

The pathological cycle of intolerance of uncertainty: Presenting a conceptual model with an Islamic approach

Mohammad Javad Nikzad / Master's degree in Counseling, University of Islamic Studies, Qom.
nameresan2014@yahoo. Com

 **Masoud Nourolizadeh Miyanji**  / Assistant Professor, Department of Psychology, Shahed University
mnour@shahed. ac. Ir

Jafar Jadiri / Assistant Professor, Department of Counseling, University of Islamic Studies, Qom.
jafar138@gmail.Com

Received: 2025/11/11 - **Accepted:** 2026/02/23

Abstract

Intolerance of uncertainty is a psychological construct that plays a fundamental role in the formation and persistence of generalized anxiety disorder. In the present basic research, using a qualitative approach within the framework of conceptual modeling based on Islamic texts, the conceptual cycle of the pathology of intolerance of uncertainty was developed based on religious teachings. Data were collected through documentary methods. The proposed model, which was validated by seven experts in Islamic sciences and psychology using the Content Validity Index (CVI), shows that 'ignorance of God' and 'lack of perception of monotheistic realities' are fundamental components in the formation of negative beliefs about uncertain situations (lack of optimism); beliefs that lead to threatening interpretations of ambiguous situations and result in the emergence of symptoms of intolerance of uncertainty. This construct, in its cognitive dimension, is associated with doubt, dissatisfaction with divine decree, lack of trust (tawakkul), and constriction of the chest (dhiq al-sadr). Individuals resort to maladaptive and extreme strategies to manage their worry, the ineffectiveness of which creates a cycle of worry that leads to consequences such as negative thoughts, reduced performance, and physiological symptoms of anxiety. Explaining the pathological cycle of intolerance of uncertainty requires attention to the role of religious components and the use of a conceptual model that analyzes the cognitive, emotional, and behavioral dimensions of this construct based on Islamic teachings.

Keywords: Intolerance of Uncertainty, Pathological Cycle, Generalized Anxiety, Conceptual Model, Islamic Approach.

چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل تردید: ارائه مدلی مفهومی با رویکرد اسلامی

nameresan2014@yahoo.com

mnour@shahed.ac.ir

jjafar138@gmail.com

محمدجواد نیکزاد / کارشناسی ارشد گرایش مشاوره دانشگاه معارف اسلامی قم

مسعود نورعلیزاده میانجی  / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شاهد

جعفر جدیری / استادیار گروه مشاوره دانشگاه معارف اسلامی قم

دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ - پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۴

چکیده

عدم تحمل بلاتکلیفی، سازه‌ای روان‌شناختی است که در شکل‌گیری و ماندگاری اختلال اضطراب فراگیر، نقشی بنیادین دارد. در پژوهش بنیادی حاضر، با کاربست رویکرد کیفی در چارچوب مدل‌یابی مفهومی بر اساس متون اسلامی، چرخه مفهومی آسیب‌شناسی عدم تحمل بلاتکلیفی بر پایه آموزه‌های دینی تدوین شد. داده‌ها به شیوه اسنادی گردآوری شد. مدل پیشنهادی که توسط هفت کارشناس علوم اسلامی و روان‌شناسی با شاخص (CVI) اعتبارسنجی شد، نشان می‌دهد «خدا ناآگاهی» و «نبود ادراک از واقعیت‌های توحیدی»، مؤلفه‌های بنیادین در شکل‌گیری باورهای منفی درباره موقعیت‌های بلاتکلیفی (نبود خیرباوری) هستند؛ باورهایی که زمینه‌ساز تفسیرهای تهدیدآمیز از موقعیت‌های مبهم بوده و به بروز نشانه‌های عدم تحمل بلاتکلیفی می‌انجامد. این سازه در بُعد شناختی با تردید، نارضایتی از قضای الهی، نبود توکل و ضیق صدر همراه است. افراد برای مدیریت نگرانی، به راهبردهای ناسازگار و افراطی روی می‌آورند که ناکارآمدی آنها، چرخه‌ای از نگرانی را شکل می‌دهد که پیامدهایی مانند افکار منفی، کاهش عملکرد و علائم فیزیولوژیک اضطراب را در پی دارد. تبیین چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل بلاتکلیفی، نیازمند توجه به نقش مؤلفه‌های دینی و بهره‌گیری از مدلی مفهومی است که ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری این سازه را بر پایه آموزه‌های اسلامی تحلیل کند.

کلیدواژه‌ها: عدم تحمل تردید، چرخه آسیب‌شناختی، اضطراب فراگیر، مدل مفهومی، رویکرد اسلامی.

مقدمه

عدم تحمل بلاتکلیفی (Intolerance of Uncertainty) به ویژگی‌ای سرشتی اشاره دارد که از باورهای منفی دربارهٔ بلاتکلیفی و معانی همراه آن ناشی می‌شود که به بروز و تداوم اضطراب فراگیر می‌انجامد (داگاس و رایبچاد، ۱۴۰۳، ص ۳۸). این سازهٔ روان‌شناختی، به ابهام آینده‌گرا اشاره دارد که همچون تهدیدی بالقوه درک شده و از آن پرهیز می‌شود، و با نبود اطمینان در موقعیت‌های مبهم آشکار می‌شود (McLain & Grenier & et al, 2005; et al, 2015). موقعیت‌های مبهم، سه وضعیت را شامل می‌شود: ۱. ابهام تازه؛ فقدان یا کمبود اطلاعات؛ ۲. ابهام پیچیده؛ فراوانی اطلاعات؛ ۳. ابهام غیر قابل حل؛ اطلاعات متناقض (رایبچاد و داگاس، ۱۴۰۰، ص ۳۷؛ Budner, 1962). اگر موضوع نگرانی کاملاً پیش‌بینی‌پذیر یا در حال رخ دادن باشد و ابهام نداشته باشد، فرد به‌جای اضطراب، ترس را تجربه می‌کند. اینکه ندانیم چه کنیم یا ندانیم چه اتفاقی می‌افتد، زمینهٔ اضطراب را فراهم می‌کند که با توانایی تحمل بلاتکلیفی افراد در پیوند است (Beck, 2015) و به توانایی عملکرد و ادامهٔ زندگی با دانش ناقص بستگی دارد (Buhr & Dugas, 2006؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۷-۲۶). افرادی که بلاتکلیفی را نگران‌کننده و فشارآور می‌دانند و در کارکردشان اثر منفی دارد، باید مطمئن شوند یا حادثهٔ مشخصی روی نمی‌دهد یا توانایی مواجهه با پیامدهای ناگوار ممکن را دارند (لیهی و همکاران، ۱۴۰۳، ص ۲۴۷؛ رشتیری و همکاران، ۱۴۰۱).

از جمله نظریه‌های مطرح دربارهٔ عدم تحمل بلاتکلیفی، به داگاس و همکارانش تعلق دارد و آنها از پیش‌گامان و توسعه‌دهندگان این موضوع به‌شمار می‌روند. ناکارآمدی درمان‌های رایج اختلال‌های اضطرابی، به‌ویژه اضطراب فراگیر که مشخصهٔ آن نگرانی مفرط - انتظار توأم با تشویش - دربارهٔ رویدادهای مختلف است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۴۰۰، ص ۲۶۳)، این پژوهشگران را به عدم تحمل بلاتکلیفی به‌عنوان عامل کلیدی این اختلال رساند؛ رویکردی که نشان می‌دهد با تغییر در مؤلفهٔ عدم تحمل بلاتکلیفی، می‌توان سطح نگرانی را در افراد مبتلا به این اختلال کاهش داد (Buhr & Dugas, 2006). مدل درمان اختلال اضطراب فراگیر داگاس و همکارانش برای تبیین این موارد طراحی شد: ۱. شیوهٔ ادراک اطلاعات در وضعیت مبهم و مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری به آن (Freeston & et al, 1994)؛ ۲. تمایل به واکنش منفی به رویدادی نامشخص، بدون توجه به میزان احتمال رخ دادن آن (Ladouceur & et al, 2000)؛ ۳. گرایش شدید به پذیرش پیش‌آمدن رویدادی منفی؛ هرچند احتمال رخ دادن آن ناچیز باشد (Dugas & et al, 2001)؛ ۴. تمایل افراطی به درک موقعیت‌های نامطمئن، به‌عنوان منابع استرس‌زا که باید از آنها پرهیز کرد (Dugas & et al, 2005).

در میان تحقیقات داخلی، پژوهش موسوی‌نیا و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش تحمل بلاتکلیفی با درمان شناختی - رفتاری داگاس، شدت نگرانی در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر را پس از تست و در پایان پیگیری دو ماهه به‌طور معنی‌داری کاهش داد. این نتایج با یافته‌های گوزلین، داگاس و همکارانش دربارهٔ کارآمدی درمان

شناختی - رفتاری داگاس برای کاهش اضطراب همخوانی دارد. یافته‌های ارفعی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد افراد وسواسی در شرایط ابهام، بالاتکلیفی بیشتری را نسبت به بیماران افسرده احساس می‌کنند؛ یافته‌ای که با بروز بیشتر عدم تحمل بالاتکلیفی در بیماران اضطرابی همسو است.

افزون بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که باورهای مذهبی، به‌عنوان متغیری مرتبط با عدم تحمل بالاتکلیفی شناخته شده است و افرادی که اعتقادات مذهبی و متافیزیکی دارند، ظرفیت بیشتری برای تحمل مسائل مبهم دارند (Howell & et al, 2019). پژوهش‌های پر شمار بر پایه آموزه‌های اسلامی نیز نشان می‌دهند که دین‌داری نه تنها با اختلالات روان‌شناختی رابطه منفی دارد (صنعت‌نگار و همکاران، ۱۳۹۶)، بلکه مداخلات روان‌درمانگرانه مبتنی بر مذهب، اثربخشی بالایی داشته (جان‌بزرگی و غروی، ۱۴۰۰، ص ۳۸۳) و در مواردی اثرگذاری آن نسبت به روش‌های رایج درمانی بیشتر بوده است (جان‌بزرگی، ۱۳۹۴). ازاین‌رو روزبه‌روز بر شمار افرادی که مذهب و معنویت را روشی کارآمد برای التیام رنج‌های روانی خود می‌دانند، افزوده می‌شود و نیز شمار متخصصانی که در فرآیند درمان بیماری‌های روانی و ارتقای سلامت روان، به نقش باورها و رفتارهای معنوی توجه می‌کنند، روبه افزایش است (Captari & et al, 2018).

بر پایه کاوش‌های محقق، پژوهشی با هدف تبیین چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی و ارائه مدل آن با رویکرد دینی انجام نشده است، اما مدلی مفهومی درباره ارتباط تحمل ابهام و توکل با کارآفرینی تدوین شده است که بر پایه آن، کارآفرینان در شرایط ابهام، با قطع امید از اسباب متعارف و با تجمع دو عامل باور قلبی و شناخت اعتقادی، به رفتار متوکلاانه - مانند توسل، نماز، استخاره - روی می‌آورند. با توکل، انسان آرامش و جسارت یافته و تصمیم‌گیری و مدیریت ابهام آسان می‌شود (بابایی طالاتیه و شعبانی، ۱۳۹۴). این تحقیق با اینکه ارزشمند است، اما اولاً عدم تحمل بالاتکلیفی را بررسی نکرده؛ ثانیاً تنها یک بُعد از ابعاد مختلف تحمل ابهام را از منظر اسلامی تحلیل کرده و به ساختار و مؤلفه‌های آن نپرداخته است.

با اینکه بررسی عدم تحمل بالاتکلیفی به‌صورت نوین آن، در پژوهش‌ها و متون اسلامی به چشم نمی‌خورد، اما به نظر می‌رسد مفهوم بالاتکلیفی و معانی ضمنی آن، تلویحاً و به‌صورت متعدد در آیات قرآن کریم و روایات اشاره شده است. از جمله مواردی که از مصادیق احتمالی و مهم عدم تحمل بالاتکلیفی در اندیشه اسلامی است، عبارت‌اند از: شکافته شدن دریا برای حضرت موسی علیه السلام (شعراء: ۶۲-۶۱)؛ نگرانی برای رزق و ترس از فقر (اسراء: ۳۱)؛ مبهم بودن سرنوشت و قرار داشتن در وضعیت بیم و امید (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۱۴)؛ مشخص نبودن زمان مرگ (مفضل، بی‌تا، ص ۸۲)؛ نتیجه‌گرا نبودن (شوری: ۴۸) و وضعیت فردی که با بلایی مواجه شده، اما نمی‌داند که این رخداد آزمونی الهی برای ارتقای معنوی اوست یا کیفر گناهان گذشته‌اش (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۴۴)؛ ج ۲، ص ۲۵۵).

با توجه به آثار مخرب عدم تحمل بالاتکلیفی (Dugas & et al, 2001) و نقش آموزه‌های دینی در سلامت روان‌شناختی افراد (Howell & et al, 2019)، و نبود پژوهشی درباره چرخه آسیب‌شناختی آن با رویکرد اسلامی، ارائه مدل مفهومی این چرخه ضروری است. بنابراین هدف این پژوهش، شناسایی مؤلفه‌های عدم تحمل بالاتکلیفی با رویکرد اسلامی و تدوین مدل مفهومی چرخه آسیب‌شناختی آن است.

روش پژوهش

این پژوهش بنیادی با رویکرد کیفی، از روش اسنادی برای گردآوری اطلاعات بهره گرفت و تحلیل مفاهیم مؤلفه‌ها بر پایه روش تحلیل محتوای کیفی در چارچوب روش مدلیابی مفهومی از متون اسلامی (نورعلیزاده میانجی، ۱۴۰۲) انجام شد. جامعه اسنادی پژوهش دربرگیرنده آیات قرآن، روایات ائمه علیهم‌السلام و نیز منابع معتبر علوم اسلامی و روان‌شناختی بود. معیار ورود، دلالت معنایی مستقیم یا غیرمستقیم بر حالت‌های روانی و باورهای شناختی انسان در مواجهه با ابهام و بالاتکلیفی، تهدید ادراک شده و اضطراب بود.

داده‌های اصلی از کتاب‌های رده «الف» و «ب» مانند *الکافی* و *النخال*، و مأخذ تأییدی از رده «ج» مانند *عمرالحکم* انتخاب شدند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۷۶). منابع تفسیری قرآن کریم و نیز آثار روان‌شناسی در چارچوب منابع تحلیلی و پشتیبان نظری به کار گرفته شدند.

فرایند پژوهش در چند مرحله انجام شد: ۱. شناسایی کدهای اولیه؛ واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با عدم تحمل بالاتکلیفی، از جمله نفس مطمئنه، سکینه، اطمینان، لقاء، قنوط، اعراض، ربط، شک، ریه، خیر، بشارت، علم، خوف، وجل، فزع، رهب، رجز، شفق، قلق، ضیق صدر، رضا و توکل شناسایی شدند و به کدهای اولیه تبدیل گردیدند؛

۲. گردآوری و تحلیل متون اسلامی؛ خانواده قرآنی - حدیثی پیرامون موضوع تشکیل شد و آیات و روایات مرتبط جمع‌آوری، طبقه‌بندی و تحلیل شدند تا ارتباط واژه‌ها با مفاهیم روان‌شناختی مشخص گردد؛

۳. تدوین کدهای فراگیر و سازه‌ها؛ کدهای اولیه بر اساس کارکرد روانی - شناختی تجمیع شدند و کدهای فراگیر شکل گرفتند؛ سپس این کدها سازمان‌دهی شده و سازه‌های اصلی مدل را شکل دادند. چارچوب سه سطحی رایج در مدل‌های روان‌شناختی شامل بخش شناختی - باوری، فرایندهای روان‌شناختی و پیامدهای هیجانی و رفتاری، مبنای این سازمان‌دهی بود. جزئیات جایگاه هر واژه و روابط آنها در مدل، همراه با مستندات قرآنی و حدیثی در بخش یافته‌ها ارائه شده است.

در گام بعد، پرسش‌نامه‌ای شامل تعریف روان‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی، شرح مؤلفه‌های اسلامی و مدل پیشنهادی در اختیار هفت نفر از خبرگان - دارای دکتری روان‌شناسی و سطوح عالی حوزوی - قرار گرفت. میزان ارتباط مفاهیم و مؤلفه‌های به‌دست‌آمده با استفاده از شاخص روایی محتوایی (CVI) ارزیابی شد. شاخص CVI برای هر گویه محاسبه شد و مواردی با مقدار بالاتر از ۰/۷۹ تأیید شد (حاجی‌زاده و اصغری، ۱۳۹۰، ص ۳۹۵-۴۵۰).

یافته‌ها پژوهش

بخش اول: مؤلفه‌های عاملی

الف) خدا ناآگاهی: یعنی انسان به اصل ارتباط با خداوند و کیفیت آن توجه نداشته باشد. در مقابل، فرد خداآگاه در اعماق درون خود، وجود خدایی و ملکوتی‌اش را درمی‌یابد و با خداوند پیوندی عمیق دارد؛

ب) نبود ادراک از واقعیت‌های توحیدی: درک تضعیف‌شده از نقش خدا در زندگی، پروردگار نقش کم‌رنگی دارد و یا هیچ نقشی ندارد؛

ج) نبود خیرباوری: فقدان باور به خیر؛ یعنی آنچه خداوند برای او در نظر گرفته و روی می‌دهد، خیر نیست. این باور منفی، ورودی چرخه اصلی عدم تحمل بلا تکلیفی است.

این سه مفهوم، علی‌رغم تمایز مفهومی، همگی ناظر به چگونگی سازمان‌یافتگی شناخت و باور فرد درباره خدا، ساختار واقعیت و ارزیابی موقعیت‌های مبهم بودند؛ از این رو در سطحی کلان‌تر ذیل مؤلفه‌های «عاملی» قرار گرفتند. در این میان، «نبود خیرباوری» نتیجه آن دو مورد به‌شمار می‌رود. جدول (۱) نشان می‌دهد که این سه مؤلفه در یک سطح قرار ندارند و سطوح متفاوتی از سازمان‌یافتگی دینی را نمایندگی می‌کنند. خدا ناآگاهی مبنای توجهی نظام شناختی است، نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی چارچوب تبیینی آن را شکل می‌دهد، و نبود خیرباوری پیامد ارزیابانه این دو در مواجهه با موقعیت‌های مبهم است. در جدول (۱) چگونگی این رابطه نشان ارائه شده است.

جدول ۱: چگونگی ارتباط میان این مؤلفه خدا ناآگاهی، نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی و نبود خیرباوری

سطح سازمان‌یافتگی شناخت	جهت‌گیری	مؤلفه	تعریف کارکردی در مدل	نوع رابطه
سطح مبنایی	جهت‌گیری‌های توحیدی	خدا ناآگاهی	نبود توجه پایدار شناختی به حضور، همراهی و نظارت الهی	مؤلفه پایه
سطح تبیینی	جهت‌گیری‌های توحیدی	نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی	نبود درک از ساختار حکیمانه واقعیت (تدبیر الهی، قضا و قدر، هدفمندی رخدادها)	مؤلفه پایه
سطح ارزیابانه	جهت‌گیری‌های توحیدی	نبود خیرباوری	ارزیابی منفی از موقعیت مبهم به‌عنوان دارای پیامد بالقوه ناخوشایند	مؤلفه برآمده (نتیجه دو سطح قبل)

جدول (۲) خلاصه‌ای از داده‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی برای سه مؤلفه مذکور و شیوه استنباط آنها را ارائه می‌دهد.

جدول ۲: تلخیص مستندات مرتبط با مؤلفه‌های خدا ناآگاهی، نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی و نبود خبرباوری

خدا ناآگاهی			
مستند قرآنی/روایی	عبارت کلیدی	مفهوم استخراج‌شده	مؤلفه
«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)	«تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»	آرامش درونی در پرتو ارتباط با خداست	خدا ناآگاهی
«وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ» «أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (لقمان: ۵۴)	«بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ»	آینده برای مؤمنین به دلیل ایمان به خداوند برایشان روشن است	خدا ناآگاهی
«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (انفال: ۴۵)	«اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»	یاد خدا بودن، عاملی برای پیروزی است	خدا ناآگاهی
«وَأَصْحَابُ فُؤَادٍ أَمْ مُوسَىٰ فَارِعًا إِنْ كَادَتْ تُتْبَدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (قصص: ۱۰)	«رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا»	آرامش دل‌ها به‌دست خداوند است	خدا ناآگاهی
«إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا» (یونس: ۷)	«رَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا»	دلبستگی به دنیا و اطمینان به غیر خداوند	خدا ناآگاهی
«وَمَنْ يَقْنَطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» (حجر: ۵۶)	«مَنْ يَقْنَطْ مِنْ رَحْمَةٍ»	ناامیدی برای کسانی که به خداوند باور ندارند	خدا ناآگاهی
«وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر: ۱۹).	«كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ»	فراموش کردن خداوند برابر است با خودفراموشی	خدا ناآگاهی
«مَنْ أَعْرَضَ عَنْ دِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه: ۱۲۴)؛	«أَعْرَضَ عَنْ دِكْرِي»	دوری از یاد خدا سبب تنگ شدن زندگی است	خدا ناآگاهی

استدلال برای ارتباط خدا ناآگاهی با عدم تحمل باتکلیفی

مفاهیم به‌دست‌آمده از مستندات بالا، علی‌رغم تفاوت در بیان لفظی و مفهوم موافق و مخالف، همگی بر جهت‌گیری باور به خداوند و ارتباط منبع اطمینان‌بخش دلالت دارند. این اشتراک، سبب شد که مفاهیم به‌دست‌آمده ذیل عنوان «خدا ناآگاهی» به‌عنوان مؤلفه «عاملی» تجمع شوند که ناظر به بُعد شناختی فرد در مواجهه با شرایط باتکلیفی است.

احساس ایمنی، با ایمان و تکیه بر پایگاه امن الهی، همواره تداوم می‌یابد. اگر یاد خدا آرام‌بخش است، به این جهت است که فرد خداآگاه در روانش با خدا پیوندی عمیق دارد؛ از این رو کمبودی احساس نمی‌کند تا نگران شود، خود را تنها و بدون تکیه‌گاه نمی‌یابد که احساس ناامنی کند، و تعارضی در خود نمی‌یابد تا مضطرب شود، بلکه هرچه هست قلبی آرام و مطمئن است (نورعلیزاده، ۱۳۹۵). با این بیان، فرد خدا ناآگاه در برابر ابهامات، باتکلیفی و تنیدگی‌های زندگی، احساس کهنتری، نگرانی، کم‌توانی و اضطراب داشته و مشکلات زندگی و ابهامات را قابل حل نمی‌داند. به‌مثل، ناامیدی از لقای خدا و رضایت به زندگی دنیا، از غفلت برمی‌خیزد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۳، ذیل آیه ۷ سورة یونس). این ناامیدی، چه در مسائل معنوی و چه مادی، سبب می‌شود که فرد از پیش خود را در برابر نگرانی‌ها بازنده بداند و دچار دنیاگرایی شود، و جسم و روانش به رنج بیفتد (دیلمی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۲۴۸) و به آرزوهایش نرسد (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۳۰). پس غفلت از یاد خدا و خدا ناآگاهی با ایجاد باور منفی درباره

موقعیت‌های مبهم، فرد را به دام اضطراب می‌کشاند.

بنابراین از آنجاکه خدا ناآگاهی با باور نداشتن به خداوند حکیم همراه است، ارزیابی تهدید در موقعیت‌های مبهم بالا می‌رود و در نتیجه، فرد عدم قطعیت را خطرناک تفسیر می‌کند و سطح تحمل بالاتکلیفی پایین می‌آید.

نیود ادراک واقعیت‌های توحیدی

مستند قرآنی/روایی	عبارت کلیدی	مفهوم استخراج‌شده	مؤلفه
«وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال: ۱۰) «وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ» (ال عمران: ۱۲۶)	«بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ»	درک بشارت، امدادهای الهی و یاری رساندن مؤمنان از سوی خداوند	ادراک واقعیت‌های توحیدی
«إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا» (توبه: ۴۰)	«فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ»	آرامش و اطمینان، هدیه الهی است و با ابزار مادی فراهم نمی‌شود	ادراک واقعیت‌های توحیدی
«وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَرَأَيْتَ إِنْ كُنْتَ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَئِنْ لِيُطْمَئِنَّ قُلُوبُ» (بقره: ۲۶۰)	«أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ»	زنده کردن مردگان، از شئون ربوبیت خداوند است	ادراک واقعیت‌های توحیدی
«لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَصْرِفُوا إِلَيْكَ شَيْئًا لَمْ يَقْدِرْ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۶۷۵ ح ۱۴۲۴)	«لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا»	درک به قادر بودن خداوند	ادراک واقعیت‌های توحیدی
«أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ * وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ * وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ * وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ» (غاشیه: ۱۷-۲۰)	«أَفَلَا يَنْظُرُونَ»	دیدن نمادهای الهی، برابر است با احراز وجود خالق حکیم که تحمل بالاتکلیفی را بالا می‌برد	ادراک واقعیت‌های توحیدی
«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا» (فصلت: ۳۰)؛ «قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ فِتْنَةٍ قَبِيلَةٌ عَلَبْتَ فِتْنَةً كَثِيرَةً يَإِذَا اللَّهُ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۲۴۹)	«أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا»	ادراک کفایت و انکاب‌پذیری خداوند	ادراک واقعیت‌های توحیدی

استدلال برای ارتباط ادراک واقعیت‌های توحیدی با عدم تحمل بالاتکلیفی

مفاهیم به‌دست‌آمده از مستندات بالا، علی‌رغم تفاوت در بیان لفظی و مفهوم موافق و مخالف، بر این دلالت دارند که کیفیت و پیچیده بودن آفریده‌ها دال بر قدرت، علم و حکمت آفریننده است (قرآتی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۴۶۶). این اشتراک، سبب شد که مفاهیم به‌دست‌آمده ذیل عنوان «ادراک واقعیت‌های توحیدی» به‌عنوان مؤلفه «عاملی» تجمیع شوند که ناظر به بُعد شناختی فرد در مواجهه با شرایط بالاتکلیفی است.

کسی گمان نکند که در تمام مسیر زندگی همواره یک‌سویه و بسته است، بلکه تا زمانی که انسان زنده است، راهی دوسویه پیش روی او گشوده است. کنار شب و روز قدر، سخن از بداء و تغییر و تحول در تقدیر الهی است؛ به این معنا که سرنوشت، همواره ظرفیت بازگشت، دگرگونی و بازشدگی دارد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۳۲، ص ۱۵۰).

فردی که به دلیل نبود شناخت کافی و عدم ادراک واقعیت‌های توحیدی، زندگی خود را با آنها هماهنگ نمی‌کند (ناهماهنگ‌سازی با واقعیت‌های توحیدی)، زندگی‌اش معنای الهی پیدا نکرده و به خداوند اطمینان نخواهد داشت و در نتیجه، سطح تحمل بالاتکلیفی او پایین آمده و نمی‌تواند در جهانی که آکنده از تشویش و اضطراب است، آرامش داشته باشد.

نبود خیر باوری

مستند قرآنی/روایی	عبارت کلیدی	مفهوم استخراج‌شده	مؤلفه
«وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (هود: ۶)؛ «يَا عَلِيُّ لَا تَهْتُمْ لِرِزْقِ غَدٍ فَإِنَّ كُلَّ غَدٍ يَأْتِي رِزْقُهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۳)	«عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا لَا تَهْتُمْ لِرِزْقِ»	خداوند رزق بندگانش را می‌دهد	نبود خیرباوری
«مَنْ ضَيَّقَ عَلَيْهِ فِي ذَاتِ يَدِهِ فَلَمْ يَظُنْ أَنْ ذَلِكَ حَسَنُ نَظَرٍ مِنْ اللَّهِ لَهُ فَقَدْ ضَيَّعَ مَأْمُولًا» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۰۶)	«حَسَنُ نَظَرٍ مِنَ اللَّهِ»	کسی که حالت سختی را لطف خداوند نداند، آرزوهایش را ضایع کرده است	نبود خیرباوری
«يَا مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ مَا خَلَقْتُ خَلْقًا أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ فَإِنَّمَا أُبْتَلِيَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَعَافِيَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأُزَوِّي عَنْهُ مَا هُوَ شَرٌّ لَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنَا أَعْلَمُ بِمَا يَصْلُحُ عَلَيْهِ عَبْدِي» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۱، ج ۷)	«فَأِنَّمَا أُبْتَلِيَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ»	ابتلائات دنیوی برای انسان خیر است و نشانه‌ای از محبت خداوند به بنده	نبود خیرباوری
«وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَا فَقَدَّرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِي» (فجر: ۱۶)	«فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِي»	کسی که به خداوند خیرباوری ندارد، گرفتاری‌ها را نشانه بی‌اعتنایی از سوی خدا می‌داند	نبود خیرباوری
«وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۲۱۶)؛ «فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء: ۱۹).	«وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا»	بودن خیر پنهان در چیزهایی که به گمان انسان خوشایند نیست	نبود خیرباوری

استدلال برای ارتباط نبود خیرباوری با عدم تحمل بالاتکلیفی

مفاهیم به‌دست‌آمده از مستندات بالا، علی‌رغم تفاوت در بیان لفظی و مفهوم موافق و مخالف، همگی بر «باور خیر داشتن به خداوند» دلالت دارند. این اشتراک، سبب شد که مفاهیم به‌دست‌آمده ذیل عنوان «نبود خیرباوری» به‌عنوان مؤلفه «عاملی» جمع شوند. به دلیل خدا ناآگاهی و نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی، خیرباوری به خداوند آسیب می‌بیند. به سبب این آسیب، فرد از رخدادها و موقعیت‌های مبهم و نامطمئن، تعبیر و تفسیر تهدیدآمیز دارد، نسبت به آینده بدبین است و توانایی مقابله با شرایط بالاتکلیفی را ندارد و در نتیجه، در سطح احساسی، شناختی و رفتاری علائم اضطراب بروز می‌یابد؛ درحالی‌که مؤمن تنها خداوند را مبدأ فاعلی تمامی کارهای خیر می‌داند و سایر اشخاص و اشیا را صرفاً ابزارهایی در خدمت اراده او می‌پندارد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۵۷، ص ۴۱۴-۴۲۱).

بخش دوم: مؤلفه‌های فرآیندی

تحلیل داده‌های استخراج‌شده از آموزه‌های اسلامی نشان داد مفاهیم فرایندی به‌صورت چرخه‌ای کارکردی و به‌هم‌پیوسته عمل می‌کنند و نحوه شکل‌گیری و تداوم وضعیت روانی فرد در مواجهه با بالاتکلیفی را توضیح می‌دهند. چهار مرحله فرایندی شناسایی شد که در یک رابطه علی - بازگشتی قرار دارند.

۱. اختلال در پذیرش واقعیت (نبود رضا)

«رضا» به معنای پذیرش قضا و قدر الهی است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۲۶۲). نبود پذیرش برای قضا و قدر الهی باعث افزایش تنش و اضطراب در موقعیت‌های نامعلوم می‌شود و فرد به دنبال کنترل کامل شرایط، حتی فراتر از توان خود است.

۲. اختلال در پردازش اطلاعات (ضیق صدر)

در این مرحله، ظرفیت پردازش شناختی کاهش یافته و وقایع ناشناخته به شکل تهدید جدی تلقی می‌شوند. فرد اطلاعات را ناقص و اغراق‌آمیز تحلیل می‌کند و این امر موجب نگرانی و اختلال در تصمیم‌گیری می‌شود.

۳. اختلال در تصمیم‌گیری (نبود توکل)

نبود اتکای شناختی پایدار و فقدان توکل به خداوند باعث تعویق یا تردید شدید در تصمیم‌گیری می‌شود. این اختلال، فضای عدم قطعیت را گسترش داده و زمینه‌ساز افزایش نگرانی می‌گردد.

۴. تولید نگرانی (خوف)

فعال شدن حالت‌های هیجانی منفی و افزایش سطوح اضطراب، تحمل فرد در برابر بالاتکلیفی را کاهش داده و آسیب‌پذیری او را افزایش می‌دهد. این مرحله چرخه را مجدداً تقویت می‌کند.

مؤلفه‌های فرایندی در سطح میانی مدل عمل کرده و نقش واسط میان عوامل زمینه‌ای (خدا ناآگاهی، نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی و نبود خیرباوری) و پیامدهای روان‌شناختی (اضطراب، کاهش عملکرد، نشانه‌های هیجانی) را ایفا می‌کنند. جزئیات مستندات و مسیر استنباط برای مؤلفه‌های فرایندی در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳: تلخیص مستندات تعاملات روانی و استدلال آن

مستندات فقدان پذیرش (نبود رضا)			
مستندات	مفهوم استخراج‌شده	کارکرد روان‌شناختی در شرایط بالاتکلیفی	مرحله فرایندی مدل
«یا داوود تُرید و أُرید فَإِنْ اِكْتَفَيْتَ بِمَا أُرِيدُ مِمَّا تُرِيدُ كَفَيْتَكَ مَا تُرِيدُ وَإِنْ آيَّتَ إِلَّا مَا تُرِيدُ اَعْيَيْتَكَ فِيمَا تُرِيدُ وَكَانَ مَا أُرِيدُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۷۴)	رویدادها خارج از کنترل انسان‌اند	کاهش مقاومت در برابر امور غیر قابل پیش‌بینی	پذیرش نداشتن (نبود رضا)
«مَنْ رَضِيَ بِالْقَدَرِ لَمْ يَكُنْ لَهُ الْحُزْرُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ...)	راضی شدن به	نا توانی در تفسیر درست	پذیرش نداشتن

(۶۴۹)	قدر	رویدادهای مبهم	(نبود رضا)
«لَا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳)	علم و حکمت خدا	غصه خوردن و تمرکز بر پیامد منفی به‌جای ارزیابی متعادل	پذیرش نداشتن (نبود رضا)
«مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ» (بقره: ۱۱۲)	تسلیم فرمان خدا بودن	تلاش بیش از حد برای کنترل داشتن در موقعیت‌های نامعلوم	پذیرش نداشتن (نبود رضا)
«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» (فجر: ۲۸-۲۷)	اطمینان نفس	ناتوانی در احساس امنیت در برابر آینده نامطمئن	پذیرش نداشتن (نبود رضا)
«اخْتِيارَ اللَّهِ لِلْعَبْدِ مَا يَسُوُّهُ خَيْرٌ مِنْ اخْتِيارِهِ لِنَفْسِهِ مَا يَسْرُهُ» (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۱۸)	امکان خیر در امر ناخوشایند	تمرکز بر پیش‌بینی پیامد منفی	پذیرش نداشتن (نبود رضا)
«... قَالَ [موسى] سَأَلُونِي أَنْ أَسْأَلَكَ أَنْ تُمَطِّرَ السَّمَاءَ... ثُمَّ صَبَّرَتْهَا عَلَيْهِمْ ضَرًّا فَقَالَ يَا مُوسَىٰ أَنَا كُنْتُ الْمُقَدَّرَ لِبَنِي إِسْرَءِيلَ فَلَمْ يَرْضَوْا بِتَقْدِيرِي فَأَجَبْتُهُمْ إِلَىٰ إِرَادَتِهِمْ فَكَانَ مَا رَأَيْتَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۲۶۲).	مقدرات الهی	مقاومت در برابر پذیرش واقعیت‌های خارج از کنترل	پذیرش نداشتن (نبود رضا)

استدلال برای ارتباط نبود رضا با عدم تحمل باتکلیفی

مفاهیم به‌دست‌آمده از مستندات بالا، علی‌رغم تفاوت در بیان لفظی و مفهوم موافق و مخالف، ناظر به پذیرش رویدادهای خارج از کنترل انسان بودند. تحلیل مفاهیم نشان داد اعتماد به تقدیر الهی با کاهش ارزیابی تهدید و تعدیل نگرانی همراه است. در مقابل، فقدان این پذیرش سبب برجسته شدن ارزیابی‌های تهدیدمحور در موقعیت‌های مبهم و دشواری در ادغام رویدادهای نامعین در نظام معنایی فرد همراه خواهد بود. در این شرایط، ذهن برای پیش‌بینی همه نتایج ممکن تلاش می‌کند و اضطراب افزایش می‌یابد. تحلیل داده‌ها نشان داد که این وضعیت زمینه فعال شدن اختلال در پردازش اطلاعات (ضیق صدر) را فراهم می‌کند و آغازگر چرخه فرایندی عدم تحمل باتکلیفی است.

مستندات پردازش نادرست اطلاعات (ضیق صدر)

مستندات	مفهوم استخراج‌شده	کارکرد روان‌شناختی در شرایط باتکلیفی	مرحله فرایندی مدل
«وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ» (نمل: ۷۰)	تنگی درونی در مواجهه با فشار بیرونی	کاهش ظرفیت تحمل موقعیت مبهم	ضیق صدر
«وَلَقَدْ عَلِمْتُمْ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ» (حجر: ۹۷)	تنگ‌دلی نسبت به ارزیابی منفی دیگران	حساسیت به نشانه‌های تهدید	ضیق صدر
«وَمَنْ يَرُدْ أَنْ يُضِلَّهُ عَنْ جَنَّتِهِ وَدَارِ كَرَامَتِهِ فِي الْآخِرَةِ لَكُفْرَةٍ بِهِ	فشار روانی	دشواری در پردازش درست	ضیق صدر

اطلاعات و ارزیابی متعادل	درونی به دلیل دوری از منبع ایمنی‌بخش	وَعِصِيَانَهُ لَهُ فِي الدُّنْيَا يَجْعَلُ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا حَتَّى يَشْكُ فِي كَفَرِهِ وَيَضْطَرُّ مِنْ اِعْتِقَادِ قَلْبِهِ» (شیخ صدوق، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۱۴۵)
اختلال در پردازش اطلاعات و تمرکز بر تهدید در موقعیت‌های مبهم	گشودگی شناختی در برابر تسلیم و اعتماد به خداوند	«سَأَلَتِ الرِّضَا عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ "فَمَنْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يَرِدْ أَنْ يَضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا" قَالَ: مَنْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ بِإِيمَانِهِ فِي الدُّنْيَا إِلَى جَنَّتِهِ وَدَارِ كَرَامَتِهِ فِي الْآخِرَةِ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلتَّسْلِيمِ لِلَّهِ وَالثَّقَةِ بِهِ وَالسُّكُونِ إِلَى مَا وَعَدَهُ مِنْ ثَوَابِهِ حَتَّى يَطْمَئِنَّ إِلَيْهِ» (شیخ صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۱۳۱)

استدلال برای ارتباط ضیق صدر با عدم تحمل بالاتکلیفی

ضیق صدر حالتی از محدودیت است که در تصمیم آشکار می‌شود. در مضيقه بودن، یعنی احساس اضطراب داشتن. انسان به دلیل فشار روانی از جهات مختلف، سرگردان می‌شود؛ به گونه‌ای که کارایی فکری را از دست می‌دهد (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۵۸۵۷). در چنین وضعیتی، فرد در مواجهه با موقعیت‌های مبهم، در پردازش اطلاعات دچار مشکل شده و بر تهدید تمرکز دارد. تحلیل داده‌ها حاکی است که این وضعیت پس از مرحله «نبود رضا» فعال شده و زمینه‌ساز اختلال در تصمیم‌گیری (نبود توکل) و افزایش نگرانی (خوف) در چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی است.

مستندات نبود توکل

مستندات	مفهوم استخراج‌شده	کارکرد روان‌شناختی در شرایط بالاتکلیفی	مرحله فرایندی مدل
«فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران: ۱۵۹)	توکل پس از مرحله تصمیم	تزلزل در تصمیم‌گیری و تردید در شرایط عدم قطعیت	نبود توکل
«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳)	وجود پشتوانه نهایی	تعویق تصمیم تا حصول قطعیت مطلق	نبود توکل
«سَأَلَتِ الرِّضَا فَقُلْتُ لَهُ جُعِلَتْ فِدَاكَ مَا حَدَّ التَّوَكُّلِ فَقَالَ لِي أَنْ لَا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ أَحَدًا» (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۰)	حذف ترس بازدارنده در کنش	اجتناب از تصمیم‌گیری به دلیل ترس پیامدها	نبود توکل
«مَنْ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ أَضَاعَتْ لَهُ النَّسِيبَاتُ وَكَفَى الْمَوْنَاتُ وَأَمِنْ التَّبِعَاتُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۵۲)	روشن شدن مسیر در ابهام	ناتوانی در انتخاب	نبود توکل
«فَاعْرِضْ عَنْهُمْ وَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا» (نساء: ۸۱)	کفایت پشتیبان بیرونی	تلاش افراطی برای کنترل اوضاع و فشار روانی	نبود توکل

استدلال برای ارتباط نبود توکل با عدم تحمل بالاتکلیفی

تحلیل مستندات نشان می‌دهد «توکل» در آموزه‌های اسلامی، تنها فضیلتی اخلاقی نیست، بلکه سازوکاری تنظیم‌کننده در مرحله تصمیم‌گیری در شرایط بالاتکلیفی است. داده‌ها حاکی از آن است که توکل پس از شکل‌گیری عزم، نقش تثبیت‌کننده

تصمیم را ایفا کرده و وابستگی فرد به قطعیت کامل را کاهش می‌دهد. در مقابل، نبود توکل موجب باقی ماندن فرد در وضعیت تردید (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۴۲، ص ۴۳۰-۴۳۱)، تعویق تصمیم و تلاش افراطی برای کنترل پیامدهای غیر قابل پیش‌بینی می‌شود. این وضعیت به‌صورت کارکردی، یک اختلال در مرحله تصمیم‌گیری چرخه تحمل بالاتکلیفی محسوب شده و زمینه را برای فعال شدن بخش دیگر چرخه (افزایش نگرانی/خوف) فراهم می‌سازد.			
مستندات خوف (نگرانی)			
مستندات	مفهوم استخراج‌شده	کارکرد روان‌شناختی در شرایط بالاتکلیفی	مرحله فرایندی مدل
الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَ أَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ (قریش، ۴)	تجربه ناپیمنی در مواجهه با آینده نامطمئن	انتظار خطر در موقعیت‌های مبهم	خوف/نگرانی
إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَ خَافُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (ال عمران، ۱۷۵)	القای تهدید از سوی شیطان نسبت به آینده	بزرگ‌نمایی احتمال خطر و تفسیر تهدیدآمیز	خوف/نگرانی
«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲)	نبود پیش‌بینی تهدید در مؤمنان	افزایش تحمل بالاتکلیفی	خوف/نگرانی
«وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا» (نور: ۵۵)	تشویش ناشی از انتظار خطر در غیرمؤمن	اضطراب مداوم و کاهش احساس کنترل در شرایط بالاتکلیفی	خوف/نگرانی
استدلال برای ارتباط نگرانی/خوف با عدم تحمل بالاتکلیفی			
خوف، به معنای تشویش باطنی درباره به وقوع پیوستن امری ناگوار است که پیش آمدن آن حتمی نیست و نیز به معنای ترس درباره از دست رفتن امری مطلوب (خلوسی، بی‌تا، ص ۶۹)، حالت تأثر و اضطرابی که به سبب پیش‌بینی آسیب یا ضرری در آینده یا اکنون به وجود می‌آید و امنیت و آرامش را از بین می‌برد (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۳، ص ۱۶۱). از این رو خوف/نگرانی نشان‌دهنده سازوکاری شناختی - هیجانی در شرایط عدم قطعیت است. خوف/نگرانی ناظر به حالتی است که ذهن، آینده نامعلوم را به‌صورت تهدید محتمل و نزدیک پردازش می‌کند. این پردازش موجب فعال شدن نظام پیش‌بینی خطر، افزایش حساسیت به نشانه‌های تهدید و کاهش آستانه تحمل ابهام می‌شود؛ در نتیجه، فرد برای رهایی از این تنش، به کنترل‌گری یا اجتناب متوسل شده و در صورت ناکامی، نارضایتی از وضعیت موجود تشدید می‌شود؛ بنابراین خوف/نگرانی در این مدل، کارکرد «تشدیدکننده چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی» را دارد و حلقه بازگشتی فرایند محسوب می‌شود.			

بخش سوم: پیامدهای عدم تحمل بالاتکلیفی

خروجی تعاملات در چرخه، به‌صورت پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری بروز می‌یابد. در جدول (۴) مستندات این بخش آمده است.

جدول ۴: تلخیص مستندات مرتبط با پیامدهای عدم تحمل بالاتکلیفی و توضیح آن

مستندات	مفهوم استخراج شده	کارکرد روان‌شناختی در شرایط بالاتکلیفی	جایگاه در مدل
«بَلْ هُمْ فِي شَكٍّ يَلْعَبُونَ» (دخان: ۹): «وَأَرْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فِمْهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَذَكَّرُونَ» (توبه: ۴۵): «لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمُ الَّذِي بَنَوْا رِيبَةً فِي قُلُوبِهِمْ إِلَّا أَنْ تَقَطَّعَ قُلُوبُهُمْ» (توبه: ۱۱۰): «قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجُلُونَ» (حجر: ۵۲)	بیم، خوف و تردید؛ پریشانی و نگرانی نسبت به آینده نامطمئن	افکار منفی، تردید در تصمیم‌گیری، بی‌ثباتی شناختی	پیامد چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی
«فَهَلْ يَنْتَظِرُ أَهْلُ بَضَاغَةِ الشَّجَابِ... وَعَلَزَ الْقَلْقُ وَالْأَلَمُ الْمَضْضُ غَضَضُ الْجَرَضِ» (شریف الرضی، ۱۳۸۵، خطبه ۸۳): «وَهُمْ مِنْ فِرْعَ يَوْمَنْدَ أَمْنُونَ» (نمل: ۸۹)	اضطراب، پریشانی، بی‌قراری و کاهش ثبات	افزایش نگرانی، اختلال در تمرکز و کاهش توانایی مواجهه با ابهام	پیامد چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی
«إِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ... يَحْسِبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ» (منافقون: ۴)	حساسیت و برداشت تهدید از هر صدای محیطی، بی‌اعتمادی	رفتارهای اجتنابی، پرهیز از اقدام، کاهش اعتماد به نفس	پیامد چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی
«كُلُّ خَائِفٍ هَارِبٍ» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۰۷): «مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ» (کلبی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۸): «لَا تُنْمِ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنْ اللَّهِ ذَالِكِ بَأْنَهُمْ قَوْمٌ لَا يَقْهَوْنَ» (حشر: ۱۳): «مَنْ خَافَ شَيْئًا حَذَرَهُ وَمَنْ خَبَرَ شَيْئًا تَرَكَهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۵۰)	ترس و اجتناب ریشه‌دار	رفتارهای اجتنابی، فرار از مواجهه با موقعیت‌های مبهم	پیامد چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی
«أَأُسْقِفْتُمْ أَنْ تَقْدَمُوا بَيْنَ يَدَيِ نَجْوَاكُمْ صَدَقَاتٍ» (مجادله: ۱۳)	پیش‌بینی تهدید یا آسیب در مسیر اهداف	اجتناب از تصمیم، کاهش مشارکت در کارهای اجتماعی، کاهش انعطاف در تصمیم‌گیری	پیامد چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی
«لَنْ كُشِفَتْ عَنَّا الرَّجُزُ... فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رِجْزًا مِنَ السَّمَاءِ» (اعراف: ۳۴؛ نساء: ۵؛ بقره: ۵۹)	اضطراب و تزلزل ناشی از گناه، وسوسه شیطانی یا تهدید الهی	کاهش عملکرد، تصویر مبهم از آینده، افزایش نگرانی	پیامد چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی

استدلال برای ارتباط پیامدها با عدم تحمل بالاتکلیفی

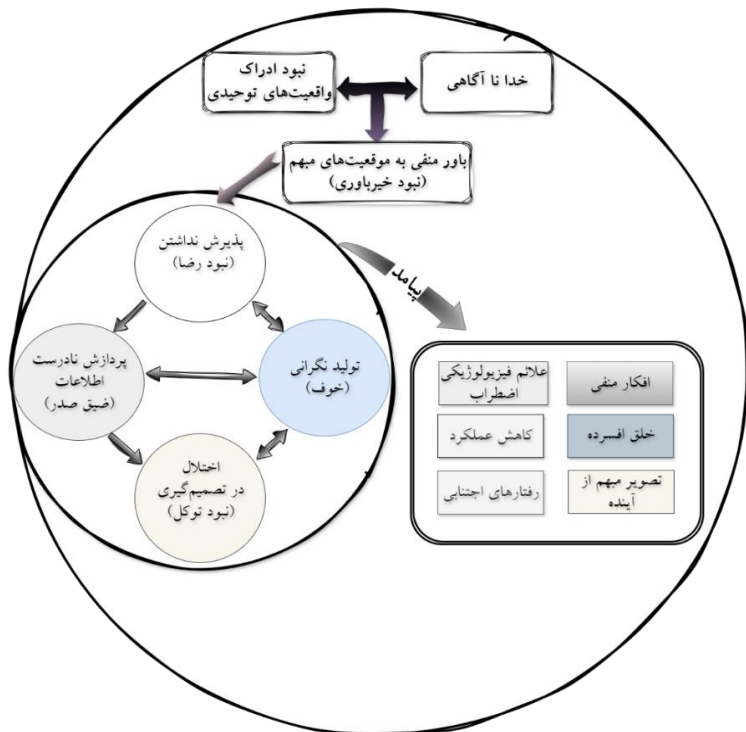
هریک از پیامدهای جدول، مستقیماً از مستندات دینی و لغات کلیدی استخراج شده است: وجَل، قلق، رجز، خوف، هرب، شفق، فرع، شک، ریه.

به‌مثال، «وجل» به معنای بیم، خوف و احساس نگرانی است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۱۸۰). یا آنکه امیرالمؤمنین علیه السلام برای شرح حالت فردی که در حال ترک دنیا و نزدیک شدن به مرگ است، کلمه «قلق» را به کار برده است. این واژه، به معنای اضطراب، بی‌قراری، پریشانی و کاهش ثبات در یک مکان است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۲۳؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۲۶؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۰، ص ۲۲۳). همچنین «رجز» در اصل به معنی اضطراب و تزلزل است؛ سپس به هرگونه گناه شرک،

بت‌پرستی، وسوسه‌های شیطانی، اخلاق ذمیمه و عذاب الهی که مایه اضطراب انسان می‌گردد و او را از مسیر صحیح منحرف می‌کند، اطلاق شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۵، ص ۲۱۷). یا «رهب» به معنای هراسی است که با نگرانی و پرهیز توأم باشد. هراسی ریشه‌دار و عمیق که نشانه‌های آن در عمل و رفتار نمایان می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۳، ص ۵۳۱). این پیامدها نشان‌دهنده ناتوانی فرد در پردازش موقعیت‌های نامطمئن و ابهام‌آمیز هستند؛ یعنی فرد نمی‌تواند وضعیت مبهم را به شکل منطقی تحلیل کند و ذهن او تهدیدمحور عمل می‌کند. پیامدها شامل افکار منفی، تردید و سرگردانی شناختی، کاهش اعتماد به نفس، رفتارهای اجتنابی، اختلال در تصمیم‌گیری و اضطراب جسمی و روانی هستند. بنابراین این خروجی‌ها حلقه نهایی چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی محسوب می‌شوند و نشان می‌دهند که فقدان پذیرش، ضیق صدر، نبود توکل و خوف/نگرانی، چگونه فرد را در مواجهه با شرایط بالاتکلیفی و عدم قطعیت ناتوان و پربیش می‌سازد.

بخش چهارم: تدوین چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی

بر اساس تحلیل متون اسلامی، مدل مفهومی چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی با رویکرد اسلامی تدوین شد. شکل (۱) نمای کلی این مدل مفهومی را نشان می‌دهد.



شکل ۱: چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی در رویکرد اسلامی

دایره بزرگ، بازنمایی از روان انسان است که تمام فرایندها و پیامدها در آن رخ می‌دهد. برای نمایش دقیق چرخه و نشان دادن تأثیرپذیری از دو منبع اصلی و ریشه شکل‌گیری چرخه، مؤلفه‌های فرایندی درون دایره کوچک قرار گرفتند. این دایره نشان می‌دهد که مؤلفه‌ها چگونه به‌صورت چرخه‌ای و تقویت‌شونده با یکدیگر تعامل دارند. پیامدها نیز به‌عنوان رویدادهایی که در سطح روان‌شناختی شکل می‌گیرند، درون یک مستطیل نمایش داده شده‌اند، با این تفاوت که برخلاف چرخه فرایندی، ساختار بازگشتی ندارند و نشان‌دهنده نتایج روان‌شناختی مستقیم این فرایندها هستند.

در این مدل:

۱. **منابع اصلی چرخه:** «خدا ناآگاهی» و «نبود ادراک واقعیت‌های توحیدی» با پیکان دوطرفه به یکدیگر متصل شده‌اند و همدیگر را تقویت می‌کنند. مستندات دینی (حجر: ۵۶-۵۵؛ طه: ۱۲۴؛ توبه: ۴۰؛ ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۰۶؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۱) نشان می‌دهند که فقدان آگاهی و ادراک از واقعیت‌های توحیدی، سبب شکل‌گیری باور منفی نسبت به موقعیت‌های مبهم می‌شود.

۲. **باور منفی نسبت به موقعیت‌های مبهم (نبود خیرباوری):** نقطه مرکزی چرخه است که منطق روان‌شناختی و مستندات اسلامی هر دو آن را به‌عنوان سرچشمه نگرانی‌ها و اضطراب‌ها توجیه می‌کنند. نبود خیرباوری موجب می‌شود که فرد در برابر ابهام، رویدادها را تهدیدآمیز تفسیر کند و واکنش‌های هیجانی منفی نشان دهد (فجر: ۱۶؛ توبه: ۴۵؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۰۶؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۱ ح ۷).

۳. **چرخه فرایندی (دایره سمت چپ):** چهار مؤلفه «فقدان پذیرش (نبود رضا)»، «اختلال در پردازش اطلاعات (ضیق صدر)»، «اختلال در تصمیم‌گیری (نبود توکل)» و «تولید نگرانی (خوف)» به‌صورت چرخه‌ای به هم متصل شده‌اند. هر رابطه چرخه‌ای با مستندات اسلامی و منطق روان‌شناختی توضیح داده شده است:

نبود رضا و ضیق صدر: نپذیرفتن تقدیر الهی سبب محدودیت پردازش اطلاعات و تمرکز بر جنبه‌های تهدیدآمیز موقعیت‌های مبهم می‌شود (شیخ صدوق، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۱۳۱ و ۱۴۵؛ مصطفوی، ۱۳۶۸ ج ۷، ص ۵۸۵۷). افزون بر این، میان ضیق صدر و نگرانی نیز رابطه دو سویه برقرار است (فجر: ۲۸-۲۷؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۲۶۲). یعنی اختلال در پردازش اطلاعات باعث افزایش نگرانی و تمایل به تفسیر تهدیدآمیز موقعیت‌ها می‌گردد، و این تفسیرهای مکرر خود باعث ناکارآمدی بیشتر سیستم پردازش اطلاعات می‌شود و چرخه بازخوردی تقویت می‌گردد.

ضیق صدر و نبود توکل: کاهش ظرفیت شناختی موجب تردید و تعویق تصمیم‌گیری می‌شود (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۰؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۵۲؛ نساء: ۸۱).

نبود توکل و خوف / نگرانی (رابطه دوسویه): فقدان توکل سبب تردید، ناکامی در تصمیم‌گیری و تلاش

برای کنترل پیامدهای ناشناخته می‌شود که اضطراب و نگرانی فرد را افزایش می‌دهد. به‌طور هم‌زمان، اضطراب و نگرانی موجود، توان فرد را برای توکل و اعتماد به روند امور کاهش می‌دهد و چرخه‌ای بازخوردی ایجاد می‌کند که هر دو مؤلفه را تقویت می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۴۲، ص ۴۳۰-۴۳۱).

نگرانی و نبود رضا (رابطه دوسویه): تجربه مداوم اضطراب و تفسیر تهدیدآمیز از موقعیت‌های مبهم، پذیرش تقدیر الهی را کاهش می‌دهد و فقدان پذیرش، خود موجب تمرکز بر تهدید و افزایش نگرانی می‌شود. این تعامل بازخوردی چرخه‌ای ایجاد می‌کند که هر دو مؤلفه را تقویت و تثبیت می‌کند (آل عمران: ۱۷۵؛ یونس: ۶۲؛ قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۶۵۵).

۴. پیامد چرخه (مستطیل سمت راست): مستطیل خروجی شامل افکار منفی، کاهش عملکرد، تصویر مبهم از آینده، رفتارهای اجتنابی، خلق افسرده و علائم فیزیولوژیکی اضطراب است. مستندات دینی (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۲۳؛ فراهیدی، ۴۰۹ق، ج ۵، ص ۲۶؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۱۸۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۳، ص ۵۳۱) نشان می‌دهند که مؤلفه‌های فرایندی که ناشی از مؤلفه‌های عاملی هستند، سبب آشفتنی روانی و اجتناب عملی می‌شوند. از منظر روان‌شناسی، این پیامدها بازتاب کاهش تحمل بالاتکلیفی و افزایش واکنش‌های هیجانی منفی هستند و ارتباط مستقیم با چرخه فرآیندی دارند.

بخش پنجم: بررسی روایی محتوایی

به‌منظور بررسی میزان انطباق مؤلفه‌های استخراج‌شده با مفهوم این پژوهش، مدل نهایی در اختیار ۷ نفر از خبرگان قرار گرفت و شاخص روایی محتوایی (CVI) محاسبه شد. نتایج نشان داد تمامی مؤلفه‌های عاملی، فرایندی و پیامدی چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی از سطح قابل قبول روایی محتوایی (بالای ۰/۷۹) برخوردارند که بیانگر هم‌راستایی ساختار مدل با داورى تخصصی خبرگان است. جزئیات نتایج در جدول (۵) ارائه شده است.

جدول ۵: نتیجه ارزیابی روایی محتوایی - محاسبه CVI

مؤلفه‌ها	CVI			میانگین نمرات کارشناسان
	تعداد کارشناس	نمره	وضعیت	
۱	۷	۸۶٪	تأیید	۳/۷۲
۲	۷	۱	تأیید	۳/۸۶
۳	۷	۱	تأیید	۳/۸۶
۴	۷	۱	تأیید	۳/۲۹
۵	۷	۸۶٪	تأیید	۳/۲۹
۶	۷	۸۶٪	تأیید	۳/۵۸
۷	۷	۱	تأیید	۳/۷۲
۸	۷	۸۶٪	تأیید	۳/۲۹

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش، به شناسایی چرخه آسیب‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی پرداخته و مدلی مفهومی آن را با بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی تدوین کرده است. این مدل، شامل دو مؤلفه پیشابندی با عنوان‌های «خدا ناآگاهی» و «نبود ادراک از واقعیت‌های توحیدی» است. بر پایه آموزه‌های قرآنی، غفلت از یاد خداوند (خدا ناآگاهی) با نوعی گسست معنوی همراه است که پیامدهای روان‌شناختی منفی همچون نگرانی و تنیدگی را در پی دارد؛ وضعیتی که در آن، احساس آرامش و رضایت در زندگی کاهش یافته و جای خود را به اضطراب و تنگ‌زیستی می‌دهد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۵، ص ۱۴۳). نبود ادراک واقعیت از توحیدی - یا درک تضعیف‌شده از نقش خدا در زندگی - ناظر بر نبود درکی درست از اصول توحیدی و کم‌رنگ شدن یا انکار وجود آفریننده‌ای حکیم است؛ خالق که همه چیز را به شکلی هدفمند و در جهت «خیر» برای انسان مقدر ساخته (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۱) و از راه‌های گوناگون به بندگان کمک می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۵، ص ۵۰۱). این دو مؤلفه، زمینه‌ساز شکل‌گیری «نبود خیرباوری» در فرد می‌شوند، ریشه روان‌شناختی عدم تحمل بالاتکلیفی به‌شمار می‌روند و سرآغاز پیدایش مؤلفه‌های فرآیندی با عنوان‌های «نبود رضا»، «ضیق صدر»، «نبود توکل» و «خوف» هستند که میان آنها چرخه‌ای شناختی - هیجانی برقرار است.

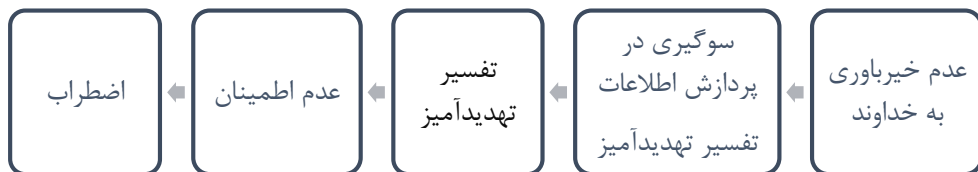
نقطه آغازین این چرخه، پذیرش نداشتن (نبود رضا) است که در آن، نگرانی (خوف) در فرد شکل می‌گیرد. مؤلفه‌های نبود رضا و خوف، رابطه‌ای دو سویه با یکدیگر دارند. نیز، ارزیابی منفی از وضعیت مبهم به‌عنوان رویدادی خوفناک (ضیق صدر)، می‌تواند غافلگیری، اختلال در تصمیم‌گیری و تردید درباره درست بودن تصمیم گرفته‌شده (نبود توکل) را در پی داشته باشد. این فرایند، به تولید بیشتر نگرانی می‌انجامد و چرخه عدم تحمل بالاتکلیفی فعال می‌شود. با شکل‌گیری این چرخه، فرد با پیامدهای روان‌شناختی حاصل از آن مواجه می‌شود. این پیامدها با عنوان‌های «علائم فیزیولوژیکی اضطراب»، «افکار منفی»، «کاهش عملکرد»، «خلق افسرده»، «تصویر مبهم از آینده» و «رفتارهای اجتنابی» شناخته می‌شوند.

در مدل ارائه‌شده دو مسیر اصلی منجر به اضطراب فراگیر می‌شوند. این دو مسیر، بیان توصیفی همان روابط درونی چرخه فرایندی مدل هستند و برای توضیح سازوکار عملکرد مدل در گذار از «عدم تحمل بالاتکلیفی» به «اضطراب» تفکیک می‌شوند. مسیر نخست، مسیر پردازش اطلاعات است که از فقدان پذیرش (نبود رضا) آغاز شده و با اختلال در پردازش شناختی (ضیق صدر) و تولید نگرانی / خوف ادامه می‌یابد؛ مسیر دوم، مسیر تصمیم‌گیری است که با نبود توکل مشخص می‌شود و از طریق تردید و تلاش برای کنترل پیامدهای ناشناخته به نگرانی و اضطراب منتهی می‌شود. این دو مسیر، در واقع دو خط کارکردی درون همان چرخه فرایندی مدل‌اند که نشان می‌دهند چگونه عدم تحمل بالاتکلیفی در سطح روان‌شناختی به پیامدهای اضطرابی و اختلال عملکرد منجر می‌شود. توضیح تفصیلی هر مسیر در ادامه ارائه می‌شود.

مسیر اول: پردازش اطلاعات

افرادی که به دلیل خدا ناآگاهی و عدم ادراک واقعیت‌های توحیدی سطح پایینی از تحمل بالاتکلیفی / اطمینان نفس را دارند، خداوند را در ارزیابی خود از موقعیت‌های مبهم وارد نمی‌کنند. این افراد، با گرایش زیاد به تفسیرهای تهدیدآمیز از اطلاعات مبهم، در برابر ابهام مقاومت نشان داده و با تقدیر الهی می‌جنگند؛ درحالی که ممکن است آنچه انسان ناخوشایند می‌پندارد، درحقیقت خیر او در آن نهفته باشد (بقره: ۲۱۶). فقدان باور به لطف خداوند در رنج‌های زندگی، فرد را در آستانه فروپاشی امید و فرسایشی شدن دستیابی به اهداف بلندمدت قرار می‌دهد (این شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۰۶).

بر این اساس، نخستین مسیر احتمالی از «عدم اطمینان» به «اضطراب فراگیر» از اینجا آغاز می‌شود: افراد با سطح پایین اطمینان، به دلیل فقدان باور خیر به خداوند و ناتوانی در دیدن جلوه‌های قدرت الهی، دچار سوگیری شناختی به سمت تهدید می‌شوند. ارزیابی منفی از شرایط مبهم، با اضطراب فراگیر پیوند دارد؛ به این معنا که تا زمانی که فشار روانی ناشی از ابهام ادامه داشته باشد، ارزیابی دقیق و واقع‌بینانه شکل نمی‌گیرد. در چنین وضعیتی، نگرانی همچنان پابرجا می‌ماند و ممکن است به سطوح فزاینده‌ای از اضطراب و تنبذگی منجر شود، تا جایی که برخی انسان‌ها به دلیل فقدان بینش ایمانی، بلاها و ابتلائات دنیوی را منفی و تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند (فجر: ۱۶). این فشار روانی و ضیق صدر در مواجهه با ابهام، موجب می‌شود که فرد آینده را با معیارها و احساسات منفی ناشی از زمان حال بسنجد؛ در نتیجه، در موقعیت‌هایی که احتمال وقوع چند پیامد وجود دارد، فرد به وعده‌های الهی اعتماد نداشته و چشم‌اندازی مثبت و خیرباورانه از آینده ندارد و پیشاپیش خود را شکست‌خورده می‌بیند. نمونه‌ای از این الگو را می‌توان در واکنش برخی پیروان حضرت موسی علیه السلام مشاهده کرد که در مواجهه با دریای بزرگ و عمیق در مقابل و تهدید تعقیب فرعونیان از پشت سر، احتمال عبور موفق از بحران را به کلی منتفی دانستند (قمری، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۳۱۵). شکل (۲) مسیر اول منتهی به اضطراب از دل عدم اطمینان را به تصویر می‌کشد.



شکل ۲: مسیر پردازش اطلاعات منتهی به اضطراب از عدم اطمینان

مسیر دوم: تصمیم‌گیری

دومین مسیر منتهی به اضطراب، با حوزه تصمیم‌گیری در پیوند است و می‌توان آن را در دو چشم‌انداز ارزیابی کرد: یکی، ناتوانی در تصمیم‌گیری؛ و دوم، تردید درباره درست بودن تصمیم‌هایی که در وضعیت مبهم گرفته شد. غفلت از یاد خداوند می‌تواند به بیگانگی فرد از خود بینجامد و زمینه‌ساز نوعی گسست در خودآگاهی معنوی باشد.

چنین فردی، در رویارویی با مسائل علمی، گرفتار تپش اندیشه و در پیش آمدهای عملی، دچار اضطراب و بالاتکلیفی است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۴۲، ص ۴۳۰-۴۳۱)، و در فرایند تصمیم‌گیری، سرگردان و میان نفی و اثبات در نوسان است (دخان: ۹؛ توبه: ۴۵)، و این تردید، ذهن او را رها نمی‌کند، مگر اینکه با چندپارگی شناختی و فشار روانی روبه‌رو شود (توبه: ۱۱۰)؛ از این‌رو برای رهایی از بالاتکلیفی به شکلی افراطی در پی قطعیت می‌رود. این قطعیت‌جویی افراطی که ناشی از سوگیری در پردازش اطلاعات است، کنترل نگرانی را برای فرد دشوار کرده و فرایند تصمیم‌گیری او مختل می‌شود؛ حالتی که در فرهنگ اسلامی به «ضیق صدر» - حالتی از محدودیت در تصمیم و اراده - تعبیر می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۵۸۵-۵۸۷). افزون بر این، از آنجاکه مرکز ادراک و تصمیم‌گیری را از دست داده‌اند، افکار تردیدزا آنها را نسبت به تصمیمات گرفته‌شده نیز دودل کرده و به درون گرداب نگرانی و اضطراب مداوم می‌کشاند. شکل (۳) این مسیر دوم از عدم اطمینان به اضطراب را به تصویر می‌کشد.



شکل ۳: مسیر تصمیم‌گیری منتهی به اضطراب از عدم اطمینان

بر پایه آنچه نگاشته شد، افراد دارای سطح پایین اطمینان (عدم تحمل بالاتکلیفی)، قادر به ارزیابی خیرباورانه از اطلاعات موجود در شرایط بالاتکلیفی نیستند. از آنجاکه این افراد در مواجهه با ابهام، خواهان تفسیرهای قطعی و روشن هستند، نرسیدن به چنین قطعیتی سبب اضطراب‌شان می‌شود؛ در نتیجه، فقدان گزاره‌های عقلی، پایداری جستن در امور ناپایدار و میل به عجله در تصمیم‌گیری و توکل نداشتن، به اختلال در فرایند تصمیم‌گیری و افزایش سطح نگرانی می‌انجامد. با توجه به ماهیت تکرارشونده نگرانی، وضعیت ذهنی از آنچه که هست مبهم‌تر و تهدیدآمیزتر شده و تلاش‌ها برای رسیدن به اطمینان، به جایی نمی‌رسد و چرخه‌ای از اضطراب شکل می‌گیرد. در این حالت، تردید حتی در درستی تصمیم‌های گرفته‌شده نیز گریبان‌گیر فرد می‌شود. این فرایند در نهایت با بروز نشانه‌های فیزیولوژیکی اضطراب همراه می‌شود، از جمله احساس تشویش یا بی‌تابی، خستگی زودرس، دلهره، تحریک‌پذیری مشکلات تمرکز یا خالی شدن ذهنی و تنش عضلانی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۴۰۰، ص ۳۳۰؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۱۸۰).

وجه تمایز مدل پیشنهادی این پژوهش در مقایسه با روان‌شناسی معاصر که بر نقش فرایندهای شناختی و تنظیم هیجان در تحمل بالاتکلیفی تأکید دارند، در آن است که مدل حاضر، «بُعد معنوی و توحیدی» را در مرکز سیستم روان‌شناختی انسان در نظر می‌گیرد؛ درحالی‌که روان‌شناسی معاصر بیشتر بر رویکردی تک‌ساختی و تقلیل‌گرایانه به انسان می‌نگرد و تمرکز خود را بر عوامل میانی و فرعی (مانند سبک‌های شناختی، تنظیم هیجان یا انعطاف‌پذیری شناختی) بازگردانده است، و ابعاد هستی‌شناختی و معنوی انسان (مرکزیت توحید) را از یاد می‌برد؛ از این‌رو با اینکه

تلاش‌های نظری و مداخله‌ای برای مدیریت عدم تحمل باتکلیفی انجام گرفته است، اما در برخی موارد، این مداخلات با محدودیت‌های نظری و عملی روبه‌رو می‌شوند. لیهی با تأکید این محدودیت شناختی انسان، بر پذیرش ناتوانی در کنترل کامل شرایط و آگاهی بر همه چیز را راهی برای افزایش احساس قدرت بیشتر معرفی می‌کند (لیهی و همکاران، ۱۴۰۳، ص ۳۰۰)؛ پذیرشی که نوعی سازگاری منفعلانه در برابر ابهام قلمداد می‌شود؛ درحالی‌که در جهان‌بینی توحیدی، قرارگیری در وضعیت ابهام و باتکلیفی، می‌تواند بخشی از ساختار رشد روانی در پیوند با یک نظام هستی‌شناختی منسجم فهمیده می‌شود؛ جایی که انسان با آنکه همه ابهام‌ها را نمی‌داند، اما با قدرتی (نحل: ۷۰) در پیوند است که همه چیز را می‌داند (انعام: ۵۹). پرودگار حکیم (تغابن: ۱۸) و خیرخواهی (نساء: ۱۹) که بهترین‌ها را برای انسان رقم می‌زند، و اگر در نگاه نخست آنچه در تجربه باتکلیفی رخ داده خوشایند باشد، باز هم خیر است (بقره: ۲۱۶).

با این حال، شباهت‌هایی میان این دو رویکرد وجود دارد، از جمله آنکه داگاس و همکارانش بر این باورند که تفسیرهای تهدیدآمیز از اطلاعات مبهم و کاهش عملکرد در تصمیم‌گیری و تردید پیاپی در درستی تصمیم گرفته‌شده، مسیرهای اصلی منتهی به اضطراب از عدم تحمل باتکلیفی هستند. همچنین به دلیل نقش بنیادین این سازه در اختلال اضطراب فراگیر (Ladouceur & et al, 2000; Buhr & Dugas, 2006)، علائم شناختی، رفتاری و جسمی اضطراب در مبتلایان به این اختلال آشکار می‌شود. برخی نشانه‌های اختصاصی در افراد با تحمل باتکلیفی پایین شامل درک تهدیدآمیز از موقعیت‌های مبهم، اجتناب از مواجهه یا گرایش افراطی برای رسیدن به اطمینان در موقعیت‌های مبهم (قطعیت‌جویی افراطی) است. در مدل مفهومی حاضر نیز، فقدان ایمان و یا سستی در توجه به خداوند متعال، موجب سرگردانی و احساس پوچی درونی می‌شود (توبه: ۴۵؛ دخان: ۹). افرادی که ایمان ندارند یا ایمان‌شان ضعیف است، برای رهایی از باتکلیفی ناشی از موقعیت‌های مبهم، بیشتر به راهکارهایی گذرا و سطحی روی می‌آورند که هدف اصلی آن، حذف نشانه‌های تردید است، نه حل مسئله. اما این نوع رهایی از باتکلیفی، نه تنها مشکل را از بین نمی‌برد، بلکه با افزایش نگرانی و شکل‌گیری ارزیابی منفی از آینده، پیامدهای روان‌شناختی بعدی را در پی دارد؛ از این‌رو احتمال دارد افراد با اطمینان پایین، نشانگانی مانند پرسش پیاپی از دیگران برای تأیید آنها، جمع‌آوری افراطی اطلاعات درباره یک موضوع ویژه، مشورت‌های افراطی و غیرضروری با دیگران برای تصمیم‌گیری، انجام دادن تمام کارهای خود به تنهایی و کمک نگرفتن از دیگران، و اهمال‌کاری را بروز دهند (نیکزاد، ۱۴۰۱).

این پژوهش، با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده است، از جمله آنکه تنها از منابع روایی شیعه بهره جسته است. بهره‌گیری از منابع اهل سنت می‌تواند افق‌های تحلیل‌های بینامذهبی و تطبیقی در این زمینه را گسترش دهد. با توجه به نبود پژوهشی با رویکرد اسلامی درباره عدم تحمل باتکلیفی، یافته‌های این پژوهش گامی ابتدایی و

کارآمد برای تبیین بهتر این سازه و سازوکارهای در پیوند با اضطراب در روان‌شناسی است و نیز زمینه نظری لازم را برای پژوهش‌های کاربردی آینده در حوزه مداخلات دینی- روان‌شناختی فراهم می‌آورد. پیشنهاد می‌شود از مؤلفه‌های به‌دست‌آمده برای طراحی «پرسش‌نامه عدم تحمل بالاتکلیفی بر اساس منابع اسلامی» استفاده شود.

بنابراین مشخص شد که در تدوین مدل عدم تحمل بالاتکلیفی و تبیین چرخه آسیب‌شناختی آن، باید به ابعاد معنوی و توحیدی نیز توجه داشت. در این چارچوب، مؤلفه‌های دینی دارای نقش‌های پیش‌بینی (مانند خدا ناآگاهی)، میانجی (مانند نبود خیرباوری) و تعدیل‌گر (مانند توکل) بوده و در شیوه درک و پردازش وضعیت‌های مبهم اثرگذارند. پس برای تدوین مدل‌های مفهومی یا درمانی مرتبط با اضطراب فراگیر، افزون بر توجه به سازوکارهای روان‌شناختی، روی‌آوری به نظام توحیدی فرد برای ادراک و رویارویی با شرایط بالاتکلیفی ضروری است. با این رویکرد، دریافت جامع‌تری از سازوکارهای زیربنایی عدم تحمل بالاتکلیفی و طرح‌ریزی مداخلات کارآمدتر برای بازسازی الگوهای فکری پیوسته با اضطراب فراگیر به‌دست می‌آید.

منابع

- قرآن کریم. ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). *تحف العقول*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق). *معجم مقاییس اللغة*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). *لسان العرب*. بیروت: دار الصادر.
- ارفعی، اصغر، بشارت قراملکی، رباب، قلی‌زاده، حسین و حکمتی، عیسی (۱۳۹۰). عدم تحمل بالاتکلیفی: مقایسه بیماران افسرده اساسی با بیماران وسواسی - اجباری. *دانشگاه علوم پزشکی تبریز*، ۳۳(۵)، ۲۲-۱۷.
- انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۴۰۰). *راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5)*. ترجمه فرزین رضاعی و همکاران. تهران: ارجمند.
- بابایی طالاتپه، محمدباقر و شعبانی، شیوا (۱۳۹۴). عدم ابهام و کارآفرینی در اسلام. *کنفرانس بین‌المللی مدیریت و کارآفرینی با تأکید بر شرایط اقتصاد مقاومتی*.
- تیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰ق). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دار الکتاب الاسلامی.
- حاجی‌زاده، ابراهیم و اصغری، محمد (۱۳۹۰). *روش‌ها و تحلیل‌های آماری با نگاه به روش تحقیق در علوم زیستی و بهداشتی*. تهران: جهاد دانشگاهی.
- حسینی، سهیل، کراسکیان مومجباری، آدیس و فردوسی‌پور، عاطفه (۱۳۹۲). سهم پنج عامل اصلی شخصیت در پیش‌بینی تحمل ابهام. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۳۰(۸)، ۲۶-۱۷.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۴). اصول روان‌درمانی چندبعدی معنوی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۱۱(۱)، ۴۵-۹.
- جان‌بزرگی، مسعود و غروی، سیدمحمد (۱۴۰۰). *نظریه‌های نوین درمانگری و مشاوره (اصول، فنون و مطابقت‌های فرهنگی)*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جواد آملی، عبدالله (۱۳۸۶). *تسبیح تفسیر قرآن کریم*. تنظیم و ویرایش: علی اسلامی. قم: اسراء.
- داگاس، مایکل و رایبچاود، ملیسا (۱۴۰۳). *درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر*. ترجمه مهدی اکبری و دیگران. تهران: ارجمند.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۱). *ارشاد القلوب*. قم: الشریف الرضی.
- رایبچارد، ملیسا و داگاس، مایکل (۱۴۰۰). *اختلال اضطراب فراگیر (کتاب کار)*. ترجمه نیلوفر شکیب. تهران: ارجمند.
- رشتبری، علیرضا، دیبا، تیبا، نصیری شرف، فریبا، ذوالقدری‌ها، احمد و ساعد، امید (۱۴۰۱). فقط می‌خواهم مطمئن باشم! ویژگی‌های روان‌سنجی و نقش پیش‌بینی‌کنندگی مقیاس عدم تحمل بالاتکلیفی. *روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۹(۵)، ۱۰۱-۱۱۴.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۸۵). *نهج البلاغه*. ترجمه: محمد دشتی. قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق) (۱۳۶۲). *الخصال*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق) (۱۴۰۳ق). *معانی الأخبار*. تحقیق: علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- صنعت‌نگار، سارا، بهرامی احسان، هادی، اخوت، احمدرضا و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). معناشناسی اختلال «اضطراب فراگیر» از دیدگاه قرآن کریم. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۱(۲۰)، ۱۱۵-۸۹.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). *ترجمه المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبائی، سیدمحمدکاظم (۱۳۹۰). *منطق فهم حدیث*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع).

- طوسی، محمد بن حسن (بی تا). *التبیین فی تفسیر القرآن*. بیروت: دار الاحیاء التراث.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق). *الامالی*. قم: دار الثقافة.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق). *العین*. قم: هجرت.
- قزائی، محسن (۱۳۸۸). *تفسیر نور*. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ق). *تفسیر قمی*. قم: دار الکتاب.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. قم: دار الحدیث.
- لیهی، رابرت، هولند، استفان ج. و مک‌گین، لانا (۱۴۰۳). *مداخلات و طرح‌های درمانی برای افسردگی و اختلال‌های اضطرابی*. ترجمه هدی اکبری و دیگران. تهران: ارجمند.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مفضل بن عمر جعفری (بی تا). *توحید مفضل*. قم: مکتبه الداوری.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- موسوی‌نیا، رویا، گلزاری، محمود و برجلی، احمد (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تحمل بالاتکلیفی به شیوه شناختی رفتاری بر اختلال اضطراب فراگیر. *روان‌شناسی کاربردی*، دوره هشتم، ۳، ۲۳-۷.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۵). *شخصیت متعالی و سلامت روانی در پرتو خداگاه*. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی و پژوهشکده باقرالعلوم.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۴۰۲). *روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی: با تأکید بر سازه‌های روان‌شناختی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- نیکزاد، محمدجواد (۱۴۰۱). *الگوی تحمل بالاتکلیفی بر اساس منابع اسلامی*. قم: دانشگاه معارف اسلامی.
- ورآم، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ق). *مجموعه ورآم (تنبيه الخواطر و نهضة النواظر)*. قم: مکتبه الفقیه.
- Beck, J. (2015). How Uncertainty Fuels Anxiety. *The Atlantic*.
- Budner, Stanley (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. doi. org/10. 1111/j. 1467-6494. 1962. tb02303. x
- Buhr, K. & Michel, J Dugas (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, (2), 222-236. doi: 10. 1016/j. janxdis. 2004. 12. 004.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W. T., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., Worthington, E. L. J. r. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *J Clin Psychol*, 74(11), 1938-1951. Doi: 10. 1002/jclp. 22681.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. DOI: 10. 1023/A: 1005553414688.
- Dugas, M. J. & et al (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343. doi: 10. 1016/j. janxdis. 2004. 02. 002.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6). doi. org/10. 1016/0191-8869(94)90048-5.
- Grenier, S. & et al (2005). Intolerance of uncertainly and intolerance of ambiguity: similarities

- and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600. doi. org/10. 1016/j. paid. 2005. 02. 014.
- Howell, A. N., Carleton, R. N., Horswill, S. C., Parkerson, H. A., Weeks, J. W., Asmundson, G. J.G. (2019). Intolerance of uncertainty moderates the relations among religiosity and motives for religion, depression, and social evaluation fears. *Journal of Clinical Psychology*, 75(1), 95-115. Doi: 10. 1002/jclp. 22691.
- Ladouceur, R. & et al (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941. doi: 10. 1016/s0005-7967(99) 00133-3.
- McLain, D. L. & et al (2015). Ambiguity tolerance in organizations: Definitional clarification and perspectives on future research. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-7. doi. org/10. 3389/fpsyg. 2015. 00344.