

بازشناسی مفهوم استرس در منابع اسلامی با رویکرد مدیریتی

عبدالعزیز حسینی^۱

چکیده

استرس که در ادبیات علمی با نام هانس سلیه (۱۹۳۶) گره خورده، در جوامع کنونی و از جمله در سازمان‌ها، اجتناب‌ناپذیر است. وظیفه مدیریت در سازمان‌ها و جوامع، مدیریت و کاهش این معضل است. تحقیق و تفحص مفهوم مترادف استرس در ادبیات دینی- اسلامی، یک ضرورت پژوهشی است تا بر اساس یافته‌های مفهومی، رویکرد اسلامی نسبت به استرس، شناسایی و برای مدیریت و کاهش آن، با روش‌های معنوی و دینی، اقدام گردد. در این تحقیق با استفاده از روش تحلیلی- توصیفی پاسخی برای این پرسش اصلی فراهم شده است که «چگونه می‌توان عوامل، مؤلفه‌ها و راهکارهای کاهش و مدیریت استرس را با عنوان علمی که در مدیریت مطرح است، در منابع اسلامی مطالعه و پی‌گیری کرد؟ یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که عوامل و مؤلفه‌های اساسی استرس در منابع اسلامی، مواردی مثل ترک امر به معروف و احساس گناه است و آسیب‌های استرس می‌تواند مواردی مثل روی گردانی از انجام وظیفه در سازمان و بزرگ جلوه کردن مشکلات کوچک باشد. راهکارهای مدیریت و کاهش استرس، بر مبنای منابع اسلامی نیز در این مقاله بررسی شده است.

کلیدواژه‌ها: استرس، بازشناسی مفهوم استرس، منابع اسلامی، رویکرد مدیریتی، مترادف‌های استرس

۱. دانش‌پژوه دکتری قرآن و علوم گرایش مدیریت، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران

مقدمه

استرس در دنیای معاصر، به‌ویژه در جوامع توسعه‌یافته و در حال توسعه، به یکی از مسائل مهم و اجتناب‌ناپذیر تبدیل شده است. در این جوامع، به دلیل رشد سریع تکنولوژی، تغییرات اجتماعی، فشارهای اقتصادی، و مشغله‌های روزمره، افراد با حجم عظیمی از چالش‌های روانی روبه‌رو هستند که در نهایت منجر به تجربه استرس می‌شود. استرس به عنوان یک واکنش طبیعی بدن به تهدیدات و فشارها شناخته می‌شود؛ اما در شرایط کنونی، به‌ویژه در جوامع مدرن، به دلیل فشارهای فراوان اجتماعی، شغلی و فردی، این پدیده به‌طور مداوم تجربه می‌شود و می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی افراد بگذارد.

با توجه به این وضعیت، ضروری است که مسئله استرس از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرد. اولین گام در این مسیر، بازشناسی دقیق مفهوم استرس و تحلیل ارتباط آن با واژه‌ها و مفاهیم مشابه در متون دینی است. بسیاری از افراد در جستجوی راه‌حل‌هایی برای مقابله با استرس هستند و در این راستا، متون دینی می‌توانند به عنوان منبعی غنی از آموزه‌های معنوی و روان‌شناختی برای مقابله با این پدیده به کار گرفته شود. قرآن کریم و روایات دینی به‌ویژه در مورد مسائلی مانند صبر، توکل، آرامش درونی و مراقبت از سلامت روان، اصولی را مطرح کرده‌اند که می‌تواند در کاهش استرس مؤثر باشد. در این زمینه، تاکنون پژوهشی به طور خاص به بازشناسی مفهومی استرس در آیات و روایات پرداخته است. این خلأ تحقیقاتی نیاز به پژوهش‌های عمیق‌تری دارد تا بتوان از ظرفیت‌های موجود در متون دینی برای مقابله با استرس استفاده کرد. استرس در قرآن و روایات می‌تواند در قالب مفاهیمی همچون صبر، توکل، توبه، دعا و مراقبت از نفس تجلی یابد. این مفاهیم نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند، بلکه انسان را به سوی تقویت روحیه معنوی و اعتماد به نفس هدایت می‌کنند.

با تحلیل دقیق‌تر آیات قرآن و حدیث‌های معتبر، می‌توان به اصول روان‌شناختی موجود در متون دینی پی برد که می‌تواند در زمینه مقابله با استرس راهگشا باشد. برای مثال، قرآن کریم در بسیاری از آیات خود، به توکل به خداوند و پذیرش مشیت الهی اشاره کرده است. این مفاهیم می‌تواند به انسان‌ها کمک کند تا در مواجهه با مشکلات و بحران‌ها آرامش



درونی خود را حفظ کرده و از فشارهای روانی ناشی از استرس بکاهند. روایات اهل بیت علیهم السلام به ویژه در زمینه صبر در برابر مشکلات، دعا برای آرامش روحی و درمان نگرانی‌ها و مشکلات روانی، راهکارهایی عملی و معنوی را پیشنهاد می‌دهد که می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای مدیریت استرس مورد استفاده قرار گیرد. در حقیقت، در بسیاری از روایات آمده است که انسان‌ها باید در مواجهه با مشکلات صبر و استقامت داشته باشند و با توکل بر خداوند، از مشکلات عبور کنند.

این پژوهش با هدف بازشناسی مفهومی استرس در آیات و روایات دینی انجام می‌شود. این تحقیق می‌تواند نتایج ارزشمندی در جهت تبیین معنای استرس از دیدگاه دینی و ارائه راهکارهایی، برای کاهش آن در زندگی روزمره انسان‌ها به همراه داشته باشد. این پژوهش نه تنها در حوزه‌های علمی و روان‌شناسی، بلکه در حوزه‌های دینی و معنوی نیز می‌تواند اثرگذار باشد. پرسشی که پیش می‌آید این است که آیا استرس تحت عنوان علمی که در مدیریت مدون است، می‌توان عوامل، مؤلفه‌ها و راهکارهای کاهش و مدیریت آن را در منابع اسلامی مطالعه و پی‌گیری کرد؟ تحقیقاتی که در این موضوع با توجه به احصای نویسنده، صورت گرفته، هیچ‌کدام سؤال اساسی آن دست‌یابی به بیان مؤلفه و آسیب‌شناسی استرس از طریق مطالعه منابع اسلامی نبوده است.

روش تحقیق در متون، کتابخانه‌ای و توصیفی - تحلیلی است. تحقیق در موضوعات اسلامی نیازمند طی یک فرایند چندجانبه و مرحله است. تحقیق مذکور به همین علت در هشت مرحله به انجام رسیده است. نخست موضوع بر اساس دانش مدیریت تعریف و بررسی شده است؛ مرحله بعد کلمات مترادف در زبان‌های عربی، فارسی و انگلیسی جستجو و به دست آمد؛ سپس آیات مرتبط با موضوع جستجو و لیست شد، آیات با ارتباط کم‌تر از لیست برداشته شد؛ در تفاسیر نیز موضوع بررسی و تتبع صورت گرفت؛ در منابع روایی موضوع شناسایی و روایات مرتبط استخراج شد؛ میزان دلالت آیات بر موضوع تبیین شد؛ آخرین مرحله موضوع تجزیه و تحلیل و میزان ارتباط و انطباق آن با آیات و روایات بررسی شده است. در تمام مراحل از منابع دست‌اول؛ کتب روایی، تفسیری و لغت؛ منابع تفسیری از نرم‌افزار جامع التفاسیر نور ۳، منابع روایی از نرم‌افزار جامع الاحادیث استفاده شده است.



۱. مفهوم شناسی

۱-۱. معنای لغوی استرس

استرس را در لغت به «تنش، فشار روانی، فشار عصبی، فشار روحی و استرس تعریف کرده‌اند» (ونوس، ۱۳۸۸: ۸۲۱). آشفته، بیتاب، بی‌قرار، پریشان‌حال، پریشان‌فکر، دل‌تنگ، دلواپس، سراسیمه، سرگردان، سرگشته، شوریده، غمناک، مشوش، ناآرام، ناراحت و نگران (دیکشنری آنلاین آبادیس) واژه‌هایی است که در فارسی به جای استرس استعمال می‌شود. کلمات و ترکیب‌هایی ضغط العمل و ضغط النفس، ارهاق، توتر، مشدوده الاعصاب و شده، به جای استرس استفاده می‌شود. مترادف اضطراب در عربی کلماتی مثل «الم، خمیره، غضب، قلق، عدم استقرار، شجا (شجو)، خالجه، ایجاس و تبرم» (دیکشنری آنلاین المعانی)، به کار می‌رود.

۱-۲. معنای اصطلاحی استرس

فشار روانی وضعیت پویایی است که در آن انسان با یک فرصت، محدودیت یا تقاضایی روبه‌رو است که با آنچه به آن اشتیاق دارد و نتیجه آن برایش مهم و در عین حال نامطمئن است، مرتبط می‌باشد. محقق دیگری فشار روانی را «الگوی پیچیده حالت‌های احساسی، واکنش‌های جسمانی و افکار مرتبط با آن را که در پاسخ به تقاضاهای خارجی (عوامل فشار روانی) رخ می‌دهد؛ تعریف نموده است» (رضایان، ۱۳۸۳: ۱۳). تعریف رسمی فشار روانی عبارت است از: «پاسخی انطباقی که تحت تأثیر ویژگی‌های فردی یا فراگردهای روان‌شناختی شکل می‌گیرد»؛ بدین معنا که نتیجه یک عمل، وضعیت، یا رخداد خارجی است که تقاضاهای ویژه جسمانی یا روان‌شناختی را بر انسان تحمیل می‌کند.

استورا در کتاب تنیدگی یا استرس، استرس و تنیدگی را به یک معنا گرفته و قائل است که تنیدگی از کلمه لاتین Steringere گرفته‌شده است که به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و بازفشاردن است؛ رفتارهایی که اغلب با احساسات متضاد همراه هستند. بنابراین درماندگی یا استیصال نیز از Steringere مشتق شده که بیانگر احساس رهاشدگی، انزوا، ناتوانی و جز آن‌که در موقعیت حاد (نیاز، خطر، رنج) در فرد ایجاد می‌شود. در تعریف



اصطلاح تنیدگی، آن را در سه سطح طبقه‌بندی می‌کند؛ تنیدگی یا حاصل نیروی بیرونی، یا نتیجه عمل یک عامل جسمانی یا حاصل عامل تنیدگی‌زاست که در این صورت، فرد دفاع‌های روانی خود را برای مقابله با آن به کار می‌اندازد و درعین حال نظام‌های خودکار زیست‌شناختی نیز با این دفاع‌های روان‌شناختی، پیوند می‌یابند. زندگی روانی فرد می‌تواند بر اساس این عمل ازهم‌پاشیده شود، ضمن آن‌که خطر بدنی سازی برحسب ساختار روانی و چارچوب جسمانی و اجتماعی نیز وجود دارد (استورا، ۱۳۸۷: ۲۹).

۲. پیشینه تحقیق

موضوع استرس با هانس سلیه (۱۹۳۶) گره‌خورده است؛ زیرا او اولین کسی است که تبیین علمی از استرس ارائه داد. بعد از وی دانشمندان زیادی با رویکردهای مختلف درباره استرس به تحقیق و مطالعه پرداخته‌اند و از منظر آیات و روایات و منابع اسلامی، نیز در این باره پژوهش‌هایی شده است؛ اما در رابطه با بازشناسی مفهوم استرس در منابع اسلامی با رویکرد مدیریتی، تحقیقی صورت نگرفته است. در ذیل پژوهش‌هایی که بیشترین ارتباط را با موضوع دارد، معرفی شده است:

۱. عوامل ایجادکننده استرس از دیدگاه قرآن و حدیث. نویسندگان: اسفندیار آزاد مرزآبادی و یوسف اعظمی. این مقاله با رویکرد روان‌شناسی نوشته شده است. در این تحقیق آیات مربوطه بررسی و تحلیل نشده، بلکه بیشتر از معارف و منابع دینی بهره برده است. این مقاله کلیدواژگان معادل استرس در عربی را واژگان (اندر، الیم، کبد، تضطر، البأساء، المحن، خشی، معصیه، حزن، ضنکا، الضر، ضراء، الاسف، الحزن، مغموم و مشفق)، برشمرده است. بنابراین در دستیابی به واژگان مترادف عربی استرس در قرآن نیز توفیق نداشته است. ۲. اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش‌بخشی. نویسندگان: لیلا محمدی نیا، مریم یعقوبی و اکبر کلاهدوزان. رویکرد این مقاله بهداشت روان است و کلید واژگان کلماتی مانند (امن، ذکر، سکینه، شرح صدر، توکل، املاق و رزق، آیات و روایات) است. ۳. بررسی عوامل مؤثر در کاهش فشارهای روانی از دیدگاه قرآن و حدیث. نویسنده: شریف الزمان پهلوانی نژاد. این مقاله درآیات و روایات ذیل واژه ذکر و نظایر آن، آیات و روایات را بررسی کرده و هیچ ورودی نسبت به

واژه‌های معادل استرس در قرآن و روایات نداشته است. ۴. راهکارهای رفع اندوه در آیات و روایات. نویسندگان: علی اکبر ربیع نتاج، محمد شریفی و مژگان حیدری. رویکرد این مقاله، بهداشت روان است و نگاه موشکانه به آیات و روایات و بررسی مفهومی این موضوع، در آیات و روایات نشده است.

۳. مفهوم شناسی معادل‌های استرس در آیات

برای همه کلمات مرادف با استرس، آیه مرتبط از قرآن یافت نشد. در ادامه فقط ذیل کلمات غضب، ایجاس و خاف، چند آیه مرتبط با موضوع بررسی شده است.

۱. فَرَجَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ يَا قَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعْدًا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ مَوْعِدِي؛ آنگاه موسی خشمگین و اندوهناک به سوی قوم خود بازگشت و گفت مگر پروردگار شما وعده نیکویی به شما نداد یا مدت جدائی من از شما به طول انجامیده یا می‌خواستید غضب پروردگارتان بر شما نازل شود که با وعده من مخالفت کردید (طه: ۸۶).

کلمه «غضبان» صفت مشبّه از ماده غضب و کلمه «اسفا»، با دو فتحه به معنای اندوه و شدت غضب است. وقتی حضرت موسی^(ع) از میقات برگشت و آن وضع بنی اسرائیل را دید، سخت در خشم شد و پس از چند جمله گفت: چرا از وعده‌ای که دادید مبنی بر اینکه بعد از من جانشین نیکو باشید تا من برگردم، تخلف کرده و عهد مرا شکستید؟ معنای آیه مورد بحث این است که موسی^(ع) هنگام برگشت غضبناک و سخت خشمگین- و یا اندوهناک- بود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۲۰).

۲. فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكَرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَزْسِلْنَا إِلَىٰ قَوْمٍ لُّوطٍ؛ همین که دید دست آن‌ها به آن نمی‌رسد (و از آن نمی‌خورند، کار) آن‌ها را زشت شمرد و در دل احساس ترس کرد. به او گفتند: نترس! ما به سوی قوم لوط فرستاده شده‌ایم (هود: ۷۰).

تعبیر «دستشان به گوساله بریان نمی‌رسد»، کنایه است از اینکه دست خود را به طرف آن دراز نکردند و از آن گوساله نخوردند و این رفتار، علامت دشمنی و نشانه شری است که شخص وارد می‌خواهد به صاحبخانه برساند. کلمه «نکرهم و انکرهم» یک معنا دارد؛



آنچه از آنان دید، بدش آمد و آن را رفتاری غیرمعهود دانست. عطف کلمه «اوجس» بر آن، می‌تواند اشاره به استرس و نگرانی آنی حضرت ابراهیم داشته باشد. فعل «اوجس» ماضی از باب افعال (ایجاس) است و ایجاس به معنای خطور قلبی است. راغب در این باره گفته است: ماده «وجس» به معنای صدای آهسته و کلمه «توجّس» مصدر باب تفعّل، به معنای آن است که کوشش کنی تا صوت آهسته‌ای را بشنوی و کلمه ایجاس از مصدر باب افعال به معنای پدید آمدن چنین چیزی در نفس آدمی است. بنابراین وجس، حالتی است که بعد از هاجس (صوت آهسته) در دل پیدا می‌شود و نفس آدمی آن را در خود ایجاد می‌کند؛ زیرا ابتدا این حالت درونی و تفکر قلبی از آن صوت آغاز شد. پس وجس حالتی است که نفس، آن را بعد از هاجس در خود پدید می‌آورد. هاجس صدایی آهسته و واجس آن خاطره‌ای است که در دل پیدا می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۰: ۴۷۹).

بنابراین جمله مورد بحث از باب کنایه است. گویا «خیفه» که نوعی از ترس است، بی‌خبر از صاحب دل، در دل او رخنه می‌کند و گوش دل، صدای آهسته آن را می‌شنود. مقصود این است که حضرت ابراهیم^(ع) در خود احساس ترس کرد.

۳. فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى؛ در این هنگام موسی ترس خفیفی در دل احساس کرد (طه: ۶۷).

وجس عبارت است از حالت نفسانی که بعد از هاجس پیدا می‌شود، چون هاجس مبدأ ایجاد فکر است و واجس خاطره‌ای است که به دل خطور می‌کند. بنا به گفته راغب اصفهانی: «ایجاس خیفه در نفس، احساس آن است. البته آن احساسی که خفیف و پنهانی باشد؛ یعنی آثارش در رنگ پوست آدمی بروز نکند و به دنبال پیدایش آن در نفس به‌طور ناخودآگاه خاطره‌های سوئی در دل پیدا می‌شود، بدون اینکه توجهی به تحذر و تحرز از آن داشته باشد؛ زیرا اگر پروا و ترسی در او حاصل شود به‌طور قطع، اثرش در قیافه و پوست و نیز در رفتار آدمی ظاهر می‌شود. اینکه می‌بینیم کلمه خیفه را نکره آورده به این معنا اشاره دارد، گویا فرموده در نفس خود نوعی ترس احساس نمود که خیلی قابل اعتنا نبوده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۴: ۲۴۷). پس معلوم شد ترسی که موسی^(ع) در نفس خود احساس کرد، زودگذر بوده است؛ زیرا در دل موسی^(ع) عظمت سحر ساحران خطور کرد و تصور کرد



که سحر ایشان دست کمی از معجزه او ندارد.

۴. فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ وَبَشِّرُوهُ بَغْلَامٍ عَلِيمٍ؛ و از آن‌ها احساس وحشت کرد، گفتند: نترس (ما رسولان و فرشتگان پروردگار توایم) و او را به تولد پسری دانا بشارت دادند (ذاریات: ۲۸).

آیه به ماجرای آمدن فرشتگان نزد حضرت ابراهیم^(ع) اشاره دارد که آن حضرت پس از دیدن آن‌ها، احساس ترس کرد. آن‌ها اقیعت را گفتند که نترس ما رسولان پروردگار تو هستیم و او را به تولد پسری دانا بشارت دادند (ابن عباس، ۱۴۱۳: ۵۸). در این جمله حرف «فاء» فصیحه است و از حذف جزئیاتی از کلام خبر می‌دهد. تقدیر کلام چنین است: فلم یمدوا الیه ایدیه، فلما رأى ذلک نکرهم و أوجس منهم خيفة میهمانان دست به‌سوی آن طعام دراز نکردند و ابراهیم چون این را دید، بدش آمد و از ایشان احساس ترس کرد. ایجاس به معنای احساس در قلب و خیفه، به معنای نوعی ترس است و معنای جمله این است که ابراهیم در قلب خود احساس نوعی ترس کرد که با ترس‌های دیگر فرق داشت (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۸: ۵۶۸).

۵. إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّمَنْ خَافَ عَذَابَ الْآخِرَةِ ذَلِكَ يَوْمٌ مَّجْمُوعٌ لَهُ النَّاسُ وَ ذَلِكَ يَوْمٌ مَّشْهُودٌ؛ در این نشانه‌ای است برای کسی که از عذاب آخرت می‌ترسد، روزی است که مردم در آن جمع می‌شوند و روزی که همه آن را مشاهده می‌کنند» (هود: ۱۰۳). برگشت ترس در این آیه، از مقام الهی و ترس از عذاب الهی در قیامت، به تقوا است. بنابراین چنین آیاتی، با استرس که برخاسته از یک موقعیت یا وضعیت بیرونی است، مطابقت ندارد.

۶. وَلَنُصَبِّحَنَّكُمْ الْأَرْضَ مِنْ بَعْدِهِمْ ذَلِكَ لِمَنْ خَافَ مَقَامِي وَ خَافَ وَعِيدِ؛ و شما را در زمین بعد از آن‌ها سکونت خواهیم داد این (موفقیت) برای کسی است که از مقام (عدالت) من بترسد و از عذاب (من) بیمناک باشد (ابراهیم: ۱۴).

جمله «ذلک لِمَنْ خَافَ مَقَامِي وَ خَافَ وَعِيدِ»، مشعر بر این است که علت پیروز کردن مؤمنین و اسکانشان در زمین، همان ترس از قیامت است. کلمه «مقام» مصدر میمی است که مقصود از آن، قیام خدا بر همه امور است و اگر آن را اسم بگیریم، مقصود مرتبه



قیمومیت خدای تعالی نسبت به همه امور خواهد بود. مراد از «وعید» هم تهدیداتی است که خداوند به متخلفین از اوامرش نموده است. پس مراد از «ترس از مقام خدای تعالی»، ترس از خدا به این جهت است که او قائم به همه امور بندگان است و مقصود از «ترس از وعید خدا»، ترس از خدا است، به این جهت که او کسی است که بندگان را به وسیله انبیایش از مخالفت اوامرش تهدید نموده که البته برگشت این هم باز به تقوی و ترس از خدا است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۲: ۴۸).

۷. وَ لِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ؛ و برای کسی که از مقام پروردگارش بترسد دو باغ بهشت است (الرحمان: ۴۶).

در این آیه «کلمه مقام مصدر میمی و به معنای قیام است که به فاعل خودش یعنی رب اضافه شده. مراد از قیام خدا، احاطه و علم خدا نسبت به آنچه بندگان می‌کنند، ضبط عمل بنده و جزا دادن به وی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۹: ۱۸۳). مخاطب این آیه جن و انس مخلص هستند. بنابراین ترس به معنای ترس از جهنم و عذاب الهی مراد نیست، بلکه به معنای خضوع و خشوع است؛ یعنی بندگان مخلص بندگی‌شان نه از روی ترس از جهنم و عذاب الهی، بلکه در برابر مقام عظیم الهی خاشع و خاضع هستند. برگشت این آیه نیز به تقوای الهی است نه استرس.

۸. وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى وَ أَنْ كَسَ كَ مِنْ مَقَامِ پروردگارش خائف بوده و نفس را از هوی و هوس بازداشته (نازعات: ۴۰).

کلمه «مقام» اسم مکان است و منظور مکانی است که در آن جسمی از اجسام بایستد. این اصل در معنای کلمه مقام است، چنان که اسم زمان و مصدر میمی نیز معنای اصلی آن است، ولی گاهی صفات و احوال چیزی به نوعی عنایت محل و قرارگاه آن چیز اعتبار می‌شود و به آن صفات و احوال، مقام و منزلت اطلاق می‌شود. در آیه مورد بحث هم مقام خدای تعالی به همین معنا است؛ یعنی صفت ربوبیت و سایر صفات کریمه او، چون علم و قدرت مطلقه اش و قهر و غلبه اش و رحمت و غضبش که از لوازم ربوبیت او است، مقام او است. پس مقام خدای تعالی که بندگان خود را از آن می‌ترسانند، همان مرحله ربوبیت او است که مبدأ رحمت و مغفرت او نسبت به کسانی است که ایمان آورده، تقوی پیشه کنند و



نیز مبدأ عذاب سخت و عقاب شدید او است، نسبت به کسانی که آیات او را تکذیب نموده و نافرمانیش کنند (ابن عباس، ۱۴۱۳: ۱۲۱).

بعضی از مفسرین گفته‌اند: «مراد از مقام رب، مقام پروردگار در قیامت است، آن هنگامی که از اعمال او سؤال می‌کند» (آلوسی، محمود، ۱۴۱۵: ۳۶). ولی این نظریه درست نیست؛ در آنجا نیز خدای تعالی مکان قیام ندارد. بعضی دیگر گفته‌اند: «معنای اینکه فرمود: از مقام پروردگارش می‌ترسد، ترس به طریق دیدن عظمت است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۰: ۳۱۳).

۹. فَمَنْ خَافَ مِنْ مُوصٍ جَنَفًا أَوْ إِثْمًا فَأَصْلَحَ بَيْنَهُمْ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ و هر کس پندارد که از وصیت موصی به وارث او جفا و ستمی رفته و به اصلاح او پردازد بر او گناهی نیست و محققا خدا آمرزنده و مهربان است (بقره: ۱۸۲).

کلمه «جنف» به معنای انحراف است و بعضی گفته‌اند به معنای انحراف دو قدم به طرف خارج است، برعکس کلمه «حنف» که با حای بی نقطه، به معنای انحراف دو قدم به طرف داخل است. مراد انحراف به سوی گناه است، به قرینه کلمه «اثم» و این آیه تفریع بر آیه قبلی است. معنایش «و خدا داناتر است»، این است که اگر کسی وصیت شخصی را تبدیل کند، تنها گناه این تبدیل بر کسانی است که وصیت به معروف را تبدیل می‌کنند، نتیجه و فرعی که مترتب بر این معنا می‌شود این است که پس اگر کسی از وصیت موصی بترسد، به این معنا که وصیت به گناه کرده باشد یا منحرف شده باشد و او میان ورثه اصلاح کند و وصیت را طوری عمل کند که نه اثم از آن برخیزد و نه انحراف، گناهی نکرده، چون او اگر تبدیل کرده، وصیت به معروف را تبدیل نکرده، بلکه وصیت گناه را به وصیتی تبدیل کرده که گناهی یا انحرافی در آن نباشد (طباطبایی، ۳۱۴).

۴. تحلیل آیات

در آیات قرآن تمام لغات هم‌معنای استرس که در زبان عربی وجود دارد، قابل بررسی نیست. در قرآن ذیل لغات غضب، خوف و ایجاس موضوع استرس بررسی شد. در این لغات نیز فقط واژه ایجاس و مشتقات آن را می‌توان بر معنای استرس تطبیق کرد؛ زیرا واژه غضب در قرآن به معنای خشم و اندوه به کار رفته است. هم‌چنین واژه خوف بیشتر به معنای



تقوی و ترس از خدا قابل بررسی است تا ترس و حالت روانی که فشارهای بیرونی عامل آن است. بنابراین آیات با کلید واژگان غضب، خاف با استرس مطابقت نیست و استرس و فشارهای روانی را نمی توان از این آیات استنباط کرد. ایجاس طبق تعریف لغویان معروف مانند راغب اصفهانی که وجس را به معنی صدا و ندای درونی آهسته گرفته اند، ایجاس احساس آن صدا در دل است. بنابراین استرس حالت نفسانی است که بعد از شنیده شدن صدای قلبی حاصل می شود. در آیات قرآن با کلیدواژه از ریشه وجس در آیات: ۱. «فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ وَبَشِّرْهُ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ» (ذاریات: ۲۸). حکایت داستان حضرت ابراهیم^(ع) است که فرشتگان با امتناع از خوردن طعام، هم توهین به میزان را به حضرت القا کردند و هم نوعی اضطراب و سرگردانی را؛ زیرا استرس طبق بعضی از تعاریف نتیجه یک عمل، وضعیت یا رخداد خارجی است که تقاضاهای ویژه جسمانی یا روان شناختی را بر انسان تحمیل می کند. فرشتگان با امتناع از خوردن طعام، وضعیتی را ایجاد کردند که استرس و نگرانی پیامد عمل آن ها بود. ۲. «فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى». (طه: ۶۷) داستان حضرت موسی^(ع) را روایت می کند که وقتی ساحران، سحرشان را نمایان کردند. حضرت موسی در یک لحظه در وضعیتی قرار گرفت که نکند مغلوب سحر ساحران شود. بنابراین استرس حضرت موسی^(ع) برخاسته از نتیجه عمل سحر ساحران بود. کاملاً مطابق استرس به معنی مدیریت و روان شناسی آن است. ۳. «فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكَرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أُرْسِلْنَا إِلَى قَوْمٍ لُوطٍ». (هود: ۷۰) این آیه نیز اشاره به داستان حضرت ابراهیم^(ع) دارد. فرشتگان با امتناع از طعام حضرت را در موقعیت نگرانی و استرس قرار دادند؛ زیرا میهمان معمولاً تابع میزبان است، مخصوصاً میهمانی که بدون دعوت میزبان آمده باشد. فرشتگان با نادیده گرفتن اکرام میزبان، نوعی اضطراب و نگرانی را ایجاد کردند. بنابراین ترکیب واژه وجس و خاف در آیات مطابق معنای استرس به معنای مدیریتی و روان شناسی آن است.

۵. مفهوم شناسی معادل های استرس در روایات

روایات در مورد استرس با کلید واژگانی چون خوف، قلق، وجس و اضطراب زیاد است. در این تحقیق سعی شده است روایاتی آورده شود که به واژه استرس قرابت بیشتری داشته



باشد. در ذیل احادیث مرتبط بررسی شده است. روایاتی را که در مورد استرس گزینش شده است، می‌توان در چهار نوع دسته‌بندی کرد:

الف: روایاتی که از استرس نهی کرده‌اند: عن امیرالمؤمنین علی^(ع): «أقلهم تبرماً بمراجعة الخصم أي تضجراً وهذه الخصلة من محاسن ما شرطه^(ع) فإن القلق والضجر والتبرم قبيح وأقبح ما يكون من القاضي». (ابن أبی الحدید، ۱۴۰۴، ۱۷: ۶۰) حضرت علی^(ع) در این روایت، یکی از شرایط قضاوت را بیان کرده است، نگرانی، اضطراب و سردرگمی قبیح است و از قاضی در منصب قضاوت، قبیح‌تر.

ب. روایاتی که سفارش به استرس کرده‌اند: آموزه‌های اسلامی کمال‌گرایی را منشأ استرس نمی‌داند، بلکه انسان‌های کمال‌گرا، ایمن از استرس هستند، به خصوص کمال‌گرایی که منشأ آن ترس از عظمت و مقام کبریایی خدا باشد.

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ^(ع)، قَالَ: «إِنَّ هَذَا الْغَضَبَ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ، تُوقَدُ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، وَإِنْ أَحَدَكُمْ إِذَا غَضِبَ احْمَرَّتْ عَيْنَاهُ، وَانْتَفَخَتْ أَوْدَاجُهُ، وَدَخَلَ الشَّيْطَانُ فِيهِ، فَإِذَا خَافَ أَحَدُكُمْ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِهِ، فَلْيَلْزِمِ الْأَرْضَ، فَإِنَّ رَجَزَ الشَّيْطَانِ لِيَذْهَبَ عَنْهُ عِنْدَ ذَلِكَ؛ إِنْ خَشِمَ، پاره‌ای از آتش شیطان است که در دل فرزند آدم شعله‌ور می‌شود و به‌راستی وقتی یکی از شما خشمگین شود، چشمانش سرخ و رگ‌هایش متورم می‌شود و شیطان در او نفوذ می‌کند. پس اگر یکی از شما از این حالت در خود بیم داشت، باید بر زمین بنشیند؛ زیرا وسوسه و خشم شیطان در آن حالت از او دور می‌شو». (کلینی، ۱۴۲۹، ۳: ۷۴۴)

ترس در موقعیت که انسان را به گناه می‌اندازد و راه نفوذ شیطان را بر انسان فراهم می‌کند. در این هنگام اگر انسان در نفس خود احساس ترس کند و خود را از این موقعیت برهاند، راه نفوذ شیطان را بسته است. چنین اضطراب و استرس در این موقعیت پسندیده و خوب است.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ^(ص): سِنَاتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ تَخْبُثُ فِيهِ سَرَائِرُهُمْ وَتَحْسُنُ فِيهِ عُلَانِيَتُهُمْ طَمَعًا فِي الدُّنْيَا لَا يَرِيدُونَ بِهِ مَا عِنْدَ رَبِّهِمْ يَكُونُ دِينُهُمْ رِيَاءً لَا يَخَالِطُهُمْ خَوْفُ يَوْمِهِمْ اللَّهُ بِعِقَابٍ فَيَدْعُوهُ دُعَاءَ الْغَرِيقِ فَلَا يَسْتَجِيبُ لَهُمْ؛ زمانی می‌رسد که نیت مردم به خاطر طمع نسبت به دنیا، هواهای نفسانی آن‌ها را آشکار می‌شود. از آنچه نزد پروردگارشان است، میل ندارند. دین چنین انسان‌های ریایی و ترسی که همراه با عقاب



خدا باشد در آن‌ها راه ندارد. (از همه می‌ترسند جز خدا) مانند غریق در لحظه آخر به یاد خدا می‌افتند که در این لحظه دعا گریه از کار آن‌ها نمی‌گشاید و خدا دعایشان را اجابت نمی‌کند. (کلینی، ۱۴۲۹، ۳: ۷۲۴)

ج. روایاتی که اشاره به علت استرس و اضطراب دارند: این روایات علت ترس را در دو مورد خلاصه کرده است؛ علت استرس یا بی‌برنامگی است یا گناه و گناه منشأ استرس اعم از عقاب اخروی و دنیوی است؛

۱. رَوَى عَنِ النَّبِيِّ (ص) أَنَّهُ قَالَ: إِذَا حَدَّثَ فِي النَّاسِ تِسْعَةُ أَشْيَاءَ كَانَتْ مَعَهَا تِسْعَةُ أَشْيَاءَ إِذْ كَثُرَ الرَّبَا كَثُرَ مَوْتُ الْفَجَاءِ [الْفَجَاءَةُ] وَإِذَا طَفَّفُوا الْمِكْيَالَ أَخَذَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى بِالسِّنِينَ وَالنَّقْصِ وَإِذَا مَنَعُوا الزَّكَاةَ مَنَعَتْهُمْ الْأَرْضُ بَرَكَاتِهَا وَإِذَا ارْتَكَبُوا الْمَحَارِمَ طَرَفَتْهُمْ الْأَفَاتُ وَإِذَا جَاوَزُوا فِي الْحُكْمِ شِمْلَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى بِالظُّلْمِ وَالْعُدْوَانِ وَإِذَا نَقَضُوا الْعَهْدَ سُلِّطَ عَلَيْهِمْ عَدُوُّهُمْ وَ إِذَا قَطَعُوا الْأَرْحَامَ جُعِلَتْ الْأَمْوَالُ بِأَيْدِي الْأَشْرَارِ وَإِذَا لَمْ يَأْمُرُوا بِالْمَعْرُوفِ اضْطَرَبَ عَلَيْهِمْ أُمُورُهُمْ وَإِذَا لَمْ يَنْهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ مَلَكَتْهُمْ أَشْرَارُهُمْ فَحِينَئِذٍ يَدْعُو خِيَارُهُمْ فَلَا يَسْتَجَابُ لَهُمْ؛ وقتی در میان مردم نه چیز رخ دهد، همراه آن نه چیز دیگر نیز پدید خواهد آمد: ۱. وقتی ربا زیاد شود، مرگ‌های ناگهانی فراوان خواهد شد. ۲. وقتی در پیمانانه کم‌فروشی کنند، خداوند آن‌ها را به قحطی و کاهش نعمت‌ها گرفتار می‌سازد. ۳. وقتی زکات نپردازند، زمین برکات خود را از آن‌ها دریغ می‌کند. ۴. وقتی مرتکب گناهان حرام شوند، بلاها و آفات به سراغشان می‌آید. ۵. وقتی در داوری و حکم کردن ستم کنند، خداوند آن‌ها را به ظلم و دشمنی فراگیر مبتلا می‌کند. ۶. وقتی پیمان‌شکنی کنند، دشمنانشان بر آن‌ها مسلط می‌شوند. ۷. وقتی صله رحم را قطع کنند، ثروت‌ها به دست افراد شرور می‌افتد. ۸. وقتی امر به معروف نکنند، امور آن‌ها دچار آشفتگی و نابسامانی می‌شود. ۹. وقتی از نهی از منکر دست بکشند، افراد شرور بر آن‌ها مسلط خواهند شد. پس در آن زمان، نیکان آن‌ها دعا خواهند کرد، ولی دعایشان مستجاب نخواهد شد. (کراجکی، ۱۳۵۳: ۶۶)

در این روایت پیامبر گرامی اسلام (ص) به علت استرس اشاره کرده‌اند؛ زمانی که مردم به امر به معروف اهتمام نورزند، کارهایشان آمیخته به استرس و اضطراب خواهد شد. یکی از عوامل استرس نیز توجه نکردن به اخلاق حرفه‌ای است. این حدیث نسبت به تذکر رعایت



اخلاق برای کاستن از استرس هم‌پوشانی دارد.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع): الْمُؤْمِنُ بَيْنَ مَخَافَتَيْنِ ذَنْبٍ قَدْ مَضَى لَا يَدْرِي مَا صَنَعَ اللَّهُ فِيهِ وَ عُمْرٌ قَدْ بَقِيَ لَا يَدْرِي مَا يَكْتَسِبُ فِيهِ مِنَ الْمَهَالِكِ فَهُوَ لَا يُصْبِحُ إِلَّا خَائِفًا وَلَا يُصَلِّحُهُ إِلَّا الْخَوْفُ؛ مؤمن میان دو ترس قرار دارد: یکی از گناهی که گذشته و نمی‌داند خداوند با آن چه کرده است و دیگری از عمری که باقی مانده و نمی‌داند در آن چه گناهای مرتکب خواهد شد. بنابراین او صبح نمی‌کند جز در حالی که ترسان است و چیزی جز ترس او را اصلاح نمی‌کند (کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۷۱).

این روایت نیز اشاره به علت ترس و استرس دارد؛ زیرا انسان‌هایی که برنامه کاری مدون ندارند، نمی‌دانند که چه انجام داده‌اند و چه کاری باید روی دست‌گیرند تا به نتیجه برسند. د. روایاتی که پیامدها و آسیب‌های استرس را برمی‌شمرد:

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: قُلْتُ لَهُ قَوْمٌ يَعْمَلُونَ بِالْمَعَاصِي وَ يَقُولُونَ نَرْجُو فَلَا يَزَالُونَ كَذَلِكَ حَتَّى يَأْتِيَهُمُ الْمَوْتُ فَقَالَ هَؤُلَاءِ قَوْمٌ يَتَرَجَّحُونَ فِي الْأَمَانِي كَذَبُوا لَيْسُوا بِرَاجِحِينَ إِنَّ مَنْ رَجَا شَيْئًا طَلَبَهُ وَ مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ. قَوْمٌ تَرَجَّحَتْ بِهِمُ الْأَمَانِي مَنْ رَجَا شَيْئًا عَمِلَ لَهُ وَ مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ؛ به امام گفتم: گروهی هستند که گناه می‌کنند و می‌گویند: «امیدواریم (که خداوند ما را ببخشد)» و به همین حال ادامه می‌دهند تا مرگشان فرا برسد. امام فرمود: اینان مردمانی هستند که در آرزوها غرق شده‌اند. دروغ می‌گویند، آنان امیدوار نیستند. کسی که به چیزی امیدوار باشد، برای آن تلاش می‌کند و کسی که از چیزی بترسد، از آن فرار می‌کند. اینان مردمی هستند که آرزوها آنان را به دام انداخته است. کسی که به چیزی امیدوار باشد، برای آن عمل می‌کند و کسی که از چیزی بترسد، از آن دوری می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۶۸).

هرکس نسبت به کاری علاقه و امید داشته باشد، آن کار را دنبال می‌کند و هرکسی از کاری ترس و نگرانی داشته باشد، آن کار را انجام نمی‌دهد. استرس باعث می‌شود که انسان نه‌تنها درصدد انجام کار برنیاید، بلکه از آن کار روی‌گردان نیز می‌شود.

۲. مَنْ كَثُرَ قَلْقُهُ لَمْ يَعْرِفْ بَشْرَهُ؛ هر کس که اضطراب و استرس آن زیاد شود، بشارت و امیدواری را درک نمی‌کند» (اللیثی الواسطی، ۱۳۷۶: ۴۳۰).



۴. درباره رسول خدا^(ص) نقل شده «كَانَ يَقْلُقُ الْقَلْقَ الشَّدِيدَ لِمَا يَظْهَرُ فِي جِسْمِهِ مِنَ الدَّاءِ الْيَسِيرِ، فَقِيلَ لَهُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ: «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يُعْظِمَ صَغِيرًا عَظَّمَهُ؛ اضْطَرَّابَ وَتَرَسَ زِيَادَ نَسَبٍ بِهَيْمَارٍ كَمَى كَهْ فِي جِسْمِ ظَاهِرٍ مِثْلِهِ شُودِ چِست؟ در پاسخ گفتند: زمانی که خدا اراده بزرگ جلوه دادن چیز کوچک را بکند، هیبت و بزرگی را در آن بیشتر می کند (شریف رضی، ۱۴۲۲: ۳۸۷).

۵. از امیرالمؤمنین^(ع) نقل شده است که فرمود: «النَّاسُ فِي الْجُمُعَةِ عَلَى ثَلَاثٍ مَنَازِلَ: رَجُلٌ شَهِدَهَا بِإِنْصَاتٍ وَ سُكُونٍ قَبْلَ الْإِمَامِ وَ ذَلِكَ كَفَّارَةٌ لِدُنُوبِهِ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ الثَّانِيَةِ وَ زِيَادَةٌ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ، لِقَوْلِ اللَّهِ: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا»، وَ رَجُلٌ شَهِدَهَا بِلَغَطٍ وَ قَلْبٍ فَذَلِكَ حَظُّهُ، وَ رَجُلٌ شَهِدَهَا وَ الْإِمَامُ يَخْطُبُ وَ قَامَ يَصَلِّي، فَقَدْ أَخْطَأَ السَّنَةَ، وَ ذَلِكَ مِمَّنْ إِذَا سَأَلَ اللَّهَ إِنْ شَاءَ أَعْطَاهُ، وَ إِنْ شَاءَ حَرَمَهُ؛ مردم در روز جمعه در سه رتبه و جایگاه هستند: یک دسته قبل از امام حاضر می شوند و ساکت هستند که این سکوت کفاره گناهان آن ها تا هفته دیگر و بلکه بیشتر است؛ یک دسته مردمی که در اضطراب و نگرانی هستند، بهره آن ها نیز همین نگرانی است و دسته دیگر که بعد از امام جمعه و در هنگام خواندن خطبه و اقامه نماز جمعه می رسند، این دسته به سنت درست عمل نکرده اند (اللیثی الواسطی، ۱۳۷۶: ۴۳۰).

۶. تحلیل روایات

مؤلفه های استرس در روایات را می توان در تمام سطوح (فردی، گروهی، سازمانی و فرا سازمانی) بررسی نمود:

دوری از امر به معروف (هدایت کافی نکردن): اگر در سازمان جنبه هدایتی، روح مشارکت و همکاری تقویت نشود، استرس ناگزیر است. امر به معروف در تناظر کامل با هدایت و کنترل در سازمان است. پس یکی از علت های استرس در سازمان با توجه به روایات، هدایت و کنترل است که نتیجه آن ابهام در نقش و پست سازمانی است: «وَ إِذَا لَمْ يَأْمُرُوا بِالْمَعْرُوفِ اضْطَرَّابَ عَلَيْهِمْ أُمُورُهُمْ.»

احساس گناه و ترس از بحران (عدم حمایت سازمانی): انسان مؤمن بین دو استرس در نوسان است؛ گناه و احساس گناه. نمی داند که بخشیده شده یا نه؛ عمری که باقی مانده



است، نمی‌داند از بحران و مهلکه‌ها عبور کرده است یا نه. بنابراین یکی دیگر از مؤلفه‌های استرس، گناه و احساس گناه و دیگری نگرانی عدم عبور از بحران است. این مؤلفه را می‌توان با رویکرد مدیریتی متناظر با بحث عدم حمایت در سازمان دانست.

ترس از حاکمیت (مدیریت): از مؤلفه‌های استرس در روایات ترس از حاکم برشمرده شده است. منشأ ترس در روایات نیز لغزش و گناه انسان معرفی شده است. در رویکرد مدیریتی می‌توان این مؤلفه را در سطح سازمان و فراسازمان تحلیل کرد. منشأ استرس با این رویکرد را می‌توان ابهام در قوانین سازمان یا قوانین حکومت در سطح کلان تحلیل و بررسی کرد؛ زیرا در سطح سازمان یا فراسازمان، آنچه سبب استرس می‌شود، می‌توان در همین دو علت جستجو کرد؛ قوانین سازمان و قوانین حکومتی.

۷. آسیب‌های استرس

با توجه به روایات می‌توان برای استرس آسیب‌های برشمرده که در ذیل آورده شده است:

۱. روی گردانی از انجام وظیفه: هرکس نسبت به انجام به موقع و درست کاری اطمینان نداشته باشد، انگیزه شروع چنین کاری را نخواهد داشت: «مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ.»

۲. عدم درک بشارت‌ها؛ استرس و فشار روانی موجب می‌شود انسان از مزیت رقابتی که در دسترس او است، غافل باشد و نتواند مزیت رقابتی را جستجو و درک کند: «مَنْ كَثُرَ قَلْقُهُ لَمْ يَعْرِفْ بَشْرَهُ.»

۳. بزرگ جلوه کردن مشکلات؛ انسان هنگامی که در گرفتاری اندک و ناچیز فشار روانی بیشتر را برای خود تحمیل کند، این خود باعث بزرگ جلوه کردن مسائل و مشکلات می‌شود: «كَانَ يَقْلُقُ الْقَلْقَ الشَّدِيدَ لَمَّا يَظْهَرُ فِي جِسْمِهِ مِنَ الدَّاءِ الْيَسِيرِ، فَقِيلَ لَهُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ: «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَعْظِمَ صَغِيرًا عَظَّمَهُ.»

۴. سبب اختلاف و پراکندگی؛ بی‌تعلقی، الگوی رفتاری ناسالم و نامطمئنی است که به جدایی روابط با دیگران منجر می‌شود. ویژگی‌های شخصیتی خشک بودن و انکار نیاز خود به دیگران در زمان‌های سخت و فشار آور، رفتار بی‌باکانه، تهاجمی و قدرتمند در برابر چالش‌ها بیانگر بی‌تعلقی است: «فَاضْطَرَبَ وَ تَشَقَّقَتْ أَمْوَاجُهُ.»

۵. ثمره استرس، استرس بیشتر است: «رَجُلٌ شَهِدَهَا بِلَغْطٍ وَ قَلَقٍ فَذَلِكَ حَظُّهُ.»

نتیجه‌گیری

با تحقیق و تفحص در منابع اسلامی، مؤلفه‌ها و آسیب‌های ناشی از استرس جستجو و احصا شد. در نتیجه مشخص شد که اسلام برای منابع انسانی در سازمان، دستورالعمل کافی و وافی جهت رشد و ارتقای کارکنان دارد. عوامل و مؤلفه‌های اساسی استرس که طبق تفحص در منابع اسلامی حصول شد، عوامل ذیل است: ۱- دوری از امر به معروف؛ ۲- احساس گناه؛ ۳- ترس از بحران؛ ۴- ترس از حاکمیت (مدیریت). آسیب‌های برآمده از تحقیق در منابع، می‌تواند آسیب‌های ذیل باشد: ۱- روی‌گردانی از انجام وظیفه؛ ۲- سبب اختلاف و پراکندگی می‌شود؛ ۳- عدم درک بشارت‌ها؛ ۴- بزرگ جلوه کردن مشکلات؛ ۵- استرس بیشتر.

پیشنهاد محقق برای سایر پژوهشگران این است که: ۱- مؤلفه‌ها و آسیب‌های استرس منحصر در این مؤلفه‌های که محقق به آن دست‌یافت؛ نمی‌تواند باشد، بلکه در نتیجه تفحص بیشتر، می‌توان به نتایج بدیع‌تر و مؤلفه‌های بیشتری دست‌یافت؛ ۲- یکی از بدیع‌ترین راهکار کاهش استرس التزام به مسائل اخلاقی و انسانی است؛ هم از جانب کارکنان و هم از طرف مدیریت. قطعاً با غور و تعمق در متون دینی، به راهکارهای بدیع‌تر و منحصربه‌فردتری نسبت به تجربه انسانی می‌توان دست‌یافت؛ زیرا تجربه‌های انسانی معمولاً خطی و یک‌جانبه است، ولی منابع و حیانی نگاه جهان‌شمول و جامع به مسائل دارد. بنابراین تحقیق در منابع اسلامی از زاویه‌های مختلف (جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و...) نسبت به کاهش و مدیریت استرس در جامعه بایسته، لازم و ضروری به نظر می‌رسد.





فهرست منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. ابن ابی‌الاحدید، عبدالحمید بن هبه الله (۱۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه، قم: مكتبة آية الله المرعشي النجفی.

۲. ابن عباس، عبدالله بن عباس، (۱۴۱۳ق)، غریب القرآن فی شعر العرب، بیروت: مؤسسه الكتب الثقافية.

۳. استورا، (۱۳۸۷)، تنیدگی یا استرس: بیماری جدید تمدن، (ترجمه: پری‌رخ دادستان)، تهران: رشد.

۴. آلوسی، محمود بن عبدالله، (۱۴۱۵ق)، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، بیروت: دارالکتب العلمیه.

۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۲۴ق)، مفردات الفاظ القرآن، قم: ذوی‌القربی.

۶. رضائیان، علی، (۱۳۸۳)، مدیریت فشار روانی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها، تهران.

۷. شریف‌الرضی، محمد بن حسین، (۱۳۸۰)، المجازات النبویه، قم: دارالحديث.

۸. طباطبائی، محمدحسین، (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین.

۹. کراچکی، محمد بن علی، (۱۳۵۳)، معدن الجواهر و ریاضة الخواطر، (تصحیح و تحقیق: احمد حسینی)، تهران: المكتبة المرتضوية.

۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ق)، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامية.

۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۲۹ق)، الکافی، قم: دارالحديث.

۱۲. اللیثی‌الواسطی، علی بن ابی‌نزال، (۱۳۷۶)، عیون‌الحکم و المواعظ، قم: ۱۳۷۶.

۱۳. ونوس، داور؛ دانا‌ی‌فرد، حسن، (۱۳۸۸)، فرهنگ جامع مدیریت، تهران: انتشارات صفار-اشراقی.