

تبیین الگوی مقابله در مشاوره و روان‌درمانی از نگاه اسلامی

کوثر دهدست *

دریافت مقاله: ۹۵/۶/۱۵

پذیرش نهایی: ۹۶/۰۱/۲۸

چکیده

این پژوهش با هدف ارائه الگویی مفهومی در حوزه مقابله در مشاوره و روان‌درمانی مبتنی بر ادبیات پژوهش دینی (اسلامی) صورت گرفت. در راستای این هدف در وهله نخست به مطالعه متون غربی در حوزه مقابله دینی پرداخته شد. سپس با مطالعه متون اسلامی یعنی آیات و روایات در موضوع مقابله با تنیدگیها و مشکلات در زندگی، مفاهیم نزدیک به موضوع استخراج، و با استفاده از روش گراندد تئوری به شناسه‌گذاری اقدام شد تا عوامل اصلی مقابله دینی در مشاوره و روان‌درمانی بر اساس ادبیات پژوهش دینی (اسلامی) به دست آید. یافته‌ها بیانگر این است که چگونگی اسناددهی افراد درباره منشأ و حکمت کارها و ماهیت و واقعیت دنیا، تحت تأثیر سازه‌های شناختی و فکری افراد بر چگونگی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی و راهبردهای به کارگیری در افراد تأثیر فراوانی دارد که در نتیجه زمینه‌ساز آرامش و یا عدم آرامش هنگام رویارویی با مشکلات و تنشها در زندگی خواهد شد که همین امر لزوم توجه درمانگران را به اهمیت این فرایند می‌رساند. البته در این زمینه توجه به تفاوت در اهمیت و قطعیت چهارچوبهای مذهبی - دینی در ذهن و باور مراجعان مختلف در جریان درمان راهگشا است.

کلیدواژه‌ها: ساختارهای مقابله دینی، مشاوره مبتنی بر نگرش اسلامی، نظریه زمینه‌ای.

مقدمه

زندگی انسانها در این جهان همواره دستخوش تغییر و دگرگونی، و مجموعه‌ای از فراز و نشیب‌ها و خوشیها و ناخوشیها است که در زندگی افراد مختلف، شکلها و ابعاد گوناگونی به خود می‌گیرد و با توجه به وضع زندگی، طبقه اجتماعی و یا وضعیت روحی و شخصیتی هر فرد به گونه خاصی بروز می‌کند. در نتیجه چگونگی رویارویی با این مشکلات زمینه چگونگی پشت سر گذاشتن و در نهایت کاهش و یا افزایش تنش آن را در افراد مختلف فراهم می‌کند.

پژوهشگران اعتقاد دارند تفاوت‌های فردی و ویژگیهای شخصیتی متفاوت، واکنش افراد را نسبت به موقعیت‌های فشارزا متمایز می‌گرداند (آقایوسفی، ۱۳۸۰؛ مرادی و بهرامی احسان، ۱۳۹۰؛ کارور و کونر اسمیت^۱، ۲۰۱۰). زیرا افراد در چگونگی رفتار، تفکر، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان با هم تفاوت دارند. بر این اساس مشاهده می‌شود میزان سازگاریها متفاوت می‌شود و برخی افراد در محیط مشابه اجتماعی توان مقابله با مشکلات و گرفتاریها را در اندک زمانی از دست می‌دهند و عملکرد نامناسب از آنها سر می‌زند و در مقابل، عده‌ای با اندیشه و تحلیل موقعیت و با توجه به ویژگیهای شخصیتی خاص، رفتار مناسب از خود نشان می‌دهند و از سلامت روانی مطلوب برخوردار خواهند شد.

در این زمینه برای اولین بار لازاروس^۲ (۱۹۸۴) مفهوم مقابله^۳ را بیان کرد و توضیح داد که چگونگی ادراک و ارزیابی فرد از محیط تعیین می‌کند که کدام محرک تنیدگی‌زا باشد. او معتقد بود آنچه در افراد واکنشهای هیجانی متفاوتی را به وجود می‌آورد، ارزیابی شخصی فرد از معنای حوادث است که شناخت این ارزیابی شامل دو جزء است: ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه. در ارزیابی اولیه شخص با موقعیت بالقوه تنیدگی‌زایی روبه‌رو می‌شود و آن موقعیت را از نظر آسیب‌زا بودن برای سلامت خود بررسی می‌کند ولی ارزیابی ثانویه به منابع و امکانات در دسترس برای کنترل و کاهش احتمالی آسیب و تهدید اشاره دارد (اتیکن^۴، ۱۹۹۶). بنابراین در این دیدگاه مهمتر از عامل تنش‌زا در زندگی، روشهای مقابله و کنترل موقعیت و کنار آمدن با آن است؛ زیرا مقابله پدیده‌ای پویاست که از یک سو نشان‌دهنده وضعیت کنشهای شناختی و عاطفی فرد در رویارویی با

1 - Carver & Connor-Smith

2 - Lazarus

3 - Coping

4 - Atiken

عناصر تنیدگی‌زا و پیامدهای ناشی از آن است و از سوی دیگر مهار نیازهای درونی و انتظارهای بیرونی فرد را - به ویژه هنگامی که نیازها فراتر از توان او است - بر عهده می‌گیرد (کائسار و مونیر^۱، ۲۰۰۴)؛ به عبارتی دیگر تلاشهای شناختی و رفتاری افراد برای پیشگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی در مفهوم مقابله خلاصه می‌شود (تامرس^۲، ۲۰۰۲).

لازاروس و فولکمن^۳ (۱۹۸۴) پاسخها و روشهای مقابله‌ای افراد را براساس پژوهشهای خود به دو گونه راه حل محور^۴ و هیجان مدار^۵ تقسیم کرده‌اند به گونه‌ای که روشهای راه حل محور، مقابله را رویارویی با منابع تنشزا به صورت مستقیم تعریف کرده است که با هدف حل مسئله، بازسازی دوباره آن از نظر شناختی یا تلاش برای تغییر موقعیت تنیدگی‌زا استفاده می‌شود درحالی که روشهای هیجان مدار به مدیریت مشکل به صورت احساسی و هیجانی اطلاق می‌شود و با هدف به حداقل رساندن استیصال ناشی از تنیدگی به شیوه‌های متعدد و دامنه گسترده‌ای از پاسخها از خود آرام بخشی (مانند تنشزدایی، جستجوی حمایت هیجانی) تا ابراز هیجان منفی (مانند فریاد زدن و گریه کردن)، تمرکز بر افکار منفی (مانند نشخوارگری) و کوشش برای گریز از موقعیت تنیدگی‌زا (مانند پرهیز، انکار و تفکر آرزومندانه) به کار می‌رود (نعمت طاووسی، ۱۳۹۱).

از این یافته‌ها این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ارزیابی شناختی افراد هنگام رویارویی با هر مشکل در زندگی بر انتخاب راهبردهای رفتاری مقابله اعم از راه حل محور و یا هیجان‌مدار تأثیر بسزایی دارد. یکی از متغیرهای میانجی، که بر این ارزیابی شناختی نقش تعیین کننده‌ای دارد، سامانه‌های اعتقادی است که بر سازگاری و چگونگی رویارویی فرد با مشکلات زندگی مؤثر است (راس و میروسکی^۶، ۲۰۱۳). دین^۷ یکی از این سامانه‌های اعتقادی است (تیکس و فرازیر^۸، ۱۹۹۸؛ میک لی^۹ و همکاران، ۱۹۹۸؛ کوئینگ^{۱۰}، ۲۰۰۷) که امروزه به دلیل نقش مؤثر آن در این مسئله به صورت روزافزونی توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را در تدوین برنامه‌های

1 - Kausar & Munir

2 - Tamers

3 - Folkman

4 - Problem Focused

5 - Emotion Focused

6 - Ross & Mirowsky

7 - Religioun

8 - Tix & Frazier

9 - Mickley

10 - Koenig

درمانی به خود جلب کرده است (هفتی^۱، ۲۰۱۱؛ هیل و پارگامنت^۲، ۲۰۰۸؛ ریپنتروپ^۳ و همکاران، همکاران، ۲۰۰۵).

بررسیها در این زمینه نشان می‌دهد که پژوهش در حوزه روانشناسی دین^۴ در دو دهه اخیر به طور فزاینده‌ای رو به رشد بوده است (ابوری و پارگامنت^۵، ۲۰۱۱) و پژوهشگران به بیشه‌های جدید و کاربردی زیادی در حوزه تأثیر اعتقادات و باورهای دینی بر سلامت و بهزیستی روانی افراد دست یافته‌اند (پارگامنت و ابوری، ۲۰۰۷؛ گارفیلد، ایساکو و ساهکر^۶، ۲۰۱۳؛ کراک^۷، ۲۰۱۴).

تأثیر دین بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان از جمله اعتقادات، باورها، احساسات و رفتار، ابعاد گوناگونی به خود می‌گیرد و لذا گاهی تبیین آن بسیار پیچیده می‌شود. یکی از این جنبه‌ها، که به ما، در توضیح رابطه دین و تأثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی انسان می‌تواند کمک کند، بررسی نقش ساختارهای مقابله دینی^۸ هنگام بروز تنشهای زندگی است (کراک، ۲۰۱۴)؛ یعنی ساختارهای ساختارهای خود مدیریتی^۹ که افراد به کار می‌گیرند تا درد و رنج گرفتاریها و مشکلات را در زندگی کاهش دهند (هاروی و کوک^{۱۰}، ۲۰۱۰).

پارگامنت (۱۹۹۰) برای اولین بار به بعد دینی مقابله و تأثیرات مثبت آن پی برد و این چنین بیان کرد که دین و مذهب می‌تواند بخشی از ساخت مرکزی هر فرایند مقابله باشد. او معتقد بود که دین منابعی برای افراد در رویارویی با موقعیت‌هایی فراهم می‌کند که مضر یا تهدید کننده‌اند و به آنها کمک می‌کند تا موقعیت‌ها را به شکلی متفاوت ارزیابی کنند که توانایی آنها را در رویارویی با این وضعیت افزایش می‌دهد. به اعتقاد وی باورهای دینی مانند سپر بلا در برابر عوامل فشارزای زندگی عمل، و از این طریق به راهبردهای مقابله‌ای فرد کمک می‌کند تا با داشتن اطمینان قلبی به خداوند به عنوان قدرت لایزال در سختیها به او پناه ببرد و سطح اضطراب و ناایمنی کمتری را تجربه کند.

-
- 1 - Hefti
 - 2 - Hill & Pargament
 - 3 - Rippentrop
 - 4 - Psychology of religion
 - 5 - Abu-Raiya & Pargament
 - 6 - Garfield, Isacco & Sahker
 - 7 - Krok
 - 8 - Religious Coping
 - 9 - Self manage
 - 10 - Harvey & Cook

البته این گونه پژوهشهای بنیادی در زمینه رویارویی دینی در جهان اغلب بر جمعیت مسیحیان و آیینهای مسیحیت تمرکز دارد و با اینکه پیروان اسلام از جمعیت زیادی در جهان برخوردارند، پژوهشهای اندکی را در زمینه راهبردهای مقابله دینی به خود اختصاص داده است.

ابوریا و پارگامنت (۲۰۱۱) در تحقیقی که در این زمینه انجام دادند به بررسی و نقد ادبیات پژوهش در حوزه روانشناسی اسلامی پرداختند و این گونه نتیجه گیری کردند که اسلام دینی چند بعدی است که از بسیاری جهات شبیه ادیان دیگر مثل یهود و مسیحیت است ولی در برخی جنبهها نیز با آنها متفاوت است. همچنین آنها اضافه کردند که اغلب پژوهشها در این حوزه دید کل گرایانه^۱ بر این مقوله با اهمیت دارد به گونه ای که بسیاری از پژوهشها با عوامل تک عنوانی و خودسنجی اندازه گیری شده است و لذا در مورد پدیده چند بعدی، یافته های کامل و کاربردی ارائه نمی کند. بنابراین، کمبود ادبیات پژوهشی که دیدی عمیق بر روانشناسی در نگرش اسلامی^۲ داشته باشد و به بررسی رابطه مقابله های دینی مبتنی بر اسلام با حوزه سلامت روان بپردازد به چشم می خورد (ابوریا و پارگامنت، ۲۰۱۱).

ابوریا و پارگامنت (۲۰۰۸) به دلایل این کمبود نیز اشاره می کنند که غیر قابل دسترس بودن ابزارهای بررسی قابل اعتماد در این حوزه است که از آموزه ها یا افراد و نمونه های قابل اعتماد سرچشمه گرفته باشد. البته اینان به برخی از تحقیقاتی که اخیراً در این حوزه برای ساختن ابزارهایی که پایایی و روایی مناسبی داشته باشد نیز اشاره می کنند (برای مثال جانا - ماسری و پریستر^۳، ۲۰۰۷؛ ۲۰۰۷؛ تیلیونی^۴، ۲۰۰۹؛ فرانسیس^۵ و همکاران، ۲۰۰۸؛ القرانی^۶ و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از ابوریا و پارگامنت، ۲۰۱۱) که کمبود پژوهشگران مسلمان در این حوزه، یکی از انتقادهای وارد بر این پژوهشها در زمینه کاربرد آن در کشورهای مسلمان به طور عام و کشور ایران به طور خاص است.

اگرچه این انتقاد در جای خود پذیرفتنی است، بررسیها در زمینه مقابله دینی در کتابهای دینی شامل آیات و روایات نشان می دهد، روشهایی که در دین اسلام برای مقابله با سختی ها و

1 - Birds eye perspective
 2 - Psychology of Islam
 3 - Jana-Masri & Priester
 4 - Tilioune
 5 - Fransis
 6 - Algorani

ناملایمات ذکر شده، فراوان است و در آنها بر به کارگیری راهبردهای مقابله دینی به عنوان راه‌های کاهش‌دهنده تأثیرات منفی رویدادهای ناخوشایند زندگی تأکید شده است؛ به این معنا که اتصال به منبع غنی قدرت و پیوند عمیق با خداوند و استفاده از راهبردهای مقابله دینی در موقعیت‌های ناگوار مانند توکل بر خدا، قرائت قرآن و... می‌تواند در آرامش روحی انسان مؤثر باشد و موجبات آسایش او را فراهم کند و در ارتقای سلامت روان او مفید باشد (پورقانع، شریف آذر، زائرثابت و خورسندی، ۱۳۸۹).

بنابراین از آنجا که فرهنگ معنوی - دینی در زندگی مردم ایران نقشی پررنگ دارد و هم‌چنین تفاوت جهان‌بینی فرهنگ اسلامی در فلسفه و مبانی اعتقادی با غرب وجود دارد، تدوین روشهای مقابله دینی در برابر حوادث تنیدگی‌زا متناسب با فرهنگ ایرانی - اسلامی در حوزه روانشناسی دینی ضروری به نظر می‌رسد. از این دید هدف اصلی پژوهش، ارائه الگویی مفهومی در حوزه رویارویی در مشاوره و روان‌درمانی مبتنی بر ادبیات پژوهش دینی (اسلامی) است؛ به این دلیل که ارائه الگو در این حوزه با نگرش به آموزه‌های اصیل اسلامی مستلزم بررسی هر دو حوزه روانشناسی دین و آیات و روایات بود و تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته، هرکدام از زاویه‌ای خاص به موضوع نگریسته است؛ لذا فقر پژوهشی و عدم دستیابی به مطالعات جدی و قابل توجه در این حوزه، محققان را برانگیزاند تا به مفهوم مقابله در مشاوره و روان‌درمانی از زاویه دین اسلام بپردازند.

روش پژوهش

روشهای تحقیق در علوم انسانی به دو دسته کمی و کیفی تقسیم می‌شود. در روشهای تحقیق کمی با هدف تعمیم یافته‌ها، پژوهش با فرضیه‌ای شروع می‌شود و در جهت اثبات آن پیش می‌رود ولی محقق در روشهای کیفی در شناخت همه ابعاد و جزئیات پدیده مورد بررسی به صورت گسترده سعی می‌کند.

این پژوهش نیز به این دلیل که به دنبال اکتشاف دیدگاه قرآن و روایات درباره "مفهوم مقابله" در مشکلات و بلاها در زندگی است، از روش کیفی استفاده می‌کند.

یکی از روشهای کیفی، "نظریه زمینه‌ای" است که در جریان تحقیق، نظریه از دل آن بیرون می‌آید؛ به این معنا که پژوهشگر از طریق استقرا و اکتشاف و بر اساس گردآوری و تحلیل نظام‌مند

داده‌ها به نظریه‌ای دست خواهد یافت. در این روش، فرایند نمونه‌گیری، گردآوری و تحلیل و تفسیر داده‌ها از یکدیگر جدا نیست و محقق این فرایند تجزیه و تحلیل و شناسه‌گذاریها را بر اساس الگوی پارادایمی روش تحقیق یعنی شرایط علی، شرایط زمینه‌ای پدیده و راهبردها مشخص می‌کند و سپس در مرحله مرتبط ساختن فرایند با تحلیل داده‌ها، شکل‌گیری مفاهیم اصلی و فرعی با شرایط ساختاری پدیده (یعنی شرایط علی، زمینه‌ای و راهبردها) ارتباط داده می‌شود (استراوس و کریبن، ۱۹۹۰).

در جریان تجزیه و تحلیل داده‌ها، شناسه‌گذاری متن (داده‌ها) طی سه مرحله شناسه‌گذاری اولیه (آزاد)^۱، شناسه‌گذاری محوری^۲ و شناسه‌گذاری انتخابی (نظری)^۳ صورت می‌گیرد (صلصالی و همکاران، ۱۳۸۶)؛ به این معنی که پژوهشگر در مرحله اول یعنی شناسه‌گذاری اولیه از طریق شناسایی و جدا کردن انواع داده‌ها در متمایز کردن اطلاعات در ظاهر مشابه سعی می‌کند و با دسته‌بندی و کشف روابط میان دسته‌های گوناگون به درک مفاهیم پنهان در متن مصاحبه‌شونده یا اسناد مورد مراجعه می‌پردازد. در این گام داده‌ها از پراکندگی و بی‌نظمی مطلق خارج، و در مقوله‌های گوناگون دسته‌بندی می‌شود. در مرحله دوم شناسه‌گذاری محوری، فرایند ایجاد ارتباط بین آنها و دسته‌های مختلف صورت می‌پذیرد. پژوهشگر در این مرحله به دنبال نظم بخشیدن به عناوین و مقولات در شناسه‌گذاری باز است (استراوس و کریبن، ۱۹۹۰)؛ به این معنی که او در این مرحله به هر دسته از عناوین، عنوانی کلی و عامتر می‌دهد که این انتخاب عنوان کلی، می‌تواند هم بر اساس دریافت پژوهشگر و هم مراجعه به دانش پیشین باشد.

سرانجام پژوهشگر در آخرین مرحله یعنی شناسه‌گذاری انتخابی با بیان مقولات و دسته‌بندیهای گوناگون، یک هسته اصلی و مرکزی انتخاب می‌کند که همه دسته‌های دیگر را به هم پیوند و ارتباط می‌دهد تا "خط اصلی داستان" کشف شود که البته برقراری همه این ارتباطها میان مقوله‌های گوناگون و نتیجه‌گیریهای بعدی با توجه به دانش قبلی و "حساسیت نظری" شخصی محقق صورت می‌گیرد؛ به این معنا که پژوهشگر از طریق غوطه‌ور شدن در داده‌ها و معنادادن به آنها با توجه به دانش قبلی خود، خط سیر پدیده‌ها و ارتباط میان آنها را کشف می‌کند (استراوس و کریبن، ۱۹۹۰).

1 - Open Coding

2 - Axial Coding

3 - Theoretical coding

در این پژوهش نیز ساختار تبیین شده (یعنی شرایط علی، زمینه‌ای و راهبردها) در پاسخ به سؤال اصلی تحقیق، که "مقابله در مشکلات و سختی‌ها در اسلام چگونه است؟" بر اساس جستجو در سه منبع اصلی دین اسلام یعنی قرآن کریم، نهج البلاغه و بحارالانوار (به دلیل پوشش نسبتاً کامل روایات در مقایسه با دیگر کتابهای روایی) و از طریق تعیین، جستجو و تحلیل کلیدواژه‌های مرتبط با موضوع مقابله دینی در نرم افزارهای مرتبط با این کتابها و حذف موارد مشابه به دلیل رسیدن به نقطه اشباع، ظهور یافت و در ادامه مطالعه سایر فرایندها و طبقات بر اساس بیان آیات و روایات، شناسه گذاری، و به هم ارتباط داده شد که در ادامه در جدول ۱ و ۲ و شکل ۱ نشان داده شده است.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱: آیات و روایات و شناسه‌های اولیه در بر گیرنده فرایند مقابله دینی

شناسه‌های آزاد	جملات (آیات و روایات)
- در امور و مشکلات، معنا و حکمتی از جانب خداوند وجود دارد.	۱- آیه ۲۱۶ سوره بقره: "چه بسا چیزی را ناخوشایند بیندارید و خیر شما در آن باشد یا چیزی را دوست داشته باشید و شر شما در آن باشد؛ خداوند می‌داند و شما نمی‌دانید."
- تحت اراده خداوند بودن مشکلات	۲- آیه ۱۱ سوره تغابن: "هیچ رنج و مصیبتی به شما نرسد جز به فرمان خدا و هر که به خداوند ایمان آورد، خدا دلش را هدایت می‌کند و خداوند به همه امور عالم و آگاه است."
- پایه گذاری جهان براساس حکمت الهی	۳- آیه ۱۶ سوره انبیا: "همانا آسمان و زمین و آنچه را میان آن است، بازیچه نیافریدیم."
- تحت اراده خداوند بودن مشکلات	۴- آیه ۵۱ سوره توبه: "بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر اینکه خداوند برای ما نوشته است؛ او مولای ماست و مؤمنان باید بر خداوند توکل کنند."
- معرفت و آگاهی نداشتن نسبت به معنا و حکمت رویدادها عامل مقابله ناکارآمد	۵- امام صادق(ع) فرموده‌اند: "خداوند می‌فرماید، ای موسی بن عمران هیچ مخلوقی محبوبتر از بنده مؤمنم نیافریده‌ام. او را دچار بلا می‌کنم؛ فقط برای اینکه خیر او در آن است. او را عافیت می‌دهم؛ فقط برای اینکه خیر او در آن است. او را محروم می‌کنم؛ فقط برای اینکه خیر او در آن است. من به آنچه بنده‌ام را اصلاح می‌کند آگاهترم؛ پس باید بر بالای من صبر کند و بر نعمت‌های من سپاسگزار باشد و به قضای من راضی شود که اگر به رضای من عمل کند، او را از صدیقین به شمار می‌آورم" (بحارالانوار، ج ۷۲: ۳۳۲).

ادامه جدول ۱: آیات و روایات و شناسه‌های اولیه در برگیرنده فرایند مقابله دینی

شناسه‌های آزاد	جملات (آیات و روایات)
۶ - در امور و مشکلات معنا و حکمتی از جانب خدا وجود دارد.	۶ - حدیث قدسی خطاب به حضرت داوود: "ای داوود به ستم‌دیده بگو نفرین تو را بر آن‌که به تو ستم کرده است پذیرفتم؛ ولی آن را به دلایل مختلفی که بر تو پوشیده است به تأخیر انداختم... اما علل این تأخیر اجابت آن است که تو نیز به کسی ستم کرده‌ای و او نیز بر تو نفرین کرده است و نفرین او با نفرین تو برابری می‌کند (پس بی حساب می‌شوی) و یا در بهشت جایگاهی داری که هرگز نزد من راهی نداری مگر بر اثر همین ستمی که دیده‌ای و من بندگانم را در جان و مالشان می‌آزمایم" (بحارالانوار، ج ۵: ۲۸۳).
۷ - در امور و مشکلات معنا و حکمتی از جانب خدا وجود دارد.	۷ - امام صادق(ع): "گروهی از مردم نادان در مورد مشکلات و مصائبی که بر ایشان و دیگران نازل می‌شود می‌گویند چنانچه جهان خالق بخشنده و مهربانی داشت این‌گونه امور ناگوار در آن اتفاق نمی‌افتاد در حالی که اگر این‌گونه می‌بود، آدمی خیلی زود دچار طغیان و سرکشی می‌شد و به کارهایی دست می‌زد که به صلاح دین و دنیای او نبود. حال اگر مشکلات او را گوشمالی دهند و مزه بلا را بچشد از غفلت بیرون آمده و به آنچه نمی‌دانسته و یا از یاد برده است، آگاهی خواهد یافت؛ بنابراین اگر سؤال شود که چرا حوادث بر مردم پیش می‌آید، پاسخ این است که تا بر اثر سلامت و عافیت دراز مدت به گناه روی نیاوردند و خطاکاران در اثر ارتکاب معاصی زیاده روی نکنند و نیکوکاران در تلاش خود سست نگردند (بحارالانوار، ج ۳: ۱۳۷).
۸ - در امور و مشکلات معنا و حکمتی از جانب خدا وجود دارد	۸ - همانا گرفتاریها (در زندگی) اهدافی دارند که باید به آنها برسند؛ پس اگر کسی از شما را به آنها مبتلا ساختند، باید آن را بپذیرد و صبر کند تا اینکه بگذرد؛ چرا که چاره کردن آن هنگام روی آوردنش، افزاینده سختی آن است (بحار الانوار، ج ۷۱: ۱۹۵).
۹ - حقیقت دنیا ابزار رسیدن به آخرت	۹ - امام علی(ع): "دنیا برای جز خودش آفریده شده، نه برای خودش" (نهج البلاغه، حکمت ۴۶۳).
۱۰ - شناخت ماهیت و حقیقت دنیا عامل مقابله کارآمد	۱۰ - "همانا دنیا منزلی است که هر لحظه از آن باید آماده کوچ باشی و جایگاه اقامت نیست. خوبی آن اندک و بدیش آماده است و حکومتش روبه نیستی می‌رود و آبادیش ویران می‌شود" (نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳).
۱۱ - شناخت ماهیت و حقیقت دنیا عامل مقابله کارآمد	۱۱ - آیه ۷۷ سوره نساء: "بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند، بهتر است".

ادامه جدول ۱: آیات و روایات و شناسه‌های اولیه در بر گیرنده فرایند مقابله دینی

شناسه‌های آزاد	جملات (آیات و روایات)
– شناخت ماهیت و حقیقت دنیا عامل مقابله کارآمد	۱۲ – آیه ۴ سوره بلد: "براستی ما انسان را در سختی آفریدیم".
– شناخت ماهیت و حقیقت دنیا عامل مقابله	۱۳ – پیامبر اکرم (ص): "هان ای مردم! (دنیا) خانه رنج است؛ نه خانه سرور و خانه‌ای است پیچیده، نه خانه‌ای ساده؛ از این رو هر کس آن را بشناسد؛ با برآورده شدن آرزویی مسرور نمی‌شود و با ناکام شدن، محزون نمی‌گردد" (بحارالانوار، ج ۷۷: ۱۸۷).
– ایمان و تقوا داشتن	۱۴ – آیه ۷۷ سوره نساء: "بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند، بهتر است".
– ایمان و عمل صالح داشتن	۱۵ – سوره عصر: "همانا انسان در خسران و نابودی است مگر کسانی که ایمان به خداوند دارند و عمل صالح انجام می‌دهند".
– ایمان به تحت اراده خداوند بودن امور	۱۶ – آیه ۱۱ سوره تغابن: "هیچ رنج و مصیبتی به شما نرسد جز به فرمان خدا و هر که به خداوند ایمان آورد، خدا دلش را هدایت می‌کند".
– انسان مؤمن مورد ابتلا به دلیل آزمایش	۱۷ – آیه ۱۷۹ سوره آل عمران: "خداوند بر آن نیست که شما مؤمنان را بدین حال که اکنون دارید رها کند (بلکه می‌آزماید)".
– ارتباط و یاد خدا در مشکلات	۱۸ – آیه ۲۸ سوره رعد: "یاد خداست که سبب آرامش و اطمینان خاطر می‌گردد".
– ارتباط و یاد خدا در مشکلات	۱۹ – امام علی (ع): "موجهای بلا را که به سوی شما شناورند با دعا کردن دور کنید".
– ارتباط و یاد خدا در مشکلات	۲۰ – امام علی (ع): "آن گاه که گرفتاریها بر مردم می‌بارد و نعمت‌ها از دستشان خارج می‌شود، اگر در پیشگاه پروردگارشان با خلوص نیت و تمنای قلبی دعا کنند، خداوند تمام آن چیزهایی را که از دست داده‌اند به آنها باز می‌گرداند و همه خرابیهای آنان را اصلاح می‌کند" (بحارالانوار، ج ۶۷: ۱۹۹).
– صدقه دادن در مشکلات	۲۱ – امام کاظم (ع): "با صدقه دادن مشکلات زندگی و مریضی‌ها را برطرف کنید که هیچ چیز سریعتر از صدقه اجابت نمی‌شود و برای بیمار هیچ چیز سودمندتر از صدقه نیست" (بحارالانوار، ج ۵۹: ۲۶۵).
– نماز و صبر در مشکلات	۲۲ – آیه ۱۵۳ سوره بقره: "(در مشکلات) از صبر و نماز کمک بخواهید که خداوند با صابران است".
– نماز و صبر در مشکلات	۲۳ – آیه ۴۵ سوره بقره: "(در مشکلاتتان) از صبر و نماز یاری جوید".

ادامه جدول ۱: آیات و روایات و شناسه‌های اولیه در برگیرنده فرایند مقابله دینی

شناسه‌های آزاد	جملات (آیات و روایات)
۲۴ - رضایت و تسلیم به خداوند در مشکلات	۲۴ - رسول خدا(ص) فرموده‌اند: "خداوند می‌فرماید، هر بنده مؤمنم را که به بلایی در بسترش گرفتار کنم ولی او در نزد کسانی که به عبادتش می‌روند، شکایت نکند (و راضی به قضای من باشد)، گوشت بدن او را به بهتر از آن تبدیل، و خون او را به خونی بهتر از خون خودش عوض می‌کنم؛ اگر او را قبض روح کردم به سوی رحمت من خواهد آمد و اگر او را شفا دادم در حالی است که گناه ندارد" (بحار الانوار، ج ۸۱: ۲۰۸).
۲۵ - صبر در برابر مشکلات	۲۵ - سوره عصر: "همانا انسان در خسران و نابودی است مگر کسانی که ایمان به خداوند دارند و عمل صالح انجام می‌دهند و (در مشکلات) صبر دارند".
۲۶ - صبر و توکل در برابر مشکلات	۲۶ - آیه ۵۹ سوره عنکبوت: "همانا که مؤمنان (در برابر مشکلات) صبر (و استقامت)، و بر پروردگارشان توکل می‌کنند".
۲۷ - صبر در برابر مشکلات	۲۷ - آیه ۱۵۵ سوره بقره: "به یقین شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش در مال یا جانهایتان می‌آزمایم و به شکیبایان مژده بده".
۲۸ - صبر، تسلیم و رضایت به خداوند در مشکلات	۲۸ - حدیث قدسی از امام صادق(ع): "من به آنچه بنده‌ام را اصلاح می‌کند آگاه‌ترم؛ پس باید بر بلائی من صبر کند و بر نعمت‌های من سپاسگزار باشد و به قضای من راضی شود که اگر به رضای من عمل کند، او را از صدیقین به شمار می‌آورم" (بحارالانوار، ج ۷۲: ۳۳۱).
۲۹ - صبر در برابر مشکلات	۲۹ - آیه ۱۵۶ سوره بقره: "صبرکنندگان را بشارت ده؛ همانا که وقتی مصیبتی به آنها رسد، گویند ما از خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم".
۳۰ - صبر در برابر مشکلات	۳۰ - آیه ۱۵۳ سوره بقره: "از صبر و نماز کمک بخواهید که خداوند با صابران است".
۳۱ - توکل کردن بر خداوند در مشکلات	۳۱ - آیه ۳ سوره طلاق: "و هر کس (در مشکلات) بر خداوند توکل کند، خداوند برای او کافی است".
۳۲ - صبر در برابر مشکلات	۳۲ - امام علی(ع): "همانا گرفتاریها (در زندگی) اهدافی دارند که باید به آنها برسند؛ پس اگر کسی از شما را به آنها مبتلا ساختند، باید آن را بپذیرد و صبر کند تا اینکه بگذرد؛ چرا که چاره کردن آن به هنگام روی آوردنش، افزاینده سختی آن است" (بحارالانوار، ج ۷۱: ۱۹۵).

ادامه جدول ۱: آیات و روایات و شناسه‌های اولیه در بر گیرنده فرایند مقابله دینی

شناسه‌های آزاد	جملات (آیات و روایات)
- بلا و مشکلات عامل تطهیر گناهان و آزمون و تکامل ایمان	۳۳ - حدیث قدسی خطاب به حضرت داوود: "ای داوود به ستم‌دیده بگو نفرین تو را بر آن‌که به تو ستم کرده پذیرفتم؛ ولی آن را به دلایل مختلفی که بر تو پوشیده است به تأخیر انداختم... اما علل این تأخیر اجابت آن است که تو نیز به کسی ستم کرده‌ای و او نیز بر تو نفرین کرده است و نفرین او با نفرین تو برابری می‌کند (پس بی حساب می‌شوی) و یا در بهشت جایگاهی داری که هرگز نزد من راهی نداری مگر بر اثر همین ستمی که دیده‌ای و من بندگانم را در جان و مالشان می‌آزمایم" (بحارالانوار، ج ۱۴: ۴۳).
- بلا و مشکلات عامل آزمون ایمان و تکامل آن	۳۴ - آیه ۱۵۵ سوره بقره: "به یقین شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش در مال یا جانهایتان می‌آزمایم".
- بلا و مشکلات عامل آزمایش ایمان	۳۵ - امام صادق(ع): "خداوند روزی مردم را مقدر کرد و آن را کم یا بسیار قرار داد... تا هر که را او اراده کرد با فراوانی یا کاستی نعمت‌ها بیازماید و بدین سان سپاسگزاری و شکیبایی توانگر و مستمند را آزمایش کند؛ سپس بی‌نیازی را با نیاز و تندرستی را با بیماری همراه کرد و گشایش زندگی را با اندوه در آمیخت تا آنها را امتحان کند" (بحارالانوار، ج ۵۷: ۱۱۳).
- بلا و مشکلات عامل هشدار و تطهیر گناهان و عامل تقویت ایمان	۳۶ - امام صادق(ع): "... اگر سؤال شود که چرا حوادث بر مردم پیش می‌آید پاسخ این است که تا بر اثر سلامت و عافیت دراز مدت به گناه روی نیاورند و خطاکاران در اثر ارتکاب معاصی زیاده‌روی نکنند و نیکوکاران در تلاش خود سست نگردند" (بحارالانوار، ج ۳: ۱۳۷).
- بلا و مشکلات عامل حفظ و تقویت ایمان	۳۷ - آیه ۸ سوره زمر: "هنگامی که به انسان زبانی برسد به پروردگار خود روی می‌آورد و او را می‌خواند".
- بلا و مشکلات عامل هشدار و تطهیر گناهان	۳۸ - آیه ۳۰ سوره شوری: "هر مصیبتی که به شما برسد به دلیل رفتاری است که انجام داده‌اید و بسیاری را نیز خداوند عفو می‌کند".
- بلا و مشکلات عامل تطهیر گناهان	۳۹ - امام صادق(ع): "مؤمن نزد خداوند گرامی‌تر از آن است که چهل روز بر او بگذرد ولی گناهان او پاک نشود که این از طریق بلایی مانند خراش در پوست، لطمه‌ای به صورت، لغزش پا و زمین خوردن و حتی پاره شدن بند کفش و مانند اینها است؛ حتی اگر شده با اندوهی که بر او وارد می‌شود و نمی‌داند علت آن چیست" (بحارالانوار، ج ۸۱: ۱۹۱).

ادامه جدول ۱: آیات و روایات و شناسه‌های اولیه در برگیرنده فرایند مقابله دینی

شناسه‌های آزاد	جملات (آیات و روایات)
- بلا و مشکلات عامل تطهیر گناهان	۴۰- پیامبر اکرم(ص): "هیچ درد و رنج و حزن و اندوهی به مسلمان نمی‌رسد؛ حتی تیغی که به پای او می‌رود مگر اینکه خداوند متعال، گناهان وی را به خاطر آن می‌آمرزد" (بحارالانوار، ج ۷۷: ۱۴۴).
- بلا و مشکلات عامل تطهیر گناهان	۴۱- رسول خدا(ص) فرموده‌اند: "خداوند می‌فرماید، هر بنده مؤمنم را که به بلایی در بسترش گرفتار کنم ولی او در نزد کسانی که به عبادتش می‌روند، شکایت نکند (و راضی به قضای من باشد) اگر او را شفا دادم در حالی است که گناه ندارد" (بحارالانوار، ج ۸۱: ۲۰۸).
- آزمون تکامل، حفظ و تقویت ایمان	۴۲- آیه ۱۷۹ سوره آل عمران: "خداوند برآن نیست که مؤمنان را بدین حال رها کند (بلکه می‌آزماید) تا ناپاک را از پاک جدا سازد."
- بلا و مشکلات عامل ترفیع درجه	۴۳- امام صادق(ع): "براستی برای بنده مؤمن در پیشگاه الهی مقام و منزلتی است که بدان دست نمی‌یابد مگر با یکی از دو ویژگی: یا از بین رفتن مال یا گرفتاری در جسم او" (اصول کافی، ج ۲: ۲۵۷).
- بلا و مشکلات عامل ترفیع درجه	۴۴- آیه ۱۲۴ سوره بقره: "(خاطر آورید) هنگامی که خداوند ابراهیم را به وسایل گوناگونی آزمایش کرد و او بخوبی از عهده آنها در آمد و (خداوند به او) فرمود: من تو را امام و پیشوای مردم قرار دادم."

جدول ۲: طبقات اولیه، محوری و نظری در برگیرنده فرایند مقابله دینی

شماره جملات (آیات و روایات)	شناسه‌های آزاد	شناسه‌های محوری	شناسه‌های نظری
جملات ۸-۱	۸ شناسه اولیه	چگونگی اسناد دهی انسان درباره منشأ و حکمت کارها	سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان جزء عوامل علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی است.
جملات ۱۳-۹	۵ شناسه اولیه	چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان در زمینه ماهیت و حقیقت دنیا	
جملات ۱۷-۱۴	۴ شناسه اولیه	ایمان و تقوا در انسان عامل به کارگیری روشهای مقابله دینی	باورهای عمیق اعتقادی و شناختی (یقین) شکل‌دهنده سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان، و جزء عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری فرایند مقابله دینی است.
جملات ۲۳-۱۸	۶ شناسه اولیه	راهبردهای مقابله دینی رفتاری در قالب راهبردهای ارتباطی با خداوند (شامل نماز، روزه، دعا، صدقه و..)	راهبردهای شناختی، رفتاری و معنایابی راهبردهای به کارگیری فرایند مقابله دینی است.
جملات ۳۲-۲۴	۹ شناسه اولیه	راهبردهای مقابله دینی شناختی در قالب ۳ راهبرد صبر، توکل و تسلیم و رضایت نسبت به امر خداوند	
جملات ۴۴-۳۳	۱۲ شناسه اولیه	راهبردهای مقابله دینی معنایابی در قالب ۳ راهبرد بلا عامل هشدار و تطهیر گناهان، آزمون تکامل و حفظ و تقویت ایمان، ترفیع درجه	

همانگونه در جدول ۱ و ۲ نشان داده شد، عوامل علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی یعنی "سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان" با عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری آن یعنی "باورهای عمیق اعتقادی و شناختی (یقین)" و با راهبردهای به کارگیری فرایند مقابله دینی یعنی "راهبردهای شناختی، رفتاری و معنایابی" در یک الگوی فرایندی با یکدیگر مرتبط شد.

اولین شناسه نظری شناخته شده در این تحقیق تحت عنوان "عوامل علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی، سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان" در ۲ شناسه محوری "چگونگی اسناددهی انسان درباره منشأ و حکمت کارها" (ذیل ۸ شناسه اولیه) و "چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان در مورد ماهیت و واقعیت دنیا" (ذیل ۵ شناسه اولیه) طبقه‌بندی شد.

شناسه نظری دوم یعنی "عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری فرایند مقابله دینی، باورهای عمیق اعتقادی و شناختی" هم به ۱ شناسه محوری "ایمان، تقوا و عمل صالح در انسان" (ذیل ۴ شناسه اولیه) تقسیم‌بندی شد.

سرانجام سومین شناسه نظری یعنی "راهبردهای به‌کارگیری فرایند مقابله دینی، راهبردهای شناختی، رفتاری و معنایی" نیز در قالب ۳ شناسه محوری "راهبردهای مقابله دینی رفتاری در قالب راهبردهای ارتباطی با خداوند شامل دعا، نماز، صدقه و..." (ذیل ۶ شناسه اولیه)، "راهبردهای مقابله دینی شناختی در قالب ۳ راهبرد صبر، توکل و تسلیم و رضایت به امر" (ذیل ۹ شناسه اولیه) و "راهبردهای مقابله دینی معنایی در قالب ۳ راهبرد بلا عامل هشدار و تطهیر گناهان، آزمون تکامل و حفظ و تقویت ایمان، ترفیع درجه" (ذیل ۱۲ شناسه اولیه) صورت‌بندی شد. در ادامه به شرح مختصری از هر یک پرداخته می‌شود:

۱ - عوامل علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی: سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان

۱ - ۱ - چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان درباره منشأ و حکمت کارها

۱ - ۲ - چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان درباره ماهیت و واقعیت دنیا

هر انسان سلسله سازه‌های شخصی^۱ درباره محیط اطراف خود می‌سازد که رویدادها و روابط اجتماعی خود را طبق این نظام یا الگو تعبیر می‌کند و سازمان می‌دهد. فرد بر اساس این الگو درباره خود و افراد دیگر و رویدادها، فرضیهایی می‌سازد و از این فرضیه‌ها برای هدایت پاسخها و رفتار خود استفاده می‌کند. بر این اساس افراد رویدادهای زندگی را از دریچه ذهنی خود مشاهده، و واقعیت‌ها یا اطلاعات تجربه شده را به شیوه مخصوص خود تعبیر می‌کنند. این دیدگاه خاص و این الگوی منحصر به فرد، که هر کسی آن را به وجود می‌آورد، همان چیزی است که جرج کلی^۲ نظام سازه نامید. فرض اساسی کلی این بود که فرایندهای انسان از لحاظ روانشناختی توسط نحوه‌ای که

1 - Personal construct

2 - George Kelly

رویدادها را تعبیر و تفسیر می‌کند، هدایت می‌شود (کلی، ۱۹۵۵)؛ لذا برای شناخت فرد و چگونگی تصمیم‌گیری‌های او، باید الگوها و نحوه‌ای که دنیای خود را سازمان می‌دهد، شناخت. در این میان "چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان درباره منشأ و حکمت کارها" و "چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان در زمینه ماهیت و واقعیت دنیا" دو عاملی است که بر سازه‌های شخصی فرد، یعنی فرایندهای روانشناختی که بر تعبیر و تفسیر کارها تأثیرگذار است، نقش دارد و علت شکل‌گیری و یا عدم شکل‌گیری فرایندهای مقابله دینی در افراد مختلف می‌شود.

"چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان درباره منشأ و حکمت کارها" موضوعی است که در آیات و روایات یکی از عوامل اصلی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی در افراد بیان شده است؛ چنانکه خداوند متعال در این باره می‌فرماید "بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر اینکه خداوند برای ما نوشته است" (توبه/ ۵۱) و در آیه دیگری بیان می‌کند که "هیچ مصیبتی وارد نمی‌شود مگر به اجازه خداوند" (تغابن/ ۱۱) و معنای این آیات و روایات همه، همان اسناد (نسبت دادن) معنای سختی‌ها و ناخوشیها در زندگی به چیزی است که باعث آرامش بخشیدن به وجود انسان می‌شود که همانا وجود برنامه‌ای منظم و حکیمانه در همه حوادث و اتفاقات زندگی است که اگر موجب "معنادهی" به وقایع و حوادث ناخوشایند زندگی گردد، نتیجه و ثمره‌اش راحتی و کاهش رنج و ناراحتی حاصل از سختی و ناملایمی خواهد بود.

در مورد دومین عامل تأثیرگذار بر شکل‌گیری فرایند مقابله دینی یعنی "چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان در زمینه ماهیت و واقعیت دنیا" نیز از آیات و روایات این گونه می‌توان برداشت کرد که چون ماهیت و واقعیت دنیا در آیات و روایات این گونه معنا شده است که اولاً دنیا گذرگاهی برای رسیدن به آخرت است (میزان الحکمه، ج ۴: ۱۶۹۱) و دوم، دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست نه آسودگی و لذت؛ هم‌چنین، دین اسلام دنیا را مقطعی از زندگی می‌داند که به لحاظ زمانی، بخش ناچیزی از حیات انسانی را تشکیل می‌دهد و حیات جاوید در سرای دیگر است و چون دنیا برای انسان و در خدمت انسان آفریده شده است، باید همچون ابزار به آن نگریست.

پیامبر اکرم (ص) نیز در فرمایش خود واقعیت دنیا را این گونه معرفی کرد که "هان ای مردم! دنیا) خانه رنج است؛ نه خانه سرور و خانه‌ای است پیچیده؛ نه خانه‌ای ساده؛ از این رو هر کس آن را بشناسد با برآورده شدن آرزوی مسرور نمی‌شود و با ناکام شدن، محزون نمی‌گردد" (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷: ۱۸۷).

بنابراین با این کلام پیغمبر(ص) به نقش شناخت و آگاهی از واقعیتی که گاهی با انتظارات انسان در تقابل است، پی می‌بریم؛ در این حالت انسان با تفسیری که از واقعیت دنیا دارد و معنادگی به مشکلات و سختی‌ها در زندگی و هماهنگ کردن آن با انتظاراتش می‌تواند به مقابله با ناملایمات و ناخوشیها بپردازد و به آرامشی دست یابد که در آیات و روایات نیز به آن نوید داده شده است^(۱).

۲- عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری فرایند مقابله دینی: باورهای عمیق اعتقادی و شناختی

۲- ۱- ایمان و تقوا در انسان عامل به کارگیری روشهای مقابله دینی

باورهای اعتقادی در اصطلاح، یعنی آنچه از نظر اسلام باید بدان معتقد بود و ایمان داشت. ایمان و عقیده دینی هر فردی محرک و جهت‌دهنده او در همه یا بخشی از عملکردهای روزانه زندگی اوست و این امر به حوزه تکالیف دینی اختصاص ندارد؛ بلکه تمامی جنبه‌ها و ابعاد زندگی او از جمله چگونگی مقابله با مشکلات و ناملایمات در زندگی را دربر می‌گیرد.

در آموزه‌های قرآنی و روایات، ایمان و عمل صالح از چنان ارتباطی برخوردار است^(۲) که نبود هریک، کارایی و تأثیرگذاری دیگری را کم اهمیت و یا بی‌ارزش می‌کند. در آموزه‌های قرآنی و روایات، عمل صالح، بازتاب بیرونی ایمان واقعی است و هر کس به ایمان واقعی دست یافته باشد در منش، کنش و چگونگی رویارویی با مشکلات و گرفتاریهای او تأثیرگذار خواهد بود^(۳)؛ زیرا اعتقادات عمیق دینی، شناخت و نظام سازه‌های انسان یعنی الگوهای ذهنی را که باعث تعبیر و تفسیر رویدادها به گونه خاصی شده است تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به این معنا که "چگونگی اسناددهی و ارزیابی انسان درباره منشأ و حکمت کارها و ماهیت و واقعیت دنیا" تحت تأثیر سازه‌های شناختی انسان است که خود آن به نوبه خویش بر اساس اعتقادات عمیق دینی ایجاد شده است که ایمان و عمل صالح فرد را شکل می‌دهد.

۳- راهبردهای به کارگیری فرایند مقابله دینی: راهبردهای معنایی، شناختی و رفتاری

۳- ۱- راهبردهای مقابله دینی معنایی در قالب ۳ راهبرد بلا عامل هشدار و تطهیر گناهان،

آزمون تکامل و حفظ و تقویت ایمان، ترفیع درجه

انسان در نگاه دین اسلام موجودی است کمالگرا و هدفمند^(۴) که از بیهودگی و بی‌معنایی گریزان است؛ بنابراین به نظر می‌رسد ناکامی او در مسیر زندگی و اتفاقات ناگواری که در خلال آن رخ می‌دهد به چیزی غیر از از بین رفتن رفاه و آسایش او برمی‌گردد؛ زیرا چه بسیار افرادی که

ناخوشیهای فراوانی را در زندگی خود تجربه می‌کنند ولی احساس نارضایتی و تنیدگی در روح و روانشان بسختی دیده می‌شود.

از این دیدگاه علت اصلی ناامیدی و مأیوس شدن افراد در پس سختی‌ها و مشکلات را می‌توان در موضوع دیگری مانند ناکامی در معنایابی از اتفاقات زندگی جستجو کرد؛ زیرا اگر درد و رنج برای انسان معنا داشته باشد، تحمل آن کمتر آزار دهنده می‌شود. از نگاه دین، معنای زندگی شبیه "معامله" است؛ بنابراین آنچه می‌خواهد فلسفه زندگی را توجیه کند، باید فراتر از زندگی و ارزشمندتر از آن باشد؛ در غیر این صورت "خسران" در زندگی انسانها رخ خواهد داد.

در دیدگاه اسلام از اساسی و بنیادترین اعتقادات دینی این است که جهان بر اساس حکمت الهی پایه گذاری شده است^(۵) و هیچ حادثه و اتفاقی در این سامانه بزرگ بدون دلیل و مصلحت رخ نمی‌دهد؛ لذا در این مسیر، مهم این است که حکمتها و مصلحتها را شناخته، و به ماهیت و واقعیت هستی پی برده شود و این یعنی "معناشناسی" در نگاه دین اسلام.

قرآن کریم نیز این معنادهی در رنجها و سختی‌های زندگی را این گونه در آیات ۱۵ و ۱۶ سوره فجر نشان می‌دهد که "و اما انسان، هنگامی که پروردگارش او را بیازماید و عزیزش می‌دارد و نعمت فراوان به او دهد، می‌گوید پروردگارم مرا گرامی داشته است و اما چون وی را بیازماید و روزیش را بر او تنگ گرداند، گوید پروردگارم مرا خوار کرده است،" یعنی انسانها در جریان زندگی به اتفاقات خوشایند و ناخوشایندشان، معنایی می‌دهند که اگر به گونه مناسبی اسناد داده شود، یکی از روشهای مقابله مثبت در دین به شمار می‌رود که زمینه‌ساز آرامش و اطمینان خاطر او خواهد بود.

معنای سختی‌ها و مشکلات در نگاه احادیث و روایات، طیفی است که حداقل آن هشدار و تطهیر گناهان، حد متوسط آن آزمون تکامل و تقویت ایمان و حد اعلای آن ارتقای رتبه و مقام است.

معنای اولی که در پس گرفتاریها و مشکلات برخی افراد ممکن است باشد، هشدار است که به سبب هدایت و راهنمایی بندگان به آنها داده می‌شود؛ زیرا خداوند در این مورد وعده داده است که هر کس در راه او تلاش کند، او را به سوی خویش راهنمایی خواهد کرد^(۶) و یکی از اسباب خداوند برای هشدار دادن به بندگان، گرفتاری و بلا و مشکلات در زندگی‌شان است؛ چنانکه امام صادق(ع) در حدیثی مفصل که خلاصه‌ای از آن بیان می‌شود، می‌فرماید: "اگر سؤال شود که چرا

حوادث بر مردم پیش می‌آید، پاسخ این است که تا بر اثر سلامت و عافیت دراز مدت به گناه روی نیاورند و خطاکاران در اثر ارتکاب معاصی زیاده روی نکنند و نیکوکاران در تلاش خود سست نگردند" (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۳: ۱۳۷).

معنای بعدی بلاها و سختی‌ها در زندگی، ویژگی "رشد دهندگی" آنها یا آزمون تکامل، حفظ و تقویت ایمان است؛ زیرا در حالت آسایش و راحتی توان نهفته انسان پرورش نمی‌یابد؛ لذا آنچه استعدادهای درونی و بالقوه انسان را به فعل تبدیل می‌کند در نگاه دین، سختی‌ها و مصیبت‌ها در زندگی است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: "(خدا) کسی است که مرگ و زندگی را آفرید تا ما را بیازماید که کدام یک نیکوکارتر است"^(۷) و در جایی دیگر در سوره بقره آیه ۱۵۵ این آزمون را این گونه معرفی می‌کند که "به یقین شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش مال یا زیان جانی و یا کمبود در میوه‌ها می‌آزمایم و به شکیبایان مژده بده". بنابراین برابر معنای این آیه و آیات و روایات دیگر، بسیاری از سختی‌ها و مشکلات برای شناساندن قدر و اندازه ایمان بندگان و حفظ و تقویت آن است و نه تنها بی‌معنا و بی‌فایده نیست، بلکه ضرورت حیات انسان برای حفظ و تقویت ایمان و در نتیجه رشد و تکامل و بارور شدن است.

سرانجام معنای آخر بلاها و سختی‌ها، "ترفیع درجه" است؛ زیرا همیشه ناخوشیها و گرفتاریها معنای هشدار و یا خطاکار بودن فرد نیست. گاهی خداوند برای اینکه درجه کسی را بالاتر ببرد، او را مبتلا می‌سازد. پیامبر خدا(ص) در این زمینه فرموده‌اند "همانا بر صالحان سخت گرفته می‌شود. به تحقیق رنجی به مؤمن نمی‌رسد از یک تیغ باشد یا بالاتر از آن، مگر اینکه خطایی را از او پاک می‌کند و او را درجه‌ای بالاتر می‌برد" (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷: ۲۳۵). با وجود همه این روشهای مقابله‌ای که در قالب معنایابی از آن یاد شد، خداوند متعال به یک اصل و موضوع مهمتر در وجود انسان این گونه اشاره می‌کند که "همانا انسان، حریص و بیتاب آفریده شده است و هرگاه بدی به او برسد، بیتاب می‌گردد"^(۸) لذا برای این ویژگی برجسته بشر نیز دین اسلام راهبرد مقابله‌ای دیگری قرار داد تا این ویژگی او نیز مانع از طی مسیر رشد و کمال او نگردد و او را در دام گرفتاریها و بلاها اسیر نکند که محقق آن را در قالب راهبردهای مقابله‌ای "شناختی و رفتاری" دسته بندی کرد.

۳ - ۲ - راهبردهای مقابله دینی شناختی در قالب سه راهبرد صبر، توکل و رضایت و تسلیم

نسبت به خداوند

راهبردهای مقابله‌ای شناختی و رفتاری در قالب راهبردهایی جای می‌گیرد که فرد را از درون

حمایت، و نیرویی مضاعف برای پذیرش و درک موقعیت فراهم می‌کند؛ در این حالت است که فکر و شناخت انسان توانایی تجزیه و تحلیل اوضاع را به دست می‌آورد و لذا راهبردهای شناختی و رفتاری بعد از گذر از مرحله معنایابی و در تعامل با یکدیگر امکانپذیر می‌شود. بنابراین در الگوی مفهومی که پژوهشگر در روشهای مقابله دینی در اسلام از آیات و احادیث استخراج کرد به بستری نیاز است که آن همانا مقابله معنایابی است که نتیجه و ثمره آن به کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری فرد در موقعیت، و آرامش خاطر حاصل می‌شود.

اولین راهبرد شناختی در الگوی مفهومی استخراج شده از آیات و روایات، "صبر" است. راغب اصفهانی در کتاب مفردات (۱۴۱۲) برای صبر این معانی را آورده است: "خویشتن داری در سختی و تنگنا، شکیبایی و خودداری نفس بر آنچه عقل و شرع حکم می‌کند و آن را می‌طلبد یا آن را نفی می‌کند."

یکی از بهترین بیانهای قرآن در زمینه صبر، سوره عصر است. خداوند در این سوره انسان را در معرض خسران و نابودی می‌داند مگر اینکه از چهار اصل اساسی پیروی کند که یکی از آنها صبر است. یکی از راههای مقابله‌ای که انسان می‌تواند برای کنار آمدن و رویارویی با سختی پیش گیرد در نگاه اسلام، صبر است؛ زیرا یکی از عناصر ملازم با صبر گذشت زمان است؛ بنابراین سوگندی که خداوند در ابتدای سوره عصر می‌خورد، خود گواهی است بر نقش و جایگاه زمان در رشد و تکامل بویژه رشد شناختی افراد (شمشیری و شیروانی شیری، ۱۳۹۰)؛ به سختی دیگر، رشد و تحول معرفتی برای کنار آمدن با برخی مشکلات که رویارویی با آن از عهده انسان خارج است، بدون در نظر گرفتن عامل زمان امکانپذیر نیست؛ زیرا درک عمیق بسیاری از کارها به نوبه خود مستلزم رشد تفکر انتزاعی است. این امر واقعیتی است که پیازه^۱ (۱۹۸۰) نیز آن را این گونه مطرح کرده است که رسیدن به مرحله تفکر انتزاعی نیازمند طی کردن مراحل رشدی قبل از آن است که آن هم در هر زمانی امکانپذیر نیست.

بنابراین باید به نقش عامل زمان و روند تدریجی رشد اذعان کرد و این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که حقیقت‌یابی از جنبه عملی بسیاری از کارها از جمله حوادث ناگوار و پیشامدهای تلخ در زندگی انسان مستلزم صبر است.

علامه طباطبایی نیز در این زمینه این گونه بیان می‌کند که "صبر فضیلت بزرگ و راهی است

برای مقاومت در برابر مصائب و شکستن موانع آن. در حقیقت صبر مانند دژی است که انسان از ترس دشمنان به آن پناهنده می‌شود این دژ به سبب دیگری نیازمند است تا پیروزی و رستگاری تأمین شود و آن سبب در آیین توحید عبارت است از توکل. وقتی ناملایم و ناراحتی به موحد روی می‌آورد، نخست خود را در پناه دژ محکم صبر قرار می‌دهد و به این وسیله نظام عبودیت را در درون خود در دست می‌گیرد و از اختلال و متلاشی شدن قوا و ناامیدی جلوگیری می‌کند و سپس بر پروردگارش که فوق همه سببها است توکل می‌کند و امید دارد که خداوند وی را از شری که به او روی آورده است حفظ کند" (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۱: ۱۴۲)؛ لذا ریشه بسیاری از مشکلات در زندگی در مرحله اول صبر و در کنارش توکل است؛ زیرا صبر عامل مقاومت در برابر موانع و مشکلات است و توکل انگیزه حرکت در مسیر پر فراز و نشیب، برای کنار گذاشتن و حل کردن آن ناملایمات است. قرآن کریم نیز در این زمینه می‌فرماید: "همانا که مؤمنان (در برابر مشکلات) صبر (و استقامت)، و بر پروردگارشان توکل می‌کنند" (عنکبوت/۵۹).

راهبرد دوم در راهبرد مقابله‌ای شناختی عبارت است از توکل؛ در باور اسلامی توکل به خدا راهگشای سختی‌ها است^(۹) که همین امر مانع ناامیدی در برابر مصائب و مشکلات می‌شود و نقش بازدارنده‌ای در به‌وجود آمدن مشکلات روحی مثل اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی گرایانه و... پس از به‌وجود آمدن ناراحتی‌ها و سختی‌ها در زندگی دارد؛ زیرا هنگامی که ترس شدید بر جان انسان می‌افتد و خود را تنها احساس می‌کند، تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خدا است که سازه‌های شناختی و تعبیر و تفسیر فرد از پدیده را تحت تأثیر قرار می‌دهد که البته آن هم در سایه توکل به دست می‌آید.

البته نگرش اسلام به مفهوم توکل به گونه‌ای است که هرگز منافعی کوشش آدمیان نیست؛ زیرا از یک سو تأکید بر اعتماد به خدا است و از سوی دیگر فرد را به کار و کوشش دعوت می‌کند؛ پس تلقیق اعتماد به خداوند و تلاش از ویژگی‌های اصلی توکل در نگاه اسلامی است؛ به این معنا که توکل حلقه واسط میان تلاشهای فرد برای از بین بردن و کمرنگ کردن مشکلات و تأثیر آن در زندگی با نهایتترین و عالیترین درجه معنوی مقابله یعنی رضایت به آن چیزی است که خداوند برای انسان مقدر ساخته است. به تعبیر دیگر، توکل رابطه بنده (مراجع) و خداوند را عینیت می‌بخشد و او را به آن چیزی راضی می‌گرداند که او برایش رقم زده است.

بنابراین راهبرد شناختی سوم، "رضایت و تسلیم نسبت به پروردگار" است. رضا و تسلیم به

معنای رضایت بنده از خداوند و تسلیم در برابر او از اجرای قضا و حکم الهی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲) که در بستر توکل به خداوند صورت می‌گیرد؛ به این معنا که فرد به حوادثی که به حکم و اقتضای تدبیر خداوندی اتفاق می‌افتد، خشنود است و در برابر خداوند سر تسلیم فرود آورد.

البته در این قسمت شایان ذکر است که تسلیم و رضایت نسبت به خداوند و سپردن کارها به او با توکل، که پیش از این توضیح داده شد، تفاوتی جزئی دارد و آن اینکه توکل بعد از وقوع مشکل و گرفتاری پیش می‌آید و تسلیم و رضایت نسبت به خداوند قبل از وقوع آن؛ به این معنا که فرد در ابتدا سعی به کاری می‌کند اما هنگام عمل به موانع آن آگاهی می‌یابد و در نتیجه برای دفع هرگونه مشکل و آسیب احتمالی، راه توکل را پیش می‌گیرد و کارش را به خداوند می‌سپارد اما در حالت تسلیم و رضایت نسبت به خداوند، فرد به دلیل رخداد مشکل کاری ندارد و نسبت به حوادثی که به حکم و اقتضای تدبیر الهی اتفاق می‌افتد، راضی و خشنود است. بنابراین تسلیم و رضایت، استقبال از قضای الهی است که این مقام از مرتبه توکل بالاتر است و تنها برای افرادی به دست می‌آید که به مراتب بالایی از ایمان و یقین رسیده باشند.

۳ - ۳ - راهبردهای مقابله دینی رفتاری در قالب راهبردهای ارتباطی با خداوند (شامل نماز،

روزه، دعا و...)

راهبردهای رفتاری در الگوی مفهومی استخراج شده در قالب راهبردهای ارتباطی با خداوند

طبقه‌بندی شد که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

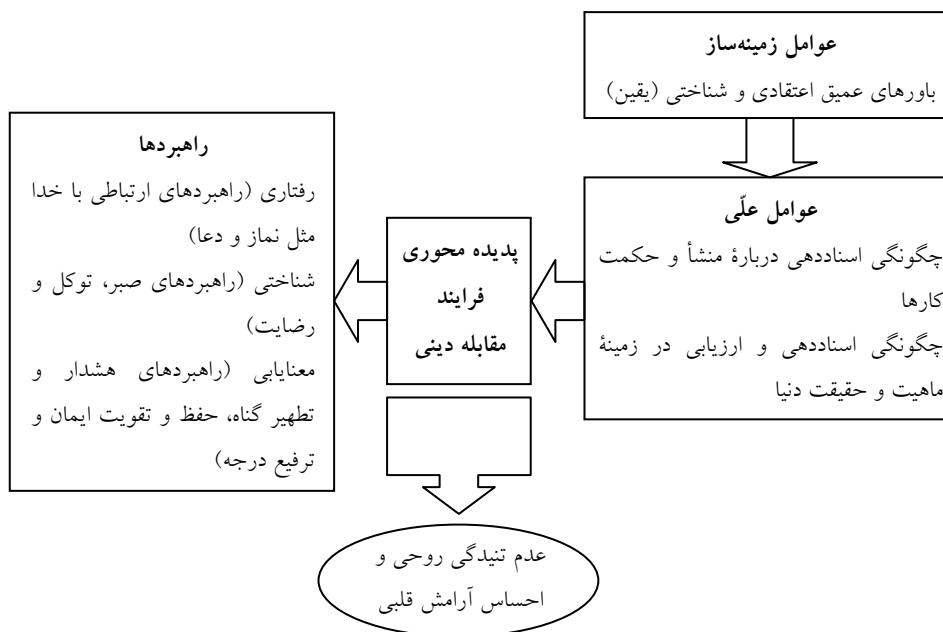
نیایش، دعا و ذکر که راه ارتباط با وجود برتر است؛ جزء جدایی‌ناپذیر ادیان است. یاد خدا در حالات و شکل‌های مختلف وقتی تداوم داشته باشد و قلب انسان دیندار با آن مأنوس شود نه تنها مانع ترس و اضطراب می‌شود بلکه سبب آرامش و اطمینان نیز می‌گردد^(۱۰). در این حالت وقتی فرد احساس کند که خداوند توانایی حل همه‌گونه مشکلات بشر را دارد در برابر مشکلات کمتر دچار تنش و افسردگی می‌شود؛ چنانکه امیرالمؤمنین(ع) نیز در این زمینه بیان می‌کنند که با دعا و درخواست کمک از خداوند می‌توان بر مشکلات فائق آمد^(۱۱). بنابراین یکی دیگر از روشهای مقابله دینی، که از آن می‌توان در جهت رویارویی با مشکلات در زندگی استفاده کرد، دعا و راز و نیاز با خداوند است؛ همان‌گونه که حضرت علی(ع) نیز در این زمینه می‌فرمایند: "آن‌گاه که گرفتاریها بر مردم می‌بارد و نعمت‌ها از دستشان خارج می‌شود، اگر در پیشگاه پروردگارشان با

خلوص نیت و تمنای قلبی دعا کنند، خداوند تمام آن چیزهایی را که از دست داده‌اند را به آنها باز می‌گرداند و همه خرابیهای آنان را اصلاح می‌کند" (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷: ۱۹۹).

علاوه بر این قرآن کریم بروشنی از نماز و صبر به عنوان راهبرد دیگری در مقابله رفتاری یاد کرده است: "از صبر و نماز کمک بخواهید که خداوند با صابران است." (بقره/۱۵۳) از سوی دیگر، نماز برقراری پیوند با خداست که این منبع قدرت و رحمت، پشتوانه بزرگی برای انسان می‌شود که او را در گرفتاریها و سختیها حمایت می‌کند؛ از این روست که پیامبر خدا(ص) هرگاه محزون و غمگین می‌گشت به نماز پناه می‌برد.^(۱۲) سرانجام راهبرد رفتاری دیگری که خداوند برای خلاصی از گرفتاریها قرار داده است، صدقه دادن است؛ "چنانکه امام موسی کاظم(ع) در این زمینه می‌فرماید: "با صدقه دادن مشکلات زندگی و مریضیها را برطرف کنید که هیچ چیز سریعتر از صدقه اجابت نمی‌شود و برای بیمار هیچ چیز سودمندتر از صدقه نیست" (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۹: ۲۶۵).

در مجموع می‌توان گفت که در دیدگاه روایات و احادیث، صدقه نیز همانند دعا و نیایش، نماز و روزه یکی دیگر از راه‌های ارتباطی با خداوند به عنوان راهبرد مقابله با ناراحتیها و رهایی از مشکلات و گرفتاریها در زندگی است که می‌توان آن را تحت عنوان مقابله رفتاری در کنار سایر روشهای مقابله به کار برد.

در الگوی مفهومی ذیل خلاصه‌ای از مباحث به صورت شمایی کلی به این ترتیب نشان داده شده است که "عوامل علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی" یعنی "سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان" با "عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری" که همان "باورهای عمیق اعتقادی و شناختی" است در تعامل با راهبردهای به کارگیری فرایند یعنی "راهبردهای شناختی، رفتاری و معنایابی" الگوی مفهومی مقابله دینی در نگاه اسلام را نشان می‌دهد.



شکل ۱: الگوی مفهومی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی

بحث و نتیجه‌گیری

روان‌درمانگران از گذشته تا کنون به دنبال پیدا کردن راه‌هایی بوده‌اند تا فرایند درمان با کوتاه‌ترین مسیر ممکن به بهترین نتایج درمانی دست یابد؛ لذا در این مسیر نظریه‌ها و فنون متعدد درمانی نیز ارائه شده است. در دهه‌های اخیر روند رو به رشد پژوهشهایی که به نقش دین و معنویت و تأثیر آن در فرایند درمان می‌پردازد، نشان از اهمیت این متغیر در حوزه سلامت روان است (هفتی، ۲۰۱۱؛ گارفیلد و همکاران، ۲۰۱۲؛ کراک، ۲۰۱۴)؛ برای مثال پارگامنت و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند که معنویت دینی به عنوان یکی از روشهای مقابله در کاهش درد و رنج ناشی از ناملایمات و مشکلات زندگی در جهت کنار آمدن و حل کردن آن نقشی اساسی داشته و تأثیرات مثبت و پایداری بر سلامت افراد به جای می‌گذارد؛ به این معنا که افراد دیندار در مقایسه با افراد غیر دیندار سلامت جسمی و روانی بیشتر (هفتی^۱، ۲۰۱۱)، میزان کمتر رفتارهای مجرمانه

اجتماعی (سیبولد^۱، ۲۰۰۱)، عزت نفس و تنظیم حالات هیجانی و رفتارهای اجتماعی بهنجار (فرنچ^۲ و همکاران، ۲۰۰۸؛ مدی^۳ و همکاران، ۲۰۰۶)، کاهش احتمال خشونت‌های فیزیکی و سوء استفاده‌های لفظی (الیسون و اندرسون^۴، ۲۰۰۱)، افزایش کیفیت و رضایت از زندگی (پیرز^۵ و همکاران، ۲۰۰۶) و افزایش روحیه بخشندگی و پذیرش و کاهش تعارضات و درگیریها (آستین و فالکونیر^۶، ۲۰۱۲) دارند.

نکته‌ای که ضرورت این پژوهش را نشان می‌داد این بود که از طرفی پژوهش‌های بنیادی در زمینه مقابله دینی در جهان اغلب بر جمعیت مسیحیان و آیین‌های مسیحیت متمرکز دارد و با اینکه پیروان اسلام از جمعیت زیادی در جهان برخوردارند، پژوهش‌های اندکی را در زمینه راهبردهای مقابله دینی به خود اختصاص داده است و از سوی دیگر، فرهنگ معنوی - دینی در زندگی مردم ایران نقشی پررنگ دارد و همچنین تفاوت جهان‌بینی فرهنگ اسلامی در فلسفه و مبانی اعتقادی با غرب وجود دارد. به همین منظور پژوهش با هدف ارائه الگویی مفهومی در حوزه مقابله در مشاوره و روان درمانی، مبتنی بر ادبیات پژوهش دینی (اسلامی) انجام گرفت.

نتایج مطالعات مؤید این بود که "سازه‌های شخصی و نوع نگاه انسان" به عنوان عامل علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی بر اساس "چگونگی اسناددهی درباره منشأ و حکمت کارها و ماهیت و حقیقت دنیا" ایجاد می‌شود؛ به این معنا که چگونگی نسبت دادن ذهنی افراد در مورد منشأ و دلیل اتفاقات و همچنین چگونگی نگاه فرد به ماهیت و حقیقت دنیا، دلیل اصلی به کارگیری فرایند مقابله دینی بر پایه سازه‌های شناختی شکل گرفته شده، است؛ چنانکه تأکید بر این عامل علی در بسیاری از مطالعات نیز اشاره شده است به طوری که کلی (۱۹۵۵) برای اولین بار بیان کرد که فرایندهای انسان از لحاظ روانشناختی توسط نحوه‌ای که رویدادها را تعبیر و تفسیر می‌کند، هدایت می‌شود؛ لذا برای شناخت فرد و چگونگی تصمیم‌گیریهای او، باید الگوها و نحوه‌ای که دنیای خود را سازمان می‌دهد، شناخت. هم‌چنین کاریلات^۷ و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که

-
- 1 - Seybold
 - 2 - French
 - 3 - Maddi
 - 4 - Ellison & Anderson
 - 5 - Pearse
 - 6 - Austin & Falconier
 - 7 - Carrillat

سازه‌های فکری و ذهنی افراد تعیین‌کننده چگونگی عمل و تبیین رویدادها توسط آنها است. علاوه بر این در این مطالعه نشان داده شد که "عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری فرایند مقابله دینی"، که همانا باورهای عمیق اعتقادی و شناختی است بر ایجاد ایمان و عمل صالح در فرد تأثیر می‌گذارد و بر منش، کنش و چگونگی رویارویی با مشکلات و گرفتاریها یعنی مقابله‌های دینی فرد مؤثر خواهد بود؛ ولی این سؤال در اینجا ایجاد می‌شود که ادبیات پژوهش چگونه عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری فرایند مقابله را تبیین می‌کند و از طریق چه ساختاری فرایند کنار آمدن با وضعیت تنیدگی‌زا را توضیح می‌دهد.

پارگامنت (۱۹۹۶) در این زمینه بیان کرد که دیندار بودن این توان را دارد که بر ارزیابی فرد از واقعه و در نتیجه چگونگی مقابله شخص تأثیر دارد و می‌تواند او را در رفتار کردن به گونه‌ای خاص هدایت کند؛ به این معنا که دیندار بودن از طریق سه سطح می‌تواند در فرایند مقابله دینی نقش داشته باشد: در سطح اول به عنوان عنصر مقابله‌ای^۱ در سطح دوم به عنوان مشارکت‌کننده^۲ در فرایند مقابله و در سطح سوم به عنوان دستاورد مقابله‌ای^۳.

در اولین سطح، دین به عنوان عنصر مقابله‌ای افراد را توانا می‌کند تا از باورها و فعالیت‌های دینی خود برای رویارویی با موقعیت تنش‌زا استفاده کنند؛ مثل پیدا کردن توضیح و تبیین دینی در واقعه پیش آمده، اعتراف به گناه، درخواست معجزه و یا توکل بر خداوند. ولی در دومین سطح، دین این توان را دارد برای اینکه فرایندهای مقابله‌ای افراد را شکل دهد؛ به این معنی که عوامل دینی شخص بر ارزیابی او از واقعه و در نتیجه چگونگی مقابله‌اش تأثیر می‌گذارد و می‌تواند او را در رفتار کردن به گونه‌ای خاص هدایت کند. سرانجام در سومین سطح، یعنی زمانی که دین به عنوان دستاورد مقابله‌ای ایجاد می‌شود، موقعیت بحرانی و تنش‌زای زندگی و تجربیات آن به گونه‌ای در فرد تأثیر می‌گذارد که او را به خداوند نزدیکتر می‌کند و این یعنی دین به عنوان رهاورد و دستاورد مشکلات (به نقل از کراک، ۲۰۱۴).

پارک (۲۰۱۳) نیز این موضوع را این‌گونه بیان کرد که دین از طریق ایجاد یک سامانه‌ای یکپارچه از اعتقادات، اهداف و معانی که باعث تبیین وقایع جهان و هستی می‌شود، باعث ایجاد سامانه معنایی در زندگی افراد، و همین امر باعث ایجاد حس هدفمندی و سلامت روان در انسان

1 - An element of coping
2 - A contributor to coping
3 - A product of coping

می‌شود (کراک، ۲۰۱۴). هم‌چنین هود، هیل و اسپیلکا^۱ (۲۰۰۹) در تبیین چگونگی آسانگری دین به عنوان متغیر دخیل در رویارویی افراد با چالشها و مشکلات زندگی بیان می‌کنند. از آنجا که این عامل متغیری است که همزمان چندین کارکرد فردی و اجتماعی افراد را به کار می‌گیرد و سطوح مختلف نیازهای فرد را پوشش می‌دهد از طریق بررسی این سطوح مختلف نیازها، می‌توان به ساختار عملکرد آن در زندگی انسانها به عنوان راهبردهای مقابله‌ای پی برد. که این نیازها عبارت است از: (۱) نیاز به معناجویی (۲) نیاز به کنترل (۳) نیاز به ارتباط داشتن و حس تعلق به دیگران.

دین نیاز به کنترل انسانها را در رویارویی با اتفاقات تنش‌زا این‌گونه بر طرف می‌کند که چون انسانها در این‌گونه رویدادها به پیش‌بینی و کنترل اوضاع تمایل دارند که البته این فرایند شدیداً تحت تأثیر ساختارهای شناختی است که در زندگی شخصی افراد ساخته می‌شود (راس و میروسکی، ۲۰۱۳) و فعالیتهای دینی و آیینهای عبادی مثل دعاکردن و نماز خواندن می‌تواند بر احساس نیاز به خودکنترلی و کنترل جهان پیرامون افراد تأثیر بگذارد و هنگام رویارویی با اتفاقات غیرمترقبه، احساس هدفمندی، کنترل و قدرت داشتن را به انسانها القا کند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای از طریق معنادهی وجودی به اتفاقات قادر به پیش‌بینی اوضاع و اتفاقات زندگی می‌شود (هود، هیل و اسپیلکا، ۲۰۰۹).

هم‌چنین در زمینه پوشش سطوح نیازهای انسان به نیاز به ارتباط برقرار کردن در انسان می‌توان اشاره کرد. در این زمینه بامیستر و لری^۲ (۱۹۹۵) بیان می‌کنند که انسانها نیاز روانشناختی مهمی دارند که در آن شدت احساس نیاز به ارتباط نزدیک داشتن با انسانهای دیگر دیده می‌شود که این حمایت و ارتباط داشتن بر رفتارهای انسان تأثیر فراوانی دارد. از این زاویه، دین و مراسم آیینی آن انسانها را به یکدیگر نزدیکتر، و این احساس حمایت را به آنها عطا می‌کند و از سوی دیگر ارتباط برقرار کردن با خداوند، خود حس حمایت و تعلق داشتنی به انسان می‌دهد که باعث ارضای این سطح از نیازهای انسان می‌شود (هود، هیل و اسپیلکا، ۲۰۰۹).

البته همه این تبیین‌ها در عین داشتن شباهتهایی با بیان الگو درباره عوامل زمینه‌ساز و علی شکل‌گیری فرایند مقابله دینی، تفاوتهایی نیز در پایه و اساس دارد که آن زیر بنا و اساس ایجادکننده سازه‌های شناختی فرد است که چگونگی اسناددهی‌ها درباره منشأ و حکمت کارها و

1 - Hood, Hill & Spilka

2 - Baumeister & Leary

ماهیت و واقعیت دنیا را در بر می‌گیرد.

سرانجام سومین محور الگوی مفهومی، راهبردهای به‌کارگیری فرایند مقابله دینی یعنی راهبردهای شناختی، رفتاری و معنایی بود. آیات و روایات نشان داد که راهبردهای شناختی (شامل صبر، توکل و رضایت نسبت به خداوند) در کنار راهبردهای رفتاری (یعنی ارتباط با خدا و دعا، نماز و صدقه) زمانی در فرد به کار افتاده می‌شود که سازه‌های شناختی او، زمینه معنایی در مشکلات را ایجاد می‌کند و شخص راهبردهای معنایی را به کار گیرد که شامل هشدار و تطهیر گناهان، آزمون تکامل و حفظ و تقویت ایمان، ترفیع درجه است.

این یافته‌ها بیانگر این است که الگو به دلیل اینکه بر پایه بیان آیات و روایات و هستی‌شناسی اصیل انسان استخراج شده است، تنها راهبردهای مقابله‌ای مثبتی ارائه می‌کند که انسان را به هدف مقابله، یعنی آرامش و آسایش بعد از مشکلات می‌رساند^(۱۳)؛ ولی پژوهشها درباره راهبردهای مقابله‌ای، که دین پیش روی افراد می‌گذارد، نشان می‌دهد که انسانها از مقابله دینی به وسیله دو سری ساختار مثبت و منفی برای رویارویی با تنشها در زندگی استفاده می‌کنند (پارگامنت، ۱۹۹۷). تحقیقات و ادبیات پژوهش در مورد راهبردهای دینی مثبت، نشان می‌دهد که دین بویژه در موقعیت‌های سخت و دشوار مثل بیماریها از طریق ایجاد ساختار مقابله‌ای مثبت بر بهبودی و سلامت روان افراد تأثیرگذار است؛ به این ترتیب که افراد همزمان با سپری کردن وضعیت دشوار زندگی خود با ایجاد ارتباط عمیق معنوی با خداوند به کیفیت بهتری از زندگی دست پیدا خواهند کرد (استوارت^۱ و همکاران، ۲۰۱۳).

این پژوهشها نشان می‌دهد که در روشهای مقابله‌ای دینی مثبت^۲ مثل نماز، نگاه مثبت‌اندیشانه و معنوی داشتن به وقایع منفی در زندگی این راهبردها به کار برده می‌شود تا فرد با بهره‌گیری از ارزیابیها و تفسیرهای مثبت مرتبط با یاری پروردگار به گونه‌ای که او را به عنوان شریک و حامی برای خود ببیند به استقبال رویدادها رود. اول، ایجاد ارتباط عمیق و امن با خداوند. دوم، ایجاد ارتباط معنوی و عمیق با دیگران و سوم، وجود این اعتقاد که زندگی معنایی فراتر و بزرگتر از معنای ظاهری خود دارد که همین‌ها بر نگاه فرد از هدفمند و حکیمانه بودن زندگی تأثیر دارد.

در مقابل در روشهای مقابله‌ای دینی منفی^۳ مثل تعمیم وقایع و مشکلات زندگی به مجازات

1 - Stewart

2 - Positive religious coping

3 - Negative religious coping

خداوند، احساس رها شدن توسط خداوند در میان مشکلات و مواردی از این دست، فرد رابطه‌ای اجتنابی و نامطمئن با خداوند برقرار می‌کند که همین سبب کمتر شدن ارتباط معنوی با خداوند می‌شود و حسی از بدشگون بودن وقایع را در زندگی در فرد ایجاد می‌کند (ناراسکین^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). البته در الگوی مفهومی ارائه شده این نوع از نگاه ذیل راهبردهای معنایابی طبقه‌بندی شده با این تفاوت که این راهبردها در نگاه احادیث و روایات، طیفی است که حداقل آن هشدار و تطهیر گناهان، حد متوسط آن آزمون تکامل و تقویت ایمان و حد اعلای آن ارتقای رتبه و مقام است.

در بستر این راهبردهای معنایابی، راهبردهای مقابله‌ای شناختی و رفتاری در قالب راهبردهایی جای می‌گیرد که فرد را از درون حمایت، و نیرویی مضاعف برای پذیرش و درک موقعیت فراهم می‌کند؛ در این حالت است که فکر و شناخت انسان توانایی تجزیه و تحلیل اوضاع را به دست می‌آورد و لذا راهبردهای شناختی و رفتاری بعد از گذر از مرحله معنایابی و در تعامل با یکدیگر امکانپذیر می‌شود. بنابراین در الگوی مفهومی، که پژوهش در روش‌های مقابله دینی در اسلام از آیات و احادیث استخراج کرد به بستری نیاز است که آن مقابله معنایابی است که نتیجه و ثمره آن به کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری فرد در موقعیت می‌شود و آرامش خاطر به دست می‌آید؛ بنابراین معنا دادن به سختی‌ها و گرفتاریها در زندگی از طریق به کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری آسان می‌شود و همین امر سبب افزایش نیروی روانی برای پیمودن آخرین گام در مقابله یعنی "سعی و تلاش" در جهت کنار گذاشتن آن مشکل در زندگی خواهد شد. البته لازم به ذکر است که در همه این احادیث و روایات به دلیل حکمت‌آمیز بودن مصیبت‌ها و مشکلات برای انسانهای مؤمن اشاره شده بود که زندگیشان را سمت و سویی خدایی داده‌اند. بر این اساس در افراد مختلف، که تفاوت در اهمیت و قطعیت چهارچوبهای مذهبی - دینی در ذهن و باورهایشان وجود دارد، باید به این نکته توجه کرد که تبیین‌هایی که دین فراهم می‌آورد تأثیرهای متفاوتی خواهد گذاشت؛ لذا همه آنچه را در بحث راهبردهای معنادهی، شناختی و رفتاری یاد کردیم، می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد: "یقین".

به همین دلیل برای کسانی که ایمان و یقین نسبت به تبیین‌ها و دلایلی که دین فراهم می‌آورد، وجود دارد، درک و پذیرش از این روشهای مقابله‌ای آسانتر است؛ اما برای کسانی که یقین

کمتری نسبت به خداوند و مسائل دینی دارند، تبیین‌های دینی درک روشن و قاطعی در اختیارشان نخواهد گذاشت و حتی آنان را با سؤالات بیشتری روبه‌رو خواهد کرد؛ لذا توجه به این مسئله در جریان درمان بسیار ضروری است و استفاده از این راهبردها زمانی توصیه می‌شود که مشاور، زمینه دینی مراجعه‌کننده خود را آماده پذیرش این شناختها تشخیص دهد.

یادداشتها

- ۱- آیات ۵ و ۶ سوره انشراح
- ۲- آیه ۱۸ سوره ابراهیم؛ آیه ۳۹ سوره نور
- ۳- آیه ۲ و ۳ سوره عصر
- ۴- آیه ۳۶ سوره قیامه
- ۵- آیه ۱۶ سوره انبیا
- ۶- آیه ۶۹ سوره عنکبوت
- ۷- آیه ۴ سوره ملک
- ۸- إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (معارف / ۱۹ و ۲۰)
- ۹- آیه ۳ سوره طلاق
- ۱۰- آیه ۲۸ سوره رعد
- ۱۱- موجهای بلا را (که به سوی شما شناورند) با دعا دور کنید (بحار الانوار، ج ۹۳: ۳۰۱).
- ۱۲- پیامبر اکرم(ص) این‌گونه بود که هرگاه چیزی ایشان را ناراحت می‌ساخت از روزه و نماز کمک می‌گرفت (سنن النبی: ۲۰۸).
- ۱۳- پیامبر اکرم(ص): "اگر سختی بیاید و داخل سوراخی شود، هر آینه، راحتی می‌آید تا اینکه وارد می‌شود و آن را بیرون می‌راند" (متقی، ۱۳۹۸ق، ج ۲: ۱۴).

منابع

قران کریم

- آقا یوسفی، علیرضا (۱۳۸۰). نقش عوامل شخصیتی بر راهبردهای مقابله‌ای و تأثیر روش مقابله درمانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی. رساله دکترا. دانشگاه تربیت مدرس. تهران.
- استراوس، انسلم؛ کرین، جولیت (۱۹۹۰). مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای. ترجمه ابراهیم افشار. تهران: نشر نی.

پورقانع، پرنده؛ شریف آذر، ابراهیم؛ زائر ثابت، فاطمه؛ خورسندی، میترا (۱۳۸۹). بررسی ارتباط اعتقادات مذهبی و میزان استرس دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زینب(س) شرق گیلان در سال ۸۷. *دوفصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی استان گیلان*. ش ۱۰: ۲۰-۱۵.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). *مفردات*. ترجمه حسین خدا پرست (۱۳۸۷). قم: انتشارات نوید اسلام. شریف رضی، محمد ابن حسین (۱۳۷۹). *نهج البلاغه*. ترجمه محمد دشتی. قم: نشر منشور. شمشری، بابک؛ شیروانی شیری، علی (۱۳۹۰). مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن. *مجله تربیت اسلامی*. س ۶. ش ۱۳: ۷۹ تا ۹۸.

صلصالی، مهوش؛ فخر موحدی، علی؛ چراغی، محمد علی (۱۳۸۶). *تحقیق گراند تئوری در علوم پزشکی (فلسفه و اصول کاربردی)*. تهران: انتشارات بشری.

طباطبایی، محمد حسین (۱۳۸۵). *تفسیر المیزان*. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. تهران: مکتب المرتضویه.

مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳). *بحار الانوار*. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.

مرادی، افسانه؛ بهرامی احسان، هادی (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای و سبک‌های اسنادی بین بیماران وابسته به مواد افیونی و افراد سالم. *مجله توانبخشی*. س ۱۲. ش ۸ تا ۱۸.

نعمت طاووسی، محترم (۱۳۹۱). شخصیت و مقابله. *روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*. س ۹. ش ۳۳: ۹۳ تا ۹۵.

Abu-Raiya, H. Pargament, K.I. (2011). Empirically based psychology of Islam: summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2):93-115.

Atiken, V. (1996). *Behavioral Sciences for Health Professionals*, Pub. London.

Austin, J. L. & Falconier, M.K. (2012). Spirituality and Common Dyadic Coping: Protective Factors From Psychological Aggression in Latino Immigrant Couples. *Journal of Family Issues*, 34(3): 343-346.

Carrillat, François A.; Riggle, Robert J.; Locander, William B.; Gebhardt, Gary F.; Lee, James M. (2009). "Cognitive segmentation: modeling the structure and content of customers' thoughts". *Psychology and Marketing*. 26 (6): 479-506.

Carver, C. S & Connor-Smith, J. (2010). Personality And Coping. *Annual review of psychology*, 61, 680-696.

Ellison, C. G., & Anderson, K. L. (2001). Religious involvement and domestic violence among U.S. couples. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40, 269-286.

French, D. Eisenberg, N. Vaughan, J. Purwowq, U. Suryanti, T. (2008). Religious involvement and the social competence and adjustment of Indonesian Muslim adolescents. *Developmental Psychology*. 44(2): 597-611.

Garfield, C.F. Isacco, A. Sahker, E. (2013). Religion and Spirituality as Important Components of Men's Health and Wellness : An Analytic Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 7(1):27-37.

Harvey, I.S, Cook, L. (2010). Exploring the role of spirituality in self-management practices among older African-American and non-Hispanic White women with chronic conditions. *Chronic Illness*, 6 (2): 111-124.

Hefiti, R. (2011). Integrating Religion and Spirituality into Mental Health Care, *Psychiatry*

- and Psychotherapy. *Journal of Religions*, 2, 611-627.
- Hill, P.C & Pargament, K.I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality*, (1): 3-17.
- Hood Jr RW, Hill PC, Spilka B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. New York: Guilford Press.
- Kausar, R. & R. Munir (2004), "Pakistan Adolescents Coping with Stress: Effect of Loss of a Parent and Gender of Adolescents", *Journal of Adolescence*, 27(6): 599-610
- Koenig, H. G. (2007). Religion, spirituality and psychotic disorders. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 1: 40-48.
- Krok, D. (2014). The mediating role of coping in the relationships between religiousness and mental health. *Psychiatry and Psychotherapy*, 2: 5-13.
- Lazarus, R.S., (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2): 124-129.
- Maddi, S. R.; Brow, M.; Khoshaba, D. M. & Vaitkus, M. (2006). Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. *Consulting psychology*, 3, 148-161
- Mickley, J. R., Pargament, K. I., Brant, C. R., & Hipp, K. M. (1998). God and the search for meaning among hospice caregivers. *The Hospice Journal*, 13, 1-17.
- Nurasikin, M. S; Khatijah, La; Aini, A; Ramli, M; Aida, Sa; Zainal, Mz & Cg, Ng. (2012). Religiousness, religious coping methods and distress level among psychiatric patients in Malaysia. *Journal of Social Psychiatry*, 59(4): 332 -38.
- Pargament, K. I. (1990). God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 2, 195-224.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N. & Hahn, J. (2001). Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Archives of Internal Medicine*, 161, 1881-1885.
- Pargament, K.I., & Abu-Raiya, H. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke and Logos*, 28, 742-766.
- Park, CL. Religion and meaning. In: Paloutzian RF, Park CL, editors. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press; 2013. p. 357-378
- Piaget, J. (1980). *Adaptation and intelligence: Organic selection and phenocopy*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rippentrop, A. Elizabeth; Altmaier, Elizabeth M.; Chen, Joseph J.; Found, Ernest M. & Keffala, Valerie J. (2005). The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *International Association for the Study of Pain*, 116(3): 311-23.
- Ross, C.E; Mirowsky, J. (2013). The Sense of Personal Control: Social Structural Causes and Emotional Consequences. *Handbook of sociology and mental research*, 379-402
- Seybold, K.; Hill, P. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Directions Psychol. Sci*, 10, 21-24.
- Stewart, W.C., Adams, P.M., Stewart, J.A., Nelson, L.A. (2013). Review of Clinical Medicine and Religious Practice. *J of Religion Health*, 52:91-106.
- Tamers, L. K.; D. Janicki & V. S. Helgeson (2002), "Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping", *Personality and Social Psychology Review*, 6(1): 2-30.
- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66: 411-422.

