

تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس براساس آیات قرآن با تأکید بر استرس‌های ناشی از روابط بین‌فردی

هادی اسماعیلی^{۱*}، حمید رفیعی هنر^۲، محمدرضا حسن‌زاده توکلی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس براساس آیات قرآن و با تأکید بر استرس‌های ناشی از روابط بین‌فردی انجام شد. روش پژوهش در این تحقیق، به صورت تحلیل محتوای کیفی شیبه و شانون به شیوه تحلیل محتوای عرفی و قراردادی بود. بدین منظور ابتدا با تعیین واحد تحلیل معنایی، تمام آیات قرآن کریم مورد بررسی قرار گرفت و آیات مربوط به موقعیت استرس‌زا و آیات مربوط به روش‌های مقابله استخراج شد. روایی محتوایی آیات مربوط به موقعیت استرس به تأیید پنج کارشناس رسید. سپس برای تحلیل داده‌ها، آیات مربوط به مقابله با استرس، با روش تحلیل محتوای کیفی نسخه شیبه و شانون در سه مرحله کدگذاری شدند. روایی محتوایی کدگذاری‌ها به تأیید سه کارشناس رسید. یافته‌های پژوهش نشان داد که براساس آیات قرآن کریم، ۲۵ موقعیت استرس‌زا قابل شناسایی بوده است که در آن‌ها چهار سبک مقابله را می‌توان شناسایی کرد که عبارت‌اند از: سبک ارتباط با خدا، سبک ارتباط با خود، سبک ارتباط با دیگران و سبک ارتباط با واقعیت. طبق مدل به دست آمده ابتدا باید زمینه‌ها فراهم باشد و سپس جهت مهار استرس از سبک‌های چهارگانه بهره‌مند شد. زمینه‌ها شامل خداشناسی، انسان‌شناسی، واقعیت‌شناسی، هستی‌شناسی، گذشته‌شناسی و آینده‌شناسی هستند. با بررسی رابطه چهار سبک مقابله که هسته مرکزی مدل حاضر را تشکیل می‌دهند و با توجه به آیات و مضامین قرآنی درباره عقل و واقعیت‌گرایی، مشخص شد سبک ارتباط با واقعیت نقش اصلی را ایفا می‌کند. بنابراین، در امور تربیتی و عملی در حوزه سبک‌های مقابله، مناسب است اولویت به این سبک داده شود. **کلیدواژه‌ها:** استرس، مقابله، روابط بین‌فردی، قرآن، ارتباط با واقعیت.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران (hadiesmaeli740@gmail.com) (نویسنده مسئول).

۲. استادیار روان‌شناسی، پژوهشکده اخلاق و معنویت، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.

۳. استادیار روان‌شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

Development of conceptual framework to cope with stress based on the Quranic verses by emphasis on the stresses from interpersonal relations

Hadi Esmaeili^{1*}

Hamid Rafieehonar²

Mohammad-Reza Hasanzadeh Tavakoli³

Abstract

This study has aimed to develop the conceptual framework to cope with stress on the basis of Qur'anic verses and by emphasizing the stress from interpersonal relations. The research method of this study was qualitative content analysis of Hsieh & Shannon (2005) as the conventional content analysis method. For this purpose, all Qur'anic verses were firstly investigated by determining the semantic analysis unit and verses related to both stressful condition and coping strategies were extracted. Content validity of verses concerning the stressful condition was proved by five experts. To analyze the data, verses relate to coping were then coded by Hsieh & Shannon's qualitative content analysis in three steps. Three experts proved the content validity of the coding. Findings from the study showed that there were 25 stressful conditions in Qur'anic verses in which four coping strategies can be identified: communication with God, communication with oneself, communication with others and communication with reality. Based on the proposed framework, contexts should firstly be provided and these fourfold strategies can then be used to cope with the stress. The contexts have included theology, anthropology, factology, ontology, pastology (past studies), and futurology. By investigating the relation among these four strategies which are the core of the current study and attention to Quranic verses and contents regarding the intellect and realism, it has been recognized that the strategy of communicating with reality plays an important role. However, it is appropriate in scientific and educational issues in coping strategies that this strategy is prioritized.

Keywords: Communication with reality, coping, interpersonal relationships, the Quran, stress.

-
1. Masters in Islamic positive psychology, Quran & Hadith University, Qom, Iran (hadiesmaeli740@gmail.com).
 2. Assistant professor of psychology, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran.
 3. Assistant professor of psychology, Quran & Hadith University, Qom, Iran.

مقدمه

از آنجا که زندگی و دنیا با مشکلات و چالش‌ها آمیخته شده است (سید رضی، ۱۳۸۲) و راهی برای رهایی مطلق از آن‌ها نیست (بقره: ۱۵۵)، انسان‌ها همواره در صدد مدیریت و مقابله با چنین شرایطی هستند تا شدت و کثرت مشکلات نتواند آن‌ها را از پا درآورد. روان‌شناسان سعی کرده‌اند از زاویه علم خودشان تنش‌های مختلف موجود در زندگی را بررسی کنند و راهکارهایی برای نوع مقابله با آن‌ها برای کاهش تأثیرشان در انسان‌ها ارائه دهند. این مباحث باعث شد مفاهیمی چون استرس و مقابله و سبک‌های آن در علم روان‌شناسی مطرح شود. ونگ (۱۹۹۰)، به نقل از دادستان، (۱۳۸۵) معتقد است که تنیدگی (استرس) سازه‌ای پویاست که روان‌شناسان را با چالش روبه‌رو کرده و در اصطلاح تنیدگی در مفاهیم مهندسی ریشه داشته است و به فشار بیرونی واردشده بر اجسام اشاره دارد. در نگاه سلیه^۱ (۱۹۷۴) تنیدگی یک واکنش تطبیقی به یک عمل برونی است که پیامدهای فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی و روان‌شناختی زیادی برای هر فرد در پی داشته و فرد را از حالت عادی خارج می‌کند. دادستان (۱۳۸۶) طبقه‌بندی تعاریف مربوط به اصطلاح استرس را به این صورت ذکر می‌کند:

۱. تنیدگی نیرویی است که تنش و تغییر شکلی در شیئی که این نیرو بر آن وارد می‌شود ایجاد می‌کند. در این معنا، صحبت از تأثیر هر عامل یا هر محرک برونی مانند عوامل جسمانی مثل صدا، حرارت، یا عوامل روان‌شناختی مانند عزا است، ۲. تنیدگی نتیجه عمل یک عامل جسمانی، روان‌شناختی یا اجتماعی است؛ عاملی که سلیه آن را «عامل تنیدگی‌زا» نامیده است. ۳. تنیدگی در عین حال عبارت است از عامل تنیدگی‌زا و پیامد اثر آن در ابعاد مختلف فردی.

مقابله در روان‌شناسی به تلاشی گفته می‌شود که افراد برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌هایی که به نظر خطرناک و تنش‌زا می‌رسند انجام می‌دهند (لازاروس و فولکمن^۲، ۱۹۸۴). سبک‌های مقابله‌ای یک منبع ارزشمند در مواجهه با مشکلات و حوادث است که به کار بردن آن‌ها میزان استرس انسان‌ها را به حداقل می‌رساند و چه بسا منجر می‌شود آن‌ها عوامل تنش‌زا را فرصتی برای ترقی ارزیابی می‌کنند و از آن بهره می‌برند. در روان‌شناسی دو شیوه برای مقابله با استرس مطرح شده است که عبارت‌اند از: ۱) مقابله متمرکز بر

1. Selye

2. Folkman & Lazarus

مشکل، ۲) مقابله متمرکز بر هیجان. هنگامی که افراد احساس کنند توانایی حل مشکل یا کاهش دادن تأثیر آن را دارند به مقابله متمرکز بر مشکل دست می‌زنند، ولی هنگامی که مشکل را بزرگ‌تر از توانایی مقابله خود ببینند رو به مقابله متمرکز بر هیجان می‌آورند و سعی می‌کنند با مدیریت هیجان آسیب عوامل تنش‌زا را به حداقل برسانند. البته تقسیم‌بندی‌های دیگری نیز برای انواع مقابله مطرح شده است، مثل فعال شناختی، فعال رفتاری و اجتنابی (کرد و بزازیان، ۱۳۹۷).

از سال‌ها قبل علاقه به پژوهش درباره ارتباط بین مذهب و مقابله افزایش یافته است. در سال ۱۹۹۰ پارگامنت^۱ به بُعد مذهبی مقابله اشاره و یادآوری کرد که مذهب می‌تواند بخشی از ساخت مرکزی هر فرایند مقابله باشد. از نگاه پارگامنت دین به مثابه فرایندی از جست‌وجوی معناست که زمینه حل و فصل مشکلات را امکان‌پذیر می‌سازد (پارگامنت، ۱۹۹۷). دین‌داران نوعاً معتقد به هدفی نهایی برای زندگی‌اند که ذاتاً متعالی و فراتر از قلمرو علم است. آن‌ها به وجود خدای متعال نیز باور دارند و او را در این دنیا مؤثر می‌دانند. این باورها مبنای نظام جهت‌گیری دینی را شکل می‌دهند که به منزله منبعی فیصله‌بخش به کار می‌رود و لذا هنگامی که رخدادها، اهداف ما و ابزارهای نیل به هدف عملاً در ارتباط با امر مقدس تفسیر شوند مقابله ما از نوع دینی خواهد بود. پارگامنت اثرات انواع مختلف «مقابله مذهبی» را یافت و آن را به صورت سازهای شناختی تعریف کرد که از حادثه اولیه آغاز می‌شود و دارای اهدافی غیرمادی و روش‌هایی برای دستیابی به این اهداف است. پارگامنت (۲۰۰۲) بر این باور است که الگوی مقابله دینی بهتر می‌تواند ارتباط بین دین‌داری و بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. این فرایند پیچیده و مستمر که به واسطه آن، دین با زندگی افراد پیوند می‌خورد، به افراد فرصت می‌دهد تا با فشارهای روانی مقابله کنند (لوئیس^۲ و همکاران، ۲۰۰۵).

اگرچه توجه اصلی و اولیه دین به توجه دادن انسان‌ها به آخرت‌گرایی و زدودن غبار غفلت و دنیاپرستی از آن‌هاست، لکن با مراجعه به منابع دینی متوجه می‌شویم که راهکارهایی به صورت مستقیم و غیرمستقیم جهت مقابله با چالش‌های موجود در زندگی ارائه داده است. همچنین با مراجعه به منابعی که از نوع مقابله انبیا و اهل بیت (ع) سخن گفته است می‌توانیم به نوعی سبک دینی مقابله با تنش را به دست بیاوریم. برخی از زوایای

1. Pargament
2. Lewis

دیدن و نوع ارزیابی از وقایع، در منابع دینی آمده است مثلاً در سوره روم آمده است: «آن‌ها به ظاهری از زندگی دنیا توجه دارند و از آخرت غافل‌اند». انسانی که توجه اصلی او آخرت باشد و زندگی واقعی را متعلق به آنجا بداند و دنیا را صرفاً مزرعه آخرت بداند بدون تردید سبک مقابله او با فشارهای بیرونی متفاوت خواهد بود. مطالعات صورت گرفته در بین جمعیت‌های مسلمان نیز ارتباط بین سازوکارهای مقابله مذهبی و جنبه‌های مختلف سلامت را آشکار ساخته است (ترانکل^۱، ۲۰۰۶). در مطالعه دیگری که توسط تیلیون^۲ (۲۰۰۹) در نمونه‌های مسلمان الجزایر انجام شد، از مواردی چون توکل به خدا، خواندن دعا، رفتن به مسجد و تلاوت قرآن به منزله سازوکارهای مقابله بین مسلمانان یاد شده است. در قرآن کریم مقابله‌های گوناگونی با توجه به شرایط پیش آمده ارائه شده است. روش مقابله با بلاهای طبیعی (بقره: ۱۵۵) و فشار اقتصادی (عنکبوت: ۶۲)، احساس تنزل موقعیت در پیشگاه الهی (اعراف: ۲۴) و استرس‌های ناشی از روابط بین فردی (مؤمنون: ۲۵)، در آیات قرآن نقل شده است. روابط بین فردی فرایندی است که طی آن اطلاعات، معانی و احساسات را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی در میان می‌گذاریم (بوکس و هیث، ۱۹۸۵، به نقل از موسی‌زاده، ۱۳۸۵).

می‌توان عوامل (منابع) استرس‌زا را به چهار گروه اصلی عوامل فردی و شخصیتی، عوامل محیطی و گروهی، عوامل سازمانی و فراسازمانی تقسیم‌بندی کرد. در بسیاری از مطالعات که رابطه استرس با تیپ شخصیتی را می‌سنجد به عامل اول می‌پردازند. در عامل دوم عوامل محیطی مثل آلودگی‌ها، شلوغی و ازدحام و معماری شهری از یک طرف و روابط خانوادگی از طرف دیگر اهمیت بیشتری دارند، در عوامل سازمانی استرس‌ورهای شغلی و داخل سازمانی نقش مهمی دارند. در عوامل فراسازمانی وضعیت اقتصادی و فرهنگی دارای درجات اهمیت بیشتری هستند (هاتف و همکاران، ۱۳۹۴).

از جمله استرس‌های محیطی (استرس‌های ناشی از روابط بین فردی است) استرس‌هایی هستند که انسان به خاطر روابط خود با دیگران و اثرگذاری و اثرپذیری‌اش حاصل می‌شود و از آنجا که انسان‌ها طبعاً اجتماعی هستند، همواره در ارتباط با دیگران هستند و در این ارتباط به دلایل گوناگون دچار استرس‌ها و فشارهای روانی می‌شوند. اگر قرار باشد فهرستی از ده محرک استرس‌زای خود تهیه کنیم به این نتیجه می‌رسیم که

1. Trankle
2. Tiliouine

دست کم نیمی از این محرک‌های استرس‌زا در ارتباط با دیگران است (برایان لوک سی وارد، ۱۹۹۵، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۱). در جای جای قرآن مشاهده می‌کنیم که مسلمانان استرس‌های مختلفی را در ارتباط با طرفداران سایر ادیان و منافقین و گروه‌های دیگر تجربه می‌کنند (آل عمران: ۱۱۱، ۱۴۰). در این آیات قرآن، خداوند برحسب شرایط موجود توجه مسلمانان را به اموری جلب می‌کند که مقابله با استرس به بهترین نحو ممکن و با کم‌ترین آسیب و حتی گاهی با کسب فایده انجام شود

درباره سبک دینی مقابله با استرس و تأثیر دین در میزان صبوری در مقابل چالش‌های روزمره تحقیقات متعددی انجام شده است؛ برای نمونه فتحی فاطمه (۱۳۹۱) در پژوهشی به فشار روانی و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن کریم پرداخته است و همچنین عطاالله محسن (۱۳۹۲) پژوهشی با عنوان روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها انجام داده است. نوع تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده صرفاً مبتنی بر روان‌شناسی بوده و بخش دیگری هم که با رویکرد دینی بوده است دارای مدل مدونی نبوده و بیشتر جمع‌آوری آیات مربوط به این حوزه مورد توجه قرار گرفته است. همچنین، کشف موقعیت‌های استرس‌زا در منابع دینی جزو کمبودهای تحقیقات سابق بوده است که این پژوهش درصدد است قبل از یافتن مدل مقابله، به یافتن موقعیت‌های استرس‌زا بپردازد و دسته‌بندی مشخصی در این زمینه انجام دهد. اینکه مدل مقابله با استرس در حوزه روابط بین‌فردی براساس آیات قرآن چه ویژگی‌هایی دارد و همچنین این مدل چه میزان از روایی محتوایی برخوردار است از مهم‌ترین سؤالات این پژوهش است.

روش

این تحقیق با روش تحلیل محتوای کیفی شیبه و شانون به شیوه عرفی و قراردادی انجام شده است. تحلیل محتوا را می‌توان یک روش مستقل و نه صرف تکنیکی خاص دانست که می‌تواند در راستای رسیدن به الگو یا چارچوبی مفهومی، توصیف و تلخیص داده‌ها، استنباط از آن‌ها و تدوین نظریه به کار رود. شیبه و شانون^۲ (۲۰۰۵) تحلیل محتوا را روشی تحقیقی برای تفسیر ذهنی محتوای متون می‌دانند که از طریق فرایند طبقه‌بندی منظم مضامین یا الگوهای کدگذاری شده عمل می‌کند. مسیر حرکت در تحلیل محتوای کیفی

1. Brian luke seaward
2. Hsieh & Shannon

عمدتاً از متن به سمت بیرون کشیدن مقولات و سپس ایجاد مدل‌ها و نقشه‌های مفهومی است. از این رو، کاربرد بیشتر منطق استقرا در آن، پذیرفته شده است (الو و کینگاس^۱، ۲۰۰۸). شیه و شانون (۲۰۰۵) در مقاله «سه رویکرد به تحلیل محتوای کیفی» سه شیوه اصلی از این روش را معرفی می‌کنند. اولین نوع معرفی شده روش «تحلیل محتوای متعارف» (عرفی و قراردادی) است که در این پژوهش به این شیوه عمل شده است. تحلیل محتوای عرفی معمولاً در طرحی مطالعاتی به کار می‌رود که هدف آن شرح یک پدیده است. این نوع طرح برخلاف روش تحلیل محتوای هدایت‌شده (جهت‌دار) هنگامی مناسب است که نظریه‌های موجود یا ادبیات تحقیق درباره پدیده مورد مطالعه محدود باشد. در این پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های پیش‌پنداشته می‌پرهیزند و در عوض ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها ناشی شوند.

محقق در این پژوهش، خودش را بر امواج داده‌ها شناور کرد تا شناختی بدیع برایش حاصل شود. بنابراین از طریق استقرا، مقوله‌ها از داده‌ها ظهور یافتند. در واقع، محقق با رجوع به داده‌های مورد مطالعه، به تدریج آن‌ها را خلاصه کرد تا در نهایت به اصلی‌ترین مفاهیم و مضامین مرتبط با موضوع تحقیق دست پیدا کرد. از این منظر، تحلیل محتوای کیفی، از داده‌های متنی پراکنده حرکت می‌کند و با بیرون کشیدن مفاهیم مستتر در آن، به تدریج به سطوح انتزاعی تری از متن دست می‌یابد. دستیابی به یک مدل یا چارچوب نظری که نظم‌های نهفته در متن را نشان می‌دهد، پایان‌بخش تحقیق بود (تبریزی، ۱۳۹۳).

واحد تحلیل در تحلیل محتوا به بخش‌هایی از متن گفته می‌شود که جدا و رمزگذاری می‌شود. متداول‌ترین واحدی که برای تحلیل متون در تحلیل محتوای کیفی استفاده می‌شود، مضمون^۲ است (وبر، ۱۹۹۰، به نقل از حافظی، ۱۳۹۹). در این پژوهش نیز واحد تحلیل، مضمون است. معروفی و یوسف‌زاده (۱۳۸۸) مضمون را چنین تعریف می‌کنند: منظور از مضامین معنای خاصی است که از یک جمله یا پاراگراف مستفاد می‌شود. یک جمله ممکن است چند مضمون داشته باشد و یا چند پاراگراف متن، ممکن است فقط یک مضمون داشته باشد. در پژوهش حاضر نیز، معیار تفکیک هر شماره در جدول کدگذاری باز، رساندن یک کد معنایی مرتبط با موضوع بوده است، به طوری که ممکن است یک جمله حاوی چندین کد معنایی باشد و در چند جا تکرار شده باشد.

1. Elo & Kyngäs

2. theme

جهت اطمینان از نحوه انتخاب آیات و دوری از اعمال سلیقه شخصی در انتخاب آیات، قبل از جمع آوری کدها، ابتدا یک سوره را که قبلاً آیات مدنظر از آن استخراج شده بودند، در اختیار دو کارشناس قرار دادیم و از آن‌ها درخواست کردیم آیات مربوط به استرس و مقابله را یادداشت کنند. در انتها مشخص شد ۸۰ درصد از آیات یافت شده توسط آن‌ها با آیات استخراج شده توسط نگارندگان مشترک بودند.

در فرایند تحقیق، داده‌ها به صورت مستمر با یکدیگر مقایسه و سه مرحله کدگذاری باز^۱، کدگذاری محوری^۲ و کدگذاری انتخابی^۳ انجام شدند. در مرحله کدگذاری باز، پس از خواندن آیات مربوطه، جمله‌های اصلی آن استخراج و به صورت کدهایی ثبت شد. در این مرحله ۳۱۰ کد باز به دست آمد که به صورت گزاره‌های مفهومی اولیه مشخص شد. کدهای باز بدون در نظر گرفتن روابط تلقی می‌شوند که برچسب‌های ذهنی جداگانه به وقایع و پدیده‌ها نسبت می‌دهند (استراوس و کوربین^۴، ۱۹۹۰). کدگذاری محوری در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول کدهای اولیه‌ای که در کدگذاری باز ایجاد شده بودند، با یکدیگر مقایسه شدند. موارد مشابه و مرتبط به هم ادغام و سپس برای هر کدام عنوان‌های مناسب انتخاب شد که در مجموع تعداد ۱۶۲ کد محوری یک را تشکیل دادند. همین کار در مرحله دوم نیز انجام شد و کدهای محوری مرحله اول که با یکدیگر مرتبط بودند ادغام و طبقات انتزاعی تری را ساختند که تعداد ۲۵ کد محوری^۲ را در مرحله دوم شکل دادند. پاتون^۵ (۱۹۸۷) این طبقات را دسته‌هایی همگن از درون و ناهمگن با دیگر طبقات می‌داند که درحقیقت اصل جامعیت و مانعیت در آن‌ها رعایت شده است. در نهایت در کدگذاری انتخابی این طبقات عمده به استخراج ۴ کد نهایی منجر شد. بعد از مطالعه مجدد مراحل کدگذاری و محتوای آن به سه مقوله اصلی دست یافتیم که این مقولات عبارت بودند از:

(۱) شرایط و زمینه‌ها، (۲) هسته، (۳) پیامدها و نتایج.

جامعه آماری پژوهش تمام آیات قرآن کریم بوده است. جامعه آماری در بخش سنجش روایی محتوایی، متخصصان روان‌شناسی و اسلام در شهر قم بودند. افرادی که در تحصیلات آکادمیک روان‌شناسی دارای تحصیلات عالیه (مدرک تخصصی دکتری)

1. open coding
2. axial coding
3. selective coding
4. Strauss & Corbin
5. Patton

و در تحصیلات حوزوی در سطوح خارج (تحصیلات سطح سوم و چهارم) مشغول یا فارغ‌التحصیل بودند.

روش تحقیق و نمونه‌برداری در بررسی و کشف آیات مربوط به موقعیت استرس‌زا در قرآن و سپس مقابله موجود در آن بدین صورت بود که تمام قرآن جهت کشف موقعیت‌های استرس‌زا مورد مطالعه قرار گرفت و همه آیاتی که مربوط به موقعیت استرس‌زای ناشی از روابط بین‌فردی بودند استخراج شدند. البته در همین مرحله نگاهی اجمالی به مقابله‌هایی که در موقعیت‌های مذکور وجود داشتند، بود زیرا غرض از کشف موقعیت‌ها، دستیابی به انواع مقابله‌ها بود. بنابراین موقعیت‌هایی که دارای مقابله نبودند از دایره جست‌وجو خارج شدند. درنهایت، نمونه‌ها در آیاتی منحصر شدند که در حوزه موقعیت تنش‌زای بین‌فردی به همراه حداقل یک سبک مقابله بوده‌اند.

بررسی میزان روایی محتوایی موقعیت‌های تنش‌زا و کدهای مقابله

در این بخش جهت سنجش روایی موقعیت‌های استرس‌زا از پنج کارشناس نظرخواهی شد و از آن‌ها درخواست شد تحت یک لیکرت چهار درجه‌ای از بسیار کم تا بسیار زیاد، نظر خود را در مورد میزان انطباق آیه و شناسه انتخاب‌شده با موقعیت استرس مشخص کنند. در گام دیگر از سه کارشناس درخواست شد نظر خود را در مورد میزان انطباق کدهای محوری ۱ با کدهای محوری ۲ و سپس میزان انطباق کدهای محوری ۲ با کدهای انتخابی را اعلام کنند. شاخص روایی محتوا^۱ برای هر یک از مؤلفه‌ها، به صورت تجمیع امتیازات موافق برای هر مؤلفه تقسیم بر تعداد کل کارشناسان داور است که امتیازات موافق شامل جمع امتیازات درج‌شده مربوط به «بسیار زیاد» و «زیاد» است (پولیت و بک^۲، ۲۰۰۶). طبق پیشنهاد لین (۱۹۸۶)، به نقل از پولیت و بک، (۲۰۰۶) نمره شاخص روایی محتوا برای تک مؤلفه‌ها نباید کم‌تر از ۰/۷۸ باشد که در غیر این صورت مؤلفه مدنظر روایی لازم برای آن مفهوم را ندارد و باید حذف یا پس از بازنگری دوباره روایی‌سنجی شود. باتوجه به سنجش روایی محتوایی نظرات با شاخص CVI، مشخص شد تمام موقعیت‌ها از روایی لازم برخوردار بودند، زیرا CVI همه موارد از ۷۹ درصد بیشتر بود.

1. Content validity index
2. Polit & Beck

در سنجش میزان روایی محتوایی کدها نیز میزان انطباق کدهای محوری ۱ با ۲ و همچنین میزان انطباق کدهای محوری ۲ با کدهای انتخابی، از سه کارشناس نظرخواهی شد. شاخص CVI میزان روایی محتوایی کدهای محوری یک با دو در همه موارد یک شد، بنابراین درجه کامل تأیید از کارشناسان دریافت شد. میزان روایی محتوایی و انطباق کدهای محوری ۲ با کدهای انتخابی نیز کاملاً مورد تأیید واقع شد. مراحل انجام تحقیق به طور خلاصه در شکل ۱ ترسیم شده است.

مراحل انجام تحقیق	
بررسی و مطالعه قرآن به قصد کشف موقعیت تنش‌زای ناشی از روابط بین فردی و سبک مقابله به کاررفته	↓
تطبیق یک سوره از موقعیت‌ها و مقابله‌های کشف شده با نظر کارشناسان	
یافتن ۲۲۰ آیه درباره موضوع مطالعه	
مرور مجدد آیات یافت شده و حذف ۵۵ مورد از آن	
مطالعه موقعیت استرس‌زای یافت شده و تفکیک‌بندی آن‌ها در ۲۵ موقعیت	
اخذ نظر کارشناسان درباره موقعیت‌های یافت شده و تأیید آن‌ها	
مطالعه ۱۶۵ آیه باقیمانده با تمرکز بر سبک‌های مقابله به کاررفته	
یافتن ۳۱۰ کد باز به کاررفته و انجام اولین مرحله کدگذاری (کدگذاری باز) به تفکیک موقعیت‌ها	
انجام کدگذاری محوری یک (به تفکیک موقعیت‌ها) و استخراج ۱۶۲ کد محوری یک	
استخراج ۲۵ کد محوری ۲	
بررسی کدهای محوری ۲ و یافتن ۴ کد انتخابی	
اخذ نظر کارشناسان درباره میزان روایی محتوایی کدهای محوری و انتخابی و تأیید آن‌ها	

شکل ۱ مراحل انجام تحقیق

یافته‌ها

در این پژوهش استرس‌های حوزه روابط بین فردی در آیات قرآن مورد بررسی قرار گرفت و با مطالعه مکرر قرآن، آیات و موقعیت‌های این حوزه جمع‌آوری شد. در گام بعدی آیات و موقعیت‌های یافت شده برای نظم‌بخشی و مرتب‌سازی بررسی شد و در پایان ۲۵ موقعیت استرس‌زا کشف شد و آیات به تفکیک در ذیل عنوان‌ها و مقوله‌های خاص خود قرار گرفتند که در جدول ۱ ذکر می‌کنیم.

جدول ۱ موقعیت‌های استرس‌زا

۱. تهدید	۱۶. محاجه
۲. تکذیب	۱۷. بدخواهی دیگران
۳. کفر و عدم هدایت	۱۸. بیم نافرمانی زنان
۴. مواجهه با نیروی دشمن	۱۹. خوف از جدایی زوجین
۵. لجاجت	۲۰. تنازع در امور دینی
۶. آسیب و اذیت	۲۱. اتهام جنون
۷. جنگ و جهاد	۲۲. اتهام سحر و مسحور شدن
۸. استهزاء	۲۳. اتهام سفاهت
۹. بی‌اعتنایی نسبت به قرآن و وحی	۲۴. اتهام بدشگونی
۱۰. ایستادگی در مقابل هوای نفس دیگران	۲۵. ردل خواندن اطرافیان انبیا
۱۱. هجرت	
۱۲. مجادله	
۱۳. تحمیل عقاید	
۱۴. ارتکاب خطا در حق غیر	
۱۵. خطر جانی	

فرایند کد‌گذاری مقابله‌ها

در مرحله کد‌گذاری باز، آیات مربوط به هر موقعیت به صورت جداگانه کد‌گذاری شدند و البته در مواردی چند موقعیت به تناسب خاصی با همدیگر کد‌گذاری شدند، به این معنا که برخی موقعیت‌ها با یکدیگر مناسبت و قرابت داشتند. لذا آیات این موقعیت‌ها به صورت یکجا کد‌گذاری شدند که در نهایت ۱۶ موقعیت به صورت تفکیکی کد‌گذاری شدند. برای مثال موقعیت‌هایی که شامل اتهام بودند (اتهام به جنون، سحر، بدشگونی و سفاهت) در قالب یک موقعیت مورد بررسی قرار گرفتند.

تعداد کدهای باز هر موقعیت متفاوت بود، برخی موقعیت‌ها نزدیک به ۵۰ کد و برخی نیز دارای ده کد و کم‌تر از آن بودند. موقعیت‌هایی چون «اهانت و اتهام» با ۵۱ کد باز و موقعیت «تکذیب» با ۴۵ کد باز و موقعیت درخواست‌های جاهلانه و بهانه‌جویی با ۴۰ کد باز و موقعیت «کفر و عدم هدایت مردم» با ۳۸ کد باز دارای بیشترین کد بودند. کد‌گذاری باز با توجه به موقعیت‌ها انجام می‌شد، بنابراین در موارد متعددی یک موقعیت استرس‌زا شامل چند کد باز بود. برای مثال در آیه ۱۱۶ سوره شعرا که به یک موقعیت تهدیدآمیز اشاره دارد آمده است: گفتند: «ای نوح! اگر (از حرف‌هایت) دست

برنداری، سنگ‌باران خواهی شد!» (شعرا: ۱۱۶). گفت: «پروردگارا! قوم من، مرا تکذیب کردند!» (شعرا: ۱۱۷)، اکنون میان من و آن‌ها جدایی بیفکن؛ و مرا و مؤمنانی را که با من هستند رهایی بخش!» (شعرا: ۱۱۸).^۱

باتوجه به پاسخی که حضرت نوح به تهدیدکنندگان می‌دهد می‌تواند در قالب سه کد باز ذکر شود: (۱) شکایت حضرت ابراهیم به خداوند به دلیل تکذیب شدن، (۲) درخواست از خداوند جهت جدایی افکندن بین او و تهدیدکنندگان، (۳) طلب نجات خویش و مؤمنان از دست تهدیدکنندگان.

بعد از کدگذاری باز، کدگذاری محوری در دو مرحله انجام شد. ابتدا کدهای باز هر موقعیت به صورت جداگانه تحلیل شد و سپس در کدگذاری محوری ۱ باتوجه به اشتراکات و تناسباتی که داشتند قرار گرفتند. در گام بعدی عنوان‌های کلی‌تر و انتزاعی‌تر به کدهای محوری ۱ اختصاص یافتند، بنابراین کدگذاری محوری ۲ نیز بدین صورت مشخص شدند. لازم به اشاره است که در مرحله بررسی کدهای باز و کشف کدهای محوری ۱ و ۲ موقعیت‌های مختلف استرس به صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفتند، اما در انتها مشخص شد بخش قابل توجهی از کدهای محوری یافت شده، در موقعیت‌های مختلف یکسان بودند. مرحله نهایی کدگذاری عبارت بود از کدگذاری انتخابی که به مقولات اساسی تحقیق منجر شد. این مرحله باتوجه به کدهای محوری ۲ (بدون تفکیک‌بندی موقعیت‌ها) و با سنجش روابط بین آن‌ها حاصل شد. در جدول ۲ کدهای محوری ۲ و انتخابی را ذکر می‌کنیم.

جدول ۲ کدهای محوری ۲ و کدهای انتخابی

کدهای انتخابی	کدهای محوری ۲
ارتباط با خدا	خدایاری سعه صدر
ارتباط با خود (خود نظم‌جویی)	تبعیت از انسان‌های خوب بی‌اعتنایی به آزار دشمن تاب‌آوری تنظیم نقش خود

۱. قَالُوا لَئِنْ لَمْ تَنْتَهِ يَا نُوحُ لَتَكُونَنَّ مِنَ الْمَرْجُومِينَ (۱۱۶) قَالَ رَبِّ إِنِّي قَوْمِي كَذَّبُونِ (۱۱۷) فَاصْبِرْ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَهُمْ فَتَحَا وَتَجَنَّى وَمَنْ مَعِيَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ (۱۱۸).

ادامه جدول ۲

کدهای انتخابی	کدهای محوری ۲
	واکنش ایجابی
	مخالف‌شناسی
ارتباط با دیگران	سازش‌جویی
(افرادشناسی)	خوش‌برخوردی
	اندرز و تنبیه
	تبیین حکمت امور
	توجه به آینده تاریک مخالفان
	حقیقت‌توجهی
	سابقه‌شناسی دشمن و دشمنی
	هدف‌شناسی
	آثارشناسی
ارتباط با واقعیت	معناشناسی
(واقعیت‌شناسی)	آینده‌نگری
	شیطان‌شناسی
	پاداش‌نگری
	موقعیت‌شناسی
	سنت‌شناسی
	گذشته‌شناسی
	مستضعف‌بینی

شرایط و زمینه‌ها

با توجه به کدهای به‌دست آمده، به‌خصوص کدهای نهایی، یکسری مقوله‌های زمینه‌ای نیز از دل آن‌ها کشف شد. به این معنا که تا یکسری زمینه‌ها و شرایط محقق نشود مقابله‌هایی که بدان دست یافتیم به‌صورت کامل مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. شرایط و زمینه‌ها عبارت‌اند از: واقعیت‌شناسی (تعقل)، خداشناسی (ایمان)، انسان‌شناسی، محیط‌شناسی، گذشته‌شناسی و آینده‌شناسی.

پیامدها

پیامدها در واقع نتیجه وجود زمینه‌ها و سپس انتخاب و عمل به راهبردهای مقابله مطرح شده هستند. با توجه به آیاتی که مستند کدها بودند می‌توان پیامدهایی چون آرامش و

اندوه‌زدایی و سستی‌زدایی را نام برد. در ادامه به پیامدها و مستندات آن‌ها اشاره می‌کنیم.
 الف) آرامش: او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند؛ لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و حکیم است.^۱

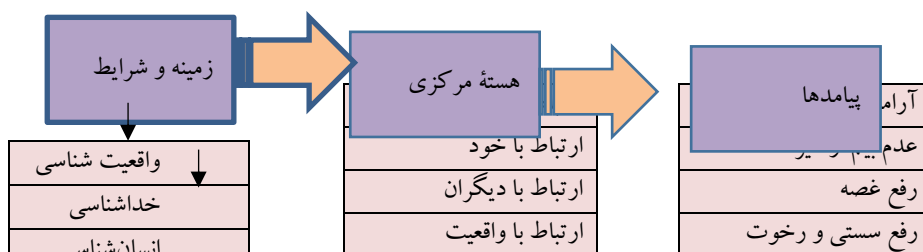
ب) عدم بیم از غیرخدا: و از هیچ کس جز خدا بیم نداشتند؛ و همین بس که خداوند حسابگر (و پاداش‌دهنده اعمال آن‌ها) است.^۲

ج) رفع غصه: سخن آن‌ها تو را غمگین نسازد! تمام عزت (و قدرت)، از آن خداست؛ و او شنوا و داناست.^۳

د) رفع سستی و رخوت: و سست نشوید! و غمگین نگردید! و شما برترید اگر ایمان داشته باشید.^۴

ترسیم مدل مقابله با استرس

باتوجه به کدهای باز و محوری و انتخابی مدل مقابله با استرس براساس آیات قرآن، با تأکید بر استرس‌های بین‌فردی ترسیم می‌شود.



نمودار ۱ مدل مقابله با استرس‌های بین‌فردی براساس آیات قرآن

بحث و نتیجه‌گیری

روان‌شناسی مبتنی بر مبانی زیادی از نوع انسان‌شناختی، هستی‌شناختی و سایر شناخت‌هاست؛ هر فردی خواه ناخواه و دانسته و نادانسته، در گرداب

۱. هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرُدُّوْا إِيْمَانًا مَّعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (فتح: ۴).

۲. يَخْشَوْنَ اللَّهَ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا (احزاب: ۳۹).

۳. وَلَا يَحْزَنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (يونس: ۶۵).

۴. وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران: ۱۳۹).

مبانی‌ای غرق است که در طول زمان در آن مبانی رشد یافته، آنان را باور کرده و مسلم پنداشته است. روان‌شناسی قرآنی نیز باید مبتنی بر مبانی باشد که مورد تأیید و تأکید قرآن است (کاوایی، ۱۳۹۳). با توجه به بررسی آیات قرآن و تمرکز بیشتر در شناسه‌های باز کشف‌شده، این نتیجه حاصل شد که یک نوع جهان‌بینی (انسان‌شناسی و هستی‌شناسی و مبانی اعتقادی) خاصی در قرآن وجود دارد که متفاوت از جهان‌بینی معمول در منابع عمومی روان‌شناسی است.

قرآن کریم و به عبارتی دین اسلام جهت تأثیرگذاری در جنبه‌های مختلف، ابتدا یک جهان‌بینی در حوزه انسان‌شناسی و هستی‌شناسی و اعتقادات قرآنی در شاکله و ذهن آدمی ایجاد می‌کند تا وی را آماده پذیرش مفاهیم مختلف بکند. در مدل ارائه‌شده گفته شد که برخی مقولات زمینه‌ساز به کارگیری سبک مقابله هستند. نقش زمینه‌ها و شرایط در مدل به این صورت است که تا این موارد محقق نشوند، هسته مرکزی و همچنین پیامد آن حاصل نمی‌شود یا به صورت ناقص حاصل می‌شود. شرایط مطرح‌شده عبارت بودند از واقعیت‌شناسی، خداشناسی، انسان‌شناسی، هستی‌شناسی، گذشته‌شناسی و آینده‌شناسی.

خداشناسی: یکی از چهار سبکی که در بخش هسته مرکزی مدل مقابله استرس مطرح شد «ارتباط با خدا» بود. اگر کسی می‌خواهد در شرایط پرفشار، بر خالق هستی تمسک جوید تا سلامت روانی خویش را حفظ کند باید در شناخت پروردگار خویش قدمی برداشته باشد. در صورتی که میزان شناخت انسان از پروردگار بیشتر باشد در موقعیت استرس‌زا بهتر می‌تواند به ابعادی از خدا که بتواند به او آرامش بدهد تمسک و توجه کند. فردی که معنای مفاهیمی چون توکل و توسل به خدا و تقوا، استعاذه و دعا را بهتر درک می‌کند، می‌تواند در شرایط مختلف از آن‌ها در راستای بهبود حال خویش استفاده بکند.

واقعیت‌شناسی: تا انسان در صدد دستیابی و کشف واقعیت نباشد دائماً درگیر توهمات و خیالات خواهد بود و از جهت شناختی آسیب خواهد خورد. عامل بسیاری از استرس‌ها خطاهای شناختی انسان است که ناشی از دوری از واقع‌گرایی است. بنابراین تقویت این مقوله به استفاده از سبک‌های مقابله و کاهش استرس منجر می‌شود. در موارد متعددی وقتی مخالفان و کفار نسبت به قرآن جسارت می‌ورزند یا اتهامی در این باره به پیامبر^(ص) وارد می‌کنند، خداوند متعال توجه پیامبر^(ص) را به حق بودن قرآن معطوف

می‌دارد و از این طریق ایشان را آرام می‌کند.

انسان‌شناسی: انسان‌شناسی دینی و قرآنی افزون بر ماهیت و چیستی انسان درباره کیفیت آفرینش، انگیزه‌ها و گرایش‌ها، توانایی‌ها، هدف زندگی و وظایف و مسئولیت‌های انسان در برابر خود و دیگران به بحث می‌پردازد. نکته اصلی در انسان‌شناسی دینی آن است که تنها به تجربه متکی نیست و از عقل و وحی به منزله دو منبع معرفتی بهره می‌گیرد و انسان را به منزله خلیفه خدا در زمین معرفی می‌کند. متکی بودن انسان‌شناسی دینی بر عقل و وحی موجب می‌شود که نسبت به انسان‌شناسی‌های دیگر از ویژگی‌های خاصی برخوردار شود (پارسانیا، ۱۳۸۹). از جمله ویژگی‌های اصلی انسان‌شناسی دینی عبارت‌اند از: ۱. توجه به همه ابعاد انسان، ۲. قابلیت اعتماد و اتقان بیشتر، ۳. نگرش توحیدی به جهان و انسان (شجاعی، ۱۳۹۷).

فردی که معتقد است انسان مخلوق و جانشین خداست و دشمنی به نام هوای نفس دارد و همچنین معتقد است چالش‌ها عامل رسیدن به کمال است و به میزان توانایی‌اش وظیفه دارد، در او یک انسان‌بینی توحیدی و حقیقی ایجاد می‌شود و نوع نگرش او را نسبت به امور مختلف از جمله شرایط سخت و استرس‌زا متفاوت می‌کند.

هستی‌شناسی: کسی که به هستی نگاه کاملاً قرآنی و دینی دارد یا کسی که نگاه مخالف آن را دارد، دو روان‌شناسی بسیار متفاوت را در وجود خود به نمایش خواهند گذاشت. کسی که باور دارد همه هستی سیری یکپارچه و منسجم دارد که از سوی آفریدگار آن تنظیم شده و دارای آینده تعریف شده‌ای است و انسان نیز بخش کوچکی، اما مهمی از این مجموعه است که در این مسیر با مخلوقات دیگر، از جمله جن، فرشته و شیطان قسم خورده و با طبیعت و همه قوانین آن همراه و هم‌زیست است، موجب می‌شود به لحاظ شخصیت درونی، انگیزه‌ها، رفتارها، عواطف، هیجان‌ها، آمال و آرزوها، ارتباط با انسان‌ها و موجودات دیگر، با سایرین که چنین باور و جهان‌بینی‌ای ندارند متفاوت باشند (همان).

گذشته‌شناسی و آینده‌شناسی: وقتی بینش فردی نتواند از حال فراتر رود و گذشته و آینده را در نظر بیاورد همواره از عبرت‌های گذشته و تأثیرات توجه به آینده محروم خواهد بود. تجربه، حاصل توجه به گذشته و گذشتگان و از طرفی وسعت و گشایش دید انسان در گرو توجه به آینده است. در منابع اسلامی از حضرت علی^(ع) نقل شده است: «از آثار گذشتگان، عبرت‌هایی برایتان به یادگار باقی مانده است تا از آن‌ها عبرت بگیرید». بنابراین

آثار باستانی برجای مانده از گذشتگان، مایه عبرت‌اند. همچنین ایشان فرموده‌اند: «از این منزل که دیگران قبل از شما در آن به سر بردند و اکنون شما در جای آنان سکونت یافته‌اید و نیز از قطع پیوند میان نزدیک‌ترین برادرانتان، عبرت بگیرید» (شجاعی، ۱۳۹۶).

از جمله مصداق‌ها و جلوه‌های نگرش به آینده بحث امید است که همواره مورد تأکید روان‌شناسان بوده است. بیش از ۴۰ سال پیش، اثر جروم فرانک (۱۹۷۵-۱۹۶۸) به نقل از پرچم و محققیان، (۱۳۹۰) امید را فرایندی مفهوم‌سازی کرد که در تمام رویکردهای روان‌درمانی مشترک است. کارل میننجر^۱ (۱۹۵۹) نیز به منزله رئیس انجمن روانشناسی آمریکا، با اشاره به «امید» به منزله نقطه قوت در درمان جویان، همکارانش را تشویق کرد که به بررسی جدی تر نقش امید در فرایند درمان بپردازند و قدرت امید به خود و قدرت امید به بیمارانشان را در فهم و درمان بیماری روانی به رسمیت بشناسند (پرچم و محققیان، ۱۳۹۰). نگاه به آینده و آینده‌شناسی در جلوه‌ها و قالب‌های مختلف از جمله امید می‌تواند زمینه استفاده از سبک‌های مقابله را هموار کند.

در مدل تدوین شده در تحقیق حاضر ۴ سبک مقابله مطرح شده است. این ۴ سبک در واقع جمع تمام کدهای یافت‌شده در مراحل مختلف کدگذاری است. اینک به توضیح هر کدام از سبک‌ها می‌پردازیم.

سبک مقابله ارتباط با خدا: شناخت خداوند و ایمان و اعتقاد به او اصلی‌ترین و اساسی‌ترین مفهوم حیات‌بخش و زیربنای تمام افکار و اندیشه‌هایی است که لازمه آن معرفت و شناخت است. توجه به صفات گوناگون خداوند می‌تواند در حالات مختلف یاری‌بخش روان انسان باشد. بررسی کدهای محوری ۱ که از آیات قرآن برداشت شده‌اند، نشان می‌دهد به هنگام تجربه استرس در حوزه روابط بین فردی می‌توان به جنبه خاصی از خداوند متوسل شد و آرامش روانی را کسب کرد. ذکر خدا و شناخت او منجر می‌شود آدمی هر موقعیتی را با یاد او سپری کند و از آنجا که خداوند مؤثر واقعی و خالق عالم است هیچ امری از تحت تسلط ایشان خارج نیست و همواره یاری‌بخش مؤمنان و متوسلان است. استرس‌های موجود در روابط بین فردی اگرچه ناشی از انسان‌ها و نوع برخورد و قضاوت آن‌هاست، یاد خدا و ارتباط قوی با او، می‌تواند در چنین شرایطی نیز انسان را از محمضه و نگرانی‌ها برهاند.

در قرآن گونه‌های مختلفی از توجه و یاد خدا برای ایجاد آرامش و رفع ناراحتی و

1. Karl Menninger

استرس دیده می‌شود که مستمسک انبیا و صالحین در رخداد‌های گوناگون و پرفشار بود. دعا، توجه به علم و نصرت و حمایت خدا، توکل و امید و استعاذه به خدا از جمله راه‌هایی است که خداوند توجه انبیا را در شرایط سخت بدان معطوف می‌کرد. در سوره مائده آمده است: (بنی اسرائیل) گفتند: «ای موسی! تا آن‌ها در آنجا هستند، ما هرگز وارد نخواهیم شد! تو و پروردگارت بروید و (با آنان) بجنگید، ما همین جا نشسته‌ایم!» (موسی) گفت: «پروردگارا! من تنها اختیار خودم و برادرم را دارم، میان ما و این جمعیت گنهکار، جدایی بیفکن!»^۱

هنگامی که بنی اسرائیل، حضرت موسی^(ع) را تنها گذاشتند و با خواسته ایشان مخالفت کردند و خواسته و بهانه جاهلانۀ خود را مطرح کردند، حضرت خطاب به خداوند از هدایت قومش ابراز عجز کرد و دست به دعا برداشت و طلب جدایی و فراق بین خود و قومش کرد.

آیه ۲۵ سوره مؤمنون از اتهام دشمنان حضرت نوح^(ع) و واکنش ایشان سخن گفته است: «او فقط مردی است که به نوعی جنون مبتلاست! پس مدتی درباره او صبر کنید (تا مرگش فرا رسد، یا از این بیماری رهایی یابد!)» (نوح) گفت: پروردگارا! مرا در برابر تکذیب‌های آنان یاری کن!»^۲

حضرت نوح در این موقعیت و درحالی که فشار اتهام از سوی دیگران را تحمل می‌کند، به خداوند توجه و از او در مقابل تکذیب‌های قوم و اتهام‌هایشان طلب یاری می‌کند.

مقابله ارتباط با خود: ابتلا به خطاهای شناختی درباره نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به خود از مهم‌ترین تهدیدهاست که اشاراتی بدان از قرآن می‌توان یافت (کاویانی، ۱۳۹۳): «ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خود پیردازید! اگر شما هدایت یافته‌اید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زیانی نمی‌رساند»^۳ از منظر قرآن ویژگی‌هایی از قبیل نیازمندی انسان نسبت به خالق متعال^۴، بیهوده نبودن خلقت انسان^۱، داشتن اختیار^۲، وابستگی هر فرد به

۱. قَالُوا يَا مُوسَى إِنَّا لَن نَدْخُلُهَا أَبَدًا مَا دَامُوا فِيهَا فَادْهَبْ أَنْتَ وَرَبُّكَ فَقَاتِلَا إِنَّا هَاهُنَا قَاعِيدُونَ * قَالَ رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي وَأَخِي فَافْرِقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ (مائده: ۲۴-۲۵).

۲. إِنَّ هُوَ إِلَّا رَجُلٌ بِهِ جَنَّةٌ فَنَرَبَّصُوا بِهِ حَتَّىٰ حِينٍ * قَالَ رَبِّ انصُرْنِي بِمَا كَذَّبْتَنِي (مؤمنون: ۲۵-۲۶).

۳. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ (مائده: ۱۰۵).

۴. يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (فاطر: ۱۵).

تلاش خویش^۳ و بازگشت نتیجه اعمال هر کسی به خود او^۴، از مسائل اساسی و مبنایی هستند. همچنین باورشناختی به بهترین بودن انسان‌های پرهیزکار^۵ و انحصار لذت پایدار برای پرهیزکاران^۶، از باورهای قلبی و معرفتی هستند که انسان نسبت به خود دارد (کاویانی، ۱۳۹۳).

در کجایگاه و موقعیت و حد خویش و توجه به باورهای درونی خویش، انسان را از گرداب‌های توهم و طعنه دیگران حفظ می‌کند. موقعیت‌های اجتماعی اعتباری و یا نسبت دادن عنوان‌های مثبت و منفی دیگران در مورد فرد، منجر به دوری او از جایگاه و حد خودش می‌شود. گاهی انتظارات محیط از شخص به پنداره‌های غلط در مورد نفس منجر می‌شود و به مرور آن شخص خود را در قالب پنداره‌ها تعریف می‌کند و طبق همان پیش می‌رود. همین نقطه است که خطاهای شناختی را ایجاد می‌کند و انسان مدام دچار آسیب‌های ناشی از آن می‌شود. در آیات قرآن مکرر خداوند در مورد نقش پیامبران سخن می‌گوید و نقش و جایگاه اصلی ایشان را یادآور می‌شود تا نسبت‌های ناروای دیگران در حضرت اثرگذار نباشد و آزرده خاطر نشوند و از طرفی فراتر از وظیفه عمل نکنند و خود را جهت هدایت دشمنان به مشقت بیشتر نیندازد.

در سوره هود خداوند متعال خطاب به رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «شاید (ابلاغ) بعضی آیاتی را که به تو وحی می‌شود، (به دلیل عدم پذیرش آن‌ها) ترک کنی (و به تأخیر اندازی)؛ و سینه‌ات از این جهت تنگ شود که می‌گویند: چرا گنجی بر او نازل نشده؟! و یا چرا فرشته‌ای همراه او نیامده است؟ ابلاغ کن، و نگران و ناراحت مباش! چرا که تو فقط بیم‌دهنده‌ای؛ و خداوند، نگاهبان و ناظر بر همه چیز است»^۷.

در آیه فوق وقتی سینه پیامبر (ص) به دلیل انتظارات و درخواست‌های اطرافیان به تنگ می‌آید، خداوند به ایشان گوشزد می‌کند که تو فقط انذاردهنده هستی و نگران عدم

۱. وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ذَلِكُمْ ظَنُّ الَّذِينَ كَفَرُوا فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ كَفَرُوا مِنَ النَّارِ (ص: ۲۷).

۲. قَمَنُ شَاءَ فَلْيُؤْمِنُ وَ مَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ (كهف: ۲۹).

۳. كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ (مدثر: ۳۸).

۴. مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا (جاثیه: ۱۵).

۵. إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ (بینه: ۷).

۶. جَزَاءُ لَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ (بینه: ۸).

۷. فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَ ضَائِقٌ بِهِ صَدْرُكَ أَنْ يَقُولُوا لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْهِ كُتُبٌ أَوْ جَاءَ مَعَهُ مَلَكٌ إِنَّمَا أَنْتَ نَذِيرٌ وَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ (هود: ۱۲).

هدایت مخالفان نباش و فراتر از وظیفه و حد خود عمل نکن.

در آیه دیگر وقتی قوم حضرت هود به ایشان نسبت‌های ناروا می‌دهند ایشان بعد از انکار نسبت‌ها، به جایگاه واقعی خویش توجه و وظیفه و نقش خویش را معرفی و ابراز می‌کند. «اشراف کافر قوم او گفتند: ما تو را در سفاهت (و نادانی و سبک مغزی) می‌بینیم، و ما مسلماً تو را از دروغگویان می‌دانیم!» گفت: «ای قوم من! هیچ‌گونه سفاهتی در من نیست، ولی فرستاده‌ای از طرف پروردگار جهانیانم.* رسالت‌های پروردگارم را به شما ابلاغ می‌کنم؛ و من خیرخواه امینی برای شما هستم.»^۱

چنین شناخت دقیق نسبت به خویش می‌تواند طعنه‌های مخالفان و استرس‌هایی را که در این حوزه ایجاد می‌شود برطرف و آرامش روانی را کنترل کند.

ارتباط با دیگران: یکی از سبک‌های مقابله از شناخت و ارتباط با دیگران نشئت می‌گیرد. شناخت دیگران و مدیریت انتظارات ما از آنها نقش بسزایی در کنترل استرس در روابط بین‌فردی دارد. اصولاً میزان اثرپذیری آدمی از مخاطب، بستگی به نوع نگاهش به او دارد. گاهی یک رفتار ناپسند از مخاطبی، تأثیری بر ما ندارد، زیرا برای مثال سن او پایین یا از شعور و عقل محروم است، ولی گاهی یک بی‌مهری ساده از یک مخاطب می‌تواند انسان را ناراحت کند. بنابراین نوع نگاه ما به مخاطب و میزان شناخت او، در میزان اثرپذیری دخالت دارد.

اندازه انتظار از دیگران باید به میزان درک و شعور آنها و نه به اندازه دلخواه باشد. بی‌توجهی به جایگاه و صفات و قدر و منزلت دیگران گاهی این قاعده را تغییر می‌دهد و منجر می‌شود رفتار نادرست دیگران بیشتر در روان و جسم اثر گذارد و موجبات استرس و فشار روانی را ایجاد کند. بنابر فرمایش قرآن رفتار و افکار آدمی مطابق با شاکله ایشان است. هنگامی که آگاه باشیم شاکله عده‌ای، محروم از ایمان و منطق و حتی شیطانی است، دیگر مشاهده رفتار ناصواب از آنها، آشفتنگی در برنخواهد داشت.

در بخشی از سوره یونس خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید: «آیا تو می‌توانی سختی را به کسی که کفر است برسانی، هر چند نمی‌فهمند؟ آیا تو می‌توانی نابینایان را هدایت کنی، هر چند نمی‌بینند.»^۲

۱. قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرَاكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ * قَالَ يَا قَوْمِ أَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَ لَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ * أَبَلَّغْتُمْ رَسُولَاتِ رَبِّي وَ أَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ (اعراف: ۶۸-۶۶).
 ۲. وَ مِنْهُمْ مَنْ يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ أَ قَأْتِ تَسْمَعُ الصَّمَّةَ وَ لَوْ كَانُوا لَا يَفْقَهُونَ * وَ مِنْهُمْ مَنْ يَنْظُرُ إِلَيْكَ أَ قَأْتِ تَهْدِي

به نظر می‌رسد پیامبر^(ص) بسیار بر هدایت مخالفان حریص بود و جهت هدایتشان خود را به دشواری زیادی می‌انداختند. خداوند در این شرایط پیامبر^(ص) را از وضعیت مخالفان باخبر می‌کند و تذکر می‌دهد که آن‌ها ظرفیت هدایت و شنیدن سخنان حق را ندارند، بنابراین خود را در این راستا بیش از پیش اذیت مکن. اگر با این زاویه به مخالفان نگریده شود، سبک برخورد و انتظار انسان نسبت به آن‌ها تعدیل و حتی متحول می‌شود. در قرآن موارد مختلفی وجود دارد که در واقع وضعیت جایگاهی، اعتقادی، رفتاری و عقلی دشمن توصیف شده است تا با این روش استرس‌های ناشی از روابط با آن‌ها کاهش یابد. توجه به جایگاه پست دشمن، آگاهی از صفات ناپسند و جهالت و رذالت مخالفان از جمله نمونه‌های قرآنی هستند که مربوط به مدیریت استرس با سبک «ارتباط با دیگران» یا «افرادشناسی» مطرح شده است.

ارتباط با واقعیت: واقعیت‌گرایی یا حقیقت‌توجهی به رفع توهمات و خطاهای شناختی و برخورد درست با هستی و قواعد موجود در آن منجر می‌شود. اگرچه همه انسان‌ها این توانمندی را دارند که از برخی قواعد و واقعیت‌های هستی مطلع باشند، ولی انسان‌های موحد و خداپرست به دلیل اتصال به خالق نظام آفرینش و با توجه به نگاه توحیدی‌اش می‌تواند رازها و قواعد موجود در هستی را کشف و طبق آن سیر کند. چنین موحدانی اسیر ظاهر و پوسته رخدادها و وقایع موجود در عالم نمی‌شوند و همیشه نگاهشان به عمق و باطن آن‌هاست و همین واقع‌نگری به روی او درهای آرامش و اطمینان را باز می‌کند. آن‌ها در سخت‌ترین وقایع و سنگین‌ترین فشارها به حکمت و پشت پرده آن‌ها می‌نگرند و متوجه می‌شوند باطن امور خیر است و براساس حکمتی در حال وقوع است. حوزه روابط بین فردی در دل خود واقعیت‌ها و قواعدی دارد که بی‌توجهی به آن‌ها می‌تواند چالش و اختلاف‌هایی را به بار بیاورد که به استرس منجر شود. بنابراین ارتباط با واقعیت و عمل به قواعد حاکم بر روابط، روشی برای جلوگیری و مهار استرس تلقی می‌شود.

واقعیت‌شناسی در دو مرحله محقق می‌شود، ابتدا باید انسان ویژگی و تمایل به حقیقت را داشته باشد و به خاطر هواهای نفسانی صرفاً به سمت امور محبوب و دوست‌داشتنی نرود. مرحله دوم آن است که جهت یافتن واقعیت، مسیر درست را بیاماید و

از طرق واقع نما بهره برد. کسی که به هستی نگاه کاملاً قرآنی دارد با کسی که نگاه مخالف آن را دارد، دو روان‌شناسی بسیار متفاوت را در وجود خویش به نمایش خواهند گذاشت. «توجه‌بخشی به واقعیت» با روش‌های مختلفی در قرآن ذکر شده است که «سنت‌شناسی» نمونه‌ای از آنهاست. در سوره آل عمران آمده است: «ما این روزها (ی پیروزی و شکست) را در میان مردم می‌گردانیم؛ (و این خاصیت زندگی دنیاست) تا خدا، افرادی را که ایمان آورده‌اند، بداند (و شناخته شوند)؛ و خداوند از میان شما، شاهدانی بگیرد و خدا ظالمان را دوست نمی‌دارد تا خداوند، افراد باایمان را خالص گرداند (و ورزیده شوند)؛ و کافران را به تدریج نابود سازد»^۱.

فضای این آیه سخن از یک قاعده در نظام هستی است و آن جابه‌جا شدن پیروزی و شکست در میان مردم است. این موضوع، دید انسان را نسبت به وضعیت پیروزی و شکست تغییر می‌دهد و انسان را از توهم‌اندیشی دور می‌کند. شکست‌ها، پیروزی‌ها، قدرت‌ها، عظمت‌ها و ناتوانی‌ها همه در حال دگرگونی هستند. بنابراین، نباید شکست در یک میدان و آثار آن را پایدار فرض کرد، بلکه باید با بررسی عوامل و انگیزه‌های شکست از سنت تحول استفاده و آن را به پیروزی تبدیل کرد. دنیا فرازونشیب دارد و زندگی در حال دگرگونی است و «خداوند این ایام را در میان مردم به‌طور مداوم گردش می‌دهد» تا سنت تکامل از لابه‌لای این حوادث آشکار شود (مکارم: ۱۳۸۰).

توجه به اصل سنت مذکور که عبارت است از «دگرگونی و جابه‌جایی شکست‌ها و پیروزی‌ها» و همچنین آگاهی از علت این سنت که در آیه تبیین شده است، هر کدام به نوعی توجه انسان را به واقعیت‌های نظام هستی جلب می‌کند. علم انسان به قواعد هستی، استرس انسان را در رویدادهای تلخ مهار و به گونه‌ای تسلط او را بر وضعیت حاکم بیشتر می‌کند.

نگارندگان در بین چهار سبک مقابله‌ای که بیان شد، نقش اساسی را برای سبک مقابله واقعیت‌شناسی قائل هستند، در واقع آنچه موجب می‌شود خداشناسی و افرادشناسی و خودشناسی به صورت ایدئال محقق شود، واقعیت‌شناسی فرد است. به تعبیر دیگر هر انسانی که در صدد یافتن واقعیت و شناخت واقعیت‌های عالم و قواعد حاکم بر آن نباشد نمی‌تواند در ارتباط با خدا و خود و مردم به نتیجه مناسب برسد و همیشه در دام توهم و خطای

۱. إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ وَ تِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَ لِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَ يَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ * وَ لِيُمَخِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَ يَمْحَقَ الْكَافِرِينَ (آل عمران: ۱۴۰-۱۴۱).

شناختی و رفتاری خواهد بود. سه سبک مقابله ذکر شده (ارتباط با خدا، خود و دیگران) خودشان از واقعیات محسوب می‌شوند و تمسک به آن‌ها جز از مسیر واقعیت‌جویی و واقعیت‌طلبی حاصل نمی‌شود. شناخت خدا و نحوه ارتباط و کشف صفات او در گرو داشتن روحیه واقع‌گرایی است، تعلیمات قرآنی درباره خداوند بر کسانی مؤثر است که به دنبال نوشیدن حقیقت از چشمه جوشان معارف قرآن هستند. افرادشناسی و حتی خودشناسی هنگامی حاصل می‌شود که فرد می‌خواهد مخاطب و خود را آن‌گونه که هست ببیند تا بتواند مواجهه درست با رخدادها داشته باشد و دچار اشتباه در قضاوت و رفتار و شناخت و ارتباط نشود. بنابراین آنچه قبل از همه ارتباطها و شناختها اهمیت دارد وجود روحیه واقع‌گرایی در انسان است. در سخنی منسوب به امام علی (ع) آمده است: هر کسی حق‌طلبی را سرلوحه کارهایش قرار دهد، سختی‌ها برایش آسان و دور برایش نزدیک می‌شود (آمدی، ۱۳۶۶). در این روایت حق‌گرایی که می‌تواند در همه حوزه‌های زندگی مطرح باشد، عامل سهولت سختی‌ها قلمداد شده است. در سخن دیگری که می‌تواند ناظر به نوع روابط انسان به محیط باشد می‌فرمایند: هرگاه نیکوکاری بر روزگار و مردم آن غالب آید، اگر کسی به دیگری گمان بد برد، درحالی که از او عمل زشتی آشکار نشده است ستمکار است، و اگر بدی بر زمانه و مردم آن غالب شود، و کسی به دیگری خوش گمان باشد، خود را فریب داد (سید رضی، ۱۳۸۶). این سخن نشان می‌دهد که در شرایط مختلف، باید به واقعیت توجه کرد و تحلیل مناسب از پدیده و زمانه داشت تا دچار بدبینی و خوش‌بینی غیرمنطقی که می‌تواند عامل وقوع تنش‌ها باشد، نشویم.

در قرآن عقل و تفکر جایگاه مهمی دارند و به عبارتی میزان و کلید و راهنما محسوب می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «این‌ها مثال‌هایی است که ما برای مردم می‌زنیم، و جز دانایان آن را درک نمی‌کنند».^۱ این جمله به مثل‌هایی که در قرآن زده شده اشاره می‌کند، و می‌فرماید که هر چند آن‌ها را همه مردم می‌شنوند، لیکن حقیقت معانی آن و لب مقاصدش را تنها اهل دانش درک می‌کنند، آن کسانی که حقایق امور را می‌فهمند، و بر ظواهر هر چیزی جمود نمی‌کنند (طباطبایی، ۱۳۷۴). این آیه به خوبی نقش عقل و علم را در فهم قرآن کریم روشن می‌سازد و شرط بهره‌مندی از امثال قرآن را تعقل می‌داند. در آیه دیگر آمده است: «این چنین آیات خود را برای کسانی که تعقل می‌کنند شرح می‌دهیم».^۲

۱. وَ تِلْكَ الْأَمْثَالُ لَضَرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ (عنکبوت: ۴۳).

۲. كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (روم: ۲۸).

طبق آیه مذکور تنها کسانی که قوه عقل خویش را به کار بندند و درصدد وصول به واقعیت باشند می‌توانند آیات را فهم کنند.

وقتی روشن شد واقعیت‌شناسی مهم‌ترین مقابله در مدل حاضر است، منطقی است در امور تربیتی و درمانی توجه عمده به همین سبک مقابله جلب شود و از همین نقطه دیگر مقابله‌ها تعریف و آموزش داده شود. سایر مقابله‌ها هر کدام ارزش و تأثیرگذاری‌شان به میزان تناسب و قرابت با این نوع مقابله است. برای مثال وقتی خداشناسی و ابعاد آن مورد تعلیم و تعلم قرار می‌گیرد، به آن میزان که این علم نزدیک به واقعیت باشد و با نگاه حقیقت‌جویانه طلب شود ارزش و اهمیت خواهد داشت. هرگونه خداشناسی و خودشناسی و دگرشناسی که نصیب کم‌تری از واقعیت داشته باشند به همان میزان خطا و نادرست خواهد بود.

از جمله محدودیت‌های تحقیق حاضر آن است که صرفاً ناظر به استرس‌های ناشی از روابط بین‌فردی بوده است و سایر استرس‌ها مورد بررسی قرار نگرفت. نگاه صرفاً قرآنی و خارج بودن سایر منابع از جمله روایات از دایره تحقیق، دیگر محدودیت این پژوهش تلقی می‌شود. پیشنهاد می‌شود با روش موجود در تحقیق، مدل مفهومی مقابله در سایر حوزه‌ها (علاوه بر حوزه روابط بین‌فردی) نیز مورد بررسی قرار گیرد و همچنین روایات و سلوک اهل بیت (ع) نیز مورد ملاحظه قرار گیرد. از آنجا که این تحقیق با رویکرد تحلیل محتوای کیفی انجام شده است، لذا پیشنهاد می‌شود موضوع تحقیق با روش‌های کمی نیز بررسی شود و پرسش‌نامه سبک مقابله براساس آیات قرآن طراحی شود.

منابع

قرآن

- ایمان، م.ت.، و نوشادی، م.ر. (۱۳۹۰). تحلیل محتوای کیفی. پژوهش، ۲، ۴۴-۱۵.
- استورا (۱۳۸۷). تنیدگی یا استرس بیماری جدید تمدن. تهران: رشد.
- پارسانیا، ح. (۱۳۸۹). هستی و هیوط انسان در اسلام. قم: نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف.
- پرچم، ا.، و محققیان، ز. (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی راهکارهای ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و قرآن کریم. معرفت، ۱۶۴، ۱۱۳-۹۹.
- تبریزی، م. (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کیفی از منظر رویکردهای قیاسی و استقرایی. علوم اجتماعی، ۶۴، ۱۳۸-۱۰۵.
- تمیمی آمدی، ع. (۱۴۱۰). غررالحکم در الکلم. مصحح س.م. رجایی. قم: دارالکتاب اسلامی.

- جوادی آملی، ع. (۱۳۹۵). تفسیر موضوعی قرآن کریم. ج ۱. قم: اسراء.
- حافظی، م. (۱۳۹۹). مدل مفهومی مرکزیت بخشی نابهنجار به خود در منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه اخلاق و تربیت. قم.
- دادستان، پ.، عسگری، ع.، و حاجی‌زادگان، م. (۱۳۸۸). خانواده راهبردهای مقابله‌ای: تحلیل عاملی تأییدی سلسله‌مراتبی مقیاس ایرانی مقابله. *روان‌شناسی معاصر*، ۷، ۳-۱۸.
- رفیعی هنر، ح. (۱۳۹۷). الگوی درمانی خودنظم‌جویی برای افسردگی براساس منابع اسلامی: تدوین مدل مفهومی و طرح‌نمای درمان و مطالعه امکان‌سنجی و نتایج اولیه آن. پایان‌نامه دکتری. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم.
- زنگنه، ح.، نیلی، م. ر.، فردانش، ه.، و دلاور، ع. (۱۳۹۳). اعتباریابی مدل یادگیری زایشی برای بهبود یادگیری تحلیلی دانش‌آموزان در درس زیست‌شناسی. *روان‌شناسی تربیتی*، ۳۳، ۳۳-۹۵.
- سارافینو، ا. (۱۹۹۵). *روان‌شناسی سلامت*. ترجمه ا. میرزایی (۱۳۸۷). تهران، رشد.
- سیفی، س. م. (۱۳۹۶). بررسی تطبیقی راهکارهای مقابله با استرس از دیدگاه قرآن و علم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم قم.
- شجاعی، م. ص. (۱۳۹۶). *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*. قم: دارالحدیث.
- طباطبایی، م. ح. (۱۳۷۴). *تفسیر المیزان*. ترجمه م. ب. موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین.
- عطاءالله، م. (۱۳۹۳). *روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها*. قم: دارالحدیث.
- فتحی، ف. (۱۳۹۱). *فشار روانی و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن کریم*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اراک.
- کاوایی، م. (۱۲۹۳). *روان‌شناسی در قرآن*. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کرد، ن.، و بزازیان، س. (۱۳۹۷). مروری بر تاب‌آوری در استرس‌های ادارک‌شده و راهکارهای مقابله با آن. تهران: چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در علوم.
- لوک سی وارد، ب. (۱۹۹۵). *مدیریت استرس*. ترجمه م. قراچه‌داغی (۱۳۸۱). تهران، پیکان
- مکارم شیرازی، ن. (۱۳۸۰). *تفسیر نمونه*. قم: دارالکتب الاسلامی.
- هاتف، ب.، محمدی، ع.، یاری بیگی، ح.، و مفتاحی، غ. (۱۳۹۴). شدت و فراوانی منابع استرس‌زا در ایران. *روان‌شناسی سلامت*، ۱، ۴۵-۵۵.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 460). New York: Springer Publishing Company.
- Lewis, C. A., Maltby, J., & Day., L. (2005) Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults. *Personality and Individual Differences*, 37, 1816-1825
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168-181.
- Pargament, K. L. (1997). *The psychology of Religion Coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. Newbury: Sage.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Springer.
- Trankle, T. M. (2006). Psychological well-being, religious-coping and religiosity in college

- students. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 53-56.
- Tiliouine, H., Cummins, R. A., & Davern, M. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being and health. *Mental Health, Religion & Culture*, 12, 55-74.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(5), 489-497.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, 62(1), 107-115.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288.