

## چگونه با استرسهای زندگی مقابله کنیم؟

واژه استرس (stress) که به احساس درونی فشار روانی اشاره دارد، در زندگی روزانه به طور فراوان مشاهده می گردد. اهمیت استرس و تاثیر آن در عملکرد آدمی در تمامی وجوه زندگی امر مسلمی است. فشارهای روانی ناشی از خانواده، محل کار و جامعه می تواند تبعات بسیاری را به دنبال داشته باشد. کوشش برای اداره خانواده، نگرانی نسبت به فرزندان، احساس گناه از نرسیدن به فرزندان، نیازها، انتظارات و توقعات اعضای خانواده، دوری اعضای خانواده از یکدیگر و جدایی بین آنها، تغییرات مهم زندگی، تولد نوزاد جدید، ماموریت و زندگی در منطقه ای یا کشوری با فرهنگ، آداب و رسوم یا اعتقادات متفاوت، نگرانی از بروز مشکلاتی برای خود، همسر و فرزندان، شرایط محیط کار و روابط انسانی در آن، انتخاب زمینه های کاری مختلف، محروم شدن از پاداش، مشکل با همکار، اختلاف نظر با مدیر، انتظارات مدیر از کارمندان، مشکلات مدیریت، نگرانی از عدم آگاهیها و اطلاعات، کهنه شدن معلومات، مشکلات اجتماعی - اقتصادی، پیش آمدن یک مشکل مالی، سر و صدا شلوغی و دهها مساله دیگر همگی موجب می شوند فرد از لحظه بیداری بامداد تا هنگام خواب شامگاه دچار هیجانها، تنشها، بیمها و امیدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت روانی و بدنی وی متناسب است و گاه با آن سازگار نیست.

اگر آمادگیهای لازم برای مقابله با این مشکلات فراهم نباشد، استرس با تاثیری که بر افکار، اندیشه ها، عواطف و انگیزه ها از یک سو و جنبه های فیزیولوژیکی از سوی دیگر می گذارد، توانمندیهای روانی و جسمانی را کاهش داده و مقاومت بدن و روان را پایین آورده و از طریق مختل ساختن سیستم ایمنی بدن، فرد را در معرض انواع بیماریهای روانی و جسمانی قرار می دهد.

زخم معده، تنگی نفس، انواع سردردها، ناراحتیهای قلبی - عروقی، حساسیتها، بالا رفتن فشار خون، بروز جوشها و خارشهای پوستی و... از جمله بیماریهای روان - تنی (Psychosomatic) هستند که با استرسها و فشارهای هیجانی ارتباط نزدیکی دارند. همچنین ممکن است برخی از مشکلات مانند: دلتنگی، اضطراب، افسردگی، خشم، پر خاشگری، خصومت، بلا تکلیفی، تردید در تصمیم گیری، احساس خلاقیت، بی خوابی، بد خوابی و... مشاهده شوند. بنابراین می توان گفت استرسهای شدید و مداوم، اغلب پیش در آمد بیماریهای روانی و جسمانی می باشند.

### آیا استرس همیشه بد و ویرانگر است؟

سوالی که در اینجا مطرح می شود این است که آیا استرس الزاماً چیزی بد، ویرانگر و چیزی است که باید از آن اجتناب کرد یا خیر؟ در پاسخ به این سوال باید گفته شود، آدمی برای اینکه به طرز مطلوبی به

کاروکوشش پردازد، مقداری استرس لازم دارد. برانگیختگی هیجانی ملایم و خفیف، آدمی را در جریان اجرای کاری که برعهده دارد هوشیارنگه می دارد.

هنگامی که مدتی زندگی با سکوت و آرامش همراه باشد، فرد احساس کسالت کرده و در پی چیزهای هیجان انگیز می رود.

بررسیهایی که در مورد محرومیت حسی (Sensory Deprivation) صورت گرفته نشان داده اند که فقدان تحریک برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه، می تواند هم بسیار ناراحت کننده باشد و هم اثرات ژرفی بر رفتار بگذارد. بنابراین به نظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کار کند، باید میزان معینی تحریک به آن وارد شود ولی این میزان چقدر است؟ بررسیهای انجام شده در این رابطه حاکی از آن است که میزان این تحریک در افراد متفاوت است. به طور کلی برانگیختگی ملایم هیجانی معمولاً بر هوشیاری و علاقه مندی ما نسبت به تکلیفی که در دست داریم می افزاید، ولی وقتی هیجانها شدید باشند، صرف نظر از ماهیت خوشایندشان معمولاً عملکرد را تا حدودی کاهش می دهند. بنا بر این زمانی که برانگیختگی بسیار پایین است، دستگاه عصبی ممکن است کاملاً فعال نباشد و پیامهای حسی به آن نرسند. همچنین زمانی که برانگیختگی بالاست ممکن است عملکرد در حد مطلوب نباشد. شاید به این دلیل که دستگاه عصبی مجبور است به طور همزمان در برابر محرکهای بسیار زیاد واکنش نشان دهد. بنابراین پاسخهای مناسب با اشکال روبرومی شود. ولی زمانی که برانگیختگی در سطح متوسط است، عملکرد در بالاترین حد و نشان دهنده سطح مطلوب برانگیختگی است.

### **راههای مقابله با استرس:**

با توجه به اینکه فرار از استرسهای روزمره زندگی اجتناب ناپذیر است، چگونه بعضی از افراد به راحتی با آنها برخورد می کنند و مشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سر می گذارند. با اعضای خانواده و دیگران خوش برخورد و خوشرو هستند به طوری که تصویری شاد و بی مشکل دارند. ولی برخی دیگر در برابر مشکلات شانه خم می کنند، فرسوده می شوند و آثار ناتوانی و پیری زود رس در چهره شان نمایان می شود. چرا چنین است؟ آیا می توان از پس استرس برآمد و با آن کنار آمد. کنار آمدن مشتمل بر کوششهایی از نوع اقدام عملی و درون روانی برای مهار (یعنی کنترل، تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن) مقتضیات درونی و محیطی و تعارض میان آنهاست. انسانها هنگام تلاش برای کنار آمدن، در واقع می کوشند، از عهده حل تضادهایی که بین مقتضیات یک موقعیت استرس زا و توانایی خود احساس می کنند، برآیند در وضع مطلوب، افراد کوشش خود را به حل مشکلاتی که با آنها مواجهند، معطوف می دارند. راههای مقابله با استرس و ایجاد اطمینان و آرامش درونی متعددند. در این مقابله اشاره ای به نقش تعالیم اسلامی در مهار استرسها خواهیم نمود و سایر روشها را به فرصتی دیگر موکول می کنیم.

### **نقش تعالیم اسلامی در مهار استرسها:**

در تعالیم اسلامی، روشهایی برای مقابله با استرسها و سازگاری با سختیها ذکر شده که می توان آنها را در سه بخش روشهای شناختی، روشهای رفتاری و روشهای عاطفی - معنوی ارائه کرد. منظور از روشهای

شناختی، شیوه هایی است که با شناختها، افکار و عقاید افراد سروکار دارد. در این روشها، فرد با استفاده از شناختها در صدد مقابله با استرسها برمی آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می کند. اگر چه شناختها و اعتقادات در رفتار جلوه گر می شوند، ولی نحوه اثرگذاری آنها با سازوکار شناختی افراد مربوط می شود. در روشهای رفتاری، دستورات و توصیه های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تاثیر آنها در مقابله با سختی ها مورد بررسی قرار می گیرد. در روشهای عاطفی - معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می کند. این روابط می تواند انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آنها مساعدت کند. در نمای زیر، طرح کلی راههای مقابله با استرسها با بهره گیری از تعالیم اسلام ارائه گردیده است که بحث تفصیلی راجع به هر یک از آنها مستلزم فرصت دیگری است. در اینجا فقط اشاره ای کوتاه به نقش ایمان در کاهش استرسها می نمایم.

### **راههای مقابله با استرسها در تعالیم اسلام:**

روشهای شناختی: ایمان به خدا، توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، بینش نسبت

به وقوع سختیها

روشهای رفتاری: صبر، تفریحات سالم، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی

روشهای عاطفی - معنوی: یاد خدا، دعا، توسل به ائمه معصومین (علیهم السلام)

### **نقش ایمان در کاهش استرسها:**

راههای مقابله با استرس و ایجاد اطمینان و آرامش درونی متعددند. در اینجا صرفاً به نقش ایمان به عنوان مهمترین عامل در کاهش استرسها پرداخته می شود. در درمان ناراحتیهای روانی و ایجاد اطمینان و آرامش درونی، نقش "ایمان" فوق العاده شگرف و ثمربخش است. در مواردی که دشواریهای طاقت فرسا، شخصیت انسان را در هم می کوبند و اراده و امید را از وی می گیرند، اتکا به خداوند در روح آدمی اثر عمیق و غیرقابل انکاری می بخشد. ناکامیها، گرفتاریها و شکستها هرگز نمی توانند در ضمیر مردان و زنان الهی طوفان بر پا کنند و آنها را دچار زبونی و یاس و خودباختگی سازند.

اریک فرام روانشناس آلمانی معاصر در کتاب روانکاو و دین می نویسد: "سرسپردگی به یک هدف یا فکر یا نیرویی برتر از انسان نظیر خداوند، جلوه ای است از نیاز انسان به کمال." وی نیاز به یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می داند و اضافه می نماید، از آنجا که نیاز به یک نظام جهت گیری و اعتقادی جزء ذاتی هستی انسان است، می توان به میزان این نیاز پی برد. به راستی هیچ منبع قدرتی قوی تری از آن در بشر وجود ندارد. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهت گیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز باشد.

کارل گوستاو یوگ روانشناس سوئسی و رهبر مکتب روانشناسی تحلیلی می نویسد: در بیماران روانی که با لا ترازی و پنج سال سن داشتند در کمتر بیماری مشاهده می شد که مشکل روانی او در آخرین مرحله تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد. بهتر است بگوییم که هر فرد از آنان به علت فقدان آنچه که دین به اشخاص می دهد، بیمار شده اند.

ایمان نه تنها ناراحتی و تشویش را از قلب آدمی می زداید بلکه می تواند از هجوم هیجان واضطراب به دل جلوگیری کند.

### قرآن مجید از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می کند:

ولا تهنوا ولا تحزنوا و اتمم الاعلون ان کنتم مومنین (سوره آل عمران آیه 133)

اگر ایمان داشته باشید نباید ترس و اندوه به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.

در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابر عوامل ناراحتی روانی ، زره محکمی برای روح می سازد و مصونیت خاصی در انسان به وجود می آورد . با اتکا به ایمان می توان خاطر را از غم آزاد ساخت و نقش رنجها را از لوح دل زدود.

همچنین خداوند در قرآن مجید می فرماید:

الابدکرا لله تطمئن القلوب (سوره رعد آیه 28)

با اتکا به خداوند ، دل‌های پریشان مطمئن و آرام خواهند شد

هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین (سوره فتح آیه 3)

خداست که بردل‌های مومنان ، سکون و آرامش می بخشد

قرآن ثبات و آرامش را از آن کسانی می داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند:

الذین امنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الا من (سوره انعام آیه 82)

امنیت خاطر و آسایش دل اختصاص به کسانی دارد که بر خوردار از ایمانند و پرده ای از ستم و بیداد بر آن

نکشیده اند

الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون (سوره یونس آیه 62)

آگاه باش ترس و اندوهی برای دوستان خدا نیست

وامد مشاوره دبیرستان غیر انتفاعی (سا)