

مقابله اخلاقی - دینی با نامالایمات زندگی گامی به سوی مدل مقابله ایمانی - تحولی

محمد خیری*

امیر قربانی**

چکیده

زندگی انسان در جهان مادی در عین خوشی‌ها و لذت‌ها همواره دستخوش رنج‌ها و سختی‌هایی است که برای برون‌رفت از آن‌ها باید با اتکاء به منابعی تقویت‌کننده به‌گونه‌ای مؤثر به مقابله با آن‌ها پرداخت. مقابله را می‌توان فرایندی پیوسته در حال تغییر دانست که با برطرف ساختن نیازهای موقعیتی یا شخصی در حفظ یا تحول این نظام‌های معناده از نقشی درخور توجه برخوردار است. بر این اساس، در مقابله دینی که هر رویدادی در پرتو امر قدسی و ایمان به آن تفسیر می‌شود، فرد دین‌دار به انواعی از مقابله‌های شناختی، عاطفی و رفتاری متوسل می‌شود و «سبکی از زندگی» را رقم می‌زند که از آن به «زندگی مؤمنانه» یا «حیات طیبه» تعبیر می‌شود. ایمان مؤمنان با ایجاد پایداری در قبال رویدادهای تلخ، حلم در تعامل با دیگران و خویش‌داری در رویارویی با نامالایمات، پرده‌ای از زندگی دین‌دارانه را به نمایش می‌گذارد. با این تصویر از ایمان، می‌توان جوهر «مقابله ایمانی در اسلام» را پرورش «روحیه استقامت و سرسختی» یا به تعبیر روان‌شناختی «سخت‌رویی» دانست. بدین ترتیب، سخت‌رویی مؤمنانه، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی و نیز رویکردهای دین‌دارانه است که به‌عنوان یک «منبع مقاومت» در پی ایمان و التزام به راهبردهای ایمانی در شخص حاصل می‌شود. مقاله حاضر درصدد تبیین انواع مقابله اخلاق دینی و مدل مقابله ایمانی - تحولی برگرفته از آموزه‌های اخلاقی قرآن است.

واژگان کلیدی

مقابله، مقابله دینی - اخلاقی، اخلاق دینی، مقابله ایمانی تحولی، سخت‌رویی، صبر، حلم، رضا.

m.khairi@yahoo.com

amirqorbani@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۴/۲۳

*. استادیار گروه فلسفه دانشگاه مفید قم.

** دکتري دانشگاه ادیان و مذاهب قم.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۹/۱۲

طرح مسئله

آدمی موقعیت‌های ناخوشایند خُرد و کلانی را در برهه‌های مختلف زندگی تجربه می‌کند. بخش زیادی از این تجارب به گرفتاری‌ها و سختی‌های فردی و بخشی نیز به مسائل اجتماعی کلان مربوط می‌شود که سایه سنگین خود را بر زندگی می‌اندازند. رویارویی با مشکلات خارج از توان انسان عادی و تنه‌است و او را به سوی منابع قابل اعتماد از جمله دین سوق می‌دهد.

شاید از منظر برخی تلقی دین، به‌مثابه تکیه‌گاه در دنیای صنعتی تعجب‌آور باشد. با این‌که سالیانی است سخن از کاهش دین‌داری در عصر حاضر سر داده می‌شود، نشانه‌های دیگری وجود دارد که دین را منبعی قدرتمند و توان‌بخش نشان می‌دهد. (نک به: سایت www.gallup.com)

مهیج‌ترین آثار حیات دینی را در مواقع فشار روحی - روانی می‌توان سراغ گرفت. ادیان همواره به‌سختی، رنج و تعارض بشر در زندگی توجه داشته و با تصدیق امکان رنج‌آلود بودن حیات، نسخه‌ای برای درمانش تجویز کرده‌اند: آیین بودا وجود را مساوی با رنج^۱ و خلاصی از آن را بی‌تعلقی و نیل به روشن‌شدگی می‌داند.^۲ بنابر آموزه‌های یهودیت، دست قدرت خداوند در تاریخ مشهود است و با انقیاد و تحمل رنج ناشی از گناهان خلاصی از ناملایمات میسر می‌گردد. مسیحیان نیز هنگام مواجهه با دشواری‌ها در تلاش برای حفظ تصویری که از قدرت خدا و خیریت مطلق او دارند، به‌دنبال راه‌هایی برای رویارویی با آن هستند: رنج حاصل گناه فردی یا اجتماعی؛ رنج محصول نیروهای فراطبیعی و آزمون بندگان همچنین از منظر اسلام سرتاسر زندگی در برهه‌های مختلف دستخوش گرفتاری‌ها و دشواری‌ها است به‌گونه‌ای که طبق بیان قرآن انسان در رنج و سختی آفریده شده است. (بلد / ۴) در چنین وضعیتی برای مواجهه با رنج‌ها و سختی‌های زندگی باید به‌گونه‌ای مؤثر به مقابله برخاست. از منظر اسلام مقابله با ناملایمات زندگی ماهیتی اخلاقی دارد. به‌عبارت روشن‌تر شیوه مقابله با رنج زندگی در نگرش اسلامی، اخلاقی - دینی است چرا که از نظر اسلام اخلاق ماهیتاً دینی است و دین نیز سرشار از توصیه‌ها و آموزه‌های اخلاقی است. بر این اساس در اسلام اخلاق با دین یکسره عجین شده است. از منظر اسلام، ذات باری تعالی محور همه چیز است و جهان‌بینی قرآن نیز یک جهان‌بینی «خدا‌مرکزی» است. مفهوم این سخن آن است که هیچ مفهوم مهمی در قرآن جدا از مفهوم خدا وجود ندارد و در قلمرو اخلاقیات نیز هریک از مفاهیم کلیدی اخلاقی بازتابی از طبیعت ذات باری تعالی است و یا به واکنش خاصی اشاره دارد که از اعمال الهی ناشی می‌شود. بر این اساس، واکنش اخلاقی انسان از نظر قرآن همان دین است.

1. Dukkha.

2. See: Richard A. Gard, Buddhism, New Yourk: Braziller, 1962.

به عبارت دیگر، هم دین است و هم اخلاق، زیرا وقتی گفته می‌شود، انسان از نظر دینی باید چنین و چنان کردار، و رفتاری مطابق با اوامر و نواهی خداوند داشته باشد هم تعلیم دینی افاده شده و هم تعلیم اخلاقی. بدین معنا می‌توان بر همه مفاهیم این‌چنینی، مفاهیم «اخلاقی - دینی» اطلاق نمود (ایزوتسو، ۱۳۷۸: ۳۷ - ۳۵) به هر تقدیر، ادیان جهان با درکی عمیق از ماهیت اغلب رنج‌آور شرایط انسانی، به ارائه راه‌چاره‌هایی برای نحوه واکنش به آن‌ها پرداخته‌اند که از این راه‌چاره‌ها در ادبیات علمی و روان‌شناختی با عنوان «روش‌های مقابله» یاد می‌شود. مدل مقابله با ناملایمات زندگی در نگرش اسلامی ماهیتاً اخلاقی و مبتنی بر ایمان به خداست. در این روش ایمان به ذات باری تعالی با اثرگذاری بر شناخت، عواطف و رفتار آدمی او را از برهه‌های دشوار، خلاص می‌سازد. (دادفر، ۱۳۸۳: ۹۰)

مقابله در ادبیات روان‌شناختی

طی پنج دهه اخیر، علاقه علمی به فرایند مقابله به‌نحو چشمگیری افزایش و ادبیات ناظر به این بحث نیز کاملاً بسط‌یافته است. در هر موقعیتی که با مشکل رویارو شویم، پای «حل مسئله»^۱ به میان می‌آید و دامنه آن شامل موقعیت‌های متنوعی می‌شود. در بافت روان‌شناسی از این بحث با عنوان «مقابله»^۲ نیز یاد می‌شود. گستره حل مسئله وسیع است و از آن لزوماً در مواقع تهدید و بحران استفاده نمی‌شود، اما تلقی عام از مقابله، آن را نوعی آمادگی دفاعی در مواجهه با تهدید می‌داند. (آقابخشی، ۱۳۸۸: ۱۲۹)

تعاریف و ویژگی‌ها

با این‌که به‌نظر می‌رسد مفهوم مقابله واضح و آشکار است، اندیشمندان و پژوهشگران تعاریف مختلفی از آن ارائه داده و ویژگی‌هایی برای آن برشمرده‌اند، در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

همه سازوکارهایی که فرد برای رویارویی با تهدیدی عظیم نسبت به ثبات روانی‌اش به‌کار می‌گیرد و او را قادر به عملکرد مؤثر می‌گرداند. (Friedman, & others, 1963:616)

مجموعه‌ای از الگوهای پنهان و آشکار که ارگانسیم می‌تواند براساس آن‌ها به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان بدهد، آن‌ها را تخفیف بدهد و از بروزشان جلوگیری کند. (McGrath, 1970:33)

مقابله متضمن هدف، انتخاب و راه‌حل‌های انعطاف‌پذیر است، وفادار به منطق و واقعیت بین‌الذهانی است، و مجال بیان عاطفی متناسب را می‌دهد و آن را اصلاح می‌کند. (Haan, 1977:34)

1. Problem solving.
2. Coping.

هرگونه واکنشی که به فشارهای خارجی زندگی جهت ممانعت، اجتناب یا کنترل ناراحتی عاطفی صورت می‌گیرد. (pearlin, 1978:3)

مقابله دینی

افراد هنگام رویارویی با تهدید، رفتاری مقابله‌گرانه^۱ انجام می‌دهند؛ «تلاش‌های رفتاری و شناختی جاری که برای کنترل نیازهای داخلی یا خارجی خاص صورت می‌گیرد، این نیازها عرصه را بر توانایی‌های شخص تنگ کرده و فراتر از آنها می‌باشد.» (Lazarus, 1993:237؛ Folkman, Lazarus, 1985: 161)

در ادبیات روان‌شناختی دو نوع کلی را برای مقابله برمی‌شمرند: الف) مقابله عاطفه‌محور که فرد با تغییر نگرش به مشکل یا معنای یک رخداد بر کنترل عواطف و احساسات رنج‌آور متمرکز می‌شود؛ آرزواندیشی، گوشه‌گیری و سرزنش خود نمونه‌هایی از این‌گونه مقابله‌اند. ب) مقابله مسئله‌محور که فرد می‌کوشد تا به واسطه اثرگذاری بر خود یا محیط عامل ناراحتی را تغییر بدهد. افراد معمولاً از هر دو نوع مقابله استفاده کرده و گاه آن‌ها را با همدیگر ترکیب می‌کنند. در دهه‌های اخیر نوع سوم برای مقابله تعریف شده است: مقابله دینی.^۲ به‌طور کلی، هنگامی که رخدادها، اهداف ما و ابزارهای نیل به هدف عملاً در ارتباط با امر مقدس تفسیر شوند، مقابله از نوع دینی خواهد بود.

با پذیرش قاعده‌مندی مقابله دینی، آن را در برخی «افراد»، پاره‌ای از «موقعیت‌ها» و برخی «بافت‌های اجتماعی» خواهیم یافت: ۱. مقابله دینی را می‌توان در افرادی سراغ گرفت که به دین متعهدتر هستند؛ ۲. مقابله دینی در موقعیت‌هایی متداول است که تهدیدآمیزتر، جدی‌تر و آسیب‌زاتر هستند؛ ۳. مقابله دینی در برخی مجامع، فرهنگ‌ها و در میان کسانی بیشتر است که در بافت‌های مذهبی شرکت می‌کنند. نکته درخور توجه این‌که افراد با پیش‌داشته‌هایی ذهنی دست به مقابله دینی می‌زنند که عبارتند از:

۱. مقابله دینی در خلأ روی نمی‌دهد. مقابله دینی با زندگی فرد عجین است. افراد راه‌حل‌های دینی را از نظام جهت‌گیری کلی‌تری برمی‌گیرند که متشکل از اهداف، نگرش‌ها، اعمال و باورهای تثبیت‌شده است. برخی از موقعیت‌های خاص نیز موجب مقابله دینی می‌شود؛ به‌ویژه شرایطی که افراد را به ورای فهم روزمره و منابع محدود اجتماعی و شخصی خود می‌راند؛

۲. مقابله دینی لوازم جسمانی، اجتماعی، روانی و معنوی دارد. دین به‌مثابه پدیده‌ای چندکارکردی، در خدمت اهداف متعددی قرار می‌گیرد. بنابراین با اهداف روان‌شناختی مانند کاهش اضطراب، کنترل

1. Coping behavior.
2. Religious coping.

شخصی، آرامش ذهن و روان، خودشکوفایی و جستجوی معنا مرتبط انگاشته می‌شود؛ با غایات اجتماعی همچون میل به صمیمیت اجتماعی، وحدت و پیوستگی نیز مرتبط قلمداد می‌شود؛ با کارکردهای جسمانی مثل فعالیت‌های سالم و آرامش فیزیولوژیکی هم، گره خورده است. بالاتر از همه این‌که، دین برای اهداف معنوی متعددی مانند تعالی و شناخت خدا به کار می‌رود؛

۳. مقابله دینی پیشگوی مناسبی برای پیامدها و نتایج محسوب می‌شود. روش‌های مقابله دینی تجلیات عینی دین در موقعیت‌های تنش‌زا و ایام دشوار زندگی‌اند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که شیوه‌های مقابله دینی پیامدها را به نحوی قوی‌تر از مقیاس‌های کلی دینی پیشگویی می‌کنند. (Nooney, & Woodram, 2002: 365)

۴. تأثیرگذاری دین در مدرسانی مؤثر. هنگامی که فردی دین‌دار از مشاوران یاری می‌خواهد، طبیعی است که با خود منابع مقابله دینی را به همراه دارد. به دلایل متعدد، متخصصین بالینی معمولاً به موضوعات دینی بی‌اعتنا یا دین را به فرایندهایی ظاهراً بنیادین‌تر تحویل می‌برند. اگر مراجعه‌کننده تمایلات دین‌دارنه خود را بروز ندهد، متخصصان گاه تصور خواهند کرد دین با زندگی او ارتباطی ندارد. اما باید اذعان داشت که دین با سلامت جسمانی و روانی افراد در پیوند است و مراجعه‌کنندگان به دنبال درمان‌هایی هستند که ابعاد معنوی را نیز در نظر داشته باشد.

این پیش‌داشته‌ها یا پیشفرض‌ها مبتنی بر نگرش و جهان‌بینی فرد دین‌دار نسبت به جهت‌دهی نظام دینی است.

جهان‌بینی به‌مثابه نظام جهت‌ده

هر فردی در زندگی خود از نظامی راهنما و جهت‌ده پیروی می‌کند، یعنی از چارچوبی کلی برای نگرش به جهان و رابطه با آن (جهان‌بینی) برخوردار است که راهنما و مددکار او در خلال همه برهه‌های زندگی از جمله نام‌لایمات است. این شیوه کلی نگرش به جهان و تعامل با آن شامل عادات، ارزش‌ها، روابط، باورهای کلی و خصوصیت‌های ویژه است و به‌مثابه ملاک و چارچوب تفکر و عمل او قلمداد می‌شود؛ یعنی نقشه کلی شخص و جهانی است که برای پیش‌بینی حوادث زندگی و کنار آمدن با آن‌ها استفاده می‌شود. به تعبیر برخی از اندیشمندان، این نظام، ما را از برخی حوادث زندگی به دور می‌دارد و به‌سوی برخی دیگر می‌کشاند. (Bolger, 1995: 899)

به‌علاوه، نظام جهت‌ده به‌عنوان منبعی است که طی دوره‌های سخت از آن مدد می‌گیریم. بسته به ماهیت آن سختی‌ها، نظام جهت‌ده می‌تواند مددکار یا گاه حتی مزاحم باشد. درواقع، این نظام‌ها تنها

حاوی امکانات و منابع نیستند، بلکه فشارها و سنگینی‌هایی را با خود به‌همراه دارند. آن‌ها حاوی ویژگی‌هایی هستند که ارزش و اعتبارشان از موقعیتی به موقعیتی دیگر فرق می‌کند.

این نظام در یک تقسیم‌بندی به دینی و غیردینی تقسیم می‌شود. برخلاف جهان‌بینی دینی، در نوع غیردینی، نگرش‌ها و عملکردهای فرد متکی به منبع متعالی و ماورایی نیست. آدمی با اتکا به دانش و تجربه (عقل جمعی) چارچوبی تدارک دیده و گام در راه می‌نهد. این چارچوب‌ها، دینی و غیردینی، انگیزه‌بخش و معنابخش زندگی و پشتوانه فکری و سپس، عملی انسان هستند.

جهان‌بینی اسلامی نیز از ویژگی کلی جهان‌بینی‌ها مستثنی نیست؛ باورها، احساسات، اقدامات و ارتباطات افراد و در یک عبارت، نگرش آن‌ها متأثر از این جهان‌بینی است. در این جهان‌بینی:

- محوریت این جهان با خداست و اوست که تدبیرگر عالم است: «ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُدِيرُ»؛ (یونس / ۳)

- جهان به حق خلق شده است و همه رخدادهای آن معنادار هستند: «خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ»؛

(انعام / ۷۳)

- خلق نظام هستی و انسان هدفمند بوده است: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ»؛ (انبیاء / ۱۶)

(دخان / ۳۸)

- زندگی این جهانی همراه با رنج است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»؛ (بلد / ۴)

- رنج قرین با راحتی است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛ (انشراح / ۶ - ۵)

- رخدادهای عالم در پیوند مستقیم با رفتار انسان و دستاوردهای اوست: «ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا

كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ»؛ (روم / ۴۱)

- آنچه آدمی از رهگذر عمل خویش کسب می‌کند، سودها و زیان‌ها و رنج‌ها و راحتی‌های او را رقم

می‌زند: «لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ». (بقره / ۲۸۶؛ نیز آیات / ۱۳۴ و ۱۴۱)

راهبردهای مقابله دینی

دین به‌طور چشمگیری رفتار و به‌طور کلی‌تر شیوه زندگی افراد را در حوزه فردی و اجتماعی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. راهبردهای مقابله دینی نقشی برجسته در کاهش تنش‌ها و ارضاء نیازهای افراد دارند. شایع‌ترین دیدگاه در باب استرس و مقابله دو جنبه را لحاظ می‌کند: ارزیابی درونی از عوامل استرس‌زای بیرونی و ارزیابی توانایی افراد جهت مقابله با استفاده از منابع. براساس این نگرش‌ها، افراد هنگامی پیامدهای استرس را تجربه می‌کنند که مقتضیات یک موقعیت فراتر از منابع فرد برای مقابله باشد (Folkman, and moskowitz, 2004: 763) به بیان دقیق‌تر، هر فرایندی از مقابله شامل این موارد است:

۱. ارزیابی اولیه از موقعیت؛

۲. ارزیابی ثانویه یا سطوح ادراک شده منابع جهت رویارویی با آن موقعیت؛

۳. واکنش؛

۴. پیامدهای آن مقابله.

باورهای مذهبی افراد بر نحوه ارزیابی آن‌ها از عوامل استرس‌زا و ارزیابی آن‌ها از منابع موجود جهت مقابله اثر می‌گذارد. درواقع، حوادث ناخوشایند زندگی، انگیزه دل‌بستگی به برخی از نظام‌های اعتقادی را فعال می‌کند و در مواردی، به خدای قادر و حکیم به‌عنوان پشتوانه‌ای مقتدر برای مقابله پناه برده می‌شود. در این میان نظام فکری و اعتقادی اسلام با ارائه نگرشی متفاوت درباره جهان، انسان و خالق این دو، راهگشای زندگی مؤمنان در ناراحتی‌ها و ناملایمات است.

انواع مقابله دینی براساس آموزه‌های قرآنی

آدمی همواره به‌دنبال آرامش روان است و از هر وسیله‌ای برای نیل به این هدف بهره می‌برد. در منظومه معارف اسلامی، مسیر انسان به سوی این هدف از رهگذر «شناخت»، (مائده / ۱۰۵) تسلیم (بقره / ۱۱۲) و ایمان می‌گذرد. در این بین، ایمان که مرتبه‌ای بالاتر از اسلام است همه ابعاد «شناختی، عاطفی و رفتاری» آدمی را متأثر می‌سازد. در عرصه شناخت، «ایمان» شخصیتی سالم را در حوزه اندیشه و باور می‌پرورد. (اعراف / ۲؛ روم / ۵۳؛ بقره / ۱۷۹ و ۲۶۹؛ آل عمران / ۷ و ۱۹۱-۱۹۰؛ رعد / ۱۹؛ ابراهیم / ۵۲) در حوزه عاطفی، امنیت روانی به‌دنبال دارد؛ (نور / ۵۵؛ صف / ۱۰) عامل سعادت و سرور است (توبه / ۲۱ - ۲۰) و از ناهنجاری روانی می‌کاهد (انعام / ۸۲؛ رعد / ۲۸) و بالاخره این‌که، رفتار انسان نیز متأثر از حال و هوای ایمانی اوست. او تن به اعمال ناپسند نمی‌دهد و ارزش‌های الهی را بر رفتارهای فردی و اجتماعی خود حاکم می‌کند: از لغو و بیهودگی پرهیز دارد. (مؤمنون / ۳؛ فرقان / ۷۲؛ فتح / ۲۹؛ توبه / ۱۱۲)؛ رفتارش همراه با متانت و ادب است. (لقمان / ۱۹؛ حجرات / ۳-۲)؛ اهل ستم نیست. (انعام / ۸۲؛ فرقان / ۶۸؛ بقره / ۲۷۸)؛ رفتار متکبرانه ندارد. (فرقان / ۶۳؛ لقمان / ۱۸؛ قصص / ۸۳)؛ به امانت و قول خود متعهد است. (مؤمنون / ۸)؛ غیبت، تجسس (حجرات / ۱۲) و تمسخر (حجرات / ۱۱) نمی‌کند. فردی که چنین ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری دارد، از دیدگاه قرآن، صاحب بالاترین جایگاه و نیز زندگی طیب و نورانی (نحل / ۹۷؛ شوری / ۵۲؛ رعد / ۲۹)، تحت سرپرستی خداوند و مشمول بشارت الهی است. (بقره / ۲۵۷) زندگی او به‌گونه‌ای است که با اتکاء به ایمان و تقوا راه خروجی از گرفتاری و تنگناهای زندگی را می‌یابد: «ذَلِكُمْ يُوعِظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا»؛ (طلاق / ۲) حمایت خدا در سختی‌ها را جلب می‌کند، تلخی‌ها را شیرین و مشکلات و گرفتاری‌ها را برطرف می‌سازد.

مقابله دینی - اخلاقی با رویکرد شناختی

مقابله‌های شناختی افراد، برحسب ساختارهای شناختی آن‌ها شکل می‌گیرد. این ساختارها به اعتقادات، تعهدات، فرضیات ضمنی و معانی‌ای اطلاق می‌شود که فرد براساس آن‌ها به تفسیر خود و دنیایش می‌پردازد. آن‌ها به‌عنوان «الگوهای راهنما» هستند که بر نحوه ارزیابی فرد از موقعیت‌های زندگی تأثیرگذارند و رفتارها و فرایندهای شناختی - عاطفی او را هدایت می‌کنند. (مایکنام، ۱۳۷۶: ۲۰)

از توکل و تفویض می‌توان به‌عنوان دو مؤلفه اخلاقی برجسته در مقابله‌های شناختی یاد کرد. توکل به‌معنای «اعتماد» کردن به سبب‌ساز عالم است. فرد متوکل با این اعتقاد، اعتماد و امید به او می‌کند و در صورت ناکامی هرگز نگران نخواهد شد. نکته ظریف این‌که، توکل «واگذاری امور» نیست بلکه «واگذاشتن تأثیر کارها» به ید قدرت خداست (فیض کاشانی، ۱۳۹۲: ۱۹۵) توضیح آنکه، فرد هنگام توکل چشمی به اسباب و تأثیرگذاری آن‌ها دارد و چشمی به اثربخشی این وسائط از سوی مسبب‌الاسباب. او تدبیر می‌کند و برنامه‌ریزی، و توفیق آن را از خداوند مسئلت می‌کند. بر این اساس، توکل نوعی رابطه اخلاقی فرد با خداوند است که فرد در آن با توجه به شناخت و اعتقادی که به قدرت، حکمت و مهربانی خداوند دارد در تمام احوال حضور خدا را در نظر گرفته، و در تمام لحظات برای موفقیت خود از او استمداد می‌کند. فرد متوکل ضمن استفاده از اسباب و علل مادی و غیرمادی توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی دانسته، ضمن اسناد امور و اتفاقات جهان به خواست خداوند، برای حصول نتیجه به خدا تکیه کرده و اطمینان دارد که خواست خداوند در جهت خیر و صلاح اوست.

در سطح تفویض اما ماجرا به‌گونه‌ای دیگر رقم می‌خورد. این واژه در قرآن کریم به‌معنای واگذاری امور به خدا استعمال شده (مؤمن / ۴۴) و در بیانات اولیای دین علیهم‌السلام نیز همین مفاد اراده گردیده است.^۱ واگذاری امور به خداوند بدین معناست که خداوند را حاکم کارهای خویش کنیم، اراده تشریحی‌اش را بر اراده خود مسلط گردانیم، دنباله‌رو فرامین او باشیم و از حضرتش تدبیر زندگانی‌مان را مسئلت کنیم. به تعبیر خواجه عبدالله انصاری، در جریان توکل، فرد متوکل با پیشامد حادثه بر خدای مصلحت‌دان توکل می‌کند، اما در سطح تفویض، فرد در همه حالات (قبل و بعد از حوادث) کارها را به خدا محول می‌کند. او در حال «انقیاد محض» نسبت به خداست. (کاشی، ۱۴۱۳: ۱ / ۱۷۹ - ۱۷۸)

در این وضعیت آدمی اعتمادی به خود و اسباب در دسترس‌اش ندارد؛ او تلاش و نیروی مصروف آن

۱. «من البرنظی قال سمعت الرضا علیه‌السلام يقول الايمان علي اربعة اركان: التوكل علي الله عزوجل والرضا بقضائه والتسليم لامرالله والتفويض الي الله قال عبد صالح أفوض امري الي الله فوفاه الله سيئات ما مكروا.» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۸ / ۱۳۵)

را از جانب حق می‌بیند. به باور او، بدون اراده خدا هیچ نیرو و فعلی در جهان محقق نمی‌شود و در واقع، نیروها، کارها و نتایج آن را از جانب خداوند می‌داند؛ بدین ترتیب، تمام هستی خویش را یکسره به خدا واگذار می‌کند. با این تصویر، تفاوت ظریف «توکل» و «تفویض» آشکار می‌گردد: انسان با توکل قرین «سبب» است، اما به هنگام تفویض فانی در «سبب‌ساز» است. در بطن توکل، تدبیر و چینش اسباب اشراب شده، لیک در تفویض، آدمی از توش و توان و تدابیر خویش ناامید است. با توکل چشمداشت تأثیرگذاری سبب‌ساز را در اسباب داریم، اما در حالت تفویض هستی و اسباب آن را از خدا می‌بینیم.

مقابله دینی - اخلاقی با رویکرد عاطفی

دین در حوزه عاطفی دو کار عمده انجام می‌دهد: «از بین بردن» یا «کاهش» درد و رنج آدمی که در پیوند با محدودیت‌هایی از قبیل، افسردگی، ناکامی، ترس، فقر، مرگ و بیماری است. به علاوه، موضوعاتی را برای تجربه‌های دینی و معنوی به دست می‌دهد یا زمینه‌ساز و مشوق کسب این تجارب می‌شود که گاه از آن‌ها با نام «تجارب اوج»^۱ یاد می‌شود. (شولتز، ۱۳۶۹: ۱۳۷)

دو عنصر «دل بستگی و امید» از جمله مفاهیم اخلاقی - دینی‌اند که در مقابله‌های عاطفی مؤثر هستند. دل بستگی^۲ را می‌توان نمونه‌ای از نیاز اساسی بشر برای شکل دادن روابط پایدار میان فردی و مستحکم دانست. در الگوی دل بستگی، «اعتماد» عنصری اساسی است. همان‌طور که اعتماد اولیه کودک پیش‌درآمدی ضروری برای ایمان و اعتقاد آتی در زندگی اوست، باور به آرامش‌بخشی خدا موجب احساس قدرت در فرد می‌شود و در برهه‌های دشوار زندگی و رویارویی با ناملایمات اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت (شهبازی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۵: ۴۲۵) الگوهای دل بستگی مبنای برداشت‌های فرد از خدا و باورهای دینی است؛ به بیان دیگر، شرایط متفاوت دوران کودکی با باورهای دینی و برداشت‌های او از خدا هماهنگ است. در الگوی رابطه دل بستگی بین خدا - انسان، خداوند بسیاری از کارکردهای متعلق دل بستگی از جمله، پناهگاه بودن در دشواری‌ها و خطرات را دارد.

بنابر آموزه‌های اسلامی، خداوند هم موجودی متعال (رعد / ۹) (فرا بود)^۳ و هم حال (درون بود)^۴ در این جهان است: در عین تعالی، از رگ گردن به آدمی نزدیک است. (ق / ۱۶) او از صفات انسانی مبرا است و مخاطبان خود را به داشتن رابطه با خود فرامی‌خواند. این جهان تجلی و آینه و آیه اوست؛ همه چیز از اوست و به سوی او بازمی‌گردد؛ همه جا حاضر (بقره / ۱۱۵) و عالم مطلق است. مؤمنان نیز بر این اساس،

1. Peak Experience.
2. Attachment.
3. Transcendence.
4. Immanent.

به‌رغم باور به تعالی خدا از ویژگی‌های بشری، او را نزدیک، پاسخ‌گو، شنوای نجوا (مجادله / ۸) و برآورنده حاجات می‌دانند. (بقره / ۱۸۶) این تصویر و تصور از خدا، همه حاکی از رابطه‌ای نزدیک با خداست که در آن عاطفه و احساس ابراز می‌شود. نمونه بارز این موضوع را می‌توان در دعاها و مناجات با خدا دید که خداوند نیازهای آدمی را درک و آنان را در مظان اجابت قرار می‌دهد.

در ادبیات روان‌شناختی، «امید» عبارت است از ظرفیت ادراک‌شده برای تولید مسیرهایی به‌سوی هدف‌های خوشایند و انگیزه ادراک‌شده برای حرکت در این مسیرها؛ بنابراین، امید به‌معنای انتظار مثبت برای نیل به هدف‌هاست (Snyder, 2000: 8) این نگاه امیدوارانه در فرهنگ قرآنی از منزلت خاصی برخوردار است و به‌عنوان یک مفهوم کلیدی اخلاق محسوب می‌شود. این مفهوم، حلقه وصل بسیاری از مفاهیم دیگر قرآنی است: «توبه»، «بشارت»، «مغفرت»، «دعا» و ... همگی بر مفهوم امید استوارند (کاویانی، ۱۳۹۳: ۲۶۷) به‌طور کلی می‌توان از مفاهیم «رجاء، رحمت، مغفرت و شفاعت» با عنوان مبانی مثبت‌اندیشی در ادبیات دینی - اخلاقی یاد کرد.

با بررسی آیات مشتعل بر واژگان امید، می‌توان بدین نکته دست‌یافت که گرچه امید، ماهیتی مثبت و پسندیده دارد، از آن‌جا که عوامل پدیدآورنده آن و موانع به‌هم‌زننده آن، ممکن است ماهیتی حقیقی و یا کاذب داشته باشند، قابل تقسیم به امید مطلوب و نامطلوب (نساء / ۱۱۹) است.

بنابر مطالعات آینده‌نگر و گذشته‌نگر در مورد مثبت‌نگری و امیدواری، احتمال بیماری جسمانی، افسردگی و ناامیدی هنگام رویارویی با ناملازمات زندگی در افراد دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه یا امیدوار، در مقایسه با دیگران کم‌تر است. به‌علاوه، بین خوش‌بینی، امید و سلامت، همبستگی معناداری وجود دارد. خوش‌بینی و امید با شاخص‌های آسیب‌شناختی روانی فعلی شخص و به‌طور کلی، با افسردگی موجود در او همبستگی منفی دارند. خوش‌بینی و امید، سلامت جسمی و روانی را همچون پاسخ مثبت به مداخله‌های پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، کنار آمدن مؤثر و رفتار ارتقادهنده سلامت پیش‌بینی می‌کند. (کار، ۱۳۹۱: ۲۵۸)

مقابله دینی - اخلاقی با رویکرد رفتاری

تأثیر مقابله‌های رفتاری در پژوهش‌های متعددی به‌بوته آزمون گذاشته شده است. در مجموع، طبق یافته‌های آن‌ها مقابله‌های رفتاری همبستگی مثبتی با رضامندی از زندگی و تحمل فشارهای آن و نیز همبستگی منفی با اضطراب و افسردگی دارد. (Sanderson, 2017: 137) در بطن آموزه‌های دینی نیز نمونه‌های بارزی از مقابله‌های رفتاری همچون «دعا و نیایش» را می‌توان یافت. دعا و نیایش در شکل

ساده خود به میل قلبی آدمی اشاره دارد که در بسیاری از مواقع خواهان تقاضای کمک و طالب دخالت پروردگار در امور و مشکلات زندگی است. اساساً این گرایش طبیعی در انسان وجود دارد که در دشواری‌ها و ناملایمات به قدرتی ماورای طبیعت پناه برد؛ «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعًا أَوْ قَائِمًا.» (یونس / ۱۲) دین‌داران نیز از این قاعده مستثنی نیستند و از دعا به‌عنوان واسطه‌ای کارساز استفاده می‌کنند. آن‌ها آموخته‌اند که خداوند شنونده ادعیه (آل عمران / ۳۸) و برآورنده حاجات (بقره / ۱۸۶) در آسایش‌ها^۱ و سختی‌هاست، توجه و عنایت خداوند مرهون دعای بندگان است: «ما يعبؤا بكم ربی لو لا دعاؤکم» (فرقان / ۷۷) و رویگردانان از دعا و عبادت اهل آتش هستند؛ «ان الذین یستکبرون عن عبادتی سیدخلون جهنم داخرین.» (غافر / ۶۰)

در جریان هبوط آدم، زندانی شدن یوسف علیه السلام و گرفتاری یونس علیه السلام در شکم ماهی «دعا» به‌مثابه راهبردی مهم در مواجهه و مقابله با وضعیت موجود مورد استفاده قرار گرفته است؛ آن‌ها درواقع از دعا به‌عنوان سپر گرفتاری‌ها و سختی‌ها بهره برده و سعی داشتند امواج بلا را با این سلاح از خود دور سازند. در جمع‌بندی مطالب قبل می‌توان به این نتیجه رسید: اساساً آموزه‌های اسلام بر این مبنا استوار است که حیات و سلوک آدمی باید به‌گونه‌ای رقم بخورد که به مقام خلیفه الهی، تعالی و کمال نائل شود. بنابر بیانات قرآنی، رنج در جان این عالم نهفته است و آدمی را گریز و گزیری از آن نیست؛ طبق این ادبیات و جهان‌بینی، انتظار آرامش مطلق و بی‌رنجی در این جهان خیالی بیش نیست. بدین ترتیب انتظار این است که فرد دین‌دار مسلمان با تربیت اخلاقی خود به‌صورت تدریجی در این فضای فکری و بینشی، رابطه خود با «خویشتن، جهان و خالق آن» را به‌گونه‌ای تنظیم کند که در راستای مبنای ذکرشده باشد تا درنهایت بتواند زاد و توشه‌ای برای زندگی اخلاقی فضیلت‌مندانه و عاقلانه تدارک کند. درواقع همه اقدامات فرد دین‌دار از جمله هر گونه از تقابل‌های اخلاقی - دینی با رویکردهای سه‌گانه شناختی، عاطفی و رفتاری باید بر مبنای نائل شدن به کمال در این جهان صورت گیرد.

مدل مقابله ایمانی - تحولی

بنابر مباحث پیشین می‌توان «ایمان» را به‌مثابه «محوری‌ترین نگرش» دین‌داران در زندگی آن‌ها قلمداد کرد. این نگرش اصلی از نقشی بسیار چشمگیر برخوردار و در تمام حیات دنیوی و تعاملات دین‌داران ساری و جاری است. این نگرش محوری، تمامی نگرش‌های فرعی دین‌دار همچون، انسان‌دوستی، عدالت‌طلبی و نیز نگرش‌های فرعی‌تر او مانند انتخاب شغل، دوست و همسر را

۱. قال رسول الله ﷺ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَسْتَجِيبَ اللَّهُ لَهُ عِنْدَ الشَّدَائِدِ وَالْكَرْبِ فَلْيُكْثِرِ الدُّعَاءَ فِي الرَّخَاءِ.» (پاینده، بی‌تا/ ۷۷۰)

تحت الشعاع قرار می‌دهد. «نگرش‌ها»،^۱ به‌ویژه «نگرش‌های محوری» از چنین خاصیتی برخوردارند و در تعبیر روان‌شناختی، به روش‌های نسبتاً ثابت در فکر، احساس و رفتار نسبت به دیگران و مسائل اجتماعی، یا به تعبیر عام‌تر هر حادثه‌ای در محیط اطلاق می‌شوند (آذربایجانی، ۱۳۸۲: ۱۳۶) در نگرش روان‌شناختی، هر نگرشی از سه عنصر «فکری، عاطفی و رفتاری» تشکیل می‌شود؛ بین این عناصر همواره تعامل وجود دارد: هر رفتاری واجد عناصر عاطفی و نیز در هر حالت عاطفی عنصری ادراکی مشهود است. عناصر «شناختی» به فکر و تفسیر خاص؛ «عاطفی» به هیجان‌های مثبت و منفی و «رفتاری» به نحوه خاصی از اقدام فرد اشاره‌گر هستند.

مؤلفه‌های شناختی ایمان در منابع اسلامی کاملاً آشکار است و هریک آدمی را به اندیشه در نظام آفرینش ترغیب می‌کند. قرآن آدمی را از قصور در شناخت منع کرده «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا وَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ» (انفال / ۲۱) و بازماندگان از آن را مذمت می‌کند «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ.» (انعام / ۱۷۹) از سوی دیگر، در نگرش قرآنی، «شناخت» کفایت‌گر آدمی در زندگی نیست؛ به تعبیر قرآنی، چه‌بسا عالمانی که به مقتضای شناخت خویش عمل نمی‌کنند! (نمل / ۱۴) در واقع، آسیب کار را می‌توان در گره نخوردن آن شناخت با عواطف و انگیزه‌های الهی تحلیل کرد؛ چراکه مؤمنین در ادبیات قرآنی از بیشترین محبت به خداوند برخوردارند (بقره / ۱۶۵) و با شنیدن آیات الهی، شناخت به حق پیدا کرده، عواطفشان برانگیخته و اشک از دیدگان‌شان جاری می‌شود. (مائده / ۸۳) و بالاخره جنبه رفتاری ایمان نیز در این منابع بسیار برجسته و سخن از ایمان ملازم با عمل صالح است. (بقره / ۲۵؛ نساء / ۱۷۳؛ رعد / ۲۹)

تلقی فوق از ایمان، دارای خصیصه‌ای کاربردی و عینی است و تناسب بسیاری با مبحث مقابله با ناملایمات زندگی دارد. هریک از این عناصر شکل دهنده سه نوع مقابله متفاوت با آثار متنوع خواهند بود: الف) مقابله‌های شناختی به «شناخت و تفسیرهای آدمی از رویدادها یا نسبت خود با آن‌ها» مربوط می‌شود و شامل نگرش او به زندگی و معنای آن است. ایمان در این بین، راهبردی اساسی قلمداد می‌شود، چراکه از نقشی چشمگیر در معنادهی به زندگی و مقابله با ناملایمات آن برخوردار است. واکنش‌های دین‌داران به ناملایمات نیز در پرتو باورهای آنان شکل می‌گیرد: حق بودن و خیرخواه بودن خدا، مهربانی و نجات‌گری او. این نظام‌شناختی و اعتقادی، انسجامی را در درون دین‌داران شکل می‌دهد که جهان را برای آن‌ها قابل درک و معنادار و رویدادهای آن را قابل مهار می‌سازد؛ ب) «تنظیم عواطف،

1. Attitude.

جلوگیری از غلبه هیجان‌ها و برون‌ریزی عواطف» از مشخصه‌های اصلی مقابله‌های عاطفی به‌شمار می‌رود و (ج) مقابله‌های رفتاری نیز با ایجاد امید، صمیمیت با دیگران، آرامش هیجانی و نزدیکی به خدا در رفع مشکلات مددکار هستند.

ایمان با بروز سه‌گانه خویش «سبکی از زندگی»^۱ را رقم می‌زند که از آن به «زندگی مؤمنانه» یا «حیات طیبه» (نحل / ۹۷) تعبیر می‌کنیم. کانون این زندگی «پذیرش ولایت خداوند» (بقره / ۲۵۷؛ مائده / ۵۶؛ آل عمران / ۶۸) و جاری بودن یاد و نام او در تمام زوایای زندگی است. جلوه‌گری این حضور در برهه‌های دشوار بسیار نمایان و قابل توجه است. در واقع، ایمان مؤمنان با ایجاد پایداری در قبال رویدادهای تلخ، حلم در تعامل با دیگران و خویشنداری در رویارویی با ناملایمات پرده‌ای از زندگی دین‌دارانه را به نمایش می‌گذارد.

با این تصویر از ایمان، می‌توان جوهر «مقابله ایمانی در اسلام» را پرورش «روحیه استقامت و سرسختی» یا به تعبیر روان‌شناختی «سخت‌رویی»^۲ دانست. سخت‌رویی در روان‌شناسی شیوه خاص و باثبات فرد در واکنش به رویدادها قلمداد می‌شود. به بیان دقیق‌تر، سخت‌رویی ساختار واحدی است که از عمل هماهنگ سه مؤلفه «تعهد»^۳ کنترل^۴ و چالش / مبارزه‌طلبی^۵ سرچشمه می‌گیرد. افراد «متعهد» به اهمیت، ارزش و معنای هویت و فعالیت‌های خود ایمان دارند؛ آن‌ها «کنترل» بر اوضاع را در دست دارند، رخدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و از رهگذر تلاش خویش محیط پیرامون را متأثر می‌سازند. در دل «مبارزه‌جویی» نیز پذیرش تغییر در زندگی این جهانی و استقبال از تحولات آن به‌عنوان مجالی برای رشد نهفته است (Maddi, 2006:583) بدین ترتیب، افراد سخت‌رو با دارا بودن این سه عنصر محوری، برهه‌های بحرانی را به تجربه‌ای بالنده مبدل می‌سازند و درنهایت به حل موقعیت‌های پرفشار نائل می‌شوند.

مؤمنان نیز با سرسپردگی و ولایت‌پذیری خدا، «شخصیتی متمایز» می‌یابند؛ یا به تعبیر فلسفه اگزیستانسیال به «شجاعت وجودی»^۶ نائل می‌شوند. چنین شخصیتی برای تبدیل مشکلات به فرصت، به جای اجتناب از آن‌ها «درگیر» می‌شود (تعهد)؛ بی‌آنکه احساس عدم کارآیی کند برای تأثیرگذاری «تلاش» می‌کند (کنترل) و در طول زندگی بدون انفعال و نالیدن از اوضاع به دنبال عبرت‌آموزی است (چالش / مبارزه‌طلبی) این «شخصیت» به مدد بهره‌گیری از ایمان در «برهه‌های دشوار» نمود بیشتری می‌یابد و از

1. Lifestyle.
2. Hardiness.
3. Commitment.
4. Control.
5. Challenge.
6. Existential daring.

آن می‌توان با عنوان «پایداری و سخت‌رویی مؤمنانه» یاد کرد. در واقع، ایمان با ایجاد نگرشی متعال در آن‌ها و اثر نهادن بر «شیوه‌های مقابله» با مسائل مختلف زندگی شخصیتی مقاوم را خلق می‌کند. بدین ترتیب، سخت‌رویی مؤمنانه، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی و نیز رویکردهای دین‌دارانه است که به‌عنوان یک «منبع مقاومت» در پی ایمان و التزام به راهبردهای ایمانی در شخص حاصل می‌شود.

برخی از پژوهش‌ها نیز اعتقاد به وجود قدرتی برتر، به فال نیک گرفتن برخی از تجارب ناخوشایند و خوش‌بینی را همبسته با سخت‌رویی و افزایش‌دهنده آن یافته‌اند. بنابر این تحقیقات، تلقی‌های مذهبی و معنوی از ناملايمات و تداوم به کارگیری آموزه‌ها و راهبردهای دینی در مواجهه با آن‌ها (مقابله‌های دینی) ملازم با سخت‌رویی هستند (Kalili, 2003:15) به‌طور کلی، تسلط بر اوضاع غیرقابل کنترل و پدیدآیی سخت‌رویی یا افزایش آن را از نتایج اتکا به نیرویی متعال می‌توان تحلیل کرد. به‌عنوان نمونه، تحقیقات ناظر به رابطه صبر (تاب‌آوری) و سخت‌رویی حاکی از اینند که تمسک به صبر و ترویج آن از طریق روش‌های مناسب آموزشی همراه با ایجاد و افزایش سخت‌رویی، موجب کاهش اضطراب، افزایش شادکامی و کاهش پرخاشگری می‌شود. (ایزدی طامه، ۱۳۸۸: ۱۸۶)

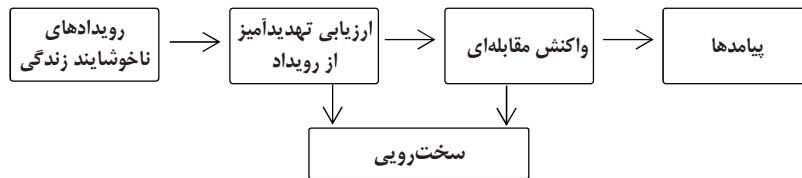
با چنین تصویری از «مقابله‌های ایمانی» و «سخت‌رویی مؤمنانه» و نیز به مدد تبیین جامع مدی^۱ از مکانیزم مقاومت در سخت‌رویی می‌توان مدل مقابله‌ای با عنوان «مقابله ایمانی - تحولی»^۲ را مطرح کرد. در مقابله‌های تحولی، با تمسک به راهبردهای خاص «یک رویداد منفی به رویدادی مثبت» بدل می‌شود یا جنبه مخرب و آسیب‌رسان آن کاهش می‌یابد. این شیوه از دو عنصر ذهنی و عملی تشکیل می‌شود: در مرحله ذهنی، رویدادهای ناخوشایند از چشم‌اندازی گسترده‌تر نگریسته می‌شود و در گام بعدی، اقدامی عملی برای مواجهه با شرایط دشوار انجام می‌شود. از رهگذر این دو مرحله است که مقابله تحولی شکل می‌گیرد (Maddi, 2006:266) از نظر مدی، «کارایی» مقابله‌های تحولی در کانون این دسته از مقابله‌ها قرار دارد و همین امر عامل تمایزبخش این دسته از مقابله‌ها از تقسیم‌بندی لازاروس و فولکمن (مسئله‌محور و عاطفه‌محور) است. مدی طی بررسی‌های خود نشان می‌دهد که مشخصه بارز افراد سخت‌رو، استفاده از مقابله تحولی در قبال هرگونه ناملايمات و دشواری‌های زندگی است؛ همین مقابله است که عوامل ناخوشایند و استرس‌بار را از عاملی منفی به پدیده‌ای مثبت تبدیل و از آثار سوء آن بر آدمی جلوگیری می‌کند (Aldwin, 1994:253) به‌علاوه، این باورها از نقشی محافظتی برخوردار هستند و به کاهش استرس‌زایی رخدادها می‌انجامند و تأثیر عوامل استرس‌بار را کاهش می‌دهند (Kobasa, 1982:396)

در مدل مقابله ایمانی - تحولی نیز فرد دین‌دار با تمسک به راهبردهای ایمانی رویدادهای تهدیدآمیز

1. Maddi, S. R.

2. Transformational & Religious coping.

را الف) به مجالی برای رشد مبدل می‌کند یا از آثار زیان‌بخش آن فرومی‌کاهد. مقابله ایمانی در واقع، موجب تحول در «شناخت، عواطف و رفتارهای» فرد می‌شود و او از رهگذر مراقبه دائم و التزام به باورهای دینی، شخصیتی متمایز و مقاوم «سخت‌رو» می‌یابد. پیرو همین «استقامت» است که تأییدات الهی^۱ و آرامش باطنی^۲ شامل حال مؤمن می‌گردد و او را در طی این طریق استوارتر می‌سازد. به دنبال این استقامت و سخت‌رویی است که «حیات طیبه» شکل می‌گیرد. این زندگی به «لقای الهی» می‌انجامد^۳ و به همراه آن «شادی و آرامش درونی» خواهد آمد.^۴



مدل مفهومی سخت‌رویی

نتیجه

حاصل آنکه، مقابله فرایندی پیوسته در حال تغییر است که با برطرف ساختن نیازهای موقعیتی یا شخصی در حفظ با تحول نظام‌های معناده نقشی موثر دارد. از منظر روان‌شناختی، هر نگرشی از سه عنصر «فکری، عاطفی و رفتاری» تشکیل می‌شود که بین این عناصر همواره تعامل وجود دارد. عناصر «شناختی» به فکر و تفسیر خاص؛ «عاطفی» به هیجان‌های مثبت و منفی و «رفتاری» به نحوه خاصی از اقدام فرد اشاره دارند.

از منظر روانشناختی یکی از موثرترین شیوه‌های مقابله با ناملایمات زندگی مدل سخت‌رویی است که با هر سه رویکرد شناختی، عاطفی و رفتاری در پیوند است. با نگاهی به منابع دینی اسلام و تطبیق مفهوم سخت‌رویی با استقامت می‌توان مدل مقابله ایمانی - تحولی در مواجهه با ناملایمات زندگی روزمره را با رویکرد اخلاقی طراحی نمود.

۱. «وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا» (جن (۷۲): ۱۶).
۲. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف (۴۶): ۱۳) «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت (۴۱): ۳۰).
۳. «فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (كهف (۱۸): ۱۱۰).
۴. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (يونس (۱۰): ۶۳ - ۶۲)؛ «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ». (مائده (۵): ۶۹)

ایمان مؤمنان با ایجاد مکانیسم‌های اخلاقی همچون استقامت در مقابل رویدادهای تلخ، حلم و خویشنداری در رویارویی با ناملایمات در حقیقت حیات طیبه و سبک زندگی مؤمنانه را متجلی می‌سازد. جوهر «مقابله ایمانی در اسلام» پرورش «روحیه استقامت و سرختی» است.

از این منظر، ایمان به مثابه محوری‌ترین نگرش دینداران در زندگی، همه ابعاد «شناختی، عاطفی و رفتاری» آدمی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ ایمان در بعد شناختی، اندیشه و باور سالم فرد را می‌پرورد. از بعد عاطفی، امنیت روانی، سعادت و بهجت از پیامدهای مثبت آن بوده و از ناهنجاری‌های روانی می‌کاهد. همچنین رفتار انسان نیز یکسره متأثر از ایمان اوست.

در مقابله‌های تحولی، با تمسک به راهبردهای خاص «یک رویداد منفی به رویدادی مثبت» بدل می‌شود یا جنبه مخرب و آسیب‌رسان آن کاهش می‌یابد. در مدل مقابله ایمانی - تحولی نیز فرد دیندار با تمسک به راهبردهای ایمانی رویدادهای تهدید آمیز را به مجالی برای رشد مبدل می‌کند یا از آثار زیان‌بخش آن می‌کاهد.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.

۲. آذربایجانی، مسعود و دیگران، ۱۳۸۲، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۳. آقابخشی، حبیب، ۱۳۸۸، مهارت‌های زندگی برای دانشجویان، تهران، ناشر دفتر برنامه‌ریزی اجتماعی و مطالعات فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
۴. ایزدی طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۸، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، دانش انتظامی، ص ۱۸۶.
۵. ایزوتسو، توشیهکو، ۱۳۷۸، مفاهیم اخلاقی دینی در قرآن مجید، ترجمه فریدون بدره‌ای، تهران، فروزان روز.
۶. ایزیدور، اپستاین، ۱۳۸۸، یهودیت، بررسی تاریخی، ترجمه بهزاد سالکی، ۱۳۸۸، مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.
۷. پاینده، ابوالقاسم، بی‌تا، نهج‌الفصاحه، تهران، دنیای دانش.
۸. دادفر، محبوبه، ۱۳۸۵، «بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان‌درمانی»، نقد و نظر، شماره ۳۶ - ۳۵.

۹. سی وارد، برایان لوک، ۱۳۸۱، مدیریت استرس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نشر پیکان.
۱۰. شهبابی زاده، فاطمه؛ شهیدی، شهریار و محمدعلی مظاهری، ۱۳۸۵، «ادراک دلبستگی دوران کودکی و رابطه آن با دلبستگی به خدا در بزرگسالی»، فصلنامه انجمن ایران روان‌شناسی، سال دهم، شماره ۴، ۴۴۰-۴۲۲.
۱۱. شولتز، دوآن، ۱۳۶۹، روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر نو.
۱۲. فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۳۹۲، الحقائق فی محاسن الاخلاق، ترجمه حمیدرضا صادقی، قم، آیت اشراق.
۱۳. کار، آلن، ۱۳۹۱، روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیروهای انسانی، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند، تهران، سخن.
۱۴. کاشی، عبدالرزاق، ۱۴۱۳ ق، شرح منازل السائرین، ج ۱، قم، بیدار.
۱۵. کاویانی، محمد، ۱۳۹۳، روان‌شناسی در قرآن: مفاهیم و آموزه‌ها، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۶. مایکنبام، دونالد، ۱۳۷۶، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، ترجمه سیروس مبینی، تهران، رشد.
۱۷. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ ق، بحار الأنوار، ج ۶۸، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
18. Aldwin, C. M.; *Transformational coping*; In C. M. Aldwin (Ed.); Stress, coping, and development; New York: Guilford; 1994.
19. Bart, D.Ehrman. (2009) *God's Problem: How the Bible Fails to Answer Our Most Important Question--Why We Suffer*, P. 255- 258.
20. Bolger, N., & C Zuckerman, A; "A framework for studying personality in the stress process"; *Journal of Personality and Social Psychology*; 1995; 69, pp. 890-902.
21. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985) If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social.*
22. Folkman, S., & Moskowitz, J. T; "Coping: Pitfalls and promise"; *Annual Review of Psychology*; 2004; 5; pp. 745-774.
23. Friedman, S. B., Chodoff, P., Mason, J. W., & Hamburg, D. A. (1963) *Behavioral observations on parents anticipating the death of a child*. Pediatrics, 32, 610-625.
24. Haan, N. (1977) *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. P.34, New York: Academic Press.
25. Kalili, A.; Family resilience and good child outcomes, *A review of literature*; Ministry of Social Development, Wellington; 2003.
26. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Puccetti, M. C.; (1982) "Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship"; *Journal of Behavioral Medicine*; 5 (4); pp. 391-404.
27. Lazarus, R. S. (1993) *Coping theory and research: Past, present, and future*. P.237. Psychosomatic Medicine, 55, 234-247.

28. Maddi, S. R; “Hardiness: The courage to grow from stresses”; *Journal of Positive Psychology*; 2006; 1 (3); pp. 160–168.
29. McGrath, J. E. (1970) *Social and psychological factors in stress*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
30. Nooney, J., & Woodrum, E. (2002) Religious coping and church-based social support as predictors of mental health outcomes: Testing a conceptual model. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 359–368.
31. Pearlin, L. I. ; *The social contexts of stress*. In L. Goldberger & C S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*: New York: Free Press; 1982.
32. Sanderson Catherine; *Health psychology*; Wiley; 2nd edition; 2012.
33. Snyder. C. R.; *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*; Edited by C. R. Snyder. U. S. A.: Acaemic Press; 2000.

