

تنش و مدیریت پیشگیر

نوشته دکتر حسین باهر

پیشگفتار

حالت مطلوب هر انسان (و بلکه هر موجود جاننداری) داشتن وضعیتی به نام «آرامش» است.^(۱) این کیفیت از اموری است که به «روح» مربوط می‌شود و به خاطر همین هم می‌باشد که در ادعیه اسلامی می‌خوانیم: «الهی انزل سکینه علی قلبی». یعنی: «خدایا آرامش را (که از مواهب آسمانی است) بر قلب (روح) من فرو فرست». و یا دعای تحویل سال می‌خوانیم: «حوّل حالنا الی احسن الحال». یعنی: «خداوندا حال ما را به بهترین وضعیت آن متحوّل گردان». بنابراین، «حال خوب» از آرمانهای انسانهای محبوب است و لذا بایستی که: اولاً، حال خوب را تعریف کرد و ویژگیهایی از آن را به دست داد. ثانیاً، انواع و اقسام حالات بد را برشمرد. ثالثاً، علل و عواملی که می‌تواند حال خوب را بد کند و یا جلوی هرچه خوبتر شدن آن را بگیرد برشمرد. رابعاً، پیشنهادها و راه‌حلهای مکاتب، مذاهب، مسالک و مناسک مختلف را در این زمینه مرور کرد.

در درون خود بیفرا درد را	تا بینی سبز و سرخ و زرد را
آب کم جو تشنگی آور بدست	تا بجوشد آبت از بالا و پست

(مولانا)

۱- در اصطلاح قرآنی به جای «آرامش» واژه «سکینه» به کار برده می‌شود.

بخش اول: حال خوب

مقدمه

هستی، تا آنجائی که بینش و دانش بشری پیش رفته است، چهار وجه دارد:

۱. طبیعت، فیزیک، شهود و یا ناسوت، که مشمول «ماده و مدّت» می باشد.
۲. فطرت، متافیزیک، غیب یا ملکوت، که مشمول «تجرّد و تأبّد» می باشد.
۳. طینت، سوپرفیزیک آخرت یا جبروت، که مشمول «اختیار و مسئولیت» می باشد.
۴. حیرت، اولترافیزیک، عرش یا لاهوت، که مشمول «حق و حقیقت» می باشد.

انسان، طبق تعریف اسلام، ترکیبی است از هر چهار عالم، هماهنگونه که علی علیه السلام می فرماید:

به نظر می رسد منظور شعر منسوب به امام علی علیه السلام باشد:

اتزعم انک جسم صغیر؟ و فیک انطوی عالم الاکبر
و داتک منک و لاتبصر دواتک فیک و لاتشعر

«یا ایها الانسان لاتزعم انک جسم صغیر و فیک انطوی عالم الاکبر» (نهج البلاغه)

یعنی: «ای انسان، گمان مبر که جسم کوچکی هستی و حال آنکه در تو عالم بزرگ قرار دارد».

و اما این ابعاد انسان همگی مصداق رشد به سوی کمال هستند، همان گونه که هر مخلوق دیگری نیز هدفمند است:

«قال ربنا الذی اعطى کل شیء خلقه ثم هدی» (۲۰/۵۰)

یعنی: «پروردگار ما کسی است که همه چیزها را خلق کرده و سپس هدایت فرموده است».

هریک از ابعاد وجودی انسان منبعث از عالمی و رفتارشان تابع قوانین همان عالم می باشد. ذیلاً برای صرفه جویی در کار جدولی ارائه می دهیم:

در این جدول، همان گونه که ملاحظه می شود، هدف غائی، همانا تعین «توحید عبادی» یعنی خداگونه شدن انسان است. این خداگونهگی میسر نمی شود مگر با طی کردن مراحل مختلف رشد، که مظاهر آنها به ترتیب عبارت است از: عمل، علم، عقل و عشق.

شماره نکات	هستی شناسی	انسان شناسی	هدف	قانونمندی
۱	طبیعت	جسم و جان	رشد جسمانی	علیت
۲	فطرت	روح و روان	رشد روحانی	سببیت
۳	طینت	نفس و وجدان	رشد اخلاقی	حکمیّت
۴	حیرت	امانت و عنوان	رشد عرفانی	مشیت
۵	هستی	انسان	خداگونهگی	سنت الله

بنابراین: حالت خوب، حالتی است چهاروجهی که نه تنها چهار وجه انسان رو به کمال گذاشته بلکه این مراتب متوازن و متناسب با هم رشد نموده باشند. ذیلاً توضیحاتی را راجع به این چهار کیفیت می‌دهیم:

الف - سلامت جسمانی: یعنی وضعیت کامل سلامت جسم که از طریق بهداشت، تغذیه و تفریح کافی، علاوه بر «وراثت وافی»، حاصل می‌گردد.

به عبارت دیگر انسانی از نظر جسمی در شرایط مطلوب سلامتی قرار دارد که، طبق استانداردهای پزشکی، سوخت و ساز بدنش کامل باشد. خواب و خوراک، مسکن و پوشاک، ازدواج و ورزش، بهداشت و بهداری، همه و همه، از وسایل رسیدن به حالت مطلوب جسمانی یعنی رشد فیزیکی یا تربیت بدنی می‌باشد. جسم سالم پایگاه پرورش روح سالم و روح سالم جایگاه پرورش عقل سالم است. بنابراین کسی که از نظر جسمی مشکل دارد، از نظر سایر وجوه انسانی نیز مسئله دار خواهد شد. زیرا نظم در هستی روابط تنگاتنگی را در بین عناصر هر نظام برقرار می‌سازد. به طوری که اگر بخشی از مجموعه‌ای فاقد نظم شد مابقی مجموعه نیز دچار بی‌نظمی (آنتروپی) می‌شود تا نظم نوینی به نام «بی‌نظمی کامل» حاکم گردد. اصطلاحاً به این حالت «هندسه بی‌نظمی»^(۱) گویند.

(بهترین نمونه برای هندسه بی‌نظمی همانا رانندگی بد در تهران است. این کار ابتدائاً با یکی دو نفر شروع شده کم‌کم، به علت فقدان فرهنگ رانندگی، کار رانندگی بد رو به گسترش گذاشته و طبیعتاً تصادف‌هایی را بین اتومبیل‌های رانندگان بد و رانندگان خوب به وجود آورده است. نظر به اینکه جبران، خسارت، تأمین حقوق و ... مقادیر زیادی وقت و انرژی و اعصاب می‌خواهد، که نزد رانندگان خوب لزوماً وجود ندارد، لذا کم‌کم رانندگان خوب نیز تصمیم به بد رانندگی می‌کنند. یعنی آنها هم مثل باقی کج و معوج می‌رانند تا در یک تناسب جدیدی احتمال تصادف پایین بیاید!)

ب - سلامت روحانی: «روح» مقوله‌ای است که تصوّرش موجب تصدیق است. انسان با حواس ارگانیک خود با محیط (خارج و داخل) در ارتباط است و به عبارتی آنها را احساس می‌کند. این احساسها اموری کمی هستند. آنچه که این کمیته‌ها را به کیفیتها تبدیل می‌کند، و به عبارتی، وجودی که «احساس» را ادراک می‌کند، «روح» نامیده می‌شود.

بنابراین، ادراک زیباییها، التذاذ از آگاهیها و دیدن خوابهای سمبلیک و هزاران هزار امور ادراکی دیگر، همه از موضوعات سنجش روحی می‌باشند. روح، اگرچه برای بشر عادی، شناخته شده نیست ولی از نظر ادیان الهی مقوله‌ای است شناختنی و متعلق به عالمی است که ایمان به آن عالم در رأس ارکان ایمانی است. همان گونه که در قرآن می‌خوانیم:

بسم الله الرحمن الرحيم. الم. ذلک الكتاب لاریب فیه هدی للمتّقین. الذّین یؤمنون بالغیب. (۲/۱)

یعنی: «بنام خداوند بخشنده مهربان. الم. این کتاب قرآن بدون تردید راهنمای پرهیزکاران است. کسانی که ایمان به عالم غیب دارند...».

خلاصه آنکه، روح وجهی از وجوه وجودی انسان (و هر موجود دیگری است)^(۲) همان گونه که جسم برای رشد و رفاه خود نیازمندیهای دارد، روح نیز محتاج به بهداشت و درمان، تغذیه و تفریح و مانند اینها می‌باشد.

1- geometry of disorders

۲- مخرج مشترک هستی (از خاک تا خدا) همانا روح است. متنها، همانگونه که بدنها متناسب با اهداف خلقت آفریده شده روحها نیز متناظر با بدنها دمیده شده است.

رشد روحانی که طبق استانداردهای قابل قبول اهل نظر در این زمینه^(۱) دارای درجاتی است، مقتضیاتی دارد که از آن جمله می‌باشد:

ژنتیک و وراثت متناسب (که از طریق ازدواج مناسب صورت می‌گیرد)، تعلیم و تربیت روحی، تغذیه و تمرین‌های روحی و نهایتاً ایجاد شرایط مناسب زیست روحی مانند محیط کار دل انگیز، زمینه‌سازی برای شناخت و پرورش استعدادهای علمی، ادبی و هنری. استفاده مطلوب از رنگ، صوت، بو و نور، در هر زمان و مکانی، متناسب با هر سن و جنسی و حتی نسل و نژادی.

ج - سلامت اخلاقی: که به رشد اجتماعی نیز تعبیر می‌شود عبارت است از درجه همگرایی (یا واگرایی) انسان و جامعه. انسان، طبیعتاً، موجودی است اجتماعی و حیات انسانی ایجاب می‌کند که انسان در جامعه به زندگی خود ادامه دهد؛ زیرا نیازهای حیاتی انسان آنقدر زیاد است که هیچ انسانی به تنهایی نمی‌تواند آنها را پاسخگو باشد.

بنابراین حیات اجتماعی انسان، مانند حیات روحانی او، امری است که تصورش موجب تصدیق است. یعنی، حتی اگر ادیان و مذاهب، و عرفان و مکاتب مختلف هم نمی‌گفتند که: «الانسان مدنی بالطبع» باز هم، به دلیل عقل، بایستی می‌پذیرفتیم که انسان بایستی در جامعه زندگی کند مانند پاره‌ای دیگر از موجودات زنده از قبیل مورها، موریانه‌ها، مارها و مرغها و... منتهی، فرق بشر رشید اجتماعی با سایر موجوداتی که دارای زندگی اجتماعی هستند در آن است که، آن موجودات، مثل بشرهای بدوی و بدوی، دارای زندگی اجتماعی تکوینی (طبیعت ساخته هستند مانند: قبیله، طائفه، خانواده، ایل) و حال آنکه بشر رشد یافته می‌تواند اجتماعات تشریعی (خودساخته) داشته باشد که از آن جمله است: ملت و امت و سازمانهای اجتماعی رسمی و غیررسمی دیگری مانند ادارات و انجمنهای مختلف. و اما، درجه سازمان اجتماعی تشریعی (بشر ساخته) بستگی دارد به درجه رشد اخلاقی افراد سازنده جامعه و آن نیز می‌تواند یکی از چهار دسته زیر باشد:

شماره	ویژگیها	سیستم‌ها	مشخصات	تکوینی	تشریعی
۱		کاملاً بسته	فقط دارای جسم	جمادات	توتالیتاریسم
۲		نسبتاً بسته	دارای جسم و نمو	نباتات	لیبرالیسم
۳		نسبتاً باز	دارای جسم و نمو و حرکت	حیوانات	اومانیزم
۴		کاملاً باز	دارای جسم و نمو و حرکت و تحول	انسانها	اسلام

بنابراین، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که جامعه‌ای دارای رشد اخلاقی است که فرهنگ اجتماعی آن جامعه باز بوده باشد. یعنی آن جامعه در اثر تعامل با دیگران به این نتیجه رسیده باشد که بایستی در روابط اجتماعی اش پیرو نظم و نزاکتهایی بوده باشد تا آنکه روی آسایش ببیند. شاید حکمت الاحکام ادیان الهی و علت العلل قوانین بشری همه و همه این باشد که بشر برای زیست اجتماعی هرچه متعالیتر خود نیازمند به رعایت موازین و مقرراتی است که یا شرعاً و یا جمعاً و یا هر دو وضع کرده باشند.

به این ترتیب شاید به این نتایج برسیم که: اولاً، رشد اجتماعی هر فرد، در رابطه با رشد اجتماعی سایر افراد، تعیین

۱- مراجعه شود به «مکتب سائتولوژی» و مکانیسم «دایناتیکز» آثار: ران هوپارد.

شود.

ثانیاً، برای رسیدن به رشد اجتماعی هرچه بالاتر فرد و جامعه نیاز به وضع و قبول قوانین و مقرراتی است، از طرفی، و اجرای هرچه عادلانه‌تر آن قوانین و مقررات، از طرف دیگر.

در هر صورت، این وجوه اخلاقی (عملی و نظری)، مانند وجوه جسمانی و روحانی بشر نیازمند به بهداشت و بهداری، تغذیه و تفریح و کنترل و نظارت و تأمین و تضمین دارد.

توضیح آنکه یک جامعه سالم نه تنها محتاج قوانین خوب می‌باشد، بلکه، نیازمند، خوب اجرا شدن قوانین نیز هست. و اما اینکه قانون خوب چیست و اجرای خوب قانون کدام است این هر دو از مباحثی است که علمای علوم اجتماعی و سیاسی در آنها داد سخن داده‌اند و برای ما مجالی نیست که وارد آنها شویم ولی تا اندازه‌ای که به مبحث موردنظر این مقوله مربوط می‌شود بایستی گفت که: قطع نظر از مذهب و مکتب و مسلک و مشرب حاکم در هر جامعه‌ای، انسان برای حفظ نظام اجتماعی‌اش نیازمند به چند نکته است به شرح زیر:

۱. درک کرامت انسانی هر انسانی به عنوان اکرم مخلوقات خدا؛

۲. فراهم کردن زمینه ابراز وجود برای هر انسانی که بخواهد سازندگی کند؛

۳. برقراری نظام کنترل و ارزشیابی و تشویق خادم و تنبیه خائن به جامعه؛

۴. ایجاد مکانیسم‌های تأمین و تضمین شأن و شغل اعضای جامعه براساس موازین عدالت اجتماعی.

د - سلامت عرفانی: عرفان، بر وزن انسان، اشارت دارد بر معارفی که آدمی نسبت به مبدأ و معاد و در نتیجه مسیر و مرامش در هستی به دست می‌آورد. انسانی که مراتب عمل و علم و عقل را طی کرده است. قاعدتاً پا به مرحله‌ای می‌گذارد که در آن به عمده‌ترین سؤالات وجود، یعنی مبدأ و مقصد بود و نبودش برخورد می‌کند. برای پاسخگویی به این پرسشها پاسخجویی می‌کند و این پاسخها را یا در مذاهب و یا در مکاتب پی می‌گیرد و به هر جهت یا متحیر می‌شود و یا متغیر. در این نقطه عطف است که آدمی به فلسفه و حکمت رو می‌آورد تا از فلسفه و حکمت خلقت و خلافت خود مطلع گردد. اگر به نتیجه‌ای رسید که «خود» می‌گردد و اگر نرسید «بیخود» می‌گردد. یکی می‌شود عارف و واصل و دیگری می‌شود صوفی واله. یکی هستی‌ساز می‌شود و دیگری هستی سوز. یکی شعور می‌گردد و دیگری شور. یکی وصال می‌خواهد و دیگری وصلت و خلاصه یکی توحید می‌خواهد دیگری وحدت.

کوتاه سخن آنکه: بشر در سیر بودن و صیورورت: (شدن) خود باید به درگاه عشق برسد. یعنی هستی‌اش را معنی‌دا، کند. منظور از معنی‌داری هستی آن است که در چرخه حیات، هر پدیده‌ای دارای داده‌ها و ستاده‌هایی است که معمولاً سه ... منظور از ارزشمندتر از داده‌هایش می‌باشد. فرضاً یک دانه گندم + مقادیری آب و خاک و هوا و حرارت تبدیل به خوشه‌ای گندم می‌شود و خوشه‌هایی از گندم موجب تغذیه دامی می‌گردد و آن دام نیز دامهایی تولید می‌کند که از آنها انسانها تغذیه می‌کنند. حال این انسان که عمری را از عبادات و نباتات و حیوانات تغذیه کرده است، چه محصولی دارد که برآیند آن مثبت باشد، یعنی ستاده‌هایی ارزشمندتر از داده‌هایش باشد، این خود سؤالی است که در عرفان به آن پاسخ داده می‌شود:

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار شرط انصاف نباشد که تو فرمان‌گیری

خلاصه کلام آنکه: انسان اگر بتواند به هدف خلقتش جامه عمل بپوشاند آن موقع است که از ملک هم پران شده است و

اگر نتواند یا همسان حیوانات است و یا حتی از آنها گمراه‌تر: اولثک کالانعام بل هم اضل (۷/۷۱۹)

بنابراین، سلامت عرفانی فرد و جامعه ایجاب می‌کند که در هستی هدفمند باشند و این هدفمندی نیاز به حرکت قانونمندی دارد به نام سیاست یا خط مشی.

خط مشی‌های حرکتی انسان در جامعه، که با نام کلی سیاست مطرح می‌شود، دو جنبه فردی و اجتماعی دارد. عرفان فردی همانا تلاش هر فرد است در فهم هستی و فقه هستی آفرین و عرفان اجتماعی همانا تلاش جامعه است در بسیج ملت و تهییج امت به سوی نور معرفت.

براساس چنین استدلالی، قاعدتاً سیاست نه تنها از دیانت جدا نیست بلکه عین یکدیگرند (و نه حتی لازم و ملزوم) و سلامت عرفانی فرد نیز با سلامت عرفانی جامعه در تعامل‌اند و نه تقابل. چه امت نور امامت نور می‌طلبد و بالعکس.

در یک جمع‌بندی کلی شاید بتوان چنین گفت که سلامت انسان به صورتهای فردی و جمعی و به طور توأمان باید مطرح شود آن هم در طول زمان و عرض مکان و خارج از قیود سلیقه‌ها و حتی عقیده‌ها که همه آنها محترم‌اند و مخرج مشترک آنها معتبر.

به عبارت دیگر بشر، در شرف قرن بیست و یکم میلادی، با داشتن نزدیک به ده هزار سال سابقه تمدن باید به این درجه از تفاهم رسیده باشد که:

۱. اگر خالق واحد است پس مخلوقات او نیز باید منعکس‌کننده این وحدت باشند. یعنی توحید الهی، توحید عبادی را ایجاب می‌کند.

۲. اختلافات جنسی و سنی و خاکی و خونی برای هیچ کس امتیازی نمی‌آورد. بلکه امتیازات انسانها با تقوای آنها اندازه‌گیری می‌شود.

۳. منظور از تقوای الهی همانا ستیز و پرهیز به خاطر خدا یعنی حرکت به سوی هدف است.

۴. مرزهای ظاهری، نباید به هیچ عنوان ایجاد مرضهای باطنی بکند و توحید بین انسانها را به تفرقه بکشانند چه:

چونکه بی‌رنگی اسیر رنگ شد موسیقی با موسیقی در جنگ شد

و اما برای بهداشت و بهداری، تغذیه و تفریح و تأمین و تضمین عرفان فردی و جمعی بایستی تلاشهایی همه جانبه کرد که از آن جمله است:

۱. توجه روشنفکران متعهد به مسئولیت روشنگری خود، به دور از هرگونه شائبه‌های شأنی و شغلی (کیش شخصیت) جهت هدایت مردم به سوی توحید؛

۲. تبعیت غیرمجتهدان در هر خط و خطه‌ای از اعلم و اعدل در آن زمینه‌ها به عنوان یک تقلید علمی (و نه تأسی کورکورانه)؛

۳. بسیج عموم انسانها در استقبال از حق و مقابله با باطل به هر اندازه‌ای که هرکسی در استطاعت خود دارد (امر به معروف و نهی از منکر)؛

۴. توکل بر خدا و توسل به اولیای الهی به صورتهای شکلی و محتوایی یعنی هم انجام مناسک دینی و هم برگزاری مراسم بومی، به دور از تعصبات جاهلانه عربی، از طرفی، و تجدد طلبیهای غربی، از طرفی دیگر.

به امید آنکه صبح سلامت بشری هرچه زودتر طلوع کند که:

اليس الصبح بقریب (۱۱/۸۱)

در قیاس با امور فردی که در عوالم مختلف به صورتهای: بد و خوب، زشت و زیبا، حرام و حلال و باطل و حق تجلی می‌کند و در همه زمینه‌ها و همه زمانه‌ها بایستی به سوی مطلقها حرکت کرد و از نسیبها، حتی الامکان، احتراز نمود، در امور اجتماعی نیز بایستی به نظامات اقتصادی، فرهنگی، اداری و سیاسی ارزشی دست یازید و از تشتهای ناشی از امور روشی دست کشید.

علیرغم تعمیم نسیبت اینشتین در تمام عوالم هستی، به عنوان سلیقه، امروزه شاهد آن هستیم که بشریت متعالی به سمت علی‌الاطلاهای نه تنها علمی، ادبی، اخلاقی، عرفانی، بلکه اقتصادی، فرهنگی، اداری و سیاسی در حرکت است. اگر با دید وسیع و با سعه صدر به امور نگاه کنیم خواهیم دید که در هر زمینه‌ای حق، یکی بیش نیست و این برداشتهای ما از حق است که متفاوت می‌باشد.

بنابراین، با کمی ژرف اندیشی، به این حقیقت خواهیم رسید که بشریت متعالی در همه امور فردی و اجتماعی خود نهایتاً به حقایق واحدی دست می‌یابد و سروصداهای ناشی از اختلافات نظری، اگر ریشه در غرض ورزیهای نفسانی نداشته باشد، دیر یا زود به مخارج مشترکی می‌رسد. مخارجی که نه تنها مورد تأیید دانش بشری بلکه مورد تأکید بینش الهی نیز می‌باشد.

به عنوان نمونه می‌توان پیش‌بینی کرد که انسانهای سازنده، که وجود خدا را در خدمت به خلق خدا، جست و جو می‌کنند:

الف - به اقتصادی دست می‌یابند که در آن مولدیت محور است نه مالکیت؛

ب - از فرهنگی برخوردار می‌شوند که زیبایی ظاهر و باطن را می‌جوید نه زشتیها را؛

ج - به نظامی اداری فکر می‌کنند که در آن ضابطه حاکمیت دارد و خدمت به خلق حکومت؛

د - و سرانجام در نظام سیاسی ایده آل، همه مردم مسئول‌اند و مختار و رهبری اعلم است و عادل و آن هم منتخب و نه

منصوب.

بخش دوم: حال بد

مقدمه:

بدیهی است که وقتی حال خوب فرد و جامعه به صورت سلامت فرد و جامعه در کلیه ابعاد وجودی آنها مطرح می‌شود، حال بد (فقدان حال خوب) یا بیماری فرد و جامعه در هریک از ابعاد وجود آنها باید تعریف شود. با وجود این، برای توضیح بیشتر در این زمینه‌ها، به نظر می‌رسد که شرح نه چندان مبسوط علل و عوامل ایجاد حال بد برای مقابله با آنها، در صورت امکان، و یا تقلیل آنها و حتی تبدیل آنها، خالی از لطف نباشد.

ذیل بیماریهای جسمانی، روحانی، نفسانی و عرفانی را، از طرفی، و ناهنجاریهای اقتصادی، فرهنگی، اداری و سیاسی را، از طرفی دیگر، مورد اشاره قرار می‌دهیم، آن دسته از این گونه عدم تعادل‌های طبیعی، فطری، اجتماعی و عرفانی را، که می‌توان بدون تجویز داروی شیمیائی (و یا فیزیکی) درمان کرد، مورد مذاقه قرار خواهیم داد.

بدیهی است در بخش نهائی، به پیشنهادها و مکانیسم‌های درمانی و پیشگیری پاره‌ای از مکاتب متداول نیز اشاراتی خواهیم نمود. بنابراین، هر عملی که نهایتاً منجر به ایجاد عکس‌العمل‌های نامطلوب جسمانی، روحانی، نفسانی و عرفانی، از طرفی، و یا انعکاسات ناموزون اقتصادی، فرهنگی، اداری و سیاسی از طرف دیگر گردد تحت عنوان عامل فشار (یا استرس) باید قلمداد شود.

بر این اساس، امروزه بر خلاف گذشته، استرس، فقط و فقط به فشارهای عصبی و روحی فرد اطلاق نمی‌گردد بلکه دامنه‌ای وسیع‌تر از فرد را دربرمی‌گیرد؛ زیرا، به همان نسبت که فشارهای عصبی، روحی، اخلاقی و عرفانی بر روی فرد مؤثر است، فشارهای اقتصادی، فرهنگی، اداری و سیاسی نیز بر روی جامعه تأثیر دارد. بدیهی است دامنه این اثرگذاری و تأثیرپذیری را می‌توان نه تنها از فرد به جامعه بلکه از جامعه ملی به جامعه بین‌المللی و حتی، از آن هم بالاتر، به طول تاریخ و عرض جغرافیا تعمیم و تسری داد.

و اما از آنجائی که مسائل فردی هم ملموس‌تر و هم زیربنائی‌تر می‌باشند، لذا نه تنها در سایر آثار علمی، بلکه در این اثر ناچیز نیز تأکید و تکیه بر روی علل و عوامل استرس و انواع و اقسام آسیب‌پذیریهای مربوط می‌باشد. اجمالاً «استرس» که معادل‌های فارسی و عربی، به ترتیب، تحت عناوین «تنش» و «اضطراب» برای آن به کار برده می‌شود، دارای حالات مختلف حاد، موقت، مزمن و دائمی می‌باشد که هریک از آنها نیز، بسته به مورد، دارای درجات بسیار خفیف، خفیف، شدید و بسیار شدید می‌باشد.

نشانه‌های استرس در فرد: جسمانی، روحانی، نفسانی و عرفانی (و یا ترکیبی از آنها) بوده در جامعه نیز: اقتصادی، فرهنگی، اداری و سیاسی (و یا ترکیبی از آنها) می‌باشد.

الف: زمینه‌های آسیب‌پذیری

چهار زمینه کلی برای پائین آمدن آستانه مقاومت، در مقابل ناهنجاریها، در افراد قابل شمارش است:

۱. زمینه‌های فیزیولوژیک (یا ساختار وراثتی مستعد (genetic potential) و سایر امور فیزیکی مانند: ازدواجهای فامیلی، فرزندان مکرر، تصادفات و تصادمات منتج به معلولیت و از کار افتادگی، کهولت، موقعیت غیرقابل تحمل اقتصادی، وضع نامطلوب محیط کار از نظر فیزیکی، عادات نامطلوب و اعتیادات مخرب، عدم ارضای جنسی، بدغذائی، فقدان برنامه صحیح برای امور زیستی خود و افراد تحت تکفل.

این امر و اموری مشابه آنها موجب بالا رفتن درجه آسیب‌پذیری و فرو افتادن آستانه مقاومت در مقابل تموجات را در فرد سوژه فراهم می‌سازد. به قول شاعر:

برو قوی شو اگر راحت جهان طلبی که در نظام طبیعت ضعیف پامال است

۲. زمینه‌های سایکولوژیک اعم از ساختار روانی حساس (Emotional Configuration) و یا هرگونه عدم مطلوبیت اوضاع متافیزیکی زندگی، فقدان موازن تلطیف در زندگی (از قبیل کم‌رنگ شدن مظاهر ادب و هنر و علم)، فقدان برنامه سازنده برای اوقات فراغت، تهاجم فرهنگی (غربی و عربی)، ناشناخته ماندن استعدادها و شکوفا نشدن مطلوب آنها، سرکوب توانهای بالفعل و بالقوه افراد و از همه مهمتر گرایش جامعه به سوی صنعت به قیمت دور شدن آن از طبیعت (که مادر اول انسان می‌باشد)، حذف لطافت زنانگی از زنها و روی کردن آنها به کارهای مردانه و تلاش در جهت گرفتن حقوق مردان به جای حقوق خودشان، به رغم سیطره این حقیقت که:

جهان چون خط و خال و چشم و ابرو است که هرچیزی به جای خویش نیکوست

۳. زمینه‌های سوسیولوژیک و قرار گرفتن در موقعیت آسیب‌پذیریهای اجتماعی چه از نظر زمینی (هجمه زمینی) و چه زمانی (هجمه زمانی) (Astrological invader) و یا هرگونه نامطلوبیهای اجتماعی ناشی از تبعیضهای ناروا، حاکمیت فرهنگ رابطه و فرصت‌طلبی، مقبولیت مدهانه و تملق‌گوئی، فقدان امنیت اجتماعی و شغلی، احساس تحقیر و توهین و خودکم‌بینی و یا خود بزرگ بینی و فقدان احساس و ادراک آزادی و آزادگی، ترس از طلاق و جدائی خود و فرزندان. شرایط خاص مفتخوری ناشی از انقالب و سایر ثروتهای بادآورده برای پاره‌ای و احساس تبعیضهای ناروا برای سایرین. (توقعات بیجا و آرزوهای ارضانشدنی).

بدیهی است که وضعیت قرار گرفتن فرد و جامعه در زمان و مکان تاریخی و جغرافیائی، همه از نقطه نظر سوق الجیشی و هم از نقطه نظر آسترولوژیک، نیز از عوامل مؤثر در این مورد می‌تواند باشد.

۴. زمینه‌های تئولوژیک (theologic background) مانند تعصبات دینی خشک از طرفی و یا فقدان باورهای قلبی نسبت به مبدأ و معاد، از طرف دیگر، نیز می‌تواند از شرایط عمده آسیب‌پذیری انسانی به شمار رود.

ترس از مرگ و مرض، ترس از قضا و قدر، احساس بیهودگی، یأس و ناامیدی، احساس بیمورد گناه، تزلزل‌های پنداری و همچنین نامشخص بودن استقلال و امنیت کشور و جامعه، درگیر بودن مدیریتهای سازمانی با مسائل فرعی، حاکمیت اختناق و دیکتاتوری و به طور کلی هرگونه بی‌ثباتی ملی می‌تواند آستانه مقاومت روحی افراد را پائین بیاورد.

بهترین نمونه در این گونه موارد، جنگ و ستیزهای منطقه‌ای و بین‌المللی است که بدون تردید استرسهای روحی و ناهنجاریهای رفتاری زیادی را به دنبال خواهد آورد.

ب: عوامل استرس‌زا

در بررسیهای به عمل آمده در سطح جهانی، از طرفی، و در ایران، از طرف دیگر، عمده‌ترین عوامل استرس‌زا را به

ترتیب زیر طبقه‌بندی کرده‌اند.

۱. عوامل اقتصادی شامل: تورم، عدم امنیت اقتصادی، ترس از فقر و بیکاری مشکلات مادی برای تشکیل خانواده، فقدان رابطه معقول بین کار و نتیجه آن.
۲. عوامل فرهنگی شامل: کم‌رنگ شدن ارزشهای علمی، ادبی و هنری و حاکمیت فرهنگهای زر، زیور، زور و تزویر و در نتیجه فقدان احساس آرامش درونی. مهاجرتهاى اجباری از وطن و در نتیجه ادراک بیماری غربت.
۳. عوامل اداری: فقدان تأمین شغل، حاکمیت روابط بر ضوابط، بوروکراسی سردرگم، فقدان مکانیسمهای کنترل و ارزشیابی، گستردگی بیماریهای ارتشا و باندبازی.
۴. عوامل سیاسی: نامشخص بودن مشارکت فرد در تعیین سرنوشت خود، عدم احساس امنیت درباره جان و مال و ناموس و معتقدات، احساس فشار در زمینه‌های آزادی ملت و استقلال کشور.

ج: نتایج استرس

استرس، بسته به مورد، نتایجی را به دنبال دارد که بنا بر درجه شدت زمینه‌های آسیب‌پذیری و درجه حدت عوامل استرس‌زا ممکن است یکی از حالات زیر را تشکیل دهد:

۱. استرس حاد بر روی سوژه ضعیف: مرگ ناشی از سکت‌های قلبی و مغزی و یا سرطانها و MSهای خطرناک.
 ۲. استرس حاد بر روی سوژه قوی: بیماریهای روان تنی و لذا کاهش راندمان کاری به طور مقطعی.
 ۳. استرس ضعیف بر روی سوژه ضعیف: بیماریهای رفتاری و لذا افت فعالیتهای مولد.
 ۴. استرس ضعیف بر روی سوژه قوی: افزایش راندمان کاری در میان مدت و ایجاد قدرت خلاقیت در بلندمدت.
- قابل ذکر است که بیشتر بزرگان علم و ادب، شروع فعالیتهای خلاقشان با یک استرس بوده است: حافظ، مولانا، اینشتین و ... و ...

د: راههای مقابله با استرس (مدیریت پیشگیری)

برای برخورد با استرس چهار دسته راه وجود دارد که هر کدام از آنها دارای روشهایی نیز می‌باشند. ذیلاً، به راههای کلی اشاراتی خواهیم داشت و متعاقباً به بحث درباره روشهای مربوط در بخش دیگر خواهیم پرداخت:

۱. جلوگیری از حدوث زمینه‌های استرس‌زا: تعلیم و تربیت زندگی صحیح و سالم (هنر خوب زندگی کردن) برای همه افراد از اهم آموزشهایی است که یک فرد در طول عمر خود و (قبل از هر آموزش دیگری) باید ببیند.
۲. مقابله با زمینه‌های استرس‌زا: حذف عوامل استرس‌زا یعنی کاهش هر نوع آلودگی طبیعی، فرهنگی، اداری و سیاسی نیز از راههای عمده مقابله با استرس می‌باشد.
۳. مقابله با نتایج استرس (درمان) از طرق مختلف داروئی و غیرداروئی مانند تعالیم مکاتب و مسالک مختلف: α یوگا، TM، NLP و ...

۴. ارتقاء آستانه مقاومت افراد در مقابل استرس (واکسیناسیون): ادیان اسلامی و عرفان انسانی عموماً مردم را به این راه سوق می‌دهند.

بخش سوم: طرق برخورد با استرس

مقدمه

برای مقابله با استرس، حال چه زمینه‌های استرس زائی، چه عوامل استرس‌زا و چه نتایج حاصل از استرس، راه و روش‌هایی غیرداروئی مطرح شده است که این روزها رو به اوج خود گذاشته است.

پیش‌بینی می‌شود که قرن بیست و یکم، قرن آرامش و آسایش بشر و ازده از صنعت باشد، بشری که از مزایای صنعت برخوردار می‌شود و از مضار آن حتی الامکان در امان می‌ماند. در هر صورت شرایط زیست محیطی ما، در اینک در معرض بمبارانهای آلودگیهای مختلفی است که از ساده‌ترین آنها که آلودگیهای فیزیکی باشد گرفته تا آلودگیهای متافیزیکی، سوپر فیزیکی و حتی اولترا فیزیکی ادامه می‌یابد. در چنین اوضاعی، ضروری است که پا به پای آلاینده‌ها، پالاینده‌ها، و دوش به دوش تکها، پاتکها و جلوتر از بیماریها، واکسیناسیونهای لازمه فراهم شود. خوشبختانه مکاتب، مسالک، مذاهب و مناسبک بسیاری قد علم کرده‌اند، که هریک از آنها به گونه‌ای مفید و مؤثر می‌باشند. ذیلاً به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم:

الف: طریقت آلفا^(۱)

هدف: رسیدن به آرامش کامل جسمی و روانی (Relaxation) با وضعیت آلفا است از وضعیت بتا که در آن وضعیت ذهن، جسم و یا هر دو درگیر کارهایی مفید یا عبث هستند.

طریقت آلفا پنج مرحله دارد به ترتیب زیر:

۱. چشمها بسته، بدون تمرکز، با نرمی و ظرافت، فقط شنونده.

۲. تلقین اصوات نیک همراه با تجسم صحنه‌های زیبا.

۳. شمارش تنفس همراه با ذکر (Mantra)

۴. بررسی اجمالی بدن (مرور یکایک اعضا به ترتیب)

۵. بی‌توجهی کامل و جامع.

ب: طریقت پنا^(۲)

هدف: یادگیری تکنیکهای سهل و ساده و به کار بستن آنها با تزکیه نفس و غلبه بر عصبیتها.

۱. عادت به قدرشناسی (روحیه را قویتر و روابط انسانی را بهتر می‌کند).

۲. حسن رابطه انسانی (یعنی داد و ستد مهر و دوستی عامل بهزیستی است).

۳. چهار یار انسان: علاقه، عناد، عقیده و عادت هستند (که باید مواظب آنها بود).

۱- مأخذ: طریقت آلفا، نوشته دکتر لوئیس پروتو، ترجمه دکتر رضا جمالیان - نرگس اسکندری (انتشارات اطلاعات)

۲- مأخذ: مکتب پنا (مؤسسه علمی، فرهنگی و پژوهشی) به شماره ثبت ۶۷۴۴.

۴. حسن جوئی: (یعنی آدم بد بطور ذاتی وجود ندارد و لذا بدها قابل اصلاح‌اند).
 ۵. رنجش زدائی: عناد (به خود یا خلق) سموم روح‌اند باید با تمرین مستمر رنجش زدائی آنها را از خود دور کرد.
 مکتب پنا، که به همت استاد ابراهیم خواجه نوری، در ایران تأسیس شده است به همت علاقمندان دارای جلساتی هفتگی برای «پرورش نیروهای انسانی» می‌باشد. در این مکتب، بدون هرگونه برخوردی با دین و سیاست، فقط به درمان رفتارهای ناهنجار می‌پردازند.

ج: طریقت N.L.P^(۱) (برنامه‌ریزی عصبی - کلامی)

(Neuro - Linguistic Programming)

هدف: تغییر الگوهای ذهنی به وسیله تکنیکهای برنامه‌ریزی (همان گونه که در زبان شناسی عمل می‌شود):

۱. هر حالت روانی (اعم از مثبت و منفی) یک برنامه (پروگرام) ذهنی است.
۲. مغز انسان مرتباً برنامه‌ریزی می‌کند و لذا اکثر مردم اسیر و زندانی مغز خود هستند.
۳. ما می‌توانیم برنامه‌ریزی مغز خود را در اختیار بگیریم.
۴. حافظه تصویری را با تصاویر وضعیت نامطلوب و وضعیت مطلوب مجهز کنیم.
۵. وضعیت مطلوب را با تکنیکهای زیر جایگزین وضعیت نامطلوب نمائیم:

- رنگ	- حرکت
- فاصله	- سرعت
- عمق	- تعادل رنگ
- دوام	- شفافیت
- وضوح	- نسبت ظاهری
- تضاد رنگ	- تغییر جهت
- وسعت	- پیش زمینه، پس زمینه

د: طریقت سائیتولوژی^(۲)

هدف: شناختن حرکت‌های ضد اجتماعی و احتراز از آنها:

مشخصات حرکت‌های ضد اجتماعی و انسان‌های ضد اجتماعی به شرح زیر است:

۱. صحبت‌های کلی (همه میگن) کردن.
۲. دستکاری در اختبار و پیامها نمودن
۳. تمارض و اظهار کسالت کردن.
۴. دیگران را مشغول عقب افتادگیهای خود دانستن.

۱- مأخذ: N. L. P جادوی کامیابی، اثر ریچارد بندلر، ترجمه هومن مجرّدزاده کرمانی، با مقدمه شیوانی از دکتر عیسی جلالی.

۲- مأخذ: آثار «ران هوبارد»، ترجمه مهندس وحید جابر انصاری.

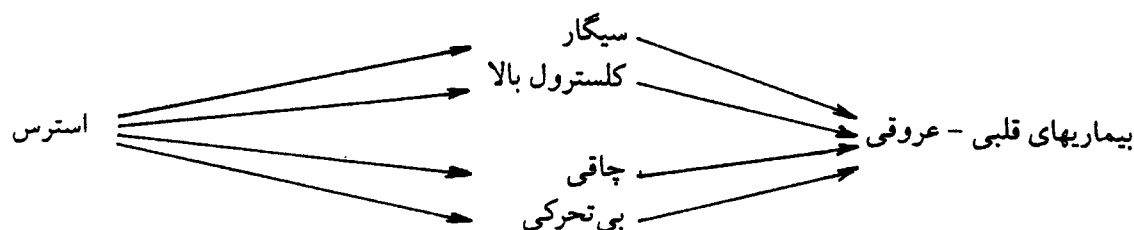
۵. کارهای نیمه تمام بیش از اندازه داشتن.
۶. اعتراف به گناه کردن بدون پشیمان بودن.
۷. از گروههای مخرب جانبداری کردن.
۸. همکاری در بهبود و سازندگی ننمودن.
۹. به مالکیت دیگران احترام نگذاشتن.
۱۰. خوشی خود را در ناخوشی دیگران دانستن.

بخش چهارم: استرس، از نظر علمی^(۱)

مقدمه

- * استرس مهمترین عامل ایجاد کننده بیماریهای کشنده و علیل کننده در جهان است.
- در شرایط اضطراب و عصبانیت، تصمیم گیری و قضاوت مختل می شود.
- * استرس و اضطراب به عنوان عکس العمل جبرانی، عده ای را به پرخوری می کشاند و یا استرس و افسردگی حاصل از آن، فرد را بی تحرک و گوشه نشین می کند.
- * استرس بیش از رژیم غذایی در افزایش کلسترول خون مؤثر است و مصرف سیگار هم غالباً برای رویارویی با استرس و نگرانی مورد سوء استفاده واقع می شود.
- * نقش استرس در ایجاد زخمهای معده و اثنی عشر، بی خوابی، پرخاشگری، اعتیاد و... سهم بالائی را دارد.
- * استفاده از روشهای آرامبخش و خلاق غیردارویی، به ویژه مدی تیشن و ریلکس شدن، بهترین و تنها روش موجود و ممکن است (داروهای پرعارضه آرامبخش چاره این مشکلات نیستند).
- * عوامل استرس زا لزوماً بد و ناخواسته نیستند، بلکه حالات و شرایط دلخواه و برنامه ریزی شده هم می توانند استرس زا باشند مانند: ازدواج، بارداری، قبولی در کنکور، پیشرفت اجتماعی سریع، فارغ التحصیل شدن، رسیدن به مقامات بالا، رسیدن عید و تعطیلات موفقیت های سریع اقتصادی و شغلی و...
- * چه چیز می تواند یک عامل استرس زا به شمار آید؟ هر چیزی که انسان را بیش از حد تحت فشار قرار دهد و به تحلیل و فرسایش جسم و روان بینجامد.
- * اضطراب و استرس خلبانان، در ساعات قبل از پرواز، یکی از مهمترین علل سقوط هواپیماهای مسافری است.
- عدم قابلیت افراد در ریلکس شدن مهمترین علت برای پیدایش بیماریهای مرگ آور قلبی محسوب می شود.

الف - استرس عامل اصلی در بسیاری از بیماریهای شایع است:



- * اضافه شدن میزان استرس برای یک مدت طولانی، گونه ای تغییرات را در اعمال عصبی - جسمی به وجود می آورد،

۱- تلخیص این بخش، از کتب علمی، با هدایت استاد دکتر جمالیات و با عنایت سرکار خانم دکتر بهروان صورت گرفته است.

که این وضع شرایط لازم را برای پیدایش بیماریها فراهم می‌سازد.

ب - نحوه آسیب‌رسانی استرس به بدن

تجربیات حیوانی و انسانی نشان می‌دهند که پس از استقرار در موقعیت استرس‌زا:

- غدد فوق‌کلیوی ابتدا پرکار و بعد بزرگ می‌شوند.

- غدد لنفاوی و غده تیموس ابتدا پرکار می‌شوند و بعد استحاله پیدا می‌کنند.

- در معده پرخونی و بعد زخم پیدا می‌شود.

- بسیاری از بیماریهای سایکوسوماتیک پدیدار می‌گردند.

- روند نوسازی و ترمیم بافتها تقلیل می‌یابد.

ج - ریلاکس شدن

* دکتر هربرت بنسن در مقابل عکس‌العمل استرس، به بیان عکس‌العمل ریلاکس شدن پرداخت.

* ترسی که در قسمت ناخودآگاه وجود دارد، موجب اجتناب از ریلاکس شدن یا خواب مصنوعی می‌شود.

* افراد خجالتی بیشتر از دیگران، در این دنیا رنج و عذاب می‌کشند. ملاقات افراد تازه برای آنان بسیار سخت است. آنها آنقدر ریلاکس نیستند که خودشان باشند.

* ریلاکس شدن به طور خودکار به این گفته نمی‌شود که فرد در وضعیت خاصی قرار گیرد. برای یک خواب دلپذیر و

لذت بخش، فرد بایستی افکار اجباری و فشارهای عصبی را از مغز و بدن خارج کند. این، نوع تسلیم و رهاسازی کامل و جامع است.

* کسی می‌تواند بهتر حواسش را متمرکز سازد که دچار تنش روانی نباشد و یا فرد هنگامی بهتر تمرکز می‌کند که

عصبی نباشد، چرا که در این راحت (و آزاد است، و هرکاری را بهتر به انجام می‌رساند.

* بیشتر خلاقیت‌های بزرگ ذهنی در زمانی به وجود آمده‌اند که فرد پس از یک کار سخت و توانفرسا، در وضعیت

ریلاکس و در حال آرامش قرار گرفته است.

* در ژاپن نوعی اسباب بازی مخصوص کودکان وجود دارد که به آن «عروسک داروما» می‌گویند. این عروسک از

چوب ساخته شده است و یک پایه سنگین چوبی در زیر آن قرار گرفته است. شما می‌توانید آن را به هر سویی که مایل هستید

هُل بدهید ولی پس از نوسانات متوالی، بالاخره این عروسک دوباره به همان وضعیت اولیه برگشت پیدا می‌کند. این مثال یک

الگوی جالب برای درک و فهم مکانیسم ریلاکس شدن است.

د - آگاهی غیرفعال:

گاهی به این روش «نظاره» و یا «نظاره محض» هم گفته می‌شود. در واقع آگاهی غیرفعال، وضعی است که حالت تمرکز

با نوعی ریلاکس شدن در هم آمیخته و به گونه‌ای بی تفاوت مبدل شده، در حالی که هنوز هوشیاری ماکامل و برقرار است. در

این وضع انسان به جای مشاهده دقیق، بایستی مانند نظاره‌گری بی تفاوت عمل کند. مثال: گاهی بدون کمترین علاقه و اشتیاقی

به یک برنامه تلویزیونی نگاه می‌کنید تنها بدین خاطر که کار دیگری برای انجام دادن یا مشغول شدن ندارید!؟

ه - پایگاه آناتومیک عکس العمل خطر و عکس العمل ریلاکس شدن:

* پیش از این توجه شده بود که با تحریک سیستم عصبی سمپاتیک کلیه آثار و شواهدی که در عکس العمل خطر مشاهده می‌شود، حاصل می‌گردد.

* با تحریک سیستم پاراسمپاتیک علائم و شواهدی مشاهده می‌شود که در آن عکس العمل ریلاکس بودن حاصل می‌شود.

* دکتر والتور. هس، فیزیولوژیست سوئیسی و برنده جایزه نوبل، با تحریک الکتریکی قسمتی از تلاموس، عکس العمل جنگ و گریز را در گربه به وجود آورد.

دکتر هس با تحریک الکتریکی قسمتی دیگر از هیپوتالاموس، عکس العمل تروفوتروپیک یا عکس العمل ریلاکس شدن را پدید آورد.

* براساس تحقیقات ۳۰ ساله دکتر هربرت بنس و دکتر کیت والاس در آزمایشگاههای تورندیک مموریال دانشگاه هاروارد با روی آوری به روشهای غیردارویی و ساده مدی تیشن و ریلاکس شدن پیشرونده می‌توان با عوارض ویرانگر سندرم استرس مقابله کرد.

و - تنش عصبی یا انقباض عضلانی؟

در عصر ما مکرراً از تنش عصبی و یا اصطلاح عوامانه «خرد شدن اعصاب» صحبت می‌شود، در حالیکه چیزی به نام فشار عصبی وجود ندارد، بلکه تنها پرکاری عصبی و فشار عضلانی یا انقباض عضلانی وجود دارد.

محرک محیطی، اعصاب را تحریک می‌کند و با ایجاد امپرسیونهای عصبی کوتاه مدت، انقباض در عضلات پیدا می‌شود. با نخستین آثار تحریک یا استرس ابتدا خُم به ابرو آمده و در نهایت عضلات ارادی از جمله مشتها منقبض و جمع می‌شوند.

در اوایل قرن بیستم برای اولین بار دکتر ادموند ژاکوبسن به پیدایش انقباض در عضلات ارادی پی برد و ریلاکس شدن پیشرونده را درمان بسیاری از بیماریهای روان - تنی (سایکوسوماتیک) معرفی کرد.

او پرکاری عصبی را نوعی نارسایی افراد در ریلاکس نامید. به باور او در زمان تنش، بر اثر انقباض عضلانی علایمی به مغز فرستاده می‌شود که با تحریک سیستم عصبی به انقباض بیشتر عضلات می‌انجامد (یک چرخه معیوب)

بخش پنجم: واکنش‌های استرس

مقدمه

آموزش‌های دانشی، همان طوری که ملاحظه شد، علل و عوامل ایجاد حالات استرس زا و مضرات و نحوه احتراز و یا مقابله با استرسها را بیان می‌کنند. در مقوله‌های بینشی، به ویژه در مذاهب اسلامی و عرفان انسانی علاوه بر تعالیمی که جهت زندگی درست در همه زمینه‌های مادی، معنوی، اخلاقی و عرفانی در اختیار ما می‌گذارند، مراتبی را نیز جهت برخورد با مشکلات و حتی استقبال از آنها ارائه می‌دهند. به طوری که به نظر می‌رسد برای ساخته شدن آدمی، پخته شدن ضروری است و پخته شدن نیز لازمه‌اش دیدن گرما در کوره حوادث است. البته تا آنجائی که پختگی منجر به سوختگی نشود. بقول شاعر:

خام بدم پخته شدم سوختم سا که ره و رسم تو آموختم

مکاتب عرفانی شرق از ریاضت صحبت دارند و مکاتب عرفانی غرب از رهبانیت اما ادیان الهی چهار دسته دستور دارند به ترتیب زیر:

و اما قبل از آنکه وارد دستورهای چهارگانه ادیان الهی بشویم ضروری است که چهار دسته تعالیم دینی را برای چهار وجه زندگی بشری یادآور شویم

۱. از نظر مادی: دستور به تولید هرچه بیشتر، توزیع هرچه عادلانه‌تر و مصرف هرچه کمتر داده شده است.
۲. از نظر معنوی: برای گردش بیرونی (هجرت اعم از سیاحت و زیارت) و نیز گردش درونی (علمی، ادبی و هنری) تأکیدات بسیار شده است.

۳. از نظر اخلاقی: برای تهذیب نفس به صورتهای ترک محرمات و عمل به واجبات، احکام مبسوطی آمده است.

۴. از نظر عرفانی: نیز آیات آسمانی و روایات معصومین، سرشار از مطالبی معاش و هم درباره معاد است.

راه است و چاه و دیده بینا و آفتاب تا آدمی نگاه کند پیش پای خویش

الف - دستورهای آموزشی قرآن: (تفکر، تفقه، تعقل و تذکر)

قرآن مجید گمراهی آدمی را در چهارزمینه مادی، معنوی، اخلاقی و عرفانی دانسته و لذا نقاط کور ورود استرس به سیستم جامع الاطراف انسانی را جهل، حسد، عقده و وسوسه خناسان شمرده برای احتراز از آنها توصیه به پناه بردن به خدا نموده است.

و اما برای اینکه انسان مرتکب این افعال نگردد تأکید بر علم آموزی، ادب اندوزی، خردورزی و خودسازی نموده است که آن هم از طرق زیر صورت می‌گیرد:

۱. تفکر: یا به کارگیری سلولهای مغزی برای استنتاجهای منطقی از تجربیات و مطالعات علمی.
۲. تفقه: یا استفاده از قوای روحانی خود جهت تعمق در آیات الهی و تنظیم و تنسيق منظومه‌های ادبی و آئینی.
۳. تعقل: یا خردورزی و به کارگرفتن وجدان خلق آگاهی خود برای تمیز خیر از شر (اخلاق نظری) و به جای آوردن خیر

و ترک شر (اخلاق عملی).

۴. تذکر: یا به یاد خدا بودن و خدا را در همه احوال مقصد و منظور دانستن. مصادیق ظاهری تذکر همانا نماز است و دعا و قرآن و سنت که صد البته بواطن این ظواهر همانا باورمندی است به مبدأ و معاد. به قول مولانا:

گفت پیغمبر که در بازارها	دو فرشته می‌کند ای‌در دعا
- چون ترا ذکر و دعا دستور شد	زان دعا کردن دلت مغرور شد
- هم دعا از او اجابت هم ز او	ایمنی از او مهابت هم ز او ^(۱)
- خانه خود را شناسد خود دعا	تو به نام هرکه خواهی کن ثنا
- آن چنان کن که دهانها مر ترا	در شب و در روزها آرد دعا

ب - دستورات پرورشی قرآن: (کار، هجرت، ازدواج و ابتلا)

۱. امروزه کاردرمانی به عنوان یکی از بهترین روشهای مداوای افسردگی و اضطراب، که محصولات تنش و استرس می‌باشند، معرفی شده است، آن هم هر نوع کار بدنی، عاطفی، اخلاقی و عرفانی. قرآن، مالکیت را بر اصل «سعی» مبتنی ساخته و می‌فرماید:

لَیْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ یُری (۵۳/۳۹)

۲. همچنین، هجرت، از هر نوعی که باشد (هجرت در مکان و هجرت در زمان) ممدوح است و موجب پرورش شخصیت آدمی می‌گردد. به قول مرحوم دکتر شریعتی: «این هجرت است که ایمان را به جهاد وصل می‌کند».^(۲)

۳. ازدواج، نیز از مناسک پرورشی عمده‌ای است که دختر را مادر و پسر را پدر می‌سازد، یعنی: زن، خانم و مرد، آقا می‌گردد.

در اسلام، ازدواج به عنوان یک سنت نبوی قلمداد شده است و در قرآن به عنوان یک ضرورت پرورش هویت فرد و ماهیت جامعه.

۴. ابتلائات، یعنی مبتلا شدن به بلیات مختلف اعم از ترس، گرسنگی، نقص در مال و جان، از طرفی، و همچنین امتحانات گوناگون اعم از امتحان به مال و مقام، زن و فرزند، حیات و ممات و حسن و هوش، همه و همه، اصابت‌هایی است که یا بعنوان عکس العمل اعمال اتفاق می‌افتد (عدل) و یا جهت تعالی ارواح (فضل). بقول مولانا:

چونکه صانع خواست ایجاد بشر	از برای ابتلاء خیر و شر
- از جمادی بی‌خبر سوی نما	وز نما سوی حیات و ابتلاء
- هرکسی را خدمتی داده قضا	در خور آن گوهرش در ابتلاء
- گفت رنج احمقی قهر خداست	- رنج کوری نیست قهر، آن ابتلا است
- ابتلا رنجی است کان رحم آورد	احمقی رنجی است کان زخم آورد

۱- در این بیت بجای کلمات «او» در متن اصلی «تو» آمده است:

ایمنی از تو مهابت هم ز تو

ای دعا از تو اجابت هم ز تو

۲- اشاره به آیه شریفه: الذین آمنوا و هاجروا و جاهدوا فی سبیل الله (۹/۲۰).

ج - حالات بد از دیدگاه قرآن: (خوف، حزن، کراه و عسر)

پاره‌ای از حالات بد، از دیدگاه قرآن عبارت است از حالات چهارگانه زیر:

۱. خوف یا نگرانی از آینده، یعنی دلوپسی و ترس درباره آینده خود و افراد تحت تکفل و حتی، در سطوح گسترده‌تری، ملت و امت.

«نگرانی» ممکن است جنبه‌های مختلف اقتصادی، فرهنگی، اداری و یا سیاسی داشته باشد.

۲. حزن یا اندوه نسبت به گذشته و به عبارتی غمگین بودن و افسرده شدن به اعتبار عملکردها و رفتارهای گذشته خود و یا دیگران. حالاتی از قبیل احساس گناه، ناراحتی وجدان، شرمساری و مانند آن، همه و همه، از مصادیق «حزن» است.

۳. کُزّه یا اکراه داشتن، از انجام عملی، فرضاً دیدن کسی و یا زندگی با همسری، از اموری است که سیستم عصبی و روحی انسان را تحت فشار قرار می‌دهد و به شخصیت شخص استرس وارد می‌سازد.

۴. عُسر یعنی تنگناها و کمبودهایی که عادتاً موجب وارد شدن فشار به ساختار جسمانی، روحانی، نفسانی و یا عرفانی انسان می‌گردد.

این مراتب، که هریک از آنها بنحوی بر روی انسان اثر می‌گذارد و موجب برهم خوردن نظام تعادل او می‌شود معمولاً مطلوب نیست مگر آنکه انسان مجهز به پادزهرهای مربوط شده باشد.

در اشعار عرفای اسلامی و حکمای انسانی این مضامین تحت عناوین اضطراب، تشویش، ترس و وحشت آمده است. به عنوان نمونه اشعاری از حافظ را ملاحظه می‌کنیم:

هرکسی با شمع رخسارت به وجهی عشق باخت	زان میان پروانه را در اضطراب انداختی
ساقیا لطف نمودی قدح پُر می باد	که بتدبیر تو تشویش خمار آخر شد
قطع این مرحله بی هم‌ری خضر مکن	ظلمات است. بترس از خطر گمراهی
دلم از وحشت زندان سکندر بگرفت	رخت بر بندم و تا ملک سلیمان بروم

د - روشهای واکنش‌ناسیون: (ایمان، عمل صالح، حق و صبر)

همانگونه که قبلاً آمد، بلایایی که به انسان می‌رسد دارای یکی از دو مبنا می‌باشد: یا عکس العمل اعمال خود اوست که برای اجرای عدالت بایستی تقبل نماید و یا جهت تعالی اوست که باید استقبال کند (فضل).

به عبارت دیگر یا انسان در روی منحنی موجود خود رو به بالا می‌رود و یا آنکه منحنی انسانیتش به سمت بالا منتقل می‌گردد.

در هر صورت، قرآن انسان را در معرض خسران می‌داند مگر آنکه چهار عمل ارزشی زیر را انجام دهد.

۱. ایمان و باور داشتن به مبدأ و معاد که به صورت‌های ایمان به خدا و کتب آسمانی و یقین به آخرت مطرح می‌شود؛

۲. عمل صالح و افعال سازنده و مولد که بریدگیهای بین انسانها و جوامع آنها را می‌پیوندد و بالقوه را، به صورت سازنده، بالفعل درمی‌آورد؛

۳. حق، یا کشف سنت الهی و قانونمندیهای هستی در هریک از زمینه‌های مادی، معنوی، اخلاقی و عرفانی؛

۴. صبر، یعنی پشتکار و پایداری در پیاده شدن و پیاده کردن حق، که به این منظور هم پرهیز از باطل و هم ستیز با باطل

هر دو لازم است.

بنابراین، برخلاف باور غالب، صبر تحمل زور نیست بلکه پشتکار در مقابله با ظلم و در استقبال از حق است. همانگونه که در اشعار مولانا می‌خوانیم:

صدهزاران کیمیا حق آفرید	کیمیائی همچو صبر آدم ندید
صبر آرد آرزو را نه شتاب	صبر کن والله اعلم بالصواب
جمله عالم را نشان داده به صبر	زآنکه صبر آمد چراغ و نور صدر
رنج بدخویان کشیدن زیر صبر	منفعت دادن به خلقان همچو ابر
گر تو کوری نیست بر اعمی حرج	ورنه رو کال صبر مفتاح الفرج

ج - حالات خوب از دیدگاه قرآن: (خیر و یسر، سکینه و اطمینان قلبی، نعمت و برکت، مغفرت و جنت) و نهایتاً حالات خوب از دیدگاه قرآن، عبارت است از:

۱. خیر و یسر، یعنی برخورداری از خوبیها و خاصیت‌های هستی که از نتایج تحمل شدائد و مصائب به شمار می‌رود. برای مثال در قرآن آمده است که: «اگر انسان همسری را، که از او کراهت دارد تحمل کند، خیر کثیری به او می‌رسد. امروزه ثابت شده است که یکی از مواردی که موجب توسعه مغزی انسان می‌شود تحمل همسر ناهمگن است.^(۱) همچنین گفته شده است که تحمل شدائد موجب ارتقاء روحی می‌گردد، بقول شاعر:

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

۲. آرامش درون و آسایش بیرون که تحت عناوین سکون و اطمینان قلبی مطرح می‌گردد. شاید به همین دلیل باشد که چهار عامل زیر بعنوان «مسکن» مطرح است: خانه، خواب، خانم و خدا.

۳. نعمت و برکت، یعنی گشایش مادی در امور معاشی انسان از نتایج تحمل زحمت و مشقت است. به صورت کار و کوشش، از طرفی، و کمک، و خیرخواهی برای دیگران، از طرف دیگر.

۴. مغفرت و جنت، که به معنای غفران و آمرزش الهی و ورود در بهشت ربّانی می‌باشد، دارای معنایی بسیار عمیق در عین حال گسترده می‌باشد.

به صورت خیلی فشرده می‌توان گفت که هدف از خلقت بشر همانا خلافت آدم است در زمین و رجعت انسان است به خدا که انالله و انا الیه راجعون.

برای طی این سیر و صیوررت این مسیر ضروری است که انسان از آلودگی‌هایش زدوده گردد (مغفرت) و به بی‌آلایشی‌هایش افزوده شود (جنت):

رسد آدمی به جائی که بجز خدا نبیند بنگر که تا چه حدّ است مکان آدمیت

بخش نهم: جمع‌بندی

مقدمه

برای دستیابی به یک جمع‌بندی نسبتاً جامع الاطراف می‌توان به دو طریق عمل کرد: طریق اول برخورد موضوعی با استرس می‌باشد و آن عبارت است از اینکه به طور کلی بگوئیم: استرس چیست؟ عوامل ایجاد استرس کدام‌اند؟ زمینه‌های استرس آفرین چه می‌باشند و نهایتاً راههای مقابله با استرس در مکاتب و مسالک مختلف چه هستند.

طریق دوم برخورد از نوع معیاری است. یعنی امر موردنظر (استرس) را در مضامین بینشی، موازین دانشی، مراتب روشی و مسالک منشی مورد دقت و بررسی قرار دهیم.

بدیهی است روش سوّمی هم قابل تصور است و آن ترکیبی است از هر دو روش. یعنی برخورد موضوعی به استرس از دیدگاههای بیش الهی، دانش بشری، روش جهانی و منش مکانی. به نظر می‌رسد که روش سوّم برای رسیدن هریک جمع‌بندی اجمالی مناسب‌تر باشد.

الف: استرس چیست؟

در قرآن و سنت «سکینه» و «اطمینان قلبی» دو وجه مطلوب برای حیات مادی و معنوی لحاظ شده یکی «آسایش» است و دیگری «آرامش». نتیجه این «سکینه» و «اطمینان قلبی» همانا صحت جسمانی و امنیت روحانی است. در یک جمله بلیغ از حضرت رسول ﷺ می‌خوانیم که:

نعمتان مجهولتان: الصّحة والامان

یعنی: «دو نعمت برای انسان ناشناخته‌اند تا آدمی آنها را از دست ندهد قدر آنها را نمی‌داند»: یکی سلامت است و دیگری امنیت.

سلامت جسمانی برآیند تغذیه، تفریح، بهداشت و درمان صحیح و سالم است، از طرفی، و دوری از مسمومیت‌های جسمانی، از هر نوع، از طرف دیگر.

سلامت روحانی برآیند تغذیه‌های روحانی اعم از علم و ادب و هنر است، از طرفی، و احتراز از مسمومیت‌های روحانی، از هر نوع، مانند تهاجمات فرهنگی و روحانی، از طرف دیگر (اعم از غربی و عربی).

بدیهی است علاوه بر این دو نوع سلامت، و یا در ضمن آن دو، بایستی از سلامت اخلاقی - اجتماعی و عرفانی - سیاسی نیز نام برد.

به هم ریختگیهای اخلاقی، اداری، گروهی و ارتباطی می‌تواند موجب روانپریشی فرد و اجتماع شود. نامشخص بودن ضوابط رفتاری، در سطوح فردی، خانوادگی، سازمانی و ملی، و یا عدم توجه به اجرای صحیح و کامل آنها فاجعه‌آفرین است.

همچنین، بی توجهی به مسائل وجود، اعم از مبدأ و معاد، بی سر و صاحب دانستن انسان و جهان و به طور کلی هر نوع نیهیلیسم و پوچگرایی، سرانجامی جز سردرگمی و یأس و ناامیدی و در نتیجه اضطراب و استرس نخواهد داشت. داشتن عرفان بالا و توجه به انسان به عنوان جانشین خدا در روی زمین، از طرفی، و به کارگیری سازمانی برای حاکمیت الله (نوموکراسی) از طرف دیگر بهترین سیاستی است که امروزه به آن می‌رسیم.^(۱)

ب: زمینه‌های استرس‌زائی:

از بینش‌های الهی و دانش بشری اینطور برداشت می‌شود که فشارهای وارد بر نظام وجودی انسان بر چهار دسته است:

۱. زمینه‌های وراثتی (ذاتی) که حاکی از آمادگیهای تکوینی افراد است برای احرازاها و ابرازهای مختلف (تفاوتهای

فردی).

۲. زمینه‌های فرهنگی که به صورت تار و پود تمدن و تجدد، قبل از جامعه و انسان (موردنظر) وجود داشته و احتمالاً در

حال و آینده نیز، به صورت غالب ادامه خواهد یافت؛ برای نمونه، وجود آداب و سنن باستانی رایج در زمان حاضر.

۳. زمینه‌های اکتسابی یعنی شرایط تعلیم و تربیت اجتماعی اعم از خانوادگی، محلی و حتی بین‌المللی که مجموعاً

کمک به آموزش و پرورش و لذا اکتسابات و اختیارات فرد می‌کند.

حاکمیت شرایط محیطی (یعنی امور اخلاقی - اداری، علاوه بر امور فرهنگی - معنوی) زمینه‌ساز حالات استرس‌زائی

و یا استرس‌زدایی مهمی می‌باشند.

۴. و اما از همه مهمتر، زمینه‌های عرفانی - سیاسی است که در هر زمان و مکانی می‌تواند کمک به استرس‌زائی و یا

استرس‌زدائی کند.

عمق و ارتفاع عرفان، به معنی اعم کلمه، یعنی اعتقاد به مبدأ و مقصد هستی و باور به قوانین هستی‌آفرین (که از آن

جمله است قضا و قدر و بداء و رجعت)^(۲)، همه و همه، می‌تواند موجبات آرامش درون و آسایش بیرون انسان و جامعه را

فراهم کند. همچنین، طول و عرض سیاست، ساختار و مدیریت سیاسی، میزان مداخله انسانها در تعیین سرنوشت خود،

می‌تواند درجه ثبات و امنیت جامعه و در نتیجه آرامش درون و آسایش بیرون اعضای آن جامعه را مشخص نماید.

ج - عوامل استرس‌زا

عوامل استرس‌زا از نظر بینش‌های الهی، در دو دسته مطلوب و نامطلوب تقسیم‌بندی می‌شوند.

عوامل استرس‌زای نامطلوب ناشی از اعمال سوء انسان و یا مدیریت جامعه او می‌باشد. در یک کلام، ادیان الهی ما به

ازاء اعمال سوء و سیئه می‌دانند که در پهنه‌های دنیا، برزخ و قیامت (آخرت) به عامل یا عاملین برگشت داده می‌شود (تا عدالت

اجرا شده باشد).

از طرف دیگر، پاره‌ای از فشارهای جسمانی، روحانی، نفسانی و عرفانی نیز برای پرورش انسان و به عبارت دیگر،

پخته شدن خام، ضروری است که در دستورهای دینی و معارف حکیمانه به آنها اشاره شده است.

۱- مراجعه شود به مقاله «نوموکراسی جایگزین دموکراسی» از همین نویسنده.

۲- برای پی بردن به این قوانین به کتاب «هستی‌شناسی» نگارنده مراجعه شود.

این عوامل فشارزا (استرس آفرین) از درجات و سنخهای مختلفی تشکیل می‌شوند که اصطلاحاً به عموم آنها «ابتلاء» گفته می‌شود.

بنابراین بلایای وارده به انسان یا ما به ازاء اعمال او است (قانون عدل) و یا به جهت تعالی او است (قانون فضل). در یک جمله حکیمانه می‌خوانیم که:

البلاء للولاء (روایت)

بقول شاعر:

هر که در این بزم مقربتر است جام بلا بیشترش می‌دهند

از نظرهای دانشی، روشی و منشی نیز به عوامل مختلف استرس‌زا به طریق زیر اشاره می‌شود:

- عوامل فیزیکی: مانند فقر، تورّم و آلودگیهای محیطی (بو، صدا، دود، سایر امواج مضر) و غیره.

- عوامل متافیزیکی: مانند جهل، حسد، عقده، وسوسه (شرور ما خلق).

- عوامل سوپرفیزیکی: تبعیضات ناروا، تعصبات خشک قبیله‌ای (خاکی - خونی)، امواج منفی هیجان‌زا

(آسترولوژیک).

- عوامل اولترافیزیکی: مانند تعصبات جاهلی، معتقدات پوшالی، بی‌باوری به مبدأ و معاد.

د: راههای مقابله با استرس

برای استرس‌های مختلف راههای مقابله و حتی استقبال متفاوتی مطرح شده است.

اولاً، برای استرس‌های ناشی از اعمال سوء فردی و اجتماعی زمینه‌سوزی و انجام ندادن، اعمال منتج به آن عکس‌العملها توصیه شده است (پیشگیری). ضمناً بالا بردن سطح روحی از طریق خنده، تمرکزهای روحی (یوگا، TM) و غیره بسیار مؤثر است. به قول شاعر:

شنیدم آنکه یک مثقال خنده نرد من غصه را از جای کنده

ثانیاً، در صورت پیدایش زمینه و عمل، بایستی از تشدید عکس‌العملها جلوگیری شود. فرضاً انسان یا نباید عصبانی شود و یا اگر عصبانی شد سعی کند کنترل خود را حفظ کند و بدین منظور می‌توان از انواع و اقسام مکانیسمهای فراقنی استفاده کرد. مثلاً انسان می‌تواند هم کمی آب بخورد (آب - درمانی) و یا وضو بگیرد (آب - روانی) و یا در حالت ناچاری گریه کند. بقول شاعر:

گریه بر هر درد بی‌درمان دواست چشم‌گریان چشمه عرش خداست

تا نگرید ابرکی خندد چمن تا نگرید طفل کی نوشد لبن

تا نگرید کودک حلوا فروش دیگ حلوائی نمی‌آید بجوش

ثالثاً، پاره‌ای از استرسها برای تعالی انسان معمولی لازم است مانند فشارهای کمی که در اثر گرسنگی (ناشی از روزه) و یا قیام و قعود (ناشی از نماز) برای انسان فراهم می‌شود.

رابعاً، برخی از استرسها هستند که بایستی از آنها استقبال کرد. مصیبت‌های ناگهانی که به صورت قضاء الهی برای انسان و یا جامعه او نازل می‌شود، در صورت صبر، می‌تواند سازنده باشد و حتی انسان را نه تنها در روی منحنی تعالی بالا ببرد بلکه

منحنی تعالی او را از سطحی به سطح بالاتری ارتقا بخشد.

ابتلائات عظیم الهی برای انبیاء و اولیاء و حکما و عرفا، همه و همه نشاندهنده این مکانیسم واکسیناسیون تنشی می باشد. بقول نظامی:

یارب به خدائی خدائیت وانگه به جلال کبریائیت
گرچه ز شراب عشق مستم عاشق تر از این کنم که هستم

منابع:

اول: پیشی

- ۱- قرآن کریم
- ۲- معجم المفهرس قرآن
- ۳- نهج الفصاحه
- ۴- نهج البلاغه
- ۵- معجم المفهرس نهج البلاغه
- ۶- اسرار الصلوة
- ۷- وحی یا شعور مرموز هستی
- ۸- فلسفه اخلاق
- ۹- دین و روان
- ۱۰- مسئولیت روشنفکر متعهد
- ۱۱- اخلاق کارگزاران
- ۱۲- رفتار درمانی
- ۱۳- علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی و تطبیق آن با روان شناسی جدید دکتر اصری - بنی جمالی
- ۱۴- نگاهی دوباره به تربیت اسلامی خسرو باقری
- ۱۵- طب و درمان در اسلام
- ۱۶- خوردنیها و آشامیدنیها، از نظر پیشوایان علم و دین
- ۱۷- اخلاق اسلامی
- ۱۸- کلمات قصار علی بن ابیطالب علیه السلام
- ۱۹- کلمات قصار علی بن ابیطالب علیه السلام
- ۲۰- جوان مسلمان و دنیای متجدد
- الله (عزوجل)
- حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم
- حضرت علی علیه السلام
- امام خمینی رحمته الله
- علامه طباطبائی رحمته الله
- استاد مطهری رحمته الله
- ویلیام جیمز
- دکتر شریعتی رحمته الله
- جوادی آملی
- دکتر حسین باهر
- دکتر اصری - بنی جمالی
- خسرو باقری
- جواد فاضل
- حکیم - چیت ساز
- محمد عالی سادات
- ابوالقاسم حالت
- ادیب برومند
- دکتر حسین نصر

دوم: مآخذ دانشی

- ۱- جرم شناسی - جبر روانی
 - ۲- ماهیت روان و انرژی آن
 - ۳- فلسفه و علوم انسانی
 - ۴- تفاوتهای فردی
 - ۵- روان شناسی توافق
 - ۶- نابسامانیهای روانی
 - ۷- بهداشت روانی
 - ۸- مسائل جنسی و اختلالات روان تنی
 - ۹- انسان شناسی (نظری - عملی)
 - ۱۰- انسان شناسی ارزشی
 - ۱۱- شفای کوانتومی
 - ۱۲- نفوذ
- رمضان الکافی
 - کارل گوستاو یانگ
 - لوسین گلدمن
 - آن آناستازی
 - فیشر - اوری
 - دکتر علی پریور
 - دکتر بهروز میلانی فر
 - کاپلان سادوک
 - دکتر شهریار بهاری
 - دکتر حسین باهر
 - دکتر دیپک چوپرا
 - محمد آقایانس جواد

سوم: روشی

- ۱- کلید جهان فوق آگاهی
 - ۲- تأثیر از فاصله
 - ۳- باور درمانی
 - ۴- تفکر زائد
 - ۵- اسراس مکشوفه خواب مغناطیسی
 - ۶- نوسازی خویشتن
 - ۷- قدرت فکر
 - ۸- عشق هرگز کافی نیست
 - ۹- طریقت آلفا
 - ۱۰- جادوی کامیابی (N. L. P.)
 - ۱۱- معجزه ارتباط
 - ۱۲- درسهای از بینش روانی
- دکتر امجد فاطمی
 - پل ژاگو
 - ابراهیم خواجه نوری
 - مصنا
 - برادران گارینه
 - جان گاردنر
 - دکتر ژوزف مورفی
 - پرفسور آرون - تی - پک
 - دکتر لوئیس پروتر
 - ریچارد بندلر
 - جری ریچاردسون
 - ویلیام واکراتکینسون

چهارم: منشی

- ۱- مثنوی معنوی
 - ۲- غزلهای حافظ
- مولوی
 - حافظ

- | | |
|--|------------------|
| ۳- شاهنامه | فردوسی |
| ۴- گلستان | سعدی |
| ۵- دانشگاه زندگی | دکتر بهادری نژاد |
| ۶- پند صالح | صالح علیشاه |
| ۷- نگرش مثبت و نحوه بهبود آن | الرود چاپمن |
| ۸- چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم | دیل کارنگی |
| ۹- آئین دوست یابی | دیل کارنگی |
| ۱۰- روحیه سازی (نوار) | دکتر عیسی جلالی |