

مدل مفهومی «تنگنای روانی» بر اساس قرآن کریم

A Conceptual Model of “Psychological Constriction” Based on the Holy Qur’an

عماد رحیمی / دانشجوی دکتری قرآن و روان شناسی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی، جامعة المصطفی العالمیه، قم، ایران.

دکتر جعفر هوشیاری / استادیار گروه روان شناسی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی، جامعة المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Emad Rahimi / PhD student in Quran and Psychology, Higher Institute of Humanities, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

Jafar Hoshyari / Assistant Professor, Department of Psychology, Higher Institute of Humanities, Al-Mustafa International University, Qom, Iran. j.houshyari@yahoo.com

Abstract

The Holy Qur'an, in addressing human interaction with hardship, has employed the term dayq (constriction) and other related terms within this semantic field to present teachings that have significant psychological dimensions, functions, and individual, social, worldly, and otherworldly consequences. The present study aimed to develop a conceptual model of psychological constriction based on the Holy Qur'an, using qualitative and quantitative methods. The data collection process began by tracing the semantic field of dayq al-sadr in the Holy Qur'an and extracting seven keywords. Then, after initial collection and refinement, the related verses were reduced to 49 verses. The exegeses of these verses, with emphasis on Al-Mizan and interpretive narrations related to them, were analyzed using qualitative content analysis. Subsequently, the results were validated quantitatively through the opinions of expert specialists. The findings of this study showed that: a) the construct of psychological constriction consists of one main category, two major causal conditions, three general contexts, and six consequences; b) a negative emotional

چکیده

قرآن کریم در زمینه تعامل انسان با سختی‌ها، ضمن استعمال واژه «ضیق» و دیگر واژه‌های این حوزه معنایی، معارفی ارائه نموده است که جنبه‌های روان‌شناختی، کارکردها و پیامدهای مهم فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی دارد. پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مفهومی تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم و با استفاده از روش‌های کیفی و کمی انجام گرفت. فرایند جمع‌آوری داده‌ها با پیگیری حوزه معنایی ضیق صدر در قرآن کریم و استخراج هفت کلیدواژه آغاز گردید؛ سپس آیات مرتبط پس از جمع‌آوری اولیه و پالایش در تعداد ۴۹ آیه، تفاسیر آیات با تأکید بر تفسیر المیزان و روایات تفسیری ناظر به آن با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل گردید؛ سپس نتایج با روش کمی و با استفاده از دیدگاه کارشناسان متخصص روایی‌سنجی شد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد: الف) سازه تنگنای روانی یک مقوله اصلی، دو شرط علی عمده، سه زمینه کلی و شش پیامد است؛ ب) حالت عاطفی منفی مقوله اصلی

state is the main category of psychological constriction; c) psychological constriction, being incidental, and emotional-affective manifestations are its core indicators; d) perceiving responsibility, perceiving affliction, and perceiving creed are its general contexts; e) the consequences of psychological constriction include: restriction of performance, restriction of resilience, restriction of interpersonal communication, restriction of recognizing the truth, restriction of accepting the truth, and restriction of adherence to the truth; f) the concept of psychological constriction overlaps and is related in some respects to the concepts of psychological distress and vulnerability in psychology; g) in terms of its consequences, this concept is of interest in Islamic psychotherapy and monotheistic education.

Key words: psychological constriction, psychological distress, dayq, negative emotional state, conceptual model.

تنگنای روانی است؛ ج) گرفتگی روانی، عارضی بودن و ظهورات عاطفی و هیجانی نشانه‌های هسته‌ای تنگنای روانی هستند؛ د) تلقی مسئولیت، تلقی مصیبت، تلقی عقیدت زمینه‌های کلی آن هستند؛ ه) پیامدهای تنگنای روانی نیز عبارت‌اند از: محدودسازی عملکرد، محدودسازی مقاومت، محدودسازی ارتباط بین‌فردی، محدودسازی شناخت حق، محدودسازی پایبندی به حق؛ ز) مفهوم تنگنای روانی از جهاتی با مفهوم پریشانی روان‌شناختی و شکنندگی (آسیب‌پذیری) در روان‌شناسی همپوشانی و ارتباط دارد؛ ح) از نظر پیامدها، این مفهوم در روان‌درمانگری اسلامی و تربیت توجیدی مورد توجه است.

کلیدواژه‌ها: تنگنای روانی، پریشانی روانی، ضیق، حالت عاطفی منفی، مدل مفهومی.

مقدمه

زندگی انسان همواره با دردها و رنج‌های زیستی، موقعیت‌های دشوار و شرایط اجتماعی سخت، آسیب‌های فردی و اجتماعی و واکنش‌های ناهمسان در برابر آنها همراه بوده است. قرآن کریم با بیان «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»^۱ (بلد: ۴)، زندگی انسان را توأم با سختی معرفی می‌کند. وجود رنج در زندگی، برخی اندیشمندان را به این باور ترغیب کرده است که جهان دائماً در رنج است و این رنج پایانی ندارد (شوپنهاور،^۲ ۲۰۰۴، ص ۱۲۰). سختی‌های محیط زندگی می‌تواند از سه جنبه طبیعت، بدن انسان و ارتباط با دیگران پدید آید. لازاروس و کوهن (۱۹۷۷) نیز سه طبقه از عوامل تنیدگی را از یکدیگر متمایز ساختند. این عوامل عبارت‌اند از: رویدادهای فاجعه‌آمیز،^۳ رویدادهای تنش‌زای شخصی^۴ و رویدادهای تنیدگی‌زای زمینه‌ای^۵ که همان ناملایمات روزانه^۶ است (سالاری‌فر و

۱. «بدون تردید، ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم»

2. Schopenhauer
3. cataclysimic events
4. personal stressor
5. Contextual stressor
6. daily nassles

همکاران، ۱۳۹۳، ص ۲۴۰). در کشاکش این محرک‌های استرس‌زای بیرونی، انسان از درون خویش نیز متحمل فشار، رنج و تغییرات خلقی می‌گردد (بولگر^۱ و همکاران، ۱۹۸۹، ص ۸۰۸). همچنین تحقیقات نشان می‌دهد، ممکن است افراد در مواجهه با سختی‌ها و تهدیدهای آسیب‌رسان، با اضطراب، نگرانی، بیماری‌ها و اختلالات روحی و روانی مواجه شوند (ر.ک: براون و هریس،^۲ ۱۹۸۹) و از ادامه رفتارهای هدفمند خویش بازمانند.

این احساسات، عواطف و آسیب‌ها که در تعامل با سختی‌های بیرونی شکل می‌گیرد، مورد توجه پژوهشگران و روان‌شناسان قرار گرفته و تحقیقات به‌صورت خاص با مفاهیمی نظیر اضطراب،^۳ افسردگی^۴ و نظایر آن و همچنین به‌صورت عام با عناوین گوناگونی نظیر آسیب‌پذیری روانی،^۵ پریشانی روانی^۶ و اختلال روانی^۷ به آن پرداخته‌اند. «آسیب‌پذیری روانی» به استعداد فرد برای تجربه پیامدهای روان‌شناختی منفی در پاسخ به عوامل استرس‌زا یا ناملازمات اشاره دارد و شامل عواملی مانند حساسیت عاطفی، عزت‌نفس پایین، فقدان مهارت‌های مقابله‌ای و سابقه تروما یا رویدادهای نامطلوب زندگی است (اسمیت و ساراسون،^۸ ۲۰۱۰، ص ۷۴۲). مفهوم «پریشانی روانی» به حالتی از رنج عاطفی و روانی اطلاق می‌شود که افراد اغلب در نتیجه استرس‌های داخلی یا خارجی تجربه می‌کنند. این مفهوم شامل علائمی مانند اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و احساس کلی ناراحتی عاطفی است (لاویباند و لاویباند،^۹ ۱۹۹۵، ص ۳۳۵)، و اختلال روانی به وضعیتی اشاره دارد که با اختلال در عملکرد روانی فرد همراه است و می‌تواند با تغییرات در روحیه، رفتار و افکار فرد همراه باشد و موجب پریشانی یا ناتوانی شخص گردد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲، ص ۱۵).

قرآن کریم نیز که هدف آن هدایت و تکامل انسان (بقره: ۲؛ آل عمران: ۱۳۸؛ نمل: ۷۷) و کتاب انسان‌سازی است (ر.ک: مصباح یزدی و فتحعلی، ۱۳۸۸)، در مورد روان انسان و پدیده‌های مرتبط با آن نظیر اضطراب و افسردگی، روان‌رنجوری، پریشانی روانی، آرامش و سلامت روان معارف قابل توجهی ارائه نموده است. شاهد این گفته، پژوهش‌هایی نظیر عبدخدایی (۱۳۷۶)، ابراهیمی (۱۳۹۰)، بابایی و

-
1. Bolger
 2. Brown & Harris
 3. Anxiety
 4. depression
 5. psychological vulnerability
 6. psychological distress
 7. psychological disorder & psychological disturbance
 8. Smith & Sarason
 9. Lovibond & Lovibond

بصیری (۱۳۹۱)، معاضدی و اسدی (۱۳۹۱)، فیاض، بهرامی احسان و اخوت (۱۳۹۴)، موسوی و نجفی (۱۳۹۴)، کلاتتری، آرام و چمن‌پیما (۱۳۹۴)، باصری، علوی و رضایی (۱۳۹۶)، صنعت‌نگار و همکاران (۱۳۹۶)، عیسی‌زاده (۱۳۹۷)، هوشیاری و طیب‌حسینی (۱۳۹۷)، پورمحمدی (۱۴۰۰)، فرجی، یوسفی و حسین‌زاده (۱۴۰۰)، فیاض، بهرامی احسان و اخوت (۱۴۰۰) و نعمتی، جان‌بزرگی و صفورایی پاریزی (۱۴۰۱) است. این موارد، تنها بخشی از تحقیقات داخلی قرآن‌بنیان در زمینه سلامت، آسیب، آسیب‌پذیری، پریشانی روانی و هیجانات سالم و ناسالم است. تحقیقات پیش‌گفته، نشان می‌دهد قرآن کریم ظرفیت درخوری برای مفهوم‌پردازی، توصیف و تبیین پدیده‌ها و سازه‌های روان‌شناختی دارد، اما با این وجود، هیچ‌یک از پژوهش‌های پیشین، به جنبه‌های روان‌شناختی تعبیر «ضیق» و حوزه معنایی آن در قرآن کریم توجه نکرده‌اند. این در حالی است که قرآن کریم در زمینه تعامل انسان با مسائل و فشارهای بیرونی، پدیده فشار درون - روانی را مطرح نموده و ضمن استعمال واژه «ضیق» و دیگر واژه‌های این حوزه معنایی (نحل: ۱۲۷؛ نمل: ۷۰؛ حجر: ۹۷؛ انعام: ۱۲۵؛ شعراء: ۱۳)، آن را به «صدر» به‌عنوان نمادی حکایتگر از روان انسان منتسب کرده و ابعاد روان‌شناختی برای آن بیان نموده است (ابن‌ملقن و مجذوف، ۱۴۰۸ق، ص ۱۲۴؛ واحدی، ۱۴۱۵ق، ج ۳، ص ۳۸۳؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۲، ص ۳۷۴). شواهد گویای آن است که سازه تنگنای روانی در فرهنگ قرآنی، کارکردها و پیامدهای گوناگونی در پی دارد (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۴، ص ۲۰۱؛ بحرانی، بی‌تا، ج ۲، ص ۷۹) که اجرای مسئولیت‌های فردی و اجتماعی و همچنین سعادت دنیوی و اخروی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۵، ص ۳۵۹؛ حویزی، بی‌تا، ج ۱، ص ۷۶۶؛ بحرانی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۷۸)؛ بنابراین تحلیل و تبیین مفهوم آن از دیدگاه قرآن کریم ضروری می‌نماید.

با درک این ضرورت و با توجه به خلأ پژوهش‌های پیشین در پردازش روان‌شناختی مفهوم تنگنای روانی مبتنی بر مفهوم ضیق صدر، پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مفهومی تنگنای روانی (توصیف هسته مفهوم تنگنای روانی، عوامل، بسترها و پیامدهای آن) بر اساس قرآن کریم درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که: «مؤلفه‌های مفهومی تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم چیست، ارتباط این مؤلفه‌ها در ضمن یک مدل مفهومی چگونه توصیف می‌شود و میزان روایی محتوایی این مدل مفهومی چقدر است؟»

روش پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف در زمره پژوهش‌های بنیادی است و از دو روش کیفی و کمی برای استخراج یافته‌ها استفاده نموده است. در بخش کیفی، پیگیری مفاهیم ناظر به معنای تنگنای روانی، با

تأکید بر واژه «ضیق» در قرآن کریم آغاز گردید و پس از مفهوم‌شناسی لغوی و اصطلاحی آن، ترادف‌شناسی و تضادشناسی، الفاظ مشیر به معنای تنگنای روانی انتخاب شد.^۱ از طریق این واژگان آیات قرآنی مشتمل بر ۵۰ آیه به‌طور نهایی به‌دست آمد که متن تفسیر/المیزان در مورد این آیات به‌طور کامل و متون تفسیری دیگر در صورت ضرورت و همچنین روایات تفسیری به این محدوده افزوده شد و این مجموعه وارد بخش تحلیل داده گردید.

در بخش بعدی، نمونه جمع‌آوری شده با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی سیه و شانون^۲ (۲۰۰۵) به شیوه تحلیل محتوای عرفی و قراردادی^۳ بررسی و تحلیل شد. تحلیل محتوا در این رویکرد بر اساس یک فرایند نظام‌مند کار با متن صورت می‌گیرد و منجر به طبقه‌بندی منظم مضامین یا الگوهای کدگذاری می‌شود. تحلیل محتوای عرفی بیشتر هنگامی مناسب شمرده می‌شود که نظریه‌های موجود یا ادبیات پژوهش درباره پدیده مورد مطالعه محدود است. در تحقیق حاضر، به‌منظور دستیابی به اصلی‌ترین مفاهیم و مضامین مرتبط با موضوع تحقیق، داده‌ها به‌طور مکرر مطالعه و مرور گردید و به‌تدریج، داده‌ها خلاصه‌سازی و منظم شد. این بخش، طبق پیشنهاد گلسر و اشتراوس (۱۹۶۷) به‌وسیله سه مرحله کدگذاری باز،^۴ کدگذاری محوری^۵ و کدگذاری انتخابی،^۶ از طریق مقایسه مستمر داده‌ها صورت گرفت. در مرحله کدگذاری باز، محقق با مطالعه نمونه هدفمند پژوهشی، به استخراج جمله‌ها و عبارات اصلی پرداخت و آنها را به‌صورت کد ثبت نمود. در این مرحله ۲۵۲ کد به‌عنوان نشانه‌ها، ابعاد و ویژگی‌ها به‌دست آمد؛ سپس با مرور چندباره کدهای اولیه، کدهای مشابه و مرتبط ادغام گشت و با انتخاب عنوان مناسب، ۲۴ مفهوم شکل گرفت؛ سپس به‌واسطه طبقه‌بندی انتزاعی مفاهیم به‌دست‌آمده، ۱۲ مقوله فرعی تشکیل شد که در طبقه‌بندی انتزاعی تر مقوله‌های اصلی پژوهش شامل ۴ مقوله شکل گرفت. این مقولات عبارت

۱. انتخاب واژه «ضیق» به‌عنوان محور کشف شبکه واژگانی، با وجود آنکه کلمه «ضنک» هم وجود دارد، علت داشته است. «ضنک» تنها در یک آیه قرآنی استعمال شده که صفت معیشت است. معنای اولیه کلمه «ضنک»، طبق اظهارنظر اکثر، بلکه تمام لغویون «ضیق» است. طبق تمام تفاسیر قرآنی ملاحظه‌شده این صفت به‌صورت سختی و تنگی بیرونی در نظر گرفته شده است و مفسرین در توضیح آن از گرفتگی روحی یا قبض نفس یا پریشان‌حالی استفاده نکرده‌اند (ر.ک: طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۷، ص ۵۵؛ ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۴۴؛ طباطبایی، ۱۳۸۷، ج ۱۴، ص ۳۱۳). علاوه بر این، در تمام کتب لغوی نزدیک به عصر معصوم^{علیه السلام}، ضنک با ضیق معنا شده است. معنای ضیق معنایی پایه‌ای‌تر است و ضنک و نظایر آنکه به نوعی تنگی را می‌رساند، با آن شناخته شده‌اند (ر.ک: ابن‌فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۷۴؛ راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۲؛ طریحی، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۲۸۰).

2. Hsieh & Shannon

3. Conventional Content Analysis

4. Open Coding

5. Axial Coding

6. Selective Coding

بودند از: شرایط علی، مؤلفه هسته‌ای (تنگنای روانی)، زمینه‌ها و پیامدها؛ سپس هسته مفهومی به‌عنوان محور پدیده مورد بحث قرار گرفت و مدل مورد نظر بر آن اساس طراحی شد.

بخش کمی پژوهش حاضر با هدف بررسی روایی محتوایی، طبق نظر شولتز، ویتنی و زیکار^۱ (۲۰۱۳) با استفاده از شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوا (CVR) از طریق ارزیابی نظرات کارشناسان انجام شد. به عقیده لین (۱۹۸۶)، به نقل از: پولیت و بک^۲ (۲۰۰۶) در این ارزیابی نمره تک‌تک مؤلفه‌ها نباید کمتر ۰/۷۸ باشد. به‌منظور دستیابی به نظرات کارشناسان فرم‌هایی تهیه گردید و نظرات کارشناسان ضمن دو سؤال میزان مطابقت مقوله‌ها با مستندات (شاخص روایی محتوا) و ضرورت مقوله‌ها در مدل تدوین‌شده (شاخص نسبت روایی محتوا) به‌دست آمد. جامعه آماری بخش کمی متشکل از متخصصان روان‌شناسی و اسلام مقطع دکتری یا سطح ۴ حوزه و بالاتر در شهر قم بود. سؤالات فرم ارسالی به کارشناسان در طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از بسیار کم تا بسیار زیاد تدوین شده بود. تعداد ۱۰ کارشناس متخصص به فرم روایی‌سنجی پاسخ کامل دادند که داده‌های آن مورد تحلیل کمی قرار گرفت و نتایج CVI و CVR به‌دست آمد.

مراحل انجام تحقیق به‌صورت مختصر، در شکل (۱) نمایش داده شده است.



شکل ۱: مراحل انجام تحقیق

1. Shultz & Whitney & Zickar
2. Polit & Beck

یافته‌های پژوهش

برای دستیابی به سؤال اول پژوهش، ابتدا مفهوم‌شناسی لغوی و مفهوم‌شناسی اصطلاحی «ضیق» به‌منظور دستیابی به گوهر معنا، شناخت جنبه‌های شاخص آن و دسترسی به کلیدواژه‌های بحث تنگنا در قرآن کریم انجام شد؛ سپس مفهوم تنگنا بر اساس آیات قرآنی مورد بررسی قرار گرفت. فرایند مفهوم‌شناسی واژه‌های دینی از بررسی معنای لغوی واژه شروع می‌گردد و هدف از آن، فهم لغت است؛ چراکه عمدتاً مفهومی که دین از واژه‌ها اراده کرده است، با وجود تفاوت‌ها و تغییراتی، اما همسو با معنای لغوی آن است (پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۷۱)؛ از این رو با تأکید بر واژه «ضیق» در قرآن کریم، مفهوم‌شناسی لغوی تنگنای روانی پیگیری شد.

مفهوم‌شناسی لغوی ضیق

در کتب لغت، «الضیق» از ریشه «ضاق، یضیق، ضيقاً» دانسته شده و عمدتاً با ضد خود «السعة» معرفی گردیده است (ابن فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۸۳). این معنا در کتب لغت با تعبیری نظیر ضد اتّسع، یعنی متضاد وسعت داشتن (قرشی بنابی، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۴۷)، خلاف اتّسع (رافعی قزوینی و دیگران، بی‌تا، ج ۲، ص ۳۶۷)، هو ما یقابل السعة (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۶۴)، نقیض السعة (ابن منظور، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۲۰۸) و تعابیر مشابه دیگر یاد شده است. بنابراین فهم معنای آن متوقف بر درک ریشه «وسع» بوده که با غنی، الجدة و الطّاقة (ابن فارس، بی‌تا، ج ۶، ص ۱۰۹) معرفی شده است. در منابع لغوی متعددی الضیق هم معنا با الضیق دانسته شده است (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۳؛ فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۰). گاهی نیز الضیق اصل آن ضیق بوده که در معنای نعتی همان ریشه استعمال می‌شود (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۱).

الضیق با کلمات گوناگونی همنشینی دارد و این نشان می‌دهد که استفاده آن اعم از امور مادی و معنوی است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۶۴). به‌عنوان نمونه با صدر (عسکری، بی‌تا، ص ۳۰۱)، نفس (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۶۴)، ذرع (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۲)، نفقه (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۴)، مکان (ثعالبی، بی‌تا، ص ۸۷؛ عسکری، بی‌تا، ص ۳۰۱) و اخلاق (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۲) به‌کار رفته است. البته ابن‌منظور (بی‌تا، ج ۱۰، ص ۲۰۸) اذعان می‌دارد واژه الضیق در مورد چیزهایی به‌کار می‌رود که امکان توسعه و تضییق داشته باشد.

این واژه دارای معانی مجازی گوناگونی از جمله فقر، تنگی معیشت، سوءالحال، بخل (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۱) و شک در قلب (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۰) است. معانی مجازی آن حکایت از ویژگی‌های گوناگون روان‌شناختی دارد. ویژگی‌های رفتاری مثل سخت‌گیری و مسامحه نکردن (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۱) و تنگنا در چاره‌جویی

و عجز از تصمیم‌گیری (فیروزآبادی و زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۲)، ویژگی‌های هیجانی مثل غم (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۳)، حزن (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۴) و حَرَج (تنگنایی در قلب که می‌ترسد برای کاری اقدام کند) (فیروزآبادی، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۴۷)، ویژگی شناختی مثل شک (فیروزآبادی، بی‌تا، ج ۳، ص ۳۴۷؛ فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۰؛ ابن‌منظور، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۲۰۹-۲۰۸)، صفات شخصیتی (ویژگی‌های اخلاقی) مثل بخل (فیروزآبادی و مرتضی زبیدی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۲۸۱؛ رافعی قزوینی و دیگران، بی‌تا، ج ۲، ص ۳۶۷؛ ابن‌منظور، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۲۰۸؛ راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۳). در کتاب *الفروق فی اللغة* چنین آمده است: «الضيق بالكسر في البخل وعسر الخلق»، البته به این اوصاف و حالات عارضی هستند (عسکری، بی‌تا، ص ۳۰۱). گاهی نیز معنای مجازی این ریشه، در مورد ویژگی‌های دیگر نظیر تنگی معیشت، فقر و تنگی مکان است (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۱۳).

آنچه در تحقیق حاضر مورد توجه قرار گرفته است، کاربرد این واژه در مورد قلب و نفس آدمی است که حاصل آن اوصاف و حالات عارضی بوده و نوعی تنگنا، پریشانی و بی‌تابی را به همراه دارد. مصطفوی در جمع‌بندی این معنا می‌گوید:

تنگنا و گرفتگی ممکن است از جهات مختلفی ناشی گردد، از جمله این جهات تنگی مکان برای معاش و ادامه زندگی یا خصوصیتی درونی یا ظهور حالتی درونی به معنای تنگنا در تصمیم‌گیری، اراده و اظهار مقصود است. همچنین این حالت ممکن است برخاسته از مواجهه با مخالفین و نیرنگ آنان باشد. گاهی نیز مربوط به مرحله تقدیر و تدبیر در مورد آنچه انجام می‌دهد و کیفیت اعمال است. گاهی نیز الضيق برای حالتی به کار می‌رود که شخص اضطراب شدید و قبض نفس عمیق دارد و نمی‌داند به کدامین راه یا عمل متوسل شود و از این رو حیرت دارد. اینها مضيقه‌های مادی و معنوی است که انسان با آن مواجه است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۶۴).

بنابراین کاربرد واژه ضيق در ارتباط با صدر، قلب و نفس، حاکی از تنگنایی درونی (قبض النفس و سوءالحال) است که بر روان آدمی عارض گردیده و ناشی از اتفاقات محیطی است. منشأ آن می‌تواند مکان، معیشت، سختی‌ها، مکر و حیلۀ دیگران و مواردی نظیر این باشد و از نظر کارکردی محصول این تنگنا، ویژگی‌های رفتاری نظیر توقف در عمل و عجز از تصمیم‌گیری، ویژگی‌های شناختی نظیر شک و کندی چاره‌جویی، ویژگی‌های هیجانی نظیر غم و حزن و ترس از اقدام خواهد بود.

مفهوم‌شناسی اصطلاحی ضيق

صدرالدین شیرازی (۱۳۶۸، ج ۶، ص ۳۹۷) شرح صدر را نهایت حکمت عملیه دانست و قلبی که دچار ضيق و تنگی شده است را محصول خیال ظلمانی دانسته است که این خیال ظلمانی به دلیل کثرت

عالم ماده و کثرات است. وی در تشریح تفاوت بین ضعف قلب، وحشت کردن و ضیق صدر می‌گوید: «وحشت و ضیق صدر در حالت انفعالی هستند. یکی از عوامل آن می‌تواند ضعف قلب باشد» (صدرالدین شیرازی، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۱۵۶). در نتیجه، ضیق صدر در اصطلاح فلسفی حالتی انفعالی است که برآمده از خیال ظلمانی، ضعف قلب یا عوامل دیگر است. پس از این، مفهوم در آیات قرآنی مورد واکاوی قرار می‌گیرد و حقیقت و ابعاد آن از دیدگاه قرآنی توسط پژوهشگر تشریح می‌گردد.

پیگیری مفهوم در قرآن کریم

در پژوهش حاضر به‌منظور دستیابی به پاسخ سؤالات پژوهش، ابتدا شبکه‌وارگانی تنگنای روانی استخراج شد. در نتیجه این گام هفت کلیدواژه ضیق، ضنک، حرج، قبض (مربوط به قبض النفس)، سوء (مربوط به سوءالحال)، الحيرة، شرح (مربوط به شرح الصدر) و وسع (مربوط به سعة الصدر) انتخاب شد؛ سپس گام جست‌وجوی داده به‌وسیله جست‌وجوی ریشه و مشتقات کلیدواژه‌های یادشده در قرآن کریم انجام و ۲۱۷ آیه بازایی شد که با حذف موارد تکراری به ۲۱۳ آیه تقلیل یافت؛ گام بعدی به پالایش آیات اختصاص یافت. در این راستا، به فراخور مفهوم‌شناسی لغوی و اصطلاحی «ضیق» و اقتضای بحث روان‌شناختی، معیارهای دوگانه‌ای در نظر گرفته شد که عبارت بودند از: ۱. مربوط بودن به نفس آدمی؛ و ۲. تعامل داشتن با منشأ بیرونی مانند مشکلات، سختی‌ها و تکالیف. بدین ترتیب، آیات استخراج‌شده در مرحله اول (۲۱۳ آیه) با این نگاه مطالعه و بر اساس دو معیار یادشده پالایش شد؛ در نتیجه، ۵۰ آیه باقی ماند و وارد فرایند تحلیل گردید. جهت افزایش دقت و عمق تحلیل محتوای آیات انتخاب‌شده، علاوه بر متن آیه، مجموعه‌ای از متون تفسیری با تأکید بر تفسیر *المیزان* و همچنین روایات تفسیری پیرامون آیات، مورد تحلیل قرار گرفت. علت تأکید بر دیدگاه علامه طباطبایی بدین جهت بود که وی به‌عنوان یکی از بارزترین فیلسوفان و مفسران قرآن در قرن اخیر، صاحب اندیشه‌ای است که مورد تأیید علمای قرن حاضر است (لگنهاوزن و نصیری، ۱۳۸۰، ص ۳). برای یافتن روایات تفسیری، ابتدای آیات انتخاب شده و همچنین عبارت مشتمل بر کلیدواژه از آیات یادشده به‌طور مجزا در پایگاه اینترنتی جامع‌الاحادیث جست‌وجو شد. علت جست‌وجوی دوگانه، این بود که در روایات گاهی بخش‌هایی از آیه، نه تمام آن وارد شده و در برخی نسخ بخش ابتدایی آیه نوشته شده است و از نوشتن ادامه آیه صرف‌نظر گردیده است و در برخی روایات فقط محل دلالت بر آیه در روایت بیان گردیده است. در این جست‌وجو، قابلیت «گروه‌بندی» پایگاه جامع‌الاحادیث به‌منظور حذف روایات تکراری، فیلتر «عین عبارت جست‌وجو» با «انعطاف نسبت به پیشوند و پسوند کلمات» و «انعطاف نسبت به نویسه‌هایی مانند أ و ة» اعمال گردید؛ در نتیجه، آن دسته از روایات که تفسیری از آیه را شامل می‌شد و محتوای آن از دو ملاک پیش‌گفته برخوردار بود، وارد مرحله تحلیل گردید.

در بخش تحلیل داده، ابتدا نشانگان و مفاهیم اولیه از متن استخراج شد. با توجه به تعداد بالای کدهای اولیه (مشمول بر نشانه‌ها و ویژگی‌ها)، امکان انتشار تمام آن در متن مقاله وجود نداشت؛ از این رو به ذکر برخی نشانه‌ها و ویژگی‌های اولیه برآمده از محدوده تحقیق و ارائه نتایج حاصل از طبقه‌بندی آن (کدگذاری محوری و انتخابی)، شامل مفاهیم، مقوله‌های فرعی و مقوله‌های اصلی در جدول (۱) اکتفا گردید.

جدول ۱: نتایج کدگذاری باز، محوری و انتخابی

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم	نشانه‌ها و ویژگی‌ها
مؤلفه هسته‌ای (تنگنای روانی)	حالت عاطفی منفی	گرفتگی روانی	حرج به معنای ضیق است، سعه نفس توان تحمل نفس است، حرج نامالایم با طبع انسانی است
		عارضی بودن	روان آدمی قابلیت قبض و بسط دارد، تنگنای روانی امری عارضی است، عدم صدور حکم حرجی به معنای سلب حرج عارضی است
		ظهورات عاطفی و هیجانی	غم، ناامیدی، نارضایتی، واپس‌رانی
شرایط علی	عوامل درون فردی	عوامل رفتاری	ظلم به خود، ظلم به دیگران
		عوامل هیجانی	احساس ناتوانی، ترس‌های منفی
		عوامل شناختی	انحراف عقیدتی، مسئولیت‌فرونی، اسناد درونی، تفسیر سطحی‌نگرانه رخدادها
	عوامل بین فردی	آزار کلامی	مذمت و سرزنش، زخم زبان، استهزا و تکذیب
		آزار غیر کلامی	انتظار افراطی اطرافیان، ضرر دیدن از دیگران، مفارقت و طرد، مخالفت با ارزش‌های شخصی
		گرفتاری دوستان	وجود تنگنا برای محبوب موجب تنگنای روانی محب می‌شود
زمینه‌ها	تلقی مصیبت	مواجه شدن با ابتلائات	بالایا، فقر، جنگ، بیماری
	تلقی مسئولیت (تکلیف)	مواجه شدن با تکلیف	تکلیف داشتن، مسئولیت، گران آمدن تکلیف، سنگینی تکلیف
	تلقی عقیدت (مذهب)	عرضه عقائد مذهبی	شرح صدر به ایمان، شرح صدر به کفر، ضیق صدر به اسلام
پیامدها	محدودسازی عملکرد	کاهش گویایی زبان	ضیق صدر می‌تواند موجب کاهش گویایی زبان گردد
	محدودسازی مقاومت	تحمل مسئولیت اجتماعی مستلزم شرح صدر	تسهیل تحمل سختی مسئولیت‌های اجتماعی با سعه صدر، ضیق صدر موجب از دست دادن مقاومت است
		تحمل مشکلات مستلزم شرح صدر	سعه صدر به معنای حوصله زیاد برای تحمل نامالایمات، تحمل مشکلات و رفتاری‌ها نیازمند سعه صدر
	محدودسازی ارتباط بین فردی	کاهش روابط فرد با دیگران	ضیق نفس روابط بین فردی کلامی و عاطفی را کاهش می‌دهد

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	مفاهیم	نشانه‌ها و ویژگی‌ها
محدودسازی شناخت حق	محدودسازی پذیرش حق	اضلال	تنگنای روانی موجب اضلال می‌گردد، شک در عقیده نتیجه ضیق صدر
		شناخت واقعیت مستلزم شرح صدر	شرح صدر موجب تشخیص واقعیت، شرح صدر زمینه‌ساز توسعه در قوای شنیداری، ضیق صدر موجب انکار حق، حرج مانع دخول حق و خروج حق از شخص است
		اطمینان به حق مستلزم شرح صدر	شرح صدر پیش‌نیاز تسلیم عقیدتی و اطمینان به خداوند، شرح صدر زمینه‌ساز آرامش، اطمینان و سکونت به وعده الهی، شرح صدر پیش‌نیاز هدایت است
محدودسازی پایبندی به حق	محدودسازی پذیرش حق	سنگ‌دلی	حرج و ضیق صدر موجب سنگ‌دلی می‌شود
		رد کردن و منع	تنگنا با منع و رد کردن همراه شده است، تنگنای روانی موجب عدم پذیرش و امتناع است
		پذیرش حق مستلزم شرح صدر	نتیجه شرح صدر برای چیزی، پذیرش آن است، شرح صدر دل را برای پذیرش ذکر خدا نرم می‌کند، خداوند برای پذیرش امر خود، فهم را توسعه می‌دهد
	محدودسازی پایبندی به حق	نفاق عملی	ضیق صدر زمینه‌ساز نفاق، حرج مانع دخول حق و خروج حق از شخص است، شرح صدر موجب تسلیم الهی شدن است
		کاهش پایبندی به حق	شرح صدر موجب حق‌گویی، ضیق صدر مانع پایبندی قلبی و عملی به حق

جدول ۱) نشان می‌دهد مؤلفه هسته‌ای تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم قبل از روایی سنجی عبارت است از حالت عاطفی منفی که حکایت‌کننده از گرفتگی عارضی نفسانی دارای ظهورات عاطفی هیجانی است. شرایط علی تنگنا نیز مشتمل بر شرایط درون‌فردی (رفتاری، شناختی و هیجانی) و بین‌فردی (آزار کلامی، آزار غیر کلامی و گرفتاری دوستان) تشخیص داده شد. جدول ۱) همچنین زمینه‌های تنگنای روانی را که توسط پژوهشگر مشخص شده است، نشان می‌دهد. مقصود از زمینه، بستر حاکمی است که شرایط علی در آن بر پدیده محوری اثر می‌گذارد (دانایی فرد و امامی، ۱۳۸۶). بر این اساس، تنگنای روانی عمدتاً در بستر مواجهه فرد با مصیبت، مسئولیت (تکلیف) یا عقیدت (مذهب) رخ می‌دهد. پیامدها نیز مفاهیمی پسینی هستند که پس از شکل‌گیری مؤلفه هسته‌ای ایجاد می‌گردد. نتایج و پیامدهای بروز تنگنا نیز محدودسازی شخص در حیطه‌های چنگانه عملکرد، مقاومت، ارتباط بین‌فردی، شناخت حق، پذیرش حق و پایبندی به حق مفهوم‌پردازی شد.

بخش کمی پژوهش حاضر، مربوط به سنجش روایی محتوایی مدل است. در این بخش، به دلیل حجم گسترده کدگذاری باز، مفاهیم، مقولات فرعی و مقولات اصلی، به همراه گزیده‌ای از مستندات و استدلال‌ها

در قالب فرمی به کارشناسان ارائه گردید. در این فرم، از مطابقت مقوله اصلی و فرعی با مستندات و ضرورت مفاهیم و مقوله‌ها در مفهوم‌شناسی تنگنا سؤال شده بود. طبق پیشنهاد لین (۱۹۸۶)، به نقل از: پولیت و بک، (۲۰۰۶) نمره شاخص روایی محتوا (CVI) برای تک‌تک مؤلفه‌ها نباید کمتر از ۰/۷۸ باشد؛ همچنین حداقل مقدار شاخص نسبت روایی محتوا (CVR) برای تصمیم‌گیری در مورد حذف یا بازنگری مؤلفه‌ها، زمانی که ۱۰ کارشناس مؤلفه‌ها را ارزیابی کرده‌اند، ۰/۶۲ است (حاجی‌زاده و اصغری، ۱۳۹۰). تعداد کارشناسان ارزیاب در پژوهش حاضر، ۱۰ نفر بوده است. جدول ۲) نتایج حاصل از روایی‌سنجی را نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوای (CVR) سازه

مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم و نشانه‌ها	CVI	CVR
تنگنای روانی	حالت عاطفی منفی	گرفتگی روانی	۱	۱
		عارضی بودن	۰/۹	۰/۸
		ظهورات عاطفی و هیجانی	۰/۸	۰/۸
شرایط علی	عوامل درون فردی	عوامل رفتاری	۰/۸	۰/۸
		عوامل هیجانی	۰/۸	۰/۸
		عوامل شناختی	۱	۱
	عوامل بین فردی	آزار کلامی	۱	۰/۹
		آزار غیر کلامی	۱	۰/۹
		گرفتاری دوستان	۱	۰/۹
		مواجهه شدن با ابتلائات	۱	۱
زمینه‌ها	تلقی مصیبت	مواجهه شدن با ابتلائات	۱	۱
	تلقی مسئولیت (تکلیف)	مواجهه شدن با تکلیف	۱	۱
	تلقی عقیدت (مذهب)	عرضه عقائد مذهبی	۰/۹	۰/۹
پیامدها	محدودسازی عملکرد	کاهش گویایی زبان	۱	۱
	محدودسازی مقاومت	تحمل مسئولیت اجتماعی مستلزم شرح صدر	۱	۱
		تحمل مشکلات مستلزم شرح صدر	۱	۱
	محدودسازی ارتباط بین فردی	کاهش روابط فرد با دیگران	۱	۱
	محدودسازی شناخت حق	اضلال	۰/۹	۰/۷
		شناخت واقعیت مستلزم شرح صدر	۰/۹	۰/۹
		اطمینان به حق مستلزم شرح صدر	۰/۹	۰/۹
	محدودسازی پذیرش حق	سنگ‌دلی	۰/۹	۰/۹
		رد کردن و منع	۰/۹	۰/۹
		پذیرش حق مستلزم شرح صدر	۰/۹	۰/۹
	محدودسازی پابندی به حق	کاهش پابندی به حق	۰/۹	۰/۹

نتایج ارائه شده در جدول ۲) نشان می‌دهد، برای تمام مؤلفه‌های مدل مفهومی تنگنای روانی، مقدار CVI بیشتر از ۰/۷۸ و CVR بیشتر از ۰/۶۲ به دست آمده است؛ بنابراین مدل به صورت کامل تأیید می‌گردد. در نهایت، مدل مذکور عبارت است از چهار مقوله اصلی، مشتمل بر:

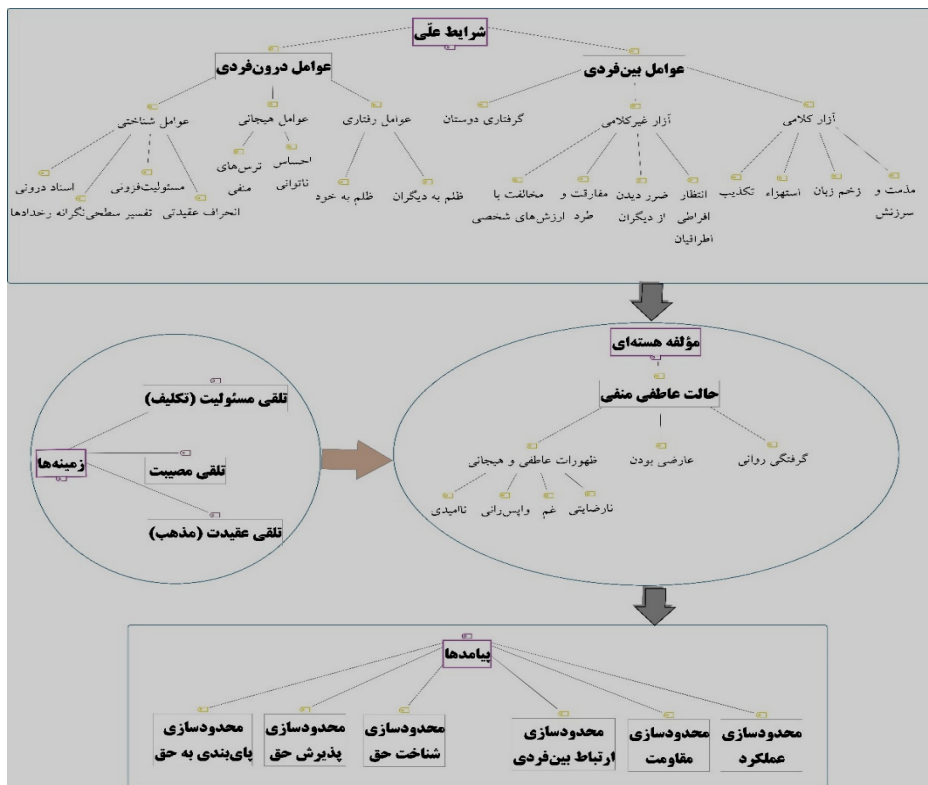
۱. شرایط علی شامل عوامل درون فردی (رفتاری، شناختی، هیجانی) و بین فردی (آزار کلامی، آزار غیرکلامی و گرفتاری دوستان)؛

۲. زمینه‌ها شامل تلقی (مواجهه با) مصیبت، مسئولیت و عقیدت؛

۳. مؤلفه‌های هسته‌ای شامل حالت عاطفی منفی (به معنای گرفتگی درونی عارضی نفسانی)؛

۴. پیامدها شامل محدودسازی عملکرد، محدودسازی مقاومت، محدودسازی ارتباط بین فردی، محدودسازی شناخت حق، محدودسازی پذیرش حق، محدودسازی پابندی به حق.

با توجه به تأیید برداشت‌های پژوهشگر از مستندات و تأیید ضرورت تمامی مؤلفه‌ها توسط کارشناسان، مدل نهایی «تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم» ترسیم شد. شکل ۲) الگوی ترسیمی از مدل مفهومی تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم است.



شکل ۲: مدل مفهومی تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد، سازه تنگنای روانی شامل یک مقوله اصلی با سه نشانه، دو شرط علی عمده، سه زمینه کلی و شش پیامد است. پژوهشگر پس از تحلیل محتوای محدوده پژوهش، به این نتیجه دست یافت که تنگنای روانی حالت روانی عاطفی منفی است. لفظ «حالت روانی» از گرفتگی نفسانی عارضی مترشح شده و «عاطفی منفی» از ظهورات عاطفی هیجانی مثل غم، ناامیدی، نارضایتی و واپس‌رانی اشتقاق یافته است. با توجه به اینکه در کتب لغت عمدتاً «ضیق - تنگنا» با ضد خود «السهة» معرفی شده است (ابن فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۸۳)، شناخت معنای آن در محدوده تحقیق نیز عمدتاً با سعه صدر و شرح صدر پیگیری شده است. علامه طباطبایی (۱۳۵۱، ج ۲، ص ۴۴۳) وسع نفس را به معنای الجدة و الطاقه در نظر گرفته است؛ سپس فرموده است که اصل در معنای «سعه» گستره مکانی است. این تعبیر برای صدر و نفس به صورت معنای ثانوی به کار می‌رود و مقصود از آن قدرت انسان به عنوان ظرف اعمال اختیاری است. از این رو وقتی می‌گویند نفس انسانی وسعت چیزی را دارد، یعنی بر آن طاقت داشته و ظرفیت انجام آن را دارد. بنابراین «ضیق - تنگنا» که نقطه مقابل آن است به معنای کاستی ظرفیت تحمل انسان است. علاوه بر این، در آیات قرآنی «شرح صدر» به معنای گشادگی سینه (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۷، ص ۳۸۷) در مقابل «ضیق - تنگنا» به کار رفته است. بنابراین مقصود از تنگنای روانی، کاسته شدن از طاقت و ظرفیت تحمل نفس است. روایات تفسیری گوناگونی نیز «حرج» را به معنای «ضیق» در نظر گرفته‌اند (طوسی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۲؛ عیاشی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۰۲؛ مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۲۳، ص ۳۴). بدین ترتیب، حرج نیز به معنای گرفتگی نفسانی تلقی می‌شود. بر اساس قرآن کریم، روان آدمی قابلیت قبض (گرفتگی) و بسط (گشایش) دارد (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۴، ص ۲۱) و از این رو حضرت موسی علیه السلام برای ایفای رسالت خود از خداوند درخواست شرح صدر می‌کند (طه: ۲۰). درخواست پیامبر الهی حاکی از قابلیت توسعه و تنگنا در روان آدمی است. به علاوه، تنگنای روانی با ظهورات عاطفی هیجانی نظیر غم (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۳، ص ۶۰۰؛ ج ۱۰، ص ۲۳۳؛ فیض کاشانی، بی‌تا الف، ج ۴، ص ۳۴۱)، نارضایتی (نساء: ۶۵)، ناامیدی (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۶، ص ۲۷۴) و واپس‌رانی (بحرانی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۷۸؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۷، ص ۴۷۰) همراه است. واپس‌رانی در این پژوهش به معنای انکار و طرد عاطفی نسبت به موضوع مورد تنگنا علاوه بر عدم درک شناختی آن است. به عنوان نمونه، برخی منافقین و کفار اسلام را به دلیل ضیق صدر خود نسبت به آن علاوه بر اینکه به طور صحیح درک نمی‌کنند، با قاطعیت و دشمنی امتناع و انکار می‌کنند. به نظر می‌رسد مفهوم «تنگنای روانی» استفاده‌شده از قرآن کریم که به صورت حالت عاطفی منفی شناخته

می‌شود، با سازهٔ «پیشانی روان‌شناختی»^۱ در دانش روان‌شناسی از جهاتی قرابت دارد. ریندر^۲ (۲۰۰۴، ص ۵۳۶) «پیشانی روان‌شناختی» را بررسی کرده و آن را ناراحتی خاص و حالتی هیجانی معرفی کرده است که افراد به‌طور موقت یا دائم در پاسخ به فشارهای روانی خاص و درخواست‌های آسیب‌زا آن را تجربه می‌کنند. پیشانی روان‌شناختی در متون پزشکی نیز به‌عنوان یک حالت رنج هیجانی توصیف می‌شود که با نشانه‌های افسردگی و اضطراب مشخص می‌شود (دراپو، مارچند و بیولیو - پروست،^۳ ۲۰۱۲، ص ۱۰۵). البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که تنگنای روانی مستفاد از قرآن کریم ضمن آنکه از یک حالت هیجانی موقت تا یک خلق منفی پایدار و قرارگیری فرد در آستانهٔ اختلال روانی را شامل می‌شود، اما از نظر بسترهای مواجهه با آن، با مفهوم «پیشانی روان‌شناختی» تفاوت دارد.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر استخراج شرایط علی تنگنای روانی است. پژوهش حاضر نشان داد، یکی از عوامل تنگنای روانی، عوامل درون‌فردی است. بر اساس آیات شریفهٔ قرآن کریم، خود انسان در نفع و ضرر رساندن به خویش و تحقق حالات روانی دخیل است (اسراء: ۷؛ جاثیه: ۱۵؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۸، ص ۲۵۰؛ ج ۱۳، ص ۵۳). از این‌رو در آیات قرآنی به چندین عامل درون‌فردی که فاعلیت فرد در آن پررنگ است، اشاره شده است. این عوامل عبارت‌اند از:

۱. عوامل شناختی: تنگناهای شناختی استفاده‌شده از آیات قرآنی و روایات تفسیری مشتمل است بر: اسناد درونی (قمی مشهدی، بی‌تا، ج ۴، ص ۳۱۷)، مسئولیت‌فرونی (احزاب: ۳۷؛ شوری: ۴۸؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۸، ص ۹۹؛ ج ۱۶، ص ۴۸۴)، تفسیر سطحی‌نگرانهٔ رخدادها (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۰، ص ۵۰۳؛ ج ۱۶، ص ۲۷۴) و انحراف عقیدتی مثل ضلالت (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۲، ص ۴۸۵؛ مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۳۴، ص ۳۲)؛
۲. عوامل هیجانی: عوامل تنگناآور هیجانی استفاده‌شده از آیات قرآنی و روایات تفسیری مشتمل است بر: ترس‌های منفی (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۵، ص ۳۵۹) و احساس ناتوانی (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۰، ص ۵۰۳). نمونه‌ای از این عوامل هیجانی در آیهٔ ۱۳ سورهٔ شعراء در بیان حالات حضرت موسی علیه السلام بیان گردیده است. علامه طباطبایی ذیل این آیه شریفه می‌فرماید:

در قرائت یعقوب و غیر او دو فعل یضیق و یطلق به نصب قرائت شده، تا عطف بر «یکذبون» باشد و این قرائت با طبع معنا سازگارتر است. بنابراین عذر موسی علیه السلام تنها همان عذر اولی است، یعنی ترس از تکذیب و دو تای دیگر نتیجهٔ عذر اولی است. به عبارت روشن‌تر، عذر تنها تکذیب مردم است که سر آمدن حوصله و کندی زبان می‌آورد (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۵، ص ۳۵۹).

1. psychological distress
2. Rinder
3. Drapeau, Marchand & Beaulieu-Prevost

از این رو ترس از تکذیب موجب تنگ‌حوصلگی حضرت موسی علیه السلام تلقی شده است. در مورد احساس ناتوانی نیز علامه طباطبایی ذیل آیه شریفه ۷۷ سوره هود آورده است:

وقتی گفته می‌شود: «ساءه الامر مساءه» معنایش این است که فلان پیشامد حال بدی را بر فلانی انداخت و وقتی با صیغه مجهول تعبیر شود و گفته شود: «سئء بالامر» معنایش این است که فلانی خودش به خاطر آن امر ناراحت شد، نه اینکه آن امر وی را ناراحت کرده باشد (همچنان که در آیات مورد بحث حضرت لوط از آمدن ملائکه به صورت جوانانی زیبا روی ناراحت شد، نه اینکه ملائکه او را ناراحت کرده باشند (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۰، ص ۵۰۳).

بنابراین احساس ناتوانی که یک حالت هیجانی برآمده از تحریف شناختی است، می‌تواند موجب سوءالحال گردد؛

۳. عوامل رفتاری شامل ظلم به دیگران و ظلم به خود است. ظلم به دیگران در آیات قرآنی به صورت افساد در زمین (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۳، ص ۵۳) و ایجاد مانعیت برای دیگران در شناخت حق (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۲، ص ۴۸۵) بیان شده و ظلم به خود به عنوان گناه شناخته می‌شود. علامه طباطبایی (۱۳۵۱، ج ۷، ص ۴۷۰) در تشریح مفردة قرآنی «حرج» می‌گوید: «گناه را نیز حرج می‌خوانند، به علاوه، قرآن کریم برخی مصادیق گناه اجتماعی مثل قسم خدعه‌آمیز را موجب سوء دنیوی و اخروی دانسته که عمومیت آن شامل حالات روانی سوء نیز می‌گردد» (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۲، ص ۴۸۵).

عامل دیگری که پژوهش حاضر به عنوان یافته از آیات و روایات استخراج کرده است، عوامل بین‌فردی است. عوامل بین‌فردی عمدتاً در تعامل و ارتباط با دیگران شکل گرفته و وضعیت روانی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عوامل بین‌فردی تنگنای روانی بر اساس قرآن کریم عبارت‌اند از:

۱. آزار کلامی: آزار کلامی به منظور احساس پریشانی روانی است که از ارتباط کلامی آزارنده پدید می‌آید. قرآن کریم مواردی از آزار کلامی مثل تکذیب (شعراء: ۱۲؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۵، ص ۵۹)، استهزا و زخم زبان (حجر: ۹۷؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۲، ص ۲۸۷)، مذمت و سرزنش (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۹، ص ۴۸۹) را برشمرده است؛

۲. آزار غیر کلامی: گاهی تنگنای روانی شخص در اثر روابط آزارنده دیگران با وی پدید خواهد آمد. انتظار افراطی دیگران مثل درخواست‌های مردم از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای آوردن معجزات مورد انتظار خودشان یکی از آزارهای غیر کلامی مورد اشاره قرآن کریم و روایات است (هود: ۱۲؛ مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۵، ص ۶۸). ضرر دیدن از دیگران نیز بر اساس تعبیر «ولا تضاروهنّ لتضیقوا علیهنّ» (طلاق: ۶؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۹، ص ۵۳۱) عامل ارتباطی دیگری برای احساس تنگناست (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۲، ص ۳۵۹). مفارقت و طرد (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۷۲، ص ۱۴؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۹، ص ۵۴۳) و

مخالفت دیگران با ارزش‌های شخصی وی (قمی مشهدی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۵۸؛ فیض کاشانی، بی‌تا ب، ج ۳، ص ۱۲۴؛ بحرانی، بی‌تا، ج ۴، ص ۸۸۸) نیز می‌تواند موجب تنگنای روانی گردد؛

۳. گرفتاری دوستان (هلالی، بی‌تا، ج ۲، ص ۶۳۶) نیز تنگنا ساز بین فردی دیگری است که در محدوده تحقیق مطرح گردیده است. علاوه بر این، برای منافقین بدخواه، دستیابی مؤمنین به پیروزی و نعمت موجب سوءالحال می‌گردد (آل عمران: ۱۲۰؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۳، ص ۶۰۰)؛ از این رو علاوه بر گرفتاری دوستان، دستیابی مؤمنین به نعمت برای منافقین تنگناآور است.

تحقیقات روان‌شناختی متعددی در طول سالیان متمادی عوامل ناتنظیمی هیجانات،^۱ افسردگی، اضطراب، پریشانی روان‌شناختی و اختلالات خلقی را با عوامل گوناگون شناختی، هیجانی، رفتاری، اجتماعی بررسی کرده‌اند و نتایج آنها در تحقیقات میدانی با یافته‌های پژوهش حاضر در قرآن کریم همسویی دارد. به عنوان نمونه، تمایل به تفکر و تفسیر منفی درباره خود، دیگران و جهان (بک و بردیمیر،^۲ ۲۰۱۶، ص ۵۹۶) و تمایل به تکیه بر فکرهای مبهم و منفی (جو رمن و گوتلیب،^۳ ۲۰۱۰، ص ۲۸۱) از جمله عوامل شناختی افسرده‌ساز و انتظار افراطی و انتقاد دائمی از خود از جمله فاکتورهای پریشانی روان‌شناختی (اسپادا، محیی‌الدینی و ولز،^۴ ۲۰۰۸، ص ۲۳۸) بر شمرده شده است. به علاوه، ناتنظیمی هیجانی (کرینگ و سلوئن، ۲۰۰۹)، اجتناب‌های ناشی از ترس و نگرانی (هیس، استروسال و ویلسون،^۵ ۲۰۱۱) و تمایل به تمرکز بر احساسات منفی و نادیده گرفتن احساسات مثبت (جو رمن و گوتلیب، ۲۰۱۰، ص ۲۸۱) جنبه هیجانی دارد و در تکون پریشانی روان‌شناختی مؤثر قلمداد شده است. عوامل ارتباطی (مک‌کی، دیویس و فانیگ، ۲۰۰۹) مانند تنهایی اجتماعی (جهانگیری و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۳۷) مؤثر بر رنج و پریشانی روان‌شناختی دانسته شده است. این نتایج نشان می‌دهد یافته‌های علی تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات کمی همسویی دارد.

یافته دیگر پژوهش حاضر مربوط به زمینه‌های شکل‌گیری تنگنای روانی است. مقصود از زمینه‌ها، بستر حاکم بر زندگی فرد است که شرایط علی در آن بستر بر پدیده محوری اثر می‌گذارد (دانایی فرد و امامی، ۱۳۸۶، ص ۸۴). بر اساس یافته این پژوهش، تنگنای روانی عمدتاً در سه بستر کلی برای فرد پدید می‌آید؛ یعنی عوامل تنگنای روانی در این بسترها عمل می‌کنند و موجب ایجاد تنگنای روانی در فرد می‌گردند.

1. emotional dysregulation
2. Beck & Bredemeier
3. Joormann & Gotlib
4. Spada, Mohiyeddini & Wells
5. Hayes, Strosahl & Wilson

زمینه‌های تنگنای روانی عبارت‌اند از: تلقی فرد با مصیبت (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۴، ص ۲۰۱؛ ج ۱۸، ص ۹۹)؛ تلقی فرد با مسئولیت (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۹، ص ۴۸۹؛ قمی مشهدی، بی‌تا، ج ۴، ص ۳۱۷؛ حسکانی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۵۸)؛ و مواجهه او با عقیدت (مذهب). عقاید مذهبی زمینه‌ساز تنگنا بر اساس آیات قرآنی، مشتمل بر اسلام، ایمان یا کفر است (طباطبایی، ج ۱۲، ص ۵۰۹؛ حویزی، بی‌تا، ج ۱، ص ۷۶۶). بدین ترتیب، کسی که نسبت به اسلام ضیق صدر و نسبت به کفر شرح صدر دارد، در هنگام عرضه عقاید مذهبی موافق اسلام دچار تنگنای روانی شده و ظهورات آن نظیر ناراضایتی و واپس‌رانی را به نمایش گذاشته و پیامدهای آن نظیر محدود شدن پذیرش و پایبندی به حق ظهور می‌یابد. همچنین شخصی که به عوامل هیجانی تنگنای روانی مثل ترس منفی مبتلاست، هنگام مواجهه با یک مصیبت تنگنای روانی در او آشکار می‌گردد. با تحلیل زمینه‌های بروز و تکون تنگنای روانی علاوه بر تحلیل دقیق‌تر این سازه روانی، می‌توان به مفاهیم متناظر با آن در دانش روان‌شناسی پی برد. در نظر گرفتن زمینه‌هایی نظیر تلقی مصیبت و تلقی مسئولیت در مفهوم تنگنای روانی، نشان می‌دهد این سازه با مفهوم شکنندگی (آسیب‌پذیری)^۱ در روان‌شناسی - که مفهوم متقابل آن با عنوان «تاب‌آوری»^۲ شناخته می‌شود - همپوشانی دارد. توضیح بیشتر آنکه، تاب‌آوری در اصطلاح روان‌شناسی به معنای قابلیت یا مهارت فرد در مقابله با تنش‌ها، ضربه‌ها و مشکلات زندگی است. این مفهوم بیانگر توانایی تنظیم هیجانات، حفظ عملکرد عادی و بهبود پس از تجربه رویدادهای استرس‌زاست (رک: ساوتویک و همکاران،^۳ ۲۰۱۴، ص ۱). بر این اساس، می‌توان گفت مفهوم تنگنای روانی دربردارنده مفهوم شکنندگی در روان‌شناسی و نقطه مقابل آن (توسعه روانی) دربردارنده مفهوم تاب‌آوری و گسترده‌تر از آن است.

یافته دیگری که پژوهش پیش رو بدان دست یافت، پیامدهای تنگنای روانی است. پیامدهای تنگنای روانی عبارت‌اند از:

۱. محدودسازی عملکرد: در آیه شریفه ۱۳ سوره شعراء به کاهش گویایی زبان حضرت موسی علیه السلام اشاره شده است. این تأثیر عملکردی در پی خوف و قرین ضیق صدر برای ایشان رخ داده است (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۵، ص ۳۵۹). همچنین نقطه مقابل ضیق صدر که با تعابیری نظیر «شرح صدر» از آن یاد شده است، زمینه‌ساز دستیابی به خیر و موفقیت شمرده شده است (حویزی، بی‌تا، ج ۱، ص ۷۶۶)؛
۲. محدودسازی مقاومت: علامه طباطبایی (۱۳۵۱، ج ۱۵، ص ۳۵۹) در تفسیر آیه شریفه ۱۳ سوره شعراء مقصود از «یضیق صدری» را به معنای سرآمدن حوصله و کاهش مقاومت شخص دانسته است.

1. vulnerability

2. resilience

3. Southwick & et al

به علاوه، وی افزایش تحمل را نتیجه سعه صدر دانسته است. در واقع، غرض از تقاضای شرح صدر از خداوند توسط انبیای الهی، به جهت تسهیل تحمل شداید و محنت‌های مسیر رسالت دانسته شده است (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۴، ص ۲۰۱). پس تنگنای روانی، ظرفیت شخص برای تحمل رنج‌ها و مصیبت‌های بیرونی را کاهش داده و رفع آن می‌تواند موجب افزایش مقاومت روان‌شناختی گردد؛

۳. محدودسازی ارتباط بین فردی: فردی که دچار تنگنای روانی شده است، ممکن است روابط خود با دیگران را به صورت تعمدی محدود سازد. در روایتی منقول از امام صادق علیه السلام به افرادی اشاره شده است که بر اثر رفتار طردکننده دیگران، از ارتباط با دیگران احساس تنگنا کرده و ارتباط کلامی و عاطفی خود با آنان را محدود ساخته‌اند (بحرانی، بی‌تا، ج ۲، ص ۷۹)؛

۴. محدودسازی شناخت حق: شک در واقعیت و حقیقت (ابن بابویه، بی‌تا، ج ۱، ص ۱۴۵) و گمراهی (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۷، ص ۴۷۰) یکی از پیامدهای ضیق صدر تلقی شده است. شرح صدر که توأم با نرم‌دلی و در نقطه مقابل تنگنای روانی است، زمینه‌ساز هدایت به حق بیان شده است (انعام: ۱۲۵؛ طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۷، ص ۴۷۰). بر این اساس، می‌توان گفت ضیق صدر شناخت و هدایت به حقیقت را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد؛

۵. محدودسازی پذیرش حق: علاوه بر شناخت، پذیرش قلبی و عاطفی حق در هنگام ضیق صدر کاهش می‌یابد. در روایتی که حویزی (بی‌تا، ج ۱، ص ۷۶۶) از امام صادق علیه السلام نقل کرده است، نشان می‌دهد کسی که به تنگ‌دلی (پیشانی) مبتلا گردیده است، اگر زبانش بر حق گویا باشد، پیوند قلبی با آن ندارد. پیوند عاطفی با یک باور، لازمه تکوین نگرش روان‌شناختی در شخص است (اروین، ۲۰۱۴، ج ۶). از این رو فرموده‌اند سینه‌ای که ضیق صدر بر آن عارض شده است، نه چیزی از آن خارج می‌شود و نه چیزی بر آن داخل می‌گردد (بحرانی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۷۸). منابع اسلامی، برای دفع چنین حالتی به افراد آموخته‌اند که دعا را وسیله‌ای برای برخورداری از شرح صدر قرار دهند (حویزی، بی‌تا، ج ۱، ص ۷۶۶)؛

۶. محدودسازی پایبندی به حق: ارتباط شخص با حقیقت، علاوه بر عنصر شناختی و عاطفی، با عنصر رفتاری نیز همراه است. تنگنای روانی یکی از موانع پایبندی عملی فرد به آگاهی‌های منطقی و عاطفی خویش است. در حدیثی منقول از امام صادق علیه السلام، نابرخورداری از توفیق عملی در انجام کارهای نیک از پیامدهای ضیق صدر برشمرده شده است (حویزی، بی‌تا، ج ۱، ص ۷۶۶). در نقطه مقابل، برخورداری از شرح صدر و حق‌گویی به عنوان رفتاری در راستای حق در امتداد یکدیگر آمده است. علامه طباطبایی (۱۳۵۱، ج ۷، ص ۴۷۰) در تفسیر آیه «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ

لا يُؤْمِنُونَ» (انعام: ۱۲۵)، اسلام را به معنای تسلیم در نظر گرفته و معتقد است کسی که خداوند سینه‌اش را برای قبول اسلام که همان تسلیم بودن است شرح کرده باشد، درحقیقت سینه‌اش را برای تسلیم در برابر اعتقادات صحیح و عمل صالح وسعت داده است. بنابراین علاوه بر پذیرش فکری و تمایل باطنی به حق، اظهار عملی حق نیز نیازمند شرح صدر است. از این رو می‌توان گفت ضیق صدر که ضد آن معرفی شده است، با محدودسازی پابندی به حق مرتبط است.

از آنجاکه این مفهوم مشتمل بر پیامدهایی نظیر شناخت، پذیرش و پابندی به حقیقت است، می‌توان این مفهوم را در تربیت اخلاقی و توحیدی مورد توجه قرار داد. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد توسعه روانی در تصحیح شناخت نسبت به حقیقت (مثل پرهیز از استدلال هیجانی)، تنظیم سطح پذیرش و تحمل و اراده‌مندی نسبت به رفتار حق‌مدارانه نقش دارد.

تحلیل مفهوم تنگنای روانی در پژوهش حاضر، با وجود آنکه در گستره آیات قرآنی، تفاسیر مرتبط و روایات تفسیری انجام گرفته است، اما از آن جهت که با آیات مرتبط با جست‌وجوی کلیدواژه‌های اصطیاد شده و فقط بخشی از متون دینی (قرآن کریم و روایات تفسیری) را مورد تحلیل قرار داده است، دارای محدودیت است. بنابراین نسبت دادن یافته‌های پژوهش حاضر به دین یا تمام منابع اسلامی باید همراه با احتیاط صورت پذیرد.

در پایان نیز، پیشنهاد می‌شود مدل مفهومی تنگنای روانی بر اساس تمام منابع اسلامی تدوین گردد و پرسش‌نامه و بسته آموزشی مدیریت تنگنای روانی بر اساس آیات قرآن کریم طراحی شود.

منابع

قرآن کریم.

- ابراهیمی، ابراهیم (۱۳۹۰). سلامت و رنجوری روان از منظر قرآن کریم. *دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۱۳ (۴)، ۲.
- ابن فارس، احمد (بی‌تا). *معجم مقاییس اللغة*. بیروت: دار إحياء الكتب العربية مکتب الإعلام الإسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (بی‌تا). *لسان العرب*. بیروت: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزیع، دار صادر.
- ابن بابویه، محمد بن علی (بی‌تا). *معانی الأخبار*. ترجمه علی اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن ملقن، عمر بن علی و مجذوف، سمیر طه (۱۴۰۸ق). *تفسیر غریب القرآن (ابن ملقن)*. ریاض: عالم الكتب.
- بابایی، پروین و بصیری، هادی (۱۳۹۱). عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم. *مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی*، ۵۳ (۱۶)، ۷۰۹-۷۳۰.
- بحرانی، هاشم بن سلیمان (بی‌تا). *البرهان فی تفسیر القرآن*. تهران: مؤسسه البعثة، مرکز الطباعة و النشر.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۶). روش فهم روان‌شناختی متون دینی (فرمد): بررسی تک متن. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۶ (۰)، ۹۱-۶۷.
- پورمحمدی، سیده‌راضیه و سبحانی یامچی، محمد (۱۴۰۰). تأثیر واکنش‌های انفعالی قلب سلیم در سلامت روان از منظر قرآن کریم. *مطالعات قرآنی*، ۴۶ (۱۲)، ۳۵-۶۶.
- ثعالبی، عبدالملک بن محمد (بی‌تا). *فقه اللغة*. بیروت: دار الكتب العلمیه.

- جهانگیری، نسیم؛ هاشمی، نیلوفر؛ جعفری، لیلا و عبداللہی سیاهکلده، فرنوش (۱۴۰۱). پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و عملکرد شغلی پرستاران بر اساس خیال‌بافی ناسازگارانه و تنهایی اجتماعی در طول اپیدمی بیماری کووید ۱۹. مدیریت پرستاری، ۱۱(۴)، ۳۷-۴۷.
- حاجی‌زاده، ابراهیم و اصغری، محمد (۱۳۹۰). روش‌ها و تحلیل‌های آماری با نگاه به روش تحقیق در علوم زیستی و بهداشتی. تهران: جهاد دانشگاهی.
- حسکانی، عیبدالله بن عبدالله (بی‌تا). *شواهد التنزیل لقواعد التفضیل فی الآیات النازلة فی أهل البيت*. تهران: مجمع إحيای فرهنگ اسلامی، وزارة الثقافة و الإرشاد الإسلامي.
- حویزی، عبدعلی بن جمعه (بی‌تا). *تفسیر نور الثقلین*. قم: اسماعیلیان.
- دانایی‌فرد، حسن و امامی، سیدمجتبی (۱۳۸۶). استراتژی‌های پژوهش کیفی - نظریه‌پردازی داده‌بنیاد. *اندیشه مدیریت راهبردی (اندیشه مدیریت)*، ۱(۲)، ۶۹-۹۷.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (بی‌تا). *مفردات ألفاظ القرآن*. بیروت: دار الشامیه، دار القلم.
- رافعی قزوینی، عبدالکریم بن محمد؛ غزالی، محمد بن محمد و فیومی، احمد بن محمد (بی‌تا). *المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی*. قم: مؤسسه دار الهجرة.
- سالاری‌فرو، محمدرضا؛ شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، سیدمهدی و دولتخواه، محمد (۱۳۹۳). *بهداشت روانی با تکرش به منابع اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- هلالی، سلیم بن قیس (بی‌تا). *کتاب سلیم بن قیس الهمالی*. قم: دلیل ما.
- صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم (۱۳۸۶). *الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- صنعت‌نگار، سارا؛ بهرامی احسان، هادی؛ اخوت، احمدرضا و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). معناشناسی اختلال «اضطراب فراگیر» از دیدگاه قرآن کریم. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۲۰(۱۱)، ۸۹-۱۱۵.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۵۱). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۷). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. بیروت: دار المعرفة.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۲ق). *تفسیر جوامع الجامع*. قم: حوزه علمیه قم.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۹). *مجمع البحرین*. تهران: کتاب‌فروشی جاراللهی.
- طوسی، محمد بن حسن (بی‌تا). *التبیان فی تفسیر القرآن*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- عیدخدایی، محمدسمیع (۱۳۷۶). *بنیادهای بهداشت روانی در رهنمودهای قرآن کریم*. *مطالعات اسلامی*، ۳۷-۳۸(۱۳)، ۲۱۳-۲۳۴.
- عسکری، حسن بن عبدالله (بی‌تا). *الفروق فی اللغة*. (لجنة إحياء التراث العربی). بیروت: دار الآفاق الجدیدة.
- عیاشی، محمد بن مسعود (بی‌تا). *تفسیر العیاشی*. بیروت: مکتبه العلمیه الاسلامیه.
- عیسی‌زاده، عیسی (۱۳۹۷). راهکارهای رفتاری برای دستیابی به آرامش از منظر قرآن. *قرآن و طب*، ۵(۴)، ۱۲-۶.
- فرجی، یوسف؛ یوسفی، جعفرصادق و حسین‌زاده، نارنج (۱۴۰۰). راههای افزایش آرامش در قرآن و سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر تربیت فرزندان. *مطالعات قرآنی*، ۴۶(۱۲)، ۴۲۹-۴۴۸.
- فیاض، فاطمه؛ بهرامی احسان، هادی و اخوت، احمدرضا (۱۳۹۴). ساخت مقدماتی مقیاس تشخیص افسردگی مبتنی بر سوره‌هایی از قرآن کریم. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۷(۹)، ۱۳۳-۱۶۰.
- فیاض، فاطمه؛ بهرامی احسان، هادی و اخوت، احمدرضا (۱۴۰۰). روش‌شناسی کشف معنای افسردگی از قرآن. *قرآن و طب*، ۱۴(۶)، ۴۲-۵۳.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (بی‌تا). *القاموس المحيط*. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب و مرتضی زبیدی، محمد بن محمد (بی‌تا). *تاج العروس من جواهر القاموس*. بیروت: دار الفکر.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (بی‌تا الف). *الوافی*. قم: مکتبه الإمام امیرالمؤمنین علی علیه السلام.

- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (بی تا ب). تفسیر الصافی. تهران: مکتبه الصدر.
- قرشی بنابی، علی اکبر (بی تا). قاموس قرآن. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- قمی مشهدی، محمد بن محمدرضا (بی تا). تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب. تهران: وزارة الثقافة و الإرشاد الإسلامی.
- مؤسسه الطبع و النشر.
- کلانتری، ابراهیم؛ آرام، محمدرضا و چمن پیم، سکینه (۱۳۹۴). معنانشناسی سکینه در قرآن کریم. پژوهش‌های قرآن و حدیث، ۱۳(۴۸)، ۲۶۹-۲۸۴.
- لگنهاوزن، محمد و نصیری، منصور (۱۳۸۰). علامه طباطبایی و الهیات فلسفی معاصر. نقد و نظر، ۲۷-۲۸(۷)، ۴۱۲-۴۲۶.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۸). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مصباح یزدی، محمدتقی و فتحعلی، محمود (۱۳۸۸). انسان‌سازی در قرآن. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
- معاضدی، کاظم و اسدی، عبدالله (۱۳۹۱). بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل، ۱۲(۱)، ۸۵-۹۶.
- موسوی، فاطمه و نجفی، محمدجواد (۱۳۹۴). شناخت درمانی افسردگی با تکیه بر آموزه‌های قانونمند قرآنی. علوم قرآن و حدیث، ۹۴(۴۷)، ۹۸-۷۹.
- نعمتی، سلمان؛ جان‌بزرگی، مسعود و صفورایی پاریزی، محمدمهدی (۱۴۰۱). ساخت پرسش‌نامه عوامل آرامش‌زا - آرامش‌زدای خانواده بر اساس قرآن. تحقیقات بنیادین علوم انسانی، ۲۸(۸)، ۹۸-۶۹.
- واحدی، علی بن احمد؛ صیره، احمد محمد؛ معوض، علی محمد؛ عبدالموجود، عادل احمد؛ فرماوی، عبدالحی؛ جمل، احمد عبدالغنی و عویس، عبدالرحمن (۱۴۱۵ق). الوسیط فی تفسیر القرآن المجید. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- American Psychiatric Association (ed.). (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR (Fifth edition, text revision). American Psychiatric Association Publishing.
- Beck, A. T. & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808-818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>
- Drapeau, A., Marchand, A. & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental illnesses-understanding, prediction and control*, 69(2), 105-106.
- Erwin, P. (2014). *Attitudes and persuasion*. Psychology Press.
- Glaser, Barney G. & Strauss, Anselm L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldire.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hsieh, H. F. & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288.
- Joormann, J. & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Kring, A. M. & Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.

- McKay, M., Davis, M. & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Polit, Denise F. & Beck, Cheryl Tatano. (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. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Ridner SH. Psychological distress: concept analysis. *J Adv Nurs*. 2004 Mar;45(5):536-45. doi: 10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x. PMID: 15009358.
- Schopenhauer, Arthur (2004). *On the Suffering of the World*. Penguin Books.
- Shultz, Kenneth S; Whitney, David & Zickar, Michael J. (2013). *Measurement Theory in Action* (0th ed.). Routledge.
- Smith, R. E. & Sarason, I. G. (2010). Psychological vulnerability: Measurement and implications for predicting high stress conditions. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 742-755.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Spada, M. M., Mohiyeddini, C. & Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the metacognitions questionnaire 30. *Personality and Individual differences*, 45(3), 238-242.