

آسیب‌شناسی و درمان فشارهای روانی از منظر نهج‌البلاغه^۱

نرگس باباخانی^۲

چکیده

نهج‌البلاغه مصداق عینی از منابع اسلامی و علمی و قابل استناد برای مراجعه متخصصان روان‌شناسی است. مقاله حاضر با روش پژوهش کیفی توصیفی - تحلیلی، رویکرد نهج‌البلاغه به موضوع تنش‌های روانی و درمان آن‌ها را از دو جنبه بررسی می‌کند. از یک منظر نگاه خاص امام علی (ع) به علل اصلی فشارهای روانی مورد بحث قرار می‌دهد و از منظر دیگر ارزیابی عوامل فشارزای زندگی. در کلام امام علی (ع) رویکردی با دو محور شناختی و رفتاری مشهود است که ضمن تبیین عوامل و علل تنش‌ها، درمان مبتنی بر ارتقای سطح ارزیابی شناختی از وقایع و اتخاذ شیوه‌های رفتاری تأمین‌کننده سلامت روانی را مطرح ساخته است. نویسنده در مرحله بعد، ارائه تطبیقی برخی از یافته‌های جدید پژوهشگران روان‌شناسی را در مقایسه با مبانی روان‌شناختی مطرح شده در نهج‌البلاغه نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی

نهج‌البلاغه، روان‌شناسی، سلامت روانی، فشارهای روانی، آسیب‌شناسی، رویکرد شناختی، رویکرد رفتاری

مقدمه

امروزه تنش‌های فزاینده روانی به دلیل نوع روابط انسانی و نیز فضاهای خاص زیست اجتماعی، تبدیل به عارضه‌ای همه‌گیر برای جوامع شده است. اصل وجود تنش‌ها به‌طور عادی از وجوه زندگی بشری به‌شمار می‌رود؛ اما نقطه آسیب‌زا در فزاینده‌گی رویداد و اثرات تنش‌ها بر سلامت روانی افراد می‌باشد.

در دیدگاه دینی و نیز در نگاه نهج‌البلاغه، اصل تقدم پیشگیری از بروز اثرات مخرب تنش‌ها به گونه‌های مختلفی مطرح شده است. شناخت و درک واقعیت ناپایداری دنیا، دوری از عشق ورزیدن به دنیا، وابستگی‌های دروغین، پرهیز از گناهان، هشدار درباره غفلت از درهم آمیختگی کامل با زندگی دنیا و فراموشی آخرت از جنبه‌های پیشگیرانه بحث است.

در بعد تبیین علل و درمان تنش‌ها نیز نهج‌البلاغه به عنوان بخشی از آموزه‌های امام علی علیه السلام راهبردهای اساسی و علمی را به ما عرضه می‌نماید.

تعریف فشار روانی

فشار روانی، واژه مبهمی است که برای توصیف موقعیت، شیء یا شخصی که باعث فشار می‌شود، احساس‌ها یا پاسخ‌های جسمی که در فرد ایجاد می‌گردد و نتایج حاصل از آن به‌کار می‌رود. اعم از این که این نتایج رفتاری، شناختی یا فیزیولوژیکی باشند (هی وارد، ۱۹۹۸؛ به نقل از کرتیس و همکاران ۲۰۰۰م، ترجمه آشتیانی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۴).

در تعریفی دیگر، فشار روانی، حالتی است که وقتی رخ می‌دهد، افراد با رویدادهایی روبرو می‌شوند که آن‌ها را تهدیدکننده سلامت جسمی یا روانی خود می‌یابند. این نتیجه وقتی حاصل می‌شود که برای مثال، فرد احساس می‌کند آن درخواست‌ها فراتر از توانایی‌اش برای مقابله مؤثر با آن‌هاست (همان‌جا).

لازاروس و فولکمن فشار روانی را ارتباط ویژه بین شخص و محیط ارزیابی می‌کنند که شخص آن را به منزله فشار یا زیاده‌روی در منابع و مواردی که بهزیستی او را به خطر می‌اندازد، تلقی می‌کند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴م، به نقل از آشتیانی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۵).

این تعریف بر اهمیت ارزیابی در تعیین ماهیت تعامل بین شخص و محیط تأکید دارد و ایجاد فشار روانی را تنها در موقعیت‌هایی که تهدیدکننده، چالش‌آمیز یا بالقوه زیان‌بار باشند، در نظر می‌گیرد.

عوامل به‌وجود آورنده فشار روانی

در نگرش دینی، دنیا (زندگی - محیط) سراسر آمیخته با فشارها و سختی‌ها توصیف شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«انسان در دنیا تخته نشانه‌گیری تیرهای مرگ، و ثروتی است دست خوش تاراج مصیبت‌ها؛ با هر جرعه نوشیدنی، گلو رفتنی، و در هر لقمه‌ای، گلوگیر شدنی است، و بنده نعمتی به دست نیاورد، جز آن که نعمتی از دست بدهد...» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۹۱).

در دیدگاه امیرمؤمنان علیه السلام عامل اصلی فشارهای روانی، دنیاپرستی و عشق به زندگی مادی معرفی می‌شود: «آن کس که به دنیای حرام عشق ورزید، درونش پر از اندوه شد، و غم و اندوه‌ها در خانه دلش رقصان گشت، که از سوئی سرگرمش سازند، و از سوئی دیگر رهایش نمایند، تا آن‌جا که گلویش بگیرد و در گوشه‌ای بمیرد...» (همان، حکمت ۳۶۷).

همچنین آن حضرت، فشارها و تهدیدات دنیا را در سراسر زندگی انسان و به عنوان جنبه‌ای فراگیر از زندگی بیان می‌فرماید که همواره تعادل حیاتی فرد را در معرض مخاطره قرار می‌دهد: «بدان که دنیا سرای آزمایش است و دنیاپرست ساعتی در آن می‌آساید...» (همان، نامه ۵۹).

با این توصیف، علی علیه السلام پس از آن که دنیا را به عنوان منبع اصلی و دائمی فشارها باز می‌شناساند، به تبیین دیگر عوامل می‌پردازد و در بخش‌های متعدد به این عوامل اشاره می‌کند:

فقر و نیازمندی، بیماری جسمی، بیماری روحی - «آگاه باشید که تنگدستی نوعی بلاست؛ و سخت‌تر از تنگدستی، بیماری تن است و سخت‌تر از بیماری تن، بیماری قلب است. آگاه باشید که عامل تندرستی، همانا تقوای دل است» (همان، حکمت ۳۸۸).

مسافرت و دوری از خانواده - «خدایا! از سختی سفر و اندوه بازگشتن و روبرو شدن با مناظر ناگوار در خانواده و مال و فرزند به تو پناه می‌برم...» (همان، خطبه ۴۶).

گناه کردن بدون استغفار - «در شگفتم از کسی که می‌تواند استغفار کند؛ اما ناامید است» (همان، حکمت ۸۱ و ۲۲۹).

بی‌وفایی دوستان - حضرت علی علیه السلام در بخشی از خطبه‌های ۲۷ و ۳۹ خطاب به یاران و سربازان سپاهش که در جهاد، بی‌وفایی و سستی کرده‌اند چنین نکوهش می‌کند: «به خدا سوگند، این واقعیت قلب انسان را می‌میراند و دچار غم و اندوه می‌کند که شامیان در باطل خود وحدت دارند، و شما در حق خود متفرقید...» (همان، خطبه ۲۷ و ۳۹).

از دست دادن حامی و مدافع - «پس از وفات پیامبر و بی‌وفایی یاران، به اطراف خود نگاه

کردم و یآوری جز اهل بیت خود ندیدم (که اگر مرا یاری کنند، کشته خواهند شد). پس به مرگ آنان رضایت ندادم. چشم پر از خاک و خاشاک را فرو بستم و با گلوبی که استخوان شکسته در آن گیر کرده بود، جام تلخ حوادث را نوشیدم و خشم خویش فرو خوردم و بر نوشیدن جام تلخ‌تر از گیاه حنظل، شکیبایی کردم» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۶ و ۶۳).

مرگ عزیزان - «ای پیامبر خدا، صبر و بردباری من با از دست دادن فاطمه (علیهاالسلام) کم شده است و توان خویشتن‌داری ندارم...» (همان، خطبه ۲۰۲).
تضییع حق: (خطبه ۳۰).

ارزیابی عوامل فشار روانی

در بحث فشارهای روانی، یکی از مسائل اساسی، این است که صرف وجود عامل فشارزا می‌تواند باعث بروز فشار در افراد شود. بلکه نوع درک آن‌ها از وقایع و گونه برخوردی که در مواجهه با عامل بروز می‌دهند، نقش بسزایی در احساس فشار روانی دارد. این مسأله از قاعده تفاوت‌های فردی نیز پیروی می‌کند؛ به این معنی که افراد با توجه به نوع باورها و نگرش‌ها، در برابر عوامل به‌وجودآورنده فشارها آسیب‌پذیری یکسانی ندارند.

لازاروس و فولکمن اعتقاد داشتند که تفسیر رویدادهای فشار روانی، از خود رویدادها مهم‌تر است. این تعبیر و تفسیر عبارت است از ادراک بالقوه زیان‌ها، تهدیدها و مبارزه‌طلبی‌ها، و این که چقدر در برخورد و کنترل آن‌ها مطمئن هستیم (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴، به نقل از آشتیانی، ۱۳۸۱، ص ۱۶۴). این امر توانایی ما را در مقابله با استرس معین می‌کند. این محققان سه شکل ارزیابی^۱ را در برخورد با استرس تبیین کرده‌اند. ابتدا، ما ارزیابی اولیه^۲ از محیطی که در آن قرار داریم، انجام می‌دهیم و این کار را با ارزیابی شناختی اثرات موقعیت (یا محرک) بر بهزیستی خودمان، صورت می‌دهیم. یک رویداد ممکن است نامربوط، ملایم یا مثبت ارزیابی شود. هر یک از این ارزیابی‌ها، احتمالاً هیجان متفاوتی را ایجاد می‌کند که البته این هیجان‌ها به‌طور مستقیم استرس به‌وجود می‌آورند، بلکه در ارزیابی شخص از موقعیت دخالت دارند. پس از این، ارزیابی ثانویه‌ای^۳ از موقعیت به عمل می‌آوریم و این کار را با طرح این سؤال که چطور به بهترین وجه می‌توانیم با این موقعیت برخورد کنیم، صورت می‌دهیم. سرانجام از

1- appraisal
 2- primary appraisal
 3- secondary appraisal

موقعیت فشار روانی و پاسخ‌هایمان به آن، با استفاده از تغییر اطلاعات موجود، ارزیابی مجدد^۱ می‌کنیم. این امر بر ماهیت تعاملی الگوی مورد بحث تأکید می‌کند و تعامل شخص را با محیط در طول زمان نشان می‌دهد. ارزیابی مجدد، ضرورتاً فشار را کاهش می‌دهد. در حقیقت، ارزیابی مجدد ممکن است فشار را افزایش دهد؛ مثلاً محرکی نامربوط یا بی‌خطر، بعدها به عنوان تهدیدکننده تلقی شود. ارائه‌کنندگان این سه شکل ارزیابی، در نهایت برای در نظر گرفتن توانایی‌های شناختی سطح بالاتر در توجیه فشار تأکید کرده‌اند (کرتیس، ۲۰۰۰م، به نقل از آشتیانی، ۱۳۸۸، ص ۱۶۵).

با ارزیابی عوامل فشار روانی از دیدگاه روان‌شناختی، اکنون بر تبیین این بحث از دیدگاه نهج‌البلاغه تأمل می‌کنیم:

حضرت علی علیه السلام در جای‌جای بیانات حکیمانه خویش، در جهت عمق بخشیدن به تفکر و نظام شناختی افراد، به عنوان راهبردی اساسی در مقابله با حوادث و وقایع تأکید دارد. حضرت بر اساس آسیب‌شناسی پیش گفته که دنیا را عامل اصلی فشارهای روانی می‌داند، با تبیین رویکرد افراد دنیاپرست و افراد با ایمان به تفسیر وقایع سخت زندگی، در حقیقت نظام‌های ارزیابی موجود را سطح‌بندی می‌کند و ارزش هریک را در کنترل فشار باز می‌شناساند:

سطح اول - تفسیر ظاهری از پدیده‌ها و حوادث (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۲۵۳):

«کسی که از دنیا اندوهناک باشد، از قضای الهی خشمناک است؛ و آن کس که از مصیبت وارده شکوه کند، از خدا شکایت کرده است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۲۸).

در این بیان، امام علی علیه السلام اظهار شکایت از وقایع سخت زندگی را ناشی از تفسیر ظاهری حوادث دنیا و توجه نداشتن به عواملی مانند: فناپذیری حوادث و وقایع مادی، حکمت‌ها و آزمایش‌های الهی در حوادث، و دوری از واقع‌نگری در برابر اتفاقاتی که در گذشته نیز بسیار رخ داده است، می‌داند. حضرت این سطح از برخورد را ناشی از دل بستن به دنیا و غفلت از عوامل فوق می‌داند که همواره سه آسیب را به همراه دارد: اندوهی رها نشدنی، حرصی جدا نشدنی، و آرزویی دست نیافتنی.

سطح دوم - تفسیر پدیده‌ها در سطح عمیق دستگاه روانی و واقع‌بینانه (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۲۵۴) در این سطح تغییرات زندگی و حوادث آن به صورت مثبت و معنادار ارزیابی شده است و حضرت علی علیه السلام تمام وقایع فشارزا را نیز به صورت چند بعدی و دارای هدف تفسیر کرده است. تفسیر و تحلیلی که حضرت در این سطح آن را مطرح می‌کند، نگاهی عمیق و واقع‌بینانه به پدیده‌هاست:

«همانا دنیا سرای راستی برای راستگویان، و خانه تندرستی برای دنیاشناسان، و خانه بی‌نیازی

برای توشه‌گیران، و خانه پند برای پندآموزان است. دنیا سجده‌گاه دوستان خدا، جای نماز فرشتگان الهی، فرودگاه وحی خدا، و جایگاه تجارت دوستان خداست که در آن رحمت خدا را به دست آوردند و بهشت را سود بردند. چه کسی دنیا را نکوهش می‌کند؟ حال آن که دنیا با بلای خود، بلاها را نمونه آورد، و با شادمانی خود آنان را به شادمانی رساند...» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۳۱).

«آن کس که تنگدستی را آزمایش الهی نداند، پاداشی را که بدان امید داشت، از دست می‌دهد» (همان، حکمت ۳۵۸).

در این سطح، هستی و نیستی، حیات و موت، بقا و فنا، سلامتی و بیماری با هم درک می‌شود و به صورت یک مجموعه کارآمد و هدفمند در نظر گرفته می‌شود «یعلمون ظاهراً من الحیوه الدنیا و هم عن الآخرة هم غافلون» (روم، ۷).

این نوع ارزیابی در مقابله با فشار روانی بسیار مهم است؛ زیرا زمانی که افراد معنای زندگی و فلسفه و هدف مصایب و مشکلات را بفهمند، آمادگی بیشتری برای تحمل آن پیدا می‌کنند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۲۵۴).

امروزه نیز در پژوهش‌های مربوط به سلامت روان بر نقش درمان‌های معنوی تأکید بسیاری می‌شود. از مبانی اصلی این درمان‌ها، توانمندسازی افراد در دستیابی به درک واقعی و فراتر از واقعه رخ داده می‌باشد که به آن‌ها امکان می‌دهد اتفاقات غیرقابل اجتناب را در سطحی فراتر از ظاهر تحلیل نمایند و در نتیجه توانمندی مقابله با رویداد را کسب کنند.

در بررسی ارزیابی عوامل فشارزا از دیدگاه روان‌شناختی، شاهد هستیم که هر سه نوع ارزیابی مطرح شده در درون موقعیت تنش‌زا شکل می‌گیرد. یعنی مجموع ارزیابی‌ها همگی معطوف به محیط هستند و هیچ یک از آن‌ها فراتر از موقعیت نیست؛ بلکه تنها اشاره‌ای به در نظر گرفتن توانایی‌های شناختی سطح بالاتر می‌کند. حال منظور از توانایی‌های شناختی دقیقاً چه نوع توانایی است؟ پاسخ به این سؤال، با توجه به توصیفی که در کتاب روان‌شناسی سلامت از این نظریه ارزیابی به عمل آمده، قابل درک است: لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴م) اساساً در توسعه تحقیق و نظریه خود به جای حیوانات با انسان‌ها کار کردند. آن‌ها اعتقاد داشتند که انسان‌ها به خاطر سبک زندگی و محیطی که در آن زندگی می‌کنند، بیش از حیوانات در معرض انواع خاصی از فشارها قرار دارند (به نقل از آشتیانی، ۱۳۸۱، ص ۱۶۴). سؤال این است که آیا منظور از توانایی شناختی سطح بالاتر در نظر ارائه کنندگان نظریه، همان ظرفیت ادراک و شناختی است که در ارزیابی عمیق از منظر نهج‌البلاغه به آن پرداخته شده است؟ به طور یقین باید گفت که چنین نیست و این پاسخ را از دو نقطه نظر می‌توان به دست آورد: نخست این که سابقه تحقیقات و ادبیات روان‌شناختی نشان می‌دهد که منظور از توانایی

شناختی سطح بالا در آن‌ها هیچ‌گاه، توانایی ادراک چند بعدی هستی نبوده است؛ دوم، همان‌طور که گفته شد، ارائه‌کنندگان این نظریه، توانایی سطح بالاتر انسان در مقایسه با حیوانات را مورد نظر داشته‌اند. این قبیل نگرش روان‌شناختی، در واقع یک تقلیل‌گرایی تمام‌عیار در زمینه توانایی‌های عالی انسان است. همین مطلب باعث می‌شود دیدگاه‌های یاد شده نتوانند به راهبرد ارزیابی عمیق و منطبق بر نیازها و ظرفیت حقیقی شناختی انسان در مقابله با عوامل تنش‌زا دست یابند.

در سوی دیگر، آنچه در ارزیابی سطح عمیق از دیدگاه نهج‌البلاغه مطرح شد، دقیقاً نوعی ارزیابی است که به ظرفیت حقیقی توانایی‌های شناختی در انسان اشاره دارد؛ یعنی همان توانایی نگرش چند بعدی و واقع‌بینانه به پدیده‌ها و وقایع هستی که ظرفیت مقابله گسترده‌ای را در تبیین رویدادها و مواجهه با آن‌ها برای شخص فراهم می‌سازد.

اکنون سؤال این است که در مقابل مغفول ماندن این نوع نگاه به ظرفیت شناختی انسان در دیدگاه‌های روان‌شناسی، راه دست‌یابی به این سطح از تحلیل و تفسیر در منظر امام علی علیه السلام و دین چه می‌تواند باشد؟ در پاسخ می‌توان گفت: در مقایسه دو سطح اول و دوم، طبق استناداتی که قبلاً ذکر شد، ایجاد نظام ارزیابی عمیق (سطح دوم) به وجود دو عامل بستگی دارد؛ نخست، شناخت ماهیت دنیا و آگاهی از عوارض قطعی آن. دوم، ایمان به وجود معنای باطنی رویدادی که رخ می‌دهد و در سطحی فراتر از حوادث است. نکته قابل ذکر آن است که دو عامل ذکر شده، به‌طور عادی توسط علوم بشری یا عقل انسان که محدود به فضای مادی و ظواهر است تحصیل نمی‌شود. آنچه این درک و دریافت عمیق شناختی را در حوزه بالایی دستگاه روانی به‌وجود می‌آورد، همان اعتقاد به جهان آخرت است که از اصول و آموزه‌های اساسی دین به‌شمار می‌رود. بنابراین، دین یکی از کارکردهای مبنایی خود را در زندگی مادی و روابط انسانی به نمایش می‌گذارد که همانا تضمین سلامت روانی از راه تأمین نظام ارزیابی واقع‌بینانه مبتنی بر درک شناختی عمیق از پدیده‌هاست. به گفته ویلیام جیمز «وقتی که خدا را در همه چیز ببینیم، هنگامی که همه چیز را از او بدانیم، در پست‌ترین چیزها، عالی‌ترین حقایق و معانی را خواهیم یافت. چیزهای معمولی دور و بر ما، بی‌رنگی و ابتدالی را که در اثر زیاد محسوس بودن ما با آن‌ها، همه چیز را فرا گرفته است، از دست می‌دهند و یک رنگ و جلای جدیدی به خود می‌گیرند. در آن صورت، حقیقتاً دنیا دنیای دیگری جلوه خواهد کرد» (جیمز، ۲۰۰۲م، ترجمه آذربایجانی، ۱۳۸۶، ص ۳۶۷).

«قیافه دنیا در نظر مردم با ایمان فرق می‌کند. افراد متدین به‌طور کلی قبول دارند که هر واقعه‌ای که به زندگی آن‌ها مربوط می‌شود، انعکاسی از مشیت الهی است و این مشیت الهی که از نظرشان پنهان است، در دعاها به شدت مشهود می‌گردد. اگر نیرویی برای تحمل فشارها نیاز باشد، در اثر دعا

و نماز به دست می‌آید» (جیمز، ۲۰۰۲م، ترجمه آذربایجانی، ۱۳۸۶، ص ۳۶۸-۳۶۹).

«در این مرحله، انسان با حفظ ارتباط خود با قدرتی که همه چیز از اوست، سعی می‌کند تسلیم محض باشد به آنچه اتفاق می‌افتد و با آغوش باز از آن استقبال کند. پس دنیا عوض می‌شود و نحوه برخورد ما تغییر می‌کند» (همان، ص ۳۶۶).

مقابله با فشارها

در بُعد مقابله‌ای، راهبرد اساسی و اولیه ارائه شده در نهج‌البلاغه، حول محور ارتقای سطح ارزیابی از وقایع بنا نهاده شده است. به عبارتی، جهت‌گیری اصلی در راهکارهای مقابله‌ای از دیدگاه امام علی علیه السلام در درجه اول رویکردی شناختی، مبتنی بر درک نسبت‌ها و روابط اجزای مادی و نیز پدیده‌های روانی، با بُعد متعالی وجود انسان، به عنوان محور حرکت وی در تمام ابعاد زندگی است. در حقیقت، این نظام مقابله‌ای پیوستاری است شامل:

- مهارت درک حضور و اثرگذاری اراده و ارتباط با خالق در شکل دهی به شخصیت، رشد ظرفیت روانی (به عنوان معلول ارتقای ظرفیت روحی)، تفکر.

- مهارت کسب اراده، خود کنترلی و مسؤولیت‌پذیری در مواجهه با رویدادها و غیره که خود این مجموعه مهارت‌ها، نتایجی دارد از قبیل توانایی مدیریت فشارها، کسب و توسعه منبع انگیزش درونی و در نهایت حفظ یکپارچگی نظام شناختی - رفتاری فرد در مقابله با فشارها.

در این راهبردها نکته قابل تأمل این است که ارتقای ظرفیت، شناختی درآمیخته با راهبردهای رفتاری ظرفیتی است که رویکردی شناختی - رفتاری را به نمایش می‌گذارند. در این بخش به جهت معرفی این رویکرد به بخش‌هایی از راهکارهای نهج‌البلاغه در کنترل فشارها اشاره می‌شود:

راهبردهای شناختی - رفتاری در کنترل تنش‌ها

۱- درک ماهیت متغیر دنیا و بی‌ثباتی آن

«ای مردم! باید خدا شما را به هنگام نعمت‌ها همانند هنگامه کيفر، ترسان ببیند؛ زیرا کسی که رفاه و گشایش را زمینه گرفتار شدن خویش نداند، خود را از حوادث ترسناک ایمن می‌پندارد و آن کس که تنگدستی را آزمایش الهی نداند، پاداشی را که امیدی به آن بود، از دست خواهد داد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۵۸).

این بیان اشاره به چند بعدی بودن وقایع دارد و هشیاری انسان را در مواجهه با سختی‌ها گوشزد می‌کند. برخورداری از این تبیین درباره پدیده‌های فشارزا، نقشی تعیین‌کننده در اتخاذ رویکرد

مواجهه‌ای مثبت و مؤثر ایفا می‌کند؛ به گونه‌ای که صاحب چنین تفکری دارای ظرفیت بالایی در پذیرش و سازگاری با شرایط فشارزا خواهد بود. با درک این ماهیت حقیقی (به واسطه مرتبط دانستن وجوه سخت و طاقت‌فرسای پدیده‌ها با جنبه تعالی بخشی به ظرفیت روحی - روانی و فکری) این نگاه به خودی خود ارزش معنادهی به وقایع فشارزای زندگی را داراست. درک این معنا و به دنبال آن دستیابی به یک معنای فلسفی عمیق از نوع و شکل بروز وقایع می‌تواند در تأمین یک نظام منسجم و امن روانی در بعد شناخت، سازگاری و مقابله مؤثر نقش اساسی داشته باشد و در نهایت حفظ یکپارچگی افکار و رفتار را در راستای حفظ وضعیت سلامت روانی در موقعیت‌های دشوار ممکن سازد. بنابراین، افرادی که قادر به یافتن یک معنای مثبت از یک رویداد آسیب‌زا هستند؛ مثلاً رشد معنوی دارند یا به زندگی ارج می‌نهند، در مقابل محرک‌های فشارزای آزمایشگاهی می‌توانند پاسخ انطباقی تری بدهند (دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۲۲۳).

۲ - شکیبایی (صبر)

اولین گام در مقابله با فشار روانی، صبر کردن است. خود این عامل، محصول شناخت صحیح وقایع است: «در مصیبت‌ها چون آزادگان باید شکیب بود» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۱۳). این عامل، ویژگی افزوده‌ای نیز در برانگیختن احساس خودکارآمدی افراد دارد؛ زیرا اشاره به همانندی با آزادگان و صاحبان همت والا و استوار، خود ترغیب و انگیزشی برای ایجاد حالت صبر است. از سوی دیگر، شکیبایی در بُعد راهبرد کنار آمدن^۱ که بعداً به آن می‌پردازیم، به این ترتیب قابل تفسیر است که صبر کردن می‌تواند یک تکنیک در روش کنار آمدن به روش مسئله‌مدار^۲ تلقی شود. به این صورت که صبر و شکیبایی، قدم اول اتخاذ برنامه‌ای جهت عبور از فشار روانی در نظر گرفته شود.

نکته قابل توجه این است که امام علی علیه السلام در ارائه راهکارهای مقابله‌ای، اجزای رفتاری را نیز به عوامل شناختی افزوده و این دو را همپای یکدیگر تبیین کرده است. برای نمونه در باب دست‌یابی به حالت شکیبایی و صبر، تکنیک رفتاری زیر را طرح فرموده است:

«اگر بردبار نیستی، خود را بردبار نشان ده؛ زیرا اندک است کسی که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان به حساب نیاید» (همان، حکمت ۲۰۷).

1- coping
2-problem-focused)

این همانندسازی را می‌توان در قالب گفتار (پرهیز از شکوه، تندخویی و ..)، رفتار (انجام برنامه‌های عادی زندگی، حفظ مراودات روزمره و ..) و نیز تفکر دنبال کرد تا به حالت واقعی صبر بینجامد.

۳- کنار آمدن

از راه‌های مقابله‌ای دیگر در برابر فشارها (مصایب) اتخاذ رفتار مواجهه‌ای مناسب و یا کنترل هیجانات است. این مسأله در ادبیات روان‌شناختی تحت عنوان «کنار آمدن»^۱ مطرح می‌شود. امام علی علیه السلام در نهج‌البلاغه این راهبرد را مورد توجه قرار داده است:

«در مصیبت‌ها یا باید چون آزادگان شکیبا بود، و یا چون ابلهان خود را به فراموشی زد»
(نهج‌البلاغه، حکمت ۴۱۳).

«با درد خود بساز، چندان که با تو سازگار است» (همان، حکمت ۲۷).

اشاره امام در حکمت ۲۷، همان راهبرد سازگاری^۲ می‌باشد که آن را نیز در این‌جا ذکر کردیم. در توضیح مسأله کنار آمدن نکته دقیقی در کلمات امام به چشم می‌خورد مبنی بر وجود تفاوت در روش‌های کنارآیی با فشارها. ایشان در بخشی از سخنان گهربار خویش در بیان عبرت از گذشتگان می‌فرماید:

«... آنان که می‌خواستند با شادی، غم‌ها را از دل بیرون کنند و به هنگام مصیبت با سرگرمی‌ها، صفای عیش خویش را بر هم نزنند، دنیا به آن‌ها و آن‌ها به دنیا می‌خندیدند، و در سایه خوش‌گذرانی غفلت‌زا، بی‌خبر بودند که روزگار با خارهای مصیبت‌زا آن‌ها را در هم کوبید و گذشت روزگار توانایی‌شان را گرفت» (همان، خطبه ۲۲۱).

این بیان اشاره به روش ناکارآمد فرار از فشارها به وسیله شادی‌های کاذب و رفتارهای آسیب‌زا می‌باشد که امروزه در شکل‌هایی نظیر پناه بردن به موسیقی و انجام حرکات غیر متعارف، مصرف مشروبات الکلی و روان‌گردان‌ها، استعمال دخانیات، روی آوردن به سرگرمی‌های قمار و بازی‌های لهو و لعب در اجتماعات و فرهنگ‌های گوناگون رواج دارد. در توجیه انجام این رفتارها، اشاره به فراموشی مشکلات و مصایب را مکرراً از عوامل آن‌ها شنیده‌ایم! توجه به این نکته امروزه نیز در تحقیقات نمود پیدا کرده است که به بهانه کنار آمدن، روش اجتنابی^۳ را مطرح می‌کنند.

مطلب اساسی در روش مزبور عبارت است از قبول این موضوع که مشکل خاصی وجود دارد که

1- coping
2- adjustment
3- avoidance coping

باید با آن برخورد کرد (مثلاً به کمک حواس پرتی یا انکار) و یا از اجرای کاری برای حل مشکل سر باز زد (مثلاً تسلیم شدن یا رها کردن موضوع). لیکن شواهد حاکی از آن است که در مجموع، کنار آمدن به روش فرار یا اجتناب، کم‌اثرترین روش برای کنار آمدن با بسیاری از مشکلات زندگی است (استنتون و اسنایدر، ۱۹۹۹م: ۳؛ سالس و فلچر، ۱۹۸۵م: نقل از دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۲۷۳).

با این توضیح، تفاوت فراموشی که در کلام امام به عنوان راهبرد کنارآیی معرفی می‌شود با روش‌های کنار آمدن اجتنابی روشن می‌شود. این فراموشی از نوع کنار آمدن با روش هیجانی^۱ است. در بیان روش هیجانی می‌بینیم که برای نمونه، فرد حواسش را از مشکل به جای دیگری معطوف می‌کند، خود را آرمیده نگاه می‌دارد، یا در پی کسب آرامش از طریق دیگران است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴م، به نقل از آتشیانی، ۱۳۸۸).

۴- شبکه اجتماعی حمایت‌کننده^۲

«ای مردم! .. خویشاوندان انسان، بزرگترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند؛ و در هنگام مصیبت‌ها، پر عاطفه‌ترین مردم به او هستند» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۳).

چندان نیازی به توضیح ندارد که وجود شبکه عاطفی در اطراف فرد، هنگام مواجهه وی با سختی و گرفتاری، حالت اضطراب او را به طرق گوناگون کاهش می‌دهند. در توصیف کارکرد حمایت اجتماعی و مکانیزم اثرات آن می‌توان گفت، افرادی که سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی دارند، رفتارهای بهداشتی بیشتری دارند و آن‌ها را به دفعات بیشتری اجرا می‌کنند (مثلاً عدم استعمال دخانیات و ...). بر عکس، سطوح پایین حمایت اجتماعی با افزایش هیجانات منفی و نامطلوب ارتباط دارد (دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۲۸۲).

۵- ترکیب رفتاری چندگانه

ترکیب رفتاری چندگانه شامل شوخ طبعی، داشتن چهره شادمان و گفتن سخنان حکیمانه که در بخش‌هایی از نهج‌البلاغه شاهدیم، از دیگر تکنیک‌های مقابله با فشارهای روانی یا تنش‌های دنیایی است.

«شادی مؤمن در چهره او آشکار است، و اندوه وی در دلش پنهان» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۳۳).

1- emotion-focused
2- social network support

این عامل رفتاری می‌تواند در ایجاد توانمندی فرد در مواجهه با فشارها او را یاری رساند تا فشار کمتری را تحمل نماید. همین اشاره به نقش هیجانات مثبت در تحمل فشارها، از موضوعاتی است که امروزه مورد تحقیق پژوهشگران قرار گرفته است. به عنوان نمونه گزارش شده است که در یک بررسی، افرادی که در هنگام صحبت راجع به ارتباط خویش با همسرشان که شش ماه قبل مرده بود، لبخند یا تبسم صادقه‌ای بر لب داشتند، نشانه‌های سوگ کمتری بروز داده‌اند (بونانو و کلتز، ۱۹۹۷م؛ به نقل از دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۲۷۳). همچنین کارور و همکاران (۱۹۹۳م) اعلام کردند، از میان دسته‌ای از زنان که یک سال پیش تشخیص سرطان پستان را گرفته بودند، آنانی که در خلال سال پس از تشخیص، تشخیص را پذیرفته بودند و حس شوخ طبعی خود را حفظ کرده بودند، سطوح پریشانی کمتری داشتند (به نقل از دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۲۸۱).

اشاره امام علی علیه السلام به روی آوردن به سخنان حکیمانه از نکات بیشتری برخوردار است (نهج البلاغه، حکمت ۱۹۷)؛ زیرا این راهکار علاوه بر ثمرات پیش گفته، می‌تواند نقش مؤثری در رشد شناخت و معرفت فرد در راستای درک واقع‌بینانه از وقایع داشته باشد. علاوه بر این، سخنان حکیمانه که در بالاترین و اصلی‌ترین سطح آن می‌توان به راهنمایی‌های انبیا و اولیای الهی اشاره کرد، در واقع تبیین‌هایی از آموزه‌های الهی هستند که در قالب بیان انبیا برای بشر طرح شده‌اند. در این راستا و در حوزه عالی‌ترین سخنان حکیمانه، پناه آوردن به کلمات آرامش‌بخش، امیددهنده و راهگشای قرآن کریم (کلام جاودانه خالق انسان و جهان) به عنوان یکی از راهبردهای اصلی و یقینی در مقابله با تنش‌ها قابل طرح است. قرآن کریم قطعاً عالی‌ترین نمونه از سخنان حکیمانه است که بحث درباره آن به عنوان اصلی‌ترین منبع کسب آرامش و مقابله با تمام فشارها و مشکلات زندگی دنیا و آخرت، مجال مفصل و تحقیقات گسترده دیگری را می‌طلبد. تا کنون در این باره تحقیقاتی مؤید اثرگذاری مثبت این راهبرد ارائه شده است.

۶- مواجهه مستقیم با عوامل فشارزا

در بُعد دیگری از راهبردها، امام علی علیه السلام اشاره می‌کند که نباید منفعل و سست بود؛ بلکه گاهی لازم است برای رهایی از اضطراب، با عامل فشارزا به مقابله مستقیم روی آورد:

«هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن؛ زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن چیز سخت‌تر است» (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۵).

این راهبرد درمانی، در روان‌شناسی از سوی رفتارگرایان، در درمان برخی اضطراب‌ها به شکل گسترده‌ای به کار می‌رود (باندورا و بلنچارد، ۱۹۶۹م به نقل از هیلگارد، ۱۳۸۴، ص ۱۴۶-۱۵۰).

تفاوت بیان امام با دیدگاه‌هایی که تحت عنوان مواجهه‌سازی زنده^۱ مطرح می‌شود در سطح به‌کارگیری این عامل می‌باشد. آنچه امام علی علیه السلام به عنوان راهبرد مواجهه با ترس معرفی می‌فرماید، شامل طیف وسیعی از رفتارهای مقابله‌ای در گستره مفهوم ترس به صورت مطلق می‌باشد؛ نه تنها برخی اضطراب‌ها و آن هم با آموزش تنها برخی رفتارهای مقابله‌ای.

غرقه‌سازی در عامل اضطراب و نگرانی، هم در سطح شناختی و هم در بعد رفتاری قابل طرح است. بدین صورت که فرد را به سمت نگرشی راجع به موضوع ترس‌آور سوق می‌دهد که در آن، ضمن تجسم خویش در موقعیت ترس، بتواند نتیجه نهایی چنین رویدادی را به صورت ملموس پیش‌بینی کند. در حقیقت، با رها نمودن خود در وضعیت فرضی موقعیت تنش‌زا، ظرفیت تحلیل و درک بی‌دلیل بودن بسیاری از ترس‌ها را برای فرد به وجود می‌آورد.

از سوی دیگر، در بعد رفتاری نیز تأکید این عبارت بر پذیرش تمام و کمال موقعیت ترس به عنوان واقعی غیر قابل اجتناب است. بسیاری اوقات، مواجهه با یک کنش ترسناک و قرار گرفتن در وضعیت اضطراب آور نشان داده است که صورت ذهنی عمل و تصویری که از میزان وارد آمدن آسیب به فرد (در صورت انجام یا مواجهه واقعی) وجود دارد، تنها ناشی از تشدید تبعات فرضی انجام یک عمل به دلیل تکرار این تصورات بوده است.

از دیدگاه امام علی علیه السلام در هر صورت ضروری است که وقتی ترسی از یک موضوع ایجاد می‌شود، انسان با پذیرش واقعیت، تن به مواجهه دهد و ترس را با اقدام مستقیم از بین ببرد نه با روی آوردن به تدارک زمینه‌هایی برای فرار از موقعیت.

۷ - دعا و نیایش

«امواج بلا را با دعا و نیایش^۲ از خود برانید» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۴۶).

در مواقعی که انسان قدرت مقابله با فشارها را از دست می‌دهد، دعا می‌تواند به عنوان راهبرد مقابله‌ای مؤثر در رفع نگرانی‌ها به کار آید.

«آن گاه که گرفتاری‌ها بر مردم می‌بارد و نعمت‌ها از دست آنان خارج می‌شود، اگر در پیشگاه پروردگارشان با خلوص نیت و تمنای قلبی دعا کنند، خداوند تمام آن چیزهایی را که از دست داده‌اند، به آن‌ها بر می‌گرداند و همه مشکلات و گرفتاری‌هایشان را برطرف می‌کند» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۷۸).

1- in vivo exposure

2- prayer

یکی از جنبه‌های کارآیی این راهبرد می‌تواند از راه تأمین ارتباط با خداوند باشد که منبع تفسیر وقایع باطنی است.

نتیجه‌گیری

از دیدگاه امام علی علیه السلام در نهج‌البلاغه، عامل اصلی فشارهای زندگی، دنیا و ماهیت آمیخته با حوادث آن است. در کنار این عامل اصلی، علل دیگری مانند بیماری، حوادث طبیعی، مرگ عزیزان و... هم مطرح می‌شود. از دیدگاه حضرت، حوادث دارای ابعاد ظاهری و باطنی هستند و تفسیر وقایع در سطح عمیق دستگاه روانی مطرح است. در این میان، نقش دین که نظام جامع تفسیر رویدادهاست، در تأمین نظام ارزیابی سطح عمیق قابل توجه جدی می‌باشد. راهبردهایی که برای مقابله با فشارها ارائه می‌شوند، حول محور ارتقای سطح تفسیرها از وقایع هستند و مبتنی بر رویکردی شناخت محور توسعه می‌یابند. از اصلی‌ترین راهبردها می‌توان به شکیبایی، کنار آمدن و سازگاری، شبکه اجتماعی حمایت‌کننده، دعا و نیایش اشاره کرد.

Archive

منابع

قرآن کریم

- نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، تهران، قدر ولایت
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۶). *روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- اتکینسون، ر.ال و اسمیت، ب. ه (۱۳۸۴). *زمینه روان‌شناسی هیلگارد*، ترجمه حسن رفیعی تهران، ارجمند
- بوالهری، جعفر، فرید اصغر نژاد؛ علی اصغر احمدرضا محمدپور؛ ابوالقاسم طاهری (۱۳۸۶). *نهج‌البلاغه و بهداشت روان*، تهران، دانژه
- دیویسون، جرال. سی - نیل، جان. ام - کرینگ (۱۳۸۶). *آسیب‌شناسی روانی*، ترجمه مهدی دهستانی تهران، ویرایش
- سالاری فر، محمدرضا محمدصادق شجاعی، سیدمهدی موسوی اصل، محمد دولتخواه (۱۳۸۹). *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- کرتیس، آنتونی جی (۲۰۰۰). *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه علی فتحی آشتیانی (۱۳۸۸)، تهران، انتشارات بعثت