بسمه تعالی

مرکز مدیریت حوزه های علیه خواهران

حوزه علمیه صدیقه الکبری(سلام الله علیها)

عنوان:

نقش خداباوری در کاهش اضطراب در شرایط بحرانی از جمله کرونا

پژوهشگر:

زهره غلامی

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

بسم الله الرحمن الرحیم

چکیده

جهان دوباره شاهد رشد ویروسی است که ظاهراً راه مقابله با آن را نمی‌داند؛ خداوند در آیه ۸۵ سوره اسراء می‌فرماید: «وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا»؛ و به شما از دانش جز اندکی داده نشده است. بر پیشانی بشر خورده است و پیوسته نسبت دانسته‌هایش در مقایسه با نادانسته‌هایش نسبت متناهی بر نامتناهی است. هرچند فضل و رحمت خداوند بر بندگانش بی‌پایان است و امید است تلاش دانشمندان به ثمر بنشیند و شمار بیماران رو به کاستی گذارد.

برخی به نام ایمان پیشگیری نمی‌کنند این در حالی است که عقل و وحی بر این نکته که انسان نباید با دست خود را به هلاکت بیفکند هم داستان هستند و به تعبیر قرآن کریم در آیه ۱۹۵ سوره بقره: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»؛ خود را با دست خود به هلاکت میفکنید. طب و طبیب و پیشگیری اسباب ظهور اسم شافی حق متعال است: «و أَبَى اللّهُ أَنْ يُجْرِيَ الْأَشْيَاءَ إِلّا بِالْأَسْبَابِها»

برخی نیز هم چنان هراسناک شدند که اضطراب تمام وجودشان را پر کرده است؛ هم مضطرب‌اند، هم اضطراب را بر دل اطرافیان می‌افکنند. این در حالی است که اضطراب خود کشنده‌ترین ویروسی است که کارنامه کشتار آن از هر ویروسی پر بارتر است استرس از سرطان سکته و... بیشتر کشته گرفته و بلکه خود از اسباب آن است. برای فرار از کرونا نباید به دام بدتر از آن خود را گرفتار کنیم.

کلیدواژه‌ها: استرس، اضطراب، ایمان، کرونا.

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدّی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقّی می شود، فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند: اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای معاینات پزشکی و درمان بیماری ها به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته ایم بازگردانیم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم... و بدین سان، زندگی طولانی تر، سازنده تر و بارورتری داشته باشیم. بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلّفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که برخی از اضطراب های دوران کودکی و نوجوانی را می توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن ها را بر فرایند تحوّل پذیرفت؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا سازوکارهای سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی زا گسترش دهند. به عبارت دیگر، می توان گفت: اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلّاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسّم موقعیت ها و سلطه بر آن ها را فراهم می آورد و یا آن که وی را برمی انگیزد تا به طور جدّی با مسؤولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، نه تنها نمی توان این صورت را پاسخی سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقّی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، آزادی و انعطاف او کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را، که از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیر موجّه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد.(پریرخ دادستان، ۱۳۷۶، ج۱، ص۶۰)

با توجه به این مقدّمه و عنوان مقاله، روشن است که در این نوشتار تأثیر ایمان و آثار آن در کاهش و رفع اضطراب نابهنجار که سیستم ایمنی بدن را در شرایط فراگیری ویروس کرونا دچار ضعف می‌کند، مورد بررسی قرار می گیرد. اما به دلیل آنکه برای «اضطراب» تعاریف متعددی ذکر شده و در تبیین آن نظریات گوناگونی مطرح گردیده است و همچنین برای فهم دقیق جنبه های درمانی ایمان به خدا در کاهش و رفع اضطراب، پیش از آنکه به این جنبه ها پرداخته شود، لازم است به برخی از تعاریف لغوی و اصطلاحی اضطراب بپردازیم.

کرونا مهمان ناخوانده ای است که چند مدت است روزمره ما را تحت الشعاع قرار داده و سپس پایان می پذیرد. مهم ترین عامل برای مصونیت بخشی در شرایط کنونی، برنامه ریزی صحیح برای آرامش بخشی به خانه است که در این راستا راهکارهایی برای مدیریت استرس شما پیشنهاد می شود:

۱-به خداوند بزرگ توکل کنید . از او کمک بخواهیم و همه امور را به خداوند بزرگ بسپاریم. چه اینکه هرآنچه خدا بخواهد همان می‌شود. انسانی که ایمان واقعی به قدرت خداوند دارد هرگز ناامید و مایوس نخواهد شد.

۲- استرس نگیرید که چرا استرس دارید ، استرس خود را طبیعی بدونید .داشتن ترس منطقی جهت اقدامات پیشگیرانه و مقابله با آن ضروری است. بی احتیاطی،عدم مواظبت و شوخی تلقی کردن آن عواقب غیر قابل جبرانی دارد و در طرف مقابل اضطراب بیش از حد موجب استیصال،تضعیف سیستم ایمنی بدن و موفقیت ویروس کرونا می شود . پس اضطراب نرمال و طبیعی داشته باشیم و با توکل برخداوند مهربان به دنبال مقابله با مشکل و برقراری آرامش در زندگی باشیم

۳-این روزهادریچه ذهن پراز افکار منفی است ،افکار منفی را از خود دور کنید و به آنچه در ذهنتون می گذرد دقت کنید.سعی کنید فکرهای مثبت و کارآمد را جایگزین فکرهای منفی کنید.

۴-نگرانی خود را به راهکار تبدیل کنید. به جای گفتن چرا من نگرانم ،وای چرا اتفاق افتاد و...از خود بپرسید من در این موقعیت چه کار می توانم بکنم . راهکارهای سازگارانه برای کنترل نگرانی پیدا کنید.

۵-تکنیک های مدیریت استرس را تمرین کنید .(ریلکسیشن ،مدیتیشن،تنفس عمیق،ورزش کردن ،مطالعه کردن و.صحبت کردن با همسر،دوست،همکار....)

۶-سبک زندگی معنادار و هدفمند داشته باشید. خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضای خانواده تبدیل کرده و برای ایجاد" آرامش در فضای خانواده" پدرومادر تجربیات خودرا به اشتراک بگذرانند. عادت به تغییر شرایط زندگی و دورماندن از فضاهای کاری،آموزشی،تفریحی و غیره رابا ایجاد خلاقیت،ابتکار عمل و مشارکت دادن همه اعضای خانواده در تصمیم گیری ها آسان تر کنیم . با برنامه ریزی براساس نیازها،انتظارات و نگرانی های اعضای خانواده،گرفتن مشاوره،صحبت کردن،مطالعه کردن،ایجاد سرگرمی،برنامه های لذت بخش درون خانوادگی،نوشتن خاطرات مثبت،تغذیه مناسب و پیداکردن تکنیک های آرامش بخش برحسب سبک زندگی خود استرس و اضطراب را کنترل کنیم و به دیگران روحیه،امید و شعف را منتقل کنیم.

۷-استرس را به فرزندان خود منتقل نکنید .."کودکان و نوجوانان" افراد در معرض خطر هستند .اغراق در پرداختن به خطر کرونا سبب افزایش استرس و اضطراب در عزیزان ما شده است و پس از

پایان این همه گیری که به زودی اتفاق خواهد افتاد،در صورت عدم توجه خانواده،تبعات منفی اضطراب،موجب بروز انواع اختلالات از جمله بیش فعالی،کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس،افسردگی و وسواس می شود.کودکان نمی توانند فشار زیادی را تحمل کنند.باور کنید کودکان از مشاهده اضطراب ما بیش از کرونا آسیب می بینند.

۸-"سالمندان" و افراد با بیماریهای زمینه ای جسمی و روانی،در مقابل استرس و اضطراب شکننده تر هستند. استرس ها مانندآتشی که به خرمن زده شود به تجارب ناخوشایند قبلی جرقه می زند که مهار و مقابله با آن مشکل است.بنابراین مواظب و مراقب سالمندان و کسانی که بیماریهای زمینه ای جسمی و روانی دارند باشیم.آنها را در معرض نگرانی های ایجاد شده قرار ندهیم و تغذیه مناسب و شرایط روحی و روانی مطلوبی برای آن ها فراهم کنیم

۹-در شرایط حاضر،انتشار اطلاعات ناصحیح "شایعات بی اساس" اثرات تخریبی بسیار دارند.برای خودمان منابع مطمئن اخبار را در نظربگیریم و بکوشیم با عدم ارسال هر مطلبی تا حد امکان چرخه انتشار شایعات را قطع کنیم .

۱۰-مراقب حال اطرافیانتان باشید اخبار خوب را برای اطرافیان مخابره کنید .

۱۱-اگر تحمل استرس برایتان سخت است ازیک روانشناس کمک بگیرید .

منابع

۱- قرآن

۲- آمدی، ابوالفتح، غررالحکم، قم: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۴۱۰ق، چاپ۲.

۳- باقری، عباسعلی، «مقایسه میزان افسردگی و اضطراب دو گروه از دانش آموزان پسر و دختر عضو فعّال انجمن اسلامی و سایر دانش آموزان در شهرستان علی آباد کتول»، رساله کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۷۳.

٤- پریرخ دادستان، روان شناسی مرضی تحولی، چ دوم، تهران، سمت، ۱۳۷٦، ج ۱، ص ٦۰ به نقل از استیفن، ۱۹۸۲؛ به نقل از کامر، ۱۹۹۵.

۵- پناهی، علی احمد، «بررسی رابطه تقید به نماز و سطح اضطراب دانش آموزان سال دوم دبیرستان های شهرستان قم»، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پزوهشی امام خمینی، ۱۳۸۲، گروه روان شناسی.

٦- جان بزرگی، مسعود، «بررسی اثربخشی روان درمان گری کوتاه مدت با و بدون جهت گیری مذهبی بر مهار اضطراب و تنیدگی»، رساله دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی، ۱۳۷۸.

۷- راغب اصفهانی، محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، (مترجم: غلامرضا خسروی حسینی)، ج٤، چاپ چهارم، تهران: المکتب المرتضویه الاحیاء آثار الجعفریه،۱۳۸۳.

۸- شاملو، سعید، بهداشت روانی، چ دوازدهم، تهران، رشد، ۱۳۷٦، ص ۱۷٤.

۹- طباطبائی، محمدحسین تفسیرالمیزان، ج ۲، ترجمه محمدتقی مصباح یزدی، چ چهارم، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی با همکاری رجا، ۱۳٦۷، ص ٤۰۷ ٤۱۱.

۱۰-کلینی، محمد بن یعقوب، الفروع من الکافی(مصحح: علی اکبر غفاری)، ج۴، بی‌جا، دارالکتاب اسلامی، ۱۳۸۷.

۱۱-معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج۳، چاپ نهم، تهران: انتشارات سپهر،۱۳۵۷.

۱۲-نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، چ پنجم، مشهد،بنیادپژوهش های اسلامی، ۱۳۸۱.

۱۳-ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، چ دوم، قم، دارالفکر، ۱۳٦۸.

۱٤- Palinkas, L.A. (1982) , "Ethncity, Edentity and Mental Health: The use of Rhetoric in an Emmigrant Chinese Church" (San DIEGO; Journal of Psychoanalitic Anthropology, Sum; Vol 5(3), 235- 258.

۱۵- Morris, p.A. (1983), "The effect of pilgriage on anxiety, depression and religious attitude", England; Psychological- Medicine. May; Vol 12 (2): ۲۹۱- ۲۹٤.

۱٦- Koenig, H.G. (1994), The Relationship between Judeo Christian Religion and Mental Health among Middle - Aged and Older Adults, DURHAM, NC, U.S.A; Advances, Fal: Vol 9 (4): 33-39.

۱۷- Kwilecki, S. (1968). Religious oriwntion and Personality: A case study. Review of religious Research, 28, 16- 28.