

## شیوه‌های کنترل استرس از دیدگاه اسلام

حمیدرضا یزدخواستی<sup>۱</sup>

### چکیده

استرس یا فشار روانی، که موجب تنش و ناراحتی در انسان می‌گردد، کم و بیش در همه‌ی انسان‌ها بروز می‌نماید. براساس این، دیدگاه‌های گوناگونی برای پیش‌گیری و درمان تکنیک‌ها مطرح کرده‌اند؛ روش‌هایی که می‌تواند در کاهش یا کنترل آن اثربخش باشد. اسلام نیز براساس مؤلفه‌ها و روش‌های تربیتی روان‌شناختی خود، راهکارهایی ارائه نموده است. یکی از مبانی اصیل اسلام برای غلبه بر فشارهای روانی، توجه به فرهنگ توحیدی می‌باشد. در اسلام، کنش و منش انسان‌های موحد، دارای ساختاری معین، تعریف‌شده و کنترل‌شده می‌باشد، به این معنا که تمام غرایز و تمایلات شهوانی و رفتارهای ارادی او، طبق ضابطه‌ی قوانین الهی کنترل می‌شود. مراقبت و کنترل در چارچوبی سازمان‌یافته و با استفاده از شیوه‌های گوناگون شناختی، رفتاری و عاطفی - معنوی برای مقابله با تنیدگی و سازگاری با سختی‌ها شکل می‌گیرد؛ از این رو، در این مقاله تلاش شده است ضمن تعریف و تبیین استرس براساس مبانی اسلام، در سه بخش «روش‌های شناختی»، «روش‌های رفتاری» و «روش‌های عاطفی - معنوی»، راهکارهای اسلام برای پیش‌گیری و مقابله با استرس مورد بررسی قرار گیرد. منظور از روش‌های شناختی، شیوه‌هایی است که با شناخت‌ها، افکار و عقاید افراد سر و کار دارد که در بخش نخست این مقاله درباره‌ی آن بحث‌های مفصلی ارائه

۱. فوق لیسانس روان‌شناسی بالینی.

می‌گردد. در بخش دوم نیز به روش‌های رفتاری، دستورها و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تأثیر آنها در مقابله با سختی‌ها پرداخته می‌شود و بخش سوم، به روش‌های عاطفی - معنوی (عبادات) فرد، که نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین و سبب تقویت مقابله و رویارویی با مشکلات و حل آنها می‌باشد، اختصاص یافته است.

**واژگان کلیدی:** استرس، کنترل و مقابله، مبانی اسلام.

### مقدمه

استرس پدیده‌ای همگانی است که سلامت جسمی و روانی انسان را تهدید می‌کند. کاهش انرژی ذهنی و بدنی، خستگی، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و احساس افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افت قند خون، آسیب‌پذیری سیستم ایمنی و تغییر در اشتها و... همه - از عوارض استرس به شمار می‌رود؛ بنابراین، پیش‌گیری و درمان آن بسیار اهمیت دارد. در مکاتب مختلف روان‌شناسی و مشاوره، راهکارهای گوناگونی برای پیش‌گیری و درمان ارائه شده است.

### تعریف و تبیین استرس بر اساس مبانی اسلام

استرس یا فشار روانی عبارت است از رویداد یا موقعیتی دردناک که با ایجاد تنش در روان آدمی، سبب ایجاد احساسات مثبت یا منفی در انسان می‌شود که در صورت مثبت بودن، اثرات استرس ما را ناگزیر به عمل می‌کند؛ هوشیاری تازه و چشم‌انداز مهیج جدیدی برای ما به ارمغان می‌آورد و آثار منفی استرس احساس بی‌اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می‌آفریند که این احساسات به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی‌خوابی، زخم معده، فشارخون بالا، بیماری قلبی و سکت‌های مغزی می‌انجامد. چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری دوباره با زندگی خود می‌کند، سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما، می‌تواند کمک‌کننده یا آسیب‌رساننده باشد.

استرس مثبت بر تازگی و ابتهاج زندگی می‌افزاید. همه‌ی ما با تحمل میزان معینی از

استرس زندگی می‌کنیم. سررسیدن مهلت‌ها، رقابت‌ها، برخوردها و حتی ناکامی‌ها و نگرانی‌ها، به زندگی ما عمق و غنا می‌بخشد. هدف ما حذف استرس نیست، بلکه فراگیری چگونگی استفاده از آن به منظور کمک به خود می‌باشد.

استرس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت بر جای می‌گذارد. از سوی دیگر، استرس مفرط تنش ایجاد می‌کند. آنچه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی‌انگیزد، ولی ما را در خود غرق نمی‌سازد.

سطح واحدی از استرس، که برای همه‌ی انسان‌ها بهینه باشد، وجود ندارد. هر یک از ما مخلوقاتی منحصر به فرد، با نیازهای ویژه هستیم؛ بنابراین، آنچه برای کسی ناراحت‌کننده است، چه بسا برای دیگری شادی‌آفرین باشد. حتی وقتی ما روی ناراحت‌کننده بودن رویدادهای خاص توافق داریم، احتمالاً در واکنش‌های فیزیولوژی و روان‌شناختی به آن حادثه با هم فرق می‌کنیم.

شخصی که شیفته‌ی مذاکره و حل اختلاف و تحرک شغلی است، اگر شغلی یکنواخت و بدون تحرک داشته باشد، در فشار و استرس قرار می‌گیرد، در حالی که شخصی که به شرایط ثابت علاقه‌مند است، وقتی در شغلی قرار گیرد که وظایفش از تنوع بالایی برخوردار باشد، به احتمال زیاد خود را در تنگنای استرس احساس می‌کند. پیش از قرار گرفتن در معرض تغییرات آزاردهنده، این که استرس‌های شخصی ما چه هستند و تحمل ما در برابر آنها چه قدر است، به شیوه‌ی زندگی و سن ما بستگی دارد.

بیشتر بیماری‌ها با استرس مداوم مرتبط‌اند. اگر شما نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنید و اگر استرس در سطحی فراتر از سطح بهینه‌ی استرس شما قرار دارد، باید از استرس زندگی خود بکاهید یا توانایی مقابله و اداره‌ی استرس خود را بهبود بخشید.

شناسایی استرس مداوم و آگاه شدن از اثرات آن بر زندگی، برای کاهش اثرات زیان‌آور آن کافی نیست. همان گونه که منابع زیادی برای استرس وجود دارد، امکانات بسیاری هم برای اداره‌ی آن در دسترس می‌باشد، ولی آنچه بدان نیازمندیم، تلاش برای تغییر است؛ تغییر منبع استرس یا تغییر واکنش به آن منبع. برای این منظور چه کار می‌توانیم انجام دهیم؟

بنابر نظریه‌ی مکتب روان‌شناسی الهی- اسلامی، انسان تنها با آموزش، اعتقاد و کاربرد آموزش‌های الهی به آرامش روانی دست می‌یابد. در قرآن مجید آمده است: «الا بذکر الله تطمئن القلوب»<sup>۲</sup> با یاد خدا قلب‌ها آرام گیرد». در فرهنگ توحیدی با اعتقاد به وجود خداوند و آفریدگار یکتا، فرد موظف است تمام رفتارهای ارادی خود را برآموزش‌های توحیدی بنیان نهد و حق ندارد به هر شکل که بخواهد، رفتار نماید. به طور خلاصه، می‌توان گفت انسان موحد، فردی کنترل‌شده است که تمام غرایز و تمایلات شهوانی و رفتارهای ارادی او، طبق ضابطه‌ی قوانین الهی کنترل گشته‌اند.

امام علی 7 می‌فرماید «ان کل مؤمن ملجم»<sup>۳</sup> هر مؤمنی مهار شده است».

در حقیقت، مجموعه‌ی آموزش‌های الهی را می‌توان مهارها و لگام‌هایی برشمرد که انسان را در مسیر رشد و کمال تحکیم می‌نماید.

در متون کتب روان‌شناسی و اسلامی، روش‌هایی برای مقابله با تنیدگی و سازگاری با سختی‌ها بیان شده است که آنها را در سه بخش «روش‌های شناختی»، «روش‌های رفتاری» و «روش‌های عاطفی- معنوی» مطرح می‌کنیم.

منظور از روش‌های شناختی، شیوه‌هایی است که با شناخت‌ها و افکار و عقاید افراد سر و کار دارد. در این روش‌ها، فرد با استفاده از شناخت‌ها، درصدد مقابله با تنیدگی‌ها برمی‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل روبه‌رو می‌شود. گرچه شناخت‌ها و اعتقادات در رفتار جلوه‌گر می‌شود، ولی شیوه‌ی اثرگذاری آنها به سازگار و کار شناختی افراد مربوط می‌گردد. در روش‌های شناختی، برشناخت‌های فرد از جهان و زندگی انسان تأکید خواهیم نمود.

در روش‌های رفتاری، دستورها و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تأثیر آنها در مقابله با سختی‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

در روش‌های عاطفی- معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند. این روابط می‌تواند انسان را در رویارویی با مشکلات و حل آنها یاری دهد.

۲. رعد: ۲۸.

۳. وسائل‌الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۵۴.

در بیشتر آثار علمی فرض شده است که ناملايمات ذاتاً نامطلوب هستند و جنبه‌ی سرشتی در آنها دیده نمی‌شود. آموزه‌های اسلامی در پی ایجاد نگرشی مثبت به ناملايمات زندگی است، چون در این صورت مقابله با آنها بسیار آسان‌تر خواهد بود.

از دیدگاه اسلام، انسان در مقابله با سختی‌ها فعال است. دیدگاه اسلامی، انسان را به کوشش برای نیل به اهداف مادی و معنوی ترغیب و مستی و بی‌حرکی را به شدت مذمت می‌کند. اسلام، انسان منفعل و متأثر از رویدادها را ضعیف و ناقص می‌داند. بینش اسلامی، فرد را آماده‌ی برخورد با مشکلات و سختی‌ها می‌کند و از او انسانی مقاوم می‌سازد.

### بخش نخست: روش‌های شناختی مقابله با تنیدگی

#### ایمان به خدا

ایمان پیش از هر چیز، درک تازه‌ای از عالم هستی به انسان می‌دهد و حجاب‌ها و پرده‌های خودخواهی و غرور را کنار می‌زند و افق دید انسان را می‌گشاید و شکوه و عظمت بی‌مانند آفرینش را در نظر او مجسم می‌سازد. سپس نور و روشنایی بر عواطف او می‌باشد و آنها را پرورش می‌دهد و ارزش‌های انسانی را در او زنده می‌کند. استعدادهای والای او را شکوفا می‌سازد و علم، قدرت، شهامت، ایثار، فداکاری، گذشت و اخلاص به او می‌دهد و از موجودی ضعیف، موجودی نیرومند و پرتیر می‌سازد (تفسیر نمونه، ج ۲۲).

بررسی حال مؤمنان و افراد بی‌ایمان، روشن می‌نماید که گروه دوم در اضطراب و نگرانی همیشگی به سر می‌برند، در حالی که گروه نخست از اطمینان خاطر بی‌مانند بهره‌مندند و در سایه‌ی آن هرگز از کسی جز خدا نمی‌ترسند؛ «و لا یخشون احداً الا الله»<sup>۴</sup>

همچنین هرگز ملاقات‌ها و سرزنش این و آن در اراده‌ی آهنینشان اثر نمی‌گذارد؛ «و لا یخالفون لومة لائم»<sup>۵</sup>

از سوی دیگر، هرگز به خاطر آنچه از دست داده‌اند، غمگین نمی‌شوند و به آنچه دارند، دلبستگی شدید ندارند و این دو سبب می‌شود که آرامش روحی آنها به خاطر گذشته و

۴. احزاب: ۳۹.

۵. مائده: ۵۴.

آینده متزلزل نشود؛ «لکیلا ماسوا علی مافاتکم و لا تفرحوا بها آتاکم»<sup>۶</sup>

افزون براین، هرگز در برابر حوادث سخت سست نمی‌شوند و اندوه به خود را نمی‌دهند و همواره خود را برتر از دشمن می‌بینند؛ «و لا تهنوا و لا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مؤمنین»<sup>۷</sup> مؤمن در میدان حوادث خود را تنها نمی‌بیند و دست لطف و حمایت خدا را پیوسته بر سر خویش احساس و یاری فرشتگان را در وجود خویش لمس می‌کند، در حالی که اضطراب حاکم بر افراد بی‌ایمان از خلال گفتار و رفتارشان، به ویژه هنگام وزش طوفان‌های حوادث، کاملاً محسوس است (تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۲۸-۲۹).

«ویلیام جیمز»<sup>۸</sup> فیلسوف و روان‌شناس امریکایی، می‌گوید: «ایمان، بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. نبود ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد. میان ما و خدا رابطه‌ای ناگسستنی وجود دارد. پس اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال در آوریم و تسلیم او شویم، تمام آمال و آرزوهایمان تحقق خواهد یافت. همان گونه که امواج خروشان نمی‌تواند آرامش ژرفای اقیانوس را بر هم زند، دگرگونی‌های سطحی و موقتی زندگی نیز نمی‌تواند آرامش درونی انسانی را که به خداوند ایمان دارد، نابود کند، زیرا دین‌دار واقعی تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده‌ی مقابله با مسائل ناخوش‌آیندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد».

«کارل یونگ»، روان‌کاو، می‌گوید: «در سی سال گذشته، افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن با من مشورت نمودند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کردم، ولی از میان بیمارانی که در نیمه‌ی دوم عمر خود به سر می‌برند، حتی یک بیمار نیز ندیدم که مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرئت می‌توانم بگویم که تک تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که از چیزی که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، بی‌بهره بودند و فرد فرد آنها تنها وقتی به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند، به طور کامل درمان شدند» (حائری شیرازی، ۱۳۷۳).

۶. حدید: ۲۳.

۷. آل عمران: ۱۳۹.

8. William James

### توکل بر خدا

توکل بر خدا به معنای اعتقاد نمودن و تکیه کردن بر خدا در همه‌ی امور است. فردی که به خدا توکل، کارهای خود را به او واگذار و تنها بر قدرت او تکیه می‌کند. توکل از حیث روانی، پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات به شمار می‌رود.

در حدیثی از پیامبر  $\text{ﷺ}$  آمده است: <sup>۱</sup> «از پیک وحی خدا، جبرئیل، پرسیدم: «توکل چیست؟» گفت: «در حقیقت توکل این است که انسان باید بداند مخلوق نه زیان می‌رساند و نه نفع و نه عطایی می‌دهد و نه منع، چشم امید از خلق برداشتن و به خالق دوختن. هنگامی که چنین شود، انسان جز به خدا اتکا نمی‌کند، به غیر او امید ندارد، از غیر او نمی‌ترسد و دل به کسی جز او نمی‌بندد. این روح توکل است». اگر فرد با چنین باوری به موفقیت برسد و به هدف خود نایل شود، از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است که خداوند هم قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسان‌هاست و هم مصالح آنها را بهتر از خود آنان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است و در نتیجه، از نظر روانی ضربه نخواهد خورد؛ بنابراین، توکل، فرد را در کوشش برای حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری توانا تر خواهد ساخت و هیچ گاه در پیچ و خم‌های زندگی، خود را در بن‌بست نمی‌بیند، زیرا معتقد به علل ماورای اسباب مادی است. (دیمائو و همکاران، ۱۳۷۸).

از پیامبر اکرم  $\text{ﷺ}$  روایت شده است: <sup>۲</sup> «هر که خواهد غنی‌ترین مردمان شود، باید اعتماد او به آنچه نزد خداست، بیشتر باشد از اعتماد او به آنچه در دست خود او است». (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۶۹۶)

### بینش فرد در(باره‌ی) وقوع سختی‌ها

هر انسانی زاینده‌ی تفکرات خود بوده، شخصیت هر فرد بستگی کامل به طرز تفکر و پیش‌بینی‌های او در زندگی روزمره دارد. افکار و عقاید درست، فرمانده تمام نیروهای پیشرو و موفق زندگی است.

۹. بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۳۷۳.

۱۰. مصباح‌الشریعه، باب ۸۵، ص ۴۱۴.



پیامبر اکرم <sup>9</sup> در این باره چنین می‌فرماید: <sup>۱۱</sup> «در کارها با تدبیر و تفکرات صحیح قدم بگذارید و اگر خیر و نیکویی در آن است، انجام دهید و اگر از عاقبت کار بیمناک و نگرانید، شروع نکنید و دست نگه دارید».

همچنین «امرسن»<sup>۱۲</sup> می‌گوید: «زندگی هر فرد، زاینده‌ی افکار روزانه‌ی اوست» (صانعی، ۱۳۶۶). پس هنگامی که فرد در زندگی با مشکلات روبه‌رو می‌شود، نوع نگرش وی در سازگاری با آنها بسیار مؤثر است. اگر به دنبال زندگی آرام و به دور از رنج و سختی باشد، تحمل فشارها و سازگاری با آنها برایش بسیار مشکل است، زیرا انتظار وقوع آنها را ندارد، ولی اگر وقوع سختی‌ها را اجتناب‌ناپذیر بداند، خود را برای مقابله با آنها آماده می‌کند. براساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش کامل هستند، ولی آسایش، در آخرت حاصل خواهد شد، نه در زندگی دنیا، زیرا انسان در کانونی از سختی و رنج آفریده شده است. در دنیا به دنبال هر لذتی، درد و رنجی نیز پدید می‌آید. کسی که چنین نگرشی دارد، خود را آماده‌ی برخورد با مشکلات کرده، رویارویی مؤثرتری با آنها خواهد داشت (دیمائو و همکاران، ۱۳۷۸). در هنگام روبه‌رو شدن با فشارهای روانی، افراد برداشت‌های متفاوتی دارند، ولی کسانی می‌توانند در کشمکش‌ها، فشارها و استرس‌های روزمره سربلند بیرون بیایند که بینش و نگرش آنها درباره‌ی مشکلات ویژگی‌های زیر را داشته باشد.

### ۱. داشتن افکار متباعد و باز

فرد مقاوم دارای افکار متباعد «انشعاب‌پذیر» و باز است. تفکر متباعد زمانی وقوع می‌یابد که شخص اولویت‌های مختلف را در ارزیابی موقعیت مورد توجه قرار دهد. نگرش یادگیری باز منجر به داشتن دید باز، شخص مقاوم در شرایط پرفشار و در شرایط تغییر می‌شود. چنین فردی لحظات زندگی را - خوب و بد- به منزله‌ی فرصت‌ها و مبارزات می‌بیند. شخص مقاوم، به موقعیت، به منزله‌ی فرصتی برای یادگیری، رشد کردن، غنی ساختن زندگی می‌نگرد. فرد مقاوم تغییر را انکارپذیر و هر موقعیتی را فرصتی بی‌نظیر برای تجربه‌ی آموختن و غنی ساختن خود برمی‌شمرد (مارتین، ۱۳۷۰).

۱۱. گفتار نهج/الفصاحه، حرف ۱۴۳۷.

### ۲. واقع‌نگری

مسئله‌ی مهم در زندگی انسان این است که واقعیات را به درستی درک کند و در برابر آن موضع‌گیری صریح داشته باشد. پندارها، پیش‌داوری‌ها و تمایلات انحرافی، حب و بغض‌ها، مانع ادراک و دید است. یکی از مهم‌ترین تقاضاهایی که معصومان : از خدا داشتند، این بود: «اللهم ارنی الاشیاء کما هی؛ خداوندا، واقعیات‌ها و موجودات را آن گونه که می‌باشد، به من نشان ده» تا ارزش‌ها را به درستی بشناسم و حق آن را ادا کنم.

این حالت بدون ایمان میسر نیست، زیرا هوا و هوس سرکش و تمایلات نفسانی، بزرگ‌ترین حجاب بر سر این راه است و رفع این حجاب جز در پرتو تقوا و کنترل هوای نفس امکان‌پذیر نیست (تفسیر نمونه، ج ۱۵).

«پروفسور ویلیام جیمز» به شاگردانش چنین می‌آموخت: «حوادث را آن گونه که هست، بپذیرید و خود را آماده سازید که همان طور که هست، قبولش کنید، زیرا پذیرش آنچه رخ می‌دهد، نخستین گام مغلوب کردن نتایج و مصایب و بدبختی‌هاست».

«پروفسور لین یو-تانک»<sup>۱۳</sup> چنین می‌گوید: «آرامش حقیقی وقتی به وجود می‌آید که شخص به سخت‌ترین حوادث تن در داده، بدترین عواقب را بپذیرد و از نظر روان‌شناسی، به نظر من این مؤثرترین وسیله‌ی آزاد کردن نیروهای فعال انسانی است» (صانعی، ۱۳۶۶، ص ۱۲۶).

### ۳. داشتن افکار مثبت

نگرش و تصویر ذهنی مثبت از خود، فایده‌ی فراوانی دارد. افزایش موقتی اعتماد به نفس نیز می‌تواند اضطراب ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا را کم کند. شخص مقاوم در برابر فشار قادر است موانع و کارها را به منزله‌ی مبارزه بنگرد. برای این که تغییرات و تحولات زندگی را مبارزه بدانید، به نگرش خوش‌بینانه نیاز دارید. این نگرش شامل یکسری باورهای قلبی است که افراد برای ابقای نگرش مثبت در ذهن خود مرور می‌کنند (مارتین، ۱۳۷۰).

13. L.U. Tank

#### ۴. داشتن امید

داشتن امید در زمان گرفتاری، به فرد کمک می‌کند از آرامش نسبی برخوردار گردد. از نظر «لازاروس»<sup>۱۴</sup> و همکارش، امیدواری سبب می‌شود تا فرد: به خود اعتماد داشته باشد و با این اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد. به دیگران اعتماد کند، همچنان که بیمار به پزشک معالج خود اطمینان می‌نماید. به خدا متوجه شود و در اثر این توجه قوت قلب به دست آورد (احمدوند، ۱۳۸۲، ص ۱۴۳). امیدوار بودن، مغناطیس بسیار قوی می‌باشد. امید آخرین چیزی است که آدمی را ترک می‌کند. امید مانند ناخدای کشتی می‌باشد که آخرین کس است که کشتی را ترک می‌کند، هنگامی که ناخدا رفت، کشتی وجود ما هم به گل می‌نشیند (اسوت ماردن، ۱۳۶۶، ص ۱۳۱). حضرت علی<sup>۷</sup>، که درود خدا بر ایشان باد، درباره‌ی حفظ روح امیدواری در انسان‌ها می‌فرماید: «اگر به آنچه می‌خواستی، نرسیدی، از آنچه هستی، نگران مباش». باز ایشان در گفتاری می‌فرمایند: «چون سختی‌ها به نهایت رسد، گشایش پدید آید و آن هنگام که حلقه‌های بلا تنگ گردد، آسایش فرارسد».

#### ۵. جایگاه مهار یا منبع کنترل

اگر شخص جایگاه مهار یا منبع کنترل درونی داشته باشد، یعنی شانس و تصادف را قبول نکند و معتقد باشد که سرنوشت انسان به دست خود اوست، می‌تواند رویدادهای مؤثر بر زندگی را تحت اراده‌ی خود درآورد و بهتر با فشار روانی کنار آید. کسی که جایگاه مهار بیرونی دارد، خود را ناتوان احساس می‌کند و بر این باور است که نمی‌تواند جریان رویدادها را تغییر دهد. متخصصان بهداشت روانی معتقدند که جایگاه مهار درونی، یکی از مطمئن‌ترین ابزارهای مبارزه با فشار روانی است (احمدوند، ۱۳۸۲، ص ۱۴۳).

14. Lazarus

۱۵. نهج البلاغه، حکمت ۶۹  
۱۶. همان، حکمت ۳۵۱

#### ۶. داشتن ارزش‌های مثبت

ارزش عبارت است از قدر و قیمت یا اهمیت و اعتباری است که آدمی به شخصی، شیئی یا رفتاری می‌دهد و به ارضای نیازها، تحقق هدف‌ها و حفظ و تعالی سیمای او از خود، وابسته است. ارزش با سلیقه و نگرش فرق دارد، زیرا ارزش تعهد و الزام بیشتری برای فرد ایجاد می‌کند (پارسا، ۱۳۸۰، ص ۱۸۶).  
«موریس»<sup>۱۷</sup> عوامل کسب نظام ارزش‌ها را به سه دسته‌ی اساسی تقسیم می‌کند:  
۱. عوامل اجتماعی؛ ۲. عوامل روانی؛ ۳. عوامل زیستی.  
با توجه به این که هر رفتاری معلول نظام ارزشی آن فرد است، پس وجود تفاوت‌های فردی انسان‌ها در برخورد با فشارهای روانی، نتیجه‌ی تفاوت در نظام ارزشی آنهاست که می‌تواند ناشی از خانواده، طبقه‌ی اجتماعی، جنسیت، دین، شغل، نوع آموزش و... باشد.  
در تعقیب هر رفتاری، نظام ارزشی خاصی وجود دارد و هر کس در هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، با توجه به نظام ارزشی خاص خود، رفتاری متناسب با آن از خود بروز می‌دهد. پس باید در کسب نظام ارزش‌ها دقت نمود.

#### ۷. اول اندیشه، وانگهی عمل

تجربیات «هربرت هاگز»<sup>۱۸</sup> نشان می‌دهد که اغتشاش و بی‌نظمی، مؤثرترین عامل نگرانی است و بیشتر نگرانی‌ها در افرادی دیده می‌شود که پیش از تعمق و تفکر در موضوعی، به تصمیم و عملی کردن آن مبادرت می‌ورزند (صانعی، ۱۳۶۶، ص ۱۳۰).  
حضرت علی<sup>۷</sup>، که درود خدا بر ایشان باد، فرمودند: «اندیشه، آینه‌ای شفاف و عبرت از حوادث، بیم‌دهنده‌ای خیراندیش است».

#### ۸. این نیز بگذرد

این شعار را به خاطر داشته باشید و بگذارید هرچه رخ می‌دهد، اتفاق بیفتد. چرا باید درباره‌ی اتفاقاتی که نمی‌توانیم جلوییش را بگیریم، این قدر ناراحت باشیم و خود را به

17. Morris  
18. H. Hags

۱۹. نهج البلاغه، حکمت ۳۶۵

زحمت و دردسر بیندازیم؟ چرا به جای این که این قدر به خود بیچسبیم و خود را تحت فشار قرار بدهیم و در نتیجه از نظر جسمی و فکری صدمه‌ای دو برابر ببینیم، ضربات را بردبارانه متحمل نکنیم؟ هر چه بخواهد اتفاق بیفتد، بگذار اتفاق افتد! این اتفاقات نصف اهمیتی را که شما فکر می‌کنید ممکن است داشته باشد، ندارد! هنر بزرگی است که یاد بگیریم آنچه تولید قدرت نمی‌کند و به برتری شخص کمک نمی‌نماید، از ذهن خود بزدااییم (اسوت ماردن، ۱۳۶۶).

### ۹. نقش اعتقاد به مقدرات الهی

منظور از رضا عبارت است از ترک اعتراض بر مقدرات الهیه در باطن و ظاهر در گفتار و کردار و صاحب مرتبه‌ی رضا در لذت و بهجت سرور و راحتی است، زیرا برای او فقر و غنا، راحت و غنا، بقا و فنا، عزت و لذت، مرض و صحت، موت و حیات فرق ندارد و در نظر او همه‌ی اینها یکسان می‌باشد و هیچ‌کدام بر ای او دشوار نیست، زیرا همه را از جانب خداوند می‌داند. به واسطه‌ی محبت حق، که بر دل او رسوخ نموده، بر همه‌ی افعال او عاشق است و آنچه از او می‌رسد، بر طبع او موافق است و می‌گوید:

عاشقم بر لطف و قهرش به جَد  
ما خوش او خوش بود بر جان من  
بوالعجب من عاشق این برود و ضد  
جان فدای یار دل رنجان من

از حضرت رسول ۹ روایت شده است: <sup>۲۰</sup> «چون خدا بنده‌ای را دوست بدارد، او را در دنیا مبتلا می‌گرداند. پس اگر صبر کرد، او را برمی‌گزیند و اگر راضی و خشنود شد، او را به مرتبه‌ی اصفیا می‌رساند» (نراقی، ۱۳۷۸).

در اخبار قدسی وارد شده است: «منم خدایی که به جز من خدایی نیست. پس هر که صبر نکند بر بلا‌ی من و راضی نشود به قضای من و شکر نکند از برای نعمای من، برود خدایی بجوید سوای من».<sup>۲۱</sup>

۲۰. بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۴۲.  
۲۱. احیاء العلوم، ج ۴، ص ۲۹۵.

### ۱۰. داشتن عزت نفس

تعریف زیر، تعریفی نسبتاً دقیق و جامع درباره‌ی عزت نفس می‌باشد. عزت نفس از دو بخش مرتبط تشکیل می‌شود: یکی داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی، باور خودتوانمندی، احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن، احترام به خود یا حرمت‌نفس. منظور «ناتانیل براندن»<sup>۲۲</sup> این نیست که کسی که از عزت نفس سالم برخوردار است، آگاهانه به این مفاهیم فکر می‌کند، بلکه اگر از نزدیک و دقیقاً به عزت نفس فکر کنیم، این دو جزء را در آن می‌یابیم:

**باور خودتوانمندی:** به معنای داشتن اطمینان به عملکرد ذهن است، یعنی باور کنیم توانایی فکر کردن، درک نمودن، آموختن، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری داریم، یعنی بتوانیم حقایق و واقعیت‌های مربوط به نیازها و خواسته‌های خود را درک کنیم و به خود اعتماد و اتکا داشته باشیم.

**احترام به خود یا داشتن حرمت نفس:** به معنای اطمینان داشتن به ارزش خود است، یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم؛ بنابراین، داشتن عزت نفس زیاد، خود را شایسته و مناسب زندگی دانستن است. از سوی دیگر، عزت نفس اندک، یعنی خود را مناسب شرایط زندگی احساس نکنیم و خود را انسانی نا مناسب در نظر بگیریم. (براندن، ۱۳۸۰، ص ۵۳).

### بخش دوم: روش‌های رفتاری مقابله با تنیدگی

#### صبر یا فویشتن‌داری

صبر عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نگشتن آن در بلا‌ی و مصایب و مقاومت کردن با حوادث و شداید، به گونه‌ای که سینه‌ی او تنگ و خاطر او پریشان نگردد و گشادگی و طمأنینه که پیش از حدوث آن واقعه است، زوال نپذیرد. پس زبان خود را از شکایت نگاه دارد و اعضای خود را از حرکات ناهنجار محافظت کند (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۷۲۷).



بیان این نکته نیز لازم است که مردم در برابر حوادث ناگوار به چند گروه تقسیم می‌شوند: گروهی فوراً دست و پای خود را گم می‌کنند و به گفته‌ی قرآن در آیه‌ی ۲۰ سوره‌ی معراج، بنا را بر جزع و فرع می‌گذارند.

گروه دیگر دست و پای خود را گم نمی‌کنند و با تحمل و بردباری، در برابر حادثه می‌ایستند. گروه دیگری هستند که علاوه بر تحمل و بردباری، شکرگزاری هم می‌کنند.

گروه دیگری هستند که در برابر این گونه حوادث، عاشقانه، به تلاش و کوشش برمی‌خیزند و برای خنثی کردن اثرات منفی حادثه، طرح‌ریزی می‌نمایند و تا مشکل را از پیش پا برندارند، آرام نمی‌گیرند (تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۲۷۲).

برای پیشرفت و پیروزی بر مشکلات، دو رکن اساسی لازم است: یکی پایگاه نیرومند درونی و دیگری تکیه‌گاه محکم برونی. در آیات زیر با این دو رکن اساسی به تعبیر صبر و صلوة اشاره شده است: صبر، حالت استقامت، شکیبایی و ایستادگی در جبهه‌ی مشکلات است و نماز، پیوندی با خدا می‌باشد و وسیله‌ی ارتباطی است با این تکیه‌گاه محکم.

از امام صادق ۷ نقل شده است که فرمودند: «هنگامی که با غم‌های دنیا روبه‌رو شدید، وضو گرفته، به مسجد بروید، نماز بخوانید و دعا کنید، زیرا خداوند دستور داده است. «واستعینوا بالصبر والصلوة» (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۹).

### تفریحات سالم

حضرت علی ۷ درباره‌ی تفریح و شادی چنین می‌فرماید: ۲۳ «تفریح و شادی باعث فرح و انبساط و آرامش روح و مایه‌ی شادی و خرمی است».

در خلال انجام کارهای روزانه، چون آدمی در اثر برخورد با عوامل مختلف و خسته‌کننده، به ویژه در زمان کنونی که کارها تخصصی شده‌اند و باید با تفکرات بیشتری انجام شوند و فشار زندگی روزمره، اثرات زیادی بر جسم انسان باقی می‌گذارد، باید به فکر جبران این عوامل باشد که بهترین راه مبارزه با این جریانات، تفریح و ساعاتی چند، بدون مسئولیت و احساس گرفتاری به تفریحات سالم پرداختن است. وسائل تفریح و سرگرمی باید کاملاً با

۲۳. غرر/الحکم، ص ۳۱۶.

شرایط قریحه‌ی شعوری بدن انسان سازگار باشد. حضرت رضا ۷ چنین فرمودند: ۲۴ «از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمایلات خود را از راه‌های مشروع برآورده نمایید. مراقبت کنید در این کار به مردانگی و شرافتتان آسیبی نرسد و دچار تندروی و اسراف نگردید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش، شما را در امور زندگی موفق و یاری می‌کند و به کمک آنها بهتر در امور دنیا موفق خواهید شد».

«کیمبال یبانگ» ۲۵ در کتاب جامعه‌شناسی خود چنین اظهار می‌دارد: «سرگرمی‌ها به افراد اجازه می‌دهد که برای چند ساعتی از تعهدات خود به عنوان پدر یا مادر یا فرمان‌بردار جامعه برهند و با دخول در دنیای رؤیایی و ساختگی، از دلهره و نگرانی نجات یابند» (صانعی، ۱۳۶۶).

در احادیث آمده است ۲۶ که خود را از مواهب دنیا بی‌نصیب نسازید یا در استفاده از لذت‌های دنیوی، خود را برای انجام تکالیف آماده نمایید.

اکنون، به برخی از تفریحات سالم اشاره می‌کنیم:

۱. مسافرت: مسافرت به منظور تفریح و کسب لذت مشروع، فرد را از آثار منفی فعالیت‌های شغلی مستمر و بی‌وقفه، حفظ و او را از فضای تنیدگی روزمره خارج می‌کند. در احادیث تأکید شده است: ۲۷ « مسافرت کنید تا سالم بمانید». احتمالاً این سلامتی، هر دو بعد جسمی و روحی را در برمی‌گیرد.

۲. شوخی و بذله‌گویی: در متون اسلامی بر بذله‌گویی در جمع تأکید شده است.

۳. گردش در طبیعت: نگاه کردن به مناظر طبیعی، از جمله آب و سبزه، موجب زدودن غم و اندوه از فرد و پدید آمدن نشاط و خوشدلی در وی می‌شود.

۴. ورزش: تحقیقات بسیار نشان داده است که ورزش افزون بر این که ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه‌ی نزدیکی با سلامتی روانی، به ویژه از بروز ناهنجاری‌های

۲۴. بحار/الانوار، ج ۱۷، ص ۲۰۸.

25. K. Yong

۲۶. بحار/الانوار، ج ۷۸، ص ۳۴۶.

۲۷. همان، ج ۷۶، ص ۲۲۱.



روانی، دارد. ورزش از اضطراب می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خودپنداری مثبت را تقویت می‌کند ( گنجی، ۱۳۷۶، ص ۸۸).

### ازدواج و روابط خانوادگی

خداوند برای تنظیم زندگی انسان به ازدواج و تشکیل خانواده دستور داده است. این دستور از آن رو صادر شده است تا نیازهای طبیعی انسان به طور مشروع و با روشی سالم تأمین و از بحران‌های روانی و گسترش بیماری‌های جنسی و درگیری‌های اجتماعی کاسته شود. در اهمیت تشکیل خانواده همین بس که خداوند متعال این وظیفه را از سنت پیامبران آسمانی دانسته است و در آیه‌ی ۳۸ سوره‌ی رعد می‌فرماید: «ما پیش از تو پیامبرانی گسیل داشتیم و برای ایشان همسران و فرزندان قرار دادیم تا نسلی هدایتگر باقی بماند».

بنابراین، انسان با ازدواج، امیال جنسی خود را مهار و آرامش روانی و خوشبختی خود را تأمین می‌کند و برخوردارهای سالم اجتماعی در سایه‌ی تشکیل خانواده حاصل می‌گردد. از نظر روان‌شناسان، یکی از علل عمده‌ی اختلال‌های روانی، وجود فشارهای درونی است که ازدواج مناسب می‌تواند با ارضای این تمایلات، آرامش و سلامت را به فرد بازگرداند.

نیاز به ازدواج، امری تکوینی است و هر پسر و دختر جوانی به ازدواج نیازمندند (احمدوند، ۱۳۸۳، ص ۲۳۸).

«کاپلان»<sup>۲۸</sup> (۱۹۷۶) خانواده را نظام مهم حمایتی در نظر گرفته، می‌گوید: «این نهاد از افراد خود به روش‌های گوناگون حمایت می‌کند که از آن جمله می‌توان مواردی مانند جمع‌آوری اطلاعات از دنیای بیرون و توزیع آن در میان افراد خانواده، راهنمایی اعضا، تأمین منبع ایدئولوژی، راهنمایی و کمک به اعضا در حل مسائل آنان، اعطای کمک و ارائه‌ی خدمات، تأمین محل سکونت و استراحت و کسب نیروی تازه برای افراد و تأمین نهادی مرجع و کنترل‌کننده اشاره نمود».

زندگی خانوادگی می‌تواند به فرد در جریان دشواری‌هایش کمک نموده، ساختاری فراهم سازد تا او در زمینه‌های مهم و تعیین‌کننده‌ی اخلاقی، اجتماعی، شغلی و موارد دیگر

تصمیم‌گیری کند. این کمک در تصمیم‌گیری تا حد زیادی مشکلات فرد را حل نموده، به عبارتی، فرد را در مقابله با بحران‌های روزمره‌ی زندگی یاری می‌کند و به همین دلیل، مسائل و مشکلات فردی به کمک خانواده به طرز عملی‌تری حل و فصل می‌شوند و در این زمینه، خانواده در نقش راهنما و میانجی عمل می‌کند. خانواده مرکزی انباشته از نظرات، مهارت‌ها و دانش‌هایی است که می‌تواند به هر یک از اعضای نیازمند خود کمک کند. از سوی دیگر، با تأثیری که خانواده در پرورش ویژگی‌های شخصی و مختصات روانی فرد دارد، منبع مهمی برای مقابله با فشار روانی به شمار می‌رود (کوپر، ۱۳۷۳).

### حمایت اجتماعی

«لازاروس» و «فولکمن»<sup>۲۹</sup> برای مبارزه با فشار روانی، منابعی را معرفی کرده‌اند که یکی از آنها، حمایت اجتماعی است. دوستان، پدر و مادر و سازمان‌های اجتماعی، از جمله نهادهای مذهبی، می‌توانند برای روبه‌رو شدن با فشار روانی کمک‌های خوبی باشند. حمایت اطرافیان می‌تواند آثار طلاق، از دست دادن یکی از عزیزان، بدهکاری و بسیاری از گرفتاری‌ها را کاهش دهد. وقتی شخص در موقعیت تنش‌زا قرار می‌گیرد، خانواده و دوستان به او کمک می‌کنند، مواظب سلامتی او هستند و مراقب‌اند که شخص تحت فشار خوب استراحت کند، خوب بخورد و بیاشامد و روحیه‌ی خوبی داشته باشد. آنان نمی‌گذارند که فرد دست به کارهای ناشایست و نادرست بزند و بدین وسیله، تعادل و بهداشت روانی خود را بیش از پیش برهم بزند (احمدوند، ۱۳۸۲، ص ۱۴۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مردمانی که پیوندهای اجتماعی گسترده‌تری دارند (ازدواج، دوستان و وابستگان نزدیک، عضویت در کلیسا و دیگر مجامع گروهی)، بیش از کسانی که از پشتیبانی اجتماعی کمتری برخوردارند، عمر می‌کنند و کمتر از آنان گرفتار بیماری‌های ناشی از فشار روانی می‌شوند.

### سلامتی و توانایی

عامل تنش‌زا موجب تغییرات فیزیولوژیک می‌شود. در نتیجه، سلامتی فرد و توانایی سازگاری او با عامل استرس‌زا، مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌گیرد. همان گونه که در نشانگان

فیزیولوژی استرس بیان شده است، در مرحله‌ی مقاومت، که مرحله‌ی سازگاری فرد تابع نیرومندی و زنده بودن اوست، فرد می‌تواند بدون آن که وارد مرحله‌ی فرسودگی شود، تا زمانی که سلامتی اجازه می‌دهد، با فشار روانی به مقابله بپردازد. از عوامل مهمی که در سلامتی جسمانی فرد بسیار مؤثر است، می‌توان به خواب مناسب، تغذیه‌ی صحیح و ورزش مفید اشاره کرد (مارتین، ۱۳۷۰).

### امکانات مالی

محل قرار گرفتن فرد در سلسله مراتب اقتصادی، آثار بسیار گسترده‌ای بر زندگی افراد دارد. حتی کوچک‌ترین فعالیت‌های زندگی روزانه، بر اثر تغییر در وضع اجتماعی-اقتصادی به هم می‌ریزد.

تحصیل، رفاقت، گردش‌ها، مسافرت‌ها، روابط خانواده، رفت‌وآمدهای خانوادگی و روابط زن و شوهر و بسیاری فعالیت‌های دیگر، به رویدادهای اقتصادی وابسته‌اند. اختلال در تک‌تک این فعالیت‌ها می‌تواند سلامت جسمی و روانی انسان‌ها را به خطر اندازد. طبقه‌ی اجتماعی نه تنها فعالیت‌های روزانه، بلکه سرنوشت فرد را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. مسیر زندگی هر فرد معمولاً همان راهی است که بیشتر افراد طبقه‌ی اجتماعی او طی می‌پیمایند. طبق تحقیقات انجام‌شده، جوانان محیط‌های اقتصادی-اجتماعی فقیر، در مقایسه با جوانان اقتصادی-اجتماعی غنی از نظر تحمل عادات بد زندگی، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی نابرابری‌های زیادی نشان می‌دهند (گنجی، ۱۳۷۶).

پس با توجه به این که محیط تأثیر به‌سزایی در سلامت جسم و روان دارد و وجود تفاوت‌های بسیار در نحوه‌ی برخورد انسان‌ها با مشکلات و همچنین در گرایش‌ها، ارزش‌ها و علائق جوانان در سطوح مختلف طبقات اجتماع مستقیماً از محیط زندگی افراد ناشی می‌شود، باید بکوشیم تا جامعه‌ای را فراهم کنیم که در آن هیچ‌گونه تبعیض و فاصله‌ی طبقاتی وجود نداشته باشد و همه‌ی افراد به طور مساوی بتوانند از امکانات جامعه بهره ببرند. برای رسیدن به چنین وضعیتی باید همیشه فرمایش حضرت علی ۷ را سرلوحه‌ی کار خود قرار دهیم که می‌فرماید: «ای پسر، نفس خود را میزان میان خود و دیگران قرار بده. پس آنچه برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران نیز مپسند. ستم روا مدار، آن‌گونه

که دوست نداری به تو ستم شود. نیکوکار باش، آن‌گونه که دوست داری با تو نیکو کنند و آنچه برای دیگران زشت می‌پنداری، برای خود نیز زشت بشمار و چیزی را برای مردم رضایت بده که برای خود می‌پسندی»<sup>۳۰</sup>.

### قناعت کردن

«آبراهام مزلو» نیازهای آدمیان را نخست در سال ۱۹۵۴م به پنج‌گونه، سپس در سال ۱۹۷۰م به هفت‌گونه به صورت سلسله مراتب مرتب نمود. وی این نیازها را به دو دسته‌ی مهم ۱. نیازهای کمبود؛<sup>۳۱</sup> ۲. نیازهای رشد<sup>۳۲</sup> تقسیم کرد. نیازهای رده‌ی بالا هنگامی پدید می‌آید که نیازهای رده‌ی پایین ارضا شده باشند. این نیازها عبارت‌اند از:

۱. فیزیولوژیکی (مانند غذا، آب، مواد معدنی و ویتامینی)؛
۲. ایمنی (مانند امنیت، اشتغال، رفاه و سلامت خود و خانواده)؛
۳. عشق و وابستگی (مانند پیوند جویی، محبت، پذیرفتگی)؛
۴. عزت نفس (مانند شایستگی، تأیید، احترام)؛
۵. شناختی (مانند معلومات، مهارت‌ها)؛
۶. زیبایی و تناسب و هماهنگی؛
۷. خودشکوفایی (پارسا، ۱۳۸۰).

وجود این نیازها برای زندگی در این دنیا، از امور اساسی زندگی است، ولی باید توجه داشت که باید در برطرف کردن نیازها حد افراط و تفریط و تعادل در بین آنها را نیز مراعات کرد و حرص زدن و زیاده‌خواهی سبب هلاکت انسان می‌شود. از حضرت امام محمد باقر ۷، مروی است:<sup>۳۳</sup> «حریص بر دنیا چون کرم ابریشم است؛ هرچه بیشتر بر دور خود می‌پیچد، راه خلاص او دورتر می‌شود تا از غصه بمیرد».

در مقابل، قناعت، وسیله‌ای است که سعادت ابدی را به جانب انسان می‌کشاند، زیرا هر

۳۰. نهج‌البلاغه، نامه‌ی ۳۱.

31. Deficiency needs

32. Growth needs

۳۳. احیاء العلوم، ج ۳، ص ۲۰۶.

کس به قدر ضرورت قناعت نماید و زیاده‌خواهی نکند، همیشه فارغ‌البال و مطمئن خاطر خواهد بود.

حضرت علی 7 این باره فرمودند: <sup>۳۴</sup> «هیچ گنجی بی‌نیازکننده‌تر از قناعت و هیچ مالی در فقرزدایی، از بین‌برنده‌تر از رضایت دادن به روزی نیست و کسی به اندازه‌ی کفایت از دنیا بردارد، به آسایش دست یابد و آسوده‌خاطر گردد، در حالی که دنیاپرستی، کلید دشواری و مرکب رنج و گرفتاری است.»

### انجام کارهای نیک

این بحث را با گفتار پیامبر اکرم 9، آغاز می‌کنیم: <sup>۳۵</sup> «یاد خدا شفای دل‌هاست.»، یعنی با ذکر خداوند، قلب نورانی و ناراحتی‌ها معدوم و نور امید در دل هویدا می‌شود. قدرت امواج کردار نیک، از امواج صوت بیشتر است. امواج کردار نیک، به سرعت، دل صاحبش را روشن و تابناک می‌نماید و به محض این که صاحب کردار نیک یادی از کردار نیک در ضمیرش نقش بست، نور امید و نشاط اعماق دلش را منور می‌سازد، چنانچه گفته‌اند: «اگر گلی به کسی تقدیم کنید، لااقل دست شما بوی گلاب می‌گیرد.»

قرآن کریم در آیه‌ی ۱۰۶ سوره‌ی بقره چنین می‌فرماید: «... نیکوکار هیچ ترس، حزن، غمی نخواهد داشت.» از نظر فیزیولوژیک، چون مغز انسان همزمان نمی‌تواند غم و شادی را درک کند و از سوئی، چون نیکوکار و باایمان، پیوسته، کارهای نیک در نظرش مجسم است و احساس شادی و لذت می‌نماید، به جای غم و اندوه، آرامش خاطر را درک می‌کند. به قول ارسطو: «بشر ایده‌آل از نیکی به دیگران لذت می‌برد، ولی از نیکی‌های که دیگران در حق او می‌کنند، شرمنده است، زیرا بذل نیکی، نشانه‌ی توفیق و برتری و دریافت آن، علامت کوچکی و حقارت است» (صانعی، ۱۳۶۶).

### فونسرد باشید

«ویلیام جیمز» می‌گوید: «امواج خروشان سطح اقیانوس هرگز نمی‌تواند آرامش اعماق

۳۴. نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۱.

۳۵. نهج‌الفصاحه، گفتار ۱۶۲۰.

اقیانوس رابه هم زند. در نظر او، افرادی که به حقایق بزرگ‌تر می‌اندیشند و به حقایق واقف‌اند، هرگز فراز و نشیب‌های زندگی، که هر ساعت ممکن است آرامش انسان را بر هم زند، در نظرشان جلوه‌گر نیست؛ بنابراین، انسان واقعاً متدین فارغ از هرگونه دغدغه و تشویش است و برای هر پیش‌آمدی در دنیا، خونسردی نشان می‌دهد» (صانعی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۷).

### مقاوم، پایدار و انعطاف‌پذیر باشید

بدیهی است که تمام پیش‌آمدها موجب بدبختی یا خوشبختی انسان‌ها نخواهد شد، بلکه واکنش آدمی در مقابل حوادث، موجب بدبختی یا خوشبختی خواهد شد. در این باره، حضرت علی 7 چنین می‌فرماید: «داروی درد، در توست؛ نمی‌اندیشی، درد از توست؛ نمی‌بینی.»

انسان در مقابله با ناکامی و نگرانی‌ها هر چه مقاومت و پایداری کند، آثار نگرانی بر جسم و روانش کمتر خواهد ماند. می‌توان گفت که داروی درد نزد انسان است و آن مقاومت و پایداری می‌باشد. در بعضی مواقع نیز لازم است انسان در مقابل حوادث مانند کمان، مصایب را تحمل کند و خم شود.

«شوپنهاور» <sup>۳۶</sup> می‌گوید: «تسلیم‌شدن در برابر وقایع و حوادث چاره‌ناپذیر، مهم‌ترین توشه برای سفر زندگی است.»

«هانری فورد» <sup>۳۷</sup> عقیده داشت: «وقتی نتوانیم با حوادث و ناگواری‌ها کنار بیاییم، آنها را به حال خود رها می‌کنیم تا خودش حل شود.» درخت در برابر طوفان کمر خم می‌کند و به لرزه می‌افتد، ولی در پایان طوفان بر جای خود باقی است (صانعی، ۱۳۶۶).

### بخش سوم: روش‌های عاطفی - معنوی در مقابله با تنیدگی

مشکلات روانی و اجتماعی هر روز افزایش می‌یابد؛ بنابراین، انسان نیازمند اتکا به قدرتی ماورای طبیعت است تا ضعف خود را جبران کند. ما چنین اموری را تحت عنوان روش‌های عاطفی - معنوی مقابله با تنیدگی بررسی می‌کنیم.

36. Spenhawer

37. H. Ford



## تأثیر یاد خدا در (ویا) روی با مشکلات

یاد خدا فرد را از امیال و تکانش‌هایی که برای او تنیدگی‌زا است، بازمی‌دارد و سبب می‌شود که به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی که معمولاً ناکامی در بهره‌گیری از آنها موجب تنیدگی است، به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. بروز مشکلات برای چنین فردی، وی را از هدف اصلی بازمی‌دارد، چون خود را در مسیر نیل به مقصود احساس می‌کند. زندگی را سخت و تنیدگی‌زا تلقی نمی‌نماید. از سوی دیگر، کسی که خدا را فراموش می‌کند و از یاد او غافل است، به دنیا دل می‌بندد و زندگی برای او راحت و آرام نیست، زیرا هیچ‌گاه از آن احساس رضایت نمی‌کند و پیوسته به دنبال رفاه بیشتر است و از این رو، پیوسته، در فشار و سختی به سر می‌برد (دیمائتو و همکاران، ۱۳۷۸).

از مصادیق یاد خدا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

## نماز

نماز یکی از ارکان دین مبین اسلام و عالی‌ترین و کامل‌ترین نوع نیایش و ارتباط با خداوند می‌باشد، به گونه‌ای که قرآن کریم در بیش از ۱۲۰ آیه، بارها، از نماز، احکام، آداب و آثار آن یاد نموده است. اگر چه افزون بر نماز، عبادات دیگری همچون روزه، خمس، زکات، حج، جهاد و... نیز وجود دارد که هر کدام نقش سازنده و تربیتی مهمی در انسان ایفا می‌کند، ولی نقش نماز بسیار سازنده‌تر می‌باشد، زیرا نماز جلوه‌ای از حضور بنده در محضر ربوبیت است (مجموعه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (۱)، ۱۳۸۲، ص ۲۳۳).

از مهم‌ترین آثار نماز می‌توان به «کسب آرامش در انسان» اشاره کرد، زیرا انسان در کشاکش رنج و بلایای زندگی، به تکیه‌گاهی نیاز دارد که بدان پناه برد و خود را از آشفتگی‌ها، پریشانی‌ها و افسردگی‌ها دور سازد و بدان آرامش یابد و این تکیه‌گاه جز یاد خدا چیز دیگری نمی‌تواند باشد، چنانچه خداوند در آیه‌ی ۲۲۷ سوره‌ی بقره فرموده است: «آنان که اهل ایمان و نیکوکارند و نماز به پا دارند و زکات بدهند آنان را نزد پروردگار پاداش نیکو خواهد بود و هرگز ترس و بیمی از حوادث آینده و غمی از گذشته نخواهند داشت».

بدیهی است که ایستادن خاضعانه در برابر خداوند، به انسان نیروی معنوی می‌بخشد و در آرامش قلبی و امنیت روانی ایجاد می‌نماید. چون انسان در نماز همه‌ی مشکلات دنیا را فراموش می‌کند و نام خدا و آیات قرآن را بر زبان جاری می‌سازد، باعث آرامش روان و آسودگی خیال می‌شود.

«دیل کارنگی»<sup>۳۸</sup> در کتاب معروف خود، *آیین زندگی* نیز نماز و دعا را وسیله‌ای برای غلبه بر تشویش و نگرانی معرفی کرده است و می‌نویسد: «امروزه، جدیدترین علم پزشکی، یعنی روان‌پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند. چرا؟ به دلیل این که پزشکان روحی دریافتند که دعا و نماز و داشتن ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را، که موجب نیم‌بیشتری از ناخوشی‌های ماست، برطرف می‌سازد (حائری شیرازی، ۱۳۷۳، ص ۱۵۳).

## روزه

«و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون»<sup>۳۹</sup>

روزه بدارید. برایتان بهتر است، اگر درک کرده باشید».

روزه یکی از ارکان عبادی اسلام است. معنای روزه عبارت از امساک از مفطرات یا چیزهایی است که روزه را باطل می‌کند و به قصد قربت می‌باشد و اولین و عمده‌ترین آنها خودداری از خوردن و آشامیدن و از طلوع فجر تا مغرب است.

پیامبر اکرم ۹، ائمه‌ی معصومان ۱۰، در روایات متعددی مسلمانان را به روزه گرفتن تشویق و برای آن فواید فراوانی بیان نموده‌اند. پیامبر اسلام ۹ فرمودند: «صوموا تصحوا؛ روزه بدارید تا تندرست شوید». امام رضا ۷، روزه و امساک از غذا خوردن را برای بدن سودمند بیان فرمودند (ستاد اقامه‌ی نماز، ۱۳۷۸، ص ۱۲۷).

«دکتر آلکسیس کارل»، فیزیولوژیست و پژوهشگر فرانسوی، می‌گوید:

«در روزه‌داری، با تلاش معنوی تحمل و تملک نفس، می‌توان تعادل اعمال بدن را حفظ کرد. همه به طور طبیعی تمایل به اطفای غرایز نفسانی دارند، ولی وقتی این تمایلات کاملاً

برآورده شد، به انحطاط می‌گراید؛ بنابراین، باید به گرسنگی و کاهش در خواب و غرایز جنسی و... عادت کرد و بر نفس مسلط شد. بی‌شک، افراط در خواب و خوراک از کمبود آن زیان‌بخش‌تر است و با امساک می‌توان هماهنگی بین اعمال بدنی و روانی ایجاد نمود» (فصل‌نامه‌ی/اندیشه و رفتار، ۱۳۷۴، سال اول، شماره‌ی ۴).

در روزه‌داری اسلامی، افزون بر سلامت جسمانی، به سلامت روانی نیز اهمیت داده شده است، چنانکه آثار روحی-روانی بسیاری از عبادات مذهبی بیشتر از آثار جسمانی آن است.

### دعا

دعا به معنای خواندن و حاجت خواستن و استمداد است و گاهی مطلق خواندن از آن منظور می‌باشد. خداوند در آیه‌ی ۱۸۶ سوره‌ی بقره وعده‌ی اجابت به بندگان خویش می‌دهد و با عطوفت خاصی، خود را نزدیک به آنان بیان می‌کند که دعای ایشان را به استجابت برساند.

نخستین اثر دعا، نقش تربیتی آن است، بدین گونه که اولاً یاد خداوند را در دل انسان زنده نگه می‌دارد (و لاتکونوا کالذین فسوا لله فانسیهم انفسهم).<sup>۴۰</sup> انسان به دلیل ساختار فکری و بشری خود، فراموشکار است و گاه به دلیل این ویژگی، دچار انحرافات و خطاهای بسیار بزرگ می‌شود؛ چنانچه از مسیر هدایت و جاده‌ی حرکت اصیل خویش منحرف شده، اهدافش را گم کند، دچار سردرگمی عقیدتی و فکری می‌شود و آینده‌اش را به تباهی می‌کشاند. دعا سبب طهارت روح انسان شده، گمراهی را به او تذکر می‌دهد و هدف و جهت اصلی را به او یادآور می‌شود. با دعا، توکل در انسان افزایش یافته، وی با نیروی اعتماد بر قدرتی متعال، که همیشه همراه و ناظر اعمال و گفتار وی می‌باشد، سعی در پیرایش تفکرات خویش و زدودن آرایش‌ها از اعمال نموده، در نهایت در مسیر تربیتی صحیح به حرکت درمی‌آورد. همچنین دعا عامل برقراری رابطه با ماورای طبیعت است و انسان با مؤثر دانستن این عوامل در امور حیات خویش، به آرامش اطمینان خاطر دست می‌یابد و این آرامش سبب شرح صدر و ایجاد روابط پویا و مفید برای فرد و جامعه و به طور کلی جهان

۴۰. حشر: ۱۹.

هستی است، زیرا چنین فردی نه تنها خود به درجات بالاتر انسانی صعود می‌کند، که سبب شکوفایی و بالندگی افراد دیگر نیز می‌شود.

ادعیه‌ای که در مکتب ما وارد شده است، سرشار از مضامین لطیف و زیبا می‌باشد و تاکنون درباره‌ی تأثیر کلام زیبا در روح انسان شکی وارد نشده است. واژه‌ها در ادعیه با محتوای خود تناسب دارند. در تمام دعاها، زیبایی سخن از نظر رعایت نکات دستوری، نگارش و لطافت و هماهنگی دعاها دیده می‌شود. تلطیف روح می‌تواند نقش بسیار والایی از نظر تربیتی در زندگی داشته باشد.

ما با اندکی تأمل در احادیثی که در آنها سفارش به دعا شده است، به نقش عجیب و پُررمز و راز دعا پی می‌بریم؛ برای نمونه، به چند حدیث ذیل بسنده می‌کنیم.

حضرت علی ۷ فرمودند: «<sup>۴۱</sup>امواج بلا را با دعا از خود دور کنید».

امام صادق ۷ فرمودند: «<sup>۴۲</sup>هرگاه دعا کردی، گمان کن که حاجتت بر در است».

برای آن که باب تفحص و تحقیق درباره‌ی این شأن دعا، یعنی تصویرسازی مثبت، گشوده شود، فرازهایی از چند دعای وارده را خوانده، به تأثیر آنها در برقراری تصویرسازی ذهنی مثبت توجه می‌کنیم.

در دعای مشلول می‌خوانیم: «ای بخشنده‌ترین بخشندگان، ای کریم‌ترین کریمان، ای ایمنی‌بخش ترسندگان، ای پشت و پناه پناه‌جویان، ای یاور اهل ایمان، ای فریادرس فریادخواهان، ای منتهای مقصود طالبان، ای رفیق غریبان، ای مونس بی‌کسان، ای پناه پناه‌آوردگان، ای روزی‌دهنده‌ی طفلان خردسال، ای پیونددهنده‌ی استخوان‌های شکسته، ای آزادکننده‌ی زندانیان، ای بی‌نیازکننده‌ی بدبختان و فقیران، ای نگه‌دار پناهندگان ترسان، ای کسی که هر تدبیر و تقدیر به دست اوست، ای کسی که هر مشکلی برای او آسان است...».

هنگامی که شخص مضطر و نگران این کلمات را پیش خود زمزمه می‌نماید، در حقیقت توانایی‌های پروردگار و قدرت او را در حیات بشری مرور می‌نماید و نقش‌دهندگی او را

۴۱. نهج‌البلاغه، حکمت ۱۴۶.

۴۲. اصول کافی، ج ۴، ص ۲۲۲.

تمام امور زندگی بر خویشتن گوشزد و یادآوری می‌نماید که همه چیز در دست‌های توانای خالق است که می‌تواند گره‌گشای تمام سختی‌ها باشد و برای خود تکرار می‌کند که همه چیز برای او آسان است و هر مشکلی برای او سهل و راحت می‌باشد. در این هنگام، وقتی شخص تصویرهای چنین مثبتی از یاری‌دهنده‌ی پر قدرت در ذهن خویش می‌سازد، کم‌کم احساس اتکا و قدرت می‌کند و اتکال و تکیه بر نیروی مطلق به وی آرامشی می‌بخشد که هیچ چیز جایگزین آن نخواهد بود (مجموعه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (۱)، ۱۳۸۲).

#### توسل به ائمه : و اولیای خدا

اعتقاد اساسی دیگر در اسلام این است که در افاضه‌ی قدرت به موجودات و شمول رحمت در جهان، واسطه‌هایی وجود دارد. جهان، نظام علی و معلولی است و فیض نیز با وسائلی به موجودات می‌رسد. پیامبر  $\text{ﷺ}$  و ائمه  $\text{علیهم‌السلام}$ ، واسطه‌ی فیض موجودات جهان‌اند. به همین دلیل، سفارش شده است که در رویارویی با سختی‌ها، به ایشان توسل بجوییم. برقراری رابطه با کسانی که در نظام هستی قدرت تصرفی بیش از انسان‌های دیگر دارند و دارای صفات والای اخلاقی هستند، فرد را در بعد عاطفی به نیروی ماورای طبیعی وابسته می‌سازد که به طور متقابل به فرد توجه و عنایت فراوان دارد. در این حالت، فرد احساس تنهایی و درماندگی نمی‌کند (دیماتتو و همکاران، ۱۳۷۸).

#### تلاوت قرآن

روش‌های گوناگونی برای کاهش اضطراب پیشنهاد شده است، از جمله روش‌های تن‌آرامی و موسیقی‌درمانی. بدیهی است انتخاب روش درمان بدون‌عارضه، کم‌هزینه، سالم و ساده مانند موسیقی‌درمانی، ارجحیت دارد و یکی از ریتم‌های موزون، دلنشین و جذاب، آوای عرفانی قرآن کریم می‌باشد. کلام الهی، با قدرت نفوذ فراوان و بی‌همتای خود، چنان بر روح و جسم اثر می‌نماید که گویی پس از شنیدن آن، انسان تازه به دنیا می‌آید و احساس سبکی و سرزندگی می‌نماید.

طبق پژوهش‌های «خانم نسرین گله‌دار» و «ماندانا ساکی» (۱۳۸۱)، آوای قرآن تأثیر مثبتی

بر بهبود سلامت روان دارد. ثواب قرآن، از حد بیرون و قدر و فضیلت آن از حد بیان افزون است؛ پیامبر اکرم  $\text{ﷺ}$  فرمودند: «دل‌ها زنگ می‌گیرد، همچنان که آهنگ زنگ می‌گیرد». شخصی عرض کرد: «یا رسول‌الله! جلای آن از چه چیز است؟» فرمودند: «تلاوت قرآن و یاد مرگ». تأثیر کلامی که بدون واسطه از خدا صادر شده و لفظ آن غایت از فصاحت به حد اعجاز رسیده و معنای آن مشتمل بر اصول حقایق معارف و مواعظ و احکام و مغیبات احوال باشد چگونه است و نفس را از آن چه قدر صفا حاصل می‌شود؟! پس بر کسی که از اهل ایمان باشد، مواظبت بر تلاوت قرآن و ملاحظه‌ی آداب و شرایط تلاوت لازم و ضروری است (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۷۷۸).

#### حضور در مکان‌های مذهبی

در شش بررسی که درباره‌ی چگونگی بهبود بیماری انجام گرفته، نشان داده شده است که عملکرد روانی افراد به دنبال شرکت در مراسم مذهبی بهبود می‌یابد؛ برای نمونه، «چو»<sup>۴۴</sup> و «کلین»<sup>۴۵</sup> (۱۹۸۵) گزارش نموده‌اند که مدت بستری بیماران اسکیزوفرنی که به کلیسا می‌رفتند، به مراتب کمتر از گروه گواه بوده است. همچنین بر پایه‌ی پژوهش‌های دیگری، شرکت در مراسم مذهبی، به طور معناداری سبب پایین‌آمدن نشانه‌های مرضی روانی شده است (فصل‌نامه‌ی *اندیشه و رفتار*، سال اول، شماره‌ی ۴، بهار ۱۳۷۴، ص ۵۲).

۴۳. *حیاء/العلوم*، ج ۱، ص ۲۴۵.

44. *Chu*

45. *Klein*



## منابع

۱. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، *تفسیر نمونه*، ج ۱، ۹، ۱۵ و ۲۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ بیست و هشتم، ۱۳۸۰ ش.
۲. حائری شیرازی، عبدالکریم، *رساله‌ی نوین فقهی پزشکی طب روحانی یا بهداشت روانی*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۳ ش.
۳. دیمائو، رابین و همکاران، *روان‌شناسی سلامت*، ج ۲، ترجمه‌ی سیدمهدی موسوی اصل، محمدرضا سالاری فر، مسعود آذربایجانی، اکبر عباسی، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۸ ش.
۴. براندن، ناتانیل، *روان‌شناسی عزت نفس*، ترجمه‌ی مهدی قرچه‌داغی، تهران، نشر نخستین، چاپ دوم، ۱۳۸۰ ش.
۵. صانعی، صفدر، *سلامت تن و آرامش روان در اسلام*، ۱۳۶۶ ش.
۶. شفر، مارتین، *فشار روانی* (ماهیت، پیش‌گیری، سازگاری)، ترجمه‌ی پروین بلورچی، تهران، انتشارات پاژنگ، چاپ اول، ۱۳۷۰ ش.
۷. احمدوند، محمدعلی، *بهداشت روانی*، تهران، دانشگاه پیام نور، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
۸. اسوت ماردن، اوریزن، *چگونه بر تشویش و نگرانی غلبه کنیم*، ترجمه‌ی مهرداد مهرین، تهران، انتشارات میلاد، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش.
۹. پارسا، محمد، *روان‌شناسی تربیتی*، تهران، انتشارات سخن، چاپ ششم، ۱۳۸۰ ش.
۱۰. گنجی، حمزه، *بهداشت روانی*، تهران، نشر آرسباران، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
۱۱. کوپر، کاری. ال، *فشار روانی و راه‌های شناخت و مقابله*، ترجمه‌ی مهدی قرچه‌داغی و ناهید شریعت‌زاده، تهران، انتشارات رشد، چاپ دوم، ۱۳۷۳ ش.
۱۲. نراقی، احمد، *معراج السعاده*، قم، انتشارات هجرت، چاپ ششم، ۱۳۷۸ ش.

گزارش

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی