

## نامه به سردبیر

روبه‌رو هستیم. این ارزیابی ماهیت استرس را نشان می‌دهد. ارزیابی با توجه به وضعیت روانشناختی- فیزیولوژیک، سطح اجتماعی- اقتصادی، باورها و سنت‌ها و ریشه‌ها و هرچه که در اطراف وجود دارد و از همه مهم‌تر بهر هوشی فرد انجام می‌شود. ولی مکانیسم مطرح شده در استرس در اسلام بیش از هر چیز به ارزیابی فرد از خود و توانایی‌ها و ضعف‌های وی اشاره دارد. استرس آزمون وضعیت جسمی ذهنی و روانی و وجود یا عدم وجود تفکر و استنتاج منطقی و دیدگاه فرد از محیط درون و بیرون است.

(آیه

۱۵۴، سوره آل عمران).

(آیه ۱۵۵، سوره بقره).

آیه شریفه دورنمای کاملی از ریشه رویدادهای استرس‌زا به دست می‌دهد. حتی در بحث آیه شریفه " (آیه ۲۸، سوره انفال) فقط آن چیزی بیان شده که موجب ابتلا و آزمایش می‌شود. از سوی دیگر آزمون موردنظر ممکن است رویداد مثبت یا منفی را دربرگیرد.

(آیه ۱۶۸،

سوره اعراف). و گاه پیامد استرس است که بیشترین اهمیت را داراست.

(آیه‌های ۵، ۶، ۷، سوره معارج).

(آیه ۱۷، سوره انفال).

مسئله دیگر در آمیختگی زندگی انسان با رویدادهای استرس‌زا است. (آیه ۵، سوره انشراح). (آیه ۴، سوره بلد).

از دیدگاه غربیان علل و زمینه‌های ایجاد استرس متأثر از علل عرضی فراوان دخیل در مسأله است و

باعرض سلام و احترام

از آن‌جا که پایان‌نامه پزشکی عمومی اینجانب درباره رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زا بوده، به مقتضای موضوع، حقیر بررسی کوتاهی درباره روش‌های درمانی استرس داشته‌ام و به جز شناخت- رفتار درمانی، تن‌آرامی، مسئله‌گشایی، ورزش و موارد جزئی دیگر مطلب دیگری پیدا نکردم. در همه‌جا از نقش مذهب در پیشگیری از استرس و درمان عوارض جانبی آن آگاهانه پرهیز شده است. با توجه به سابقه فعالیت‌های شما در این زمینه خواهشمندم درباره مطالب زیر بنده را راهنمایی بفرمایید:

تصور می‌کنم تلقی استرس در مذهب و به‌ویژه در اسلام با آنچه غربیان برای ما بیان می‌کنند متفاوت است:

کارکردهای استرس از دیدگاه مکتب اسلام لزوماً به یک یا دو بعد خلاصه نمی‌شود و در بسیاری موارد استرس برای فردی که در زندگی دچار رنج‌ها و مشکلات شده نقش تعدیل‌کننده دارد.

(آیه ۴۲،

سوره انعام).

(آیه ۴۳، سوره انعام).

ظرافت خاصی در مکانیسم تضرع که در قرآن آمده دیده می‌شود.

(آیه ۵۵،

سوره اعراف).

گاه استرس در ایجاد یک مسیر مشخص و حذف پیامدها و جنبه‌های مختلف باورهای گوناگون نقش دارد:

۶۷، سوره اسراء).

مکانیسم دیگر استرس بحث ارزیابی است. در الگوی لازاروس- فولکمن با ارزیابی اولیه و ثانویه

اولویت‌بندی مسائل از دیدگاه‌های مختلف با هم متفاوت بوده و فرد کاملاً در برخورد با آنها دچار سراسیمگی می‌شود. از دیدگاه اسلام می‌توان این علل عرضی را به دسته‌های کوچک‌تر تقسیم کرد و در نهایت علل را به صورت طولی در کنار هم قرار داد. یعنی به جای برخورد با علل کوچک و مبهم و نسبی با یک علت‌العلل مطلق روبه‌رو هستیم، همین امر استرس را در فرد کاهش خواهد داد. چون در این وضعیت از گرداب و اماندگی و بلا تکلیفی به دور خواهد بود و احساس گناه و تقصیر درباره مسائلی که از آنها آگاهی ندارد و توان تأثیرگذاری بر آنها را ندارد، کاهش خواهد یافت.

(آیه ۱۸۸، سوره اعراف).

نکته دیگر درخور توجه شکنندگی جامعه امروز در برابر استرس است آیا این آیه به آن دلیل نیست که احساسات ما درباره پیامدهای مسأله در هر دو اغراق‌آمیز است؟ و در زمان شادی عنان اختیار از کف می‌دهیم بنابراین در برخورد با استرس می‌شکنیم.

” (آیه ۲۳، سوره حدید). و در نهج‌البلاغه از زبان امیرالمؤمنین داریم که حقیقت زهد را این آیه شریفه دانسته‌اند.

موضوع دیگر مکانیسم‌های رویارویی با استرس است. در مکتب اسلام در بسیاری از موارد رابطه فرد با رویداد استرس‌آمیز نادیده گرفته شده و برخورد فرد به رابطه او با علت‌العلل مطلق و پروردگار محدود می‌شود.

مکانیسم دعا بسیار مهم است با این اعتقاد که مؤثر واقعی خداوند است.

(آیه ۱۷، سوره انعام).

(آیه ۳۳، سوره روم).

(آیه ۸۳، سوره

انبیاء).

(دعای شعبانیه).

مسأله دیگر مکانیسم صبر است که هرگز رفتاری منفعلانه نیست.

(آیه ۱۵۶، سوره بقره). فاجعه را هرگز نمی‌توان با شناخت درمانی به نوعی بهتر از آنچه که هست برگرداند بنابراین در برخورد با آن روشن‌ترین راه همان است که در اسلام بیان شده.

(آیه ۴۵ و

۴۶، سوره بقره). که بر جنبه فعال بودن صبر تأکید دارد.

(آیه ۱۴۲،

سوره آل عمران).

در عین حال تفکر غربی به ما می‌آموزد که در برخورد با استرس، به روش آرام‌سازی عضلانی، آن هم به طور ناقص و محدود پناه ببریم؛ حال آن‌که در اسلام فرد با شناخت عمیق از خود و ایجاد نوعی تفاهم و درک زمینه‌های رفتاری مخاطب به شیوه پایدار آرامش و نیروی معنوی که همه ابعاد وجود فرد را دربرمی‌گیرد و پله اول و آخر آن خضوع و خشوع و عبادت است دست می‌یابد:

(آیه ۱۲۵، سوره

نحل).

(آیه ۳۴، سوره فصلت)

(آیه ۶۳، سوره فرقان).

در این باره سخن بسیار است که در این مقال نمی‌گنجد. با سپاس فراوان از شما و پوزش بسیار از گرفتن وقت شما، امیدوارم روزی برسد که دست‌کم در زمینه‌های روان‌شناختی هم که شده به مکتب خود رجوع کنیم.

لطفاً از راهنمایی بنده دریغ نورزید.

**دکتر سید شهاب‌الدین مرتضوی**

سلام علیکم

از نامه بسیار علمی و مملو از پیام‌ها و آیات مقدس قرآنی و الهی شما استفاده بسیار شد و امید است که پژوهشگران و متخصصان علوم دینی و بهداشت روانی بتوانند نکات مهم بسیار آنرا مبنای پژوهش‌های بعدی قرار دهند. کوتاه اشاره می‌نمایم که:

۱- پژوهش‌های بسیاری در مذهب و روانشناسی و مذهب و بهداشت روانی و همچنین استرس و مقابله‌های مذهبی وجود دارد که می‌توانید به منابع مربوط در کتابخانه‌ها، انستیتو روانپزشکی تهران و پایگاه‌های الکترونیکی مراجعه فرمایید.

۲- اکثر این پژوهش‌ها در تأیید اکثر نظرات شماست،

اما نیاز به گسترش و تولید یافته‌های مهم بیشتری است که مورد انتظار شما از مذهب و قرآن است.

۳- صلاح است دیگر این‌گونه مباحث را شرقی- غربی نکنیم. امروز در بسیار از مراکز روانشناسی و نشریات علمی غربی یا آمریکایی یافته‌های عظیم و باارزش دینی مرتبط با ادبیات الهی دیده می‌شود و در بسیاری از مراکز شرقی و حتی کشور اسلامی خود ما کتاب‌ها و آموزش‌ها غیردینی و یا بیگانه از اسلام است. صلاح است در جهان اطلاعات امروز، همچون شما مکاتبی، پژوهش‌هایی و دانشی را جستجو کنیم که همگان با علم، معنویت، روحانیت و الوهیت سعادت‌بخش را به‌همراه داشته باشد.

سردبیر