

## روش‌های ارتقای سلامت روانی - معنوی در مدیریت استرس ناشی از جنگ تحمیلی اسرائیل و امریکا علیه ایران

### Methods for Promoting Mental-Spiritual Health in Managing Stress Caused by the Israeli and American-Imposed War against Iran

علی فتحی آشتیانی<sup>۱\*</sup>، هما صدقی جلال<sup>۱</sup>  
Ali Fathi-Ashtiani<sup>1\*</sup>, Homa Sedghi Jalal<sup>1</sup>

<sup>۱</sup> مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

<sup>1</sup> Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

مربوط به حافظه و به یادآوردن مطالب، بزرگنمایی و فاجعه سازی  
مشکلات و ... می‌گردد.

۳. واکنش‌های عاطفی شامل ترس، نگرانی، غم، از بین رفتن علاقه  
به فعالیت‌های لذت‌بخش معمول، احساس سرخوردگی، تحریک‌پذیری،  
عصبانیت، احساس ناتوانی و ... .

۴. واکنش‌های رفتاری شامل اجتناب از موقعیت‌های خاص،  
پرسش‌های مکرر در مورد رو به راه بودن اوضاع، دائم به دنبال  
خاطر جمع بودن، سرزنش دیگران، گسترش شایعات، وابستگی به  
الکل، مواد و ... .

شکی نیست که به هنگام وقوع جنگ، با یک بحران تمام‌عیار  
در سطح جامعه مواجه هستیم و آحاد جامعه در شرایط استرس قرار  
می‌گیرند و احساس نگرانی می‌کنند. استرس و اضطراب، نشانه  
مشترک در بیماران جسمانی و روانی است و می‌تواند کیفیت زندگی  
افراد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. افزون بر آن استرس  
شدید و طولانی مدت، سیستم ایمنی ما را تضعیف می‌کند، مقاومت  
ما را در برابر بیماری‌ها کاهش می‌دهد و شانس ابتلا به بیماری  
افزایش می‌یابد. لذا بحران جنگ، در کنار آسیب‌های جسمانی،  
آسیب‌های روانی زیادی به همراه دارند، ولی آسیب‌های روانی  
نسبت به آسیب‌های جسمی کمتر قابل مشاهده هستند و زمان لازم  
جهت بهبود این آلام به مراتب بیشتر از آسیب‌های جسمی و  
خسارت‌های مالی است (شکل ۱).

در جریان جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اسرائیل و امریکا علیه ایران  
(از ۲۳ خرداد تا ۳ تیرماه ۱۴۰۴)، ۹۳۵ نفر به شهادت رسیدند. بیش  
از ۵۰۰۰ هزار نفر مجروح شدند. شمار بسیار زیادی از افراد، استرس‌های

استرس جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی آدمی است. استرس پاسخ  
فیزیولوژیکی، روانشناختی و هیجانی فرد به فرآیندهای درونی و  
بیرونی و رویدادها یا هر تغییر برهم زننده تعادل جسمی و روانی  
انسان است که باعث تغییرات سریع عاطفی، خلقی و رفتاری  
می‌شود. استرس پاسخ به هر عاملی است که فرد را از وضعیت  
تعادل خارج می‌نماید و به شکل محسوس می‌تواند آثار مخرب  
خود را بر جسم و روان آدمی نشان می‌دهد. میزانی از استرس،  
نگرانی، ترس و اضطراب در زندگی نه تنها بد نیست، بلکه می‌تواند  
کمک‌کننده باشد و فرد را برای مقابله با تهدیدات پیش‌رو در زندگی  
آماده کند و برای آن برنامه داشته باشد. ولی وقتی این استرس،  
نگرانی، ترس و اضطراب در شرایط جنگی، تشدید می‌گردد و تداوم  
می‌یابد، از حالت طبیعی خارج شده و بیمارگونه می‌شود و  
واکنش‌های متعددی از جمله واکنش‌های جسمانی، شناختی،  
عاطفی و رفتاری را به راه می‌اندازد. همه افرادی که استرس‌های  
شدید و مداوم و اضطراب را تجربه می‌کنند ترکیبی از ۴ مولفه زیر  
را گزارش می‌کنند:

۱. واکنش‌های جسمانی شامل افزایش ضربان قلب، عرق کردن،  
خشکی دهان، لرزش، سرگیجه، تند و کوتاه شدن تنفس، سر درد  
و درد عضلانی، تحریک‌پذیری، خستگی، ناراحتی معدی - روده‌ای  
(سوء هاضمه، تهوع، یبوست، اسهال)، تکرر ادرار، کاهش انرژی،  
احساس خستگی، مشکلات خواب، تغییر اشتها و ... .

۲. واکنش‌های شناختی شامل افکار و باورهایی در این مورد که  
آسیب دیده یا کنترل خود بر موقعیت را از دست می‌دهد. لذا منجر  
به کاهش توانایی تفکر، کاهش توانایی توجه و تمرکز، مشکلات



آرام نفس بکشیم. نفس‌های عمیق و آرام، به ما کمک می‌کند که ضربان قلب خود را پایین بیاوریم و با نشانه‌های استرس مبارزه کنیم.

**تصویرسازی:** تصویری آرامش‌بخش از ساحل دریا، کوه، جنگل، کویر یا علفزار در ذهن خود بسازیم. از همه حس‌های پنج‌گانه خود در این زمینه بهره ببریم. سعی کنیم بوی گیاهان، امواج دریا و گل‌های مزارع و ... را تجسم کنیم. صدای پرندگان را بشنویم. و ... ذهن ما نمی‌تواند تفاوت بین تصور و واقعیت را از هم تمیز دهد؛ بنابراین صحنه‌های آرامش‌بخش را در ذهن تصویرپردازی کنیم. همچنین تجسم کنیم که استرس و انرژی‌های منفی از بدن ما خارج می‌شوند. ذهنمان را آزاد بگذاریم و تصاویری برای رهایی از استرس خلق کنیم.

**پرهیز از معاشرت با افراد مضطرب:** از ارتباط با افرادی که سبب استرس و ناراحتی ما می‌شوند دوری کنیم. یا اگر دوری کردن از این افراد برایمان مشکل است، با آن‌ها در جمع ارتباط برقرار کنیم.

**اصلاح نگرش‌ها و باورها:** نگرش‌ها و باورهایمان را در مورد خود، خدا، هستی و دیگران با پرورش روحیه توکل؛ تغییر در شرایط زندگی؛ افزایش توان مقاومت و اعتماد به نفس؛ تقویت حسن ظن به دیگران و عملکرد آنان؛ دعا و راز و نیاز با خداوند متعال؛ اعتماد به قدر الهی؛ زنده کردن امید نسبت به آینده؛ پرهیز از سخن‌نسنجیده؛ پرهیز از حسادت و افراط و تفریط در امور و ... اصلاح کنیم.

**تبدیل نگرانی به مسئله:** بجای اینکه ذهنمان را درگیر سوال‌های تکراری چه می‌شود ... اگر ...؟ بکنیم، از خودمان بپرسیم بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، چیست؟ بعد در جهت تحقق آن، گام‌های عملی، اجرایی و دقیق برداریم. چسبیدن بیش از حد به هر چیزی، اضطراب‌آور است. تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر می‌کنیم، آرامش نخواهیم داشت.

**ارتقای سرمایه روانشناختی:** سرمایه روانشناختی شامل امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی است. سعی کنیم آنها را ارتقاء ببخشیم. فضای زندگی‌مان را با هیجانات مثبت (نشاط، شادی، محبت، طنز و شوخی، خنده و ...) پر کنیم. هیجانات مثبت چراغ سبز را برای زندگی روشن می‌کنند. با افراد شاد، خوش‌بین، امیدوار، شوخ‌طبع و با روحیه قوی ارتباط برقرار کنیم. مرتباً به خودمان یادآوری کنیم که سالم، قوی، شاد و با نشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم. به جنبه‌های مثبت زندگی‌مان توجه کنیم. از چیزهایی که داریم لذت ببریم و شکرگزاری کنیم. کارهای مثبت انجام دهیم. برای سلامتی خود و دیگران دعا کنیم و از دیگران هم بخواهیم دعا کنند. دعا نقطه اتصال ما به نیروی قدرتمندی است که می‌تواند امید را در ما تقویت کند. اعمال و رفتارهای خوب دیگران را تشویق کنیم.

بودن زندگی دنیوی، منجر به کاهش ترس از مرگ شده و مواجه شدن با حقایق را تسهیل می‌کند. خداوند متعال در آیات متعددی به این مفهوم و پیامد آن اشاره نموده است از جمله؛

- کُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجْرَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (آل عمران / ۱۸۵) هر نفسی (انسانی) طعم مرگ را می‌چشد و شما پاداش خود را بطور کامل در روز قیامت خواهید گرفت.
- کُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلَّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (انبیاء / ۳۵) هر انسانی طعم مرگ را می‌چشد! و شما را با بدی‌ها و خوبی‌ها آزمایش می‌کنیم؛ و سرانجام بسوی ما بازگردانده می‌شوید.
- کُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (عنکبوت / ۵۷) هر انسانی طعم مرگ را می‌چشد؛ سپس به سوی ما بازگردانده می‌شوید.
- کُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَيَبْقَى وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ (الرحمن / ۲۶) هر نفسی (انسان و ملائکه) روی زمین است دستخوش مرگ و فنا است و فقط خدای باجلال و عظمت باقی می‌ماند.

پیام این آیات این است که مرگ، استثنا ندارد و برای همه است. "كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ"، مرگ، امری وجودی است، نه عدمی. "ذَائِقَةُ الْمَوْتِ - تُرْجَعُونَ" و اینکه مرگ، پایان کار نیست، بازگشت به مبدأ است. «إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» و اینکه لازم است خود را قبل از فرارسیدن مرگ آماده کنیم.

**پرهیز از نومیدی و نگرش مثبت توأم با عزت نفس و امیدواری:** خداوند متعال در آیه ۱۳۹ سوره آل عمران می‌فرماید: وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ هرگز سست نشوید و غمگین نگردید و شما برترید اگر ایمان داشته باشید. یا در آیه ۸ سوره منافقون می‌فرماید: وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است.

**سبک زندگی سالم:** پنج شاخص سبک زندگی سالم یعنی خواب کافی، تغذیه مناسب، روابط اجتماعی مناسب، پر کردن اوقات فراغت با امور مثبت و ورزش کردن، موجب ارتقای سلامت روانی و جسمانی می‌شود. با حفظ این عوامل به سلامت جسم و روان خود کمک کنیم. در غیر این صورت نه تنها از ترس، استرس و نگرانی خود کم نمی‌کنیم، بلکه احساس فرسودگی و افسردگی کرده و در یک چرخه معیوب افتاده و نیازمند کمک‌های تخصصی خواهیم بود.

**استفاده از روش‌های آرامش‌بخش:** استرس و ناراحتی باعث تغییراتی فیزیولوژیکی متعدد از جمله کوتاه و تندشدن تنفس می‌شود. در صورتی که نفس‌های عمیق و آرام، منجر به آرامش می‌شود. برای مدیریت استرس و اضطراب خود، لازم است حالت نفس‌کشیدن خود را تغییر دهیم. عمیق و

اطرافيان صحبت كنيم تا مانع افزايش استرس و اضطراب آن‌ها شويم.

• **منابع كسب اطلاعات:** درصدد كسب اطلاعات زياد، به هر قيمتي و از هر كانالي نباشيم. اطلاعات و حرف‌هاي ضد و نقیض، بدون امكان تميز و تشخيص آن‌ها، ميزان نگراني ما را افزايش مي‌دهد. منابع كسب اطلاعات خود را مديريت كنيم. از منابع مطمئن و موثق استفاده نماييم. تا جايي كه مي‌توانيم از خبرها فاصله بگيريم. در جستجوي دريافت آمار لحظه به لحظه نباشيم. اين اطلاعات نه تنها كمك‌كننده نيستند، بلكه نگراني را افزايش مي‌دهند. از اخباري كه تاثير منفي مي‌گذارند و هيچانات منفي را بسط مي‌دهند، فاصله بگيريم. زمان كمترى صرف خواندن، شنيدن يا تماشا كردن چيزهايي باشيم كه اضطراب ما را افزايش مي‌دهند.

**مديريت هيچانات منفي:** با مديريت هيچانات منفي (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگي و ...) و با تقويت سيستم ايمني به مقابله با بحران بپردازيم. هيچانات منفي كمكي نخواهند كرد. در مواردی كه ترس و اضطراب مان زياد است يا در گذشته اضطراب، ترس، وسواس، افسردگي، بيماريهاي روان- تنی و ... داشته‌ايم و در حال حاضر تشديد شده‌اند و نمي‌توانيم آن‌ها را مديريت كنيم، از يك روانشناس خبره كمك بگيريم.

**تضاد منافع:** نويسندگان تصريح مي‌كنند كه هيچ‌گونه تضاد منافي در مطالعه حاضر وجود ندارد.

## منابع

1. Tehran Times. New figure says 1,062 martyred, 5,800 wounded in 12 days of Israeli aggression. Available from: <https://www.tehrantimes.com/news/515611> [accessed 14 July 2025]
2. Davidian H. Recognition and Treatment of Depression in Iranian Culture. Tehran: Farhang Farda Publication; 2023. [In Persian]
3. Fathi-Ashtiani Ali, Elahi T, Esmacili Nasab M.

• **اطلاع‌رسانی مناسب:** اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی دقيق از سوي مراجع موثق و ذيربط در مورد بحران و تشريح علائم و نشانه‌ها، پيامدها، راه‌هاي انتقال، روش‌هاي پيشگيري، مراقبت‌هاي اوليه، طول دوره بيماري، روش‌هاي درمان، محل‌هاي مراجعه در صورت ابتلا، ايجاد خط تلفن سلامت آنلاين، و ... لازم است. كسب اطلاع‌رسانی شفاف، دقيق و مستمر رسانه‌هاي جمعي، نقش موثري در کاهش نگراني، اضطراب و استرس ناشي از بيماري، در جامعه خواهد داشت و به حفظ آرامش جامعه كمك بسزايي مي‌نمايد و موجب اعتماد و اطمينان به آن‌ها مي‌شود. وجود اطلاعات زياد درباره بيماري به معنای تهديد‌كننده بودن و خطرناك‌تر بودن بيماري براي شما نيست.

• **كسب اطلاع از منابع موثق:** كسب اطلاع از منابع و مراجع موثق مورد اطمينان در مورد بحران، نقش موثري در کاهش نگراني، اضطراب و استرس ناشي از رويداد استرس‌زا دارد و به حفظ آرامش جامعه كمك بسزايي مي‌نمايد و موجب اعتماد و اطمينان مي‌شود. معمولاً در زمان جنگ و بحران‌هاي شديد، بازار شايعات بسيار داغ است. اخبار متناقض و بعضاً دروغ و انتشار محتوای جعلی در فضای مجازی و شبکه‌هاي معاند، باعث اضطراب و نگراني و ناراحتي شده و آرامش را مختل کرده و باعث ناايمني رواني مي‌شود. براي مقابله با اين شايعات لازم است هر چيزي را بدون تامل و بررسي نپذيريم و از شبکه‌هاي مطمئن استفاده كنيم و پيگير منابع واقعي و موثق باشيم. در مورد اطلاعات موثقي كه كسب كرديم با

- Psychological Pathology. Volume 1, First Edition. Tehran: SAMT Publication; 2019. [In Persian]
4. Niknam MH, Azizi F. Essays on Health and COVID-19 Crisis in the Islamic Republic of Iran. Tehran: Teb-o Jame'eh Publications; 2022. [In Persian]
  5. World Health Organization. Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings. [accessed 7 February 2007]