



Afarand Scholarly
Publishing Institute

Effect of Faith to the Divine Mercy on the Treatment of Thought Factors of Psychological Stress from Ellis's Point of View

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Haji Babae H.R.*¹ PhD,
Rezazade Asgari Z.¹ PhD,
Salimi S.¹ MSc

How to cite this article

Haji Babae H R, Rezazade Asgari Z, Salimi S. Effect of Faith to the Divine Mercy on the Treatment of Thought Factors of Psychological Stress from Ellis's Point of View. Journal of Quran and Medicine. 2018;3(3):139-144.

ABSTRACT

Introduction From Albert Ellis's point of view, wrong beliefs and more expectations toward yourself, people, social situation, and natural events are the most important mental factors of harmful psychological stress. These unreal expectations, in the event of a threat, failure, or loss, can create fear, sadness, and severe anger toward yourself, human beings, social situation, and natural events. These harmful psychological stress cause an increase in the number of mental and physical illnesses. One way to treat these psychological stress is to faith in divine mercy. The divine mercy means GOD is the only provider for worldly blessings in human's life, and all people with positive or healthy and negative or harmful emotions can have all these worldly blessings. The aim of this study was to investigate the effect of faith to the divine mercy on the treatment of thought factors of psychological stress from Ellis's point of view. The method of this research was analytical-documentary with the use of reliable and psychological interpretive resources.

Conclusion The level of enjoyment of worldly blessings has no relationship with emotions and positive feeling such as relaxation and happiness as well as reducing psychological stress. GOD is the only provider for worldly blessings in human's life and Individual, people, social situation, and nature do not have an independent impact on the benefits of these blessings.

Keywords Faith; Islam; Religion and Psychology; Psychological Stress

¹Ethics & Islamic Resources Department, Education & Islamic Thoughts Faculty, University of Tehran, Tehran, Iran

*Correspondence

Address: Education & Islamic Thoughts Faculty, No. 72, Vesal-e Shirazi Street, Keshavarz Boulevard, Tehran, Iran. Postal Code: 1417763791
Phone: +98 (21) 88993209
Fax: +98 (21) 88993209
hajibabaei@ut.ac.ir

Article History

Received: June 17, 2018
Accepted: July 18, 2018
ePublished: September 22, 2018

CITATION LINKS

[1] Managing stress [2] And after forty toxic ideas: 101 strategies for staying sane in a crazy world [3] Stress: from burnout to balance, 2005 [4] Anxiety and stress psychotherapy [5] Rational emotive behavior therapy: it works for me--it can work for you [6] RET problem Solving workbook [7] How to keep people from pushing your buttons [8] Anger how to live with and without it [9] Carl Ransom Rogers [10] The balance in interpretation of Quran (Tafsir al-Mizan) [11] Rational living [12] Hilgard's introduction to psychology [13] The 60-second shrink: 101 strategies for staying sane in a crazy world [14] Psychology and the challenges of life: adjustment in the new millennium [15] Don't say badly not to hear badly [16] Fearless your guide to overcome anxiety [17] Mind over mood: change how you feel by changing the way you think [18] Stress and coping styles with stress [19] Arnold Lazarus: multimodal psychotherapy [20] Al-Mizan fi tafsir al-Quran [21] Dictionary of Quranic terms (al-Mufradat fi Gharib al-Quran) [22] Writing and illustrating (Al-Tahrir va al-Tatvir) [23] Tasnim: Commentary of the noble Quran [24] Explanation of the Quran (Al-Bayan fi Tafsir al-Quran) [25] Dictionary of Quran (Ghamoose Quran) [26] How to control your anxiety before it controls you [27] Feeling better, getting better, staying better [28] Ask Albert Ellis: Straight answers and sound advice from American's best known psychologist [29] How to control your anxiety before it controls you [30] A new guide to rational living [31] Anger: How to live with and without it

تاثیر ایمان به رحمانیت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی از دیدگاه الیس

حمیدرضا حاجی‌بابایی * PhD

گروه اخلاق و منابع اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

زهرا رضازاده‌عسگری PhD

گروه اخلاق و منابع اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

سعید سلیمی MSc

گروه اخلاق و منابع اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

مقدمه: از دیدگاه دکتر آلبرت الیس، باورهای نادرست و توقعات بسیار از خود، مردم، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی، مهم‌ترین عوامل فکری فشارهای روانی مضر هستند. این توقعات غیرمنطقی، در صورت تهدید، برآورده‌نشدن یا از دست رفتن، موجب ایجاد ترس، اندوه و خشم شدید نسبت به خود، انسان‌ها، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی می‌شوند. فشارهای روانی مضر، افزایش بیماری‌های روانی و جسمانی را به دنبال دارند. یکی از راه‌های درمان این فشارهای روانی مضر، ایمان به رحمانیت الهی است. رحمانیت الهی یعنی خداوند، تنها روزی‌دهنده نعمت‌های دنیوی در زندگی انسان‌ها است و همه انسان‌ها با هیجان‌ات مثبت یا سالم و منفی یا مضر، از این نعمت‌های دنیوی بهره‌مند می‌شوند. هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر ایمان به رحمانیت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی از دیدگاه الیس بود. روش این مطالعه اسنادی - تحلیلی بود که با استفاده از منابع معتبر تفسیری و روان‌شناسی انجام شد.

نتیجه‌گیری: میزان بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی، هیچ رابطه‌ای با هیجان‌ات و احساسات مثبت مانند آرامش، شادی و کاهش فشارهای روانی ندارد. خداوند، تنها روزی‌دهنده نعمت‌ها است و شخص، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت تاثیر مستقلاً بر میزان بهره‌مندی از این نعمت‌ها ندارند. باور و اعتقاد به این موضوع، موجب کاهش و درمان عوامل فکری فشارهای روانی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ایمان، اسلام، دین و روان‌شناسی، فشار روانی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۴/۲۷

* نویسنده مسئول: hajibabaei@ut.ac.ir

مقدمه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشریت، مساله فشارهای روانی زیان‌بار است [1, 2]. این فشارهای روانی، آثار زیان‌باری بر آرامش، شادی و سلامتی انسان‌ها دارند و موجب اختلال‌های روانی و جسمانی می‌شوند. از جمله بیماری‌های روانی می‌توان به اختلال اضطراب، وسواس فکری - عملی، هراس، حملات وحشت‌زدگی، اختلال استرس پس از ضربه، اضطراب تعمیم‌یافته، خشم، افسردگی، اختلال دوقطبی و از جمله بیماری‌های جسمی به پیری زودرس، فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، سرطان و بیماری‌های دستگاه گوارش، ضعف عضلانی، ضعف بینایی و انواع بیماری‌های عصبی مانند ام‌اس اشاره کرد [2, 3].

دکتر آلبرت الیس، روان‌شناس مشهور، درمان‌گری عقلانی - هیجانی - رفتاری را در دهه پنجاه قرن بیستم توسعه داد [4, 5]. از نظر ایشان باورهای نادرست نسبت به عوامل آرامش، شادی، رفاه و توقعات زیاد دنیوی نادرست و غیرواقعی از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت از مهم‌ترین عوامل فشارهای روانی زیان‌بار هستند [6-9].

یکی از راه‌های درمان این فشارهای روانی، ایمان به رحمانیت الهی است. رحمانیت الهی یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده همه

نعمت‌های دنیوی است و این نعمت‌ها، شامل همه موجودات، حیوانات، انسان‌های مومن و کافر می‌شود [10]. در رابطه با رحمانیت الهی و نظرات الیس، تحقیقات و تالیفات ارزشمندی نگاشته شده است اما تاکنون کتاب یا مقاله‌ای در مورد نقش ایمان به رحمانیت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی از دیدگاه ایشان نگاشته نشده است.

هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر ایمان به رحمانیت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی از دیدگاه الیس بود.

در مطالعه حاضر با روش اسنادی - تحلیلی و براساس منابع معتبر تفسیری و روان‌شناسی، نقش ایمان به رحمانیت الهی در درمان عوامل فکری فشارهای روانی زیان‌بار از دیدگاه دکتر الیس را بیان، تحلیل و اثبات شد.

فشار روانی

فشار روانی شامل احساسات و هیجان‌های منفی مانند ترس، اندوه و خشم است [11-14] و دو نوع فشارهای روانی سالم و مفید و فشارهای روانی زیان‌بار را شامل می‌شود [1, 4, 6, 14, 15].

فشارهای روانی مفید

فشارهای روانی سالم و مفید شامل هیجان‌ات منفی روانی ضعیف و موقتی که موجب هوشیاری فکری و توانمندی عضلانی می‌شود و انسان را در مقابل حوادث ناخوشایند، هوشیار می‌کند [15]. این مقدار فشار روانی برای زندگانی مفید و ضروری است و برای سلامتی انسان زیان‌بار نیست [1, 8, 14, 15].

فشار روانی زیان‌بار

فشارهای روانی زیان‌بار شامل هیجان‌ات و احساسات منفی روانی مانند خشم‌ها، ترس‌ها و اندوه‌هایی که موجب فشارهای روانی شدید یا مزمن است و برای سلامت روانی و جسمانی زیان‌بار است [1-3, 4, 13, 16-19].

عوامل فشارهای روانی

مهم‌ترین عوامل فشارهای روانی شامل عوامل جسمانی، محیطی و فکری هستند و توضیحات آنها در زیر بیان شده‌اند:

۱) عوامل جسمانی مانند اختلالات ژنتیک روانی و مغزی، کم‌خوابی‌های مزمن و طولانی، تغذیه نامناسب، فشار روانی، فکری و عصبی بیش از حد توان و خستگی‌های شدید مغزی، آسیب‌ها و جراحات مغزی، کمبود اکسیژن، آلودگی هوا، گرسنگی‌های مزمن، سرما، گرمای شدید و استنشاق گازهای سمی زیان‌بار به مغز

۲) عوامل محیطی مانند زبان‌ها و تهدیدهای انسانی و طبیعی، مانند حیوانات و موجودات موزی، زلزله، خشک‌سالی، بیکاری، ورشکستگی، بازنشستگی، طلاق، اختلافات خانوادگی، ضرر مالی، بیماری‌ها، بیماری و مرگ عزیزان، از دست دادن موقعیت شغلی و ظلم ظالمان

۳) عوامل فکری مانند باورهای نادرست و غیرواقعی نسبت به عوامل آرامش، شادی، سلامتی، آسایش و دل‌بستگی‌ها و توقعات زیاد و نادرست دنیوی از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت مهم‌ترین عامل فشارها و اختلالات روانی، عوامل فکری و شناختی است [9, 10].

رحمانیت الهی

رحمانیت الهی یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده همه نعمت‌های دنیوی است و این نعمت‌ها شامل همه موجودات، حیوانات، انسان‌های مومن و کافر هستند [20-23]. بنابراین موقعیت‌های برتر اجتماعی، دارایی‌ها، تقدم و تاخرهای دنیوی افراد مانند میزان

غیرمنطقی، اغلب موجب احساس یاس می‌شود و برای کسانی که توان کمی در تحمل ناکامی و شکست دارند، ناراحتی، آشفتگی روانی، عصبانیت و افسردگی را به همراه دارد. این باورها، موجب ایجاد تنبلی، تعلل، طفره‌رفتن و به تعویق‌انداختن کارها، انکار و عدم پذیرش خطا، توجیه‌کردن و اعتیاد است [28-31].

چگونگی تاثیر ایمان به رحمانیت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی

اولین عامل فکری فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست نسبت به عوامل آرامش و شادی است. مانند این باور که بهره‌مندی هرچه بیشتر از نعمت‌های رفاهی دنیوی، موجب سلامتی، آرامش، شادی روانی بیشتر و کاهش فشارهای روانی می‌شود. این باور نادرست و غیرواقعی، به علت عدم شناخت صحیح عوامل واقعی آرامش، شادی و فشارهای روانی است. این باورها و توقعات نادرست، موجب تشدید دل‌بستگی‌های دنیوی و توقعات نادرست مانند زیاده‌خواهی و برتری‌طلبی در امور دنیوی مثل ثروت، ریاست، قدرت، دوستان، محبوبیت و شهرت، به‌ویژه در نعمت‌های دنیوی مازاد بر نیاز برای تأمین سلامتی، می‌شوند. این توقعات بسیار دنیوی، در صورت برآورده‌نشدن یا تهدید یا از دست‌دادن، موجب افزایش عوامل فشارهای روانی نوع اول، دوم و سوم می‌شوند.

رحمانیت الهی، شامل همه نعمت‌های دنیوی است و همه انسان‌های دارای آرامش، شادی روانی یا فشارهای روانی زبان‌بار یا غیرزبان‌بار از آن بهره می‌برند. برخی از افرادی که از نعمت‌های دنیوی بیشتری بهره‌مند هستند، فشارهای روانی بیشتری دارند. (سوره توبه آیه ۵۵). بعضی از افرادی که از نعمت‌های دنیوی کمتری بهره‌مند هستند، آرامش، نشاط بیشتر و فشارهای روانی کمتری دارند مانند احساسات و هیجانات مثبت اصحاب صفا (سوره کهف آیه ۲۷ و آیات نزول آرامش بر مومنان با امکانات نظامی کم و نزول رعب و ترس بر کافران با امکانات نظامی بسیار در جنگ بدر؛ سوره انفال آیات ۹ الی ۱۳، سوره انفال آیات ۴۱ الی ۴۴، سوره آل‌عمران آیات ۱۲۳ الی ۱۲۵). این امر بیانگر اهمیت و تاثیر کم نعمت‌های دنیوی، در بهره‌مندی از آرامش، هیجانات مثبت و کاهش فشارهای روانی است و تاثیر نعمت‌های دنیوی را از جهت تاثیر بر آرامش و کاهش فشارهای روانی، کم و ناچیز می‌نماید.

کسی که به تاثیر و ارزش کم نعمت‌های دنیا اعتقاد دارد، هرگز به حرص و دل‌بستگی شدید، زیاده‌خواهی‌های دنیوی به‌ویژه در مورد نعمت‌های دنیوی بیش از نیاز ضروری، مبتلا نخواهد شد و از نداشتن یا کم‌داشتن نعمت‌های دنیوی، به‌ویژه در مقایسه با دیگران، فشارهای روانی شدید یا مزمن به خود وارد نخواهد کرد و به دلیل توقع بسیار دنیوی مازاد بر نیاز ضروری و متعارف دنیوی یا مبتلا شدن به سختی‌های زودگذر دنیوی، در گذشته، حال و آینده فشارهای روانی زبان‌بار مانند ترس، اندوه و خشم شدید یا مزمن، به خود وارد نخواهد کرد زیرا این خشم‌ها، ترس‌ها و اندوه‌ها به سلامت روانی و جسمانی او آسیب وارد خواهد نمود. این فشارهای روانی بیماری‌زا، بیشتر از سختی‌ها یا کمبودهای دنیوی به زندگی دنیوی او آسیب خواهند زد زیرا نعمت سلامتی، آرامش و شادی مهم‌ترین نعمت‌های دنیوی هستند.

دومین و سومین عامل فکری فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست نسبت به مردم، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی است. این باورهای غلط و توقعات بسیار، در صورت برآورده‌نشدن و برخورد با ناملازمات دنیوی مانند سختی‌ها، کاستی‌ها، ضررهای دنیوی و شکست‌ها در اهداف دنیوی، موجب اندوه، خشم و ترس شدید نسبت به خود، انسان‌های دیگر، شرایط اجتماعی و حوادث

ثروت، شهرت، محبوبیت، ریاست و قدرت، همه از جلوه‌های رحمانیت خداوند هستند و تاثیری در بهره‌مندی بیشتر از آرامش، نشاط، رضایت‌مندی و شادی ندارند (سوره توبه آیه ۵۵)، زیرا نعمت‌های رحمانیت خداوند، شامل نعمت‌های فراگیر دنیوی خداوند برای همه موجودات اعم از انسان‌ها، حیوانات، مومنان، معاندان و مخالفان با خداوند، ملعونین، مغضوبین درگاه الهی و ضالین است [6, 10, 11, 21, 24-26].

اما رحیمیت الهی، یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده نعمت‌های پایدار و دایمی است. نعمت‌های رحیمی الهی، محدود به این دنیا نیست و پس از مرگ هم ادامه خواهد داشت. *راعِب اصفهانی* می‌فرماید این صفت در آخرت مختص مومنان است [27] و به میزان ایمان، سعی و عمل صالح آنها بستگی دارد (سوره عصر آیات ۲ و ۳، سوره نحل آیه ۳۲). نعمت‌های رحیمی الهی در این دنیا شامل بهره‌مندی بیشتر از آرامش، نشاط، رضایت‌مندی، لذات معنوی و نعمت‌های رفاهی مفید برای تهذیب نفس، تقویت ایمان، اطاعت از خداوند و بهشت جاودان هستند و مومن بعد از مرگ هم از تمامی نعمت‌های رفاهی، عاطفی و روانی بهشتی بهره‌مند خواهد شد (سوره فجر آیه ۲۷ و ۲۸، سوره واقعه آیه ۱۰ الی ۳۸، سوره واقعه آیه ۸۸ الی ۹۱) [13].

هر چقدر ایمان و اطاعت خداوند بیشتر باشد، بهره‌مندی از نعمت‌های رحیمی الهی در دنیا و آخرت بیشتر خواهد بود (سوره واقعه آیه ۱۰ الی ۳۸، سوره اعراف آیه ۱۵۶، سوره زخرف آیه ۷۲، سوره طور آیه ۱۹، سوره مرسلات آیه ۴۳، سوره واقعه آیات ۱۰ الی ۳۸، سوره واقعه آیات ۸۸ الی ۹۱) و بهره‌مندی بیشتر از آرامش روانی در این دنیا، از جمله نعمت‌های رحیمی خداوند متعال است (سوره فتح آیه ۴، سوره فتح آیه ۱۸، سوره فتح آیه ۲۶، سوره توبه آیه ۲۶، سوره توبه آیه ۴۰).

عوامل فکری فشارهای روانی

از دیدگاه *اليس*، مهم‌ترین عوامل فکری فشارهای روانی شامل موارد زیر هستند:

۱) عامل فکری اول: من باید در همه اموری که برایم مهم است، موفق شوم و از طرف افرادی که برایم مهم و تاثیرگذار هستند، مورد تایید واقع شوم. اگر عملکرد خوبی نداشته باشم، به منافع دنیوی خود نرسم و نتوانم ضررهای دنیوی را از خود دور کنم، بسیار وحشتناک خواهد شد و موجب می‌شود، به یک آدم شکست‌خورده، بی‌ارزش و بی‌اهمیت تبدیل شوم، که به‌طور مرتب شکست می‌خورد. این خواسته‌های الزامی و تقاضاهای متعصبانه و کوتاه‌فکرانه، اغلب موجب احساس نگرانی، اضطراب، افسردگی، از خودبیزارگی، اجتناب از روابط، افکار و اقدامات خطرناک است.

۲) عامل فکری دوم: افرادی که در ارتباط با من هستند، باید مرا یاری کنند و رفتاری کاملاً دوستانه، محبت‌آمیز و منصفانه داشته باشند، در غیر این صورت آنها، آدم‌های خوبی نیستند و باید تنبیه شوند. این توقع‌های الزامی و انتظارات زیاد، نادرست و غیرواقعی از مردم، موجب احساس خشم، اضطراب، انتقام‌جویی، نزاع، دشمنی و حتی جنگ می‌شود.

۳) عامل فکری سوم: شرایط اجتماعی و طبیعت، باید کاملاً هماهنگ با اهداف و منافع من باشد، باید به سرعت، بدون هیچ سختی و زحمت زیادی، مرا در رسیدن به اهداف و منافی که برایم مهم است، کمک کنند و نباید موجب ناراحتی و نارضایتی من شوند. اگر شرایط چنین نباشد و شکست بخورم، بسیار وحشتناک خواهد شد و نمی‌توانم تحمل کنم. این زندگی، ارزش سختی‌کشیدن یا تلاش زیاد را ندارد. این اعتقادات نامعقول و

بِالْأَمْنِ، الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ، أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ؛ پس اگر می‌دانید کدام یک از (ما) دو دسته به ایمنی سزاوارتر است. کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند آنان ایمنی و ایشان راه یافتگانند" (سوره انعام آیات ۸۱ و ۸۲).

اعتقاد به رحیمیت الهی یعنی بهره‌مندی مومنان، از نعمت آرامش حداکثری در این دنیا و تمامی نعمت‌های رفاهی، رفاقتی، روانی و لذت لقای الهی در آخرت است. این باور صحیح، موجب کاهش دل‌بستگی‌ها و زیاده‌خواهی‌های دنیوی می‌شود. این کاهش توقعات دنیوی، موجب کاهش توقعات از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت می‌شود و این امر موجب درمان نوع اول، دوم و سوم عوامل فشارهای روانی است.

با توجه به تفسیر رحمانیت و رحیمیت الهی انسان تلاش می‌کند با تقویت ایمان، اطاعت خداوند، دعا و مناجات با خالق عالم هستی، انفاق، ایثار، خدمت و محبت در راه خدا، ایمان و اطاعت الهی را در زندگی خود بیشتر کند تا خود را بیشتر مشمول نعمت‌های رحیمی خداوند در دنیا و آخرت بگرداند. این امر موجب افزایش آرامش، لذات معنوی و کاهش فشارهای روانی مانند افسردگی و اضطراب ترس، خشم و اندوه‌های دنیوی می‌شود، همان‌طور که خداوند می‌فرماید "أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند" (سوره یونس آیه ۶۲). این امر موجب درمان هر سه نوع عوامل فشارهای روانی از دیدگاه‌اللیس است.

با توجه به تفسیر رحمانیت و رحیمیت الهی، به دلیل متاع قلیل، کوتاه‌مدت و کم‌ارزش دنیا، انسان تلاش می‌کند هرگز به کسی ظلم نکند (سوره انعام آیات ۸۱ و ۸۲) و با بدگویی، تهمت، افترا، شایعه‌پراکنی، کلاه‌برداری، اخذ مال حرام و اذیت دیگران به دنبال کسب نعمت‌های دنیوی و برتری‌طلبی نسبت به دیگران در نعمت‌های دنیوی نرود. این باور و روش زندگی موجب کاهش فشارهای روانی و هیجانات منفی زبان‌بار در انسان می‌شود "تَلِكُ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ؛ آن سرای آخرت را برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند و فرجام (خوش) از آن پرهیزگاران است" (سوره قصص آیه ۸۳). "فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ؛ پس اگر می‌دانید کدام یک از (ما) دو دسته به ایمنی سزاوارتر است کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند آنان راست ایمنی و ایشان راه‌یافتگانند" (سوره انعام آیات ۸۱ و ۸۲)، این باور و عملکرد، موجب درمان هر سه نوع فشارهای روانی از دیدگاه‌اللیس می‌شود.

با توجه به محدودیت‌های حجم مقاله در مجلات علمی - پژوهشی، در پژوهش حاضر فقط به نقش ایمان به رحمانیت الهی در درمان عوامل فکری فشارهای روانی پرداخته شد و امکان طرح معارف اعتقادی، اخلاقی و رفتاری در این مجال فراهم نبود.

با توجه به آثار زیانبار عوامل فکری و شناختی فشارهای روانی در جهان، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگر به نقش ایمان در توحید افعالی، توحید ربوبی، توحید رازقی، رحمت الهی، مثبت‌اندیشی، مجازات تکوینی ظالمین، کم‌ارزش‌بودن نعمات دنیوی، انسان کامل، انسان‌شناسی، توکل، زهد، رضایت از زندگی، ایمان، تقوا و اطاعت الهی در پیشگیری، کاهش و درمان عوامل فکری و شناختی فشارهای روانی پرداخته شود.

رحمانیت الهی، به انسان می‌آموزد که همین متاع کم دنیا در اختیار خداوند است و در اختیار و قدرت خود، انسان‌های دیگر یا شرایط اجتماعی و طبیعی نیست. همان‌طور که خداوند حکیم در قرآن می‌فرماید "ان الله يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ؛ خدا روزی را برای هر که بخواهد گشاده یا تنگ می‌گرداند" سوره رعد آیه ۲۶، "وَتَلِكُ الْآيَاتُ نَدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ؛ و ما این روزها(ی شکست و پیروزی) را میان مردم به نوبت می‌گردانیم" سوره آل‌عمران آیه ۱۴۰. این باور و اعتقاد موجب می‌شود، انسانی که به رحمانیت الهی باور دارد، از غیرخداوند، توقع نفع یا ضرر نداشته باشد و به دلیل شکست‌ها، سختی‌ها، کاستی‌ها و ضررهای دنیوی نسبت به غیرخداوند (مانند انسان‌ها، شرایط اجتماعی و طبیعت) ترس، اندوه، کینه و خشم شدید یا مزمن نداشته باشد. عدم اندوه، خشم و ترس شدید، از مهم‌ترین عوامل آرامش و کاهش فشارهای روانی هستند.

دومین و سومین عامل فکری فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست نسبت به مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت است و این عامل فکری فشارهای روانی، در عدم شناخت صحیح از صفت رحمانیت الهی ریشه دارد. صفت رحمانیت الهی به انسان می‌آموزد که نعمت‌های طبیعی و انسانی دنیوی در اختیار خداوند است (سوره ذاریات آیه ۵۸ و آیات بسیاری که توحید در رازقیت الهی را بیان می‌کنند) و البته انسان باید تلاش خود را براساس اطاعت الهی، خدمت به خود و مردم، دوران‌دیشی، در نظرگرفتن شرایط خود و جامعه و توجه به سود و زیان و احتمالات حداکثری و معقول انجام دهد (سوره جمعه آیه ۱۰، سوره ملک آیه ۱۵) اما هیچ رابطه قطعی و یقینی بین میزان تلاش انسان و میزان بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی وجود ندارد (سوره نور آیه ۳۸، سوره شوری آیات ۱۹ و ۲۰، سوره آل‌عمران آیه ۲۷، سوره آل‌عمران آیه ۱۴۰، سوره بقره آیه ۲۱۲).

بنابراین انسان نمی‌تواند با ظلم به دیگران بر میزان نعمت‌های دنیوی خود بیفزاید، یا با ترک یاد و اطاعت خداوند، تهذیب نفس، ایمان و عمل صالح، میزان ثروت و دارایی‌های خود را زیاد کند، یا با کار و تلاش زیاد و بیش از حد توان، خستگی‌های شدید و طولانی، عدم رعایت توصیه‌های الهی، آسیب‌رساندن به سلامتی، روابط خانوادگی و رفاقتی، بر میزان نعمت‌های دنیوی خود بیفزاید سوره بقره آیه ۲۱۲، سوره آل‌عمران آیه ۳۷، سوره نور آیه ۳۸، سوره شوری آیات ۱۹ و ۲۰).

معصیت خدا و ظلم به دیگران، از مهم‌ترین عوامل تکوینی و جبری فشارهای روانی، از دیدگاه قرآن هستند. همان‌طور که خداوند حکیم می‌فرماید "وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى؛ و هر کس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم" (سوره طه آیه ۱۲۴) و در آیات دیگری می‌فرماید "سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ؛ به زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده‌اند بیم خواهیم افکند" (سوره آل‌عمران آیه ۱۵۱) "أَلَا لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الظَّالِمِينَ؛ ها! لعنت خدا بر ستمگران باد" (سوره هود آیه ۱۸، رجوع کنید به سوره انفال آیه ۱۲، سوره حشر آیه ۲، سوره احزاب آیه ۲۶).

بنابراین از آیات فوق استنباط می‌شود که عناد و معصیت خداوند از مهم‌ترین عوامل ایجاد فشارهای روانی منفی در روح و روان انسان است؛ همان‌طور که خداوند حکیم می‌فرماید "فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ

- 6- Ellis A. RET problem Solving workbook. Firoozbakht M, translator. Tehran: Rasa; 2016. [Persian]
- 7- Ellis A, Lange A. How to keep people from pushing your buttons. Shamsipoor H, translator. Tehran: Rasa; 2011. [Persian]
- 8- Ellis A. Anger how to live with and without it. Karbakhsh AR, translator. Tehran: Rasa; 2016. [Persian]
- 9- Hemmati F, Taleghani N. Carl Ransom Rogers. 2nd Edition. Tehran: Danzheh; 2015. [Persian]
- 10- Tabatabaee MH. The balance in interpretation of Quran (Tafsir al-Mizan). 3rd Volume. 3rd Edition. Qom: Dar al-Ketab al-Islamiyah; 2015 [Arabic]
- 11- Ellis A, Harper R. Rational living. Firoozbakht M, translator. Tehran: Roshd; 2016. [Persian]
- 12- Atkinson R, Atkinson RC, Esmith ED, Erill HB, Nolen-Hoeksema S. Hilgard's introduction to psychology. Berahani MT, Shamlou S, translators. Tehran: Roshd; 2012. [Persian]
- 13- Lazarus A, Lazarus C. The 60-second shrink: 101 strategies for staying sane in a crazy world. Hosseini S. and Aram nia E. translators. 3rd Edition. Tehran: Nasle-Noandish; 2016. [Persian]
- 14- Nevid JS, Rathus S A. Psychology and the challenges of life: Adjustment in the new millennium. Seyyed Mohammadi Y, translator. 10th Edition. Tehran: Arasbaran; 2013. [Persian]
- 15- Ellis A, Powers MG. Don't say badly not to hear badly. Hasheminezhad M, translator. Tehran: Chabok Anddish; 2016. [Persian]
- 16- Froggatt W. Fearless your guide to overcome anxiety. Firoozbakht M, translator. 4th Edition. Tehran: Rasa; 2008. [Persian]
- 17- Greenberger D, Padeski C A. Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. Firoozbakht M, Gozarabadi M, translators. 4th Edition. Tehran: Rasa; 2011. p. 5. [Persian]
- 18- Khodayarifard M, Parand A. Stress and coping styles with stress. Tehran: University of Tehran Press; 2011. [Persian]
- 19- Shareh H, Rahimian Boogar E. Arnold Lazarus: Multimodal psychotherapy. Tehran: Danjeh; 2008. p. 175. [Persian]
- 20- Tabataba M H. Al-Mizan fi tafsir al-Quran. Mousavi Hamedani SMB, translator. Tehran: Mohammadi; 1985. p. 30. [Persian]
- 21- Al-Raghib al-Isfahani. Dictionary of Quranic terms (al-Mufradat fi Gharib al-Quran). Tehran: Daftar-e Nashre Ketab; 1983. [Arabic]
- 22- Mohammad Ibn Taher Ibn Ashur. Writing and illustrating (Al-Tahrir va al-Tatvir). Beirut: Al-Tarikh Institute; 1984. p. 172. [Arabic]
- 23- Javadi Amoli A. Tasnim: Commentary of the noble Quran. 1st Volume. 12th Edition. Eslami A, editor. Qom: Asra; 2016. p. 280. [Persian]
- 24- Mousavi Khoee S A. Explanation of the Quran (Al-Bayan fi Tafsir al-Quran). Tehran: Kabe; 1985. p. 429. [Arabic]
- 25- Ghorshi Banaee AA. Dictionary of Quran (Ghamoose Quran). 3rd Volume. 1st Edition. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah; 1975. p. 73. [Arabic]
- 26- Ellis A. How to control your anxiety before it controls you. Hasheminezhad M, translator. Tehran: Chabok Anddish; 2015. p. 45-6. [Persian]
- 27- Ellis A. Feeling better, getting better, staying better. Firoozbakht M, translator. Tehran: Rasa; 2003. [Persian]
- 28- Ellis A. Ask Albert Ellis: Straight answers and sound advice from American's best known psychologist.

از دیدگاه دکتر الیس، باورهای نادرست و توقعات بسیار دنیوی از خود، مردم، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی، مهم‌ترین عامل فکری فشارهای روانی مضر هستند. این توقعات غیرمنطقی، در صورت تهدید، برآورده‌نشدن یا از دست‌دادن، موجب ایجاد ترس، اندوه و خشم شدید نسبت به خود، انسان‌ها، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی می‌شود. یکی از راه‌های درمان این فشارهای روانی، ایمان به رحمانیت الهی است. رحمانیت الهی، یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده نعمت‌های دنیوی است و این نعمت‌ها، شامل همه انسان‌هایی با هیجانات مثبت مانند آرامش، شادی و فشارهای روانی مفید و غیرزیان‌بار و هیجانات منفی مانند فشارهای روانی زیان‌بار است. هیچ رابطه‌ای بین میزان آرامش و فشارهای روانی سالم و زیان‌بار با میزان بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی رحمانیت الهی وجود ندارد. رحیمیت الهی، یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده نعمت‌های پایدار و دایمی است. نعمت‌های رحیمی الهی، محدود به این دنیا نیست و پس از مرگ هم ادامه خواهد داشت. تنها راه بهره‌مندی از آرامش حداکثری و فشارهای روانی حداقلی در این دنیا و بهره‌مندی از نعمت‌های رفاهی، رفاقتی و لذات روحی و معنوی در حیات پس از مرگ، ایمان به خداوند، اطاعت او و بهره‌مندی از نعمات رحیمی الهی است. انسان‌های مومن به خداوند، حتی در سخت‌ترین شرایط رفاهی مانند جهاد در راه خدا، می‌توانند از نعمت‌های رحیمیت الهی مانند آرامش، رضایت‌مندی و فشارهای روانی مفید یا سالم بهره‌مند شوند. انسان‌های ظالم و معصیت‌کار، از نعمت‌های بسیار دنیوی، بهره‌مند هستند ولی مشمول عذاب الهی در دنیا و آخرت بوده و خداوند آنها را در این دنیا به فشارهای روانی منفی مانند ترس، خشم و اندوه مبتلا می‌کند.

تشکر و قدردانی از تمامی عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، قدردانی می‌شود.

تأییدیه اخلاقی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشد.

تعارض منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند هیچ‌گونه تعارض منافعی میان آنها وجود ندارد.

سهم نویسندگان: حمیدرضا حاجی‌بابایی (نویسنده دوم)، نگارنده مقاله/روش‌شناس/پژوهشگر اصلی (۳۵٪)؛ زهرا رضازاده‌عسگری (نویسنده سوم)، نگارنده مقدمه/روش‌شناس/پژوهشگر اصلی (۳۰٪)؛ سعید سلیمی (نویسنده اول)، پژوهشگر اصلی (۳۰٪)

منابع مالی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشد.

منابع

- 1- Looker T, Gregson O. Managing stress. Ordibeheshti F, translator. Salehi M, editor. Tehran: Arjmand; 2015. [Persian]
- 2- Lazarus AA, Lazarus CN. And after forty toxic ideas: 101 strategies for staying sane in a crazy world. Firoozbakht M, translator. Tehran: Rasa; 2014. [Persian]
- 3- Vinay J. Stress: from burnout to balance, 2005. Akrami A, translator. Tehran: Danjeh; 2010. [Persian]
- 4- Janbozorgi M, Nouri N. Anxiety and stress psychotherapy. 4th Edition. Tehran: Samt; 2014. [Persian]
- 5- Ellis A. Rational emotive behavior therapy: It works for me--it can work for you. Firoozbakht M, translator. Tehran: Art and Psychology Publication; 2017. [Persian]

30- Harper RA, Ellis A. A new guide to rational living. Chatsworth CA: Wilshire Book Company; 1975. p. 88.
31- Ellis A, Lange A. Anger: How to live with and without it. New York: Kensington; 2017. pp. 50-62.

Firoozbakht M, translator. Tehran: Ravanshenasi va Honar; 2013. pp. 38-40. [Persian]
29- Ellis A. How to control your anxiety before it controls you. New York: Kensington; 2016. p. 49