

## Theoretical Principles of Stress in Islamic Approach: A Systematic Review in Medical, Psychological, Behavioral, and Social Issues from Religious Point of View

Shahsavarani A.M.\* MSc, Mohammadi A.<sup>1</sup> MSc, Fartoosi F.<sup>2</sup> MSc,  
Hakimi Kalkhoran M.<sup>1</sup> MSc, Golyaei N.<sup>1</sup> MSc

\*Department of Sociology, National Academy of Sciences of Republic of Armenia, Yerevan, Armenia

<sup>1</sup>Institute of PsychoBioSocioEconomic Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup>Department of Health Psychology, International University of Khorramshahr, Khorramshahr, Iran

### Abstract

**Aims:** Stress is one of the most important factors affecting human health. Religion and religiosity are critical factors influencing the amount of stress. The aim of this study was to study the structure of stress from Islamic point of view.

**Information and Methods:** In the present systematic review, a combinations of key words (stress, Islam, religion, religiosity, and mental health) were investigated in Persian, English, and Arabic in search engines such as Simorgh, Science Direct, Google Patent, Magiran, PubMed, Taylor and Francis, SID, ProQuest, Kolwer, IEEE, Springer, EBSCO, Google Scholar, ArabPsyNet, IranDoc, Iranian and non-Iranian specialized books, Qur'an, Almofradato-l-alfazo-l-Qur'an, sayings of religious leaders, Maraje -e- Taghlid web sites, Qom Houzey -e- elmiyeh, and other related religious web sites. The Delphi method was used to specify the headings and to increase the validity of the results. The results were extracted based on the content analysis.

**Findings:** Based on some studies, the definition of stress, stress meaning in Islamic literature, stress in Islam, factors of stress from Islamic point of view, reasons of stress from Islamic point of view, coping with stress in Islam, and the research evidence of Islam influence on the management and control of stress were categorized and written.

**Conclusion:** This study appears to be the first research on stress construct from Islamic point of view. According to new therapist's orientation towards the integration of religion in treatment and the development of BioPsychoSocioSpiritual approach in healthcare systems, there is a need for Islamic therapists to develop Islamic stress-coping approaches. Furthermore, studies comparing spiritual and religious approaches with non-religious approaches to the stress treatment are the preferred options for promoting religious and Islamic culture.

### Keywords

Psychological Stress [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68013315>];

Mental Health [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68008603>];

Religion [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68012067>];

Islam [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68007514>];

Systematic Review [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68016454>]

---

\* Corresponding Author

Tel: +98 (21) 88686938

Fax: +98 (21) 88686938

Post Address: No. 44, Arami Street, Yerevan, 0010, Armenia

amirmohammadshi@gmail.com

Received: September 23, 2017

Accepted: December 19, 2017

ePublished: February 6, 2018

## مبانی نظری استرس در رویکرد اسلامی: مرور سیستماتیک مباحث پزشکی، روان‌شناختی، رفتاری و اجتماعی از چشم‌انداز دین

امیرمحمد شهسوارانی \* MSc

دپارتمان جامعه‌شناسی، آکادمی ملی علوم ارمنستان، ایروان، ارمنستان

علیرضا محمدی MSc

انستیتو علوم روانی-زیستی-اجتماعی-اقتصادی، تهران، ایران

فاطمه فرطوسی MSc

گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه بین الملل خرمشهر، خرمشهر، ایران

مریم حکیمی کلخوران MSc

انستیتو علوم روانی-زیستی-اجتماعی-اقتصادی، تهران، ایران

نسترن گلیایی MSc

انستیتو علوم روانی-زیستی-اجتماعی-اقتصادی، تهران، ایران

### چکیده

**اهداف:** استرس یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر سلامت انسان است. دین و دینداری از عوامل حیاتی هستند که بر میزان استرس تأثیر می‌گذارند. هدف این مطالعه، بررسی سازه استرس از دیدگاه اسلام بود.

**اطلاعات:** در این مطالعه مروری سیستماتیک، ترکیب‌های مختلف کلیدواژگان پژوهش (استرس، اسلام، دین، دینداری، سلامت روان) به زبان‌های فارسی، انگلیسی و عربی در موتورهای جستجوی منابع علمی مانند سیمرغ، Taylor and Francis، PubMed، Magiran، Google Patent، Sciencedirect، Google، Ebsco، Springer، IEEE، Kolwer، Proquest، SID، IranDoc، ArabPsyNet، Scholar، المفردات الفاظ قرآن، احادیث پیشوایان دینی، وبسایت‌های مراجع تقلید، حوزه علمیه قم و سایر وبسایت‌های مرتبط دینی بررسی شدند. برای مشخص شدن سرفصل‌ها و افزایش اعتبار نتایج، از روش دلفی استفاده شد. نتایج براساس تحلیل محتوی استخراج شدند.

**یافته‌ها:** براساس بررسی‌ها، تعریف استرس، معادل‌های استرس در ادبیات اسلامی، استرس در اسلام، عوامل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام، علل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام، مقابله با استرس در اسلام، شواهد پژوهشی تأثیر اسلام بر مدیریت و کنترل استرس دسته‌بندی و نگاشته شدند.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد این پژوهش اولین نوشتار بررسی سازه استرس از دیدگاه اسلام است. مطابق جهت‌گیری نوین درمانگران به ادغام دین در درمان‌ها و گسترش رویکرد زیستی- روانی- اجتماعی- معنوی در نظام‌های درمان، لازم است در آینده درمانگران مسلمان به گسترش رویکردهای مقابله با استرس مبتنی بر اسلام بپردازند. همچنین، پژوهش‌های مقایسه‌ای رویکردهای معنوی و دینی با رویکردهای غیردینی در درمان استرس گزینه‌های مطلوبی برای اشاعه فرهنگ دینی و اسلامی هستند.

**کلیدواژه‌ها:** استرس روان‌شناختی، سلامت روان، دین، اسلام، مرور سیستماتیک

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۷/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۹/۲۸

\*نویسنده مسئول: amirmohammadshi@gmail.com

### مقدمه

استرس در علوم روان‌شناختی، احساس تنش و فشار روانی است. میزان اندک استرس ممکن است مطلوب، سودمند یا حتی برای سلامت مفید باشد و شکل مثبت آن، توانمندی جسمانی و کارکردی را افزایش می‌دهد و به عنوان عاملی برای انگیزش، سازگاری و واکنش به محیط محسوب می‌شود؛ اما میزان بالای آن می‌تواند منجر به بروز مشکلات سلامت جسمانی و روانی یا حتی آسیب‌های جدی شود<sup>[1]</sup>.

دلیل گستردگی و فراگیری استرس در جوامع بشری، پیچیدگی محیط اجتماعی و فردی و بوم‌شناختی بشر، تعاملات چندگانه و همزمان بشر با عوامل پیرامون و نیز تنوع شیوه‌های بیان استرس است. در زندگی روزمره، استرس به شیوه‌های گوناگونی خود را

نشان می‌دهد که می‌توان از آن جمله به پاسخی که با عصبانیت به پرسشی ساده داده می‌شود، سردردی شدید در پایان یک روز کاری سخت، حرکات نوسان‌دار و مداوم پا به هنگام نشستن روی صندلی، مکیدن انگشت، جویدن ناخن و حتی ضرب‌گرفتن با انگشتان دست بر فرمان خودرو توسط راننده در ترافیکی سنگین، اشاره نمود. این موارد استرس، در زندگی روزمره فعلی در جامعه مدرن عادی محسوب می‌شوند و شاید بتوان گفت حتی به عنوان هنجار زندگی اجتماعی فعلی تلقی می‌شوند؛ اما به هنگام ادامه‌دار شدن و افزایش فشار استرس، افراد به طور غالب نشانه‌ها و علایمی از خود بروز می‌دهند که مساله‌ساز بوده و ممکن است سلامت خود، اطرافیان یا حتی اجتماع و در بُعدی وسیع‌تر جامعه خویش را به خطر بیندازند<sup>[2]</sup>.

استرس می‌تواند بیرونی و با منشا محیطی باشد. در عین حال ممکن است به وسیله ادراک‌های درونی افراد ایجاد شود که در این وضعیت، می‌تواند به بروز اضطراب یا سایر هیجانات منفی نظیر احساس فشار، ناراحتی و غیره در فرد و در نتیجه، به اختلالات روانی نظیر اختلال استرس پس آسیمی (PTSD) بیانجامد<sup>[3]</sup>.

عوامل بیرونی به خودی خود تهدیدکننده یا استرس‌زا نیستند؛ اما برای افرادی که دچار حساسیت به استرس هستند، این طور تعبیر می‌شوند. عوامل راه‌انداز استرس، همانند صداهای مهیب و ناگهانی یا دیدن گونه‌های خاصی از اشیا که تداعی‌کننده حوادثی حاد برای فرد هستند، ممکن است تنش‌زا تعبیر شوند. انسان‌ها زمانی استرس را تجربه یا موضوعات را خطرناک ادراک می‌کنند که نتوانند باور کنند منابع لازم برای مقابله با موانع (محرک‌ها، افراد، موقعیت‌ها و غیره) را به اندازه کافی در اختیار دارند<sup>[4]</sup>.

عوامل درونی ایجاد استرس موارد پرشماری را شامل می‌شوند. شاید به جرات بتوان گفت سازه کلیدی درونی استرس، شناخت است که به معنی سازوکارهای تفکر انسانی است. از آنجا که استرس هم جنبه زیستی و هم جنبه روان‌شناختی دارد بر وجوه مختلفی از نظام پردازشی و شناختی فرد از جمله کارکردهای اجرایی که زیربنای شناخت و آگاهی و عملکرد هستند، تأثیر دارد<sup>[5]</sup>.

پژوهش‌ها در حوزه کارکردهای شناختی به بررسی نقش عوامل مختلف در تغییر کمیّت و کیفیت این فرآیندها پرداخته‌اند. یکی از عمده‌ترین عوامل مورد بررسی در ارتباط با کارکردهای شناختی، تأثیر استرس بر این فرآیندها است. استرس مساله قرن است، زندگی امروزی در تمامی ابعاد خود به هر شکل ممکن با استرس مواجه است<sup>[6]</sup>. سلبه استرس را واکنش غیراختصاصی بدن به هرگونه خواسته و نیازی می‌دانست که به وسیله شرایط لذت‌بخش یا ناخوشایند ایجاد شده است. بنابراین، استرس فرآیندی چندگانه است که در واکنش به رخدادها یا موقعیت‌های زندگی ما رخ می‌دهد. با اینکه ما استرس را منفی می‌پنداریم، ولی رویدادهای مثبت زندگی مانند ازدواج، مسافرت تفریحی و دریافت هدیه نیز ایجادکننده استرس هستند. هانس سلبه نیز معتقد بود ضرورتی ندارد که همواره استرس خوشایند باشد<sup>[7]</sup>. وی استرس خوشایند را یوسترس (Ustress) و استرس ناخوشایند را دیسترس (Distress) یا رنج و عذاب نامید. استرس فرآیندی چندگانه است که در واکنش به رخدادها یا موقعیت‌های زندگی ما رخ می‌دهد و پذیرش هر نوع آن مستلزم سازگاری است<sup>[8]</sup>.

یکی از عوامل بسیار درونی موثر بر استرس، دین و میزان دینداری افراد است. پژوهش‌های متعددی نشان از ارتباط سلامت روانی و استرس با میزان دینداری افراد دارند<sup>[9-11]</sup>. بنا به تعریف، می‌توان بیان داشت که مذهب نظامی سازمان‌یافته از باورها، اعمال،

## اطلاعات و روش‌ها

این پژوهش مروری منظم، به دنبال آرایه خلاصه‌ای مبسوط از ادبیات پژوهشی مرتبط با استرس از دیدگاه اسلام است. اولین گام در یک پژوهش مروری منظم، جست‌وجو در منابع برای یافتن پژوهش‌ها و نوشتارهای مرتبط با موضوع پژوهش است. روش‌شناسی انتخاب منابع در پژوهش مروری منظم، مشخص‌کننده پایگاه‌ها، منابع علمی، فهرست‌های نقل قولی و مجلات مجزایی است که باید در آن به کاوش پرداخت. در گام بعدی، عنوان‌ها و چکیده‌های مقاله‌ها و نوشتارهای شناسایی‌شده، براساس ضوابط از پیش تعیین‌شده برای ورود به پژوهش بررسی می‌شوند تا مشخص شود هر مقاله، چه میزان شایستگی و قابلیت استفاده در پژوهش مروری منظم را دارد. باید در نظر داشت که فهرست ضوابط ورود به پژوهش، تابعی دقیق از سؤال پژوهشی است. هر پژوهش و مقاله قبول‌شده به عنوان منبع مورد استفاده در پژوهش، ممکن است دارای روش‌شناسی خاصی بوده، کمی یا کیفی، توصیفی یا آزمایشی و غیره باشد<sup>[18]</sup>. تمامی پژوهش‌های مروری منظم، رویکردی عینی و مشخص برای ترکیب نتایج دارند که هدف آن در درجه اول، حداقل‌سازی سوگیری‌ها است. گرچه ممکن است برخی پژوهش‌های مروری، به تحلیل‌های آماری کمی دست بزنند، بسیاری دیگر از آنها، به تحلیل براساس ارزیابی‌های کیفی می‌پردازند که این دسته با توجه به استانداردهای گردآوری، تحلیل و گزارش شواهد به‌دست آمده تدوین می‌شوند<sup>[19]</sup>.

در این پژوهش براساس ترکیب‌های مختلف کلیدواژه‌های مرتبط با استرس در اسلام (استرس، اسلام، دین، دینداری، سلامت روان) به زبان‌های فارسی، انگلیسی و عربی در موتورهای جستجوی مراکز، موسسات، سازمان‌ها و پایگاه‌های اینترنتی منابع علمی مانند سیمرغ، PubMed، Taylor and Francis، Scencedirect، Google، Proquest، SID، Magiran، Google Patent، Kolwer، IEEE، Springer، Ebsco، Scholar، IranDoc و ArabPsyNet، همچنین کتب تخصصی منتشره داخلی و خارجی، منابع مورد نظر گردآوری شد و سپس به بررسی و جمع‌بندی دانش موجود در این حیطه پرداخته شد. افزون بر این، برای مطالعه مبانی اسلامی، به جز قرآن، کتاب "المفردات الفاظ قرآن"<sup>[20]</sup>، کتب حدیث و اقوال بزرگان و پیشوایان دینی، وبسایت‌های مراجع تقلید، حوزه علمیه قم و سایر وبسایت‌های مرتبط دینی فارسی و عربی نیز بررسی شدند. جامعه مورد بررسی، مجموعه آثار منتشرشده در قالب مقالات و کتاب‌های علمی انگلیسی، فارسی و عربی مرتبط با مبانی، روش‌ها و ابزارهای سنجش استرس بود. روند کاوش در سایر موتورهای جستجو نیز دنبال شد و مرتبط‌ترین آثار قابل دسترس برای مرور سیستماتیک به‌کار رفت.

جامعه آماری پژوهش شامل تمام مقالات و آثار علمی چاپ‌شده فارسی، انگلیسی و عربی در مورد استرس در اسلام بود که در مجموع حدود ۱۸۵ اثر در موتورهای جست‌وجوی مختلف به‌دست آمد. فرآیند نمونه‌گیری با استفاده از شاخص‌های ورود برای کاهش حجم منابع شامل داشتن عبارتهای "اسلام" و "استرس/دیسترس" در کلمات کلیدی بود که منجر به محدودشدن منابع به ۳۶ منبع شد. در گام بعد، چکیده‌ها بررسی شدند به طوری که تنها ۱۸ مقاله با متن کامل باقی ماندند. نمونه نهایی شامل ۱۲ مقاله بود که متن کامل آنها بررسی و تایید شد. برای بالابردن اعتبار نتایج، کاهش سوگیری در تحلیل‌های نهایی و نیز مشخص‌شدن مقوله‌های مورد بررسی در زمینه استرس در

آیین‌ها و نمادهایی است که برای تسهیل نزدیکی فرد یا افراد به منبع مقدس یا متعالی (خدا، الله، قدرت برتر یا راستی/واقعیت غایی) طراحی شده است<sup>[12-14]</sup>.

هنگام بررسی تأثیر مذهب بر سلامت روان، به ویژه مباحثی نظیر استرس، باید در نظر داشت که باورهای مذهبی شیوه مقابله و مواجهه افراد با رخداد‌های زندگی و عوامل استرس‌زا را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای زندگی فرد معنایی خاص را در چهارچوب مذهب رقم می‌زنند و بر همین اساس، برای فرد نسبت به خود، محیط پیرامون، جامعه، آینده و سرنوشت فردی و جمعی خویش مسئولیت‌هایی را تعریف می‌کنند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که مذهب پیشگام، ترویج‌گر و مدافع سبک زندگی سالم و با حداقل استرس و تنش است و جوامع مذهبی حمایت‌های اجتماعی وسیعی از اعضای خود در وضعیت‌های مختلف، به ویژه موقعیت‌های دشوار زندگی، فراهم آورده و منابع متعدد روانی-اجتماعی را برای از سر گذاردن این دشواری‌ها در اختیار افراد قرار می‌دهند. حتی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد و خانواده‌های مذهبی تمایل بیشتری برای حضور و باقی‌ماندن در پروژه‌های بررسی طولی روان‌شناختی دارند، زیرا مذهب تمایل دارد که لحظه‌لحظه زندگی پیروانش را ساختمان و معنی‌دار نماید و در نتیجه افراد در زندگی فردی و خانوادگی خود برنامه‌ریزی، هدفمندی و سازمان‌یافتگی بیشتری نسبت به افراد غیرمذهبی دارند<sup>[12, 15, 16]</sup>.

پژوهش‌های دهه‌های اخیر مشخص ساخته‌اند که پایبندی به مذهب رابطه مثبتی با سطوح بالا و مثبت سلامت روانی، کیفیت زندگی بالاتر، اختلالات روانی کمتر، سلامت جسمانی بهتر، طول عمر بیشتر و مقاومت بیشتر در برابر بیماری‌ها دارد<sup>[17, 12, 10]</sup>.

علی‌رغم کاربرد روزانه و مستمر واژه استرس، پژوهش‌های انجام شده در این زمینه از همگرایی لازم برخوردار نبوده‌اند که دلیل آن تا اندازه‌ای به خاطر ابهام و تفاوت‌های موجود در تعریف استرس و دیدگاه‌های نظری در بررسی آن است؛ به عبارت دیگر، گسستگی ادبیات پژوهشی در زمینه استرس که ناشی از پیچیدگی و چند بُعدی بودن آن است منجر به تشتت آرا در بررسی آن شده است. شاید بتوان مهم‌ترین ایراد این پژوهش‌ها را عدم بررسی ریشه‌ای و زیربنایی استرس در مذهب دانست؛ سازه‌ای که تا به حال تعاریف مذهبی و ریشه‌های آن در ادیان مورد بررسی خاصی قرار نگرفته است. به‌نظر می‌رسد یکی از مناسب‌ترین راه‌ها برای ورود به بحث استرس، آغاز از منابع اسلامی باشد. اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی توحیدی نازل‌شده برای بشر، حاوی ساده‌ترین و روشن‌ترین مفاهیم برای تمامی انسان‌ها است. سادگی و وضوح این دستورات به حدی است که حتی اعراب بدوی نیز با تمام عقب‌ماندگی و دوری از فرهنگ، به واسطه زندگی در بیابان‌ها، به روشنی و وضوح دین خدا را دریافتند و به حقانیت اسلام با تمام وجود اذعان کردند و پیرو پیامبر اعظم<sup>(ص)</sup> شدند. جوامع اسلامی امروزی، با توجه به نیاز دین‌داران به آرایه راهکارهای روان‌شناختی مبتنی بر آموزه‌های اسلام، نیازمند منابع و مستنداتی هستند که بتوان براساس آن به انطباق مفاهیم دینی با علوم زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی امروزه پرداخت. پژوهش حاضر به عنوان نوشتاری مقدماتی برای تدارک مبانی اسلامی مفاهیم مرتبط با استرس محسوب شده و امید است تا زمینه‌های نظری مساعدی برای پژوهش‌های نظری و عملی آتی فراهم آید. هدف این پژوهش، پیوند زدن مفاهیم امروزه روان‌شناسی و زیست‌شناسی با مفاهیم ناب اسلامی در زمینه مبانی نظری استرس بود.

برای شرکت‌کنندگان در روش دلفی توضیح داده شد و همه آنها فرم رضایت آگاهانه مکتوب را پر نمودند که در آن قید شده بود تمام موارد شرکت را کاملاً متوجه شده‌اند. نتایج اجرای روش دلفی و همچنین پژوهش حاضر برای متخصصان مذکور، به عنوان قدردانی از زحمات ایشان، برایشان ارسال شد.

### یافته‌ها

تعریف جامع زیستی، روانی، اجتماعی استرس: استرس پدیده شایعی در زندگی روزمره انسان‌ها است. صرف نظر از آن که منبع استرس چیست یا نحوه تبیین آن به چه صورت است، استرس به خودی خود فرآیندی پیچیده به‌شمار می‌آید که دارای ابعاد زیستی، فردی، محیطی و اجتماعی است. قرارگرفتن در معرض استرس یا محرک‌های استرس‌زایی که بیش از میزان تحمل تعادل دورنی بدن هستند، انسان را از جهات و جنبه‌های گوناگون تحت تاثیر قرار می‌دهد و نهایتاً منجر به آشفتگی، مشکلات، اختلالات و بیماری‌های جسمانی، روانی و اجتماعی می‌شود و به طور کلی اثرات مخرب بسیاری بر انسان باقی می‌گذارد[22].

یکی از مهم‌ترین مسایل در بررسی استرس، تعریف آن است. استرس مفهومی مبهم و گسترده است که به پدیده‌ها و تعریف‌های گوناگونی اطلاق می‌شود. گستردگی معنی واژه استرس، هم ویژگی آن است و هم کاستی آن؛ ویژگی آن، این که همه جانبه است و جنبه‌های بسیاری از تجربیات روزمره زندگی را شامل می‌شود و کاستی آن، این است که مصداق‌های گوناگونی دارد که متفاوت از هم هستند[23].

به نظر می‌رسد که بهترین رویه روان‌شناختی و زیست‌شناختی در تعریف استرس از آن "سلیه" باشد. وی با اخذ مفهوم استرس از فیزیک مکانیک، آن را بدین نحو تعریف کرد که "هرگونه اثر تغییرات محیط پیرامونی بر موجود زنده را که منجر به برهم‌زدن هومئوستازی (تعادل درونی) آن موجود زنده شود، استرس گویند"[24]. توضیح مبسوط سازه استرس، مرور ادبیات پژوهشی مرتبط با آن و سازه‌های مرتبط با استرس در پژوهش‌های پیشین بررسی شده است[25].

معادل‌های استرس در ادبیات اسلامی: در زبان عربی، همچون فارسی و انگلیسی، واژه استرس مدخلی جدید محسوب می‌شود که پس از پژوهش‌های سلیه به این زبان وارد شده است. همچنان که در پژوهش‌های متون کلاسیک سایر زبان‌ها نیز اقدام می‌شود، برای بررسی استرس در متون قدیم اسلامی که به کلی عربی هستند، ناگزیر می‌آید از واژگان توصیفگر استرس استفاده نمود. این واژگان متضمن توصیفاتی نظیر آزرگی، دلشوره، بی‌قراری، ناتوانی در تصمیم‌گیری، آشفتگی و احساساتی بدنی در حوزه تنش و فشار می‌توانند باشند. در این زمینه می‌توان به موارد گوناگونی در زبان عربی اشاره کرد که در ادامه به اهم آنها اشاره شده است.

الف) انزعاج: در واژگان و ادبیات امروزی عربی، برای استرس معادل "انزعاج (انزعاج النفسی)" به کار می‌رود. واژه انزعاج در لغت‌نامه دهخدا، بی‌آرام‌شدن، از جای برکنده‌شدن، قلق و اضطراب معنی شده است[26] و ترکیب انزعاج النفسی در زبان عربی امروز، احساس حالت روانی ناخوشایند بر اثر یک منبع مزاحم است که موجب نگرانی انسان و زمینه‌ساز هیجانات منفی ناخواسته در وی می‌شود. واژه انزعاج در متون قدیم عربی و نیز متون اسلامی پیشین (از جمله قرآن، کتب حدیث و سنت) موجود نیست [20, 26-29].

ب) تَوَثَّرُ: در متون تخصصی روان‌شناسی در زبان عربی، واژه "تَوَثَّرُ

اسلام، از روش دلفی استفاده شد. به‌کارگیری روش دلفی عمدتاً با هدف کشف ایده‌های نوآورانه و قابل اطمینان یا تهیه اطلاعاتی مناسب به‌منظور تصمیم‌گیری است. روش دلفی فرآیندی ساختار یافته برای جمع‌آوری و طبقه‌بندی دانش موجود در نزد گروهی از کارشناسان و خبرگان است که از طریق توزیع پرسش‌نامه‌هایی در بین این افراد و بازخورد کنترل‌شده پاسخ‌ها و نظرات دریافتی انجام می‌شود. روش دلفی براساس رویکرد پژوهش جدلی یعنی نهاد (تذ، ایجاد عقیده یا نظر)، برابر نهاد (آنتی‌تذ، نظر و عقیده مخالف) و نهایتاً ساخت هم‌نهاد (سنتز، توافق و اجماع جدید) شکل گرفته است که در پی فرآیند ساخت نظریه تازه‌ای ایجاد می‌شود[21]. در پژوهش حاضر، برای انتخاب بهترین تعریف برای استرس و نیز روش‌ها و ابزارهای سنجش مناسب استرس، ابتدا از ۶ نفر متخصص (دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی، دارای پروانه تخصصی فعالیت روان‌شناسی از سازمان نظام روان‌شناسی ج.ا.ا. حداقل ۵ سال سابقه کار در حوزه پژوهش و مداخلات روان‌درمانی مذهب-محور با محوریت استرس) خواسته شد تا مباحث لازم برای چنین عنوانی را از دیدگاه خود ارائه دهند. پس از گردآوری و فهرست‌سازی نظرات متخصصان، این فهرست مجدداً برای ارزیابی این ۶ داور ارسال شد. این فهرست توسط داوران مورد جرح و تعدیل قرار گرفت. نتایج تغییرات برای دور سوم برای داوران ارسال شد و در این دور، ایشان فهرست را به طور کامل تایید نمودند. این الگوی اجماعی و مورد تایید این افراد در نهایت ساختار نتایج پژوهش را تشکیل داد (جدول ۱).

جدول ۱) نتایج بررسی دلفی و نظرات داوران

مباحث مورد نظر داوران برای نگارش
<p><b>دور اول بررسی</b></p> <p>تعریف استرس، معادل‌های فارسی استرس، معادل‌های عربی استرس، معادل‌های استرس در ادبیات کهن فارسی، معادل‌های استرس در ادبیات کهن عربی، معادل‌های استرس در قرآن، معادل‌های استرس در احادیث، معادل‌های استرس در روایات، منابع استرس از دید قرآن، منابع استرس از دید احادیث و روایات، منابع استرس از نظر مراجع تقلید، علل تولید استرس، پژوهش‌های استرس دینی، پژوهش‌های زیستی استرس در حوزه دین</p>
<p><b>دور دوم بررسی</b></p> <p>تعریف اکادمیک استرس؛ معادل‌های استرس در عربی، آیات، ادعیه، روایات و احادیث؛ استرس در ادبیات کلاسیک و امروزی دینی، تاثیرات اجتماعی استرس از دیدگاه اسلام، راه‌های کاهش استرس از دید اسلام، روش‌های مدیریت استرس، پژوهش‌های مستند تاثیرگذاری اسلام بر کاهش استرس، علل موجد استرس در اسلام</p>
<p><b>دور سوم بررسی</b></p> <p>تعریف استرس، معادل‌های استرس در ادبیات اسلامی، استرس در اسلام، عوامل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام، علل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام، مقابله با استرس در اسلام، شواهد پژوهشی تاثیر اسلام بر مدیریت و کنترل استرس</p>

در این پژوهش، با تهیه مقالات و کتاب‌های مرتبط، محتواهای مرتبط با مبانی، روش‌ها و شیوه‌های کنترل استرس از دیدگاه اسلامی مشخص و سپس دسته‌بندی شدند. برای یافتن نتایج مورد نظر از منابع گردآوری شده، از روش تحلیل محتوا استفاده شد. مهم‌ترین جنبه رعایت اصول اخلاق در این پژوهش، حفظ حقوق معنوی مولفان مقالات، فصل‌های کتب، کتاب‌های مورد استفاده، دست‌نامه‌ها، پایان‌نامه‌ها و غیره در گزارش نهایی این پژوهش مروری بود که مورد توجه دقیق مولفان پژوهش حاضر قرار گرفت. گمنامی شرکت‌کنندگان در روش دلفی مورد دیگر رعایت اصول اخلاقی پژوهش بود. تمام فرآیند و اهداف پژوهش به صورت کامل

استرس در اسلام: اسلام به عنوان کامل‌ترین دین نازل شده از سوی پروردگار یکتا برای هدایت بشر، چه در قرآن و چه در کلام و عمل اولیای الهی و بزرگان دینی، همواره حاوی دستوراتی برای جهت‌دهی به زندگی دنیوی و اخروی انسان‌ها بوده و از هیچ تلاشی برای حفظ تمامیت و راحت روح و جسم مسلمانان فروگذار نکرده است. قرآن کریم و پیرو آن، اهل بیت<sup>ع</sup> دستورالعمل‌های مادی و معنوی زیادی برای دوری از مشکلات روانی، به ویژه استرس در افراد ارایه کرده‌اند. در آموزه‌های قرآنی و تعالیم سازنده اهل بیت<sup>ع</sup> شیوه‌های گوناگونی برای احتراز از استرس‌های روزمره‌ای که دامن‌گیر انسان می‌شوند و همچنین کاهش آن پیشنهاد شده است. در این آموزه‌های نورانی، از ایمان، یاد خدا، توکل، تقوی و پرهیزگاری، توبه، انس با قرآن، امید به رحمت الهی، صبر و دعا، عبادت، عفت و پاکدامنی به عنوان راه‌های کاهش استرس و رسیدن به آرامش یاد شده است. به عنوان نمونه و در همین زمینه، حضرت امام رضا<sup>ع</sup> برای رسیدن به نشاط و آرامش معنوی و احتراز از استرس فرموده‌اند که "بعد از انجام واجبات، کاری بهتر از ایجاد خوشحالی برای مومن، نزد خداوند بزرگ نیست"<sup>[39]</sup>.

واقعیت این است که روزمره‌شدن زندگی و کار مداوم، عملاً انسان امروزی را از تفکر در آنچه خداوند برای آرامش و سعادتش مهیا کرده، بازداشته است و او برای حل مشکلات روحی خود، اغلب به بیراهه می‌رود. تعالیم دینی، به ویژه آموزه‌های مکتب اسلام، رهنمودهایی را برای نجات انسان از این نگرانی‌ها ارایه داده است. تفاوت عمده این رهنمودها با یافته‌های دانش بشری، در آن است که خالق یکتا به تمام رموز وجود انسانی که خود آفریده است، آگاهی دارد و این راهکارها مبتنی بر وحی بوده، جامع و فراگیر هستند. این که دین چگونه می‌تواند برای انسان، آرامش روح و روان را به ارمغان بیاورد، پرسشی است که اسلام بدان پاسخ داده است. مراجعه به این تعالیم، آدمی را در راستای کاهش عوامل تنش‌زا و ایجادکننده استرس و همچنین، آشنایی با راه‌های مقابله با آن یاری می‌کند<sup>[40]</sup>.

انسان فطرتاً در جست‌وجوی معبود یکتای خویش است و اگر از محبوب خود دور بیافتد و با او ارتباط پیدا نکند، در استرس، اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد و هیچ رویدادی جایگزین آن نخواهد شد. انسان در ارتباط با خداوند، هیچگاه احساس تنهایی و استرس نکرده، در سایه ارتباط با تمام اجزای خلقت و نشانه‌های خدا، همه‌جا خدا را می‌بیند، او را بزرگ‌ترین پشتیبان خود می‌داند، همواره با او راز و نیاز می‌کند و در پناه این ارتباط، به امن‌ترین آرام‌ترین مأمون روحی می‌تواند دست یابد<sup>[41]</sup>.

از دیدگاه قرآن کریم، انسانی که در سایه تعالیم سازنده اسلام پرورش یافته است، در برابر استرس‌های گوناگون زندگی مصون است. انسانی که واقعیت‌های جهان را درک کرده باشد و در آثار الهی ببیند، از بسیاری از چیزهایی که دیگران را می‌هراساند، نخواهد ترسید و حقایق را چنان که هستند خواهد دید و خواهد پذیرفت. چنین انسانی به قدرت مطلقه خداوند متکی است و هیچ نبرویی را به جز او موثر نمی‌داند و از هیچ عاملی نمی‌هراسد. در قرآن آمده است که "آری؛ کسی که در برابر خدای متعال تسلیم محض است و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگار خواهد بود و این‌گونه افراد، نه ترسی دارند و نه غمگین و اندوهناک خواهند شد" (سوره بقره، آیه ۱۱۲)؛ همچنین، "آگاه باشید که بر دوستان خداوند، نه بیمی است و نه اندوهگین می‌شوند" (سوره یونس، آیه ۶۲).

(توتر النفسی) به عنوان معادل استرس قرار داده شده به صورتی که حتی پرسش‌نامه استرس نیز در متون تخصصی عربی به عنوان "مقایسه التوتر" ترجمه شده است<sup>[30-32]</sup>. در لغت‌نامه دهخدا، سخت‌گردیدن<sup>[26]</sup> و در روان‌شناسی، تنش ناشی از فشار با علایمی نظیر ناتوانی، احساس دلشوره، تحریک‌پذیری، عدم اعتماد، انزوا، از دست‌دادن اشتها، افسردگی، خستگی، فشار خون بالا یا پایین، بی‌خوابی، اختلال در عملکرد جنسی، سر دردهای عصبی، مشکلات در دستگاه گوارش (یبوست یا اسهال) و غیره است<sup>[26-29]</sup>. در قرآن به وتر در سوره محمد، آیه ۳۵ اشاره شده و در آنجا به معنی دچار کمبود و نقصان شدن به کار رفته است<sup>[20, 33]</sup>.

پ) إجهاد: واژه إجهاد به معنی دلشوره در زبان عربی به کار رفته است و در پاره‌ای موارد به عنوان معادل استرس نیز به کار می‌رود<sup>[26]</sup>.<sup>[29]</sup> در بررسی‌های انجام‌شده مشخص شد در قرآن و متون دینی کهن واژه إجهاد نیامده است<sup>[20]</sup>.

ت) ضَغَط: عاملی روان‌شناختی که توسط منابع مختلف ایجاد می‌شود و در استفاده انسان از توانایی‌هایش در انجام کارها تاثیر می‌گذارد. علاوه بر ضَغَط النفسی (که فشار روانی است)، ضَغَط الاجتماعی هم به عنوان فشار اجتماعی در ادبیات علمی زبان عربی امروز کاربرد دارد، معنی دیگر آن فُشْرَدن است<sup>[26, 27, 34]</sup>. در بررسی‌های انجام‌شده مشخص شد که در قرآن و متون دینی کهن واژه ضَغَط نیامده است<sup>[20]</sup>.

ث) وَجَل: «وَجَل» یعنی شعور و درک ترس و خوف. به دیگر سخن؛ وجل، حالت و احساسی است در انسان بر خلاف طُمَأَینَته و آرامش نفس که قلب انسان به غَلْیَان می‌افتد و آرامش خود را از دست می‌دهد. هر چند وجل به معنی خوف نیست، اما در مفهوم با هم شبیه‌اند؛ زیرا هر دو موجب اضطراب می‌شوند و استفاده از وجل در مورد ترس استعاره است. معنی کلی استنباط شده از این واژه چیره‌شدن ترس بر کسی است<sup>[26-29]</sup>.

این واژه در مصحف شریف قرآن در سوره انفال، آیه ۲، سوره حجر، آیات ۵۲ و ۵۳ و سوره مومنون، آیه ۶۰ به کار رفته است<sup>[20]</sup>.

ج) جَهْد و إجهاد: در زبان عربی، هم برای استرس مزمن (منفی) که تلاشی است مستمر و منجر به بیماری و اختلال روانی و هم برای استرس مفید (مثبت) که منجر به بهبود عملکرد در درازمدت می‌شود، به کار می‌رود<sup>[34]</sup>. این واژگان با معانی رنجاندیدن و بارکردن فوق طاقت نیز در زبان عربی به کار می‌روند<sup>[26, 27]</sup>.

در مصحف شریف قرآن، واژه إجهاد موجود نیست، اما واژه جهد به معنی مشقت و سختی در سوره توبه، آیه ۷۹ و نیز سوره انعام، آیه ۱۰۹ به کار رفته است<sup>[20]</sup>.

چ) کَرْب (کرب): در لغت‌نامه دهخدا به معنی غم، اندوه، اضطراب و وحشت است<sup>[26]</sup>. در مصحف شریف قرآن واژه کرب چهار بار و به معنی اندوه فراوان و شریف در سوره صافات، آیات ۷۶ و ۱۱۵، سوره انبیا، آیه ۷۶ و سوره انعام، آیه ۶۴ به کار رفته است<sup>[20]</sup>. در تعقیبات نماز عصر، واژه کرب در عبارت "وَالْفَرْجَ بَعْدَ الْكَرْبِ" به کار رفته است که به معنی "گرفتاری و ناراحتی" است<sup>[35, 36]</sup>. همچنین، در ذکر معروف "کاشف الكرب" این واژه به کار رفته است که به معنی رنج و اندوه است<sup>[37]</sup>.

خ) تعب: این واژه متضمن معنی متعددی بسته به زمینه کاربرد خود است. در جایی، تعب به معنی ماندگی و مشقت به کار رفته است<sup>[27, 29]</sup>. در بخشی دیگر، معادل با رنج و ماندگی معنی شده است<sup>[28, 38]</sup>. معنی سوم آن رنج و محنت و زحمت و سختی و ماندگی است<sup>[26, 29]</sup>. مطابق بررسی‌های به عمل آمده واژه تعب در قرآن موجود نیست<sup>[20]</sup>.

و البته او، بسیار آمرزنده و مهربان است" (سوره انعام، آیه ۱۶۵). یکی از موجبات تنش در آدمی، تمایل به مقابله با آزار و ستم دیگری است. سیره پیامبر اسلام<sup>(ص)</sup> و نحوه برخورد ایشان با چنین موقعیت‌هایی، به ویژه هنگامی که به فرد خاطی هم دسترسی داشتند، همواره الگوی مناسبی برای فرد مسلمان در رهایی از دغدغه ذهنی و استرس می‌تواند باشد. عفو و بخشایشی که ایشان در مقابل ستم، آزار و اذیت، دشنام، تمسخر و استهزا مخالفان و جاهلان، پیشه ساخته بود، در تاریخ ضبط و ثبت شده و ماجرای فتح مکه، یکی از این موارد است. با آنکه مشرکان و کفار مکه، به ویژه قریش، انواع آزارها و شکنجه‌ها را بر آن حضرت روا داشته بودند، اما پس از فتح مکه و زمانی که آن حضرت از ایشان پرسید "گمان می‌کنید من با شما چه رفتاری کنم؟" گفتند "ما توقع رفتار نیک از تو داریم که برادر بزرگوار و پسر برادر بزرگوار ما هستی". پیامبر به آنان فرمود که به شما همان را می‌گویم که برادرم یوسف<sup>(ع)</sup> به برادرانش گفت "امروز، بر شما سرزنشی نیست" (سوره یوسف، آیه ۹۲). سپس به آنان فرمود "بروید؛ شما آزادید!"<sup>[48]</sup>. این رفتار بزرگوارانه پیامبر، مصداق بارز این آیه از قرآن مجید است که "و [هرگز] نیکی و بدی برابر نیستند. بدی را به آنچه بهتر [از آن] است، دور کن؛ پس آنگاه همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوست مهربان توست" (سوره فصلت، آیه ۳۴) و علاوه بر اینکه نگرانی اهالی مکه را رفع کرد و به تنش‌های آنان پایان داد، یک راهکار نمونه برای پیروان ایشان برای رهایی از استرس حاصل از میل مقابله به مثل در منازعات میان‌فردی و اجتماعی است.

**۳) عوامل فردی یا درونی:** از دیدگاه اسلام، عوامل فردی و درونی نیز می‌تواند تولیدکننده استرس در فرد باشند. از جمله این عوامل می‌توان به حسد، بخل، کینه، غرور و تکبر، خودخواهی، حب نفس، طمع، حرص، دروغ، تاسف و حسرت، خشم و ترس اشاره کرد. خداوند انسان را به توازن در ابراز هیجانات و احساسات خوانده، او را از شادی و اندوه شدید باز می‌دارد «هیچ رنج و مصیبتی در زمین [از قحطی، آفت، فقر و ستم] و در وجود خودتان [مانند ترس، غم و درد] به شما نمی‌رسد مگر پیشتر از آنکه پدیدش آوریم، در کتابی ثبت باشد. البته این کار بر خداوند آسان است. [این را بدانید] تا هرگز بر آنچه از دستتان رفت، اندوه [و حسرت] نخورید و به آنچه [خداوند] به شما می‌دهد، سرمست [غرور] نشوید؛ و [آگاه باشید که] خدا هیچ متکبر خودستایی را دوست نمی‌دارد» (سوره حدید، آیات ۲۲ و ۲۳). در جایی دیگر آمده است "چه بسا چیزی را مکره [و ناپسند] می‌شمارید، ولی آن چیز، خیر [و به صلاح] شماست و چه بسا چیزی را دوست می‌دارید، در حالی که شر [و به ضرر] شماست؛ و خداوند [اینها را] می‌داند و شما نمی‌دانید" (سوره بقره، آیه ۲۱۶) و نیز "چه بسا چیزی را ناپسند می‌دانید؛ حال آن که خداوند در آن خیر [و نیکی] بسیار قرار داده است." (سوره نسا، آیه ۱۹).

حضرت علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: "به رگ‌های درونی انسان، پاره گوستی آویخته که شگرف‌ترین عضو درونی اوست؛ و آن قلب است که مایه‌هایی از حکمت و چیزهایی متفاوت با آن در او وجود دارد. پس اگر در دل امیدی پدید آید، طمع آن را خوار می‌گرداند؛ و اگر طمع بر آن هجوم آورد، حرص آن را تباہ می‌سازد؛ و اگر ناامیدی بر آن چیره شود، تاسف آن را از پای درمی‌آورد؛ و اگر خشمناک شود، کینه‌توزی آن فزونی می‌یابد و آرام نمی‌گیرد؛ و اگر به خشنودی دست یابد، خویش‌داری را از یاد می‌برد؛ و اگر ترس آن را فراگیرد، دوری‌گزیدن آن را مشغول می‌سازد؛ و اگر به گشایشی برسد، دچار غفلت‌زدگی می‌شود؛ و اگر مالی به‌دست آورد، بی‌نیازی آن را به سرکشی می‌کشاند؛ و اگر مصیبت ناگواری به آن رسد، بی‌صبری

انسانی که با خدا ارتباط نداشته و با او انس نگرفته باشد، در سختی‌ها خود را مضطرب، افسرده و تنها می‌یابد و از هیچ موهبتی لذت نمی‌برد؛ اما دینداران و کسانی که دل‌هایشان به نور ایمان روشن شده، جز خیر و صلاح و خوبی در عالم نمی‌بینند و هیچ‌گاه خود را تنها و بی‌پاور نمی‌دانند. آنان هنگامی که با مصیبت یا بلایی روبه‌رو می‌شوند، به این حقیقت توجه دارند که خداوند یاور آنان است و بیش از هر چیز، باید دغدغه حیات ابدی سرای دیگر را داشته باشند. علاوه بر این، ایمان باعث روشن‌بینی می‌شود و در نتیجه، آرزوهای واقع‌نشده و غیرمنطقی را از فرد دور می‌کند و اجازه نمی‌دهد آرزوهای فریبنده و تخیلی، وقت و عمر او را تباہ و نیروی خیال و فکر را بیهوده درگیر کند. از این‌رو، فرد با ایمان، استرس و نگرانی به خود راه نمی‌دهد<sup>[43]</sup>.

**عوامل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام:** با مراجعه به متون مذهبی می‌توان به پاره‌ای از عوامل ایجادکننده استرس از دیدگاه دینی برخورد که مهم‌ترین آنها عبارتند از<sup>[43-46]</sup>:

**۱. عوامل طبیعی و مافوق قدرت بشری:** عوامل طبیعی و فراتر از توان بشر (همچون زلزله، سیل، رزق و روزی، مرگ، بیماری‌های مختلف، طوفان و بلا و مصیبت) به عنوان عوامل موجد استرس در متون دینی مورد اشاره قرار گرفته‌اند. قرآن کریم می‌فرماید: "و البته شما را به پاره‌ای از سختی‌ها چون ترس و گرسنگی و نقصان در اموال و نفوس و ثمرات [زراعت] بیازماییم؛ و صابران را مژده و بشارت [آسایش] بده." (سوره بقره، آیه ۱۵۵). همچنین، در نهج البلاغه از حضرت علی<sup>(ع)</sup> آمده است که "تقدیر الهی چنان بر محاسبات ما چیره شود که تدبیر، سبب آفت‌زدگی باشد" (حکمت، ۴۵۹/۴۷۱).

ترس از مرگ، یکی از مهم‌ترین مسایل ذهنی بشر و از دلایل اصلی نگرانی و استرس در آدمی است. در اندیشه اسلامی، مرگ پدیده مجهولی نیست که مایه بیم و هراس باشد؛ زیرا بر مبنای اراده و حکمت خداوندی، مدت حیات انسان در دنیا محدود است و سپس در جهان دیگر، زندگی جاودانه می‌یابد: "هر نفسی مرگ را خواهد چشید و محققاً روز قیامت همه شما به مزد اعمال خود به طور کامل خواهید رسید؛ پس هرکس را از آتش دوزخ دور دارند و در بهشت درآوردند، سعادت یافته است و زندگی دنیا [در برابر آن] جز متاعی فریبنده نیست" (سوره آل عمران، آیه ۱۸۵).

مسلمان اطمینان و یقین دارد که هرچه در وجود وی و در عالم حادث می‌شود، به امر و قدرت خداوند است؛ زیرا در قرآن آمده است که "و کلیدهای خزاین غیب نزد او [خدا] است [و] کسی جز او بر آن آگاه نیست؛ و نیز آن چه در خشکی و دریاست، همه را می‌داند و هیچ برگی از درخت نمی‌افتد مگر آن که او آگاه است و نه هیچ دانه‌ای در زیر تاریکی‌های زمین و نه هیچ ثر و خشکی، جز آن که در کتابی بیانگر، مسطور [و آمده] است" (سوره انعام، آیه ۵۹). همچنین؛ "هیچ رنج و مصیبتی در زمین [از قحطی و آفت و فقر و ستم] و در وجود خودتان [مانند ترس و غم و درد] به شما نمی‌رسد مگر پیشتر از آن که پدیدش آوریم، در کتابی ثبت باشد. البته این کار بر خداوند آسان است" (سوره حدید، آیه ۲۲).

**۲) عوامل اجتماعی:** عوامل اجتماعی متعددی مثل تفاوت‌های اجتماعی، بی‌عدالتی‌ها، درگیری‌ها و منازعات، ارتباط با دیگران، ازدواج، اشتغال، جنگ، شایعات و مانند آنها از دیدگاه اسلامی می‌توانند موجد استرس باشند. قرآن کریم می‌فرماید: "و او، همان [خدایی] است که شما را جان‌نشین گذشتگان اهل زمین قرار داد و بعضی از شما را بر بعضی دیگر به [رتبه‌ها و] درجاتی برتر کرد تا در آنچه به شما داده، بیازمایندتان. همانا پرودگار تو، زود کیفر می‌دهد

به دنبال داشته باشد. ترس و اضطراب، آرامش انسان را بر هم می‌زنند و موجبات استرس و تنیدگی او را فراهم می‌کنند. عوامل ایجاد ترس و اضطراب در جهان بسیار هستند که می‌توان برخی از آنها را از دید تعالیم دینی بر شمرد، کفر و بی‌ایمانی، نداشتن خوف خدا، نومیدی، فراموشی یاد خدا، خودفراموشی، حرص و طمع، دل‌بستگی شدید به امکانات فردی و اجتماعی، بی‌توجهی به نماز، آرزوهای طولانی، عدم پیروی از امام زمان خود، دنیاطلبی و دل‌بستگی به مظاهر دنیوی، گناه و معصیت، شرک، کفران نعمت، تحریف حقایق، نگرانی از مرگ، درشت‌نمایی حوادث، شتاب‌زدگی، سطحی‌نگری، همجنس‌گرایی، شراب و قمار.

از منظر آموزه‌های دینی، تنها تریسی که برای مومن مجاز شمرده شده، ترس او از نافرمانی خالق خویش است و استرس و نگرانی از کاستی‌ها در امور دنیوی، نه تنها ناپسند که نشانه سستی در ایمان است "البته، این شیطان است که دوست‌داران خود را می‌ترساند؛ پس از آنان نترسید و از من بترسید اگر اهل ایمانید" (سوره آل عمران، آیه ۱۷۵). همچنین، آفریدگار انسان، وی را از یاس و نومیدی بر حذر داشته و فرموده است "از رحمت خدا نومید مباشید، [زیرا] هرگز کسی جز گروه کافران از رحمت خدا نومید نمی‌شود" (سوره یوسف، آیه ۸۷). در توصیف برخی افراد که مرتکب کار ناشایست یا گناه شده‌اند و در معرض نگرانی و استرس حاصل از آن هستند، در قرآن آمده است که آنان "خدا را به یاد می‌آورند [و] سپس برای گناهان خویش آموزش می‌طلبند، و جز خدا چه کسی است که گناهان را بیامرزد؟، و در حالی که [ناشایست‌بودن عمل خود را] می‌دانند، [دیگر] بر آنچه کرده‌اند، پافشاری نمی‌کنند" (سوره آل عمران، آیه ۱۳۵)؛ به همین دلیل، پیامبر<sup>(ص)</sup> مامور شده است تا به بندگانی که به واسطه گناه، بر خویشتن زیاده‌روی ستم روا داشته‌اند، این مژده را برساند که "از رحمت خدا مایوس نشوید؛ همانا خداوند، همه گناهان را می‌آمرزد [و] محققاً او خود، آمرزنده مهربان است" (سوره زمر، آیه ۵۳) و بدین شیوه، استرس ناشی از ارتکاب گناه را در آنان زایل کند.

**۷) تنگناها و مشکلات مادی:** یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس و نگرانی برای افراد، ترس از تنگناها و مشکلات مادی است. اسلام به پیروان خود تاکید می‌کند که مومن واقعی، اصلاً درباره رزق و روزی خود نمی‌ترسد؛ زیرا عقیده دارد که روزی‌دهنده و صاحب همه چیز، تنها خداوند متعال است "همانا خداوند، تنها روزی‌بخشنده دارای قوت استوار است." (سوره ذاریات، آیه ۵۸). او می‌داند که خداوند فرموده است "و هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر که روزی آن، بر عهده خداوند است و او قرارگاه [دایم] و جایگاه [موقت] آن را می‌داند [و اینها] همه در کتابی بیانگر [ثبت شده] است" (سوره هود، آیه ۶). مومن برای کسب روزی تلاش می‌کند و از فقر و تنگدستی نمی‌هراسد؛ زیرا وعده الهی را پیش روی خود دارد که عهده‌دار روزی او و فرزندانش خدا است و نباید از بیم فقر و تنگدستی، به فرزندانش، گزند و آسیب جانی وارد کند (سوره اسرا، آیه ۳۱ و سوره انعام، آیه ۱۵۱). حال اگر مشیت خداوندی بر این قرار گیرد که روزی او کم باشد، به خواست خدا راضی است و از این‌رو، مشکلات و مسایل مادی، نمی‌تواند فرد با ایمان را از حرکت به سوی اهداف متعالی‌اش بازدارد.

انسان به طور فطری در جست‌وجوی تکیه‌گاهی دایمی است؛ اما گاهی آن‌قدر به مسایل زودگذر دنیوی اشتغال می‌یابد که از مبدا اصلی منحرف می‌شود و راه نجات از تشویش و ناراحتی درون را گم می‌کند. انسانی که اسلام معرفی کرده، موجودی است که جز یاد خدا، چیز دیگری سعادت او را تأمین نمی‌کند. انسان مومن برای

رسوایش می‌کند؛ و اگر به تهیدستی مبتلا شود، بلاها آن را مشغول می‌سازد؛ و اگر گرسنگی بی‌تابش کند، ناتوانی آن را از پای درمی‌آورد؛ و اگر زیادی سیر شود، سیری آن را زیان می‌رساند. پس هرگونه گندروی برای آن زیان‌بار و هرگونه تندروی برای آن فسادآفرین است" (حکمت، ۱۰۸/۱۴۷).

در جایی دیگر، حضرت علی<sup>(ع)</sup> فرموده‌اند: "بپرهیزید از دروغ؛ زیرا هر [فرد] امیدواری در جست‌وجوست و هر [فرد] ترسانی، گریزان است" [۴۹]. همچنین، حضرت امام رضا<sup>(ع)</sup> نیز در مورد عوامل درون‌فردی فرموده‌اند "بخیل را آسایش [و] حسود را خوشی و لذت نیست" [۵۰].

**۴) عدم ارتباط با خدا:** انسان به طور فطری در جست‌وجوی معبود یکنای خویش است و اگر از محبوب خود دور بیافتد و با او ارتباط پیدا نکند، در استرس، اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد و هیچ رویدادی جایگزین آن نخواهد شد. انسان در ارتباط با خداوند، هیچ‌گاه احساس تنهایی و استرس نکرده، در سایه ارتباط با تمام اجزای خلقت و نشانه‌های خدا، همه جا خدا را می‌بیند، او را بزرگ‌ترین پشتیبان خود می‌داند. همواره با او راز و نیاز می‌کند و در پناه این ارتباط، به امن‌ترین و آرام‌ترین مأمون روحی دست می‌یابد. در قرآن کریم آمده است که "آن کس که از یاد من روی برگرداند، همانا زندگی‌اش سخت [و پر تنش] می‌شود" (سوره طه، آیه ۱۲۴). از دیگر نتایج عدم شناخت خدا و فراموش کردن او، از خود بیگانگی و زندگی فاقد معنی است که خود، موجب سرکشی انسان می‌شود "و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند؛ پس خدا [هم] آنان را از یاد خودشان برد. ایشان [در حقیقت] بدکارانند" (سوره حشر، آیه ۱۶). در جایی دیگر، از این افراد پرسیده شده است که "آیا چنین پنداشتید که شما را به عبث [و بی‌هودگی] آفریدیم و هرگز به سوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟" (سوره مومنون، آیه ۱۱۵)؛ حال آنکه خداوند، انسان را "جز برای بندگی" و پرستش خود نیافریده (سوره ذاریات، آیه ۵۶) و به نیکوکاران باورمند به خود، چنین بشارت داده است که "هر مرد و زنی که کار نیکو انجام دهد و ایمان داشته باشد، بی‌تردید زندگی [خوش و] پاکیزه‌ای بدو خواهیم داد و [به چنین کسانی] پاداشی بهتر از کردارشان عطا خواهیم کرد" (سوره نحل، آیه ۹۷). این‌گونه بشارت‌های خداوند، تأثیر بسزایی بر تقویت ایمان و آرامش فرد مومن و کاهش نگرانی‌ها و استرس او در زندگی می‌گذارد.

**۵) خودبینی و ظلم به خویشتن:** آدمی با انحراف از مسیر ارتباط با معبود خود و توجه نکردن به او، در جاده خودبینی و توجه به خویشتن گام نهاده و با معطوف ساختن عواطف فطری به خویشتن، تصویری کاذب با احساس لذتی کاذب‌تر از حیات خود ساخته که موقتی است و با زوال آن، موجبات تنیدگی و احساس پوچی برای او فراهم می‌شود. همچنین امکان دارد انسان، خود به نفس خودش ظلم کند؛ یعنی با مسلط‌کردن تفکرات شیطانی و اراده‌های منفی به روح و روان خود، زمینه پیدایش بحران‌ها و ناهنجاری‌های روانی را در وجودش مهیا سازد. در قرآن کریم نیز آمده است "و آنها نه بر ما که بر خویشتن ستم می‌کردند" (سوره بقره، آیه ۵۷) و سوره اعراف، آیه ۱۶۰ و به فرموده خداوند، بدبهی است که "آن کس که از یاد من روی برگرداند، همانا در زندگی سخت [و پر تنش] به سر می‌برد" (سوره طه، آیه ۱۲۴).

**۶) ترس و اضطراب:** اضطراب و نگرانی انسان از انگیزه‌های متضاد او منشا می‌گیرند؛ زیرا گاه خواسته‌ها و تمایلاتی دارد که ممکن است در صورت تحقق‌یافتن، او را در معرض بازخواست دیگران قرار دهد یا در او احساس گناه پدید آورده و پیامدهای ناراحت‌کننده‌ای

حل مشکلات و حفظ آرامش خود، با بردباری و امیدواری به وعده‌های الهی باور دارد و همین امر، سبب می‌شود که مشکلات او را از پای درنیاورد، دچار اضطراب و اندوه نگردد و در نتیجه، کمتر به آسیب‌های جسمی ناشی از اضطراب مبتلا شود. در مقابل، خداوند نیز برای مشکلات وی راه حل و راهکارهایی فراهم می‌آورد و پاداش صبر و بردباری او را به نیکوترین شکل خواهد داد "آنچه نزد شماست، همگی نابود خواهد شد و آنچه نزد خداست، باقی خواهد بود و البته، اجری که به بردباران می‌دهیم، بسیار بهتر از عملی است که انجام می‌دهند" (سوره نحل، آیه ۹۶).

۸) ترس از تصمیم‌گیری و انجام تصمیمات: یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان، تصمیم‌گیری برای انجام کارهای مهم و سرنوشت‌ساز است. هنگامی که شخصی می‌خواهد کار مهمی را انجام دهد، استرس به ثمر رسیدن یا ضررهای احتمالی آن کار، در او شک و تردید و دلهره به وجود می‌آورد و فشار زیادی بر روح و روان فرد عارض می‌شود. البته آینده‌نگری از اصول مهم و اساسی در تصمیم‌گیری است؛ اما گاهی ترس از آینده، موجب ایجاد تنیدگی و سپس، سستی در تصمیم و انجام امر خواهد شد. از آنجا که فرآیند تصمیم‌گیری، در سراسر زندگی انسان با او است، ضروری است که در عزم و تصمیم خود، قاطع باشد. در این مواقع، آدمی به دنبال یک تکیه‌گاه مورد اطمینان است تا یار و پشتیبان او در انجام آن کار شود.

در قرآن کریم ضمن اشاره به اوصاف مومنان، تکیه بر نیروی عقل گروهی (مشارکت و مشورت) به عنوان راهکاری برای غلبه بر ترس از تصمیم‌گیری و استرس حاصل از آن پیشنهاد شده است "و [مومنان] کسانی [هستند] که امر خدایشان را اجابت کردند و نماز را بر پا داشتند و کارشان [بر پایه] مشورت با همدیگر است و از آنچه روزی ایشان کردیم، انفاق می‌کنند" (سوره شوری، آیه ۳۸). علاوه بر مشاوره، بر توکل به خدا هنگام تصمیم و قاطعیت در انجام آن، تاکید شده و خطاب به پیامبر<sup>(ص)</sup>، به عنوان اسوه و الگوی مسلمانان این چنین آمده است که "پس رحمت خدا، تو را با خلق مهربان و خوش‌خوی گردانید و اگر تندخوی و سخت‌دل بودی، مردم از گرد تو پراکنده می‌شدند. پس از [بدی] آنان درگذر و برای آنها از خدا طلب آموزش کن و در کارها با آنان مشورت کن، لیکن آنچه را تصمیم گرفتی، با توکل به خدا انجام ده که خدا آنان را که به او اعتماد کنند، دوست دارد" (سوره آل عمران، آیه ۱۵۹). این توکل و اعتماد به خداوند، باعث می‌شود که فرد مومن، خواست و مشیت الهی را بر حصول یا عدم حصول نتیجه مطلوب خویش مقدم دانسته، هر دو را به خیر و صلاح خود ببیند و در پیروزی، شکر خداوند و بر شکست، صبوری کند.

علل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام: از دیدگاه اسلامی، انواع محرک‌های تنش‌زا می‌توانند منجر به بروز استرس در فرد شوند. حضرت علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: "کسی که از دنیا اندوهناک است، از قضا الهی خشمناک است؛ و آن کس که از مصیبت وارده شکوه کند، از خدا شکایت کرده؛ و کسی که نزد توانگری رود و به خاطر سرمایه‌اش در برابر او فروتنی کند، دو سوم دین خود را از دست داده است؛ و آن کس که قرآن بخواند و وارد جهنم شود، حتماً از کسانی است که آیات الهی را بازیچه قرار داده است؛ و آن کس که قلب او با دنیاپرستی پیوند خورد، همواره جانش گرفتار سه مشکل خواهد بود؛ اندوهی رهانشدنی، حرصی جدانشدنی و آرزویی دست‌نیافتنی" (حکمت، ۱۴۲۸/۴۷).

حدود ۵۰ موقعیت استرس‌زا از دیدگاه روان‌شناختی و روان‌پزشکی شناسایی شده‌اند. در واقع، هرگونه تغییر، خوب یا بد، استرس‌زا

است، تغییر در شغل (یا تعریف شغلی) و وضعیت مالی و محل اقامت یا مدرسه، ازدست‌دادن یکی از اعضای خانواده یا دوستی نزدیک یا فردی عزیز، بیماری، آسیب ناشی از سانحه، دورشدن از عبادت‌های روزانه، بحران‌ها و مشکلات اجتماعی یا حتی اخبار مربوط به شورش‌ها یا خشونت، می‌توانند منجر به بروز استرس شوند. مسلمانانی که در جوامع غیرمسلمان زندگی می‌کنند، با استرس بیشتری مواجه می‌شوند. این عوامل، شامل حفظ هویت دینی، زمان‌بندی عبادات و انجام فرایض دینی در اوقات مشخص شده، مسایل مربوط به تهیه غذا و پوشاک حلال، دفاع از اسلام در رسانه‌های متخاصم و نیز برطرف‌ساختن ناسازگاری‌هایی است که بین اعضای خانواده به وجود می‌آید؛ با همسر، بین والدین و فرزندان و بین اعضای خانواده که التزام عملی به فرایض دارند و آنهایی که ندارند<sup>[51]</sup>.

در قرآن آمده است "هدایت‌شدگان [آنهایی هستند] که [به خداوند] ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرام می‌گیرد" (سوره رعد، آیه ۲۸). در عبارتی مشابه، از رسول گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> نیز نقل شده است که "ذکر خدا موجب آرامش و شفای دل‌ها است" (گفتار، ۱۶۲۰/۵۲)؛ پس مسلمان هنگام ذکر خدا احساس می‌کند که به او نزدیک است و تحت حمایت او قرار دارد و همین، موجب برانگیختگی حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت و آرامش او می‌شود. هر عبادتی، نوعی ذکر است که در آن، مومن به حمد و ثنای خدا می‌پردازد. فرد در هنگام درد و غم، نیازمند تسکین و آرامش است و یکی از حالاتی که به انسان آرامش می‌بخشد، یاد خدا است. یاد خدا فرد را از عوامل استرس‌زا باز می‌دارد و سبب می‌شود فرد، به جای لذات دنیوی، به خدا توجه کند و در نتیجه، حرکت در مسیر اصلی زندگی برایش هموارتر شود. یاد مداوم خدا، در صورتی به آدمی امنیت و احساس آرامش می‌دهد که اولاً فرد اعتقاد به یگانگی خداوند داشته باشد؛ و ثانیاً در زندگی فردی و اجتماعی، در طریقه بندگی و عبودیت و ذکر حضرت حق باشد<sup>[53]</sup>. انسانی که براساس اصول دین اسلام زندگی خویش را بنا کند، سعادت خود را در چیزی جز ارتباط با خدا و یاد او نمی‌داند.

در زندگی آدمی، ناکامی‌های متعددی پیش می‌آید که پیوسته برای او منشا پریشانی می‌شود. فرد مومن، با اعتقاد به عادلانه‌بودن نظام آفرینش و ایجاد تعادل بین قوای روحی و جسمی، آرامش و رضایت خویش را تأمین می‌کند و در سایه ایمان خود، حقایق را چنان که هست، درمی‌یابد و دلش نورانی می‌شود و هیچ نوع تضاد و ناهماهنگی درونی، او را آزار نمی‌دهد؛ چرا که به گفته سهروردی، نفس انسان لمعه‌ای از لمعات انوار فلکی است و تنها در صورت ضعف علایق و پیوندهای جسمانی است که نفس ناطقه با نفس فلکی مرتبط و آنگاه بر اسرار الهی واقف می‌شود<sup>[54]</sup>.

شیوه‌های مقابله و مواجهه با استرس در اسلام: در تعالیم اسلامی روش‌هایی برای شناسایی، سنجش و مقابله با استرس‌ها و سازگاری با سختی‌ها ذکر شده است که می‌توان آنها را در قالب سه بخش روش‌های شناختی، روش‌های رفتاری و روش‌های عاطفی/معنوی تقسیم و ارایه کرد. منظور از روش‌های شناختی، شیوه‌هایی است که با شناخت‌ها، افکار و عقاید افراد سروکار دارد. در این روش‌ها، فرد با استفاده از اعتقادات و شناخت‌ها درصد مقابله با استرس‌ها برمی‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند. اگر چه شناخت‌ها و اعتقادات در رفتار جلوه‌گر می‌شوند، ولی نحوه اثرگذاری آنها، با سازوکار شناختی افراد مربوط است. در روش‌های رفتاری، دستورات و توصیه‌های عملی، از



شامل مسیحی (کاتولیک، پروتستان و ارتودوکس)، یهودی، مسلمان و سایر بود. استخراج یافته‌های این پژوهش نشان داد که شرکت در فعالیت‌های مذهبی، به ویژه عبادت منظم و با قاعده منجر به افزایش سطح سلامت روان، کاهش استرس زندگی روزمره، کاهش خلق منفی، کاهش نشانه‌های افسردگی و بهبود خلق در افراد ادیان مختلف می‌شود<sup>[61]</sup>.

در حوزه خودکشی، پژوهش‌های مروری نشان داده‌اند که در ۸۴٪ مطالعات انجام‌شده، نرخ خودکشی در میان افراد مذهبی پایین‌تر از افراد غیرمذهبی است<sup>[62]</sup>؛ یافته‌ای که در پژوهش‌های کلاسیک *امیل دورکهایم*<sup>[63]</sup> و *ماکس وبر* در جامعه‌شناسی در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم نیز مورد تأیید قرار گرفته بود. حتی در بین افراد دارای اختلالات روانی به ویژه دوره افسردگی عمیق (MDE)، سوءمصرف مواد، اختلالات اضطرابی یا سایر اختلالات روانی میزان خودکشی در افراد مذهبی کمتر بوده است<sup>[64]</sup>.

در پژوهشی جالب که شامل نمونه معرف از جمعیت کلی کشور کانادا بود، به بررسی نقش مذهب و معنویت در پدیده خودکشی پرداخته شد. در این پژوهش مشخص شد مذهبی‌بودن به عنوان روشی برای مقابله با اختلال روانی محسوب می‌شود. همچنین، براساس نتایج این پژوهش، مذهبی‌بودن افراد نیازمند سطوح بالاتری از سلامت روان است که همین امر می‌تواند بیانگر نقش محافظتی مذهب در برابر خودکشی باشد. در این پژوهش مشخص شد که در جمعیت کلی کانادا، حضور و مشارکت در فعالیت‌های مذهبی نیز عامل بسیار مهمی برای بالابودن سطح سلامت روان و کاهش اقدام به خودکشی است. همچنین، در افراد دارای اختلالات روانی به ویژه MDE، مذهبی‌بودن در صورت دریافت حمایت‌های اجتماعی از گروه‌های مذهبی که فرد به آنها تعلق دارد، موجب کاهش معنی‌داری در خودکشی می‌شود<sup>[65]</sup>.

امروزه روان‌درمانگران نیز به تدریج با ادخال مفاهیم مذهبی و معنوی به روش‌های درمانی، درصد بالابردن ضریب نفوذ و تأثیر درمان در مراجعان و بیماران هستند. استفاده از مفاهیم دینی و معنوی، به ویژه منابع اسلامی برای کاهش دیسترس مراجعان و بیماران مسلمان، منجر به افزایش ضریب کارآمدی روان‌درمانی شده است. به طوری که به نظر می‌رسد در آینده، روان‌درمانی بدون استفاده از عوامل مذهبی نتواند کارآمدی و جوابگویی مطلوبی برای کاهش دیسترس و مدیریت اختلالات روانی افراد داشته باشد<sup>[66]</sup>.

پژوهش‌های متعددی نیز در مورد نقش اسلام در کاهش استرس‌های روان‌شناختی انجام شده است. به عنوان نمونه، در پژوهشی کیفی در زمینه وضعیت دیسترس بیماران مسلمان در ایران مشخص شد سلامت روان‌شناختی و معنوی بیماران با افزایش ارتباط مبتنی بر اصول اسلامی با کارکنان درمانی، دادن اطلاعات، مسئولیت‌پذیری و تعهد تیم درمانی به بیماران، افزایش یافته و دیسترس روان‌شناختی و معنوی آنان کاهش معنی‌داری یافت. همچنین، مشخص شد که شبکه حمایت اجتماعی، به ویژه بستگان فرد بیمار، با تقویت اصول اعتقادی اسلامی و بهره‌گیری از تعالیم و فعالیت‌های مذهبی، نقش موثری در کاهش دیسترس بیماران دارند<sup>[67]</sup>.

از بُعد استرس‌های اجتماعی، پژوهش‌های انجام‌شده در مورد بلایای طبیعی (همچون زلزله، سیل، طوفان و غیره) نشان داده است در جوامع اسلامی، مردم به واسطه دین دانشی غنی و معنوی در مورد علت پدیده‌های طبیعی یافته و آن را در راستای اراده خدا و به عنوان امتحانی الهی ارزیابی می‌کنند. در صورتی که افراد نیات، اعمال و باورهای درست و دینی داشته باشند و در راه خدا گام

جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تأثیر آنها در مقابله با سختی‌ها، مورد بررسی قرار می‌گیرد. در روش‌های عاطفی/معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند. این روابط می‌تواند انسان را در شناسایی و مواجهه با مشکلات و حل آنها مساعدت کند<sup>[55]</sup>.

تأثیر ایمان و اعتقادات مذهبی به عنوان مهم‌ترین عامل در شناخت و کاهش استرس‌ها از دیرباز عیان بوده است. برای درمان ناراحتی‌های روانی و ایجاد اطمینان و آرامش درونی، نقش "ایمان به پروردگار هستی" فوق‌العاده شگرف و ثمربخش است<sup>[56]</sup> و در جای‌جای قرآن به آن اشاره شده است؛ به عنوان مثال "اوست که بر دل‌های مومنان، آرامش فرود آورد تا ایمانی [دوباره] بر ایمانشان بیافزاید؛ و قوای آسمان‌ها و زمین از آن خداوند است و او دانای حکیم است" (سوره فتح، آیه ۴).

در مواردی که دشواری‌های طاقت‌فرسا، شخصیت انسان را در هم می‌کوبند و اراده و امید را از وی می‌گیرند، اتکا و توکل به خداوند اثری عمیق و غیرقابل انکار در روح آدمی دارند. ناکامی‌ها، گرفتاری‌ها و شکست‌ها هرگز نمی‌توانند در ضمیر مردان و زنان الهی طوفان بر پا کنند و آنها را دچار زبونی و یاس و خودباختگی سازند. قرآن ثبات و امنیت و آرامش را از آن کسانی می‌داند که از ایمان برخوردار هستند و پرده‌ای از ستم و بیداد بر ایمانشان نکشیده‌اند (سوره انعام، آیه ۸۲)؛ همچنین، نجات از ترس و اندوه را مختص آنانی می‌داند که با خداوند دوستی می‌کنند (سوره یونس، آیه ۶۲). بنا بر موارد گفته شده، مشخص می‌شود که اسلام دیدگاهی اساسی و رویکردی جامع به دلایل ایجاد استرس و راهکارهای ارزیابی، مدیریت و کنترل آن دارد که متأسفانه تاکنون به شکلی جامع مورد بررسی قرار نگرفته است. به نظر می‌رسد شیوه‌های ارزیابی اسلامی استرس در صورت بررسی و ارایه در قالب‌های روان‌سنجی جامع و مدون، در زمره یکی از مهم‌ترین وظایف پیش رو برای محققان و پژوهشگران مسلمان است که امید آن می‌رود این هدف به زودی محقق شود.

**شواهد پژوهشی تأثیرات اسلام بر مدیریت و کاهش استرس:** مذهب و معنویت ارزش‌های مهمی برای مردم جهان هستند. به عنوان نمونه، نظرسنجی موسسه گالوپ در سال ۲۰۱۲ مشخص کرد در ایالات متحده، بین ۷۳ تا ۹۲٪ مردم (به طور متوسط بیش از ۸۲٪ جمعیت کلی) باورهای نیرومند مذهبی یا معنوی دارند<sup>[57]</sup>. پژوهش‌های متعددی نشانگر تأثیرات مذهب بر کاهش مشکلات روان‌شناختی و مدیریت و کنترل استرس هستند. به ویژه در پژوهش‌های پزشکی، تعداد بسیار زیادی از پژوهش‌ها به بررسی رابطه بین مذهب، باورهای مذهبی و سلامت روان پرداخته‌اند. بیشترین تمرکز پژوهش‌های موجود بر بررسی رابطه بین مذهب و بیماری‌های روانی بوده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هم اعتقادات مذهبی درونی و هم افزایش شرکت در فعالیت‌های مذهبی با کاهش افسردگی، سوءمصرف مواد و اختلالات اضطرابی همراه هستند<sup>[58, 13]</sup> و مشارکت در فعالیت‌های مذهبی منجر به کاهش رخداد‌های استرس‌زای زندگی می‌شود<sup>[59]</sup>. پژوهشی جالب نشان داده است که ۸۰٪ افراد دارای اختلالات روانی از باورهای مذهبی و اعتقادی برای کاهش مشکلات زندگی روزمره خود بهره می‌برند<sup>[60]</sup>.

پژوهشی که به تازگی در زمینه تأثیر اعمال مذهبی بر سلامت روان انجام شد نتایج جالبی را به همراه داشت. این پژوهش شامل افراد بالای ۵۰ سال کشورهای استرالیا، بلژیک، دانمارک، یونان، آلمان، ایتالیا، اسرائیل، هلند، اسپانیا و سوئیس بود. ادیان مورد بررسی

عبادت‌های اسلامی بر کاهش استرس و افزایش تمرکز در سطح مغزی است<sup>[71]</sup>.

### بحث

دین و مذهب تا به امروز یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در جوامع انسانی هستند. مولفان امروزه به این نتیجه رسیده‌اند که دین نه تنها رابطه مستقیمی با سیاست دارد، بلکه مشخص شده است که دین برای بهزیستی و سلامت روانی و جسمانی مردم نیز سودمندی‌های فراوانی دارد. براساس پژوهش‌هایی که طی بیش از یک میلیون مصاحبه با مردم توسط موسسه نظرسنجی گالوپ انجام شد، مشخص شد که دین نه تنها مهم است، بلکه بیشتر جنبه‌های زندگی روزمره مردم با دین و امور دینی در هم تنیده‌اند. به نظر می‌رسد در سال‌های آتی، دین و نقش دینداری در سطح جوامع پررنگ‌تر و مهم‌تر از اکنون نیز خواهد شد. افراد دیندار سالم‌تر و شادتر از افراد غیردیندار هستند. این امر نکته بسیار مهمی است، زیرا نشان می‌دهد که دین می‌تواند نقش برجسته‌ای در دنیای امروز برای کاهش هزینه‌های درمانی و فشار مالی و اقتصادی ناشی از درمان به سازمان‌ها، نهادها، موسسات و حکومت‌ها ایفا نمایند. افراد دیندار استرس کمتر و گنش‌های سبک زندگی سالم بیشتری دارند. کارکنانی که دیندارتر از باقی کارکنان هستند، تعهد کاری بیشتری به سازمان خود دارند و هزینه‌های کمتری برای سازمان خود به‌وجود می‌آورند. تاثیرات مثبت دینداری در افزایش سلامت و بهداشت و کاهش انواع استرس‌های فردی، شغلی و اجتماعی، نیرومندتر از آن هستند که بتوان آنها را انکار کرد<sup>[72]</sup>.

پژوهش حاضر به منظور مشخص کردن مبانی نظری مرتبط با استرس در متون اسلامی و دینی برای تدارک مبنایی نظری در پژوهش‌های آتی انجام شد. به همین منظور، این پژوهش به صورت مرور سیستماتیک بود و با در نظر گرفتن حوزه‌های مرتبط با استرس، سعی شد مطالب متناسب و مرتبط گردآوری شود. طبعاً، با در نظر گرفتن این امر که مفهوم استرس، سازه‌ای نوین در دانش است، می‌توان انتظار داشت که صورت‌بندی و حوزه‌یابی این‌چنینی در ادبیات دینی و فقهی تاکنون صورت نگرفته باشد. پژوهش حاضر در نوع خود اولین مورد به‌شمار می‌رود، زیرا حوزه‌های مرتبط با استرس، به صورت مستقیم در منابع دینی، به طور کلی و اسلامی، به طور اختصاصی، دسته‌بندی نشده بود. حتی، در نصوص اصلی اسلامی، به ویژه مصحف شریف قرآن، این سازه و مفاهیم مستقیم مرتبط با آن به شکل آشکار مورد بررسی قرار نگرفته بود و روابط به صورت مستتر و غیرمستقیم بیان شده بودند. با در نظر گرفتن این نکته که مصحف شریف قرآن براساس دانش الهی و فرازمانی و فرامکانی برای تمامی بشر در تمامی اعصار از جانب پروردگار متعال بر پیامبر مکرم اسلام<sup>(ص)</sup> عرضه شده است، بنابراین، طبیعی است که مطالب عنوان‌شده از پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های خاصی برخوردارند و این مهم به عهده پژوهشگران است تا از این دریای نور و رحمت، بتوانند مفاهیم کاربردی را استخراج نمایند.

در پژوهش حاضر با استفاده از منابع علمی و دینی براساس کلیدواژگان پژوهش، تعریف استرس، معادل‌های استرس در ادبیات اسلامی، استرس در اسلام، عوامل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام، علل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام، مقابله با استرس در اسلام، شواهد پژوهشی تاثیر اسلام بر مدیریت و کنترل استرس بحث و بررسی شدند.

پژوهش حاضر به واسطه ماهیت و نوین بودن خود، قطعاً نقایصی نیز داشت و نمی‌توان براساس مقاله‌ای محدود به تمامی زوایا و

برداشته و دستورات الهی را اجرا کرده باشند، نتیجه این فجایع طبیعی برای آنها بهشت است که در حقیقت همان حیات دنیوی و اخروی سودمند، سالم، ایمن، شاد و در آرامش خواهد بود. در صورتی که افراد گناه را پیشه کنند و به واسطه داشتن باورهای ضعیف و عدم پیروی از فرامین و دستورات الهی، حق الله و حق الناس را زیر پا بگذارند، فجایع و بلاهای طبیعی به عنوان تنبیه آنها عمل نموده و ایشان را دچار مشکلات بسیاری خواهد نمود؛ موارد بسیاری در قرآن از این‌گونه تنبیه‌ها مثال زده شده است. بر این اساس، اسلام توانمندی کاهش دیسترس‌های فردی و اجتماعی را پیش، حین و پس از بروز بلاها و فجایع طبیعی کنترل و مدیریت کرده و آن را به صورت بهینه کاهش می‌دهد<sup>[68]</sup>.

پژوهش‌های جدید در حوزه دین به طور فزاینده‌ای نشانگر تاثیر مذهب و معنویت در سلامت روانی است. حوزه نوین پژوهشی و عملی که به بررسی سلامت روانی در ابعاد فردی و اجتماعی می‌پردازد و عملاً در حیطه مداخلات روانی-اجتماعی قرار می‌گیرد، مددکاری اجتماعی اسلامی است. هدف از این رشته جدید علمی، رایج راهکارهای اسلامی برای ایجاد منابع دانش برای درک موجودیت بشر و نیز سبک‌های مقابله اسلامی با مشکلات و مسایل روانی و اجتماعی است. مفهوم امید در ارتباط با مذهب و معنویت، هسته اصلی مداخلات اسلام‌محور برای کاهش دیسترس‌های فردی و اجتماعی است که در منابع اصلی اسلامی (قرآن و حدیث) مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش‌های متعددی توانمندی بالای مددکاری اجتماعی اسلامی در کاهش دیسترس‌های روانی و اجتماعی را نشان می‌دهد<sup>[69]</sup>.

پژوهش‌های عصب-روان‌شناختی معدودی که به تازگی انجام شده‌اند، نشانگر تاثیر اسلام بر ساختارهای مغزی و القای حالت آرامش، کاهش فعالیت مغزی و کاهش استرس بودند. در پژوهشی، تاثیر تلاوت قرآن بر وضعیت نوسانات امواج مغزی توسط QEEG بررسی شد. در این پژوهش که توسط QEEG با ۱۹ کانال فعال و پروتکل ۱۰-۲۰ اجرا شد، ثبت امواج مغزی در حالت‌های پیش از تلاوت قرآن، حین تلاوت قرآن و پس از تلاوت قرآن با حالت‌های پیش از خواندن کتاب، حین خواندن کتاب و پس از خواندن کتاب مورد بررسی مقایسه‌ای قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان دادند که حین و پس از تلاوت قرآن، میزان امواج آلفا در نقاط P3، P4 و Pz به شکل معنی‌داری بیش از موقعیت‌های مشابه در هنگام خواندن کتاب بود. چنین یافته‌هایی متضمن آن است که تلاوت قرآن، در مقایسه با خواندن کتاب‌های دیگر، رسیدن به حالت آرامش، تمرکز و کاهش استرس را در مغز انسان تسهیل می‌کند و می‌تواند به عنوان عاملی مهم در کاهش تنش‌های عصب-روان‌شناختی و بهبود انجام مراقبه محسوب شود<sup>[70]</sup>.

در پژوهش عصب-روان‌شناختی دیگری، چندین سری اسکن SPECT از مغز افراد حین عبادت اسلامی تهیه شد. نتایج نشان داد که حین عبادت، جریان خون کورتکس در نواحی پیشانی و ساختارهای مرتبط لب‌های پیشانی و آهیانه کاهش یافت. همچنین، افزایش جریان خون مغزی در نواحی هسته دمدار، اینسولا، تالاموس و گلوبوس پالیدوس مشاهده شد. این تغییرات کاملاً با تغییرات حین اجرای تمرین‌های مراقبه‌ای متفاوت بود که در آن فرد بر فکر یا شی خاصی متمرکز می‌شود. تجارب افراد شرکت‌کننده در این پژوهش حین تغییرات ایجاد شده در مغز، توصیف‌گر احساس "تسلیم" و "ایصال به خداوند" بود. بر این اساس، نتایج حاصل از این پژوهش نشانگر تاثیر کاملاً معنی‌دار

executive's management standards work-related stress indicator tool. *Work Stress*. 2008;22(2):96-107.

3- Tse J, Flin R, Mearns K. Facets of job effort in bus driver health: Deconstructing "effort" in the effort-reward imbalance model. *J Occup Health Psychol*. 2007;12(1):48-62.

4- Lucas H, Scammell A, Hagelskamp C. How do GP registrars feel about dealing with mental health issues in the primary care setting?. *Prim Health Care Res Dev*. 2005;6(1):60-71.

5- Idris MA, Dollard MF, Winefield AH. The effect of globalization on employee psychological health and job satisfaction in Malaysian workplaces. *J Occup Health*. 2011;53(6):447-54.

6- Lynch JW, Kaplan GA, Shema SJ. Cumulative impact of sustained economic hardship on physical, cognitive, psychological, and social functioning. *N Engl J Med*. 1997;337(26):1889-95.

7- Selye H. The stress of life. 2nd edition. New York: McGraw-Hill; 1984.

8- Gump BB, Matthews KA. Do Background stressors influence reactivity to and recovery from acute stressors?. *J Appl Soc Psychol*. 2011;29(3):469-94.

9- Braam AW, Schaap-Jonker H, van der Horst MH, Steunenberg B, Beekman AT, van Tilburg W, et al. Twelve-year history of late-life depression and subsequent feelings to God. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2014;22(11):1272-81.

10- Bonelli RM, Koenig HG. Mental disorders, religion and spirituality 1990-2010: A systematic evidence-based review. *J Relig Health*. 2013;52(2):657-73.

11- Harakeh Z, De Looze ME, Schrijvers CT, van Dorsselaer SA, Vollebergh WA. Individual and environmental predictors of health risk behaviours among Dutch adolescents: The HBSC study. *Public Health*. 2012;126(7):566-73.

12- van der Jagt-Jelsma W, Vries-Schot MR, de Jong R, Hartman CA, Verhulst FC, Klip H, et al. Religiosity and mental health of pre-adolescents with psychiatric problems and their parents: The TRAILS study. *Eur Psychiatry*. 2015;30(7):845-51.

13- Moreira-Almeida A, Koenig HG. Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality: A commentary on the WHOQOL SRPB group's "A cross cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life". *Soc Sci Med*. 2006;63(4):843-5.

14- Moreira-Almeida A, Neto FL, Koenig HG. Religiousness and mental health: A review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2006;28(3):242-50.

15- George LK, Ellison CG, Larson DB. Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychol Inq*. 2002;13(3):190-200.

16- Strayhorn JM, Weidman CS, Larson D. A measure of religiousness, and its relation to parent and child mental health variables. *J Community Psychol*. 1990;18(1):34-43.

17- Koenig HG, King D, Carson VB. *Handbook of religion and health*. 2nd edition. New York: Oxford University Press; 2012.

18- Windle PE. The systematic review process: An Overview. *J Perianesth Nurs*. 2010;25(1):40-2.

19- Greenhalgh T, Potts HW, Wong G, Bark P, Swinglehurst D. Tensions and paradoxes in electronic patient record research: A systematic literature review using the meta-narrative method. *Milbank Q*. 2009;87(4):729-88

جوانب مبانی نظری استرس از دیدگاه متون اسلامی پرداخت؛ اما با توجه به آغاز راه، امید است نوشتار پیش رو را بتوان به عنوان مدخلی برای کاربری دانش عمیق و عظیم اسلامی در حوزه شناسایی استرس و نیز طراحی شیوه‌های مدیریت و کنترل استرس اسلامی تلقی نمود. باید در نظر داشت که برای اکثریت قریب به اتفاق مسلمانان، قرآن منبع اصلی و اساسی دانش مذهبی و معنوی است [73]. بر همین اساس، امید است تا با استفاده از مطالب فراهم‌شده در این نوشتار، بتوان پژوهش‌های کاربردی و عملی در راستای شیوه‌های سنجش اسلامی استرس و نیز روش‌های اسلامی مدیریت، کنترل و درمان استرس و اختلالات ناشی از آنها تدارک دید و به بررسی مقایسه‌ای میزان تاثیر این شیوه‌ها با شیوه‌های غیردینی به شکلی درست و متقن پرداخت.

## نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد این پژوهش اولین نوشتار بررسی سازه استرس از دیدگاه اسلام است. مطابق جهت‌گیری نوین درمانگران به ادغام دین در درمان‌ها و گسترش رویکرد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی در نظام‌های درمان، لازم است در آینده درمانگران مسلمان به گسترش رویکردهای مقابله با استرس مبتنی بر اسلام بپردازند. همچنین، پژوهش‌های مقایسه‌ای رویکردهای معنوی و دینی با رویکردهای غیردینی در درمان استرس گزینه‌های مطلوبی برای اشاعه فرهنگ دینی و اسلامی هستند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان این مقاله از تمامی کارکنان مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله تشکر می‌کنند که از پیشرفت رسمی این پروژه پشتیبانی کردند.

تأییدیه اخلاقی: مهم‌ترین جنبه رعایت اصول اخلاق در این پژوهش، حفظ حقوق معنوی مولفان منابع مورد استفاده در گزارش نهایی این پژوهش بود. گمنامی شرکت‌کنندگان در روش دلفی مورد دیگر رعایت اصول اخلاقی پژوهش بود. تمام فرآیند و اهداف پژوهش به صورت کامل برای شرکت‌کنندگان در روش دلفی توضیح داده شد و همه آنها فرم رضایت آگاهانه مکتوب را پر کردند.

تعارض منافع: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

سهم نویسندگان: امیرمحمد شهسوارانی (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر اصلی/تحلیلگر آماری/نگارنده بحث (۶۰٪)؛ علیرضا محمدی (نویسنده دوم)، پژوهشگر کمکی/تحلیلگر آماری/نگارنده بحث (۱۰٪)؛ فاطمه فرطوسی (نویسنده سوم)، پژوهشگر کمکی/تحلیلگر آماری (۱۰٪)؛ مریم حکیمی کلخوران (نویسنده چهارم)، پژوهشگر کمکی/نگارنده بحث (۱۰٪)؛ نسترن گلیایی (نویسنده پنجم)، روش‌شناس/پژوهشگر کمکی (۱۰٪).

منابع مالی: این مقاله از یک پروژه با عنوان "مبانی، روش‌ها و ابزارهای ارزیابی استرس" استخراج شده است که توسط مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله در سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۵ تحت حمایت مالی قرار گرفت.

## منابع

1- Tucker JS, Sinclair RR, Mohr CD, Adler AB, Thomas JL, Salvi AD. A temporal investigation of the direct, interactive, and reverse relations between demand and control and affective strain. *Work Stress*. 2008;22(2):81-95.

2- Edwards JA, Webster S, Van Laar D, Easton S. Psychometric analysis of the UK health and safety

- 40- Khadem al-Zakerin A. Islamic ethics in Nahj al-Balagha. Qom: School of Imam Ali Ibn-e Abi Talib; 2003. [Persian]
- 41- Amadi AV. Exalted Aphorisms and Pearls of Speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim). Ansari MA, translator. Ansari Qomi M, editor. Qom: Imam-e Asr; 2001. [Persian]
- 42- Jazayeri MA. The Islamic moral lessons. Qom: Center for Cultural Studies and Researches of Qom Theological School; 2003. [Persian]
- 43- Makarem Shirazi N. The Ideal Commentary (Tafsir Nemooneh). Tehran: Dar al-Kotob-e al-Eslamiyeh; 2013. [Persian]
- 44- Meshkini Ardabili A. Lessons in moral. Ostad Vali H, translator. Qom: Al-Hadi; 2009. [Persian]
- 45- Misbah A, Biriya N, Rahnama SA, Agha-Tehrani M, Haghani A, Shamali A, et al. Developmental psychology with a view to Islamic sources. Tehran: Samt; 2011. [Persian]
- 46- Zokar S. Scientific dictionary of Religions and beliefs and religious creeds and differences in the world from the beginning of history until the present era. Damascus: Arabic Book House; 1997. [Arabic]
- 47- Ali ibn-e Abi-Taleb. The peak of eloquence (Nahj al-Balagha). Dashti M, translator. Qom: Entezar-e Sabaz; 2010. [Arabic-Persian]
- 48- Eshtehardi MM. Major prophet: Sample of kindness & defiance. Qom: Golestan-e Adab; 2006. [Persian]
- 49- Koleyni T. Kitab al-Kafi (Osoul-e kafi). Kamrei MB, translator. Tehran: Office of Islamic History and Knowledge; 2000. [Arabic-Persian]
- 50- Hassan ibn-e Ali ibn-e Shoba. Nadjafi M. The light of the way (Selected collection of Tohal al-oqul). Tehran: Farabi: Danesh Parvar; 2010. [Persian]
- 51- Inhorn MC, Serour GI. Islam, medicine, and Arab-Muslim refugee health in America after 9/11. Lancet. 2011;378(9794):935-43.
- 52- Payandeh A, editor. Remedial of humanism (Nahj al-fasaheh): Bejeweled sayings of Prophet Mohammad. Isfahan: Martyred Hossein Fahmideh Publications; 2008. [Persian]
- 53- Tabatabaei SMH. The balance in interpretation of Quran (Tafsir al-Mizan). Mousavi Hamadani SMB, Translator. Qom: Dar al-Fekr; 2012. [Arabic-Persian]
- 54- Sohravardi YH. Alwah-e Imadi (Reliable tablet). In: Philosophical and mystical works of Shihabuddin yahya sohravardi. 3rd volume. Tehran: Institute for Humanities and Cultural Studies; 2001. [Persian]
- 55- Azarbayjani M. Social psychology the Islamic perspective. Qom: Research Center of Seminary and University; 2006. [Persian]
- 56- Naraq MA. Get up to fortune (Miraj al-Saadah): The best book on Islamic ethics and customs. Marandi R, editor. Tehran: Dehqan; 1997. [Persian]
- 57- Chaudhary L, Rubin J. Religious identity and the provision of public goods: Evidence from the Indian Princely States. J Comparative Economics. 2016;44(3):461-83.
- 58- Baetz M, Bowen R, Jones G, Koru-Sengul T. How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. Can J Psychiatry. 2006;51(10):654-61.
- 59- McCullough ME, Larson DB. Religion and depression: A review of the literature. Twin Res. 1999;2(2):126-36.
- 60- Tepper L, Rogers SA, Coleman EM, Malony HN. The prevalence of religious coping among persons with
- 20- Raqeb Isfahani HM. Vocabulary of Quran Words (Al-mufradat-e alfaz-e Qur'an). Rahimhniya M, translator. Tehran: Sobhan Publications; 2009. [Persian]
- 21- Limestone HA, Turoff M. Delphi: A brief look backward and forward. Technol Forecast Soc Chang. 2011;78(2011):1712-19.
- 22- Williamson V, Stevelink SAM, Greenberg K, Greenberg N. Prevalence of mental health disorders in elderly U.S. military veterans: A meta-analysis and systematic review. Am J Geriatr Psychiatry. 2017;pii:S1064-7481(17)30523-7.
- 23- Shahsavarani, AM, Noohi S, Heyrati H, Mohammadi M, Mohammadi A, Sattari K. Anger management and control in social and behavioral sciences: A Systematic review of literature on biopsychosocial model. Int J Med Rev. 2016;3(1):355-64.
- 24- Shahsavarani AM, Ashayeri H, Lotfian M, Sattari K. The effects of stress on visual selective attention: The moderating role of personality factors. J Am Sci. 2013;9(6s):1-16.
- 25- Shahsavarani AM, Azad Marzabadi E, Hakimi Kalkhoran M. Stress: Facts and theories through literature review. Int J Med Rev. 2015;2(2):230-41.
- 26- Dehkhoda AA. Dehkhoda dictionary. Tehran: Tehran University Press; 1998. [Persian]
- 27- Shirazi AAS. Montahi al-arab fi loqt al-Arab (Arabic words dictionary). Tehran: Tehran University Press; 2009. [Arabic-Persian]
- 28- Padeshah M. Encyclopaedia of anenderadj. Dabir Siyaghi SM, editor. Tehran: Khayyam; 1984. [Persian]
- 29- Nafisi AA. Encyclopaedia of Nafisi. Tehran: Khayyam; 1964. [Persian]
- 30- Rami AbdulAmir Hasson MM. The impact of various display modes to reduce stress and learn boxing punch straight. Qadisiyah J Phys Educ Sci. 2014;14(2):255-82. [Arabic]
- 31- Al-Ani SHM, Ismaeil AM, Zaoun IA. Impact pathways yoga exercises to relieve stress in parents of children with autism by researchers. Mod Sport J. 2013;12(21):209-19. [Arabic]
- 32- Lamy Sami Elias MD, Vasam Najib Asliveh MM. Colors relationship to mental visualization to relieve psychological tension and rapid heartbeat with futsal players. Misan J Phys Educ Sci. 2013;8(8):290-308. [Arabic]
- 33- Mostafavi H. Study on Holly Qur'an words. Tehran: The Institute for Translation and Publication; 1982. [Persian]
- 34- Sadegh-Kia M. The words Turned into Arabic in some ancient Persian Encyclopaedia. Tehran: Institute for Humanities and Cultural Studies; 2012. [Persian]
- 35- Sheykh-e Tousi. Extract of Guiding light in the work of the year (Misbah al-Motahajid fi amal al-sinat). Shabani M], Amouzegar MH, Editor. Qom: Maktaba al-Allameh al-Majlisi; 2015. [Arabic]
- 36- Qomi A. Generalities of "Keys to Heavens" (Mafatih al-Janan). Qom: Salat; 2014. [Arabic]
- 37- Mamaqani MR. Dictionary of extracted word from discourses in bibliographical evaluation. Qom: Institute of Ale al-bait le-Ehya al-Thrat; 2013. [Arabic]
- 38- Mohammad ibn-e Jalal al-Din Qiyas al-din Rampouri. Savior of the words (Qias al-loqat). Servat M, editor. Tehran: Amirkabir; 2009. [Persian]
- 39- Madjlessi MB. Seas of Light (Bihar al-Anwar). Behboudi MB, Miyanji E, editors. Tehran: Ketabchi Publications; 2005. [Arabic]

- 67- Karimollahi M, Abedi HA. Antecedents of spiritual distress experienced by Iranian muslim patients: A qualitative study. *Eur Psychiatry*. 2009;24(Supplement 1):S1249.
- 68- Koenig HG. Case discussion--religion and coping with natural disaster. *South Med J*. 2007;100(9):954.
- 69- Hodge DR. Social work and the house of Islam: Orienting practitioners to the beliefs and values of muslims in the United States. *Soc Work*. 2005;50(2):162-73.
- 70- Kamal NF, Mahmood NH, Zakaria NA. Modeling brain activities during reading working memory task: Comparison between reciting Quran and reading book. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013;97:83-9.
- 71- Newberg AB, Wintering NA, Yaden DB, Waldman MR, Reddin J, Alavi A. A case series study of the neurophysiological effects of altered states of mind during intense Islamic prayer. *J Physiol Paris*. 2015;109(4-6):214-220.
- 72- Newport F. *God is alive and well: The future of religion in America*. New York: Simon and Schuster; 2012.
- 73- Lindholm C. Islam: Middle east. In: Wright JD, editor. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2<sup>nd</sup> edition. Waltham: Elsevier; 2015. pp. 731-6.
- persistent mental illness. *Psychiatr Serv*. 2001;52(5):660-5.
- 61- Denny KJ. Instrumental variable estimation of the effect of prayer on depression. *Soc Sci Med*. 2011;73(8):1194-9.
- 62- VanderWeele TJ. Religion and health in Europe: cultures, countries, context. *Eur J Epidemiol*. 2017;32(10):857-61.
- 63- Chu C, Buchman-Schmitt JM, Stanley IH, Hom MA, Tucker RP, Hagan CR, et al. The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research. *Psychol Bull*. 2017;143(12):1313-45.
- 64- Dervic K, Oquendo MA, Grunebaum MF, Ellis S, Burke AK, Mann JJ. Religious affiliation and suicide attempt. *Am J Psychiatry*. 2004;161(12):2303-8.
- 65- Rasic DT, Belik S, Elias B, Katz LY, Enns M, Sareen J, et al. Spirituality, religion and suicidal behavior in a nationally representative sample. *J Affect Disord*. 2009;114(1-3):32-40.
- 66- Jakovljevic M. Resilience, psychiatry and religion from public and global mental health perspective - dialogue and cooperation in the search for humanistic self, Compassionate Society and Empathic Civilization. *Psychiatr Danub*. 2017;29(3):238-44.