

راهکارهایی برای کاهش فشار روانی حاصل از مشکلات و درگیری های زندگی

کاهش فشار روانی، غصه ها و اضطراب ها چه ارتباطی با نوع نگاه ما به زندگی دارد؟

فشار روانی موریانه ای است که زندگی اکثر ما را در سکوت می جود و عامل بسیاری از بیماری ها، ترس ها، ناآرامی ها و شکست های ماست. معضلی که اغلب با آن دست به گریبانیم و هیچ راه مطمئنی هم برای رهایی از آن نمی شناسیم. هر چند سال یک بار راهکارهای جدید و متفاوتی در میان مردم برای مبارزه با فشار روانی همه گیر شده و پس از مدتی هم محبوبیت خود را از دست می دهند؛ چون اغلب این راهکارهای حالت مقطعی و سطحی داشته و با ریشه احساسات ما مواجه نمی شوند.

از ابزارهای کنترل اضطراب مثل اسلایم ها و اسباب بازی های ضد استرس تا مراجعه به تراپیست هر کدام تلاش هایی برای کاستن از فشار روانی مختل کننده ای است که در زندگی ما جریان دارد. تلاش هایی که متأسفانه اغلب بی نتیجه باقی می ماند و نمی توانند شادی و آرامشی پایدار ایجاد کنند. تقریباً می توانیم ادعا کنیم که کسی را سراغ نداریم که از گزند فشارهای روانی و اضطراب ها ایمن باشد. مسائل و موضوعات مختلف ابعاد گوناگون زندگی ما را مورد هجوم خود قرار می دهند و ما همواره به دنبال پناهگاهی امن برای در امان ماندن از آسیب آن ها می گردیم؛ البته افرادی هستند که به نحوی توانایی کنترل فشارهای مختلف را دارند و شرایط یا حالات خود را به گونه ای مدیریت می کنند که نه تنها در این شرایط آسیب نمی بینند، بلکه از آن به عنوان پلی برای پیشرفت استفاده می کنند.

تبدیل شرایط سخت و طاقت فرسا به شادی و آرامش مهارتی است که همه انسان ها توانایی کسب آن را دارند، اما لازمه هایی دارد که با نوع نگاه ما به زندگی بی ارتباط نیست؛ شاید اگر می دانستیم که بالارفتن قدرت ما در تحمل این فشارها با تعریف درستمان از زندگی ارتباط مستقیمی دارد، تا به حال حتماً به دنبال فهمیدن این تعریف صحیح رفته بودیم.

یکی از تفاوت‌های دید مادی گرایانه با دید الهی یا فطرت گرایانه به زندگی از همین جا مشخص می‌شود؛ یعنی می‌توان ادعا کرد که با وجود باور حقیقی به عالم پس از مرگ و آشنایی با ساختار و قواعد عالم دنیا، ناراحتی‌های ناشی از ابتلائات دنیایی کم‌کم موضوعیت خود را از دست می‌دهند و کاهش غصه‌ها، فشار روانی و رفع اضطراب‌ها با وجود چنین دیدی تقریباً حتمی بوده و نتیجه و قضایی است که در صورت شکل‌گیری باور درست ما نسبت به ابدیت به طور خود به خود اتفاق می‌افتد. ما در این درس قصد داریم تا به توضیح چگونگی تأثیر باور به ابدیت در کاهش غصه‌ها و فشار روانی و همچنین ایجاد آرامش بپردازیم.

تأثیر باور به ابدیت

شاید آنچه بیش از همه ما را نسبت به تحمل شرایطی که داریم، بی‌تاب می‌کند، تصور بی‌فایده و بی‌اثر بودن تحمل سختی‌هایی است که در طول زندگی با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم؛ البته چنین دیدی تنها از عدم باور صحیح نسبت به ابدیتی که مقصد نهایی ماست، ناشی می‌شود. اگر نه، همان‌طور که سختی بالا رفتن از کوه با تصور رسیدن به قله دلدیر شده و زحمت‌های تحصیل در یک رشته سخت با تصور آینده‌ای که در انتظار ماست راحت می‌شود، اعتقاد به یک زندگی ابدی در بهشتی زیبا، پرنعمت و جاودانه هم باعث کاهش غصه‌ها، فشار روانی و اضطراب‌های ما شده و در حقیقت منجر به افزایش آرامش ما می‌شود؛ خصوصاً اگر کوتاه بودن زمان عمر دنیایی خود در مقابل زندگی ابدی آخرت را باور کنیم.

در واقع وضعیت ما در دنیا و در مقابله با سختی‌ها و مشکلات آن درست مانند کسی است که در حال ساختن خانه رویایی خود در محلی خوش آب و هواست و حاضر است تمام فشارهای مالی، شرایط نامناسب زندگی، دوری راه و خستگی‌ها را با امید رفتن به این خانه تحمل کند؛ یعنی هر زمان که مورد هجوم این

فشارها و خستگی‌ها قرار می‌گیرد، تصور نقل مکان به این خانه رویایی است که اسباب شادی و آرامش او را فراهم می‌کند.

شاید اگر قرار بود برای به حساب آمدن اعمال خوب یا سختی‌هایی که در زندگی متحمل می‌شویم، حداقلی وجود داشته باشد، تا حدی نسبت به تحمل این فشارها دلسرد می‌شدیم؛ اما اعتقاد به ابدیتی که حتی از کنار کوچکترین لبخندها و ناملایماتی که در زندگی داشته ایم به سادگی نگذشته و همه را محاسبه می‌کند، میوه و محصولی ارزشمند به نام آرامش دارد؛ به این ترتیب حاضریم کوتاهی‌های دیگران، بدخلقی‌هایشان و سختی‌های مدارا کردن با آن‌ها را با بهشتی که وسعتش به اندازه آسمان و زمین است، معاوضه کنیم!

اما باور به ابدیت تنها در صورتی می‌تواند نتیجه بخش باشد که از فهمی سرشار سرچشمه گرفته باشد. در غیر این صورت باور کورکورانه، بدون تفکر و یا خرافاتی به ابدیت و سرای جاویدان نه تنها نتیجه بخش نیست که حتی ممکن است نتیجه عکس داشته باشد. باور به ابدیت فقط به معنای امید به بهشت نیست؛ بلکه به معنای شناخت حقیقت وجود خودمان، فهمیدن فلسفه خلقت و ریاضیات دنیا و جایگاه سختی‌ها در این فلسفه است. اینجاست که باید دوباره مروری بر بحث ماهیت باشگاهی دنیا داشته باشیم.

سختی‌های باشگاه دنیا

تقریباً می‌توان گفت که نیمی از غصه‌ها و اضطراب‌های ما به دلیل بی‌اطلاعی مان از ساختار و ماهیت باشگاهی دنیاست. یعنی از آنجایی که ما به دنیا و مسائل و مشکلات آن به صورت جداگانه و مستقل از آخرت نگاه می‌کنیم، نه فقط در رابطه با فلسفه مشکلاتی که به عناوین مختلف ما را درگیر خود کرده‌اند، دچار سوء تفاهم می‌شویم، بلکه توانایی تحمل این مشکلات و بعضاً آرامش خود را هم از دست می‌دهیم. درحالی که اگر با [ساختار باشگاهی دنیا](#) آشنا باشیم، می‌دانیم که خداوند انسان را با هدف عبودیت آفریده و عبودیت جر با اطاعت تمام و کمال از مربی انسانی ممکن نخواهد بود.

ما به دنیا متولد شده ایم برای اینکه ساختار روح خود را مطابق با استعدادهای نامحدودمان رشد داده و بارور کنیم. این رشد و شکوفایی جز با اطاعت از شرایط خاصی که مربی برای رشدمان فراهم کرده ممکن نخواهد شد. مربی ما در باشگاه دنیا با ایجاد فضایی مملوء از تضاد و فشار قصد دارد ما را به سمت شکستن محدودیتهای ذهنی مان و شکوفا شدن استعدادهایمان سوق دهد؛ چون هر چه تمرینات یک ورزشکار در باشگاه بیشتر؛ عضله سازی و قدرت بدنی او هم بیشتر خواهد شد.

پیش از این به طور کامل توضیح داده ایم که فشار روانی و مشکلات دنیا تنها جنبه تمرینی داشته و برای آماده سازی و قدرتمند کردن ما جهت ورود به عالم آخرت ترتیب داده شده اند؛ پس باز هم آگاهی از وجود ابدیت و نقش انکارناپذیر آن در زندگی است که می تواند، موجب کاهش غصه ها و فشار روانی در زندگی ما شده و زمینه رسیدنمان به آرامش را فراهم کند.

در حقیقت سختی ها، ناملایمات و ابتلائاتی که در مراحل مختلف زندگی ما را درگیر خود می کنند، شرایطی برای کسب اسماء و صفات الهی هستند که ما برای زندگی در شرایط ابدی آخرت به آن ها نیازمندیم و میزان قدرت ما در ابدیت، برخورداری مان از نعمت ها و سازگاری مان با شرایط آخرت به میزان کسب این اسماء و صفات وابسته است. کمااینکه اگر توانایی مدیریت خود و خانواده مان را در شرایط سخت و بحرانی نداشته باشیم، نمی توانیم خود را به اسم مدبر یا محیط خداوند نزدیک کنیم؛ یا اگر با کوچکترین ناملایماتی کنترل رفتارمان را از دست بدهیم، با اسم حلیم یا صفت بردبار خدا فاصله خواهیم گرفت.

مسئله اگر هریک از ما به درک درستی از آخرت رسیده، جدیت آن را باور کرده باشیم و بدانیم که این مشکلات و سختی ها چه نقشی در سعادت نهایی مان بازی می کنند، حاضریم برای حضور و بهره برداری از امکانات، وسعت و نعمت های نامحدود بهشت چند صباحی را در دنیا با سختی سر کنیم و از آنجایی که پشت تحمل تمام این سختی ها هدفی به بزرگی آخرت و ابدیت وجود دارد، آرامش خود را نیز از دست نخواهیم داد.

آنچه بیش از همه غصه‌ها، اضطراب‌ها و فشارهای روانی ما را سنگین می‌کند، نوع نگاه ما به زندگی است. اگر دنیا را مقصدی نهایی بدانیم، سختی‌ها بی‌معنا و طاقت فرسا جلوه می‌کنند؛ اما وقتی دنیا را باشگاهی برای تمرین و آخرت را به عنوان خانه اصلی و جاودانه خود بشناسیم، هر رنجی رنگ و معنای تازه‌ای پیدا می‌کند. باور به ابدیت و درک فلسفه سختی‌ها به ما یادآوری می‌کند که هیچ زحمتی بی‌ثمر و هیچ دردی بی‌حساب نیست. همین نگاه، نیرویی درونی برای تحمل، آرامش و حتی شادی در دل سخت‌ترین شرایط به ما می‌بخشد؛ بنابراین کلید کاهش فشار روانی نه در ابزارهای مقطعی، بلکه در تغییر زاویه دید و تعریف درست از زندگی و مقصد نهایی آن نهفته است.

راز پذیرش و تحمل فشارهای روانی موجود در زندگی را می‌توان در این جمله خلاصه کرد؛ باید بپذیریم که ما موجوداتی ابدی هستیم. آغاز ما زمین نبوده و پایان حیات ما هم زمین نخواهد. ما مسافرانی هستیم که چند صبحی برای کسب توانمندی‌هایی خاص رهگذر زمین شده ایم و به زودی از اینجا به خانه اصلی خویش باز خواهیم گشت. آنچه در این سفر اهمیت دارد، کیفیت اقامت ما در زمین نیست؛ بلکه کیفیت ابزاری است که در زمین برای زندگی جاوید و ابدی مان در خانه شادی‌ها فراهم می‌کنیم.