

بررسی سبک‌های درست و نادرست مواجهه با مصائب و مشکلات و ارائه الگو از منظر روانشناسی اسلامی

سیده فاطمه هاشمی^۱

چکیده: مصائب و مشکلات بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان‌اند و شیوه مواجهه با آن‌ها، نقش مهمی در سلامت روان، رشد فردی و تعالی معنوی ایفا می‌کند. این پژوهش با هدف تبیین سبک‌های درست و نادرست مواجهه با مشکلات از منظر روانشناسی اسلامی، با بهره‌گیری از منابع قرآنی، روایات معصومین علیهم‌السلام و اصول روانشناسی دینی انجام گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که سبک‌هایی چون جزع، یأس، فرار، خودسرزنی و برداشتهای نادرست از مفاهیمی چون توکل و قضا و قدر، از جمله سبک‌های نادرست‌اند که به تخریب روانی فرد منجر می‌شوند. در مقابل، سبک‌هایی چون صبر، توکل آگاهانه، تعقل، امید فعال، رضایت از تقدیر الهی و توجه به فلسفه ابتلاء، به عنوان سبک‌های صحیح، زمینه‌ساز رشد روانی و معنوی انسان‌اند. در پایان، الگویی کاربردی برای مواجهه مؤمنانه با مشکلات بر اساس روانشناسی اسلامی پیشنهاد شده است که می‌تواند در ارتقای سلامت روان، مشاوره دینی و تربیت معنوی مؤثر واقع شود.

واژگان کلیدی: روانشناسی اسلامی، مصائب، سبک درست، سبک نادرست

^۱ - حوزه علمیه فاطمیه لامرد

۱- مقدمه

زندگی انسان همواره با فراز و نشیب‌هایی همراه است که در قالب رنج‌ها، مصائب، بحران‌ها و مشکلات نمود پیدا می‌کند. شیوه‌ای که هر فرد برای مواجهه با این رخداد‌های ناخوشایند برمی‌گزیند، تأثیر عمیقی بر سلامت روان، کیفیت زندگی و رشد شخصیت او دارد. در روان‌شناسی، این شیوه‌ها با عنوان «سبک‌های مقابله‌ای» شناخته می‌شوند و به دو دسته‌ی عمده‌ی سازگارانه (درست) و ناسازگارانه (نادرست) تقسیم می‌گردند. انتخاب هر یک از این سبک‌ها می‌تواند پیامدهای روانی، اجتماعی و معنوی متفاوتی به دنبال داشته باشد. با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر روان‌شناسی در تبیین سبک‌های مقابله با استرس و مشکلات، هنوز الگوهای نظری رایج، عمدتاً برگرفته از نظام‌های فکری غربی هستند که گاه با بافت فرهنگی و اعتقادی جوامع اسلامی، به‌ویژه ایران، هم‌خوانی کامل ندارند. از این‌رو، نیاز به استخراج و تبیین سبک‌های مواجهه با مشکلات از منظر روان‌شناسی اسلامی به عنوان یک الگوی بومی و معنادار، ضرورتی انکارناپذیر است. اهمیت این پژوهش از آن‌جا ناشی می‌شود که به بررسی سبک‌های مواجهه با مصائب و مشکلات از منظر روان‌شناسی اسلامی می‌پردازد؛ حوزه‌ای که کمتر به‌طور نظام‌مند و مدل‌محور مورد توجه قرار گرفته است. ضرورت انجام این پژوهش از چند جهت قابل توجیه است: ۱- ضعف در ارائه الگوهای بومی که اغلب الگوهای رایج مقابله با استرس و مصیبت‌ها، برگرفته از روان‌شناسی غربی هستند که لزوماً با زمینه‌های فرهنگی، اعتقادی و معنوی جوامع اسلامی هماهنگ نیستند. ۲- فقدان مطالعات کاربردی اسلامی، چرا که با وجود منابع غنی اسلامی درباره شیوه مواجهه با بلا (مانند آموزه‌های قرآنی، سیره اهل بیت و ادعیه)، تاکنون الگویی جامع و تحلیلی برای مقابله درست با مشکلات از منظر روان‌شناسی اسلامی طراحی نشده است. ۳- نیاز جامعه امروز به معنویت در روان‌شناسی است. لذا این پژوهش سعی در پرداختن به پاسخ سوال اصلی، یعنی سبک‌های درست و نادرست مواجهه با مصائب و مشکلات از منظر روان‌شناسی اسلامی کدام‌اند و چه الگویی می‌توان بر اساس این دیدگاه برای مقابله مؤثر ارائه داد؟ دارد. هدف پژوهش حاضر نیز، شناسایی و تحلیل سبک‌های مواجهه درست و نادرست با مشکلات بر اساس آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی و ارائه الگویی کاربردی برای مواجهه مؤثر با مصائب در زندگی فردی و اجتماعی انجام می‌شود. پژوهش‌های متعددی در حوزه سلامت روان، سبک‌های مقابله‌ای و روان‌شناسی اسلامی انجام شده است که هر یک از زاویه‌ای خاص به موضوع

پرداخته‌اند. با این حال، کمتر پژوهشی به ترکیب نظام‌مند سه محور سبک‌های مقابله‌ای، روان‌شناسی اسلامی، و ارائه الگو برای مواجهه با مصائب پرداخته است. در ادامه، برخی از آثار برجسته در این زمینه معرفی و تفاوت آن‌ها با پژوهش حاضر بیان می‌شود: ۱- کتاب بهداشت روانی اثر بهروز میلانی‌فر. (۱۳۹۸)، این کتاب به معرفی مفاهیم پایه‌ای سلامت روان، عوامل مؤثر بر آن و سبک‌های مقابله‌ای از دیدگاه روان‌شناسی غربی می‌پردازد. ۲- کتاب روان‌شناسی اسلامی: مبانی، مفاهیم، کاربردها، اثر مهدی کاهانی (۱۳۹۴) که به تبیین کلیات روان‌شناسی اسلامی، اصول و مبانی آن از منظر دینی و تفاوت آن با روان‌شناسی غربی پرداخته است. ۳- کتاب سبک‌های مقابله‌ای با استرس و سلامت روان، اثر منصوره قاسم زاده (۱۳۹۶) سبک‌های مقابله‌ای را به صورت طبقه‌بندی شده و بر اساس یافته‌های روان‌شناسی تجربی بررسی کرده و به نقش آن‌ها در سلامت روان پرداخته است. ۴- کتاب روان‌شناسی مثبت‌نگر از منظر اسلام، اثر محمد مهدی مصطفوی (۱۳۹۹)، این کتاب سعی کرده مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت مانند صبر، شکر، امید و خوش‌بینی را از منظر متون اسلامی بررسی کند. وجه ممیزه این کتب با پژوهش حاضر در این است که پژوهش حاضر با رویکردی تحلیلی و کاربردی، سعی دارد سبک‌های مواجهه درست و نادرست با مشکلات را از منظر روان‌شناسی اسلامی استخراج و الگویی پیشنهادی برای مقابله مؤثر با مصائب زندگی ارائه دهد، درحالی‌که آثار پیشین یا بر مبانی نظری روان‌شناسی اسلامی تمرکز داشته‌اند، یا صرفاً سبک‌های مقابله‌ای غربی را بررسی کرده‌اند و یا بدون طراحی مدل، به تحلیل اجزای روانی معنوی پرداخته‌اند.

۲- مفهوم شناسی

۲-۱ مصائب

۲-۱-۱ مصائب در لغت

"مصائب" در لغت جمع واژه مصیبت است که در لغت به بلاها، گرفتاری‌ها و حوادث ناگوار اشاره دارد. این واژه در فرهنگ‌های لغت فارسی و عربی چنین تعریف شده است:

مصیبت از ریشه عربی «ص-و-ب» گرفته شده است؛ در فرهنگ معین آمده است «مصیبت: (از ریشه صَوَّب) بلا و واقعه‌ای که موجب رنج و اندوه شود. هرگونه پیشامد ناگوار مانند مرگ، بیماری، شکست و...»^۱

دکتر انوری نیز آن را پیشامد ناگوار، فاجعه، حادثه‌ای که موجب اندوه و رنج فراوان می‌شود، معرفی کرده است.^۲

در زبان عربی، واژه "مُصِيبَةٌ" به معنی «اتفاق بد»، «بلا»، «رنج»، و هر آنچه که به انسان از حوادث ناگوار برسد آمده است؛ چنانکه در لسان العرب آمده است: «المُصِيبَةُ: النَّائِبَةُ الْعَظِيمَةُ، وَكُلُّ مَا أَصَابَ الْإِنْسَانَ مِنْ شَرٍّ فَهُوَ مُصِيبَةٌ: مصیبت: بلا و حادثه‌ی بزرگ است، و هر چیزی که انسان را از شر و بدی‌ها فرا گیرد، مصیبت نام دارد.»^۳

راغب نیز می‌نویسد: «الإصابة: دُنُوُّ الشَّيْءِ مِنَ الشَّيْءِ... وَ الْمَصِيبَةُ مَا يَقَعُ مِنَ الْبَلَاءِ: اصابت به معنای نزدیکی یا رسیدن چیزی است، و مصیبت آن چیزی است که از بلا بر انسان واقع می‌شود.»^۴

۲-۱-۲ مصائب در اصطلاح

مفهوم اصطلاحی مصیبت در چند حوزه قابل بررسی است که در زیر به آن پرداخته می‌شود.

۱- معین، محمد. فرهنگ فارسی معین، ص ۲۳۶۵.

۲- انوری، حسن. فرهنگ بزرگ سخن، ص ۷۴۴۵.

۳- ابن‌منظور، محمد بن مکرم. ج ۷، ص ۳۹۸.

۴- راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۱۵۵.

الف. مصائب در اصطلاح عرفانی و اخلاقی

مصیبت در اصطلاح اهل تصوف و اخلاق، به بلایا و رنج‌هایی اطلاق می‌شود که برای تزکیه‌ی نفس، امتحان الهی، و تعالی روحانی بر انسان وارد می‌شود. این مصائب گاهی نشانه‌ی توجه خداوند به بنده دانسته می‌شود: «مصائب برای مؤمن، در نگاه تربیتی، همچون آتشی است که ناخالصی‌های وجود را می‌زداید. در منطبق علی علیه‌السلام، مصائب برای صیقل دادن روح و شکستن غرور نفسانی فرود می‌آید.»^۱

ب. در علوم اجتماعی و روانشناسی اسلامی

مصائب در این حوزه به عنوان عوامل آزمایش، رشد شخصیت و سازوکار واکنش‌های روانی - ایمانی بررسی می‌شود؛ یکی از نویسندگان مصائب را در حوزه روانشناسی اینگونه معرفی می‌کند: «مصائب نه فقط حادثه‌ای بیرونی، بلکه بازتاب نوعی سیر معنوی است که انسان را متوجه ضعف، فنا و وابستگی به حق می‌سازد.»^۲

بطورکلی در نگاه روانشناسی اسلامی، مصیبت و مشکل به عنوان بخشی از سنت‌های الهی و آزمون‌های زندگی انسان تلقی می‌شود که هدف آن رشد، تربیت و شکوفایی استعداد‌های معنوی بشر است.^۳ بر خلاف دیدگاه‌های سکولار که مصیبت را امری صرفاً منفی می‌بینند، در نگرش اسلامی، مصیبت فرصتی برای تقرب به خداوند و تزکیه نفس به شمار می‌رود.

۲-۲ مفهوم روانشناسی اسلامی

روانشناسی علمی است که به مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی موجودات زنده، به‌ویژه انسان، می‌پردازد. این علم در تلاش است با استفاده از روش‌های تجربی و علمی، نحوه تفکر، احساس، ادراک، یادگیری، انگیزش، شخصیت و روابط اجتماعی انسان را درک کرده و تبیین کند. روانشناسی در شاخه‌های مختلفی مانند روانشناسی رشد، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی شناختی و روان‌شناسی فیزیولوژیک فعالیت می‌کند.

^۱ - جعفری، محمدتقی. ترجمه و تفسیر نهج‌البلاغه، ج ۴، ص ۲۵۴.

^۲ - نصر، سیدحسین. انسان و سرنوشت، ص ۱۷۴.

^۳ - مطهری، مرتضی، انسان و سرنوشت، ج ۱، ص ۷۸.

نِعْمَةٌ... أَنْ تُحِبَّ مَنْ أَنْعَمَ بِهَا إِلَيْكَ! شکر هر نعمتی - حتی اگر آن نعمت بسیار بزرگ باشد - این است که کسی که آن نعمت را به تو عطا کرده دوست بداری»

رضا نیز چنانکه گفته شد، به معنای خشنودی قلبی از تقدیر الهی، آرامش درونی و کاهش تنش‌های روانی را در پی دارد؛ علامه طباطبایی در المیزان آن را نشانه‌ای از ایمان و تسلیم در برابر حکمت الهی می‌داند.^۲ این مفاهیم در روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز هم‌راستا با راهبردهای مقابله‌ای مؤثر در کاهش اضطراب و تقویت امید معرفی شده‌اند.

۵ - الگوی مواجهه با مصائب از منظر روان‌شناسی اسلامی

۱-۵ ایمان به حکمت الهی

در روان‌شناسی اسلامی، باور به حکمت مطلق خداوند نوعی «بازسازی شناختی توحیدی» تلقی می‌شود که ریشه در اعتقاد به ربوبیت و تدبیر الهی دارد. این ایمان به‌ویژه در هنگام بروز مصائب، از فروپاشی روانی جلوگیری کرده و احساس کنترل درونی را افزایش می‌دهد. آیه شریفه «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ»^۳ و بسا چیزی را خوش ندارید و آن برای شما خیر است» بر این اصل استوار است که در پس رنج‌ها خیری پنهان وجود دارد. شهید مطهری این نگاه را نوعی «درک فلسفی از شر» می‌داند که موجب آرامش و پذیرش فعالانه می‌شود؛ و شناخت حکمت الهی، یکی از پایه‌های تاب‌آوری روانی در روان‌شناسی اسلامی است.^۵

۲-۵ معناجویی و تفسیر سازنده رنج

۱ - همان، ص ۹۵

۲ - طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۲۵۰

۳ - بقره، ۲۱۶

۴ - مطهری، مرتضی، عدل الهی، ص ۸۵

۵ - قائمی، محمد، روان‌شناسی اسلامی، ص ۸۷

در روان‌شناسی اسلامی، رنج صرفاً پدیده‌ای منفی نیست، بلکه ابزار «تصفیه نفس» و ارتقای معنوی انسان به شمار می‌آید. امام علی (ع) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُبْتَلَىٰ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الْمَكَارِهِ لِيَسْتَخْرِجَ بِذَلِكَ صِدْقَ النَّيِّاتِ»؛ این معناجویی، باعث تغییر دیدگاه نسبت به رنج شده و از تجربه‌ی قربانی‌بودن جلوگیری می‌کند.

آیت‌الله مصباح یزدی در آموزش عقاید، رنج را زمینه‌ساز تعالی روح معرفی می‌کند. آیین نگاه با نظریه معنادرمانی فرانکل نیز هم‌سوئی دارد، اما در روان‌شناسی اسلامی، معنا با هدف‌مندی الهی گره خورده است.

۳-۵ سبک‌های مقابله‌ای ترکیبی (شناختی، هیجانی، رفتاری)

الگوی اسلامی بر استفاده هم‌زمان از عقل، قلب و عمل تأکید دارد. از منظر شناختی، بازسازی افکار منفی با مفاهیمی چون توکل، قضا و قدر، و حکمت الهی صورت می‌گیرد. از نظر هیجانی، آموزه‌هایی چون صبر، شکر، و رضا به تنظیم احساسات و جلوگیری از فروپاشی عاطفی کمک می‌کند. از منظر رفتاری نیز دعا، مشورت، تلاش و بهره‌گیری از حمایت معنوی از مهم‌ترین اقدامات توصیه‌شده‌اند.

قائمی از صاحب‌نظران در زمینه روان‌شناسی اسلامی می‌نویسد: «تلفیق بین تفکر عقلانی و باور ایمانی، ساختار روانی انسان را متعادل و مقاوم می‌سازد».^۳

۴-۵ پشتیبانی اجتماعی و معنوی

از دیگر الگوهای روان‌شناسی اسلامی برای مواجهه با مصائب و مشکلات، که تحمل آنها را سهل می‌کند، پشتیبانی اجتماعی و معنوی است. اسلام، انسان را موجودی اجتماعی معرفی می‌کند که در بحران‌ها نیازمند ارتباط با دیگران و استفاده از حمایت‌های مؤمنانه است.

آیه‌ی «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ؛ و یکدیگر را بر انجام کارهای خیر و پرهیزکاری یاری نمایید» بیانگر توصیه الهی به همیاری در امور معنوی و اخلاقی است.

۱ - نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲

۲ - مصباح یزدی، آموزش عقاید، ص ۲۲۳

۳ - قائمی، روان‌شناسی اسلامی، ص ۱۱۲

۴ - مائده، ۲

بطورکلی حمایت عاطفی و معنوی خانواده و جامعه دینی، یک منبع قوی برای مقابله با تنیدگی روانی است.^۱ همچنین، شبکه‌های اجتماعی معنوی مانند جماعت مؤمنان، در تقویت احساس تعلق، افزایش امید و کاهش احساس تنهایی مؤثرند.

۶ - نتیجه‌گیری

انسان همواره در مسیر زندگی با انواع مصائب، مشکلات و فشارهای روانی مواجه است و شیوه مواجهه با این چالش‌ها، نقشی اساسی در سلامت روان، رشد شخصیت و تکامل معنوی او ایفا می‌کند. در این مقاله، با بهره‌گیری از مبانی قرآن، روایات معصومان علیهم‌السلام و آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی، سبک‌های مواجهه با مشکلات در دو دسته کلی «درست» و «نادرست» مورد تحلیل قرار گرفت. سبک‌های مواجهه‌ای که مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی (مانند صبر، توکل، رضا، تفکر معاد محور، و جهاد نفس) هستند، نسبت به سبک‌های نادرست (مانند انکار، فرار، شکایت‌محوری، ناامیدی و خشم‌های کنترل‌نشده)، اثربخشی بیشتری در حفظ سلامت روان، معنا یافتن رنج‌ها، و رشد شخصیت فردی دارند. روان‌شناسی اسلامی با تأکید بر نگاه توحیدی به جهان، هدف‌مندی رنج‌ها و ارتباط انسان با خدا، الگویی جامع، معنوی و در عین حال واقع‌گرایانه برای مواجهه با مشکلات ارائه می‌دهد که می‌تواند با تقویت ایمان، معنابخشی به رنج، و هماهنگی عقل و دل، انسان را در بحران‌ها یاری رساند. آموزه‌های اسلامی، سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه‌ای را معرفی می‌کنند که با اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر و نظریه‌های شناختی-رفتاری هم‌راستا هستند. مؤلفه‌هایی مانند صبر فعال، توکل همراه با تلاش، امید معنوی، توبه، و شکرگزاری می‌توانند به عنوان راهبردهای مؤثر در مقابله با مشکلات مورد استفاده قرار گیرند. ارائه الگویی بومی-اسلامی برای مواجهه با مصائب می‌تواند جایگزین مؤثری برای رویکردهای صرفاً غربی باشد، به‌ویژه در جوامع مسلمان که دین نقش مهمی در زندگی روزمره آن‌ها دارد. این مدل می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های مشاوره‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی، و درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر فرهنگ اسلامی به‌کار گرفته شود.

^۱ - محمدیان، حمید، روان‌شناسی خانواده در اسلام، ص ۹۸

فهرست منابع

*قرآن کریم

* نهج البلاغه، ترجمه و شرح محمد دشتی، قم: انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳ ش.

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم. لسان العرب. ترجمه: علی اکبر فیض الاسلام، اسلام، ۱۳۸۹
۲. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن، ۱۳۸۱
۳. باقری، خسرو، روان‌شناسی اسلامی؛ مبانی، روش و کاربرد
۴. پناهیان، علیرضا. رنج مقدس، تهران: بیان معنوی، ۱۳۹۸
۵. تمیمی آمدی، غررالاحکم، ترجمه: جعفر شهیدی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ ششم، ۱۳۹۰
۶. جعفری، محمدتقی. ترجمه و تفسیر نهج البلاغه. تهران: نشر پیام آزادی، بی تا
۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. مفردات الفاظ قرآن. ترجمه حسن مصطفوی، تهران: مرکز، ۱۳۸۳
۸. سلیمیان، محمد، روان‌شناسی سلامت از منظر قرآن و حدیث، قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۴
۹. سهرابی، حسن. روان‌شناسی مثبت‌نگر اسلامی، تهران: سمت، ۱۴۰۰
۱۰. شهیدی، مرتضی. رنج و رشد از دیدگاه اسلام، تهران: نشر معارف، ۱۳۹۳
۱۱. صدرالدین شیرازی (ملاصدرا). الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة، ترجمه: محمد خواجوی، تهران: بیدار، چاپ دوم، ۱۳۸۳

۱۲. صدوق، محمد بن علی. التوحید. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۰.
۱۳. طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: محمدباقر موسوی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
۱۴. غفاری، محمد. مبانی روان‌شناسی اسلامی. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳
۱۵. قائمی، محمد، روان‌شناسی اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۲
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۷. گنجی، حمز، روان‌شناسی عمومی، تهران: انتشارات ساوالان، ۱۳۹۷
۱۸. محمدیان، حمید، روان‌شناسی خانواده در اسلام، تهران: سمت، ۱۳۹۰
۱۹. مصباح یزدی، محمدتقی، آموزش عقاید، قم: مؤسسه آموزشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۶
۲۰. مطهری، مرتضی، عدل الهی، تهران: صدرا، ۱۳۸۸
۲۱. معین، محمد. فرهنگ فارسی معین، تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۳
۲۲. ملکی تبار، حسن. روان‌شناسی رشد از دیدگاه اسلام. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱
۲۳. میلانی فر، بهروز. بهداشت روانی، تهران: انتشارات قومس، ۱۳۹۸
۲۴. ناصری، عباس. روان‌شناسی تحلیلی اسلامی. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۴
۲۵. نصر، سیدحسین. انسان و سرنوشت. تهران: طرح نو، ۱۳۷۸
۲۶. واعظی، محمود. روان‌شناسی اسلامی؛ مبانی و مفاهیم. قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۵