

223938 - دچار اضطراب اجتماعی است

سوال

من دچار نوعی ناراحتی روانی و اضطراب اجتماعی هستم و در همان سالی که دچار این بیماری شدم، دچار اختلال وسواس فکری عملی هم شدم. من در یک کشور اروپایی زندگی می‌کنم و این اختلال - یعنی اختلال اضطراب اجتماعی - از طریق رفتار درمانی یا دارو درمان می‌شود. نظر شما درباره رفتار درمانی یا دارو درمانی برای درمان مشکلات روانی چیست؟ آیا تنها با قرآن درمان شوم و درمان دیگری را به کار نبرم یا لازم است از قرآن و درمان روانی استفاده کنم؟

پاسخ مفصل

اولاً:

باید این را بدانیم که بیماری‌های روانی درجات گوناگون دارند. برخی از این بیماری‌ها ساده است و می‌توان آن را با رفتار درمانی یا مشاوره روانی درمان کرد و نیازی به دارو ندارند و برخی شدیدتر است مانند شیذوفرنی و امثالش که نیازمند دارو است.

بنابراین مراجعه به پزشک یا مشاور روانی متخصص ضروری است زیرا او به روش‌هایی که می‌تواند روان را به تعادل فکری و رهایی از اضطراب برساند آگاه‌تر است و ممکن است با تجویز داروهای سودمند به شما یاری برساند. درباره رفتن به نزد پزشک تردید نکنید زیرا وسواس دارای عوارض شدیدی است که باید پیش از آن که دیر شود جلوی آن را بگیرید. البته این را در نظر بگیرید که بنابر یک پژوهش جدید، رفتار درمانی و گفتگو با متخصص در حالت اضطراب اجتماعی مهم‌تر و مفیدتر از درمان صرف با دارو است.

برای مطالعه بیشتر این‌جا را ببینید:

<https://bit.ly/3fi9unL>

ثانیاً:

اللَّهُ سبحانه و تعالی قرآن را دارای تاثیری عمیق در روان انسان‌ها و تهذیب و اصلاح و همچنین درمان آن قرار داده است، چنان‌که می‌فرماید:

﴿قُلْ هُوَ الَّذِيْنَ آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءٌ﴾ [فصلت: ۴۴]

(بگو آن (قرآن) برای کسانی که ایمان آورده‌اند هدایت است و شفا)،

و می‌فرماید:

﴿وَتُنزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [اسراء: ۸۲]

(و از قرآن آن چه را برای مؤمنان مایه شفا و رحمت است نازل می‌کنیم).

مخصوصاً در سوره بقره که شیطان از آن می‌گریزد. پس شایسته است که به قرائت قرآن و اذکاری که برای ایمنی انسان وارد شده توجه شود.

همچنین اگر پزشک کاربرد دارو را تجویز کرد، استفاده از دارو چنان‌که بیان شد اشکالی ندارد و در همین حین از قرآن درمانی نیز بهره‌برد زیرا در هر دو خیر است.

در پایان:

لازم است که زندگی را به شکلی مثبت و روشن و زیبا ببینید و به الله گمان نیک داشته باشید و رابطه‌تان را با او اصلاح کنید و در دعا برای از بین رفتن این دشواری و غم به درگاه او پافشاری کنید و از رحمتش نومید نشوید و به او اعتماد کنید و مطمئن باشید که او شما را تنها نخواهد گذاشت چرا که الله نزد گمان نیک بنده‌اش هست و از ادامه دادن به این وسوسه‌ها خودداری کنید و از آن روی بگردانید که این خود یکی از اسباب شفاست.

الله شما را توفیق عطا کند و نعمت شفا و عافیت را برایتان کامل گرداند.

والله اعلم.