

## Developing a Pattern of Tolerance of Uncertainty to Reduce Anxiety Based on Islamic Sources

**Mohammad Javad Nikzad** \*

Master of Counseling, University of Islamic Education, Qom, Iran

**Jafar Jodeiri** 

Assistant Professor of Counseling Department, University of Islamic Education, Qom, Iran

**Masoud Nooralizadeh Mianeji** 

Assistant Professor of Psychology Department of Shahid University, Tehran, Iran

### Abstract

The rule is that humans prefer certainty to uncertainty, that is, when we know that there is a future, but we do not know what will happen in the future, people choose to be shocked in the present rather than wait for an unpredictable situation. This creates the conditions for anxiety in everyone, and it depends on how much one can tolerate uncertainty. The present research was conducted with the aim of identifying and presenting the uncertainty tolerance model to reduce anxiety based on Islamic sources. This research is a basic research in terms of its purpose and qualitative in terms of its approach. In order to analyze the components, the descriptive-explanatory sentences found in Islamic texts and the "content analysis" method were used in the framework of the "method of modeling psychological concepts and structures from Islamic texts (Verses and Hadiths)" method, and documentary method techniques were used to collect information. By seven expert experts, three concepts were obtained: self-assurance, confidence, and peace of mind, based on which, the dimensions and components of uncertainty tolerance were explained, and finally, the


\* Corresponding Author: nameresan2014@yahoo.com


**How to Cite:** Nikzad, M. J., Jodeiri, J., Nooralizadeh Mianeji, M. (2024). Developing a Pattern of Tolerance of Uncertainty to Reduce Anxiety Based on Islamic Sources, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(59), 151-182. DOI: 10.22054/QCCPC.2024.76281.3216


considered model was presented. Tolerance of uncertainty in the Islamic approach has two fundamental components, one is "God-awareness" and the other is "perception and harmony with monotheistic realities", which forms the basis of this personality trait by creating a "positive belief in uncertainty", and the person does not feel defeated in ambiguous and uncertain situations with "satisfaction/acceptance", "benevolence", "trust", and "delegation", and his anxiety is reduced.

**Keywords:** Tolerance of uncertainty, anxiety, Islamic sources, Pattern.

## تدوین الگوی تحمل بلا تکلیفی برای کاهش اضطراب بر اساس منابع اسلامی

محمدجواد نیکزاد \*  کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران

جعفر جدیری  استادیار گروه مشاوره، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران

مسعود نورعلیزاده میانجی  استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

### چکیده

قاعده این است که انسان‌ها قطعیت را به بلا تکلیفی ترجیح می‌دهند؛ یعنی وقتی می‌دانیم که آینده‌ای هست، اما نمی‌دانیم در آینده چه اتفاقی می‌افتد، انتخاب افراد این است که قطعاً در زمان حال شوکه شوند تا اینکه منتظر یک موقعیت پیش‌بینی‌ناپذیر باشند. این موضوع، شرایط را برای اضطراب در هر کسی مهیا می‌کند؛ و این بستگی دارد که فرد تا چه حد می‌تواند بلا تکلیفی را تحمل کند. پژوهش حاضر به هدف شناسایی الگوی تحمل بلا تکلیفی برای کاهش اضطراب بر اساس منابع اسلامی انجام شد. این پژوهش به لحاظ هدف، از نوع تحقیقات بنیادی و به لحاظ رویکرد، کیفی است. به منظور تحلیل مؤلفه‌ها، از جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی در چارچوب روش «روش مدلیابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از متون اسلامی (آیات و روایات)» استفاده و از تکنیک‌های روش اسنادی برای گردآوری اطلاعات بهره گرفته شد. از بررسی روایی محتوا توسط هفت کارشناس خبره، سه مفهوم: نفس مطمئنه، اطمینان و سکینه به دست آمد که بر اساس آن، ابعاد و مؤلفه‌های تحمل بلا تکلیفی تبیین و در نهایت الگوی مدنظر شناسایی شد. تحمل بلا تکلیفی در رویکرد اسلامی، دو مؤلفه بنیادی دارد؛ یکی «خداآگاهی» و دیگری، «ادراک و هماهنگی با واقعیت‌های توحیدی» است که با ایجاد «باور مثبت نسبت به بلا تکلیفی» بنیان این ویژگی شخصیتی شکل می‌گیرد و فرد با «رضا / پذیرش»، «خیرباوری»، «توکل» و «تفویض»، در موقعیت‌های مبهم و بلا تکلیفی احساس ناکامی نداشته و اضطرابش کاهش می‌یابد.

کلیدواژه‌ها: تحمل بلا تکلیفی، اضطراب، منابع اسلامی، الگو.

\* نویسنده مسئول: nameresan2014@yahoo.com

## مقدمه

تحقیقات روان‌شناسان در عدم موفقیت درمان برخی از افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی، آن‌ها را به مفهوم مهمی رهنمون ساخت (زمستانی، ۱۳۹۷، ص ۲۴۳-۲۵۴)؛ مطالعات آن‌ها نشان داد که افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر برای توقف نگرانی‌شان، باید مطمئن شوند که قطعاً یا حادثه مشخصی روی نخواهد داد و یا توانایی مواجهه با پیامدهای دشوار و ناگوار محتمل در آینده را دارند. این مشاهدات، آن‌ها را به این نتیجه رساند که احتمالاً افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، گرفتار عدم تحمل بلا تکلیفی هستند (لیهی<sup>۱</sup>، ۱۳۹۵، ص ۲۴۷). عدم تحمل بلا تکلیفی یک ویژگی سرشتی است که از برخی باورها و عقیده‌های منفی درباره بلا تکلیفی و معانی همراه آن ناشی شده که منجر به اضطراب فراگیر می‌شود. واژه سرشتی، ماهیت بنیادی تحمل بلا تکلیفی را توصیف می‌کند (داگاس و رایچاود،<sup>۲</sup> ۱۳۹۳، ص ۳۸)؛ پس، «تحمل بلا تکلیفی<sup>۳</sup>» به‌عنوان مفهوم مخالف عدم تحمل بلا تکلیفی، می‌تواند به معنای یک ویژگی سرشتی باشد که به دلیل عدم باور منفی نسبت به بلا تکلیفی، فرد تمایلی به عکس‌العمل‌های منفی در سطوح هیجانی، شناختی و رفتاری در وضعیت بلا تکلیفی ندارد؛ و با پذیرفتن عدم قطعیت به‌عنوان بخشی از زندگی، بدون آنکه بداند موفق خواهد شد یا خیر، توانایی ادامه حیات با دانش ناقص را دارد (حسینی، ۱۳۹۲، ص ۱۷-۲۶).

یکی از نظریه‌های مهم در رابطه با تحمل بلا تکلیفی، مدل درمان اختلال اضطراب فراگیر داگاس<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۸) است که در طول توسعه این مفهوم در دهه ۱۹۹۰، پردازش عدم تحمل بلا تکلیفی دچار تغییراتی شد تا منعکس‌کننده<sup>۱</sup>. شیوه‌ای که یک فرد اطلاعات را در وضعیت مبهم ادراک کرده و با مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، به این اطلاعات واکنش نشان می‌دهد (فریستون و همکاران<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴)؛ ۲. تمایل به

1. Leahy, R.

2. Dugas, &amp; Robichaud.

3. tolerance of Uncertainty.

4. Dugas, &amp; et al.

5. Freeston, &amp; et al.

واکنش منفی به یک رویداد نامشخص، مستقل از احتمال وقوع و پیامدهای مرتبط با رویداد (لاداسر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰)؛ ۳. تمایل بیش از حد یک فرد برای غیرقابل قبول دانستن وقوع یک رویداد منفی، هر چند احتمال وقوع آن ناچیز باشد (داگاس و همکاران، ۲۰۰۴)؛ و ۴. تمایل بیش از حد به اینکه موقعیت‌های نامطمئن را استرس‌زا و ناراحت‌کننده بدانند؛ باور داشته باشند که اتفاقات ناگهانی منفی بوده و باید از آن‌ها پرهیز کرد؛ و فکر می‌کنند که عدم اطمینان در مورد آینده ناعادلانه است (داگاس و همکاران، ۲۰۰۵).

آنچه از مدل درمانی داگاس و همکارانش به دست می‌آید این است که بلا تکلیفی جزء جدایی‌ناپذیر موقعیت‌های مبهم است که در کارکرد افراد تأثیر می‌گذارد (موسوی‌نیا، ۱۳۹۳، ص ۹) و می‌تواند نشانه‌ای از اختلالات اضطرابی باشد که منعکس‌کننده مبارزه پنهان با ابهام و تغییرات است (دنلیوک، و سردیوک<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). به منظور آشنایی با ابعاد موقعیت‌های مبهم، لازم است بدانیم که بلا تکلیفی یا موقعیت‌های مبهم، شرایطی است که پیامد آن روشن نیست (غیرقابل پیش‌بینی)؛ موقعیتی که کاملاً تازه است (جدید) و موقعیتی که به خوبی مشخص نیست (مبهم) (رابیچاد و داگاس، ۱۳۹۷، ص ۳۳). اوضاع مبهم، احتمال بروز پیامدهای منفی را به دنبال دارد که برای آن‌ها یک راه‌حل واضح و مشخص وجود ندارد لذا، عملکرد فرد در این شرایط ضعیف شده و در تصمیم‌گیری و انتخاب، حیران می‌شود که این حالت نیز به نگرانی می‌انجامد. به همین خاطر، معمولاً افراد از ابهام به دلیل آنکه از نظر آن‌ها یک تهدید بالقوه و نامطلوب است \_ خودداری می‌کنند (مکلاین و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵)؛ اما اگر موضوع نگرانی کاملاً پیش‌بینی‌پذیر بوده یا هم‌اکنون در حال وقوع باشد \_ و دیگر ابهامی نداشت \_ فرد درباره آن اصلاً مضطرب نمی‌شود بلکه از آن می‌ترسد. پس، اینکه ندانیم چه کنیم، ندانیم چه اتفاقی می‌افتد، ندانیم مردم چه فکری می‌کنند و چه احساسی دارند، این موقعیت‌ها شرایط را برای اضطراب در هر کسی مهیا می‌کنند و این بسته به این است که فرد تا چه حد می‌تواند بلا تکلیفی را تحمل

1. Ladouceur, & et al.

2. Danyliuk & Serdyuk.

3. McLain, & et al.

کند (بک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). از این رو در اغلب موارد، متمایز شدن افراد بهنجار از افراد مضطرب و نگران به این است که آن‌ها: ۱) چه مقدار می‌توانند وجود موقعیت‌های مبهم را در زندگی واقعی بپذیرند؛ ۲) تا چه اندازه قادرند که این موقعیت‌های مبهم را تحمل کنند (بوهر<sup>۲</sup> و داگاس، ۲۰۰۶)؛ بنابراین، تحمل یا عدم‌تحمل بلا تکلیفی، خصلت‌هایی‌اند که با نبود اطمینان و خاطر جمعی در موقعیت‌های مبهم آشکار می‌شوند و به‌عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم یک فرد در نظر گرفته می‌شود.

به نظر می‌رسد یکی از متغیرهای مرتبط با تحمل بلا تکلیفی، متغیر دین و مذهب است. چنانچه بادنر<sup>۳</sup> (۱۹۶۲) اشاره کرد که تحمل ابهام افراد به‌عنوان هسته اولیه تحمل بلا تکلیفی، با دین و مذهب رابطه مستقیمی دارد. به عبارت دیگر، افرادی که اعتقادات مذهبی و متافیزیکی دارند، ظرفیت تحمل مسائل مبهم بیشتری را دارند (بادنر، ۱۹۶۲). پژوهش‌های متعدد بر پایه آموزه‌های اسلامی، نشان می‌دهد که دینداری و مذهبی بودن نه تنها با اختلالات روان‌شناختی رابطه منفی دارد (بهرامی‌احسان و دیگران، ۱۳۹۶) بلکه روان‌درمانی‌های مبتنی بر مذهب، اثربخش بوده (جان‌بزرگی و غروی، ۱۳۹۵، ص ۳۸۳) و گاهی تأثیرگذاری آن در مقایسه با دیگر روش‌ها بیشتر است (جان‌بزرگی، ۱۳۹۴).

به نظر می‌رسد مفهوم بلا تکلیفی و تحمل آن، تلویحاً و به‌صورت متعدّد در آیات قرآن کریم و روایات اشاره شده است. مواردی مانند شکافتن دریا برای حضرت موسی علیه‌السلام (شعراء: ۶۱ و ۶۲)، اضطراب برای رزق و ترس از فقر و آینده موهوم (اسراء: ۳۱)، عاقبت به خیر شدن یا نشدن انسان (مبهم بودن سرنوشت) و قرار داشتن در وضعیت خوف و رجا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۱۴)، عدم مشخص بودن زمان مرگ (مفضل، بیتا، ص ۸۲) و مأمور به انجام وظیفه بودن و نتیجه‌گرا نبودن (شوری: ۴۸)، از مصادیق احتمالی و مهم تحمل بلا تکلیفی در اندیشه اسلامی به شمار می‌روند.

1. Beck, J.

2. Buhr, K.

3. Budner, S.

بر اساس کاوش‌های انجام شده توسط محقق، پژوهشی در زمینه تحمل بلا تکلیفی یا شناسایی الگوی آن بر اساس منابع اسلامی صورت نگرفته است. از این رو، با توجه به آثار مخرب عدم تحمل بلا تکلیفی از یک سو (داگاس و همکاران، ۲۰۰۱) و نقش آموزه‌های دینی در بهبود وضعیت و سلامت روان‌شناختی افراد (جیمز، ۱۳۸۷، ص ۲۰۸) از سوی دیگر، ضروری است که بررسی شود الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی چگونه خواهد بود و فرایند تحمل بلا تکلیفی برای کاهش نشانگان اضطراب چگونه است؟ بنابراین، هدف پژوهش حاضر، شناسایی مؤلفه‌های تحمل بلا تکلیفی و ابعاد تبیین‌کننده آن، شناسایی الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی و در نهایت، فراهم آوردن زمینه مناسب برای دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی در جهت پژوهش‌های علمی دیگر درباره این مسأله است.

### روش پژوهش

این تحقیق از نظر هدف، نوعی پژوهش بنیادی و از نظر رویکرد، کیفی است. برای تحلیل مؤلفه‌های مفهومی «تحمل بلا تکلیفی»، از جملات توصیفی و تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن و حدیث) و در چارچوب روش مدل‌یابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از متون اسلامی (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸) استفاده شد.

روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی که از جمله روش‌های کیفی و اجتهادی است، به هدف رسیدن به مدل یا الگوی مفهومی و نظری و تبیین پدیده روان‌شناختی مورد نظر، به اکتشاف و استخراج مفاهیم روان‌شناختی از متون اسلامی می‌پردازد و در طی مراحل و گام‌هایی انجام می‌شود (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۸، ص ۹۸-۹۹). خلاصه این مراحل به شرح زیر است:

شناسایی واژه‌ها و حوزه‌های معنایی: ابتدا واژه‌های مرتبط و حوزه‌های معنایی مربوط به «تحمل بلا تکلیفی» در منابع معتبر لغوی و اصطلاحی مشخص گردید.

تشکیل خانواده قرآنی-حدیثی: سپس بر اساس حوزه‌های معنایی، خانواده قرآنی-حدیثی تشکیل و متون اسلامی در قرآن و کتاب‌های حدیث گردآوری شد.

جمع‌آوری محتوای متون اسلامی: در مرحله بعد، محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی گردآوری و با هدف دستیابی به مؤلفه‌های مفهومی «تحمل بلا تکلیفی» در فرآیند متن‌پژوهی، طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل شد.

استخراج مؤلفه‌ها و تدوین الگو: مؤلفه‌های تحمل بلا تکلیفی استخراج، ارتباط مؤلفه‌ها استنباط و الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس آیات و روایات تدوین گردید. اعتباریابی و روایی‌سنجی: به منظور اعتباریابی و روایی‌سنجی، از نظر کارشناسان خبره در دو حوزه علوم اسلامی و روان‌شناسی استفاده شد. بدین منظور، پرسشنامه‌ای در دسترس ۷ نفر از کارشناسان روان‌شناسی (دارای مدرک دکتری یا در حال تحصیل در این مقطع) و حوزوی (سطح سوم یا مشغول به تحصیل در سطح چهارم) قرار گرفت. در این پرسشنامه، تعریف تحمل بلا تکلیفی در روان‌شناسی و واژه‌های اسلامی به همراه تعریف آن‌ها شرح داده شد. خبرگان، میزان ارتباط کلمات پیشنهادی با تعریف تحمل بلا تکلیفی را با درجات: «غیرمرتبط»، «نیاز به بازنگری جدی»، «مرتبط اما نیازمند بازنگری» و «کاملاً مرتبط» ارزیابی کردند.

برای بررسی روایی محتوایی داده‌ها و احراز میزان موافقت خبرگان به جهت رد یا تأیید یک واژه و الگوی نهایی، از شاخص روایی محتوایی «CVI» استفاده شد. بر اساس این شاخص، اگر مقدار «CVI» از ۰/۷۹ بزرگ‌تر باشد، گویه پذیرفته و تأیید می‌شود (حاجی‌زاده و اصغری، ۱۳۹۰، ص ۳۹۵-۴۵۰).

روش اسنادی به کلیه اسلوب‌هایی گفته می‌شود که در آن‌ها هدف پژوهش با مطالعه، تحلیل و بررسی اسناد و متون برآورده می‌شود (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۷). به همین جهت، جامعه اسنادی این تحقیق، متشکل از تمامی اسناد و گفتارهای توصیفی و توضیحی در آیات قرآن و روایات ائمه اطهار (علیهم‌السلام) است. علاوه بر این، از منابع علوم اسلامی و روان‌شناختی (مانند تفسیر، نظر علما و اندیشمندان روان‌شناختی) نیز برای بحث، تبیین و تفسیر یافته‌ها استفاده شد.



گفتنی است منابع اصلی روایی در این پژوهش، کتاب‌های درجه «الف» و «ب» بوده و کتاب‌های رده «ج» (طباطبائی، ۱۳۹۰، ص ۲۷۶) به‌عنوان مؤید استفاده شد. در این مرحله، مستندات بر مبنای اصل اشباع گزینش شد و ۳ مفهوم موافق با تحمل بلا تکلیفی و ۵ مفهوم مخالف آن از منابع اسلامی انتخاب و در مرحله بعد، معنای لغوی و اصطلاحی کلمات مدنظر، بررسی و جمع‌بندی شد.

### یافته‌های پژوهش

این پژوهش به‌جهت شناسایی الگوی تحمل بلا تکلیفی برای کاهش اضطراب بر اساس منابع اسلامی انجام شد. یافته‌های مربوط به جستجوی واژگانی در اسناد و مدارک اسلامی نشان داد که کلمات «نفس مطمئنه»، «سکینه»، «اطمینان»، «وجل»، «فزع»، «قلق»، «رهب» و «شفق» در حوزه معنایی مفهوم تحمل بلا تکلیفی قرار می‌گیرند.

با بررسی این موارد و پس از شکل‌گیری محتواهای اساسی مربوط به تحمل بلا تکلیفی، الگوی مدنظر در محور مؤلفه‌ها و روابط میان آن‌ها به‌دست آمد. جدول مربوط به مستندات و محتواهای استنباطی در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: مفاهیم اسلامی مرتبط با تحمل بلا تکلیفی

مفهوم	تعریف	خصوصیات / تمایز
نفس مطمئنه	به سکونت بعد از اضطراب (راغب، ۱۴۱۲، ص ۵۲۴)؛ و نیز به آرامش قلب بدون اضطراب (فیومی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۳۷۸) «اطمینان» گفته می‌شود. نفس انسان در این وضعیت (مطمئنه)، مطیع و فرمان‌بردار عقل می‌شود (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۴، ص ۱۱۴).	نفس مطمئنه نسبت به آینده بدبین نیست (زمخشری، ۱۴۰۷)؛ در موقعیت‌های مبهم غافلگیر نمی‌شود (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۴، ص ۱۱۴)؛ قضا و قدر الهی را می‌پذیرد؛ توکل می‌کند؛ مضطرب نمی‌شود (شاهنکیان، ۱۳۹۶)؛ و احساس ناکامی ندارد (پایگاه اطلاع‌رسانی صافی «ره»).
سکینه	به حالت فرد با متانت و باوقار اشاره دارد (فراهیدی، ۱۴۰۹، ق، ج ۵، ص ۳۱۲). با ایجاد آن، انسان در برابر حادثه‌های دشوار و پیچیده، ثابت‌قدم و استوار است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج	از بین رفتن رعب و خوف (راغب، ۱۴۱۲، ص ۴۱۷) بوده و در مقابل اضطراب و بی‌قراری؛ و به معنای طمأنینه و امن است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج ۵، ص ۲۷).

مفهوم	تعریف	خصوصیات / تمایز
	۵، ص ۱۶۳).	
طمین (اطمینان)	به معنای سکون بعد از آرامش؛ یعنی رفع اضطراب و استقرار حالت سکون که می‌تواند مربوط به امور مادی یا معنوی باشد. اطمینان قلبی، اضطراب و تزلزل و سرگردانی را رفع می‌کند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۱۲۳).	مفهوم مخالف خوف است (نراقی، ۱۳۹۴، ص ۱۴۶) و طمأنینه در مقابل بی‌قراری، پریشانی و تشویش است (طوسی، بی‌تا، ج ۴، ص ۴۷۸).
وجل	پریشانی و اضطرابی که به سبب انتظار وقوع اتفاقی ناگوار ایجاد شده و اطمینان را از بین می‌برد (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۱۳، ص ۴۲).	این واژه، به جایگاه ادراک مربوط است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۱۹۱). احساس و درک خوف (راغب، ۱۴۱۲، ص ۸۵۵).
فزع	انقباض و رویگردانی از منظره‌ای ترسناک که در دل ایجاد می‌شود؛ و مربوط به زمانی است که یک اتفاق ناخوشایند در شرف وقوع باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۱۹۱).	به جایگاه عمل مربوط است؛ نه ادراک (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۲۹۱). خوف به شدت زیادی که با اضطراب و وحشت توأم است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۹، ص ۸۱-۸۲) و همه قلب یک فرد را در بر می‌گیرد (مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۵۶۶).
قلق	به معنای یک‌جا دوام نیاوردن، آشفتگی و بی‌ثباتی در رفتار بوده و زردی رنگ و لرزش اندام، از نشانه‌های ظاهری آن است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۰، ص ۳۲۳).	برای بیان علائم ظاهری اضطراب به کار می‌رود؛ حالتی که بی‌تابی و بی‌قراری فرد را نمایان می‌سازد (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۵، ص ۲۳).
رهب	ترس و هراسی که با نگرانی و پرهیز توأم باشد. نشانه‌های آن در عمل و رفتار نمایان می‌شود (مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۳، ص ۵۳۱).	خوفی و هراسی با دوام و مستمر که با اجتناب و پرهیز همراه است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۴، ص ۲۵۴؛ عسکری، ۱۴۰۰، ص ۲۳۶).
شفق	نگرانی و خوف از یک رویداد مکروه و نفرت‌انگیز؛ رویدادی که عدم تحقق آن نیز محتمل است اما فرد، نگران رخ دادن آن است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۵۷).	گاهی به معنای مطلق خوف است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۴۴؛ ازهری، ۱۴۲۱، ج ۸، ص ۲۶۱). شفق خوفی است که همراه با عنایت است (راغب، ۱۴۱۲، ص ۴۵۸).

برای اعتبارسنجی قرابت این واژه‌ها با مفهوم تحمل بلا تکلیفی، از هفت کارشناس دارای

تحصیلات روانشناسی و علوم اسلامی خواسته شد تا نظرات خود را درباره این کلمات ابراز کنند. در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای «غیر مرتبط»، «نیاز به بازنگری جدی»، «مرتبط» اما نیازمند بازنگری» و «کاملاً مرتبط» از آن‌ها خواسته شد تا میزان قرابت هر واژه را بیان کنند. بعد از آن، محاسبه آماری با استفاده از شاخص «CVI» انجام شد. در جدول ۲ میزان موافقت متخصصان نسبت به هر یک از مفاهیم بر پایه «CVI» نشان داده شده است.

جدول ۲: محاسبه CVI مفاهیم مرتبط با تحمل بلا تکلیفی مستخرج از مصاحبه با متخصصان

ردیف	مفاهیم	نظر کارشناسان						نمره «CVI»	نتیجه
		الف	الف	الف	الف	الف	الف		
۱	نفس مطمئنه	الف	الف	الف	الف	الف	الف	۱	تأیید
۲	سکینه	الف	الف	ب	الف	الف	الف	۱	تأیید
۳	اطمینان	الف	الف	ب	الف	الف	الف	۱	تأیید
۴	وجل	ب	الف	الف	الف	ج	ج	۰/۷۲	رد
۵	فزع	ج	الف	د	الف	ج	ج	۰/۴۳	رد
۶	قلق	ج	الف	الف	الف	ج	ج	۰/۵۸	رد
۷	رهب	ب	الف	ج	الف	ج	ج	۰/۵۸	رد
۸	شفق	ج	الف	الف	الف	ج	ج	۰/۵۸	رد

طبق جدول شماره ۲، عدد روایی محتوایی برای مفاهیم: وجل، فزع، قلق، رهب و شفق، کمتر از «۰/۷۹» (و روایی به دست آمده برای سه مفهوم موافق با تحمل بلا تکلیفی بالاتر از «۰/۷۹» است. پس، بر پایه قاعده‌ای که در ابتدای مقاله (روش پژوهش) بدان اشاره شد، سه مفهوم «نفس مطمئنه، سکینه و اطمینان» از طرف خبرگان پذیرفته و تأیید شدند.

بعد از آنکه مفاهیم متناظر به تحمل بلا تکلیفی مشخص شد، به منظور جمع‌آوری و صورت‌بندی داده‌ها، در یک مطالعه اکتشافی در منابع معتبر تفسیری و واژه‌نامه‌های لغوی و اصطلاحی، جستجوی هدفمندی در این منابع پیرامون شبکه مفاهیم در پیوند با نفس مطمئنه، سکینه و اطمینان انجام شد و این واژگان اصلی، از منظر معنایی (معناشناختی) مورد مذاقه قرار گرفت و تحلیل و تشریح شد و بر اساس آن، به شبکه‌ای از مفاهیم دست یافتیم که این مفاهیم، در مراحل بعدی تحقیق از طرف خبرگان مورد قبول واقع شد.

گفتنی است به‌منظور پرهیز از پراکندگی و انسجام بخشیدن به ارائه نتایج، تفسیر تسنیم را به‌عنوان منبع استخراج این مفاهیم در نظر گرفتیم. در جدول ۳ آیات مرتبط با سه واژه اصلی و مفاهیم استخراج شده از آن بر اساس تفسیر تسنیم آمده است.

جدول ۳: مفاهیم به‌دست‌آمده از داده‌های مرتبط با نفس مطمئنه، اطمینان و سکینه بر اساس

تفسیر تسنیم

مفاهیم مرتبط	آیه	ردیف
خوف و اطمینان	فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأَنَّتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ (نساء/ ۱۰۳)	۱
امید و اطمینان	إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا (يونس/ ۷)	۲
امنیت و اطمینان	وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمَنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِيَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ (نحل/ ۱۱۲)	۳
امنیت و اطمینان	قُلْ لَوْ كَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَّلْنَا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا (اسراء/ ۹۵)	۴
خیر و فتنه با اطمینان	وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ (حج/ ۱۱)	۵
مشاهده با اطمینان	وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَ لَكِن لِّيَطْمَئِنُّ قَلْبِي (بقره/ ۲۶۰)	۶
مشاهده و صداقت با اطمینان	قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَّقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ (مائده/ ۱۱۳)	۷
بشارت‌های معنوی با اطمینان	وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ (آل عمران/ ۱۲۶) / وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ (انفال/ ۱۰)	۸
ایمان با اطمینان	مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَ قَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَ لَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (نحل/ ۱۰۶)	۹
ایمان و ذکر با اطمینان	الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد/ ۲۸)	۱۰

ردیف	آیه	مفاهیم مرتبط
۱۱	يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (فجر/ ۲۷ و ۲۸).	شخص مطمئن، از پروردگار خشنود است و خداوند نیز از او راضی است.
۱۲	وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ (بقره/ ۲۴۸)	بشارت‌های معنوی (معجزه) با سکینه
۱۳	ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكُمْ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ (توبه/ ۲۶)	بشارت‌های معنوی (امدادهای غیبی الهی) با سکینه
۱۴	إِذْ هُمَا فِي الْعَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (توبه/ ۴۰).	بشارت‌های معنوی (امدادهای غیبی) با سکینه
۱۵	هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ (فتح/ ۴) لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا (فتح، ۱۸) إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ (فتح، ۲۶)	حالتی که انسان را آرام نگه می‌دارد و مقابل آن اضطراب است.
۱۶	«وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره/ ۲۱۶).	خیرباوری و اطمینان

تحلیل روابط مفاهیم موجود در آیات جدول ۳ با اطمینان، سکینه و نفس مطمئنه در جدول

شماره ۴ آمده است:

جدول ۴: چگونگی ارتباط مفاهیم به دست آمده از آیات مرتبط با اطمینان، سکینه و نفس مطمئنه

مفاهیم	چگونگی ارتباط میان مفاهیم	شکل
خیر باوری و اطمینان	پیش‌بینی ذهنی و آماده شدن برای پیامدهای منفی احتمالی از آینده، در ایجاد نگرانی و اضطراب نقش اساسی دارد. «خیر باوری» یعنی: باور به اینکه همه چیز به تقدیر الهی است و آنچه برای او مقدر شده «خیر» است. این باور سبب می‌شود که فرد اندوهگین نشود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۴۹، ح ۱۲۸۲) و غم‌هایی که بر اثر نگرانی بر او عارض شده از بین برود. در نتیجه، ارزیابی فرد از وضعیت بلا تکلیفی منفی نبوده و دچار نگرانی و اضطراب نخواهد شد.	خیر باوری ← عدم سوگیری در پردازش اطلاعات ← عدم تفسیر تهدید آمیز ← اطمینان ← عدم اضطراب
امید و اطمینان	آن‌هایی که به خصوصیات و ویژگی‌های دنیا (شریف‌الرضی، ۱۳۸۵، خطبه ۲۲۶، ص ۳۲۹) آگاهی داشته باشند، انتظارات غیر واقعی از آن ندارند (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۴، ح ۹۵)؛ و به آن دل نمی‌بندند و در آسایش خواهند بود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۵۲). لذا، اگر چه آینده برای‌شان نامعلوم است اما به واسطه امید و باور به نقش خدا در زندگی (ابن شعبه حرانسی، ۱۴۰۴، ص ۴۹۳)، از آزر دگی فکری، نگرانی و اضطراب فراگیر در امان خواهند بود (دلمی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۲۴۸).	اطمینان ← امیدواری ← عدم دلبستگی به دنیا ← عدم اضطراب
خیر و فتنه و اطمینان	برخی ایمان و عبادت حاشیه‌ای دارند و در متن صراط مستقیم نیستند؛ بلکه در حاشیه و کنار دین ایستاده‌اند. از این رو، اگر از جانب دین اسلام خیری به آنان برسد، به دلخوشی آن مطمئن گشته و در مسیر دین می‌مانند؛ و شاید حتی به متن دین نزدیک‌تر هم بشوند (حج: ۱۱). لیکن چنانچه از چیزی بهره‌مند نشوند، بلکه در فتنه قرار گرفته و به رنجی گرفتار شوند، بی‌درنگ منقلب شده و از اصل صراط مستقیم فاصله می‌گیرند. در مقابل، مؤمن حقیقی، بر اساس «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ» فقط ذات اقدس الهی را مبدأ فاعلی همه کارهای خیر دانسته و دیگر، اشخاص و اشیا را وسیله و ابزاری بیش نمی‌بیند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۵۷، ص ۴۱۴-۴۲۱).	اطمینان ← عدم توقف و شک در شرایط فتنه ← عدم اضطراب

مفاهیم	چگونگی ارتباط میان مفاهیم	شکل
مشاهده و اطمینان	پیچیده بودن آفریده‌ها، دال بر قدرت، علم و حکمت آفریننده است (قرآنی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۴۶۶). این مشاهده و امعان نظر در آفرینش جهان و نمادهای الهی، نوعی استدلال از «نمادهای الهی» برای درک خداوند به عنوان منبع ایمنی بخش است و این، برخلاف واریسی و جمع آوری اطلاعات در افرادی است که تحمل بلا تکلیفی پایین دارند. بدیهی است که احراز وجودی قادر و حکیم از طریق نمادهای الهی، یک باور تأثیر گذار در تحمل بلا تکلیفی است و فرد، به اطمینان رسیده و از دام دلهره و اضطراب نجات می یابد.	مشاهده نمادهای الهی ← احراز وجود منبع قدرت ← اطمینان ← عدم اضطراب.
امنیت و اطمینان	زندگی خالی از خصومت و کشمکش، در سایه امنیت شکل می گیرد و هنگامی که امنیت نباشد، خوف که ضد اطمینان است، در عمق وجود افراد جای می گیرد. نکته ای که باید توجه داشت اینکه اگر محل زندگی دارای امنیت باشد اما فرد اطمینان درونی نداشته باشد، باز هم زمینه خوف و اضطراب فراگیر وجود دارد. پس، برای رهایی از اضطراب، هم اطمینان درونی لازم است و هم امنیت محل زندگی ضرورت دارد.	امنیت محیط بیرونی ← اطمینان ← عدم اضطراب
خوف و اطمینان	اطمینان که واژه نزدیک به تحمل بلا تکلیفی است، ضد خوف بوده (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۲۶۸؛ نراقی، ص ۱۴۶) و اضطراب و سرگردانی را رفع می کند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۱۲۳). رابطه خوف و اطمینان به این صورت است: فردی که اطمینان [نفس] بالایی دارد، در وضعیت آرامش قرار گرفته و قلبش، در برابر نگرانی های آینده، از نفوذ شک، سرگردانی و اضطراب در امان خواهد بود (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۴، ص ۱۱۴).	اطمینان ← عدم خوف ← عدم اضطراب
بشارت های معنوی و اطمینان	خداوند برای افراد با ایمان که با رسیدن علائم حق آرام می گیرند، فرشتگانی که نشانه او هستند را فرو می فرستد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۵، ص ۵۰۱). کسی گمان نکند که در تمام لحظه های زندگی راه یک طرفه است؛ بلکه تا زنده است، راه برایش دو طرفه است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۳۲، ص ۱۵۰). بشارت های الهی که از طریق انسان، فرشتگان و دیگر پدیده ها می انجامد، سبب ایجاد اطمینان قلبی شده و زوال اضطراب و ترس را به ارمغان می آورد. (* رابطه بشارت با سکینه نیز به همین صورت است).	بشارت و وعده الهی ← اطمینان ← عدم اضطراب.

مفاهیم	چگونگی ارتباط میان مفاهیم	شکل
ایمان و ذکر و اطمینان	فراموشی یاد خدا عامل اضطراب است و آرامش دل، فقط با یاد خدا حاصل می‌شود. یاد قیامت، یاد اولیای الهی، نماز و مانند آن، از مصادیق یاد خدا است. معنای آرامش دل، نجات از قلق، اضطراب، لغزش و مانند آن است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۴۲، ص ۴۲۳). در مقابل، هر کس که از خدا بگسلد، سرگردان شده و دلش در تصمیم‌گیری‌ها دچار تردید است و در مسائل عملی، گرفتار زندگی تنگ و سخت خواهد شد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۴۳۵-۴۳۶).	ایمان و ذکر ← اطمینان ← عدم اضطراب.

در ادامه تحقیق، به هدف انسجام بخشیدن به مفاهیمی که به دست آمد، آن‌ها در دو دسته بندی کلی تقسیم کردیم؛ به این صورت که مفاهیم «خیرباوری»، «بشارت‌های معنوی» و «نمادهای قدرت الهی (مشاهده)» را تحت عنوان «واقعیت‌های توحیدی» قرار دادیم. منظور از واقعیت‌های توحیدی آن است که خاستگاه آفریده‌ها دلیل بر وجود خدا است؛ و کیفیت و پیچیده بودن آفریده‌ها دال بر قدرت، علم و حکمت آفریننده است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۴۶۶). این آفریننده حکیم، همه چیز را برای انسان به صورت «خیر» مقرر ساخته (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۱) و از راه‌های گوناگون به بندگانش کمک می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۵، ص ۵۰۱). طبعاً ادراک این واقعیت‌ها، ثمرات مثبت روان‌شناختی را به ارمغان خواهد آورد. برای نمونه، شکل ارتباط در آیه ۱۲۶ سوره آل عمران<sup>۱</sup> که به بشارت الهی اشاره دارد، به این صورت خواهد بود: واقعیت‌های توحیدی؛ بشارت‌های معنوی؛ اطمینان؛ عدم اضطراب.

در دسته دیگر، مفاهیمی نظیر «رضا و خشنودی»، «امنیت»، «ایمان»، «ذکر» و «امید» که حاکی از چگونگی ارتباط با خداوند (یا ارتباط با منبع ایمنی‌بخش) است، ذیل عنوان «خداآگاهی» قرار داده شد. در حالت خدا آگاهی، فرد معتقد به خدا، همواره به ارتباطش با خدا توجه و احساس معنوی فزاینده‌ای پیدا می‌کند؛ رفتارها و عملکردش رنگ و بوی الهی به خود می‌گیرد؛ و ارتباط ناگسستنی با خدا را تداوم می‌بخشد. چنین فردی که در روانش

۱. «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ».



با خود و خدا پیوندی عمیق دارد، کمبودی احساس نمی‌کند تا نگران شود؛ خود را تنها و بدون تکیه‌گاه نمی‌یابد که احساس ناامنی کند؛ و تعارضی در خود نمی‌یابد تا مضطرب شود (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۵، ص ۹). ثمره خدا آگاهی، نفس مطمئن است که از شئون آن، رضا، تسلیم، توکل و تفویض است (پایگاه اطلاع‌رسانی صافی، موضوع: نفس مطمئن). برای نمونه در آیه ۲۸ سوره رعد<sup>۱</sup> که به ارتباط ذکر با اطمینان اشاره دارد، شکل ارتباط در دسته‌بندی کلی «خدا آگاهی» به این صورت خواهد بود: خدا آگاهی (ذکر) (اطمینان) عدم اضطراب.

پس از این تقسیم و درک پیوند شبکه‌ای چارچوب‌مند بین مفاهیم اسلامی و جایگاه احتمالی آن‌ها در مراحل گذشته، فرموله کردن<sup>۲</sup> و صورت‌بندی<sup>۳</sup> الگوی تحمل بلا تکلیفی انجام شد و در نهایت، با توجه به مفاهیم متناظر به موقعیت‌های مبهم، مفاهیم به دست آمده و چگونگی مناسبات تعاملی بین آن‌ها، به الگوی تحمل بلا تکلیفی برای کاهش اضطراب بر اساس منابع اسلامی دست یافتیم. شایان ذکر است جستجوی محقق نشان داد که داده‌های مرتبط با مؤلفه‌ها و مفاهیم به دست آمده، عمدتاً به «نفس مطمئن» و «اطمینان» اشاره دارند. علاوه بر این، با توجه به اینکه اصلی‌ترین معنای «اطمینان و سکینه» و واژه‌های وابسته آن‌ها، آرامش است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۱، ص ۶۵۴-۶۵۵) و با عنایت به اینکه نمره CVI سه مفهوم موافق با تحمل بلا تکلیفی مانند هم بود (جدول ۲)، الگوی پژوهش بر اساس داده‌های مرتبط با نفس مطمئن و اطمینان طراحی شد.

در ادامه، مفاهیم دسته‌بندی شده تحت دو عنوان کلی (یعنی خدا آگاهی و ادراک واقعیت‌های توحیدی) و الگوی ترسیم شده را به همراه نمونه‌های تقلیل یافته‌ای از داده‌های بسیار زیاد اسلامی و یافته‌های پژوهشی در فرم روایی محتوایی تدوین شد تا میزان انطباق هر کدام از مفاهیم با متون اسلامی و درستی فهم آن‌ها (CVI) را در طیف سنجه‌های چهار گانه؛ و سپس میزان ضرورت و بسندگی مفاهیم و سازه‌ها برای الگو (CVR) در طیف

۱. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

2. formulation.

3. formation.

سه سنجه، توسط کارشناسان روان‌شناسی (دارای دکترای یا در حال تحصیل در مقطع دکترا) و علوم اسلامی (فارغ‌التحصیل و یا مشغول به تحصیل در سطح چهار حوزه علمی) ارزیابی شود؛ نتیجه آن در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۵: نتیجه ارزیابی روایی محتوایی و محاسبه CVR و CVI توسط کارشناسان روان‌شناسی و علوم انسانی

میانگین نمرات کارشناسان	CVI			CVR			مؤلفه‌ها
	وضعیت	نمره	تعداد کارشناس	وضعیت	نمره	تعداد کارشناس	
4	تأیید	1	7	تأیید	1	7	1
4	تأیید	1	7	تأیید	1	7	2
3/58	تأیید	0/86	7	تأیید	1	7	3

چنانچه مشاهده می‌شود، روایی مؤلفه‌های الگوی به‌دست آمده، بالای ۰/۷۹ است که به معنای تأیید الگوی تحمل بلا تکلیفی برای کاهش اضطراب بر اساس منابع اسلامی و مؤلفه‌های آن است. شکل ۱ الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی را نشان می‌دهد.



(توکل و تفویض) را به ارمغان می‌آورد؛ این عدم غافلگیری نیز سبب کاهش اضطراب خواهد شد و رابطه‌ای دو سویه میان آن‌ها برقرار است؛ یعنی کاهش اضطراب سبب می‌شود که انسان در اجرای تصمیمات اتخاذ شده تردید نداشته باشد. پس بر پایه الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی، شخص با «اطمینان نفس بالا» خللی در پردازش اطلاعات و عملکرد او در مواجهه با شرایط بلا تکلیفی ایجاد نشده و نگرانی و اضطرابش کاهش پیدا خواهد کرد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به بررسی‌های انجام شده در حیطه تحمل بلا تکلیفی و دستیابی به ابعاد آن بر اساس منابع اسلامی، تحمل بلا تکلیفی عبارت است از: «خصوصیتی سرشتی در فرد که به دلیل خدا آگاهی و ادراک واقعیت‌های توحیدی به موقعیت‌های مبهم و بلا تکلیفی باور منفی ندارد و از رخدادها و موقعیت‌های مبهم و نامطمئن در آینده، تعبیر و تفسیر تهدیدآمیز ندارد و در نتیجه، در سطح احساسی، شناختی و رفتاری علائم اضطراب را بروز نمی‌دهد». بر اساس الگوی به دست آمده که در شکل ۱ نمایانگر است، دو مؤلفه خدا آگاهی و ادراک واقعیت‌های توحیدی با ایجاد باور مثبت نسبت به موقعیت‌های بلا تکلیفی (خیرباوری)، بر تمام ابعاد سرشتی فرد تأثیر گذار است. تحمل بلا تکلیفی در پرتو ارتباط با خداوند شکل می‌گیرد و باور و ایمان به خداوند متعال در مرکز سیستم روان‌شناختی فرد، عملکرد سالم آن را تضمین می‌کند. علامت اصلی این سلامت، احساس امنیت، اطمینان، عدم اضطراب، رضایت و پذیرش است.

این بُعد، سبب تمایز جدی میان الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی با مدل داگاس و همکارانش است. در روان‌شناسی معاصر، اگرچه با اجرای راهکارهایی تحمل بلا تکلیفی را در افراد بالا می‌برند، ولی در نهایت گفته شده است که افراد باید بپذیرند که تقریباً همیشه در شرایطی زندگی می‌کنند که با درجات مختلفی از بلا تکلیفی مشخص می‌شود؛ یعنی شرایطی که نمی‌توان بر آن تأثیر گذاشت (دنلیووک، و سردیووک، ۲۰۲۳)؛ یا آنچه لیهی اشاره کرده است که: «باید به خاطر داشت که نمی‌توانید از همه چیز

آگاه باشید یا همه چیز را بدانید و کنترل کنید. عوامل زیادی هستند که در وقوع یک پدیده دخالت دارند؛ هر چه بیشتر محدودیت‌های خودتان (یعنی کارهایی که قادر به انجام آن‌ها نیستید) را بپذیرید، در دنیای واقعی احساس قدرت بیشتری را تجربه خواهید کرد» (لیهی، ۱۳۸۸، ص ۳۰۰)؛ اما در الگوی ارائه شده بر اساس منابع اسلامی، هر چند مسئله پذیرش (رضا) بلا تکلیفی به عنوان بخش طبیعی زندگی مطرح است، ولی نکته ظریف حائز اهمیت و ممتاز آن است که: اگرچه انسان همه ابهامات را نمی‌داند اما با قدرتی<sup>۱</sup> مرتبط است که او همه چیز را می‌داند؛<sup>۲</sup> به اضافه آنکه حکیم<sup>۳</sup> و خیرخواه<sup>۴</sup> است و بهترین‌ها را نیز برای انسان رقم می‌زند؛ حتی اگر تقدیر و اتفاق مورد انتظار به ظاهر خوشایند نباشد، باز هم خیر است.<sup>۵</sup> به عبارت دیگر، چون ابهامات را فقط خداوند متعال می‌داند، فرد زندگی خود را بر اساس واقعیت‌های توحیدی (مربوط به تحمل بلا تکلیفی و ابهامات)، هماهنگ می‌کند و گستره این ارتباط، همه ابعاد روحی \_ روانی انسان را در بر می‌گیرد و در شناخت‌ها، هیجانات و رفتارهای او بروز می‌یابد (نیکزاد، ۱۴۰۱)؛ فرد معتقد به پروردگار، خدامدارانه، فکر؛ خداپسندانه، احساس؛ و خداگونه عمل می‌کند (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۵، ص ۴۶) و در نتیجه، توانایی درک تنش و مقاومت در برابر عدم اطمینان را به دست آورده و در موقعیت‌های دشوار و اضطراب‌انگیز زندگی احساس امنیت دارد و چگونه زندگی کردن را خواهد دانست.

درحالی که عدم تحمل بلا تکلیفی در عرصه‌های مختلف زندگی چالشی جدی برای

۱. «إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ: خداوند آگاه و توانمند است» (نحل: ۷۰)

۲. «وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنَ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي ظِلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (انعام: ۵۹)؛ «إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» (لقمان: ۳۴)؛ «قَالُوا لَا عِلْمَ لَنَا إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ» (مانده: ۱۰۹).

۳. «عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (تغابن: ۱۸).

۴. «فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء: ۱۹).

۵. «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۲۱۶).

غلبه بر مشکلات روزمره و سازگاری با شرایط متغیر زندگی ایجاد می‌کند اما پیشینه بحث حاکی از آن است که محققان تحمل بلا تکلیفی را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، بر اساس منابع اسلامی مطالعه نکرده‌اند. درباره پژوهش‌های همسو که در آن‌ها اضطراب بر اساس منابع اسلامی بررسی شده است، باید گفت که آن‌ها درصدد شناسایی مفهوم اضطراب و مؤلفه‌های آن بوده‌اند (جعفری، ۱۴۰۲؛ و محمدی‌نیا، ۱۳۹۰)؛ این در حالی است که بر اساس تحقیقات داگاس و همکارانش، مفهوم اضطراب با تحمل بلا تکلیفی تفاوت دارد؛ یعنی عدم تحمل بلا تکلیفی، علت اصلی اضطراب در افرادی بوده است که شناخت درمانی استاندارد، اضطراب و نگرانی اکثر آن‌ها را کاهش نداده است؛ و عدم تحمل بلا تکلیفی به‌عنوان یک ویژگی سرشتی است منجر به اضطراب فراگیر می‌شود (داگاس و رابیچاود، ۱۳۹۳، ص ۳۹-۴۰). بر اساس آنچه گفته شد، اگرچه ممکن است با سایر محققان در ارائه راهبردهای مقابله‌ای برای اضطراب، اشتراکاتی داشته باشیم، اما مباحث مطرح‌شده در این پژوهش، ناظر به بُعد شخصیتی است؛ در واقع، شاخصه ویژه و متمایز این تحقیق با سایر پژوهش‌هایی که بر پایه داده‌های اسلامی انجام شده این است که می‌توان تحمل یا عدم تحمل بلا تکلیفی (اطمینان یا عدم اطمینان [نفس]) افراد را ارزیابی کرد و اضطراب افراد را عمیق‌تر و ریشه‌ای‌تر بررسی نمود. بر این اساس، شخص با «اطمینان نفس بالا» به دلیل خیرباوری (باور مثبت به موقعیت مبهم)، با پذیرش ابهام (رضا و تسلیم)، نگرانی را خنثی می‌سازد که در نتیجه، اختلالی در پردازش اطلاعات و عملکرد او در مواجهه با شرایط بلا تکلیفی ایجاد نخواهد شد. از طرفی، پردازش اطلاعات صحیح یا عدم فاجعه‌انگاری از موقعیت مبهم، مانع راه‌اندازی نگرانی خواهد شد (کاهش نگرانی و اضطراب)؛ زیرا «خیرباوری» بر این مبنا استوار است که آفریننده حکیم، همه چیز را برای انسان به صورت «خیر» مقدر ساخته (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۱) و از راه‌های گوناگون به بندگانش کمک می‌کند؛ مانند افکندن هراس در دل دشمنان یا ایجاد اختلاف بین آن‌ها؛ فرستادن طوفان در جنگ احزاب و امدادگری به دست فرشتگان که در جنگ بدر رخ داد (جوادی‌آملی، ۱۳۸۶، ج ۳۲، ص ۱۵۱). باید توجه داشت که «کاهش نگرانی و اضطراب»

و «پردازش صحیح اطلاعات» رابطه‌ای دوسویه دارند؛ یعنی، کاهش نگرانی، ارزیابی مناسبی از اطلاعات را به همراه دارد. از آن طرف، توانایی فرد در پردازش اطلاعات، سبب می‌شود که او آینده را تاریک نبیند و در نتیجه، نگرانی و اضطرابش کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این، عدم ارزیابی منفی از وضعیت مبهم به عنوان یک رویداد هراس‌انگیز و خوفناک (پردازش اطلاعات صحیح و عدم نگرانی)، عملکرد مناسب در تصمیم‌گیری را به ارمغان خواهد آورد؛ زیرا در «توکل و تفویض» انسان در تمام مسائل به قدرت و نیروی الهی مطمئن است و به غیر او تکیه نمی‌کند. این رویکرد در تصمیم‌گیری‌ها، فرد را از تزلزل نجات داده و به واسطه این اعتماد، فرد در زندگی نگرانی نداشته و مورد لطف خداوند قرار می‌گیرد (هود: ۱۲۳). در سوره شعراء<sup>۱</sup> ماجرای درباره حضرت موسی (علیه السلام) آمده است که طبق آن، حضرت و یارانش در موقعیت بلا تکلیفی قرار دارند؛ وضعیتی که در آن اطلاعات کافی وجود ندارد؛ مشخص نیست چه اتفاقی می‌افتد؛ سرگذشتشان آن قدر مبهم است که یاران حضرت مضطربانه خود را اسیر فرعونیان تصور می‌کنند (قمی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۳۱۵)؛ اما موسی (علیه السلام) در حالی که از آینده خبر نداشت (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۳۲۲)، با اطمینان به جمعیت وحشت‌زده بنی اسرائیل فرمود: «هرگز چنین نیست [آن‌ها هرگز بر ما مسلط نخواهند شد]؛ بی‌تردید پروردگام با من است و مرا هدایت خواهد کرد.»<sup>۲</sup> بر این اساس، عدم غافلگیری در موقعیت‌های مبهم و اتخاذ تصمیم مناسب (توکل) و واگذاری امور به خداوند بعد از تصمیم‌گیری و هنگام شک به تصمیم اتخاذ شده (تفویض)، عملکرد مناسب هنگام تصمیم‌گیری را در پی دارد و فرد از فشار روانی در مضیقه بودن که از جهات مختلف وجود دارد رها گشته و در نتیجه، فرد نگران نمی‌شود یا کنترل نگرانی برای فرد دشوار نخواهد بود و در موقعیت‌های مبهم دچار اضطراب و پریشانی نمی‌شود. پس، «عملکرد مناسب» نیز رابطه‌ای

۱. «فَلَمَّا تَرَاءَ الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ: زمانی که دو گروه با هم روبه‌رو شدند، اصحاب موسی [با

ترس و لرز] گفتند: دارند به ما می‌رسند [راه نجاتی وجود ندارد]» (شعراء (۲۶): ۶۱).

۲. «كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ» (شعراء (۲۶): ۶۲).

دو سویه با عدم نگرانی دارد (ر.ک: به شکل ۱).

آنچه از منابع اسلامی در مسیر چگونگی نقش الگوی تحمل‌بلاتکلیفی با رویکرد اسلامی بر کاهش اضطراب به دست آمد، نمایان‌گر این است که مبهم بودن آینده معیشتی فکر انسان را مشوش می‌کند (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۸)؛ یا مسئله وحشت از مرگ همیشه روح انسان‌ها را آزار داده است و از آنجا که امکان مرگ در همه سنین وجود دارد، این نگرانی می‌تواند عمومی باشد (مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۱۴)؛ یا باورهای آخرت‌نگرانه و زندگی پس از مرگ (شوری: ۲۰) می‌تواند برای انسانی که به معاد و آخرت باور دارد، نگران‌آمیز باشد (کفعمی، ۱۴۱۸، ص ۳۱۳)، زیرا با توجه به لغزش‌های احتمالی در زندگی، فرد نمی‌داند اعمالی که انجام داده مورد قبول خداوند قرار گرفته است یا خیر؟ یا مانند کسی که به یک گرفتاری مبتلا شده و نمی‌داند که این رخداد برای ارتقاء مقام نزد خداوند است یا به خاطر گناهانی که انجام داده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۴۴)؛ و ج ۲، ص ۲۵۵) و سایر حیطه‌هایی که به جهت اطنا از بیان آن‌ها صرف نظر شد، زمینه‌هایی هستند که به خاطر مطمئن نبودن از آنچه اتفاق خواهد افتاد، هم پیامد موقعیت و هم چگونگی مدیریت آن نامعین است؛ وضعیتی که فرد در آن‌ها به خاطر سرخ‌های مختلف یا اطلاعات متناقض، سرگردان و نگران شده و در نهایت، اضطراب را تجربه می‌کند.

این قضایا نشان‌دهنده آن است که نگرانی همیشه در پس‌زمینه زندگی وجود دارد و موضوع نگرانی، بسته به موقعیت‌هایی که در زندگی تجربه می‌شود، از روزی به روز دیگر تغییر می‌کند (نیکزاد، ۱۴۰۱) که همان ویژگی‌های اصلی اختلال در اضطراب‌فراگیر است؛ یعنی نگرانی و اضطراب مفرط در حوزه‌های متفاوتی مانند کار و وظایف مدرسه که کنترل آن‌ها برای بیمار دشوار است (DSM5، ص ۲۳۰). علاوه بر این، برخی مسائل شناختی و رفتاری، حاکی از علائم و نشانه‌های اختصاصی برای افرادی است که تحمل‌بلاتکلیفی ندارند؛ از نظر این افراد، وجود تردید، شک و حیرت درباره آینده قابل قبول نیست؛ و حوادث ناگهانی منفی است و باید از آن‌ها دوری کرد (موسوی‌نیا و دیگران، ۱۳۹۳)؛ آن‌ها



اعتقاد دارند که حتی در وضعیت عدم اطمینان متوسط (نه شدید) نیز، باید همه اطلاعات لازم را برای مقابله با آن داشته باشند (محمودعلیلو و دیگران، ۱۳۸۹) و در نهایت، نگرانی را به عنوان مسیری برای رسیدن به اطمینان و قطعیت در نظر می‌گیرند (لیهی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۵). در این گونه وضعیت‌ها و موقعیت‌ها، طبق الگوی تحمل بلا تکلیفی به دست آمده، اگر زندگی انسان مبتنی بر توحید شکل بگیرد، فرد در موقعیت‌های مبهم سردرگم نمی‌شود و اضطراب فلج‌کننده بر او چیره نخواهد شد. کسی که در پرتو ارتباط با خداوند، اطمینان [نفس] دارد به ابهامات و بلا تکلیفی، سوگیری منفی ندارد و در نتیجه، نسبت به آینده بدبین نیست؛ در موقعیت‌های مبهم غافلگیر نمی‌شود و از آن‌ها اجتناب نمی‌کند؛ به واسطه ایمان به خداوند، قلبش مطمئن است و مضطرب نمی‌شود و افراطی یا تفریطی عمل نمی‌کند؛ قضا و قدر الهی را می‌پذیرد و احساس ناکامی ندارد؛ خداوند را عالم و قادر در این جهان می‌داند و توانایی آن را دارد که در موقعیت‌های مبهم، نظم و معنی را پیدا کند؛ و در موقعیت‌هایی که نمی‌داند چه خواهد شد، امور را به خداوند تفویض و توکل می‌کند. این توصیف، نشانگر انسانی است که دارای مراتب بالایی از سلامت روان است.

بنابراین بر پایه الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی، ویژگی شخصیتی اطمینان (تحمل بلا تکلیفی) در پرتو خدا آگاهی و ادراک واقعیت‌های توحیدی شکل می‌گیرد؛ و بعد از ایجاد خیرباوری در انسان در وضعیت بلا تکلیفی و پذیرفتن احاطه علم الهی بر ابهامات (رضا و تسلیم)، از سه مسیر می‌توان اضطراب را کاهش داد: الف) عدم ارزیابی منفی از وضعیت مبهم، به عنوان یک رویداد هراس‌انگیز و خوفناک (پردازش اطلاعات صحیح)؛ ب) عدم غافلگیری در موقعیت‌های مبهم و اتخاذ تصمیم مناسب (توکل)؛ ج) تفویض امور به خداوند بعد از تصمیم‌گیری و هنگام شک به تصمیم اتخاذ شده (تفویض).

این پژوهش اگرچه در نوع خود بدیع و فاقد پیشینه اسلامی است اما در مسیر خود با محدودیت‌هایی مواجه بوده است؛ از جمله آنکه در بررسی منابع روایی فقط از منابع شیعه استفاده شده است و منابع اهل سنت بررسی نشد؛ از این رو می‌توان از کتب روایی اهل سنت

و سایر منابع مطالعاتی آنان، داده‌های دیگری به دست آورد و آنها را نیز تحلیل کرد. در پایان پیشنهاد می‌شود از سایر روش‌های تحقیق برای تدوین الگوی تحمل بلا تکلیفی استفاده شود و نتایج به دست آمده با الگوی این تحقیق مقایسه شود؛ پیشنهاد بعدی آن است که از مؤلفه‌های به دست آمده در این پژوهش، برای طراحی پرسشنامه تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی استفاده شود.

#### ORCID

Mohammad Javad Nikzad

Jafar Jodeiri

Masoud Nooralizadeh Mianeji



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000>

## منابع

### قرآن کریم

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴). *تحف العقول*، قم: جامعه مدرسین.
- ابن فارس، احمد بن فارس. (۱۴۰۴). *معجم مقاییس اللغة*، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴). *لسان العرب*، بیروت: دارالصادر.
- ازهری، محمد بن احمد. (۱۴۲۱). *تهذیب اللغة*، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
- انجمن روان پزشکی آمریکا. (۱۳۹۵). *راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM 5)*، ترجمه: فرزین رضاعی و همکاران؛ چاپ: سوم، تهران: ارجمند.
- بهرامی احسان، هادی و دیگران. (۱۳۹۶). «معناشناسی اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال یازدهم، شماره ۲۰، ص ۸۹-۱۱۵.
- پایگاه اطلاع‌رسانی آیت‌الله صافی (ره). موضوع: نفس مطمئنه: <https://www.saafi.com/book/> (۱۵۷۱)
- پاینده، ابوالقاسم (بی تا). *نهج الفصاحه*، تهران: نشر دانش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۴۱۰ ق). *غرر الحکم و درر الکلم*، قم: دارالکتاب الاسلامی.
- جعفری، صادق، نارویی نصرتی، رحیم، نورعلیزاده میانجی، مسعود. ۱۴۰۲. «الگوی مفهومی اضطراب بر اساس منابع اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، شماره ۶۱.
- حسینی، سهیلا، کراسکیان موجمباری، آدیس، فردوسی پور، عاطفه. (۱۳۹۲). «سهم پنج عامل اصلی شخصیت در پیش‌بینی تحمل ابهام»، *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، شماره ۳۰، ص ۱۷-۲۶.
- جان‌بزرگی، مسعود. (۱۳۹۴). «اصول روان‌درمانی چند بُعدی معنوی»، *پژوهش‌نامه روانشناسی اسلامی*، سال اول، شماره ۱.
- \_\_\_\_\_، غروی، سیدمحمد. (۱۳۹۵). *نظریه‌های نوین درمانگری و مشاوره (اصول، فنون و مطابقت‌های فرهنگی)*، چاپ: اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۶). *تسنیم تفسیر قرآن کریم*، تنظیم و ویرایش: علی اسلامی، چاپ ششم، قم: اسراء.

داگاس، مایکل، رابی‌چاود، ملیسا. (۱۳۹۳). *درمان شناختی‌رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر*، ترجمه: مهدی اکبری و دیگران، چاپ: دوم، تهران: ارجمند.

دیلمی، حسن بن محمد. (۱۳۷۱). *ارشادالقلوب (۲ جلد)*، چاپ: اول، قم: الشریف‌الرضی.

رابیچارد، ملیسا، داگاس، مایکل. (۱۳۹۷). *اختلال اضطراب فراگیر (کتاب کار)*، ترجمه: حمید امیری و سمیرا معصومیان، چاپ: اول، تهران: دانژه.

راغب‌اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق). *المفردات فی غریب‌القرآن*، چاپ: اول، بیروت: دارالقلم.

زبیدی، محمد بن حمد. (۱۴۱۴ ق). *تاج‌العروس من جواهرالقاموس*، بیروت: دارالفکر.

زمخشری، محمود بن عمر. (۱۴۰۷). *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل*، مصحح: حسین‌احمد، مصطفی، بیروت: دارالکتب العربی.

زمستانی، مهدی؛ و دیگران. (۱۳۹۷). «مقایسه اثربخشی درمان شناختی‌رفتاری معطوف بر عدم تحمل ابهام و درمان دارویی بر مؤلفه‌های نگرانی، عدم تحمل ابهام و اجتناب شناختی در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، دوره: بیست‌وچهارم، شماره: ۹۴.

سالاری‌فر، محمد‌رضا؛ و دیگران. (۱۳۹۳). *روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، چاپ: پنجم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شاهنکیان، نوری‌سادات. (۱۳۹۶). «معرفت نجات‌بخش با نظر بر احوال نفس مطمئنه و جیون موکتی در مکتب ودانته»، *مجله: معرفت ادیان*، شماره ۳۳.

شریعتمداری، مهدی. (۱۳۸۸). *تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری*، تهران: کوهسار.

شریف‌الرضی، محمد بن حسین. (۱۳۸۵). *نهج‌البلاغه*، ترجمه: محمددشتی، چاپ: چهل‌ویکم، قم: موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).

صدوق، محمد بن علی بن بابویه. (۱۳۶۲). *الخصال*، قم: جامعه مدرسین.

\_\_\_\_\_ (۱۴۰۳). *معانی‌الأخبار*، تحقیق علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه

مدرسین حوزه علمیه قم.

طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷). *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم: جامعه مدرسین حوزه

علمیه قم.

\_\_\_\_\_ (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: محمدباقر موسوی همدانی،

چاپ: پنجم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۱۵). مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ: اول، بیروت: انتشارات:

مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.

طریحی، فخرالدین بن محمد. (۱۳۷۵). مجمع البحرین، چاپ: سوم، تهران: مرتضوی.

طوسی، محمد بن حسن. (بی تا). التبیان فی تفسیر القرآن، چاپ: اول، بیروت: دارالاحیاء

التراث.

\_\_\_\_\_ (۱۴۱۴). الامالی، چاپ: اول، قم: دارالثقافه.

طیب، سید عبدالحسین. (۱۳۷۸). اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات اسلامی.

عسکری، حسن بن عبدالله. (۱۴۰۰). الفروق فی اللغة، چاپ: اول، بیروت: دارالافاق الجدیده.

علیپور، شیوا؛ و همکاران. (۱۳۹۷). «تحلیل محتوایی و استنادی مقالت فصلنامه روانشناسی

تربیتی دانشگاه عالمه طباطبائی»، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی،

سال چهاردهم، شماره چهل و نهم.

فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹). العین، قم: هجرت.

فیومی، احمد بن محمد. (۱۴۱۴). المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، قم:

دارالهجره.

قرائتی، محسن. (۱۳۸۸). تفسیر نور، چاپ: دوم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

قرشی، علی اکبر. (۱۳۷۱). قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

قمی، علی بن ابراهیم. (۱۴۰۴). تفسیر قمی، چاپ: سوم، قم: دارالکتاب.

قمی مشهدی، محمد بن محمدرضا. (۱۳۶۸). تفسیر کنزالدقائق و بحر الغرائب، تهران: وزارت

فرهنگ و ارشاد اسلامی.

کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی. (۱۴۱۸). البلد الامین و الدر الحصین، بیروت: مؤسسه الأعلمی

للمطبوعات.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، قم: دارالحديث.

کوفی‌اهوازی، حسین بن سعید. (۱۳۹۹). الزهد مصصح: غلامرضا عرفانیان یزدی، چاپ: اول، قم: المطبعة العلمية.

لیهی، رابرت. (۱۳۸۸). درمان نگرانی (هفت اقدام برای آنکه از نگرانی راحت شوید)، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، چاپ: اول، تهران: شباهنگ.

\_\_\_\_\_؛ و همکاران. (۱۳۹۵). مداخلات و طرح‌های درمانی برای افسردگی و اختلال‌های اضطرابی، ترجمه: هدی اکبری و دیگران، چاپ: اول، تهران: ارجمند. مصطفوی، حسن. (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات القرآن‌الکریم، چاپ: اول، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

محمدی‌نیا لیلا، یعقوبی، مریم، کلاهدوزان، اکبر. (۱۳۹۰). «اضطراب بر مبنای آیات قرآن کریم و مدیریت آن با رویکرد آرامش بخشی»، مدیریت اطلاعات سلامت، دوره ۸، شماره ۸.

محمودعلیلو، مجید؛ و دیگران. (۱۳۸۹). «مقایسه عدم تحمل بلا تکلیفی، اجتناب شناختی، جهت‌گیری منفی به مشکل و باورهای مثبت در مورد نگرانی بین بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و افراد عادی»، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال پنجم، شماره ۲۰.

جُعی، مُفضَّل بن عُمر. (بی‌تا). توحید مفضل، چاپ: دوم، قم: مکتبه‌الداوری. مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳). الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، قم: کنگره شیخ مفید. مکارم‌شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، چاپ: چهل و یکم، تهران: دارالکتب الاسلامیه. موسوی‌نیا، رؤیا؛ و دیگران (۱۳۹۳). «اثربخشی آموزش تحمل بلا تکلیفی به شیوه شناختی رفتاری بر اختلال اضطراب فراگیر»، روانشناسی کاربردی، سال: هشتم، شماره ۳۱.

نراقی، احمد. (۱۳۹۴). معراج السعاده، چاپ: چهاردهم، قم: پیام مقدس. نورعلیزاده میانجی، مسعود. (۱۳۹۵). شخصیت متعالی و سلامت روانی در پرتو خداآگاهی، چاپ: اول، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، پژوهشکده باقرالعلوم (ع).

\_\_\_\_\_، بشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۵). «ساخت مقیاس خداآگاهی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۵، ص ۷-۲۸.

\_\_\_\_\_ (۱۳۹۷). «روش مدل‌یابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از

متون اسلامی (قرآن و حدیث)». رساله دکتری رشته روانشناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

\_\_\_\_\_ (۱۳۹۸). «روش مدل‌یابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از

متون اسلامی (قرآن و حدیث)»، فصلنامه تحقیقات بنیادین علوم انسانی، س ۵، ش ۲ (پیاپی ۱۵).

نیکزاد، محمدجواد. (۱۴۰۱). «الگوی تحمل بلا تکلیفی بر اساس منابع اسلامی»، قم، دانشگاه معارف اسلامی.

ورام، مسعود بن عیسی. (۱۴۱۰). *مجموعه ورام (تنبیه الخواطر و نزهة النواظر)*، چاپ: اول، قم: مکتبه الفقیه.

## References

- Budner, Stanley. (۱۹۶۲). «Intolerance of ambiguity as a personality variable», *Journal of Personality*, 30(1), Pp: 29-50
- Buhr, K., & Michel J Dugas. (۲۰۰۶). «Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry», *Journal of Anxiety Disorders*, 20, (2), pp: 222-236.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). «Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample», *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., & et al, (2004). «Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression», *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), pp: 551-558.
- Dugas, M. J., & et al, (2005). «Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity», *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), pp: 329-343.
- Danyliuk, Ivan., Serdyuk, Oleksandr. (2023). «PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL TOLERANCE TO UNCERTAINTY», *Ukrainian Psychological Journal*, 1(19), pages: 46-59.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). «Why do people worry?», *Personality and Individual Differences*, 17(6), pp: 791-802.
- Julie Beck, «How Uncertainty Fuels Anxiety», March 2015. (www.theatlantic.com).

- Ladouceur, R., Talbot, F., Dugas, M. J. (1997). «Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry», *Behavior modification*, 21(3), p.355-371.
- Ladouceur, R., & et al, (2000.«) Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry», *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), pp: 933–941.
- McLain, D. L& et al. (2015)«Ambiguity tolerance in organizations: Definitional clarification and perspectives on future research», *Frontiers in Psychology*, 6, pp: 1-7.

**استناد به این مقاله:** نیکزاد، محمدجواد، جدیری، جعفر، نورعلیزاده میانجی، مسعود. (۱۴۰۳). تدوین الگوی تحمل بالاتکلیفی برای کاهش اضطراب بر اساس منابع اسلامی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵(۵۹)، ۱۵۱-۱۸۲. DOI: 10.22054/QCCPC.2024.76281.3216



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.