

زیجر

دوفصلنامه علمی ترویجی فلسفه اسلامی
سال سوم / شماره اول / بهار / تابستان ۱۳۹۶

تأثیر رحمت الهی بر کاهش فشارهای روانی مطرح شده از سوی الیس^۱

حمیدرضا حاجی بابایی^۲
زهرا رضازاده عسگری^۳
سعید سلیمی^۴

چکیده

یکی از مشکلات بشریت، فشارهای روانی زیان‌بار است که بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمانی را در انسان پدید می‌آورد. از دیدگاه آلبرت الیس، عوامل فکری مانند باورهای نادرست و توقعات زیاد دنیوی از خود، مردم، اوضاع اجتماعی و طبیعت، موجب ایجاد فشارهای روانی است. یکی از راه‌های درمان این فشارها، ایمان به رحمت الهی است. رحمت الهی یعنی خداوند تنها روزی‌دهنده و منعم در عالم هستی است. البته نعمت‌های ثابت و پایدار روانی و رفاهی، فقط به کسانی تعلق می‌گیرد که به خداوند و زندگانی پس از مرگ ایمان داشته و به دستورها و توصیه‌های الهی عمل می‌کنند. روش این پژوهش، اسنادی - تحلیلی است که با استفاده از منابع معتبر تفسیری و روان‌شناسی، چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی زیان‌بار را بیان می‌کند.

کلیدواژگان

ایمان، رحمت الهی، فشار روانی، آلبرت الیس.

۱. تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۰۶، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۲۲.

۲. دانشیار، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران (Hajibabaei@ut.ac.ir).

۳. استادیار، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران (Zasgari@ut.ac.ir).

۴. نویسنده مسئول، استادیار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، (salimi.s@iums.ac.ir).

مقدمه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشریت، مسئله فشارهای روانی زیان‌بار شدید یا مزمن است.^۱ 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 فکری - عملی، هراس، حملات وحشت‌زدگی، اختلال استرس پس از ضربه، اضطراب تعمیم‌یافته، خشم، افسردگی و دوقطبی و بیماری‌های جسمی مانند پیری زودرس، فشارخون، سکت‌های قلبی و مغزی، سرطان و بیماری‌های دستگاه گوارش، ضعف عضلانی و ضعف بینایی و بیماری‌های عصبی مانند ام‌اس است.^۲

دکتر آلبرت ایس^۳ (۲۰۰۷-۱۹۱۳)، روان‌شناس مشهور و توسعه‌گر درمانگری عقلانی - هیجانی - رفتاری در دهه پنجاه قرن بیستم است.^۴ از مطالعه کتاب‌های متعدد او این نکته فهمیده می‌شود که باورهای نادرست در مورد عوامل آرامش، شادی و رفاه، و توقعات دنیوی زیاد، نادرست و غیر واقعی از خود، مردم، اوضاع اجتماعی و طبیعت، از مهم‌ترین عوامل فشارهای روانی زیان‌بار است.^۵ از دیدگاه ایس راه کاهش این فشارهای روانی زیان‌بار، باور به ناملایمات واقعی زندگانی در رابطه با خود، مردم، اوضاع اجتماعی و طبیعی، و اصلاح باورهای نادرست و کاهش توقعات و اولویت دادن به سلامتی و شادکامی نسبت به سایر نعمات است. اما با توجه به متاع قلیل دنیا و کم‌ارزش بودن نعمات دنیوی، مخصوصاً نسبت به مصائب و مشکلات زندگانی، این راه حل‌های ایس چندان مؤثر نیست. ولی انسان با کمک ایمان به رحمت، رحیمیت و رحمانیت الهی، نگاه مثبت به ناملایمات زندگانی، اصلاح باورهای نادرست، کاهش توقعات از زندگانی دنیوی، اولویت دادن به حیات جاودان اخروی و بهره‌مندی از آرامش تکوینی الهی، بهتر می‌تواند از عوامل پیشگیری و کاهش فشارهای روانی زیان‌بار بهره‌مند گردد.

۱. تری لوکر و الگا گرگسون، چگونه استرس خود را مدیریت کنیم، مترجم فاطمه اردیبهشتی، ص ۹۶-۱۰۱؛ آرنولد لازاروس و کلیفورد لازاواس، و بعد از ۴۰ فکر سمی، ۱۰۱ راه برای عاقل ماندن در دنیای دیوانه، مترجم، مهرداد فیروز بخت، ص ۱۴۷.

۲. همان، ص ۹۶-۸۵؛ وینتای جوشی، بررسی جامع استرس، مترجم ابوذر اکرمی، ص ۴۵-۱۴۱؛ آرنولد لازاروس و کلیفورد لازاروس، و بعد از ۴۰ فکر سمی، ۱۰۱ راه برای عاقل ماندن در دنیای دیوانه، مترجم مهرداد فیروز بخت، ص ۱۴۶.

3. Albert Ellis.

۴. مسعود جان‌بزرگی و ناهید نوروزی، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی، (استرس)، ص ۱۹۹-۲۰۳؛ آلبرت ایس، زندگی‌نامه آلبرت ایس، مترجم مهرداد فیروزبخت، ص ۱۲۰.

۵. آلبرت ایس، پنج درس برای زندگی عاقلانه، مترجم مهرداد فیروزبخت، ص ۳۶؛ آلبرت ایس و آرتور لانگ، نمی‌گذارم کسی دکمه اعصابم را فشار دهد، مترجم حمید شمسی‌پور، ۹۵-۱۲۵؛ آلبرت ایس، خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد، مترجم علیرضا کار بخش، ۴۳-۵۰؛ فاطمه هستی و نرگس طالقانی، کارل رانسوم راجرز، ص ۶۹.



تأثیر رحمت الهی در کاهش فشارهای روانی مطرح شده از سوی الیس

یکی از راه‌های درمان این فشارهای روانی، ایمان به رحمت الهی است. رحمت الهی، یعنی خداوند عطاکننده همه نعمت‌های دنیوی و اخروی است. البته رحمت الهی بر دو قسم: رحمت رحیمیه و رحمت رحمانیه. رحیمیت الهی یعنی خداوند، تنها روزی دهنده نعمات روانی و رفاهی ثابت و پایدار در دنیا و زندگانی پس از مرگ در زندگی انسان‌هاست و این نعمت‌ها فقط به کسانی تعلق می‌گیرد که به خداوند، صفات الهی و حیات پس از مرگ ایمان داشته باشند و به دستوره‌های الهی عمل کنند.^۱ رحمانیت الهی نیز یعنی خداوند عطاکننده همه نعمت‌های دنیوی است و همه موجودات، حیوانات، انسان‌های مؤمن و کافر مشمول این نعمت‌ها می‌شوند.^۳ در رابطه با رحمت الهی و آرای آلبرت الیس، تحقیقات و تألیفات ارزشمندی نگاشته شده است؛ اما تا کنون، کتاب یا مقاله‌ای در مورد چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی نگاشته نشده است. روش این پژوهش، اسنادی - تحلیلی است و بر اساس منابع معتبر تفسیری و روان‌شناسی، چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی در درمان عوامل فکری فشارهای روانی زیان‌بار را از دیدگاه آلبرت الیس، بیان، تحلیل و اثبات می‌کند.

۱. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ذیل واژه رحیم؛ حسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ذیل واژه رحیم؛ سیدعلی اکبر قریشی، قاموس قرآن، ذیل واژه رحیم.
۲. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» «اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا همواره دانای سنجیده‌کار است» (فتح، ۱۸).
- «لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا» «به راستی خدا هنگامی که مؤمنان زیر آن درخت با تو بیعت می‌کردند، از آنان خشنود شد و آنچه در دل‌هایشان بود، بازشناخت و بر آنان آرامش فرو فرستاد و پیروزی نزدیکی به آنها پاداش داد» (فتح، ۱۸).
- «ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ» «آن‌گاه خدا آرامش خود را بر فرستاده خود و بر مؤمنان فرود آورد و سپاهیان فرو فرستاد که آنها را نمی‌دیدید و کسانی را که کفر ورزیدند، عذاب کرد و سزای کافران همین بود» (توبه، ۲۶).
- «إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» «اگر او (پیامبر) را یاری نکنید، قطعاً خدا او را یاری کرد: هنگامی که کسانی که کفر ورزیدند، او را [از مکه] بیرون کردند و او نفر دوم از دو تن بود، آن‌گاه که در غار [ثور] بودند، وقتی به همراه خود می‌گفت: "اندوه مدار که خدا با ماست". پس خدا آرامش خود را بر او فرو فرستاد و او را با سپاهیان که آنها را نمی‌دیدید، تأیید کرد و کلمه کسانی را که کفر ورزیدند، پست‌تر گردانید و کلمه خداست که برتر است و خدا شکست‌ناپذیر حکیم است» (توبه، ۴۰).
۳. سیدمحمدحسین طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۱۸-۱۹.

عوامل فشارهای روانی

مهم‌ترین عوامل فشارهای روانی عبارت‌اند از:

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 آسیب‌زننده به مغز و اعصاب؛
۲. عوامل محیطی؛ مانند خطرها و حوادث جبری و طبیعی روزگار مثل حیوانات و موجودات موذی، زلزله، خشکسالی، بیکاری، ورشکستگی، بازنشستگی، طلاق، اختلافات خانوادگی، ضررمالی، بیماری‌ها، بیماری و مرگ عزیزان، از دست دادن موقعیت شغلی و ظلم ظالمین؛
۳. عوامل فکری؛ مانند باورهای نادرست و غیر واقعی درمورد عوامل آرامش، شادی، سلامتی و آسایش، و دلبستگی‌های و توقعات زیاد و نادرست دنیوی از خود، مردم، اوضاع اجتماعی و طبیعت. مهم‌ترین عامل فشارها و اختلالات روانی، عوامل فکری و شناختی است.^۱

عوامل فکری فشارهای روانی

از دیدگاه آلبرت ایس، مهم‌ترین عوامل فکری فشارهای روانی عبارت‌اند از:

۱. «من باید در همه اموری که برایم مهم است، موفق شوم و از طرف افرادی که برایم مهم هستند، مورد تأیید قرار گیرم. اگر من عملکرد خوبی نداشته باشم و به منافع دنیوی خود نرسم و نتوانم ضررهای دنیوی را از خود دور کنم، فردی شکست خورده، بی‌ارزش و بی‌اهمیت هستم که مرتب شکست می‌خورد». این خواسته‌ها و تقاضاهای متعصبانه و کوتاه‌فکرانه، اغلب موجب احساس نگرانی، اضطراب، افسردگی، از خود بی‌زاری، اجتناب از روابط، و افکار و اقدامات خطرناک است؛
۲. «افرادی که با من در ارتباط هستند، باید مرا یاری کنند و رفتاری کاملاً دوستانه، محبت‌آمیز و منصفانه داشته باشند؛ در غیر این صورت، آنها آدم‌های خوبی نیستند و باید تنبیه شوند». این توقع‌ها و انتظارات زیاد، نادرست و غیر واقعی، موجب احساس خشم، اضطراب، انتقام‌جویی، نزاع، دشمنی و حتی جنگ با دیگران است؛

۱. آرنولد لازاروس، مهارت‌های زندگی، مترجم الهام آرام‌نیا و شمس‌الدین حسینی، ص ۴۸، ۷۴، ۱۱۴؛ آرنولد لازاروس و کلیفور لازاروس، و بعد از ۴۰ فکر سمی، ۱۰۱ راه برای عاقل ماندن در دنیای دیوانه، ص ۱۴۳؛ مسعود جان‌بزرگی و ناهید نوری، شیوه‌های درمان‌گرایی اضطراب و تنیدگی (استرس)، ص ۲۱۵؛ حسین شماره و اسحاق رحیمیان بوگو، روان‌درمانی چند وجهی لازاروس، ص ۱۷۵؛ فاطمه همتی و نرگس طالقانی، کارل رانسوم را جرز، ص ۷۰-۷۱.

۳. «اوضاع اجتماعی و طبیعت باید کاملاً با اهداف و منافع من هماهنگ 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 اوضاع 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 غیر منطقی اغلب موجب احساس یأس است و برای کسانی که در تحمل ناکامی و شکست توان اندکی دارند، موجب ناراحتی، آشفتگی روانی، عصبانیت و افسردگی است. این باورها، موجب ایجاد تنبلی، تعلل، طفره رفتن و به تعویق انداختن کارها، انکار و عدم پذیرش خطا، توجیه کردن و اعتیاد می‌شود.^۱

با تأمل در عوامل فکری سه‌گانه فشارهای روانی دکتر الیس، به این نتایج می‌رسیم:

۱. مهم‌ترین علت پیدایش عوامل فکری فشارهای روانی، عدم شناخت صحیح از عوامل واقعی آرامش، شادی، سلامتی و عوامل فشارهای روانی زیان‌بار و غیر زیان‌بار در انسان است. این امر موجب دل‌بستگی شدید و زیاده‌خواهی دنیوی می‌گردد؛

۲. مهم‌ترین علت پیدایش عامل دوم و سوم عوامل فکری فشارهای روانی، به همان عامل اول باز می‌گردد؛ یعنی اگر انسان توقع‌های زیاد و نادرست دنیوی از خود، مردم و اوضاع اجتماعی و طبیعت نداشته باشد، شکست‌ها، ضررها و ناملازمات دنیوی انسانی یا طبیعی، نمی‌تواند موجب ترس، خشم و اندوه شدید یا مزمن او از خود یا انسان‌های دیگر یا اوضاع اجتماعی و یا حوادث طبیعی گردد؛

۳. نداشتن باور صحیح در مورد تقصیرها و قصورهای خود و عدم شناخت صحیح و واقعی از انواع مختلف مردم و توقع نادرست یاری از آنها، موجب تشدید عامل دوم فشارها روانی است. بسیاری از مردم، حریص، حسود، بخیل، بی‌خیر، قدرشناس، سوء استفاده‌گر و شررسان هستند و توقع غیر واقعی و نادرست از مردم برای تأیید، موافقت و یاری کردن در کاری که برای ما مهم است، نادرست و غیر واقعی است. این باور و توقع نادرست، موجب تشدید بیشتر عامل اول فشارهای روانی نسبت به خود، و عامل دوم فشارهای روانی نسبت به مردم است؛

۱. آلبرت الیس، اضطراب خود را کنترل کنید قبل از اینکه شما را کنترل کند، مترجم مهریه هاشمی‌نژاد، ص ۴۵-۴۶؛ آلبرت الیس و آرتور لانگ، نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد، مترجم حمید شمسی‌پور، ص ۹۵-۱۱۷؛ آلبرت الیس، پنج درس برای زندگی عاقلانه، مترجم مهرداد فیروزبخت، ص ۳۶-۴۰؛ آلبرت الیس و رابرد هاپر، چگونه منطقی زندگی کنیم، مترجم نوشین ری‌شهری، ص ۱۹۳؛ آلبرت الیس، احساس بهتر شدن و بهتر ماندن، مترجم مهرداد فیروزبخت، ص ۱۲۴؛ آرنواد لازاروس، مهارت‌های زندگی، مترجم الهام آرام‌نیا و شمس‌الدین حسینی، ص ۱۴۵؛ آلبرت الیس، با آلبرت الیس مشاوره کنید، ص ۳۸-۴۰؛

Albert Ellis, *how to control your anxiety before it controls you*, p 49; Albert Ellis & Arthur Lange, *Anger how to live with and without it*, p 50-62.

۴. عدم شناخت و باور صحیح درباره حوادث غیر منتظره طبیعی و اجتماعی و توقع نادرست نسبت به هماهنگ بودن با خواسته‌های انسان، از عوامل مؤثر در تشدید عامل سوم فشارهای روانی، نسبت به اوضاع اجتماعی و حوادث طبیعت است.

چگونگی تأثیر ایمان به رحمت الهی بر درمان عوامل فکری فشارهای روانی

با توجه به تفسیر رحمت، رحیمیت و رحمانیت الهی می‌توان گفت که نعمت‌های دنیوی، مهم‌ترین و والاترین نعمت‌ها نیستند؛ زیرا معاندان و مخالفان خداوند، ظالمان، معصیت‌کاران، ملعونان، مغضوبین و مرعوبین درگاه الهی، ضالین و مستضعفان فکری و دینی هم، مانند حیوانات، از این نعمت‌های دنیوی الهی بهره‌مند می‌شوند و این نعمت‌ها، تأثیری اساسی و مهم بر آرامش انسان ندارند و کاهش فشارهای روانی زیان‌بار را موجب نمی‌شوند و با میزان، شدت و ضعف فشارهای روانی، آرامش، شادی و لذات روحی و روانی پایدار، هیچ رابطه معناداری ندارد.^۱ و آنهایی که از مصادیق آیه شریفه «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»^۲ هستند، از نعمت‌های دنیوی رحمانیه الهی برخوردار می‌شوند؛

۱. «سَلِّقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبئسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ» (به زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده‌اند، بیم خواهیم افکند؛ زیرا چیزی را با خدا شریک گردانیده‌اند که بر [حقانیت] آن، [خدا] دلیلی نازل نکرده است و جایگاهشان آتش است و جایگاه ستمگران چه بد است) (آل عمران، ۱۵۱)؛ «إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَضْرَبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرَبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ» (هنگامی که پروردگارت به فرشتگان وحی می‌کرد که من با شما هستم. پس کسانی را که ایمان آورده‌اند، ثابت‌قدم بدارید به زودی در دل کافران وحشت خواهیم افکند. پس فراز گردن‌ها را بزنید و همه سرانگشتانشان را قلم کنید) (انفال، ۱۲)؛ «وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا»؛ «و کسانی از اهل کتاب را که با [مشرکان] هم‌پشتی کرده بودند از دژهایشان به زیر آورد و در دل‌هایشان هراس افکند؛ گروهی را می‌کشیدید و گروهی را اسیر می‌کردید» (احزاب، ۲۶)؛

«هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنْتُمْ أَنْ يَخْرُجُوا وَظَنُّوا أَنَّهُمْ مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ» (اوست کسی که از میان اهل کتاب کسانی را که کفر ورزیدند، در نخستین اخراج [از مدینه] بیرون کرد. گمان نمی‌کردید که بیرون روند و خودشان گمان داشتند که دژهایشان در برابر خدا مانع آنها خواهد بود، و [الی] خدا از آنجایی که تصور نمی‌کردند بر آنان درآمد و در دل‌هایشان بیم افکند، [به طوری که] خود به دست خود و دست مؤمنان، خانه‌های خود را خراب می‌کردند. پس ای دیده‌وران عبرت بگیرید» (حشر، ۲).

«فَلَا تَعْجَبْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ»؛ «اموال و فرزندانشان تو را به شگفت نیلورد. خدا می‌خواهد آنان را در این زندگی دنیا به وسیله آنها عذاب کند و جانشان در حال کفر بیرون رود» (توبه، ۵۵).

۲. «و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم» (طه، ۱۲۴).



تاثیر رحمت الهی در کاهش فشارهای روانی مطرح شده از سوی الیس

لذا خداوند حکیم در قرآن کریم می‌فرماید:

«مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ»؛ «برخورداری (از این) دنیا اندک است»؛^۱

«وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ»؛ «و زندگانی دنیا جز کالای فریبنده نیست»؛^۲

«فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ»؛ «متاع زندگی دنیا در برابر آخرت

جز اندکی نیست»؛^۳

«مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ»؛ «[تا وسیله] استفاده برای شما و دام‌هایتان باشد».^۴

اما قرآن در رابطه با ایمان، اطاعت از خداوند، رضوان الهی و سعادت اخروی می‌فرماید:

«وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»؛ «و قطعاً یاد خدا بالاتر است»؛^۵

«وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ»؛ «و خشنودی خدا بزرگ‌تر است»؛^۶

«وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَثَقَى»؛ «با آنکه [جهان] آخرت نیکوتر و پایدارتر است»؛^۷

کم‌اهمیت بودن نعمت‌ها و ناملازمات دنیوی به این دلیل است که بیشترین تأثیر نعمت‌های دنیوی و رحمت رحمانیه خداوند در زندگانی انسان، فراهم کردن یک جسم سالم، قوی و راحت است و گاهی هم موجب شادی روحی و روانی کوتاه‌مدت می‌شود؛ 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 نیز با مشکلات، مصایب و بلایای دنیوی انسانی یا طبیعی همراه است. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»؛ «به‌راستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم»؛^۸

«يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ»؛ «ای انسان، حقا که تو

به سوی پروردگار خود به‌سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد»؛^۹

۱. نساء، ۷۷.

۲. حدید، ۲۰.

۳. توبه، ۳۸.

۴. نازعات، ۳۳.

۵. عنکبوت، ۴۵.

۶. توبه، ۷۲.

۷. اعلیٰ، ۱۷.

۸. بلد، ۴.

۹. انشقاق، ۶.

«لَا تُعْجِبُكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ»؛ «اموال و فرزندانشان تو را به شگفت نیاورد. جز این نیست که می‌خواهد در زندگی دنیا به وسیله اینها عذابشان کند و جانشان در حال کفر بیرون رود».^۱

بنابراین خداوند رحمان، بر اساس حکمت و اراده خود، در همین عمر کوتاه دنیوی نیز نعمت‌های خود را به کسی که به خداوند و پادشاه‌ها و مجازات‌های 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 و مرعوبین درگاه الهی و حیوانات و سایر موجودات عالم هستی، طبق حکمت خویش، روزی می‌دهد.

هدف از خلقت انسان، بهره‌مندی از این نعمت‌های دنیوی نیست؛ همان‌طور که خداوند حکیم، در آیه شریفه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»؛ «و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند»^۲ هدف از خلقت انسان و دنیا را هدایت انسان و رستگاری اخروی او بیان می‌کند و پیامبر اکرم ﷺ نیز در این باره می‌فرماید: «الدُّنْيَا مَرْزَعَةٌ الْآخِرَةُ»؛ «دنیا مزرعه آخرت است»^۳؛ و امیر مؤمنان در نهج البلاغه می‌فرماید: «مَا خُلِقْتُمْ لِلْفَنَاءِ بَلْ خُلِقْتُمْ لِلْبَقَاءِ وَإِنَّمَا تَتَّقُونَ مِنْ دَارِ إِلَهِي دَارٌ»؛ «شما برای فنا خلق نشده‌اید؛ بلکه برای دوام خلق شده‌اید و غیر از آن نیست که برده می‌شوید از خانه‌ای به خانه دیگر»^۴؛

بنابراین با توجه به آیات و روایات مزبور، در می‌یابیم که این دنیا و نعمت‌های آن، به تقویت ایمان، تهذیب نفس، اصلاح اعتقادات و اخلاق، سعی و تلاش در راه اطاعت خداوند، انجام دادن اعمال صالح برای بهره‌مندی از نعمت‌های رحمت رحیمیه الهی در دنیا و آخرت کمک می‌کند. مهم‌ترین نعمت رفاهی در زندگانی دنیوی، سلامتی، آرامش و شادی است.^۵ 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 مؤمنین مربوط می‌شود. ایمان به رحمانیت و رحیمیت الهی و اطاعت از خداوند حکیم، موجب آرامش و نشاط حداکثری در دنیا و آخرت می‌شود.

۱. توبه، ۵۵.

۲. ذاریات، ۵۶.

۳. حسن‌بن محمد دیلمی، ارشاد القلوب، ص ۸۹.

۴. عباس اسماعیل‌یزدی، ینابیع الحکمه، ج ۴، ص ۲۵۱، شماره ۷۸۶۵.

۵. آلبرت الیس و رابرت هارپر، زندگی عاقلانه، مترجم مهرداد فیروزبخت، ص ۲۲۶؛ مسعود جان‌بزرگی و ناهید نوری،

شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنگی (استرس)، ص ۲۱۵، ۳۲۹.



تاثیر رحمت الهی در کاهش فشارهای روانی مطرح شده از سوی الیس

همان‌طور که در جنگ بدر خداوند، در دشوارترین اوضاع رفاهی، یعنی جهاد در راه خدا، آرامش را بر مؤمنین، آن‌هم با امکانات کم در مقابل دشمنان الهی با امکانات زیاد، نازل کرد و ترس و هراس را بر معاندین نازل فرمود.^۱ بهره‌مندی از نعمت رحیمیه الهی، حالات مثبت

۱. «إِذْ تَسْتَعِينُونَ رَبَّكُمْ فَأَسْتَجَابَ لَكُمْ أُنْبِيَاءُكُمْ بِاللَّهِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْسَلِينَ * وَمَا جَعَلَ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ * إِذْ يَعْشِقُكُمُ السَّمَاءُ مِنْهُ وَمَنْزِلٌ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءٌ لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رَجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ * إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَضْرَبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرَبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ * ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ شَأَفُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَمَنْ يُشَاقِقِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَإِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ»؛ «[به یاد آورید] زمانی را که پروردگار خود را به فریاد می‌طلبید، پس دعای شما را اجابت کرد که من شما را با هزار فرشته پیاپی یاری خواهم کرد * و این [وعده] را خداوند جز نوبدی [برای شما] قرار نداد و تا آنکه دل‌های شما بدان اطمینان یابد و پیروزی جز از نزد خدا نیست که خدا شکست‌ناپذیر [و] حکیم است * [به یاد آورید] هنگامی را که [خدا] خواب سبک آرامش‌بخشی که از جانب او بود، بر شما مسلط ساخت و از آسمان بارانی بر شما فرو ریزانید تا شما را با آن پاک گرداند و وسوسه شیطان را از شما بزاید و دل‌هایتان را محکم سازد و گام‌هایتان را بدان استوار دارد * هنگامی که پروردگارت به فرشتگان وحی می‌کرد که من با شما هستم پس کسانی را که ایمان آورده‌اند، ثابت‌قدم بدارید. به‌زودی در دل کافران وحشت خواهم افکند. پس فراز گردن‌ها را بزیند و همه سرانگشتانشان را قلم کنید * این [کیفر] بدان سبب است که آنان با خدا و پیامبر او به مخالفت برخاستند و هر کس با خدا و پیامبر او به مخالفت برخیزد، قطعاً خدا سخت‌کیفر است». (انفال، ۹ - ۱۳)؛

«وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا غَنِمْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ لِلَّهِ خُمُسَهُ وَلِلرَّسُولِ وَلِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ إِنْ كُنْتُمْ آمَنْتُمْ بِاللَّهِ وَمَا أُنزِلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا يَوْمَ الْفُرْقَانِ يَوْمَ التَّلَاقِ الْجَمْعَانِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ * إِذْ أَنْتُمْ بِالْعُدْوَةِ الدُّنْيَا وَهُمْ بِالْعُدْوَةِ الْقُصْوَىٰ وَالرَّكْبُ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَوْ تَوَاعَدْتُمْ لِاخْتِلَافِئْتُمْ فِي الْمِيعَادِ وَلَكِنْ لِيَقْضِيَ اللَّهُ أَمْرًا كَانَ مَفْعُولًا لِيَهْلِكَ مَنْ هَلَكَ عَن بَيْتِهِ وَيَخْبَا مِنْ حَيْءٍ عَن بَيْتِهِ وَإِنَّ اللَّهَ لَكَسِيمٌ عَلِيمٌ * إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَايِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَفَنَّاهُمْ وَوَلَتْنَا عَنْهُمْ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ * وَإِذْ يُرِيكُمُوهُمْ إِذِ التَّفَاقُتُمْ فِي آعْيُنِكُمْ قَلِيلًا وَيُقَلِّبُكُمُ فِي آعْيُنِهِمْ لِيَقْضِيَ اللَّهُ أَمْرًا كَانَ مَفْعُولًا وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ»؛ «و بدانید که هر چیزی را به غنیمت گرفتید، یک پنجم آن برای خدا و پیامبر و برای خویشاوندان [او] و یتیمان و بی‌بویان و در راه‌ماندگان است، اگر به خدا و آنچه بر بنده خود در روز جدایی [حق از باطل]، روزی که آن دو گروه با هم روبه‌رو شدند نازل کردیم، ایمان آورده‌اید و خدا بر هر چیزی تواناست * آن‌گاه که شما بر دامنه نزدیک‌تر [کوه] بودید و آنان در دامنه دورتر [کوه] و سواران [دشمن] پایین‌تر از شما [موضع گرفته] بودند و اگر با یکدیگر وعده‌گذارده بودید، قطعاً در وعده‌گاه خود اختلاف می‌کردید؛ ولی [چنین شد] تا خداوند کاری را که انجام‌شدنی بود، به انجام رساند [و] تا کسی که [باید] هلاک شود، با دلیلی روشن هلاک گردد و کسی که [باید] زنده شود، با دلیلی واضح زنده بماند و خداست که در حقیقت‌شنوای داناست * [ای پیامبر یاد کن] آن‌گاه را که خداوند آنان (سپاه دشمن) را در خوابت به تو اندک نشان داد و اگر ایشان را به تو بسیار نشان می‌داد، قطعاً سست می‌شدید و حتماً در کار [جهاد] منازعه می‌کردید. ولی خدا شما را به سلامت داشت چرا که او به راز دل‌ها داناست * و آن‌گاه که چون با هم برخورد کردید، آنان را در دیدگان شما اندک جلوه داد و شما را [نیز] در دیدگان آنان کم نمودار ساخت تا خداوند کاری را که انجام‌شدنی بود، تحقق بخشد و کارها به سوی خدا بازگردانده می‌شود» (انفال، ۴۱ - ۴۴)

«قَدْ كَانَ لَكُمْ آيَةٌ فِي فِتْنَتِ الَّذِينَ اتَّخَذْتُمْ فِي اللَّهِ وَآخِرِي كَافِرَةً يَرُودُهُمْ مُتْلِفِهِمْ رَأَى الْعَيْنِ وَاللَّهُ يُؤَيِّدُ بِنَصَرِهِ مَنْ يَشَاءُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لَأُولِي الْأَبْصَارِ»؛ «قطعاً در برخورد میان دو گروه برای شما نشانه‌ای [و درس عبرتی] بود گروهی در راه خدا می‌جنگیدند و دیگر [گروه] کافر بودند که آنان [مؤمنان] را به چشم، دو برابر خود می‌دیدند و خدا هر که را بخواهد، به یاری خود تأیید می‌کند یقیناً در این [ماجرای] برای بعد صاحبان بینش عبرتی است». (آل‌عمران، ۱۳)

روانی مانند آرامش، رضایتمندی، نشاط، شادی درونی، و لذات معنوی مانند لذت مناجات، اطاعت خداوند، جمع‌آوری توشه برای آخرت و رهایی از عذاب‌های الهی در دنیا و ترس از مرگ را برای انسان به ارمغان می‌آورد. مهم‌ترین عامل بهره‌مندی از این نعمت‌های روانی نیز ایمان خداوند، اطاعت از او و بهره‌مندی از رحمت رحیمیه الهی است.^۱

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

۱. اولین عامل فکری فشارهای روانی، باورها و توقعات نادرست درباره عوامل آرامش و شادی است؛ 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 است. و این باورها و توقعات نادرست، تشدید دل‌بستگی‌های دنیوی و توقعات نادرستی مانند زیاده‌خواهی و برتری‌طلبی در امور دنیوی از قبیل ثروت، ریاست، قدرت، دوستان، محبوبیت و شهرت، مخصوصاً در نعمت‌های دنیوی مازاد بر نیاز برای تأمین سلامتی را در پی دارد. این توقعات بسیار دنیوی، موجب افزایش عوامل فشارهای روانی نوع اول، دوم و سوم می‌گردد. رحمانیت الهی، شامل همه نعمت‌های دنیوی است و همه انسان‌ها اعم از کسانی که آرامش و شادی روانی دارند و آنهایی که به فشارهای روانی زیان‌بار یا غیر زیان‌بار دچارند، از آن بهره می‌برند. حتی برخی از کسانی که از نعمت‌های دنیوی بیشتری هم بهره‌مندند، فشارهای روانی بیشتری دارند،^۲ و بعضی هم که از نعمت‌های دنیوی کمتری بهره می‌برند، آرامش و نشاط بیشتر، و فشارهای روانی کمتری دارند. مانند اصحاب صفة.^۳ (نزول آرامش بر مؤمنین با امکانات نظامی کم، و نزول رعب بر کافرین با امکانات نظامی بسیار در جنگ بدر). 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.

«وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِنَدْرِ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» * إِذْ تَقُولُ لِلْمُؤْمِنِينَ أَلَنْ يَكْفِيَكُمْ أَنْ يُبَدِّلَكُمْ رَيْبَكُمْ بِثَلَاثَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُنَزَّلِينَ * بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُمْ مِنْ فُورِهِمْ هَذَا يُبَدِّلْكُمْ رَيْبَكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ»؛ «و یقیناً خدا شما را در [جنگ] بدر، با آنکه ناتوان بودید، یاری کرد. پس، از خدا پروا کنید، باشد که سپاسگراری نمایید * آن‌گاه که به مؤمنان می‌گفتی آیا شما را بس نیست که پروردگارتان شما را با سه هزار فرشته فرودآمده یاری کند * آری اگر صبر کنید و پرهیزکاری نمایید و با همین جوش [و خروش] بر شما بتازند، همان‌گاه پروردگارتان شما را با پنج هزار فرشته نشاندار یاری خواهد کرد. (آل‌عمران، ۱۲۳-۱۲۵)

۱. فتح، ۴، ۱۸، ۲۶ و ۴۰؛ توبه، ۲۶.

۲. توبه، ۵۵.

۳. «وَأَنْتُمْ لِكَلِمَاتِهِ وَلَنْ تَجِدَ مِنْ دُونِهِ مُلتَحِدًا»؛ «و آنچه را از کتاب پروردگارت به تو وحی شده، تلاوت کن. هیچ چیز سخنان او را دگرگون نمی‌سازد و هرگز پناهمگاهی جز او نمی‌یابی». (کهف، ۲۷)

کسی که به کم‌تأثیر و کم‌ارزش بودن نعمت‌های دنیا باور دارد، هرگز به حرص شدید، دلبستگی شدید و زیاده‌خواهی‌های دنیوی مخصوصاً در مورد نعمت‌های دنیوی - بیش از نیاز ضروری برای آسایش و سلامتی - مبتلا نخواهد شد و از نداشتن یا کم داشتن نعمت‌های دنیوی، مخصوصاً در مقایسه با دیگران، فشارهای روانی شدید یا مزمن به خود وارد نخواهد کرد و به دلیل این توقع‌های بسیار دنیوی مازاد بر نیاز و کفاف دنیوی یا به دلیل مبتلا شدن به سختی‌های زودگذر دنیوی، 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 خواهد کرد و این فشارهای روانی بیماری‌زا، بیشتر از سختی‌ها یا کمبودهای دنیوی، مخصوصاً کمبودهای مازاد بر نیاز ضروری و متعارف، به زندگی دنیوی او آسیب خواهد رساند؛ چرا که نعمت سلامتی، مهم‌ترین نعمت دنیوی است؛

۲. دومین و سومین عامل فکری فشارهای روانی، باورها نادرست درباره مردم، اوضاع اجتماعی و طبیعت، و توقعات نابجا از آنهاست. این عامل فکری فشارهای روانی، در عدم شناخت صحیح از صفت رحمانیت الهی ریشه دارد. صفت رحمانیت الهی به انسان می‌آموزد نعمت‌های طبیعی و انسانی دنیوی در اختیار خداوند است. البته انسان باید تلاش خود را بر اساس اطاعت الهی، خدمت به خود و مردم، دوران‌دیشی، در نظر گرفتن وضعیت خود و جامعه و توجه به سود و زیان و احتمالات حداکثری و معقول، سامان دهد.^۱ اما هیچ رابطه معناداری بین تلاش انسان و میزان بهرمندی از نعمت‌های دنیوی وجود ندارد.^۲ لذا انسان نمی‌تواند

۱. «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»؛ «و چون نماز گزارده شد، در [روی] زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جويا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که شما رستگار گردید» (جمعه، ۱۰) «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْسُوا فِي مَنَاجِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَأَلْبَسُوا لَهُ الْكِسْفَ الْأَخْضَرَ وَالسُّيُوفَ وَالْحَنَبَ الْأَنْثَرَةَ الرَّابِعَةَ لَوْلَا فَاقَمُوا فِيهَا لَمَسَّ السَّمَاءُ السَّمَاءُ السَّادِسَةَ وَاللَّهُ جَاهِلٌ بِالظَّالِمِينَ»؛ «او است کسی که زمین را برای شما رام گردانید. پس در فراخنای آن رهسپار شوید و از روزی [خدا] بخورید و رستخیز به سوی اوست» (ملک، ۱۵).

۲. «لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ»؛ «تا خدا بهتر از آنچه انجام می‌دادند به ایشان جزا دهد و از فضل خود بر آنان بیفزاید و خدا [است که] هر که را بخواهد بی حساب روزی می‌دهد» (نور، ۳۸)؛ «اللَّهُ لَطِيفٌ بَعِيدٌ يُرِزِقُ مَنْ يَشَاءُ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَمِنْ أَيْنِ شَاءَ يُرِزِقُهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ»؛ «خدا نسبت به بندگانش مهربان است؛ هر که را بخواهد روزی می‌دهد و اوست نیرومند غالب * کسی که کشت آخرت بخواهد، برای وی در کشته‌اش می‌افزاییم و کسی که کشت این دنیا را بخواهد،

به او از آن می‌دهیم، [ولی] در آخرت او را نصیبی نیست» (شورا، ۱۹-۲۰)

«تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ»؛ «شب را به روز در می‌آوری و روز را به شب در می‌آوری و زنده را از مرده بیرون می‌آوری و مرده را از زنده خارج می‌سازی

و هر که را خواهی بی حساب روزی می‌دهی» (آل عمران، ۲۷)؛

«إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَاللَّهُ الْعَلِيمُ الَّذِي آمَنُوا وَيَتَّخِذُ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»؛ «اگر به شما آسیبی رسیده، آن قوم را نیز آسیبی نظیر آن رسید و ما این روزها [ای شکست و پیروزی]

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 دستورها و توصیه‌های دین و آسیب رساندن به سلامتی خود، روابط خانوادگی و معاشرت با دوستان، بر میزان نعمت‌های دنیوی خود بیفزاید.^۱

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 عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»؛ «و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم».^۲ همچنین در آیات دیگری می‌فرماید: «سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ»؛ «به زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده‌اند بیم خواهیم افکند»؛^۳

«سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ»؛ «به زودی در دل کافران وحشت خواهم افکند»؛^۴

از این آیات 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 وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ، أُولَئِكَ لَهُمُ

الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ»؛ «پس اگر می‌دانید، کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی

سزاوارتر است؟ کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند،

آنان راست ایمنی و ایشان راه‌یافتگان‌اند»؛^۵

را میان مردم به‌نوبت می‌گردانیم [تا آنان پند گیرند] و خداوند کسانی را که [واقعاً] ایمان آورده‌اند، معلوم بدارد و از میان شما گواهانی بگیرد و خداوند ستمکاران را دوست نمی‌دارد» (آل عمران، ۱۴۰)؛

«رَبِّنَا لِلَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَيَسْخَرُونَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ اتَّقَوْا فَوْقَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ»؛ «زندگی دنیا در چشم کافران آراسته شده است و مؤمنان را ریشخند می‌کنند و [حال آنکه] کسانی که تقوای پیشه بوده‌اند،

در روز رستاخیز از آنان برترند و خدا به هر که بخواهد، بی‌شمار روزی می‌دهد» (بقره، ۲۱۲).

۱. «فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولِ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ» پس پروردگارش وی (مریم) را با حسن قبول پذیرا شد و او را نیکو بار آورد و زکریا را سرپرست وی قرار داد. زکریا هر بار که در محراب بر او وارد می‌شد، نزد او [نوعی] خوراکی می‌یافت، [می‌گفت: ای مریم این از کجا برای تو [آمده است؟ او در پاسخ می‌گفت: این از جانب خداست که خدا به هر کس بخواهد بی‌شمار روزی می‌دهد] (آل عمران، ۳۷)؛ همچنین ر.ک: بقره، ۲۱۲؛ نور، ۳۸؛ شوری ۱۹-۲۰.

۲. (طه/۱۲۴).

۳. (آل عمران، ۱۵۱).

۴. (انفاق، ۱۲؛ حشر، ۲؛ احزاب، ۲۶).

۵. (انعام، ۸۱-۸۲).



تاثیر رحمت الهی در کاهش فشارهای روانی مطرح شده از سوی الیس

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

۴. بر اساس دستاورد شماره سه، انسان تلاش می‌کند با تقویت ایمان، اطاعت خداوند، دعا و مناجات با خالق عالم هستی، انفاق، ایثار، خدمت و محبت در راه خدا، و ایمان و اطاعت الهی را در زندگی خود بیشتر کند تا خود را بیشتر مشمول نعمت‌های رحیمی خداوند در دنیا و آخرت بگرداند. این امر نیز 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 خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ «آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند»^۱ و این امر به درمان هر سه نوع عامل فشارهای روانی از دیدگاه الیس کمک می‌کند؛

۵. بر اساس دستاورد شماره چهار، انسان تلاش می‌کند برای متاع قلیل، کوتاه‌مدت و کم‌ارزش دنیا، هرگز به کسی ظلم نکند،^۲ و با بدگویی، تهمت، افترا، شایعه‌پراکنی، کلاه‌برداری، اخذ مال حرام و اذیت دیگران، به دنبال کسب نعمت‌های دنیوی و برتری‌طلبی بر دیگران در نعمت‌های دنیوی نرود. این باور و روش زندگی، موجب کاهش فشارهای روانی و هیجانات منفی زیان‌بار در انسان می‌گردد.^۳ این باور و عملکرد، موجب درمان هر سه نوع فشارهای روانی از دیدگاه الیس می‌گردد؛

۶. چون نزول و بهره‌مندی از رحمت رحیمی الهی مانند آرامش، رضایتمندی و لذات روحی و روانی فقط از جانب خداوند است،^۴ بنابراین به تأثیر استقلال‌ی غیر خداوند (خود، مردم،

۱. (یونس، ۶۲)

۲. (انعام/ ۸۱ - ۸۲)

۳. «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 یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است؟ کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان راست ایمنی، و ایشان راه‌یافتگان‌اند» (انعام، ۸۱ - ۸۲).

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْقَرَّةِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تَحْشَرُونَ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون خدا و پیامبر شما را به چیزی فرا خواندند که به شما حیات می‌بخشد، آنان را اجابت کنید و بدانید که خدا میان آدمی و دلش حایل می‌گردد و هم در نزد او محشور خواهید شد» (انفال، ۲۴).

آیات بسیار در مورد نزول الهی آرامش و سکینه بر مؤمنین، و ترس و رعب بر معاندین با خداوند وجود دارد.

اوضاع اجتماعی و نعمات طبیعی) در حالات روحی و روانی خود، هیچ اعتقاد و باوری ندارد و لذا معتقد است خود شخص، انسان‌ها، اوضاع اجتماعی و طبیعت نمی‌توانند به طور مستقل، آرامش و کاهش فشارهای روانی او را تأمین کنند. این باور موجب کاهش فشارهای روانی نوع اول و نوع دوم و سوم فشارهای روانی زیان‌بار می‌گردد.

نتیجه‌گیری

۱. مهم‌ترین علت پیدایش عوامل فکری فشارهای روانی، عدم شناخت صحیح از عوامل واقعی آرامش، شادی، سلامتی و عوامل فشارهای روانی زیان‌بار و غیر زیان‌بار در انسان است؛
۲. یکی از راه‌های درمان فشارهای روانی، ایمان به رحمت رحیمیه و رحمانیه الهی است؛
۳. بین آرامش یا فشارهای روانی سالم یا زیان‌بار، و میزان بهره‌مندی از نعمت‌های دنیوی رحمانیت الهی هیچ رابطه معناداری وجود ندارد؛
۴. 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 رحمت رحیمیه و رحمانیه او و اطاعت از خداوند است؛
۵. انسان‌های مؤمن به خداوند، حتی در سخت‌ترین اوضاع رفاهی، مانند جهاد در راه خدا، می‌توانند از نعمت‌های رحیمیه الهی مانند آرامش، رضایتمندی و فشارهای روانی بهره‌مند شوند؛
۶. انسان‌های ظالم و معصیت‌کار، اگرچه از نعمت‌های دنیوی بسیار بهره‌مند باشند، مشمول عذاب الهی بوده و خداوند آنها را به فشارهای روانی زیان‌بار مانند ترس، خشم و اندوه شدید مبتلا می‌کند.

منابع

- * قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند
- * نهج البلاغه
۱. ابن عاشور، محمد بن طاهر، **التحریر و التنویر**، بیروت، مؤسسه التاریخ.
 ۲. اتکینسون، ریتا ال و اتکینسون، ریچارد سی و همکاران، ۱۳۹۶، **روان‌شناسی هیلیگارد**، مترجم محمد تقی براهنی و سعید شاملو و همکاران، تهران، انتشارات رشد.
 ۳. اسماعیلی یزدی، عباس، **ینایع الحکمه**، چاپ پنجم، قم، نشر مسجد مقدس جمکران، ۱۴۲۸ق.
 ۴. الیس، آلبرت و لانگ، آرتور، **نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد**، مترجم حمید شمسی‌پور، تهران، نشر رسا، ۱۳۹۵.
 ۵. الیس، آلبرت و هارپر، رابرت، **زندگی عاقلانه**، مترجم مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۹۵.



تاثیر رحمت الهی در کاهش فشارهای روانی مطرح شده از سوی الیس

۶. الیس، آلبرت و هارپر، رابرت، **چگونه منطقی زندگی کنیم**، مترجم نوشین ری شهری، تهران، نشر نسل نواندیش، ۱۳۹۶.
۷. الیس، آلبرت، **با آلبرت الیس مشاوره کنید**، مترجم مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۲.
۸. الیس، آلبرت، **احساس بهتر شدن بهتر ماندن**، مترجم مهرداد فیروزبخت، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۹۳.
۹. الیس، آلبرت، **افسانه خودباوری**، مترجم رخشنده عظیم، تهران، انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۹۳.
۱۰. الیس، آلبرت، **اضطراب خود را کنترل کنید قبل از اینکه شما را کنترل کند**، مترجم مهرویه هاشمی‌نژاد، تهران، نشر چابک اندیش، ۱۳۹۵.
۱۱. الیس، آلبرت، **خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد**، مترجم علیرضا کاربخش، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۹۵.
۱۲. الیس، آلبرت، **پنج درس برای زندگی عاقلانه**، مترجم مهرداد فیروزبخت، تهران، نشر رسا، ۱۳۹۵.
۱۳. الیس، آلبرت، **زندگی‌نامه آلبرت الیس**، مترجم مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۶.
۱۴. جان‌بزرگی، مسعود و نوری، ناهید، **شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس)**، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۹۳.
۱۵. جفری، نوید و اسپنسر، راتوس، **بهداشت روانی**، یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۹۱.
۱۶. جوادی‌آملی، عبدالله، **تسنیم**، قم، نشر اسراء، ۱۳۹۳.
۱۷. جوشی، وینای، ۱۳۸۹، **بررسی جامع استرس**، مترجم ابودر اکرمی، تهران، نشر دانژه، ۱۳۸۹.
۱۸. دیلمی، حسن بن محمد، **ارشاد القلوب**، قم، نشر رضی، ۱۴۱۲ق.
۱۹. راغب اصفهانی، ابی‌القاسم الحسین بن محمد، **المفردات فی غریب القرآن**، قم، دفتر نشر کتاب، ۱۴۰۴ق.
۲۰. شاره، حسین و رحیمیان‌بوگر، اسحاق، **روان‌درمانی چندوجهی لازاروس**، تهران، نشر دانژه، ۱۳۸۶.
۲۱. طباطبایی، سیدمحمدحسین، **تفسیرالمیزان**، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۷ق.
۲۲. طباطبایی، سیدمحمدحسین، **تفسیرالمیزان**، ترجمه ناصر مکارم‌شیرازی، تهران، نشر فرهنگی رجا، بی‌تا.

۲۳. فروگات، وین، نترس: راهنمای غلبه بر اضطراب، مترجم مهرداد فیروزبخت، چاپ چهارم، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۹۳.
۲۴. قرشی، سیدعلی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۵۴.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول الکافی، تهران، دار الکتب اسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۲۶. کونیک، هارولدبی، آثار دین بر بهداشت جسم و روان، مترجم بتول نجفی، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۱۳۸۶.
۲۷. گرینبرگر، دنیس و پادسکی، کریستین، فکر را عوض کن حالت خوب می شود، چاپ چهارم، مترجم مهرداد فیروزبخت و محمد گذرآبادی، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۹۶.
۲۸. لازاروس، آرنولد و لازاروس، کلیفورد، و بعد از ۴۰ فکر سمی؛ ۱۰۱ راه برای عاقل ماندن در دنیای دیوانه، مترجم مهرداد فیروزبخت، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۹۳.
۲۹. لازاروس، آرنولد، مهارت های زندگی، مترجم الهام آرام نیا و شمس الدین حسینی، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۹۵.
۳۰. لوکر، تری و گرگسون، الگا، چگونه استرس خود را مدیریت کنیم، مترجم فاطمه اردیبهشتی، تهران، انتشارات کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند، ۱۳۹۴.
۳۱. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه عقاید اسلامی، مترجم علی نقی خدایاری، قم، سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، ۱۳۸۵.
۳۲. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۳۶۸.
۳۳. موسوی خویی، سیدابوالقاسم، البیان فی تفسیر قرآن، تهران، انتشارات کعبه، ۱۳۶۴.
۳۴. موسوی همدانی، سیدمحمدباقر، ترجمه تفسیر المیزان، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴.
۳۵. همتی، فاطمه و طالقانی، نرگس، کارل رانسوم راجرز، چاپ دوم، تهران، نشر دانژه، ۱۳۹۴.
36. Ellis, Albert, how to control your anxiety before it controls you, New York, Kensington Publishing, 2016.
37. Ellis, Albert & A. Harper, Robert, A new guide to rational living, California, Wilshire Book, 1975.
38. Ellis, Albert & Lange, Arthur, Anger how to live with and without it, New York, Kensington Publishing, 2017.