

## چکیده:

این تحقیق با عنوان «راهکارهای کاهش فشار روانی» پس از تعریف فشار روانی و عواملی که باعث پیدایش آن می‌شود به راهکارهایی در زمینه فشار روانی از سوی اسلام می‌پردازد.

علم روان پزشکی امروزه به تعالیمی که پیامبران برای آرامش انسان آموخته‌اند، رسیده است، زیرا از مهمترین عوامل کاهش فشارهای روحی - روانی، اعتقاد و پایبندی به معنویات است. با مطالعه در قرآن کریم و متون روایی می‌توان به این نتیجه رسید که بزرگترین عامل مقابله با فشار روانی پی‌گیری آموزه‌های دینی است که با توجه به ابعاد مختلف شخصیت انسان در سه بعد اعتقادی- رفتاری - شناختی به مقابله با فشارهای روانی می‌پردازد.

ایمان و اعتقاد به خدا، بینش فرد نسبت به وقوع سختیها، اعتقاد به مقدرات و قضا و قدر الهی و بالا بردن سطح معرفت از روش‌های شناختی است. انجام اعمال عبادی همچون نماز و روزه و قرائت قرآن، یاد خدا و زیارت اماکن متبرکه از جمله روش‌های عاطفی است و روشهای رفتاری مانند استراحت و خواب، کار و تلاش سازنده و تفریحات سالم می‌باشد که موجب کاهش فشار آسیب‌های فردی، اجتماعی و خانوادگی حاصل از حوادث ناخواسته می‌شود.

مثبت اندیشی، دوری از هر گونه بدبینی، پذیرفتن سنت‌های الهی، همچون سنت ابتلا و امتحان، الگو قرار دادن بزرگان در برخورد با حوادث می‌تواند از جمله تغییر و تحول شناختی انسان محسوب گردد که به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می‌کند.

نتیجهٔ این تحقیق عبارت است از آنکه اگر انسان‌ها در مواجهه با حوادث و فشارهای روانی گوناگون حاصل از آن از ایمان قوی و اعتماد به نفس و سطح معرفت بالا برخوردار باشند از آسیب کمتری برخوردار می‌شوند.

کلید واژه: راهکارهای کاهش، عامل فشار روانی، فشار روانی