

راهکارهای دعا در مقابله با فشارهای روانی

کبری نجفی^۱

چکیده

دعا و نیایش به درگاه خداوند تقویت کننده قدرت انسانی و ادامه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی‌اش است. فشار روانی، که موجب تنش و ناراحتی در انسان می‌گردد، کم و بیش در همه انسان‌ها بروز می‌نماید. بر اساس این دیدگاه‌های گوناگونی برای پیشگیری و درمان آن تکنیک‌هایی مطرح کرده‌اند؛ روش‌هایی که می‌تواند در کاهش یا کنترل آن اثر بخش باشد. اسلام نیز بر اساس مؤلفه‌ها و روش‌های تربیتی روان شناختی خود، راهکارهایی ارائه نموده است. یکی از مبانی اصیل اسلام برای مقابله با فشارهای روانی، توجه به فرهنگ توحیدی و ادعیه است. در اسلام کنش و منش انسان‌های موحد، دارای ساختاری معین تعریف شده و کنترل شدنی می‌باشد. به این معنا که تمام غرایز و تمایلات شهوانی و رفتارهای ارادی او، طبق ضابطه قوانین الهی کنترل می‌شود. مراقبت و کنترل در چارچوبی سامان یافته 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 فشار روانی، راهکارهای دعا برای مقابله با فشارهای روانی مورد بررسی قرار گیرد.

کلید واژه: راهکار، دعا، فشار روانی.

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه کوثر قزوین،

مقدمه

دعا نمایانگر نیازمندی مطلق بشر به بی‌نیاز مطلق است. هر قدر انسان به نیازمندی و وابستگی خود بیشتر پی ببرد و در این معرفت، صادق و ساعی باشد، دعا، مناجات و اُنس او با پروردگار عالم، بیش‌تر و مؤثرتر خواهد بود. همهٔ این ابزارهای مادی عالم، به فرمان حق تعالی هستند و اثر خود را از ارادهٔ او می‌گیرند. دعا می‌تواند این ابزارها را به خواست خداوند، در راستای تحقق خواهش‌ها و حاجات انسان مناجاتگر، به خدمت درآورد. امروزه نقش دعا به عنوان یک پناهگاه روحی در مقابل ناملازمات تمدن جدید غیر قابل انکار است، روان‌شناسان بیدار برای معالجه بیمارانی که از خود و اطرافیان خود ناامید شده‌اند، دعا را توصیه می‌کنند و بهترین روش مقابله و درمان بیماری‌های روانی را تکیه به خدای تعالی و نیایش به درگاه پاکش می‌دانند. آیین اسلام در قرون متمادی، میلیون‌ها تن را از نژادهای گوناگون و در مناطق مختلف جغرافیایی به خود جذب کرد، روش زندگی‌شان را تغییر داد، هدفی خاص به زندگی آن‌ها بخشید و برای ادارهٔ زندگی فردی و اجتماعی‌شان قوانینی خاص وضع کرد. بی‌تردید، آیینی با این توان، از دستگاه روان‌شناختی ویژهٔ خویش بهره می‌برد. رهاورد این دیدگاه روان‌شناسی، تربیت استادان بسیار در علوم مختلف و تدوین کتب بی‌شمار در علم النفس و اخلاق و عرفان است. ضرورت بحث در مورد دعا به خاطر این است که انسان‌ها به علّت مشکلات زیاد در زندگی روزمره، دچار افسردگی و بیماری‌های روحی و روانی شده‌اند و تنها راه نجات، ارتباط با خدا و راز و نیاز کردن با او است. انسان هم بر اساس فطرت و هم عقل خود نیازمند ارتباط با خالق خود است. بنا بر این تفاوتی بین آن‌ها نیست، مسلمانان به یک شکل با خداوند مناجات می‌کنند و پیروان سایر ادیان به صورت‌های دیگر. در واقع بشر بدون تکیه به خداوند دستخوش حوادث گوناگون می‌شود. در این تحقیق سعی شده است راهکارهای دعا در مقابله با فشارهای روانی از نظر آیات و روایات بررسی شود و آدابی که بر آن مترتب است ذکر

شود تا اثرات فردی و اجتماعی که در زندگی انسان‌ها توسط دعا به وجود می‌آید، مورد توجه قرار گیرد و آرامش روحی و روانی که از جامعه دور شده، به آن بازگردانده شود.

مفهوم فشار روانی

فشار روانی دارای تعریفی واحد و مقبول همگان نیست: براون و کمپبل^۱ می‌گویند:

«فشار روانی چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و

روانی در پی دارد.»

در این تعریف، فشار روانی یک محرک (عامل بیرونی) به شمار آمده است. سلیه^۲ می‌گوید:

«فشار روانی عبارت است از سوخت و ساز بدن بر اثر فشار زندگی یا کنش متقابل یک نیرو

و مقاومت ارگانیسم در مقابل آن نیرو؛ یعنی مجموعه تهاجم و واکنش.»

در این تعریف، فشار روانی یک فرایند پاسخ‌دهی به شمار آمده است.^۳ الکساندر،^۴ مدیر

انستیتوی روان‌شناسی شیکاگو، می‌گوید:

«فشار روانی عبارت است از عدم موازنه‌ای که بین ادراک فرد از الزام‌های محیط پیرامون و

ارزیابی وی از توانایی خویشتن در پاسخ‌دهی به آن‌ها به وجود می‌آید.»

این تعریف بر چگونگی ادراک فرد از موقعیت تأکید می‌ورزد و فشار روانی را به شبکه وسیع

عواملی مانند محرک پاسخ، ویژگی‌های فردی، ارزشیابی و سبک‌های سازشی که در یکدیگر

۱. brown, Campbell.

۲. selye.

۳. مارتین شفر، فشار روانی، ص ۱۹ و ص ۲۰.

۴. alexander.

تأثیر متقابل دارند، نسبت می‌دهد. این، تعریف، به فشار روانی از زاویه پویایی و در عین حال درونی و بیرونی توجه می‌کند.^۱

فشار، چاشنی زندگی

زندگی روزانه انسان از حوادث تلخ و شیرینی که عامل فشار و آسیب‌اند، انباشته است. این‌ها به منزله چاشنی زندگی‌اند و پیشگیری از آن‌ها حتی اگر ممکن باشد سبب خستگی و یکنواختی زندگی می‌شود. مهم آن است که ماهیت فشار روانی و چگونگی تأثیرش را دریابید. معمولاً انسان زمانی که دنیایش منظم، قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد، احساس آرامش دارد. هنگامی که تغییرات مثبت و منفی پیش می‌آید، لزوم تغییر گرایش‌ها و انتظارات رخ می‌نماید و انتخاب جدید ضرورت می‌یابد. در این موقعیت، اولویت‌های فرد در تنظیم مجدد خواست‌ها و گزینش‌ها و تلاش وی در جهت وفق دادن خود با فشار روانی، نوعی حالت آمادگی در مقابل خطر پدید می‌آورد.^۲ بعضی از محققان روان درمانی، مشکلات عاطفی را یکی از مکانیزهای روان درمانی می‌خوانند. این مکانیزم که «تعمیم دادن» نام دارد، به بیمار امکان می‌دهد تا دریابد تنها نیست و دیگران نیز مشکلاتی مانند او دارند.^۳ خوشی و رنج هم‌آغوش همند، آن‌چنان که پس از هر رنجی خوشی است و چون «قانون آسانی پس از سختی» درباره همه انسان‌ها برابر است، پس سختی و فشار زندگی تنها شامل حال تو نیست. حالا که چنین است همین که از

۱. استورا، تنیدگی یا استرس، ص ۱۳ و ۱۴، مارتین شفر، فشار روانی، ص ۲۲ و ۲۳.

۲. مارتین شفر، فشار روانی، ص ۴۳ و ۴۹، کوپر، فشار روانی، ص ۱۶.

۳. حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، ص ۱۷۵ و ۱۷۶.

کاری فارغ شدی، قدم بر رنجی دیگر نه و به سوی خداوند مشتاق باش. یعنی اشتیاق الهی بدون حصول رنج، امکان‌پذیر نیست، این گوی و این میدان.^۱

پیامدهای منفی فشار روانی

آثار فشار روانی در بخش‌های مختلف بدن متفاوت است. مهم‌ترین پیامدهای این پدیده در دستگاه‌ها و اندام‌های گوناگون عبارتند از:

- **دستگاه عصبی؛** سر درد شدید همراه با سرگیجه، میگرن با درد نیمه سر و پیشانی، تیک‌های دست، پا، پلک، لکنت زبان به ویژه هنگام عصبانیت، تندخویی، لرزش اعضا، ضعف عمومی بدن، فلج دست و پا یا نیمه بدن، شوک، بی حالی و سستی دست و پا.

- **دستگاه تنفسی؛** سینوزیت و آسم (تنگی نفس)

- **دستگاه گردش خون؛** سختی و صلابت عروق، گرفتگی شدید عروق قلبی، ازدیاد فشار خون، تپش قلب و ضعف عضله قلب.

- **دستگاه گوارش؛** تورم و تخریب لثه‌ها، اسپاسم مری، ترشی معده، زخم اثناعشر، تورم روده همراه با خونریزی، اسهال یا یبوست متناوب و بی‌اشتهایی کاذب.^۲

عوامل فشار روانی

زندگی روزانه انسان از حوادث تلخ و شیرینی که عامل فشار و آسیب می‌شوند، انباشته است. فعالیت‌های بسیار، صداها، بلند، خطرات جانی و مناقشات خانوادگی، اجتماعی، سیاسی،

۱. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۴۵۰، شرقاوی، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، ص ۱۲۲ و ص ۱۲۸.

۲. پی‌یرلو، هنری‌لو، استرس دائمی، ص ۲۴ و ص ۵۱.

داغدیدگان موجب تقویّت روحی آنان می‌شود و ارزش‌های خویشاوندی و دوستی را محکم‌تر می‌کند.^۱

اسلام در کنار صبر، رضا دادن به قضا و قدر و تسلیم بودن در مقابل مشیّت الهی، گریه یا برون‌ریزی عاطفی را مطرح می‌کند، زیرا چه بسا هنگام مصیبت شدید، این موارد کارساز نباشد و سرکوب عواطف، سبب فرسودگی جسم و روان گردد. گریستن، واکنشی عادی و مفید است، البته اسلام به این واکنش جهت می‌دهد و سفارش می‌کند. هنگام مصیبت به یاد مصیبت‌های امامان معصوم علیهم‌السلام و فرزندان‌شان گریه کنید.^۲

۱۰. عزاداری (روضه خوانی)

برپا داشتن مراسم عزاداری به ویژه برای امام حسین علیه‌السلام روش امامان معصوم است. این مراسم به تدریج به جریانی گسترده تبدیل شد که امروزه فرهنگ عاشورا خوانده می‌شود و اهرمی برای حفظ اسلام به شمار می‌آید حضرت امام خمینی رحمه‌الله فرمود:

«هر مکتبی تا پایش سینه نباشد، تا پایش گریه کن نباشد، تا پایش سر و سینه زن نباشد،

حفظ نمی‌شود.»^۳

مراسم عزاداری اباعبدالله علیه‌السلام که با جریانی عاطفی و عناصر هنری، به ویژه شعر و مرثیه و موسیقی درآمیخته است و مردم سیاه پوش با نوای دُهل و شیپور در آن شرکت می‌جویند،

۱. ام. رابین، دعواتو، روان شناسی سلامت، ج ۲، ص ۷۴۲.

۲. ام. رابین، دعواتو، روان شناسی سلامت، ج ۲، ص ۷۸۰. مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۲۷.

۳. موسوی خمینی، روح الله، صحیفه نور، ج ۸، ص ۷۰.

مکان برون ریزی شدید عاطفی انسان است. انسان با گریستن بر امام حسین (علیه السلام) از نظر هیجانی تخلیه می‌شود.^۱

نتیجه

تمام شیوه‌ها و راهکارهای مبارزه با فشار روانی را ایمان به خدا و ذکر او تأمین می‌کند. با ایمان و نیایش یک تکیه‌گاه روحی مطمئن در نهاد آدمی ایجاد می‌شود و باعث ایمنی و نجات او در مقابله با سختی‌ها، مشکلات و نارسایی‌های زندگی می‌گردد. اسلام برای سلامتی و زندگی با معنا اهمیت فوق العاده‌ای قائل است. ذکر و نیایش پروردگار راهکارهایی برای جلوگیری و مقابله با استرس و فشارهای روحی و روانی و تأمین سلامت روانی انسان مطرح کرده است. تحقیقات روان شناسان معاصر در خصوص نقش دین در تأمین سلامت روانی بیانگر این موضوع است که انجام وظایف دینی و عبادات، سپر ایمنی در مقابل فشارها و بیماری‌ها است. انسان دیندار آرامش و عمر طولانی‌تری دارد و از سیستم دفاعی بدن قوی‌تری برخوردار است. این امر جز به واسطه ایمان، ارتباط با خدا و نیایش میسر نیست.

فهرست منابع

- قرآن کریم

منابع فارسی

۱. پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ دوم ۱۳۸۸ ه.ش.

۱. مطهری، مرتضی، نهضت‌های اسلامی در صد ساله اخیر، ص ۸۹.

۲. تألیف و ترجمه: اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی، دانش و نیایش، ویرایش و بازنگری: هاشمیان، معصومه، سیزوار، اژند، چاپ اول ۱۳۸۷ ه.ش.
۳. شفر، مارتین، فشار روانی، ترجمه: بلورچی، پروین، تهران، پاژنگ، چاپ اول، ۱۳۶۷ ه.ش.
۴. جی، پاول، تروور، جی، انرایت، سیمون، فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ترجمه: بخشی پور رودسری، عباس، صبوری مقدم، حسن، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۷۷ ه.ش.
۵. اسقورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه: دادستان، پریخ، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷ ه.ش.
۶. کوپر، فشار روانی، ترجمه: قراچه داغی، مهدی، شریف‌زاده، ناهید، بی‌جا، چاپ خوش‌رنگ ۱۳۷۳ ه.ش.
۷. حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ ه.ش.
۸. شرقاوی، حسن‌محمد، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، ترجمه: حجتی، سید محمدباقر، بی‌جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵ ه.ش.
۹. لو، پی‌یر و هنری، استرس دائمی، ترجمه: قریب، عباس، بی‌جا، انتشارات درخشش، بی‌تا.

۱۰. دعاتو، ام.رابین، روان شناسی سلامت، ترجمه: هاشمیان، کیانوش، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۸ه.ش.

۱۱. برنز، روان شناسی افسردگی، ترجمه: قراچه‌داغی، مهدی، بی‌جا، انتشارات روشنگری، ۱۳۷۰ه.ش.

۱۲. پاول، فشار روانی و اضطراب، ترجمه: بخشی‌پور، عباس، صبوری‌مقدم، حسن، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ه.ش.

۱۳. مزلو، آبرهام، انگیزش و شخصیت، ترجمه: رضوانی، احمد، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ه.ش.

۱۴. فرانکل، ویکتور، خدا در ناخودآگاه، ترجمه: یزدی، ابراهیم، بی‌جا، مؤسسه خدمات فرهنگی، ۱۳۷۵ه.ش.

۱۵. بستانی، محمود، اسلام و روان شناسی، ترجمه: هوشیم، محمود، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲ه.ش.

۱۶. مطهری، مرتضی، فطرت، بی‌جا، انتشارات انجمن اسلامی دانشجویان مدرسه عالی، ۱۳۶۱ه.ش.

۱۷. جعفری، محمدتقی، وجدان، تهران، مؤسسه مطبوعاتی اسلامی، ۱۳۷۴ه.ش.

۱۸. مورنی، ژوزف، روح و آرامش درون، ترجمه: رزم آرا، هوشیار، بی‌جا، چاپ سپنج، ۱۳۷۴ه.ش.

۱۹. شاملو، سعید، بهدلشت روانی، تهران، انتشارات رشد، چاپ دهم، بی‌تا.

۲۰. فرانکل، ویکتور، انسان در جست و جوی معنا، ترجمه: صالحیان، و معارضی، تهران، دانشگاه تهران ۱۳۵۴ ه.ش.

۲۱. موسوی خمینی، روح الله، صحیفه نور، بی جا، مؤسسه و تنظیم نشر آثار امام خمینی رحمه الله چاپ اول ۱۳۷۰ ه.ش.

۲۲. مطهری، مرتضی، نهضت‌های اسلامی در صد ساله اخیر، بی جا، بی نا، بی تا،

منابع عربی

۱. مکارم شیرازی، ناصر، القواعد الفقیه، بی جا، بی نا، بی تا.
۲. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تهران، کتاب فروشی اسلامیة، ۱۴۰۳ ه.ش.
۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، بی جا، مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ دوم ۱۳۶۷ ه.ش.
۴. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ه.ق.
۵. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه: موسوی همدانی، سید محمدباقر، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ هفتم ۱۳۷۵ ه.ش.