UMSHA Press

JORH
Journal of Religions & Health

J Religions & Health, 2024; 4(1): ----. Doi: 10.32592/joorh.4.1.---

https://aijrh.umsha.ac.ir/

Original Article

Studying the Management and Control of Stress in the Quran and Hadith with Psychology

Ahmad Abbasi Darebidi[1], Tayebe Zarei[2*], Maryam Mohebipour[3]

1- Department of Shie'e/Sociology, Isfahan University, Isfahan, Iran
2- Department of Education, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran
3- Department of Theology and Islamic Education, Sciences of the Qur'an and Hadith, Tehran University of Research Sciences, Tehran, Iran

Article history:
Received: 18 November 2024
Revised: 12 March 2024
Accepted: 07 July 2024
ePublished: 24 August 2024

***Corresponding author:** Tayebe Zarei, Department of Education, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

Email: t_zareie_maaref@yahoo.com

Abstract

Background and Objective: The present study aimed to compare the management and control of stress in the verses of the Quran and the hadiths of the Prophet (peace be upon him) with the theories and techniques of psychology. The research method is descriptive-analytical based on religious and narrative sources and the results of psychological research. The research pointed to the differences between the two viewpoints of Quran and Hadith with psychological science regarding stress according to the capabilities of each course of development of these two in the religious-scientific context and the role of the effects of religious heritage with psychological science in dealing with stress. The emphasis of the research is more on managing, controlling, and dealing with stress, and the findings of the research indicated that the control and management of stress in the Qur'an are compatible with psychology in many aspects. Both approaches are complementary to each other, and the emergence of stress depends on environmental factors (internal and external), and treatment is based on cognitive, emotional, and behavioral instructions. Therefore, the combined use and simultaneous attention to Quranic and religious instructions and solutions with the results and findings of psychology can be considered effective as a working model in this field.

Keywords: Comparative study, Control and management, Quran and Hadith, Psychology, Stress

Please cite this article as follows: Abbasi Darebidi A, Zarei T, Mohebipour M. Studying the Management and Control of Stress in the Quran and Hadith with Psychology. J Religions & Health. 2024; 4(1): ---. DOI: 10.32592/jorh.4.1.---

Copyright © 2023 Journal of Religions and Health. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (*http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/*) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite

JOHE
مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا
دوره ۴، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۳، صفحات
https://aijrh.umsha.ac.ir/
UMSHA Press

مقاله پژوهشی

مطالعه مدیریت و کنترل استرس در قرآن و حدیث با علم روان‌شناسی

احمد عبّاسی دره‌بیدی[۱]، طیبه زارعی[۲*]، مریم محبّی‌پور[۳]

۱. گروه شیعه‌شناسی/جامعه‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. گروه معارف، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران
۳. گروه الهیات و معارف اسلامی- علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۲۷
تاریخ ویرایش مقاله: ۱۴۰۲/۱۲/۲۲
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷
تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۰۳

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* **نویسنده مسئول:** طیبه زارعی، گروه معارف، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

ایمیل: t_zareie_maaref@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تطبیقی مدیریت و کنترل استرس در آیات قرآن و احادیث معصومین(ع) با نظریات و فنون روان‌شناسی است. روش پژوهش توصیفی‌تحلیلی و با استناد به منابع دینی و روایی و نتایج تحقیقات روان‌شناسی است. پژوهش تفاوت‌های دو دیدگاه قرآن و حدیث با علم روان‌شناسی را درباره استرس با توجه به قابلیت‌های هرکدام و سیر تکوین این دو در بستر دینی‌علمی بررسی و نقش تأثیرات میراث دینی با علمی روان‌شناسی را برای مقابله با استرس نشان می‌دهد. تأکید پژوهش بیشتر بر مدیریت، کنترل و مقابله با استرس است و یافته‌های پژوهش حاکی‌از آن است که کنترل و مدیریت استرس در قرآن با روان‌شناسی در موارد متعدد تطابق دارد و هر دو رویکرد مکمّل یکدیگر هستند و پیدایش استرس وابسته به عوامل محیطی (دورنی و بیرونی) و درمان مبتنی‌بر دستورات شناختی، عاطفی و رفتاری است و بنابراین استفاده ترکیبی و توجه همزمان به دستورات و راهکارهای قرآنی و دینی با نتایج و یافته‌های روان‌شناسی می‌تواند به‌عنوان یک الگوی کارساز در این زمینه مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: استرس، کنترل و مدیریت، قرآن و حدیث، روان‌شناسی، بررسی تطبیقی

استناد: عباسی دره بیدی، احمد؛ زارعی، طیبه، محبی پور، مریم. مطالعه مدیریت و کنترل استرس در قرآن و حدیث با علم روان‌شناسی. مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا، بهار و تابستان ۱۴۰۳؛۴(۱): ----

مقدمه

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی [۱]، سلامتی تنها نبود بیماری نیست، بلکه شامل وضعیت پویایی از رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی و روحی و اصلی اساسی در زندگی است که اثربخشی کوشش انسان وابسته به آن است (باوجوداین، بیماری، رنج، درد و سختی جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌هاست و طبق بیان قرآن (آیه ۴ سوره بلد؛ لَقَد خَلَقنَا ٱلإِنسَانَ فِی کَبَدٍ، همانا ما انسان را به حقیقت در رنج و مشقّت آفریدیم (و به بلا و محنتش آزمودیم) انسان در رنج و سختی آفریده شده است و بنابراین مقابله و تحمل و مدیریت این رنج و سختی‌ها نیز لازمه ادامه حیات است. چنانچه طبق برنامه سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های مقابله‌ای که برای تداوم حیات هر انسانی لازم است، شامل ۱۰ مهارت توانایی در مسائلی شامل ارتباط مؤثر، برقراری رابطه مؤثر بین‌فردی، تصمیم‌گیری، حلّ مسئله، تفکّر خلاّق، تفکّر نقّاد، آگاهی از خود، همدلی با دیگران، مقابله با هیجانات (اضطراب و افسردگی و...) و مقابله با استرس است [۱].

استرس به‌عنوان یک هیجان منفی و مهارت مقابله‌ای پاسخی به شرایط فشار در سیستم، ساختار و روان و بدن انسان است و به چگونگی ادراک فرد از موقعیت اشاره دارد و عناصر شناختی، مانند تفسیر موقعیت در پیدایش آن دخیل است[۲]. استرس نتیجه ارزیابی شناختی است[۳]. که این ارزیابی شناختی شامل تعیین میزان، تهدید یا چالش‌برانگیز بودن محیط و شرایط است [۴]. استرس به‌عنوان یک هیجان منفی با تأثیر بر کیفیت زندگی افراد، طول عمر افراد را کوتاه می‌کند و با تغییراتی در سلامت روان همراه است [۵] که این تغییرات بی‌ارتباط با بیماری‌های جسمانی نیستند

و کارکرد سایر اعضای بدن را نیز دچار اختلال می‌کنند.

اگرچه سطح کمی از استرس برای انجام فعالیت و زندگی و تلاش ضروری است و می‌تواند عملکرد افراد را بهبود بخشد، ولی افزایش سطح استرس سبب از بین رفتن عملکرد انطباقی و شایسته افراد می‌شود و انجام صحیح رفتار و عمل با دشواری همراه می‌گردد و فرد دیگر توانایی کنار آمدن شایسته با محیط و شرایط زندگی را نخواهد داشت [۶] و در شرایط استرس مزمن، اختلال در عملکرد صحیح سیستم‌های ایمنی و نوروآندوکرین قادر است با اختلالات روانی و جسمی قابل‌توجهی مانند افسردگی، اضطراب، آسم، بیماری‌های قلبی و عروقی و حتّی سرطان همراه باشد [۲]. ازطرفی، نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است که استرس باعث از بین رفتن سلامتی و نارسایی‌های بدن می‌شود و به‌عنوان پیش‌درآمدی بر بیماری است [۷-۱۰].

استرس در همه زمینه‌های زندگی و در همه‌جا با درجات مختلف حضور دائمی دارد و تغییرات فیزیولوژیک ناشی از آن می‌تواند فعالیت دستگاه ایمنی بدن را مختل کند و بدن را برای ابتلا به تعداد زیادی از بیماری‌های جسمی و روانی آماده گرداند [۱۱]. نتایج تحقیقات نشان داده است که استرس با تضعیف سیستم ایمنی بدن، سلامت و عملکرد بدن را به خطر می‌اندازد [۹، ۱۲] و همه ابعاد فردی و اجتماعی زندگی را متأثّر می‌سازد [۱۳]. باوجوداین، استرس جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌هاست که به طور مطلق پدیده منفی نیست [۱۴] و مقدار کمی از آن برای زندگی لازم است، اما افزایش آن بدون مدیریت و یا کنترل، اثرات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روحی افراد باقی خواهد گذاشت [۱۰]. استرس زیاد برای سلامت جسم و روح مضر است و باعث افزایش اختلالات دیگر و هزینه‌های درمانی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود [۱۵]. افراد در طول زندگی بارها دچار استرس می‌شوند و با دگرگونی شرایط اجتماعی، فرهنگی، جسمی و روحانیِ متأثّر از استرس برخورد می‌کنند و انتظار می‌رود که آن‌ها بتوانند استرس خود را مدیریت و کنترل کنند تا سلامت آن‌ها آسیب نبیند. آیات قرآن علاوه‌بر داشتن نکات و دستورات فراوان، خود نیز عاملی در جهت کاهش اضطراب و استرس بوده و نتایج تحقیقات قربنی و دیگران [۱۶] مؤیّد این بوده است که حتّی آوای قرآن باعث کاهش اضطراب و استرس است. برهمین‌اساس می‌توان گفت از عوامل مهم و کنترل‌کننده استرس، مذهب و باورهای دینی افراد است [۱۷]. امروزه روان‌درمانگران به‌تدریج با ادخال مفاهیم مذهبی و معنوی به روش‌های درمانی، درصدد بالا بردن ضریب نفوذ و تأثیر درمان در مراجعان و بیماران هستند. استفاده از مفاهیم دینی و مذهبی، به‌ویژه منابع اسلامی، برای کاهش استرس مراجعان و بیماران، به افزایش ضریب کارایی روان‌درمانی منجر شده است، به‌طوری‌که در آینده به نظر می‌رسد روان‌درمانی بدون استفاده از عوامل مذهبی نتواند جواب‌گوی مطلوبی برای کاهش استرس و مدیریت اختلالات روانی باشد[۱۸]. بدین‌ترتیب، مطالعه مقایسه‌ای و تطبیقی دستورات دینی قرآن و احادیث با یافته‌های علمی و دراین‌رابطه روان‌شناسی اهمیت زیادی دارد، به‌همین‌دلیل مسئله اصلیِ پژوهش حاضر بررسی تطبیقی کنترل و مدیریت استرس از منظر قرآن و حدیث با نظریات روان‌شناسی است که برای پاسخ دادن به این سؤال، علاوه‌بر استفاده و استناد به آیات قرآن و روایات معصومین(ع)، به یافته‌های برخی از تحقیقات روان‌شناسی نیز اشاره شده است.

اهمیت و ضرورت پژوهش

مفهوم استرس سال‌های زیادی است که موردتوجه علوم مختلف قرار گرفته است و این مورد اگرچه در علوم دینی موردتوجه بوده، ولی به‌صورت آکادمیک این مفهوم توسط روان‌شناسان موردتوجه قرار گرفت. اگرچه نخستین بررسی‌های استرس در حوزه پزشکی بوده است، اما به‌مرور این مفهوم به موضوعی میان‌رشته‌ای تبدیل شده است [۱۹] که توسط عوامل گوناگون ممکن است ایجاد شود و در مقابل با روش‌های مختلف قابلِ کنترل و درمان است. هرچه از قرن بیست‌ویکم می‌گذرد، بیشتر شاهد جهانی شدن تغییر در سبک زندگی مردم و صنعتی شدن به‌عنوان پیشرفت و توسعه هستیم، اما یکی از نتایج این پیشرفت‌ها تغییر در الگوی بیماری‌هاست [۲۰]. با گسترش تکنولوژی‌ها و صنعتی شدن جوامع، الگوهای بیماری‌ها از جسمانی به روانی تغییر پیدا کرده است و استرس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های زمینه‌ای و اصلی تبدیل شده است. استرس می‌تواند توسط عوامل بیرونی و محیطی باشد. درعین‌حال ممکن است به‌وسیله ادراک‌های درونی افراد ایجاد گردد و باعث هیجانات منفی، اضطراب، فشارخون، ناراحتی و غیره و درنتیجه به اختلالات روانی نظیراختلال استرس پس‌آسیبی (PTSD) منجر شود [۲۱]. ازآنجایی‌که در دهه‌های اخیر روان‌شناسی دینی و مذهبی و مطالعات در این زمینه همراه با بررسی رابطه آن با سلامت جسمانی و روانی موردتوجه زیادی قرار گرفته است [۲۲] و دستورات دینی اسلام و آیات قرآن به‌عنوان یک منبع علمی‌دینی درزمینه بهداشت روانی مطرح است و نتایج برخی تحقیقات حاکی‌از هم‌بستگی میان معنویت و سلامت و رضایت از زندگی است [۲۳] و به‌جرئت می‌توان گفت آنچه مطالعات روان‌شناسی پیرامون استرس را تقویت می‌کند و انسجام می‌بخشد، دستورات قرآن و احادیث است که به‌عنوان یک منبع غنی قادر است به یافته‌های روان‌شناسی معنا و مفهوم روشن و متناسب با فطرت انسانی ببخشد و ازطرفی به نظر می‌رسد تاکنون مطالعه‌ای جامع در این زمینه انجام نشده و کمتر پژوهشی به بررسی هم‌زمان دستورات دینی برای کنترل و مدیریت استرس در کنار نظریات روان‌شناسی پرداخته است. بنابراین لازم است تا شیوه‌های کنترل و مدیریت استرس از منابع مختلف شناخته شود و آیات قرآن و احادیث ائمه معصومین(ع) در کنار تحقیقات روان‌شناسی به‌عنوان مهم‌ترین منابع لازم برای مقابله با این بیماری بررسی گردند و بنابراین اهمیت و ضرورت این پژوهش برای آن است تا به بررسی مقایسه‌ای و تطبیقی کنترل و مدیریت استرس از منظر قرآن و احادیث با علم روان‌شناسی بپردازد.

روش کار

مطالعه مقایسه‌ای و تطبیقی حاضر با استفاده از رویکرد توصیفی‌تحلیلی برگرفته از روش جرج اف بردی است که در چهار مرحله توصیفی Description، تفسیرInterpretation ، هم‌جواری Juxtaposition و مقایسه Comparison انجام شده است. در مرحله توصیف پدیده‌ها، یادداشت‌برداری و اطلاعات لازم فراهم می‌شود و در مرحله تفسیر، یافته‌ها قدم‌به‌قدم وارسی و تحلیل می‌گردند. در مرحله هم‌جواری، اطلاعاتی که در دو مرحله قبل آماده شده است، به‌منظور ایجاد چهارچوبی برای مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌ها طبقه‌بندی و در کار هم قرار می‌گیرد و در مرحله مقایسه، مسئله تحقیق با توجه به جزئیات و پاسخ به سؤال تحقیق بررسی و مقایسه می‌شود [۲۴]. بدین‌ترتیب، ابتدا مطالب مرتبط با استرس در قرآن و حدیث بررسی شد و بعد از آن وضعیت آن در علم روان‌شناسی موردمطالعه قرار گرفت و وجوه اشتراک و افتراق آن‌ها مقایسه شد.

هدف کلی پژوهش، بررسی تطبیقی و مقایسه‌ای مدیریت و کنترل استرس از منظر قرآن و احادیث با روان‌شناسی است که دراین‌راستا مهم‌ترین راهکارهای کنترل و مدیریت استرس در قرآن و همچنین مهم‌ترین راهکارهای کنترل و مدیریت استرس در روان‌شناسی مشخص، مقایسه و تطبیق داده شده است.

پیشینه پژوهش

استرس به‌عنوان یکی از موضوعات مهم علم روان‌شناسی مطرح است و به‌همین‌دلیل تاکنون پیرامون آن و مخصوصاً کنترل و مدیریت آن، تحقیقات متعددی انجام شده است. اگرچه کمتر پژوهشی به بررسی تطبیقی و مقایسه‌ای کنترل و مدیریت استرس در قرآن و احادیث و روان‌شناسی پرداخته است، در ادامه سعی شده است تا برخی از مهم‌ترین پژوهش‌های انجام‌شده که بیشترین ارتباط را با موضوع دارند، معرفی شوند:

– مطالعه کجباف و همکاران [۲۵] با «بررسی رابطه بین ارزش‌های اخلاقی برمبنای راهبردهای نظری امام‌علی(ع) در *نهج‌البلاغه* با راهبردهای مقابله با استرس در دختران شهر اصفهان» نشان دادند که بین ارزش‌های اخلاقی و راهبردهای مقابله با استرس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و ارزش‌های اخلاقی می‌توانند به‌عنوان راهبردی مقابله‌ای در برابر عوامل استرس‌زا در نظر گرفته شوند و ارزش‌های اخلاقی توانایی پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس را دارند.

– صافی و همکاران [۲۶] در پژوهش دیگری ضمن «بررسی اثربخشی واقعیت درمانی با رویکرد اسلامی بر فشارهای روانی، سلامت معنوی و راهبردهای مقابله با استرس زنان سرپرست خانواده» به این نتیجه رسیدند که عوامل مذهبی و دینی یا واقعیت درمانی با رویکرد اسلامی بر کاهش فشارهای روانی، افزایش سلامت معنوی و بهبود راهبردهای مقابله با استرس زنان سرپرست خانواده تأثیر معنادار داشته است.

– سجّادی و همکاران [۲۷] در پژوهش دیگری با بررسی «طراحی الگوی مدیریت استرس شغلی از دیدگاه اسلامی»، ضمن شناسایی عوامل استرس شغلی، به ارائه الگوی مدیریت استرس شغلی در مؤلّفه‌های عوامل مدیریتی، عوامل اخلاقی، عوامل حاکمیتی، عوامل سرمایه‌ای و رفتارهای سیاسی پرداختند.

– شهسوارانی و همکاران [۲۸] در پژوهش دیگری با عنوان «مبانی نظری استرس در رویکرد اسلامی، مرور سیتماتیک مباحث پزشکی، روان‌شناختی، رفتاری و اجتماعی از منظر دین» به بررسی استرس از دیدگاه اسلام پرداختند و به این نتیجه رسیدند که دین برای بهبودی سلامتی دستورات ارزشمندی دارد.

– فاتحی‌زاده و بدیعی [۲۹] با بررسی «رابطه تجربه معنوی با سبک‌های مقابله با استرس و ابعاد آن در بین دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه» به این نتیجه رسیدند که بین تجربه معنوی و سبک مقابله با استرس هم‌بستگی مثبت معناداری وجود دارد.

– آزاد مرزآبادی و اعظمی [۳۰] در پژوهشی با عنوان «مبانی ایجاد استرس از دیدگاه اسلام» به بررسی مبانی ایجاد استرس از دیدگاه قرآن کریم و احادیث پرداختند و به این نتیجه رسیدند که شاخص‌هایی چون رنج و سختی، نفاق، ظلم، سستی ایمان، شرک، پایمال کردن حقوق دیگران و... باعث ایجاد استرس می‌شود که رعایت نکات و دستورات دینی دراین‌رابطه می‌تواند مانع ایجاد استرس شود.

– یزدخواستی [۳۱] در مطالعه خود با عنوان «شیوه‌های کنترل استرس در اسلام» به این نتیجه رسیده است که کنترل استرس در دستورات دین اسلام براساس سه بخش روش‌های شناختی، رفتاری و عاطفی‌معنوی قرار دارد که هرکدام از آن‌ها شامل دستورات و توصیه‌های متناسب با روش‌های نام‌برده است.

همچنین، نتایج تحقیقات خارجی نشان می‌دهد که امور معنوی و دستورات دینی می‌تواند عامل مهمی در مدیریت و کنترل استرس باشد؛ به‌گونه‌ای‌که استورات و همکاران [۳۲] در یک مطالعه مروری به این نتیجه رسیدند که امور مذهبی و رابطه مثبت با خدا باعث کاهش اضطراب و استرس می‌شود. لورنز و همکاران [۳۳] نیز در مطالعه‌ای که به «بررسی نقش دین در مهار تأثیر رویدادهای استرس‌زای زندگی بر علائم افسردگی در بیماران مبتلا به دوره‌های افسردگی یا اختلال سازگاری» پرداختند، به این نتیجه رسیدند که فعالیت‌های دینی و مذهبی به‌طور قابل‌توجهی عوامل استرس‌زا و افسردگی را مهار و کنترل می‌کنند. ازطرفی، سوراجاکول و همکاران [۳۴] ضمن مطالعه نقش معنا و معنویت در زندگی افراد مبتلا به افسردگی، به این نتیجه رسیدند که بین میزان اضطراب و استرس با ابعاد معنویت هم‌بستگی منفی وجود دارد. ازطرفی، نتایج مطالعات انجام‌شده در زمینه ارتباط معنویت و سلامت روان با نتایج متناقضی روبه‌رو بوده است و ارتباط معکوسی میان معنویت و استرس ابراز شده است [۳۵] و ترنر و همکاران [۳۶] اشاره کرده‌اند که تغییر در میزان استرس، رابطهٔ معناداری با میزان بیماری‌ها و اختلالات روانی دارد.

با توجه به پیشینه و نتایج مطالعات انجام‌شده، به نظر می‌رسد

اگرچه تاکنون تحقیقات متعدد و مختلفی دررابطه‌با استرس و معنویت و یا روان‌شناسی انجام شده است، ولی همان‌طور که در پیشینه مشاهده می‌شود، کمتر پژوهشی به بررسی مقایسه‌ای و تطبیقی کنترل و مدیریت استرس از منظر قرآن و احادیث با روان‌شناسی پرداخته است و ازاین‌رو این پژوهش در نظر دارد تا اطلاعاتی هرچند اندک را در این زمینه ارائه و در اختیار علاقه‌مندان این حوزه قرار دهد.

ادبیات تحقیق

استرس ازجمله اختلالاتی است که تحت‌تأثیر عوامل مختلف درونی (مرتبط با انسان و بیشتر در حوزه روان‌شناسی) و عوامل بیرونی (مرتبط با محیط و جامعه در حوزه جامعه‌شناختی) قرار دارد و به‌همین‌دلیل از رویکردهای مختلف قابل بحث و بررسی است. رویکردهای بیرونی و اجتماعی بر این عقیده هستند که بیماری‌های روانی و ازجمله استرس براساس عوامل بیرونی و محیطی صورت می‌گیرد که ازجمله مهم‌ترین این دیدگاه‌ها کارهای کلاسیک امیل دورکیم در باب خودکشی (۱۸۹۷) و در دوره جدید، پگی توئیتس (۲۰۱۰) در زیرمجموعه علّیت اجتماعی و در زیرمجموعه روان‌شناختی- جامعه‌شناختی، جنبش نوفرویدی‌ها به رهبری اریک فروم (۱۹۴۱)، هورنای (۱۹۳۷)، کلین من (۱۹۸۸)، سبک پاسخ اجتماعی که با عنوان نظریات واکنش اجتماعی شناخته می‌شوند، سبک برساخت‌گرایی با این عقیده که اختلالات روانی متأثّر از برساخته‌های فرهنگی کنشگران است و رفتار بهنجار و نابهنجار (روث بندیکت، ۱۹۳۹) هستند [۳۷].

در مقابلِ نظریات مرتبط با محیط و جامعه‌شناختی، عوامل فردی و روان‌شناختی قرار دارند که از مهم‌ترین آن‌ها به نظریه روان‌کاوی فروید، نظریه ضعف جسمانی، نظریه تکوین و تعادل خودکار، استرس به‌عنوان یک پاسخ درونی، استرس به‌عنوان تعادل، استرس به‌عنوان تعامل [۳۸] و سایر نظریات مرتبط می‌توان اشاره کرد که تأکید بیشتر آنان بر عوامل فردی و درونیِ استرس است.

یافته ها

در این بخش به ارائه مهم‌ترین یافته‌های پژوهش پرداخته می‌شود.

کنترل و مدیریت استرس در قرآن و حدیث

استرس و اضطراب و درنهایت افسردگی، غم و غصه و نگرانی درنتیجه دور افتادن از خداوند و مذهب و عمل نکردن به دستورات الهی است که برای رهایی از آن و رسیدن به آرامش، چاره‌ای جز پناه بردن به خداوند، آیات قرآن و دستورات او نیست؛ چراکه فطرت و سرشت ما آمیخته با محبت و پرستش خداوند است [۳۹]. نتایج تحقیقات نشان داده است که شاخص‌هایی چون رنج و سختی، نفاق، عدم اطاعت از خداوند و سرپیچی از دستورات الهی، ظلم و ستم، سستی ایمان، غفلت از خداوند و روز قیامت، شرک، پایمال کردن حقوق دیگران، ترس و حب به خداوند، ترس از گناه و عذاب، وفور نعمت، پیروی از هوای نفس و لذّات نفسانی و رباخواری به‌عنوان مبانی استرس در قرآن و حدیث شناخته شده‌اند [۳۰] که البته این عوامل و ایجاد استرس هم اثرات مثبت و هم اثرات منفی دارد. باوجوداین، در دیدگاه اسلام آرامش و دوری از استرس و نگرانی توصیه شده و کنترل و مدیریت استرس نیز مدّنظر است.

در تعالیم اسلامی روش‌هایی برای شناسایی، سنجش و مقابله با استرس‌ها و سازگاری با سختی‌ها ذکر شده است که می‌توان آن‌ها را در قالب سه بخش روش‌های شناختی، روش‌های رفتاری و روش‌های عاطفی/معنوی تقسیم و ارائه کرد [۳۱] که روش‌های شناختی با ایمان و اعتقادات فرد مرتبط است، مانند آیاتی که خداوند به انسان آرامش و اطمینان می‌بخشد (فتح/۴) و روش‌های رفتاری منظور دستورات و توصیه‌های رفتاری لازم در این زمینه مانند وضو گرفتن است. روش‌های عاطفی/معنوی، عبادات و ارتباط فرد با خدا و اولیای دین است [۲۸]. باوجوداین، اهمّ راه‌های مقابله و کاهش استرس در دین اسلام و آیات قرآن را می‌توان در جدول ۱ خلاصه کرد:

جدول ۱. کنترل و مدیریت استرس در قرآن و حدیث

ردیف	روش‌ها و دستورات مقابله و کاهش استرس در آیات قرآن و احادیث		
۱	**روش‌های شناختی**	**روش‌های رفتاری**	**روش‌های عاطفی/معنوی**
۲	مداومت در خواندن قرآن و آیاتی خاص مانند آیت‌الکرسی	وضو گرفتن و نماز خواندن (بقره/ ۲۷۷)	توسل و توکل (مائده/۳۵)
۳	خواندن آیات آرامش‌بخش قرآن (آیه ۴ فتح)	صبر و توکل برخدا (بقره/۵۵ و معارج/ ۱ و ۲۰)	زیارت حرم‌های اهل‌بیت(ع)
۴	خواندن آیات ۲۸ سوره رعد، ۱۷۱ آل‌عمران، ۸۷ انبیاء، ۴۴ غافر، ۳۹ کهف، ۴۵ و ۴۶ اسراء	طبیعت‌گردی و سفر در زمین (ملک/۲۰، عنکبوت/۲۰، حج ۴۶، روم/۴۲، روم/۹)	زیارت قبور مؤمنین و مسلمین
۵	خواندن دعاهای *مکارم‌الاخلاق*، مناجات و زیارت‌ها	اصلاح و دقت و توجه در تغذیه (عبس/۲۴ و ۲۵، بقره/۱۷۲)	توسل به ائمه معصومین(ع)
۶	یاد خداوند و افزایش اعتقاد، شناخت و باور به خداوند و قدرت او	صله رحم (نساء/۱)، استحمام و قرار گرفتن در کنار آب و سبزه، مطالعه کردن (قلم/۱، آیات اوّل علق، جاثیه/۲)	دوستی با خدا (یونس/۶۲)

منبع [۳۱]

کنترل و مدیریت استرس در علم روان‌شناسی

انسان‌ها ازنظرِ درک رویدادها و نحوه مقابله با آن تفاوت‌های زیادی دارند، به‌طوری‌که رویدادی معیّن ممکن است برای فردی استرس شدید ایجاد کند، اما برای فرد دیگری هیچ استرسی ایجاد نکند. به‌عنوان‌مثال، تعویض خانه و نقل‌مکان ممکن است برای فردی استرس زیادی ایجاد کند و در طرف دیگر برای فردی آرزوی دیرینه باشد [۴۰].

استرس دارای ویژگی‌ها و نشانه‌های مختلفی است که مهم‌ترین آنان را می‌توان علائم فکری مانند ناتوانی در تمرکز و حافظه، تصمیم‌گیری، داشتن افکار مغشوش، به تعویق انداختن دائمی کارها، پیش‌بینی به شکل بد، نگرانی بیش‌ازحد؛ نشانه‌های جسمی مانند دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات به‌خصوص در ناحیه بالاتنه، خستگی زیاد، حالت‌تهوّع، احساس خفگی، تیک عصبی چشم یا لب، احساس لرزش، دندان‌قروچه کردن، افزایش ضربان قلب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق‌کردن کف دست، یخ کردن انگشتان؛ نشانه‌های احساسی و هیجانی مانند تحریک‌پذیری و پرخاشگری، کناره‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بداخلاقی، گریه‌کردن، بدگمانی و غرغرکردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش‌ازحد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه، ترس غیرمنطقی و نشانه‌های رفتاری مانند ناتوانی در مدیریت زمان و سازمان‌دهی، پراکنده‌کاری و هیچ کاری از پیش نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، عجله در کارها، استعمال الکل، مواد مخدّر و سیگار، غیبت از محل کار، بی‌قراری و ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران به‌خاطر مشکلات، انداختن مسؤلیت گردن دیگران، قطع ارتباط با دوستان [۴۲، ۴۱] و حتّی آشفتگی منجر به اثرات مخرّب بر انسان [۴۳] دانست که تحت‌تأثیر عوامل مختلف در فرد پدید می‌آید.

همان‌طور که روبه‌رو شدن با موقعیت‌ها و برداشت‌ها از اتفاقات متفاوت است و درجه‌ای از استرس را ممکن است به همراه داشته باشد، روش‌های کنترل و مدیریت استرس نیز تنوّعی از اعمال و روش‌ها را دربر می‌گیرد که برای افراد مختلف متفاوت است. به‌صورت کلی، استرس ممکن است تحت‌تأثیر عوامل درونی و بیرونی شکل بگیرد. **عوامل بیرونی** می‌تواند شامل میزان فشارهایی باشد که از محیط و بیرون دریافت می‌شود. مانند کشمکش با خانواده و دوستان، آب‌وهوا، سروصدا، ترافیک، مرگ اطرافیان، جدایی والدین، بیماری، سطح تحصیلات والدین، درآمد خانواده، محیط مدرسه و شهر و غیره و **عوامل درونی** شامل مواردی می‌شود که سخت‌تر قابل‌شناسایی و دربرگیرنده تمایلات، احساسات و نگرش‌های فرد هستند. اموری مانند تمایل به داشتن عملکرد عالی در شغل، شاد کردن دیگران، کمال‌طلبی، احساس حسادت و خشم و غیره [۴۱].

در نظریه‌های روان‌شناسی، شیوه‌های مختلفی برای مقابله و رویارویی با استرس بیان شده است که یکی از این شیوه‌های مقابله، تلاش‌هایی است که به برطرف کردن مشکل یا موضوع استرس‌آور یا کمتر کردن و کاهش آن‌هاست که از آن با عنوان مقابله‌های مسئله‌مدار یاد می‌شود [۴۴]. مقابله‌های مسئله‌مدار انواع مختلفی دارند که اموری مانند فکر کردن درمورد مشکل، یافتن اطلاعات، استفاده از مهارت حل مسئله، آموزش رفتار جرئت‌مندانه، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، مقابله با افکار غیرمنطقی و تفکّر مثبت جایگزین تفکّر منفی و غیره هستند.

ازآنجایی‌که استرس به‌خاطر برخی هیجانات منفی پدید می‌آید، از دیگر شیوه‌های کنترل و مدیریت استرس مقابله هیجان‌مدار است که منظور از آن تلاش برای کاهش و به حداقل رساندن احساسات و هیجان‌های منفی است که باعث پدید آمدن استرس شدند و هدف از آن آرام ساختن خود و رهایی از آشفتگی و ناراحتی ناشی از واقعه استرس‌آور است و نتایج اکثر پژوهش‌ها مقابله هیجانی را به‌عنوان مؤثرترین واسطه رابطه استرس بیماری معرفی کرده‌اند [۴۵]. از انواع شیوه‌های مقابله هیجان‌مدار می‌توان به فعالیت‌هایی چون گوش دادن به صدا و آهنگ‌های آرامش‌بخش و نشاط‌آور مانند صدای موسیقی آب، ورزش کردن، تفریح، مسافرت، دعا و عبادت و فعالیت‌های معنوی، خواب آرام، تغذیه مناسب حمایت اطرافیان، ایجاد ارتباط با دیگران و جلب حمایت‌های اجتماعی، تکنیک‌های آرام‌سازی (ریلکسیشن) و اشاره کرد که سهم مهمی در کنترل و مدیریت استرس دارند. بدین‌ترتیب همان‌طور که گذشت، استرس تحت‌تأثیر عوامل درونی و بیرونی اتفاق می‌افتد و بنابراین راهکارها و روش‌های مختلفی برای کنترل آن نیز وجود دارد که در جدول ۲ به صورت خلاصه آمده است:

همانطور که گذشت عوامل پیدایش استرس متفاوت است و ضعف جسمانی و به‌هم ریختن تکوین و تعادل در بدن انسان یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس است که مقابله و کنترل این دو باعث رهایی و مدیریت استرس می‌گردد و در نظریات روان‌شناسی از آن با عنوان نظریه ضعف جسمانی و نظریه تکوین و تعادل خودکار یاد می‌شود که ضعف جسمانی و بیماری ناشی از تعامل بین فیزیولوژی فرد و استرس خواهد بود [۴۶] و مقابله با آن ازطریق اصلاح تغذیه و بازگرداندن سلامتی انجام خواهد شد.

نظریه مهم دیگر در استرس‌زایی فرد نظریه پردازش اطلاعات است که محرّک‌ها در حافظه کوتاه‌مدت یا بلندمدت و بازآوری یا غفلت از آن‌ها در بروز استرس نقش مهمی دارد که مانع آمادگی شناختی فرد برای تفسیر محرک‌های خوشایند یا ناخوشایند می‌شود [۴۷] و این امر استرس فرد را به همراه داشته که برای مقابله با آن لازم است از سایر روش‌های جایگزین و تقویت حافظه استفاده شود. روش‌های مقابله و ایستادگی در برابر استرس فعالیت‌های مختلفی را شامل می‌شود؛ ازجمله کمک گرفتن از دیگران جهت انجام کارها، استقبال از حمایت و پشتیبانی دیگران، واقع‌بین بودن، در نظر گرفتن موفقیت‌ها، ورزش‌ها (پیاده‌روی، شنا، کوهنوردی، دویدن و غیره) تغذیه مناسب، خواب و استراحت، تفریحات سالم، مسافرت، خندیدن، نوشتن افکار و احساسات خود، قبول و باور خود است [۴۸].

از سایر روش‌های کنترل و مدیریت استرس در منابع جدید علمی می‌توان به درمان شناختی‌رفتاری، پسخوراند زیستی (بیوفیدبک)، آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی، کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی و بهره‌مندی از تنفس عمیق اشاره کرد [۴۹]. بنابراین می‌توان گفت که یکی از راه‌های مهمّ مدیریت و مقابله با استرس کاربست روش‌های مدیریت استرس است [۵۰]. شیوه‌های مدیریت استرس و تمرین آرامیدگی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند و در برنامه‌های مدیریت و مقابله با استرس به‌واسطه رفتارهایی مانند آرامیدگی می‌توان استرس را کنترل کرد و کاهش داد و ازطریق راهبردهای شناختی به افراد آموزش داد تا افکار غیرمنطقی و برانگیزاننده را شناسایی و با افکار مناسب جایگزین کنند و بدین‌ترتیب با احساس خودبسندگی و کنترل، مدیریت استرس انجام می‌شود [۵۱]. که در جدول ۳ مهم‌ترین نظریات روانشناسی استرس جمع‌بندی شده است.

نتایج

این پژوهش با هدف بررسی تطبیقی مدیریت و کنترل استرس در قرآن و حدیث با علم روان‌شناسی ازطریق روش توصیفی‌تحلیلی با استناد به آیات قرآن، احادیث و روایات و منابع کتابخانه‌ای و پژوهشی پیرامون موضوع انجام شد. با تغییرات پدیدآمده در سبک زندگی انسان‌ها، استرس نیز به جزئی جدایی‌ناپذیر و یک پدیده شایع در زندگی مبدّل گشته است که اگرچه سطح کمی از آن برای زندگی لازم است، ولی تغییرات افزایشی آن باعث بیماری و نارسایی بدن و اختلال می‌شود.

علوم دینی و مذهبی نیز همسو با سایر علوم برای استرس دستورات زیادی ارائه کرده‌اند که در کنار یافته‌های علم روان‌شناسی می‌توانند به‌عنوان الگوی سازنده و تکمیل‌کننده مورداستفاده قرار بگیرند.

امروزه انسان‌ها در مواجهه با سختی‌ها و بیماری‌ها تصمیم به تغییر رویکرد خود در مقابله با پدیده‌ها گرفته و سعی دارند تا نگاه کامل و جامعی به مسائل داشته باشند و در کنترل و مدیریت بحران‌ها از یافته‌های علوم گوناگون بهره‌مند شوند. استرس نیز ازآنجایی‌که یک بیماری چندوجهی است، برای مقابله با آن لازم است تا از علوم مختلف استفاده شود و دراین‌میان مذهب و به‌خصوص دین اسلام که در میان ادیان الهی نگاهی کامل و جامع به انسان و زندگی او دارد، همواره به امور مهم پرداخته است و برای استرس و کنترل و مدیریت آن نیز روش‌ها و راهکارهای خود را ارائه کرده است. یکی از روش‌های کارآمد در برخورد با چنین مسائلی استفاده از رویکرد مطالعات تطبیقی است که بین یک علم یا چندین علم، با روش‌های مقایسه‌ای و مقارنه‌ای و یا روش مقتضی علمی موردمطالعه که برمبنای تطبیق استوار بوده و با اهداف توسعه، اعتباربخشی و یا برای یافتن نقاط اشتراک و افتراق موردمطالعه تطبیقی قرار می‌گیرد[۵۲] و در این پژوهش بدین‌وسیله و با استفاده از روش توصیفی تلاش شد تا مدیریت و کنترل استرس در قرآن و حدیث یا علم روان‌شناسی موردمطالعه قرار بگیرد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است:

همان‌طور که در جدول ۴ نیز آمده است، در آیات قرآن و احادیث دینی غفلت از خداوند و دور شدن از هدفِ خلقت و همچنین رنجش و سختی از عوامل مهم ایجاد استرس هستند که در علم روان‌شناسی نیز محرّک‌های بیرونی و درونی که باعث برهم خوردن تعادل و تکوین روح و جسم انسان می‌شوند، استرس را به همراه دارند و بدین‌ترتیب هر دو رویکرد دارای باور مشترکی بر ایجاد و پیدایی استرس هستند. در تبیین این عامل می‌توان گفت که فرد به‌دلیل نداشتن افکار کارآمد و منطقی، قادر نیست معنا و مفهوم زندگی و فلسفه حیات را درک کند و بنابراین دچار ناامیدی و احساس ناامنی می‌شود و استرس وجود او را فرامی‌گیرد. برای مقابله، کنترل و مدیریت استرس در قرآن و احادیث، انواع مختلف روش‌های شناختی (افزایش شناخت خداوند ازطریق تدبّر در آیات قرآن و آیات الهی و مداومت بر انس با قرآن و...)، رفتاری (وضو گرفتن، صبر و توکّل و ...) و عاطفی‌معنوی (برقراری ارتباط عاطفی با دیگران و...) بیان شده است که وقتی با نظریات و یافته‌های روان‌شناسی مقایسه می‌شود، مشخص می‌گردد که در علم روان‌شناسی نیز بهره‌مندی از دستورات دینی به‌خوبی بیان شده است و شناخت استرس و عوامل ایجاد آن برای کنترل و مدیریت از اهمیت خاصی برخوردار است که می‌تواند در این زمینه یاریگر و مؤثر باشد. چنان‌که نتایج پژوهش غلامی جم و همکاران [۴۹] نشان داده است که عواملی مانند تصویرسازی ذهنی، بیوفیدبک، ذهن‌آگاهی، آرام‌سازی عضلات و تنفس دیافراگی به‌عنوان مهم‌ترین تکنیک‌های مقابله با استرس هستند.

جدول ۲. عوامل ایجاد و روش‌های کنترل استرس

عوامل ایجاد استرس	روش‌های کنترل استرس
↓	↓
عوامل درونی	**مقابله‌های مسئله مدار**
(تمایل به داشتن عملکرد عالی در شغل، شاد کردن دیگران، کمال‌طلبی، احساس حسادت و خشم و غیره)	(مانند فکرکردن درمورد مشکل، یافتن اطلاعات، استفاده از مهارت حل مسئله، آموزش رفتار جرئتمندانه، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان)
↓	↓

عوامل بیرونی	مقابله هیجان‌مدار
(کشمکش با خانواده و دوستان، آب‌وهوا، سروصدا، ترافیک، مرگ اطرافیان، جدایی والدین، بیماری، سطح تحصیلات والدین، درآمد خانوده، محیط مدرسه و شهر و غیره)	(گوش دادن به صدا و آهنگ‌های آرامش‌بخش و نشاط‌آور مانند صدای موسیقی آب، ورزش‌کردن، تفریح، مسافرت، دعا و عبادت)

جدول ۳. نظریات روان‌شناسی استرس

ردیف	نظریه	علل ایجاد استرس	راه‌های مدیریت و کنترل استرس
۱	نظریه ضعف جسمانی و تکوین و تعادل (دیویدسن و نیل، ۱۹۹۰)	به‌هم ریختن تعادل بدن انسان و ایجاد ضعف و بی‌حالی	اصلاح تغذیه و بازگرداندن سلامت و تعادل جسمی و روحی
۲	نظریه پردازش اطلاعات (کوتاش، ۱۹۸۵)	اختلال در حافظه کوتاه‌مدت یا بلندمدت	تقویت حافظه و بهره‌مندی از روش‌های جایگزین پردازش
۳	نظریه شناختی‌رفتاری (مایکنبام، ۱۹۷۷؛ مارشال لینهان، ۱۹۹۳)	برهم خوردن تعادل شناختی و رفتاری	افزایش شناخت و اصلاح رفتار و شیوه‌های تفکّر و شناخت و عمل کردن
۴	روش‌های مقابله و ایستادگی (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۶)	تنهایی، شکست‌ها، بیماری جسمانی، خودکم‌بینی و...	ذهن‌آگاهی، تنفس عمیق، مسافرت، خودباوری، آرام سازی ذهنی، تصویرسازی و...
۵	سایر	سبک زندگی ناسالم	اصلاح سبک زندگی و توجه به زیبایی‌ها و امور سازنده مانند ورزش، شادی، موسیقی و...

جدول ۴. بررسی تطبیقی دیدگاه اسلام و روان‌شناسی پیرامون استرس

ردیف	دیدگاه و عوامل	عوامل ایجاد استرس	روش‌های کنترل و مدیریت استرس
۱	دیدگاه اسلام (قرآن و حدیث)	دوری از خداوند، عمل نکردن به دستورات الهی، رنج و سختی، بیماری، نفاق، عدم اطاعت از خداوند و سرپیچی از دستورات الهی، ظلم و ستم، سستی ایمان، غفلت از خداوند و روز قیامت، شرک، پایمال کردن حقوق دیگران، ترس و حب به خداوند، ترس از گناه و عذاب، وفور نعمت، پیروی از هوای نفس و لذات نفسانی و رباخواری و... [۳۱].	روش‌های شناختی مانند افزایش شناخت، اعتقاد و باور به حاکمیت خداوند با مداومت در خواندن قرآن و آیات آرامش‌بخش، ادعیه، مناجات و زیارات و همچنین روش‌های رفتاری مانند وضو گرفتن، صبر کردن، توکّل، طبیعت‌گردی و سفر، صله رحم، اصلاح تغذیه و استحمام و روش‌های عاطفی چون توکّل و توّسل، برقراری ارتباط عاطفی با همنوعان و زیارت حرم‌ها و قبور مؤمنان و مسلمانان و دوستی با خدا و... [۳۱].
۲	دیدگاه روان‌شناسی	عوامل بیرونی مانند کشمکش با خانواده و دوستان، تغییرات آب‌وهوا، سروصدا، ترافیک، مرگ اطرافیان، جدایی والدین، بیماری، سطح تحصیلات والدین، درآمد خانواده، محیط مدرسه و شهر و...؛ عوامل درونی مانند تمایلات، احساسات و نگرش‌های فرد همچون تمایل به داشتن عملکرد عالی در شغل، شاد کردن دیگران، کمال‌طلبی، احساس حسادت و خشم، گناه، ترس، بیماری، ناتوانی و...	مقابله مسئله‌مدار (افزایش شناخت، جرئت، مهارت، برنامه‌ریزی و مثبت‌اندیشی)، مقابله هیجان‌مدار (موسیقی، ورزش، تفریح، دعا و عبادات، تغذیه، ارتباط با دیگران، ریلکسیشن)، ایجاد تعادل در بدن، تقویت حافظه و افزایش شناخت و آگاهی، کمک گرفتن از دیگران، باور کردن خود، ذهن‌آگاهی، آرام‌سازی، تمرین آرامیدگی، تنفس عمیق، خواب و استراحت، نوشتن افکار و احساسات و تخلیه هیجانی و...
۳	شباهت	هر دو دیدگاه استرس را متأثّر از عوامل محیطی (درونی و بیرونی) و بودن آن را جزئی از زندگی می‌دانند.	هر دو دیدگاه روش‌های شناختی، رفتاری و معنوی را پیشنهاد داده‌اند.
۴	تفاوت	دیدگاه اسلامی نگاهی بیشتر دینی‌معنوی و درونی و دیدگاه روان‌شناسی بیشتر نگاه دنیوی و بیرونی دارد.	در دیدگاه اسلامی بیشتر بر تقویت ارتباط با خدا و بهره‌مندی از امور معنوی برای کنترل و مدیریت استرس و در دیدگاه روان‌شناسی بر برخورد علمی و تکنیک بیشتر تأکید شده است.

درتبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که علوم مختلف هیچ‌گاه جدای از همدیگر نبوده و همه در راستای سرشت و نهاد انسان و نظم آفرینش شکل گرفته و در حال تکامل هستند و بنابراین معنویت و تعالیم قرآن و دین اسلام به‌عنوان کامل‌ترین دین، در راستای علوم سودمند هستند و می‌توانند تکمیل‌کننده و ارتقادهنده علوم دیگر باشند. بنابراین هنگامی‌که از بیماری استرس

صحبت می‌شود، فرد باید قادر باشد تا توانایی مقابله و تحمل خود را افزایش دهد و به‌عبارتی با توسّل به معنویت، به مقابله با بیماری استرس بپردازد. زوهر و مارشال [۵۳] نیز بر این باور هستند که معنویت باعث دادن بینش عمیق به فرد و دادن روحیه مقاومت و صبر برای مقابله با مشکلات و پیدا کردن راه‌حل برای کاهش استرس می‌شود. مذهب و باورهای دینی به‌عنوان مدیریت و کنترل‌کننده استرس هستند [۱۷، ۵۵، ۵۴] و حتّی آوای قرآن و کلام وحی عامل استرس را کاهش می‌دهد [۵۶].

نتیجه‌گیری

درمجموع و در تبیین و نتیجه‌گیری نهایی می‌توان گفت هنگامی‌که در درمان استرس از آموزه‌های دینی و معنوی در کنار نتایج و یافته‌های علمی و مبتنی‌بر تجربه و آزمایش استفاده شود، فرد به حمایتی نیرومند می‌رسد و ابعاد وجودی او ازطریق تکیه بر نیروی معنوی تقویت می‌شود. بنابراین لازم است تا نقش و جایگاه دستورات دینی در مدیریت و کنترل استرس با ملاحظات روان‌شناسی در نظر گرفته شود و به این امر توجه گردد که امروزه ضرورت و اهمیت بهره‌مندی و رجوع بیشتر به دستورات اسلام و آیات قرآن و احادیث معصومین(ع) بیشتر از گذشته احساس می‌شود؛ چراکه با گسترش پیشرفت‌ها و تغییرات سریع دنیای معاصر، شرایط استرس‌زا و رویایی با این بیماری گریزناپذیر گشته و به‌همین‌دلیل لازم است تا با اتّخاذ رویکردهای مختلف و ازجمله استفاده ترکیبی از یافته‌های علوم دراین‌راستا اقدام شود.

بنابراین بهره‌مندی از نتایج تحقیقات و مطالعات تطبیقی در تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌های فردی و اجتماعی توسط افراد و نهادها می‌تواند به ارتقای سبک زندگی و دراین‌رابطه کنترل و مدیریت استرس یاری رساند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که تحقیقات این‌چنینی با گستره بزرگ‌تر و دربرگیری نتایج علوم مختلف مدّنظر قرار گیرد و تحقیقات کمّی و کیفی بیشتری در این زمینه انجام شود.

تشکر و قدردانی

با تشکر از تمام افرادی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند.

تضاد منافع

در این پژوهش، هیچ گونه تضاد منافعی برای نویسندگان وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر رعایت شده است.

سهم نویسندگان

احمد عباسی دره‌بیدی (پژوهشگر اصلی): ایده اصلی، نگارنده مقدمه، روش شناسی و جمع‌بندی پژوهش؛ طیبه زارعی (پژوهشگر کمکی و نویسنده مسئول): نگارنده روش کار و یافته‌ها و بحث؛ مریم محبی‌پور (پژوهشگر کمکی): گردآوری داده‌ها.

حمایت مالی

این پژوهش به صورت آزاد و حمایت مالی ندارد.

REFERENCES

1. World Health Organization. Life skills training program. Trans. Nouri Ghasemabadi R, Mohammadkhani P. Tehran, Iran: Welfare Organization of Iran, Deputy of Cultural Affairs and Prevention. 2000. Link
2. Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological stress and disease. *Jama*. 2007;298(14):1685-7. DOI:10.1001/jama.298.14.1685
3. Lazarus R. S. Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping, New York, NY: Springer .2005. Link
4. Lazarus, R.S. Psychological Stress and the Coping Process, New York, NY: McGraw Hill.1996. Link
5. Dreschel NA. The effects of fear and anxiety on health and lifespan in pet dogs. *Applied Animal Behaviour Science*. 2010;125(3-4):157-62. DOI: 10.1016/j.applanim.2010.04.003
6. Golkar H, Azad Fallah P. The effect on general health and coping skills and self esteem. *Clinical Psychology Studies*. 2011;1(2):1-23. DOI:10.22054/jcps.2011.5793
7. Golder M, Richard M. Oxford short textbook of psychiatry, translated by Nasrullah Pourafkari, Tehran: Shahr Ashob.2003. Link
8. Sadeghian E, Heidarian Pour A. Stressors and Mental Health Status among Students of Hamadan University of Medical Sciences. *Journal of Hayat*. 2009; 15 (1) :71-80. Link
9. Sepehrinezhad A, Momeni J, Gorji A, Sahab Negah S. Stress-Induced Immune Dysfunction: Implications for Intrapersonal and Interpersonal Processes. *Shefaye Khatam*. 2020; 8 (2) :93-106. Link
10. Hajheydari Z, Zarghami M, Khajeh AA. Evaluation of psychological problem based on GHQ-28 Questionnaires in patients attending the dermatological clinics of Sari, Iran, 2004. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2006;15(50):105-12. Link
11. Maleki M, Kamali Z. Effects of Quran recitation on sleeping of hospitalized patients. Journal of Nursing and Midwifery Quarterly-Shaheed Beheshti University of Medical Sciences and Health Services. 2006;15(51):24-30. Link
12. Allahtavakoli M. Coping with stress of COVID_19 epidemic. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences*. 2020;7(1):253-4. Link
13. Pournaghash Tehrani S, Kashanaki H. Stress in Health Psychology: a review study. *Rooyesh*. 2018;7(9):139-52. Link
14. Anisi J, Fathi Ashtiani A, Salimi H, Ahmadi Kh. Evaluation of the reliability and validity of the Beck Suicidal Ideation Scale (BSSI) in soldiers, *Journal of Military Medicine*. 2005;7(1) 23: 33-7. Link
15. Khodadai M, Dalutiyar Bastanani R. Job stress (prevention ways and methods of coping), first edition, Tehran: Modbar publishing house.2007. Link
16. Ghorbani F, Ghorbani Z, Avazeh A. The Effect of Listening to the Holy Quran on the Level of Pre-Exam Anxiety of Secondary School Students in Zanjan City, in 2011. *J Adv Med Biomed Res*. 2014;22(90):89-96. Link
17. Ildarabadi E, Mazloom S, Saleh Moghadam A, Elmi M. Effect of listening to the Holy Koran on patients' anxiety before open heart surgery. *J Mashhad School Nurs Mid*. 2004;5:15-20. Link
18. Jakovljevic M. Resilience, psychiatry and religion from public and global mental health perspective dialogue and cooperation in the search for humanistic self, compassionate society and empathic civilization. *Psychiatria Danubina*. 2017;29(3):238-44. DOI: 10.24869/psyd.2017.238
19. Selye H. The stress of life. New York, NY, US: McGraw-Hill.1956. Link

20. Hatamlou Saedabadi M. The role of health locus of control and locus of control diabetes self-care behaviors in people with diabetes type II [Master's thesis of General Psychology]. Tabriz: University of Tabriz. 2009. Link
21. Tse JL, Flin R, Mearns K. Facets of job effort in bus driver health: deconstructing" effort" in the effort-reward imbalance model. *Journal of occupational health psychology*. 2007;12(1):4862. DOI:10.1037/1076-8998.12.1.48
22. Hill PC, Pargament KI. Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality.*2008;S(1), 3–17. DOI: 10.1037/1941-1022.S.1.3
23. Emmons RA. Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the psychology of Religion*. 2000;10(1):3-26. DOI: 10.1207/S15327582IJPR1001_2
24. 24. Aghazadeh A. History of the evolution of comparative and international education. 7th edition. Tehran: Afrasiab Publishing House.2015. Link
25. Kajbaf MB, Tabaeian SR, Noori F. The relations of moral values based on theoretical strategies of Imam Ali in Nahjolbalaghe with strategies of coping with stress among girls of Isfahan City. *Journal of Islamic Psychology*. 2021;7(14):27-37. Link
26. Safi A, Ali Mohammadi A, Mahmoudi Tabar M. Dinarvand R, Dargahi Z. Effectiveness of reality therapy with an Islamic approach on mental pressure, spiritual health and stress coping strategies of female heads of the family. *Iranian Islamic Studies of the Family*. 2022; 1: 61-6. DOI: 10.30495/iifs.2021.687410
27. Sajadi Z, Ramezan M, Sanjaghi ME, Tajabadi H. Designing of occupational stress management Model from Islamic prespective. *Basij Strategic Studies*. 2020;22(85):5-28. Link
28. Shahsavarani A M, Mohammadi A, Fartoosi F, Hakimi kalkhoran M, Golyaei N. Theoretical Principles of Stress in Islamic Approach: A Systematic Review in Medical, Psychological, Behavioral, and Social Issues from Religious Point of View. *Quran and Medicine*.2017; 3(1): 41-53. Link
29. Fatehizadeh M, Badiei D. The relationship between spiritual experience and styles of dealing with stress and its dimensions among the students of Razi University of Kermanshah, two quarterly journal of educational sciences from the perspective of Islam. *Educational sciences*. 2016;4(7):139-51. DOI:10.30497/edus.2016.61447
30. Marzabadi EA, Aazami Y. Islam Perspective of Stress Fundamentals. *Health Research*. 2017;2(2):125-32. Link
31. Yazd Khasti H.R, The Methods for Controlling Stress in Islam's View, *Bi-Quarterly Research Scientific Journal in Educational Jurisprudence studies.* 2011; *6*(14): 111-138. Link
32. Stewart WC, Wetselaar MJ, Nelson LA, Stewart JA. Review of the Effect of Religion on Anxiety. *International Journal of Depression and Anxiety*. 2019;2(2):1-5. DOI: 10.23937/2643-4059%2F1710016
33. López-Goñi JJ, Fernández-Montalvo J, Arteaga A, Haro B. Suicidal attempts among patients with substance use disorders who present with suicidal ideation. *Addictive behaviors*. 2019;89:5-9. DOI:10.1016/j.addbeh.2018.09.006
34. Sorajjakool S, Aja V, Chilson B, Ramírez-Johnson J, Earll A. Disconnection, depression, and spirituality: A study of the role of spirituality and meaning in the lives of individuals with severe depression. *Pastoral Psychol*. 2008;56:521-32. DOI: 10.1007/s11089-008-0125-2
35. McCoubrie RC, Davies AN. Is there a correlation between spirituality and anxiety and depression in patients with advanced cancer?. *Support Care Cancer*. 2006;14:379-85. DOI: 10.1007/s00520-005-0892-6
36. Turner RJ, Wheaton B, Lloyd DA. The epidemiology of social stress. American sociological review. 1995 ;60(1):104-25. DOI:10.2307/2096348
37. Riahi ME, Rahbari L. Stress process approach in the sociology of mental health: sociological study of stress. *Iranian Journal of Social Studies*. 2014;8(1):49-85. Link
38. Shahidi S, Hamdiyeh M. Principles and basics of mental health. Tehran: Samt Publishing.2008. Link
39. Tajabadi R. The role of religion in relieving stress. *Journal of Research in Dental Sciences*. 2016; 14(4)59:1-4. Link
40. Salmaani Barough N, Taghavi Larijani T, Monjamed Z, Sharifi N, Bahrani .Coping with stress. *Journal of Hayat* .2005; 10 (4) :21-7. Link
41. Makkiabadi M. Stress and ways to deal with it, Sib electronic monthly, can be reviewed in the link below. 2018. Link
42. Davrpanah F. Game therapy, first edition, Tehran: Rushd Publishing.2018. Link
43. Williamson V, Stevelink SA, Greenberg K, Greenberg N. Prevalence of mental health disorders in elderly US military veterans: a meta-analysis and systematic review. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2018 ;26(5):534-45. DOI: 10.1016/j.jagp.2017.11.001
44. Keats PA. Soldiers working internationally: Impacts of masculinity, military culture, and operational stress on cross-cultural adaptation. *Int J Adv Counselling*. 2010;32:290-303. DOI: 10.1007/s10447-010-9107-z
45. Pakenham KI. Coping with multiple sclerosis: Development of a measure. Psychology, health & medicine. 2001;6(4):411-28. DOI: 10.1080/13548500126537
46. Davison GC, Neale JM, Hindman D. Abnormal psychology. New York: Wiley.1996. Link
47. Kutash JL. Handbook of Stress and Anxiety. Fantasies and Criminal Behavior, New York: University Education Quarterly. in Press.1958. Link
48. Phipps WJ, Sands JK, Marck JF. Medical surgical nursing & clinical practice. New York: Mosby Co. 2003:227-55. Link
49. Gholami jam F, Kheftan P, Eghlima M, Sepiddam M. Stress Management Techniques and its Effects on Health Promotion. *Socialworkmag* 2015; 4 (3) :18-27. Link
50. Tragea C, Chrousos GP, Alexopoulos EC, Darviri C. A randomized controlled trial of the effects of a stress management programme during pregnancy. *Complement Ther Med*. 2014;22(2):203-11. DOI: 10.1016/j.ctim.2014.01.006
51. Kaplan H, Sadock B. Synopsis of psychiatry, 7th ed. Tehran: Arjmand.2015. Link
52. Sarukhani B. Research methods in social sciences, Tehran: Research Institute of Humanities and Cultural Studies.1996. Link
53. Zohar D. Spiritual intelligence: The ultimate intelligence. Bloomsbury publishing. 2012. Link
54. Paukert AL, Phillips L, Cully JA, Loboprabhu SM, Lomax JW, Stanley MA. Integration of religion into cognitive-behavioral therapy for geriatric anxiety and depression. *Journal of Psychiatric Practice*. 2009;15(2):103-12. DOI: 10.1097/01.pra.0000348363.88676.4d
55. Barrera TL, Zeno D, Bush AL, Barber CR, Stanley MA. Integrating religion and spirituality into treatment for late-life anxiety: Three case studies. *Cogn Behav Pract*. 2012;19(2):346-58. DOI: 10.1016/j.cbpra.2011.05.007
56. Shamsi M, Bayati A, Jahani F, Farhangnia L. The effect of Holy Quran recitation on perceived stress among personnel of Arak University of Medical Sciences. *Daneshvar Medicine*. 2020;19(4):35-44. Link