

# The Effect of Faith in Divine Mercy on the Reduction of Cognitive Aspects of Mental Pressures from the Perspective of the Quran

Saeid Salimi<sup>1</sup> , Hamid Reza Hajibabaei<sup>2\*</sup> , Zahra Rezazadeh-Asgari<sup>2</sup> 

1- Department of Islamic Studies, Faculty of Medical Sciences, Iran University of Medical Science, Tehran, Iran.

2- Department of Education and Islamic Thought, Faculty of Islamic Studies and Thought, Tehran University, Tehran, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr. Hamidreza Hajibabaei; Email: [hajibabaei@ut.ac.ir](mailto:hajibabaei@ut.ac.ir)

## Article Info

Received: Oct 20, 2018

Received in revised form:

Nov 26, 2018

Accepted: Dec 31, 2018

Available Online: Sep 22, 2020

## Keywords:

Faith

Islam

Psychological stress

Religion and Psychology

## Abstract

**Background and Objective:** One way of treating harmful mental pressures is to have faith in divine mercy. Many studies have been conducted on divine mercy and cognitive aspects of mental pressures; but there is no publication about the effect of faith in divine mercy from the perspective of the Quran on the reduction of cognitive aspects of mental pressures. The purpose of this study is to explain, analyze, and prove the effect of faith in divine mercy on the reduction of cognitive aspects of mental pressures from the perspective of the Quran.

**Methods:** The method used in this essay is document analysis and the keywords mental pressures, stress, anxiety, depression, fear, sadness, calmness, satisfaction, happiness, and their synonyms, antonyms, and English and Arabic equivalents were used. Also Islamic resources such as the Holy Quran, Nahj al-Balaghah, al-Sahifah al-Sajjadiyyah, Usoul Kafi, Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an, Tasnim, Mizan al-hikmah, and Jami`al-Ahadith and Jami`al-Tafasir software were used. Psychological resources such as compilations of Albert Ellis and Carl Rogers (English and Persian), academic books, SAMT organization, and the Institute of Hawzah and academic books in the field of psychology, hygiene and mental health, counseling, therapy and psychopathology were also used. The authors of this article reported no conflict of interest.

**Results:** Wrong beliefs about the factors involved in calmness, happiness, and comfort and unreal, wrong, and necessary expectation toward oneself, people, and social and natural conditions are the most important cognitive aspects of harmful mental pressures. These beliefs and necessary expectations can be catastrophized if they are not fulfilled or are threatened or destroyed. This catastrophizing can cause severe or chronic fear, sadness, anger, diseases and mental, neurological, and physical disorders. Divine mercy means that God treats believers with special kindness on the basis of His mercy.

**Conclusion:** One way to prevent and reduce harmful mental disorders and pressures is to have faith in divine mercy.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i3.23106>

Please cite this article as: Salimi S, Hajibabaei HR, Rezazadeh-Asgari Z. The Effect of Faith in Divine Mercy on the Reduction of Cognitive Aspects of Mental Pressures from the Perspective of the Quran. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(3):157-169. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i3.23106>

## Summary

### Background and Objective

One of the biggest human problems is harmful severe or chronic mental pressures (1-3).

Necessary, wrong, and unreal beliefs and expectations of oneself, people, social, and natural conditions are the most important factors causing harmful mental pressures. These beliefs and necessary expectations can be catastrophic if they are not fulfilled and threatened or destroyed. This

catastrophe can cause severe or chronic fear, sadness, and anger and diseases and mental, neurological and physical disorders (4-8). One way of treating these mental pressures is faith in divine mercy. Divine mercy means that God provides all worldly and heavenly blessings. Divine mercy is of two types: special mercy and general mercy (9-11).

In relation to the cognitive aspects of mental pressures, there are valuable studies and publications. But there are no books or articles about how faith in divine mercy affects the reduction of cognitive aspects of mental pressures from the perspective of the Quran. Hence, the purpose of this study is to explain, analyze, and prove the effect of faith in divine mercy from the perspective of the Quran on the reduction of cognitive aspects of mental pressures.

### Methods

The method used in the present study is document analysis; and the keywords divine mercy, divine clemency, satisfaction, calmness, happiness, mental pressures, sadness, fear, anger, and valid interpretation and psychology sources were used for this purpose.

### Results

The most important cognitive aspect of mental pressures is catastrophizing about the life hardships. These hardships are against the necessary and wrong beliefs and expectations of human beings. Here we will mention these beliefs and expectations:

First belief: I must succeed in all affairs that are important to me

Second belief: Those who are in touch with me must help me and be kind, fair, and friendly with me.

Third belief: Natural and social conditions must be consistent with my benefits and purposes.

Faith and belief in divine mercy reduces attachment to the world, and leads to a positive view of life hardships. This reduces the cognitive aspects of mental pressures and cures severe or chronic fears and anger.

### Conclusion

#### How faith in divine mercy can affect the reduction of cognitive aspects of mental pressures from the perspective of the Quran:

According to the interpretation of divine mercy, clemency and mercifulness, it can be stated that the worldly blessings are not the most important and the best blessings because those who are antagonistic toward God, oppressors, sinners, the accursed, the disfavoured, those who are deviated

from the right path, and those who are poor in thought and religion, enjoy these worldly blessings like animals. These types of blessings do not have a fundamental and important effect on human sense of peace and reduction of harmful mental pressures.

Based on the findings, it can be concluded that:

1) The first cognitive aspect of mental pressures is this belief that the greater the worldly blessings are, the greater health, calmness, and happiness, and reduction of mental pressures will be.

All those who have calmness, happiness, harmful or harmless mental pressures can enjoy divine clemency (12). Some of the people who have more worldly blessings, suffer from more mental pressures (13). In contrast, some of the people who have lesser of these worldly blessings can experience more calmness, happiness, and less mental pressures like Aṣḥāb al-Suffah (14). (Related examples are the feeling of calmness in the believers with low military facilities and the sense of fear in those who did not believe in God and had great military capabilities in the al-Badr war). This fact signifies the low importance and effect of worldly issues in benefiting from calmness and reduction of mental pressures and shows low influence of these worldly blessings on the calmness and reduction of mental pressures.

2) The second and the third cognitive aspect of mental pressures are one's necessary and wrong beliefs and expectations of people, social conditions, and natural disasters. If these wrong beliefs and excessive and necessary expectations are not fulfilled and one faces worldly unfavorable conditions such as hardships, shortcomings, worldly losses, and failures to achieve worldly purposes, sadness and severe fear or anger of other people, social conditions, and natural disasters will follow.

Divine clemency teaches human that God is the owner of this useless world and it is not under the control of people or fate. This belief causes human not to have expectations, fear, sadness, rancor, and anger with non-divine beings (people, natural and social conditions).

3) Belief in divine mercifulness refers to believers' enjoyment of maximum enjoyment of calmness in this world and welfare, friendship, and mental blessings, and enjoyment of vision of God in the hereafter. This true belief reduces worldly attachments and avarice. This reduction and weakening of worldly necessary expectations can reduce and weaken necessary expectations of oneself, social and natural conditions and converts

required expectations into preferential expectations (15).

4) A believer has no belief in the independent influence of forces other than God such as him/herself, people, social conditions, and natural blessings on his mental state; therefore, s/he believes that one's self, human beings, and social and natural conditions cannot independently ensure his calmness and reduce mental pressures. This belief reduces the first, the second, and the third types of mental pressures.

According to the Qur'anic verses, the following conclusions can be achieved with regard to the reduction and treatment of cognitive aspects of harmful mental pressures:

1) Calmness and healthy or harmful mental pressures have no direct relationship with the amount of enjoyment of worldly blessings of divine clemency.

2) The only way to enjoy maximum calmness and minimum mental pressure in this world and to enjoy welfare, good friends, and spiritual pleasure in the life after death is faith in God and obedience to Him.

3) Believers in God, even in the most difficult conditions of welfare, such as jihad in the way of God, can enjoy the blessings of divine mercifulness, such as calmness, satisfaction, and useful or non-harmful mental pressures.

4) Some oppressors and sinners, although enjoying worldly blessings very much, are subject to God's punishment, and God inflicts negative and harmful mental pressures such as fear, anger, and sadness upon them.

### Acknowledgements

We thank all the loved ones who helped us in doing this study.

### Funding

According to the authors, this research did not receive any specific grants from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

### Conflict of interest

The authors declared no conflicts of interest.

### Authors' contribution

Findings, discussion, and argument: First author; abstract, introduction, and method; Second author and conclusion: Third author.

## References

1. Looker T, Gregson O. Managing stress. Translated by Ordibeheshti F. Tehran: Arjmand publication; 2015.

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat  
(i.e., Research on Religion & Health)

p. 85-101. (Full Text in Persian)

2. Lazarus A, Lazarus C. The 60-Second Shrink: 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Rasa publications; 2014. p. 143-8, 74. (Full Text in Persian)

3. Lakzaei J, Sanagoo A, Kavosi A, Jouybari L, Kavosi A, Haghdoost Z, et al. A Comparison of Quran-Memorizers and Non-Memorizers' Mental Health in Gorgan. *J Res Relig Health*. 2019;4(5):57-66. (Full Text in Persian)

4. Ellis A. 5 Guides to a Rational Life. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Rasa publications; 2016. p. 36-40. (Full Text in Persian)

5. Ellis A, Lange A. How to Keep People from Pushing Your Buttons. Translated by shamsipoor H. Tehran: Rasa publications; 2016. p. 95-125. (Full Text in Persian)

6. Ellis A. Anger: How to Live With and Without It. Translated by Karbakhsh A. Tehran: Rasa publications; 2016. p. 43-50. (Full Text in Persian)

7. Hemmati F, Taleghani N. Carl R Rogers: Person Centered Theory. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Danjeh publications; 2015. p. 48-105. (Full Text in Persian)

8. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Translated by Milani M. Tehran: Farhang-e Nashr-e No publications; 2016. p. 208-13. (Full Text in Persian)

9. RaghbiIsfahani H. Mufradat Alfaz al-Qur'an. Beirut: Al-Dar al-Shamiyya; 1991. p. 347-8. (Full Text in Arabic)

10. Mustafavi H. Al-Tahqiq fi Kalimat al-Quran al-Karim. 4<sup>th</sup> vol. Tehran: Culture and Islamic Guidance Ministry; 1989. p. 89-100. (Full Text in Arabic)

11. QurashiBanayi AA. Qamous-e Qur'an. 3<sup>rd</sup> vol. 6<sup>th</sup> ed. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1992. p. 69-78. (Full Text in Arabic)

12. JavadiAmoli A. Tasnim: Commentary of the Noble Quran. 1<sup>st</sup> vol. Qom: Isra press; 2016. p. 280-377. (Full Text in Persian)

13. The holy Quran. Surah At-Tawba. Verse 55. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)

14. The holy Quran. Surah Al-Kahf. Verse 27. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)

15. Mahdiyar M, Taghavi M, Goudarzi M. Predicting Depression among Shiraz University Students Based on Patience and its Components. *J Res Relig Health*. 2017;3(4):21-31. (Full Text in Persian)

## تأثير الإيمان بالرحمة الإلهية على تخفيف الأبعاد المعرفية للضغوط النفسية من منظار القرآن

سعيد سليمي<sup>١</sup>، حميدرضا حاجي بابائي<sup>٢\*</sup>، زهراء رضازاده عسكري<sup>٢</sup>

١- قسم المعارف الإسلامية، كلية الطب، جامعة إيران للعلوم الطبية، طهران، إيران.

٢- قسم الأخلاق والتعرف على المصادر الإسلامية، كلية المعارف والفكر الإسلامي، جامعة طهران، طهران، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد حميدرضا حاجي بابائي؛ البريد الإلكتروني: [hajibabaei@ut.ac.ir](mailto:hajibabaei@ut.ac.ir)

### معلومات المادة

الوصول: ٩ صفر ١٤٤٠

وصول النص النهائي: ١٧ ربيع الأول ١٤٤٠

القبول: ٢٢ ربيع الثاني ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ٤ صفر ١٤٤٢

### الكلمات الرئيسية:

الإسلام

الإيمان

الدين وعلم النفس

الضغط النفسي

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** إن الإيمان بالرحمة الإلهية هو أحد طرق تخفيف الضغوط النفسية الضارة. وقد أجريت دراسات كثيرة حول الرحمة الإلهية والأبعاد المعرفية للضغوط النفسية، ولكنه لم يتم إلى الآن تأليف كتاب حول كيفية تأثير الإيمان بالرحمة الإلهية من منظار القرآن على تخفيف الأبعاد المعرفية للضغوط النفسية. ومن هنا، فإن الهدف من هذه الدراسة هو شرح وتحليل وإثبات كيفية تأثير الإيمان بالرحمة الإلهية من منظار القرآن على تخفيف الأبعاد المعرفية للضغوط النفسية الضارة.

**منهجية البحث:** اتبعت هذه الدراسة منهج الوثائق-التحليل، وقد تمت الاستفادة فيها من الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، والقلق، والاضطراب، والكآبة، والخوف، والحزن، والسكينة، والرضا، والفرح، ومرادفاتهما، ومشققاتهما، وأضدادها، ومعادلاتها الإنكليزية والعربية. ومضافاً إلى ذلك، فقد تمت الاستفادة من المصادر الإسلامية مثل القرآن الكريم، ونهج البلاغة، والصحيفة السجادية، وأصول الكافي، والميزان، وتسنيم، وميزان الحكمة، وبرمجيات جامع الأحاديث وجامع التفاسير. كما تم الاعتماد على مصادر علم النفس أمثال تأليفات كارل راجرز، وألبرت أليس (الإنكليزية والفارسية)، والكتب الجامعية، وكتب منظمة (سمت) والمعهد العالي للحوزة والجامعة في مجال علم النفس، والصحة والسلامة النفسية، والاستشارة، والمعالجة واكتشاف الآفات النفسية. ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تقرير حول تعارض المنافع في هذه الدراسة.

**الكشوفات:** إن الاعتقادات الخاطئة حول أسباب السكينة والفرح والرفاه، والتوقعات الإلزامية والخاطئة وغير الواقعية من النفس والناس والظروف الاجتماعية والطبيعية؛ تعتبر من أهم الأبعاد المعرفية للضغوط النفسية الضارة. لأن هذه الاعتقادات والتوقعات الإلزامية عندما لا يتم إشباعها، أو يتم تهديدها، أو يتم القضاء عليها؛ فإنها تؤدي إلى وقوع فاجعة. وهذه الفاجعة تؤدي إلى خلق الخوف والقلق والغضب، الشديد أو المزمن، وإلى الأمراض والاختلالات النفسية والعصبية والجسمية. والرحمة الإلهية تعني أن الله تعالى وبسبب رحمته فإن له لطفاً خاصاً بالمؤمنين به.

**الاستنتاج:** إن إحدى طرق الوقاية والتخفيف من الاختلالات والضغوط النفسية الضارة هي الإيمان بالرحمة الإلهية.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Salimi S, Hajibabaei HR, Rezazadeh-Asgari Z. The Effect of Faith in Divine Mercy on the Reduction of Cognitive Aspects of Mental Pressures from the Perspective of the Quran. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(3):157-169. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i3.23106>

## تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی

سعید سلیمی<sup>۱</sup> ID، حمیدرضا حاجی بابایی<sup>۲\*</sup> ID، زهرا رضازاده عسگری<sup>۲</sup> ID

۱- گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

۲- گروه اخلاق و آشنایی با منابع اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

\*مکاتبات خطاب به آقای حمیدرضا حاجی بابایی؛ رایانامه: [hajibabaei@ut.ac.ir](mailto:hajibabaei@ut.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۸ مهر ۱۳۹۷

دریافت متن نهایی: ۵ آذر ۱۳۹۷

پذیرش: ۱۰ دی ۱۳۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۳۹۹

### چکیده

**سابقه و هدف:** یکی از راه‌های کاهش فشارهای روانی زبان‌بار، ایمان به رحمت الهی است. درباره رحمت الهی و جنبه‌های شناختی فشارهای روانی، تحقیقات بسیاری صورت گرفته است؛ اما تاکنون پژوهشی درباره چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی نگاشته نشده است. از این رو، هدف از این پژوهش، بیان، تحلیل و اثبات چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی زبان‌بار بود.

**روش کار:** روش این پژوهش، اسنادی-تحلیلی است و کلیدواژه‌های فشارهای روانی، استرس، اضطراب، افسردگی، ترس، اندوه، آرامش، رضایتمندی و شادی؛ و هم‌خانواده‌ها، مترادف‌ها، متضادها و معادل‌های انگلیسی و عربی آنها در آن به کار برده شده است. علاوه بر این، از منابع اسلامی مانند قرآن کریم، نهج البلاغه، صحیفه سجادیه، اصول کافی، المیزان، تسنیم، میزان الحکمه و نرم‌افزار جامع الاحادیث و جامع التفاسیر استفاده شده است؛ و به منابع روان‌شناسی مانند تألیفات کارل راجرز و آلبرت الیس (انگلیسی و فارسی)، کتب دانشگاهی، کتب سازمان سمت و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه در زمینه روان‌شناسی، بهداشت و سلامت روانی، مشاوره، درمانگری و آسیب‌شناسی روانی نیز استناد شده است. مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** باورهای نادرست نسبت به عوامل آرامش؛ شادی و رفاه و توقعات الزامی و نادرست و غیرواقعی از خود؛ مردم و شرایط اجتماعی و طبیعی از مهم‌ترین جنبه‌های شناختی فشارهای روانی زبان‌بار است. این باورها و توقعات الزامی در صورت برآورده‌نشدن، تهدید یا از بین رفتن موجب فاجعه‌سازی؛ و این فاجعه‌سازی موجب ایجاد ترس، اندوه و خشم‌های شدید یا مزمن و بیماری‌ها و اختلالات روانی، عصبی و جسمی می‌شود. رحمت الهی یعنی خداوند بر اساس رحمت خویش، به ایمان‌آوردگان خود لطف ویژه دارد.

**نتیجه‌گیری:** یکی از راه‌های پیشگیری و کاهش اختلالات و فشارهای روانی زبان‌بار، ایمان به رحمت الهی است.

### واژگان کلیدی:

اسلام

ایمان

دین و روان‌شناسی

فشار روانی

استناد مقاله به این صورت است:

Salimi S, Hajibabaei HR, Rezazadeh-Asgari Z. The Effect of Faith in Divine Mercy on the Reduction of Cognitive Aspects of Mental Pressures from the Perspective of the Quran. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(3):157-169. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i3.23106>



## مقدمه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشریت مسئله فشارهای روانی زیان‌بار شدید یا مزمن است (۱-۳). این فشارهای روانی آثار زیان‌باری بر آرامش، شادی و سلامتی انسان‌ها دارد و موجب اختلالات روانی و جسمانی می‌گردد. از جمله این اختلالات می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: بیماری‌های روانی مانند اختلال اضطراب، وسواس فکری-عملی، هراس، حملات وحشت‌زدگی، اختلال استرس پس از ضربه، اضطراب تعمیم‌یافته، خشم، افسردگی و دوقطبی؛ و بیماری‌های جسمی مانند پیری زودرس، فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، سرطان و بیماری‌های دستگاه گوارش، ضعف عضلانی و ضعف بینایی؛ و همچنین بیماری‌های عصبی مانند ام‌اس و پارکینسون (۴، ۵).

باورهای نادرست نسبت به عوامل آرامش، شادی و رفاه؛ و توقعات الزامی و نادرست و غیرواقعی از خود، مردم و شرایط اجتماعی و طبیعی از مهم‌ترین عوامل فشارهای روانی زیان‌بار است. این باورها و توقعات الزامی در صورت برآورده‌نشدن، تهدید یا از بین رفتن موجب فاجعه‌سازی می‌شود و این فاجعه‌سازی موجب ایجاد ترس‌ها، اندوه‌ها و خشم‌های شدید یا مزمن، بیماری‌ها و اختلالات روانی، عصبی و جسمانی می‌گردد (۵-۹). یکی از راه‌های کاهش این فشارهای روانی، ایمان به رحمت الهی است. رحمت الهی یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده نعمت‌ها در عالم هستی است و بر دو نوع رحمت رحمانیه و رحمت رحیمیه است (۱۰-۱۲). رحمانیت الهی یعنی خداوند روزی‌دهنده همه نعمت‌های دنیوی است و این نعمت‌ها شامل همه موجودات، حیوانات و انسان‌های مؤمن و کافر می‌گردد (۱۰-۱۷). رحیمیت الهی یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده نعمات روانی و رفاهی ثابت و پایدار در دنیا و زندگانی پس از مرگ انسان‌ها است و این نعمت‌ها فقط به کسانی تعلق می‌گیرد که به خداوند، صفات الهی و حیات پس از مرگ ایمان داشته باشند و به دستورهای الهی عمل نمایند (۱۰، ۱۳، ۱۶). رحمت، رحیمیت و رحمانیت الهی در کتاب‌های تفسیری ارزشمند زیادی بیان شده است و درباره جنبه‌های شناختی فشارهای روانی تحقیقات و تألیفات ارزشمندی مانند کتاب‌های کارل راجرز<sup>۱</sup>، آلبرت الیس<sup>۲</sup>، آرنولد لازاروس<sup>۳</sup> و دیگر روان‌شناسان صورت گرفته است.

تاکنون، کتاب یا مقاله‌ای درباره چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی نگاشته نشده است. از این‌رو، هدف از این پژوهش، بیان، تحلیل و اثبات چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی زیان‌بار بود.

## روش کار

روش این پژوهش اسنادی-تحلیلی است و کلیدواژه‌های رحمت الهی، رحمانیت الهی، رحیمیت الهی، فشارهای روانی، استرس، اضطراب، افسردگی، ترس، اندوه، آرامش، رضایتمندی و شادی؛ و هم‌خانواده‌ها، مترادف‌ها، متضادها و معادل‌های انگلیسی و عربی آنها در آن به کار برده شده است. علاوه بر این، از منابع اسلامی مانند قرآن کریم، نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه، اصول کافی، میزان، تسنیم، میزان‌الحکمه و نرم‌افزار جامع‌الاحادیث و جامع‌التفسیر استفاده؛ و به منابع روان‌شناسی مانند تألیفات کارل راجرز و آلبرت الیس (انگلیسی و فارسی)، کتب دانشگاهی، کتب سازمان سمت و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه در زمینه روان‌شناسی، بهداشت و سلامت روانی، مشاوره، درمانگری و آسیب‌شناسی روانی نیز استناد شده است.

## یافته‌ها

ایمان و اعتقاد به رحمت الهی موجب کاهش دل‌بستگی‌ها به دنیا و دید مثبت نسبت به ناملایمات زندگی می‌گردد و این امر موجب کاهش و درمان ترس‌ها، خشم‌ها و فشارهای روانی شدید یا مزمن می‌شود.

هر چقدر ایمان، اطاعت خداوند و سعی الهی انسان بیشتر باشد، بهره‌مندی از نعمت‌های رحمت رحیمی الهی در دنیا و آخرت بیشتر خواهد بود (۱۸)؛ بهره‌مندی بیشتر از آرامش روانی در این دنیا از جمله نعمت‌های رحیمیت خداوند متعال است. موقعیت‌های برتر اجتماعی، دارایی‌ها، تقدم و تأخرهای دنیوی افراد مانند میزان ثروت، شهرت، محبوبیت، ریاست و قدرت همه از جلوه‌های رحمانیت خداوند است و تأثیری در نزول و بهره‌مندی رحمت رحیمی خداوند متعال و آرامش الهی و نعمات اخروی ندارد (۱۹).

## فشار روانی

<sup>۱</sup>) Carl Rogers

<sup>۲</sup>) Albert Ellis

<sup>۳</sup>) Arnold Lazarus

جنبه شناختی دوم: «افرادی که در ارتباط با من هستند باید مرا یاری دهند و رفتاری کاملاً دوستانه، محبت‌آمیز و منصفانه داشته باشند؛ در غیر این صورت، آنان آدم‌های خوبی نیستند و باید تنبیه شوند»؛ این توقع‌های الزامی و انتظارات زیاد و نادرست و غیرواقعی موجب احساس خشم، اضطراب، انتقام‌جویی، نزاع، دشمنی و حتی جنگ با دیگران می‌شود.

جنبه شناختی سوم: «شرایط اجتماعی و طبیعی باید کاملاً هماهنگ با اهداف و منافع من باشد؛ و باید به سرعت و بدون هیچ سختی و زحمت زیادی مرا در رسیدن به اهداف و منافی که برایم مهم است، کمک کند و نباید مرا ناراحت و ناراضی کند. اگر شرایط چنین نباشد و من شکست بخورم، بسیار وحشتناک است و نمی‌توانم آن را تحمل کنم؛ و این زندگی ارزش سختی کشیدن یا تلاش زیاد را ندارد». این اعتقادات نامعقول و غیرمنطقی اغلب موجب احساس یأس می‌گردد و برای کسانی که توان کمی در تحمل ناکامی و شکست دارند موجب ناراحتی، آشفتگی روانی، عصبانیت و افسردگی می‌شود. علاوه بر این، این باورها، موجب ایجاد تنبلی، تعلل، طفره رفتن، به تعویق انداختن کارها، انکار و نپذیرفتن خطا، توجیه کردن و اعتیاد می‌گردد (۲، ۵، ۶، ۲۷-۳۳).

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های فوق، در این بخش به بحث درباره چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی پرداخته شد. از نظر نگارنده و با توجه به تفسیر رحمت، رحیمیت و رحمانیت الهی، می‌توان گفت که نعمت‌های دنیوی، مهم‌ترین و والاترین نعمت‌ها نیست؛ زیرا معاندان و مخالفان با خداوند، ظالمان، معصیت‌کاران، ملعونان، مغضوبان و مرعوبان درگاه الهی، ضالین و مستضعفان فکری و دینی هم مانند حیوانات از این نعمت‌های دنیوی الهی بهره‌مند می‌شوند (۳۴). این نعمت‌ها تأثیری اساسی و مهم در آرامش انسان و کاهش فشارهای روانی زبان‌بار و همچنین رابطه مستقیمی با میزان و شدت و ضعف فشارهای روانی، آرامش، شادی و لذات روحی و روانی پایدار ندارد. حتی آنهایی که از مصادیق آیه شریفه «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (۳۵) هستند نیز از نعمت‌های دنیوی رحمانیت الهی برخوردار

«هنگامی که فرد در محیط کار و زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار بی‌تعادلی، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن استرس می‌گویند» (۲۰). به گفته گانتریپ<sup>۱</sup>، اضطراب نوعی رنج روانی است (۲۱). فشار روانی عبارت از احساسات و هیجان‌های منفی مانند ترس، اندوه و خشم است (۲۲-۲۴).

### عوامل فشارهای روانی

مهم‌ترین عوامل فشارهای روانی عبارت است از عوامل جسمانی، محیطی و شناختی (۳) که به تفصیل بیان می‌شود:

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

۲) عوامل محیطی مانند خطرات و حوادث جبری و طبیعی روزگار مانند حیوانات و موجودات موزی، زلزله، خشکسالی، بیکاری، ورشکستگی، بازنشستگی، طلاق، اختلالات خانوادگی، ضرر مالی، بیماری‌ها، بیماری و مرگ عزیزان، از دست دادن موقعیت شغلی و ظلم ظالمان.

۳) عوامل شناختی مانند باورهای نادرست و غیرواقعی نسبت به عوامل آرامش، شادی، سلامتی، آسایش، دل‌بستگی‌ها و توقعات الزامی و مطلق و نادرست دنیوی از خود و مردم و شرایط اجتماعی و طبیعی. البته، مهم‌ترین جنبه فشارها و اختلالات روانی جنبه‌های شناختی است (۲، ۸، ۲۵، ۲۶).

### جنبه‌های شناختی فشارهای روانی

مهم‌ترین جنبه‌های شناختی فشارهای روانی عبارت است از: جنبه شناختی اول: «من باید در همه اموری که برایم مهم است، موفق شوم و از طرف افرادی که برایم مهم هستند، تأیید شوم. اگر من عملکرد خوبی نداشته باشم و به منافع دنیوی خود نرسم و نتوانم ضررهای دنیوی را از خود دور کنم، فردی شکست‌خورده، بی‌ارزش و بی‌اهمیت هستم که مدام شکست می‌خورد». این خواسته‌ها و تقاضاهای متعصبانه و کوتاه‌فکرانه اغلب موجب احساس نگرانی، اضطراب، افسردگی، از خودبیزاری، اجتناب از روابط و افکار و اقدامات خطرناک می‌شود.

۱) «و هر کس از یاد من دل بگرداند درحقیقت زندگی تنگ او سختی خواهد

داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم».

۱) Gantrip

اعمال صالح برای بهره‌مندی از نعمت‌های رحمت رحیمیة الهی در دنیا و آخرت است.

مهم‌ترین نعمت رفاهی در زندگانی دنیوی سلامتی، آرامش و شادی است (۲۵، ۴۳). این نعمت بسیار برتر از دیگر نعمت‌های رفاهی رحمانی دنیوی است؛ زیرا غایت تأثیر نعمت‌های رفاهی دنیوی رحمانی، راحتی جسمی انسان‌های مؤمن و کافر است؛ اما نعمت‌های رحیمی خداوند به حالات روحی و روانی مؤمنان مربوط می‌شود؛ بنابراین ایمان به رحمانیت و رحیمیت الهی و اطاعت از خداوند حکیم موجب آرامش و نشاط حداکثری در دنیا و آخرت می‌شود. همان‌طور که در جنگ بدر خداوند در سخت‌ترین شرایط رفاهی مانند جهاد در راه خدا، آرامش را بر مؤمنان، آن هم با امکانات کم در مقابل دشمنان الهی با امکانات زیاد؛ و ترس و هراس را بر معاندان نازل کرد (۴۴). بهره‌مندی از نعمت رحیمیة الهی موجب حالات مثبت روانی مانند آرامش، رضایتمندی، نشاط، شادی درونی و لذات معنوی مانند لذت مناجات، اطاعت خداوند، جمع‌آوری توشه برای آخرت، رهایی از عذاب‌های الهی در دنیا و ترس از مرگ است؛ و مهم‌ترین عامل در بهره‌مندی از این نعمت‌های روانی، ایمان و اطاعت خداوند و بهره‌مندی از رحمت رحیمیة الهی است (۴۵).

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان گفت:

۱) نخستین جنبه شناختی فشارهای روانی، باورها و توقعات الزامی نادرست نسبت به عوامل آرامش و شادی است؛ مانند این باور که بهره‌مندی هرچه بیشتر از نعمت‌های رفاهی دنیوی موجب سلامتی، آرامش و شادکامی بیشتر و کاهش فشارهای روانی می‌گردد. این باورهای نادرست و غیرواقعی به‌علت شناخت نادرست عوامل واقعی آرامش، شادی و فشارهای روانی انسان است که موجب تشدید دلبستگی‌های دنیوی و توقعات الزامی نادرست مانند زیاده‌خواهی و برتری‌طلبی در امور دنیوی مانند ثروت، ریاست، قدرت، دوستی، محبوبیت و شهرت به‌ویژه در نعمت‌های دنیوی مازاد بر نیاز جهت تأمین سلامتی می‌شود و این توقعات الزامی دنیوی نیز موجب افزایش عوامل فشارهای روانی نوع اول، دوم و سوم می‌گردد.

رحمانیت الهی شامل همه نعمت‌های دنیوی است و همه انسان‌های دارای آرامش، شادکامی و فشارهای روانی زیان‌بار یا غیرزیان‌بار از آن بهره می‌برند (۳۴). برخی افراد که از نعمت‌های دنیوی بیشتری بهره‌مند هستند، فشارهای روانی بیشتری دارند (۱۹). درمقابل، بعضی از افرادی که از

می‌شوند (۳۴). خداوند حکیم در آیه ۷۷ سوره نسا می‌فرماید: «مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ»؛ «برخورداری [از این] دنیا اندک است» (۳۶)؛ اما قرآن درباره ایمان، اطاعت از خداوند، رضوان الهی و سعادت اخروی در آیه ۴۵ سوره عنکبوت می‌فرماید: «وَلَدِكُمْ اللَّهُ أَكْبَرُ»؛ «و قطعاً یاد خدا بالاتر است» (۳۷).

کم‌اهمیت بودن نعمت‌ها و ناملازمات دنیوی به این دلیل است که بیشترین تأثیر نعمت‌های دنیوی و رحمت رحمانیة خداوند در زندگانی انسان، فراهم‌نمودن جسمی سالم، قوی و راحت است و گاهی هم موجب شادی روحی و روانی کوتاه‌مدت می‌گردد؛ همان‌طور که خداوند در آیه ۸۲ سوره توبه می‌فرماید: «فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَ لْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ «از این پس کم بخندند و به جزای آنچه به دست می‌آوردند بسیار بگریند» (۳۸). بنابراین بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی مازاد بر کفاف، تأثیری در آرامش و کاهش فشارهای روحی و روانی ندارد. البته این آثار مثبت قلیل هم، همراه با مشکلات، مصائب و بلایای دنیوی انسانی یا طبیعی است؛ همان‌طور که خداوند در آیه ۴ سوره بلد می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»؛ «به‌راستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم» (۳۹). خداوند رحمان نعمت‌های دنیوی را بر اساس حکمت و اراده خویش در همین عمر کوتاه دنیوی، هم به کسی که به خداوند و پاداش‌ها و مجازات‌های الهی در دنیا و آخرت ایمان دارد و بنده مطیع خداوند است عنایت می‌کند؛ هم به منکران، معاندان، مخالفان، ملعونان از رحمت الهی، مغضوبان، ضالین و مرعوبان درگاه الهی، حیوانات و دیگر موجودات عالم هستی، طبق حکمت خویش روزی می‌دهد (۱۸).

هدف از خلقت انسان، بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی نیست (۴۰). خداوند متعال هدف از خلقت انسان و دنیا را هدایت انسان و رستگاری اخروی بیان می‌کند. پیامبر اکرم (ص) نیز در این باره می‌فرماید: «الْدُّنْيَا مَرْزَعَةٌ الْأَخْرَجُ»؛ «دنیا مزرعه آخرت است» (۴۱)؛ و در جای دیگر می‌فرماید: «مَا خُلِقْتُمْ لِفَنَاءِ بَلِّ خُلُقْتُمْ لِلْبَقَاءِ وَ إِنَّمَا تُنْقَلُونَ مِنْ دَارٍ إِلَى دَارٍ»؛ «شما برای فنا خلق نشده‌اید بلکه خلق شده‌اید برای دوام و غیر از آن نیست که برده می‌شوید از خانه‌ای به خانه دیگر» (۴۲). بنابراین با توجه به آیات و روایات فوق درمی‌یابیم که ارزش این دنیا و نعمت‌های آن به تقویت ایمان، تهذیب نفس، اصلاح اعتقادات و اخلاق، سعی و تلاش در راه اطاعت خداوند و انجام



ناملایمات دنیوی از مهم‌ترین عوامل آرامش و کاهش فشارهای روانی زبان‌بار است.

۳) دومین و سومین جنبه شناختی فشارهای روانی، باورها و توقعات الزامی نادرست نسبت به مردم، شرایط اجتماعی و طبیعی است و این جنبه شناختی فشارهای روانی در شناخت نادرست صفت رحمانیت الهی ریشه دارد. صفت رحمانیت الهی به انسان می‌آموزد نعمت‌های طبیعی و انسانی دنیوی در اختیار خداوند است (۴۰). البته انسان باید تلاش خود را بر اساس اطاعت الهی، خدمت به خود و مردم، دوراندیشی، در نظر گرفتن شرایط خود و جامعه و توجه به سود و زیان و احتمالات حداکثری و معقول انجام دهد (۴۸)؛ اما رابطه مستقیمی بین تلاش انسان و میزان بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی وجود ندارد (۴۹). بنابراین، انسان نمی‌تواند با ظلم به دیگران یا با ترک یاد و اطاعت خداوند، تہذیب نفس، ایمان و عمل صالح؛ یا با کار و تلاش زیاد و بیش از حد توان، خستگی‌های شدید و طولانی، رعایت نکردن دستورها و توصیه‌های دینی، آسیب به سلامتی، روابط خانوادگی و معاشرت با دوستان بر میزان نعمت‌های دنیوی، ثروت و دارایی‌های خود بیفزاید (۵۰).

معصیت خدا و ظلم به دیگران از مهم‌ترین عوامل تکوینی و جبری فشارهای روانی زبان‌بار از دیدگاه قرآن است. همان‌طور که خداوند حکیم در آیه ۱۲۴ سوره طه می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»؛ «و هر کس از یاد من دل بگرداند، درحقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم» (۳۵)؛ یا در آیه ۱۵۱ سوره آل عمران می‌فرماید: «سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ»؛ «به‌زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده‌اند بیم خواهیم افکند» (۵۱)؛ و یا آیه ۱۲ سوره انفال «سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ»؛ «به‌زودی در دل کافران وحشت خواهیم افکند» (۵۲)؛ بنابراین، از آیات فوق چنین استنباط می‌شود که عناد و معصیت خداوند از مهم‌ترین عوامل ایجاد فشارهای روانی شدید یا مزمن در روح و روان انسان است (۵۳، ۵۴).

۴) اعتقاد به رحیمیت الهی به‌معنی بهره‌مندی مؤمنان به خداوند متعال از نعمت آرامش حداکثری در این دنیا و تمامی نعمت‌های رفاهی، رفاقتی و روانی و لذت لقای الهی در آخرت است. این باور صحیح موجب کاهش دلبستگی‌ها و زیاده‌خواهی‌های دنیوی؛ و این کاهش توقعات الزامی دنیوی

نعمت‌های دنیوی کمتری بهره‌مند هستند، آرامش و نشاط بیشتر و فشارهای روانی کمتری دارند، مانند اصحاب صفه (۴۶)؛ و یا نزول آرامش بر مؤمنان با امکانات نظامی کم و نزول رعب بر کافران با امکانات نظامی بسیار در جنگ بدر (۴۴). این امر بیانگر اهمیت و تأثیر کم امور دنیوی در بهره‌مندی از آرامش و کاهش فشارهای روانی است و تأثیر نعمت‌های دنیوی را از جهت تأثیر بر آرامش و کاهش فشارهای روانی، قلیل و ناچیز می‌نماید.

کسی که به کم‌تأثیر و کم‌ارزش بودن نعمت‌های دنیا باور دارد هرگز به حرص و دلبستگی شدید، زیاده‌خواهی، حسادت، استکبار و تکبر به‌ویژه درباره نعمت‌های دنیوی بیش از نیاز ضروری برای آسایش و سلامتی 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 به‌دلیل این توقع‌های الزامی دنیوی مازاد بر نیاز و کفاف یا به‌دلیل 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 ترس‌ها و اندوه‌ها به سلامت روانی و جسمانی او آسیب خواهد زد؛ و این فشارهای روانی بیماری‌زا بیشتر از سختی‌ها یا کمبودهای دنیوی به‌ویژه کمبودهای مازاد بر نیاز ضروری و متعارف برای سلامتی، به زندگی دنیوی او آسیب وارد خواهد نمود؛ زیرا نعمت سلامتی مهم‌ترین نعمت دنیوی است.

۲) دومین و سومین جنبه شناختی فشارهای روانی؛ باورها و توقعات الزامی نادرست نسبت به مردم، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی است. این باورهای نادرست و توقعات الزامی در صورت برآورده‌نشدن و برخورد با ناملایمات دنیوی مانند سختی‌ها، کاستی‌ها، ضررهای دنیوی و شکست‌ها در اهداف دنیوی موجب اندوه، خشم و ترس شدید نسبت به انسان‌های دیگر، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی می‌گردد.

رحمانیت الهی به انسان می‌آموزد که همین متاع قلیل دنیا در اختیار خداوند است و در اختیار انسان‌های دیگر یا روزگار نیست (۴۷). این باور و اعتقاد موجب می‌شود انسانی که به رحمانیت الهی باور دارد از غیرخداوند توقع نداشته باشد و به‌دلیل وجود شکست‌ها، سختی‌ها، کاستی‌ها و ضررهای دنیوی از غیرخداوند (انسان‌ها و شرایط اجتماعی و طبیعی)، نسبت به آنان ترس، اندوه، کینه و خشم شدید یا مزمن نداشته باشد. نداشتن اندوه، خشم و ترس شدید از انسان‌های دیگر، شرایط اجتماعی و حوادث جبری روزگار به‌دلیل

۴) رحیمیت الهی یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده نعمات روانی و رفاهی ثابت و پایدار در زندگی دنیوی و اخروی انسان‌ها است. این نعمت‌ها فقط به کسانی تعلق می‌گیرد که به خداوند و زندگانی پس از مرگ ایمان داشته باشند و به دستورها و توصیه‌های الهی عمل نمایند.

۵) رحمانیت الهی یعنی خداوند تنها رازق نعمت‌های دنیوی است و این نعمت‌ها شامل همه انسان‌ها با فشارهای روانی مفید و زیان‌بار می‌گردد.

۶) رابطه مستقیمی بین آرامش و فشارهای روانی سالم و زیان‌بار با میزان بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی رحمانیت الهی وجود ندارد.

۷) تنها راه بهره‌مندی از آرامش حداکثری و فشارهای روانی حداقلی در این دنیا و بهره‌مندی از نعمت‌های رفاهی، دوستان خوب و لذات روحی و معنوی در حیات پس از مرگ و ایمان به خداوند و اطاعت او است.

۸) انسان‌های مؤمن به خداوند حتی در سخت‌ترین شرایط رفاهی مانند جهاد در راه خدا، می‌توانند از نعمت‌های رحیمیه الهی مانند آرامش، رضایتمندی و فشارهای روانی مفید یا سالم بهره‌مند گردند.

۹) بعضی از انسان‌های ظالم و معصیت‌کار اگرچه از نعمت‌های دنیوی بسیار بهره‌مند باشند، مشمول عذاب الهی می‌شوند و خداوند آنان را به فشارهای روانی منفی و زیان‌بار مانند ترس، خشم و اندوه شدید مبتلا می‌گرداند.

### محدودیت‌های پژوهش

با توجه به محدودیت‌های حجم مقاله در مجلات علمی-پژوهشی، مؤلفان فقط به نقش ایمان به رحمت الهی در درمان جنبه‌های شناختی فشارهای روانی پرداخته‌اند و امکان طرح معارف اعتقادی، اخلاقی و رفتاری در این مجال فراهم نبوده است.

### پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به آثار زیان‌بار جنبه‌های شناختی فشارهای روانی در جهان، لازم است در پژوهش‌های آتی به نقش ایمان به توحید افعالی، توحید ربوبی، توحید رازقی، مثبت‌اندیشی، مجازات تکوینی ظالمان، کم‌ارزش‌بودن نعمات دنیوی، انسان کامل، انسان‌شناسی، توکل، زهد، رضایت از زندگی، ایمان، تقوا و اطاعت الهی در پیشگیری، کاهش و درمان جنبه‌های شناختی

موجب کاهش توقعات الزامی از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعی می‌گردد؛ و این امر نیز موجب کاهش نوع اول، دوم و سوم عوامل فشارهای روانی می‌گردد (۵۵).

۵) بر اساس دستاورد شماره چهار، انسان تلاش می‌کند با تقویت ایمان، اطاعت خداوند، دعا و مناجات با خالق هستی، انفاق، ایثار، خدمت و محبت در راه خدا؛ خود را بیشتر مشمول نعمت‌های رحیمی خداوند در دنیا و آخرت بگرداند؛ این امر موجب افزایش آرامش و لذات معنوی و کاهش فشارهای روانی مانند افسردگی و اضطراب، ترس، خشم و اندوه‌های دنیوی (۵۶)؛ و درنهایت کاهش هر سه نوع جنبه فشارهای روانی می‌گردد.

۶) بر اساس دستاورد شماره چهار، انسان تلاش می‌کند به دلیل متاع قلیل، کوتاه‌مدت و کم‌ارزش دنیا هرگز به کسی ظلم نکند 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 (۵۵). این باور و روش زندگی موجب کاهش فشارهای روانی و هیجانات منفی زیان‌بار در انسان (۵۴)؛ و کاهش هر سه نوع عامل فشارهای روانی می‌گردد.

۷) چون نزول و بهره‌مندی از رحمت رحیمی الهی مانند آرامش، رضایتمندی و لذات روحی و روانی فقط از جانب خداوند است (۵۷)، بنابراین انسان مؤمن هیچ اعتقاد و باوری به تأثیر استقلالی در حالات روحی و روانی خود برای غیرخداوند مانند خود، مردم، شرایط اجتماعی و نعمات طبیعی ندارد؛ و معتقد است خود شخص، انسان‌ها و شرایط اجتماعی و طبیعی نمی‌توانند به‌طور مستقل، آرامش و کاهش فشارهای روانی او را تأمین نمایند. این باور موجب کاهش فشارهای روانی زیان‌بار نوع اول، دوم و سوم می‌گردد.

با توجه به مطالب فوق، در کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی نتایج زیر به‌دست آمده است:

۱) مهم‌ترین علت پیدایش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی، شناخت نادرست عوامل واقعی آرامش، شادی و سلامتی و عوامل فشارهای روانی زیان‌بار و غیر زیان‌بار در انسان است.

۲) شناخت نادرست از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعی و توقع نادرست از آنها، یکی دیگر از علل مهم پیدایش عوامل سه‌گانه فشارهای روانی است.

۳) یکی از راه‌های کاهش این فشارهای روانی، ایمان به رحمت رحیمیه و رحمانیه الهی است.

Person Centered Teory. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Danjeh publications; 2015. p. 48-105. (Full Text in Persian)

9. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Translated by Milani M. Tehran: Farhang-e Nashr-e No publications; 2016. p. 208-13. (Full Text in Persian)

10. RaghbiSfahani H. Mufradat Alfaz al-Qur'an. Beirut: Al-Dar al-Shamiyya; 1991. p. 347-8. (Full Text in Arabic)

11. Mustafavi H. Al-Tahqiq fi Kalimat al-Quran al-Karim. 4<sup>th</sup> vol. Tehran: Culture and Islamic Guidance Ministry; 1989. p. 89-100. (Full Text in Arabic)

12. QurashiBanayi AA. Qamous-e Qur'an. 3<sup>rd</sup> vol. 6<sup>th</sup> ed. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1992. p. 69-78. (Full Text in Arabic)

13. Tabatabaei MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. 1<sup>st</sup> vol. 2<sup>nd</sup> ed. Beirut: Mu'assasat al-A'lami li al-Matbou'aat; 1970. p. 16-9. (Full Text in Arabic)

14. Sadiqi SM. al-Furqan fi Tafsir al-Qur'an bil-Qur'an wa al-Sunnah. 1<sup>st</sup> vol. 2<sup>nd</sup> ed. Qum: Farhang-e Eslami; 1985. (Full Text in Arabic)

15. Khoei A. Al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Qum: Mu'assasah Ihya' Athar al-Imam al-Khu'i; 2008. p. 429-31. (Full Text in Arabic)

16. Tabatabaei MH. Tarjomeh-e Tafsir al-Mizan. Translated by Mousavi M.B. 1<sup>st</sup> vol. 5<sup>th</sup> ed. Qum: Islami Publishers affiliated to the Group of Lecturers of Islamic Seminary of Qum; 1995. p. 29-30. (Full Text in Persian)

17. Ibn`Ashour MT. Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir al-Ma'rouf bi-Tafsir Ibn `Ashour. 1<sup>st</sup> vol. Beirut: Mu'assasat al-Tarikh al-'Arabi; 1999. p. 166-71. (Full Text in Arabic)

18. The holy Quran. Surah Al-A'raaf. Verse 156. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)

19. The holy Quran. Surah At-Tawba. Verse 55. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)

20. Khodayarifard M, Parand A. Stress and Coping Styles. Tehran: University of Tehran press; 2012. p. 1. (Full Text in Persian)

21. Nelson JM. Psychology, Religion, and Spirituality. Translated by Azarbayjani M, Ghorbani A. Qum: Research institute of Hawze and University; 2016. p. 270. (Full Text in Persian)

22. Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen-Hoeksema S. Hilgard's Introduction to Psychology. Translated by Berahani M.T, Birshak B, Bik M, et al. Tehran: Roshd press; 2017. p. 492. (Full Text in Persian)

فشارهای روانی پرداخته شود.

### قدردانی

مؤلفان مقاله از همه کسانی که در به ثمر رسیدن این پژوهش یاریگرشان بوده‌اند تشکر و قدردانی می‌کنند.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

نگارش یافته‌ها، بحث و استدلال: مؤلف اول؛ نگارش چکیده، مقدمه و روش کار: مؤلف دوم و نگارش نتیجه‌گیری: مؤلف سوم.

### References

1. Looker T, Gregson O. Managing stress. Translated by Ordibeheshti F. Tehran: Arjmand publications; 2015. p. 85-101. (Full Text in Persian)
2. Lazarus A, Lazarus C. The 60-Second Shrink: 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Rasa publications; 2014. p. 143-8, 74. (Full Text in Persian)
3. Lakzaei J, Sanagoo A, Kavosi A, Jouybari L, Kavosi A, Haghdoost Z, et al. A Comparison of Quran-Memorizers and Non-Memorizers' Mental Health in Gorgan. J Res Relig Health. 2019;4(5):57-66. (Full Text in Persian)
4. Joshi V. Stress: From Burnout To Balance. Translated by Akrami A. Tehran: Danjeh publications; 2014. p. 45-141. (Full Text in Persian)
5. Ellis A. 5 Guides to a Rational Life. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Rasa publications; 2016. p. 36-40. (Full Text in Persian)
6. Ellis A, Lange A. How to Keep People from Pushing Your Buttons. Translated by shamsipoor H. Tehran: Rasa publications; 2016. p. 95-125. (Full Text in Persian)
7. Ellis A. Anger: How to Live With and Without It. Translated by Karbakhsh A. Tehran: Rasa publications; 2016. p. 43-50. (Full Text in Persian)
8. Hemmati F, Taleghani N. Corl R Rogers: Person

23. Lazarus A, Lazarus C. 101 Strategies for staying Sane in a Crazy World. Translated by Hosseini S, Aramniya E. Tehran: Nasl-e Noandish publications; 2016. p. 216. (Full Text in Persian)
24. Ellis A. The Myth of Self-esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever (Psychology). Translated by Rakhshandeh A. Tehran: Nasl-e Noandish publications; 2014. p. 270. (Full Text in Persian)
25. Janbozorgi M, Nouri N. Anxiety an Stress psychotherapy. Tehran: Samt organization; 2014. p. 215. (Full Text in Persian)
26. RahimianBoogar E, Shareh H. Arnold Lazarus: Multimodal Psychotherapy. Tehran: Danjeh publications; 2007. p. 175. (Full Text in Persian)
27. Ellis A. How To Control Your Anxiety Before It Controls You. Translated by HashemiNejad M. Tehran: Chabokandish publications; 2016. p. 45-6. (Full Text in Persian)
28. Ellis A, Harper RA. A New Guide to Rational Living. Translated by Reyshahri N. Tehran: Nasl-e Noandish Publications; 2017. p. 193. (Full Text in Persian)
29. Ellis A. Feeling Better, Getting Better, Staying Better: Profound Self-Help Therapy For Your Emotions. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Rasa publications; 2014. p. 124. (Full Text in Persian)
30. Ellis A. Ask Albert Ellis: Straight Answers and Sound Advice from America's Best-Known Psychologist. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Psychology and Art Publications; 2013. p. 38-40. (Full Text in Persian)
31. Ellis A. How To Control Your Anxiety Before It Controls You. New York: Kensington publishing corp; 2016. p. 49.
32. Ellis A, Harper RA. A New Guide to Rational Living. 3<sup>rd</sup> ed. Chatsworth: Wilshire book co; 1975. p. 88.
33. Ellis A, Lange A. Anger: How to Live With and Without It. New York: kensington publishing corp; 2017. p. 50-62.
34. JavadiAmoli A. Tasnim: Commentary of the Noble Quran. 1<sup>st</sup> vol. Qom: Isra press; 2016. p. 280-377. (Full Text in Persian)
35. The holy Quran. Surah Taa-Haa. Verse 124. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
36. The holy Quran. Surah An-Nisaa. Verse 77. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
37. The holy Quran. Surah Al-Ankaboot. Verse 45. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
38. The holy Quran. Surah At-Tawba. Verse 82. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
39. The holy Quran. Surah Al-Balad. Verse 4. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
40. The holy Quran. Surah Adh-Dhaariyat. Verses 56-58. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
41. Daylami HbM. Irshad al-Quloub ila al-Sawab (Daylami). 1<sup>st</sup> vol. Qum: Shrif Radhi; 1991. p. 89. (Full Text in Arabic)
42. IbnBabeveyah MbA. I'tiqadat al-Imamiyyah. 2<sup>nd</sup> ed. Qum: Shaykh Mufid Congress; 1993. p. 47. (Full Text in Arabic)
43. Ellis A, Harper RA. A Guide to Rational Living. Translated by Firoozbakht M. Tehran: Roshd press; 2016. p. 266. (Full Text in Persian)
44. The holy Quran. Badr fight verses (Surah Al-Anfaal, verses 5-51. Surah Aal-i-Imraan, verses 123-126. Surah Al-Baqara, verses 217-218). Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
45. The holy Quran. Surah Al-Fath. Verse 4. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
46. The holy Quran. Surah Al-Kahf. Verse 27. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
47. The holy Quran. Surah Ar-Ra'd. Verse 26. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
48. The holy Quran. Surah Al-Jumu'a. Verse 10. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
49. The holy Quran. Surah An-Noor. Verse 38. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
50. The holy Quran. Surah Aal-i-Imraan. Verse 37. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)

51. The holy Quran. Surah Aal-i-Imraan. Verse 151. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
52. The holy Quran. Surah Al-Anfaal. Verse 12. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
53. Khakpour H, Ghorbanzade A, Ghaderi M. Strategies to Treat Aggression in the View of the Quran and Narrations. J Res Relig Health. 2017;3(4):117-27. (Full Text in Persian)
54. The holy Quran. Surah Al-An'aam. Verses 81-82. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
55. Mahdiyar M, Taghavi M, Goudarzi M. Predicting Depression among Shiraz University Students Based on Patience and its Components. J Res Relig Health. 2017;3(4):21-31. (Full Text in Persian)
56. The holy Quran. Surah Yunus. Verse 62. Translated by Fouladvand M.M. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Payame Edalat publications; 2014. (Full Text in Arabic)
57. Varee H, Askarizadeh G, Bagheri M. Comparing Spiritual Well-Being, Happiness, and General Health among University and Seminary Students. J Res Relig Health. 2017;3(3):55-67. (Full Text in Persian)