

الگوی زمان‌مند مقابله دینی در روابط بین‌شخصی با تکیه بر مفاهیم بخشایش، سپاسگزاری و امید

سیدمهدی خطیب^۱، محمدصادق شجاعی^۲، مسعود آذربایجانی^۳، عباس پسندیده^۴

چکیده

الگوهای مختلف مقابله دینی بر نقش سازنده دین در عبور از آسیب‌ها، چالش‌ها و تهدیدها تأکید می‌کنند و مردم به‌وسیله الگوهای دینی می‌کوشند با مشکلات فردی و اجتماعی خود کنار آیند. این پژوهش به منظور طراحی الگوی زمان‌مند مقابله دینی در روابط بین‌شخصی با تکیه بر سه مفهوم بخشایش، سپاسگزاری و امید تدوین شد. روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی مفهومی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد از نظر ابعاد زمانی (گذشته، حال و آینده) و وضعیت سه‌گانه رویدادهای ارتباطی (آسیب، چالش و تهدید)، سه مفهوم بخشایش، سپاسگزاری و امید نقشی راهبردی و عملیاتی در الگوی زمان‌مند مقابله دینی در حوزه روابط بین‌شخصی دارند. همچنین یافته‌ها نشان داد مفهوم بخشایش برای مقابله با آسیب‌ها و فقدان‌های ناشی از روابط بین‌شخصی در زمان گذشته، مفهوم سپاسگزاری برای از میان بردن چالش‌های ارتباطی زمان حال و مفهوم امید برای مقابله با مشکلات ارتباطی که احتمال وقوع آن در آینده وجود دارد و تهدیدی علیه فرد تلقی می‌شود، کارکرد دارد.

واژه‌های کلیدی: الگوی زمان‌مند، مقابله دینی، روابط، بخشایش، سپاسگزاری، قدردانی، امید.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران (mahdikhatib@yahoo.com)
(نویسنده مسئول).

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۳. استاد گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

۴. دانشیار گروه معارف حدیث، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

Time-limited model of religious coping in the relationships field based on forgiveness, gratitude, and hope

Seyed Mahdi Khatib¹
Mohammad Sadegh Shojai²
Masoud Azarbayejani³
Abbas Pasandide⁴

Abstract

The different coping models emphasize the constructive role that religion can play in overcoming harms, challenges, and threats by which people try to comprehend and deal with the various personal and situational problems. This study aimed at designing a Time-Limited model of religious coping in the field of relationships based on forgiveness, gratitude, and hope. The research method was descriptive-conceptual analysis. Findings showed that in terms of dimensions of time (past, present, and future) and the triple status of communication events (harm, challenge, and threat), three concepts; Forgiveness, gratitude, and hope play a strategic and operational role in the Time-Limited model of religious coping in the field of relationships. The findings also showed that the forgiveness used for dealing with the harm and loss caused by relationships in the past, the gratitude to eliminate the communication challenges of the present time, and the hope to deal with problems that are likely to occur in the future and considered a threat to the individual.

Keywords: Time-Limited Model, Religious coping, Relationships, Forgiveness, Gratitude, Hope

-
1. Phd Student in Psychology, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran (mahdikhatib@yahoo.com) (Corresponding Author).
 2. Assistant Professor, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.
 3. Professor, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran.
 4. Associate professor, Quran and Hadith University, Qom, Iran.

مقدمه

مقابله^۱ از ریشه‌های زیست‌شناختی و تکاملی‌اش گرفته تا رفتار اجتماعی پیچیده انسان، جوهر زندگی و هسته اصلی حیات انسان به‌شمار می‌آید و امروزه به فرایندی که فرد به‌گونه‌ای فعال تلاش می‌کند تا از تأثیرات استرس بکاهد، مقابله گفته می‌شود (هود^۲ و همکاران، ۲۰۰۹، ص. ۴۶۰). در واقع، فرایند مدیریت ناهماهنگی‌های ادراک‌شده بین ملزومات موقعیت استرس‌زا و منابع فرد، مقابله نام دارد (سارافینو^۳، ۲۰۰۶). در تعریف مقابله، واژه «مدیریت»^۴ بسیار مهم و نشان‌دهنده آن است که امکان دارد تلاش برای مهار استرس متفاوت باشد و الزاماً به حل مشکل نینجامد. اگرچه تلاش برای مهار استرس را می‌توان با هدف حل مشکل انجام داد، ممکن است این عمل فقط به فرد کمک کند تا درک خود را از ناهماهنگی تغییر دهد، تهدید یا خسارت را بپذیرد یا از موقعیت دوری‌گزیند (لازاروس و فولکمن^۵، ۱۹۸۴؛ موس و شفر^۶، ۱۹۸۶).

در کنار الگوهای مختلف مقابله، الگوی مقابله دینی بر نقش سازنده‌ای تأکید می‌کند که دین می‌تواند در فرایندی پیچیده و مداوم ایفا کند و مردم می‌کوشند به‌وسیله آن، مشکلات شخصی و موقعیتی را در زندگی خود دریابند و با آن کنار آیند (پارگامنت^۷، ۱۹۹۷). دین می‌تواند در انواع شیوه‌های مقابله آشکار شود. مقابله دینی را می‌توان برحسب میزانی که دین، بخشی از فرایند درک و پرداختن به حوادث بحرانی زندگی است، تعریف و اندازه‌گیری کرد. لیکن، نه تنها میزان شرکت دین در مقابله اهمیت دارد، بلکه چگونگی دخالت آن نیز مهم است. به‌ویژه سؤالات: چه کسی (برای نمونه روحانی، اعضای کلیسا، و خدا)؛ چه چیزی (برای نمونه دعا و نیایش، قرائت کتاب مقدس، مناسک و احکام)؛ چه وقتی (برای نمونه استرس‌زاهای حاد و استرس‌زاهای مزمن)؛ کجا (برای نمونه در جماعت دینی، و در خلوت) و چرا (برای نمونه برای یافتن معنا، و برای دستیابی به کنترل) در مقابله دینی اهمیت دارد (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳).

یکی از پژوهشگران برجسته در زمینه نقش دین در ارتباط با رفتار مقابله‌ای «کینت

1. coping
2. Hood
3. Sarafino
4. management
5. Lazarus & Folkman
6. Moos & Schaefer
7. Pargament

پارگامنت^۱ است. وی سال‌های زیادی را صرف این کرده است که سهم دین را در جنبه‌های مختلف فرایند مقابله، دقیقاً مشخص و ارزیابی کند. کتاب او با عنوان *روان‌شناسی دین و مقابله*^۱ (پارگامنت، ۱۹۹۷)، اثر معتبری در این حوزه است. وی بر این باور است که افراد بدون منابع کمکی نمی‌توانند با موقعیت‌های پراسترس روبه‌رو شوند. افراد بر نظامی از عقاید، اعمال و روابط تکیه دارند که بر نحوه رویارویی‌شان با موقعیت‌های دشوار مؤثر است. در فرایند مقابله، این نظام که «نظامی جهت‌دهنده»^۲ است، در قالب ارزیابی‌ها، فعالیت‌ها و اهداف عینی وابسته به موقعیت نمود می‌یابد. دین بخشی از این نظام جهت‌دهنده کلی است. شخصی که ایمان مذهبی نیرومندی دارد و دچار آسیبی توان‌فرسا شده است، باید راهی بیابد تا از کلیات عقیده‌اش به جزئیاتی برسد که وی را در رویارویی با آن آسیب، یاری می‌دهد (سیلورمن^۳ و پارگامنت، ۱۹۹۰، ص ۲). پارگامنت بر اساس کار لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، گام اول را در فرایند مقابله «ارزیابی»^۴ می‌داند. وقتی اتفاقی می‌افتد، شخص نخست به‌طور ضمنی از خود می‌پرسد: «این چه معنایی برای من دارد؟». این معنا می‌تواند بی‌ربط، مثبت یا منفی باشد. اگر معنای ارزیابی‌شده، منفی و پراسترس باشد، سؤال بعدی این است که «با آن، چه می‌توانم بکنم؟». این امر داوری‌های دیگری را شامل «آسیب/فقدان»^۵، «تهدید»^۶، یا «چالش»^۷ پیش می‌آورد. در صورت آسیب/فقدان، فرد دچار عوامل نامطلوب نظیر بیماری یا آسیب‌دیدگی شده است. تهدید، معطوف به مشکلات پیش‌بینی‌شده است، حال آنکه در چالش، فرد امیدوار است که در آینده به رشد و پیشرفت دست یابد. این شکل از ارزیابی را «ارزیابی اولیه»^۸ می‌نامند. پارگامنت به نقش افتراقی دین در چنین ارزیابی‌ای اشاره می‌کند، زیرا شخص می‌تواند آنچه را اتفاق می‌افتد کنش عمدی خدا در نظر بگیرد که به او درس عبرت می‌دهد یا احتمالاً از طریق هر موفقیت یا شکست روزمره‌ای به او پاداش می‌دهد یا مجازاتش می‌کند. «مواجهه» با مسئله، گام بعدی در فرایند مقابله است و تصمیم‌گیری درباره نحوه رویارویی با آن «ارزیابی ثانویه»^۹ نامیده می‌شود. در ارزیابی ثانویه، منابع شخصی برای مواجهه با مشکلی که روی

1. The Psychology of Religion and Coping
2. orienting system
3. Silverman
4. appraisal
5. harm / loss
6. threat
7. challenge
8. primary appraisal
9. secondary appraisal

داده است، سنجیده می‌شوند. آدم مذهبی ممکن است در این باره، کارهای مختلفی انجام دهد که یکی از آنها نیایش است. رفتاری که هولاهان^۱ و موس (۱۹۸۷) آن را شگرد مؤثری در مقابله شناختی به‌شمار می‌آورند. شخص نیایش‌گر کاری انجام می‌دهد و برای غلبه بر رنج خویش، از برترین قدرت ممکن مدد می‌جوید. این کار ممکن است سازنده باشد، زیرا می‌تواند فرد را به اتخاذ راه‌های جدید برای حل مسئله برانگیزد. لیکن نیایش ممکن است مضر هم باشد، زیرا گاهی فرد را در اثر توکل منفعلانه به خدا و توقع حل مسئله به دست خدا، از کوشش فعالانه برای مقابله با وضعیت ناگوار بازمی‌دارد.

طبق آموزه‌های دینی نیز، مشکلات، سختی‌ها و مصیبت‌ها بخشی از واقعیت زندگی انسان در این دنیا است و براساس برخی متون تصریح شده در دین اسلام مانند آیه ۴ سوره بلد که خداوند متعال فرمود: «ما انسان را در رنج آفریده‌ایم»^۲ و یا آیه ۱۵۵ سوره بقره که فرمود: «و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم»^۳ و نیز آیات ۳۴ و ۳۵ سوره فاطر که در نقطه مقابل سرای جاودان که سربابی بدون رنج است، دنیایی مشحون از اندوه و رنج و درماندگی را ترسیم می‌کند^۴، می‌توان بیان کرد که مصیبت، بخشی از سنت قطعی خداوند در زمین است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۲۵۲) و یادکرد مصائب امت‌های پیشین و رسولان بزرگ در قرآن کریم می‌تواند یادآور همین نکته باشد (مسعودی، ۱۳۸۳). در آموزه‌های اسلامی حوادث و رویدادها به دو بخش خوشایند و ناخوشایند تقسیم می‌شوند (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۰۷؛ سیدرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۶۲). بخش خوشایند زندگی همان چیزی است که در ادبیات دین با عنوان «نعمت» از آن یاد شده و بخش ناخوشایند زندگی با عنوان‌هایی همچون: «بلا»، «مصیبت»، «نقمت» و مانند آن، از آن یاد می‌شود (پسندیده، ۱۳۹۵، ص ۸۷). برخی اندیشمندان مسلمان معتقدند:

مصیبت‌ها و شداید برای تکامل بشر ضرورت دارند. اگر محنت‌ها و رنج‌ها نباشند، بشر تباه می‌گردد. آدمی باید مشقت‌ها را تحمل کند و سختی‌ها بکشد تا هستی سزاوار خویش را

1. Holahan

۲. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ».

۳. «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ».

۴. «وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ».

بیابد. تعارض و کشمکش، شلاق تکامل است و موجودات زنده، با این شلاق، راه خود را به سوی کمال می‌پیمایند (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۱۷۶).
سختی‌ها و گرفتاری‌ها مقدمه کمال و پیشرفت انسان است. درحالی که ضربه‌ها، جمادات را نابود می‌سازد و از قدرت آنان می‌کاهد، اما موجودات زنده را تحریک می‌کند و نیرومند می‌سازد (همان، ص ۱۷۷).

با اینکه مشکلات، سختی‌ها، مصائب، شدايد و گرفتاری‌ها، سنت الهی است (بلد: ۴)^۱ و انسان ناگزیر از آن است (بقره: ۱۵۵؛ انشراح: ۶)^۲ و نیز فلسفه وجودی آن‌ها، تربیت، رشد و به فعلیت رساندن ظرفیت‌های درونی اوست (بقره: ۱۵۷)^۳ اما عموم انسان‌ها تاب تحمل شدايد و سختی‌ها را ندارند و رنج فراوانی را تجربه می‌کنند و درصدد آنند تا از رنج و فشاری که در نتیجه این سختی‌ها به انسان می‌رسد بکاهند و برای مقابله با آن تدابیری بیندیشند. اکنون این سؤال پیش روی ما قرار دارد که آموزه‌های اسلامی چه الگویی برای مقابله با آسیب‌ها، چالش‌ها و تهدیدها در حوزه روابط بین‌شخصی ارائه می‌کند؟ و الگوی مقابله دینی در حوزه روابط بین‌شخصی بر اساس آموزه‌های اسلامی چه ویژگی‌هایی دارد؟

روش

روش پژوهش حاضر، «توصیفی - تحلیلی مفهومی» است. در مرحله گردآوری داده‌ها، داده‌های دینی از متون معتبر حدیثی انتخاب شدند. اعتبار متون حدیثی، با اتخاذ رویکرد «وثوق صدوری» (ربانی بیرجندی، ۱۳۷۸، ص ۱۴۵) و با بررسی «منابع، اسناد، محتوا و قراین» متون حدیثی (طباطبائی، ۱۳۹۰) احراز شد. پس از گردآوری داده‌ها، در بخش توصیفی پژوهش، مجموعه‌ای از مفاهیم مرتبط با مقابله دینی در حوزه روابط، بازشناسی و سپس توصیف شد و در بخش تحلیلی مفهومی پژوهش، داده‌های گردآوری‌شده، تبیین و تحلیل شد و در نهایت، الگوی زمان‌مند مقابله دینی در روابط بین‌شخصی عرضه شد. از میان مفاهیم بررسی‌شده در این پژوهش، سه مفهوم بخشایش، سپاسگزاری و امید، با توجه به بسامد بیشتر آن در متون دینی و کاربرد بیشتر آن در حوزه درمان، نسبت به برخی مفاهیم هم‌عرض آن، انتخاب و پس از تجزیه و تحلیل، در تدوین الگو مداخله داده شد.

۱. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ».

۲. «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ؛ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا».

۳. «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ».

یافته‌ها

نقش مفاهیم دینی در صورت‌بندی الگوی زمان‌مند مقابله دینی

مرور ادبیات دینی بیانگر این نکته است که عموم آموزه‌های دینی در سطح‌های راهبردی به انسان در غلبه و مواجهه با مشکلات پیش رو کمک می‌کند و امکان مواجهه و مقابله با مشکلات را از طریق به کارگیری این راهبردها فراهم می‌آورد. همچنین، در سطح‌های عملیاتی نیز راهکارهایی برای مقابله با مشکلات و چالش‌ها، ارائه شده است. برای نمونه در میان آموزه‌های دینی، مفاهیم متعددی وجود دارد که برای مقابله با مشکلات مرتبط با حوزه روابط میان‌فردی کاربرد دارد. برای نمونه، با تحلیل مفهومی حدیث جنود عقل و جهل (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۰؛ حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۹۹) این نتیجه به دست آمد که مفاهیم الفت، حلم، وفا، رأفت، وقار، مدارا، رجا، حُب، رفق، تعطف، تواضع، صدق، خضوع، رحمت، عفو، صَفح، تقیه، امانت، سلامت‌الغیب، صَوْن‌الحدیث، موذت، کتمان، انصاف، رضا، صبر، شکر و عدل در زمره مفاهیمی‌اند که می‌توانند برای مقابله با مشکلات در حوزه روابط میان‌فردی به کار آیند (خطیب و پسندیده، ۱۳۹۶).

اما نکته‌ای که در الگوهای مقابله‌ای در حوزه روابط کم‌تر بدان توجه شده است ابعاد زمانی مقابله (گذشته، حال و آینده) است. اینکه در برابر هر یک از رویدادها و بحران‌های ارتباطی از چه نوع مقابله‌ی زمان‌مندی استفاده کنیم، موضوعی است که کم‌تر بدان توجه شده است. از همین رو این سؤال پیش روی ماست که در کنار آمدن با فقدان‌ها و آسیب‌های ارتباطی که مربوط به زمان گذشته است و یا در مواجهه با چالش‌های ارتباطی که ناظر به زمان حال است و یا در مواجهه با تهدیدهای ارتباطی که به زمان آینده مربوط است چه الگویی را می‌توان طراحی کرد و چه مفاهیم دینی را می‌توان در مواجهه با این مشکلات به‌منزله راهکار مقابله‌ای، مداخله داد. در پاسخ به این سؤال می‌توان از میان متون و گزاره‌های دینی، مفاهیم ذکرشده در حدیث جنود عقل و جهل را که پیش از این بدان اشاره شد، مبنا قرار داد. مجموعه مفاهیم ذکرشده در حدیث جنود عقل و جهل، در پنج حوزه عقلانی، انگیزشی، معنوی، مالی و ارتباطی، قابل دسته‌بندی است (خطیب و پسندیده، ۱۳۹۶). از این میان، مفاهیم مرتبط با حوزه روابط، خود به ابعاد زمانی گذشته، حال و آینده، تقسیم می‌شود که این دسته‌بندی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ مفاهیم مرتبط با مقابلهٔ دینی در حوزهٔ روابط بین‌شخصی با توجه به ابعاد زمانی مقابله

ابعاد زمانی	مفاهیم
گذشته	عفو، صبر، الفت، وقار، مدارا، حب، صدق، خضوع، رحمت، صفتح، تقیه، امانت، سلامت‌الغیب، صون‌الحديث، مودت، کتمان، انصاف، رضا و عدل
حال	شکر، حلم، وفا، رأفت، رفق، تعطف، تواضع
آینده	رجا، توکل، ایمان

از میان مفاهیم گفته‌شده، سه مفهوم عفو، شکر و رجا، با توجه به بار معنایی افزوده آن نسبت به مفاهیم هم‌عرض و کارکردهای عملی بیشتر این مفاهیم در موقعیت‌های درمانی، محور این نوشتار قرار گرفته و ساختار مقاله را تشکیل داده‌اند. گفتنی است که مفاهیم دیگر جدول ۱ مانند صبر، حلم، ایمان و جز آن نیز می‌توانستند در کنار این سه مفهوم اصلی قرار گیرند تا الگو را از ابعاد مختلف کامل‌تر کنند، اما در این مطالعهٔ مقدماتی، به ورود این سه مفهوم بسنده شد و این مفاهیم می‌تواند در مطالعات بعدی مداخله داده شود و الگوی جامع‌تری ارائه شود. در تدوین الگوی زمان‌مند مقابلهٔ دینی در حوزهٔ روابط، مفهوم عفو (بخشایش) برای مقابله با آسیب‌ها و فقدان‌های ارتباطی که در گذشته رخ داده است، به کار گرفته شد. مفهوم شکر (سپاسگزاری) برای مدیریت روابطی که در زمان حال روی داده و چالش کنونی فرد است، استفاده شد و مفهوم رجا (امید) برای مقابله با مشکلاتی که احتمال وقوع آن در آینده می‌رود و تهدیدی علیه فرد تلقی می‌شود، به کار گرفته شد.

تحلیل مفاهیم الگوی زمان‌مند مقابلهٔ دینی

الگوی زمان‌مند مقابلهٔ دینی در حوزهٔ روابط، بر سه مفهوم دینی بخشایش (عفو)، سپاسگزاری (شکر) و امید (رجا) استوار است. این سه پدیدهٔ روانی ساده، ظهور اجتماعی - ای گسترده‌ای دارند و این فضیلت‌ها در کنار یکدیگر، زمینه‌ساز «زندگی سعادت‌مند» هستند. همچنان که توضیح داده شد، هر یک از این مفاهیم، بُعدی از ابعاد زمانی مقابلهٔ دینی را در حوزهٔ روابط بین‌شخصی پوشش می‌دهند. از این رو، لازم است این سه مفهوم با توجه به ابعاد زمانی آن تبیین شوند.

بخشایش؛ مقابلهٔ گذشته‌محور: انسان در روابط اجتماعی خویش گاه با موقعیتی مثبت

و خوشایند که در آن موقعیت به او احسان و لطف می‌شود مواجه می‌شود. چنین موقعیتی، بستر سپاسگزاری را فراهم می‌آورد، اما گاه با موقعیتی منفی و ناخوشایند روبه‌رو و دچار آشفتگی می‌شود که چنین موقعیتی، بستر بخشایش، کظم غیظ، تحمل و مانند آن است. تحلیل و تبیین مفهوم بخشایش، متوقف بر دو محور اساسی است: ۱) موقعیت بخشایش و ۲) واکنش به موقعیت.

محور نخست، موضوع بخشایش است. منظور از موقعیت بخشایش، اشتباه و خطایی است که از فرد مقابل سر می‌زند. در متون دینی شواهد بسیاری وجود دارد که مواردی همچون ظلم دیگران^۱ (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۰۷)، لغزش دیگران^۲ (صدوق، ۱۳۶۷، ج ۴، ص ۴۰۰) و خشم نسبت به رفتار دیگران^۳ (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۴۰) موقعیت‌های بخشایش دانسته شده است. بنابراین، بخشایش موقعیت و موضوعی دارد که وجود بخشایش را در آن موقعیت موجه می‌سازد و آن، بدی و اشتباه دیگران است (نقطه مقابل خوبی و احسان). نکته مهمی که لازم است بدان توجه شود این است که موقعیت‌ها، مربوط به حوزه روابط اجتماعی و تعامل انسان‌ها با یکدیگر است (عبدی، ۱۳۹۸، ص ۶۹).

محور دوم، واکنش به موقعیت است. در مواجهه با موقعیت‌هایی که طرف مقابل خطا و بدی می‌کند، سه گونه واکنش متصور است. اولین نوع واکنش، «واکنش کهنتر» است که فرد یا از حق خود به شیوه‌ای منفعلانه دست می‌کشد و یا حق خود را ظالمانه دریافت می‌کند که این دو شیوه، روابط را بیش از اندازه آسیب‌پذیر می‌کند. نوع دوم واکنش‌ها، «واکنش همانند» است که بر اساس آن، فرد حق خود را می‌ستاند و خواستار جبران آن می‌شود. از آنجا که بدی کردن و آزار رساندن مصداق ظلم است، فرد آزاردیده می‌تواند با واکنشی حق‌مدارانه، حق خویش را احقاق کند. خداوند متعال با تأکید بر اصل «همانندی»، در مواردی، اجازه مقابله به مثل را داده است^۴ (بقره: ۱۹۰)، اما باید به خاطر داشت که این اقدام، تأثیر منفی خود را بر روابط برجای خواهد گذاشت و روابط را از

۱. امام صادق (ع): ثَلَاثٌ مِنْ مَكَارِمِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَغْفُو عَمَّنْ ظَلَمَكَ ...

۲. رسول خدا (ص): ... أَنَّهُ ذَكَرَ شِرَارَ النَّاسِ فَقَالَ أَلَا أُبَيِّنُكُمْ بَشَرًا مِنْ هَذَا قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَلَدَى لَا يَقِيلُ عَثْرَةً.

۳. امام باقر (ع): سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَنْ خِيَارِ الْعِبَادِ فَقَالَ الَّذِينَ ... إِذَا غَضِبُوا غَفَرُوا.

۴. فَمَنْ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ.

فضایی صمیمی به فضایی سرد و بی‌روح سوق خواهد داد. از همین روی، در آموزه‌های دینی، شتاب در انتقام به شدت نهی شده است و افراد کم‌گذشت نکوهش شده‌اند^۱ (آمدی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۵۰۰). نوع سوم واکنش‌ها «واکنش برتر» است، این نوع واکنش زمانی رخ می‌دهد که مقابله با بدی به شیوهٔ بخشایش و درگذشتن از رفتار بد دیگران باشد^۲ (آمدی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۷۹۱). این واکنش که در ادبیات دینی به «عفو» از آن یاد می‌شود، بهترین نوع واکنش دانسته شده است^۳ (شوری: ۴۰). رسول خدا(ص) در معرفی روش برخورد با بدی و اشتباه دیگران به چنین واکنشی سفارش می‌کند: هرگاه به شما بدی شد، ببخشید و درگذرید^۴ (حرانی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۱۴۹). در چنین وضعیتی، فرد نسبت به آسیبی که از رابطه با دیگران در گذشتهٔ نزدیک یا دور دیده است، به راهبرد بخشایش متوسل می‌شود که با کم‌ترین رنج، بیشترین تأثیر را بر بهبود رابطه بگذارد (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۰۷).

سپاسگزاری؛ مقابلهٔ حال‌محور: مفهوم دینی سپاسگزاری (شکر) کارکردهای روانی فراوانی دارد و نکته‌های روان‌شناختی مختلفی را در خود جای داده است، اما نظریه‌پردازان به‌ندرت از منظر فواید روان‌شناختی به مسئلهٔ سپاسگزاری پرداخته‌اند و آیات و روایات سپاسگزاری را با نگاهی فضیلت‌گرایانه و غالباً از نظر رعایت آداب آن در تعامل با خدای متعال و گاه نیز در تعامل با انسان‌ها بررسی کرده‌اند (عبدی، ۱۳۹۸، ص ۲۰).

سپاسگزاری از جمله مفاهیم دینی است که نقش بسزایی در کنترل نفس و تنظیم رفتار دارد. در متون دینی سپاسگزاری (شکر) نشانهٔ ایمان به خدای متعال معرفی شده است (مسلم، ۱۴۱۲ق، ج ۸، ص ۲۷۷؛ ابن حبان، ۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۱۵۵؛ سیوطی، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۲۳۴). سپاسگزاری، منوط به شناخت نعمت و نعمت‌دهنده (مُنْعِم) است. نعمت‌دهنده ممکن است خدا یا انسان باشد که شکر هر یک، شرایط خاص خود را دارد. گاهی توجه به نعمت‌ها و امکانات نیز، نوعی سپاسگزاری تلقی شده است. در غالب متون اسلامی، سپاسگزاری از خداوند، هستهٔ مرکزی مفهوم شکر است و سپاسگزاری از مردم در مرتبهٔ بعد قرار دارد. در بسیاری از روایات، کوتاهی در سپاسگزاری از مردم، ناسپاسی در قبال

۱. امام علی (ع): قَلَّةُ الْعَفْوِ أَفْحِحُ الْعُيُوبَ وَالتَّسَرُّعُ إِلَى الْإِنْتِقَامِ أَكْثَمُ الذُّنُوبِ.

۲. امام علی (ع): لَا يِقَاتِلُ مُسِيءٌ بِأَفْضَلٍ مِنَ الْعَفْوِ عَنْهُ.

۳. «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ».

۴. امام علی (ع): إِذَا أَسِيءَ إِلَيْكُمْ فَأَعْفُوا وَاصْفَحُوا كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يَفْعَى عَنْكُمْ.

خدای متعال محسوب شده است^۱ (صدوق، ۱۳۶۷، ج ۴، ص ۳۸۰).
 از منظر دینی این نوع نگاه به سپاسگزاری از مردم، جایگاه آن را به نحوی ویژه
 رفعت می‌بخشد و در وضعیتی که رابطه‌ای دچار چالش جدی شود، سپاسگزاری به تنظیم
 رفتار فرد و روابط وی کمک می‌کند و شرایط کنونی رابطه را بهبود می‌بخشد.
 امید؛ مقابله آینده‌محور: مفهوم امید در متون قرآنی و روایی فراوانی قابل بررسی
 است (زمر: ۵۳؛ مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۰، ص ۳۲۳؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۴،
 ص ۱۹۸۷). مطابق این متون، امید (رجا) امری خوشایند و ناظر به آینده است که انسان
 انتظار آن را می‌کشد و به واسطه آن حرکت می‌کند. علامه مجلسی در تبیین مفهوم رجا
 معتقد است

آنچه که مربوط به آینده است اگر بر ذهن انسان گذشت و پایدار ماند، انتظار نامیده
 می‌شود. حال اگر موضوع انتظار، خوشایند باشد لذت و نشاطی پدید می‌آید که رجا
 نامیده می‌شود. از این رو، رجا، نشاط به سبب انتظار امری خوشایند و دوست‌داشتنی است.
 لذا موضوع رجا، صرفاً امور غیرقطعی و تردیدآمیز است و امور قطعی، موضوع رجا قرار
 نمی‌گیرند (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۰، ص ۳۵۲).

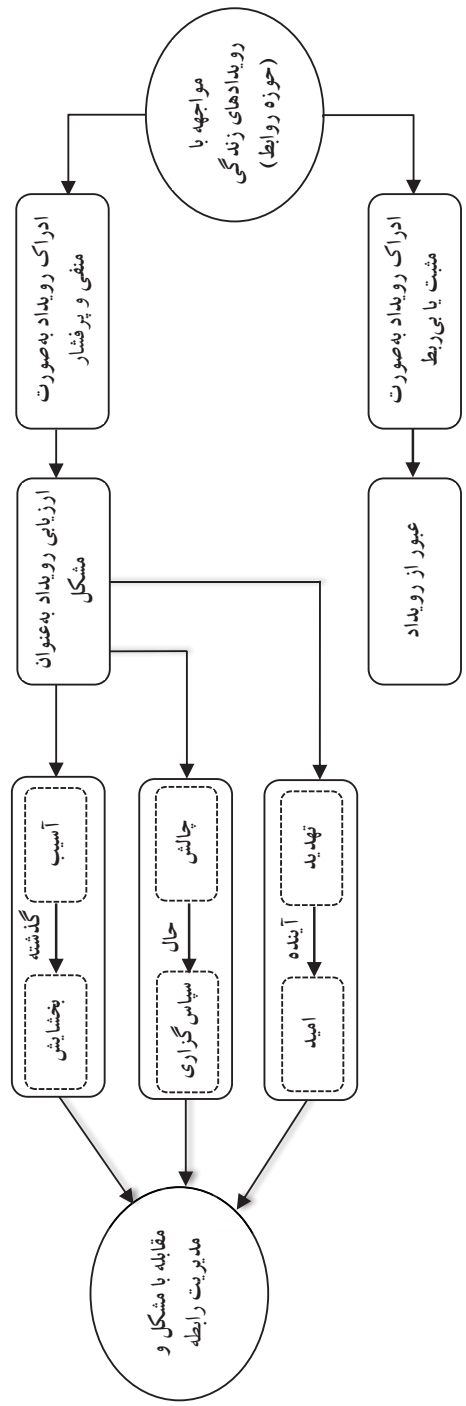
بنابراین در تحلیل مفهوم امید می‌توان گفت که خداوند متعال این ویژگی را در نهاد
 انسان قرار داده است و در عالم خارج نیز امور خوشایند بی‌شماری وجود دارد که برای
 پاداش رفتارهای مثبت در نظر گرفته شده است. حال اگر انسان به آن‌ها آگاهی یابد، شوق و
 امید در او برانگیخته می‌شود. اگر در خوف، قدرت طرف مقابل، عامل برانگیختگی ترس
 است، در رجا داشته‌های او، عامل برانگیختگی امید است. آنچه از منبع امید توجه انسان را به
 خود جلب می‌کند، رحمت و ثروت است. البته در تحلیل رجا همانند خوف، عنصر آینده
 تعیین‌کننده است. رحمت یا نعمتی که وعده آن در آینده و در مقابل رفتارهای مثبت داده
 شده باشد، موجب برانگیختن امید می‌شود، نه رحمت و نعمت گذشته و حال (پسندیده،
 ۱۳۸۹، ص ۱۳۰). لذا هنگامی که در رابطه میان فردی، مشکلات و موانعی رابطه را تهدید و فرد
 را نسبت به ادامه رابطه دچار تردید جدی می‌کند، امید به نجات رابطه می‌شتابد و مشکل فرد
 را که در قالب تهدید نمایان شده است، حل می‌کند و رابطه را بهبود می‌بخشد.

۱. رسول خدا (ص): لَا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ.

سازوکار عمل در الگوی زمان‌مند مقابله دینی

انسان در مواجهه با رویدادهای زندگی به‌ویژه در حوزه روابط اجتماعی، به‌طور ضمنی از خود می‌پرسد که «این رویداد برای من چه معنایی دارد؟». در پاسخ به این سؤال دو وضعیت پیش روی فرد قرار دارد: یا فرد این رویداد را به‌صورت مثبت یا بی‌ربط با خود و یا رویداد را به‌صورت منفی و پرفشار ادراک خواهد کرد. در صورتی که رویداد ارتباطی، مثبت یا بی‌ربط معنا شود، فرد از آن رویداد به‌سهولت عبور می‌کند، اما در صورتی که رویداد ارتباطی، به‌صورت منفی و پرفشار ادراک شود، سؤالی که فرد از خود خواهد پرسید این خواهد بود که «با آن، چه می‌توانم بکنم؟». در این وضعیت مسئله برای فرد می‌تواند یکی از سه معنای «آسیب/فقدان»، «چالش» یا «تهدید» را داشته باشد. همه آنچه تا این مرحله صورت گرفته است ارزیابی اولیه‌ای است که فرد از مواجهه با رویداد زندگی خود انجام داده است. از این مرحله به بعد تلاشی که فرد برای به‌کارگیری منابع خویش در نحوه مقابله با مشکل به کار می‌گیرد، ارزیابی ثانویه خواهد بود (شکل ۱).

در این مرحله افراد با توجه به منابع کمکی، تلاش می‌کنند تا بر موقعیت‌های پرفشار غلبه و با آن مقابله کنند. افراد در این مرحله بر «نظامی از معنا» تکیه دارند که بر نحوه مواجهه‌شان با رویدادهای منفی و پرفشار، اثرگذار است. در فرایند مقابله، «معنادهی» از کانال ارزیابی‌ها و اسنادهای سنجیده صورت می‌گیرد و دین بخشی از نظام معنا و فرایند معنادهی است. با منابعی که فرد دین‌دار در این مرحله در دسترس دارد، به هر یک از معانی‌ای که به رویداد ارتباطی، خود داده است، می‌تواند پاسخی شایسته دهد. طبق این الگو، اگر رویداد برای فرد، معنای «آسیب/فقدان» را داشته باشد، بخشایش می‌تواند راهکاری مناسب برای مقابله با مشکل ارتباطی وی باشد. اگر رویداد، معنای «چالش» را داشته باشد، سپاسگزاری می‌تواند راهکاری سودمند باشد و اگر رویداد ارتباطی، معنای «تهدید» را داشته باشد، امید، راه‌حلی مناسب برای غلبه بر این وضعیت شکننده و آسیب‌زا خواهد بود. با مدنظر قرار دادن هر یک از معانی سه‌گانه و با لحاظ هر یک از پاسخ‌های مقابله‌ای سه‌گانه، روابط فرد در سه زمان گذشته، حال و آینده مدیریت خواهد شد، چراکه کنترل هر یک از این داورها، بخشی از زمان را پوشش خواهد داد.



شکل ۱ الگوی زمان مند مقابله دینی در حوزه روابط

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به منظور طراحی الگوی زمان‌مند مقابله دینی در روابط بین شخصی با تکیه بر سه مفهوم بخشایش، سپاسگزاری و امید تدوین شد. بر اساس منابع روان‌شناختی (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ هود و همکاران، ۲۰۰۹)، مقابله به معنای حل مشکلاتی است که رویاروی ما انسان‌ها قرار دارد و این کار را می‌توان به سه طریق انجام داد: تغییر دادن محیط، تغییر دادن خود، یا تا حدودی تغییر دادن هر دو. انطباق^۱ شامل راه‌حل دوم یا سوم می‌شود و سازگاری^۲ به شکل دقیق‌تری متضمن خودتعدیلی به اقتضای شرایط است (اسپیلکا^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). انسان‌ها بدون منابع کمکی نمی‌توانند با موقعیت‌های پراسترس مواجه شوند. آن‌ها با تکیه بر نظامی از عقاید، اعمال و روابط بر نحوه رویارویی با موقعیت‌های دشوار تأثیر می‌گذارند. در فرایند مقابله، این «نظام جهت‌دهنده» در قالب ارزیابی‌ها، فعالیت‌ها و اهداف عینی وابسته به موقعیت نمود می‌یابد، دین بخشی از این نظام جهت‌دهنده کلی است. شخصی که ایمان مذهبی نیرومندی دارد و دچار آسیبی توان‌فرسا شده است باید راهی بیابد تا از کلیات عقیده‌اش به جزئیاتی برسد که وی را در مواجهه با آن آسیب، یاری می‌دهد (سیلورمن و پارگامنت، ۱۹۹۰).

آنچه در فرایند الگوی زمان‌مند مقابله دینی در حوزه روابط به‌سان دیگر مقابله‌ها اتفاق می‌افتد، «دستیابی به معنا» است. در واقع دین و مفاهیم دینی برای بسیاری از مردم، بخش مهمی از این حس معنا را تأمین می‌کند و زمینه تسهیل در فرایند مقابله را فراهم می‌آورد. این معانی مذهبی اند که به مردم کمک می‌کنند تا با مشکلات زندگی کنار آیند و از همین روی جای شگفتی نیست که برخی باور دارند «واقعیت مذهبی، تنها راه معنا دادن به درد و رنج است» (فیشر^۴، ۱۹۸۱). به تعبیر ساده، توانایی فهمیدن فاجعه (معنادار کردن آن)، احتمالاً هسته اصلی مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز است و برای بیشتر مردم، دین این نقش را به‌ویژه به‌هنگام بحران شخصی کاملاً خوب ایفا می‌کند (اسپیلکا و همکاران، ۲۰۰۳).

این الگو در پی آن بود تا به هر یک از موقعیت‌های ارتباطی که گذشته فرد را دچار مشکل می‌کند یا هم‌اکنون در دسرساز است و یا در آینده تنش‌هایی را ایجاد خواهد کرد به

1. adaptation
2. adjustment
3. Spilka
4. Fichter

شیوه‌ای مناسب پاسخ دهد و معنایی درخور فراهم آورد. معنادهی در این الگو از طریق به‌کارگیری مفاهیم بخشایش، سپاسگزاری و امید روی داد و از این طریق توانمندی‌های ذهنی فرد را برای مواجهه با هر یک از موقعیت‌هایی که در گذشته، حال یا آینده روی می‌دهد، افزایش می‌دهد.

در این پژوهش، اگرچه الگوی زمان‌مند مقابله دینی به‌لحاظ مفهومی معرفی شد، اما محدودیت‌های پژوهشی همواره جای بررسی و نقد و توسعه مفاهیم را باقی می‌گذارد. علاوه بر این، تدوین الگوی عملیاتی و نیز طراحی ابزارهای تشخیصی به‌منظور تعیین نوع مداخله برای هر مراجع از جمله نکته‌های مهمی است که مجال پرداختن به آن در این مقاله فراهم نشد. این نکته موجب خواهد شد عرصه‌های جدیدی فراروی محققان و پژوهشگران قرار گیرد تا با تکیه بر هر یک از راهکارهای مطرح‌شده، ابزار سنجش آن را طراحی کنند و درصدد تدوین مداخله‌های روان‌شناختی اثربخش در بهبود روابط انسانی باشند.

منابع

- قرآن کریم.
- آمدی، ع. (۱۳۷۳). *غررالحکم*. ترجمه و شرح آ.ج. خوانساری. تهران: دانشگاه تهران.
- ابن حبان، ع. (۱۴۱۴ق). *صحیح ابن حبان*. بیروت: مؤسسه الرساله.
- پسندیده، ع. (۱۳۸۹). *اخلاق پژوهی*. تهران: سمت و دانشکده علوم حدیث.
- پسندیده، ع. (۱۳۹۵). *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا*. قم: دارالحدیث.
- حرّانی، ح. (۱۴۰۴ق). *تحف العقول*. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- خطیب، س.م. و پسندیده، ع. (۱۳۹۶). بررسی انواع استعداد از دیدگاه اسلام. قم: دارالحدیث (منتشر نشده).
- ربانی بیرجندی، م.ح. (۱۳۷۸). وثوق صدوری و وثوق سندی و دیدگاه‌ها. فقه، ۱۹ و ۲۰، ۱۴۵-۲۰۷.
- سیدرضی، م. (۱۴۱۴ق). *نهج البلاغه*. قم: هجرت.
- سیوطی، ع. (۱۴۱۴ق). *الدر المنثور فی التفسیر المأثور*. بیروت: دارالفکر.
- صدوق، م. (۱۳۶۷). *کتاب من لا یحضره الفقیه*. ترجمه ع.ا. غفاری. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- طباطبائی، س.م.ح. (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه م.ب. موسوی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبائی، س.م.ح. (۱۳۹۰). *منطق فهم حدیث*. قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- عبدی، ح. (۱۳۹۸). سپاسگزاری و بخشایش در متون اسلامی و روان‌شناسی. قم: دارالحدیث (منتشر نشده).
- کلینی، م. (۱۳۸۸). *الکافی*. تصحیح ع.ا. غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، م.ب. (۱۳۸۸). *بحارالانوار*. تهران: المکتبه الاسلامیه.

- محمدی ری‌شهری، م. (۱۳۷۹). *میزان الحکمه*. ترجمه ح. ر. شیخی. قم: دارالحدیث.
- مسعودی، ع. (۱۳۸۳). شیوه‌های تحمل و مهار مصیبت از دیدگاه احادیث. *علوم حدیث*، ۳۱، ۷۰-۱۰۱.
- مسلم بن الحجاج القشیری النیسابوری (۱۴۱۲ق). *صحیح مسلم*. قاهره: دارالحدیث.
- مطهری، م. (۱۳۸۴). *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*. تهران: صدرا.
- Fichter, J. H. (1981). Religion and pain. *Theology Today*, 38(1), 1-4.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Hood, Jr, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In R. H. Moos (Eds.). *Coping with life crises: An integrated approach* (pp. 3-33). Plenum.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Ano, G. G., Falb, M. D., & Wachholtz, A. B. (2013). The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research and Practice. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John Willey & Sons. Inc.
- Silverman, M. K., & Pargament, K. I. (1990). God help me: III. Longitudinal and prospective studies on effects of religious coping efforts on the outcomes of significant negative life events. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, San Francisco.
- Spilka, B., Hood, R. W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. L. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford.