

## **The Coping Style With Stress and Problems Based On Folkman And Lazarus Theory in Persian Didactic Literature, based on the Story of “the Lion and the Prey” in Masnavi**

**Fatemeh derikvand<sup>1</sup>, Akram Golshani<sup>2\*</sup>, Fatemeh Golshani<sup>3</sup>**

*1. Department of Persian Language and Literature, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

*2. Department of Persian Language and Literature, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

*3. Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*

(Received: July 5, 2020; Accepted: October 21, 2020)

### **Abstract**

The purpose of this study is to answer the question, to what extent the coping methods concerning psychological tensions in Persian didactic literature are adaptable to problem-focused and emotion-focused stress management skills of Lazarus and Folkman, based on the story of “The Lion and the Prey” in Masnavi. The research method employed in this study is analytical-descriptive, similarly applying Todorff's method in the hierarchy of the story and Lazarus and Folkman's coping skills questionnaire to determine the coping strategies. The results confirm that the coping skills stated in this story are consistent with Lazarus and Folkman's problem-focused method, and the psychological tensions in the story are eliminated by deliberately resolving the problem, taking responsibility, and seeking social support. Furthermore, the emotion-focused coping methods are likewise, yet moderately used.

**Keywords:** Emotion-focused coping methods, Folkman and Lazarus theory, Problem-focused coping methods, Stress.

---

\* Corresponding Author, Email: [fa\\_golshan@yahoo.com](mailto:fa_golshan@yahoo.com)

## بررسی مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات بر اساس نظریه روان‌شناختی فولکمن و لازاروس در مثنوی معنوی با تکیه بر حکایت «شیر و نخجیران»

فاطمه دریگوند<sup>۱</sup>، اکرم گلشنی<sup>۲\*</sup>، فاطمه گلشنی<sup>۳</sup>

۱. گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۱۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۳۰)

### چکیده

هدف مقاله حاضر پاسخ به این پرسش است که شیوه مقابله با فشارهای روانی و مشکلات در ادب تعلیمی فارسی با تکیه بر حکایت «شیر و نخجیران» در مثنوی تا چه حد با شیوه‌های مقابله فولکمن و لازاروس قابل انطباق است؟ روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است. داده‌ها با مطالعه منابع کتابخانه‌ای و همچنین داده‌های مبتنی شیوه تودورف در سلسله‌بندی داستان و پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای (WCQ) لازاروس و فولکمن برای دریافت راهبرد مقابله استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه و مطالعات کتابخانه‌ای نشان داد راهکار مولوی برای مقابله با فشارهای روانی مطابق با سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار لازاروس و فولکمن است که با حل مدبرانه مسأله و مسئولیت‌پذیری و جست‌وجوی حمایت اجتماعی، فشار روانی موجود در حکایت از بین می‌رود و مسأله واهمه از مرگ به شکل مدبرانه حل می‌شود. همچنین، نتایج نشان داد در این داستان از شیوه مسأله‌مدار مثبت و از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار به شکل کم‌رنگ بهره گرفته شده است.

**واژگان کلیدی:** تنش، سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، نظریه فولکمن و لازاروس.

## مقدمه

مطالعه تاریخ انسان نشان می‌دهد تلاش و کوشش‌های انسان برای رسیدن به کمال مطلوب خود همواره با موانع و مشکلاتی مواجه شده، و موجب رنج و درد او شده است. هرچه انسان در غلبه بر طبیعت و ایجاد رفاه کامیاب شده؛ اما در برخورد با مشکلات روانی کمتر توفیق یافته است. ماهیت پیچیده و چندوجهی بعد درونی انسان، دلیل این کم‌توفیقی است. متأسفانه گسترش تکنولوژی و گذار از جامعه سنتی به صنعتی موجب افزایش مشکلات و مسائل روانی شده است. از مهم‌ترین پیامدهای دنیای جدید، فشارهای روانی روزافزونی است که گریبان انسان را گرفته و موجب سلب آرامش و آسایش فکری او در عین برخورداری از رفاه نسبی ایجاد شده است. برای غلبه بر فشارهای روانی تشدید شده در طول زمان، صاحب‌نظران و اندیشمندان راهکارهایی بیان داشته‌اند.

از مهم‌ترین نظریه‌پردازان حوزه مقابله با فشارهای روانی می‌توان از فولکمن<sup>۱</sup> و لازاروس<sup>۲</sup> نام برد. فرسایش‌های ناشی از فشارهای روانی و رویدادهای تنش‌زا انگیزه‌ای در شخصیت ایجاد می‌کنند تا شخصیت‌ها درصدد کاهش آثار استرس‌زا و دفع تنش‌های موجود در پیرامون خود برآیند. «به فرایندی که برای مهار ناهماهنگی ادراک‌شده بین ملزومات و منابع در یک موقعیت استرس‌زا به کار گرفته می‌شود، مقابله یا کنارآمدن گفته می‌شود» (آقامحمدیان شعرباف و پاژخزاده، ۱۳۸۰). سبک‌های مقابله فرایندی است که طی آن فرد به اداره خواست‌هایی می‌پردازد که فراتر از منابع و توانایی‌های شخصی بوده و تهدیدکننده هستند. بر اساس، این تعریف مقابله فرایندی است که برحسب موفقیت‌آمیزبودن تلاش‌ها تغییر می‌کند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۹). بنا بر نظر فولکمن و لازاروس، مقابله عبارت است از «تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبه‌روشدن با فشارهای روانی به منظور غلبه‌کردن، تحمل‌کردن یا به حداقل رساندن

---

1. Folkman  
2. Lazarus

عوارض استرس به کار گرفته می‌شود» (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۹). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) با نگاهی کلی بیان کردند «سبک مقابله‌ای به تلاش‌های شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی اشاره می‌کند (پنلی و توماکا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲) انتخاب راه‌های مناسب در برابر فشارهای روانی ایجادشده می‌تواند از تاثیر فشارها بر سلامت روانی بکاهد (کلینکه<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). توجه به راه‌ها و راهکارهای مناسب در پاسخ‌دهی به رویدادهای فشارزا در این نظریه محور اصلی است. از دیدگاه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹) تفسیر و برآورد ما از رویدادها اهمیت بیشتری از خود رویدادها دارد. آنها معتقدند نه رویداد محیطی و نه پاسخ فرد، بلکه ادراک فرد از رویدادهاست که تنیدگی و شدت آن را تعیین می‌کند. این ادراک شامل آسیب‌ها، تدابیر، تهدیدها، چالش‌های بالقوه و توانایی ادراک‌شده برای مقابله با آنهاست (کیانی و آقاپور، ۱۳۸۹، ص ۱۳۳). الگوی شناختی مقابله لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹) شامل سه مرحله برآورد، مقابله و پیامد است. در این نظریه به دو نوع مقابله عمومی شناخته شده با استرس و موقعیت‌های پیچیده اشاره می‌شود:

الف) مقابله مسأله‌مدار که شامل مؤلفه‌های مسئولیت‌پذیری، جست‌وجوی حمایت اجتماعی، بازبرآورد مثبت و حل مدبرانه معطوف به حل مشکل با انجام اعمالی است که منبع استرس را تغییر می‌دهد.

ب) مقابله هیجان‌مدار شامل تفکر آرزومندانه، گریز و اجتناب، خودسرزنش‌گری، فاصله‌گیری، خویش‌داری و مقابله رویاروگر است که کاهش‌دهنده آشفته‌گی همراه یک موقعیت است و بیان احساسات را شامل می‌شود (عبدی، ۱۳۸۰؛ کیانی و آقاپور، ۱۳۸۹). در برخی نظریات، جست‌وجوی حمایت اجتماعی شامل اجزایی از هر دو نوع مقابله است (کیانی و آقاپور، ۱۳۸۹). به عبارت دیگر، در روش مقابله متمرکز بر مسأله، فعالیت‌های مستقیم مبتنی بر محیط است و خود جهت رفع یا تغییر، شرایط ارزیابی شده را به‌عنوان تهدید دربرمی‌گیرد؛ اما در مقابله‌های متمرکز بر

---

1. Penly & Tomaka  
2. Kleinke

هیجان، فعالیت‌ها یا افکاری را که برای کنترل احساسات نامطلوب ناشی از شرایط استرس‌زا استفاده می‌شود، شامل می‌شود (نریمانی، زاهد و گل‌پور، ۱۳۹۲، ص ۹۳). عمده‌ترین راهبردهای مقابله مسئله‌مدار عبارت‌اند از:

- مقابله رویارویی<sup>۱</sup>: تلاش‌های فعال برای تغییر موقعیت؛
- جست‌وجوی حمایت اجتماعی<sup>۲</sup>: تلاش‌ها برای کسب حمایت هیجانی و اطلاعاتی از دیگران؛
- راهبرد حل مسئله با برنامه<sup>۳</sup>: تلاش‌های سنجیده مسئله‌محور/ مسئله‌مدار برای حل موقعیت. از سوی دیگر، راهبردهای مقابله هیجان‌محور عبارت‌اند از شیوه‌هایی که بر اساس آن افراد به سطح بهینه‌ای از تنظیم هیجانی و توانایی برخورداری با موقعیت‌ها و احساسات شدید و بحرانی دست می‌یابند (سارنی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). مهم‌ترین این راهبردها عبارت‌اند از:
- خویشتن‌داری<sup>۵</sup>: تلاش به منظور تنظیم و کنترل احساسات یک شخص؛
- فاصله‌گیری: تلاش برای انفصال از موقعیت؛
- ارزیابی مجدد/ سازگاری<sup>۶</sup>: تلاش برای یافتن معنای مثبت در تجربه با رشد شخصی؛
- راهبرد اجتناب/ گریز<sup>۷</sup>: تلاش برای رهایی یا اجتناب از موقعیت (تیلور<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹). مطابق با نظریه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۰)، «زمانی که یک موقعیت استرس‌زا، غیرقابل تغییر و همراه با کنترل بسیار اندک ارزیابی شود، افراد تمایل دارند تا با راهبردهای هیجانی با آن موقعیت مقابله کنند؛ در مقابل زمانی که موقعیت قابل تغییر ارزیابی شود، پاسخ‌ها و واکنش‌های کنش‌محور و راهبردهای مسئله‌محور [مسئله‌مدار] ترجیح داده می‌شوند

1. Confrontive coping
2. Seeking social support
3. Planful problem- solving strategies
4. Saarni
5. Self-control
6. Readjustment/ adaptation
7. Avoidance/evasion
8. Taylor

(فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۰). نتایج مطالعات نشان می‌دهد سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روانی مرتبط است. آلدوین و رونسون<sup>۱</sup> (۱۹۸۷) دریافتند که فعالیت متمرکز بر مسأله یک عامل حفاظت‌کننده در مقابل استرس است (خسروی و آقاجانی، ۱۳۸۱؛ نریمانی، زاهد و گل‌پور، ۱۳۹۱، ص ۹۳). با توجه به این دو مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار می‌توان رویدادهای تنش‌زا را مورد مقابله شخصیتی و اتفاقی قرار داد و با بحران‌هایی که شخص را احاطه می‌کند، مقابله کرد. لازاروس و فولکمن با دیدی مقابله‌گرایانه به دو محور کلیدی در این مسأله یعنی شخصیت و رویداد توجه نشان داده اند. مطابق با این نظریه، مقابله همراه با خود مهارت و تدابیری دارد. تدابیر مقابله‌ای افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبه‌رو شدن فرد با رویداد استرس‌زا به کار گرفته می‌شوند؛ در حالی که منابع مقابله‌ای ویژگی‌های خود شخص هستند که قبل از وقوع استرس وجود دارند؛ مانند برخورداری از عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک‌های شناختی، منبع کنترل، خوداثربخشی و توانایی حل مسأله. این مسأله انکارناپذیر است که «روش‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسأله، ویژگی افرادی است که سلامت روانی و سازگاری روانی و اجتماعی خوبی دارند» (الیوت<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۱). فرد زمانی اقدام به اتخاذ راهبرد مقابله خاص می‌کند که به آثار فیزیکی، روان‌شناختی و اجتماعی منفی ناشی از استرس و پیامدهای مهم آن (برای نمونه، تغییر روابط اجتماعی، کاهش استقلال، درد و رنج، ناتوانی و حتی مرگ) باور داشته باشد (روزنستاک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰).

هیگینز و اندلر<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) بر اساس پژوهشی دیگر در راستای بررسی فرایند مقابله عمومی، افراد را برحسب سه نوع اساسی سبک مقابله‌ای متمایز کردند: سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، سبک مقابله‌ای

---

1. Aldwin & Revenson  
 2. Eiiiot  
 3. Rosenstak  
 4. Higgins & Endler

هیجان‌مدار و سبک مقابله‌ای اجتنابی. راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مستلزم فعالیت‌ها و تغییراتی شناختی است که هدف آن‌ها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا است. رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (مؤمنی و شهبازی‌راد، ۱۳۹۱). اما در پژوهش‌های اصلی و محوری که برگرفته از نظریه لازاروس و فولکمن است، سبک مقابله‌ای اجتنابی را زیرمجموعه سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار می‌دانند.

ادبیات فارسی گنجینه‌ای غنی از آثاری باشکوه و ارزشمند است. به‌جرات می‌توان گفت در ادبیات فارسی با آثاری ارزشمند مواجهیم که در ادبیات جهان کمتر می‌توان برای آن‌ها نظیری یافت. در این آثار به همه زوایا و ابعاد زندگی از جهات گوناگون توجه شده است و ادیبان و صاحب‌نظران به نحوه زیستن و زوایای مختلف آن توجه خاصی نشان داده‌اند.

مشکلات و فشارهای روانی بر انسان در بسیاری از آثار ادب کهن فارسی نمود یافته است. از جمله این آثار می‌توان به ادبیات تعلیمی فارسی اشاره کرد. ادبیات تعلیمی آثاری هستند که خالقان آن‌ها با محور قرار دادن انسان و زندگی، به فشارهای روانی و تنشی زندگی، اشارات بسیاری به صورت مستقیم و غیرمستقیم نشان داده‌اند و مهارت‌های مقابله با این فشارهای روانی را در شواهد و مصادیق موجود در آثار خود به مخاطب گوشزد کرده‌اند. از این رو، مطالعه این متون با هدف دریافت رهنمودها و راهکارهای مقابله با فشارهای روانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از جمله این آثار می‌توان به مثنوی معنوی اشاره کرد. انتخاب این اثر به دلیل اهمیت و برجسته‌بودن در میان آثار کهن ادبیات تعلیمی فارسی است. در پژوهش حاضر سعی بر این است که روش‌های مقابله با فشارهای روانی با تکیه بر داستان «شیر و نخجیران» که در دفتر اول مثنوی معنوی آمده، یافت و تحلیل شود و راهکارهایی برای مقابله با دغدغه‌های زندگی بشری با توجه به مصادیق و شواهد در آن یافت شود. با توجه به محتوای تعلیمی و ارزش‌های تعلیمی و تربیتی که در این اثر یافت می‌شود، به نظر می‌رسد می‌توان نمونه‌هایی بارز در ارتباط با مشکلات مطروحه در نظریه لازاروس و فولکمن در این اثر یافت. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به پرسش‌های زیر است:

۱. شیوه مقابله با فشارهای روانی و مشکلات در ادب تعلیمی فارسی تا چه حد با شیوه‌های مقابله با فشارهای روانی بر اساس نظریه روان‌شناختی فولکمن و لازاروس قابل انطباق است؟

۲. شیوه‌های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات در داستان «شیر و نخجیران» کدامند؟

۳. آیا شیوه‌های مقابله در این حکایت می‌تواند با شیوه‌های مقابله هیجان‌مدار و مسأله‌مدار قابل انطباق باشد و این شیوه‌ها با کدام زیرمقیاس‌ها نمود یافته است؟

ادبیات تعلیمی در ایران گستره وسیعی را به خود اختصاص داده است. ادبیات تعلیمی به آن دسته از آثار ادبی اطلاق می‌شود که محتوای آن‌ها آموزه‌های اخلاقی، اجتماعی یا علمی است و با هدف آموزش و تربیت خلق می‌شوند. تعلیم و تربیت همواره یکی از نخستین دغدغه‌های بشر بوده و اصولاً رسالت پیامبران و نقش آن‌ها در زندگی انسان‌ها برای رسیدن به این هدف قرار گرفته است. به تدریج با پیدایش و تکامل ادبیات و تقسیم آن به انواع مختلف بسیاری از ادیبان بر آن شدند تا با درآمیختن ادب و آموزه‌های پرورشی راه را برای رسیدن به این امر هموار کنند و بدین ترتیب ادب تعلیمی شکل گرفت؛ بنابراین می‌توان به بیان دیگر ادبیات تعلیمی را ادبیاتی دانست که با گزاره‌های اخلاقی و مؤلفه‌های آموزشی و تربیتی سعادت‌مندی و نیک‌بختی انسان را در بهبود منش اخلاقی او می‌داند و خود را متوجه پرورش قوای روحی و تعلیم اخلاقی انسان می‌کند. مثنوی معنوی یکی از این کتاب‌های ارزشمند عرفانی و تعلیمی است که سرشار از آموزه‌های وحیانی و تربیتی برای انسان در هر ازمه و امکان است. مولوی با استفاده از حکایات و تمثیلاتی که در این مشرب عرفانی قرار داده است، آموزه‌های خود را با نگرش عرفانی و تعلیمی به مخاطب خود منتقل می‌کند. یکی از داستان‌هایی که در دفتر نخست مثنوی معنوی با نگرش ویژه ژرف‌ترین «مسائل عرفانی و فلسفی و کلامی نظیر توکل، قضا و قدر و جبر و اختیار و حرکت عالم، تبدل امثال و حرکت جوهریه و دیگر مسائل» (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳) را به مخاطب منتقل می‌کند، داستان «شیر و نخجیران» است. مأخذ اصلی این داستان را حکایتی در باب *الاسد و الثور* از کلیله و دمنه دانسته‌اند. «اصل قصه در کلیله نشان می‌دهد خصم ضعیف را نباید حقیر



گرفت؛ چرا که خرگوش خرد هم ممکن است شیر ژیان را به چاه هلاک اندازد؛ اما مولانا با آنکه در نقل قصه به صراحت مآخذ آن را نشان می‌دهد، تمثیل مضمون را مخصوصاً در بیان این نکته به کار می‌برد که نباید به خیال کژ اجازه داد انسان را به چاه هلاک بیندازد و قلب زران‌دودی وی را مفتون و مغبون ظاهر فریبنده خویش کند (زرین‌کوب، ۱۳۸۲، ص ۱۶۸). در حکایت مولانا «شیر با همه زورمندی و صولت، اسیر فریب و افسون خرگوش خردک‌اندام شد و به مگاک هلاک و ازگون گشت» (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳)؛ مولانا قصه را حکایت حال مخاطب مغروری می‌یابد که خرگوش نفس جان او را که قدر و مرتبه شیران را دارد، به زیرکی و کربزی خویش در چاه جاه نگوینسار می‌کند و آن کس که جان وی مثل این شیر به ننگ اغفال خرگوش نفس دچار است، از فرط غفلت و غرور خویش گه‌گاه مثل بعضی روسای عامه این فریب‌خوردگی و گمراهی خویش را نمی‌بیند و در عالم پنداری که دارد می‌خواهد که عامه او را به دین و دانش بستایند و به قول مولانا (فخر دین خواهد که گویندش لقب)، این جاه بی‌شک تعریضی در حق امام فخر رازی هم هست؛ اما تمثیل ناظر به حال تمام کسانی است که در چاه جاه سرنگون افتاده‌اند و با این حال از جهل و غرور ناشی از هوا می‌پندارند که خود در طریق هدایت سیر می‌کنند و مایه هدایت و اهتداء غیر نیز توانند بود (زرین‌کوب، ۱۳۸۲، صص ۱۶۹-۱۶۸).

با نگاهی رمزی و نمادین، و با توجه به نتایجی که در کلام مولوی یافت می‌شود، شیر نماینده آن دسته از عارفانی است که سعی و تلاش را نافی توکل نمی‌داند و نخجیران نماینده آن دسته از صوفیه‌ای هستند که سعی و تلاش را معارض توکل می‌شمرند (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳). در نگاهی کلی، «با آنکه خرگوش در قسمتی از داستان مولانا مظهر نفس و فریبکاری‌های اوست، در کل داستان رمز عقل وحیی و مظهر رسول الهی به شمار آمده است، از این روست که در پایان قصه هم وحوش را تشویق به رجوع باطن می‌کند و چنانکه اقتضای ارشاد و تعلیم اولیاست، قوم را به مجاهده با نفس که جهاد اکبر در نزد صوفیه و زهاد همان است، ترغیب می‌نماید» (زرین‌کوب، ۱۳۸۲، ص ۱۶۹). از این رو، در مقاله حاضر سعی بر این است با توجه به دریافت فشار روانی که بر شخصیت‌های نمادین داستان وارد می‌شود، شیوه مقابله‌ای که شاعر برای شخصیت‌های خود در نظر گرفته است، بررسی شود.

مدل تعاملی لازاروس و فولکمن دارای ساختارهای ارزیابی اولیه، ارزیابی ثانویه، استرس و سازگاری است. در بحث ارزیابی اولیه، فرد ممکن است موقعیت را تهدیدکننده یا برعکس بی‌اثر ارزیابی کند. در مقابل ارزیابی اولیه که بر ویژگی‌های موقعیت استرس‌زا تمرکز می‌کند، ارزیابی ثانویه به آنچه شخص درباره آن وضعیت می‌تواند انجام دهد، تمرکز دارد؛ بنابراین، فرض اصلی مدل تعاملی لازاروس و فولکمن این است که ارزیابی اولیه، ارزیابی ثانویه و شیوه‌های مقابله بین عوامل استرس‌زا و پیامدهای استرسی در افراد میانجی‌گری می‌کنند تا افراد با توجه به تعامل با اطرافیان و محیط زندگی خود سبک مقابله مناسب را انتخاب و به کار گیرند (فاریابی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۵۴). به نظر می‌رسد با توجه به مشاهدات پژوهشگر در میان منابع موجود، پژوهش حاضر نخستین اثر مدون در زمینه دریافت مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات براساس نظریه روان‌شناختی فولکمن و لازاروس در متن تعلیمی مثنوی معنوی است. پژوهشگر بر این باور است با توجه به محتوای تعلیمی این آثار و ساختار فکری و اندیشگی خالق این اثر می‌توان نمونه‌های بارزی برای اشاره به فشارهای روانی و مشکلات بشری و راهکارهای مقابله و رهایی از آن‌ها یافت. همین مسأله حاکی از این است که این پژوهش می‌تواند دستاوردهای نوین و ارزشمندی را در پی داشته باشد.

در بررسی مطالعات مرتبط با موضوع این پژوهش مشخص شد تا کنون پژوهشی بین‌رشته‌ای (ادبیات و روان‌شناسی) که ارتباط مستقیمی با این موضوع داشته باشد، انجام نگرفته است. بنابراین، نشان‌دهنده تازه و بدیع بودن پژوهش حاضر است. گفتنی است کتاب‌ها و مقالاتی در زمینه بررسی مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات براساس نظریه روان‌شناختی فولکمن و لازاروس نوشته شده که برخی از آن‌ها به عنوان منبع در این مقاله مورد استفاده قرار گرفته است (از جمله فاریابی، میرزایی و سالاری، ۱۳۹۵، که همگی مرتبط با نظریه علوم رفتاری و روان‌شناختی هستند). مطابق با مطالعات پژوهشگران تا کنون اثر مدونی به پژوهش بررسی مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات بر اساس نظریه روان‌شناختی فولکمن و لازاروس در مثنوی معنوی پرداخته است.

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر به روش تحلیلی-توصیفی است. داده‌ها با مطالعه منابع کتابخانه‌ای و همچنین، داده‌های مبتنی بر طراحی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای بر مبنای نظریه لازاروس و فولکمن درباره تنیدگی جمع‌آوری شد. به نظر لازاروس و فولکمن تفسیر و برآورد فرد از رویدادها اهمیت بیشتری از خود رویدادها دارد. آن‌ها معتقدند ادراک فرد از موقعیت‌ها تنیدگی و شدت آن را تعیین می‌کند. پرسشنامه مقابله‌ای در سال ۱۹۸۸ به منظور شیوه‌های مقابله با فشارهای روانی طراحی و تدوین شده است. این مقیاس ۶۶ گویه و ۸ زیرمقیاس دارد و راهبرد مقابله‌شناختی را می‌سنجد. این مقیاس دو مقابله هیجان‌مدار و مسأله‌مدار را اندازه‌گیری می‌کند. در پرسشنامه هشت حیطه کنارآمدن شامل رویارویی (نمره ۰-۱۸)، دوری‌جویی (نمره ۰-۱۸)، خویش‌داری (نمره ۰-۲۱)، جست‌وجوی حمایت اجتماعی (نمره ۰-۱۸)، مسئولیت‌پذیری (نمره ۰-۱۲)، گریز-اجتناب (نمره ۰-۲۴)، حل‌مدبرانه مسأله (نمره ۰-۱۸) و ارزیابی مجدد مثبت (نمره ۰-۲۱) سنجش می‌شود. نمره‌گذاری پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس به دو روش خام و نسبی صورت گرفت. نمرات خام توصیف‌کننده تلاش مقابله‌ای برای هر یک از هشت نوع مقابله است و مجموع پاسخ‌های آزمودنی به مواد تشکیل‌دهنده مقیاس است. نمرات نسبی نسبت تلاشی را که در هر نوع مقابله صورت گرفته، توصیف می‌کند. در هر دو روش نمره‌گذاری، افراد به هر ماده روی یک مقیاس چهارگزینه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند که بسامد هر راهبرد را به این شکل نشان می‌دهد: صفر نشان‌دهنده «اصلاً»، یک نشان‌دهنده «خیلی کم»، دو نشان‌دهنده «تا حدی» و سه نشان‌دهنده «به مقدار زیاد» است. نمره‌گذاری هر گویه بین صفر تا سه است.

جامعه آماری این پژوهش برابر با حجم نمونه و شامل یکی از حکایت‌های مثنوی معنوی به نام حکایت «شیر و نخجیران» است که در دفتر اول و از صفحه ۳۱۱ تا صفحه ۴۴۶ بیان شده است و مشتمل بر ۴۷۲ بیت است.

اعتبار پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس از طریق آزمایش ثبات درونی اندازه‌های مقابله‌ای که به وسیله ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده، مناسب تشخیص داده شده است.

آلدوین وریونسون نیز پرسشنامه تجدید نظر شده راه‌های مقابله‌ای را تحلیل عملی کرده و اعتبار آن را تأیید کرده‌اند (آقایوسفی، ۱۳۸۰). از آنجا که راهبردهای توصیف‌شده، راهبردهایی هستند که افراد گزارش کرده‌اند که در مقابله با خواست‌های موقعیت‌های تنیدگی‌زا آن‌ها را به کار می‌برند، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس روایی صوری دارد؛ همچنین، پایایی و روایی این آزمون در پژوهشی با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب، برابر با ۰/۷۹ و ۰/۸۱ به دست آمده است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۹۱). مالکی (۱۳۸۶) میزان روایی پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای را با روش تحلیل عاملی تأییدی ۰/۸۳ و پایایی را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آورد. در پژوهش حاضر، روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از استادان صاحب‌نظر دانشگاه آزاد تهران بررسی شد و پایایی آن نیز به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۵ به دست آمد. پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس برای هر یک از سبک‌ها مقیاس‌هایی تبیین کرده است که عبارت‌اند از:

۱. مقیاس‌های سبک مقابله‌ای هیجان‌محور: شامل موارد زیر است:

- مقابله رویاروی‌گری/ رویارویی: توصیف‌کننده تلاش‌های پرخاشگرانه برای تغییر موقعیت است و درجاتی از خصومت و خطرطلبی را ارائه می‌دهد.
- دوری‌جویی: توصیف‌کننده تلاش‌های شناختی برای جداکردن خویش و به حداقل رسانیدن اهمیت موقعیت است.
- خویشتن‌داری: توصیف‌کننده تلاش‌هایی است که احساسات و اعمال فرد را تنظیم می‌کند.
- گریز و اجتناب: توصیف‌کننده تفکر آرزویی و تلاش‌های رفتاری برای گریز و اجتناب از مشکل است.

۲. مقیاس‌های سبک مقابله‌ای مسأله‌محور: شامل موارد زیر است:

- جست‌وجوی حمایت اجتماعی: توصیف‌کننده تلاش‌هایی است که در جست‌وجوی حمایت اطلاعاتی و هیجانی هستند.

- مسئولیت‌پذیری: توصیف‌کننده پذیرش نقش خویش در مشکل است که همواره با تلاش در راستای قرارداد هر چیزی به‌جا و درست همراه است.
- حل‌مدبرانه مساله: توصیف‌کننده تلاش‌های اندیشمندانه مشکل‌مدار برای تغییر موقعیت است.
- باز برآورد مثبت: توصیف‌کننده تلاش‌هایی است که با تمرکز بر رشد شخصی معنای مثبت می‌آفریند. این مقیاس معنای مذهبی دارد.

### یافته‌های پژوهش

#### ساختار داستان «شیر و نخجیران»

با توجه به شکل ساختاری داستان «شیر و نخجیران» وقایع موجود در آن را می‌توان به شکل رویدادها و کنش‌ها نشان داد. روایی بودن آن سبب می‌شود مطابق با نظریه تزوتان تودورف به شکل سلسله‌ها و قضایا به آن نگاه کرد. تزوتان تودورف معتقد است همه قواعد نحوی زبان در هیئتی روایتی بازگو می‌شوند. او واحد کمینه روایت را قضیه می‌داند و پس از تعیین قضیه، دو سطح عالی‌تر آرای خود را در دو اصطلاح «سلسله و متن» توصیف می‌کند. سلسله پایه‌ای از پنج قضیه تشکیل می‌شود که ناظر بر توصیف وضعیت معینی است که درهم ریخته و دوباره به شکل تغییر یافته سامان گرفته است (تودورف<sup>۱</sup>، ۱۳۸۲، ص ۸۲). مطابق با نظریه تودورف داستان «شیر و نخجیران» از ۴ سلسله متوالی تشکیل می‌شود:

سلسله ۱ مشتمل بر قضایای زیر است:

- تعادل آغازین وحوش در جنگل زندگی خوش و خرمی دارند.
- (قهر ۱) شیر به جنگل وارد می‌شود و آرامش وحوش را به هم می‌زند.
- (قهر ۲) شیر هر روز ایجاد رعب و هراس می‌کند و جان همه وحوش به خطر می‌افتد.

- تعادل نهایی وحوش از شیر می‌خواهند او استراحت کند، آن‌ها هر روز قرعه بیفکنند و حیوانی برای غذای شیر بیاورند.
  - سلسله ۲ مشتمل بر قضایای زیر است:
  - تعادل آغازین شیر به وحوش حمله نمی‌کند.
  - (قهر ۱) قرعه به نام خرگوش می‌افتد.
  - (قهر ۲) خرگوش به دنبال نقشه است و می‌خواهد با تاخیر برود.
  - (قهر ۳) حیوانات از نرفتن خرگوش وحشت‌زده می‌شوند.
  - تعادل نهایی خرگوش وحوش را به صبر و شکیبایی می‌خواند.
  - سلسله ۳ مشتمل بر قضایای زیر است:
  - (قهر ۱) خرگوش در رفتن به نزد شیر تعلل می‌ورزد.
  - (قهر ۲) شیر از دیدن خرگوش که با تأخیر آمده، خشمگین می‌شود.
  - تعادل خرگوش دلیل تعلل و تاخیر را بازگو می‌کند.
  - سلسله ۴ مشتمل بر قضایای زیر است:
  - (قهر ۱) شیر از شنیدن نام شیر دیگر که طعمه او را ربوده، خشمگین می‌شود.
  - (قهر ۲) شیر تصویر خود را در چاه می‌بیند و خشمگین می‌شود.
  - (قهر ۳) شیر خود را در چاه می‌افکند و می‌میرد.
  - تعادل نهایی خرگوش به نزد وحوش می‌رود و وحوش از شنیدن خبر مرگ شیر شادمان می‌شوند. آرامش به جنگل باز می‌گردد.
- در نگاهی کلی، به داستان «شیر و نخجیران» برای دریافت بهتر محرک‌های رفتاری و دریافت تنش و پی‌رفتهایی که سبب ایجاد تنش و فشار روانی در شخصیت‌های نمادین داستان یافت می‌شود، باید به ساختار کلی آن توجه کرد. با توجه به ساختار کلی داستان، هرچند مطابق با نظریه تودورف سلسله‌ها و قضایای یافت شد، می‌توان به ساختار سازنده داستان به این شکل نگاه کرد:
- وضعیت اولیه:** وحوش در جنگل با آرامش زندگی می‌کنند.
- حادثه محرک:** شیر به وحوش حمله می‌کند و هر روز آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد.

گره‌افکنی (۱): هر روز وحوش قرعه می‌اندازند و حیوانی طعمه شیر می‌شود.

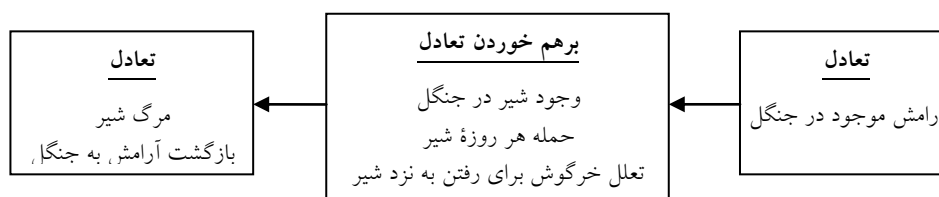
گره‌افکنی (۲): قرعه به نام خرگوش می‌افتد و خرگوش در رفتن تعلل می‌کند.

اوج روایت: خرگوش شیر را فریب می‌دهد و بر سر چاه می‌برد.

وضعیت پایانی: شیر خود را در چاه می‌اندازد و آرامش به حیوانات بازمی‌گردد.

با توجه به اینکه در مثنوی حکایات تو در تو نیز مشاهده می‌شود؛ در طی این داستان هم برای روشن‌تر شدن مطالب، سراینده چندین حکایت را وارد داستان می‌کند: برای نشان‌دادن غلبه تقدیر خدا بر تدبیر بنده حکایت «نگریستن عزرائیل به مرد و گریختن مرد به سرای سلیمان و فرستادن مرد توسط باد به هندوستان به دستور سلیمان و بازجویی عزرائیل و گفتن مرگ مرد در هندوستان به امر خدا» (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳)، داستان «سواربودن مگس بر برگ کاه و روان‌بودن برگ کاه بر پیشاب خری و بالیدن مگس بر خود که این منم کشتی‌بانی که در این دریای بی‌کران کشتی می‌رانم» (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۰)، قصه «هدهد و سلیمان در بیان آنکه چون قضا آید، چشم‌های روشن بسته می‌شود» (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۳) و قصه «آدم (ع) و بستن قضا نظر او را از مراعات صریح نهی و ترک تاویل» (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۴). وجود این چهار پی‌رفت و تمثیلات و اشاراتی از وقایع انبیاء و اولیاء در طی داستان روند داستان را سرعت می‌بخشد.

با توجه به رویدادها و کنش‌های موجود در داستان، آنچه را سبب مقابله رفتاری برای حذف تنش موجود در داستان شده، می‌توان به شکل ۱ زیر نشان داد:



شکل ۱. آنچه سبب مقابله رفتاری برای حذف تنش موجود در داستان شده است.

با اینکه داستان به شکل فابل<sup>۱</sup> بازگو می‌شود، وجود حیوانات داستان را می‌توان شخصیت فرض کرد. وجود تنش‌ها و هیجان‌هایی مانند ترس، اضطراب، خشم، حسادت، انزجار و وا همه سبب می‌شود یکی از شخصیت‌های نمادین داستان (خرگوش) دست به مقابله برای رفع تنش و بازگرداندن وضعیت به وضعیت اولیه داستان بزند. وجود هیجان‌ها و پس‌زمینه‌های رفتاری در این حکایت را می‌توان به دو دسته هیجانی مثبت و منفی تقسیم کرد:

جدول ۱. مؤلفه‌های هیجانی مشاهده‌شده در داستان «شیر و نخجیران»

هیجان منفی	دلیل	هیجان مثبت	دلیل
خشم	حضور شیر	شادی	شادی پس از مرگ شیر
اضطراب	در معرض حمله شیر بودن	آسودگی خاطر	پیش از آمدن شیر/ پس از مرگ شیر
ترس و وا همه	وا همه از کشته شدن به دست شیر	امید	امید به از بین رفتن شیر و رهایی از مرگ
حسادت	حسادت شیر به تصویر افتاده در چاه		
انزجار	انزجار از حضور شیر و برهم خوردگی آرامش		

#### سبک‌های مقابله‌ای در داستان «شیر و نخجیران»

با توجه به سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار ابتدا باید وهله‌های مقابله‌ای را بررسی کرد؛ مطابق با نظریه فولکمن و لازاروس سبک مقابله‌ای در سه مرحله خود را نشان می‌دهد: برآورد، مقابله و پیامد.

الف) برآورد: به نظر می‌رسد راهی برای رهایی از حضور شیر که سبب تنش و استرس در زندگی وحوش شده، وجود دارد. داستان برای کاهش این استرس و اضطراب در دو مرحله راهکار دارد:

الف-۱) مرحله نخست: درخواست از شیر که او حمله نکند و حیوانات خود غذای او را تأمین کنند (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳).

1. fable



حیله کردند آمدند ایشان به شیر کز وظیفه ما تو را داریم سیر

جز وظیفه در پی صیدی میا تا نگردد تلخ بر ما این گیا

ب-۲) **مرحله نهایی:** خرگوش بر این تفکر است که با نقشه شیر را نابود کند و هم از مرگ خود و هم مرگ دیگر حیوانات جلوگیری کند (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۲۸).

گفت: ای یاران مرا مهلت دهید تا به مکرم از بلا ایمن شوید

تا امان یابد به مکرم جانتان مانند این میراث فرزندانان

ب) مقابله: در این وهله از داستان نیز دو مقابله صورت می‌گیرد:

ب-۱) **مقابله جمعی:** حیوانات درخواست می‌کنند شیر استراحت کند و آن‌ها خود غذای شیر را بیاورند تا اضطراب و واهمه حمله هر روزه شیر از بین برود که در این مرحله روزانه یکی می‌میرد؛ اما تنش از بین نمی‌رود و در حقیقت، این تنش و فشار هر روز در وجود حیوانات مشاهده می‌شود (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۲۷).

جمع بنشستند یک‌جا آن وحوش اوفتاده در میان جمله جوش

هرکسی تدبیر و رأیی می‌زدی هرکسی در خون هر یک می‌شدی

عاقبت شد اتفاق جمله‌شان تا بیاید قرعه‌ای اندر میان

قرعه بر هر کو فتد او طعمه است بی سخن شیر ژیان را لقمه است

هم بر این کردند آن جمله قرار قرعه آمد سـر به سر را اختیار

قرعه بر هر کو فتادی روز روز سوی آن شیر او دویدی همچو یوز

ب-۲) **مقابله فردی با حمایت جمعی:** این مقابله با تفکر و تعمق خرگوش و ابتدا انکار و اعتراض نخجیران و سپس، پذیرش آن‌ها صورت می‌گیرد و به صورت تدریجی نیست و تصمیم برای از بین بردن کامل تنش و اضطراب است؛ هرچند با هیجان همراه است و مقابله به شکل رویارویی صورت می‌گیرد نه فاصله‌گیری و دوری‌جویی؛ دوری‌جویی هم پیش از رفع کامل تنش وهله‌ای است.

ج) **پیامد:** در این مرحله تنش با فریب‌خوردن شیر از خرگوش، وجود انزجار شیر از تصویر خود در چاه که برآمده از حسادت و زیاده‌خواهی است و منتج از خشم و واهمه از دست دادن

قدرت اوست و افتادن شیر در چاه، از بین می‌رود و وضع حاکم بر داستان دوباره به همان وضعیت پیش از آمدن شیر به جنگل برمی‌گردد (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳).

چون که در چه بنگریدند اندر آب      اندر آب از شیر و او در تافت تاب  
شیر عکس خویش دید از آب تفت      شکل شیری در برش خرگوش زفت  
چونکه خصم خویش را در آب دید      مرد را بگذاشت و اندر چه جهید  
در فتاد اندر چهی کسو کنده بود      زانکه ظلمش بر سرش آینه بود

با توجه به پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (WCQ) و با توجه به اینکه در داستان «شیر و نخجیران» خرگوش بیش از دیگر وحوش با مسأله تنش حضور شیر مواجه شد و سعی کرد این تنش را از بین ببرد و نقشه فکری خود را پیش بُرد، کنش‌های او در پرسشنامه سبک مقابله‌ای لازاروس و فولکمن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج گویه‌های ۶۶ گانه این پرسشنامه در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی شیوه‌های مقابله با استرس در نمونه انتخابی «شیر و نخجیران»

میانگین	امتیاز دریافت شده	شیوه‌های مقابله	راهبرد
۷۲٫۲۲	۱۳	رویاریبی	هیجان‌مدار
۲۲٫۲۲	۴	دوری جویی	
۵۲٫۳۸	۱۱	خویش‌داری	
۲۵	۶	گریز-اجتناب	
۲۷٫۷۷	۵	جست‌وجوی حمایت اجتماعی	مسأله‌مدار
۲۵	۳	مسئولیت‌پذیری	
۷۲٫۲۲	۱۳	حل مدبرانه مسأله	
۷۶٫۱۹	۱۶	ارزیابی مجدد مثبت	

مطابق با میانگین دریافتی و امتیازات دریافت‌شده از هر زیرمقیاس راهبردی، بیشترین بسامد دریافتی اختصاص به شیوه‌های مقابله‌ای راهبرد مسأله‌مدار است؛ هرچند که مؤلفه رویاریبی و خویش‌داری در شیوه هیجان‌مدار نیز نمونه‌هایی را به خود اختصاص داده‌اند و میانگین ۷۲٫۲۲ و ۵۲٫۳۸ درصد را به صورت تقریبی دربردارند. جدول ۳ نشان‌دهنده میانگین کسب‌شده کلی میان دو سبک مقابله‌ای مورد بحث است.

جدول ۳. میانگین سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار در داستان «شیر و نخجیران»

سبک‌های مقابله‌ای	میانگین
هیجان‌مدار	۴۱٫۹۷
مسأله‌مدار	۴۶٫۸۳

مطابق با میانگین دریافتی از مؤلفه‌های انتخابی، نتایج نشان می‌دهد شیوه مقابله مسأله‌مدار بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است.

### راهبردهای مقابله مسأله‌مدار در داستان شیر و نخجیران

همان‌گونه که پیش از این گفته شد، مقابله مسأله‌مدار با وجود چهار مؤلفه روی می‌دهد: جست‌وجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل‌مدبرانه مسأله و ارزیابی مجدد مثبت. نتایج مطالعه حاضر در حیطه جست‌وجوی حمایت اجتماعی جزو دسته سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار است و تلاش‌های فرد برای کسب حمایت‌های اطلاعاتی و حمایت‌های ملموس و حمایت‌های عاطفی مانند در میان گذاشتن مشکل و احساسات خود راجع به رویداد تنش‌زا با دیگران، کمک‌گرفتن از افراد متخصص و صاحب‌نظر، طلب‌کردن نظر و نصیحت فرد مورد احترام، پذیرفتن هم‌دردی و هم‌فکری دیگران برای حل مشکل و مقابله مؤثر با موقعیت تنش‌زا را بازگو می‌کنند (فاریابی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۵۹)؛ اما در دریافت شواهد و مصادیق این موارد در داستان «شیر و نخجیران» تنها صحبت با دیگران بر سر انجام روش از بین بردن تنش مشاهده شد که نمره کمی را کسب کرد؛ اما در نتیجه پایانی مؤثر واقع شد. در بیان این حیطه در داستان «شیر و نخجیران» گفتنی است که ابتدا خرگوش برای مقابله با شیر، چون قرعه به نام خود او می‌افتد (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳)، اعتراض کرده، و می‌خواهد مقابله کند، نخجیران او را همراهی نمی‌کنند و او را تسلیم شیر می‌خواهند؛ اما سرانجام خرگوش آن‌ها را قانع می‌کند (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۲۸):

گفت: ای یاران حقم الهام داد      مر ضعیفی را قوی رأیی فتاد

هرچند که راز نقشه خود را از آن‌ها مخفی نگه می‌دارد و این دلیل را می‌آورد که (زمانی،

۱۳۸۷، ص ۲۹):

در بیان این سه کم جنبان لب      از ذهاب و از ذهب وز مذهب

نتایج مطالعه حاضر در حیطه مسئولیت‌پذیری نیز تنها یک مورد را به خود اختصاص داد: امیدواری به تغییر موقعیت؛ هرچند که این حیطه از نظر آفایوسفی و همکاران (۱۳۹۱) شامل «مجموعه واکنش‌هایی است مانند سرزنش کردن خود، عذرخواهی کردن و در پی جبران مشکل بودن، سعی در برخورد و انجام اقدام متفاوت در دفعات بعد که پذیرش نقش فرد در ایجاد مشکل را از طریق تلاش مداوم او در اصلاح موقعیت موجود نشان می‌دهد» (فاریابی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۵۹). ادبیات زیر نشان از امیدواری برای مقابله و دریافت نتیجه مساعد برای رهایی از مسأله تنش‌زای وجود خصم است (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳):

گفت ای یاران مرا مهلت دهید	تا به مکرم از بلا ایمن شوید
تا امان یابد به مکرم جانتان	ماند این میراث فرزندان‌تان
هر پیمبر امتان را در جهان	همچنین تا مخلصی می خواندشان
کز فلک راه برون شو دیده بود	در نظر چون مردمک پیچیده بود
مردمش چون مردمک دیدند خرد	در بزرگی مردک کس پی نبرد

نتایج مطالعه حاضر در حیطه حل‌مدبرانه مسأله بسیار پررنگ‌تر از دیگر زیرمقیاس‌های مهارت‌های مقابله‌ای، چه هیجان‌مدار و چه مسأله‌مدار، نمود یافته است. بر اساس بیان گلچین و همکاران (۲۰۱۱)، این حیطه «مجموعه افکار و کوشش‌های سنجیده و متمرکز برخورد با مشکل است، توأم با به‌کارگیری رویکردهای تحلیلی برای مشکل‌گشایی مانند تفکر به آنچه در مراحل بعد باید انجام داد، نقشه‌کشیدن و عملی کردن آن، استفاده از تجارب گذشته در موقعیت‌های مشابه برای برخورد منطقی با موقعیت تنش‌زا و حل‌مدبرانه و متفکرانه مشکل است» (فاریابی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۶۰). با توجه به شواهد و مصادیق یافت‌شده، توجه مقابله‌گر به آنچه قرار است انجام دهد، انجام نقشه به خردورزی و تأمل و تعمق، تغییر وضعیت پرتنش به وضعیت ماقبل آن که آرامش حکم‌فرما بود، آگاهی مقابله‌گر نسبت به آنچه انجام خواهد داد و تلاش مضاعف مقابله‌گر برای رفع فشار و پیش‌گرفتن راه حلی متفاوت از آنچه معمول است، در طی داستان مشاهده شد. دریافت امتیاز بالا از این مؤلفه، مسأله‌محور بودن راهکار مقابله را تأیید می‌کند. تأکید بر خردورزی و به‌کارگرفتن دانش برای حل مسأله ابیات بسیاری را در این داستان به خود

اختصاص داده است؛ هرچند که از عبارت «مکر و شیراندازی» برای خرگوش استفاده شده است (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳):

رو تو روبه بازی خرگوش بین مکر و شیراندازی خرگوش بین  
خاتم ملک سلیمان ست علم جمله عالم صورت و جان ست علم  
از سوی دیگر، مرور نقشه مقابله نیز نشان‌دهنده از حل مدبرانه مسأله است (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۷۴):

در شدن، خرگوش بس تأخیر کرد مکرها با خویشتن تقریر کرد  
در حیطة ارزیابی مجدد مثبت/ بازآورد مثبت با مجموعه تلاش‌هایی مانند انجام کاری خلاقانه  
برای حل مشکل، درس‌گرفتن از موقعیت و اصلاح خود در موقعیت‌های جدید، نیایش کردن،  
کشف چیزهای مهم در زندگی و نگرش و ایمان تازه پیدا کردن به آن‌ها که در جهت مفاهیم مثبت  
با توجه به درجه تکامل فردی اطلاق می‌شود (فاریابی و همکاران، ۱۳۹۵)، مواجهیم که این روش  
ممکن است ابعاد مذهبی را شامل شود (فاریابی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۶۱). با توجه به  
پاسخ‌های دریافته‌شده از آزمون، مؤلفه انجام کاری خلاق برای رهایی (تأخیر در رفتن به نزد شیر و  
خطر مرگ را به جان خریدن و افکندن شیر در چاه با نقشه‌ای خلاقانه)، تغییر موقعیت پس از  
رهایی از تنش و فشار (رفتن به نزد حیوانات و خبر رهایی را دادن) (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۴۳۵) و  
آرزوی تغییر موقعیت (کل داستان مؤید تداعی محور توکل به مخاطب است) و دریافت راه حلی  
برای رهایی تا تسلیم در موقعیت (فریب شیر با گفتن آمدن شیری دیگر و ربودن طعمه وی و  
تحریک شیر برای مقابله با خصم خیالی) مشاهده می‌شود. دریافت بالاترین امتیاز در این  
زیرمقیاس، وجود راهبرد مقابله‌ای مسأله‌محور را پررنگ‌تر می‌کند.

یکی از مسائلی که می‌توان از بعد مذهبی در این داستان با محورهای کلامی اخلاقی و عرفانی  
مشاهده کرد، مسأله نیایش و دعا است که (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۹۹):

چون قضا آید، نبینی غیر پوست	دشمنان را بازشناسی ز دوست
چون چنین شد، ابتهال آغاز کن	ناله و تسبیح و روزه ساز کن
ناله می‌کن کلی تو علّام الغیوب	زیر سنگ مکر بد، ما را مکوب
گر سگی کردیم ای شیرآفرین	شیر را مگمار بر ما زین کمین

### راهبردهای مقابله هیجان‌مدار در داستان «شیر و نخجیران»

مقابله هیجان‌مدار هم با وجود چهار زیرمقیاس قابل بررسی است: رویارویی، دوری‌جویی، خویشتن‌داری و گریز-اجتناب. با توجه به پاسخ‌های دریافت‌شده از پرسشنامه (WCQ)، می‌توان شواهدی برای زیرمقیاس رویارویی/رویارویی دریافت. رفتارهای تهاجمی مانند خشم، درگیری و دست‌زدن به اقدامات پرخطر و استفاده از ترفندی برای رهایی از موقعیت تنش‌زا را می‌توان در وجود شیر دید که البته مقابله او برای رهایی از موقعیت در پایان داستان مورد بحث نیست و او در تنش ایجاد شده توسط خود او درگیر می‌شود و راه به جایی نمی‌برد. بحث درباره خرگوش است که با شیوه اخلاقانه‌ای که در پیش می‌گیرد، با موقعیت پیش‌آمده پر از تنش مقابله می‌کند (فریب شیر در اینکه شیری دیگر در بین راه لقمه زفت او را دربروده و در ته چاهی پنهان شده است). نتایج مطالعه حاضر در حیطه رویارویی/ رویاروگر نشان از رفتارهای شناختی مقابله و ستیز با موقعیت تنش‌زا و انجام حداقل کار و صحبت با دیگر حیوانات (هرچندکه حیوانات از او می‌خواهند تا نقشه‌اش را بگوید؛ اما او از گفتن راز و نقشه‌اش به دیگران سرباز می‌زند) و دست به کار مخاطره‌آمیز زدن خرگوش برای رهایی از موقعیت فشارآور و تنش‌زا دارد. مجموعه رفتار تهاجمی دست‌زدن به اقدامات پرخطر و استفاده از ترفندی برای رهایی از موقعیت تنش‌زا در این داستان مشاهده می‌شود که متضمن درجاتی از ابراز خصومت و خطر در عملکرد شخصیت دارد.

نتایج مطالعه حاضر در حیطه دوری‌جویی نشان‌دهنده رفتار خوش‌بینی به رهایی از مسأله تنش‌زا دارد و به طور معناداری نمره کمی را به دست آورده است. با توجه به حضور خرگوش در موقعیت استرس‌زا و نشان‌دادن خود و قرارگرفتن در موقعیت مقیاس دوری‌جویی در آن دیده نمی‌شود. در حیطه خویشتن‌داری می‌توان مجموعه رفتارهای شناختی عجولانه عمل نکردن (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۷۴)، مداخله‌ندادن احساسات در رفع تنش و ترجیح عقل و خردورزی برای رفع و مقابله (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۲۵۱) و مرور نقشه برای رفع مشکل (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۳۷۴) را مشاهده کرد؛ هرچند این زیرمقیاس نیز به صورت پررنگ مشاهده نمی‌شود؛ در حالی که خالق اثر سعی بر این دارد که مؤلفه خرد و عقل را در وجود شخصیت رافع فشار پررنگ نشان دهد.

در حیطه گریز- اجتناب نتایج تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه نشان داد مجموعه رفتارهای شناختی آرزومندی برای برگشت به موقعیت پیش از تنش و برای دورشدن از موقعیت درون خود دارد (زمانی، ۱۳۸۷، صص ۳۱۸-۳۱۶).

### بحث و نتیجه‌گیری

انسان از قدیم در پی یافتن راهی برای غلبه بر آثار مخرب و ویران‌کننده فشارهای روانی و رویدادهای تنش‌زا بوده است. تنش‌ها نه تنها جهان پیرامون انسان را دربرگرفته، حتی در دنیای داستان از گذشته تا کنون مشاهده می‌شود. گاه این بحران‌ها موقعیت‌های داستانی را به چالش عمیقی می‌کشاند و گاه شخصیت‌های داستانی با راهکارهایی درصدد رفع و دفع این بحران‌ها برمی‌آیند. همان‌گونه که گفته شد، یکی از این آثار که برای انسان دیروز و امروز پیام‌های جهانی دارد، مثنوی معنوی است. مولوی با بیان تمثیلات و حکایات با شخصیت‌های انسانی و غیر انسانی سعی در گفتن پیام‌های تربیتی و اخلاقی برای مخاطب خود دارد. یکی از این داستان‌ها «شیر و نخجیران» در دفتر اول مثنوی معنوی است. در مقاله حاضر سعی بر این شد مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله‌ای با شرایط تنش‌زا در این داستان مورد بحث و بررسی قرار گیرد. نتایج این بررسی حاکی از این است که راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار در این حکایت با بروز مقیاس‌های مسئولیت‌پذیری، بازبرآورد مثبت و حل‌مدبرانه مسئله در داستان با بسامد بالایی به وضوح دیده می‌شود. شخصیت حیوانی داستان برای مقابله با چالش رویدادی با به‌کارگیری روش خلاقانه رویارویی با شخصیت منفی و حل‌مدبرانه و مدیرانه مسئله به مقابله مسئله‌مدار دست زده است؛ هرچند با توجه به مقیاس‌های رویاروگری و خویش‌داری رگه‌هایی از مقابله هیجان‌مدار هم مشاهده می‌شود؛ اما بیشترین مصادیق دریافتی با توجه به پرسشنامه تعاملی لازاروس و فولکمن و میانگین حاصل از پاسخ‌گویی به مدل (WCQ)، به مقیاس‌های راهکار مسئله‌مدار اختصاص دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد حکایات و روایات داستانی پیشین و مدرن در ادبیات داستانی پارسی مطابق با نظریه لازاروس و فولکمن قابل تحلیل و بررسی است و می‌توان با الگوسازی این حکایات چالش‌ها و بحران‌های امروزی که انسان با آن‌ها گریبانگیر است، مورد تحلیل و واکاوی قرار داد.

## منابع

- آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا، و پاژخزاده، شهناز (۱۳۸۰). مقایسه عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آن در دانش‌آموزان. *روان‌شناسی*، ۲(۶)، ۱۴۸-۱۳۴.
- آقایوسفی، علیرضا (۱۳۸۰). نقش شخصیت و راه‌های مقابله‌ای در افسردگی و کاربرد مقابله درمانگری در شخصیت و افسردگی. رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- تودورف، تزوتان (۱۳۸۲). *بوطیقای ساختارگر*. ترجمه محمد نبوی، تهران: نشر آگه.
- خسروی، زهره، و آقاجانی، مریم (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر تهران. *مطالعات زنان* ۱(۱)، ۵۴-۱۹.
- زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۸۲). بحر در کوزه (نقد و تفسیر قصه‌ها و تمثیلات مثنوی). تهران: انتشارات علمی.
- زمانی، کریم (۱۳۸۷). شرح جامع مثنوی معنوی. تهران: اطلاعات.
- عبدی، رضا (۱۳۸۰). مقایسه سبک‌های حل مسأله در افراد وابسته به مواد مخدر و افراد عادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- فاریابی، رضا، میرزایی، رضا، سالاری، الهام، و جوادی، عباس (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر مدل تعاملی لازاروس و فولکمن بر مهارت‌های مقابله با استرس در کارکنان بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت. *دانشگاه علوم پزشکی جیرفت*، ۲(۲)، ۱۶۲-۱۵۲.
- کیانی، رقیه، آقاپور، مهدی (۱۳۸۹). بررسی رابطه عوامل شخصیتی، سبک‌های اسنادی و سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روانی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر. *زن و مطالعات خانواده*، ۳(۱۰)، ۱۴۴-۱۳۱.
- مالکی، کفایت (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین معنای زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز.



مؤمنی، خدامراد، و شهبازی‌راد، افسانه (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان، علوم رفتاری، ۶(۹۷)، ۹۷-۱۰۳.

نریمانی، محمد، زاهد، عادل، و گل‌پور، رضا (۱۳۹۱). رابطه ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. علوم تربیتی، ۵(۱۹)، ۹۱-۱۰۵.

Elliott, T. R., Goldshal, F., Herrick Witty, T., Spruel, M. (1991). Problem solving appraisal and psychological adjustment following spinal cord injury. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 387-393.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 21, 219-235

Kleinke, C. H. (1998). *Coping with Life challenge: From books/co publishing company*. 2ed., New York: USA.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1989). *Stress, appraisal and coping: From spinger publishing company*. New York: USA.

Lazarus, S. R., & Folkman, A. (1991). Coping theory and research: Past, present, future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-244.

Penly, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses and coping acute stress. *Personality and Individual Difference*, 32, 1215-1228.

Rosenstak, I. M. (1990). The health belief model: Explaining health behavior through expectancies. In K. Glanz, M. Lewis & B.K. Rimer (eds.) *Health behavior & education: Theory. Research & practice* (pp.62-39). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guildford Press.

Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. 4<sup>th</sup> ed., New York: MacGraw-Hill.

## پیوست

### خلاصه‌ای از داستان «شیر و نخجیران»

در مرغزاری دلکش و فرح‌انگیز و حوش در ناز و نعمت می‌زیستند؛ اما شیری در آن حوالی بود که عیش آنان را ناگوار و منغص کرده بود. روزی حیوانات دور هم گردآمدند و نزد شیر رفتند و گفتند: «ای پادشاه، تو هر روز با رنج و سختی فراوان یکی از ما را شکار می‌کنی و ما پیوسته در بیم و هراسیم و تو در رنج و تلاش. اکنون به تو این پیشنهاد را می‌کنیم که هر روز به حکم قرعه یکی از حیوانات را از میان خودمان انتخاب کنیم و نزد تو می‌فرستیم تا طعمه تو شود. با این کار هم خیال ما آسوده می‌شود و هم تو از رنج شکار و تلاش فارغ می‌شوی». و حوش پس از این قول و قرار به تعهد خود وفا می‌کردند تا اینکه روزی قرعه به نام خرگوش درآمد. وی از دوستانش خواست که کمی درنگ کنند تا او نیرنگی به کار گیرد و برای همیشه شر شیر را از سر آنها دفع کند. آنان پذیرفتند و خرگوش به آرامی به گنم شیر نزدیک شد و او را سخت خشمگین یافت و برای عذر تأخیر خود گفت: «شاه، من خرگوشی را به عنوان طعمه شما می‌آوردم که در میانه راه شیری بیگانه آن را از من گرفت و برد». شیر از شنیدن این خبر سخت آشفته و پرتاب شد و از خرگوش خواست که او را به محل آن شیر متجاوز ببرد و بالاخره خرگوش، شیر را بر سر چاهی برد. شیر چون به ته چاه نگاه کرد، تصویری بر آب افتاد و گمان کرد که واقعاً شیری در آنجا وجود دارد. پس بی‌درنگ به منظور جنگ با او خود را به درون چاه انداخت و به هلاکت رسید و حوش جنگل از دست آن شیر جان‌ستان رها شدند.