

نقش مذهب در رهایی از استرس

رضا تاج آبادی

۱- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

استرس و معنویت

بین استرس و معنویت که لازمه مذهب است، رابطه معنی-داری وجود دارد. کسانی که مذهبی هستند از معنویت برخوردار و از استرس کمتری برخوردارند و دکتر "برایان لوکسی وارد" می نویسد: استرس و معنویت دو موضوع در ارتباط با هم هستند، درست شبیه رابطه زمین و آسمان، درست مانند ذهن و روح، ارتباط میان اوسترس (استرس خوب ، آن لحظات وجد و نشاط) و معنویت ، آن لحظاتی کیهانی که مزلو آن را اوج تجربه خواند ، به قدری بارز و محرز است که اغلب امر مسلم پنداشته شده ، نادیده انگاشته می شود.

تعریف معنویت: معنویت مفهومی وسیع و به شدت فراگیر دارد. داشتن هماهنگی با دیگران و با قدرت متعالی معمولاً به عنوان تعریفی برای این مفهوم مورد استفاده قرار می گیرد. معنویت و دین با هم در ارتباطند اما مفاهیمی متفاوت هستند ۱- "اسکات پک" روان پزشکی که سالها به درمان بیماران روان رنجور و روان پریش اشتغال داشت به وجه تشابهی میان همه آنها پی برد. آنها یا از معنویت و مذهب بی بهره بودند و یا به اندازه کافی به رشد معنوی نرسیده بودند.

او می نویسد: مسیح مقدس با تعالیم خود به مردم آموخت که چگونه با برقراری رابطه ای عاشقانه با خداوند، به آرامش درون برسند. او معتقد بود که به کمک عشق هر کاری امکانپذیر است .

الگوی معنوی برای مدیریت استرس از منظر اسلام و روانشناسان

در حالی که هیچ راه و طریقی به تنهایی نمی تواند رمزو و راز روح انسانی را نشان دهد، برخی مضامین مشترک در تمامی

این راهها وجود دارد. به طور اخص این مضامین عمومی و مشترک چهار فرایندی هستند که به اتفاق رشد روح و روان انسان را امکانپذیر می سازند که اینها عبارتند از :

۱- توجه به مرکز یا تمرکز ، فرایند تمرکز مستلزم تعمق و توجه به خویشتن واقعی است : چه کسی هستیم و در زندگی خود چه هدفی را دنبال می کنیم؟

۲- تخلیه یا پاکسازی از رذائل.

۳- زمینه سازی و آراستن به فضایل، با تعلیم و آموزش و پرورش.

۴- پیوند یا در ارتباط بودن : در فلسفه تائوئیستی همه چیز در پیوند و ارتباط با یکدیگر است، هیچ چیز جداگانه ای در کار نیست ، این همان چیزی است که به آن وحدت و یگانگی نام داده ایم، فیزیک کوانتومی نیز به همین بینش و باور رسیده است.

"یونگ" معتقد بود که همه ما با یک روح واحد در ارتباط هستیم که آن را جمعی می نامید.

"اسکات پک" معتقد است که در ارتباط و پیوند بودن عنصری مهم و حساس برای رسیدن به آرامش درون و صلح جهانی است.

دکتر "برایان لوک سی وارد" می نویسد : برخی از این چهار فرایند یا همه آنها را می توان در انواع اشکال رسیدن به آرمیدگی و با شیوه های مقابله برای برخورد با استرس پیدا نمود.

الگوی معنوی برای مدیریت استرس از منظر دکتر برایان لوک سی وارد، ایشان می نویسد، شخصاً برای تلقین حال خوش معنوی با الگوی حال خوش به طور کلی الگویی تدارک دیدم که به رابطه پویا میان استرس و معنویت انسان اشاره دارد. این الگو را با توجه به نظریه های روانشناختی یونگ، مزلو، فرانکل، فوکس، سلی، شائف و بورسینکو و نیز برداشت از فلسفه بومیان آمریکایی و مردمان مشرق زمین شکل بخشیده ام. در این الگو معنویت انسان فرایند بلوغ آگاهی فراتر انسان است که از تلفیق و ترکیب داشتن ۱- روابط بصیرانه با خود و با دیگران

۲- ایجاد نظام راز قدرتمند ۳- داشتن هدفهای معنی دار در زندگی به دست می آید.

اما توضیح مختصری در باره این سه گزینه:

۱- روابط بصیرانه با خود و دیگران، شامل روابط خارجی متعادل و سالم با دیگران است، برای رسیدن به شرایط معنوی مطلوب باید تعادلی سالم میان روابط بیرون و درونی وجود داشته باشد. مثلا دیگران را به اندازه خودتان دوست بدارید لا توتزو می گوید: راه آرامش درون با خود پذیری شروع می شود و تعمق در خودشناسی است. "یونگ" معتقد بود که توجه پیوسته به روح منابع درونی شخصی را تقویت می کند و از جمله فراست، خلاقیت، قدرت اراده، ایمان، شکیبایی، خوشبینی و تواضع می-افزاید. شخصیت بخشی یزدانی از بخشهای ضروری روابط درونی است، رابطه با قدرت متعالی (خداوند) الله آرامش بخش است.

در خصوص روابط بیرونی، "پک" می گوید : با دیگران آنگونه رفتار کن که می خواهی با تو رفتار کنند.

معنویت و آثار آن در اسلام :

معنویت در اسلام معنای گسترده ای دارد و چون این مقاله بنا بر خلاصه نویسی دارد به اشاره ای اکتفاء می کنیم. معنویت عبارت است از ایمان بالا داشتن که همان محبت شدید نسبت به خداوند و اهل بیت (ع) است که از آن تعبیر به عشق می کنند و حاصل آن جاری شدن نور الهی و صفای باطنی در انسان، لذت بردن، سرور و شادی در وجود انسان، بصیرت پیدا کردن، عاقل و حکیم شدن انسان و به آرامش کامل رسیدن وی می باشد. امیرالمؤمنین علیه السلام در حدیثی که ملا محمد مهدی نراقی نقل کرده اند فرمودند: «ان لله تعالی شرابا لاولیائه اذا شربوا سکروا و اذا سکروا طربوا و اذا طربوا طابوا و اذا طابوا ذابوا و اذا ذابوا خلصوا و اذا خلصوا طلبوا و اذا اطلبوا وجدوا و اذا وجدوا وصلوا و اذا وصلوا اتصلوا و اذا اتصلوا لافرق بینهم و بین حبیبهم» همانا خداوند متعال را شرابی است مخصوص اولیائش که هرگاه از آن بنوشند مست

می گردند و وقتی مست گردند با نشاط شوند، پاکیزه گردند و هنگام پاکیزگی گداخته شوند و به وقت گداختگی خالص گردند و چون خالص شوند طالب محبوب گردند.

می و شراب در اصطلاح عرفان محبت خداوند همراه با معنویت است. چنانچه عارفان و سالکان الی الله در اشعارشان به این نکته اشاره کردند:

ساقی به نور باده برافروز جام ما

مطرب بگو که کار جهان شد به کام ما

ما در پیاله عکس رخ یار دیده ایم

ای بی خبر ز لذت شرب مدام ما

و در جای دیگر:

به می سجاده رنگین کن گرت پیر مغان گوید

که سالک بی خبر نبود ز راه و رسم منزل ها

و عارفی دیگر می گوید:

بیا ساقیا من بقریان تو

فدای تو و عهد و پیمان تو

می ده که افزایشم عقل و جان

فتد بر دلم عکس روحانیان

که می بهجت افزا و اندوه زداست

همه دردها را شفاء و دواست

نه زان می که شرع رسول انام

شمرده خبیث و نموده حرام

از آن می که پرودگار غفور

نموده نامش شراب طهور

شراب ظهور اشاره به آیه شریفه «وسقاهم ربهم شرابا طهورا» می باشد.