



بهره‌گیری از برخی رهنمودهای اسلامی در پیشگیری، و رویارویی با پیامدهای استرس

محمد مهدی اصفهانی*

چکیده

به منظور آشنایی با رهنمودها و آموزشهای اسلامی در برخورد با استرس ضمن مروری بر انواع استرسها کوشش شده است با اشاره کوتاهی به جامعیت و کل‌نگری اسلام، دعوت اسلام به بندگی خداوند و سعی در رسیدن به کمالات او، فطری بودن نیاز به آموزشهای دینی، ایجاد مبانی اعتقادی در انسانها، شمول لطف و حمایت الهی، توکل، ذکر، عبادات و مراقبه مذهبی؛ برخی از این‌گونه رهنمودها و آموزشهای اسلامی را که می‌تواند در پیشگیری یا مقابله با استرس مفید باشد معرفی گردد.

کلید واژه: استرس، مقابله مذهبی، آموزشهای اسلامی

کاربردی و آسان مطرح ساخته است. انسان ساخته تنش و استرسهای حاصل شده از تفاوت بین نیازهایش، ناتوانی او در تأمین این نیازها و موانع و محدودیتهای موجود در محیط در جهت برآوردن نیازهای وی می‌باشد. انسان در سراسر زندگی و در هر لحظه بین خواسته‌هایش و عدم امکان تأمین کامل آنها در تنش بوده و خداوند با حضور و نظارت کامل در لحظه لحظه‌های این مسیر حیات در هر زمان که مشیت او تعلق گیرد، چه در سختیها و استرسها و

اسلام به لحاظ خاتمیت و ریشه در منبع فیاض و بی‌منتیهای وحی داشتن، ارائه دهنده کاملترین و دقیقترین شیوه زندگی برای بشر و آئین بهزیستن و راه بردن به کمال مقصود است و اقتضای چنین بودن، جامعیت و نگرش کل‌گرا به همه هستی آدمی و ارتباط آن با جهان آفرینش و آفریننده کاینات است. این آئین هر آنچه را که به عنوان نیاز آدمی برای حیات مادی و معنوی او در تصور می‌گنجد مد نظر قرار داده و آن را در آموزشها در قالب دستورالعملی

* کارشناس ارشد حوزه معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. تهران، خیابان وصال شیرازی.

یا در خوشیها و رفاه او را مورد عنایت خود قرار می‌دهد. در این مقاله از اسلام و آموزشهای اسلامی به عنوان نوعی بهره‌گیری انسان برای رویارویی با استرس سخن به میان آمده است.

استرس چیست؟

دکتر هانس سلیه^(۱) استرس را واکنش غیر اختصاصی بدن به نیاز تحمیل شده به بدن تعریف می‌کند و استرس را به استرس خوشایند^(۲) یا استرس مثبت و استرس ناخوشایند^(۳) یا استرس منفی تقسیم می‌کند.

انسان در رویارویی با استرس

در بحثهای اپیدمیولوژیک، استفاده از رابطه گرین برگ^(۴) برای نشان دادن رابطه عامل بیماری‌زا با میزبان در محیط زندگی بسیار معمول است. ما نیز از این الگو برای نشان دادن رابطه انسان با عامل استرس‌زا در محیط بهره گرفته ایم.

با توجه به رابطه گرین‌برگ، برای مهار بیماری شکستن رابطه عامل بیماری‌زا با میزبان مد نظر قرار می‌گیرد و اگر شکستن رابطه میسر نشود به اعمالی اندیشیده می‌شود که می‌توان در محیط یا روی میزبان و یا در برابر عامل بیماری‌زا انجام داد که نهایتاً در غلبه عامل بیماری‌زا بر میزبان اختلال ایجاد شود. ما نیز در همین الگو جایگاه آموزشهای اسلامی را در کنترل استرس با اختصار کامل جستجو می‌کنیم.

انواع استرس‌زاها

در زندگی انسانها سه دسته استرس‌زای متفاوت وجود دارد. ریز استرس‌زاها^(۵)، استرس‌زاهای عظیم یا فاجعه‌گونه^(۶) و استرس‌زاهای روزمره^(۷). گرچه در این بحث و موضوع اثر بخشی آموزشهای اسلامی در رویارویی با استرس منظور هر سه نوع استرس یا استرس‌زاهای مد نظر است اما در اینجا فقط به استرس‌زاهای روزمره و شرح تعدادی از آنها پرداخته می‌شود.

عوامل روانی اجتماعی استرس‌زا را در زندگی روزمره بطور خلاصه بصورت زیر طبقه‌بندی کرده‌اند:
"عوامل مربوط به زندگی مشترک، نامزدی، ازدواج، عدم سازش، جدایی، مرگ همسر.

- عوامل مربوط به پدر و مادربودن، پدر یا مادر شدن، کشمکش با فرزند، بیماری فرزند.

- عوامل مربوط به سایر روابط میان افراد: مشکلات مربوط به دوستان، همسایگان، شرکاء، اعضاء خانواده که هم خانه شخص نیستند، مرگ بهترین دوست، روابط ناجور با کارفرما.

- عوامل حرفه‌ای: مشکلات مربوط به کار، تحصیل، خانه‌داری، بیکاری، بازنشستگی، مسایل مدرسه.

- عوامل مربوط به زیست: تغییر محل زندگی، تهدید ایمنی شخص، مهاجرت.

- عوامل مادی: بی‌پولی، تغییر در وضع مادی.

- عوامل قانونی: دستگیری، زندان، مرافعه، محاکمه.

- عوامل مربوط به بیماری یا صدمات جسمی: تصادف، جراحی، سقط.

- عوامل مربوط به سایر عوارض روانی اجتماعی استرس‌زا: سوانح طبیعی یا ساخته بشر، تحت تعقیب واقع شدن، حاملگی ناخواسته، بچه‌دار شدن بدون ازدواج، تجاوز به عنف.

- عوامل خانوادگی (برای کودکان و نوجوانان اضافه بر موارد فوق): روابط سرد، خصمانه، مزاحم، پرتعارض یا بی‌ثبات و گیج‌کننده بین والدین و کودک، بیماری جسمی یا روانی اعضاء خانواده، فقدان راهنمایی از جانب والدین یا کنترل خشن و گیج و بی‌ثبات از جانب آنها، تحریک اجتماعی یا شناختی ناکافی، افراطی یا گیج‌کننده، موقعیت‌های غیر عادی خانوادگی مثلاً مراقبت و ملاقات

1- Dr.Hans Selye	2-eustress
3-distress	4-Greenberg
5-microstressors	6-monlife event stressors
7-life event stressores	

فرد با اعتقاد به کل‌نگری اسلام و جامعیت رهنمودهای اسلام از جمله نیازهای انسان، دعوت به بندگی خدا، آموزشهای هماهنگ با فطرت، توکل، ذکر و تمرین و آموزش روشهای فراوان خودسازی می‌تواند به خوبی با استرسها مقابله کند

در همین آئین مقدس تصویر روشنی از نیکبختی، این‌گمشده و غایت تلاش آدمیان ارائه شده که خلاصه‌ترین شکل آنرا در "رضایت آدمی از آنچه که خدا بر او پسندیده و رضایت خدا از او" است، کلمه قرآنی فلاح (رستگاری) می‌توان یافت (قرآن کریم، مجادله ۲۳ و شمس ۹). بر این پایه آدمی شیوه دستیابی به خوشبختی را آنگونه که قرآن ارائه داده به روشنی خواهد شناخت.

۲- کل‌نگری و کل‌گرایی

یکی از ناکامیهای بزرگ بشر در دستیابی به قواعد زندگی ناتوانی او از داشتن نگرش کلی در مورد انسان، محیط و بطور کلی انسان، مجموعه نظام آفرینش و هدف نهایی خلقت آدمی است. از این رو بشر ناچار است اگر در مسیری برای رفع معضلی راهی می‌یابد انتظار آن را داشته باشد که به دلیل ناآگاهی او از مجموعه جهان آفاق و انفس (قرآن کریم، فصلت ۵۳) با معضل ناشناخته دیگری روبرو شود.

اما اتکا به موضوع کلیدی و بسیار مهم وحدت آفریننده و قانونگذار، دستورات اسلامی را همه سونگر و کلی‌گرا^(۱) ساخته است. در این آمیختگی اجزاء مختلف با یکدیگر و همبستگی روح و جسم آدمی و پیوستگی نظام طبیعت و یگانگی خالق همگی به یک حقیقت کلی اشاره دارد که آن وحدت است.

۳- کمال‌گرایی و بندگی خدا

پیچیده و بی‌ثبات، زندگی با پدر و مادر رضاعی، بزرگ شدن در مؤسسات، از دست دادن اعضاء خانواده هسته‌ای" (پورافکاری، ۱۳۶۸).

انواع استرس زها، تنها در یک فضای محیطی و اجتماعی مساعد و به ویژه فقط بر انسانها و شرایط روانی، فیزیولوژیک و بیولوژیک مساعد اثر گذار بوده و باعث واکنش بیمارگونه و یا بیماری می‌شود. در مباحث زیر خواهیم دید که چگونه تربیت و

آموزشهای اسلامی می‌تواند در رویارویی مناسب او مؤثر باشد.

ویژگیهای آئین زندگی در آموزشهای اسلامی

۱- جامعیت

جامعیت رهنمودهای اسلامی به معنای نگرش توأم به حیات دنیوی و اخروی، و احاطه به تمام جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی، روحی و تعالی‌جویی و کمال طلبی انسان و شیوه‌های بهزیستی برخاسته از اصل وحدت آفریننده و قانونگذار است. لذا حتی آنان که به آئین اسلامی نگرویده‌اند نیز مصلحتشان در تمسک به این رهنمودها است لذا قرآن که کتاب هدایت برای متقین است به دلیل آنکه صاحب قرآن خویشان را پیاپی رحمان معرفی کرده، دست کم در ارائه برخی رهنمودها، بجای آنکه فقط اهل ایمان را مخاطب خود قرار دهد. همه مردم را با خطابه‌های یا ایهاالناس، یا بنی آدم و مانند اینها به شنیدن پیام و عمل به آن بخاطر مصلحت زندگیشان دعوت نموده است.

قرآن هدف آفرینش آدمی را در بندگی خدا (قرآن کریم، ذاریات ۵۶، انعام ۷۹ و ۱۶۲، توبه ۱۰۰، بینه ۸، شمس ۸ و ۹) و آزاد شدن از بندگی غیر او و بسوی کمال مطلق شتافتن (قرآن کریم، انشقاق ۸۴) خلاصه می‌کند و این جهت‌گیری در همه رهنمودهای اسلامی به نحوی حضور پیدا می‌کند.

۴- هماهنگی با فطرت آدمی

قرآن اسلام را آئین فطری و موافق با فطرت الهی انسان معرفی می‌کند (قرآن کریم، روم ۳۰) و یکی از اسرار عمده جاودانگی این آئین و رمز بخشی از جامعیت و کل‌گرایی آموزشهای اسلامی را باید در همین هماهنگی با فطرت آدمی جستجو کرد.

۵- تحکیم اصول اعتقادی و تبعیت از امر و نهی اسلامی

اسلام پیروان خود را به تحکیم پایه‌های اعتقادی خود در اصول دین دعوت می‌کند و به انسان اجازه نمی‌دهد در این بخش از اعتقاد، از دیگران تقلید کند بلکه خواه بر مبنای استدلال عقلی و فلسفی و خواه به گونه‌ای دیگر مثلاً پذیرش محسوس و ملموس در اصول باید به یقین برسد و بر حقانیت و حقیقت دین مؤمن گردد. در این صورت پذیرش رهنمودهای اسلامی در فروع برای انسان آسان خواهد بود خواه بتواند با ابزار دانش روز درباره علت آن احکام استدلالی بیابد و خواه بدان راهی نیابد. (اصفهانی، ۱۳۶۸).

این موضوع به انسان کمک می‌کند که تکلیف خود را در مجموعه نظام آفرینش روشن ببیند و از سردرگمی در رویارویی با پیامدهای حوادث و پدیده‌ها در امان باشد.

۶- حمایت و لطف الهی

در فرهنگ اسلامی کلمات تلقی خاص و استثنایی دارند، تلخکامیها گاهی با دعوت به استقامت و زمانی با تسلیم در برابر رضای خالق و نیز نگرش اسلام به حقیقت

بلا، به آسانی تحمل می‌شود. بنده خدا که خود را در هاله‌ای از لطف پروردگار رحمن و رحیم محصور می‌بیند و او را همواره به خویش نزدیک و حتی به تعبیر قرآن از رگ گردن به خود نزدیکتر می‌شناسد هیچ‌گاه رها شده و بی‌پناه نیست (قرآن کریم، ق ۱۶).

این چنین طرز تلقی به آدمی احساس اطمینان و آرامشی می‌دهد که او را از گسیختن رشته‌های تعادل روانی و امنیت درونی باز می‌دارد زیرا او در مجموعه بهم پیوسته نظام آفرینش تدبیر کلان عالم را به دست خدای قادر و مالک مطلق با آن ویژگیهای لطف و رحمت و علم و قدرت که از او می‌شناسد می‌بیند و خود را در درون این نظام بهم پیوسته در محدوده‌ای آزاد و در بخشی متصرف و قادر می‌داند که این تصرف و قدرت او نیز در ارتباط با اعطاء و القاء قدرت و اختیار از ناحیه خدا است (اصفهانی، ۱۳۶۶).

۷- توکل

در کتب اعتقادی بسیاری و مجموعه‌های گردآوری شده در حدیث غالباً در کنار عنوان توحید، توکل نیز ذکر می‌شود. این بدون علت نیست زیرا همانگونه که ذکر شد رسیدن به شناخت از توحید خالق، آدمی را به توکل وا می‌دارد و معنی توکل کاملاً با آنچه که مفهوم "تواکل" به معنای کار خویشتن را به عهده دیگری وانهادن است متفاوت است. توکل با زیربنای عظمت و قدرت پروردگار به بنده می‌آموزد که کار خدایی را به خدا وانهد و لحظه‌ای از تلاش و تکاپو در جهت بهزیستی و کمال جویی و پیشرفت باز نایستد.

بدین ترتیب توکل در عین القای آرامش، صبر و سازندگی، انسان را به شناخت جایگاه خود در مجموعه نظام آفرینش رهنمون می‌کند و این مسئله مهمی در تلقی ناخوشایندیها، تلخکامیها و فشارهای روحی و چگونگی مقابله و یا سازش با آنها خواهد بود.

تکیه بر تقوی و دانش در طریقت کافرست
راهروگر صد هنر دارد توکل بایدهش

۸- یاد خدا و ذکر

روزه، نماز و عبادات و ذکرهای فراوان دیگری که در آموزشهای اسلامی آمده است همگی با متوجه کردن افراد بسوی خداوند نوعی آرامش، ایمان، رستگاری و شفا دهندگی را جایگزین نگرانی و درماندگی می‌کند (الکادی، ۱۹۸۲؛ اصفهانی، ۱۳۷۰).

۹- خودسازی و مراقبه

در این خصوص آموزشهای اسلامی پیاپی آدمی را به پایش نفس (مراقبه)، خودسازی و مقایسه با الگوهای کامل انسان (محاسبه) و تلاش در رفع نقایص (مشارطه) و بالاخره برخورد جدی با کمکاریهای آدمی در خویشتن سازی (معاتبه) دعوت می‌کند و او را همواره در یک حیات پویا، با قدرت و توان رویارو با هر آنچه در خلاف رشد تکاملی او است نگه می‌دارد و انسان را در برابر پیامدهای استرس‌ها بطور نسبی مصون می‌سازد. انجام فرایض در ریتم‌های زمانی تکرار شونده و ایجاد بازتاب شرطی، که ایستادن به عبادت با آرامش روحی و جسمی مقارن گردد، سفارش‌هایی چون انجام عبادات خاص و غسل‌ها و آداب ویژه‌ای در زمانهای مشخصی مانند آغاز ماه قمری، نیمه آن و پایان هر ماه که با تغییرات جوی و تغییرات میزان جاذبه ماه و نیز شرایط ویژه فضایی و جسمی توأم است، خواب در آغاز شب و صدها سفارش جسمی، تربیتی، تغذیه‌ای و اجتماعی دیگر همه می‌توانند در خودسازی و روشهای مقابله مناسب تر با استرس‌ها مفید واقع شوند.

خلاصه

استرس‌زاها با تأثیر بر انسان موجبات تنش‌ها، نگرانیها و مشکلات و بیماریهای زیادی را باعث می‌شوند، و از آنجا که در پژوهشهای بسیاری روش مفید رویارویی مذهبی با استرس به اثبات رسیده است در اینجا با استفاده

از آموزشها و توصیه‌های مختلف اسلامی نظیر جامعیت رهنمودها، کل نگرایی اسلام به همه جوانب نیازهای انسان، دعوت به بندگی خدا و شتاب بسوی کمال، ارائه آموزشهایی در هماهنگی با فطرت، تثبیت اصول اعتقادی محکمی برای بندگان مؤمن خداوند، جلب حمایت و لطف بی دریغ الهی برای بندگان، ایجاد توکل، ذکر و آموزش تمرینها و روشهای فراوان خودسازی و مراقبه، نشان داده شده است که فرد معتقد با این آموزشها می‌تواند به خوبی با استرس‌ها مقابله نماید.

منابع

- اصفهانی، محمد مهدی، (۱۳۶۶). بهداشت روانی و نگرشهای اسلامی.
- اصفهانی، محمد مهدی، (۱۳۷۰). مفاهیم بهداشت روانی در اسلام، نوار، انستیتو روانپزشکی تهران.
- پورافکاری، نصرت ا...، (۱۳۶۸). خلاصه روانپزشکی. قرآن کریم.

Elkadi (1984). a documentation of the physiologic effect of the Quran, Bul. Is. Med. Vol. 2



علی (ع) فرمود:

بدگمانی آفت دین است.

غررالحکم / ج ۲ / ص ۲۷۲