



دراسة مقارنة للإجهاد المدرك واستراتيجيات مواجهته  
من منظور علم النفس الصحي  
والإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة

A Comparative study of perceived exhaustion  
and strategies for confronting it from the  
perspective of health psychology and Imam Ali  
(peace be upon him) in Nahj al-Balagha

أ.م.د علي بنائيان أصفهاني

Asst.Prof. Dr. Ali Banaeian Esfahani

ايران / جامعة أصفهان

Iran \ University Of Isfahan

فاطمة دافعيان

Fateme Dafeian

ايران / جامعة أردكان

Iran \ University Of Ardakan

الكلمات المفتاحية: الإمام علي (عليه السلام)، نهج البلاغة، الإجهاد المدرك، علم النفس الصحي.

**Keywords:** Imam Ali, Nahj al-Balagha, Cognitive exhaustion, Health Psychology.

## المخلص:

الإجهاد المدرك هو أحد الحالات البشرية التي لها تأثير كبير على أفكاره ومعتقداته ومشاعره وسلوكه ويمكن أن تغير جميع جوانب شخصية الإنسان في الحاضر والمستقبل. وقد عد هذا المفهوم واحداً من الاهتمامات الإنسانية الأساسية لزيادة الصحة النفسية في مدارس علم النفس المختلفة وفي القرآن الكريم وأقوال الأئمة الأطهار عليهم السلام وعلماء العلوم الإنسانية. وقد تناولت كل من هذه النظريات هذه القضية من زاوية مختلفة باستخدام مصادر معرفتها. ولذلك يهدف هذا المقال إلى مقارنة مفهوم الإجهاد المدرك من منظور علم النفس الصحي ومنظور الإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة. تم إجراء البحث بالطريقة المكتبية والدراسة التحليلية للنصوص المتوفرة، بحيث بعد تحديد الموارد والمصادر (الكتب والمقالات وموارد الإنترنت) المطلوبة فيما يتعلق بمفهوم الإجهاد المدرك من منظور علم النفس الصحي ونهج البلاغة، تم الحصول على المعلومات اللازمة من هذه الموارد وبعد تنقية المعلومات التي تم جمعها، قمنا بتحليلها ومقارنتها ثم تقييمها. أظهرت النتائج أن هذين المنظورين متفقان في بعض الزوايا ومتباينان في بعض الزوايا. أظهرت الأبحاث أن كلا المنظورين حول كيفية تفاعل الناس مع المنبهات المجهددة، وتغيير الوضعية في المواقف العصيبة، والواقعية، والبصيرة الإيجابية والفهم، والدعم الاجتماعي هي من بين الطرق الإيجابية لتقليل الإجهاد. كما أظهر البحث أن هذين المنظورين يختلفان في مجال الاهتمام بالعوامل الفسيولوجية في حدوث الإجهاد، والتركيز على الصفات الباطنية للفرد، واستخدام الحلول المعنوية مثل الصلاة والتوسل بالرب، والنتائج النهائية للصبر ضد الضغوطات، وتأثير العوامل الاجتماعية مثل إبراز الحب والاهتمام بالكلمات الحكيمة.

## Abstract

**Perceived stress** is one of the human conditions that significantly influences thoughts, beliefs, emotions, and behaviors, potentially altering all aspects of an individual's personality in both the present and future. This concept has been recognized as one of the fundamental human concerns for enhancing psychological well-being, addressed in various schools of psychology, the Qur'an, the sayings of the pure Imams (peace be upon them), and scholars of human sciences. Each of these theories approaches the issue from a different perspective, based on their respective sources of knowledge.

This article aims to compare the concept of perceived stress from the perspective of **health psychology** and the perspective of **Imam Ali (peace be upon him)** in *Nahj al-Balaghah*. The research was conducted using a library-based method and an analytical study of the available texts. After identifying the necessary resources and sources (books, articles, and internet references) related to the concept of perceived stress from the viewpoints of health psychology and *Nahj al-Balaghah*, the required information was collected. This information was then refined, analyzed, compared, and evaluated. The results revealed that these two perspectives agree on certain aspects and differ on others. Research showed that both perspectives share common ground in their approach to how people interact with stressful stimuli, shift their stance in challenging situations, and employ realism, positive insight, understanding, and social support as

effective methods for reducing stress. However, the two perspectives differ in their focus on physiological factors in the occurrence of stress, emphasis on the inner qualities of the individual, reliance on spiritual solutions such as prayer and seeking God's help, the outcomes of patience in the face of pressures, and the influence of social factors like expressing love and paying attention to wise words.

## المقدمة

الإجهاد- وبعبارة أخرى التوتر النفسي- هو استجابة لضغوطات داخلية أو خارجية، مما يؤثر على كل أجهزة الجسم ويؤثر على مشاعر الأشخاص وسلوكياتهم. تشمل المظاهر خفقان القلب، والتعرق، وجفاف الفم، وضيق التنفس، والتلملل، وسرعة الكلام، وزيادة المشاعر السلبية.. يسهم التوتر بشكل مباشر في حدوث الاضطرابات والأمراض النفسية والفسولوجية، مما يؤثر على الصحة العقلية والجسدية ويقلل من جودة الحياة<sup>(1)</sup>.

إنَّ الإجهاد هو مجموع ردود الفعل الجسدية والنفسية والعقلية والسلوكية التي يظهرها الكائن البشري ضد المحفزات الداخلية والخارجية التي تعطل التوازن الطبيعي والداخلي للجسم (استتباب)، والهدف الرئيس من هذه التفاعلات هو استعادة التوازن المفقود للكائن الحي والتكيف مع البيئة<sup>(2)</sup>. تعد شدة الإجهاد المدرك أحد الأجزاء الرئيسة لنموذج الاعتقاد الصحي القائم على نظرية التعلم النفسي<sup>(3)</sup> ووفقا لهذا النموذج، يعد الإجهاد المدرك أحد الأجزاء الأساس التي تفسر إمكانية خلق استراتيجية مواجهة من قبل الأشخاص الذين يتعرضون للمواقف العصيبة، والتي تشير إلى اعتقاد الناس بخطورة الضغط النفسي. يولي معظم الناس اهتمامًا أكبر لجانب الصحة الجسدية ويتجاهلون عوامل وعواقب الصحة العقلية، يشكل الافتقار إلى الصحة العقلية العديد من المخاطر على حياة الفرد والآخرين، مما يحرم الشخص من الشعور بالرضا والمستقبلية والأمل في الحياة والشعور بالطمأنينة والسكينة. تظهر نتائج الدراسات الغيلية أنه من بين الناجين البالغين من الاعتداء الجنسي على الأطفال، فإن المواجهة المعنوية التي تتجاوز العوامل الأخرى قادرة على التنبؤ بالإجهاد السلبي العام<sup>(4)</sup>. كما أظهرت دراسة ديربي وآخرين أن طلاب الطب يعانون من ارتفاع الضغط النفسي الذي تأثر بعوامل مختلفة<sup>(5)</sup>، بما في ذلك عدم المعرفة في بدو الدخول إلى الجامعة، والانفصال عن الأسرة، وعدم الاهتمام بمجال الدراسة. كذلك، أظهر عبادي وبيغدي وكيان إرثي في دراسة أن المعنوية تتوسط العلاقة بين الإجهاد المدرك وشدة الاعتماد على المخدرات<sup>(6)</sup>.

الإسلام، من ناحية أخرى، هو دين كامل وشامل أولى الاهتمام الكامل لجميع الاحتياجات الطبيعية للإنسان، وقدم خطة وطريقة عمل لجميع الاحتياجات الجسدية والعقلية، والأبعاد المختلفة، والزوايا الخفية للحياة البشرية. إن الشعور بالطمأنينة وتخفيف التوتر من المواضيع التي يتم تغطيتها كثيرا في الآيات والروايات. من متطلبات كل إنسان التي وهبها سبحانه وتعالى له هو الشعور بالسكينة<sup>(7)</sup>.

يقدم كتاب نهج البلاغة القيم باعتباره كأحد النصوص القيمة للإسلام نصائح مفيدة للصحة العقلية وحلول للوقاية من الاضطرابات النفسية وخاصة الإجهاد الذي يمكن لعلماء النفس استخدامه في جلسات الاستشارة<sup>(8)</sup> لذلك يبدو أنه مع القليل من الاهتمام بخطابات ورسائل وحكم الإمام في نهج البلاغة يمكن الحصول على لمحة عامة عن مفهوم الإجهاد المدرك وطرق التعامل معه.

## أهداف البحث

الهدف العام من هذه الدراسة هو دراسة المفهوم المقارن للإجهاد المدرك وطرق التعامل معه من منظور علم النفس الصحي وكتاب الإمام علي عليه السلام نهج البلاغة. في هذا الصدد، تم فحص وتحليل هذا المفهوم والعناصر والعوامل التي ينطوي عليها واستراتيجيات الحد من التوتر بشكل منفصل من منظور علم النفس الصحي ونهج البلاغة.

## طريقة البحث وجمع البيانات

تم إجراء البحث بالطريقة المكتبية وتحليل المحتوى، باستخدام النصوص الموجودة، بحيث يتم الحصول على المعلومات الضرورية من هذه الموارد بعد تحديد المصادر المطلوبة (الكتب والمقالات وموارد الإنترنت) وبعد تنقية المعلومات التي تم جمعها، يتم تحليلها ثم مقارنتها. بعد ذلك، سوف تنتقل إلى التقييم والاستنتاج.

## البحث والاستنتاجات

### 1) الإجهاد المدرك من منظور علم النفس الصحي:

يعرف علم النفس الصحي بأنه دراسة دور علم النفس في الصحة والسلامة. يستكشف علم النفس الصحي أيضا المعتقدات حول المرض وكيف ينظر الناس إلى المرض وعوامله الأساس<sup>(9)</sup> للصحة أبعاد جسدية ونفسية وعاطفية وعقلانية ومعنوية واجتماعية مختلفة، والتي، على الرغم من فائدة الوجود المشترك، لها أيضا جوانب مختلفة وتتأثر بعدة عوامل<sup>(10)</sup> أحد العوامل التي يتم فحصها في هذا المجال هو الضغوطات البيئية التي تعرض صحة الشخص العقلية والجسدية للخطر. سنلقي نظرة على المزيد من هذه العوامل أدناه.

### 1-1 تعريف الاجهاد النفسي المدرك في علم النفس الصحي:

إن مصطلح الاجهاد النفسي أو التوتر النفسي مأخوذ من المعنى اللاتيني للعناق والضغط والكبت النفسي مما يخلق شعورًا بالعجز<sup>(11)</sup> وفي تعريفات أخرى، الضغط هو مصطلح يستخدم في الطب وعلم الأحياء بطرق مختلفة<sup>(12)</sup>.

يختلف التعريف العام للإجهاد المدرك عن تعريفه العلمي ولكن بشكل عام يمكن تعريفه بشكل كامل ودقيق على النحو التالي: الاجهاد هو مجموع ردود الفعل الجسدية والنفسية والعقلية والسلوكية التي يظهرها الكائن البشري ضد المحفزات الداخلية والخارجية التي تعطل التوازن الطبيعي والداخلي للجسم (الاستتباب) والغرض الرئيس من ردود الفعل هذه هو استعادة التوازن المفقود للكائن الحي وتكييف الشخص مع البيئة<sup>(13)</sup> على الرغم من أن هذا المفهوم كان محل اهتمام كبير من قبل علماء النفس في البداية، إلا أن أجريت دراسات الاجهاد الأولى في مجال المعرفة الطبية. إن هانز سيلي هو أول من درس الضغط على نطاق واسع كمفهوم جديد في عام 1956. إنه يعتقد أن الاجهاد هو الاستجابة التي يظهرها الجسم ضد الرغبات التي مفروضة عليه<sup>(14)</sup>.

### 1-2 نماذج مختلفة من الإجهاد المدرك:

وفقا للنموذج التفاعلي للإجهاد، يعتبر الإجهاد المدرك تفاعلا معقدا وديناميكيا بين الناس وبيئتهم<sup>(15)</sup> قسم كوكس نماذج المواجهة وتعريفات الضغط النفسي، في عام 1978، إلى ثلاث مجموعات رئيسية:

**1-2-1. النموذج القائم على التحفيز:** النماذج المحددة على أساس التحفيز، وبناء عليها، الإجهاد كمحفز أو عامل يؤدي إلى التوتر. في هذه المجموعة من النماذج، ينظرون إلى الإجهاد من منظور يسبب التوتر. يتم تقديم نظرية هانزسيلي للتكيف العام (التكيف العام) بناءً على هذا النموذج. على الرغم من أن رأيه منطقي ومقبول، إلا أنه يقال الآن أنه يجب أن يكون هناك نوع من العلاقة بين الضغوطات وشدة وطبيعة التوتر<sup>(16)</sup>

**1-2-2. النموذج القائم على الاستجابة:** وفقا للنموذج القائم على الاستجابة، يعد الإجهاد استجابة غير محددة للكائن الحي للضغط. يمكن أن تكون هذه الاستجابة فسيولوجية أو نفسية. تم تعريف هذه النماذج الإجهاد بمساعدة استجابة الشخص للضغوط.

**1-2-3. النموذج التفاعلي:** في هذه النماذج، يتم النظر في كل من عامل المحفز والضغوط واستجابة الشخص وعلامات وأعراض الإجهاد وعوامل التدخل مثل الصفات الباطنية للشخص. يعد هذا النموذج الإجهاد بمثابة تدفق للتواصل بين الشخص والبيئة<sup>(17)</sup>.

كما يلاحظ، تركز هذه النماذج بشكل أكبر على البعد النفسي والجسدي لمواجهة الإجهاد. وفقا لنظرية معالجة المعلومات، فإنه يجعل من الممكن أيضا التمييز بين الضغوط النفسية والفسيولوجية. وفقا للمناهج المعرفية، فإن المحفزات المسببة للضغط النفسي ليست سببا للمشاكل أو الأمراض في حد ذاتها، ولكن كيفية تفاعل الناس معها وكيفية تقييم الوضع هو العامل الحاسم<sup>(18)</sup>.

**1-3-3. طرق مواجهة الإجهاد المدرك:** في هذا الجزء سنشرح الحلول لمواجهة الإجهاد من وجهة نظر علم النفس. هناك طرق مختلفة لمواجهة و بعض منها كالتالي:

**1-3-1. تغيير الوضعية وتجنب المواقف الضاغطة:** في بعض الحالات يجب استخدام آلية "تغيير الوضعية وتجنب المواقف الضاغطة"، للتعامل مع الإجهاد. من وجهة نظر هذه الآلية، قبول بعض الشروط وإعطاء الفرصة لبعضها الآخر يعتبر أحيانا سببا للإجهاد وأمرأ يعرض راحة الإنسان للخطر<sup>(19)</sup> ومن ثم من خلال تجنب الموقف، سيستعيد الشخص رباطة جأشه ويزيد من سيطرته على البيئة.

**1-3-2. البصيرة والفهم الايجابي:** يقول ميشيل: تعتمد الإدارة الفعالة للإجهاد على نظرة إيجابية ومحفزة للحياة إلا إذا كنت تريد أن تعيش بقية حياتك كإنسان زاهد في عزلة تامة. كما أن النظام الغذائي والتمارين الرياضية ضروريان لزيادة مقاومتنا للإجهاد، فإن الجمع بين نمط حياة صحي ورؤية فكرية إيجابية ونمط حياة قتالي أمر حيوي أيضا<sup>(20)</sup>.

**1-3-3. إيقاف التفكير التشاؤمي:** التضخيم والتعميم الشديد يعني أن تصنع من الحبة قبة، وتبالغ في المشاكل وتحولها إلى شيء لا يمكن تحمله بأي حال من الأحوال. يرى هيلجارد وزميله في انتقاد مثل هذا الموقف أن إدراك الشخص للحدث الضاغط يعتمد على تقديره لدرجة تعرضه الى الخطر والتهديد من جانب ذلك الحدث. فإذا كانت نظرة الإنسان للحياة واقعية، فإن توقعاته للحياة ستكون واقعية أيضا، وفي أعقاب ذلك، سيصبح شعوره بالحياة واقعية أيضا. ربما يمكن القول إن تكيف التوقعات مع الواقع هو رهان كبير على العيش بسعادة والشعور بالرضا عن الحياة<sup>(21)</sup>.

4-3-1. القدرة على التنبؤ: اقترح هيلجارد وزملاؤه استراتيجية أخرى تسمى القدرة على التنبؤ. إنهم يرون أنه حتى عندما لا يستطيع الشخص التحكم في الضغط النفسي، يمكنهم تقليل شدته إذا تمكنوا من التنبؤ به<sup>(22)</sup>.

5-3-1. الحديث الذاتي الإيجابي: الحديث الذاتي هو محادثة فردية لا نهاية لها تقوم بها في ذهنك، يمكنك أن تكون عامل التغييرات في نظرة الحياة<sup>(23)</sup>.

1-3-6. ممارسة الاسترخاء: من طرق تقليل القلق والتوتر التنفس البطني واستخدام تقنيات الاسترخاء. التنفس السليم أمر حيوي لكل من الصحة العامة وتخفيف الضغوط العصبية<sup>(24)</sup>.

وفقا لما قيل، فإن التعريف العام للإجهاد المدرك يختلف عن تعريفه العلمي، وحتى في مختلف فروع وتخصصات العلوم، فقد تم تعريف الإجهاد بطرق مختلفة. في المناهج النفسية، تم اقتراح نماذج مختلفة لشرح الإجهاد، ويعزو كل نموذج من هذه النماذج عوامل معينة إلى الإجهاد. لذلك من خلال التعرف على النماذج التي تفسر الإجهاد، يتم استخدام علاجات مختلفة لحل هذه المشكلة.

## (2) الإجهاد المدرك من منظور الإمام علي عليه السلام:

من المؤكد أن كل إنسان في الحياة يعاني من مشاكل ومتاعب ويشعر بالقلق والإضطراب، وفي بعض الحالات يكون الخلاص خارج نطاق القوة البشرية. إن العلاقة مع الله سبحانه وتعالى، القادر على كل شيء يمنح الإنسان الأمل<sup>(25)</sup>.

في الإسلام أيضا، وفقا لنظرية المفكرين الإسلاميين، لا يحقق الإنسان الإطمئنان النفسي إلا من خلال التعليم والإيمان وتطبيق التعاليم الإلهية. وجاء في القرآن الكريم: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب". ولذلك فإن الإنسان الموحد هو إنسان متحكم، أن جميع غرائزه الحسية ورغباته وسلوكياته الإرادية تتحكم فيها القوانين الإلهية. ومن ناحية أخرى فقد ورد في القرآن الكريم الإطمئنان النفسي بمصطلح الإطمئنان ويسمى النفس المطمئنة. إن النفس المطمئنة، هي حالة نفسية، بسبب اتباع الإنسان لعقله بشكل مستمر، يتجنب ارتكاب المعاصي، وعندما تصبح هذه عادة إنسانية، سيشعر بالإطمئنان وراحة البال في نفسه<sup>(26)</sup>. العلامة الطباطبائي في كتابه الميزان، يرى أن النفس المطمئنة هي النفس التي في ضوء ذكر الله تكون راضية بما يرضي الله<sup>(27)</sup>. في الآية التالية "فادخلي في عبادي، و ادخلي جنّتي" سبحانه وتعالى يدعونا إلى جنّته التي هي من وجوده. فجنّتي تعني القرب من الرب، وهو شعور في قمة الطمأنينة والسكون. فعندما نتخلص من كل شيء سواه، نتمسك به وحده ونطمئن بجواره. إن الابتعاد عن ذكر الله وعدم الالتفات إلى مصدر القوة والعلم والحياة والكمال يجعل الإنسان مضطرباً وقلقلًا ومتوتراً في الحياة.

كما أن ارتكاب الخطيئة ومعصية الله تعالى من أسباب القلق والإضطراب في الحياة؛ ومن هنا جاء في القرآن الكريم عن الذين وصلوا إلى الأمن والهدى الحقيقيين: "الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ"<sup>(28)</sup>.

لذلك فإن أصحاب النفس المطمئنة هم الذين نالوا هذه المنزلة في ظل تجنب الخطيئة والظلم، وكذلك في ظل ذكر الله الصادق والإيمان الراسخ به<sup>(29)</sup>.

## 1-2. مفهوم الإجهاد المدرك من وجهة نظر المفكرين الإسلاميين ونهج البلاغة:

يولي المفكرون الإسلاميون ودين الإسلام اهتماماً خاصاً للإجهاد المدرك وطرق السيطرة عليه. يمكن أن يسبب التوتر الناتج عن حدث ما مشاعر إيجابية أو سلبية لدى الشخص من خلال خلق التوتر في نفسية الإنسان فإذا كانت إيجابية، فإن آثار الإجهاد ستقودنا حتماً إلى العمل، وتجلب لنا يقظة جديدة وآفاقاً جديدة مثيرة، وتزيد من حيوية الحياة وبهجتها<sup>(30)</sup>.

أحد العوامل التي تقلل من الإجهاد المدرك لدى الناس هو تقوية علاقتهم بالله سبحانه . على سبيل المثال دعاء مكارم الأخلاق مليء بالجمال الجوهرية التي تعلم الناس كيف يتوسلون بالرب حتى يمنحهم الأمن والسكينة في الدنيا والآخرة. قال الإمام علي عليه السلام: «السَّكِينَةُ عُنْوَانُ الْعَقْلِ» بمعنى أن السكينة تطيل عمر الإنسان<sup>(31)</sup>. كذلك من حكم الإمام علي عليه السلام قد قال: «إِنَّ كُلَّ مُؤْمِنٍ مُلْجَمٌ»<sup>(32)</sup>. في الواقع، يمكن اعتبار مجموعة التعاليم الإلهية الموانع والعوامل التي تقوي الإنسان في طريق النمو والكمال.

## 2-2. العوامل المخلة للطمأنينة والتي تخلق الإجهاد المدرك من وجهة نظر نهج البلاغة:

بعد وصف الدنيا بأنها المصدر الرئيس والدائم للضغط النفسي، يشير الإمام علي (عليه السلام) إلى بيان بعض العوامل التي تخل الطمأنينة وتخلق الإجهاد المدرك وهي:

1-2-2. عبادة الدنيا: يرى الإمام علي عليه السلام أن السبب الرئيسي للضغط النفسي هو عبادة الدنيا وحب الحياة المادية. يقول الإمام علي عليه السلام في حكمة 367 "لَهُنَّ رَقَصٌ عَلَى سُودَاءِ قُلُوبِهِ، هَمٌّ يَشْغَلُهُ وَ غَمٌّ يَحْرُزُهُ، كَذَلِكَ حَتَّى يُؤْخَذَ بِكُظْمِهِ فَيُلْقَى بِالْفَضَاءِ مُنْقَطِعاً أَبْهَرَةً" وفي حكمة 371 يقول: "الرغبة مفتاح النصب ومطية التعب".

2-2-2. الحسد: الحسد يضر بالصحة البدنية والصحة العقلية. يقول الإمام علي عليه السلام في حكمة 256 من نهج البلاغة "صِحَّةُ الْجَسَدِ، مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ" وفي حكمة 371 يقول: "الْحِرْصُ وَالْكِبْرُ وَالْحَسَدُ دَوَاعٍ إِلَى النَّقْمِ فِي الدُّنْيَا".

2-2-3. سوء الظن: إن سوء الظن بالآخرين يؤدي إلى القلق والتوتر واضطرابات كثيرة ويعرض الصحة النفسية للخطر، ويشعر الإنسان بالضغط الشديد. يقول الإمام علي (عليه السلام) في حكمة 360: "لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءٌ - وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا".  
وفقاً لآراء علماء النفس، فإن الأفكار الناجمة عن التشاؤم تشوش العقل وتؤدي إلى انهيار الصحة العقلية للإنسان.

2-2-4. البخل: البخل دائماً يرفضون فعل الخير للآخرين، ولا ينفعون الناس ولهذا السبب فإن الصداقة معهم عديمة الفائدة ومضرة. يقول الإمام علي عليه السلام: "إن البخل من الصفات التي تمنع الإنسان من التقرب إلى رب العالمين وتجعله عديم القيمة في أعين المجتمع. فالشخص البخيل مضطرباً نفسياً وكل ما يهمله هو المال، مما يسبب له الكثير من الخوف والضغط."<sup>(33)</sup>.

5-2-2. فقد الأحبة: في هذا الصدد يقول الإمام علي (عليه السلام) في حكمة 24: "من كفّارات الذنوب العظام، إغاثة الملهوف و التّفتيس عن المكروب. تؤثر ظاهرة الحزن بشدة على الصحة العقلية للناس وتتسبب إصابة الجهاز المناعي للإنسان بالتوتر والقلق الشديد. كما يقول الإمام علي عليه السلام في حكمة 65: "فَقَدْ الْأَحِبَّةَ غُرْبَةً"

6-2-2. الرحيل والابتعاد عن الأهل: الإمام علي في الخطبة 46 يبين الإمام علي عليه السلام أن: أحد العوامل التي تخل الإطمئنان النفسي للإنسان وتسبب بتوتره هو الشعور بالغربة. فعند دعاء السفر يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ وَ كَأَبَةِ الْمُنْقَلَبِ وَ سُوءِ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَ الْمَالِ وَ الْوَلَدِ."

7-2-2. الفقر: الفقر والفاقة هما أساس المرض الجسدي والعقلي. قال الإمام علي (عليه السلام) في هذا الصدد في حكمة 388: "ألا و إنّ من البلاء الفاقة، و أشدّ من الفاقة مرض البدن، و أشدّ من مرض البدن مرض القلب، ألا و إنّ من النعم سعة المال، و أفضل من سعة المال صحة البدن، و أفضل من صحة البدن تقوى القلب" وكذلك يقول الإمام في حكمة الثالثة عن الفقر: "وَالْفَقْرُ يُخْرِسُ الْفُطَيْنَ عَنْ حُجَّتِهِ" وفي حكمة 56 يقول: "الْفَقْرُ فِي الْوَطَنِ غُرْبَةٌ."

8-2-2. خيبة الأمل: أحد العوامل التي تجعل الشخص يعاني من ضغوط نفسية شديدة هو خيبة الأمل والشعور بالخسارة والانكسار في القيام بالأشياء. يقول الإمام علي عليه السلام في هذا الصدد في حكمة 21: "قُرِنَتِ الْهَيْبَةُ بِالْخَيْبَةِ وَ الْحَيَاءُ بِالْحَرَمَانِ وَ الْفُرْصَةُ تَمَرُّ مِرَالِ السَّحَابِ، فَانْتَهَرُوا فُرْصَ الْخَيْرِ."

2-3. مهارات مواجهة الإجهاد المدرك في ضوء تعاليم نهج البلاغة: بناء على تعاليم نهج البلاغة، فإن مهارات مواجهة الإجهاد واسعة جداً. بشكل عام، تنقسم مهارات مواجهة الإجهاد المدرك إلى ثلاثة أقسام عامة: الأساليب المعرفية، والأساليب السلوكية، والأساليب السلوكية العاطفية، والتي سنناقشها أدناه.

### 1) استخدام الأساليب السلوكية لمواجهة الإجهاد المدرك:

1-1: تغيير الوضعية وتجنب المواقف العصيبة: وفقاً لوجهة نظر الإمام علي (عليه السلام) فإنه يمكن للناس أن يقللوا من تأثير الضغوطات من خلال الانسحاب من المواقف العصيبة وعدم إعطاء الآخرين فرصة لحرمانهم من حريتهم. يقول الإمام علي (عليه السلام) في الحكمة 1: "كُنْ فِي الْفِتْنَةِ كَابْنِ اللَّبُونِ لَا ظَهْرٌ فَيَرْكَبُ وَ لَا ضَرْعٌ فَيُخَلَّبُ."

2-1: إبراز الحب للآخرين: إنه يرى أن حب الآخرين وإبراز الحب للأتقياء بمثابة طمأنينة نفس البشر. يقول الإمام علي عليه السلام في هذا الشأن: "الْمُؤْمِنُ مَأْلُوفٌ وَ لَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَ لَا يُؤْلَفُ" (34).

1-3. صلة الرحم والتعامل مع الأقارب: صلة الرحم والتعامل مع الأقارب والاعتناء بهم من الخصائص الأساس للصحة النفسية والتي تقلل من الضغوطات النفسية يقول الإمام علي في خطبة 23: "أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَا يَسْتَعْنِي الرَّجُلُ وَ إِنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنْ [عَشِيرَتِهِ] عِزَّتِهِ وَ دِفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَ أَلْسِنَتِهِمْ، وَ هُمْ أَعْظَمُ النَّاسِ حَيْطَةً مِنْ وَرَائِهِ وَ أَلَمُهُمْ لِشَعَثِهِ وَ أَعْظَمُهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَازِلَةٍ إِذَا [إِنْ] نَزَلَتْ بِهِ" ثم في الأخير يشير إلى التعامل مع الأقارب



الفقراء المحتاجين فيقول: "أَلَا لَا يَغْدِلَنَّ أَحَدُكُمْ عَنِ الْقَرَابَةِ يَرَىٰ بِهَا الْخَصَاصَةَ أَنْ يَسُدَّهَا بِالَّذِي لَا يَزِيدُهُ إِلَّا أَمْسَكُهُ وَ لَا يَنْقُصُهُ إِلَّا أَهْلَكَهُ"

2) استخدام الأساليب المعرفية لمواجهة الإجهاد المدرك: كما نرى في نهج البلاغة، يتم تعليم الناس تفسير أحداث الحياة، حتى الفجائع الكبرى، بطريقة إيجابية. جاء في خطبة 90: "اتَّسَعَتْ رَحْمَتُهُ لِأَوْلِيَائِهِ فِي شَدِّهِ نِقْمَتِهِ" يقول الإمام علي (عليه السلام) إن الأساليب التي تغير نظرتنا إلى مصادر الإضطرابات والتوتر مهمة جداً في مواجهة الضغوط النفسية<sup>(35)</sup>. بعض الأساليب المعرفية لمواجهة الإجهاد هي:

1-2. التشكيك في الأفكار والمعتقدات الخاطئة: الإمام علي (عليه السلام) بمساعدة بعض الأساليب الفعالة، يساعد الناس على التخلي عن هذه المعتقدات غير المعقولة. ويقول في الرسالة 59: "وَأَعْلَمُ أَنَّ الدُّنْيَا دَارُ بَلِيَّةٍ لَمْ يَفْرُغْ صَاحِبُهَا فِيهَا قَطُّ سَاعَةً"<sup>(36)</sup>.

2-2. النظرة الإيجابية والتقييم الصحيح لأحداث الحياة: يقول الإمام علي (عليه السلام) أنه يمكن تفسير أحداث الحياة على مستويين: أ) على مستوى واضح حيث ينظر الناس فقط إلى الوظائف الفسيولوجية والعاطفية للظواهر وعلى هذا المستوى تجارب الحياة غير السارة، يتم تقييم الأشياء السلبية والمرهقة. ب) على مستوى أعمق وما يتم تفسيره في التعاليم الدينية على أنه باطن الأشياء، في هذا المستوى، تتغير الحياة حتى الفجائع يتم تقييمها بشكل إيجابي<sup>(37)</sup>. يقول الإمام علي (عليه السلام) في هذا الشأن: لو كان الناس يعلمون ما ينتظرهم من الثواب والأجر في مواجهة الشدائد والمصائب ما حزنوا أبداً<sup>(38)</sup>.

2-3. الواقعية وتجنب الكارثية والتعميم المفرط: من وجهة نظر أمير المؤمنين، فإن المبالغة في المصائب و الشدائد لا تسبب الصغوبات فحسب، بل تؤدي أيضاً إلى فجائع ومشاكل أكبر. وفي الرسالة 31 يقول الإمام علي لابنه محمد الحنفية: يَا بُنَيَّ، إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكَ الْفَقْرَ، فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْهُ؛ فَإِنَّ الْفَقْرَ مَنْقَصَةٌ لِلدِّينِ، مَذْهَبَةٌ لِلْعَقْلِ، دَاعِيَةٌ لِلْمَقْتِ.

2-4. الأسلوب الإنساني: يرى الإمام علي عليه السلام أن الإسناد إلى القضاء والقدر في حالات مختلفة وسيلة فعالة لمواجهة ضغوطات الأحداث المؤسفة في الحياة. يقول الإمام في خطبة 91: "قَدَّرَ مَا خَلَقَ فَأَحْكَمْ تَقْدِيرَهُ، وَ دَبَّرَهُ فَأَلْطَفَ تَدْبِيرَهُ، وَ وَجَّهَهُ لَوَجْهِتِهِ فَلَمْ يَتَعَدَّ حُدُودَ مَنَزِلَتِهِ، وَ لَمْ يَقْصُرْ دُونَ الْإِنْتِهَاءِ إِلَى غَايَتِهِ".

3) الأساليب السلوكية العاطفية لمواجهة الإجهاد المدرك: من وجهة نظر الإمام علي (عليه السلام)، هناك العديد من الأساليب السلوكية العاطفية التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوطات في المصائب والشدائد بعض الأساليب هي كما التالي:

3-1. الدعاء: يعتقد الإمام علي عليه السلام أن الدعاء هو خط الدفاع الأول ضد الضغوطات، فيقول في حكمة 164: "ادْفَعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ بِالدُّعَاءِ" ويقول الإمام في رسالته 31 إلى ابنه: "إِذَا نَادَيْتَهُ سَمِعَ نِدَاكَ - وَإِذَا نَاجَيْتَهُ عَلِمَ نَجْوَاكَ - فَأَقْصِيَتْ إِلَيْهِ بِحَاجَتِكَ - وَأَبْنَتْهُ ذَاتَ نَفْسِكَ وَشَكْوَتَ إِلَيْهِ هُمُومَكَ - وَاسْتَكْشَفَتْهُ كُرُوبَكَ

وَاسْتَعْنَتْهُ عَلَى أُمُورِكَ" يجعل الدعاء الأشخاص المتفائلين يشعرون بمزيد من السيطرة على الأحداث المستقبلية، وهذا الاعتقاد يزيد من ثقتهم بأنفسهم واحترامهم لذاتهم وإحساسهم بأنهم هادفون.

**3-2. العقيدة والسلوك الديني:** يقول الإمام علي عليه السلام في خطبة 198: "فَإِنَّ طَاعَةَ اللَّهِ حِرْزٌ مِنْ مَتَالِفِ مُكْتَنَفَةٍ، وَ مَخَافٍ مُتَوَقَّعَةٍ، وَ أَوَارٍ نِيرَانٍ مُوقَدَةٍ فَمَنْ أَخَذَ بِالتَّقْوَى عَزَبَتْ عَنْهُ الشَّدَائِدُ بَعْدَ دُنُوبِهَا، وَ اخْلُوتَ لَهُ الْأُمُورُ بَعْدَ مَرَارَتِهَا، وَ انْفَرَجَتْ عَنْهُ الْأُمُوجُ بَعْدَ تَرَاكُمِهَا، وَ أَسْهَلَتْ لَهُ الصِّعَابُ بَعْدَ إِنْصَابِهَا. جوهر الإيمان هو أن الله ينصر عباده ويأخذ بيدهم ويعتني بهم عند الحاجة"<sup>(39)</sup>.

**3-3. الصبر:** تشير تعاليم نهج البلاغة إلى فضيلة الصبر في مواجهة الإجهاد حيث يمكن استخدام شكلين عامين من الصبر: أولاً، الصبر في مواجهة مصاعب ساحة المعركة، والتي تفسر على أنها شجاعة. قال الإمام علي (عليه السلام) لأصحابه في معركة صفين في خطبة 66: "تَجَلَّبَيُوا السَّكِينَةَ وَ عَضُّوا عَلَى النَّوَاجِدِ فَإِنَّهُ أَنْبَى لِلْسَيُوفِ عَنِ الْهَامِ وَمِنْ أَقْوَالِهِ فِي خُطْبَةٍ 98 أَيْضاً: "وَ إِنْ ابْتُلِيتُمْ فَاصْبِرُوا".

**3-4. قراءة كتب أهل العرفان وحكم أولياء الله:** يذكر الإمام علي (عليه السلام) في حكمة 91 من كتابه ان من طرق التخلص من الملل قراءة الكلمات الحكيمة: "إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ [الْحِكْمَةِ] الْحَكَمِ".

**3-5. استخدام الدعم الاجتماعي:** في هذا الصدد، يحث الإمام علي (عليه السلام) الناس على التعاطف مع بعضهم البعض ويقول: "مِنْ كَفَّارَاتِ الذُّنُوبِ الْعِظَامِ إِغَاثَةُ الْمَلْهُوفِ، وَالتَّنْفِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ" كما يشير أيضا إلى ذلك في خطبة 23 ويقول: "أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّهُ لَا يَسْتَغْنِي الرَّجُلُ وَإِنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنْ عِثْرَتِهِ، وَدِفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَالسِّنِّيَّتِهِمْ، وَهُمْ أَعْظَمُ النَّاسِ حَيْطَةً مِنْ وَرَائِهِ، وَ أَلْمُهُمْ لِشَعَثِهِ، وَأَعْظَفُهُمْ عَلَيْهِ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ"<sup>(40)</sup>.

**3-6. أن تكون أهل فعل وعمل:** يقول الإمام علي في حكمة 127: "مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ بِالْهَمِّ نَظَرًا لِأَنِّ تَحْقِيقَ أَيِّ هَدَفٍ سِوَاكَ كَانَ هَدَفًا دُنْيَوِيًّا أَوْ أُخْرَوِيًّا أَوْ هَدَفًا مَادِيًّا أَوْ مَعْنَوِيًّا يَتَطَلَّبُ التَّخْطِيطَ السَّلِيمَ وَاتِّبَاعَ الْخُطَّةِ لِذَلِكَ فَإِنَّ تَكُونَ أَهْلَ فِعْلٍ وَعَمَلٍ هُوَ ضَمَانُ تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ وَالطَّمَأْنِينَةِ، وَعَدَمُ التَّصَرُّفِ وَفَقْدُ الْقِيَمِ وَالْمَعْتَقَدَاتِ وَالْخَطِّطِ يَسَبِّبُ النَّدَمَ وَالْحُزْنَ وَالتَّوَتُّرَ. يقول الإمام في حكمة 81: "قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ".

وتجدر الإشارة إلى أن العديد من الطرق المذكورة أعلاه ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها ببعض، وبعبارة أخرى، فهي ضرورية بعضها ببعض. وهناك العديد من العوامل التي يجب أن تشارك في تحقيق الطمأنينة وتقليل الضغوطات. كل من هذه العوامل يؤثر على جانب معين من البشر. لذلك، يجب استخدام استراتيجيات مختلفة في مجالات السلوك المعرفي والسلوكي والعاطفي، كل منها يؤثر ويعالج عاملاً محدداً في حدوث الإجهاد.

## الخاتمة

وفقاً لما سبق، مع دراسة مقارنة أجريت بين منظوري علماء النفس الصحي على مفهوم الإجهاد المدرك وطرق مواجهته ورأي الإمام علي عليه السلام في نهج البلاغة، هذان المنظوران متفقان في بعض القضايا مثل تغيير الأنماط المعرفية والإيجابية وتجنب الكارثية، والتشكيك في المعتقدات الخاطئة، لكن لديهما بعض الفروق في الجودة والكيفية. لذلك سنلقي نظرة على أوجه التشابه والاختلاف في كلا المنظورين:

## الفروق

- 1- من منظور علم النفس الصحي تم اعتبار العوامل الفسيولوجية من العوامل التي تسهم في حدوث الإجهاد والتغيرات الجسدية، ولكن من منظور الإمام علي عليه السلام، لا يوجد حديث عن كيفية حدوث التغيرات الفسيولوجية في حدوث أعراض الإجهاد، مما يدل على تقدم العلوم التجريبية والتشريح في القرون الأخيرة.
- 2- وفقاً لوجهة النظر النفسية للعوامل الجسدية للإجهاد، فقد تم تطوير تقنيات مثل التنفس البطني لتقليل الأعراض الجسدية للإجهاد، ولكن لا يوجد ذكر لأي شيء في رأي الإمام علي.
- 3- إن الإمام علي عليه السلام وعلى أساس التوحيد، يقدم حلولاً معنوية كالدعاء والتوكل والصبر والإيمان بالمعتقدات وأداء السلوك الديني، بحيث تزيد الرضا والطمأنينة في الناس. في حين أن علم النفس، بناء على منهجيته البحثية، والتي تعتمد فقط على العلوم التجريبية، لا يمكنه الدخول في هذه الأساسيات، وبطبيعة الحال لا يمكنه إنشاء وتحفيز مناقشة الدافع المعنوي لدى البشر.
- 4- نهج البلاغة هو كتاب مرتبط بالوحي، من خلال التعبير عن أهداف فوق المستوى البشري، يعتبر الدافع الأكبر للصبر في مواجهة المشاكل هو التقرب إلى رب العالمين. إن التأكيد على نتائج الآخرة المتمثلة في الصبر على مواجهة المشكلات والاهتمام بالقضاء والقدر، يحفز الدوافع الدنيوية والاهتمام بالثواب والأجر الأخروي وهو عامل لتحقيق الأمن والطمأنينة لكن علم النفس لا يستطيع أن يدرك الهدف المطلق للإنسان، لذلك يرى أن هدف تحقيق الطمأنينة وتقليل الإجهاد هو إرضاء المتعة الجسدية والنفسية للفرد، والتي لها تأثير مؤقت على سكينة الإنسان.
- 5- في دراسة استراتيجيات المواجهة السلوكية، يقدم الإمام علي استراتيجيات مثل: تجنب المواقف العصبية، وإبراز الحب للآخرين، والعملية، والتخطيط، والقيمة والغرض من الحياة، وتجنب البطالة لمنع تدني احترام الذات. لكن النهج السلوكي الوحيد الشائع لعلماء النفس هو تجنب المواقف، وعلم النفس لا يعالج الاستراتيجيات الأخرى ذات الصلة.
- 6- النصوص الدينية مثل نهج البلاغة تعتبر الوصول إلى النفس مطمئنة وسيلة للحصول على الأمن، وهو ممكن بذكر الله، وتجنب المعاصي، والتقوى الإلهية.
- 7- تؤدي تقوية النفس مطمئنة إلى وصول الإنسان إلى مرحلة الرضا المرضية وحتى التغلب على عوامل مثل الدنيوية التي تخل بأمن الإنسان. وجهة النظر هذه لا توفر حلاً غنياً للطبيعة البشرية فحسب، بل إنّ تأثير تحقيق هذا الأمن والحفاظ عليه لدى الإنسان باستخدام وجهة النظر هذه أكبر بآلاف المرات من المنهجية التجريبية لعلم النفس.
- 8- يعد الإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة أن الصفات الباطنية للناس كالبخل والحسد والتعلق بالدنيا وسوء الظن هي من العوامل المهمة لزيادة التوتر والقلق لدى الناس ويؤكد أن هذه الصفات تزرع سكينة الإنسان وأمنه بينما في علم النفس الصحي لا يوجد حديث عن هذه الصفات الباطنية لدى الناس.

9- يرى الإمام علي(عليه السلام) أن من طرق تخفيف الإجهاد المدرك وإزالة الملل من القلوب هو قراءة كتب العرفان وحكم أولياء الله فيقول في الحديث التالي: "إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ [الْحِكْمَةِ] الْحِكْمِ". ولكن علم النفس الصحي، لقد غفل عن هذا الموضوع ولم يهتم به.

#### التشابه

- 1- لا يعتبر كلا المنظورين أن المنبهات المجهدة هي سبب المشكلة أو المرض، بل بالأحرى كيف يتفاعل الناس معها وكيف يقيمون الموقف باعتباره العامل الحاسم.
- 2- كلاهما يعبر عن وجهة نظر تغيير الوضعية وتجنب المواقف العصبية كطريقة سلوكية للتعامل مع الضغوطات.
- 3- من منظور المعرفة النفسية، تعدّ البصيرة الإيجابية والفهم إحدى طرق التحكم في الضغوطات. من وجهة نظر الإمام علي(عليه السلام)، فإن التشكيك في الأفكار والمعتقدات الخاطئة، والموقف الإيجابي والتقييم الصحيح للأحداث يشار إليها أيضاً بالاستراتيجيات المعرفية للتعامل مع الإجهاد.
- 4- يعرف الإمام علي(عليه السلام) الدعم الاجتماعي بأنه عامل يمنع الآثار السلبية للإجهاد، وهو ما يتوافق مع مفهوم التعاطف والرحمة بين الأطراف لفهمها بشكل أفضل، فضلاً عن وجود علاقات إيجابية وبناءة مع الآخرين من منظور نفسي.
- 5- كلا الرأيين يعتبران الإجهاد واستراتيجيات المواجهة فعالة في زيادة الصحة العقلية. إن وجود السلام العقلي في المنظورات النفسية هو أحد مؤشرات زيادة الصحة العقلية، ويرى الإمام علي(عليه السلام) أن أحد آثار قلة الإجهاد هو زيادة الصحة البدنية والعقلية وتحقيق الأمن والطمأنينة. لكن طريقة تحقيق الطمأنينة مختلفة في بعض الجوانب، في كلا المنظورين.
- 6- يرى كلا الرأيين الواقعية وتجنب الكارثية كأحد طرق تقليل التوتر والتعامل مع الأحداث بشكل صحيح. في علم النفس الصحي، يؤدي التعميم الشديد للخطأ المعرفي إلى سوء فهم الأحداث ويطغى على نوع رد فعل الناس. في نظر الإمام علي(عليه السلام) فإن تضخيم المعاناة والمشاكل لا يسبب الضغوطات فحسب، بل يؤدي أيضاً إلى مزيد من المصاعب والشدائد.
- 7- يؤكد كلا المنظورين على دور المعتقدات المعنوية في مساعدة الناس على التكيف وتقليل تأثير الإجهاد، لكن تعريف المعنوية في منظور علم النفس الصحي يختلف عن منظور الإمام علي(عليه السلام).
- 8- يؤكد كلا المنظورين على الأسلوب الإسنادي (الداخلي أو الخارجي) وأساليب مواجهة الناس في التعامل مع الضغوطات.

لذلك وفقاً لوجهة النظر هذه يمكن النظر في العلاقة بين منظور الإمام علي(عليه السلام) ومنظور علم النفس الصحي في معظم الحالات التطورية واستخدام هذه الحلول في الجلسات العلاجية. إن استخدام المصادر المعرفية والنظرة التوحيدية لمشكلة الإجهاد المدرك والاهتمام بمصادر الوحي هو السبب في أن تكون وجهة نظر الإمام علي عليه السلام غنية ومتكاملة، خالية من العيوب والنواقص لكن من وجهة نظر علم النفس الصحي، يقتصر

الأمر على تجارب الأشخاص والحالات التي تم تحليلها. ونظراً للتطور المتزايد في وجهات النظر النفسية في الغرب، ومحاولة الاستجابة للمشكلات الوجودية والمعنوية والهموم الإنسانية، فمن الأفضل أن يتم انتقاد هذه النظرة بشكل عادل من مختلف جوانبها وإزالة عيوبها.

### الهوامش:

(1) Gary R. VandenBos (2015); Dictionary of Psychology.

(2) King; 2009

(3) Rosentock;1990; Becker، Maiman، Kirascht، Haefner & Drachman;1977.

(4) Gall ;2006

(5) Dyrbye; 2006

(6) عبادي وبيغدلي وكيان إرثي؛ 2017.

(7) إسماعيلي صدر آبادي، جدادي، رفيع خاه وتقي زادة؛ 2015.

(8) شريعت بناء وفاني، 2020.

(9) Ogden; 2008.

(10) Wissing & Fouri; 2010.

(11) دادستان، 1998.

(12) بورافكاري، 2001.

(13) King; 2009.

(14) رمضانين و عيلي، 2010. Hans Selye .

(15) كوكس، 1978. Cox.

(16) رمضانين و عيلي، 2010.

(17) همتي، 2002.

(18) لازاروس وفولكمان، 1984. Folkman .

(19) أذربيجاني، 2017.

(20) ميشيل، 1997.

(21) فاني وآخرون، 2015.

(22) هيلجارد، 2004.

(23) هارجيفز، 2013.

(24) كريز، 2004.

(25) نوري، 2012.

(26) يزدي، 2019.

(27) الطباطبائي، 1394 من الهجرة القمرية.

(28) القرآن الكريم، سورة الأنعام، الآية 82.

(29) الطباطبائي، 1394 من الهجرة القمرية.

(30) شفر، 1991.

(31) أنصاري قمي، 2010.

(32) وسائل الشيعة، ج 12، ص 154.

- (33) الله يار نجاد والدقنيري، 2013.
- (34) الكافي، الجلد الثاني، كتاب الإيمان و الكفر..
- (35) السيد رضي، ت: دشتي، 2016
- (36) السيد رضي، ت: دشتي، 2016.
- (37) السيد رضي، ت: دشتي، 2016.
- (38) السيد رضي، ت: دشتي، 2016..
- (39) دشتي، 2016.
- (40) إسماعيلي والفاني وكرم خواني؛ 2017.

## المصادر والمراجع

### القرآن الكريم

1. إليس، آ وآخرون(1996)، العلاج الزوجي، ترجمة: صالح، جواد وأمين يزدي، سيد أمير؛ طهران: دار ميثاق للنشر.
2. إسماعيلي صدرآبادي، مهدي؛ جاددي، مريم؛ رفيع خاه، محسن؛ تقي زاده، زهراء(2015). دراسة تأثير التدبر في آيات القرآن الكريم المتعلقة بزيادة الصحة النفسية، مجلة نصف سنوية متخصصة للدراسات البينية للقرآن الكريم، 7(1): 51-64.
3. بورفكاري، نصرت الله(2001)، الموسوعة الشاملة لعلم النفس والطب النفسي، طهران: منشورات فرهنگ المعاصرة.
4. ترورجي، ب. سيمون جي، إنديت(1998)، الضغط النفسي والقلق وطرق التعامل معه. ترجمة: بخشي بور، عباس وصبوري مقدم، حسن؛ مشهد: دار نشر القدس الرضوي.
5. دادستان، بري رخ(2001)، علم النفس المرضي التنموي من الطفولة إلى البلوغ، الطبعة الرابعة، المجلد الأول، طهران؛ منشورات سمت.
6. - شفر، مارتين(1991)، الضغوط النفسية (ماهيته، الوقاية منها، القدرة على التكيف معها)، ترجمة: بلورتشي، بروين. طهران: منشورات باجنك، الطبعة الأولى.
7. شريعت بناء، محسن؛ فاني، مهدي(2021)، مهارات مواجهة الضغوط في نهج البلاغة، مجلة أبحاث في الدين والصحة، 7(2): 170-183.
8. الطباطبائي، سيد محمد(1394هـ)، الميزان في تفسير القرآن، قم، مكتب النشرات الإسلامية، المجلد 20، ص 285.

9. العبادي، الهة. بيكدلي، إيمان؛ كيان إرثي، فرحناز (2017). العلاقة بين الإجهاد المدرك وشدة الاعتماد على المواد: الدور الوسيط للمعنويات، والشعور بالتماسك واستراتيجيات المواجهة، المجلة الفصلية لأبحاث الإدمان وتعاطي المخدرات، 12(45)، 131-150.
10. كوبر، كاري. ل (1994)، الضغط النفسي وطرق التعرف عليه ومواجهته، ترجمة: قرعة داغي، مهدي وشريعت زاده، ناهيد؛ طهران: منشورات رشد. الطبعة الثانية.
11. كريز، ريتشارد (2005)، التعلم الذاتي لخلق الهدوء والطمأنينة، ترجمة: حسين معارف واند، منشورات الطلاب، الطبعة الأولى.
12. مصباح يزدي، محمد تقي (2019). قانون الطيران، تلخيص جواد محدثي، قم، منشورات معهد الامام الخميني للتربية والبحوث، ج9، ص26 و27.
13. نريمان، محمد؛ أريابوران، سعيد (2006). دراسة الضغوط النفسية والاجتماعية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتقدم الأكاديمي لدى الطالبات، مجلة ما هو جديد في علم النفس.
14. نهج البلاغة، سيد رضي (1999)، ترجمة مصطفى زماني، الطبعة الثانية عشرة، الناشر: مؤسسة النبي للنشر، مطبعة النهضة.
15. - هاركيوز، جرارد (2004)، إدارة الضغوط، ترجمة: مرتضى مقدم بور؛ طهران: دار نشر مهربان نشر.

## REFERENCES

1. Adeghiniri, R. and M. AllahyariNezhad. (2013). Positive Thinking and Optimism in the Nahjolbalagheh. Scientific Journal Management System, 1(1): p. 63-74.
2. Azarbayerjani, M. (2018). Psychology in the Nahj al-Balaghe. Qom sobhan; (Full Text in Persian).
3. Alame Majlesi, M. (2010). Beharolanvar. Tehran: Darolkotob Islamic Publication; p. 78.
4. Ansarighomi, N. (2010). Ghorarolkam [Online]. Available from: URL: www.imamalinet.net.
5. Becker, M., Maiman, L., Kirascht, J., Haefner, D., & Drachman, R. (1977). The health belief model and prediction of dietary compliance: A field experiment. Journal of Health & Social Behavior, 18, 348-366.
6. Cox, T. (1978). Stress. Macmillian. London.
7. Cohen, S., Williamson, G. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Journal of Personality and Individual Differences, 32, 197-209.
8. Dyrbye, L., Thomas, M., Shanafelt, T. (2006). Systematic review of depression, anxiety and other indicators of psychological disorder among US and Canadian medical students. Academic Medicine; 81(4): 354-73.

9. Esmaeili, M., Fani, M., Karamkhani, M. (2017). The Conceptual Framework of Spiritual Health in Islamic Resources (the Quran and nahjul-Balagha).
10. Fani, M., Esmaeili, M., Abdolajabbari, M., Atashzadeh, F., Karamkhani, M. (2016). Spiritual health in an Spiritual-growing social context from Nahj al-Balagha perspective. *Journal of research on Religion & Health*. 2(4): 55-62.
11. Gall, T. (2006). Spirituality and coping with life stress among adult survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse Negl.* 30(7): 829-44.
12. Gary R. VandenBos (2015); *Dictionary of Psychology*; American Psychological association (APA); Second edition.
13. Goosen, G., Bush, H. (1982). Adaptation: A feedback process. In D. C. Sutterly & G. F. Donnelly (Eds). *Coping with Stress: A Nursing Perspective* (pp.19-34). United States of America: Aspen Systems Corporation.
14. Hilgard, E. (2004). *Introduction to Psychology*. Translated by Baraheni, M.T. Tehran: Roshd.
15. Hemmati, M. (2002). Relationship between job stress and job satisfaction of nurses (dissertation). Tehran: University of Allameh Tabatabaei.
16. King, M. (2009). Ways to identify and coping with job stress, Translated by farahmand S. & Mard Azad Naow B. 1nd ed, Tehran: Danzheh.
17. Lazarus, R. (1977). Cognitive and copy processes in emotion. In R. Lazarus & A. Monat (Eds.), *In Stress and Coping: an Anthology*. New York: Columbia University Press.
18. Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
19. Michal, M. (1997). *Stress*, Translated by Saad Harsini. Kermanshah: Kermanshah University of Medical Sciences: (Full Text in Persian).
20. Nori, M. (2012). *Mostadrak alvasael*.no; 5:167.
21. Ogden, J. (2008). *Health psychology: A textbook*. Buckingham: Open University Press.
22. Peterson, A., Nelson, K. (1987). How to Meet Your Client Spiritual Needs. *Journal of Psychological Nursing*. 25, 34-39.
23. Ramezani, H., Aili, M. (2010). *Stress management in the judiciary system*. The first ed. Tehran: Majd.
24. Rosenstock, I. (1990). The health belief model: Explaining health behaviour through expectancies. In K. Glanz, M. Lewis & B. K. Rimer (Eds.). *Health behaviour & education: theory, research, & practice*. (pp. 39-62). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
25. Wissing, T., Fourie, A. (2010). Spirituality as a Component of Psychological Well-being, 27th International Congress of psychology, 23-28.