

# Islam Perspective of Stress Fundamentals

Esfandiar Azad Marzabadi <sup>1</sup>, Yousef Aazami <sup>2,\*</sup>

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

<sup>2</sup> PhD Student in Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

\* **Corresponding Author:** Yousef Aazami, PhD scholar, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: [yaazami@yahoo.com](mailto:yaazami@yahoo.com), Tel: 09129153991

Received: 2017/02/4

Accepted: 2017/04/15

Online published: 2017/05/4

## Abstract

**Introduction:** Models and research that has been so far presented in the field of stress and its Principles have more focus on of physiological and psychological factors. So this study aimed to investigate the basics of stress according to the Quran and Hadith informations.

**Materials and Methods:** The method of this study based on the prevailing framework is qualitative and qualitative analysis of the content of the Quran and Hadith were used. Sources of analysis were Holy Quran, Mizan Alhekmeh, Hadith Al-Kafi, Tafsier Maozoi of the Holy Quran due to Javadi Amoli. The key words of stress in Arabic in Islamic sources (include warn, painful, Dire, Liver, Alboads, adversity, fear, sin, sorrow, tax, purchase, regret, sadness, joyless, Abject) were identified. Then through open coding each of the units of analysis, import data were coded on sheets. Then, through interviews and providing panels, based on the categories extracted from the sources, meet 20 experts in psychology and also religious sources, and were asked to submit their comments. Then, for reliability between coders to achieve a clear definition of categories and after training three experts for coding categories, the agreement (reliability) between coders was estimated of 76 percent.

**Results:** Our date are showed that factors of hardship and tribulation, disunity, disobedience and defiance of the God; oppression; wavering faith and the will; neglect of Armageddon, Put partner for God and disbelieve; trampling on the rights of others; plight and caught up as a means of tests and examinations, fear and love of God; standing up and doing God's covenant, fear of guilt, disobedience of Imam Mahdi (AS); audit and investigation actions; to think about the next world; viewpoint and attitude towards worldly affairs; affluence; follow the whims and pleasures of the flesh and usury as bases stress in the Quran and hadiths are expressed as stress stimulators.

**Conclusion:** Understanding the basics of stress from the perspective of religious resources can be the basis for identifying and developing local models for stress management and ways to deal with and diminishing stress.

**Keywords:** Foundations of stress, the Holy Quran, the Islamic hadiths

©2017 Deputy of Research and Technology of Baqiyatallah Hospital

## مبانی ایجاد استرس از دیدگاه اسلام

اسفندیار آزاد مرزآبادی<sup>۱</sup>، یوسف اعظمی<sup>۲\*</sup><sup>۱</sup> مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران<sup>۲</sup> گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران\* نویسنده مسئول: یوسف اعظمی، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. ایمیل: [yaazami@yahoo.com](mailto:yaazami@yahoo.com)؛ تلفن: ۰۹۱۲۹۱۵۳۹۹۱

انتشار آنلاین: ۱۳۹۶/۲/۱۴

پذیرش: ۱۳۹۵/۱/۲۶

دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۱۶

## چکیده

**مقدمه:** مدل‌ها و پژوهش‌هایی که تاکنون در حوزه استرس و بررسی مبانی آن ارائه شده است بیشتر به بررسی مبانی فیزیولوژیکی و روانشناختی استرس پرداخته‌اند. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی مبانی استرس و تنیدگی از دیدگاه قرآن کریم و احادیث انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش براساس چارچوب حاکم، از نوع روش کیفی است که از روش تحلیل محتوای عرفی آیات قرآن و احادیث استفاده شده است. منابع تحلیل در این پژوهش قرآن کریم، میزان الحکمه، اصول کافی و تفسیر موضوعی قرآن کریم اثر جوادی آملی بود. سپس کلید واژه‌های معادل استرس به زبان عربی در منابع اسلامی (شامل آنذر، الیم، کبد، نضطر، الباساء، المیخن، خشی، معصیه، حزن، ضنکا، الضر، ضراء، الأسف، الخزن، مغموم، مشفق)، مشخص شدند. در مرحله بعد، از طریق کدگذاری باز هریک از واحدهای تحلیل، اطلاعات وارد برگه‌های کدگذاری شدند، و از طریق مصاحبه و تهیه پنل مشخص براساس مقوله‌های استخراج شده از منابع، به ۲۰ نفر از متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی مراجعه شد، و از آنها در زمینه طبقه‌بندی عبارتها در مقوله‌های مشخص و همچنین اولویت‌بندی مقوله‌ها، نظر خواسته شد. سپس برای دستیابی به پایایی بین کدگذاران پس از تعریف روشنی از مقوله‌ها و آموزش ۳ نفر از متخصصان برای کدگذاری مقوله‌ها، میزان توافق (پایایی) بین کدگذاران ۷۶ درصد برآورد شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که شاخص‌هایی چون رنج و سختی؛ نفاق؛ عدم اطاعت و سرپیچی از دستورات خداوند؛ ظلم و ستم؛ سستی ایمان و اراده؛ غافل شدن از روز قیامت؛ شرک به خدا و کفر ورزیدن؛ پایمال کردن حقوق دیگران؛ بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی؛ ترس و حب نسبت به خدا؛ مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا؛ ترس از گناه؛ عدم تبعیت از امام زمان (عج)؛ حساسی و رسیدگی به اعمال؛ به فکر آخرت بودن؛ دیدگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و امور دنیوی؛ وفور نعمت؛ پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی و رباخواری به عنوان مبانی استرس در قرآن و احادیث بیان شده است.

**نتیجه‌گیری:** شناخت مبانی استرس از دیدگاه منابع دینی می‌تواند مبنایی برای شناخت و تدوین مدل بومی مدیریت استرس و راه‌های مقابله با استرس ارائه نماید.

**واژه‌های کلیدی:** مبانی استرس، قرآن، احادیث اسلامی

تمامی حقوق نشر برای معاونت پژوهش بیمارستان بقیه الله محفوظ است.

## مقدمه

در جهان امروزی، استرس stress واقعیتی غیر قابل انکار در زندگی بشر است و به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود، به گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود ۶ درصد کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع ۸۰ درصد از بیماری‌های جسمی همراه با استرس است [۱].

نزدیک به صد سال است که مفهوم استرس مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. این مفهوم با آن که در ابتدا بسیار مورد توجه روانشناسان بوده است، اما نخستین بررسی‌های استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شده‌اند. این مفهوم اکنون به موضوعی میان رشته‌ای در علوم انسانی، پزشکی و حوزه‌های وابسته تبدیل شده است. Hans selye نخستین کسی است که در سال ۱۹۵۶ میلادی استرس را به عنوان مفهوم تازه‌ای در نوع خود به طور گسترده مورد بحث و بررسی قرار داد [۲].

پژوهشگران در رابطه با موضوع استرس بر ابعاد و جنبه‌های بسیار مختلف آن تمرکز و توجه داشته‌اند. در قرن نوزدهم و بیستم محققین و پزشکان به این ایده عقیده داشتند که تنش و کشش جسمانی و روانی در نهایت امر می‌تواند به بیماری‌های فیزیکی و جسمانی منجر شود. از اولین نظریه‌پردازان و صاحب‌نظران در زمینه استرس می‌توان به Walter cannon (۱۹۳۰) اشاره کرد. کانن در اوایل قرن بیستم، فیزیولوژیست برجسته‌ای بود که اولین بار واکنش بدن را در برابر فشار روانی شرح داد و نخستین بار این واکنش را به عنوان واکنش جنگ یا گریز «Fight or flight response» تعریف کرد [۳]. بعدها هانس سلیه متخصص غدد درون‌ریز نسبت به پاسخ جنگ یا گریز کنجکاو شد و آن را به تفصیل بررسی کرد. هانس سلیه هنگام کار بر روی موش‌های آزمایشگاهی متوجه شد که تمامی استرسورها صرف‌نظر از نوع آنها، الگوی تقریباً یکسانی از پاسخ فیزیولوژیکی و هیجانی را ایجاد می‌کند. با توجه به این آزمایش‌ها بود که هانس سلیه اصطلاح «سندرم انطباق کلی» (General Adaptation Syndrome (GAS)) را ارائه داد که در برگیرنده سه مرحله متوالی است: ۱. واکنش اضطراب (هشدار) یا alarm، بدن تغییراتی نشان می‌دهد که ویژگی مواجهه اولیه با فشارهای روانی است. همزمان با آن مقاومت کاهش می‌یابد و اگر فشارزای روانی به قدر کافی قوی باشد (مثل سوختگی‌های شدید، سرما و گرمای شدید)، ممکن است به مرگ نیز منجر شود، ۲. مقاومت resistance، اگر مواجهه با فشارزای روانی متناسب با سازگاری ادامه پیدا کند، به دنبال آن مقاومت اتفاق می‌افتد. علائم بدنی خاص واکنش اضطراب، بالاخره ناپدید می‌شوند و مقاومت از حد طبیعی بالاتر می‌رود، و در مرحله ۳. فروپاشی exhaustion، به دنبال مواجهه مستمر با

همان فشارزای روانی، در نهایت انرژی تطابق تمام می‌شود و علائم واکنش اضطراب دوباره پدیدار می‌شود، اما این بار این علائم غیرقابل برگشت‌اند و فرد می‌میرد [۳، ۴].

مدل‌ها و پژوهش‌هایی که تاکنون در حوزه استرس و بررسی مبانی آن ارائه شده است بیشتر به بررسی مبانی فیزیولوژیکی و روانشناختی استرس پرداخته‌اند. الکساندر (۱۹۸۵)

برجسته‌ترین نظریه‌پرداز روان تحلیل‌گری در زمینه واکنش‌های روانی- فیزیولوژیکی این نوع اختلال‌ها را پیامد حالات عاطفی یا هیجانی ناهشیار می‌داند. وی فرض کرد که بیماران مبتلا به زخم معده تمایل خود را برای عشق والدین در کودکی سرکوب کرده‌اند [۵]. براساس نظریه ضعف جسمانی، استرس در کنار اختلال خاص روانی- فیزیولوژیکی موجب بروز ضعف در اندام جسمی خاصی می‌شود. عوامل ژنتیکی، بیماری‌های قلبی، رژیم غذایی و غیره ممکن است عضوی خاص را مختل سازند. این دستگاه در برابر استرس‌های آتی، حتی استرس‌های ضعیف و ملایم آسیب‌پذیر خواهد بود. براساس این نظریه، بدن انسان مانند یک تایر، که از نازک‌ترین قسمت خود هوا را بیرون می‌دهد، عمل می‌کند [۵]. الگوی بعدی، الگوی پاسخ فیزیولوژیکی است که دارای سه بعد یا جنبه اساسی است که شامل رویداد یا عامل تنش‌زا (تروماتیک)، پاسخ‌های فیزیولوژیکی اشخاص به عامل تنش‌زا و تعیین‌کننده‌های موقعیتی پاسخ‌ها است. بنابر این الگو که توسط جانیس مطرح شد، رویدادهای مهم می‌توانند واکنش‌هایی را ایجاد کنند که هریک از این واکنش‌ها کارایی جسمانی و ذهنی افراد را کاهش می‌دهند [۶]. بر طبق نظر لازاروس و فولکمن، ارزیابی‌های مربوط به استرس شامل دو بعد ارزیابی اولیه و ثانویه می‌باشد. بر اساس تعریف، در طی ارزیابی اولیه فرد سؤال می‌کند «آیا مشکلی نیست یا آیا من در مشکل هستم؟» و یا «این موقعیت برای من چه معنایی دارد؟» اما در ارزیابی ثانویه فرد سؤال می‌کند «با توجه به این موقعیت چه می‌توانم انجام دهم؟» و یا چه «منابعی برای نحوه مواجهه با آن در اختیار دارم؟» [۷].

در دهه‌های اخیر به روان‌شناسی دینی و مذهبی و رابطه آن با سلامت جسمانی و روانی توجه بسیاری شد [۸، ۹]. این امر به تشکیل مؤسسات، چاپ کتاب‌ها و نشریات و پژوهش‌های مختلفی منجر شده است [۱۰]. در واقع، اهمیت معنویت و رشد معنوی انسان در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روان‌شناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کنند و

حال با این توصیفات، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که مبانی استرس از دیدگاه منابع اسلامی چیست؟

### مواد و روش‌ها

این پژوهش براساس چارچوب حاکم، از نوع روش کیفی است، که از روش تحلیل محتوای عرفی آیات قرآن و احادیث استفاده شده است. در روش تحلیل محتوای عرفی پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های از پیش تعیین شده اجتناب می‌کنند و در عوض ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها ناشی شوند. در این حالت، محققان خودشان را بر امواج داده‌ها شناور می‌کنند تا شناختی بدیع برایشان حاصل شود. بنابراین از طریق استقراء، مقوله‌ها از داده‌ها ظهور می‌یابند. سپس اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق مصاحبه و تداعی معنا تحلیل می‌شوند و نظریه‌های از پیش موجود جایگاهی ندارند. در نهایت، رمزگذاری و در نتیجه مقوله‌بندی مطالب در این روش بدون توجه به پیشینه نظریه‌ای و همزمان با مطالعه متن یا مصاحبه انجام می‌گردد تا در نهایت مفهوم کلی که حاصل جمع‌بندی این مقوله‌هاست حاصل آید [۱۳]. در روش تحلیل محتوا با توجه به آن که متن مورد بررسی قرار می‌گیرد به جای جامعه تحقیق از عبارت «انتخاب منابع تحلیل» استفاده می‌شود، که منابع تحلیل در این مطالعه شامل کلیه آیات و احادیث اسلامی است. برای مقوله‌بندی عبارت‌های استخراج شده از نظر متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی استفاده شد. همچنین به جای نمونه از عبارت «انتخاب واحدهای تحلیل» استفاده شد که واحدهای تحلیل شامل کلمه‌ها، موضوع‌ها و ماده‌ها بود. منابع تحلیل در این پژوهش قرآن کریم، میزان الحکمه، اصول کافی و تفسیر موضوعی قرآن کریم اثر جوادی آملی است و واحدهای تحلیل نیز موضوعات و کلمات مرتبط با استرس است که براساس نظر متخصصان انتخاب شدند. برای استخراج و مقوله‌بندی عبارت‌های استخراج شده از نظر ۲۰ نفر از متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی استفاده شد، و از آنها در زمینه طبقه‌بندی عبارت‌ها در مقوله‌های مشخص و همچنین اولویت‌بندی مقوله‌ها، خواسته شد تا نظر خود را ارائه دهند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از متن از روش تحلیل محتوای کدگذاری استفاده شد. بر این اساس کلید واژه‌های استرس به زبان عربی در منابع دینی (شامل آندَر، آلیم، کَبَد، نَضَطْر، الباساء، الَمَحْن، خشی، معصیه، حزن، ضَنکَا، الضَّر، ضراء، الأَسْفُ، الأَحْزَنُ، مَعْمُومٌ، مَشْفِقٌ)، مبانی استرس، ابعاد مختلف استرس و عبارت‌های استخراج شده در اختیار ۲۰ نفر از متخصصان جهت مقوله‌بندی، قرار داده شدند. بعد از مشخص شدن نظام مقوله‌ها، فرایند کدگذاری باز انجام شد. سپس برای دستیابی به پایایی بین کدگذاران پس از تعریف روشنی از مقوله‌ها و آموزش ۳ نفر

اهمیت بیشتری بیابند. مردم جهان، امروزه بیش از پیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش دارند و روان‌شناسان و روان‌پزشکان هم به طور روزافزون درمی‌یابند که در همه موارد برای درمان اختلالات روانی، استفاده از روش‌های متعارف کافی نیست [۱۱]. مطالعات و نظریه‌پردازی در زمینه‌های مختلف مذهبی به گذشته‌های دور برمی‌گردد؛ ولی مطالعه مذهب از دیدگاه روان‌شناختی از حدود ۱۰۰ سال پیش آغاز گردیده است [۱۲]. دین و نیاز به نیایش و خدا، جلوه‌ای از نیاز انسان به کمال و گریز از حالت دوگانگی است. امروزه در بیشتر جوامع به تجربه ثابت شده خانواده‌هایی که دارای سبک زندگی مذهبی‌اند، نسبت به خانواده‌های سست مذهب، آرامش فردی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری دارند. اعتقادات مذهبی می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های روانی پیشگیری کند [۵]. با نگاهی گذرا به آثار دانشمندان اسلامی، می‌توان دریافت که آنان با تمسک به منابع اسلامی، خدمات روان‌پزشکی ارزنده‌ای به نیازمندان عصر خود ارائه کرده‌اند. علامه طباطبائی اشاره می‌کند که کلمه «سکینه»، که از ماده سکون است به معنای آرامش دل است؛ آرامشی که انسان در عزم و اراده خود دارد و هیچ‌گونه اضطراب و نگرانی به خود راه نمی‌دهد. وی شخص مؤمن را همچون کسی می‌داند که بر تکیه‌گاهی استوار و پایه‌ای ویران نشدنی تکیه زده و امور خود را بر معارف حقّه و اعتقادات غیرقابل شک و شبهه، مبتنی ساخته است. او در کارها طبق فرمان الهی اقدام می‌کند و چیزی را متعلق به خودش نمی‌داند تا ترس از بین رفتن آن را داشته باشد. شخص مؤمن از فقدان چیزی اندوهگین نمی‌شود و برای تشخیص خیر و شر دچار اضطراب و دودلی نمی‌گردد. در ادامه، ایشان شخص بی‌ایمان را همچون افراد بی‌سرپرستی می‌داند که به کارشان رسیدگی نمی‌شود و خیالات و احساسات شوم، از هر طرف بر آنها حمله کرده، آنان را دچار اضطراب شدید می‌کند. همچنین، آثار باقیمانده از علمایی چون ابوعلی سینا و امام محمد غزالی، نشان می‌دهد که آنان توجهی عمیق به مشکلات روانی مردم داشته‌اند و با بهره‌گیری از توصیه‌های مکتب اسلام راه‌حل‌های شایسته‌ای را عرضه کرده‌اند. بدون تردید دین مبین اسلام از روش‌هایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روانشناسی به آن ندهیم، دارای یک دستگاه روانشناسی مخصوص به خود است که خاستگاه نخستین آن قرآن کریم است. لذا توجه به قرآن در ریشه‌کنی این نوع بیماری‌ها می‌تواند به عنوان موثرترین شیوه به شمار آید و این خود بعدی فراگیر از عظمت قرآن کریم، اعجاز و اثرگذاری آن در امور خدماتی و درمانی را نمایان می‌سازد. روایات ائمه معصومین علیهم السلام نیز سراسر توصیه‌ها و برنامه‌هایی برای بهتر زیستن آدمی است.

در قرآن و احادیث بیان شده است. همچنین یافته‌های جدول نشان می‌دهد که عواملی مانند مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا (با فراوانی ۷۸)، پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی (با فراوانی ۱۲) و بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی (با فراوانی ۱۰) در بین سایر عوامل، از فراوانی بیشتری برخوردار می‌باشد.

### بحث

این پژوهش با هدف بررسی مبانی استرس از دیدگاه منابع اسلامی انجام شد. عوامل و شاخص‌هایی چون رنج و سختی؛ نفاق؛ عدم اطاعت و سرپیچی از دستورات خداوند؛ ظلم و ستم؛ سستی ایمان و اراده؛ غافل شدن از روز قیامت؛ شرک به خدا و کفر ورزیدن؛ پایمال کردن حقوق دیگران؛ بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی؛ ترس و حب نسبت به خدا؛ مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا؛ ترس از گناه؛ عدم تبعیت از امام زمان (عج)؛ حسابرسی و رسیدگی به اعمال؛ به فکر آخرت بودن؛ دیدگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و امور دنیوی؛ وفور نعمت؛ پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی و رباخواری را در بر می‌گیرد. همچنین یافته‌ها نشان داد که عواملی مانند مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا، پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی، و بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی در بین سایر عوامل، به ترتیب از فراوانی بیشتری برخوردار می‌باشد.

در ارتباط با بررسی مبانی استرس، بیش از آنکه پژوهشی صورت گیرد بیشتر در قالب مدل‌هایی، این مبانی مورد بررسی قرار گرفته است که هر کدام بر مبنای خاصی به عنوان مبنای استرس یا تنیدگی تاکید کرده‌اند. مثلاً برخی مدل‌ها بر مبنای زیستی، و برخی بر مبنای روانشناختی استرس تاکید کرده‌اند و بعضی هم تعامل این دو عامل را در نظر می‌گیرند که در ادامه به آنها اشاره می‌شود. اولین مدل، مدل مبتنی بر محرک است که براساس این الگو، استرس به عنوان محرک یا عاملی است که منجر به تنش می‌شود. در این گروه از مدل‌ها به استرس از منظر عامل ایجادکننده استرس نگاه می‌کنند. مثلاً فشار کار زیاد یا سرو صدای محیطی [۱۴، ۱۵]. نظریه سازگاری عمومی (انتطابق کلی) هانس سلیه براساس این مدل ارائه شده است. در این نظریه، اولین مرحله هشدار است که در این مرحله بدن پاسخ اولیه‌ای در برابر استرسور از خود نشان می‌دهد. مرحله دوم مقاومت و مرحله سوم فروپاشی است که در هر سه مرحله فیزیولوژی بدن درگیر می‌باشد [۱۵]. با این حال هرچند نظر سلیه منطقی و قابل قبول می‌نماید، اما اکنون گفته می‌شود که نوعی بستگی (رابطه) میان عامل استرس‌زا و شدت و ماهیت استرس باید وجود داشته باشد، یعنی پاسخ بدن در برابر

از متخصصان برای کدگذاری مقوله‌ها، میزان توافق (پایایی) بین کدگذاران ۷۶ درصد برآورد شد. پس از کدگذاری هریک از واحدهای تحلیل براساس مقوله‌های کارشناسان، یک الگوی مفهومی شماتیک از آنها استخراج شد.

**فرایند اجرای پژوهش:** با توجه به اینکه هدف این پژوهش تعیین مبانی استرس از دیدگاه منابع اسلامی بود، محقق نخست فهرستی از منابع مرتبط با موضوع را فراهم نمود و سپس از بین آنها منابع قرآن کریم، میزان الحکمه، اصول کافی و تفسیر موضوعی قرآن کریم اثر جوادی آملی به عنوان منابع تحلیل مشخص شدند. در ابتدا از نظر متخصصان علوم قرآنی صرفاً برای استخراج نوع عبارت‌ها و همچنین نحوه استخراج آنها استفاده شد. سپس کلید واژه‌های معادل استرس به زبان عربی در منابع اسلامی (شامل آنذر، آلیم، کتد، نضطر، الباساء، المیخن، خشی، معصیه، حزن، صنکا، الضر، ضراء، الأسف، الحزن، مغموم، مشفق)، مشخص شدند. سپس از طریق کدگذاری باز هریک از واحدهای تحلیل، اطلاعات وارد برگه‌های کدگذاری شدند. روش کدگذاری در این پژوهش از نوع کدگذاری باز بود که در این حالت پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های پیش‌پنداشته می‌پرهیزند و در عوض ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها ناشی شوند. سپس از طریق مصاحبه و تهیه پنل متخصص (Expert panel) براساس مقوله‌های استخراج شده از آیات، احادیث و تفسیر موضوعی، به ۲۰ نفر از متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی مراجعه شد، و از آنها در زمینه طبقه‌بندی عبارت‌ها در مقوله‌های مشخص و همچنین اولویت‌بندی مقوله‌ها، خواسته شد تا نظر خود را ارائه دهند. سپس برای دستیابی به پایایی بین کدگذاران پس از تعریف روشنی از مقوله‌ها و آموزش ۳ نفر از متخصصان برای کدگذاری مقوله‌ها، میزان توافق (پایایی) بین کدگذاران ۷۶ درصد برآورد شد. در نهایت، با استفاده از مجموع اطلاعات مکتسبه فوق، مبانی استرس استخراج شد.

### یافته‌ها

در **جدول ۱** مبانی استرس از دیدگاه قرآن و احادیث آمده است. همان‌طور که نتایج **جدول ۱** نشان می‌دهد عوامل و شاخص‌هایی چون رنج و سختی؛ نفاق؛ عدم اطاعت و سرپیچی از دستورات خداوند؛ ظلم و ستم؛ سستی ایمان و اراده؛ غافل شدن از روز قیامت؛ شرک به خدا و کفر ورزیدن؛ پایمال کردن حقوق دیگران؛ بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی؛ ترس و حب نسبت به خدا؛ مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا؛ ترس از گناه؛ عدم تبعیت از امام زمان (عج)؛ حسابرسی و رسیدگی به اعمال؛ به فکر آخرت بودن؛ دیدگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و امور دنیوی؛ وفور نعمت؛ پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی و رباخواری به عنوان مبانی استرس

عامل‌های گوناگون، متفاوت است و به نوع عامل استرس بستگی دارد.

### جدول ۱. نتایج تحلیل محتوای مبانی استرس از دیدگاه قرآن و احادیث

ردیف	عامل	منبع تحلیل
۱	رنج و سختی	قرآن کریم: (سوره بلد، آیه ۴)؛ میزان الحکمه: (جلد ۳، ص ۱۰۴۷)، (جلد ۳، ص ۱۵۳۸).
۲	نفاق	قرآن کریم: (سوره حدید، آیه ۱۳).
۳	عدم اطاعت و سرپیچی از دستورات خداوند	قرآن کریم: (سوره کهف، آیه ۵۵)، (زمر، آیه ۱۳)، (زمر، آیه ۱۶)؛ اصول کافی: (جلد ۳، روایت ۱، صفحه ۹).
۴	ظلم و ستم	قرآن کریم: (سوره ذاریات، آیه ۵۹)، (سبأ، آیه ۴۲)، (بروج، آیه ۱۰)، (القصص، آیه ۲۱)، (غافر، آیه ۲۶)، (زمر، آیه ۴۷)؛ اصول کافی: (جلد ۴، روایت ۱۱، صفحه ۱۸۴).
۵	سستی ایمان و اراده	قرآن کریم: (سوره عنکبوت، آیه ۱۰).
۶	غافل شدن از روز قیامت	قرآن کریم: (سوره غافر، آیه ۱۵)، (غافر، آیه ۱۸)، (قیامت، آیه ۵۳)، (غافر، آیه ۱۸)؛ میزان الحکمه: (جلد ۱، ص ۲۱۸).
۷	شرک به خدا و کفر ورزیدن	قرآن کریم: (سوره احقاف، آیه ۲۱)، (بقره، آیه ۷)، (آل عمران، آیه ۵۶)، (آل عمران، آیه ۵۷)، (انفال، آیه ۱۲)، (آل عمران، آیه ۱۵۴)، (انفال، آیه ۱۱)، (بقره، آیه ۶)؛ تفسیر موضوعی: (جلد دوم، سوره بقره، تفسیر آیه ۷)، (جلد چهاردهم، سوره آل عمران، تفسیر آیه ۵۶ و ۵۷)، (جلد شانزدهم، سوره آل عمران، تفسیر آیه ۱۵۱)، (جلد دوم، سوره بقره، تفسیر آیه ۶).
۸	پایمال کردن حقوق دیگران	قرآن کریم: (سوره نسا، آیه ۹).
۹	بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی	قرآن کریم: (سوره بقره، آیه ۱۵۱)، (سوره بقره، آیه ۱۵۶)، (آل عمران، آیه ۱۶۵)، (آل عمران، آیه ۱۶۶)، (آل عمران، آیه ۱۶۷)؛ اصول کافی: (جلد ۱، ص ۲۸۱)، (جلد ۲، روایت ۱، صفحه ۱۹۴)، (جلد ۲، روایت ۴، صفحه ۱۹۶)؛ میزان الحکمه: (جلد ۲، ص ۳۰۷)، (جلد ۳، ص ۹۳۷)، (جلد ۳، ص ۱۰۹۸)؛ تفسیر موضوعی: (جلد هفتم، سوره بقره، تفسیر آیه ۱۵۶)، (جلد شانزدهم، سوره آل عمران، تفسیر آیه ۱۷۸)، (جلد شانزدهم، سوره آل عمران، تفسیر آیه ۱۶۶ و ۱۶۷).
۱۰	ترس و حب نسبت به خدا	اصول کافی: (جلد ۳، روایت ۳، صفحه ۱۱۰)، (جلد ۳، روایت ۵، صفحه ۱۱۰)، (جلد ۳، روایت ۷، صفحه ۱۱۱).
۱۱	مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا	قرآن کریم: (سوره شوری، آیه ۳۰)، (المؤمنون، آیه ۳۳)؛ اصول کافی: (جلد ۳، روایت ۱، صفحه ۳۵۱)، (جلد ۳، روایت ۲، صفحه ۳۵۱)، (جلد ۳، روایت ۳، صفحه ۳۵۱)، (جلد ۳، روایت ۴، صفحه ۳۵۱)، (جلد ۳، روایت ۵، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۶، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۷، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۸، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۹، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۰، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۱، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۲، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۳، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۴، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۵، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۶، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۷، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۸، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۱۹، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۰، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۱، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۲، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۳، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۴، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۵، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۶، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۷، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۸، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۲۹، صفحه ۳۵۲)، (جلد ۳، روایت ۳۰، صفحه ۳۵۲)؛ (اصول کافی، صفحه ۲۶۹)، (اصول کافی، صفحه ۲۸۰)، (اصول کافی، صفحه ۳۰۴ و ۳۰۵)؛ میزان الحکمه: (جلد ۱، ص ۲۴۴)، (میزان الحکمه، جلد ۱، ص ۲۴۸)، (جلد ۱، ص ۲۵۴ و ۲۵۵)، (جلد ۱، ص ۲۵۷)، (جلد ۲، ص ۳۰۹)، (جلد ۲، ص ۳۱۰)، (جلد ۲، ص ۳۱۱)، (جلد ۲، ص ۳۱۲)، (جلد ۲، ص ۳۱۳-۳۱۶)، (جلد ۲، ص ۳۳۴)، (جلد ۳، ص ۴۲۱)، (جلد ۳، ص ۱۵۶۰).
۱۲	ترس از گناه	اصول کافی: (جلد ۴، روایت ۳، صفحه ۱۵۸).
۱۳	عدم تبعیت از امام زمان (عج)	میزان الحکمه: (جلد ۱، صفحه ۲۳۸).
۱۴	حسابرسی و رسیدگی به اعمال	میزان الحکمه: (جلد ۳، ص ۵۰۷).
۱۵	به فکر آخرت بودن	میزان الحکمه: (جلد ۳، ص ۶۸۱).
۱۶	دیدگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و امور دنیوی	میزان الحکمه: (جلد ۳، ص ۱۲۶۶).
۱۷	وفور نعمت	قرآن کریم: (سوره آل عمران، آیه ۱۹۶)، (آل عمران، آیه ۱۹۷)، (بقره، آیه ۱۲۲)؛ میزان الحکمه: (جلد ۳، ص ۱۹۸۴)؛ تفسیر موضوعی: (جلد شانزدهم، سوره آل عمران، تفسیر آیه ۱۹۶ و ۱۹۷)، (تفسیر موضوعی، جلد ششم، سوره بقره، تفسیر آیه ۱۲۲).
۱۸	پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی	میزان الحکمه: (جلد ۳، ص ۱۹۹۸)، (جلد ۳، ص ۲۰۷۶)، (جلد ۳، ص ۲۰۷۸)، (جلد ۳، ص ۲۰۸۳).
۱۹	ریاخواهی	تفسیر موضوعی: (جلد پانزدهم، سوره آل عمران، تفسیر آیه ۱۳۰ و ۱۳۱).

مدل مبتنی بر پاسخ است که براساس آن، استرس پاسخ غیر اختصاصی موجود زنده به عامل فشارزا تلقی می‌شود. این پاسخ می‌تواند پاسخی فیزیولوژیک یا روانشناختی باشد این مدل‌ها استرس را به کمک واکنش و پاسخ فرد به عامل استرس‌زا

انتقاد دیگری که به الگوی سلیبه وارد دانستند، این بود که افراد گوناگون در برابر نه تنها عوامل گوناگون بلکه در برابر عامل یکسان هم واکنش یا پاسخ یکسانی نمی‌دهند و در نتیجه به یک اندازه دستخوش استرس و آثار آن نمی‌شوند. مدل بعدی،

روحی مانند اضطراب، افسردگی، احساس گناه، وسواس و نیز بیماری‌های جسمی نقش بسیار مهمی در روند تکامل انسان ایفا نموده است. در قرن بیست و یکم که دوران پراکندگی استرس‌های انسانی است، ارتقای سلامتی افراد جامعه جهت توسعه علمی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی از مهمترین مسائل اساسی هر کشوری محسوب می‌گردد. از سوی دیگر، طب دنیای امروز و فردا، طب پیشگیری و برنامه‌ریزی برای بهتر زیستن است اما آرامش درونی، تمنای دایمی انسان و حلقه مفقود شده جوامع امروزی است به خصوص جوامعی که از مذهب و اخلاق فاصله گرفته‌اند و به هر میزان این جدایی بیشتر باشد، معضلات روانی و اجتماعی افراد (خصوصاً نسل جوان جامعه) به همان اندازه خودنمایی می‌کند [۱۸].

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم توافق کامل بین کدگذاران در مقوله‌بندی اشاره کرد که البته جزئی از محدودیت‌های تحلیل محتوا است، همچنین گستردگی منابع تحلیل و به تبع صرف زمان و هزینه برای انجام تحلیل محتوای منابع هم یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر به شمار می‌رود. یافته‌های پژوهش می‌تواند به دلیل جامع و بدیع بودن آن الگویی جهت انجام پژوهش‌ها و مطالعات بعدی چه در خارج و چه در داخل در حوزه استرس باشد و همچنین می‌تواند به روانشناسان، مشاوران و درمانگران کمک کند تا هم در حوزه پیشگیری، و هم درمان اقدام به ارائه خدمات در حوزه سلامت روان نمایند.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مبانی استرس و تنیدگی از دیدگاه منابع اسلامی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که عواملی چون رنج و سختی؛ نفاق؛ عدم اطاعت و سرپیچی از دستورات خداوند؛ ظلم و ستم؛ سستی ایمان و اراده؛ غافل شدن از روز قیامت؛ شرک به خدا و کفر ورزیدن؛ پایمال کردن حقوق دیگران؛ بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی؛ ترس و حب نسبت به خدا؛ مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا؛ ترس از گناه؛ عدم تبعیت از امام زمان (عج)؛ حساسی و رسیدگی به اعمال؛ به فکر آخرت بودن؛ دیدگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و امور دنیوی؛ وفور نعمت؛ پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی و رباخواری به عنوان مبانی استرس در قرآن و احادیث بیان شده است. بر این اساس می‌توان گفت نگاه دین اسلام به استرس و مبانی آن هم مثبت و هم منفی است. به عبارتی، استرس هم می‌تواند مفید و هم می‌تواند مضر باشد. بنابراین، شناخت مبانی استرس از دیدگاه منابع دینی می‌تواند مبنایی برای شناخت و تدوین مدل بومی مدیریت استرس و راه‌های مقابله با استرس ارائه نماید.

تعریف نموده‌اند. آخرین مدل، مدل تعاملی است. در این مدل هم به عامل محرک، یعنی عوامل استرس‌زا و هم به پاسخ فرد، علائم و نشانه‌های استرس و هم به فاکتورهای مداخله‌ای مثل ویژگی‌های شخصیتی فرد توجه شده است. این مدل استرس را به عنوان جریان ارتباطی بین شخص و محیط می‌داند. براساس این الگو، ارزیابی فرد از ارتباط خود با محیط، نقش تعیین کننده‌ای در ایجاد استرس دارد. اگر شخص، محیط خویش را بیش از حد فشارزا تلقی و احساس کند توانایی مواجهه با موقعیت‌های دشوار را ندارد و استرس وی افزایش خواهد یافت، اما اگر بداند توانایی مقابله با رویدادهای فشارزا را دارد، استرس کمتری احساس خواهد کرد [۴، ۱۴].

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان چنین اذعان داشت که نگاه دین اسلام به استرس و مبانی آن هم مثبت و هم منفی است. به عبارتی استرس هم می‌تواند مفید و هم می‌تواند مضر باشد و این نظر توسط پژوهش‌های دیگر هم مورد تأیید قرار گرفته است. دین اسلام شاخص‌هایی چون بلا و گرفتاری به عنوان وسیله آزمایش و امتحان الهی؛ ترس و حب نسبت به خدا؛ مقام و منزلت بالا و عمل به عهد خدا را به عنوان بعد مثبت استرس در نظر می‌گیرد که باعث می‌شود فرد به تکاپو و تلاش بیشتر جهت طی مراتب کمال بپردازد. از سوی دیگر، شاخص‌های دیگری چون نفاق؛ عدم اطاعت و سرپیچی از دستورات خداوند؛ ظلم و ستم؛ سستی ایمان و اراده؛ غافل شدن از روز قیامت؛ شرک به خدا و کفر ورزیدن؛ پایمال کردن حقوق دیگران؛ دیدگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و امور دنیوی؛ وفور نعمت؛ پیروی از هوا و هوس و لذات نفسانی و رباخواری را به عنوان ابعاد منفی استرس بیان می‌کند که سبب ضعف، سستی و تباهی فرد و زندگی او می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که نگاه دین اسلام به مسئله مبانی استرس جامع است و می‌تواند الگوی سایر مدل‌های مطرح در روانشناسی قرار گیرد که تنها بر یک جنبه خاص تأکید کرده‌اند. از دیدگاه ویلاگومزا معنویت به عنوان ارتقاء دهنده سلامتی، شاهرگ و شریان اصلی ابعاد دیگر انسان و حائلی برای وقایع روانی، عاطفی و جسمی مرتبط با بیماری و طریقه‌ای که انسان بوسیله آن احساسش را از وقایع زندگی می‌سازد و هدف هستی خود را در بیماری‌های تهدیدکننده حیات، می‌یابد؛ توصیف شده است [۱۶]. مذهب می‌تواند یک علت، نشانه یا عامل مرتبط با استرس باشد. مذهب می‌تواند استرس زیاد را فرونشاند، و بنابراین یک تکیه‌گاه محکمی را برای مومنان بدست دهد [۱۷]. در طول تاریخ بشر، دین، باورهای مذهبی و معنویت حاصل از آن، جزو نیازهای اساسی و مبرم حیات انسانی محسوب شده و نیاز به منابع الهی برای رسیدن به آرامش در مقابل استرس‌های محیطی و یا درمان پاره‌ای از اختلالات

## سپاسگزاری

که با عنوان طراحی مدل مدیریت استرس براساس منابع اسلامی انجام شده است.

این مقاله بخشی از طرح پژوهشی مورد تصویب مرکز تحقیقات رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) با کد ۴۵۲ است

## References

1. Barlow DH, Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE. Principles and practice of stress management: Guilford Press; 2007.
2. Selye H. The stress of life. New York, NY, US: McGraw-Hill; 1956.
3. Cannon WB. Stresses and strains of homeostasis. The American Journal of the Medical Sciences. 1935;189(1):13-4. DOI: [10.1097/00000441-193501000-00001](https://doi.org/10.1097/00000441-193501000-00001)
4. Taylor SE, Sirois FM. Health psychology: McGraw-Hill New York; 1995.
5. Suresh S. Stress and coping strategies. Manag Labour Stud. 2008;33(4):482-7. DOI: [10.1177/0258042X0803300403](https://doi.org/10.1177/0258042X0803300403)
6. Janisse MP. Individual differences, stress, and health psychology: Springer Science & Business Media; 2012.
7. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. J Pers Soc Psychol. 1986;50(5):992-1003. PMID: [3712234](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3712234/)
8. Emmons RA, Paloutzian RF. The psychology of religion. Annu Rev Psychol. 2003;54(1):377-402. DOI: [10.1146/annurev.psych.54.101601.145024](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145024) PMID: [12171998](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12171998/)
9. Hill PC, Pargament KI. Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental health research. Am Psychol. 2003;58(1):64-74. PMID: [12674819](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12674819/)
10. Lonner W, Wong PT, Wong LC. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping: Springer Science & Business Media; 2007.
11. Green LL, Fullilove MT, Fullilove RE. Stories of spiritual awakening. The nature of spirituality in recovery. J Subst Abuse Treat. 1998;15(4):325-31. PMID: [9650141](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9650141/)
12. Rippentrop EA, Altmaier EM, Chen JJ, Found EM, Keffala VJ. The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. Pain. 2005;116(3):311-21. DOI: [10.1016/j.pain.2005.05.008](https://doi.org/10.1016/j.pain.2005.05.008) PMID: [15979795](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15979795/)
13. Schreier M. Qualitative content analysis: The SAGE handbook of qualitative data analysis; 2014. 170-83 p.
14. Brewer E, McMaha-Landers J. The Relationship Between Job Stress and Job Satisfaction of Industrial and Technical Teacher Educators. J Caree Technic Edu. 2003;20(1):320-36. DOI: [10.21061/jcte.v20i1.622](https://doi.org/10.21061/jcte.v20i1.622)
15. Tully A. Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2004;11(1):43-7. PMID: [14723638](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14723638/)
16. Villagomez RE, Meyer TJ, Lin MM, Brown LS, Jr. Post-traumatic stress disorder among inner city methadone maintenance patients. J Subst Abuse Treat. 1995;12(4):253-7. PMID: [8830152](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8830152/)
17. Packer S. Religion and stress. Encyclop Stres. 2000;3(1):348-55.
18. Seybold KS, Hill PC. The role of religion and spirituality in mental and physical health. Curre Direct Psychol Sci. 2001;10(1):21-4. DOI: [10.1111/1467-8721.00106](https://doi.org/10.1111/1467-8721.00106)