مجله سلامت معنوی
دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۴۰۴
صفحات: ۵۷۶-۵۷۳
10.30491/JSH.4.1.573

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[1*]، هما صدقی جلال[1]
Ali Fathi-Ashtiani[1*], Homa Sedghi Jalal[1]

[1] مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[1] Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

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 محسوسی ممکن است 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، مشکلا ت 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 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 ... .

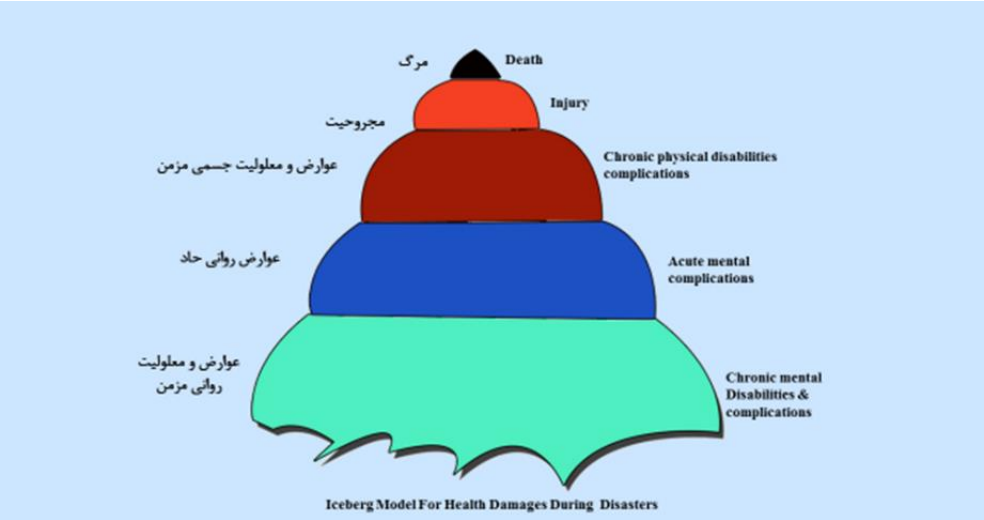
۴. واکنش‌های رفتاری شامل اجتناب از موقعیت‌های خاص، پرسش‌های مکرر در مورد رو به راه بودن اوضاع، دائم به دنبال خاطرجمع بودن، سرزنش دیگران، گسترش شایعات، وابستگی به الکل، مواد و ... .

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 قابل‌مشاهده 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

*نویسنده مسئول: **علی فتحی آشتیانی**. پست الکترونیک: afa1337@gmail.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۲۹ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۳۰

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-10-17]
[DOI: 10.30491/JSH.4.1.573]



شکل-۱. کوه یخ آسیب‌های سلامتی در جریان حوادث

شدید روانشناختی را تجربه کردند. نظام سلامت کشور برای مقابله با عوارض جسمانی مجروحان، بسیج شدند و اقدامات موثری انجام دادند. ولی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم این جنگ بر سلامت روانی افراد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این کم توجهی و غفلت، نگرانی‌های فزاینده و پیامدهای نامطلوبی از نظر سلامت روانی به همراه دارد. به همین دلیل پرداختن به واکنش‌های روانشناختی افراد جامعه در شرایط حساس کنونی با هدف جلوگیری از بروز عوارضی که منجر به افت کیفیت زندگی فردی و اجتماعی و کاهش کارایی افراد می‌شود، باید یکی از مهمترین اقدامات متخصصان سلامت‌روانی باشد. از همین رو و با توجه به بحران جنگ تحمیلی اسرائیل و امریکا علیه ایران و مشکلات روانشناختی ناشی از آن، توجه به نکات زیر ضروری است:

- **توکل به خداوند:** در آیات مختلف «توکلت علی‌الله» به عنوان یک اصل در برخورد با مشکلات و مصائب توصیه شده است. در راهبردهای اسلامی توکل و توجه به خداوند به عنوان راه حلی برای مواجهه با استرس‌های انسان مطرح شده است. «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» (بقره/ ۱۵۶).
- **صبر و شکیبایی:** خداوند متعال برای مواجهه با استرس توصیه به صبر می‌کند. «... وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ؛ ... به شکیبایی توصیه کرده‌اند» (عصر/ ۳). همچنین وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به صابران (بقره/ ۱۵۵).
- **نماز و دعا:** انسان به‌طور فطری خداجو است و در لحظات تنهایی و وحشت همواره به‌طور فطری به خدا پناه می‌برد. خداوند متعال می‌فرماید: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛... آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/ ۲۸). آرامش روح و قلب همان هدفی است که در راهبردهای مقابله با استرس به دنبال آن هستیم. تلاوت قرآن در آرام‌بخشی بسیار مؤثر است.
- **تمرکز بر معنویت:** می‌توان از باور افراد نسبت به نیروی برتر یعنی پروردگار استفاده نمود و با تکیه بر مفاهیم ارزشمندی همچون صبر، توکل و امید سعی کرد تا میزان استرس‌ها، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ترس‌ها به حداقل کاهش یابد. توکل به خدا یکی از راه‌های کاهش استرس و اضطراب است. وقتی انسان یاد خدا را در دل خود زنده نگهدارد و ارتباط معنوی بین خود و خدا برقرار کند، به آرامش عمیق، همراه با خشنودی می‌رسد و با توکل به خدا از هرگونه استرس و اضطراب رها می‌شود.
- **سپاسگزاری:** زمانی که احساس استرس می‌کنیم، لازم است به موهبت‌هایی که خداوند در اختیار ما قرار داده، فکر کنیم. آن‌ها را در یک دفترچه و به شکل روزانه بنویسیم. همیشه چیزهایی وجود دارند که ما می‌توانیم به خاطر آن‌ها سپاسگزار باشیم.
- **تکیه بر مفهوم حکمت:** زمانی که فرد باور داشته باشد که پشت هر اتفاق حکمتی نهفته است، سعی می‌کند به جای منفی‌نگری در جستجوی جنبه‌های مثبت آن رویداد باشد. این نگاه برای مقابله با رویدادهای استرس‌زا، بسیار کمک کننده است. رویدادهای استرس‌زای شدید در کنار تمام سختی‌هایی که دارد، موجب می‌شود افراد قدر زندگی، همسر، فرزندان، خانواده، دوستان و همکاران را بیشتر دانسته و به مفهوم و ارزش زندگی پی ببرند.
- **کاهش ترس از مرگ:** تبیین مفهوم مرگ و پایان‌پذیر

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-10-17]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.573]

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؛

- کلُّ نَفسٍ ذائِقَةُ المَوتِ وَإِنَّما تُوَفَّونَ أُجورَكُم يَومَ القِيامَةِ (آل عمران/ ۱۸۵) هر نفسی (انسانی) طعم مرگ را می‌چشد و شما پاداش خود را بطور کامل در روز قیامت خواهید گرفت.
- كُلُّ نَفسٍ ذائِقَةُ المَوتِ وَنَبلوكُم بِالشَّرِّ وَالخَيرِ فِتنَةً وَإِلَينا تُرجَعونَ (انبیا/ ۳۵) هر انسانی طعم مرگ را می‌چشد! و شما را با بدی‌ها و خوبی‌ها آزمایش می‌کنیم؛ و سرانجام بسوی ما بازگردانده می‌شوید.
- كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (عنکبوت/ ۵۷) هر انسانی طعم مرگ را می‌چشد؛ سپس به سوی ما بازگردانده می‌شوید.
- كلُّ مَنْ عَلَيها فَانٍ وَ يبقَى وَجْهُ رَبِّک ذوالجلالِ والاكرامِ (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 ذائِقَةُ الْمَوْتِ"، مرگ، امری وجودی است، نه عدمی. "ذائِقَةُ الْمَوْتِ- تُرْجَعُونَ" و اینکه مرگ، پایان کار نیست، بازگشت به مبدأ است. «اِلَيْنا تُرْجَعُونَ" و اینکه لازم است خود را قبل از فرارسیدن مرگ آماده کنیم.

- **پرهیز از نومیدی و نگرش مثبت توام با عزت نفس و امیدواری:** خداوند متعال در آیه ۱۳۹ سوره آل عمران می‌فرماید: وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ 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 نمی کنیم، 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 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 حُسن ظن به دیگران و عملکرد آنان؛ دعا و راز و نیاز با خداوند متعال؛ اعتماد به قَدَر الهی؛ زنده کردن امید نسبت به آینده؛ پرهیز از سخن نسنجیده؛ 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.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-10-17]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.573]

- **اطلاع‌رسانی مناسب:** اطلاع رسانی و آگاهی‌بخشی دقیق از سوی مراجع موثق و ذیربط در مورد بحران و تشریح علائم و نشانه‌ها، پیامدها، راه‌های انتقال، روش‌های پیشگیری، مراقبت‌های اولیه، طول دوره بیماری، روش‌های درمان، محل‌های مراجعه در صورت ابتلا، ایجاد خط تلفن سلامت آنلاین، و ... لازم است. کسب اطلاع رسانی شفاف، دقیق و مستمر رسانه‌های جمعی، نقش موثری در کاهش نگرانی، اضطراب و استرس ناشی از بیماری، در جامعه خواهد داشت و به حفظ آرامش جامعه کمک بسزایی می‌نماید و موجب اعتماد و اطمینان به آن‌ها می‌شود. وجود اطلاعات زیاد درباره بیماری به معنای تهدیدکننده بودن و خطرناک‌تر بودن بیماری برای شما نیست.
- **کسب اطلاع از منابع موثق:** کسب اطلاع از منابع و مراجع موثق مورد اطمینان در مورد بحران، نقش موثری در کاهش نگرانی، اضطراب و استرس ناشی از رویداد استرس‌زا دارد و به حفظ آرامش جامعه کمک بسزایی می‌نماید و موجب اعتماد و اطمینان می‌شود. معمولاً در زمان جنگ و بحران‌های شدید، بازار شایعات بسیار داغ است. اخبار متناقض و بعضاً دروغ و انتشار محتوای جعلی در فضای مجازی و شبکه‌های معاند، باعث اضطراب و نگرانی و ناراحتی شده و آرامش را مختل کرده و باعث ناایمنی روانی می‌شود. برای مقابله با این شایعات لازم است هر چیزی را بدون تامل و بررسی نپذیریم و از شبکه‌های مطمئن استفاده کنیم و پیگیر منابع واقعی و موثق باشیم. در مورد اطلاعات موثقی که کسب کردیم با اطرافیان صحبت کنیم تا مانع افزایش استرس و اضطراب آن‌ها شویم.
- **منابع کسب اطلاعات:** درصدد کسب اطلاعات زیاد، به هر قیمتی و از هر کانالی نباشیم. اطلاعات و حرف‌های ضد و نقیض، بدون امکان تمیز و تشخیص آن‌ها، میزان نگرانی ما را افزایش می‌دهد. منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کنیم. از منابع مطمئن و موثق استفاده نماییم. تا جایی که می‌توانیم از خبرها فاصله بگیریم. در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم. این اطلاعات نه تنها کمک‌کننده نیستند، بلکه نگرانی را افزایش می‌دهند. از اخباری که تاثیر منفی می‌گذارند و هیجانات منفی را بسط می‌دهند، فاصله بگیریم. زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشاکردن چیزهایی باشیم که اضطراب ما را افزایش می‌دهند.

مدیریت هیجانات منفی: با مدیریت هیجانات منفی (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگی و ...) و با تقویت سیستم ایمنی به مقابله با بحران بپردازیم. هیجانات منفی کمکی نخواهند کرد. در مواردی که ترس و اضطراب‌مان زیاد است یا در گذشته اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماریهای روان- تنی و ... داشته‌ایم و در حال حاضر تشدید شده‌اند و نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، از یک روانشناس خبره کمک بگیریم.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی 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, Esmaeili Nasab M. 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]

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-10-17]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.573]