


الگوی نظری «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» و اعتبارسنجی آن

ebrahim228@gmail.com

ابوالفضل ابراهیمی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞

هادی بهرامی احسان / استاد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

bahrami@yahoo.com


 orcid.org/0009-0007-7222-837X

narooeinorati@gmail.com

رحیم نارویی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞

mnbiria@iki.ac.ir

محمدناصر سقایی بی‌ریا / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۲ - پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۲۴

چکیده

هدف این پژوهش، تدوین الگوی نظری «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» و اعتبارسنجی آن است. برای دستیابی به این هدف، در آغاز به منابع دست اول اسلامی، از جمله قرآن کریم (به صورت بررسی تمام متن)، نهج البلاغه، میزان الحکمه، تفسیرهای مرتبط و برخی منابع دست دوم مراجعه شد. مفاهیم مرتبط با مقابله با تنیدگی به روش «داده‌بنیاد» استخراج گردید و بر پایه آن مؤلفه‌های اولیه الگو تدوین شد. سپس به منظور اعتباریابی الگو، مؤلفه‌ها در اختیار نه کارشناس اسلامی و همچنین صاحب نظر در روان‌شناسی برای اظهار نظر درباره مطابقت مؤلفه‌ها و نحوه ارتباط آنها با مستندات قرار گرفت. یافته‌های کمی نشان داد میزان شاخص CVI در دامنه ۰/۸۸ تا ۱ و میزان شاخص CVR در دامنه ۰/۷۸ تا ۱ قرار دارد. با توجه به مقدار به دست آمده برای این دو شاخص، معلوم شد الگوی پیشنهادی برای مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی، از روایی محتوایی مناسبی برخوردار است. بنابراین ساختار مؤلفه‌ای و فرایندی آن تأیید گردید. در نهایت، چهار مقوله شامل شرایط زمینه‌ای (پذیرش مبانی خداشناختی، هستی‌شناختی و انسان‌شناختی اسلام)، عوامل علی (اصلاح اسناد و شناخت ویژگی‌های دنیا و آخرت)، راهبردها (راهبردهای استحکام‌بخشی درونی، راهبردهای ایجاد تغییر در عامل تنش‌زا)، و پیامدها (معنادی درست به حوادث تنش‌زا، کاستن از تنش‌ها) استخراج شد و نحوه هریک از مؤلفه‌ها به شکل فرایندی تبیین گردید و بر پایه آن الگوی «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» به شکل نموداری ترسیم شد.

کلیدواژه‌ها: الگوی نظری، مقابله، تنیدگی، مقابله دینی، اعتبارسنجی.

«تندگی» (stress) جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسانی است و بر عرصه‌های گوناگون زندگی انسان اثر می‌گذارد (باربیگی و همکاران، ۲۰۱۷؛ صالح، ۲۰۰۸). تندگی می‌تواند به پیامدهای جسمی و روانی، مانند اضطراب، نگرانی، کج خلقی و حتی بیماری‌های قلبی منجر شود (اسلاویچ، ۲۰۱۶، ص ۳۴۶). تندگی‌های شدید عملکردهای مفید فرد را مختل می‌کند و بر فعالیت‌های روزانه انسان در منزل و محیط کار و تحصیل و در نهایت، بر وضعیت اقتصادی او و خانواده‌اش تأثیرهای منفی می‌گذارد (کانستر و روزن، ۲۰۱۳، ص ۱۰۸۵).

گرچه نقش تندگی همواره یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری مشکلات و بیماری‌های روان‌شناختی و نیز مرگ‌ومیر افراد همواره به شمار آمده، اما مسئله مهم در ارتباط با تندگی نحوه پاسخ یا واکنش به آن است که می‌تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی ایفا کند. بخش عمده‌ای از نحوه پاسخ فرد با عوامل تنش‌زا تحت تأثیر راهبردهای مقابله (coping strategies) او قرار می‌گیرند و روان‌شناسی سلامت برای نقش سبک مقابله‌ای در سلامت جسمانی و روانی اهمیت زیادی قائل است و آن را یکی از گسترده‌ترین موضوعات مطالعاتی در روان‌شناسی معاصر و یکی از مهم‌ترین عوامل روانی و اجتماعی می‌داند که رابط بین تندگی و بیماری است (سامرفیلد و مک کری، ۲۰۰۰، ص ۶۲۱).

«مقابله» فرایندی پویا، مداوم، پیش‌رونده و حفظ‌کننده زندگی است که به واسطه آن موجود زنده خود را با تغییرات مداوم محیط منطبق می‌کند. مطابق تعریف لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴، ص ۱۴۰) «مقابله» عبارت است از: تلاش‌های شناختی و رفتاری پویا در جهت مدیریت خواسته‌ها و فشارهای بیرونی و یا درونی که طاق‌ت‌فرسا یا فراتر از توان شخص ارزیابی می‌شوند. مطابق این تعریف، «مقابله» تمام تلاش‌هایی است که فرد در برابر فشار روانی و عوامل تندگی‌زا انجام می‌دهد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴، ص ۱۴۰).

روان‌شناسان گوناگون سازوکارهای مقابله‌ای را که افراد در موقعیت‌های تندگی به کار می‌برند، بررسی کرده‌اند (پرلین و اسکولر ۱۹۷۸؛ بیلینگز و موس ۱۹۸۱؛ موس و شفر ۱۹۹۳). در دهه‌های اخیر، در کنار سازوکارهای معمول مطرح در روان‌شناسی، «مقابله دینی» نیز مطرح شده است.

«مقابله دینی» شکلی از مقابله برخاسته از دین و معنویت است که فنون شناختی و رفتاری ویژه‌ای را در مواجهه با رویدادهای تندگی‌زای زندگی به کار می‌برد (تایکس و فرایزر، ۱۹۹۸، ص ۴۱۲). معتقدان به مقابله‌های دینی، بخشی از شناخت‌ها و رفتارهای دینی را در قالب راهبردهای مقابله‌ای در نظر می‌گیرند که به‌مثابه یک عامل میانجی بر سلامتی تأثیر می‌گذارند.

کاربرد پژوهش‌های خارجی مرتبط با مقابله دینی در ایران، به سبب تفاوت فرهنگی و همچنین تفاوت در مبانی دینی، با محدودیت‌هایی مواجه است. این پژوهش‌ها مبتنی بر آموزه‌های دینی در جوامع مسیحی -

یهودی انجام شده‌اند (افلاک‌سیر و گلمن، ۲۰۱۱، ص ۴۴). بنابراین انجام پژوهش درباره مقابله دینی براساس آموزه‌های اسلامی و در جامعه مسلمانان به منظور دست یافتن به نتایج کامل‌تر و ارائه الگویی نظری در این زمینه ضرورت دارد. از سوی دیگر، بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه مقابله دینی، «داده‌بنیاد» نبوده، بلکه این پژوهش‌ها برآمده از مشاهدات و مطالعات میدانی بر روی جامعه دینداران و بدون اتکا به منابع دینی صورت گرفته است.

بررسی پژوهش‌های انجام شده در زمینه مقابله دینی اسلامی در داخل کشور (غباری بناب، ۱۳۷۷؛ آبیاری و وفایی، ۱۳۸۳؛ شعاع کاظمی، ۱۳۸۸؛ میرنسب، ۱۳۸۹) نیز نشان می‌دهد که این پژوهش‌ها به دنبال طراحی الگویی منسجم براساس منابع اسلامی نبوده و به همین سبب، در بررسی خود به صورت کامل از نظام فکری دینی و متن آیات و روایات نسبت به مقابله دینی اسلامی استفاده نکرده‌اند و تنها به بررسی بخشی از رفتارهای مقابله‌ای که در متون اسلامی آمده، پرداخته‌اند. از این رو در این پژوهش‌ها مؤلفه‌های مقابله دینی به نحو روشمند استخراج نشده و روابط بین آنها نیز بررسی نگردیده است. این کاستی‌ها ضرورت انجام پژوهش حاضر را آشکار می‌کند. این پژوهش به‌طور خاص در پی آن است که به دو پرسش ذیل پاسخ دهد:

۱. الگوی نظری مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی چگونه است؟

۲. آیا الگوی کشف شده از اعتبار لازم برخوردار است؟

روش پژوهش

هدف پژوهش حاضر عبارت است از: کشف الگوی مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی. از این نظر پژوهش حاضر در طبقه پژوهش‌های بنیادی قرار می‌گیرد. جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو مرحله انجام گرفته است:

در مرحله اول، به منظور استنباط مؤلفه‌های مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی، از روش «تحلیل محتوا» استفاده شد. «تحلیل محتوا» را می‌توان روشی برای رسیدن به الگو یا چارچوب مفهومی، توصیف و تلیخیص داده‌ها، استنباط از آنها و تدوین نظریه دانست.

شیه و شانون (۲۰۰۵) «تحلیل محتوا» را روشی تحقیقی برای تفسیر ذهنی محتوای متون می‌دانند که از طریق فرایند طبقه‌بندی منظم مضامین عمل می‌کند.

یکی از روش‌های تحلیل محتوا، نظریه «داده‌بنیاد» (grounded theory) است. در این روش پژوهشگر از طریق استقرا و اکتشاف و براساس گردآوری و تحلیل نظام‌مند داده‌ها به نظریه‌ای دست می‌یابد. در این روش، فرایند نمونه‌گیری، گردآوری و تفسیر داده‌ها از یکدیگر جدا نیست و محقق فرایند تجزیه و تحلیل و شناسه‌گذاری‌ها را با هدف مشخص کردن شرایط علی، شرایط زمینه‌ای پدیده، و راهبردها انجام می‌دهد و

سپس با تحلیل داده‌ها، شکل‌گیری مفاهیم اصلی و فرعی جایگاه و روابط هر کدام از آنها را در الگو مشخص می‌نماید (استراوس و کربین، ۱۹۹۰).

در مرحله دوم، محقق پس از تحلیل محتوای آیات و روایات دینی، مفاهیم استخراج‌شده از این متون را با استفاده از روش‌های رمزگذاری، به صورت الگویی منظم ارائه نموده و با هدف بررسی اعتبار داده‌های کشف‌شده، آنها را در اختیار کارشناسان قرار داده است تا موضوع را بررسی کنند و اولاً، در زمینه میزان مطابقت یافته‌های نظری با مستندات دینی به منظور بررسی «شاخص روایی محتوا» (CVI) اظهار نظر نمایند. ثانیاً، دیدگاه خود را درباره میزان ضرورت یافته‌های مذکور برای الگوی مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی برای بررسی نسبت روایی محتوا (CVR) اعلام نمایند.

نکات مذکور در قالب یک جدول به همراه مستندات دینی به نُه کارشناس دینی که تخصص روان‌شناسی نیز داشتند، ارائه شد تا در ضمن دو مقیاس لیکرت چهار و سه درجه‌ای ارزیابی خود را ارائه دهند.

یافته‌های پژوهش

با بررسی شبکه مفهومی که از طریق بررسی مفهوم «تنیدگی»، علل و نشانه‌های آن و مفهوم مقابله در منابع اسلامی به دست آمد، ۷۰۰ گزاره جمع‌آوری شد. به روش «داده‌بنیاد»، ۱۳۳ رمز (کد) باز، ۴۵ رمز محوری و در نهایت، پنج رمز انتخابی به دست آمد و بر پایه آنها الگوی نظری مقابله با تنیدگی از مقوله‌های مبنایی شرایط زمینه‌ای، شرایط علی، راهبردها و پیامدها - چنان که در ذیل می‌آید - تدوین گردید:

۱. شرایط زمینه‌ای

«شرایط زمینه‌ای» به شرایطی اطلاق می‌گردد که کارکردهای راهبرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (یعقوبی و همکاران ۱۳۹۹). پذیرش مبانی دین اسلام در سه محور اصلی «خداشناسی»، «هستی‌شناسی» و «انسان‌شناسی» به‌مثابه سه زمینه اصلی نقش‌آفرینی الگوی مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی به‌شمار می‌رود؛ بدین معنا که تا این زمینه‌های بنیادین محقق نشوند، راهبردهای مقابله‌ای نمی‌توانند کارکردهای کامل خود را داشته باشند. باور به مبنای خداشناختی یکی از «شرایط زمینه‌ای» در الگوی «مقابله با تنیدگی» به شمار می‌رود. ایمان به خدا متعال و باور به نقش او در حوادث عالم نقش مهمی در جهت‌گیری رفتاری انسان دارد. وقتی به دنبال شناخت حوادث و اتفاقات پیرامون خود هستیم، بحث از منشأ آنها یکی از بحث‌های محوری است؛ یعنی تعیین اینکه منشأ امور چه کسی است و چه کسی هدایت و برنامه‌ریزی کارها را در دست دارد؟ قرآن کریم نگاه انسان را متوجه پروردگار متعال می‌کند و می‌فرماید:

«آنان که گفتند: به‌راستی پروردگار ما خدای یکتاست و بر این ایمان پایدار ماندند، فرشتگان رحمت بر آنها

نازل شوند و مژده دهند که دیگر هیچ ترسی (از وقایع آینده) و حزن و اندوهی (از گذشته خود) نداشته باشید و شما را به همان بهشتی که (انبیا) وعده دادند، بشارت باد!» (فصلت: ۳۰)

– «هیچ رنج و مصیبتی (به شما) نرسد، مگر به فرمان خدا، و هرکه به خدا ایمان آورد خدا دلش را (به مقام عالی رضا و تسلیم) هدایت کند و خدا به همه امور عالم داناست» (تغاین: ۱).

۲. شرایط علی

«شرایط علی» به رویدادهایی اطلاق می‌گردد که به وقوع، دگرگونی و گسترش پدیده‌ها می‌انجامد و منشأ اصیل و مستقل واقعیت‌های جهان را تشکیل می‌دهد. این رویدادها، «شرایط پیشگام» نیز خوانده می‌شوند. اغلب می‌توان با توجه به پدیده‌محوری و نگاه منظم به داده‌ها، اتفاقاتی را که از نظر زمان بر پدیده مدنظر مقدم است، «شرایط علی» دانست (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۹).

۲-۱. اصلاح اسنادها

«اصلاح اسنادها» یعنی لحاظ کردن شرایط یا منشأ اصیل و مستقل رویدادها را به درستی تعیین کنیم. براساس آموزه‌های قرآنی و تعالیم توحیدی، حوادث عالم در چارچوب تقدیر دقیق خداوند متعال رخ می‌دهند: «هر رنج و مصیبتی که در زمین به شما رسد، اعم، از قحطی، آفت، فقر و ستم، یا در نفس‌هایتان، همچون ترس و غم و درد و الم، همه در کتاب (لوح محفوظ ما) پیش از آنکه همه را (در دنیا) ایجاد کنیم، ثبت است و البته این کار بر خدا آسان است» (حدید: ۲۲-۲۳).

این باور به تقدیر الهی، نقش آرامش‌بخشی در هنگام تنش‌ها در زندگی دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «اگر همه چیز با قضا و قدر خداوند است، پس اندوه برای چه؟!» (صدوق، ۱۳۷۶، ص ۳۹۳). از سوی دیگر، اراده الهی در تحقق نفع و ضرر انسان نقش انحصاری دارد: «و غیر از خدای یکتا هیچ‌یک از این خدایان باطل را که به حال تو نفع و ضرری ندارند به خدایی مخوان، وگرنه از ستمکاران خواهی بود و اگر خدا بر تو ضرری خواهد هیچ‌کس جز او دفع آن ضرر نتواند و اگر خیر و رحمتی خواهد باز احدی منع فضل او نتواند» (یونس: ۱۰۶ و ۱۰۷).

براساس همین واقعیت، رفع عوامل تنیدگی‌زا و آرامش واقعی به اراده پروردگار متعال محقق می‌شود: «همان خدایی که به آنها هنگام گرسنگی غذا داد و از ترس و خطرانشان ایمن ساخت» (قریش: ۴).

۲-۲. شناساندن واقعیت دنیا و آخرت و نحوه ارتباط آنها

دسته‌ای از آموزه‌های دینی، به‌ویژه آیات قرآن به دنبال توسعه شناخت انسان از عالم هستی هستند. این دسته از معارف دینی اولاً، به دنبال معرفی صحیح دنیای مادی به انسان هستند. ثانیاً، تأکید بر این نکته دارند که زندگی

واقعی انسان بعد از مرگ آغاز می‌شود و این دنیا صرفاً مقدمه و ابزاری است بر حیات ابدی انسان (عنکبوت: ۶۴)، و این دنیا صرفاً ابزاری برای تأمین سعادت آخرت است (رعد: ۲۶). این دو مفهوم از لحاظ ترتب دو نشئه زندگی بر همدیگر، یکی از مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی انسان مؤمن را تشکیل می‌دهند و با «اصلاح انتظارات انسان از زندگی دنیوی» و «توسعه دادن اهداف زندگی فردی و اجتماعی او»، می‌توانند بر میزان تأثیرگذاری عوامل تنش‌زا و سرعت گذر از آنها مؤثر باشند.

انسان مؤمن با بهره‌گیری از معارف و حیانی اسلامی در ارزیابی ارزش دنیا، به کم‌ارزش بودن آن توجه دارد: «بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای پرهیزگاران بهتر است» (نساء: ۷۷). همچنین آن را ناپایدار می‌داند: «محققاً در مثل، زندگانی دنیا به آبی ماند که از آسمان‌ها فرو فرستادیم تا به آن باران، انواع گیاهان زمین را از آنچه آدمیان و حیوانات تغذیه می‌کنند، در هم رویند، تا آنگاه که زمین (از خرمی و سبزی) به خود زیور بندد و آرایش کند و مردمش خود را بر آن قادر و متصرف پندارند، ناگهان فرمان ما به شب یا روز فرارسد و آن‌همه زیب و زیور زمین را دور کند و چنان خشک شود که گویی دیروز هیچ نبوده است» (یونس: ۲۴).

همچنین مطابق آموزه‌های اسلامی، زندگی دنیا با سختی‌ها عجین شده است: «به تحقیق، ما انسان را در سختی آفریدیم» (بلد: ۴).

۳. راهبردهای مقابله با تنیدگی

دین اسلام در کنار اهمیت‌دهی به شرایط زمینه‌ای، شرایط علی، اصلاح اسنادها، شناساندن واقعیت‌های دنیا و آخرت و رابطه آنها، راهبردهایی را در صورت بروز رویدادهای تنش‌زا برای مقابله ذکر می‌کند که به دو دسته «راهبردهای استحکام‌بخشی درونی» و «راهبردهای تأثیرگذاری بر عامل تنش‌زا» تقسیم می‌شوند.

راهبردهایی که هدفشان آن است که توان درونی فرد را تقویت کنند «راهبردهای استحکام‌بخشی درونی» نام گرفته‌اند. این نامگذاری با توجه به لسان آیات و روایات و یا کارکرد روان‌شناختی آنها قابل اکتشاف است. دسته دیگر عامل تنش‌زا را هدف قرار می‌دهند و هدفشان تعدیل، تضعیف یا حذف آن عامل است که «راهبردهای تأثیرگذاری بر عامل تنش‌زا» نام گرفته‌اند.

هرکدام از راهبردهای فوق را نیز می‌توان به دو دسته «راهبردهای ایمان‌محور» و «راهبردهای عمومی» تقسیم نمود. در حقیقت از دیدگاه منابع دینی، چهار دسته راهبرد مقابله‌ای وجود دارد.

بخش ایمان‌محور عمدتاً یک نگاه تربیتی مستمر و استحکام‌بخشی پیوسته به مقابله دارد که به‌مرور زمان، مجموعه‌ای از نظرها را به باور، سازه‌های شخصیتی و عمل پایدار تبدیل می‌کند. از یک منظر قرآن کریم راهکارهای مقابله‌ای را به‌مثابه ابزارهایی به منظور ایجاد ساختارهای شخصیتی به کار می‌گیرد؛

چنان که گویی فرد در موقعیت سخت و خوشایند هر دو یک سازه شخصیتی را فعال می‌کند و این مفاد آیه ۲۲-۲۳ سوره «حدید» است: «هر رنج و مصیبتی که در زمین (از قحطی و آفت و فقر و ستم) یا در نفس خویش (همچون ترس و غم و درد و الم) به شما رسد همه در کتاب (لوح محفوظ ما) پیش از آنکه همه را (در دنیا) ایجاد کنیم، ثبت است و البته این کار بر خدا آسان است. (این تقدیر حق را بدانید) تا هرگز بر آنچه از دست شما رود دلتنگ نشوید و به آنچه به شما می‌دهد مغرور و دلشاد نگردید، و خدا دوستدار هیچ متکبر خودستایی نیست».

البته با یک زاویه دید دیگر، اقدامات ناظر به موقعیت نیز جایگاه خود را دارند که مؤمن با بهره‌گیری از آنها می‌تواند با تنیدگی‌ها مقابله کند. این بخش عمدتاً مبتنی بر مبانی هستی‌شناختی و خداشناختی ارائه شده در دین اسلام‌اند و از این رو برای بهره‌گیری از آنها ایمان به این مبانی ضرورت دارد. بخش عمومی نیز بیشتر موقعیت‌محور است، هرچند راهبردهای عمومی نیز در برخی جنبه‌ها نقبی به الگوی ایمان محور می‌زنند، به‌ویژه هنگامی که این راهبردها با انگیزه‌های الهی انجام می‌گیرند نقش اصلی خود را ایفا می‌کنند. برای مثال، شاید صبر بتواند بدون انگیزه‌های الهی نیز متصور باشد، ولی دستور قرآن «صبر به خاطر خدا» است. بدین‌روی به پیامبر دستور می‌دهد: «و برای خدایت صبر و شکیبایی پیش‌گیر» (مدثر: ۷).

همچنین صبری که خداوند به آن سفارش نموده، صبر همراه با نماز است. پس چنین برداشت می‌شود که وقتی صبر می‌تواند برای فرد مفید واقع شود که با ایمان وی آمیخته گردد. این موضوع از جهاتی در بیشتر راهبردهایی که در اینجا ذیل عنوان «راهبردهای عمومی طبقه‌بندی» شده‌اند، می‌تواند صدق کند.

۳-۱. راهبردهای ایمان‌محور استحکام‌بخشی درونی

تنیدگی هنگامی به وجود می‌آید که فرد احساس می‌کند بین منابع موجود او با نیازهای بیرونی تعادلی وجود ندارد. حال، یا این برداشت او درست است و یا برداشت نادرستی از منابع در دسترس خود دارد. در هر دو حالت، دین می‌تواند کمک‌کننده باشد. هنگامی که فرد برداشت نادرستی دارد، آموزه‌های دینی با ایجاد ارزیابی مجدد و توسعه‌بخشی به نگاه فرد و سایر راهکارهایی که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت، باعث ایجاد نگاه واقع‌گرایانه به عالم هستی و در نظر گرفتن همه عوامل مؤثر در آن می‌شود. اما هنگامی که به‌واقع منابع در دسترس فرد محدودند، دین با جلب توجه انسان به قدرت الهی و ایجاد اعتماد در دل انسان و همچنین با تقویت منابع درونی و بیرونی او موجب استحکام‌بخشی و افزایش توان انسان در مقابل تنیدگی‌ها می‌شود.

چون بخش مهمی از این دستورها و راهکارها مبتنی بر مبانی ایمانی ارائه شده در قرآن کریم و تعالیم دینی است، می‌توان به این دسته «راهبردهای ایمان‌محور استحکام‌بخشی درونی» نام نهاد که در اینجا به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

اداره این عالم به‌دست پروردگار متعال است و انسان مؤمن ملزم شده روزانه خدای خویش را چندبار با عنوان «رب العالمین» مخاطب قرار دهد. در همین زمینه تعالیم دینی با عناوین گوناگون، سعی در توجه دادن انسان به این وابستگی و دلگرم شدن به پشتیبانی الهی دارند. این امر موجب تقویت قدرت انسان در مواجهه با عوامل تنیدگی‌زا می‌شود.

استعانت از پروردگار متعال و توکل بر او در همه لحظات، به‌ویژه هنگامی که فرد با مشکلات و عوامل تنیدگی‌زا مواجه است، از دیگر دستورات دینی است: «موسی به قوم خود گفت: از خدا یاری بخواهید و صبر کنید که زمین ملک خداست، آن را به هریک از بندگان خود که بخواهد به میراث دهد و حسن عاقبت مخصوص اهل تقواست» (اعراف: ۱۲۸).

پیامبر خداﷺ درباره نقش توکل در افزایش اقتدار می‌فرماید: «کسی که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، پس باید به خداوند توکل کند» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲).

«نماز» و «ذکر» پروردگار موجب یادآوری این تکیه‌گاه مستحکم در زندگی مؤمنانه می‌شود و از این رو به‌مثابه راهکاری برای مواجهه با عوامل تنش‌زا به‌شمار می‌روند: «پیامبر خداﷺ این‌گونه بود که هرگاه چیزی او را محزون می‌ساخت، به نماز پناه می‌برد» (طباطبائی، ۱۳۹۹، ص ۷۱).

قرآن کریم می‌فرماید: «کسانی که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد» (رعد: ۲۸-۲۹). در مقابل، دوری از یاد خدا سبب هجوم عوامل تنش‌زا و دشواری‌ها در زندگی انسان و نبود تکیه‌گاه مطمئن در این شرایط می‌شود: «و هرکس از یاد من اعراض کند همانا (در دنیا) معیشت‌اش تنگ شود و روز قیامت او را نابینا محسور کنیم» (طه: ۱۲۴).

هنگامی که انسان مؤمن تقدیرات امور عالم را به‌دست پروردگار ببیند و به این نکته توجه داشته باشد که پروردگار متعال به حوادث این جهان آگاه است و قدرت حل مشکلات را دارد، در زندگی به آرامش می‌رسد. حضرت اباعبدالله‌الحسینؑ در لحظات سخت شهادت حضرت علی‌اصغرؑ فرمودند: «اینکه مصیبت وارد شده بر من در دید خداوند است، تحمل آن را بر من آسان ساخت» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۵، ص ۴۶).

در پیش گرفتن یک سبک زندگی که تعلق انسان را به دنیا تعدیل کند و بدین‌وسیله سطح تأثیرگذاری عوامل تنش‌زا را بر انسان کاهش دهد، راهکار دیگر مبتنی بر منابع اسلامی است که می‌تواند در افزایش توان انسان در مقابل تنیدگی‌ها مؤثر باشد. در این زمینه «زهد» یکی از راهبردهای مواجهه با عوامل تنش‌زا به‌شمار می‌رود.

امیرمؤمنان علیؑ در تبیین این حقیقت می‌فرماید: «و اما زاهد، پس حقیقتاً غم و خرسندی از قلب او خارج شده است. از این رو نه از به‌دست آوردن دنیا خرسند می‌گردد و نه به خاطر از دست دادن آن، اندوهگین می‌شود. بدین سبب، او آسوده است» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۵۶).

بنابراین «زهد» به معنای بی‌رغبتی به دنیا، از یک سو از فضایل اخلاقی است و از سوی دیگر حالتی نفسانی است که موجب توجه به آخرت، بریدن از غیرخدا و روی آوردن به خدا می‌شود که می‌تواند نمود رفتاری داشته باشد و یک راهبرد عملی به حساب آید.

رضایت به تقدیر الهی جلوه دیگری از سبک زندگی مؤمنانه است که موجب افزایش استحکام درونی انسان می‌شود. امام صادق علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «خوشی و آسایش در رضایت و یقین است و غم و اندوه در شک و ناخشنودی» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۵، ص ۲۱۶۲، ح ۷۵۰).

زیارت اولیای الهی از جهات گوناگون موجب رفع عوامل تنیدگی‌زا و ایجاد آرامش در انسان می‌شود. امام باقر علیه السلام فرمودند: «شیعیان ما را به زیارت امام حسین علیه السلام امر کنید؛ زیرا زیارتش روزی را افزون می‌کند و عمر را طولانی می‌گرداند و بلاها و بدی‌ها را دفع می‌کند» (طوسی، ۱۳۶۴، ج ۶ ص ۴۲).

آشنایی با الگوهای صبر و استقامت توان انسان را برای مقاومت در مقابل سختی‌ها افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، چون برخی عوامل تنش‌زا در اثر گناهان، برای انسان اتفاق می‌افتند، زیارت موجب آموزش گناهان انسان می‌گردد. به فرموده امام موسی بن جعفر علیه السلام: «کمترین ثوابی که به زائر امام حسین علیه السلام در شط فرات می‌دهند، به شرط آنکه عارف به حق و حرمت و ولایت آن حضرت باشد، این است که گناهان گذشته و آینده‌اش را می‌بخشند» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۵۸۲).

همچنین زیارت موجب اتصال انسان به ولی نعمت خود در این عالم و جلب دعای او و در نتیجه، رحمت الهی در حق انسان می‌شود.

مطابق آموزه‌های اسلامی ابلیس و شیاطین انس و جن را می‌توان از جمله عوامل برهم‌زننده آرامش و ایجاد تنش در زندگی به‌شمار آورد. شیطان، هم از طریق ابزارهای خود، همچون «خمر» و «میسر» و هم از این طریق که مانع رفتارهای آرامش‌بخشی همچون ذکر و نماز می‌شود، عامل تنش در انسان است: «ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت‌پرستی و تیرهای گروبندی، همه اینها پلید و از عمل شیطان است. البته از آنها دوری کنید تا رستگار شوید. شیطان قصد آن دارد که به‌وسیله شراب و قمار، میان شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و نماز بازدارد. پس شما آیا از آن دست برمی‌دارید؟» (مائده: ۹۰-۹۲).

پناه بردن به خدا از شر شیطان و خود را در معرض وسوسه‌های او قرار ندادن راهکار دیگری برای توان‌افزایی در مقابل تنش است. لزوم پناه بردن به خداوند متعال، به‌ویژه در جاهایی که منبع عوامل تنش‌زا امور غیبی شیطانی باشد، بیشتر معنا پیدا می‌کند.

تلاوت قرآن راهکار دیگری برای مقابله با تنش‌هاست: «ای مردم عالم، به حقیقت، نامه‌ای که همه پند و اندرز و شفای دل‌ها و هدایت و رحمت بر مؤمنان است، از جانب خدایتان آمد» (یونس: ۵۷). تأثیرگذاری قرآن کریم فقط

منحصر در جنبه ذکر بودن آن نیست، بلکه قرآن کریم کتاب آسمانی و مجموعه کامل دستورات الهی برای زندگی بشر است که انسان با تلاوت و تدبر و تفکر در آیات آن، در معرض مجموعه آموزش‌های کاملی قرار می‌گیرد که دین درباره مقابله با تنیدگی و سبک زندگی درست ارائه کرده است. به عبارت دیگر، موجب یادگیری و یادآوری راهکارهای انسان‌ساز به انسان می‌شود. از این نظر، تلاوت قرآن و عمل به آموزه‌های آن می‌تواند، هم جزو راهبردهای اصلی استحکام‌بخش درونی در مقابل عوامل تنش‌زا باشد و هم می‌تواند عوامل ایجادکننده تنش را در زندگی انسان تعدیل و یا تأثیر آنها را کم کند.

۳-۲. راهبردهای عمومی استحکام‌بخشی درونی

این دسته از روش‌های مقابله با تنیدگی شامل راهبردهایی می‌شود که خاستگاه آنها تعالیم دینی بوده و هدفشان تقویت توان درونی فرد است. البته چون استفاده حداقلی از این راهبردها مبتنی بر مبانی بینشی و گرایشی دینی نیست، تحت عنوان «راهبردهای عمومی» دسته‌بندی شده‌اند. راهبردهای عمومی سه هدف را دنبال می‌کنند: ایجاد تغییر در دیدگاه انسان، ایجاد تغییر در کانون توجه، و تقویت درونی.

ایجاد امید به آینده و حل مشکل یک شیوه مهم در مقابله با تنیدگی است: امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «قطعا برای سختی‌ها اهدافی است و برای آن اهداف، پایانی است. پس بر آنها بردبار باشید تا به پایان برسند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۷۷۷).

ترغیب به عدم مقایسه خود با دیگران در ظواهر دنیوی شیوه دیگری در این زمینه است: «و به آنچه گروه‌هایی از آنان را از آن برخوردار کردیم، چشم مدوز و به خاطر آنچه دارند، غمگین مباش» (حجر: ۸۸). توجه دادن به نعمتهایی که فرد از آنها برخوردار است، از راهکارهایی است که دیدگاه فرد را نسبت به تنش و عوامل تنش‌زا تغییر می‌دهد. توجه به نعمت‌های دیگر در هنگام سختی‌ها باعث ایجاد روحیه شکر و توان‌افزایی در تحمل تنش‌ها می‌شود. خداوند متعال در زمانی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سختی‌ها قرار گرفته است از او می‌خواهد تا نعمت‌های گذشته را یادآوری کند: «به نام خداوند بخشنده مهربان. (ای رسول گرامی) آیا ما تو را (به نعمت حکمت و رسالت) شرح صدر (و بلندی همت) عطا نکردیم؟ و بار سنگین (گناه) را (به اعطای مقام عصمت) از تو برداشتیم؟ همان که پشت تو را شکست» (شرح: ۴-۱).

برخی شیوه‌ها به دنبال ایجاد تغییر در کانون توجه انسان هستند. برای مثال، «خوش‌بینی» را می‌توان از جمله این راهکارها دانست. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «از خوش‌بین بودن بهره‌ای برگیر تا با آن دلت را آرام کنی و کارت پیش رود» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۶ ص ۵۶۹).

روش دیگر در این زمینه «غافل» است. در بخشی از عوامل تنیدگی‌زا که فرد را دچار تنش می‌کنند و به عللی امکان حل ریشه‌ای آنها وجود ندارد، تغافل از جمله روش‌های مقابله به شمار می‌رود. امیرمؤمنان علیه السلام در بیان

اثربخشی تعافل می‌فرمایند: «کسی که از بسیاری امور تعافل و چشم‌پوشی نکند، زندگی برایش ناگوار خواهد شد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۶۶۴).

برای توان‌افزایی در مقابل عوامل تنش‌زا می‌توان از «صبر» به‌مثابه راهبرد خودیاری و خودآرام‌بخشی استفاده کرد: «و یاری بجوئید از خدا به وسیله صبر و نماز، که نماز (با حضور قلب) امری بسیار بزرگ و دشوار است، مگر بر خداپرستان فروتن؛ آنان که می‌دانند در پیشگاه خدا حاضر خواهند شد و بازگشتشان به سوی او خواهد بود» (بقره: ۴۵ و ۴۶).

شیوه دیگر در این زمینه «جمع‌گرایی» است. رسول اکرم ﷺ می‌فرمایند: «مؤمن در کنار مؤمن آرامش می‌یابد؛ مانند انسان تشنه با آب سرد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۲۸۰).

صله رحم، هم به سبب تأثیرات عاطفی و هم به خاطر ایجاد همیاری با دیگران در حل مشکلات می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد. امام باقر^ع می‌فرمایند: «صله رحم اعمال را پاک می‌کند، دارایی‌ها را فزونی می‌بخشد، بلا را می‌گرداند، کار حسابرسی [در قیامت] را آسان می‌کند و مرگ را به تأخیر می‌اندازد» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۵۷).

۳-۳. راهبردهای ایجاد تغییر در عامل تنیدگی‌زا

تنیدگی واکنش بدن به موقعیت تهدیدکننده یا چالش و یا تقاضای بیرونی است و - درواقع - نشان‌دهنده یک تعامل بین نوع خاصی از محرک محیطی (تنیدگی‌زاها) و نظام خاص پاسخ است. دسته دیگری از راهبردهای مقابله‌ای برآمده از منابع اسلامی با در نظر گرفتن نقش عوامل و محرک‌های خاص در ایجاد و ماندگاری تنیدگی، به راهکارهایی می‌پردازند که هدفشان تعدیل، تضعیف یا حذف آن عامل است که در اینجا «راهبردهای ایجاد تغییر در عامل تنش‌زا» نام گرفته‌اند. این راهبردها بسته به اینکه آیا برای به‌کارگیری‌شان باور به مبانی اعتقادی اسلامی ضرورت دارد یا نه، به دو دسته تقسیم شده‌اند:

۳-۳-۱. راهبردهای ایمان‌محور ایجاد تغییر در عامل تنیدگی‌زا

با مطالعه منابع اسلامی، به مجموعه‌ای از رفتارها می‌توان دست یافت که بنا بر مضمون ادله‌شان، با انجام آن رفتارها انسان می‌تواند بر عوامل تنیدگی‌زا تأثیر بگذارد.

اتفاق به هموعان و یاری رساندن به آنان یکی از این شیوه‌های مقابله با تنیدگی از دیدگاه منابع اسلامی است. براساس آیات و روایات، مبتنی بر سنت‌های پروردگار و اذن او، صدقه، انفاق و کمک به هموعان می‌تواند در دفع بسیاری از عوامل تنش‌زا نقش ایفا کند. خداوند متعال در سوره «لیل» به این مطلب اشاره می‌فرماید که انفاق به همراه تقوا و تصدیق قیامت موجب آسان شدن امور سخت می‌شود: «اما هرکس عطا و احسان کرد و خداترس و

پرهیزگار شد و به نیکویی (یعنی به نعیم آخرت با هر خیر و سعادت که در قرآن بیان شده) تصدیق کرد، ما هم البته کار او را (در دو عالم) سهل و آسان می‌گردانیم» (لیل: ۸۵).

راهکار دیگر در این زمینه دعاست. انسان می‌تواند با دعا بر بسیاری از منابع تنیدگی‌زا غلبه کند. امیرمؤمنان علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «موج‌های بلا را پیش از آنکه بلا برسد، از خود دفع کنید. سوگند به آنکه دانه را شکافت و مردمان را بیافرید، شتاب بلا به سوی مؤمن بیشتر است تا شتاب سیلاب از فراز تپه به پایین آن و از ناختم اسب‌های تاتاری!» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰، ص ۹۹)

براساس آیات و روایات و مضمون «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَ يَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» (شوری: ۳۰)، منشأ بسیاری از عوامل تنش‌زا می‌تواند گناهان و رفتارهای خود انسان باشد. از این رو استغفار و توبه در مواجهه درست با این عوامل، نقش ایفا می‌کند. توبه و اقرار به اشتباه، هم از این جهت که نظر رحمت پروردگار را متوجه انسان می‌کند و هم از این جهت که با اقرار به اشتباه، فرد مسیر خود را عوض می‌کند و به اصلاح رفتارهای تنش‌زای خود می‌پردازد، موجب رفع عوامل تنش‌زا می‌شود. چه بسا این مسیر عوض کردن خودش کمک‌کننده باشد: «باز گفتم: به درگاه خدای خود توبه کنید و آمرزش طلبید که او خدای بسیار آمرزنده‌ای است، تا باران آسمان بر شما فراوان نازل کند و شما را به مال بسیار و پسران متعدد مدد نماید و باغ‌های خرم و نهرهای جاری به شما عطا کند» (نوح: ۱۰-۱۲).

۳-۲-۳. راهبردهای عمومی ایجاد تغییر در عامل تنش‌زا

در کنار همه اقدامات معنوی که در مقابله با تنیدگی و عوامل تنش‌زا می‌توان انجام داد، نقش اقدام متناسب با موقعیت پیش آمده، نقش مهمی است. چاره‌جویی براساس موقعیت و توسل به اسباب عادی در عین نظر داشتن به این موضوع که بدون اذن پروردگار این اسباب نتیجه‌بخش نیست، از راهکارهای پیش‌روی انسان مؤمن برای حل تنش‌هاست.

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «از بی‌تابی کردن بپرهیز؛ که آن امید را قطع می‌کند و کار را به ضعف می‌کشاند و اندوه به بار می‌آورد. بدان که دو راه نجات بیشتر نیست: یا مشکلی چاره دارد که باید چاره‌اندیشی کرد و یا چاره ندارد که در آن صورت باید شکیبایی ورزید» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ص ۱۸۸).

مدیریت زمان یک ابزار مفید برای روشن کردن اهداف، کاهش تعارض، رشد راهبردهای مناسب برای دستیابی به اهداف تعریف‌شده، پیش‌بینی و غلبه بر موانع، و تقویت احساس مهار زمان شناخته شده است (هافتر و استاک، ۲۰۱۴). از دیدگاه منابع اسلامی زمان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های موجود انسان است که اتلاف آن می‌تواند به غم و اندوه در انسان منجر شود. امیرمؤمنان علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «از دست دادن فرصت‌ها، برای انسان مایه غم و اندوه است» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، کلمات قصار ۱۱۴).

- یکی دیگر از عوامل مقابله موفق با عوامل تنیدگی‌زا، «کوچک کردن» تأثیر آنهاست. اصل «کوچک‌سازی»، نقش مهمی در کاهش تنیدگی‌ها دارد. در این زمینه، «بخشش» یکی از راهکارهای پیشنهادی منابع اسلامی است: «و انتقام بدی (مردم) به‌مانند آن بد رواست (نه بیشتر) و باز اگر کسی عفو کرد و (بین خود و خصم خود را به عفو) اصلاح نمود، اجرش بر خداست، که خدا ستمکاران را هیچ دوست نمی‌دارد» (نحل: ۴۱ و ۴۲).

۴. پیامدها

در نتیجه به‌کارگیری الگوی «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی»، برخی پیامدهای مثبت (همچون معنادهی درست به تنیدگی‌ها) به عوامل تنیدگی‌زا منجر می‌شود و همچنین میزان و سطح اثر عوامل تنش‌زا در طول زندگی را کاهش می‌دهد.

۴-۱. معنادهی به‌رویدادهای تنش‌زا

آموزه‌های اسلامی، نه تنها سختی‌ها را به معنای بی‌ارزشی نمی‌دانند، بلکه به دنبال دادن معنای صحیح به حوادث و اتفاقات عالم، منطبق با سنت‌های نظام خلقت‌اند. آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام اولاً، نگاه انسان را از محوریت دادن به دوست‌داشتنی‌ها و دوست‌نداشتنی‌ها، به خیر و شر محوری تغییر می‌دهند: «حکم جهاد بر شما مقرر گردید، و حال آنکه بر شما ناگوار است. لیکن چه بسیار شود که چیزی را مکروه شمارید، ولی به حقیقت، خیر و صلاح شما در آن است، و چه بسیار شود چیزی را دوست دارید و در واقع شر و فساد شما در آن است» (بقره: ۲۱۶).

ثانیاً، معنای جدیدی را متذکر می‌شوند؛ همچون:

- «ابتلایی بودن»: «خدا کسی است که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدام‌یک نیکوکارتر است» (ملک: ۲).

- «تأثیر در تطهیر گناهان»: امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرمایند: «اگر بنده‌ای از شیعیان گناهی که ما او را از آن نهی کرده‌ایم مرتکب شود، قبل از اینکه از دنیا برود به یک گرفتاری مبتلا می‌شود که گناهانش به‌وسیله آن گرفتاری پاک گردد» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۱۹۰۶).

- «تأثیر در ارتقای درجه انسان در اثر مشکلات»: امام صادق علیه‌السلام در این زمینه می‌فرمایند: «برای مرد در نزد خداوند درجه و مقام است که به‌وسیله عمل خود، نمی‌تواند به آن برسد، (لیکن) خداوند بدن او را گرفتار بلا می‌گرداند، (تا) به این وسیله به آن مقام نایل گردد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷ ص ۲۱۲).

در اندیشه دینی، عوامل تنیدگی‌زا می‌توانند نتیجه اعمال و رفتار خود او باشند. «و آنچه از رنج و مصائب به شما می‌رسد همه از دست (اعمال زشت) خود شماست، در صورتی که خدا بسیاری از اعمال بد را عفو می‌کند» (شوری: ۳۰).

با این حال ابتلا به این مشکلات موجب تذکر انسان و دوری او از غفلت و قساوت قلب می‌شود: «و همانا ما پیغمبرانی را به سوی امت‌های پیش از تو فرستادیم. پس (چون اطاعت نکردند) به بلاها و مصیبت‌ها گرفتارشان ساختیم، تا شاید به درگاه خدا گریه و زاری کنند» (آل عمران: ۴۲).

معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم‌السلام با توجه دادن انسان به برخی نکات، تأثیر این عوامل در انسان را کاهش می‌دهند. از جمله این عوامل است:

- پایان‌پذیری عوامل تنیدگی‌زا؛ «پس (بدان که به لطف خدا) با هر سختی البته آسانی است و با هر سختی البته آسانی است» (شرح: ۵/۶).

- توجه دادن به این نکته که این سختی‌ها مختص یک فرد نیست، بلکه در بین همه انسان‌ها می‌تواند رخ نمایند. به فرموده امیرمؤمنان علیه‌السلام: «مردن از شما آغاز نشده است و به شما نیز پایان نخواهد یافت» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، حکمت ۳۵۷).

- از سوی دیگر، معارف دینی با نشان دادن الگوهای برتر در صبر و استقامت، توان انسان را در مقابل سختی‌ها افزایش می‌دهند. رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هرکه برایش مصیبتی بزرگ پیش آید، مصیبت درگذشت مرا یاد کند. در این صورت، مصیبتش بر وی آسان خواهد شد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۳۱۹۳).

۴-۲. کاستن از تنش‌های بیهوده در زندگی

با به‌کارگیری مجموعه راهکارهای ارائه‌شده در آموزه‌های اسلامی، به راهبردهایی دست یافتیم که در عین کاستن از سطح تنیدگی در انسان و تأمین آرامش وی در این دنیا، موجب آبادانی زندگی اخروی او نیز خواهد بود. راهکارهای ارائه‌شده در معارف اسلامی از یک سو توان فردی را در مقابل عوامل تقویت می‌کند و از سوی دیگر تعدیل، کاهش و یا حذف عوامل تنیدگی‌زا را به دنبال دارد: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز یاری جوید؛ زیرا خدا با صابران است. و به آنان که در راه خدا کشته شوند مرده نگویید، بلکه زنده ابدی هستند، ولیکن شما این حقیقت را در نمی‌یابید. و البته شما را به برخی از سختی‌ها همچون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازماییم و صابران را بشارت ده! همان کسانی را که وقتی بلا و آسیبی به آنان برسد، می‌گویند: ما مملوک خداییم و یقیناً به سوی او بازمی‌گردیم. آن گروهند که مخصوص به درود و الطاف الهی و رحمت خاص خدایند و آنها خود هدایت‌یافتگانند» (بقره: ۱۵۵-۱۵۷).

نظر کارشناسان در بررسی روایی - محتوایی الگوی نظری «مقابله اسلامی»

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی الگوی نظری «مقابله با تنیدگی مبتنی بر منابع اسلامی» از طریق بررسی نظرات کارشناسان انجام گرفت. جدول (۱) اطلاعات تخصصی کارشناسان هدف در این پژوهش را نشان می‌دهد:

الگوی نظری «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» و اعتبارسنجی آن ۴۵

جدول ۱: توصیف تخصصی کارشناسان بررسی روایی - محتوایی الگوی نظری «مقابله با تنیدگی مبتنی بر منابع اسلامی»

تخصص اول	مدرک	تخصص دوم	مدرک	حیطه پژوهشی	تعداد
روان‌شناسی	دکتری	فقه و اصول	سطح سه	مطالعات بین‌رشته‌ای دین و روان‌شناسی	۷
علوم قرآنی	دکتری	فقه و اصول	سطح سه	مطالعات تدبری قرآنی	۲
جمع					۹

از کارشناسان خواسته شد تا ابتدا در زمینه میزان مطابقت یافته‌های نظری با مستندات دینی به منظور بررسی شاخص روایی محتوا (CVI) اظهار نظر نمایند. سپس دیدگاه خود را درباره میزان ضرورت یافته‌های مذکور برای الگوی «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» برای بررسی نسبت روایی محتوا (CVR) اعلام نمایند. با بررسی نظرات کارشناسان درباره موضوع نخست، داده‌های ذیل به دست آمد:

جدول ۲: شاخص روایی - محتوای مؤلفه‌های «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی»

رمز محوری	کارشناسان موافق با مطابقت	کارشناسان مخالف با مطابقت	CVI
نقش انحصاری اراده الهی در تحقق نفع و ضرر	۹	۰	۱
تحقق آرامش واقعی به دست پروردگار متعال	۹	۰	۱
باور به وقوع حوادث عالم مطابق با تقدیر خداوند	۹	۰	۱
رفع عوامل تنیدگی‌زا به اراده پروردگار متعال	۹	۰	۱
باور به مرگ و دین جزای اعمال در قیامت	۹	۰	۱
باور به ناپایداری دنیا	۹	۰	۱
تعدیل انتظار از دنیا	۹	۰	۱
عدم مطلوبیت هر نوع دوری از تنش در دنیا	۹	۰	۱
بازبینی در ارزیابی ارزش دنیا	۹	۰	۱
عجین بودن سختی با زندگی انسان	۹	۰	۱
بازارزیابی حوادث تنش‌زا	۹	۰	۱
یادآوری سختی‌های بزرگ‌تر	۹	۰	۱
حکمت داشتن وجود عوامل تنش‌زا	۹	۰	۱
ایمان به خداوند متعال	۹	۰	۱
رضا به تقدیر الهی موجب آرامش و کاهش تنش	۹	۰	۱
صبر؛ راهبرد خودیاری و خودآرام‌بخشی	۹	۰	۱
زهد؛ راهبرد مواجهه با عوامل تنش‌زا	۹	۰	۱
نماز؛ راهکار مواجهه با عوامل تنش‌زا	۹	۰	۱
ذکر و تسبیح	۹	۰	۱
عدم مقایسه خود با دیگران	۹	۰	۱

۱	.	۹	کوچک‌سازی عامل تنش‌زا
۱	.	۹	توجه به نعمت‌های دیگر در هنگام سختی‌ها
۱	.	۹	تلاوت قرآن
۱	.	۹	زیارت
۱	.	۹	دعا
۱	.	۹	اجتماع‌گرایی
۱/۸۸	۱	۸	امید به آینده و حل مشکل
۱	.	۹	پناه بردن به خدا
۱	.	۹	توکل
۱	.	۹	صله رحم
۱	.	۹	استغامت از پروردگار متعال
۱	.	۹	توجه به علم پروردگار به مشکلات
۱	.	۹	مدیریت ویژگی‌های انسانی
۱	.	۹	خوش‌بینی
۱/۸۸	۱	۸	بخشش
۱	.	۹	انفاق مؤمنانه
۱	.	۹	رفتار باریگرانه
۱	.	۹	تقوا
۱	.	۹	زیارت
۱	.	۹	دعا به محضر پروردگار
۱	.	۹	صله رحم
۱	.	۹	چاره‌جویی موقعیت‌مدار
۱	.	۹	استغفار
۱	.	۹	بخشش
۰/۹۹	—	—	میانگین کل CVI

جدول (۲) نتایج بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» (رمزهای انتخابی) را نشان می‌دهد. همان‌گونه که از این جدول نمایان است، روایی محتوایی این رمزها از وضعیت خوبی برخوردار است، به‌گونه‌ای که شاخص CVI هریک از مؤلفه‌ها بالای ۰/۸۵ بوده و میانگین کل CVI برابر با ۰/۹۹ است که بالاتر از CVI بحرانی است. بنابراین مطابقت مؤلفه‌های «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» به اثبات می‌رسد.

در بررسی موضوع دوم (یعنی ضرورت مؤلفه‌های پیشنهادی برای الگوی «مقابله با تنیدگی») داده‌های ذیل

به‌دست آمد:

الگوی نظری «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» و اعتبارسنجی آن ۴۷

جدول ۳: نسبت روایی محتوای (CVR) «مؤلفه‌های مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی»

رمز محوری	رمز انتخابی	موافق ضرورت	مخالف ضرورت	CVR
نقش منحصر اراده الهی در تحقق نفع و ضرر انسان تحقق آرامش واقعی به‌دست پروردگار متعال باور به وقوع حوادث عالم بر طبق تقدیر خداوند متعال رفع عوامل تنیدگی‌زا به اراده پروردگار متعال	اصلاح اسنادها درباره منشأ رویدادها	۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
باور به مرگ و دین جزای اعمال در قیامت توسعه در تفسیر خوشبختی باور به ناپایداری دنیا تعدیل انتظار از دنیا عدم مطلوبیت هر نوع دوری از تنش در دنیا بازبینی در ارزیابی ارزش دنیا عجین بودن سختی با زندگی انسان	شناساندن واقعیت دنیا و آخرت با هدف: - اصلاح انتظارات از زندگی دنیوی - توسعه در اهداف زندگی	۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
باز ارزیابی حوادث تنش‌زا یادآوری سختی‌های بزرگ‌تر حکمت داشتن وجود عوامل تنش‌زا	معنادگی به رویدادهای تنش‌زا هماهنگ با سنت‌های عالم خلقت	۸	۱	۰/۷۸
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
ایمان به خداوند متعال رضایت به تقدیر الهی باعث آرامش و کاهش تنش صبر راهبرد خودیاری و خودآرام‌بخشی زهد راهبرد مواجهه با عوامل تنش‌زا نماز راهکاری برای مواجهه با عوامل تنش‌زا ذکر و تسبیح	راهبردهای استحکام‌بخشی درونی	۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
عدم مقایسه خود با کسانی که از نظر ظواهر دنیوی در رتبه بالاتری قرار دارند. کوچک‌سازی عامل تنش‌زا توجه به نعمت‌های دیگر در هنگام سختی‌ها؛ موجب افزایش توان مقابله انسان تلاوت قرآن زیارت دعا جلب حمایت اجتماعی امید به آینده و حل مشکل؛ بخشی از راهکار مقابله‌ای با مشکلات و عوامل تنش‌زا پناه بردن به خدا توکل (واگذاری امور به قدرت برتر همراه با تلاش در حد توان) صله ارحام استغاثت از پروردگار متعال	راهبردهای استحکام‌بخشی درونی	۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۸	۱	۰/۷۸
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱
		۹	۰	۱

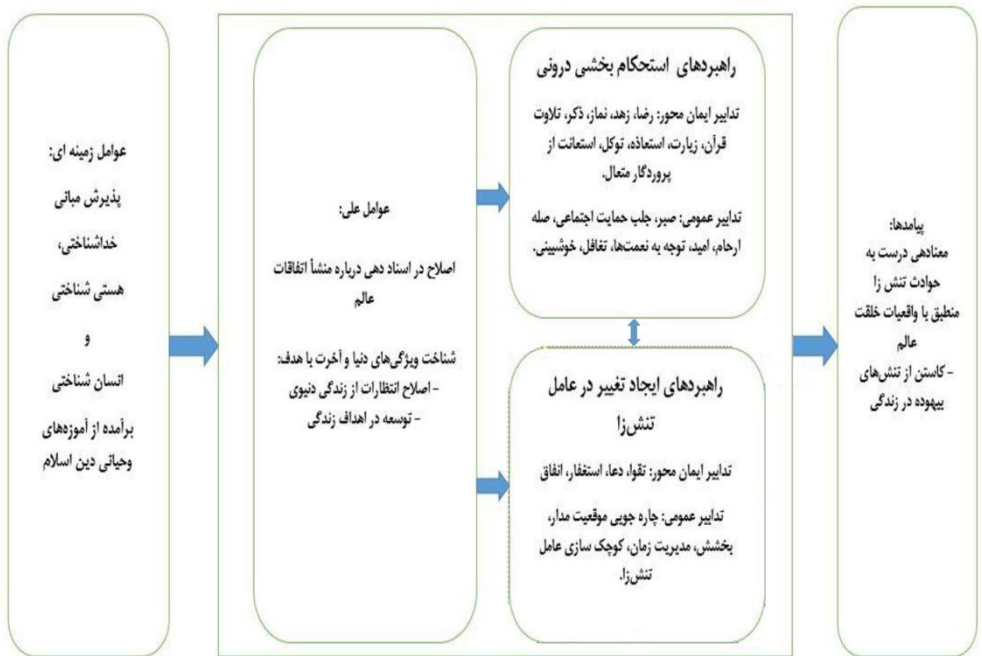
۱	۰	۹		توجه داشتن به علم پروردگار بر مشکلات	
۱	۰	۹		مدیریت ویژگی‌های انسانی	
۱	۰	۹		خوش‌بینی	
۱	۰	۹	راهبردهای تغییر در عامل تنش‌زا	اتفاق مؤمنانه	
۱	۰	۹		رفتار یاریگرانه	
۱	۰	۹		تقوا	
۱	۰	۹		زیارت	
۱	۰	۹		دعا به محضر پروردگار	
۱	۰	۹		صله ارحام	
۱	۰	۹		چاره‌جویی موقعیت‌مدار	
۱	۰	۹		استغفار	
۱	۰	۹		بخشش	
۰/۷۸	۱	۸			
۰/۹۸	-	-		-	CVR میانگین کل

همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، براساس نتایج این جدول، مؤلفه‌های پیشنهادی از روایی مطلوبی برخوردارند. با توجه به تعداد کارشناسان این مرحله (نه تن)، حداقل میزان CVR قابل قبول ۰/۷۵ است. بنابراین مؤلفه‌های پیشنهادی برای الگوی «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» ارزیابی مطلوبی داشته‌اند.

الگوی نظری مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی

همان‌گونه که در شکل (۱) آمده، الگوی مفهومی «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» از مقوله‌های مبنایی (شرایط زمینه‌ای، شرایط علی، راهبردها و پیامدها) برخوردار است. عوامل زمینه‌ای در این الگو عبارتند از: پذیرش مبانی دین اسلام در سه محور اصلی «خداشناسی»، «هستی‌شناسی» و «انسان‌شناسی». «اصلاح اسنادها» و «شناخت واقعیت دنیا و آخرت» را می‌توان به‌مثابه عوامل علی در نظر گرفت؛ زیرا نحوه اسناد علت است برای میزان تنیدگی که فرد تجربه می‌کند. به همین علت خداوند می‌فرماید: کسی که - مثلاً - مصیبتی مانند مرگ فرزند را تجربه می‌کند، به جای اینکه بگوید: فرزند من! بگوید: بنده خدا! و بگوید: «انا لله و انا الیه راجعون». خود این اسناد جایگاه علی برای کاربرد راهبردهای کشف‌شده دارد.

راهبردهای مقابله با تنیدگی، شامل راهبردهای مادی و معنوی ارائه‌شده در منابع دینی برای مقابله با تنیدگی در سه حوزه «شناختی»، «رفتاری» و «هیجانی» می‌شود. این فرایند در مواجهه با عوامل تنش‌زا، می‌تواند به معنادهی درست به آنها منجر شود و همچنین میزان و سطح اثر عوامل تنش‌زا در طول زندگی را کاهش دهد. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان ادعا کرد: مؤلفه‌های کشف‌شده مقابله با تنیدگی به‌طور نظام‌مند با یکدیگر ارتباط دارند و هریک از آنها جایگاه مشخصی داشته، بر همدیگر تأثیر می‌گذارند و فرایند مقابله با تنیدگی را رقم می‌زنند.



شکل ۱: الگوی نظری «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی»

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین الگوی نظری «مقابله با تنیدگی براساس منابع اسلامی» و اعتباریابی آن بود. دین اسلام انسان را موجودی می‌داند که در نشئه دنیا همواره در معرض ابتلا و امتحان قرار دارد (بقره: ۱۵۵-۱۵۷؛ محمد: ۳۱؛ بلد: ۴) و برای مقابله با تنش‌های زندگی، باید مطابق الگویی عمل کند که ضمن روبه‌رو شدن با سختی‌ها، حداقل رنج و درد را تحمل کرده، در مسیر کمال و آمادگی برای انتقال به آخرت و سعادت ابدی خود قرار گیرد.

تا کنون الگوهای متعددی برای گنجاندن ابعاد گوناگون مقابله با تنیدگی از دیدگاه اسلام ارائه شده است که از جمله می‌توان از پژوهش دهدست (۱۳۹۵) با عنوان «تبیین الگوی مقابله در مشاوره و روان‌درمانی از نگاه اسلامی» نام برد. وی در این الگو به ارائه نمونه‌ای از تعامل دین و مقابله پرداخته است. این الگو براساس عوامل زمینه‌ای، شرایط علی و راهبردها طراحی شده است. وی در بخش عوامل زمینه‌ای به باورهای عمیق اعتقادی و شناختی پرداخته است. هرچند الگوی دهدست در این مؤلفه با شرایط زمینه‌ای پژوهش حاضر در بعضی ابعاد، اشتراک دارد، اما می‌توان گفت: علاوه بر باورهای عمیق اعتقادی که مؤمن با داشتن آنها زمینه‌های به‌کارگیری الگوی طراحی

شده توسط دین برای مقابله با تنیدگی را در خود ایجاد می‌کند، مباحث گسترده‌تری همچون تعریف متفاوت دین از «انسان» هم وجود دارد که می‌تواند جزو همین عوامل زمینه‌ای به‌شمار برود.

چگونگی اسناددهی درباره منشأ و حکمت کارها و چگونگی اسناددهی و ارزیابی در زمینه ماهیت و حقیقت دنیا، عوامل علیّی این الگو به‌شمار می‌روند. در این بخش می‌توان گفت: جهت‌گیری اخروی که جزو معارف اصلی دین اسلام به حساب می‌آید نیز در کنار شناخت دنیای مادی، می‌تواند از جمله این عوامل به‌شمار آید که نقش مهمی در سودبخشی بیشتر معارف دین در زمینه مقابله با تنیدگی ارائه دارد.

دهست (۱۳۹۵) راهبردها را در سه دسته «رفتاری» (راهبردهای ارتباطی با خدا، مثل نماز و دعا)، «راهبردهای شناختی» (صبر و توکل و رضایت) و «معنادهی» (راهبردهای هشدار و تطهیر گناه و حفظ و تقویت ایمان و ترفیع درجه) دسته‌بندی کرده است. این بخش از پژوهش مزبور، با وجود تلاش در جامعیت گردآوری مفاهیم دینی، با اشکالاتی همراه است؛ همچون ابهام و عدم تمایز عناوین. همچنین تقسیم راهبردهایی همچون صبر، توکل، رضا و سایر مفاهیم به دسته‌های «شناختی»، «رفتاری» و «معنادهی» نمی‌تواند کامل باشد؛ زیرا هر کدام از اینها دارای ابعاد گوناگون «شناختی»، «رفتاری» و «هیجانی» است.

پژوهش دیگری که تلاش داشته است تا به ارائه الگویی درباره «مقابله با تنیدگی از دیدگاه اسلام» بپردازد عبارت است از: پژوهش/اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۰) که با بهره‌گیری از آیات قرآن کریم و با بررسی موقعیت‌های تنش‌زا در روابط بین‌فردی، الگوی مفهومی مقابله با تنیدگی را ارائه داده‌اند که خداشناسی، انسان‌شناسی، واقعیت‌شناسی، هستی‌شناسی، گذشته‌شناسی و آینده‌شناسی از شرایط و زمینه‌های مقابله به‌شمار آمده‌اند. چهار سبک مقابله‌ای «سبک ارتباط با خدا»، «سبک ارتباط با خود»، «سبک ارتباط با دیگران»، و «سبک ارتباط با واقعیت» راهبردهای الگوی مزبور را تشکیل می‌دهند. آرامش، عدم بیم از غیر خدا، رفع غصه و رفع سستی و رخوت پیامدهای الگوی مقابله با تنیدگی از این دیدگاه به‌شمار می‌رود.

اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۰) با بررسی موقعیت‌های تنش‌زا در روابط بین‌فردی در قرآن کریم کوشیده‌اند تا الگویی را برای مقابله با تنیدگی از معارف اسلامی استخراج کنند. در همین زمینه می‌توان گفت: تنظیم ضوابط برای شناسایی موقعیت‌های تنیدگی‌زا تا حد زیادی تحت تأثیر زمینه‌های ذهنی پژوهشگر قرار می‌گیرد و این می‌تواند اعتبار داده‌های جمع‌آوری‌شده را با تردید مواجه کند. علاوه بر این، روابط بین‌فردی تنها بخشی از عرصه‌های زندگی واقعی را دربر می‌گیرد که بدون بررسی دیگر ابعاد زندگی، نمی‌توان نظام جامعی را به دست آورد.

منابع

نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، مشهور.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول عن آل الرسول*، چ دوم، قم، جامعه مدرسین.

اسماعیلی، هادی و همکاران، ۱۴۰۰، «تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس براساس آیات قرآن با تأکید بر استرس‌های ناشی از روابط بین فردی»، *روان‌شناسی فرهنگی*، سال پنجم، ش ۱، ص ۱۱۲-۱۳۷.

آیاری، محسن و مریم آگیلار وفایی، ۱۳۸۳، «ماهیت و ساختار مفهوم مقابله در فرهنگ ایرانی: مطالعه‌ای تطبیقی بر مبنای مقیاس پاسخ‌های مقابله (CRI)»، *حوزه و دانشگاه*، سال دهم، ش ۴۱، ص ۳۰-۵۶.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

دهدست، کوثر، ۱۳۹۵، «تبیین الگوی مقابله در مشاوره و روان‌درمانی از نگاه اسلامی»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، سال بیست و چهارم، ۱۳۹۵، ش ۳۳، ص ۱۲۷-۱۵۸.

صدوق، محمد بن علی، ۱۳۷۶، *امالی*، چ ششم، تهران، کتابچی.

شعاع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۸۸، «رابطه مقابله‌های مذهبی و سلامت روان در بیماران مبتلا به تصلب چندگانه بافت (MS)»، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۹، ص ۵۷-۶۶.

غباری بناب، محمدباقر، ۱۳۷۷، «توکل به خداوند متعال به‌عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی»، *قبسات*، ش ۹۰۸، ص ۱۰۴-۱۱۷.

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۲، *اصول کافی*، تهران، اسلامیه.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۹۹، *سنن النبی*، ترجمه محمدهادی فقیهی، قم، بوستان کتاب.

طوسی، جعفر بن محمد، ۱۳۶۴، *تهذیب الاحکام*، چ چهارم، تهران، دارالکتب اسلامیه.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، تهران، اسلامیه.

محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۶، *میزان الحکمه*، چ هفتم، قم، دارالحديث.

میرنسب، میرمحمد، ۱۳۸۹، «مقایسه رهیافت‌های مقابله مذهبی و غیرمذهبی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی مقطع دبیرستان تبریز»، *روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، سال پنجم، ش ۱۸، ص ۱۲۸-۱۴۴.

یعقوبی، علی و همکاران، ۱۳۹۹، «طراحی مدل کیفی عوامل مؤثر بر جذب خیرین ورزش دانشجویی کشور»، *پژوهش در ورزش تربیتی*، دوره هشتم، ش ۲۱، ص ۵۹-۸۴.

Aflakseir, Abdulaziz, Coleman, Peter G. 2011, "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale", *Journal of Muslim Mental Health*, V. 6, p. 44-61.

Billings, A. G., & Moos, R. H., 1981, "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events", *Journal of Behavioral Medicine*, N. 4, p. 139-157.

Ganster, Daniel C., Rosen, Christopher C., 2013, "Work Stress and Employee Health: A Multidisciplinary", *Article first published online*, V. 39, p. 1085-1122.

Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L., & Ströhle, S., 2014, "Stress prevention through a time management trainingintervention: an experimental study", *Educational Psychology*, N. 34, p. 403-416.

Lazarus, R. S., & Folkman, S, 1984, *Stress, appraisal, and coping*, Springer, New York.

Moos, R & Schaefer, J., 1993, "Coping resources and processes: Current concepts and measures", in L, Goldberger, S. Breznitz, (eds), *Handbook of stress*, New York, The Free Press.

Pearlin. L & Schooler, C., 1978, "The structure of copin", *Journal of Health and Social Behavior*, N. 19, p. 2-21.

- Salleh, Mohd. Razali, 2008, "Life event, stress and illness", *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, N. 15(4), p. 9-18.
- Samer field MR, McCrae R., 2000, "Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances and clinical applications", *Am Psychol*, N. 55(1), p. 620-625.
- Shieh, H. F., & Shannon, S. E., 2005, "Three approaches to qualitative content analysis", *Qualitative health research*, N. 15(9), p. 1277-1288.
- Slavich , George M., 2016, "Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings", *Teach Psychol*, N. 43(4), p. 346-355.
- Strauss, Anselm L., & Corbin, Juliet, 1990, *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*, Sage.
- Tix, A. P., & Frizer, P. A., 1998, "The use of religious coping during stress full life events: Main effects, Moderation and mediation", *Consulting and Clinical Psychology*, N. 66, p. 411-422.
- Yaribeygi, Habib, Panahi, Yunes, Sahraei, Hedayat, Johnston, Thomas P. and Sahebkar, Amirhossein, 2017, "The impact of stress on body function: A review", *EXCLI Journal*, N. 16, p. 1057-1072.