع امر نامطلوب نگه می‌دارد.

## ۷.۲- 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 شده و دریابد که قادر به تأثیرگذاری بر نتایج رویدادها یا مدیریت شرایط زندگی خویش نیست. پیامد چنین تجربه‌ای، کاهش اعتمادبه‌نفس، 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 شده و توانایی اتخاذ تصمیمات درست را از دست می‌دهد (نک. هافمن؛ اتو، ۱۳۹۲، ص ۷۷-۷۶).

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: «وَلِكَيْلُوكُمْ بَشِيٍّ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ 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» به عنوان راهکار کاهش اضطراب یاد می‌کند (Seligman, 2011, p. 51)، قرآن نیز با دعوت به صبر و توکل، این پذیرش را در سطحی معنوی و وجودی تثبیت می‌کند.

## ۸.۲- 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 همراه‌اند، انسان گاه خود را در جریانی می‌بیند که مقصد آن 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, p48). 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, p70). 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 اعتمادبه‌نفس و اجتناب از فعالیت‌های جمعی است، که همگی از مؤلفه‌های اصلی اضطراب اجتماعی به‌شمار می‌آیند.

آموزه‌های قرآنی این واقعیت انسانی را به‌روشنی به رسمیت شناخته و آن را از مهم‌ترین عوامل اضطراب و بی‌ثباتی روان 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، زندگی بی‌هدف از دیدگاه وحی، 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 به‌روشنی یادآور می‌شود که فقدان جهت و فراموشی بازگشت به خداوند، انسان را در وضعیتی از «عبث» و سرگردانی روانی فرو می‌برد. «عبث» در این آیه به معنای خلقت بی‌غایت و بی‌نتیجه است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق: 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 هدفدار بودن وجود است که انسان در برابر تحولات اجتماعی و فشارهای بیرونی احساس ثبات می‌کند.

### ۳- راهکارهای قرآنی در مان «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 به‌منظور مدیریت، تعدیل و درمان اختلال اضطراب اجتماعی عرضه می‌دارد. در پژوهش حاضر، فرآیند استنباط این راهکارهای درمانی در قالب یک ساختار روش‌مند چهارمرحله‌ای سامان یافت؛ بدین ترتیب که 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؛ فرآیندی 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.

### ۱.۳- ترسیم رنج به عنوان 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؛ رابی‌چاود، 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 فرا می‌خواند تا از اضطراب، ناامیدی و رکود نجات یابد.

در آغاز سوره‌ی بلد، خداوند متعال پس از چند سوگند، این حقیقت را چنین بیان می‌فرماید: «لَا أُقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ • وَأَنْتَ حِلٌّ بِهَذَا الْبَلَدِ • وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدَ • لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد/۱-۴). این آیه یکی از ژرف‌ترین توصیفات قرآنی از واقعیت وجودی انسان است. واژه‌ی «کَبَد» در لغت به معنای رنج، سختی و مشقت آمده است (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۳۳۵؛ ازهری، ۱۴۲۱ق، ج ۱۰، ص ۷۴؛ صاحب، ۱۴۱۴ق، ج ۶، ص ۲۱۶؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، 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 می‌آلایند و یادآور می‌شوند که جهان مادی، سرای نقص، ناپایداری و محدودیت است (نک. طباطبایی، ۱۳۹۰ق، 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 إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق/۶). واژه‌ی «کَدْح» به معنای تلاشی مداوم و فرساینده است (ابن سیده، ۱۴۲۱ق، ج ۳، ص ۳۷؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۵۶۹؛ موسی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۲۰۵). بر این اساس، تمام انسان‌ها - فارغ از تفاوت‌های طبقاتی، اقتصادی یا فرهنگی - در مسیر زندگی خویش 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 ۳۰۰-۲۹۹).

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، نشان بلوغ روانی و معنوی انسان است؛ زیرا فرد می‌آموزد به جای مقاومت اضطراب‌آور در برابر آن، معنا و جهت در آن بیابد.

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

### ۲.۳- 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 ویژه‌ی 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، سرچشمه‌ی آرامش درونی، تقویت اراده و رهایی از افکار بازدارنده است؛ زیرا انسان متوکل امید و بیم خویش را متوجه ذات الهی می‌سازد و بدین ترتیب، به تعادل روحی و ثبات روانی دست می‌یابد و کیفیت تعاملات

اجتماعی‌اش ارتقا می‌یابد.

آیه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» (طلاق/۳) به روشنی بیان می‌دارد که هر کس اعتماد و تکیه خویش را بر خداوند قرار دهد، خداوند برای او کفایت خواهد کرد. تعبیر «فَهُوَ حَسْبُهُ» بدین معناست که خداوند عهده‌دار تأمین نیازها و زدودن نگرانی‌های او می‌شود و وی را در برابر دشواری‌ها تنها نمی‌گذارد. عبارت «إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» نیز تأکیدی است بر اینکه اراده الهی حتماً به نتیجه می‌رسد و هیچ قدرتی توان بازداشتن آن را ندارد (نک. مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج ۲۴، ص ۲۳۵).

فردی که بر خدا توکل می‌نماید، از بیم تهدیدها، قضاوت‌ها و فشارهای اجتماعی رها می‌شود. همان‌گونه که حضرت نوح(ع) و هود(ع) در برابر تهدید قوم خود با اطمینان می‌گوید: «فَكَيْدُونِي جَمِيعًا ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ • إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ» (هود/۵۵-۵۶). این آیات بیان‌گر آن‌اند که توکل همچون سپری در برابر هراس اجتماعی عمل می‌کند. در مقابل، قرآن کریم هشدار می‌دهد که شیاطین همواره می‌کوشند تا با وسوسه و القای نگرانی، انسان را اندوهگین و مضطرب سازند (مجادله/۱۰). این وسوسه‌ها، به‌ویژه در عرصه‌ی روابط اجتماعی، می‌تواند منشأ سوء‌ظن، ترس از قضاوت و احساس ناامنی در تعاملات میان‌فردی شود که خود از مهم‌ترین عوامل اضطراب اجتماعی است. با این حال، تأثیر وسوسه‌های شیطانی بر کسانی که اهل ایمان و توکل‌اند، بی‌اثر است: «إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (نحل/۹۹). افزون بر این، در آیه «عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (تغابن/۱۳) رابطه ایمان و توکل به عنوان رابطه‌ای دوسویه یا مکمل بیان شده است؛ به گونه‌ای که ایمان بدون توکل کامل نمی‌شود (آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۱۴، ص ۳۲۱). و بالعکس، کسانی که از یاد خدا روی گردانند و توکل را از دست می‌دهند، دچار اضطراب و تنگنا می‌گردند: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...» (طه/۱۲۴).

این معنا از منظر روان‌شناختی با سازوکارهایی مانند ارزیابی ثانویه و بازسازی شناختی همسو است؛ یعنی فرد با تکیه بر یک «منبع توانمندساز» - خواه درونی، بیرونی، یا معنوی - احساس می‌کند تحت حمایت و کنترل قرار دارد، و همین احساس اتکا موجب تضعیف افکار خودکار اضطراب‌زا و افزایش تاب‌آوری هیجانی می‌شود. آرون بک معتقد است که

اضطراب زمانی کاهش می‌یابد 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 در جای دیگری توضیح می‌دهد، تغییر نگرش و ایجاد یک باور حمایتی جدید می‌تواند واکنش‌های هیجانی را به‌طور مستقیم دگرگون کند: فرد هنگامی که شواهد یا باورهای 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, p38).

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، در خدمت تغییر ارزش محور و عمل متعهدانه فرد در زندگی روزمره در خواهد 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 کرده 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 به‌شمار می‌آید. واژه‌ی «صبر» و مشتقات آن بیش از صد بار در قرآن کریم در ساختارهای گوناگون به کار رفته و دلالت دارد بر استواری نفس در برابر حوادث ناخوشایند. برخی برای صبر اقسامی در نظر گرفته‌اند (صبر طاعت، مصیبت و معصیت) که جامع آن خویشترداری در برابر هر چیزی است که خوشایند انسان نباشد (مصطفوی، ۱۳۷۴، ج ۶، ص ۱۸۲-۱۸۱). 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، ناملایمات 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 معنوی خود ایجاد کند. در مقابل، «صابروا» به صبر اجتماعی یا جمعی اشاره دارد. در این نوع صبر، افراد یک جامعه یا گروه مؤمنین 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 یافته و نیروهای فردی و جمعی در کنار هم جمع شوند؛ به طوری که هر فرد از حمایت و همراهی دیگران بهره‌مند می‌شود 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 زندگانی خویش با انواع مشکلات و ناکامی‌ها روبرو می‌شود؛ این ناکامی‌ها گاهی فردی و گاهی اجتماعی است. مانند بحران‌های اقتصادی، جنگ، نابرابری اجتماعی یا بلایای طبیعی. این مسائل تنها 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: «وَلْتَبْلُوا نَفْسَكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره / ۱۵۵).

قرآن کریم، صبر را در زندگی پیامبران و الهام‌بخشان تاریخ به‌مثابه الگویی اجتماعی الگوسازی می‌کند. در آیاتی همچون «وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ 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 اعتمادِ 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 تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ... مَا يَلْفَاقَهَا إِلَّا الدَّنِينَ صَبْرًا» (فصلت/۳۵؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۹، ص ۲۰؛ بیضاوی، ۱۴۱۸ق، ج ۵، ص ۷۲). این آموزه، ریشه‌ای دقیق در روان‌شناسی اجتماعی دارد: مهار 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, 39, 9).

در دو جای قرآن از توأسی به صبر یاد شده است (بلد/۱۷-۱۱؛ عصر/۳-۱). عبارت «تَوَاصُوا» 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 تنها یک ویژگی فردی نیست، بلکه یک مهارت 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، ۱۳۷۸، ج ۵، ص ۴۲) وقتی افراد یک جامعه، یکدیگر را به صبر توصیه می‌کنند، این حمایت جمعی احساس تنهایی را کاهش داده و تاب‌آوری روانی فرد را در مواجهه با فشارها و رفتارهای منفی دیگران افزایش می‌دهد.

در ادبیات روان‌شناسی مثبت‌گرا امروز نیز، سازه «perseverance» یا پایداری، عنصر بنیادین فضیلت ذهنی و سلامت روان دانسته شده است. مارتین سلینگمن 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 ریشه‌ی 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 آیه‌ی «فِطْرَتَ اللَّهِ 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 نه صرفاً یک عمل زبانی، بلکه بیانگر خواسته‌ها و آرزوهای عمیق درونی انسان است؛ خواه به زبان آورده شود یا در دل پنهان بماند. از آنجا که وجود انسان همواره با نیازها، آرزوها و تمنیات همراه است (قائمی، ۱۳۳۶، ص ۲۷۵)، می‌توان نتیجه گرفت که دعا و نیایش، پدیده‌ای ذاتی و درونی است که در همه‌ی 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 نهفته خود 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 فرآیندی تنظیم هیجان جاناناتان گراس، سرکوب مزمن بیان هیجان نه تنها به کاهش تجربه هیجانی منجر نمی‌شود، بلکه با افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک همراه است. در مقابل، بازنگری شناختی (cognitive reappraisal) یکی از راهبردهای سازگارانة 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، نه تنها موجب کاهش اضطراب و درد و رنج‌های ناشی از مشکلات می‌گردد، بلکه با دعا سرنوشت زندگی انسان نیز تغییر می‌یابد (نک. انبیاء/۸۴-۸۳ و ۸۷؛ ص/۴۳-۴۱) توضیح آنکه در نظام علیّت، هر پدیده یا رویداد نیازمند تحقق مجموعه‌ای از علل و شرایط است که با جمع شدن آنها «علت تامه» شکل گرفته و وقوع آن رویداد قطعی می‌شود. دعا و اعمالی مانند صلّه‌رحم، در این منظومه علیّی به‌عنوان بخشی از اسباب شناخته می‌شوند؛ بدین 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 یک عمل فردی یا صرفاً عاطفی، بلکه عنصری واقعی و مؤثر در نظام اسباب و مسببات و در تحقق قضاء الهی به شمار می‌آید (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، 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 خداوند شنوا و حاضر در زندگی اوست، نگرانی از داوری دیگران را رها می‌کند و رفتار اجتماعی‌اش متکی بر اعتماد درونی می‌شود. نیایش به‌گونه‌ای فروتنانه، خودِ نگران را بازتعریف می‌کند و با تقویت «پذیرش» (acceptance) و «حضور آگاه» در لحظه، انسان را در مسیر تعادل روانی قرار می‌دهد. 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, pp. 84, 216, 290 & 291). تأثیر دعا بر سلامت روانی تنها به تعدیل هیجان محدود 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, p51).

در نتیجه، دعا و ارتباط معنوی با خداوند، نه فقط یک عمل 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. دعا، در حقیقت تداوم گفت‌وگوی انسان با خداوند است؛ گفت‌وگویی که اضطراب را به یقین، و ترس را به اطمینان بدل می‌سازد.

### ۵.۳- 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 «يَسْطُرُ 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).

این نگرش، در سطح روان‌شناختی، 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 ازدست‌دادن کنترل 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, p51). 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 معنی 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 ناملايمات، دچار اضطراب و نگرانی افراطی نشود، زیرا می‌داند رخدادها بی حکمت و بی نظم نیستند، بلکه در نظام الهی جایگاهی معین دارند.

### ۶.۳- 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 \* فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ» (مؤمنون/۱۱۵-۱۱۶). این آیات، انسان را از گم‌گشتگی و از خودبیگانگی در جهان مدرن - که در آن معنا به لذت‌طلبی و مصرف فروکاسته است - برمی‌گند 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 مِنْ 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، ۱۴۲۵ق، ج ۴، ص ۲۱۹۳؛ یضاوی، ۱۴۱۸ق، ج ۳،

ص ۲۳۹) چنان که 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 که همانا تنها راه تقرب و یگانه رمز تکامل یعنی «بندگی» خداوند است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات/۵۶) که اظهار آخرین درجه خضوع در برابر معبود و نهایت تسلیم در پیشگاه اوست (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴ق، ص ۵۴۲؛ طباطبایی، ۱۳۹۰ق، 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 نظریه‌ی 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, p51).

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 فرو می‌نشاند. فرد معنامدار، تعامل اجتماعی را ابزار رشد می‌بیند نه میدان تهدید؛ او در بجه‌های فشارهای اجتماعی، آرامش درونی خود را حفظ می‌کند زیرا می‌داند که ارزش وجودی‌اش از باور و عمل صالح ناشی می‌شود، نه از نظر دیگران. به این ترتیب، منظومه‌ی قرآنی معنا، ساختار روانی انسان را در برابر اضطراب اجتماعی ایمن می‌سازد؛ یعنی «اهداف متعالی» را به جای «نگرانی از ارزیابی»، می‌نشاند و از تزلزل روانی و هراس اجتماعی می‌کاهد.

### نتیجه‌گیری

تحلیل نهایی و جمع‌بندی یافته‌های این پژوهش، دریچه‌ای نوین به سوی فهم ماهیت، علل و درمان اختلال اضطراب اجتماعی گشوده است؛ به گونه‌ای که نتایج حاصله نشان می‌دهد 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 جستجو کرد، بلکه باید آن را در لایه‌های عمیق‌تر ادراک فرد از

خود، هستی و منبع امنیت روانی رديابی 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 علمی 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 علمی، 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 آن 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 قابل‌سنجش 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 دوچندان می‌سازد. در نهایت، این مطالعه با ترسیم یک 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.

#### فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن سیده، علی بن اسماعیل (۱۴۲۱ق)، المحکم و المحيط الأعظم، بیروت: دار الکتب العلمیة.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، بیروت: دار صادر.
۴. ارونسون، الیور (۱۳۶۶)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات رشد و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۵. ازکمپ، استوارت (۱۳۷۷)، روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، مشهد: انتشارات به‌نشر.
۶. ازهری، محمد بن احمد (۱۴۲۱ق)، تهذیب اللغة، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۷. اسماعیلی، علی؛ ابراهیمی، بهمن؛ شایسته، سیاوش (۱۳۸۵)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات شلاک.
۸. ام. آنتونی، مارتین؛ پی. سوینسون، ریچارد، (۱۴۰۳)، غلبه بر خجالت، کمرویی و اضطراب اجتماعی، قم: هرماس.
۹. آلپورت، گوردن دبلیو؛ جونز، ادوارد ای (۱۳۷۱)، روان‌شناسی اجتماعی از آغاز تا کنون، مشهد: معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.
۱۰. آلوسی، محمود بن عبدالله (۱۴۱۵)، روح المعانی، بیروت: دار الکتب العلمیة.
۱۱. باقریان، سید رضا (۱۳۸۷)، نیایش از نگاه اندیشمندان، بی‌جا: مؤسسه فرهنگی دین‌پژوهی بشرا.
۱۲. بدار، لوک؛ دزیل، ژوزه؛ لامارش، لوک (۱۳۸۰)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: نشر ساوالان.
۱۳. برکوویتز، لئونارد (۱۳۷۲) روان‌شناسی اجتماعی، بی‌جا: انتشارات اساطیر.

۱۴. بیضاوی، عبدالله بن عمر (۱۴۱۸ق)، أنوار التنزیل و أسرار التأویل، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۱۵. جعفری، یعقوب (۱۳۷۶)، تفسیر کوثر، قم: هجرت.
۱۶. جمعی از مؤلفان (۱۳۸۲)، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سمت؛ قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۱۷. جمعی از نویسندگان (۱۴۲۶ق)، موسوعة نضرة النعیم فی مکارم أخلاق الرسول الکریم، جده: دار الوسيلة.
۱۸. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷)، تسنیم، قم: انتشارات اسراء.
۱۹. جی داگاس، مایکل؛ رابی چاور، ملیسا، (۱۳۹۲)، درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر، تهران: کتاب ارجمند.
۲۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۰۴ق)، مفردات الفاظ القرآن، بی‌جا: نشرالکتاب.
۲۱. رضا، محمد رشید (۱۴۱۴ق)، تفسیر القرآن الحکیم الشهیر بتفسیر المنار، بیروت: دار المعرفة.
۲۲. صاحب، اسماعیل بن عباد (۱۴۱۴ق)، المحيط فی اللغة، بیروت: عالم الکتب.
۲۳. صادقی تهرانی، محمد (۱۳۶۵)، الفرقان، قم: انتشارات فرهنگی اسلامی.
۲۴. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰)، المیزان، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
۲۵. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات ناصر خسرو.
۲۶. فخررازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق)، مفاتیح الغیب (التفسیر الکبیر)، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۷. فضل الله، محمد حسین (۱۴۱۹)، من وحی القرآن، بیروت: دار الملائک.
۲۸. قائنی، مهدی (۱۳۳۶)، دعا از نظر دانشمندان، قم: دارالفکر.
۲۹. قطب، سید (۱۴۲۵ق)، فی ظلال القرآن، بیروت: دار الشروق.
۳۰. کریمی، یوسف (۱۳۷۹)، روان‌شناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها)، تهران: نشر ارسباران.
۳۱. کلاین‌برگ، اتو (۱۳۷۰)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: نشر اندیشه.

۳۲. گورویچ، ژرژ و دیگران (۱۳۶۹)، روان‌شناسی جمعی و روان‌شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

۳۳. مراغی، احمد مصطفی (بی‌تا)، تفسیر المراغی، بیروت: دار الفکر.

۳۴. مرویان حسینی، سید محمود؛ جلائیان اکبرنیا، علی؛ سجادی زاده، سیدعلی (۱۴۰۴). مقاله «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>

۳۵. مصطفوی، حسن (۱۳۷۴)، التحقیق، تهران: وزارت ارشاد.

۳۶. مطهری، مرتضی (۱۳۸۴)، مجموعه آثار، تهران: صدرا

۳۷. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامية.

۳۸. موسی، حسین یوسف (۱۴۱۰ق)، الإفصاح، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

۳۹. میثائیل، اتو (۱۳۸۹)، درمان شناختی و رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی، تهران:

ارجمند

۴۰. هافمن، استفان؛ اتو، میشل (۱۳۹۲)، درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی،

تهران: آوای نور.

41. Beck, A. T. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
42. Beck, Aaron T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
43. 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>
44. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/001872675400700202>
45. Frankl, Viktor (1992). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston, Beacon Press.
46. 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>
47. 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>
48. Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
49. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
50. 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.
51. 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>
52. Ruscio, A. M. Brown, T. A., Chiu, W. T. ,Sareen, J.,Stein, M.B., and Kessler,R. C.(2008). Socialfears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychol. Med*, 38. 15-28. DOI: 10.1017/S0033291707001699
53. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
54. Taylor CT, Bomyea J, Amir N. Attentional bias away from positive social information mediates. The link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *J Anxiety Disord* 2010; 24: 403-408. doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.004>
55. 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](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)