

نقش ذهن آگاهی و غلبه بر استرس از دیدگاه قرآن و روان شناسی



مؤلف: محمدرضا سعیدیان

چاپ و نشر ایران

۱۳۹۹

فهرست:

پیشگفتار:

مقدمه

فصل اول مبانی نظری

از منظر قرآن

قرآن از دیدگاه دانشمندان غرب

استرس از دیدگاه قرآن و علم

بینش و نگرش افراد

توکل به خدا

اعتقاد به مقدرات الهی

اعتقاد به رزاقیت الهی

قرآن عالیترین نسخه آرامبخش

امید و استرس از منظر دین

فصل دوم ، راههای مدیریت فشارهای روانی از

دیگاه قرآن

اسلام نسخه ی شفا بخش

انحراف از فطرت منشاء بیماریها

خواب و استراحت

خانواده منبع حمایت

قضا و قدر

مرگ آگاهی و کاهش استرس

عظمت انسان از دید گاه امام علی ع

مهارت‌های مقابله با پریشانی

تقویت باورهای معنوی

بی‌تابی کردن

کظم غیظ و پیشگیری از استرس

حسادت و استرس

فصل سوم ، اصول شناختی موثر بر بهداشت

روانی در صحیفه ی سجادیه

اصل هستی شناسی

اصل خود شناسی

اصول رفتاری موثر بر بهداشت روانی در صحیفه

ی سجادیه

اصل توجه

خودسازی و غلبه بر استرس از دیدگاه امام سجاد

اصل مدیریت تنش

نیایش کشش روح است

اصل رضایتمندی

احساس امید واری

اصل احساس بیزاری

اصل احساس بهسازی رفتار اجتماعی

اصل تعاملات اجتماعی

اصل محبت و نوع دوستی

راه زدودن ترس و وحشت در کلام امام علی ع

نقش نیایش در مدیریت و کاهش استرس

راهها و شیوه های کسب استقامت آگاهانه

اقدام احساساتی و بدن تامل

شتاب ، عجله و استرس

استقامت در برابر بیماری

نقش مذهب در کاهش استرس

انواع استرس

شیوه های خلاقانه تخلیه و مدیریت خشم

خشم و غضب از منظر احادیث

نقش وصله ی رحم در ارتقاء سلامت روانی

صله ی رحم و دریافت مهر و محبت

صله ی رحم و ابراز خود

صله ی رحم ، تعلق به گروه

صله ی رحم و رعایت هنجارها

صله ی رحم و فرایند جامعه پذیری

صله ی رحم و حمایت اجتماعی

صله ی رحم از منظر دینی

صله ی رحم و کاهش تنیدگی

رفع استرس در نگاه امام رضا(ع)

فصل چهارم از منظر روان شناسی

تعریف استرس

ارمغان سبک زندگی مدرن

چگونه استرس را مدیریت کنیم

روش کمک به خود در مدیریت استرس

روش مدیریت استرس برای درمان استرس

باورهای غیر منطقی و میگردن

پنجره ی جوهری مدلی برای ایجاد اعتماد و

خودشناسی

فکرتان را عوض کنید

نگاه معنایی به زندگی و استرس ها

مدیریت استرس بر کیفیت زندگی و تفاوت‌های

فردی

استرس در زندگی جریان دارد

استرس دو روی یک سکه

استرس چه موقع آسیب‌زا است

سیستم ایمنی بدن و استرس

حکمت استرس در زندگی

راههای کاهش استرس

سه فاکتور مهم در ایجاد حال خوب یا بد

خطاهای شناختی

انواع خطاهای شناختی تفکر همه یا هیچ

تعمیم مبالغه آمیز (یا احتمال بیش از حد

فیلتر منفی

بی توجهی به امر مثبت

نتیجه گیری شتاب زده

درشت بینی (فاجعه سازی) و ریزینی

استدلال احساسی

باید اندیشی

برچسب زدن

خود مقصر پنداری

درمان خطاهای شناختی (اصلاح افکار

اتوماتیک)

شناسایی خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک)

مقیاس سنجش استرس هولمز و راهه

مقیاس سنجش استرس هولمز و راهه مقیاس

استرس هلمز و راهه

روش اجرا

جنبه‌های احتیاطی

مقیاس هولمز راهه برای ارزیابی دگرگونی های

زندگی

تعارض های درونی تنش زا

دومین کار کرد هیپوتالاموس

فشار روانی و پر طاقتی

تأثیر فشار روانی بر سلامت

بیماری عروق قلب ۱ گرانباری شغلی

دستگاه ایمنی بدن در برابر فشارهای روانی

تدابیر روان شناختی و سرطان

سیستم ایمنی بدن را بهتر بشناسید

ضعف سیستم ایمنی بدن

مکانیسم دفاعی بدن

سیستم ایمنی بدن و غذا

ضعف سیستم ایمنی بدن

اختلال در دستگاه ایمنی

منابع استرس

روش های کاهش فشار های روانی

پیشگفتار

زندگی بشر از آغار آفرینش عارغم خوشی
ها ، شادیهها و لذتهای زندگی ، با رنج و استرس ،
دغدغه ها و فشارهای روحی همراه بوده و
جزء لاینفک زندگی بوده است و نوع استرس و
فشارهای زندگی با توجه به مقتضیات زمان
متفاوت بوده ، اما صاحب این جهان یعنی
خداوند بزرگ و متعال که خود خالق بشر و
جهان است ، همواره حامی و هدایتگر و پشتیبان
بشر که احسن مخلوق هست ، بوده است و برای
هدایت و توانمند سازی ، بندگانش انبیاء و

پیامبرانی را فرستاد تا معلم و راهنما و چراغ و روشنگر راه و روش درست زندگی کردن به انسانها باشند و روح امید و آرامش و امنیت را برای آنها به ارمغان بیاورند . انگیزه نویسنده برای انتخاب این موضوع تحت عنوان ذهن آگاهی غلبه بر استرس که ما حاصل سالها تجربه های تلخ و شیرین زندگی ، ورود زود هنگام به زندگی جدی و واقعی در سن کودکی آن هم کار پر مشقت در کوره ی آجر پزی همراه برادرم برای درآمد خانواده در زمان قبل از انقلاب ، و همچنین در سن نوجوانی که مصادف شد با آغاز

جنگ تحمیلی هشت ساله با حزب بعث عراق و
صدام لعنتی با حمایت غرب که باعث آوارگی و
ترک زادگاه و محل زندگیمان شد لذا ، در این
مدت هشت سال جنگ نابرابر ! بعثت کمبودها و
مشکلات زندگی زیر چادر در اردوگاه آوارگان
و ترک تحصیل به علت شرایط جنگ و نزدیک
بودن به منطقه جنگی و کمبود مواد غذایی و....
همه ی این فشارها و بحران ها سبب شد تا از نظر
جسمی و روحی دچار مشکلاتی بشوم که سالها
طول کشید ، از جمله درد معده ، درد پا ، سردرد
و.... آن موقع نمی دانستم که بین استرس ،

فشارهای روحی ، روانی و شکایت های جسمانی
ارتباط تنگاتنگی وجود دارد ، مدتها ی زیادی
بود که رنج بیماری را متحمل شدم تا اینکه در
دوران دانشجویی کتابی تحت عنوان غلبه بر
نگرانی ها و ناامیدی ها را مطالعه کردم که آن
هم ترجمه شده بود ، و همچنین توضیحات و
راهنمایی های دکتر متخصص مغز و اعصاب که
برای مشکل پایم در زمان دانشجویی در
شهرستان قم به مطبش رفته بودم و ایشان عکس
رنگی از ناحیه پایم را که بررسی کردند ، گفتند :
که مشکل نداری و پایت سالم هست ، من گفتم

دکتر پس این همه درد از کجاست ، ایشان گفتند
به من که نگرانی و دغدغه ای ندارید ، من هم
گفتم دکتر بله زیاد ! اما چه ارتباطی داره ، ایشان
گفتند بله خیلی هم ارتباط دارند ، و گفتم دکتر
برایم توضیح بده که چگونه ارتباط داره ؟ گفتند
: که بدن تحت تاثیر استرس و فشارهای عصبی
قرار می گیرد و نقاطی از بدن که ضعیف باشند
خودش را نشان می دهد ، چون دستگاه عصب
مرکزی در همه جای بدن ریشه داره و آنها را
تحت تاثیر مستقیم قرار می دهد. این دریچه ای
بود که بر رویم باز شد و فهمیدم که ریشه ی

بسیاری از درد ها ناشی از نگرانی دغدغه ها و فشارهای روحی و روانی است و سپس علاقمند به ادامه تحصیل در رشته مشاوره شدم که بتوانم هم به خود و خانواده و هم به دیگران یاری برسانم با این توصیف در نهایت متوجه شدم که راه فراری از دغدغه ها و استرس نیست و تازه هر چه که جلوتر هم می رویم سختی و شدت آن بیشتر و بیشتر می شود ، بقول معروف هر که بامش بیش برفش بیشتر ، عکس قضیه هم مشکل آفرین است زیرا فقدان فشار ها و دغدغه ها زندگی مساوی با سکون و بی حرکتی و نتیجه آن کندی

رشد و بالندگی در انسان است و علی رغم اینکه مقدری فشار و استرس برای بسیج و ایجاد تحرک و تلاش در انسان ضروری است، لکن فشارها و دغده‌های مداوم و شدید می‌تواند سلامت فرد را در معرض خطر قرار دهد. فشار روانی تأثیرات منفی فراوانی بر عملکرد و فعالیت‌های فرد خواهد داشت. افرادی که دچار فشار روانی می‌شوند و توان مهارت مقابله با آن را ندارند، از نظر جسمانی، روانی و رفتاری دچار مشکل می‌شوند (کوپر ۱۹۸۴،^۱). (ترجمه قراچه داغی و شریعت زاده، ۱۳۷۳). پس راه چاره

چیست؟ علاوه بر اینکه هر روز که انسان گامی بلند تر به طرف تکنولوژی بر می دارد بر میزان پیچیدگی های زندگی ماشینی او نیز افزوده می شود، و چنین زندگی ای لازمه اش استرس و فشارهای روحی فراوانی است که هم اکنون به صورت انواع بیماری های روانی و جسمی در جامعه شاهدش هستیم. درمان دارویی این بیماریها، عملاً حل مقطعی و موقتی مشکل است ! که هرگاه درمان قطع شود علائم مجدداً بروز خواهد کرد. متأسفانه سرگرمی انسان امروزی به روزمرگی و کار مداوم عملاً آنها را از تفکر در

آنچه خداوند برای آرامش و سعادتش نازل کرده است، بازداشته و انسان کنونی برای حل مشکلات روحی خود اغلب به بیراهه می رود. این کتاب کوششی است در جهت ارائه رهنمودهای قرآن و متون اسلامی از جمله نهج البلاغه و صحیفه سجادیه و یافته های جدید علم روان شناسی برای هرچه بهتر مدیریت کردن فشارها و دغدغه های زندگی در دنیای پیچیده ی معاصر ، لذا راهکارهایی که این کتاب برای مقابله با استرس آورده شده است بررسی منابع علمی ، به راهکارهای مثل تقویت مبانی دینی،

معتدل بودن، خروج از محدودیت فردی، تقویت توانائیها و مهارت های سازگاری و انعطاف پذیری، معنویت انسان ، نماز و نیایش ، تحکیم روابط خانوادگی ، که بخش هایی از راهکارهای قرآنی را شامل می شود ، اشاره شده است . وقتی انسان در برابر یک خطر حقیقی یا غیر حقیقی قرار می گیرد ، بخشی از مغز، سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می کند در نتیجه اپی نفرین ، نور اپی نفرین (آدرنالین یا نور آدرنالین) و هورمون های دیگر به سرعت در بدن جاری شده ، بدن را برای اقدام لازم آماده می سازد . به مرور

زمان اگر در معرض استرس قرار گرفتن ادامه دار شود ، نشانه های بیماری جسمانی تولید می کند و سبب تشدید بسیاری از بیماریها می شود . آثار منفی استرس احساس بی اعتمادی ، طرد ، خشم و افسردگی می آفریند ، که این احساسات به نوبه خود مشکلاتی مانند سردرد ، ناراحتی معده ، جوش و خارش پوست ، بی خوابی ، زخم معده ، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و سکته مغزی بدنبال دارد . اگر استرس از حدی فراتر نرود می تواند مثبت و مفید باشد، وقتی استرس مزمن یا شدید می شود بدن نمی تواند خود را با آن تطبیق

دهد ، اینجاست که استرس تولید پریشانی می کند و پریشانی همان مفهومی از استرس است که مد نظر ماست . در واقع همین فشار و پریشانی است که روی ذهن و جسم انسان تأثیرات ناخوشایند می گذارد . به عبارت دیگر شاید نکته اصلی در موقعیتهای تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می کند . بررسی های دکتر سوزان کوباسا روانشناس دانشگاه شیکاگو و جمعی دیگر نشان داد که بعضی ها در برابر استرس آسیب پذیری کمتری دارند این اشخاص می توانند در برابر

استرس بیشتر و بهتر مقاومت کند و به همین دلیل کمتر گرفتار بیماریهای با منشاء استرس می شوند. درست همانطور که استرس روی بدن ما اثر می گذارد، روی احساس، اندیشه و رفتار ما نیز تأثیر می گذارد. وقتی با استرس روبرو می شویم، احساس تشویش، درماندگی، کلافه شدن یا خشم می کنیم. استرس روی طرز اندیشه ما اثر گذاشته و در نتیجه تمرکز کردن، روشن اندیشی یا تصمیم گیری برایمان دشوار می شود. در شرایط استرس تغییر رفتار ممکن است دیده شود مثلاً خیلی ها در معرض استرس سیگار می

کشند . با شتاب زندگی ، استرس روی هم انباشته می شود ، این سیکل ، سیکل منفی استرس نامیده می شود . حادثه ایی که به لحاظ روانی یا جسمانی استرس آمیز یا تهدید کننده باشد می تواند تولید نشانه های جسمانی یا روانی کند . که اینها نیز به سهم خود بر شدت استرس ما می افزایند و به همین شکل دایره بسته استرس ادامه دار می شود ؛ استرس نشانه های بیماری را تشدید می کند و نشانه های وخیم تر شده ، به نوبه خود استرس را افزایش می دهد . پاره کردن سیکل استرس منفی می تواند دشوار باشد . آثار

منفی استرس احساس بی اعتمادی ، طرد ، خشم
و افسردگی می آفریند ، که این احساسات به نوبه
خود مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده،
جوش و خارش پوست ، بی خوابی ، زخم معده،
فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و سکتة مغزی
بدنبال دارد . (مقاله : فریب خدائی فر، مژگان
مقامی، مریم تقی زاده ، ۱۳۹۱) . هدف از تالیف
این کتاب کسب آگاهی از این است که به جای
تسلیم و انفعالی بودن در برابر انواع فشارها و
بحران ها ، چالش های کوچک و بزرگ ، باید
با ذهن آگاهی و کسب مهارت های زندگی با