

خشم و غضب باشد اشاره شده است که دین به دوری از آن تأکید دارد.

استرس

ازآیتم هایی که درهوش هیجانی وجود دارد، واژه استرس است. مطالعات نشان می‌دهد که مذهب استرس زداست و انسانهایی که مذهبی هستند و اعمال دینی مثل نماز و روزه و دعا و غیره انجام می‌دهند و هر اندازه انسانها از آرامش بالا و از استرس کمتری برخوردار باشند بانشاط و شاد می‌باشند، در اینجا لازم است که بحث مختصری در ارتباط با استرس انجام دهیم تا به اهمیت امور مذهبی پی ببریم بحث استرس را با عناوین ذیل شروع می‌کنیم:

تعریف استرس، اقسام استرس، راههای غلبه بر استرس استرس و معنویت

تعریف استرس:

استرس از نظر لغوی، واژه ای مربوط به فیزیک می‌باشد و معنایش این است که به جسمی آنقدر فشار آورده شود تا خرد شود، اما از نظر اصطلاحی، در دوران معاصر با توجه به دیدگاه های مختلف، معانی مختلفی برای کلمه استرس ارائه شده است. در فلسفه شرقی، استرس به معنای نبود آرامش درون است. در فرهنگ غربی، استرس را می‌توان "از دست رفتن کنترل" معنی کرد و حالتی از اضطراب است که وقتی حوادث و مسئولیتها افزون بر آن مقداری است که انسان بتواند با آن کنار بیاید، تجربه می‌شود اما به زبان فیزیولوژی، استرس ناتوانی مقابله با تهدید خیالی یا حقیقی ذهن، جسم و حالات احساسی و معنوی است که نتیجه آن سلسله پاسخهای فیزیولوژی و انطباقی است.

انواع استرس: ممکن است برای بعضی باورکردنش دشوار باشد اما واقعیت این است که همه استرسها برای انسان بد نیستند، درواقع خیلی ها معتقدند که انسان برای حفظ سلامتی خود تا حدودی به استرس نیاز دارد. اما استرس چگونه می‌تواند چیز خوبی باشد؟ وقتی استرس به شکل انگیزه‌ای مثبت کار می‌کند سودمند به حساب می‌آید (مثل خبرهای خوشی که می‌رسد) اما اگر از این حد مطلوب فراتر برویم ضرر استرس از

نقش مذهب در رهایی از استرس

رضا تاج آبادی

۱- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

استرس و اضطراب و درنهایت افسردگی، غم، غصه و نگرانی، حاصل دور افتادن از خداوند و مذهب و عمل نکردن به دستورات الهی می‌باشد. برای رسیدن به آرامش (معنویت همراه با لذت) چاره‌ای جز پناه آوردن به خداوند و دستورات او نمی‌باشد، چون فطرت و سرشت ما انسانها آمیخته بامحبت و پرستش او می‌باشد.

بحران‌های روانی که عبارت است از اضطراب، دلشورگی، استرس و درنهایت افسردگی، حاصل دور افتادن از خداوند و دین او می‌باشد. روح انسان که جلوه پروردگار عزیز می‌باشد در **نفخت فیه من روحی خواهان رسیدن به او و محبت آن نامحدود است که در آیه شریفه *الا بذكر الله تطمئن القلوب* (آگاه باشید فقط با توجه به خداوند است که آرامش می‌یابید) تجلی یافته است و دلیل و علت آن درآیه *و من اعرض عن ذکرى فان له معیشتا ضنکا* (کسی که از یاد و توجه به خدا روی برگرداند)، زندگی سخت و تنگی (که همان اضطراب و استرس و عدم آرامش است) ذکر شده است، ثروت و مادیات، رفاه و آسایش می‌آورد ولی آرامش با پول و مقام به دست نمی‌آید و با توجه به خداوند و انجام دستورات او حاصل می‌شود. یونگ شاگرد فروید به این مطلب این‌گونه اعتراف می‌کند: سی سال در بیمارستان‌های روانی غرب طبابت کردم و به این نکته رسیدم که علت بیماری ۸۰ درصد از بیماران روانی من به دلیل دور افتادن از مذهب و خداوند می‌باشد.**

در این مقاله سعی شده است به این مطلب پرداخته شود تا جوانان و مردم جامعه ما به طرف خداوند و مذهب سوق داده شوند و از آلودگی به مادیاتی که انسان را از او دور می‌کند رهایی یابند. در این مقاله به یکی از عوامل اضطراب که همان

فایده اش بیشتر می‌شود، به همین دلیل دانشمندان استرس را به سه نوع تقسیم کرده‌اند:

۱- "اوسترس" همان استرس خوب است و در موقعیتی ایجاد می‌شود که شخص آن را انگیزه دهنده یا الهام بخش ارزیابی می‌کند و از آن لذت می‌برد

۲- "نوسترس" استرس نه خوب و نه بد است، نوسترس اشاره به محرک حسی دارد که تأثیری برجای نمی‌گذارد شنیدن خبر وقوع زلزله در یک نقطه دور افتاده جهان می‌تواند در این ردیف جای بگیرد.

۳- "دیسترس" یا حالت پریشانی است، این نوع استرس بد است و در بسیاری از مواقع آن را به عنوان استرس به کار می‌برند، در واقع دیسترس یا پریشانی از دو گونه است: استرس حاد که بسیار شدید است و به سرعت از بین می‌رود و استرس مزمن که می‌تواند بسیار شدید باشد و با این حال تا مدتی طولانی باقی بماند مثل زندگی کردن در تمام ترم تحصیلی با یک هم اتاقی نامناسب، داشتن رئیس بدی که تمام فکر و ذکرش کار کشیدن از شماست، زندگی کردن با کسی که نه می‌توانید او را تحمل کنید و نه از رابطه با او دست بردارید. استرس حاد اغلب ناشی از محرک‌های تنش‌زای سریع است. (موقعیت‌ها) شرایط و یا هر محرکی که تهدیدی برای انسان تلقی شود محرک تنش‌زا نام دارد (مثل خبرهای بدی که به انسان می‌رسد که معمولاً قبل از اینکه انسان بتواند تحلیل کند بدن واکنش نشان می‌دهد.

درباره ماهیت محرک‌های تنش‌زا بررسی‌های متعددی انجام شده است و آنها را به سه دسته زیر تقسیم کرد:

زیست بوم شناختی: مثل عوامل بیولوژی که می‌توان به نورخورشید، عوامل جاذبه‌ای و میدان‌های الکترومغناطیسی اشاره کرد که روی آهنگ بیولوژی ما تأثیر می‌گذارند.

درون فردی روانی: که مهمترین عوامل تنش‌زا به حساب می‌آیند و شامل آن دسته از اندیشه‌ها، باورها و نگرشها و ادراکاتی می‌شوند که از آن برای دفاع از هویت یا ضمیر خود استفاده می‌نماییم که برای نمونه می‌توان از خشم نام برد و چون خشم مهمترین عامل تنش‌زاست و استرس ایجاد می‌کند لازم است بحث مفصلی در باره آن کنیم.

آناتومی: خشم در ابتدایی‌ترین صورت خود، احساسی برای حفظ بقاست که در همه حیوانات به چشم می‌خورد، داروین آن را بازتاب خشم (رفلکس خشم) نام نهاد، خشم را نباید از بین برد بلکه باید آن را کنترل نمود و از افراط آن جلوگیری نمود و از تفریط آن برحذر بود که در روانشناسی امروز به تخلیه خشم سفارش شده است، افراط و تفریط خشم اثرات فیزیکی و روحی شدید دارد که دانشمندان را بطه مستقیم میان آن و بیماری‌های قلبی - عروقی و نیز بیماری‌ها دیگر پیدا کرده‌اند. و از نظر روحی تولید استرس، افسردگی و غیره می‌کند. تاوریس در کتاب "خشم - احساس به درستی درک نشده"، برای تخلیه موثر خشم به موارد زیر اشاره می‌کند که برای کاستن از تعارض‌های خشم باید از همه آنها به طور همزمان استفاده نمود:

- ۱- ابراز خشم باید در جهت عامل خشم برانگیز باشد
- ۲- تخلیه خشم باید با خویشتن داری همراه باشد، باید با احساس عدالت و توجیه‌سازی اثبات همراه باشد.
- ۳- ابراز خشم باید رفتار عامل خشم برانگیز را تغییر دهد.
- ۴- خشم باید به زبانی قابل درک بیان شود. روانشناسان توصیه می‌کنند که استفاده از جملات با فاعل (من)، مثل: من عصبانی هستم زیرا من ...، به جای استفاده از جملات با فاعل (تو) مثل تو با این کارت مرا دیوانه کردی، برای فیصله بخشیدن مناسب‌تر است.
- ۵- ابراز خشم نباید به اقدامات تلافی‌جویانه دامن بزند. برای اینکه تخلیه هیجانی سودمند باشد باید از احساس خشم همه اشخاص درگیر بکاهد، اقدام تلافی‌جویانه بر ادامه کار چرخه خشم می‌افزاید و حل و فصل آن را دشوارتر می‌سازد.

شیوه‌های برخورد نادرست با خشم

نیل وارنر در کتاب مشهور "خشم را یارو یاور خود بسازید" با توجه به رفتاری که اشخاص به هنگام خشم

روش‌های خلاق تخلیه خشم

با توجه به فعالیت‌ها و نتیجه‌گیری‌های کارول تاوریس و هارولد ویسینگر (۱۹۸۵) و نیز با رعایت اصول برنامه‌ای دوازده مرحله‌ای برای اصلاح رفتار، برای این که بتوانید با خشم برخورد خلاق‌تری داشته باشید پیشنهادات زیر توصیه می‌شوند:

- ۱- سبک خشم‌تان را بشناسید ، انفعالی ، جسمانی‌کننده ، منفجرشونده
- ۲- خشم‌تان را ثابت کنید، چرا و چه زمانی خشمگین می‌شوید.
- ۳- بیاموزید که از شدت خشم خود بکاهید، با نوشیدن لیوان آب، قدم زدن، خوابیدن.
- ۴- به خشم خود فکر کنید. چگونه می‌توانید از خشم خود به طرز سازنده‌ای استفاده کنید .
- ۳- با همه احساسات خود برخورد راحت کنید و بیاموزید که آنها را به طرز سازنده ابراز کنید .
- ۴- از قبل برنامه‌ریزی کنید، صحنه‌ها و موقعیت‌هایی که خشم‌انگیز هستند را پیش‌بینی کنید و بعد بیاموزید که نسبت به آنها برخورد متناسب نشان دهید.
- ۵- از خود و از دیگران انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید، توقعات بی‌جا از خود و دیگران نداشته باشید که این خود ایجاد خشم می‌کند .
- ۶- روش‌های حل مسله را بیاموزید.
- ۷- اجزاء ذهنی، احساسی، جسمانی و معنوی حال خوش خود را متعادل بسازید ، بیاموزید که بیشتر بخندید که یکی از بهترین داروهاست .
- ۱۰- شکایات را به درخواست تبدیل کنید، بدبین‌ها میل به شکایت دارند غرولند می‌کنند، شکایت کردن نشانه ایفای نقش قربانی است ، وقتی از یکی ناراحت می‌شوید مسئله را به یک درخواست تبدیل کنید .
- ۱۱- خشم‌های مربوط به گذشته را فراموش کنید. بیاموزید که خود و دیگران را مورد عفو قرار دهید، بخشیدن بخشی مهم از مدیریت و کنترل خشم است .

بروز می‌دهند آنها را که با خشم برخورد درست ندارند به چهار دسته تقسیم می‌کند :

- ۱- جسمانی‌کننده‌ها: اینها کسانی هستند که با خشم برخورد انفعالی می‌کنند و آن را بروز نمی‌دهند که مبادا مورد تایید و تصدیق دیگران واقع نشوند و در نتیجه خشم خود را به شکل میگرن ، سردرد ، زخم معده ، التهاب روده بزرگ و ورم مفاصل بروز می‌دهند .
- ۲- خود مجازات‌گرها: یعنی تبدیل کردن خشم به احساس گناه . این اشخاص اغلب به این دلیل که خشمگین شده‌اند بر خود خشم می‌گیرند. در نتیجه تخلیه هیجانی خشم را بروز نمی‌دهند . به جای آن با کنترل ابراز خشم از میزان عزت نفس خود می‌کاهند ، خشم خود را در پر خوری یا گرسنگی کشیدن عمدی ، افراط در خرید و خوابیدن که جملگی از میزان عزت نفس می‌کاهند بروز می‌دهند.
- ۳- منفجر شونده‌ها: نمونه‌های کلیشه‌ای پر خاشگری مدیریت نشده هستند و خشم خود را به شکلی خصمانه به صورت کلامی یا جسمانی بروز می‌دهند. این اشخاص مانند یک آتشفشان منفجر می‌شوند و به هر کس که در پیرامون آنها قرار گیرد هجوم می‌برند، آنها خشم‌شان را در درون خود نگه می‌دارند و بعد ناگهان و به هر دلیل آن را بر سر هر کسی که در پیرامون‌شان قرار گیرد تخلیه می‌کنند، در بسیاری از مواقع این اشخاص به جای این که نسبت به کسی که موجب خشم آنها شده خشمگین شوند سرکوب می‌کنند و بعد آن را بر سر اشخاصی که کمترین گناهی مرتکب نشده‌اند از قبیل همسر ، فرزندان و کارکنان زیر دست خالی می‌کنند. این دسته افراد با بیماریهای قلبی - عروقی ارتباط نزدیکی دارند.
- ۴- مخفی‌کننده‌ها: مخفی‌کننده‌ها هم خشم مدیریت نشده‌ای را به نمایش می‌گذارند و تفاوت آنها با منفجرشونده‌ها این است که معمولاً خشم خود را متوجه کسی که سبب ساز خشم آنها شده می‌کنند اما این کار را به طور غیر مستقیم انجام می‌دهند آنگونه که به لحاظ اجتماعی مشکل حاصل نشود.

و درمان هر دردی به قطع کردن ریشه و از بین بردن عوامل و علل آن است و باید این عوامل را از طریق کسب خصلت‌های ضد آن ریشه کن کرد.

مواردی که خشم ستایش شده است

حضرت علی (ع) به یاران خود فرمود: شما پیمان‌های خدا را شکسته می‌بینید اما به خشم نمی‌آید، در حالی که از شکسته شدن پیمان‌های پدرانان به غیرت می‌آید و ناراحت می‌شوید. و فرمود: هر کس که نیزه خشم را به خاطر خدای سبحان تیز کند بر نیروی باطل چیره شود و هر که با ناپکاران دشمنی ورزد و برای خدا خشم گیرد خداوند به خاطر او خشم گیرد و روز قیامت خشنودش گرداند. امام کاظم علیه السلام فرمودند: کسی که از بدی دیدن به خشم نیابد، از خوبی دیدن سپاسگزار نیست و فرمودند: کسی که هر گاه به او بدی شود، ناراحتی در خود بیابد، خوبی کردن به او نیز در نظرش ارزشی ندارد.

ابوحامد غزالی می‌نویسد: نیروی خشم، در مرحله اول و ابتدایی به سه گونه در مردم ظهور می‌کند، تفریط، افراط و اعتدال تفریط عبارت است از فقدان این نیرو یا ضعف آن و این خصلتی نکوهیده است و به چنین کسی می‌گویند "شخص بی‌حمیت" یعنی کسی که موجبات خشم او فراهم آید و با این حال خشمگین نشود.

خداوند فرموده است ای پیامبر با کافران و منافقان جهاد کن و بر آنان سخت گیر افراط آن است که این صفت بوجود شخص چیره گردد تا جایی که از قلمرو حاکمیت عقل و دین و فرمانبرداری آنها خارج شود. خشم پسندیده آن خشمی است که منتظر اشاره عقل و دین باشد و هر جا که غیرت اقتضاء کند، برانگیخته شود و هر جا بردباری پسندیده باشد آرام گیرد و نیروی خشم خود را در حد اعتدال نگه دارد.

سومین محرک تنش زا تاثیرات اجتماعی بر انسان است، که از جمله سایر عوامل اجتماعی بانی استرس می‌توان به عدم امنیت مالی، اثرات جابجایی، برخی از پیشرفت‌های فن آوری، زیرپا گذاشتن و تجاوز کردن به حقوق انسانی و موقعیت ضعیف اجتماعی - اقتصادی اشاره کرد.

۱۲- نظام حمایتی برای خود ایجاد کنید، با دوستان صمیمی، خانواده و غیره، با صحبت کردن با دیگران می‌توانید اطلاعاتی را پردازش کنید و از موقعیت درک درست‌تری داشته باشید.

خشم و غضب از منظر احادیث

قال الصادق علیه السلام: «الغضب مفتاح کل شر و قال (ع) الغضب ممحقه لقلب الحکیم» خشم کلید هر بدی است و فرمود: خشم نابود کننده دل شخص حکیم است. قال علی (ع): خشم کینه‌های نهفته را بر می‌انگیزد.

و قال علیه‌السلام: «الغضب یردی صاحبه و یردی صاحبه و عیبهایش را آشکار می‌سازد و هر که عنان خشم خود را رها کند مرگش شتاب گیرد.

حضرت علی علیه السلام فرمودند: از تندی خشم خود را نگه دارید و ابزار مبارزه با آن یعنی فرو خوردن خشم و بردباری را در قبالتش آماده سازید و فرمودند: عزت خشم با خواری پوزش‌خواهی برابری نمی‌کند و فرمودند: از خوی مردمان نادان این است که در هر حالی، به سوی خشم می‌شتابند و فرمودند: هر که خشمی را فرو خورد اگر بخواهد می‌تواند آن را به کاربندد، خداوند در روز قیامت دلش را از خشنودی خود پر می‌سازد و پیامبر فرمودند: هر که خشمی را فرو خورد خداوند درون او را از ایمان پر کند.

داروی خشم

رسول خدا (ص) فرمودند: هر گاه یکی از شما خشمگین شده، اگر ایستاده است بنشیند و چنانچه خشمش بر طرف نشود دراز بکشد. حضرت علی (ع) فرمودند: خشم را با خاموشی درمان کنید و خواهش نفس را با خرد.

رسول خدا (ص) فرمودند: ای علی خشمگین مشو و هر گاه به خشم آمدی بنشین و در باره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشته‌ای که از آنها می‌کند بیندیش.

ریشه غضب: مسیح علیه السلام: در پاسخ به سؤال از ریشه خشم فرمود: خودبزرگ‌بینی (کبر) و گردن‌افرازی (غرور) و حقیر شمردن مردم.