

چگونه قلب های بی قرار را آرام کنیم؟

مسلم موحدی راد

(دانش پژوه سطح چهار رشته مشاوره اسلامی گرایش ازدواج و خانواده)

مقدمه

طبیعی است که در شرایط جنگ، اضطراب و نگرانی به سراغمان بیاید، اما فراموش نکنیم که تاریخ بشریت پر از لحظه های سخت و عبورهای پیروزمندانه بوده است. آنچه امروز نیاز داریم مدیریت اضطراب و دلهره با تکیه بر ایمان و اقدامات عملی است. این یادداشت، چراغ هایی را پیش پای شما می گذارد تا در این تاریکی ها، راه آرامش را گم نکنید.

۱. توکل؛ تکیه گاه شکست ناپذیر

توکل نوعی بازسازی ذهنی است که با تغییر تفسیر فرد از رویدادها، تاب آوری را افزایش می دهد. خداوند میفرماید: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا؛ (طلاق: ۳) و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می رساند؛ و خدا برای هر چیزی اندازه ای قرار داده است!

پژوهش های نوروساینس ثابت کرده اند ذکر خداوند موجب ترشح دوپامین و سروتونین در مغز می شود که منجر به افزایش احساس آرامش، رضایت و لذت می شود. قرآن کریم می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ (آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد). این آیه، کلیدی است که قفل اضطراب های ما را می شکند. بر این اساس، توکل واقعی، آرامش و اطمینان قلبی به همراه می آورد و از اضطراب و نگرانی های بیهوده جلوگیری می کند. کسی که به خدا توکل می کند، می داند هرگز تنها نیست و نیرویی بزرگ تر از هر مشکلی، پشتیبان اوست.

پیشنهادهای

- هر صبح، حتی برای یک دقیقه، دستان را به دعا بلند کنید و بخواهید: «خدا یا، امروز را به آرامش بگذرانم».
- در هنگام شنیدن صدای انفجار، به جای تمرکز بر ترس، جمله: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران: ۱۷۳) و ذکر «لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظیم»، را زمزمه کنید.

۲. دعا؛ سلاح نامرئی مؤمن

دعا نوعی درمان مواجهه ای (exposure therapy) طبیعی است که فرد را به تدریج با منبع اضطراب روبرو می کند و همینطور به تدریج احساس ترس کاهش می یابد. برخی مناجات های امام سجاده (ع) ساختاری مشابه این نوع روان درمانی را بکار گرفته است.

پیشنهادهای

- دعای چهاردهم صحیفه سجادیه، دعای توسل و سوره فتح را روزانه بخوانید.

- هر روز پس از نمازها دعای فرج را بخوانید.

- این دعا بخشی از مناجات شعبانیه است: «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ» (خدایا، قطع کامل از غیر را به من عطا کن) آن را بخوانید و روی کاغذ بنویسید و همراه داشته باشید.

۳. اخبار جنگ را کم، ولی درست بخوانید

اخبار جنگ با تحریک سیستم عصبی سمپاتیک، بدن را در حالت آماده‌باش دائمی قرار می‌دهد. محدودیت مصرف اخبار نوعی "حفاظت روانی" است نه بی‌توجهی.

یک تحقیق در دانشگاه هاروارد نشان داده است که مصرف بیش از حد اخبار منفی، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را تا ۳۰٪ افزایش می‌دهد.

پیشنهادهای

- فقط دو-سه بار در روز از منابع معتبر (مثل رسانه‌های رسمی) خبر بگیرید.

- به جای پیگیری لحظه‌به‌لحظه اخبار، در صورت لزوم، یک نفر در خانواده را مسئول جمع‌آوری و فیلتر خبر کنید و این مسئولیت می‌تواند هر روز به یک نفر واگذار شود.

۴. کودکان را دریابید

کودکان در جنگ، آسیب‌پذیرترین گروه هستند. وقتی از صدای انفجار می‌ترسند، به جای گفتن «نترس!»، بگویید: «می‌دانم می‌ترسی، من هم همینطور. اما با هم قوی‌تریم».

پیشنهادهای

- کودکان اضطراب را از طریق سیستم نورون‌های آینه‌ای جذب می‌کنند. بازی‌های نمادین پیروزی در جنگ و فرار و شکست دشمنان به آن‌ها کمک می‌کند احساس کنترل را بازسازی کنند. (نورون‌های آینه‌ای اشاره به نورون‌های مغز است که پوسيله آنها فرد مشاهده گر، رفتار دیگری را آینده می‌کند، گویی که مشاهده گر خودش عمل می‌کند).

- یک «کیف آرامش» برای کودک درست کنید: داخل آن قرآن کوچک، اسباب‌بازی مورد علاقه او و یک نقاشی از فرشته نگهبان بگذارید.

- با توجه به معارف اسلامی، و اشاره به فرهنگ شهادت و بهشت نیز می‌توانید از طریق فعال سازی بعد معنوی به فرزندان کمک کنید.

۵. تنفس؛ نعمت فراموش شده

تنفس دیافراگمی با فعال کردن عصب واگ، پاسخ آرامش را تحریک می‌کند. این روش در درمان (اختلال استرس پس از ضربه) نیز کاربرد دارد.

پیشنهاها

این تمرین را انجام دهید:

۱. در جای آرام بنشینید.

۲. چشم‌ها را ببندید و به مدت ۶ ثانیه نفس بکشید.

۳. ۸ ثانیه نگه دارید.

۴. ۱۰ ثانیه آرام بازدم کنید.

این روش تنفسی، سیستم عصبی را آرام می‌کند.

۶. کار خیر؛ پادزهر درماندگی

نوع دوستی مراکز پاداش مغز را فعال می‌کند. این عمل سطح اکسیتوسین را افزایش داده و درد روانی را کاهش می‌دهد.

در جنگ جهانی دوم، روانشناسان متوجه شدند افرادی که به دیگران کمک می‌کردند (حتی تقسیم نان خود)، استرس کمتری داشتند.

پیشنهاها

- اگر منطقه شما امن است، برای همسایه‌های سالخورده مواد غذایی ببرید.

- یک گروه خانوادگی در پیام‌رسان‌ها بسازید و هر روز یک پیام امیدبخش برای هم بفرستید.

این وضعیت هم تموم میشه!

این روزها هم می‌گذرد، همان‌طور که طوفان نوح گذشت و کشتی ایمان به ساحل نجات رسید. در تاریخ اسلام، حتی در سخت‌ترین محاصره‌ها (مثل شعب ابی طالب)، ماندن و ایمان و امید داشتن، معجزه آفرید. امروز نیز معجزه می‌آفریند.

دعای پایانی

«خدایا، ما را در پناه خودت نگه دار، دل‌هایمان را با یادت آرامش ببخش، و از این آزمایش سربلند بیرون بیاور».

منابع:

- قرآن کریم،

- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۹۰). المیزان فی تفسیر القرآن، جلد ۱۳، ص ۲۱۴. قم: انتشارات اسلامی.
- امام سجاده (ع) (۱۴۰۰). صحیفه سجاده، دعای هشتم. قم: انتشارات مسجد جمکران.
- هیر، رونالد (۱۳۹۹). رهایی از اضطراب اخبار. ترجمه محمدعلی جعفری. تهران: دانژه.
- فردوسی، سیما (۱۴۰۱). کودک و جنگ. تهران: انتشارات رشد.
- کاباتزین، جان (۱۳۹۸). ذهن آگاهی در بحران. ترجمه علی صاحبی. تهران: سایه سخن.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۷). محبت در اسلام، جلد ۱. قم: نسل جوان.
- Smith, T.B., et al. (2019). "Religious coping and mental health", Journal of Religion and Health, 58(2), pp. 229-243.
- Koenig, H.G. (2020). "Prayer and mental health", Mayo Clinic Proceedings, 95(3), pp. 45-58.
- Riddle, K. (2019). "Media consumption and anxiety", Journal of Behavioral Medicine, 42(3), pp. 112-125.
- UNICEF (2022). "Child Trauma Protocol", 3rd Edition. Geneva: UNICEF Press.
- Nestor, J. (2021). Breath: The New Science of a Lost Art. New York: Riverhead Books.
- Post, S.G. (2018). "The neurobiology of altruism", Harvard Review of Psychiatry, 26(1), pp. 1-15.