نشریه علمی روانشناسی فرهنگی
(Cultural Psychology)

# روان‌شناسی فرهنگی

دوفصلنامهٔ علمی، پژوهشکدهٔ تحقیق و توسعهٔ علوم انسانی (سمت)
دورهٔ ۹، شمارهٔ ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۴
شاپا چاپی: ۲۵۸۸ـ۷۲۱۱
شاپا الکترونیکی: ۶۳۸۸ ـ ۲۶۷۶

# مدل مفهومی وزن‌دهی روانی به رویدادهای استرس‌زا و تبیین سازوکار آن بر اساس منابع اسلامی

**عباس پسندیده** ✉

استاد، گروه حدیث، دانشکده علوم و معارف حدیثی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران. **نویسنده مسئول:** pasandide.a@hadith.ir

**اطلاعات مقاله**

**تاریخ‌ها:**
دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۸
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

**واژگان کلیدی:**
استرس
ترازوی استرس
وزن‌دهی به استرس
پژوهش معکوس
روانشناسی اسلامی

**چکیده**

استرس یکی از مهم‌ترین پدیده‌های روان‌شناختی معاصر است، اما تفاوت چشمگیر انسان‌ها در تجربه استرس نشان می‌دهد که شدت استرس را نمی‌توان صرفاً بر اساس ویژگی‌های عینی رویدادها تبیین کرد. هدف پژوهش حاضر، بررسی احادیثی است که سازوکار تفاوت تجربه استرس در افراد مختلف را بیان می کنند. این پژوهش با روش پژوهش معکوس که برای استخراج پایه های منطقی گزاره های دینی طراحی شده، انجام شد؛ پژوهش از گزاره حدیثی شروع و تا کشف لایه منطقی و زیرساخت روانی آن ادامه می‌یابد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که شدت تجربه استرس تابع سازوکاری تعاملی است که در آن مجموعه‌ای از عوامل شناختی ـ عاطفی در تعیین وزن ادراک‌شدهٔ مشکلات، نقش دارند. بر این اساس، می توان چیزی به نام ترازوی استرس را بازشناخت که وزن مشکلات را مشخص می‌سازد. این ترازو، پنج سازوکار اصلی وزن‌دهی را به‌عنوان تعیین‌کننده‌های وزن روانی مشکلات معرفی می‌کند: تعلق عاطفی، لذت‌جویی، نقطه‌سنجش، حقانیت و دیده‌شدگی. این عوامل از طریق تأثیر بر سامانه ارزیابی، وزن روانی مشکلات و در نتیجه شدت استرس را افزایش یا کاهش می‌دهند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان با مداخله در این پنج عامل، وزن استرس را کاهش یا افزایش داد. مدل ترازوی استرس می‌تواند چارچوبی مفهومی برای پژوهش‌های آینده در روان‌شناسی استرس، طراحی مداخلات درمانی، ارتقای تاب‌آوری و تحلیل دینی ـ روان‌شناختی تجربه رنج فراهم آورد.

**استناد:** پسندیده، عباس (۱۴۰۴). مدل مفهومی وزن‌دهی روانی به رویدادهای استرس‌زا و تبیین سازوکار آن بر اساس منابع اسلامی، *روان‌شناسی فرهنگی*، ۹(۲). ۳۱ـ۴۸.

https://doi.org/10.30487/jcp.2026.587444.1916

© ۱۴۰۴/۲۰۲۶ نویسنده(گان). این مقاله یک اثر دسترسی آزاد است که تحت مجوز CC BY 4.0 منتشر شده است. استناد و انتشار مجدد این اثر با ذکر منبع درست مجاز است. منتشرشده توسط نشریه روان‌شناسی فرهنگی (سازمان مطالعه و تدوین کتب دانشگاهی در علوم انسانی (سمت)).

# Cultural Psychology

Vol. 9, Issue 2
Fall 2025 - Winter 2026
Print ISSN: 2676-6388
Online ISSN: 2676-6388

نشریه علمی روانشناسی فرهنگی
(Cultural Psychology)


# Conceptual model of psychological weighting of stressful events and explanation of its mechanism based on Islamic sources


Abbas Pasandide ✉

Professor, Department of Hadith, Faculty of Hadith Sciences and Teachings, University of Quran and Hadith, Qom, Iran.
Corresponding Author: pasandide.a@hadith.ir



**Article Info**

**History**
Received: October 20, 2025
Accepted: February 19, 2026

**Keywords**
Stress
Stress Scale
Stress Weighting
Reverse Research
Islamic Psychology



**Abstract**

Stress is one of the most important contemporary psychological phenomena, but the significant differences among individuals in their experience of psychological pressure indicate that the intensity of stress cannot be explained solely based on the objective characteristics of events. The aim of this study is to examine hadiths that describe the mechanism underlying differences in individuals' experiences of stress. This research was conducted using a reverse research method designed to extract the logical foundations of religious propositions; in this approach, the research begins with a hadith statement and continues until the underlying logical layer and psychological infrastructure are uncovered. The findings show that the intensity of stress experience depends on an interactive mechanism in which a set of human and cognitive–emotional factors play a role in determining the perceived weight of problems. Accordingly, a concept can be identified as a "stress scale" that determines the weight of problems. This scale introduces five main mechanisms of mental weighting as determinants of the psychological weight of problems:emotional attachment, pleasure-seeking, reference point, perceived legitimacy, and perceived being-seen. These factors, by influencing the mental appraisal system, increase or decrease the psychological weight of problems and thus the intensity of stress. The results suggest that by intervening in these five factors, the weight of stress can be reduced or increased. Furthermore, the interactive stress scale theory can provide a conceptual framework for future research in stress psychology, the design of therapeutic interventions, the enhancement of resilience, and the religious–psychological analysis of the experience of suffering



**Citation**: Pasandide, A. (2026). Conceptual model of psychological weighting of stressful events and explanation of its mechanism based on Islamic sources. *Cultural Psychology, 9*(2), 31-48.
https://doi.org/10.30487/jcp.2026.587444.1916



2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under CC BY 4.0**.** Reuse and distribution are permitted with proper citation. Published by Cultural Psychology (Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT)).

**مقدمه**

استرس یکی از فراگیرترین واقعیت‌های زندگی انسان و از مهم‌ترین موضوعات مورد توجه روان‌شناسی معاصر است. انسان در مسیر زندگی خود پیوسته با رویدادها، موقعیت‌ها و شرایطی مواجه می‌شود که منابع جسمانی، روانی یا اجتماعی او را به چالش می‌کشند و احساس ناهماهنگی میان خواسته‌های موقعیت و توانایی‌های خویش را تجربه می‌کند. از این منظر، استرس صرفاً یک واکنش گذرا نیست، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه زیسته انسان محسوب می‌شود (Lazarus & Folkman,1984; Mechanic, 1976). اهمیت استرس تا حد زیادی به پیامدهای گسترده آن بر ابعاد مختلف زندگی انسان بازمی‌گردد.

پژوهش‌های فراوان نشان داده‌اند که استرس می‌تواند سلامت جسمانی، سلامت روانی، عملکرد شناختی، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. برای نمونه، مطالعات مختلف ارتباط میان استرس و افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، کاهش بهزیستی روان‌شناختی، افت رضایت شغلی و حتی افزایش خطر مرگ‌ومیر را گزارش کرده‌اند (Kivimäki et al., 2002; Johnson et al., 2005; Phillips et al., 2008). همچنین پژوهش‌های حوزه روان‌تنی نشان داده‌اند که استرس می‌تواند بر عملکرد دستگاه ایمنی بدن اثر گذاشته و آسیب‌پذیری افراد را در برابر بیماری‌ها افزایش دهد (Ogden, 2012). به دلیل همین پیامدهای گسترده، بخش مهمی از پژوهش‌های روان‌شناختی به شناسایی راه‌های کاهش استرس و مدیریت آثار آن اختصاص یافته است. در این میان، مفهوم «مقابله» جایگاه محوری پیدا کرده است.

لازاروس و فولکمن (Lazarus & Folkman, 1984a) مقابله را مجموعه تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت فشارهای درونی و بیرونی تعریف می‌کنند. بر اساس این دیدگاه، انسان موجودی منفعل در برابر استرس نیست، بلکه می‌کوشد با بهره‌گیری از راهبردهای مختلف، تأثیرات منفی موقعیت‌های تنش‌زا را کاهش دهد. در همین راستا، الگوهای گوناگونی از مقابله، از جمله مقابله مسئله‌مدار[1] و هیجان‌مدار[2] (Lazarus & Folkman, 1984) و نیز مقابله گرایشی[3] و اجتنابی[4] (Roth & Cohen, 1986) توسعه یافته‌اند.

مطالعات روان‌شناختی در دهه‌های‌اخیر، عوامل مؤثر بر کاهش استرس را گسترش داده‌اند. پژوهش‌های حوزه تاب‌آوری، معنا، حمایت اجتماعی، خوش‌بینی، احساس کنترل، خودکارآمدی و تنظیم هیجان، هر یک بخشی از سازوکارهای کاهش استرس را تبیین کرده‌اند (Masten, 2018; Southwick & Charney, 2012). همچنین پژوهش‌های اقتصاد رفتاری و روان‌شناسی شناختی نشان داده‌اند که انسان‌ها رویدادهای زندگی را به‌صورت یکسان ارزیابی نمی‌کنند و عوامل روانی نقش مهمی در شدت تجربه رنج و استرس دارند (Kahneman & Tversky, 1979; Baumeister et al., 2001). در کنار این رویکردها، پژوهشگران به دین و معنویت نیز به‌عنوان یکی از منابع مهم مقابله با استرس، توجه کرده‌اند. پارگامنت (Pargament ,1997, 2013) نشان داد که باورها، مناسک و جهت‌گیری‌های دینی می‌توانند در مواجهه با بحران‌ها، نقش مؤثری در سازگاری روان‌شناختی ایفا کنند. مطالعات مختلف نیز تأیید کرده‌اند که دین از طریق فراهم آوردن معنا، امید، احساس کنترل، حمایت عاطفی و بازتفسیر رویدادها، به کاهش استرس کمک می‌کند (Nelson, 2009).

روان‌شناسی فرهنگی در دهه‌های اخیر نشان داده است که فرایندهای روان‌شناختی، از جمله ادراک هیجان و تجربه استرس، پدیده‌هایی جهان‌شمول و کاملاً فردیِ منفک از زمینه نیستند، بلکه در بستر نظام‌های فرهنگی شکل

1. Problem-Focused
2. Emotion-Focused
3. Approach
4. Avoidance

می‌گیرند و معنا می‌یابند. در این رویکرد، فرهنگ نه صرفاً یک پس‌زمینه بیرونی، بلکه چارچوبی فعال در سازمان‌دهی ادراک، تفسیر و ارزیابی رویدادهای زندگی تلقی می‌شود (Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1995) . پژوهش‌های جدیدتر نیز نشان داده‌اند که فرهنگ بر شیوه ارزیابی موقعیت‌ها، ادراک کنترل، تجربه هیجان‌ها و حتی انتخاب راهبردهای مقابله‌ای اثر می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که افراد متعلق به فرهنگ‌های مختلف، یک رویداد واحد را با معانی و پیامدهای روانی متفاوت تجربه می‌کنند (Kim et al., 2008). از این منظر، تجربه استرس تنها محصول ویژگی‌های عینی رویدادها نیست، بلکه متأثر از نظام‌های معنایی و ارزشی‌ای است که فرد در آن‌ها زیست می‌کند.

در فرهنگ اسلامی نیز مفاهیمی همچون صبر، توکل، رضا، زهد، شکر، دعا، تقوا و ایمان، همواره به‌عنوان راهبردهایی برای مواجهه با مشکلات و مصائب زندگی معرفی شده‌اند (پسندیده، ۱۳۹۳ و ۱۳۹۵؛ عطاءاله ۱۳۹۲). خطیب و همکاران (۱۴۰۰ و ۱۴۰۱) الگوی مقابله دینی با تنیدگی را بر اساس قرآن کریم در چهار بُعد؛ «منابع تنیدگی»، «زمینه‌های مقابله دینی»، «ساختار مقابله دینی» و «پیامدهای مقابله دینی» طبقه‌بندی و روابط فرضی الگو را بر مبنای این چهار بُعد، پی‌ریزی کردند. اجرای این پروتکل حاکی از کاهش استرس در میان مراجعان بوده‌است (خطیب و همکاران، ۱۴۰۴) مطابق برخی پژوهش‌ها، براساس آیات قرآن کریم، ۲۵ موقعیت استرس‌زا بیان شده که در آن‌ها چهار سبک مقابله را می‌توان شناسایی کرد: سبک ارتباط با خدا، سبک ارتباط با خود، سبک ارتباط با دیگران و سبک ارتباط با واقعیت (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۰).

پژوهش‌های روان‌شناختی و اسلامی عوامل متعددی را در افزایش یا کاهش استرس معرفی کرده‌اند، اما به سازوکارهای مشترکی که «وزن‌دهی» به استرس را تبیین می‌کند، کمتر توجه کرده‌اند. به بیان دیگر، بخش عمده ادبیات موجود بر شناسایی عوامل مؤثر بر استرس تمرکز دارند، نه بر تبیین سازوکار وزن‌یابی استرس. ازاین‌رو، اگرچه درباره منابع استرس و عوامل موثر در کاهش یا تشدید آن، مطالعات قابل توجهی انجام شده‌است، اما پژوهش منسجمی که نشان دهد چگونه ذهن انسان، به مشکلات «وزن روانی» اختصاص می‌دهد و این وزن چگونه به تجربه استرس تبدیل می‌شود، انجام نشده‌است. این خلأ نظری، به‌ویژه در مطالعات اسلامی، بیش از پیش محسوس است. پژوهش حاضر با طرح ایده «ترازوی تعاملی استرس» درصدد پاسخ‌گویی به این خلأ است. ایده مرکزی این دیدگاه آن است که استرس مستقیماً از رویدادهای بیرونی ناشی نمی‌شود، بلکه از «وزن روانی»‌ای ناشی می‌شود که ذهن انسان در یک فرایند تعاملی به آن رویدادها اختصاص می‌دهد. بر این اساس، پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که: «چه عواملی وزن روانی رویدادها را تعیین می‌کنند؟ » به بیان دیگر، مسئله پژوهش حاضر فقدان توجه به ارزیابی و وزن‌دهی روانی رویدادها نیست، بلکه فقدان یک صورت‌بندی یکپارچه از عوامل دخیل در تعیین وزن روانی مشکلات بر اساس منابع اسلامی است. دیدگاه ترازوی استرس می‌کوشد با بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی، پاسخی نظری به این پرسش ارائه دهد.

## روش پژوهش

رویکرد پژوهش، «فهم روانشناختی متون دینی» است که مبتنی بر راهبرد «پژوهش معکوس در فهم علمی متون دینی» می‌باشد. (پسندیده، ۱۳۹۸) مبنای این رویکرد آن است که گزاره‌های دینی صرفاً توصیه‌های اخلاقی یا هنجاری نیستند، بلکه بر یک سلسله واقعیت‌ها و سازوکارهای انسانی، اجتماعی و هستی‌شناختی مبتنی‌اند. بنابراین، می‌توان آیات و روایات اسلامی را نه فقط متن هدایتی، بلکه به‌مثابه داده‌ای برای کشف قوانین و قواعد حاکم بر انسان و جامعه مطالعه کرد. کشف این قانونمندی نیازمند «رویکر علمی» است. مراد از رویکرد علمی در اینجا، صرف روشمندی در فهم متن نیست، بلکه اتخاذ جهت‌گیری‌ای است که در آن، آیه و حدیث به منزله پاسخی به یک مسئله انسانی، اجتماعی، روانی یا وجودی تلقی می‌شود و پژوهشگر می‌کوشد تبیین نهفته در متن را کشف کند. بر این اساس، پرسش اصلی دیگر «متن چه

می‌گوید؟» نیست، بلکه این است که «متن دینی چه واقعیتی را درباره انسان و سازوکارهای او آشکار می‌کند؟» (پسندیده، ۱۴۰۰).

فرآیند پژوهش معکوس در پنج مرحله انجام می‌شود(پسندیده، ۱۳۹۸):

نخست، ساختارشناسی محتوایی است که واحدهای تحلیل یا مؤلفه‌های اساسی متن را کشف می‌کند. در این اقدام که نوعی «معکوس‌سازی ساختاری» است، برعکس حرکت گوینده (که از اجزاء به تألیف متن است)، از متن تألیف شده به اجزاء و مؤلفه‌های آن حرکت می‌شود.

مرحله دوم، «معکوس‌سازی تقابلی» است که بر اساس آن، ضدّ هر مؤلفه به دست می‌آید. شناسایی اضداد، دو دستاورد دارد: یکی مشخص ساختن دو عملکرد متقابل به صورت تفکیکی(مثل صبر و ضد آن بی‌تابی) که برای فهم دقیق‌تر کارکرد سیستم روانی انسان در آن مورد خاص(مشکلات و سختی ها) تعیین کننده‌است و دیگری مشخص ساختن گزاره‌ای ضمنی که معکوس گزاره اصلی است و به صورت ترکیبی از دو ضد به دست می آید.[1]

مرحله سوم، «مبناشناسی مؤلفه‌ها» انجام می‌شود. در این مرحله، پژوهشگر با استفاده از مجموع داده‌های اصلی و ضد آنها، از سطح الفاظ و مفاهیم آشکار عبور کرده و به لایه زیرین متن، یعنی واقعیت‌ها و سازوکارهای پایه انسانی نفوذ می‌کند. این مرحله که هسته اصلی روش است، نوعی «معکوس‌سازی در عمق» به شمار می‌رود؛ زیرا هدف آن کشف سامانه‌های زیرساختی مانند سامانه تعلق عاطفی، سامانه وزن‌دهی رنج، سامانه مطلوب‌سازی، سامانه ادراک حقانیت، سامانه نقطه‌سنجی ادراک و مانند آن است.

مرحله چهارم، «کشف مناسبات مبناها» صورت می‌گیرد. در این مرحله، رابطه میان واقعیت‌های پایه بررسی می‌شود تا قانون حاکم بر رفتار، ادراک یا تجربه انسانی آشکار گردد. در این سطح، متن دینی از مجموعه‌ای از گزاره‌ها به یک ایده تبیینی تبدیل و «صورت‌بندی قانون پایه» انجام می‌شود. در این مرحله، روابط کشف‌شده به صورت یک گزاره علمی و انسان‌شناختی بازنویسی می‌شوند؛ گزاره‌ای که بتواند تبیین‌کننده رفتارها، حالات یا تجربه‌های انسانی باشد.

برآیند این روش آن است که آیه و روایت، از سطح متن هدایتیِ صرف، فراتر رفته و به منبعی برای کشف سازوکارهای انسانی و تولید نظریه در علوم انسانی تبدیل می‌شود. در این چارچوب، حدیث نه فقط منبع ارزش‌گذاری، بلکه منبع کشف واقعیت و قانون‌مندی‌های حاکم بر انسان و جامعه تلقی می‌شود. در این پژوهش نخست متونی که مشتمل بر ریشه «هون» و مشتقات آن بودند، به عنوان کانون تحلیل انتخاب شدند. هر چند به عنوان یک اصل در متن پژوهی دینی، افزون بر واژه صریح، واژگان و مضامین دیگری نیز ممکن است درباره یک موضوع پژوهشی وجود داشته باشند، اما در این پژوهش از متونی که واژه صریح دارند استفاده شد؛ زیرا به‌طور مستقیم به فرایند کوچک‌شدن یا سبک‌شدن مشکلات اشاره دارند و از این رو اشکالی در دلالت آنها پیش نمی‌آید[2]. پس از جستجو در منابع با نرم افزارهای اسلامی(جامع الاحادیث۳، کتابخانه اهل بیت)، تعداد ۵ متن انتخاب و در فرایند پژوهش معکوس قرار گرفته و مدل نهایی از آنها استخراج شد.

## یافته‌های پژوهش

مسئله آغازین پژوهش‌های استرس، مشاهده‌ای ساده اما بنیادین است: انسان‌ها در برابر رویدادهای مشابه، واکنش‌های کاملاً متفاوتی نشان می‌دهند. رویدادی که افراد مختلف در برابر آن واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند؛ برای برخی فاجعه‌ای فروپاشنده است برای دیگری چالشی قابل‌مدیریت یا حتی فرصتی برای رشد به نظر می‌آید. اگر شدت استرس

۱. در جملات مثبت، دستاورد این نوع معکوس سازی، آسیب شناسی است و در جملات منفی، شناسایی وضعیت مطلوب.

۲. برخی دیگر از متون نیز به انواع دلالت‌ها، بر کاهش وزن استرس دلالت داشته‌باشند که می تواند در پژوهش‌هایی دیگر، به توسعه مدل بیانجامد. این امر نیازمند بررسی های بیشتر است.

تابع «اندازه عینی مشکل» باشد، چنین ناهمسانی چشمگیری رخ نمی‌داد. بررسی‌ها نشان می‌دهد، منابع اسلامی(قرآن و حدیث) قادر به پاسخگویی این پرسش هستند و می‌توانند تبیینی نظری را پشتیبانی کنند. ایده «ترازوی استرس» بر اساس منابع اسلامی برای پاسخ به این پرسش شکل گرفته‌است: چه سازوکاری میان رویداد بیرونی و تجربه روانی قرارگرفته و تعیین می‌کند که یک مشکل چقدر «سنگین» یا «سبک» ادراک شود؟ نخست صورت‌بندی مفهومی این ایده را مطرح و سپس مستندات دینی آن را بیان خواهیم کرد.

**صورت‌بندی نظری «ترازوی استرس»**

ایده اصلی پژوهش این است که انسان مستقیماً تحت تأثیر مشکلات قرار نمی‌گیرد، بلکه متاثر از «وزن روانی مشکلات» است. بدین ترتیب، «اندازه مشکل» (ویژگی‌های عینی رویداد، مانند میزان خسارت یا شدت تهدید) و «وزن مشکل» (ارزش روان‌شناختی‌ای که فرد به آن رویداد نسبت می‌دهد) تفاوت دارند. دو فرد ممکن است با مشکل عینیِ یکسانی روبه‌رو شوند، اما به دلیل تفاوت در سامانه وزن‌دهی روانی، یکی احساس فروپاشی کند و دیگری با آرامش نسبی از کنار آن بگذرد. از این منظر، استرس پدیده‌ای ثانویه است؛ آنچه در درجه نخست رخ می‌دهد، سنجش و وزن‌دهی است و استرس تنها پیامد آن سنجش به شمار می‌آید. نکته کلیدی دیدگاه نظری حاضر آن است که ترازوی استرس را نمی‌توان ابزاری مستقل و جدا از سایر ابعاد وجودی انسان تصور کرد که رویداد را در خلأ وزن می‌کند. برخلاف چنین نگاه مستقل‌انگارانه‌ای، مدل مفهومی ترازوی استرس بر تعامل‌گرایی تأکید دارد: وزن روانی یک رویداد در خلأ تعیین نمی‌شود، بلکه حاصل تعامل پیوسته میان ویژگی‌های خود رویداد و مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ای فردی (شناختی، عاطفی، ارزشی و حتی معنوی) است. به عبارت دیگر، ترازو به تنهایی نمی‌سنجد؛ سنجش همواره در بستری از سرمایه‌گذاری‌های روانی فرد، انتظارات پیشین او، مقایسه‌های اجتماعی و نسبت او با جهان رخ می‌دهد. بنابراین، وزن نهایی یک مشکل نه یک برآورد خنثی، بلکه برآیندی تعاملی است که در هر لحظه از مواجهه میان «رویداد» و «جهان درونی فرد» بازتولید می‌شود. سامانه وزن‌دهی انسان، هنگام وزن دادن به یک رویداد، پس از سنجش خودِ رویداد، این سؤال‌هایی را از روان فرد می‌پرسد و سپس وزن را مشخص می‌کند. این ویژگی تعاملی، همان دلیلی است که دو فرد با رویدادی یکسان می‌توانند وزنی کاملاً متفاوت را تجربه کنند.

بر اساس آنچه گذشت، فرایند چهارمرحله‌ای تجربه استرس را می‌توان چنین بازسازی کرد: (۱) وقوع یک رویداد در زندگی فرد؛ (۲) ورود آن به سامانه ارزیابی روانی؛ (۳) فرایند وزن‌دهی روانی توسط «ترازوی استرس» – که این وزن‌دهی همواره در تعامل با عوامل زمینه‌ای انجام می‌شود و (۴) تجربه هیجانی استرس متناسب با وزن اختصاص‌یافته. اهمیت این توالی در آن است که تغییر در مرحله سوم – بدون هیچ تغییری در خود رویداد – می‌تواند شدت استرس را دگرگون سازد. به عبارت دیگر، تمرکز از «کنترل مشکلات بیرونی» به «تنظیم سامانه وزن‌دهی روانی» منتقل می‌شود. گزاره مرکزی دیدگاه نیز همین است: شدت استرس تابع مستقیم اندازه مشکلات نیست، بلکه تابع وزن روانی‌ای است که ذهن در تعامل با مجموعه‌ای از عوامل انسانی به مشکلات اختصاص می‌دهد.

مبنای انسان‌شناختی دیدگاه ترازوی استرس که از تحلیل اسناد اسلامی به دست می آید، بر این پیش‌فرض استوار است که انسان موجودی، واکنش‌گر نیست، بلکه موجودی معناپرداز و ارزش‌گذار است.تجربه روانی او از جهان، نتیجه تفسیر و وزن‌دهی تعاملی او به رویدادهاست، نه حضور عینی آن‌ها.

جمع‌بندی آنکه مدل مفهومی ترازوی استرس چارچوبی مفهومی برای تبیین ناهمسانی تجربه استرس در افراد مختلف فراهم می‌آورد. این مدل با تأکید بر ترازوی تعاملی در برابر نگاه مستقل‌انگارانه، نشان می‌دهد که وزن روانی رویدادها در خلأ سنجیده نمی‌شود، بلکه حاصل تعامل پویای رویداد با مجموعه‌ای از عوامل است. در بخش بعدی، برخی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده به این تعامل معرفی خواهند شد و سپس پیامدهای نظری و کاربردی مدل، تحلیل می‌شود. مدل حاضر هفت عامل

اصلی را به عنوان تعیین‌کننده‌های وزن روانی مشکلات معرفی می‌کند که هر یک از طریق سازوکار مشخصی و در تعامل با سایر عوامل، شدت تجربه استرس را افزایش یا کاهش می‌دهند. این عوامل برگرفته از متون دینی هستند.

**عوامل مؤثر بر وزن‌دهی روانی**

پس از صورت‌بندی مدل ترازوی استرس، پرسش بعدی آن است که چه عواملی در فرایند وزن‌دهی روانی نقش دارند و این صورتبندی بر چه مستندات دینی استوار است؟ برای پاسخ به این پرسش، مجموعه‌ای از متون اسلامی که بر سبک شدن، آسان شدن یا کوچک شمرده‌شدن مشکلات تأکید دارند، با استفاده از روش پژوهش معکوس تحلیل می‌شوند. در این میان، متونی که مشتمل بر ریشه «هون» و مشتقات آن بودند، کانون تحلیل انتخاب شدند؛ زیرا مستقیماً به فرایند کوچک شدن یا سبک‌شدن مشکلات اشاره دارند. تحلیل متون اسلامی نشان داد که مضمون بسیاری از آموزه‌های دینیِ ناظر به مواجهه با سختی‌ها، سازوکاری مشترک دارند که می‌توان آن را «سامانهٔ وزن‌دهی روانی» نامید. ایدهٔ ترازوی استرس از همین نقطه آغاز شد.

بررسی نظام‌مند این متون، پنج عامل اصلی را آشکار ساخت که هر یک از زاویه‌ای خاص بر فرایند وزن‌دهی روانی اثر می‌گذارند. این عوامل اجزای سازنده ترازوی استرس به شمار می‌آیند و تبیین می‌کنند که چگونه یک رویداد واحد می‌تواند در افراد مختلف یا حتی در یک فرد در موقعیت‌های متفاوت، وزن‌های روانی متفاوتی پیدا کند. در ادامه، هر یک از این عوامل و سازوکار اثرگذاری آن‌ها بر وزن روانی مشکلات بررسی می‌شود:

۱. یکی از داده‌ها، حدیث «مَن زَهِدَ فِی الدُّنیا هانَت عَلَیهِ المُصیباتُ» (کلینی، ۱۴۲۹، ج۳، ص۱۳۱، ح۱؛ مفید، ۱۴۱۳، ص۲۷۷، ح۳) است که در آن، رابطه میان «زهدورزی» و «سبک‌شماری رنج» برقرار شده‌است. مؤلفه اول، نقش عامل و مؤلفه دوم، نقش وضعیت مطلوب را دارد. پژوهش معکوس روی این حدیث اجرا شد که می‌توان آن را در جدول (۱) مشاهده کرد.

**جدول شماره (۱)**

| مرحله | عنوان مرحله | صورت‌بندی مفهومی- تحلیلی | |
|---|---|---|---|
| ۱ | استخراج مؤلفه‌ها | زهدورزی / سبک‌شماری رنج | |
| ۲ | بازسازی اضداد | زهدورزی ↔ رغبت‌ورزی / سبک‌شماری رنج ↔ بزرگ‌شماری رنج | |
| ۳ | کشف مبناها | زهد/رغبت: سامانه تعلق عاطفی | سبک/بزرگ‌شماری: سامانه وزن‌دهی رنج |
| ۴ | مناسبات مبناها | ادراک شدت رنج تابع سامانه تعلق عاطفی انسان نسبت به موضوع است | |

اجرای روش معکوس برای کشف منطق انسانی/علمی آن نشان می‌دهد در این روایت، دو مؤلفهٔ «زهدورزی» و «بزرگ‌شماری رنج» در نسبت با یکدیگر قرار گرفته‌اند و از خلال این نسبت، ساختار پنهان ادراک رنج، در انسان قابل بازسازی است. در این تحلیل، «دنیا» یک امر بیرونی نیست، بلکه به‌منزلهٔ میدان شکل‌گیری و انباشت تعلقات عاطفی در نظر گرفته می‌شود؛ همان‌گونه که «رنج» نیز یک واقعیت خارجی نیست، بلکه حاصل وزن‌دهی و ارزیابی در سامانه ادراکی انسان است. بر این اساس، مبنای نخست ناظر به «سامانه تعلق عاطفی» و مبنای دوم ناظر به «سامانه وزن‌دهی و شدت‌سنجی رنج» است. رابطهٔ این دو مبنا نشان می‌دهد که کاهش درسطح تعلق عاطفی، به کاهش وزن ادراکی رنج منجر می‌شود و در نتیجه تجربه سبک‌شماری مصیبت پدید می‌آید. بر این اساس، روایت در حال کشف یک واقعیت انسان‌شناختی است: ادراک شدت مصیبت تابع سامانه تعلق عاطفی انسان است.

۲. داده دیگر، حدیث «مَن سَلا عَنِ الشَّهَواتِ، هانَت عَلَیهِ المُصیباتُ ...»( زید، بی تا: ۳۸۶) است که در آن، نسبت میان «شهوت‌مداری» و «بزرگ‌شماری مصیبت» برقرار شده‌است. در این حدیث، مؤلفه اول نقش عامل و مؤلفه دوم نقش وضعیت مطلوب را نشان می‌دهد. وضعیت حدیث در پژوهش معکوس را می‌توان در جدول شماره (۲) مشاهده کرد.

**جدول شماره (۲)**

| مرحله | عنوان مرحله | صورت‌بندی مفهومی-تحلیلی | |
|---|---|---|---|
| ۱ | استخراج مؤلفه‌ها | شهوت‌مداری | بزرگ‌شماری رنج |
| ۲ | بازسازی اضداد | شهوت‌مداری ↔ وارستگی از شهوات | بزرگ‌شماری رنج ↔ سبک‌شماری رنج |
| ۳ | کشف مبناها | شهوت‌مداری-وارستگی: سامانه لذت‌جویی | بزرگ/کوچک‌شماری: سامانه وزن‌دهی رنج |
| ۴ | مناسبات مبناها | ادراک شدت رنج تابع الگوی سامانه لذت است | |

اجرای روش معکوس نشان می‌دهد در این روایت، دو مؤلفهٔ «شهوت‌مداری» و «بزرگ‌شماری رنج» در نسبت با یکدیگر قرارگرفته‌اند و از خلال این نسبت، ساختار ادراکی رنج در انسان قابل بازسازی است. در این تحلیل، «شهوات» به معنای امیال سطحی نیست، بلکه به‌مثابه سامانه تعلق لذت در ساختار روانی انسان فهم می‌شود؛ همان‌گونه که «مصیبت» نیز نه صرف رخداد بیرونی، بلکه حاصل وزن‌دهی و تهدیدسنجی در سامانه ادراکی انسان است. بر این اساس، مبنای نخست ناظر به «سامانه لذت‌جویی» و مبنای دوم ناظر به «سامانه وزن‌دهی مصیبت» است. رابطهٔ این دو مبنا نشان می‌دهد که افزایش سطح تعلق لذت‌محور، موجب افزایش حساسیت به فقدان و در نتیجه بزرگ‌شماری رنج می‌شود. بر این اساس، روایت در حال کشف یک واقعیت انسان‌شناختی است: ادراک شدت رنج تابع میزان تعلق لذت‌محور انسان است.

**۳.** داده سوم، حدیث «مَن عَظُمَت عِندَهُ مُصیبَةٌ فَلیذکُر مُصیبَتَهُ بی فَإِنَّها سَتَهونُ عَلَیهِ»(شهید ثانی، بی تا: ۱۱۹) است که در آن، نقش «یادآوری مصیبت در سطح بالاتر» به‌عنوان یک سازوکار کاهنده ادراک رنج انسان بررسی می‌گردد.[۱] در این حدیث، مؤلفه «یادآوری مصیبت بالاتر» نقش عامل و مؤلفه سبک شدن مصیبت، نقش وضعیت مطلوب را دارد. وضعیت حدیث در دستگاه پژوهش معکوس به شرح زیر است

**جدول شماره (۳)**

| مرحله | عنوان مرحله | صورت‌بندی مفهومی-تحلیلی | |
|---|---|---|---|
| ۱ | استخراج مؤلفه‌ها | عظیم‌پنداری رنج خود | یادآوری رنج برتر |
| ۲ | بازسازی اضداد | بزرگ‌شماری رنج ↔ سبک‌شماری رنج | یادآوری رنج بزرگتر ↔ غفلت از رنج بزرگتر |
| ۳ | کشف مبناها | بزرگ/کوچک‌پنداری: سامانه وزن‌دهی رنج | یادآوری/غفلت رنج بزرگتر: سامانه ادراک مقایسه‌ای |
| ۴ | مناسبات مبناها | **ادراک شدت رنج تابع نقطه‌سنج در سامانه ادراک مقایسه‌ای است** | |

اجرای روش معکوس نشان می‌دهد در این روایت، دو مؤلفهٔ «بزرگ شماری رنج» و «یادآوری رنج برتر» در نسبت با یکدیگر قرار گرفته‌اند و از خلال این نسبت، سازوکاری دیگر در تنظیم ادراک رنج در انسان آشکار می‌شود. در این تحلیل، «مصیبت» نه یک واقعیت بیرونی، بلکه تجربه‌ای ادراکی در چارچوب سامانه وزن‌دهی انسان است؛ همان‌گونه که «یادآوری مصیبت پیامبر(ص)» نه صرف یاد تاریخی، بلکه فعال‌سازی یک نقطه سنجش در سطح بالاتر از شدت رنج انسانی است. بر این اساس، مبنای نخست ناظر به «سامانه وزن‌دهی رنج» و مبنای دوم ناظر به « نقطه سنجش سامانه ادراک» است. رابطه این دو مبنا نشان می‌دهد که تغییر نقطه سنجش ادراک به سطحی

۱. در این رابطه روایات زیادی مطرح شده که می توان آنها را در موضوع مقایسه دسته بندی کرد (ر.ک. پسندیده، ۱۳۹۵: ۴۹۳ ).

بالاتر، موجب بازتنظیم سامانه وزن‌دهی روانی و کاهش ادراک شدت مصیبت‌های فروتر می‌شود. بر این اساس، روایت در حال کشف یک واقعیت انسان‌شناختی است: ادراک شدت رنج تابع نقطه سنجش فعال در ساختار ادراکی انسان است.

۴. داده چهارم حدیث «مَنْ كَانَ عَلَى بَيِّنَةٍ مِنْ رَبِّهِ، هَانَتْ عَلَيهِ مَصَائِبُ الدُّنْيا» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶: ج۲۶، ص ۲۸۴؛ ابن شعبه، ۱۳۶۳، ص ۴۸۳) است که در آن، نسبت میان دو مؤلفه «برحق بودن» و «سبک‌شماری مصائب» برقرار شده است. در این متن، مؤلفه اول نقش عامل و مؤلفه دوم نقش وضعیت مطلوب دارد. وضعیت این حدیث در چارچوب روش پژوهش معکوس بررسی می‌گردد.

**جدول شماره (۴)**

| مرحله | عنوان مرحله | صورت‌بندی مفهومی-تحلیلی | |
|---|---|---|---|
| ۱ | استخراج مؤلفه‌ها | برحق بودن الهی | سبک‌شماری مصائب |
| ۲ | بازسازی اضداد | بودن برحق الهی ↔ نبودن برحق الهی | بزرگ‌شماری رنج ↔ سبک‌شماری رنج |
| ۳ | کشف مبناها | بودن/نبودن بر حق الهی: سامانه حق‌پویی | بزرگ-کوچک شماری رنج: سامانه وزن‌دهی رنج |
| ۴ | مناسبات مبناها | ادراک شدت مصیبت تابع سامانه حق‌پویی انسان است | |

اجرای روش معکوس نشان می‌دهد در این روایت، دو مؤلفهٔ «بودن بر حقانیت الهی» و «سبک‌شماری مصائب دنیا» در نسبت با یکدیگر قرار گرفته‌اند و از خلال این نسبت، سازوکار ادراک رنج در انسان بازسازی می‌شود. در این تحلیل، «بَيِّنَةٍ مِن رَبِّهِ» ناظر به وضعیت مفهومی یا روانی نیست، بلکه به سطحی از تنظیم خود بر اساس حقیقت ربوبی در ساختار شناختی انسان اشاره دارد؛ همان‌گونه که «مصائب دنیا» نه صرف رخدادهای بیرونی، بلکه تجربه‌های ادراکی در سامانه وزن‌دهی رنج انسان‌اند. بر این اساس، مبنای نخست ناظر به «سامانه حق‌بودگی یا حق‌پویی» و مبنای دوم ناظر به «سامانه وزن‌دهی رنج» است. در اینجا مراد از حق‌بودگی "خودتنظیمی معطوف به حقانیت" است؛ بدین معنا که انسان، "بودن خود" را بر چه اساسی تنظیم می‌کند: حقانیت الهی یا حقانیت غیرالهی(باطل). بنابراین، سامانه‌ای در انسان وجود دارد که بودن بر حق را و به تعبیری تنظیم خود بر اساس حق را مدیریت می‌کند. بنابراین، روایت در حال کشف یک واقعیت انسان‌شناختی است: ادراک شدت مصیبت تابع حق بودگی در تنظیم خود است؛ اگر بر حق الهی باشد، موجب کاهش وزن رنج و اگر بر حق الهی نباشد، وزن رنج را افزایش می‌دهد.

۵. داده پنجم حدیث «هَوَّنَ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بِعَينِ اللَّهِ» (ابن طاووس، ۱۴۱۴: ص ۱۶۸) است که در آن، نسبت میان «ادراک دیده‌شدگی الهی» و «سبک‌شماری مصیبت» برقرار است. در این حدیث، مؤلفه اول نقش عامل و مؤلفه دوم، وضعیت مطلوب است. وضعیت حدیث در چارچوب روش پژوهش معکوس به شرح زیر است.

**جدول شماره (۵)**

| مرحله | عنوان مرحله | صورت‌بندی مفهومی-تحلیلی | |
|---|---|---|---|
| ۱ | استخراج مؤلفه‌ها | ادراک دیده‌شدگی | سبک‌شماری رنج |
| ۲ | بازسازی اضداد | ادراک دیده‌شدگی ↔ ادراک رهاشدگی | کوچک شماری رنج ↔ بزرگ شماری رنج |
| ۳ | کشف مبناها | ادراک دیده‌شدگی-رهاشدگی: سامانه ادراک حضور | کوچک- بزرگ شماری رنج: سامانه وزن دهی رنج |
| ۴ | مناسبات مبناها | **ادراک شدت وزن رنج تابع سامانه ادراک دیده‌شدگی انسان است** | |

اجرای روش معکوس نشان می‌دهد در این روایت، دو مؤلفهٔ «ادراک دیده‌شدگی» و «سبک‌شماری رنج» در نسبت با یکدیگر قرار گرفته‌اند و از خلال این نسبت، سازوکار ادراک رنج در انسان بازسازی می‌شود. در این تحلیل، «بِعَینِ اللَّهِ بودن» به معنای تجربه عینیِ "دیده‌شدگی توسط خدا" فهم می‌شود، نه صرف وجود نظارت الهی؛ همان‌گونه که «مصیبت» نه صرف رخداد خارجی، بلکه تجربه‌ای ادراکی در سامانه وزن‌دهی انسان است. بر این اساس، مبنای نخست ناظر به «سامانه ادراک حضور و دیده‌شدگی» و مبنای دوم ناظر به «سامانه وزن‌دهی رنج» است. رابطه این دو مبنا نشان می‌دهد که فعال شدن ادراک دیده‌شدگی، نقطه سنجش رنج را از وضعیت رهاشدگی به وضعیت حضور، منتقل کرده و در نتیجه وزن ادراکی مصیبت کاهش می‌یابد. بنابراین، ادراک شدت مصیبت تابع سامانه ادراک دیده‌شدگی انسان است.

**مدل نهایی ترازوی استرس**

مدل «ترازوی استرس» بر این فرض بنیادین استوار است که استرس، تابع شدت عینی رویدادها نیست، بلکه حاصل یک فرآیند «وزن‌دهی روانی» به رویدادهاست. در این فرآیند، ذهن انسان همچون یک ترازو عمل می‌کند که در یک کفه آن «رویدادهای زندگی» و در کفه دیگر «سازوکارهای درونی وزن‌دهنده» قرار دارند. بنابراین، آنچه تجربه نهایی استرس را تعیین می‌کند، مقدار فشار بیرونی نیست، بلکه کیفیت این وزن‌دهی روانی است.

بر اساس تحلیل ارائه‌شده، این وزن‌دهی تحت تأثیر پنج عامل اصلی قرار دارد که هر یک به‌عنوان یک «مکانیزم تنظیم‌کننده وزن روانی» عمل می‌کنند. این پنج عامل، به‌صورت مستقل عمل نمی‌کنند، بلکه در یک سامانه تعاملی، «وزن نهایی استرس» را شکل می‌دهند. به بیان دیگر، هر رویداد بیرونی پیش از آنکه به تجربه استرس تبدیل شود، از دستِ‌کم یکی از این فیلترهای هفت‌گانه سازوکار عبور می‌کند و در نهایت، وزن روانی آن در ذهن فرد تعیین می‌شود.

**شکل ۱. مدل ترازوی استرس: سازوکار وزن‌دهی روانی به رویدادهای زندگی (نسخه با پنج عامل)**



## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با این مسئله آغاز شد که چرا افراد در مواجهه با رویدادهای مشابه، سطوح متفاوتی از استرس را تجربه می‌کنند. اگرچه نظریه‌های گوناگون استرس طی دهه‌های گذشته ابعاد زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی این پدیده را تبیین کرده‌اند، و برخی فرایندهای آن را با مفاهیم و سازوکارهای مختلف توضیح داده‌اند، اما پژوهش حاضر می‌کوشد این فرایند وزن دهی را با الهام از متون اسلامی در قالب یک مدل مفهومی واحد به نام «ترازوی استرس» سازمان دهد. یافته اصلی این پژوهش آن است که بر اساس منابع اسلامی میان «رویداد» و «تجربه استرس» مرحله‌ای واسط وجود دارد که در آن ذهن به رویدادها وزن روانی اختصاص می‌دهد و شدت استرس تابع این وزن روانی است، نه تابع اندازه عینی مشکل. بر این اساس، مدل «ترازوی استرس» پیشنهاد می‌کند که استرس بیش از آنکه واکنشی مستقیم به حوادث باشد، پیامد فرایند وزن‌دهی روانی انسان به آن حوادث است. بر پایهٔ تحلیل فوق، و بر اساس اسناد اسلامی، مدل ترازوی استرس پنج عامل اصلی را تعیین‌کنندهٔ وزن روانی مشکلات معرفی می‌کند: ۱) تعلق عاطفی۲) لذت‌جویی۳) نقطه سنجش ۴) حقانیت ۵) دیده‌شدگی. هر یک از این عوامل از طریق سازوکار مشخصی در افزایش یا کاهش وزن روانی مشکلات نقش دارند. در بحث بعدی، هر عامل به‌صورت مستقل تحلیل خواهد شد تا سازوکار اثرگذاری آن بر ترازوی استرس روشن گردد.

### تحلیل عامل اول: تعلق عاطفی

نخستین عاملی که در «ترازوی استرس» نقش تعیین‌کننده دارد، میزان «تعلق عاطفی» فرد به موضوع رویداد است. مقصود از تعلق عاطفی، مقدار پیوند هیجانی، دلبستگی روانی و درگیری عاطفی است که فرد نسبت به یک شیء، شخص، موقعیت یا هدف شکل داده‌است. هرچه این تعلق عمیق‌تر باشد، حساسیت روانی فرد نسبت به تغییر، فقدان یا تهدید آن نیز افزایش می‌یابد بر اساس بررسی‌های ری‌شهری(۱۳۸۴، ج ۲: ۱۱۴) یکی از برکات زهد در منابع اسلامی، «تهوین المصائب/ آسان شدن مشکلات» است. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: مَن زَهِدَ فِی الدُّنیا هانَت عَلَیهِ المُصیباتُ.(کلینی، ۱۴۲۹: ج ۲ ص ۵۰ ح ۱ ؛ مفید ، ۱۴۱۳: ص ۲۷۷ ح ۳) در نهج البلاغه به جای «هانت» تعبیر «استهان»[1] آمده(شریف رضی، ۱۴۱۴ ، حکمت ۳۱) که به معنای «کوچک شمردن» است و بیشتر بر وزن دهی دلالت دارد. زهد در ادبیات اسلامی در برابر «رغبت» قرار دارد(نک: ری‌شهری، ۱۳۸۴: ج ۲، ص۴۰ ) و به معنی «بی‌رغبتی» است(نک: ری‌شهری، ۱۳۸۴: ج ۲، ص ۲۵ و ص۶۰ ). زهد و رغبت یک پدیده عاطفی روانشناختی است که میزان تعلق فرد به موضوعات مختلف را بیان می‌کند. از این روایات به دست می‌آید که استرس تابع شدت رویداد نیست، بلکه تابع «میزان تعلق عاطفی» به موضوعی است که رویداد بر آن وارد می‌شود. یک فقدان کوچک در چیزی که فرد به آن دلبستگی شدید دارد، می‌تواند استرس بسیار بیشتری نسبت به یک فقدان بزرگ در موضوعی کم‌اهمیت ایجاد کند. این مسئله را می‌توان در قالب یک اصل روان‌شناختی چنین صورت‌بندی کرد:

شدت استرس = شدت رویداد × میزان تعلق عاطفی

### تحلیل عامل دوم: لذت‌جویی

دومین عامل مؤثر بر «ترازوی استرس»، نحوه «لذت‌جویی» و شیوه تنظیم نسبت فرد با لذت‌های زندگی است. مقصود از لذت‌جویی، میل به خوشی‌های سطحی نیست، بلکه جایگاه لذت در ساختار انگیزشی زندگی فرد است؛ یعنی این‌که آیا

---

۱. مَن زَهِدَ فی الدنیا استَهانَ بِالمُصیباتِ.

لذت هدف اصلی زندگی است یا در جایگاه ابزار و پیامد قرار دارد. این تمایز، نقش تعیین‌کننده‌ای در وزن‌دهی به مشکلات دارد. در روان‌شناسی انگیزش و هیجان، لذت یکی از محرک‌های اصلی رفتار انسانی شناخته می‌شود، اما مسئله مهم این است که وقتی لذت به «هدف اصلی زندگی» تبدیل می‌شود، حساسیت فرد نسبت به ناکامی‌ها و محرومیت‌ها به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. در چنین حالتی، هر مانعی که جریان لذت را مختل کند، به‌عنوان تهدیدی جدی قلمداد می‌شود و وزن روانی آن در ذهن فرد، افزایش می‌یابد. در مقابل، زمانی که لذت در جایگاه «پیامد فرعی» یا «زیرمجموعه یک هدف بالاتر» قرار می‌گیرد، شدت واکنش‌های استرسی کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، اگر ساختار انگیزشی فرد از «لذت‌محوری» به «معنامحوری» یا «رشدمحوری» تغییر کند، همان رویدادهای ناخوشایند، وزن روانی سبک‌تری پیدا می‌کنند.

از منظر سازوکاری ، لذت‌محوری باعث می‌شود سیستم ارزیابی فرد به‌گونه‌ای تنظیم شود که «هر رویداد سخت، مانع لذت» سنجیده شده و «هر مانع لذت»، به‌صورت «فقدان سنگین» تفسیر گردد. در این حالت، ترازوی استرس به‌طور طبیعی وزن بیشتری به رویدادهای منفی می‌دهد، زیرا معیار اصلی سنجش، میزان اختلال در لذت است. در مقابل، در وضعیت «تنظیم لذت»، فرد لذت را در چارچوب بزرگ‌تری از زندگی قرار می‌دهد. در این حالت، لذت هدف نهایی نیست، بلکه بخشی از جریان زندگی است. چنین تغییری در جایگاه لذت، موجب بازتفسیر رویدادهای منفی و کاهش وزن روانی آن‌ها می‌شود. این مسئله را می‌توان در قالب یک اصل روان‌شناختی چنین صورت‌بندی کرد:

شدت استرس = شدت رویداد × وضعیت لذت‌جویی

**تحلیل عامل سوم: نقطه سنجش**

سومین عامل در «ترازوی استرس»، مفهوم «نقطه سنجش» است. مقصود از نقطه سنجش، مرجعی است که فرد بر اساس آن وضعیت فعلی خود را ارزیابی می‌کند و به آن معنا و وزن روانی می‌دهد. به بیان دقیق‌تر، انسان هیچ موقعیتی را به‌صورت مطلق تجربه نمی‌کند، بلکه همواره وضعیت موجود را با یک «نقطه مطلوب» مقایسه می‌کند. این نقطه مطلوب می‌تواند آرزوها، انتظارات، استانداردهای روانی یا الگوهای اجتماعی باشد. در این چارچوب، «نقطه سنجش» نقش یک مبنای تنظیم‌گر را در ذهن ایفا می‌کند. اگر نقطه سنجش فرد در سطحی بسیار بالا قرار گیرد، حتی شرایط نسبتاً مطلوب نیز ناکافی و ناکام‌کننده تلقی می‌شود. در مقابل، اگر نقطه سنجش واقع‌بینانه‌تر یا پایین‌تر تنظیم شود، همان شرایط می‌تواند رضایت‌بخش و قابل تحمل تجربه گردد.

در منابع اسلامی، مقایسه یکی از موضوعات مهم است. در احادیث اسلامی تصریح شده که مقایسه صعودی موجب افزایش رنج می شود. مقایسهٔ صعودی سبب می‌شود که انسان، آنچه را در خود دارد، نبیند و پیوسته حسرت زندگی دیگران را بخورد. آن کوچک‌شماری و این بزرگ‌نمایی و آن تمرکز بر نداشته‌ها، مجموعاً وضعیت بسیارسخت و آزاردهنده‌ای را به وجود می‌آورند که به ناخرسندی و نارضایتی از زندگی می‌انجامد(پسندیده، ۱۳۹۵: ص۴۹۳). در روایتی از امام صادق تصریح شده است که مقایسهٔ صعودی، موجب استصغار (کوچک شمردن) نعمت می‌شود و همین امر، سبب کاهش شکرگزاری می‌گردد. همچنین چنین فردی به اندوه طولانی مدّت و خشم آرام‌ناپذیر نیز مبتلا می‌شود(نویسندگان، ۱۳۸۱، ص۵۷).[1] و در مقابل، مقایسه نزولی موجب کاهش فشار

۱. إیاکم أن تَمُدّوا أطرافَکم إلی ما فی أیدی أبناءِ الدُّنیا، فَمَن مَدَّ طَرفَهُ إلی ذلِک طالَ حُزنُهُ ولَم یشفَ غَیظُهُ واستَصغَرَ نِعمَةَ اللَّهِ عِندَهُ فَیقِلُّ شُکرُهُ لِلَّهِ.

روانی دانسته شده‌است. به اعتقاد رسول خدا(ص) کارکرد مقایسهٔ نزولی، این است که نقاط مثبت امیدوارکنندهٔ زندگی را آشکار می‌سازد و در برابر دید فرد قرار می‌دهد(مسلم، ۱۴۱۲: ج۸، ص۲۱۳؛ فتال نیشابوری، ۱۴۰۶: ج۲، ص۴۵۴).[۱]

نقطه سنجش از منظر سازوکاری، مانند یک «خط‌کش درونی» عمل می‌کند. هرچه این خط‌کش بالاتر تنظیم شود، فاصله میان وضعیت واقعی و وضعیت مطلوب بیشتر به نظر می‌رسد و در نتیجه، وزن مشکلات در ترازوی ذهن افزایش می‌یابد. در مقابل، تنظیم واقع‌بینانه‌تر این نقطه، موجب کاهش ادراک فاصله و سبک‌تر شدن بار روانی مشکلات می‌شود. در نتیجه، می‌توان گفت که ترازوی استرس تنها با شدت رویدادها یا میزان عاطفه شکل نمی‌گیرد، بلکه به شدت تحت تأثیر «نقطه سنجش ارزیابی» است. تغییر در این نقطه، می‌تواند بدون تغییر در واقعیت بیرونی، وزن روانی تجربه را به‌طور اساسی دگرگون کند. این مسئله را می‌توان در قالب یک اصل روان‌شناختی چنین صورت‌بندی کرد:

شدت استرس = شدت رویداد × نوع نقطه سنجش

**تحلیل عامل چهارم: حقانیت**

چهارمین عامل در ترازوی استرس، «حق‌بودگی» است. حقانیت، یکی از عمیق‌ترین لایه‌های ادراک روانی انسان که به احساس درستی مسیر، اعتبار انتخاب‌ها و مشروعیت وضعیت فعلی مربوط می‌شود. حقانیت در اینجا یک مفهوم اخلاقی یا حقوقی نیست، بلکه یک سازوکار روان‌شناختی بنیادین است که تعیین می‌کند فرد چگونه با رنج و بحران مواجه شود. انسان در مواجهه با مشکلات، تنها با «درد رویداد» مواجه نیست، بلکه همزمان درگیر یک پرسش درونی نیز هست: «آیا این مسیر درست است؟ آیا این رنج نتیجه خطای من است یا بخشی از یک مسیر معتبر؟» پاسخ به این پرسش، نقش مستقیمی در وزن‌دهی روانی به مشکل دارد.

اگر فرد دچار تردید در حقانیت خود شود، مشکل یک رویداد بیرونی نخواهد بود، بلکه به «بحران معنا و اعتبار» تبدیل می‌شود. در این حالت، استرس به‌صورت فزاینده افزایش می‌یابد، زیرا فرد علاوه بر رنج، بار «بی‌اعتباری درونی» را نیز تجربه می‌کند. اما اگر فرد احساس کند در مسیر درستی قرار دارد، همان مشکلات، با همان شدت بیرونی، وزن روانی سبک‌تری پیدا می‌کنند.

حقانیت، از منظر سازوکاری، مانند یک «ستون تکیه‌گاه روانی» عمل می‌کند. وقتی این ستون پایدار باشد، بار مشکلات بر ساختار روانی قابل تحمل می‌شود؛ اما وقتی این ستون دچار تزلزل شود، حتی مشکلات کوچک نیز به بحران‌های سنگین تبدیل می‌گردند. به همین دلیل، بحران حقانیت می‌تواند مستقل از شدت واقعی مسئله، استرس را تشدید کند. این مسئله را می‌توان در قالب یک اصل روان‌شناختی چنین صورت‌بندی کرد:

شدت استرس = شدت رویداد × درجه حقانیت

**تحلیل عامل پنجم: دیده‌شدگی**

پنجمین عامل در «ترازوی استرس»، مفهوم «دیده‌شدگی» است؛ به‌معنای ادراک حضور یک ناظر آگاه، معنادار و در عین حال حمایتگر در بطن تجربه‌های رنج، بحران و تعارض. این عامل ناظر به یکی از بنیادی‌ترین نیازهای روانی انسان است: این‌که فرد در دل رنج‌های خود، در وضعیت رهاشدگی مطلق و بی‌معنایی فرو نرود، بلکه احساس کند

---

۱. اُنظُروا إلی مَن أسفَلَ مِنکم ولا تَنظُروا إلی مَن هُوَ فَوقَکم، فَهُوَ أجدَرُ أن لا تَزدروا نِعمَةَ اللّهِ..

تجربه او در افقی معنادار قرار دارد. در این معنا، دیده‌شدگی، به معنای مشاهده اجتماعی یا نظارت بیرونی دیگران نیست، بلکه ناظر به نوعی ادراک حضور یک نظارت معنادار و مؤثر است؛ نظارتی که رنج را درمی‌یابد، آن را بی‌اعتنا رها نمی کند و برای آن نوعی شأن و ثبت قائل است. این کیفیت ادراکی، نقشی اساسی در تنظیم وزن روانی مشکلات ایفا می کند.

فقدان دیده‌شدگی، در تجربه زیسته انسان، غالباً با احساس «رهاشدگی» همراه می‌شود. در چنین وضعی، فرد در مواجهه با بحران، ممکن است به این ادراک برسد که در میدان رنج، تنها و بی‌پناه رها شده و هیچ افق فهم یا نظارتی وضعیت او را دربرنمی گیرد. این ادراک، مستقل از شدت عینی رویداد، می‌تواند به‌صورت چشمگیری وزن روانی رنج را افزایش دهد. در مقابل، صرفِ احساس دیده‌شدن، حتی بدون تغییر در شرایط بیرونی، قادر است از شدت استرس بکاهد و امکان تحمل‌پذیری را افزایش دهد. این نیاز را می‌توان در سه سطح متمایز تحلیل کرد: نخست، سطح نیاز به عدالت و معنابخشی به رنج؛ انسان به‌طور ساختاری تمایل دارد که رنج او در وضعیت «بی‌پاسخ» و «بی‌ثبت» رها نشود. هنگامی که فرد احساس کند ظلم یا آسیبی که تجربه کرده در هیچ نظام معنایی بازتاب نمی‌یابد، بار روانی تجربه به‌طور قابل توجهی، افزایش می‌یابد. دوم، سطح نیاز به دیده‌شدن تلاش‌ها و کوشش‌ها؛ در شرایطی که زحمت‌ها و مجاهدت‌های فرد، بدون بازخورد، بازشناسی یا قدردانی باقی بماند، نوعی فروپاشی معنایی در تجربه رنج شکل می گیرد که به فرسودگی روانی می‌انجامد. سوم، سطح نیاز به حمایت در وضعیت بحران؛ ادراک حضور یک حامی، حتی در سطحی ادراکی، می‌تواند به‌طور معناداری از شدت استرس بکاهد و ظرفیت مواجهه فرد را افزایش دهد.

دیده‌شدگی، در این چارچوب، به‌مثابه یک «تنظیم‌گر ادراکی» عمل می‌کند که وزن روانی مشکلات را در ساختار روانی فرد دگرگون می‌سازد. هرچه فرد بیشتر درک کند که در معرض توجه، ثبت و حمایت قرار دارد، تجربه رنج از وضعیت رهاشدگی فاصله گرفته و به سطحی از معناپذیری و تحمل‌پذیری ارتقا می‌یابد. از منظر دینی نیز این معنا به‌صورت برجسته‌ای صورت‌بندی شده‌است؛ آنجا که بر احاطه علم و آگاهی الهی نسبت به همه شئون وجود تأکید می‌شود. در چنین افقی، ادراک حضور ناظر معنادار، تجربه تنهایی در بحران را کاهش داده و از سنگینی بار روانی رنج می‌کاهد. این مسئله را می‌توان در قالب یک اصل روان‌شناختی چنین صورت‌بندی کرد:

شدت استرس = شدت رویداد × میزان ادراک حضور

این نتیجه که وزن استرس متأثر از دیگر عوامل است، از جهاتی با نظریه ارزیابی شناختی لازاروس و فولکمن (Lazarus & Folkman, 1984) همسو است. هر دو دیدگاه بر این نکته تأکید دارند که رویدادها به خودی خود استرس‌زا نیستند و تفسیر فرد از موقعیت در شکل‌گیری استرس نقش تعیین‌کننده دارد.اما، تفاوت اساسی آن است که نظریه ارزیابی شناختی عمدتاً به توصیف فرایند ارزیابی تهدید و منابع مقابله‌ای می‌پردازد، در حالی که مدل ترازوی استرس می کوشد سازوکار شکل گیری سنگینی یا سبکی این ارزیابی را تبیین کند. به بیان دیگر، پرسش اصلی دیدگاه حاضر آن نیست که فرد چگونه ارزیابی می کند، بلکه آن است که چرا یک ارزیابی وزن روانی بیشتری پیدا می کند و ارزیابی مشابه برای فرد دیگر چنین پیامدی ندارد. لازاروس در صورت‌بندی گسترده‌تر خود نیز بر نقش ارزیابی در شکل‌گیری هیجان تأکید می کند و ارزیابی را فرایندی می‌داند که در تعیین معنای شخصی رویداد برای فرد نقش اساسی دارد (Lazarus, 1991 ). همچنین ارزیابی در نظریه لازاروس و فولکمن، ماهیتی شناختی دارد، اما عوامل مؤثر بر وزن استرس در منابع دینی، ماهیتی شناختی - هیجانی، و معنوی و ارزش شناختی دارند.

«حفظ منابع»، در نظریه هابفول نیز تفاوت در تجربه استرس از منظر دیگری تبیین شده‌است. بر اساس این نظریه، آنچه برای فرد استرس‌زا می‌شود، وقوع یک رویداد نیست، بلکه تهدید یا از دست رفتن منابعی است که فرد برای خود ارزشمند می‌داند؛ بنابراین، اهمیت یک رویداد تا حدی به جایگاه آن در منظومه منابع و ارزش‌های فرد وابسته است (Hobfoll, 1989). همچنین در «مدل زیستی ـ روانی ـ اجتماعی تنظیم برانگیختگی»، ارزیابی نسبت میان الزامات موقعیت و منابع در دسترس فرد، در تعیین اینکه موقعیت به‌صورت تهدید یا چالش تجربه شود، نقش اساسی دارد(Blascovich & Tomaka, 1996). این رویکرد نیز نشان می‌دهد که واکنش استرسی را نمی‌توان از ویژگی عینی موقعیت استنتاج کرد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با ادبیات تاب‌آوری هم‌خوانی دارد. پژوهشگران تاب‌آوری نشان داده‌اند که افراد در برابر فشارهای مشابه، سطوح متفاوتی از سازگاری و پایداری را نشان می‌دهند (Masten, 2018؛ Bonanno,2004). اما، بیشتر پژوهش‌های این حوزه بر شناسایی عوامل محافظت‌کننده، متمرکز بوده‌اند. مدل ترازوی استرس پیشنهاد می‌کند که بخش مهمی از اثر این عوامل از طریق تغییر وزن روانی مشکلات اعمال می‌شود. در این چارچوب، تاب‌آوری یک ویژگی شخصیتی یا مجموعه‌ای از مهارت‌ها نیست، بلکه تا حدی محصول سازوکارهایی است که مانع سنگین‌شدن بیش از اندازه رویدادها درذهن فرد می‌شوند.

مقایسه مدل حاضر با مطالعات معنا نیز نتایج مشابهی به همراه دارد. پژوهش‌های پارک (park, 2010) و فرانکل (۱۳۸۵) نشان داده‌اند که معنابخشی به تجربه‌های دشوار، تحمل رنج و سازگاری روانی را افزایش می‌دهد. مدل ترازوی استرس با این دیدگاه‌ها همسو است، اما معنا را تنها یکی از عوامل مؤثر بر وزن‌دهی روانی تلقی می‌کند. بر اساس یافته‌های پژوهش، وزن روانی مشکلات در تعامل مجموعه‌ای از عوامل شکل می‌گیرد و معنا تنها یکی از اجزای این فرایند است. از این رو، مدل حاضر می‌تواند چارچوبی گسترده‌تر برای تبیین نقش معنا در کاهش استرس فراهم آورد.

همچنین یافته‌های پژوهش با مطالعات روان‌شناسی اجتماعی درباره حمایت اجتماعی و احساس دیده‌شدن قابل مقایسه است. عامل دیده‌شدگی در مدل ترازوی استرس با یافته‌های پژوهش‌های حمایت اجتماعی هم‌پوشانی دارد، اما با آن یکسان نیست. پژوهش‌های کلاسیک نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی می‌تواند شدت استرس را کاهش دهد (کوهن و ویلز، ۱۹۸۵). نظریه حاضر پیشنهاد می‌کند که یکی از سازوکارهای احتمالی این اثر، تجربه روان‌شناختیِ دیده‌شدن، مورد توجه بودن و رها نشدن در مواجهه با رنج است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش استرس محسوب می‌شود (Cohen & Wills, 1985). مدل ترازوی استرس این یافته را از زاویه‌ای متفاوت تفسیر می‌کند. بر اساس این مدل، حمایت اجتماعی صرفاً یک منبع مقابله‌ای نیست، بلکه عاملی است که از طریق کاهش وزن روانی مشکلات عمل می‌کند. هنگامی که فرد احساس می‌کند در رنج خود دیده می‌شود، فهمیده می‌شود و تنها رها نشده است، سنگینی روانی مشکل کاهش می‌یابد؛ حتی اگر خودِ مشکل همچنان پابرجا باشد.

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای نظری پژوهش حاضر، انتقال کانون توجه از «متغیرهای مؤثر بر استرس» به «سازوکار مشترک اثرگذاری آن‌ها» است. در ادبیات روان‌شناسی، متغیرهای متعددی همچون معنا، امید، خوش‌بینی، تنظیم هیجان، حمایت اجتماعی، باورهای دینی و خودکارآمدی به عنوان عوامل تعدیل‌کننده استرس معرفی شده‌اند؛ اما غالباً به صورت مستقل مطالعه شده‌اند. مدل ترازوی استرس پیشنهاد می‌کند که بخش قابل توجهی از این عوامل، علی‌رغم تفاوت‌های ظاهری، از طریق یک سازوکار مشترک عمل می‌کنند و آن سازوکار، تغییر وزن

روانی رویدادها است. از این منظر، مدل حاضر تلاشی برای گذار از رویکرد متغیرمحور به رویکرد سازوکارمحور در تبیین استرس محسوب می‌شود.

## پیشنهادات

مدل ترازوی استرس، با وجود جذابیت نظری‌اش، هنوز در مرحله‌ی یک چارچوب مفهومی قرار دارد و آزمون‌های تجربیِ کافی برای سنجش اعتبار سازه‌ای و تأیید روابط علّی میان مؤلفه‌های آن انجام نشده‌است. به عبارت ساده‌تر، هرچند مبانی این مدل با نظریه‌های شناخته‌شده‌ای همچون ارزیابی شناختی لازاروس یا حفظ منابع هابفول همخوانی دارد، اما برای تبدیل شدن به یک نظریه‌ی پخته، نیاز به پشتوانه‌ی پژوهشیِ عینی و کمّی دارد. از این رو، مهم‌ترین مسیرهایی که می‌توانند در آینده به اعتباربخشی این مدل کمک کنند، عبارت‌اند از:

ـ نخست، طراحی ابزارهای سنجش دقیق برای مفهوم «وزن روانی مشکل»؛ ابزارهایی که بتوانند بار ادراکی و عاطفیِ هر رویداد را به شکلی قابل سنجش درآورند.

ـ دوم، انجام مطالعات همبستگی و طولی برای آزمون فرضیه‌های علیِ مدل، به‌ویژه بررسی برهم‌کنش عوامل پنج‌گانه‌ای که در این چارچوب معرفی شده‌اند.

ـ سوم و مهم‌تر از همه، ضرورت بررسی این مدل در بسترهای فرهنگی و دینیِ گوناگون است؛ چراکه نحوه‌ی وزن‌دهی به مشکلات به شدت تحت تأثیر جهان‌بینی، باورهای مذهبی و هنجارهای اجتماعی قرار می‌گیرد.

ـ انجام پژوهش‌های فرافرهنگی در جوامع اسلامی، نه فقط برای بومی‌سازی این مدل، بلکه برای کشف کارکردهای خاص آن در بسترهای معنوی، یک ضرورت راهبردی به شمار می‌آید.

به طورکلی می‌توان گفت که مدل ترازوی استرس بر این نکته تأکید دارد که آنچه برای انسان سرنوشت‌ساز است، بزرگی عینی مشکلات نیست، بلکه چگونگی سنجش و ارزیابی ذهنی او از آنهاست. با این نگاه، بسیاری از مداخلات روان‌شناختی و معنوی را می‌توان تلاشی برای بازتنظیم همین ترازوی درونی دانست؛ تلاشی که به فرد کمک می‌کند معیارهای قضاوتش را نسبت به رویدادهای زندگی بازبینی کند. چنین تغییر نگرشی، نه تنها می‌تواند درک ما را از مفاهیمی چون استرس، تاب‌آوری، رنج و سلامت روان عمیق‌تر کند، بلکه امکان شکل‌گیری نظریه‌ها و رویکردهای مداخله‌ای تازه‌ای را دردو حوزه‌ی روان‌شناسی و مطالعات اسلامی فراهم می‌آورد.

## منابع


اسماعیلی،هادی ، رفیعی هنر،حمید و توکلی،محمدرضا . (۱۴۰۰). *تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس بر اساس آیات قرآن با تاکید بر استرس‌های ناشی از روابط بین انسانی*. روان‌شناسی فرهنگی، ۵(۱)، ۱۱۲-۱۳۷.

پسندیده عباس. (۱۳۹۸). *روش فهم روانشناختی متون دینی*، مشهد، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی، دارالحدیث.

پسندیده، عباس (۱۳۹۳)، *رضایت از زندگی*، قم، دارالحدیث.

پسندیده، عباس (۱۳۹۵)، *الگوی اسلامی شادکامی*، قم، دارالحدیث.

پسندیده، عباس (۱۳۹۶)، *روش فهم روانشناختی متون دینی (فرمد)*: بررسی تک متن، پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۶، ۶۷-۹۱.

پسندیده، عباس. (۱۴۰۰). *نسل دوم حدیث پژوهی؛ معنا، مبنا و روش*. فصلنامه علمی علوم حدیث، ش ۱۰۰، ۶۴-۸۶.

خطیب،سیدمهدی ، آذربایجانی،مسعود ، پسندیده،عباس ، جان بزرگی،مسعود و رسول زاده طباطبایی،سیدکاظم . (۱۴۰۱). *تدوین الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس بر اساس آموزه‌های قرآن کریم: نظریه داده بنیاد*. روان‌شناسی فرهنگی، ۶(۱)، ۴۶-۷۵. doi: ۲۰۲۲,۳۴۰۲۵۷,۱۴۱۳/jcp.۱۰,۳۰۴۸۷

خطیب،سیدمهدی ، آذربایجانی،مسعود ، پسندیده،عباس ، جان‌بزرگی،مسعود و رسول‌زاده طباطبایی،سیدکاظم . (۱۴۰۴). *امکان‌پذیری اجرای پروتکل مقابله دینی مبتنی بر قرآن کریم در کاهش استرس ادراک‌شده: مطالعه تک‌آزمودنی طرح خط پایه چندگانه*. روان‌شناسی فرهنگی، ۹(۱)، ۱۳۱-۱۴۶. doi: ۱۰.۳۰۴۸۷/jcp.۲۰۲۶.۵۴۶۲۶۴. ۱۸۴۰

ری‌شهری، محمد محمدی نیک، (۱۳۸۴)، *دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث*، ترجمه: شیخی، حمیدرضا، قم، دارالحدیث.

زید بن علی بن الحسسین،(بی تا)، *مسند زید (مسند الإمام زید بن علی بن الحسین (علیهما السلام))*، عبد العزیز بن اسحاق البغدادی، بیروت: دار الکتب العلمیة.

سید بن طاووس،(۱۴۱۴) رضیّ الدین عبد الکریم علی بن موسی الحلّی، *الملهوف علی قتلی الطفوف (اللُّهوف)*، تحقیق: فارس الحسّون (تبریزیان)، طهران: دار الأسوة.

شریف رضی، محمد بن حسین، (۱۴۱۴) *نهج البلاغه*، تصحیح: صبحی صالح، قم، هجرت.

شهید ثانی، زین الدین بن علی، (بی تا)، *مُسکّن الفؤاد عند فقد الأحبّة و الأولاد*، قم، بصیرتی.

عطاءاله، محسن (۱۳۹۲)، *روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها*، قم، دارالحدیث.

فتال نیشابوری، محمد بن حسن بن علی ، *روضة الواعظین*، تحقیق: حسین اعلمی، مؤسسه أعلمی بیروت.

فرانکل، ویکتور ای. (۱۳۸۵). *انسان در جستجوی معنا* (ترجمه ن. صالحیان و م. میلانی). تهران: انتشارات درسا.

فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، (۱۴۰۶)، *الوافی*، قم: کتابخانه امام امیرالمؤنین(ع)

کلینی، محمدبن یعقوب، (۱۴۲۹)، *الکافی*، قم، دارالحدیث.

مسلم، أبو الحسین مسلم بن الحجّاج القشیری النیسابوری (۱۴۱۲)، *صحیح مسلم*، تحقیق: محمد فؤاد عبد الباقی، قاهره، دار الحدیث.

مفید، محمدبن محمد، (۱۴۱۳)، *الامالی*، تصحیح: استاد ولی، حسین وغفاری علی اکبر، قم کنگره شیخ مفید.

نویسندگان، (۱۳۸۱)، *الاصول الستة عشر*، تحقیق: محمودی، ضیاء الدین و جلیلی، نعمت الله و غلامعلی، مهدی، قم، دارالحدیث.

Barrett، L. F. (2017). *How emotions are made*. Houghton Mifflin Harcourt.

Baumeister، R. F.، Bratslavsky، E.، Finkenauer، C.، & Vohs، K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology، 5*(4)، 323–370. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323

Blascovich, J., & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 28, pp. 1–51). Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60235-X

Bonanno، G. A. (2004). Loss، trauma، and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist، 59(1)، 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Cohen، S.، & Wills، T. A. (1985). Stress، social support، and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin، 98(2)، 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Cohen، S.، & Wills، T. A. (1985). Stress، social support، and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*، 98(2)، 310–357.

Cohen، S.، Kessler، R. C.، & Gordon، L. U. (1995). *Measuring stress*. Oxford University Press.

Folkman، S. (2008). The case for positive emotions in stress process. *Anxiety، Stress & Coping*، 21(1)، 3–14.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Johnson، S.، Cooper، C.، Cartwright، S.، Donald، I.، Taylor، P.، & Millet، C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. Journal of managerial psychology.

Kahneman، D.، & Tversky، A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. Econometrica، 47(2)، 263–291. https://doi.org/10.2307/1914185

Kim، H. S.، Sherman، D. K.، & Taylor، S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist، 63*(6)، 518–526.

Kivimäki، M.، Leino-Arjas، P.، Luukkonen، R.، Riihimäi، H.، Vahtera، J.، & Kirjonen، J. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. Bmj، 325(7369)، 857.

Lazarus، R. S.، & Folkman، S. (1984). Stress، appraisal، and coping. Springer Publishing Company .

Lazarus، R. S.، & Folkman، S. (1984a). Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine، 282325.

Markus، H. R.، & Kitayama، S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition، emotion، and motivation. *Psychological Review، 98*(2)، 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Masten، A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past، present، and promise. *Journal of Family Theory & Review، 10*(1)، 12–31.

Mechanic، D. (1976). Stress، illness، and illness behavior. Journal of Human Stress، 2(2)، 2-6.

Ogden, J. (2012). Health Psychology: A Textbook (5th ed.). McGraw-Hill Education.

Pargament، K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy*. Guilford Press.

Park، C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin، 136*(2)، 257–301.

**Roth, S., & Cohen, L. J. (1986).** Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813–819. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813

Southwick، S. M.، & Charney، D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge، UK: Cambridge University Press.

Triandis، H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder، CO: Westview Press.