

مقابله معنوی با تنیدگی‌ها از دیدگاه اسلام

نجیب‌الله نوری*

چکیده

در روان‌شناسی برای مقابله با تنیدگی (استرس) راهبردهایی مطرح شده است. این راهبردها برای کمک به افراد در برابر تنیدگی‌های نسبتاً خفیف مؤثرند، اما در وضعیت‌های بسیار دشوار مقابله‌های معنوی کارسازترند. این مقابله‌ها به باورها و فعالیت‌های دینی اشاره دارند که به افراد کمک می‌کنند تا تنیدگی هیجانی را مدیریت کنند. از آنجاکه مقابله‌هایی که با رویکرد اسلامی مطرح شده‌اند از جامعیت لازم برخوردار نبودند. از این‌رو، بررسی این مسئله با توجه به آموزه‌های دین اسلام درخور توجه است.

هدف پژوهش، ارائه راهبردهای مقابله با تنش و استرس از دیدگاه اسلام است. در این پژوهش، از روش تحلیل متون دینی استفاده شده است. نتایج راهبردهای زیر را به‌عنوان مقابله‌های معنوی از دیدگاه اسلام ارائه می‌کند: متعالی‌نگری، تفسیر مجدد خوش‌بختی، تحلیل موقعیت، واگذاری به قدرت برتر، خودآرام‌بخشی ارادی، پذیرش وضعیت، نگاه امتحانی به مشکلات، تصور زوال‌پذیری، تجسم نتیجه نهایی، توجه به ملاقات عزیزان در آخرت، توجه به دادخواهی اخروی، نادیده گرفتن لغزش‌ها، مقایسه با مشکل بزرگتر، همگانی‌سازی، امیدواری، دعا، سبک زندگی مناسب و تحمل‌افزایی.

کلیدواژه‌ها: مقابله، مقابله معنوی، راهبرد، تنیدگی، دیدگاه اسلام.

مقدمه

به فرد کمک می‌کند تا تنیدگی هیجانی یا رنج بدنی را مدیریت کند (Koenig, 1994, p. 161). مشخص شدن تعریف دقیق از «مقابله معنوی»، به تعریف «معنویت» بستگی دارد. ولی تعریف معنویت کار دشواری است. ماهیت پیچیده و مبهم مفهوم معنویت باعث شده است که یک تعریف مورد توافق در مورد آن وجود نداشته باشد. مک‌شیری (McSherry) معنویت را شخصی، یگانه، جهانی و مبهم دانسته است. کاولی (Cawley) به دلیل فزونی ادراکات و تصورات فردی، ارائه یک تعریف استاندارد از معنویت را ناممکن می‌داند. رایت (Wright) تصریح می‌کند که معنویت یک فعالیت عقلانی نیست، بلکه یک تجربه عاشقانه است. مک‌شیری معنویت را به‌عنوان یک میل توصیف می‌کند که برخی از معانی و اهداف را در زندگی ما مشخص می‌سازد و یک وجود است که ما را در تولید انگیزه‌ها و اهداف یاری می‌رساند و منجر به احساس کمال در ما می‌شود. دیگران دید آزادتری نسبت به معنویت دارند و معنویت را به‌عنوان اتخاذ بالاترین ارزش در زندگی فرد معرفی کرده‌اند. بنابراین، جابه‌جایی و جدا شدن یک فرد از منبع معنا می‌تواند منتهی به چیزی شود که «درماندگی معنوی» (Spiritual Distress) نامیده می‌شود. برهارد (Burnhard) اظهار می‌دارد که درماندگی معنوی زمانی رخ می‌دهد که فرد نتواند زندگی خود را توسط معنا غنی سازد که در این صورت، فاقد انگیزه و دردناک خواهد بود. یک مرد مسن بدون خجالت اشک می‌ریزد. زمانی که علت را می‌پرسند می‌گویند همسرم در اثر حمله قلبی پیش از رسیدن به بیمارستان درگذشته است. او زندگی خود را بی‌معنا و تهی توصیف کرده است (Kelly, 2004, p. 162). به‌طور کلی، معنویت به هر معنا باشد، سه مفروضه اصلی دارد: ۱. خدایی هست؛ ۲. انسان

در دو دهه اخیر از میان راهبردهای مختلف مقابله، راهبردها و سبک‌های مقابله معنوی بیش از پیش توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. شروع تحقیقات درباره مقابله مذهبی و معنوی با کار پارگامنت آغاز شده است. او فرایندهای رفتار دینی را در مقابله با استرس مورد توجه قرار داد و بر نقش ارزشیابی‌ها یا اسنادهای دینی در مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا تأکید کرد (Pargament & Hahn, 1986). راهبردهای مقابله عادی (غیردینی) در زندگی افراد، مهم و کارسازند. این راهبردها که «مقابله خودهدایت‌بخشی» نامیده می‌شوند تنها در شرایط عادی و معمولی مؤثر واقع می‌شوند، اما در شرایط بسیار حاد و غیرعادی کارآیی ندارند. در چنین شرایطی، تنها راهبردهای مقابله معنوی تأثیر اساسی دارند (Pargament, 1997, p. 21).

سؤال اصلی: با مراجعه به منابع اسلامی چه راهبردهایی برای مقابله با تنیدگی می‌توان به دست آورد؟
سؤالات فرعی: ۱. چگونه می‌توان با نگاه متعالی به تنیدگی‌ها، با آنها مقابله کرد؟ ۲. چگونه با تغییر نگرش فرد براساس آموزه‌های اسلام، با تنیدگی‌ها مقابله کرد؟ ۳. چگونه می‌توان از ارتباط معنوی با پروردگار، برای مقابله با تنیدگی‌ها استفاده کرد؟

تعریف مقابله معنوی و معنویت

پیش از آنکه به تعریف مقابله معنوی بپردازیم، لازم است مقابله به‌معنای کلی (غیرمعنوی) تعریف شود: «مقابله به‌معنای کلی آن عبارت است از به‌کاربردن راهبردهای رفتاری - شناختی و مهارت‌های دفاعی برای کاهش استرس» (یزدانی و آزاد، ۱۳۸۲). اما مقابله معنوی در یک تعریف کوتاه به باورها و فعالیت‌های دینی اشاره دارد که

۵. راه‌های آرامش‌بخش؛ ۶. حفظ تعلق خاطر؛ ۷. تقویت رابطه با دوستان؛ ۸. تمرکز بر جنبه‌های مثبت.

ب) سبک مقابله غیرمولد: این سبک دارای هشت راهبرد است: ۱. نگرانی؛ ۲. حفظ تعلق خاطر؛ ۳. تفکر آرزومندانه؛ ۴. کنار نیامدن؛ ۵. نادیده گرفتن مشکلات؛ ۶. کاهش تنش؛ ۷. خودداری؛ ۸. سرزنش.

ج) سبک مقابله مراجعه به دیگران: این سبک شامل چهار راهبرد است: ۱. جست‌وجوی حمایت اجتماعی؛ ۲. حمایت معنوی؛ ۳. کمک حرفه‌ای؛ ۴. اقدام اجتماعی (Cheshire & Compbell, 1997).

سبک‌ها و راهبردهای مقابله معنوی

آنچه در بالا مطرح شد، در مورد سبک‌های مقابله به معنای عام آن است. اما راهبردهای مقابله معنوی نیز به سه سبک کلی تقسیم شده‌اند:

۱. **سبک اشتراکی:** در سبک مقابله اشتراکی، فرد با استعانت از خداوند به مقابله با مشکلات برمی‌خیزد. در این سبک مقابله، خداوند به‌مثابه یک همراه در فرایند حل مشکل مشارکت دارد و مسئولیت حل مشکل، فرایندی است مشترک.
۲. **سبک تمکین (تفویض):** در سبک مقابله تمکین، فرد در حل مشکلات خود نقش کاملاً منفعلانه بر عهده می‌گیرد. در این سبک، افراد بدون هیچ کار و مداخله‌ای از طرف خودشان مسئولیت تمام امور را به خداوند می‌سپارند.
۳. **سبک خود - جهت‌بخشی:** در سبک خود - جهت‌بخشی فرد مسئولیت کامل مقابله با مشکلات را بر عهده می‌گیرد. در این سبک، اساساً عقیده بر این است که خداوند در صورت لزوم مهارت مقابله با مشکلات و حل موفقیت‌آمیز را به فرد عطا خواهد کرد (ساعد و روشن، ۱۳۸۷).

پژوهش‌های انجام‌شده در مورد اثربخشی سبک‌های مقابله هنگام رویارویی با رویدادهای تنیدگی‌زای بزرگ و

مخلوق خداوند است؛ ۳. ارتباط نامرئی در جهت ارتباط انسان با خدا وجود دارد (اعتمادی، ۱۳۸۴). ازاین‌رو، پارگامنت که پیشگام در پژوهش‌های مربوط به مقابله معنوی است، به اهمیت دل‌بستگی یا ارتباط معنوی با خدا به عنوان عامل کلیدی در فرایندهای مقابله دینی تأکید کرده است (Belavich & Pargament, 2002).

سبک‌ها و راهبردهای مقابله

زمانی که یک پژوهشگر می‌خواهد در زمینه مقابله به طور کلی یا مقابله معنوی به معنای خاص به مطالعه بپردازد، یکی از سؤالاتی که ذهن او را درگیر می‌کند، این است که به‌طور کلی چه تعداد راهبرد مقابله‌ای غیردینی و چند راهبرد مقابله‌ای دینی داریم و هرکدام از این راهبردها به چند نوع یا چند سبک دسته‌بندی می‌شود؟ در این زمینه، توافق نظر کلی وجود ندارد.

سبک‌ها و راهبردهای مقابله عادی

فولکمن و لازاروس (۱۹۸۰) راهبردهایی را که هدفشان تغییر موقعیت تنیدگی‌زاست، راهبردهای «مقابله‌های مسئله‌محور» نامیده‌اند. اما در خصوص دو نوع دیگر، یکی تلاش برای تغییر تفکر خود درباره موقعیت و دیگری، تلاش برای تغییر پیامدهای عاطفی نامطلوب را «مقابله‌های هیجان‌محور» نامیده است (میرنسب، ۱۳۸۹). یکی از معروف‌ترین ابزار در زمینه راهبردهای مقابله‌ای معمولی پرسش‌نامه نوجوانان فرایند‌نبرگ و لوئیس (۱۹۹۳) است که در این پرسش‌نامه راهبردهای مقابله به سه سبک کلی تقسیم‌بندی می‌شوند:

الف) سبک مقابله حل مشکل: این سبک شامل هشت راهبرد است: ۱. حمایت اجتماعی؛ ۲. تمرکز بر حل مشکل؛ ۳. سخت‌کوشی و موفقیت؛ ۴. تفریحات فیزیکی؛

۲. اقدام اجتماعی: کمک خواستن از دیگران (مقابله غیر مذهبی)؛ ۳. اقدام طبیعی: کمک گرفتن از عوامل طبیعی (مقابله غیر مذهبی)؛ ۴. اقدام توکلی محور مذهبی فعال: تلاش خود فرد همراه کمک خواستن از خدا؛ ۵. اقدام تفویضی محور مذهبی منفعل: اقدام فرد منحصر است به کمک خواستن از خداوند بدون تلاش فردی (میرنسب، ۱۳۸۹). در پژوهش دیگر، برای سنجش مقابله مذهبی اسلامی نوجوانان ایرانی از یک مقیاس پنج گویه‌ای استفاده شده است. در این مقیاس، از مقابله‌هایی مانند خواندن قرآن، ایمان داشتن به خدا، درخواست کمک از امامان معصوم علیهم‌السلام، توجه به نماز و پرداخت صدقه استفاده شده است (آبیاری و آگیلاروفایی، ۱۳۸۳). همچنان که مشاهده می‌شود، در مطالعات بالا استقصای کامل از متن آیات و روایات نسبت به مقابله‌های مذهبی اسلامی صورت نگرفته است. بر این اساس، پژوهش حاضر با مراجعه به متون درجه اول اسلامی به استخراج مقابله‌های مذهبی اسلامی با جامعیت بیشتر پرداخته است.

راهبردهای مقابله اسلامی

در این نوشتار، تعدادی از راهبردهای مقابله‌ای برگرفته از آیات و روایات ارائه شده است. شواهد به دست آمده از آیات و روایات تأیید می‌کنند که این راهبردها در جهت مقابله با تنش و کسب آرامش مؤثرند.

۱. متعالی‌نگری

یکی از نگرش‌هایی که دین اسلام به پیروان خود می‌آموزد آن است که مشکلات دنیا را در برابر مشکلات آخرت ناچیز تصور کنند. امام صادق علیه‌السلام مردی را دید که در مصیبت از دست دادن فرزند خود جزع و بی‌تابی

کوچک نشان می‌دهد که سبک مقابله اشتراکی، پیامدهایی مثل سلامت روانی و کاهش آشفتگی‌های روانی را در پی دارد، اما سبک مقابله تمکین با کاهش عاطفه منفی و رضایت از زندگی هنگام رویارویی با مشکلات همراه است. تحقیقات نشان می‌دهد که سبک مقابله اشتراکی بیشتر مثرتر است (همان).

۴. سبک مقابله التماس: با اینکه پارگامنت و همکاران تنها سه سبک بالا را در زمینه مقابله معنوی مطرح کرده‌اند، اما برخی از محققان سبک مقابله «التماس» را نیز مطرح کردند. مشخصه اساسی این سبک مقابله آن است که فرد، ضمن امتناع از پذیرش وضع موجود، از خداوند استدعا و دادخواهی دارد که مداخله کند و به صورت معجزه‌آسا او را به نتایج مورد نظر خویش برساند و مشکل را حل کند (همان).

مقابله مذهبی اسلامی

یکی از پژوهشگران، در پژوهش خود از یازده گویه برای سنجش مقابله‌های مذهبی متناسب با فرهنگ اسلامی استفاده کرده است. محتوای این گویه‌ها شامل موارد زیر است: دعا برای حل مشکل، انجام فرایض برای حل مشکل، توکل به خدا هنگام مواجهه با مشکلات، تفکر در مورد معنا و مفهوم زندگی، مشورت با متخصص، پناه بردن به دارو و سیگار، آشنایی به امور دیگر برای فراموش کردن مشکلات، توسل به نذر و نیاز، اعتقاد به خیرات، رفتن به اماکن مذهبی (زیارت) و شرکت در مراسم مذهبی (شعاع کاظمی، ۱۳۸۸). در یک پژوهش دیگر، برای سنجش مقابله مذهبی اسلامی از یک پرسش‌نامه حاوی ۱۰ آیتم استفاده شده است. در هر آیتم یک موقعیت تنش‌زا ارائه می‌شود. مقابله و اقدام فرد می‌تواند یکی از پنج نوع اقدام باشد: ۱. اقدام شخصی: تلاش خود فرد در جهت مواجهه با موقعیت (مقابله غیر مذهبی)؛

بترسد و ایمان آورد و به امید ثواب، کار شایسته انجام دهد» (همان)، «خوش‌بخت‌ترین مردم کسی است که لذت زودگذر را به خاطر لذت پایدار رها کند» (همان). «کسی که خردش بر گرایش درونی او غلبه کند، رستگار است» (همان) و «بدبخت‌ترین فرد کسی است که دین خود را به دنیای دیگران بفروشد» (همان). این سخنان معنای متفاوتی به خوش‌بختی می‌دهد. اگر این نگاه در زندگی فرد حاکم باشد، با کاستی‌ها، مشکلات و فقدان‌ها راحت‌تر کنار می‌آید و فشار روانی کمتری را متحمل می‌شود. نوع نگاه به خوش‌بختی نحوه برخورد فرد با چالش‌های زندگی را تعیین می‌کند.

۲. تحلیل موقعیت

تحلیل موقعیت به این معناست که فرد در زمانی که به خاطر یک مشکل یا مسئله دچار فشار روانی شده است، بتواند آن موقعیت را با استفاده از نیروی تفکر مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد، درباره آن بیندیشد، در صورت امکان برای آن راه حل بیابد و در صورت عدم امکان، از آن اجتناب کند یا آن را بپذیرد.

اسلام به‌طور مداوم به تفکر و اندیشیدن تشویق کرده است. حل مشکلات در پرتو اندیشیدن، نوعی «تحلیل موقعیت» است. بسیاری از فشارهای روانی که افراد تحمل می‌کنند، به این دلیل است که نمی‌توانند به راحتی فکر کنند و مسئله را حل کنند. تحلیل موقعیت مستلزم به‌کارگیری نیروی تفکر است. اسلام مکرر مردم را تشویق می‌کند که از فکر خود استفاده کنند و نیروی تعقل خود را به کار گیرند. فرد هنگام مواجهه با مشکل می‌تواند با استفاده از نیروی عقل موقعیت را تحلیل و مشکل را حل کند. امام حسین علیه السلام فرمود: «اگر به خردمندی مصیبتی وارد شود، اندوه را با دوراندیشی از میان برمی‌دارد و خرد

می‌کند. حضرت فرمود: ای مرد، به خاطر مصیبت کوچک بی‌تابی می‌کنی و از مصیبت بزرگ تر غافل شده‌ای؟! اگر برای راهی که فرزندت رفته آماده بودی این قدر بی‌تابی نمی‌کردی، مصیبت آماده نبودنت بزرگ تر از داغ فرزندت است» (صدوق، ۱۴۰۰، ص ۳۵۸). در این سخن، به خوبی مشاهده می‌شود که امام علیه السلام می‌خواهد فرد با در نظر گرفتن مصیبت بزرگ آخرت، مصیبت از دست دادن فرزندش کوچک جلوه کند. زمانی که مصیبت کوچک جلوه کند، تحمل آن آسان‌تر خواهد شد. متعالی‌نگری در واقع، به نوع نگاه فرد به کل جهان و به دنبال آن، به مشکلات و رویدادهای تنش‌زای زندگی مربوط می‌شود. اسلام هدف متعالی زندگی را سعادت اخروی معرفی می‌کند و مشکلات زندگی روزمره را در مقایسه با خسارت‌های اخروی کم‌اهمیت جلوه می‌دهد. این نگاه به فرد کمک می‌کند که با سهولت بیشتری با رویدادهای تنیدگی‌زا کنار بیاید.

۲. تفسیر مجدد خوش‌بختی

آموزه‌های اسلامی به‌طور کلی، نوع نگاه به خوش‌بختی را تغییر می‌دهد. اگر مردم خوش‌بختی را به شغل خوب، درآمد خوب، جایگاه اجتماعی مناسب، زن و خانواده خوب، بچه‌های خوب، خانه جدید، ماشین مدل بالا و مانند آن بدانند، به خاطر نداشتن یا از دست دادن آنها دچار فشار روانی و تنیدگی می‌شوند. اما دین اسلام تعریف دیگری از خوش‌بختی ارائه می‌دهد. قرآن کریم می‌فرماید: «کسانی که ایمان به غیب دارند، نماز به پا می‌دارند و انفاق می‌کنند، خوش‌بخت و رستگارند» (بقره: ۵۳). امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «خوش‌بخت کسی است که عبادت خالصانه انجام دهد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۶۷)، «خوش‌بخت کسی است که از عذاب

می‌کاهد. خداوند نیز به فرد توکل‌کننده نوید می‌دهد که اگر به من توکل کند، من ابزار مختلف آسمان و زمین را به کار می‌اندازم تا مشکل او حل شود. پس توکل به معنای نادیده گرفتن اسباب و وسایل نیست، بلکه استفاده از آنها از طریق سازنده اصلی آنها یعنی خداوند است.

۵. خود آرام بخشی ارادی

خود آرام بخشی ارادی ناظر به این مسئله است که فرد در موقعیت‌های تنش‌زا به صورت ارادی و آگاهانه آرامش خود را حفظ کند. روشن‌ترین مفهومی که در اسلام به این حالت دلالت دارد واژه «صبر» است. شهید ثانی می‌نویسد: صبر به معنای نگاه داشتن درون از بی‌تابی هنگام ناملازمات است. صبر زمانی وجود دارد که فرد، به‌رغم داشتن تشویش درونی، اعضای بدنش از رفتارهای غیرعادی به دور باشد. صبر سه گونه است: یکی، صبر افراد عادی. این افراد به صورت ظاهری خود را آرام نگه می‌دارند (با اینکه در درون آرام نیستند) تا وضعیتشان در نزد مردم معقول جلوه کند. آنان کسانی هستند که ظاهر زندگی دنیا را می‌بینند و توجهی به آخرت ندارند. دوم، صبر افراد زاهد، عابد، اهل تقوا و صاحبان حکمت. این افراد، به منظور رسیدن به ثواب آخرت در مواجهه با سختی‌ها آرام‌اند. سوم، صبر عارفان. این افراد نه تنها در برابر ناملازمات آرام هستند، بلکه از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌ها لذت می‌برند؛ زیرا احساس می‌کنند خداوند تنها به آنان این توفیق را داده است که با چنین مصیبت‌هایی مواجه شوند و در برابر آن اجر دریافت کنند (جبعی عاملی، بی‌تا، ص ۴۶). به بیان دیگر، صبر ایجاد نوعی حالت درونی و نفسانی در فرد است که هنگام مواجهه با مشکلات و رویدادهای تنش‌زا می‌تواند به صورت ارادی خود را آرام ساخته و تنش را مدیریت کند.

را به چاره‌اندیشی وامی‌دارد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ص ۲۲۹). روایت فوق، اهمیت خردمندی را در حل مشکلات نشان می‌دهد. خردمند می‌تواند با تحلیل موقعیت چاره‌اندیشی کند.

۴. واگذاری به قدرت برتر

افراد مذهبی کار را به خداوند واگذار می‌کنند. واگذاری کار به خداوند، اگر با تلاش و کوشش فرد نیز همراه باشد، «توکل» نامیده می‌شود. توکل یک صفت مثبت است که از نشانه‌های ایمان فرد به‌شمار می‌آید و در مقابله با رویدادهای تنش‌زا به فرد آرامش و تسکین می‌دهد. اما اگر واگذاری کار به خداوند با تلاش و کوشش خود فرد همراه نباشد، «تواکل» نامیده می‌شود. تواکل از دیدگاه اسلام یک خصوصیت منفی است و در منابع اسلامی از آن منع شده است. بر اساس منابع اسلامی، زمانی که فرد در حل مشکلات به خدا رو می‌آورد، خداوند می‌فرماید: من ابزارها و سبب‌های دیگر را برای او مهیا می‌کنم تا کارش و مشکالش برطرف گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «خداوند - عزوجل - به حضرت داوود وحی کرد و فرمود: هر کسی به جای مردم به من تکیه کند، من این مطلب را از نیت او متوجه می‌شوم، آن‌گاه کاری می‌کنم که تمام موجودات آسمان و زمین دست به دست هم دهند، تا برای مشکل او راه‌حلی بیابند و هرکس به من تکیه نکند و به بندگانم رو آورد، من این موضوع را از نیت او درک کنم، تمام وسایل آسمان و زمین را از کار می‌اندازم و زمین را در زیر پای او به خشم آورم و باکی ندارم که در چه وادی هلاک شود» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۶۴).

زمانی که فرد به خدا توکل می‌کند، حل مشکل خود را به قدرت برتر وامی‌گذارد. این امر، هنگام مواجهه با مشکلات به فرد آرامش می‌دهد و از شدت استرس او

رضایت در منابع اسلامی به این معنا اشاره دارد که فرد به صورت آگاهانه و فعالانه با ناملاپمات و رویدادهای تنش‌زا برخورد می‌کند. این روش، با «تسلیم» به معنای منفعل شدن که امروزه به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای منفی مطرح است، تفاوت دارد؛ زیرا در مقابله منفی فرد از روی ناچاری، ناتوانی و به صورت منفعل تسلیم یک رویداد می‌شود و در جهت حل مشکل تلاش نمی‌کند؛ اما رضا در برابر خداوند، یعنی فرد سرنوشتی را که از سوی خداوند برایش تعیین شده به خاطر ایمان به خدا می‌پذیرد، نه اینکه در برابر مشکلات زندگی تلاش نکند. چنین تسلیمی کاملاً در منابع اسلامی منع شده و چنین افرادی بی‌عرضه و ضعیف معرفی شده‌اند. در واقع، رضا به قضای الهی نوع معنابخشی به مشکلات و رویدادهای تنش‌زاست.

۷. نگاه امتحانی به مشکلات

زمانی که فرد رویدادهای ناخوشایند را به چشم امتحان ببیند، معنای رویداد تنش‌زا عوض می‌شود و مصیبت، تبدیل به فرصت می‌شود. خداوند می‌فرماید: «او خدایی است که زندگی و مر را آفرید تا شما را بیازماید که کدامتان بهتر عمل خواهید کرد» (ملک: ۲). افراد مؤمن مشکلات را راهی برای پیشرفت می‌دانند. زمانی که رویدادهای تنش‌زا برای انسان در زندگی حکم سکوی پرش را پیدا می‌کند، نظر انسان نسبت به رویدادها و موقعیت‌ها عوض می‌شود. این نگرش نه تنها فرد را در برابر مشکلات آسیب‌پذیر نمی‌سازد و تنش و فشار روانی او را افزایش نمی‌دهد، بلکه به او قدرت مقاومت، مبارزه و تلاش می‌دهد و فرد را به یک فرد غیر آسیب‌پذیر تبدیل می‌کند. افراد مذهبی مشکلات را امتحان خداوند در زندگی می‌دانند. برای این افراد، مشکلات و گرفتاری‌ها جنبه آزمایش دارند. بر اساس این نگرش، هر کس مقام معنوی

امام صادق علیه السلام به حفص فرمود: در تمام کارها صبر داشته باش؛ زیرا خداوند محمد صلی الله علیه و آله را مبعوث و مأمور به صبر کرد و فرمود: «بر آنچه کفار می‌گویند صابر باش... می‌دانم که گفته‌های آنان تو را اندوهگین می‌سازد. آنان تنها تو را تکذیب نکردند، بلکه پیامبران پیش از تو را نیز تکذیب کردند. آن پیامبران در برابر این تکذیب‌ها و اذیت‌ها صبر کردند تا نصرت ما فرارسید»، از این رو، پیامبر صلی الله علیه و آله خود را به صبر ملزم کرد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۸۸).

در این روایت، امام صادق علیه السلام با ذکر سه آیه از قرآن، یکی از موقعیت‌های تنش‌زا در زندگی پیامبران را مطرح می‌کند. یعنی تکذیب و حرف‌های بیهوده کفار پیامبران را می‌رنجانند، اما آنان با استفاده از روش خودآرام‌بخشی ارادی (صبر) با آن تنش‌ها مقابله می‌کردند. پس می‌توان آرام‌بخشی ارادی را یک راهبرد مقابله‌ای مؤثر دانست.

۶. پذیرش وضعیت

کسی که یک وضعیت تنش‌زا را آگاهانه می‌پذیرد، یعنی تن به آن وضعیت می‌دهد و به آن راضی است. «رضایت» از مفاهیمی است که مکرراً در دین اسلام توصیه شده است. رضا به قضا، یعنی: پذیرش آگاهانه یک وضعیت ناراحت‌کننده. رضایت از نظر درجات ایمان، بالاتر از صبر است؛ زیرا فرد با میل قلبی با رویداد تنش‌زا مواجه می‌شود. کسی که با رضایت سراغ چیزی می‌رود، ممکن است در حال مواجهه با رویداد تنش‌زا به طور طبیعی ناراحت باشد، اما از ته دل به خاطر پیامدهای مثبت آن ناراحت نیست؛ مثل کسی که تن به حجامت می‌دهد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «رضا به قضا و سرنوشت، سنگینی مصیبت‌ها را کاهش می‌دهد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۴). اگر به قضا راضی شوید، زندگی‌تان شیرین می‌شود: «إِنَّكُمْ إِنْ رَضِيتُمْ بِالْقَضَاءِ طَابَتْ عِشَّتُكُمْ» (همان).

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «هر چیزی در این جهان مدت و زمان خاص دارد و هیچ چیز پایدار نیست؛ نه خوشی‌ها و نه سختی‌ها» (همان، خ ۱۹۰). در کلام دیگر می فرماید: «خداوند برای هر چیزی اندازه معین و برای هر اندازه، زمان معین و برای هر زمان کتاب مشخص قرار داده است» (همان، خ ۱۸۳). از نظر قرآن، نه تنها مشکلات زندگی، بلکه برپایی و خلقت آسمان‌ها و زمین همگی جنبه موقتی دارند (احقاف: ۶۴). پس، از دید اسلام باید تمامی مشکلات و گرفتاری‌ها را زودگذر دانست. این نگاه در موقعیت‌های تنش‌زا باعث می‌شود که فرد تنیدگی کمتری را تجربه کند.

۹. تجسم نتیجه نهایی

پاداش اخروی در برابر تحمل ناملايمات و رویدادهای ناخوشایند، تحمل آنها را آسان‌تر نموده و فشار روانی کمتری بر فرد وارد می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «اگر بنده‌ای نتواند با عمل خویش رتبه‌ای را که نزد خدا برای او ممکن است، به دست آورد، خداوند او را با مشکلاتی در بدن، مال یا فرزند مبتلا می‌سازد. سپس او در برابر این مشکلات صبر می‌کند تا خداوند آن منزلت را به او عطا کند» (جبعی عاملی، بی تا، ص ۲۱). امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: «اگر مؤمنی فرزندش فوت کند، پاداش او نزد خداوند بهشت است، چه صبر کند یا نکند» (کلینی، ۱۳۶۵، ص ۲۱۹). این روایت نشان می‌دهد که اگر فرد گرفتار مصیبت شود، خود مصیبت برای انسان پاداش دارد؛ چه شکیبایی به خرج بدهد یا ندهد. اما اگر فرد صبر و شکیبایی نشان دهد ثواب و اجر جداگانه نصیب او خواهد شد. بنابراین، اگر فرد در این دنیا مورد ستم واقع شود (مثلاً، یک قاضی هنگام قضاوت حق او را ضایع کند، یا یک دزد اموال او را بریابد) و در همین دنیا به حق

بالاتری نزد خداوند دارد، به رفتاری‌های بیشتری مبتلا می‌شود. قرآن می‌گوید: «قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان» (بقره: ۱۵۵). در آیه دیگر می‌فرماید: «آیا گمان کردید داخل بهشت می‌شوید، بی آنکه حوادثی همچون حوادث گذشتگان به شما برسد، آنان که رفتاری‌ها و ناراحتی‌ها به آنها رسید، و آنچنان ناراحت شدند که پیامبر و افرادی که ایمان آورده بودند گفتند پس یاری خدا کی خواهد آمد» (بقره: ۲۱۴). در روایتی آمده است: «خداوند هیچ مؤمنی را از رفتاری‌های دنیا در امان نگه نمی‌دارد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۵۵). همچنین در روایت دیگر می‌فرماید: «پاداش بزرگ در سایه بلاهای بزرگ است و خداوند گروهی را دوست ندارد، مگر آنکه آنها را گرفتار سازد» (همان، ص ۲۵۲).

۸. تصور زوال‌پذیری

اگر فرد احساس کند که رویداد تنش‌زا موقتی است، استرس و یا تنش کمتری را تجربه و تحمل خواهد کرد. گاهی فرد به این دلیل دچار اضطراب می‌شود که نگران است یک مشکل، دائمی شود و حالت مزمن پیدا کند. دین اسلام تمام زندگی دنیا را موقت و مشکلات آن را نیز موقت می‌داند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: «به آرایش و آسایش زندگی خوشحال نباشید، از رنج و سختی آن بی‌صبری نکنید، که عزت و افتخاراتش پایان‌یافتنی و آرایش و آسایش آن از بین رفتنی است، رنج و سختی آن رو به پایان است، و مدت و زمان آن به سر خواهد آمد» (نهج البلاغه، ۱۳۶۵، خ ۹۹).

از نظر اسلام، تمام امور زندگی جنبه زودگذر و موقتی دارند. بنابراین، مشکلات نیز جنبه موقتی دارند.

فرزند، اجر فراوانی نصیب آن کسی است که خود را به هر وسیله تسلی دهد و صبر کند» (عطائی، ۱۳۶۹، ص ۵۲۲).
بر این اساس، مر عزیزان به‌عنوان جدایی یک همسفر دیده می‌شود که به زودی بعد از پایان سفر همدیگر را خواهند دید. در این صورت، فرد استرس بسیار کمتری احساس می‌کند، اما تا زمانی که احساس کند دیگر هیچ وقت عزیز خود را نخواهد دید، نقش و استرس بسیار زیادی به او وارد می‌شود.

۱۱. توجه به دادخواهی اخروی

افرادی که مورد ستم قرار می‌گیرند، اگر احساس کنند در آخرت می‌توانند انتقام خود را بگیرند یا به حق آنان رسیدگی خواهد شد، احساس آرامش بیشتری نموده و به راحتی می‌توانند ستم وارد شده را تحمل نمایند. خداوند متعال می‌فرماید: «مقیاس‌های عدالت را در روز قیامت به پا می‌داریم، پس به هیچ کس کمترین ستمی نمی‌شود و اگر به مقدار سنگینی یک دانه خردل (کار نیک و بدی) باشد، ما آن را حاضر می‌کنیم و کافی است که ما حساب‌کننده باشیم» (انبیاء: ۴۷).
این آیه، به حساب و جزای دقیق و عادلانه قیامت اشاره می‌کند تا افراد بی‌ایمان و ستمگر بدانند به فرض که عذاب این دنیا دامانشان را نگیرد، مجازات آخرت حتمی است، و دقیقاً تمام اعمالشان مورد محاسبه قرار می‌گیرد. خداوند می‌فرماید: ما ترازوهای عدل را در روز قیامت نصب می‌کنیم. این ترازوهای سنجش آنچنان دقیق و منظم‌اند که گویی عین عدالت می‌باشند. به همین دلیل، به هیچ کس در آنجا کمترین ظلم و ستمی نمی‌شود. نه از پاداش نیکوکاران چیزی کاسته می‌شود، و نه به مجازات بدکاران افزوده می‌گردد (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۴۲۰).

خود نرسد، یا هر مصیبتی در این دنیا بر او وارد شود، اما این احساس را داشته باشد که این مشکلات روز پاداشی را در پی دارد، احساس آرامش بیشتر نموده و کمتر دچار فشار روانی و تنش می‌شود. اما اگر انسان به بلایی مبتلا شود و هیچ پاداشی را برای آن تصور نکند، در این صورت، فشار روانی و تنش بسیار زیادی به او وارد می‌شود.

۱۰. توجه به ملاقات عزیزان در آخرت

افراد مذهبی از دست دادن عزیزان را قابل جبران می‌دانند؛ چون بر این باورند که در آن دنیا عزیزانشان زنده می‌شوند و ایشان آنها را خواهند دید. افراد زمانی که عزیزان خود را از دست می‌دهند، به این دلیل زیاد ناراحت می‌شوند که این فراق را همیشگی می‌دانند. اما اگر تصور کنند که بعد از چند سال خود نیز به جهان دیگر خواهند رفت و عزیزانشان را ملاقات خواهند کرد ناراحتی آنها کاهش می‌یابد. آموزه‌های اسلام با همگانی دانستن مرگ، این نگرش را تقویت می‌کند. خداوند می‌فرماید: «هر فردی مرگ را خواهد چشید و به سوی من باز خواهید گشت» (عنکبوت: ۷۵).
در کتاب‌های اخلاقی بحثی تحت این عنوان مطرح شده است: «آنچه شایسته گفتن در مرگ فرزند است.»
در باره این بحث چنین می‌نویسند: «سزاوار است آنکه فرزندش و یا یکی از نزدیکانش از دنیا رفته است، خود را در جلوتر مردن وی چنین تسلی دهد که آن دو با هم، در سفر بودند، فرزندش به شهری که محل زندگی و وطن وی بود، زودتر رسیده است، و نباید زیاد تأسف بخورد؛ زیرا او نیز دیری نخواهد پایید که به او خواهد پیوست، و میان آن تفاوتی جز در جلو و عقب بودن نیست. مردن هم چنین است، و معنای مردن، زودتر رسیدن به وطن است تا اینکه عقب‌مانده هم برسد! و هر گاه چنین عقیده‌ای داشته باشد، غم و زاری اش کمتر خواهد بود، بخصوص که در مرگ

بیشتری داشته باشند، اضطراب، خصومت، افسردگی و افکار منفی کمتری را تجربه می‌کنند (همان).

۱۳. مقایسه با مشکل بزرگ‌تر

زمانی که فرد با رویداد تنش‌زا مواجه می‌شود، اما می‌بیند که فرد دیگر مشکل بزرگ‌تری دارد، احساس ناراحتی کمتری را تجربه می‌کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله این مقایسه را به‌عنوان یک راهبرد مقابله با مصیبت مطرح فرموده است: «اگر کسی دچار مصیبتی شد، مصیبتی از من را به خاطر آورد که مصیبت بزرگ‌تر است» (جبعی عاملی، بی‌تا، ص ۱۲۰). پیامبر در زندگی شخصی خود مصیبت‌های زیادی را که هر کدام خیلی دردناک بود، تحمل کرد؛ مثل مرگ پدر، پیش از تولد، مرگ مادر در زمان کودکی، مرگ همسر، مرگ فرزندان متعدد، مرگ عمویش ابوطالب در زمانی که حضرت شدیداً به وجود او نیاز داشت و شهادت عمویش حمزه سیدالشهداء در آغاز حکومت اسلامی. اینها همه مصیبت‌های طاقت‌فرسای بودند که بر پیامبر وارد شدند. اما آن حضرت در برابر این مصیبت‌ها آرامش خود را حفظ کرد و دچار بی‌تابی نشد. بنابراین، هرکس دچار مصیبتی شود، مصیبت‌های جانسوز آن حضرت را به خاطر آورد و مصیبت خود را با آنها مقایسه کند، دلش تسکین می‌یابد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سخن دیگر فرمود: «اگر کسی دچار مصیبتی شد، مصیبت مرا به خاطر آورد؛ آن مصیبت برایش آسان گردد» (مجلسی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۲۶۸). همچنین آن حضرت درحالی‌که در مرض موت قرار داشت فرمود: «ای مردم، اگر هر فردی از امتم، بعد از من، دچار مصیبتی شود، باید خود را به وسیله مصیبت من تسکین دهد؛ زیرا هیچ‌یک از امتم، دچار مصیبتی بزرگ‌تر از مصیبت من نمی‌شود» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۳، ص ۲۵).

بنابراین، رویدادهایی که فشار روانی ایجاد می‌کنند (ازجمله: ظلم، نادیده گرفته شدن حق، از بین رفتن آبرو، از دست دادن اموال، مورد پیش‌داوری قرار گرفتن، بی‌دلیل مورد ضرب و شتم قرار گرفتن، و به حقوق سیاسی و اجتماعی خود نرسیدن)، اگر انسان احساس کند که این رویدادها روزی جبران خواهد شد و به خاطر این ظلم روزی نفعی نصیب من می‌شود، در این صورت، احساس فشار کمتری خواهد کرد و بیش از زمانی که احساس عدم جبران می‌کند آرامش خواهد داشت.

۱۲. نادیده گرفتن لغزش‌های دیگران

همان‌گونه که جبران شدن حقوق انسان در دنیای دیگر آرامش ایجاد می‌کند، بخشش و گذشت از تقصیر دیگران نیز به انسان آرامش و تسکین می‌بخشد. اگر دیگران در حق انسان کوتاهی کنند، و انسان ناراحت شود و این ناراحتی همچنان تداوم پیدا کند، فرد فشار روانی و تنش زیادی را احساس می‌کند، اما اگر ببخشد و عفو کند، از میزان فشار و تنش او کاسته می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «کسی که خشمگین شود و بتواند آن را خاموش کند، خداوند قلب او را پر از آرامش و ایمان می‌سازد» (مجلسی، ۱۳۶۵، ج ۶۸، ص ۴۱۰). در کلام دیگر می‌فرماید: «بر شما باد بر گذشت! گذشت سبب عزت و سرفرازی فرد می‌شود، پس همدیگر را عفو کنید خداوند شما را عزت بخشد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۸).

تحقیقات مختلف روان‌شناسی به رابطه گذشت با سلامت و آرامش روان اشاره دارد. بر اساس پژوهش تجربی، افراد بخشنده‌تر سطوح پایین‌تری از افسردگی و استرس و سطوح بالاتری از بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (کامرانیان، ۱۳۹۰، ص ۳۰). در مطالعه دیگر، مشخص شد که هرچه افراد گذشت

۱۴. همگانی‌سازی

اگر کسی احساس کند تنها او دچار مشکل است، بیشتر ناراحت می‌شود. خداوند این جهان را به گونه‌ای آفریده است که بیماری، مرگ، مفارقت، بی‌رحمی، از دست دادن و ناراحت شدن به‌طور طبیعی در آن وجود دارد و این از سنت خداوند است. یکی از رویدادهای بسیار تنش‌زا، مرگ عزیزان است. این رویداد برای همگان است. یعقوب‌احمر می‌گوید: پس از فوت اسماعیل، برای عرض تسلیت، خدمت امام صادق علیه السلام رسیدیم. امام فرمود: خدا او را رحمت کند! سپس فرمود: خداوند به پیامبرش خبر داد که شما خواهی مرد و دیگران هم می‌میرند، هر نفسی مرگ را درک خواهد کرد، تمام اهل زمان خواهند مرد تا جایی که هیچ کس باقی نخواهد ماند و سپس تمام اهل آسمان خواهند مرد تا جایی که هیچ کس باقی نخواهد ماند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۶۵). پس مرگ به‌عنوان یک رویداد تنش‌زای همگانی است و در نتیجه آن مصیبت‌دار شدن نیز همگانی است. حضرت سلیمان به خاطر از دست دادن فرزند خود بسیار اندوهگین شده بود. دو فرشته به صورت انسان نزد او آمدند. یکی از آن دو ملک به حضرت سلیمان گفت: ای سلیمان! مگر نمی‌دانی که مرگ راه عموم مردم است و همه مردم به‌ناچار باید این راه را بپیمایند؟ آن حضرت بعد از آن هیچ‌گاه برای مرگ فرزندش اظهار ناراحتی نکرد (مجلسی، ۱۳۶۵، ج ۷۹، ص ۱۵۴).

بنابراین، اگر فرد هنگام مشکلات به این واقعیت توجه کند که او تنها کسی نیست که دچار مشکلات است و دیگران نیز همین مشکلات را دارند، احساس تنش و استرس کمتری می‌کند. پس می‌توان همگانی دانستن را نوعی راهبرد برای تسکین رنج‌ها به کار برد.

۱۵. امیدواری و خوش‌بینی

دین به خودی خود به دلیل اتکای افراد به نیروهای معنوی و کمک‌های مافوق طبیعی، به انسان امید و خوش‌بینی می‌بخشد. این امید و خوش‌بینی می‌تواند در موقعیت‌های تنش‌زا به فرد کمک کند تا استرس کمتری را تجربه کند. در منابع اسلامی نیز به این نکته اشاره شده است که افراد مؤمن خوش‌بین‌تر از دیگرانند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «اتکای به خداوند و خوش‌بینی نسبت به او، پناهگاهی است که تنها فرد مؤمن به آن پناه می‌برد» (همان، ج ۷۵، ص ۷۹). آن حضرت در کلام دیگر می‌فرماید: کسی که نسبت به خدا خوش‌بین باشد، موفق شده است که بهشت را به دست آورد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۳). این سخنان نشان می‌دهند که ایمان سبب خوش‌بینی و امیدواری فرد به خدا، جهان و دیگران می‌شود.

در منابع اسلامی شواهدی وجود دارد که خوش‌بینی نسبت به دیگران سبب آرامش فرد و رهایی او از تنش می‌شود. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: خوش‌بینی اندوه را کاهش می‌دهد و از ابتلا به گناه نجات می‌بخشد (همان). در سخن دیگر می‌فرماید: خوش‌بینی مایه آرامش قلب و سلامت دین فرد است (همان). یعنی خوش‌بینی به فرد آرامش و تسکین می‌دهد؛ زیرا کسی که بدبین است، غالباً نگران است و تشویش دارد از اینکه دیگران بلائی بر سر او نیاورند. اما فرد خوش‌بین این تشویش‌ها را به دل راه نمی‌دهد و آرام است. در موقعیت‌های تنش‌زا نیز فرد خوش‌بین امیدوار است که مشکل حل خواهد شد، از این رو، تنش کمتری را تجربه می‌کند. اما فرد بدبین در این موقعیت‌ها به بدترین حالت و وضعیت فکر می‌کند و تنش او بیشتر می‌شود. پس خوش‌بینی و امیدواری یک راهبرد مؤثر در جهت مقابله با تنیدگی است.

۱۷. دعا، ذکر و عبادت

دعا، ذکر و عبادت هنگام رویارویی با رویداد تنش‌زا به انسان آرامش می‌دهد و میزان تنش، نگرانی و استرس فرد را کاهش می‌دهد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «امواج بلا را با دعا برطرف سازید» (حرّعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۱۵، ص ۹). امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «بلاها را با استفاده از دعا برطرف سازید» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۳). در کلام دیگر می‌فرمایند: «هرکس از نزول بلایی بترسد، پیش از رسیدن آن، دعا کند. خداوند کمک می‌کند که هیچ‌گاه آن بلا را نبیند» (همان، ج ۲، ص ۴۷۲). همچنین فرمود: «بر تو باد به دعا! که درمان هر دردی در دعاست» (همان، ص ۴۷۰). در این روایت‌ها به «بلا» اشاره شده است. بلا در واژه‌نامه‌های عربی به معنای رنج، محنت و امتحان آمده است. روایت‌های فوق به این واقعیت اشاره دارند که هنگام بروز مشکلات یا پیش از بروز آنها، باید به دعا روی آورد. دعا از پیدایش مشکلات یا تنش‌های روانی آن جلوگیری می‌کند.

دعا و عبادت هر دو به ارتباط انسان با خدا اشاره دارد. یکی از عبادت‌های بسیار مهم نماز است. نماز یک راهبرد بسیار مهم برای کنار آمدن با شرایط دشوار است. در قرآن کریم، تأکید شده است که «از صبر و نماز کمک بگیرید» (بقره: ۴۵). امیرالمؤمنین علیه السلام، هرگاه با مشکلی مواجه می‌شد، به نماز رو می‌آورد و بعد از نماز آیه فوق را تلاوت می‌کرد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۸۰). پس نماز و همچنین سایر عبادات از راهبردهای مؤثر برای مقابله با تنیدگی‌هاست. کسی که خدا را عبادت می‌کند یا دعا می‌خواند، قطعاً به «ذکر خدا» هم می‌پردازد. اما گاهی ذکر در خارج از قالب عبادت و دعا رخ می‌دهد. ذکر خدا می‌تواند راهبرد مؤثر برای کسب آرامش باشد. در قرآن آمده است: «کسانی که ایمان آورده‌اند، دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و

آرام‌اند. آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابند» (رعد: ۲۸). آیات و روایات متعدد تأکید کرده‌اند که افراد در تمامی موقعیت‌ها و حالت‌های زندگی ذکر خدا بگویند (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۵، ص ۱۵۹). یعنی هم ذکرهای خاصی را بر زبان جاری کنند و هم در قلب متوجه عظمت و قدرت خداوند باشند. از او استمداد بجویند و خود را در پناه او قرار دهند. این‌گونه از تنش و استرس رهایی می‌یابند.

دعا، ذکر و عبادت از چند جهت می‌توانند به فرد در موقعیت‌های تنش‌زا کمک کنند و تنش او را کاهش دهند:

۱. تخلیه هیجانی: کسی که دعا می‌کند مشکلات خود را با زبان دل یا زبان بدن برای خدا بازگو می‌کند، این امر سبب تخلیه هیجانی و کاهش تنش می‌شود.
۲. اتکا به قدرت برتر: در ضمن دعا، فرد به یک قدرت برتر تکیه می‌کند و احساس می‌کند که از یک پشتوانه قوی برخوردار است.

۳. درخواست کمک از خداوند: در ضمن دعا، فرد از خداوند درخواست کمک می‌کند و از آنجاکه می‌داند خداوند دعای بندگان را اجابت می‌کند، احساس آرامش بیشتر می‌کند.

۴. کاهش توجه به مشکلات: زمانی که فرد دعا می‌خواند، بیشتر با خدا حرف می‌زند و توجه او از پیامدهای ناگوار مشکل کاسته می‌شود و همین امر سبب آرامش بیشتر می‌گردد.

۱۸. پرداخت صدقه

مسافرت به دلیل خطرات احتمالی آن، از رویدادهای تنش‌زا به‌شمار می‌رود. بر اساس منابع اسلامی، فرد می‌تواند با دادن صدقه، با تنش‌های ناشی از مسافرت مقابله کند. حمادبن عثمان می‌گوید: به امام صادق علیه السلام عرض کردم: آیا مسافرت در برخی روزها مثل روز

خودداری شده است. امید است پژوهش‌های آینده بتواند این راهبردها را نخست با جامعیت بیشتر مورد بررسی قرار دهد و سپس به تهیه و ساخت ابزاری برای سنجش تجربی آنها اهتمام ورزد.

نتیجه‌گیری

با اینکه در روان‌شناسی راهبردهایی برای مقابله با تنیدگی ارائه شده است، اما در سال‌های اخیر مقابله‌های مذهبی و معنوی به دلیل اثرگذاری بیشتر در مقابل تنیدگی‌ها، بیشتر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. بنابراین، ضرورت احساس شد تا با جست‌وجو در منابع اسلامی راهبردهای مقابله‌ای اسلامی گردآوری گردد. دین اسلام این ایده را به افراد می‌دهد که مشکلات زندگی را به گونه‌ای متفاوت معنا کنند، مشکلات زندگی را برای کمال خود مؤثر بدانند، به نتایج اخروی آن بیندیشند، مشکلات را مختص به خود ندانند، مشکلات را دایمی نپندارند و آنها را قدرت برتر واگذارند. علاوه بر این تغییرات فکری، در مقام عمل برای رفع مشکلات از اقداماتی نظیر تحلیل موقعیت، دعا، ذکر، عبادت، صدقه و مقایسه استفاده کنند. چنانچه اقدامات عملی فرد در رفع مشکل اثر نبخشید، می‌تواند با پذیرش آگاهانه، توجه به جبران‌های اخروی و خودآرامش‌بخشی ارادی، تنیدگی خود را کاهش دهد.

چهارشنبه مکروه است؟ فرمود: «اگر خواستی در این روزها مسافرت کنی، مسافرت خود را با پرداخت صدقه آغاز کن» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۸۳). همچنین از آن حضرت نقل شده است: «صدقه بده و در هر روز که می‌خواهی مسافرت کن» (همان). فرد متدین با اعتقاد به این روایات، سفر خود را با صدقه شروع می‌کند و استرسی در سفر احساس نمی‌کند. اگر هم استرس زیاد داشته باشد از استرس او کاسته می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: بیمارهایتان را با صدقه درمان و بلاها را با دعا برطرف کنید، روزی‌تان را با صدقه افزایش دهید، صدقه جلوی هفتصد و سوسه شیطان را می‌گیرد و برای شیطان در برابر مؤمن چیزی سنگین‌تر از صدقه نیست» (همان، ص ۳). همچنین آن حضرت می‌فرماید: «صدقه از مر بد جلوگیری کرده، هفتاد نوع بلا را دفع می‌کند» (همان). بیماری‌ها در زندگی انسان از رویدادهای تنش‌زا به‌شمار می‌آیند که بنابر روایات فوق، صدقه در رفع آنها مؤثر است. اگر فرد به خاطر بیماری خود یا عزیزانش صدقه دهد، امید او به بهبود بیماری افزایش می‌یابد و تنش کمتری احساس می‌کند. حتی اگر بیماری فرد بهبود نیابد، باز هم پرداخت صدقه اثرات خود را در افزایش آرامش و کاهش تنش ایفا می‌کند. خطرات و بلاهای قابل پیش‌بینی و غیرقابل پیش‌بینی نیز، فشار روانی زیادی را بر افراد وارد می‌سازند. فرد با دادن صدقه می‌تواند مانع از بروز خطرات و بلاها شود. حتی اگر صدقه مانع خطرات نشود، باز هم پرداخت آن تنش فرد را کاهش می‌دهد. پس می‌توان از پرداخت صدقه به‌عنوان یک راهبرد به منظور کاهش تنیدگی استفاده کرد.

در این نوشتار، به دلیل اجتناب از افزایش حجم، از درج برخی راهبردها مثل حمایت‌های اجتماعی، توسل، زیارت، تغییر سبک زندگی، ریاضت معنوی و مانند آنها

- غیرمذهبی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی مقطع دبیرستان شهر تبریز» (۱۳۸۹)، *روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، سال پنجم، ش ۱۸، ص ۱۲۵-۱۴۱.
- نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- یزدانی، فضل‌الله و حسین آزاد، «بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی در دختران و پسران دبیرستانی اصفهان در سال تحصیلی ۸۱-۸۲» (تابستان ۱۳۸۲)، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۱۶، ص ۲۹-۴۶.
- Belavich, T. Ci., & K. I. Pargament (2002), "The Role of Attachment in Predicting Spiritual Coping with a Loved one in Surgery", *Journal of Adult Development*, n. 9, p. 13-29.
- Cheshire, Gregory Lloyd & Marilyn Anne Campbell (1997), "Adolescent Coping: Difference in the Styles and States Learning disabled Compared to non Learning disabled adolescents", *Australian Journal of Guidance & Counselling*, n. 7, p. 65-73.
- Kelly, Jacinta (2004), "Spirituality as a Coping Mechanism", *Dimensions of Critical Care Nursing*, v. 23, n. 4, p. 162-168.
- Koenig Harold G. (1994), *Aging and God; Spiritual Pathways to Mental Health in Midlife and Later Years*, the Haworth Pastoral Press, New York, Binghamton.
- Pargament, K. I. (1997), *The psychology of Religion and Coping*, New York, The Guilford Press.
- Pargament, K. I., & J. Hahn (1986), "God and the Just World: Causal and Coping Attributions to God in Health Situations", *Journal for the Scientific Study of Religion*, n. 25, p. 193-207.
- Pargament, Kenneth & et al. (2000), "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE, Journal of Clinical Psychology, v. 56, p. 519-543.
- منابع**
- نهج‌البلاغه (۱۳۶۵)، قم، بیان‌الحق.
- آبیاری، محسن و مریم آگیلار وفایی، «ماهیت و ساختار مفهوم مقابله در فرهنگ ایرانی: مطالعه‌ای تطبیقی بر مبنای مقیاس پاسخ‌های مقابله (CRI) (۱۳۸۳)، *حوزه و دانشگاه*، سال دهم ش ۴۱، ص ۵۶۳۰.
- اعتمادی، عذرا، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی» (بهار و تابستان ۱۳۸۴)، *تازه‌های روان‌درمانی*، سال دهم، ش ۳۵ و ۳۶، ص ۱۳۱-۱۴۶.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- جبعی عاملی، زین‌الدین (شهید ثانی) (بی‌تا)، *مسکن الفؤاد عند فقد الاحیه و الاولاد*، قم، کتابخانه بصیرتی.
- حرا عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- ساعد، امید و رسول روشن، «مکانیزم‌های اثر معنویت بر سلامت روان» (بهار و تابستان ۱۳۸۷)، *تازه‌های روان‌درمانی*، سال سیزدهم، ش ۴۷ و ۴۸، ص ۴۹-۶۸.
- شعاع‌کاظمی، مهرانگیز، «رابطه مقابله‌های مذهبی و سلامت روان در بیماران مبتلا به تصلب چندگانه بافت (MS)» (بهار ۱۳۸۸)، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۹، ص ۵۷-۶۶.
- صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۰ق)، *الامالی*، ج پنجم، بیروت، اعلمی.
- عطائی، محمدرضا (۱۳۶۹)، *مجموعه ورام (آداب و اخلاق در اسلام)*، مشهد، آستان قدس رضوی.
- کامرانیان، محمد صالح (۱۳۹۰)، *تحلیل روان‌شناختی عفو و گذشت و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام و رابطه آن با آخرت‌نگری*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، *الکافی*، ج دوم، تهران، اسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۵)، *بحار الانوار*، تهران، اسلامیه.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۸)، *خردگرایی در قرآن و حدیث*، ترجمه مهدی مهریزی، قم، دارالحدیث.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۴)، *تفسیر نمونه*، تهران، اسلامیه.
- میرنسب، میر محمود، «مقیاسه رهیافت‌های مقابله مذهبی و