

## Factors Causing Stress from the Perspective of Quran and Hadith

Esfandiar Azad Marzabadi<sup>1</sup>, Yousef A'azami<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup> PhD Student of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received: 31 October 2016 Accepted: 21 January 2017

### Abstract

**Background and Aim:** The available psychological theories have mentioned different factors causing stress and on the other hand, very little attention has been paid to this issue from religious and spiritual perspectives. So, the aim of this study was to investigate the reasons of stress from the perspective of Quran and Hadith.

**Methods:** Qualitative method was used as the research method. In this study, conventional content analysis of Quran and Hadith was used. In the content analysis method, because of focusing on texts and documents, the term of "analysis resource selection" was used instead of research population. The Holy Quran, Mizan Alhekmeh, Hadith Al-Kafi, and Tafsire Mozoei of the Holy Quran from Javadi Amoli were used as the analysis resources. At first, the Quran experts' opinions were merely used to extract the kind of terms and also to know how to extract them. Then, key words of stress in the Arabic language based on Islamic sources (including warn, painful, dire, liver, alboards, adversity, fear, sin, sorrow, tax, purchase, regret, sadness, joyless, abject) were identified. Through open coding, each of the units of analysis were imported to coding sheets. In the next step, through interviewing and providing an expert panel based on the categories extracted from the verses of the Quran and Hadith, 20 experts and psychologists who were familiar with religious sources were referred to. These experts and psychologist were asked to share their opinions and comments about categorizing components and prioritizing these categories. In order to achieve reliability between coders after having a clear definition of categories and training, three experts for coding were asked and the agreement (reliability) between coders was calculated to be 76 percent. Eventually, based on experts' categories, a schematic conceptual model was extracted from them.

**Results:** The results showed that material pleasures (worldliness, and attachment to it), being hasty, turning away from the remembrance of God, lack of resilience, gossip, economic hardship, lack of attention to prayers, long ambitions, lack of fear of God, not being married, despair, ingratitude, jealousy and hatred are factors causing stress.

**Conclusion:** Based on the research findings, it can be concluded that from the perspective of religious sources, the mentioned factors are the main causes of stress. This means paying attention to these factors can help therapists and clients understand the nature of stress and to present treatment strategies.

---

**Keywords:** Factors Causing Stress, Religious Sources, Holy Quran

## عوامل ایجاد کننده استرس از دیدگاه قرآن و احادیث

اسفندیار آزاد مرزآبادی<sup>۱</sup>، یوسف اعظمی\*<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** نظریه‌های روان‌شناختی موجود علل متفاوتی را به عنوان عوامل ایجاد کننده استرس ذکر کرده‌اند و از سوی دیگر، کمتر از بعد مذهبی و معنوی به این مسئله توجه نموده‌اند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل ایجاد کننده استرس از دیدگاه قرآن کریم و احادیث انجام شد.

**روش‌ها:** روش پژوهش براساس چارچوب حاکم، از نوع روش کیفی است که از روش تحلیل محتوای عرفی آیات قرآن و احادیث استفاده شده است. در روش تحلیل محتوا با توجه به آن که متن مورد بررسی قرار می‌گیرد به جای جامعه تحقیق از عبارت «انتخاب منابع تحلیل» استفاده می‌شود، که منابع تحلیل در این پژوهش قرآن کریم، میزان الحکمه، اصول کافی و تفسیر موضوعی قرآن کریم اثر جوادی آملی بود. در ابتدا از نظر متخصصان علوم قرآنی صرفاً برای استخراج نوع عبارات و همچنین نحوه استخراج آنها استفاده شد. سپس کلید واژه‌های معادل استرس به زبان عربی در منابع اسلامی (شامل آنذر، آلیم، کبد، نضطر، الباساء، المحن، خشی، معصیه، حزن، ضنکاء، الضر، ضراء، الأسف، الحزن، مغموم، مشفق) مشخص شدند. سپس از طریق کدگذاری باز هریک از واحدهای تحلیل، اطلاعات وارد برگه‌های کدگذاری شدند. در مرحله بعد، از طریق مصاحبه و تهیه پنل متخصص (Expert panel) براساس مقوله‌های استخراج شده از آیات، احادیث و تفسیر موضوعی، به ۲۰ نفر از متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی مراجعه شد، و از آنها در زمینه طبقه‌بندی عبارات در مقوله‌های مشخص و همچنین اولویت‌بندی مقوله‌ها، خواسته شد تا نظر خود را ارائه دهند. سپس برای دستیابی به پایایی بین کدگذاران پس از تعریف روشنی از مقوله‌ها و آموزش ۳ نفر از متخصصان برای کدگذاری مقوله‌ها، میزان توافق (پایایی) بین کدگذاران ۷۶ درصد برآورد شد. در نهایت، براساس مقوله‌های کارشناسان، یک الگوی مفهومی شماتیک از آنها استخراج شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که لذات دنیوی (دنیاطلبی و دل‌بستگی به آن)، تعجیل (عجله کردن)، روی گردانی از یاد خدا، نداشتن تاب‌آوری، شایعه پراکنی، مشکلات اقتصادی، بی‌توجهی به نماز، آرزوهای طولانی، نداشتن خوف خدا، ازدواج نکردن، یأس و ناامیدی، کفران نعمت، حسد و کینه از عوامل ایجاد کننده استرس می‌باشد.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که از دیدگاه منابع دینی عوامل ذکر شده، عمده‌ترین علل ایجاد کننده استرس را در بر می‌گیرند. بنابراین توجه به این عوامل می‌تواند به درمانگران و مراجعان در شناخت ماهیت استرس و ارائه راهکارهای درمانی بر این اساس، کمک کند.

**کلیدواژه‌ها:** عوامل ایجاد کننده استرس، منابع دینی، قرآن

## مقدمه

در جهان امروزی، استرس (stress) واقعیتی غیر قابل انکار در زندگی بشر است و به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود. نزدیک به صد سال است که مفهوم استرس مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. این مفهوم با آن که در ابتدا بسیار مورد توجه روانشناسان بوده است، اما نخستین بررسی‌های استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شده‌اند. این مفهوم اکنون به موضوعی میان رشته‌ای در علوم انسانی، پزشکی و حوزه‌های وابسته تبدیل شده است. Hans Selye نخستین کسی است که در سال ۱۹۵۶ میلادی استرس را به عنوان مفهوم تازه‌ای در نوع خود به طور گسترده مورد بحث و بررسی قرار داد. Selye استرس را پاسخی می‌داند که بدن در برابر خواسته‌هایی که بر آن وارد می‌شوند، نشان می‌دهد. وی بیان می‌کند که این پاسخ، پاسخی غیر اختصاصی است. به این معنی که عامل استرس‌زا هر چه باشد (بیرونی یا درونی) و فرد در معرض استرس نیز هر که باشد، بدن انسان در واکنشی که نشان می‌دهد، همواره از الگوی عام و یکسان و معینی پیروی می‌کند (۱).

تعریف عمومی استرس از تعریف علمی آن متفاوت است و حتی در شاخه‌ها و تخصص‌های مختلف علمی هم استرس را به شیوه‌های متفاوتی تعریف کرده‌اند. اما به طور کلی می‌توان استرس را به طور کامل و دقیق چنین تعریف کرد: استرس مجموع واکنش‌های جسمانی، روانی، ذهنی و رفتاری است که ارگانیسم انسان در برابر محرک‌های درونی و بیرونی بر هم زنده‌ی ثبات و تعادل طبیعی و درونی بدن (هموستازی)، نشان می‌دهد، و هدف اصلی این واکنش - ها بازگرداندن تعادل از دست رفته‌ی ارگانیسم و سازگاری فرد با محیط است (۲).

در سال ۱۹۷۸ Cox مدل‌های مقابله و تعاریف استرس را به سه گروه اصلی تقسیم کرد: ۱. مدل مبتنی بر محرک: مدل‌هایی که براساس محرک تعریف شده‌اند و براساس این الگو، استرس به عنوان محرک یا عاملی است که منجر به تنش می‌شود. در این گروه از مدل‌ها به استرس از منظر عامل ایجادکننده استرس نگاه می‌کنند. مثلاً فشار کار زیاد یا سرو صدای محیطی (۳، ۴). نظریه سازگاری عمومی (انطباق کلی) Hans Selye براساس این مدل ارائه شده است. هرچند نظر Selye منطقی و قابل قبول می‌نماید، اما اکنون گفته می‌شود که نوعی بستگی (رابطه) میان عامل استرس‌زا و شدت و ماهیت استرس باید وجود داشته باشد، یعنی پاسخ بدن در برابر عامل‌های گوناگون، متفاوت است و به نوع عامل استرس بستگی دارد. انتقاد دیگری که به الگوی Selye وارد دانستند، این بود که افراد گوناگون در برابر نه تنها عوامل گوناگون بلکه در برابر عامل یکسان هم واکنش یا پاسخ یکسانی نمی‌دهند و در نتیجه به یک اندازه دستخوش استرس و آثار آن نمی‌شوند. ۲. مدل مبتنی بر پاسخ: براساس الگوی مبتنی بر پاسخ، استرس پاسخ غیر اختصاصی موجود زنده به عامل فشارزا تلقی می‌شود. این پاسخ

می‌تواند پاسخی فیزیولوژیک یا روان شناختی باشد این مدل‌ها استرس را به کمک واکنش و پاسخ فرد به عامل استرس‌زا تعریف نموده‌اند. ۳. مدل تعاملی (Transactional model): در این مدل - ها هم به عامل محرک، یعنی عوامل استرس‌زا و هم به پاسخ فرد، علایم و نشانه‌های استرس و هم به فاکتورهای مداخله‌ای مثل ویژگی‌های شخصیتی فرد توجه شده است. این مدل استرس را به عنوان جریان ارتباطی بین شخص و محیط می‌داند. براساس این الگو، ارزیابی فرد از ارتباط خود با محیط، نقش تعیین کننده‌ای در ایجاد استرس دارد. اگر شخص، محیط خویش را بیش از حد فشارزا تلقی و احساس کند توانایی مواجهه با موقعیت‌های دشوار را ندارد و استرس وی افزایش خواهد یافت، اما اگر بداند توانایی مقابله با رویدادهای فشارزا را دارد، استرس کمتری احساس خواهد کرد. امروزه به مدل‌های تعاملی توجه بیشتری می‌شود (۳، ۴). همان - گونه که ملاحظه می‌شود این مدل‌ها بیشتر بر بعد روانشناختی و جسمانی برای مقابله با استرس تأکید دارند. براساس نظریه پردازش اطلاعات نیز تمایز بین تنش‌های روان شناختی و فیزیولوژیک را ممکن می‌سازد. در نظریه پردازش اطلاعات، بر چگونگی تفسیر محرک‌ها به عنوان عامل تنش تأکید شده است. به طور کلی، فشار بیشتر بار اطلاعاتی بیشتری روی جریانات زیستی و شناختی فرد به همراه دارد. براساس این نظریه، منابع تنش دو نوع‌اند: پیش بینی خطر یا درد جسمانی، پیچیدگی محرک که مستلزم ارائه پاسخ‌های پیچیده است. براساس الگوی فرهنگی - اجتماعی، بافت فرهنگی - اجتماعی نیز بر بروز استرس تأثیر دارد. پدیده‌های فرهنگی و اجتماعی متعددی می‌توانند منابع استرس قلمداد شوند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: اختلاف بین ساختار ویژه خانواده و آنچه در محیط اجتماعی، غالب است؛ مراحل از زندگی که در آن تغییراتی به وقوع می‌پیوندد، مانند زمانی که فرزندان خانه را ترک می‌کنند؛ نقش تعارض‌ها مانند تعارض بین نیاز به کار کردن پدر و مادر و نیاز ویژه به نگهداری تمام وقت کودک؛ عوامل تنش‌زای مربوط به کار، مانند عدم رضایت شغلی و مسئولیت‌های شغلی؛ انزوای اجتماعی، مانند زندگی در نقاط دوردست برای کشاورزی؛ و محل و نوع اقامت، دوستان، و فرصت‌های شغلی که می‌تواند برای فرد تنش‌زا باشد (۵).

مذهب می‌تواند یک علت، نشانه یا عامل مرتبط با استرس باشد. مذهب می‌تواند استرس زیاد را فرونشاند، و بنابراین یک تکیه‌گاه محکمی را برای مومنان بدست دهد. از آنجا که احساسات مذهبی و فرقه‌گرایی در زمان افزایش استرس‌های شخصی و یا اجتماعی بوجود می‌آیند، جنبش‌های مذهبی غیر معمول در طی زمان تغییرات سریع اجتماعی و بلاتکلیفی، ظاهر می‌شوند. افرادی که در نتیجه تغییرات در سبک زندگی (مانند نوجوانانی که اخیراً خانه را ترک کرده‌اند، به تازگی از هم جدا شده یا داغیده‌اند یا نقل مکان کرده‌اند، افرادی که با یک بیماری یا مرگ قریب الوقوع، فقر، انزوا،

همه چیز از خداست و هر چیز به سوی او باز می‌گردد (۱۲). قرآن کریم امنیت و آرامش راستین را در سایه باور و تصور درست از خدا می‌داند.

بنابراین، با توجه به اینکه سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) سلامت را دارای ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌داند و لذا توجه به هر چهار بعد در درمان استرس و بیماری‌های ناشی از استرس ضروری است، اما دیدگاه‌های نظری و الگوهای فکری در روانشناسی هر کدام بعد و مسئله خاصی را به عنوان عامل ایجادکننده استرس در نظر گرفته‌اند که بعضاً هم متفاوت و یا با یکدیگر تضاد آشکاری دارند و نکته مهمتر اینکه کمتر از بعد مذهبی و معنوی به این مسئله توجه نموده‌اند. برای مثال از دیدگاه روان‌تحلیل‌گری تهدید «من» به عنوان هسته اصلی شخصیت، باعث ایجاد استرس و اضطراب و فعال شدن مکانیسم‌های دفاعی می‌شود (۵)، در الگوی بیوشیمی Selye هم، استرس بیشتر مفهوم فیزیولوژیکی و ریشه در جریان‌های بیولوژیک ارگانسیم دارد (۲). الگوی اجتماعی - فرهنگی هم بافت فرهنگی - اجتماعی را در بروز استرس مهم می‌داند (۵)، و نهایتاً الگوی Dohrenwend که با تغییراتی در الگوی بیوشیمی Selye ایجاد شد، معتقد است که یک سری عوامل درونی و بیرونی عامل ایجادکننده استرس هستند (۱۳). بنابراین، همان‌گونه که اشاره شد نظریه‌های موجود علل متفاوتی را به عنوان عامل ایجادکننده استرس ذکر کرده‌اند و از سوی دیگر، کمتر از بعد مذهبی و معنوی به این مسئله توجه نموده‌اند. لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی (جسمی و روانی و معنوی) و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد، و نادیده گرفتن هر یک از این ابعاد کارایی و تاثیرگذاری درمان را کاهش خواهد داد. بنابراین هدف پژوهش حاضر ارائه الگویی بومی از علل ایجاد استرس براساس منابع دینی بود.

## روش‌ها

این پژوهش براساس چارچوب حاکم، از نوع روش کیفی است، که از روش تحلیل محتوای عرفی آیات قرآن و احادیث استفاده شده است. در روش تحلیل محتوای عرفی پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های از پیش تعیین شده اجتناب می‌کنند و در عوض ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها ناشی شوند. در این حالت، محققان خودشان را بر امواج داده‌ها شناور می‌کنند تا شناختی بدیع برایشان حاصل شود. بنابراین از طریق استقراء، مقوله‌ها از داده‌ها ظهور می‌یابند. سپس اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق مصاحبه و تداعی معنا تحلیل می‌شوند و نظریه‌های از پیش موجود جایگاهی ندارند. در نهایت، رمزگذاری و در نتیجه مقوله‌بندی مطالب در این روش بدون توجه به پیشینه نظریه‌ای و هم‌زمان با مطالعه متن یا مصاحبه انجام می‌گردد تا در نهایت مفهوم کلی که حاصل جمع‌بندی این مقوله‌هاست حاصل آید (۱۴).

جنگ و یا حبس روبرو می‌شوند) دچار استرس می‌شوند، به احتمال بیشتری درگیر جنبش‌های مذهبی جذاب، نوآورانه یا غیرمعمول می‌شوند (۶).

نتایج مطالعه Ellison, Burdette & Hill نشان داد که فراوانی توجه مذهبی و اعتقاد به زندگی پس از مرگ به طور معکوس با احساسات اضطرابی (Feelings of anxiety) ارتباط دارد و با احساسات آرامش (Feelings of tranquility) ارتباط مثبتی دارد (منظور از احساسات اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد اما احساس آرامش یا آرمیدگی نقطه مقابل اضطراب و استرس است که فرد طی آن احساس راحتی می‌کند و نشانه‌های اضطراب را تجربه نمی‌کند). با این وجود فراوانی دعا و نیایش هیچ ارتباط مستقیمی با هر دو (مذهب و اعتقاد به زندگی پس از مرگ) نداشت. اعتقادات قوی در فراگیر شدن گناه با اضطراب مرتبط بود اما با آرامش هیچ ارتباطی نداشت. نهایتاً، اعتقاد به زندگی پس از مرگ و فراوانی دعا و نیایش، تاثیرات زینبار بهداشت ضعیف و کاهش اضطراب را میانجی می‌کند (۷).

امروزه در بیشتر جوامع به تجربه ثابت شده خانواده‌هایی که دارای سبک زندگی مذهبی‌اند، نسبت به خانواده‌های سست مذهب، آرامش فردی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری دارند. اعتقادات مذهبی می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های روانی پیشگیری کنند (۵). همچنین افرادی که معتقد به اعمال مذهبی هستند از شیوه مقابله خوبی در برابر مشکلات برخوردارند (۸). Gall در مطالعه‌ای که به بررسی معنویت و مقابله با استرس زندگی در میان بازماندگان بزرگسال دچار سوء استفاده جنسی در کودکی پرداخته است، به این نتیجه رسیده که به طور کلی، مقابله معنوی ماورای سایر عوامل قادر به پیش‌بینی دیسترس رایج است. همچنین انواع منفی مقابله معنوی (مثل ناخشنودی و نارضایتی معنوی) با استرس بیشتر ارتباط دارد، در حالی که انواع مثبت‌تر مقابله معنوی (مانند حمایت معنوی)، با استرس کمتر ارتباط دارد. برای مثال، راهبرد مقابله‌ای نارضایتی معنوی با خلق افسرده بیشتر ارتباط دارد، در حالی که راهبرد مقابله‌ای تسلیم فعال و عفو و بخشش مذهبی (مثل جستجوی خدا برای کمک به رهایی از هیجان منفی) با سطوح پایین‌تر خلق افسرده ارتباط دارد (۹).

در حوزه‌ی معرفت دینی و توحیدی گستره‌ی نیازها از محدوده‌ی انسان و روابطش با خود و دیگران به وسعت خدا و همه هستی بسط می‌یابد (۱۰). طبق دیدگاه اسلام، نیازها از شرایط وجودی انسان سرچشمه می‌گیرد. انسان موجودی است که در اصل وجود و بقای حیات خود، نیازمند است و در بینش اسلامی، انسان سراسر وجودش نیاز است و تنها خدا بی‌نیاز است (۱۱). براساس هستی‌شناسی اسلامی همه‌ی هستی بر قواعد و اصول مشخص، مدون و غیرقابل تغییری شکل گرفته است و شانس و تصادف را در آن راهی نیست (۱۱). از منظر قرآن کریم همه هستی یکپارچه است،

در این حالت پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های پیش‌پنداشته می‌پرهیزند و در عوض ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها ناشی شوند. سپس از طریق مصاحبه و تهیه پنل متخصص (Expert panel) براساس مقوله‌های استخراج شده از آیات، احادیث و تفسیر موضوعی، به ۲۰ نفر از متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی مراجعه شد، و از آنها در زمینه طبقه‌بندی عبارت‌ها در مقوله‌های مشخص و همچنین اولویت‌بندی مقوله‌ها، خواسته شد تا نظر خود را ارائه دهند. سپس برای دستیابی به پایایی بین کدگذاران پس از تعریف روشنی از مقوله‌ها و آموزش ۳ نفر از متخصصان برای کدگذاری مقوله‌ها، میزان توافق (پایایی) بین کدگذاران ۷۶ درصد برآورد شد. در نهایت، با استفاده از مجموع اطلاعات مکتسبه فوق، به علل ایجادکننده استرس دست یافته شد.

### نتایج

در پژوهش حاضر، برای استخراج عبارت‌ها و واحدهای تحلیل در زمینه استرس و عوامل ایجادکننده آن از تحلیل محتوا استفاده شد که نتایج آن به تفکیک هر منبع و عامل در (جدول ۱) آمده است. همان‌طور که یافته‌های جدول ۱- نشان می‌دهد نتایج تحلیل محتوای منابع تحلیل نشان می‌دهد که علل ایجاد کننده استرس متنوع است و بیشترین منابع ایجاد کننده استرس براساس فراوانی یافته‌های جدول به ترتیب عبارتند از لذات دنیوی (دنیاطلبی و دنیادوستی)، روی گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه‌های او، دعا نکردن و کفران نعمت، بی‌صبری و تعجیل، حسد و کینه و لجاجت، اعمال و گناهان انسان، بخل و حرص، احساس نزدیک بودن عذاب خدا است و بقیه موارد با فراوانی کمتری در مراتب بعدی قرار می‌گیرند.

### بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی علل ایجاد کننده استرس براساس منابع دینی بود. نتایج تحلیل محتوای منابع نشان داد که عوامل ایجاد کننده استرس متفاوت است و براساس یافته‌ها عوامل ایجاد کننده استرس و تنش شامل لذات دنیوی (دنیاطلبی و دنیادوستی)، بی‌صبری و تعجیل، روی گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه‌های او، اعمال و گناهان انسان، نداشتن تاب‌آوری، شایعه‌پراکنی، مشکلات اقتصادی، بی‌توجهی به نماز، نداشتن خوف خدا، ازدواج نکردن، یأس و ناامیدی و امید واهی، دعا نکردن و کفران نعمت، حسد و کینه و لجاجت، احساس نزدیک بودن عذاب خدا، بخل و حرص، نافرمانی و فراموشی خداوند، شک و تردید در قرآن، عدم همدلی و همدردی، ظلم و ستم و زورگویی، از دست دادن نعمات و داغدار شدن، هم‌نشینی با افراد بد، محبوب و مشهور بودن، بی‌ثباتی و وابستگی به پیامد عمل، انکار مبدء و معاد، عدم اعتقاد به دین اسلام، بدنیتی و نیت فاسد و پیروی از هوس می‌باشد که از بین آنها ۸ مورد شامل لذات دنیوی (دنیاطلبی

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

در روش تحلیل محتوا با توجه به آن که متن مورد بررسی قرار می‌گیرد به جای جامعه تحقیق از عبارت «انتخاب منابع تحلیل» استفاده می‌شود، که منابع تحلیل در این مطالعه شامل کلیه آیات و احادیث اسلامی است. برای مقوله‌بندی عبارت‌های استخراج شده از نظر متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی استفاده شد. در روش تحلیل محتوا به جای نمونه از عبارت «انتخاب واحدهای تحلیل» استفاده شد که واحدهای تحلیل شامل کلمه‌ها، موضوع‌ها و ماده‌ها بود. منابع تحلیل در این پژوهش قرآن کریم، میزان الحکمه، اصول کافی و تفسیر موضوعی قرآن کریم اثر جوادی آملی است (۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۷) و واحدهای تحلیل نیز موضوعات و کلمات مرتبط با استرس است که براساس نظر متخصصان انتخاب شدند. برای استخراج و مقوله‌بندی عبارت‌های استخراج شده از نظر ۲۰ نفر از متخصصان و روانشناسان آشنا به منابع دینی و روانشناسی استفاده شد، و از آنها در زمینه طبقه‌بندی عبارت‌ها در مقوله‌های مشخص و همچنین اولویت‌بندی مقوله‌ها، خواسته شد تا نظر خود را ارائه دهند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از متن از روش تحلیل محتوای کدگذاری استفاده شد. بر این اساس کلید واژه‌های استرس به زبان عربی در منابع دینی (شامل آنذر، الیم، کبد، نضطر، الیاساء، المحن، خشی، معصیه، حزن، ضنکا، الضر، ضراء، الأسف، الحزن، مغموم، مشفق)، مبانی استرس، ابعاد مختلف استرس و عبارت‌های استخراج شده در اختیار ۲۰ نفر از متخصصان جهت مقوله‌بندی، قرار داده شدند. بعد از مشخص شدن نظام مقوله‌ها، فرایند کدگذاری باز انجام شد. سپس برای دستیابی به پایایی بین کدگذاران پس از تعریف روشنی از مقوله‌ها و آموزش ۳ نفر از متخصصان برای کدگذاری مقوله‌ها، میزان توافق (پایایی) بین کدگذاران ۷۶ درصد برآورد شد. پس از کدگذاری هر یک از واحدهای تحلیل براساس مقوله‌های کارشناسان، یک الگوی مفهومی شماتیک از آنها استخراج شد.

### فرایند اجرای پژوهش

با توجه به اینکه هدف این پژوهش تعیین علل ایجاد استرس براساس منابع دینی بود، محقق نخست فهرستی از منابع مرتبط با موضوع را فراهم نمود و سپس از بین آنها منابع قرآن کریم، میزان الحکمه، اصول کافی و تفسیر موضوعی قرآن کریم اثر جوادی آملی به عنوان منابع تحلیل مشخص شدند. در ابتدا از نظر متخصصان علوم قرآنی صرفاً برای استخراج نوع عبارت‌ها و همچنین نحوه استخراج آنها استفاده شد. سپس کلید واژه‌های معادل استرس به زبان عربی در منابع اسلامی (شامل آنذر، الیم، کبد، نضطر، الیاساء، المحن، خشی، معصیه، حزن، ضنکا، الضر، ضراء، الأسف، الحزن، مغموم، مشفق)، مشخص شدند. سپس از طریق کدگذاری باز هر یک از واحدهای تحلیل، اطلاعات وارد برگه‌های کدگذاری شدند. روش کدگذاری در این پژوهش از نوع کدگذاری باز بود که

نتایج پژوهش با پژوهش‌های پیشین همسو می‌باشد (۲۱-۱۸). هرچند تحقیقاتی که تاکنون در حوزه استرس انجام شده است عوامل ایجادکننده استرس را از ابعاد گوناگون برر سی کرده‌اند و کمتر به بعد معنوی و وجودی در ایجاد استرس پرداخته‌اند.

و دنیا دوستی، روی گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه‌های او، دعا نکردن و کفران نعمت، بی‌صبری و تعجیل، حسد و کینه و لجاجت، اعمال و گناهان انسان، بخل و حرص، احساس نزدیک بودن عذاب خدا دارای فراوانی بیشتری نسبت به بقیه هستند.

جدول-۱. نتایج تحلیل محتوای عوامل ایجادکننده استرس در منابع دینی

عامل	منبع تحلیل	قرآن کریم (آیه)	میزان الحکمه	اصول کافی	تفسیر موضوعی
لذات دنیوی (دنیاطلبی و دنیا دوستی)	۶	۲۲	۰	۲	
بی صبری و تعجیل	۳	۶	۲	۱	
روی گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه های او	۱۳	۲	۰	۰	
اعمال و گناهان انسان	۱	۷	۰	۱	
نداشتن تاب آوری	۲	۰	۰	۰	
شایعه پراکنی	۱	۰	۰	۰	
مشکلات اقتصادی	۱	۰	۰	۰	
بی توجهی به نماز	۲	۰	۰	۰	
نداشتن خوف خدا	۰	۱	۰	۰	
ازدواج نکردن	۲	۰	۰	۰	
یأس، ناامیدی و امید واهی	۲	۲	۰	۰	
دعا نکردن و کفران نعمت	۵	۹	۰	۰	
حسد ، کینه و لجاجت	۰	۱۱	۱	۰	
احساس نزدیک بودن عذاب خدا	۷	۰	۰	۰	
بخل و حرص	۱	۶	۰	۰	
نافرمانی و فراموشی خداوند	۴	۱	۰	۰	
شک و تردید در قرآن	۱	۰	۰	۰	
عدم همدلی و همدردی	۰	۰	۱	۰	
ظلم و ستم و زورگویی	۰	۰	۱	۰	
از دست دادن نعمات و داغدار شدن	۰	۱	۰	۰	
همنشینی با افراد بد	۰	۲	۰	۰	
محبوب و مشهور بودن	۰	۲	۰	۰	
بی ثباتی و وابستگی به پیامد عمل	۰	۳	۰	۰	
انکار مبدء و معاد	۰	۱	۰	۰	
عدم اعتقاد به دین اسلام	۰	۱	۰	۰	
بدنیتی و نیت فاسد	۰	۳	۰	۰	
پیروی از هوس	۰	۶	۰	۰	

اساس به نتایج مثبت‌تری می‌انجامد. Colbert معتقد است که بسیاری از بیماری‌ها از جمله استرس دارای علل قوی معنوی، هیجانی و ذهنی است. براساس نظر او، ارتباطی واقعی بین معنویت، روح و بدن وجود دارد و اینها جدای از هم نیستند، و اگرچه بسیاری از بیماری‌ها و دردهای فیزیکی از بدن نشات می‌گیرند اما غالباً این پریشانی‌ها (distresses) در روح آغاز می‌شوند که خود در بر گیرنده ذهن و هیجانات است. بنابراین زندگی واقعی ریشه در سلامتی‌ای دارد که خدا برای ما فراهم کرده است و نیازمند نگاهی عمیق‌تر ماورای فرایند جسمی بیماری و توجه به ریشه‌های معنوی، هیجانی و ذهنی است (۲۰). همچنین نتایج پژوهش Baraheni و همکاران نشان داد که بیشترین استرس دانشجویان در گستره مسائل آموزشی و اقتصادی است (۱۸). Mohajer و همکاران نیز در

رویدادهای نامطلوبی که آرامش جسمی و روانشناختی شخص را بر هم می‌زنند و باعث می‌شوند که فرد برای رهایی از این حالت، روش‌ها و راه‌حلهایی به کار گیرد، رویدادهای تنیدگی‌زا نامیده می‌شوند. نگرانی‌های اقتصادی، سوء تفاهات اجتماعی و درگیری‌های فکری و فشارهای کاری در افراد تنیدگی ایجاد می‌کنند. رویدادهای تنیدگی‌زا در هر زمانی به گونه‌ای خاص جلوه می‌کنند (۲۲). در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان چنین اذعان کرد که در مطالعات مختلف عوامل ایجادکننده استرس به صورت جزئی‌تر براساس جامعه مورد مطالعه مورد بررسی قرار گرفته است اما دیدگاه منابع دینی در این زمینه جامع و مانع بوده و به تمام عوامل ایجادکننده تنش در تمام گروه‌های جمعیتی می‌پردازد و لذا انجام اقدامات درمانی و ارائه آموزش‌هایی جهت مدیریت استرس بر این

Fontana & Smith، عوامل خانوادگی مربوط به ایجاد استرس را مسائلی از جمله ازدواج، بیماری، مرگ، مشکلات زناشویی، مسئولیت‌های بیش از حد در مورد فرزندان و سایر اعضای خانواده، نگرانی‌های مالی، تعارض با ارزش‌های اخلاقی و اعتقادی، نقل مکان، مسئولیت‌های مربوط به امور خانه و ... عنوان کرده‌اند (۲۶). Beer & Newman نیز یکی از علل استرس را فشار شغلی دانسته که در جریان تاثیر و تاثر افراد با مشاغل آنان و تغییرات درونی که آنان را به انحراف از کنش معمولی خود ناچار می‌سازد، رخ می‌دهند (۲۷). انتظارات نقش نیز اگر بیش از اندازه باشد، می‌تواند استرس زیادی را برای فرد ایجاد نماید (۲۸).

در بروز استرس عوامل بسیاری اثر گذارند. تحقیقات مختلف عمده-ترین عوامل ایجادکننده استرس را روابط بین فردی نامناسب، فشارهای محیطی، فشارهای درونی (تعارض‌های درونی) و موقعیت‌های غیرقابل کنترل و غیرقابل پیش‌بینی می‌دانند (۲۹). Luthans این عوامل را در قالب تغییرات اجتماعی، فناوریانه، خانوادگی، جابجایی، شرایط اقتصادی و مالی، نژاد و طبقه اجتماعی و شرایط محیط زیست یا شرایط محیط زندگی تقسیم‌بندی می‌کند (۲۴). Coon اشاره دارد که استرس، بخشی از بافت زندگی بهنجار است، اما هنگامی که شدید می‌شود و مدت طولانی ادامه می‌یابد، ممکن است پیامدهای ناگواری داشته باشد و سلامت فرد را مورد تهدید قرار دهد (۳۰). Selye استرس یا تنیدگی را به عنوان شرایط پاسخ ارگانیزم در برابر عوامل استرس‌زا مطرح نمود. بر این اساس، استرس حالتی است از ترجمان یک نشانگان معین که با همه تغییرات نامعینی که بر یک نظام زیست‌شناختی اثر می‌کند، انطباق دارد (۳۱). Lazarus معتقد است که استرس هنگامی ایجاد می‌شود که نیازها بر فرد فشار می‌آورد یا از منابع سازش‌یافتگی وی، فراتر می‌رود. البته او عوامل فیزیکی چون ترس شدید، سرما و صدمات جسمانی را از عوامل روانی-اجتماعی، مجزا می‌کند (۲۳).

نتیجه دیگر این پژوهش عواملی بودند که از بیشترین فراوانی در میان سایر عوامل ایجادکننده استرس برخوردار بودند که از جمله آنها می‌توان به لذات دنیوی (دنیاطلبی و دنیا دوستی)، روی گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه‌های او، دعا نکردن و کفران نعمت، بی‌صبری و تعجیل، حسد و کینه و لجبایت، اعمال و گناهان انسان، بخل و حرص، احساس نزدیک بودن عذاب خدا اشاره کرد. در تبیین این نتایج می‌توان اذعان داشت که اصولاً مادی‌گرایی و غرق شدن در لذات دنیوی یکی از اصلی‌ترین علل ایجاد تنیدگی و استرس در انسان‌هاست که سرانجام آن پوچی و درماندگی می‌باشد. بروز استرس صرفاً تحت تاثیر عوامل فیزیکی و زیستی نمی‌باشد و جسم و روان هر دو در بروز استرس موثرند (۳۲) & Nilman Persan بیان می‌کنند که ۶۰-۲۰ درصد متغیرهای سلامت روانی و توانایی کنترل استرس توسط باورهای مذهبی تبیین می‌شود (۳۳) همچنین عجله کردن و حرص زدن (خصوصاً طلبی) هم از علل اصلی استرس در افراد است که در افرادی که دارای تیپ شخصیتی

تحقیق خود مسائل عاطفی، ازدواج و مسائل مالی را به عنوان بالاترین عوامل استرس‌زای افراد معرفی کرده است (۱۹). در مطالعه Khademian که به بررسی تاثیر قرائت قرآن بر تنیدگی-های روانی و راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان پرداخته است به این نتیجه رسیده است که بیشترین تنیدگی‌ها در بین دانشجویان دختر قاری قرآن، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج، مشکلات مربوط به کاربایی یا مصاحبه شغلی، عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود، شنیدن کلام ناخوشایند، رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر سهل انگاری، بی‌ملاحظگی و بی‌ادبی، فشار همسالان برای پذیرش اجتماعی غیرمیل باطنی، مورد بی‌عدالتی واقع شدن، بالا نبودن نمرات یا فشار برای بهتر شدن آن، بی‌احترامی و امتحانات نظیر آمادگی برای آن می‌باشد؛ در حالی که بالاترین عوامل ایجاد استرس در بین دانشجویان غیرقاری قرآن مربوط به مطالعه و مشکلات مربوط به انگیزش و تمرکز در مطالعه، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج، ظاهر شخصی نظیر جذابیت، وضعیت لباس و آرایش، مسائل مربوط به رابطه دختر و پسر، عدم تناسب اندام، محیط فیزیکی زندگی، زود از خواب بیدار شدن برای کلاس یا کار، مسائل و مشکلات مربوط به ایجاد رابطه در خانواده، بی‌پولی، عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود می‌باشد (۲۰). لذا همان‌گونه که مشاهده می‌شود نتایج تحقیقات روی گروه‌های یکسان نیز متفاوت و نسبی است و هر مطالعه‌ای علت یا علل خاصی را به عنوان عوامل ایجادکننده استرس بیان نموده‌اند. اما این عوامل به صورت کامل‌تری در منابع دینی مورد بررسی قرار گرفته است. در مطالعه Waters & Youseri عوامل زمینه‌ساز ایجاد استرس در نیروهای پلیس، وضعیت فعلی سلامت، وضعیت و ویژگی‌های روانشناختی، فشارهای محیطی، منابع اقتصادی، سرمایه‌های آموزشی، فشارهای خانوادگی، فرهنگ پلیس و جهان‌بینی بیان کرده‌اند (۲۱). Shoairi & Raoshan، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بیشترین تنیدگی در دانشجویان مربوط به مشغله فراوان، مشکلات تحصیلی، شغلی و مشکلات محیطی نظیر آلودگی و ترافیک است (۲۳). اگرچه پژوهشگران منابع استرس را به گونه‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کنند، اما نکته قابل تامل در پژوهش‌های مورد بررسی، تاکید آنها به عوامل فردی، خانوادگی، شغلی به عنوان منابع اصلی استرس است. Luthans معتقد است ویژگی‌های فردی به انضمام ابعاد و تیپ‌های شخصیتی، الگوهای رفتاری، تغییرات زندگی و شغل و عوامل فشارزای نقش شغلی از مهمترین عوامل فشارزای شخصی محسوب می‌شود (۲۴). Hofman معتقد است مسائل کوچک زندگی روزمره که به خودی خود مهم نیستند، وقتی روی هم انباشته می‌شوند، به یک منبع اصلی استرس تبدیل می‌شوند. برخی از این موارد عبارتند از فشار زمان، وجود مشکلاتی با خانواده یا همکاران و نگرانی مالی (۲۵).

احساس نزدیک بودن عذاب خدا، بخل و حرص، نافرمانی و فراموشی خداوند، شک و تردید در قرآن، عدم همدلی و همدردی، ظلم و ستم و زورگویی، از دست دادن نعمات و داغدار شدن، همشینی با افراد بد، محبوب و مشهور بودن، بی‌ثباتی و وابستگی به پیامد عمل، انکار مبدء و معاد، عدم اعتقاد به دین اسلام، بدنیتی و نیت فاسد و پیروی از هوس می‌باشد که از بین آنها ۸ مورد شامل لذات دنیوی (دنیاطلبی و دنیا دوستی)، روی گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه‌های او، دعا نکردن و کفران نعمت، بی‌صبری و تعجیل، حسد و کینه و لجابت، اعمال و گناهان انسان، بخل و حرص، احساس نزدیک بودن عذاب خدا دارای فراوانی بیشتری نسبت به بقیه هستند. براساس پژوهش‌های قبلی، دیدگاه‌های نظری و الگوهای فکری در روان‌شناسی هر کدام بر عوامل و ابعاد خاصی به عنوان عامل ایجادکننده استرس تاکید کرده‌اند که بعضا هم متفاوت هستند و نکته مهمتر اینکه کمتر از بعد مذهبی و معنوی به این مسئله توجه نموده‌اند. بنابراین اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی (جسمی و روانی و معنوی) و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد، و نادیده گرفتن هر یک از این ابعاد کارایی و تاثیرگذاری درمان را کاهش خواهد داد. لذا یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مکمل سایر پژوهش‌های موجود در این زمینه باشد.

**تشکر و قدردانی:** این مقاله بخشی از طرح پژوهشی با کد ۴۵۲ است که در تاریخ ۹۴/۰۱/۱۹ در مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) به تصویب رسیده است. بدین وسیله از تمام همکاران مرکز تحقیقات علوم رفتاری و سایر همکاران که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، سپاسگزاریم.

**تضاد منافع:** بدینوسیله نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ گونه تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

## منابع

1. Ramezani Fahandari H, Aili M. Stress management in the judiciary system. The first ed. Tehran: Majd; 2010.
2. King M. Ways to identify and coping with job stress. Translated by Farahmand S. & Mard Azad Naow B. 1st ed, Tehran: Danzheh; 2009.
3. Hemmati M. Relationship between job stress and job satisfaction of nurses [dissertation]. Tehran: University of Allameh Tabataba'i; 2002.
4. Besharat MA, tashak A, Rezazadeh MR. Explaining marital satisfaction and mental health in terms of coping styles. Contemp Psychol. 2005;1(1): 48-56.
5. Khodayarifard M & Parand A. (2007). Stress and Coping Strategies with it. Tehran: Tehran University Press.
6. Packer S. Religion and stress. Encyclopedia of stress. 2007;3:351-57.

الف هستند به وفور مشاهده می‌شود (۲۹). Colbert هم عدم توجه مسائل معنوی و مذهبی و نادیده گرفتن خدا را به عنوان ریشه استرس باز می‌شناسد (۲۰).

بنابراین نتایج این پژوهش نشان داد منابعی به عنوان عوامل ایجاد کننده استرس هستند که بسیاری از مطالعات غیردینی آن‌ها را نادیده گرفته‌اند و به همین دلیل است که مداخلات درمانی برگرفته از آن‌ها نیز کارآمدی لازم را ندارند (۲۰). Colbert معتقد است درمان‌های پزشکی حاضر در مورد استرس بیشتر براساس نشانه‌های آن صورت می‌گیرد نه براساس علل، و نادیده گرفتن ریشه‌ها و علل استرس نهایتاً منجر به ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌گردد. همچنین از نظر او اگر افراد به زندگی دیدگاه الهی و معنوی داشته باشند، آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند (۲۰). به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌گردد که براساس نتایج این پژوهش اقدام به تدوین برنامه‌های آموزشی جهت مقابله با استرس نمایند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم توافق کامل بین کدگذاران در مقوله‌بندی اشاره کرد که البته جزئی از محدودیت‌های تحلیل محتوا است همچنین گستردگی منابع تحلیل و به تبع صرف زمان و هزینه برای انجام تحلیل محتوای منابع هم یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر به شمار می‌رود.

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل ایجاد کننده استرس با استفاده از روش تحلیل محتوای عرفی آیات قرآن و احادیث انجام شد. نتایج نشان داد که عوامل ایجاد کننده استرس و تنش شامل لذات دنیوی (دنیاطلبی و دنیا دوستی)، بی‌صبری و تعجیل، روی‌گردانی از یاد خدا و انکار آیات و نشانه‌های او، اعمال و گناهان انسان، نداشتن تاب‌آوری، شایعه‌پراکنی، مشکلات اقتصادی، بی‌توجهی به نماز، نداشتن خوف خدا، ازدواج نکردن، یأس و ناامیدی و امید واهی، دعا نکردن و کفران نعمت، حسد و کینه و لجابت،

7. Ellison CG, Burdette AM, Hill TD. Blessed assurance: Religion, anxiety, and tranquility among US adults. Soc Sci Res. 2009;38(3):656-67.
8. Haris IE. Religious and psychological distress among blacks. J Relig Health. 2004;3:12-15.
9. Gall TL. Spirituality and coping with life stress among adult survivors of childhood sexual abuse. Child Abuse Negl. 2006;30(7):829-44.
10. Shojaei MS. The theory spiritual needs of Islam and its correspondence with Maslow's hierarchy of needs. Islamic Stud Psychol. 2007;1(1):87-116.
11. The Holy Quran.
12. Ismaili M. The effect ontology on the mental health growth. J Counsel Res 2007;24:41-52.
13. Dohrenwend BP, Shrout PE. "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables. Am Psychol 1985;40:780-785.
14. Eiman MT. Nowshadi MR. Qualitative content



analysis. *Pazhuhesh* 2011;3(2):15-44.

15. Mohammadi Rey Shahri M. *The Mizan Alhekme*. Translator Sheikh R. 14 Ed. Qom: publishing organization Dar al-Hadith; 2014.

16. Chiellini Razi MY. *Hadith Al-Kafi*. Translated by Mostafavi J. Tehran: Vali Asr; 1996.

17. Javadi Amoli A. *Tafsier Maozoi of the The Holy Quran*. Qom: Asra.

18. Baraheni MN, Mousavi SM, Amirpour F. The amount of psychological pressure imposed on students and how they encounter behavior. 1992; Proceedings of National Symposium on Stress, University of Iran Medical Sciences.

19. Mohajer M, Motaghipor Y, Katouzian. Rating Stressful Events of Life. *Jour Med Sci* 1983;(1)2:33-46.

20. Colbert D. *The New Bible Cure for Stress*. Florida: Charisma Media; 2011.

21. Waters J, Youseri W. Police stress: History, factors, symptoms and interventions. Translated by Japlekhian G. *Police Hum Dev* 2009;6(25):105-34.

22. Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Shokoohi-Yekta, M. Stress and Coping Styles in University Students. *Psychol Res* 2009;11(3 and 4):27-44.

23. Raoshan R, Shoairi MR. Check the levels and types of stress and coping strategies among students and compare them in martyrs and control students. *J Clin Psychol Pers*. 2004;11(4):49-60.

24. Luthans F. *Organizational behavior*. Translated

by Gholamali S. Central Bank: Iranian banking institution; 1996.

25. Hosseinpur Towlazdehi SH, Abdollahi B, Alimardani A. Identify and prioritize sources of stress in Students. *Manag Stud Police Train* 2014;7(4):53-72.

26. Reza-Khani S, Pasha sharifi H, Delawar A, Shafiabadi A. Students sources of stress. *J Think Behav* 2008;3(9):7-16.

27. Khorshidi A. *Organizational behavior with research approach*. Tehran: Yastaroon; 2010.

28. Keshavarz AM, Mohammadi BR. Occupational stress and Organizational performance, Case study: Iran. *Soc Behav Sci* 2011;30:390-94. [Available from: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)]

29. Sarafino EP. *Health Psychology*. Translated by Mirzaee E. & et al. Tehran: growth; 2012. [Persian].

30. Coon D. *Introduction to psychology, explration and application*. American: ITP; 1988.

31. Stura JB. *Tension or stress*. Translated by Dadsetan P. Tehran: Roshd; 1998.

32. Khodaveisi M, Mohammadi N, Omidi A. The study of stress levels among nurses working in hospitals in Hamadan city. *Jour Nurs Midwifery Hamadan* 2005;13(24):24-50.

33. Karim Elahi M, Agha Mohammadi M. Examine the relationship between religious beliefs and depression in nursing students of Ardebil medical sciences. *Jour Teb va Tazkiyeh*. 2004;53:62-65.