



Examining the Relationship Between Meaning-Seeking and Managing Psychological Challenges from the Perspective of the Holy Qur'an (with Emphasis on Gender Differences)



Nire Zaki Dizji¹

1. Faculty member of Tabriz University. zaki170@iran.ir

Article Info

Abstract:

Article type:

Research Article

Print ISSN:

2716-9812

Online ISSN:

2717-3488

Received:2025/07/11

Detected:2025/10/12

Accepted:2025/10/30

Available:2025/11/04

Keywords:

meaning-making,
emotional challenges,
gender differences,
external change,
emotional regulation.

Although the Holy Qur'an stresses the common essence of all human beings, it also acknowledges distinctive emotional and psychological traits associated with each gender. These distinctions can enhance a person's capacity to cope with mental and emotional difficulties. Assuming that awareness of gender differences and the strengths unique to men and women plays an important role in defining responsibilities, managing expectations, and assigning tasks, this study explores the following question: *According to the Qur'an, in what ways do men and women draw on meaning-making to overcome emotional and psychological challenges and strengthen their resilience in times of hardship?* Using qualitative content analysis, selected Qur'anic verses related to meaning-making and emotional coping were examined. The findings show that meaning-making acts as a psychological-philosophical strategy for reducing internal tension. However, its application does not manifest identically in both genders. Men tend to confront difficulties through action and problem-solving, seeking to change external circumstances and gain control over their environment to reduce stress. Women, on the other hand, are more likely to engage in emotional regulation, managing and directing their feelings as a means of coping with inner turmoil. Understanding these differing capacities can contribute to more effective psychological counseling and reinforce the importance of integrating religious approaches into support interventions.

Cite this article: Zaki Dizji, Nire (2025), Examining the Relationship Between Meaning-Seeking and Managing Psychological Challenges from the Perspective of the Holy Qur'an (with Emphasis on Gender Differences), **Religious studies and efficiency**, 5(17), 91-106.

https://nrr.tabrizu.ac.ir/article_20813.html

Publisher: University of Tabriz



بررسی رابطه معناگرایی و مدیریت چالش‌های روحی از منظر قرآن کریم (با تأکید بر تفاوت‌های جنسیتی)



نیره زکی دیزجی^۱

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز. zaki170@iran.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳

کلید واژه‌ها:

معناگرایی، چالش‌های
روحی، تفاوت‌های
جنسیتی، تغییر
محیط، کنترل عواطف

قرآن کریم ضمن تأکید بر مشترکات انسانی به ویژگی‌های منحصر به فرد روحی و عاطفی مخصوص جنسیت نیز بها می‌دهد که می‌تواند توانمندی افراد در کنترل چالش‌های روحی را افزایش دهد. پژوهش حاضر با این پیش‌فرض که توجه به تفاوت‌های زنان و مردان و استعداد‌های خاص هر کدام در مدیریت این چالش‌ها و نحوه کنترل آن‌ها، متغیر مهمی در تعیین تکالیف، مدیریت انتظارات و واگذاری مسئولیت‌ها به افراد دو جنس محسوب می‌شود درصدد پاسخ بدین سؤال است که از منظر قرآن کریم، زنان و مردان چگونه از معناگرایی برای مدیریت چالش‌های روحی و روانی و افزایش تاب‌آوری خود در مشکلات بهره می‌برند؟ بدین منظور در این پژوهش با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوا، آیات برگزیده از قرآن کریم مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت نتیجه گرفته شد که معناگرایی یک الگوی مداخله روان‌شناختی- فلسفی در رفع تنش‌های درونی است که در زنان و مردان عملکرد یکسانی ندارد؛ بدین ترتیب که مردان معمولاً سعی می‌کنند از طریق عمل‌گرایی و تلاش برای تغییر شرایط بیرونی و تسلط بر محیط، عوامل تنش‌زا را رفع کرده و چالش‌های درونی پیش‌آمده را برطرف کنند، در حالی که اغلب زنان به مهار احساسات مرتبط با جنسیت و کنترل عواطف خویش می‌پردازند. توجه به این قابلیت‌ها، می‌تواند در افزایش تأثیر مشاوره- های روان‌شناختی و ارتقای جایگاه رویکرد مذهبی در آن نقش اساسی داشته باشد.

استناد: زکی دیزجی، نیره (۱۴۰۴)، بررسی رابطه معناگرایی و مدیریت چالش‌های روحی از منظر قرآن کریم (با تأکید بر تفاوت‌های جنسیتی)، دین پژوهی و کارآمدی، ۵ (۱۷)، ۹۱-۱۰۶. https://nrr.tabrizu.ac.ir/article_20813.html

ناشر: دانشگاه تبریز.

۱- مقدمه و بیان مسئله

بحران‌های عاطفی همانند ترس، اضطراب، وسوسه، ناامیدی، برخورد با حوادث ناگوار و دیگر هیجانات منفی که آرامش و سلامت روان افراد را به چالش می‌کشند تجربه‌ی مشترک اغلب افراد است و اندیشمندان رشته‌های علمی متعدد راهکارهای متفاوتی را به‌منظور مدیریت این چالش‌ها پیشنهاد داده‌اند. یکی از راهکارهایی که مکاتب مختلف برای کنترل این قبیل چالش‌های روحی پیشنهاد کرده‌اند معناگرایی است؛ چراکه معناگرایی یکی از نیازهای عاطفی و روانی مهم انسان است و در صورت تأمین نشدن آن امکان دارد احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی عارض شده و مشکلات فکری و روانی زیادی را پدید آورد.

نکته‌ای که در ارتباط معناگرایی با چالش‌های روحی بایستی موردتوجه قرار گیرد این است که افراد به دلیل وجود تفاوت‌های زیستی، روانی و جنسیتی به روش‌های گوناگونی به دنبال معنا در زندگی می‌گردند و در مواجهه با چالش‌های روحی واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند، برخی از این تفاوت‌ها برخاسته از محیط و مربوط به ویژگی‌های فرهنگی - اجتماعی بوده و لذا در اعصار گوناگون، متغیر بوده است (جوادی آملی، ۱۳۸۶: ۳۲۶/۵؛ طبرسی، ۱۴۱۲: ۴/۳۵۹؛ قرطبی، ۱۳۶۴: ۲۰/۷۱). ولی یکی از تفاوت‌های اساسی که پیوسته شرایط روحی، عاطفی، رفتاری و شیوه مقابله با بحران‌ها را تحت تأثیر قرار داده تفاوت‌های جنسیتی است.

تفاوت‌های روان‌شناختی مرتبط با جنسیت و تأثیر آن بر نحوه مواجهه با چالش‌های زندگی، از دیرباز موضوعی جذاب و مورد توجه برای پژوهشگران علوم انسانی بوده و امری پذیرفته‌شده است؛ اما اغلب نظریه‌ها و برنامه‌های ارائه‌شده از طرف دانشمندان، بر علوم غربی و فرضیه‌های غیردینی مبتنی بوده و در موارد بسیاری با اصول و شرایط حاکم بر جامعه اسلامی سنخیت ندارد و بازنگری در این الگوها و یا تولید الگوی بومی را اقتضا می‌کند. پژوهش حاضر با این پیش‌فرض که تفاوت‌های جنسیتی کارکرد معناگرایی در مدیریت چالش‌های روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد درصدد پاسخ بدین سؤال است که از منظر قرآن کریم زنان و مردان چگونه با بهره‌گیری از معناگرایی چالش‌های روحی و روانی را کنترل کرده و بر مشکلات خود فائق می‌آیند؟ بدین منظور در این پژوهش با بهره‌گیری از آیات قرآن برگزیده و دیدگاه‌های تفسیری، ابتدا به بررسی مفهوم معناگرایی و نقش آن در سلامت روان پرداخته شده، سپس با تحلیل محتوای آیات مذکور، مصادیق قرآنی کنترل چالش‌های روانی و عاطفی با استفاده از معناگرایی در زنان و مردان؛ و ارتباط آن با تفاوت‌های جنسیتی از دیدگاه قرآن مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

پیشینه تحقیق

مطالعات پیرامون تفاوت‌های زن و مرد، سابقه‌ای حداقل ۲۴۰۰ ساله دارد (مطهری، ۱۳۶۹: ۱۹۴-۱۹۵) و در موارد استناد به آیات قرآن، از زمان نزول قرآن به این امر پرداخته شده است؛ هاشمی (۱۳۸۰) در مقاله «مبانی و معیارهای رفتار با زن در قرآن» معنویت را به‌عنوان محور راهنمایی عملی رفتار با زنان و پرورش فضیلت‌های اخلاقی می‌نشانند. حسنی (۱۳۸۳) در مقاله «تفاوت جنسیتی از دیدگاه اسلام و فمینیسم»،

تفاوت‌های حقوقی و اجتماعی را مورد توجه قرار داده است. احمدی (۱۳۸۴) در مقاله «تفاوت زن و مرد از منظر روان‌شناسی و متون دینی» مدعی شده است که تفاوت‌های روان‌شناختی و اجتماعی مردان و زنان، علاوه بر ویژگی‌های بیولوژیکی تحت تأثیر آموزه‌های دینی و فرهنگی نیز قرار دارند. جوادی آملی (۱۳۸۶) در کتاب «زن در آینه جلال و جمال» به بررسی شخصیت و نقش زن به‌عنوان موجودی با ویژگی‌های فطری و روحی و ابعاد مختلف معنوی خاص تأکید دارد. پیرامون معناگرایی و چالش‌های روانی نیز محمدی سیرت و قاسم‌پور (۱۳۹۴) در مقاله «واکاوی مفهوم بحران در گفتمان قرآنی، ادیان، مذاهب و عرفان» چالش‌های اجتماعی زن و مرد را از منظر قرآن بررسی کرده‌اند. آتشین‌صدف (۱۳۹۱) در مقاله «معناگرایی و معنویت در پدیده‌های فراروانشناختی» تجربه‌های پیش‌آگاهی و الهام معنوی را در افزایش معنویت فردی مؤثر می‌داند اما تفسیر آنها به زمینه‌های فرهنگی، دینی و روانی وابسته می‌داند. بشیری (۱۳۹۸) نیز در مقاله «ساختار شخصیت از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی» با تحلیل تفاوت‌های ساختاری شخصیت زن و مرد نشان می‌دهد که هر جنس دارای ویژگی‌ها و کارکردهای منحصره‌فردی است که بر نظام شخصیت و تعاملات اجتماعی آن‌ها تأثیرگذار است. مرور مطالعات مرتبط حاکی از این است که آثار ارزشمندی پیرامون هرکدام از متغیرهای مورد توجه این پژوهش توجه پدید آمده است ولی علیرغم اهمیت بررسی ارتباط این متغیرها، مطالعه بنیادی یا کاربردی در حوزه اندیشه قرآنی که این ارتباط را بررسی کرده و به تأثیر جنسیت در آن توجه کند انجام نگرفته است. پژوهش حاضر می‌کوشد با تحلیل رفتار مصادیق قرآنی، ارتباط معناگرایی با مدیریت چالش‌های روحی را با تأکید بر تفاوت‌های جنسیتی بررسی نماید.

۱- مبانی نظری و مفهومی پژوهش

۱-۱- تعریف مفاهیم

۱-۱-۱- **معناگرایی:** عده‌ای آن را معادل اصالت ایده، گروهی آن را به معنی آرمان‌گرایی و بعضی از متفکران آن را مترادف معنویت‌گرایی می‌دانند. معناگرایی گرایش‌های غیرمادی انسان را در برمی‌گیرد که در بیان ارسطو و افلاطون آمده است (سلیمی، ۱۳۸۹: ۲۰۱). غزالی که مهم‌ترین منتقد تفکر فلسفی است معناگرایی مورد نظر خود را در قالب باطن‌گرایی ارائه می‌کند (همان، ۲۰۳). معناگرایی در دیدگاه فرانکل همان تمایل فطری و درونی در به دست آوردن کمالات و تلاش در راه تحقق آنهاست (مسعودی و هاشمی، ۱۳۹۱: ۱۴۵-۱۴۶). معناگرایی به‌طور صریح و مستقل در قرآن بیان نشده است، اما مفهوم به‌کارگیری آن جهان غیب نام دارد و میان معنویت و پدیده‌های فوق طبیعی نیز نسبت و رابطه وجود دارد. از منظر قرآن، رابطه متقابل انسان و جهان فوق طبیعت، امری پذیرفتنی است تا آنجا که در برخی موارد نیز ایمان به امور فراطبیعی و غیرمادی، ضروری دانسته شده است (آتشین‌صدف، ۱۳۹۱: ۳۴). بنابراین فرهنگ دینی در مجموع، معنویت را فرا رفتن از زندگی ظاهری و حس و حال مادی، ارتباط با منبع و سرچشمه معنا و راه یافتن به باطن و حقیقت عالم می‌داند که با تفکر، ایمان، طهارت و زندگی در چارچوب اراده الهی به دست می‌آید (قربان‌منش، ۱۳۸۶؛ رودگر، ۱۳۸۷: ۱۱۲-۱۱۴).

۱-۲- چالش‌های روحی

مصادیق زیادی از چالش‌های روحی در قرآن مورد اشاره قرار گرفته‌اند، ولی اصطلاح معینی که معادل آن باشد وجود ندارد؛ لذا بعضی محققان از عبارت‌پردازی‌هایی که در مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی انجام شده بهره گرفته‌اند؛ برخی چالش‌های روحی را به «جنگ و جدال و جولان و حمله» معنی کرده‌اند (عمید، ۱۳۴۰: ۳۷۹؛ دهخدا، ۱۳۷۷: ۶/ ۸۰۲۰) و در اصطلاح اطباء عبارت است از منازعت طبیعت با مریض، شدت ناگهانی بیماری و تغییری که موقع تب کردن بر بیمار عارض می‌شود (دائرةالمعارف جامع اسلامی، ۱۳۸۹: ۳۸۲). در هر صورت، واژه چالش‌های روحی به تنش‌های درونی پیش‌بینی نشده و ناگهانی در فرد اشاره دارد و نمود بارز آن در قالب ترس و اضطراب مشاهده می‌شود.

۲-۱- چارچوب نظری

معناگرایی و کنترل چالش‌های روحی توجه اندیشمندان را در حوزه‌های متعدد علمی به خود جلب کرده است. این دو پدیده تاکنون از منظر فلسفی، روانشناسی و علوم دینی مورد بررسی قرار گرفته است؛ بخش از نظرات اندیشمندان در ذیل بیان می‌شوند؛

۱-۲-۱- معناگرایی

معناگرایی از بدو امر جایگاهی ویژه در تفکر اجتماعی مردم داشته و از فیلسوفان یونان باستان تا متفکران مسلمان معاصر نوعی کنش و واکنش میان معناگرایی و معنویت‌گرایی و گرایش به معنا یا جستجو برای رسیدن به معنویت برجسته بوده است، اگرچه از ابتدا میان معناگرایی و معنویت‌گرایی مرزهایی وجود داشت، اما در قرون وسطا به دلیل ترویج و اوج‌گیری نوع خاصی از معنویت‌گرایی افراطی توسط کلیسا، معناگرایی به حاشیه رانده شد (سلیمی، ۱۳۸۹: ۲۱۵). به همین دلیل اظهارات و رویکرد اندیشمندان درباره معناگرایی از وحدت و همسانی برخوردار نیست. چندین برداشت از معناگرایی که متأثر از اختلاف مبانی فکری اندیشمندان بوده در ذیل بیان می‌شود:

- ارسطو و افلاطون معتقدند معناگرایی، گرایش‌های غیرمادی انسان است و همه تمایلات غیرمادی مورد دل‌بستگی یک انسان را در برمی‌گیرد؛ از نظر آنها سرآغاز معناگرایی، فلسفه یونانی است. با توجه به اولویت داشتن معنا بر ماده از دیدگاه ارسطو و افلاطون، نظر آنها بر تقدم معناگرایی است. ارسطو برای توضیح و توجیه تفاوت‌های ذاتی میان انسان‌ها عقلانیت انسانی را بر نیازهای جسمانی ترجیح می‌دهد؛ و چنین می‌گوید که چون در وجود انسانی عقل و روان بر ماده و جسم اولویت دارد پس در مدل مطلوب زندگی اجتماعی نیز باید عقل و ایده بر جسم و ماده اولویت داشته باشد (همان، ۲۰۱).
- از دیدگاه فرانکل تحقق معنا در زندگی از مسیر ارزش‌های تجربی و خلاق و باور انسان به اینکه می‌تواند با گرایش به معنا مشکلات پیش روی خود را حل بکند شکل می‌گیرد (آتشین‌صدف، ۱۳۹۱: ۱۴). نظریه فطرت دینی در رویکرد معناگرایی فرانکل همان تمایل فطری و درونی در به دست آوردن کمالات و تلاش در راه تحقق آنهاست. در تفکر دینی وقتی کسی به اختیار یا اضطراب از وابستگی‌ها

جدا شود، خداوند- یا همان حقیقتی که فرانکل می‌گوید- را به‌روشنی می‌یابد. فرانکل احساسات دینی را به‌عنوان اموری عارضی و تحمیل‌شده از خارج نمی‌پذیرد، بلکه آنها را ریشه در ناخودآگاه روانی تعریف می‌کند و احساسات دینی را اموری فطری می‌داند (مسعودی و هاشمی، ۱۳۹۱: ۱۴۵-۱۴۶).

- برخی دانشمندان مسلمان همانند فارابی، ابن‌سینا، غزالی، خواجه‌نصیرالدین طوسی، ابن‌خلدون با اینکه در اصول اولیه تفکر باهم در تعارض بودند ولی در معناگرایی به مسائل اجتماعی گرایش داشتند و در فهم پدیده‌های اجتماعی با نگرشی مبتنی بر معناگرایی به فهم مباحث اجتماعی پرداخته‌اند. فارابی جوامع را بر اساس نوع ادراک و تعریفی که در آن جوامع از فضیلت و سعادت دارد دسته‌بندی کرده و این نشانگر این است که ایده‌ها مبنای اصلی شکل‌گیری شخصیت اجتماعی و هویت‌یابی جوامع را شکل می‌دهند و نه خصلت‌ها و امکانات مادی آن جوامع (اطاعت، ۱۳۷۹: ۱۲۱)، غزالی معناگرایی را در قالب باطن‌گرایی بیان کرده و از دیدگاه بسیاری از فلاسفه اسلامی، از جمله ابن‌خلدون؛ آنچه به جامعه شخصیت می‌بخشد ایده‌های به‌هم‌پیوسته‌ای است که از عالم معنویت برگرفته شده و در آن جوامع هستند (سلیمی، ۱۳۸۹: ۲۰۳).

- آیاتی از قرآن هم معناگرایی را به معنای معنویت‌گرایی و خود را در نعمت‌ها و نعمت‌ها در مسیر ورزش رحمت و هدایت الهی قرار دادن دانسته و کلید تحقق آن را پرهیزکاری، اجتناب از گناه و انجام کارهای پسندیده با نگرش الهی معرفی کرده‌اند؛ همانند آیه شریفه: «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» و هنگامی که بر کشتی بنشینند خدا را پاک‌دلانه می‌خوانند «عَنْكَبُوت، ۶۵) و یا آیه: «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجَارُونَ» و هر نعمتی که دارید از خداست، سپس چون آسیبی به شما رسد به‌سوی او روی می‌آورید» (نحل، ۵۳) که نشان می‌دهند شکرگزاری نعمت‌ها و پناه بردن به خدا در سختی‌ها، معنویت‌گرایی است که کلید تعادل وجودی و خودکنترلی است (بشیری، ۱۳۹۸: ۶۴).

بنابراین وجه اشتراک اظهارات دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان پیرامون معناگرایی و شواهد قرآنی این است که معناگرایی تمام امور غیرمادی مربوط به انسان را که با امور فطری و دینی مربوط باشد در برمی‌گیرد.

۱-۲-۲- چالش‌های روحی و مدیریت آن

چالش‌های روحی نیروهای نامطلوب هستند که بر یک نفر وارد شده و او را دچار تنش و اضطراب می‌کنند. این اصطلاح دربرگیرنده رفتارهایی است که با احساسات و عواطف متضاد همراه است و فشاری بر فرد وارد می‌کند که منجر به احساسات منفی می‌شود، علیرغم اینکه این چالش‌ها اغلب منشأ بیرونی دارند ولی حاصل فرایندهای درونی و ذاتیات افراد هستند. اگر این تنش‌ها کنترل نشوند موجب آسیب‌های فردی، کاهش کار آیی، انفعال، انزوا، بی‌انگیزگی، فقدان خلاقیت شده و سلامت روان و شخصیت فرد را به چالش می‌کشند. پژوهشگران مطالعات رفتاری معتقدند چالش‌های روحی می‌توانند هم دارای بار منفی باشند و هم فرصت رشد و توسعه را به همراه داشته و پله‌ای به‌سوی رشد و تدبیر خردمندانه باشند (حسینی و مجیدی، ۱۳۸۴: ۱۱ و

روشندل اربطانی، ۱۳۸۷: ۳۷). بدین ترتیب که اگر سطح تنش کم باشد مفید و سازنده بوده و موجب تحرک بیشتر شده و در نتیجه بهبود عملکرد فرد را به دنبال خواهد داشت، ولی اگر بیشتر از سطح توانایی فرد باشد تأثیر منفی می‌گذارد تا جایی که حتی ممکن است نابودی زندگی فرد را در پی داشته باشد. بر این اساس این‌که این قبیل چالش‌ها نقش سازنده داشته باشند یا مخرب، بستگی به توانمندی افراد در واکنش به عوامل ناسازگار و غیرمنتظره‌ای دارد که با آنها مواجه می‌شوند (سلی، ۱۹۷۸: ۱۴۸).

روانشناسان پیوسته درصدد رفع این تنش‌ها برآمده و راهکارها و تمرین‌ها متعددی برای کنترل آن پیشنهاد می‌کنند که برآیندشان افزایش تاب‌آوری افراد است. تاب‌آوری فرایندی است که توانایی انطباق دادن خود با چالش‌ها و غلبه بر تهدیدها را در برمی‌گیرد. افراد با تقویت تاب‌آوری، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها را به دست می‌آورند که آنها را برای مدیریت مشکلات و مهار تهدیدها آماده می‌کند؛ بدین ترتیب که آنها در موقعیت‌های پرتنش، شرایط را بررسی کرده و با اتخاذ راه‌حل‌های منطقی، بحران‌ها را در مسیری که می‌خواهند هدایت می‌کنند، این افراد حتی می‌توانند آسیب‌ها و تنش‌ها را به تجارب مثبت تبدیل نمایند (بی‌کس یکانی، ۱۳۹۹: ۱۳).

چالش‌های روحی و رفتارهای ناشی از آن ابعاد گسترده و متنوعی دارند؛ ترس، اضطراب، عواطف شدید، غرایز جنسی و تمایلات طغیانگر نمونه‌هایی از آنها هستند که نیازمند مدیریت و کنترل هستند تا فرد بتواند در مسیر اعتدال گام بردارد، توانایی کنترل آنها نیز از عوامل زمینه‌ای چون فرهنگ، تربیت، آموزه‌های مذهبی، محیط خانوادگی و مربیان تأثیرپذیری دارد، همچنین تفاوت‌های فردی به‌خصوص جنسیتی نیز در آن تأثیرگذار هستند همان‌طور که روانشناسان تصریح می‌کنند زمانی که زنان تحت فشارهای تنشی قرار دارند، اگر در مورد مشکلات خود صحبت کنند و به آنها گوش داده شود، احساس بهتری خواهند داشت. درحالی‌که مردان بیشتر راغب هستند مشکلات خود را درجه‌بندی نموده و روی مهم‌ترین آنها، متمرکز شده و برنامه‌ای را برای حل و برطرف نمودن آن مشکل تدوین نمایند (گری، ۱۳۷۹: ۱۱۸).

۲. یافته‌های پژوهش

۲-۱. تبیین کارکرد معناگرایی در کنترل چالش‌های روحی در قرآن

به‌منظور بررسی نسبت معناگرایی با کنترل چالش‌های روحی زنان و مردان آیاتی از قرآن به عنوان نمونه انتخاب شدند که در جدول ذیل نمایش داده می‌شوند.

جدول (۱): راهکارهای معناگرایانه قرآن در چالش‌های روحی

ردیف	آیه	ترجمه	چالش‌های روحی	جنسیت	جلوه‌های معناگرایی
۱	إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا، إِلَّا الْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ، وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ، لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ، وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّوْمَ الدِّينِ، وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (سوره معارج/ ۱۹ تا ۲۷)	همانا انسان، بی‌تاب و حریص آفریده شده است. هرگاه بدی به او رسد، نالان است؛ و هرگاه خیری به او رسد، بخیل است. غیر از نمازگزاران، که بر نمازشان پایداری می‌کنند و همانان که در اموالشان حقی معلوم است برای سائل و محروم، و کسانی که روز جزا را باور دارند و آنان که از عذاب پروردگارشان بیمناکند	حرص و طمع	مرد و زن	تقوا، ورع، عبادت و عمل صالح
۲	وَرَأَوْتَهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ. وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ (یوسف/ ۲۳ و نمی‌کنم) به یقین ستمکاران رستگار نمی‌شوند. (۲۴)	و آنکه یوسف در خانه‌اش بود، از یوسف با نرمی و مهربانی خواستار کام‌جویی شد و همه درهای کاخ را بست و به او گفت: پناه بیا یوسف گفت: پناه به خدا، او پروردگار من است، جایگاهم را نیکو داشت، [من به پروردگارم خیانت نمی‌کنم] و نمی‌کنم] به یقین ستمکاران رستگار نمی‌شوند. (۲۴)	وسوسه جنسی	مرد	عفت و پاک‌دامنی
۳	وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ. (قصص/ ۳۴)	و برادر من هارون زبانش از من گویاتر است، پس او را همراه من بفرست که یاور و دستیارم باشد تا مرا تصدیق کند؛ زیرا می‌ترسم تکذیبم کنند.	ترس، تزلزل در مواجهه با نقص ابزاری	مرد	هدایت الهی و تربیت توحیدی

۴	وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِّنَ الْمُرْسَلِينَ. (سوره قصص / ۷)	و به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر بده، پس هنگامی که بر او بترسی به دریایش انداز و مترس و غمگین مباش که ما حتماً او را به تو باز می‌گردانیم و او را از پیامبران قرار می‌دهیم.	عواطف مادرانه	زن	هدایت الهی
۵	وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِعًا وَكَادَتْ تَبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنَّ رَبَّنَا عَلَىٰ قُلُوبِنَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ. (سوره قصص / ۱۰)	و قلب مادر موسی تهی شد. اگر ان قلبش را محکم و استوار نکرده بودیم تا از باور کنندگان وعده ما باشد، به درستی که نزدیک بود آن را فاش کند.	اضطراب و ترس	زن	تربیت و هدایت الهی

در جدول فوق آیاتی از قرآن انتخاب شده است که به گرایش‌های ذاتی و روانی انسان پرداخته و بحران‌هایی و ناملایماتی همانند حرص و طمع و اضطراب، گرایش‌های جنسی، عواطف و هیجانات، جزع و فزع در نقصان را که هم در زنان و هم در مردان مشاهده می‌شود مورد توجه قرار داده‌اند؛ اما درک چالش‌های روحی در قرآن مستلزم تفسیر دقیق آیات و توجه به زمینه تاریخی توسط مفسران است، به همین دلیل آیات فوق با استفاده از روش تحلیل محتوا مورد بررسی قرار می‌گیرند و چالش روحی و معناگرایی زمینه‌ساز مدیریت آن در مردان و زنان معرفی شده تحلیل می‌شوند.

۲-۲. معناگرایی و چالش‌های روحی مشترک بین زنان و مردان در قرآن

قرآن کریم در آیه «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا...» (معارف / ۱۹-۲۱) انسان را از نظر روحی حریص و کم‌طاقت توصیف می‌کند که وقتی بدی به او رسد، بی‌تابی می‌کند و هر زمان که خوبی به او رسد بخل می‌ورزد و مانع دیگران می‌شود. این آیه با به کار بردن واژه‌هایی مثل هلوع برای انسان به حالت‌های هیجانی و مضطرب انسان در زمان اضطراب اشاره می‌کند. «هلوع» از (هلع) و به معنای زود بی‌تاب شدن در ناملایمات است. عرب به شتر تندرو «ناقه هلوع» می‌گوید البته برخی مفسران معتقدند که مصداق آیه کسی است که زمانی که شر به او می‌رسد سریع جزع کرده و زمانی که خیر به او رسد به سرعت بی‌تاب می‌شود (طبرسی ۱۴۱۲ ق: ۳۵۹/۴؛ سیوطی، ۱۴۰۴ ق: ۲۶۶/۶؛ زمخشری، ۱۴۰۷ ق: ۶۱۲/۴ و طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۱۳/۲۰).

بنابراین آیه به این نکته اساسی اشاره دارد که ذات انسان در ناملایمات بی‌تاب و کم‌تحمل است و خلقت بشر بر آن دو ویژگی تکیه یافته است. در دو آیه بعدی نیز، دو ویژگی هلوع بودن بیان می‌شود تا تأکید بیشتری بر ذات انسان به دست آید.

مفسران معتقدند این صفت حرص که از فروع حب ذات است به خودی خود از رذائل اخلاقی نیست ولی

اگر کنترل و تدبیر نشود و از حد اعتدال بگذرد تبدیل به رذیله و بحران می‌شود. استثنای مؤمنین هم نه از این جهت است که این صفت در آنان وجود ندارد بلکه از این جهت است که مؤمنین حرص خود را کنترل کرده و اجازه نمی‌دهند به رذیله و بلا تبدیل شود. بر همین اساس خداوند راه کنترل آن را نیز ارتباط مداوم با خودش و التزام به برخی عادات اخلاقی انسانی قرار داده است. همان‌گونه که در آیه «إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» با اضافه کردن «صلاة» به ضمیر «هم» به مداومت آنها به نماز اشاره کرده است و در آیه «وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ لِّلْسَائِلِ وَ الْمَحْرُومِ» موضوع را فراتر از زکات که واجب و در مصادیق محدود است طرح کرده و در «وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ» اشاره فرموده که مصلین علاوه بر تصدیق قلبی روز جزا عملاً هم آن را تصدیق می‌کنند و سبک و سیره زندگی‌شان را با آن وفق می‌دهند، در «وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ» لازمه ترس درونی آنها را مداومت به اعمال صالحه و مجاهدت در راه خدا معرفی می‌کند تا واقعاً در جستجوی احساس ایمنی از عذاب خدا باشند؛ بنابراین قرآن کریم راه کنترل حرص را مداومت در حفظ ارتباط با خداوند و تنظیم امور زندگی با اوامر الهی می‌داند (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۳/۲۰). پس انسان می‌تواند با بهره‌گیری از هدایت الهی و تربیت توحیدی و رفتار عملی مداوم در مسیر الهی حرص و آز و امیال افراطی خود را مهار کرده و از آن‌ها برای توسعه و سازندگی انسانی بهره بگیرد.

۲-۳. معناگرایی و کنترل چالش‌های روحی مردان در پرتو قرآن

آیات مذکور در سوره یوسف، بیان‌گر وجود میل جنسی در انسان‌ها به‌عنوان زمینه لغزش و چالش است. همسر عزیز مصر که با ملاطفت زنا نه از یوسف تقاضای کام‌جویی کرد و با بستن درهای تالار تلاش کرد درهای رغبت و میل او را باز کند (گنابادی، ۱۴۰۸ ق: ۲/۳۵۲) تصویری از این بود که می‌تواند بر او غلبه کند. عبارت آیه شریفه: «وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ» نیز نشان‌دهنده این است که جاذبه جنسی برای مردان می‌تواند یک لغزشگاه بوده و او را به چالش بکشد و عارض شدن این چالش بر یوسف هم امر ممکن و محتملی بود، اما یوسف چالش درونی و بحران پیش‌آمده را با جمله «پناه می‌برم به خدا از آنچه مرا بدان می‌خوانی» کنترل کرد و با این جمله هم امتناع خود از گناه را اظهار کرد و هم از خدای سبحان درخواست کرد تا او را در پناه خویش گیرد (طبرسی، ۱۴۱۲ ق: ۵/۳۴۱).

طریقه استدلال به آیه برای کنترل چالش‌های روحی بدین شرح است که یوسف ابتدا به خدا پناه برد و سپس از محل گریخت. این گفتار و رفتار نشان‌دهنده تکیه محکم یوسف بر باورهای متعالی و برهان پروردگار است، والا اقتضای طبیعت ذاتی و غرایز انسانی، در مقابل این وقایع عدم ثبات و تحمل است (مطهری، ۱۳۹۶: ۱۸۳).

در بیانی دیگر در نحوه مدیریت چالش توسط حضرت یوسف آمده است: «او در جواب زلیخا تهدید نکرد و نگفت من از عزیز می‌ترسم، یا به عزیز خیانت روانمی‌دارم، یا من از خاندان نبوت و طهارتم، یا عفت و عصمت من، مانع از فحشاست، یا از عذاب خدا می‌ترسم، یا ثواب خدا را امید دارم؛ چرا که اگر قلب او به سببی از اسباب

ظاهری بستگی و اعتماد داشت طبعاً در چنین موقعیت خطرناکی از آن اسم می‌برد، ولی حضرت یوسف به غیر از «مَعَاذَ اللَّهِ» سخنی نگفت و به غیر از عروۀ الوثقای توحید به چیز دیگری تمسک نجست (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۱۲۰/۱۱)، پس می‌توان این عوامل را در عدم ابتلای یوسف به گناه مطرح کرد و نتیجه گرفت که در سایه گرایش به معنویات و ریسمان توحید، مدیریت تنش به گونه‌ای انجام شد که یوسف را از مهلکه نجات داد و او با پناه بردن به خدا و ایمان راسخ به امنیت اخلاقی دست پیدا کرد.

آیه ۳۴ سوره قصص «وَ أَخِي هَارُونَ...؛ برادرم هارون زبانش از من فصیح‌تر است او را همراه من بفرست تا یاور من باشد و مرا تصدیق کند می‌ترسم مرا تکذیب کنند.» هم به ترس و دلهره حضرت موسی اشاره می‌کند. آن حضرت ریشه این احساس را در نقص ابزار رسیدن به هدف تعریف‌شده برای خود می‌دید و برای رفع آن خطاب به خداوند عرض کرد: خدایا هارون را یاور من قرار بده تا در ادعاهایم مرا تأیید کند، و با قانع ساختن مردم در مخاصمات که ترس از تکذیب او توسط مخالفان وجود دارد که موجب می‌شد موسی نتواند صدق ادعای خود را ثابت کند او را یاری کند (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۴۷/۱۶).

ترس موسی در این آیه نه از ترس مواجهه با دشمنان یا مخالفت آنان با رسالت الهی، بلکه از ناکامی در رساندن پیام الهی و به انجام نرسیدن مأموریت خود بود. او می‌خواست با قاطعیت و صراحت دعوت الهی را برساند و از بی‌اعتمادی مردم یا عدم پذیرش نبوت خود بیمناک بود؛ به بیانی دیگر احساس عدم توانمندی در رساندن پیام الهی و ناتوانی در انجام احسن رسالت الهی که به واسطه ضعف در بیان رسا و لکنتی که در زبان داشته او را نگران می‌کرد که از عهده مجادلات برنیاید (گنابادی، ۱۴۰۸: ۳/۱۸۸). حضرت موسی با تدبیری که اندیشید هاروه را به خود همراه کرد و در نهایت نقشه‌ای ترسیم کرد که با رفع مانع موجود، دستیابی به هدف والای رسالت الهی را تسهیل کند.

بنابراین موسی در جایگاه فرستاده خداوند نگران شایستگی و کمال تکلیف رسالت بود و رفع ترس ناشی از ناهمسویی با هدف، به واسطه نقص ابزار رسیدن به هدف را در امداد الهی و همراهی هارون می‌دید. پس نقشه راه موسی برای عبور از مانع موجود و رسیدن به هدف، اتکا به توحید و معنویات به عنوان متغیر کلیدی مدیریت بحران و در گام دوم پوشش نقطه ضعف خود با زبان فصیح هارون بود.

پس برداشت اولیه از دو آیه فوق دلالت می‌کند انسجام درونی ناشی از باورهای معنوی به همراه تغییرات محیطی که یوسف با فرار از موقعیت و موسی با همراه کردن هارون با خود انجام دادند می‌تواند تاب‌آوری افراد در بحران‌ها و تنش‌ها را بهبود بخشد.

۲-۴. معناگرایی و کنترل چالش‌های روحی زنان در قرآن

آیات متعدد قرآن، چالش‌های روحی مرتبط با زنان را بحث کرده‌اند، یکی از عمده‌ترین آنها ترس زنانه و عواطف مادری است که مادر حضرت موسی با آن مواجه شد.

آیه ۷ سوره قصص می‌فرماید: «وَ اَوْحِنَا اِلٰی اُمِّ مُوسٰی...؛ ما به مادر موسی، الهام کردیم او را شیر بده و هنگامی که بر او ترسیدی، وی را در نیل بیفکن و نترس و غمگین مباش که ما او را به تو باز می‌گردانیم» از

نگرانی مادر موسی نسبت به حفظ جان فرزندش خبر می‌دهد که با الهام خداوندی بر قلب او اتکا و اعتماد او به خداوند این چال کنترل شد (قرشی، ۱۴۱۲ ق: ۷/ ۱۸۹؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ ق: ۳۷۹/۱۵). تحلیل آیات نشان می‌دهد که الهام و هدایت الهی در حفظ نگرانی‌ها و ترس‌های مادر در هنگام بحران فرزند، کارساز بوده است. از منظر قرآن کریم، موضوعات مادرانه و ترس زنانه با یکدیگر همراه است و در نبود امداد الهی امکان ناکامی در کنترل غرایز ذاتی وجود دارد و عواطف مادری اگرچه از دیدگاه قرآن، ارجمند و پاس داشتنی است و دارنده آن، مقامی بلند در پیشگاه خداوند دارد ولی می‌تولند در هیجانات رهن باشد و بدون امداد الهی، تولنایی مادرانه برای مواجهه با بحران‌های روحی و کنترل غرایز طبیعی وجود ندارد؛ این امر نشان‌دهنده تعامل عمیق بین عواطف مادری و هدایت الهی در قالب یک فرایند معنوی است.

مطابق این آیه خداوند مادر موسی را به شیردهی و حفظ فرزند تشویق کرده و ایشان را در برابر ترس‌ها و خطرات، ازجمله اندیشه رها ساختن فرزند در نیل یاری رسانده است. در نتیجه در کنار نقش مادر به‌عنوان محور عواطف و معیارهای اخلاقی، هدایت الهی برجسته شده و منجر به مدیریت بحران روحی و حفظ تعادل رفتاری شده است. کیفیت این هدایت نیز در طول دوره بارداری تا پس از تولد موسی متفاوت بوده است؛ چنان‌که در برخی منابع تفسیری به این احتمال اشاره شده که این مادر، همواره در بحران‌ها، تحت تأثیر الهام الهی رفتارهایی از قبیل حفظ فرزند و پیشگیری از آسیب را به انجام می‌رسانید و حتی هنگامی که باردار بود حملش را پوشیده می‌داشت و هیچ‌کس از حال او مطلع نشده بود (طبرسی، ۱۴۱۲ ق: ۳۷۷/۷).

سپس در آیه «وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا...» سرانجام قلب مادر موسی از همه‌چیز (جز یاد فرزندش) تهی گشت و اگر دل او را (به‌وسیله ایمان و امید) محکم نکرده بودیم، نزدیک بود مطلب را افشا کند» به برخی غرایز طبیعی بشری اشاره می‌کند که بسترساز لغزش و چالش است؛ ممکن بود مادر موسی در مواجهه با احتمال قتل فرزندش به دست دشمنان، تحت تأثیر طبع زنانه، عواطف مادری و ترس و اضطراب نتواند چالش موجود را مدیریت کند (قلب مادر موسی تهی گشت) و جان فرزندش را نجات دهد (مغنیه، ۱۴۲۴ ق: ۶/ ۵۳)؛ یعنی اینکه اگر ترس و دلهره بر هر زنی مسلط شود ممکن است مکنونات قلبی خویش را بروز دهد و در بعضی از مواقع این ترس و دلهره آسیب‌های جدی به او و اطرافیان وارد می‌کند. لذا خداوند ضمن آرامش دادن به مادر موسی، او را راهنمایی کرده و فرمود اندوهگین نباشد (قصص/۱۳)؛ بنابراین سبب کنترل مادر موسی بر خود و اظهار نکردن موضوع توسط وی، همانا فراغت خاطر او بوده و علت فراغت خاطرش ربط بر قلبش بوده که خدا سبب آن شده بود (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۱۳/۱۶). طبرسی معتقد است جمع خوف و حزن در آیه بدین دلیل است که هم از کشته شدن فرزندش می‌ترسید، هم برای دوری‌اش محزون بود؛ اما خداوند هر دو را از او برطرف کرد (طبرسی، ۱۴۱۲ ق: ۳/ ۲۰۹). همین نهی از خوف و حزن درواقع هدایت الهی و تربیت توحیدی برای مادر موسی بود که به واسطه آن توانست بحران درونی خود را مدیریت کند.

نکته قابل توجه این است که بحران‌هایی که در این آیات مورد توجه قرار گرفته غالباً جز در وجود جنس مؤنث، یعنی زن، مأمّن دیگری ندارد. عاطفه مادری یکی از منابع این بحرانهاست که اگر همراه تربیت توحیدی نباشد مدیریت آن مشکل خواهد شد. این تربیت الهی از قبل در وجود مادر موسی بود که نه ماه بارداری‌اش را

پنهان کرده بود و شایستگی خود برای مأموریت الهی را نشان داده بود و در اثر آن پس از تولد فرزندش به شکلی مستقیم راهنمایی می‌شد. البته این شیوه هدایت الهی امر غریبی هم نیست چنانکه امام صادق (ع) در پاسخ کسی که پرسید: «آیا آن مردم که پیش از پیامبران می‌زیستند، هدایت شده بودند یا در گمراهی به سر می‌بردند؟» فرمود: «آن‌ها هدایت نشده بودند، بلکه بر فطرت و سرشت خداوند که خداوند آن‌ها را بر آن خلق کرده بود، بودند و هیچ تغییری برای خلق خداوند نیست... آیا نشنیده‌ای که ابراهیم (علیه‌السلام) فرمود: «اگر پروردگار مرا راهنمایی نکند مسلماً از گروه گمراهان خواهم بود» (انعام/۷۷). (برازش، ۱۳۹۴: ۴۶/۱۱). پس می‌توان این عوامل را در غلبه مادر موسی به اضطراب و ترس مطرح کرد و مدعی شد در سایه گرایش به معنویات و ریسمان توحید، مدیریت بحران به‌گونه‌ای است که مانند مادر موسی را از تأثیر ترس و اضطراب در جهت انجام فرامین الهی می‌رهاند و او با پناه بردن به خدا و ایمان راسخ به نجات فرزندش دست پیدا می‌کند.

۳. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با رویکرد قرآنی ارتباط معناگرایی با مدیریت چالش‌های درونی در زنان و مردان را مورد بررسی قرار داد و در نهایت نتیجه گرفت معناگرایی و گرایش‌های غیرمادی و ایمان به غیب یکی از عوامل مؤثر در مدیریت بحران‌ها و تنش‌های درونی افراد است و وجود یا فقدان معنا سطح تاب‌آوری، انگیزش و تنظیم هیجانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما نحوه اثرگذاری معناگرایی در کنترل چالش‌های درونی در زنان و مردان یکسان نیست.

پژوهش حاضر با تحلیل آیه‌ای درباره تنش درونی انسان که به‌نوعی ریشه در ذات انسان دارد نتیجه گرفت این تنش‌ها اگرچه ظهور و بروز منفی دارند ولی ممکن است با امور فطری متعالی مرتبط باشند و به‌نوعی دچار انحراف یا افراط و تفریط در امور فطری شده باشند. راهکار قرآن اقتضا می‌کند ضمن رعایت تقوا و تقویت باورهای دینی، بر رفتارهای دینی همانند عبادات و فعالیت‌های اجتماعی و نیکوکاری‌ها و امور خداپسندانه مداومت شود تا ثبات قدم در مسیر فطرت اتفاق بیفتد و اگر انحرافی واقع شده به تعادل برگردد. این یافته با روایاتی نیز تأیید می‌شوند که در تربیت دینی به عمل‌گرایی روی می‌آورند؛ همانند روایت امام صادق (ع) و امام باقر (ع) که فرموده‌اند در سه‌سالگی کودکان را به آن‌ها هفت بار «لا اله الا الله» گفتن را تلقین کنید، در هفت‌سالگی شستن دست‌ها و صورت و نمازخواندن را تمرین دهید، در نه‌سالگی وضو یادش دهید و ... (صدوق، ۱۳۷۶: ۴۷۵).

این پژوهش با تحلیل آیات مرتبط با تنش‌های دو الگوی مردانه نتیجه گرفت اعتماد و توکل به خدا در کنار استفاده از ابزارهای محیطی برای کنترل منبع تنش که از بیرون تحمیل می‌شود روشی مردانه برای کنترل چالش درونی است. بدین ترتیب که از رفتار حضرت یوسف که توأم با اعتقاد شدید و به همراه از بین بردن مقتضیات و عوامل زمینه‌ساز گناه بود که با فرار یوسف محقق شد و رفتار حضرت موسی که برای اجرای کامل فرمان الهی و ابلاغ کامل رسالت درصدد جبران ضعف جسمانی خود به کمک برادرش هارون بود نتیجه

گرفته می‌شود روش مردان برای مهار تنش‌های درونی در کنار باورهای دینی تلاش برای تغییر محیط است که ممکن است متأثر از توانمندی جسمانی مردان و عمل‌گرا بودن آنان باشد.

آیات دال بر الگوی زنانه کنترل تنش نشان داد در موقعیت‌هایی که مادر موسی دچار تنش درونی بود خداوند در هر دو مورد با عباراتی همانند وحی بر مادر حضرت موسی، قوت قلب دادن بر او زمانی که قلبش خالی شد و ممکن بود اسرار را فاش کند، عباراتی دال بر نهمی از ترس و حزن نشان می‌دهد که اولین راهکار قرآنی و معنوی مدیریت تنش در زنان تسلط و بر عواطف و احساسات زنانه است. بر این اساس پژوهش حاضر تفاوت اصلی زن و مرد را در عملگرایی و افزایش تحرک مردان و مدیریت عواطف و احساسات زنان می‌داند که با رویکرد کلی قرآن کریم که در کنار توجه به توانایی‌های مردان و نقش آن در زندگی، ارزش عواطف و احساسات زنان را که یک سرمایه عاطفی ارزشمند می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۴۳/۴) هماهنگی کامل دارد؛ بنابراین اصول بنیادین قرآن درباره انسان‌محوری و امکان تعالی معنوی، اعتماد به امدادهای الهی برای رفع چالش‌های درونی در هر دو جنس مشترک است. ولی در عین حال قرآن در مدیریت تنش‌های روحی، گرایش‌های معنوی اصیل، امیال و غرایز افراد و تفاوت‌های جنسیتی و هر آنچه را که برای کنترل بحران‌های روحی افراد با ظرفیت‌ها و توانمندی‌های متفاوت نیاز است مورد توجه قرار داده است.

پژوهش حاضر مقیاس محدودی را در راستای بهره‌گیری از قرآن برای کنترل تنش روحی و روانی به کار گرفت و پیشنهاد می‌کند به‌منظور اتقان بیشتر یافته‌ها و تعمیم نتایج، تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان و سطح انتظار از آنان در موقعیت‌های تنش‌زا که در آیات مورد اشاره قرار گرفته است مورد بررسی قرار گرفته و به زبان روان‌شناختی به جامعه علمی ارائه شود.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.
- آتشین‌صدف، علیرضا (۱۳۹۱). معناگرایی و معنویت در پدیده‌های فراوانشناختی، مجله مطالعات معنوی، شماره ۳، صص ۴۲-۹.
- ابن‌بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی (۱۳۷۶). الامالی، تهران، کتابچی
- ابن‌منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق). لسان‌العرب. بیروت: دار صادر.
- احمدی، محمدرضا (۱۳۸۴). تفاوت زن و مرد از منظر روان‌شناسی و متون دینی، معرفت، شماره ۹۷، صص ۶۶-۷۸
- برازش، علیرضا (۱۳۹۴). تفسیر اهل بیت علیهم‌السلام. تهران: امیرکبیر.
- بشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۸). ساختار شخصیت از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی با تأکید بر تفاوت نظام ساختاری شخصیت زن و مرد، نشریه پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، شماره ۳۰، صص ۵۹-۸۱.
- بی‌کس یکانی، مهدیه (۱۳۹۹). تأثیر عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی با نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در کارکنان شاغل در زندان‌های استان آذربایجان غربی، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (۲): ۱۰ - ۲۷
- پناهی، علی‌احمد و جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). روان‌شناسی زن و مرد. به نقل از فرانسیس، تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- جوادى آملی، عبدالله (۱۳۸۴). زن در آئینه جلال و جمال، قم: اسراء
- حسنی، سیده معصومه (۱۳۸۳). تفاوت جنسیتی از دیدگاه اسلام و فمینیسم، مطالعات راهبردی زنان، شماره ۲۳، ص ۱۸۹-۲۱۹
- حسینی، حسین و مجیدی، مجید (۱۳۸۴). مدیریت بحران در حوزه ترافیک، تهران: انتشارات معاونت آموزش ناجا.
- دائرة المعارف جامع اسلامی (۱۳۸۹). تهران: مؤسسه فرهنگی آرایه.
- دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه (۱۳۷۱). منزلت زن، «گزیده‌ای از مقالات». قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۲). لغت‌نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران.
- رودگر، جواد (۱۳۸۷). تحدید دین به معنویت در جریان‌های معنوی نوپدید، مجله کتاب نقد، شماره ۴۶، صص ۱۱۴-۱۱۲.
- روشندل ارتباطی، طاهر (۱۳۸۷)، مدیریت رسانه در تحول بحران از تهدید به فرصت، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشهای ارتباطی، سال پانزدهم، شماره ۵۵.
- زمخشری، محمود (۱۴۰۷ ق). الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل. بیروت: دار الکتب العربی.
- سلیمی، حسین. (۱۳۸۹). معناگرایی، اصالت ایده و آرمانگرایی، پژوهش حقوق عمومی، سال دوازدهم، شماره ۲۹، ص ۱۹۷-۲۱۶
- سیوطی، جلال‌الدین (۱۴۰۴ ق). الدر المنثور فی تفسیر المأثور، قم: نشر کتابخانه.
- شیبلی‌هاید، جانت. (۱۳۸۲). روان‌شناسی زنان؛ سهم زنان در تجربه بشری. ترجمه اکرم خمسه، تهران: انتشارات ارجمند.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷ ق). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۲ ق). تفسیر جوامع‌الجامع، قم: مرکز مدیریت حوزه علمیه.
- عمید، حسن. (۱۳۴۰). فرهنگ فارسی عمید. تهران: امیرکبیر.
- اطاعت، محمد جواد (۱۳۷۹). اندیشه سیاسی فارابی، اطلاعات سیاسی - اقتصادی، شماره ۱۵۹ و ۱۶۰، صص ۱۲۰-۱۲۵
- قربان‌منش، مسعود (۱۳۸۶). اراده معطوف به معنا، ماهنامه پژوهشی اطلاعات حکمت و معرفت، شماره ۵، ص ۵۵-۶۲
- قرشی، سید علی‌اکبر (۱۴۱۲ ق). قاموس قرآن. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- قرطبی، محمد بن احمد (۱۳۶۴)، الجامع لأحكام القرآن، تهران، انتشارات ناصر.
- گری، جان (۱۳۷۹). مردان، زنان و روابط. مترجم: ابوالفضل حاج حسینی، تهران: پیک فرهنگ.
- گنابادی، سلطان محمد (۱۴۰۸). تفسیر بیان السعاده فی مقامات العبادة. بیروت: مؤسسه الأعلمی، للمطبوعات.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۱۳ ق). بحارالانوار، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
- محمدی سیرت، حسین و قاسم‌پور، محسن (۱۳۹۴). واکاوی مفهوم بحران در گفتمان قرآنی، ادیان، مذاهب و عرفان. نشریه معرفت، ش ۲۱۴، صص ۶۹-۸۴.
- محمدی سیرت، حسین (۱۳۹۱). مدیریت بحران در قرآن کریم: بررسی سیره نبوی در نبرد احزاب، مجله ره آورد سیاسی، سال نهم، شماره ۳۵، صص ۳-۳۰.
- محمدیان، حسین و عبداللهی، محمود، «تفاوت زن و مرد تکویناً و تشریعاً با نگرشی قرآنی و عملی، آفرینش زن و مرد»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم: مرکز آموزشی.
- مسعودی، جهانگیر و هاشمی خدیجه (۱۳۹۱). بازخوانی نظریه فطرت دینی در رویکرد معناگرایی ویکتور فرانکل. مجله قیستان، سال هفدهم، ش ۱۳۸، صص ۱۴۵ و ۱۴۶.

- مطهری، مرتضی (۱۳۹۶)، حقوق زن در اسلام، تهران: انتشارات صدرا.
- معاونت پژوهش مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (۱۳۹۰). مجموعه مقالات جنسیت از منظر دین و روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
- مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ ق). تفسیر الکاشف. تهران: نشر دارالکتب الاسلامیه.
- هاشم‌زاده، محمدعلی (۱۳۷۶). پایان‌نامه‌های قرآنی، مجله پژوهش‌های قرآنی، شماره ۹ و ۱۰، صص ۳۷۲-۴۰۱.
- هاشمی، سید حسین (۱۳۸۰). مبانی و معیارهای رفتار با زن در قرآن، پژوهش‌های قرآنی، شماره ۲۵ و ۲۶، ص ۳۰.

Seley, Hans. (1978). the Stress of Life. (2ed ED). McGrow Hill, New York. Treadway, D. C, Ferris, G. R, Duke, A. B, Adams, G. L. and Thatcher, J. B.