

نوع مقاله: پژوهشی
صفحات ۶۲ - ۴۷

عوامل شناختی فشارهای روانی و درمان آن بر اساس «رحیمیت الهی» از دیدگاه قرآن

سعید سلیمی^۱

حمیدرضا حاجی بابایی^۲

زهرا رضازاده‌عسگری^۳

چکیده

یکی از مشکلات بشریت، فشارهای روانی زیان‌بار است. این فشارهای روانی مضر موجب بیماری‌های روانی و جسمانی بسیاری است. عوامل شناختی مانند: باورهای نادرست نسبت به خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت و توقعات زیاد و غیر واقعی دنیوی از خود و آنها، موجب ایجاد این فشارهای روانی زیان‌بار است. یکی از راه‌های درمان این عوامل شناختی فشارهای روانی زیان‌بار، ایمان به رحیمیت الهی است. رحیمیت الهی یعنی خداوند، تنها روزی دهنده نعمتهای روانی و رفاهی ثابت و پایدار در زندگی انسانها در دنیا و آخرت است؛ و این نعمتهای ثابت و پایدار فقط به کسانی تعلق می‌گیرد که به خداوند و زندگانی پس از مرگ، ایمان داشته و به دستورات و توصیه‌های الهی عمل نمایند. روش این پژوهش، اسنادی-تحلیلی است که با استفاده از منابع معتبر تفسیری و روانشناسی، عوامل شناختی فشارهای روانی و درمان آن براساس "رحیمیت الهی" از دیدگاه قرآن را بیان می‌نماید.

واژگان کلیدی

۱. استادیار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

Email: salimi.s@iums.ac.ir

۲. دانشیار، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران (نویسنده مسئول).

Email: hajibabaei@ut.ac.ir

Email: zasgari@ut.ac.ir

۳. استادیار، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران.

zasgari@ut.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۶/۵ پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۱۱/۶

طرح مسأله

یکی از بزرگترین مشکلات بشریت، مسأله فشارهای روانی زیان‌بار شدید یا مزمن است (لازاروس و لازاروس، ۱۳۹۳: ۱۴۷). این فشارهای روانی آثار زیان‌باری بر آرامش، شادی و سلامتی انسانها دارند؛ و موجب اختلالات روانی و جسمانی می‌گردند. بیماریهای روانی مانند: اختلال اضطراب، وسواس شناختی-عملی، هراس، حملات وحشت زدگی، اختلال استرس پس از ضربه، اضطراب تعمیم یافته، خشم، افسردگی و دوقطبی و بیماریهای جسمی مانند پیری زودرس، فشارخون، سکته‌های قلبی و مغزی، سرطان و بیماریهای دستگاه گوارش، ضعف عضلانی و ضعف بینایی و می‌گردد. (لازاروس و لازاروس، ۱۳۹۳: ۱۴۶)

باورهای نادرست نسبت به عوامل آرامش، شادی و رفاه و توقعات زیاد دنیوی نادرست و غیر واقعی از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت، از مهمترین عوامل فشارهای روانی زیان‌بار است. (الیس، ۱۳۹۵: ۳۶)؛ (الیس و لانگ، ۱۳۹۵: ۱۲۵-۹۵)؛ (الیس، ۱۳۹۵: ۵۰-۴۳)؛ (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۵: ۵۰۲-۴۷۷)؛ (کوری، ۱۳۹۴: ۴۲۵-۴۰۶).

یکی از راههای درمان این فشارهای روانی، ایمان به رحیمیت الهی است. رحیمیت الهی یعنی خداوند، تنها روزی دهنده نعمتهای روانی و رفاهی ثابت و پایدار در دنیا و زندگانی پس از مرگ، در زندگی انسانها است؛ و این نعمتها فقط به کسانی تعلق می‌گیرد که به خداوند، صفات الهی و حیات پس از مرگ ایمان داشته و به دستورات الهی عمل نمایند. (فتح/۴)؛ (فتح/۱۸)؛ (فتح/۲۶)؛ (توبه/۲۶)؛ (توبه/۴۰)؛ (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴: ق: واژه رحیم)؛ (مصطفوی، ۱۳۶۸: واژه رحیم)؛ (قرشی، ۱۳۵۴: واژه رحیم). در رابطه با رحیمیت الهی و عوامل شناختی فشارهای روانی، تحقیقات ارزشمندی نگاشته شده است؛ اما تا کنون، کتاب یا مقاله‌ای در مورد عوامل شناختی فشارهای روانی و درمان آن براساس "رحیمیت الهی" از دیدگاه قرآن نگاشته نشده است.

روش این پژوهش، اسنادی-تحلیلی است؛ و بر اساس منابع معتبر تفسیری و روانشناسی، عوامل شناختی فشارهای روانی و درمان آن براساس "رحیمیت الهی" از

دیدگاه قرآن را بیان، تحلیل و اثبات می‌نماید.

مفهوم شناسی

عوامل شناختی فشارهای روانی زیانبار

عوامل شناختی مانند: باورهای نادرست و غیر واقعی نسبت به عوامل آرامش، شادی، دل‌بستگی‌ها و توقعات زیاد و نادرست دنیوی از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت که موجب هیجانات منفی مانند: ترس، اندوه، خشم شدید یا مزمن در انسان است. مهمترین و بیشترین عامل فشارها و اختلالات روانی، عوامل شناختی است. (لازاروس، ۱۳۹۵: ۴۸، ۷۴، ۱۱۴) (لازاروس و لازاروس، ۱۳۹۳: ۱۴۳) (جان بزرگی و نوری، ۱۳۹۳: ۲۱۵)

از دیدگاه آلبرت ایس، مهمترین عوامل شناختی فشارهای روانی عبارتند از:

عامل شناختی اول: من باید در همه کارها و وظایف مهم موفق شوم؛ و از طرف افرادی که برایم مهم هستند، مورد تأیید واقع شوم.. این خواسته‌ها و تقاضاهای متعصبانه و کوتاه فکرانه، اغلب شما را به سوی احساس نگرانی، اضطراب، افسردگی، از خود بی‌زاری، اجتناب از روابط، افکار پر مخاطره و قابل ریسک می‌کشاند.

عامل شناختی دوم: افرادی که در ارتباط با من هستند، باید رفتاری کاملاً دوستانه، محبت آمیز و منصفانه داشته باشند؛ در غیر این صورت آنها، آدم‌های خوبی نیستند؛ و باید تنبیه شوند؛ این توقع‌ها و انتظارات زیاد، نادرست و غیر واقعی، انسان را به سوی احساس خشم، اضطراب، انتقام جویی، نزاع، دشمنی و حتی جنگ با دیگران به پیش می‌راند.

عامل شناختی سوم: شرایط اجتماعی و طبیعی که من در آن زندگی می‌کنم، باید کاملاً راحت و مناسب باشد؛ و باید به سرعت و بدون هیچ زحمت و مشقت زیادی، مرا در رسیدن به آنچه واقعاً می‌خواهم، کمک کند؛ و نباید مرا ناراحت و ناراضی کند. اگر شرایط چنین نباشد بسیار وحشتناک است؛ و نمی‌توانم آن را تحمل کنم؛ و این زندگی، ارزش سختی کشیدن یا تلاش زیاد برای بهتر شدن را ندارد؛ این باورهای نامعقول و غیر منطقی اغلب شما را به سمت ناراحتی، آشفتگی روانی، عصبانیت، افسردگی و احساس مأیوسانه (به ویژه برای کسانی که توان کمی در تحمل ناامیدی دارند) پیش می‌برد. این باورها، انسانها را مایل به ایجاد تنبلی، تعلل، طفره رفتن و تعویق انداختن در کارها و انکار

و عدم پذیرش خطا، توجیه کردن و اعتیاد می‌کشاند. (الیس، ۱۳۹۵ الف: ۴۶-۴۵)؛ (الیس و لانگ، ۱۳۹۵: ۱۱۷-۹۵)؛ (الیس، ۱۳۹۵: ۴۰-۳۶)؛ (الیس و هارپر، ۱۳۹۶: ۱۹۳)؛ (الیس، ۱۳۹۳ الف: ۱۲۴)؛ (لازاروس، ۱۳۹۵: ۱۴۵)؛ (الیس، ۱۳۹۲: ۴۰-۳۸).

(Ellis, 2016: 49); (Ellis & Harper, 1975: 88); (Ellis & Lang, 2017: 50-62).

رحیمیت الهی

رحیم، صفت مشبهه است که دلالت بر ثبات و پایداری رحمت رحیمی الهی دارد. نعمتهای رحیمی محدود به این دنیا نبوده، بلکه رحمت رحیمه پس از مرگ هم ادامه خواهد داشت و در آخرت مختص به مومنین می‌باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ه.ق: ۱۶/۱) (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴ ه.ق: ۱۹۲) و به میزان ایمان، سعی و عمل صالح آنها بستگی دارد. (عصر/۳)؛ (نحل/۳۲)؛ رحمت رحیمه الهی در این دنیا شامل آرامش الهی، نشاط، رضایتمندی، لذات معنوی الهی و نعمتهای رفاهی که برای ایمان، اطاعت از خداوند و بهشت مفید باشد، می‌شود و انسان بعد از مرگ هم از تمامی نعمتهای رفاهی، عاطفی و روانی بهشتی بهره‌مند خواهد گردید. (طباطبایی، ۱۴۱۷ ه.ق: ۱۶/۱)؛ (فجر/۲۸-۲۷)؛ (واقع/۳۸-۱۰)؛ (واقع/۹۱-۸۸).

چگونگی تاثیر ایمان به رحیمیت الهی از دیدگاه قرآن بر درمان عوامل شناختی فشارهای روانی

با توجه به تفسیر رحیمیت الهی، می‌توان گفت که نعمتهای دنیوی، مهمترین و والاترین نعمتها نیستند؛ زیرا معاندین و مخالفین با خداوند، ظالمین، معصیت کاران، ملعونین، مغضوبین و مرعوبین در گاه الهی، ضالین و مستضعفان شناختی و دینی هم، مانند حیوانات از این نعمتهای دنیوی الهی بهره‌مند می‌شوند و تأثیر اساسی و مهمی بر آرامش انسان و کاهش فشارهای روانی زیان‌بار ندارند؛ و رابطه مستقیمی با میزان، شدت و ضعف فشارهای روانی، آرامش، شادی و لذات روحی و روانی پایدار ندارند. (توبه/۵۵)؛ (آل عمران/۱۵۱)؛ (انفال/۱۲)؛ (احزاب/۲۶)؛ (حشر/۲)؛ و حتی آنهایی که از مصادیق آیه شریفه «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى وَ هُر كَس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را

نابینا محشور می‌کنیم.» (طه/۱۲۴)؛ هستند، از نعمتهای دنیوی رحمانیه الهی برخوردار می‌شوند؛ لذا خداوند حکیم در قرآن کریم می‌فرماید: «مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ بِرِخْوَرْدَارِي [از این] دنیا اندک است.» (نسا/۷۷)؛ «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ وَ زَنَدَاگَانِي دُنْيَا جَزَا کَالَاِي فَرِيْبِنْدَه نِيْسْت.» (حدید/۲۰)؛ «فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ مَتَاعِ زَنَدَاگِي دُنْيَا دَر بَرَابَرِ آخِرَتِ جَزَا نَدَاکِي نِيْسْت.» (توبه/۳۸)؛ «مَتَاعًا لَكُمْ وَ لِأَنْعَامِكُمْ [تا وسیله] اسْتَفَادَه بَرَايِ شَمَا وَ دَاْمَاهِيْتَانِ بَاشَد.» (نازعات/۳۳). اَمَا قَرَاْنِ دَر رَابِطَه بَا اِيْمَانِ، اطَاعَتِ از خَدَاوَنَدِ، رِضْوَانِ الهِي وَ سَعَادَتِ اِخْرَوِي مِي فَرْمَايَد: «وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَ قَطْعَا يَادِ خَدَا بَا لَاتِرِ اسْت.» (عنکبوت/۴۵)؛ «وَ رِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ وَ خَشْنَوْدِي خَدَا بَزَرْگَتَرِ اسْت.» (توبه/۷۲)؛ «وَ الْآخِرَةُ خَيْرٌ وَ أَبْقَى بَا أَنْكَه [جَهَان] آخِرَتِ نِيكُوْتَرِ وَ پَايْدَارْتَرِ اسْت.» (اعلیٰ/۱۷).

کم اهمیت بودن نعمتها و ناملايمات دنیوی به این دلیل است که بیشترین تأثیر نعمتهای دنیوی و رحمت رحمانیه خداوند در زندگانی انسان، فراهم نمودن یک جسم سالم، قوی و راحت می‌باشد و گاهی هم موجب شادی روحی و روانی کوتاه مدت می‌گردد؛ همانطور که خداوند در آیه ۸۲ سوره توبه می‌فرماید: «فَلْيُضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» از این پس کم بخندند و به جزای آنچه به دست می‌آوردند بسیار بگریند.» 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، مصایب و بلايای دنیوی انسانی یا طبیعی است. همانطور که خداوند در این آیات شریفه می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ بَرَاَسْتِي كَه اِنْسَانِ رَا دَر رَنَجِ آفَرِيْدَه اِيْم.» (بلد/۴)؛ «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدًّا فَمَا لَاقِيَه اِي اِنْسَانِ حَقَا كَه تُوْبَه سُوِي پَرُوْرْدَاگَارِ خُوْدِ بَه سَخْتِي دَر تَلَاَشِي وَ اُو رَا مَلَاَقَاتِ خُوَاهِي كَرْد.» (انشقاق/۶)؛ یا به عنوان مثال در آیه شریفه ۵۵ سوره توبه می‌فرماید: «لَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ تَرْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَ هُمْ كَافِرُونَ» اَمُوَالِ وَ فَرَزَنْدَانِشَانِ تُو رَا بَه شَكْفَتِ نِيَاوَرْد. جَزَا اِيْنِ نِيْسْت كَه مِي خُوَاهَدِ دَر زَنَدَاگِي دُنْيَا بَه وَسِيْلَه اِيْنَهَا عَذَابِشَانِ كَنَدِ وَ جَانِشَانِ دَر حَالِ كَفْرِ بِيْرُونِ رُوْد.»؛ خَدَاوَنَدِ رَحْمَانِ، نَعْمَتَهَايِ دُنْيَوِي رَا دَر هَمِيْنِ عَمْرِ كُوْتَاَهِ دُنْيَوِي، هَمِ بَه كَسِي كَه بَه پَادَاَشَهَا وَ

مجازاته‌های الهی در دنیا و آخرت ایمان دارد و بنده مطیع خداوند است، عنایت می‌کند و هم برای منکرین، معاندین، مخالفین خداوند، ملعونین از رحمت الهی، مغضوبین و ضالین مانند همه حیوانات، طبق حکمت خویش فراهم می‌آورد.

هدف از خلقت انسان، بهره‌مندی از این نعمتهای دنیوی نیست. همانطور که خداوند حکیم، در این آیه شریفه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ وَ جَن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا پرستند.» (ذاریات/۵۶) هدف از خلقت انسان و دنیا را هدایت انسان بیان می‌کند و پیامبر اکرم (ص) نیز در این باره می‌فرماید: «الدنيا مزرعه الاخره» (دیلمی، ۱۴۱۲ه.ق: ۸۹/۱) و امیر مؤمنان در نهج البلاغه می‌فرماید: «ما خلقتم للفنا بل للبقا انما تنقلون من دار الی دار.» بنابراین با توجه به آیات و روایات فوق، در می‌یابیم 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 اعمال صالح برای بهره‌مندی از نعمتهای رحمت رحیمیه الهی در دنیا و آخرت می‌باشد.

مهمترین نعمت رفاهی در زندگانی دنیوی، سلامتی، آرامش و شادی می‌باشد (الیس و هارپر، ۱۳۹۵: ۲۶۶). نعمت سلامتی، آرامش و شادی بسیار برتر از دیگر نعمتهای رفاهی رحمانی دنیوی می‌باشد؛ زیرا غایت تاثیر نعمتهای رفاهی دنیوی رحمانی راحتی جسمانی انسانهای مومن و کافر می‌باشد؛ اما نعمتهای "رحیمی" خداوند به حالات روحی و روانی مومنین مربوط می‌شود؛ 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 مومنین، آن هم با امکانات کم در مقابل دشمنان الهی با امکانات زیاد نازل کرد؛ و ترس و هراس را بر معاندین نازل نمود. (آیات جنگ بدر) بهره‌مندی از نعمت رحیمیه الهی موجب حالات مثبت روانی مانند: آرامش، رضایتمندی، نشاط، شادی درونی و لذات معنوی مانند: لذت مناجات، اطاعت خداوند، جمع‌آوری توشه برای آخرت و رهایی از عذاب جهنم پس از مرگ است؛ و مهمترین عامل در بهره‌مندی از این نعمتها، ایمان و اطاعت خداوند و

بهره‌مندی از رحمت رحیمیه الهی می‌باشد. (فتح/۴)؛ (فتح/۱۸)؛ (فتح/۲۶)؛ (توبه/۲۶)؛ (توبه/۴۰).

با توجه به مطالب فوق، نتایج ذیل را به دست می‌آوریم:

۱- اولین عامل شناختی فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست نسبت به عوامل آرامش و شادی می‌باشد. مانند این باور که بهره‌مندی هرچه بیشتر از نعمتهای رفاهی دنیوی موجب سلامتی، آرامش و شادی روانی بیشتر و کاهش فشارهای روانی می‌گردد؛ و این باور نادرست و غیر واقعی، به علت عدم شناخت صحیح عوامل واقعی آرامش، شادی و فشارهای روانی انسان می‌باشد؛ و این باورها و توقعات نادرست، موجب تشدید دل‌بستگی‌های دنیوی و توقعات نادرست مانند: زیاده‌خواهی و برتری طلبی در امور دنیوی مانند: ثروت، ریاست، قدرت، دوستان، محبوبیت و شهرت، مخصوصاً در نعمتهای دنیوی مازاد بر نیاز جهت تأمین سلامتی می‌شود. و این توقعات بسیار دنیوی، موجب افزایش عوامل فشارهای روانی نوع اول، دوم و سوم می‌گردد.

رحمانیت الهی، شامل همه نعمتهای دنیوی است؛ و همه‌ی انسانهای دارای فشارهای روانی زیان‌بار یا غیر زیان‌بار از آن بهره می‌برند؛ و چه بسا افرادی که فشارهای روانی بیشتری دارند، از نعمتهای دنیوی بیشتری هم بهره‌مند باشند. (توبه/۵۵)؛ (آیات نزول آرامش بر مومنین و نزول رعب بر کافرین در جنگ بدر)^۱. این امر بیانگر اهمیت و تأثیر کم امور دنیوی، در بهره‌مندی از آرامش و کاهش فشارهای روانی می‌باشد؛ و تأثیر نعمتهای دنیوی را از جهت تأثیر بر آرامش و کاهش فشارهای روانی، قلیل و ناچیز می‌نماید.

کسی که به کم ارزش بودن نعمتهای دنیا باور داشته باشد، هرگز مبتلا به حرص شدید، دل‌بستگی شدید و زیاده‌خواهی‌های دنیوی مخصوصاً در مورد نعمتهای دنیوی بیش از نیاز ضروری برای آسایش و سلامتی نخواهد شد؛ و از نداشتن یا کم داشتن نعمتهای دنیوی، مخصوصاً در مقایسه با دیگران، فشارهای روانی شدید یا مزمن به خود وارد نخواهد

۱- آیات جنگ بدر به جز آیه ۱۳ سوره آل عمران.

کرد؛ و به دلیل این توقعهای بسیار دنیوی مازاد بر نیاز و کفاف دنیوی یا به دلیل مبتلا شدن به سختی‌های زود گذر دنیوی، در گذشته، حال و آینده فشارهای روانی زیان‌بار 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 وارد خواهد نمود؛ و این فشارهای روانی بیماری‌زا، بیشتر از سختی‌ها یا کمبودهای دنیوی، مخصوصاً کمبودهای مازاد بر نیاز ضروری و متعارف، به زندگی دنیوی او آسیب وارد خواهد نمود؛ زیرا نعمت سلامتی، مهمترین نعمت دنیوی می‌باشد.

۲- دومین و سومین عامل شناختی فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست نسبت به مردم، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی می‌باشد. این باورهای غلط و توقعات بسیار از مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت، موجب اندوه، خشم و ترس شدید نسبت به انسانهای دیگر، شرایط اجتماعی و حوادث طبیعی به دلیل شکستها، سختی‌ها، کاستی‌ها و ضررهای دنیوی می‌گردد.

رحمانیت الهی، به انسان می‌آموزد که همین متاع قلیل دنیا، در اختیار خداوند است و در اختیار انسانهای دیگر یا روزگار نیست. همانطور که خداوند حکیم در قرآن می‌فرماید: «ان الله يَنْسُطُ الرُّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ خدا روزی را برای هر که بخواهد گشاده یا تنگ می‌گرداند.» (رعد/۲۶)؛ «وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَّوِلْهَا بَيْنَ النَّاسِ و ما این روزها [ی شکست و پیروزی] را میان مردم به نوبت می‌گردانیم» (آل عمران/۱۴۰). این باور و اعتقاد موجب می‌شود انسانی که به رحمانیت الهی باور دارد، از غیر خداوند توقع نداشته باشد و به دلیل وجود شکستها، سختی‌ها، کاستی‌ها، ضررهای دنیوی از غیر خداوند (انسانها، شرایط اجتماعی و طبیعت)، نسبت به آنها ترس، اندوه، کینه و خشم شدید یا مزمن نداشته باشد؛ و عدم اندوه، خشم و ترس شدید از انسانهای دیگر، شرایط اجتماعی و حوادث جبری روزگار به دلیل ناملایمات دنیوی از مهمترین عوامل آرامش و کاهش فشارهای روانی زیان‌بار می‌باشد.

۳- دومین و سومین عامل شناختی فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست نسبت به مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت است و این عامل شناختی فشارهای روانی، ریشه در

عدم شناخت صحیح از صفت رحمانیت الهی است. صفت رحمانیت الهی به انسان می‌آموزد نعمتهای طبیعی و انسانی دنیوی در اختیار خداوند می‌باشد. (ذاریات/۵۸ و آیات بسیاری که توحید در رازقیت الهی را بیان می‌کنند) و هیچ رابطه مستقیم صددرصدی برای بهره‌مندی انسان از آن وجود ندارد. (نور/۳۸)؛ (شوری/۲۰-۱۹)؛ (آل عمران/۲۷)؛ (آل عمران/۱۴۰)؛ (بقره/۲۱۲).

لذا 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 بر میزان ثروت و دارایی‌های خود بیفزاید؛ یا با کار و تلاش زیاد و بیش از حد توان و خستگی‌های شدید و طولانی و عدم رعایت دستورات و توصیه‌های دین، آسیب به سلامتی، روابط خانوادگی و معاشرت با دوستان، بر میزان نعمتهای دنیوی خود بیفزاید. (نور/۳۸)؛ (شوری/۲۰-۱۹)؛ (آل عمران/۲۷)؛ (بقره/۲۱۲).

معصیت خدا و ظلم به دیگران، از مهمترین عوامل تکوینی و جبری فشارهای روانی زیان‌بار از دیدگاه قرآن است. همانطور که خداوند حکیم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى وَ هَر كَس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم.» (طه/۱۲۴)؛ و در آیات دیگری می‌فرماید: «سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ بِهِ زُودِي فِي دُلْهَائِ كَسَانِي كَه كَفَر وَرَزِيده‌اند بيم خواهيم افكنند.» (آل عمران/۱۵۱)؛ «سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِهِ زُودِي فِي دُلْ كَافِرَانِ وَحَشْتُ خَوَاهِمِ افكند.» (انفال/۱۲)؛ (حشر/۲)؛ (احزاب/۲۶).

لذا از آیات فوق نتیجه می‌گیریم که: عناد و معصیت خداوند از مهمترین عوامل ایجاد فشارهای روانی شدید یا مزمن در روح و روان انسان است؛ همانطور که خداوند حکیم می‌فرماید: «فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ، الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ، أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ پس اگر می‌دانید کدام يك از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است. کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرك نیالوده‌اند آنان است ایمنی و ایشان راه یافتگانند.» (انعام/۸۲-۸۱).

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

۵- براساس دستاورد شماره چهار، انسان تلاش می‌کند با تقویت ایمان، اطاعت خداوند، دعا و مناجات با خالق عالم هستی، انفاق و ایثار و 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. و این امر، موجب افزایش آرامش و لذات معنوی و کاهش فشارهای روانی مانند: افسردگی و اضطراب، ترس، خشم و اندوه‌های دنیوی می‌گردد؛ 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.» (یونس/۶۲)؛ و این امر موجب درمان هر سه نوع عوامل فشارهای روانی از دیدگاه ایس می‌گردد.

۶- بر اساس دستاورد شماره چهار، انسان تلاش می‌کند به خاطر متاع قلیل، کوتاه مدت و کم ارزش دنیا، هرگز به کسی ظلم نکند. (انعام/۸۲-۸۱)؛ و با بدگویی، تهمت، افترا، شایعه پراکنی، کلاه برداری، اخذ مال حرام و اذیت دیگران به دنبال کسب نعمتهای دنیوی و برتری طلبی نسبت به دیگران در نعمتهای دنیوی نرود. این باور و روش زندگی موجب کاهش فشارهای روانی و هیجانات منفی زیان‌بار در انسان می‌گردد. «تِلْكَ 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.» (قصص/۸۳)؛ «فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ پس اگر می‌دانید کدام يك از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرك

نیالوده‌اند آنان راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند.» (انعام/۸۲-۸۱)؛ این باور و عملکرد، موجب درمان هر سه نوع فشارهای روانی از دیدگاه الیس می‌گردد.

۷- چون نزول و بهره‌مندی از رحمت رحیمی الهی مانند: آرامش، رضایتمندی و لذات روحی و روانی فقط از جانب خداوند می‌باشد بنابراین هیچ اعتقاد و باوری تاثیر استقلال‌ی در حالات روحی و روانی خود برای غیر خداوند مانند خود، مردم، شرایط اجتماعی و نعمتهای طبیعی ندارد؛ و لذا معتقد است خود شخص، انسانها، شرایط اجتماعی و طبیعت نمی‌تواند به طور مستقل آرامش و کاهش فشارهای روانی او را تأمین نماید. این باور موجب درمان نوع دوم و سوم فشارهای روانی زیان‌بار می‌گردد.

نتیجه‌گیری

- ۱- یکی از بزرگترین مشکلات بشریت، فشارهای روانی زیان‌بار است و این امر موجب بیماری‌های روانی و جسمانی بسیاری است.
- ۲- از دیدگاه آلبرت ایس، عوامل شناختی مانند: باورهای نادرست نسبت خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت و توقعات زیاد دنیوی، موجب ایجاد این فشارهای روانی است.
- ۳- عوامل فشارهای روانی عبارتند از: عوامل جسمانی، محیطی و شناختی.
- ۴- عوامل شناختی فشارهای روانی به سه نوع کلی و اصلی تقسیم می‌شوند.
 - ۱-۴- باورهای نادرست و توقعات بسیار از خود.
 - ۲-۴- باورهای نادرست و توقعات بسیار از دیگران.
 - ۳-۴- باورهای نادرست و توقعات بسیار از شرایط اجتماعی و طبیعت.
- ۵- مهمترین علت پیدایش عوامل شناختی فشارهای روانی، عدم شناخت صحیح از عوامل واقعی آرامش، شادی، سلامتی و عوامل فشارهای روانی زیان‌بار و غیر زیان‌بار در انسان می‌باشد.
- ۶- عامل اول فشارهای روانی، مهمترین علت پیدایش عامل دوم و سوم عوامل شناختی فشارهای روانی است.
- ۷- البته عدم شناخت صحیح از خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت و توقع بسیار و نادرست از آنها، یکی دیگر از علل مهم پیدایش عوامل سه‌گانه فشارهای روانی است.
- ۸- یکی از راههای درمان این فشارهای روانی، ایمان به رحیمیت الهی است.
- ۹- رحیمیت الهی یعنی خداوند، تنها روزی دهنده نعمتهای روانی و رفاهی ثابت و پایدار در زندگی انسانها در دنیا و آخرت است. و این نعمتها، فقط به کسانی تعلق می‌گیرد، که به خداوند و زندگانی پس از مرگ، ایمان داشته و به دستورات و توصیه‌های الهی عمل نمایند.
- ۱۰- اما رحمانیت الهی، یعنی خداوند، تنها رازق نعمتهای دنیوی است و این نعمتها،

شامل همه انسانها، با فشارهای روانی مفید، غیر زیان‌بار و زیان‌بار می‌گردد.

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

۱۲- 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، ایمان به خداوند و اطاعت از او می‌باشد.

۱۳- انسانهای مومن به خداوند، حتی در سخت‌ترین شرایط رفاهی (مانند جهاد در راه خدا) می‌توانند از نعمتهای رحیمیه الهی مانند آرامش و فشارهای روانی سالم بهره‌مند گردند.

۱۴- بعضی از انسانهای ظالم و معصیت‌کار اگرچه از نعمتهای دنیوی بسیار بهره‌مند باشند، مشمول عذاب الهی هستند و خداوند آنها را مبتلا به فشارهای روانی مانند ترس شدید می‌گرداند.

فهرست منابع

- قرآن کریم، محمدمهدی فولادوند، چاپ دوم، تهران، انتشارات پیام عدالت.
- نهج البلاغه
- ۱- ایس، آلبرت و لانگ، آرتور، ۱۳۹۵، نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد، حمید شمسی‌پور. تهران، نشر رسا.
 - ۲- ایس، آلبرت و هارپر، رابرت، ۱۳۹۵، زندگی عاقلانه، مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات رشد.
 - ۳- ایس، آلبرت و هارپر، رابرت، ۱۳۹۶، چگونه منطقی زندگی کنیم، نوشین ری شهری، تهران، نشر نسل نو اندیش.
 - ۴- ایس، آلبرت، ۱۳۹۲، با آلبرت ایس مشاوره کنید، مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات روانشناسی و هنر.
 - ۵- ایس، آلبرت، ۱۳۹۳ الف، احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن، مهرداد فیروزبخت، تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.
 - ۶- ایس، آلبرت، ۱۳۹۵ الف، اضطراب خود را کنترل کنید قبل از اینکه شما را کنترل کند، مهرویه هاشمی‌نژاد، تهران، نشر چابک اندیش.
 - ۷- ایس، آلبرت، ۱۳۹۵ ب، خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد؟، علیرضا کاربخش، تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.
 - ۸- ایس، آلبرت، ۱۳۹۵، ۵ درس برای زندگی عاقلانه، مهرداد فیروزبخت، تهران، نشر رسا.
 - ۹- پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان سی، ۱۳۹۵، نظریه‌های روان‌درمانی، یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر روان.
 - ۱۰- جان بزرگی، مسعود و نوری، ناهید، ۱۳۹۳، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس)، تهران، انتشارات سمت.
 - ۱۱- دیلمی، حسن بن محمد، ۱۴۱۲ ه.ق، ارشاد القلوب، جلد اول، قم، نشر رضی.

۱۲- راغب اصفهانی، ابی القاسم الحسین بن محمد، ۱۴۰۴ه.ق، المفردات فی غریب القرآن، قم، دفتر نشر کتاب.

۱۳- طباطبایی، محمد حسین، ۱۴۱۷ه.ق، تفسیرالمیزان، جلد اول، قم، موسسه النشر الاسلامی.

۱۴- قرشی، سید علی اکبر، ۱۳۵۴، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

۱۵- کوری، جرالده، ۱۳۹۴، مشاوره و روان درمانی، یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ارسباران.

۱۶- لازاروس، آرنولد و لازاروس، کلیفورد، ۱۳۹۳، و بعد از ۴۰ فکر سمی؛ ۱۰۱ راه برای عاقل ماندن در دنیای دیوانه، مهرداد فیروزبخت، تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.

۱۷- لازاروس، آرنولد، ۱۳۹۵، مهارتهای زندگی، الهام حسینی و شمس‌الدین آرام‌نیا، تهران، نسل نواندیش.

۱۸- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بیروت، دارالکتاب العلمیه.

19- Ellis, Albert, 2016, how to control your anxiety before it controls you, New York, Kensington Publishing.

20- Ellis, Albert & A. Harper, Robert, 1975, A new guide to rational living, California, Wilshire Book.

21- Ellis, Albert & Lange, Arthur, 2017, Anger how to live with and without it, New York, Kensington Publishing.

