

نشریه علمی آینه معرفت

دانشگاه شهید بهشتی، تابستان ۱۴۰۲  
Scientific Journal of Ayeneh Ma'refat  
Shahid Beheshti University

علمی پژوهشی  
کد مقاله: ۱۴۱۱  
صفحات: ۱۳۸-۱۱۷

Doi: 10.48308/jipt.2023.103663

## تقویت تاب آوری براساس آموزه‌های رواقیان و مولانا

نرگس نظرزاد\*  
زینب میرزاپور\*\*  
فروزان راسخی\*\*\*

### چکیده

رواقیان به‌عنوان فیلسوفان روان‌شناس و مولانا به‌عنوان روان‌شناس دین مدار به تقویت تاب‌آوری توجه کرده‌اند. مقاله حاضر، حاصل مطالعه‌ای میان‌رشته‌ای، در حوزه فلسفه کاربرد برای شرح، تبیین و مقایسه اندیشه رواقیان و مولانا در خصوص راه‌های تقویت تاب‌آوری در مواجهه با مشکلات روزمره زندگی است. اهمیت پژوهش حاضر در ارائه راهکارهای عملی برای تقویت تاب‌آوری در مقابل حوادث ناگوار است؛ با این اعتقاد که عمل به این راهکارها شادی و آرامش را به ارمغان می‌آورد. در پژوهش انجام شده از دیدگاه رواقیان و مولانا به موارد اشتراک و افتراق در مسئله راه‌های تقویت تاب‌آوری رسیده‌ایم؛ از جمله این که: رواقیان و مولانا ریشه و علت خیر و شر را به عوامل درونی مربوط می‌دانستند؛ طوری که خودشناسی و در نهایت خودشکوفایی، از مهم‌ترین عوامل تقویت تاب‌آوری در تعالیم این اندیشمندان بوده است. از سوی دیگر، رواقیان آرامش و سعادت را در فلسفه جستجو می‌کردند، حال آنکه مولانا سعادت را در ارتباط شهودی با خدا می‌داند.

nazarnejad@alzahra.ac.ir

\* دانشیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشکده الهیات دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران

\*\* دانش آموخته کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

zeinabmirzapour7575@gmail.com

f.rasekhi@alzahra.ac.ir

\*\*\* استادیار، گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۴/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۲۰



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری؛ خودشناسی؛ رواقیان؛ مولانا؛ آرامش.

## مقدمه

تاب‌آوری اصطلاحی است که در سال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته و معنای آن توانایی مقابله با عواطف منفی و حوادث ناگوار است. همه انسان‌ها در زندگی با مشکلاتی چون خشم، اندوه، اضطراب، مرگ عزیزان، توهین، بیماری روبه‌رو می‌شوند؛ بنابراین تقویت تاب‌آوری اهمیت ویژه‌ای دارد و می‌تواند افراد را برای ادامه زندگی و کاستن فشارهای تحمیلی تجهیز کند. توجه به اهمیت تاب‌آوری در فلسفه با آراء سقراط آغاز شد. کلییان، اپیکوریان و رواقیان به گونه‌ای عقاید خود را وادار سقراط هستند. رواقیان فیلسوفان یونانی هستند که تحت تأثیر اوضاع نابسامان جامعه تلاش کردند تا تاب‌آوری و تحمل افراد را از طریق عقاید و اندیشه‌هایشان تقویت کنند. رواقیان به مسائل عاطفی و روحی انسان توجه ویژه‌ای داشتند؛ از این رو که مؤلفه‌هایی را برای تقویت تاب‌آوری تجویز کرده‌اند. در جهان پیشرفته کنونی شاهد گسترش بیماری‌های روحی و ناتوانی بشر در مقابله با حوادث ناگوار هستیم. با وجود پیشرفت در فناوری مسائل انسانی به فراموشی سپرده شده است؛ تا آن‌جا که آمار افسردگی، خودکشی، جدایی و تصمیمات نادرست افزایش یافته است. بنابراین برای مقابله با حوادث ناگوار و احساسات منفی نیازمند تقویت تاب‌آوری هستیم. در این مقاله کوشیده‌ایم با استفاده از دیدگاه رواقیان و مولانا مسئله رویارویی با حوادث ناگوار زندگی و یا به عبارتی نحوه خوشبختی را در جهان کنونی تبیین کند. امروزه اهمیت و نقش تاب‌آوری و خوب زیستن مورد توجه اندیشمندان قرار گرفته است. با توجه به اهمیت خوشبختی در حیات فردی و اجتماعی و تأثیر آن در هدایت انسان، به منظور دستیابی به اهداف زندگی و با توجه به اهمیت مطالعات مقایسه‌ای، پژوهش حاضر که در حوزه فلسفه کاربردی است می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد.

## پیشینه پژوهش

در زمینه تاب‌آوری پژوهش‌های متعددی انجام گرفته است که نشان دهنده اهمیت این مسئله است. به منظور رعایت اختصار از ذکر همه آن خودداری می‌شود و تنها به چند مورد اشاره می‌شود: ۱. مقاله «تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی»، در سومین شماره مجله

روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، به قلم دکتر سیامک سامانی، دکتر بهرام جوکار و نرگس صحرا گرد از نمونه آثاری است که در زمینه تاب‌آوری به انجام رسیده است. در این مقاله، از طریق بررسی مقطعی دختران و پسران دانشگاه شیراز تاثیر تاب‌آوری بر کاهش مشکلات و افزایش سلامت روانی بررسی شده است؛ ۲. مقاله «اثربخشی آموزش شیوه‌های مقابله با استرس بر تاب‌آوری، اضطراب، افسردگی، استرس بیماران مبتلا به ضایعه نخاعی»، در شماره سوم مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس، به قلم سمیرا حسن‌زاده پشنک، حسین زارع و احمد علی‌پور. در این مقاله شیوه‌های مقابله با استرس و تاثیر تاب‌آوری در کاهش اضطراب و افسردگی بررسی شده است؛ ۳. «رابطه امید به زندگی، احساسات مثبت و بهزیستی روانی با تاب‌آوری در بین سالمندان»، در شماره چهل و دو مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی علوم تربیتی و آموزش و پرورش، به قلم پیغام حیدرپور و مریم کریمان، در این مقاله رابطه امید به زندگی، احساسات مثبت و بهزیستی روانی با تاب‌آوری در بین سالمندان کرمانشاه بررسی شده است.

باتوجه به پژوهش‌های انجام شده، آشکار می‌شود که میان امید به زندگی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد. نوآوری پژوهش حاضر در این است که مؤلفه‌های تقویت تاب‌آوری براساس آموزه‌های رواقیان و مولانا بررسی شده است. تا آنجا که نگارندگان جست‌وجو کرده‌اند، تاکنون پژوهش یا مقاله مستقلی در داخل و خارج کشور به مقایسه مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر رواقیان و مولانا نپرداخته است؛ از این رو، نوشتار حاضر، به نوعی حاوی نوآوری است و گامی جدید در حوزه فلسفه است.

### ضرورت تقویت تاب‌آوری در زندگی فردی و اجتماعی

مفهوم تاب‌آوری یکی از مفاهیم جدید و پرکاربرد است که بیشتر در روان‌درمانی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی بررسی می‌شود (هندرسون و میلستین، ص ۱۴). حمایت خانواده، مدارس، اجتماع از جوانان گرچه انکارناپذیر است؛ اما اتفاقات بد با وجود همه این حمایت‌ها رخ می‌دهد؛ بنابراین لازم است خود افراد تاب‌آوری را بیاموزند تا در شرایط ناگوار زندگی، خود را به شکل مثبت هدایت کنند (نیکوترا و لیزرمایرا، ص ۱۸). تاب‌آوری به معنای فرار از مشکلات نیست؛ در واقع تاب‌آوری یعنی مواجهه درست با مشکلات (سیتین و ویس، ص ۷۶). واکنش مثبت در زمان مصیبت، توانایی ترمیم پس از فاجعه، توانایی رشد و پیشرفت پس از مشکلات و آسیب،

سازگاری با شرایط پرخطر و پراسترس، از جمله اصطلاحاتی است که شامل تعاریف تاب‌آوری می‌شود (مستن، ص ۲۹). پس می‌توان گفت که تاب‌آوری انسان را در برابر شرایط سخت و دشوار ایمن می‌سازد.

افراد تاب‌آور خصوصیات خاصی چون توانایی شاد بودن، سازگاری با شرایط، مثبت‌اندیشی، انعطاف‌پذیری و مقاومت دارند؛ اما در عوض افرادی که تاب‌آوری ندارند در شرایط ناگوار، دچار افسردگی، بی‌تابی، اضطراب و پریشانی و نگرش منفی می‌شوند؛ از این رو مقاومت و رویارویی با مشکلات بخشی از تاب‌آوری است (پللی و ویکفیلد، ص ۱۱). تاب‌آوری یک فرآیند پویا در ارتباط فرد با خود و محیط پیرامونش است؛ یعنی تقویت تاب‌آوری در فرد بستگی به ارتباط درونی و بیرونی او دارد. فرآیند درونی عبارت است از خودشناسی و خودشناسی مانند شکوفایی نقاط قوت؛ نقاط قوت مانند انعطاف‌پذیری، همدلی، مراقبت، مهارت‌های ارتباطی، حس شوخ‌طبعی، ابتکار، تسلط، خودآگاهی، تفکر انتقادی، برنامه‌ریزی، تصویرسازی، خوش‌بینی، وفاداری و احساس معنا که از منابع و حامیان درونی هستند. از طرفی فرآیند بیرونی عبارت است از حمایت‌ها و خدماتی که فرد از سوی مدرسه، خانواده و اجتماع دریافت کرده است؛ از این رو دو تعریف ساده برای تاب‌آوری وجود دارد. تعریف نخست عبارت است از توانایی و ظرفیت نهانی موجود در همه افراد با اختلاف سنی متفاوت که باعث می‌شود فرد در مقابل مشکلات، استرس‌ها، ضربات روحی و جسمی مقاومت نشان دهد؛ یعنی سازگاری با شرایط پیش‌آمده. تعریف دوم تاب‌آوری عبارت است از قدرت درمان و معالجه از سوی خود شخص پس از مواجهه با شرایط ناگوار. نکته بسیار مهم در بحث تاب‌آوری این است که تاب‌آوری ویژگی نیست، بلکه یک فرآیند است (توروبریج، ص ۵۲-۵۱، ۱۵۵-۱۵۳)؛ یعنی تاب‌آوری مهارت غلبه تدریجی بر مشکلات است. تاب‌آوری در شرایطی، توانایی مقاومت و ایستادگی در مقابل حوادث استرس‌زاست؛ اما در شرایط دیگر سبب خودشناسی فرد می‌شود. احساساتی چون امید و انگیزه، از نتایج تقویت تاب‌آوری است (نیکوترا و لیزرمایرا، ص ۱۹).

#### ۱. عوامل تقویت تاب‌آوری در اندیشه رواقیان

در این بخش از مقاله، نخست اندیشه رواقیان بررسی می‌شود و مؤلفه‌هایی از اندیشه آنان که در تقویت تاب‌آوری اثرگذارند، به تصویر کشیده خواهد شد.

### ۱. ۱. فضیلت‌مندانه زیستن

فضیلت‌مندانه زیستن در اندیشه رواقیان پل ورود به سرزمین خوشبختی و آسایش و یکی از مؤلفه‌های تاب‌آوری در اندیشه آنان است. در ادامه به این مؤلفه می‌پردازیم.

مارکوس اورلیوس<sup>۱</sup> امپراتور روم و فیلسوف رواقی در سال ۱۲۱ میلادی متولد شد و در سال ۱۸۰ درگذشت. آشنایی با اندیشه اورلیوس باعث می‌شود با مکتب رواقی بیشتر آشنا شویم. هدف و دغدغه اورلیوس فیلسوفانه زیستن بود به همین دلیل این هدف را در شیوه و سبک رواقی دنبال می‌کرد. از نظر مارکوس اورلیوس فیلسوفانه زیستن، یعنی رواقی زیستن است و رواقی زیستن یعنی فضیلت‌مندانه زیستن؛ پس یعنی فیلسوفانه زیستن، همان فضیلت‌مندانه زیستن است. فضیلت‌مندانه زیستن چیست؟ اورلیوس دنبال خوشبختی بود و خوشبختی را در فضیلت می‌یافت؛ زیرا خوشبختی نیک است و فقط فضیلت است که می‌توان آن را نیک دانست؛ بنابراین خوشبختی در فضیلت است. فضیلت‌مندانه زیستن هماهنگ با طبیعت زیستن است، اما بیشتر انسان‌ها هماهنگ با طبیعت خویش حرکت نمی‌کنند؛ زیرا باور آنان نسبت به امور نیک و بد، نادرست است. پس مهم‌ترین عاملی که کمک می‌کند انسان در هماهنگی با طبیعت خویش حرکت کند این است که باورهای نیک و بد او را تغییر دهیم. مکتب رواقی فضیلت را یگانه خیر و رذیلت را یگانه چیزی می‌داند که بد است؛ از این رو فقط فضیلت می‌تواند نیک بختی را فراهم آورد و تنها رذیلت می‌تواند سبب بدبختی ما شود. سایر امور نه خوب‌اند و نه بد. انسان فضیلت‌مند موصوف به صفاتی چون عدالت، خویش‌داری، شجاعت و انصاف است. اموری که نه خوب‌اند و نه بد اگر تاحدودی هماهنگ با طبیعت انتخاب شوند، مناسب‌تر است. هماهنگی با طبیعت در این‌جا یعنی عملی که توجیه معقولی دارد (کامتکار و گریور، ص ۲۷-۱۳). به‌نظر می‌رسد نظرگاه مارکوس در باب نیک و بد می‌تواند به برداشت ما از خوشبختی و بدبختی کمک شایانی کند. این طرز نگاه مارکوس می‌خواهد این نوید را بدهد که خوشبختی و بدبختی درون شماست؛ آن را در خود جستجو کنید.

سنکا<sup>۲</sup> (۴ق.م - ۶۵م) نیز بر فیلسوفانه زیستن تأکید می‌کند. از نظر سنکا فلسفه شیوه‌ای برای درست زیستن است. مهارتی برای کسب زندگی شرافت‌مندانه. فلسفه قانونی است برای زندگی درست؛ از این رو، هرکس تابع این قوانین باشد سواد درست زندگی کردن را آموخته است. سنکا فلسفه را وسیله‌ای برای کسب فضیلت می‌داند و علم برای علم را قبول ندارد. به اعتقاد او

ضروری است فلسفه غایتی عملی را دنبال کند، زیرا داروی بدون تأثیر، شفابخش نیست. غایت این زندگی خوب و شرافتمندانه، سعادت یا همان فضیلت است. فضیلت در زندگی بر وفق طبیعت ایجاد می‌شود. زندگی بر وفق طبیعت یعنی تطبیق افعال با قانون طبیعت، موافقت افعال با اراده الهی، موافقت افعال با عقل خویش یا همان زندگی طبق عقل. از نظر سنکا فضایل همچون گنجی نهان در درون آدمی است؛ بنابراین این گنج نهان آدمی را به سوی سعادت حقیقی رهنمون می‌سازد، اما مادیات و خوشی‌های موقتی چون ثروت، پوشاک، خوراک و انواع و اقسام خوشی‌های مادی سعادت حقیقی را به ما هدیه نمی‌دهند. از نظر سنکا برای قدم گذاشتن در مسیر فضیلت تنها به کار بستن اراده ضروری است (کاپلستون، ص ۴۹۴-۴۵۳). از نظر اپیکتتوس همه انسان‌ها استعداد و قابلیت نیل به زندگی اخلاقی را دارا هستند، اما وظیفه فلسفه راهنمایی انسان به سوی زندگی اخلاقی است. از نظر اپیکتتوس تنها درمان دردهای انسان و تنها مسیری که ما را به مقصد خوشبختی و آرامش رهنمون می‌سازد دنباله‌روی از فضیلت است (اروین، ص ۶۲، ۱۳).

### ۲.۱. تجسم منفی

تجسم منفی یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم در اندیشه رواقیان است که در تقویت تاب‌آوری کمک می‌کند. در این بخش به توضیح تجسم منفی در عقاید رواقیان می‌پردازیم. خوگیری به لذت از جمله مواردی است که بیشتر مردم به آن دچار هستند و از آن رنج می‌برند. بیشتر انسان‌ها به علت روحیه سیری‌ناپذیری‌شان از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرند. انسان‌ها همیشه به نداشته‌های‌شان فکر می‌کنند؛ از این رو از داشته‌های فعلی خود لذت نمی‌برند. نکته مهم و تأسف برانگیز این است که ما نه تنها مدتی در ناخشنودی نداشته‌های‌مان به سر می‌بریم، طوری که فرصت لذت بردن از داشته‌های‌مان را از دست می‌دهیم که پس از به دست آوردن نداشته‌هایمان هم آن‌ها را عادی تلقی می‌کنیم و به دنبال رؤیای دیگر می‌رویم. این همان خوگیری به لذت است (همان، ص ۹۰). همه انسان‌ها در طی عمر خود با مشکلاتی دست‌به‌پنج‌نرم می‌کنند. سنکا فیلسوف رواقی برای‌مان نسخه تجسم منفی را تجویز کرده است تا در مقابل موارد ذکر شده ایمن باشیم؛ از جمله اندیشیدن به این امر که تلاش ما برای جلوگیری از اتفاقاتی که حتمی است، بی‌سرانجام است. توصیه رواقیان این است که هر فردی باید گاه به اتفاقات و حوادث ناگواری که ممکن است روی دهد، بیندیشد؛ برای نمونه مرگ عزیزان. فایده

این نوع نگاه برای فرد این است که مشکلات را تاب می‌آورد؛ زیرا یکباره دچار ناامیدی نمی‌شود. این نوع نگاه باعث می‌شود فرد از آنچه در اختیار دارد لذت ببرد. هیچ چیز و هیچ کس همیشگی نیست پس از آنچه داری لذت ببر و قدردان خودت و عزیزانت باش. توصیه بعدی سنکا به ما این است که باید بدانیم همه آنچه داریم امانت سرنوشت است و هر لحظه ممکن است از دست برود، حتی خودمان هم امانتیم؛ یعنی تجسم منفی به ما کمک می‌کند از داشته‌هایمان لذت ببریم و قدردان فرصت‌های زندگی مان باشیم. اپیکتوس در باب تجسم منفی می‌گوید: باید بدانی که همه چیز و همه کس از بین رفتنی است. اگر بی‌توجه به این نکته باشیم، و فکر کنیم چیزهایی که داریم و برایمان دوست‌داشتنی و با ارزش هستند، همیشه در دسترس مان قرار می‌گیرند، آن‌گاه اگر روزی آن‌ها را از دست بدهیم، بی‌اندازه پریشان خواهیم شد (همان، ص ۹۹-۸۹). توصیه دیگر رواقیان برای افزایش ظرفیت تحمل مادران و انسان‌های دیگر این است که از کسانی که دوستشان داریم دوری کنیم و تا حد امکان فاصله را رعایت کنیم؛ مثلاً در شهرهای دور از هم زندگی کنیم. این امر باعث می‌شود که با از دست دادن عزیزانمان شوکه نشویم؛ زیرا از پیش خود را به دوری از هم عادت داده‌ایم (سنکا، درباب عمرفانی، ص ۷۱).

### ۳.۱. سه‌گانه اختیار

رواقیان معتقدند که امور سه دسته‌اند: دسته‌ای کاملاً از اختیار ما خارجند؛ دسته‌ای کاملاً تحت اختیار هستند؛ دسته‌ای تا حدی در اختیار ما قرار دارند. به نظر آنان باید تمام تلاش خود را صرف دو دسته آخر کنیم و از پرداختن به دسته نخست اجتناب ورزیم؛ زیرا نتیجه پرداختن به دسته سوم، تنها اضطراب خواهد بود. اپیکتوس می‌گوید اعمال و افعالی که از نفس سرمی‌زند تحت اختیار انسان است؛ از این رو، پایدار و همیشگی است. اعمال و افعالی که از نفس سر نمی‌زند تحت اختیار انسان نیست، مانند ثروت و مقام که همیشگی و پایدار نیست. آگاهی از این واقعیت باعث می‌شود که انسان حوزه اختیار خود را شناسایی کند، در این صورت از خواسته‌های نابجا دوری نماید. آگاهی از اموری که تحت اختیار ماست و اموری که تحت اختیار ما نیست، سبب کاهش رنج در آدمی می‌شود. پس اگر می‌خواهی به خواسته‌هایت برسی اول از هر چیزی باید حدود اختیار خود را شناسایی کنی تا در جهت اختیار خود حرکت کنی و کامیاب شوی. بدان که به دست نیاوردن آنچه که تحت اختیار تو نیست بدبختی نیست. در اصل، بدبختی یعنی از

آنچه که تحت اختیار داری نتوانی استفاده کنی. از طرفی اگر در آرزوی اموری باشی که تحت کنترل تو نیست، مانند این است که تو برده‌ای هستی که عنان از کف داده‌ای. پس اگر می‌خواهی هیچ‌گاه شکست نخوری خواسته‌هایی را که در حوزه اختیاری تو نیستند انتخاب نکن (اپیکتوس، ص ۳۳-۱۲). اپیکتوس در این باره می‌گوید: «اگر به کاری همت گماری که طاقت آن نداری نه تنها خواری و ناکامی را به سوی خویش کشیده باشی بلکه خود را از آنچه مقدر تو بوده محروم داشته‌ای» (همان، ص ۶۸). اپیکتوس در باب سه‌گانه اختیار حرف‌های زیادی دارد و به ما می‌گوید افرادی که خوشبختی را در آرزوهای بیرون از خود دنبال می‌کنند، در واقع تصور می‌کنند سود و زیان منشأ بیرونی دارد؛ اما افرادی که خوشبختی را در درون خودشان جستجو می‌کنند، تصور می‌کنند که سود و زیان منشأ درونی دارد. روش اخیر روش یک فیلسوف رواقی است. برای مثال وقتی از افراد می‌پرسیم خوشبختی و آرامش چیست و کجا باید آن را یافت، در جواب می‌گویند وقتی به خواسته‌های مان رسیدیم؛ به همین دلیل همیشه دل مشغول بیرون از خود هستند؛ در حالی که برای نیل به آرامش و رضایت در زندگی در نخستین گام باید در خودمان تغییر ایجاد کنیم نه در جهان پیرامون مان. عقاید، هوس‌ها و امیال و آرزوها از جمله خواسته‌های تحت کنترل ماست؛ اما ثروت، مقام، ماه گرفتگی، مرگ، بیماری از جمله مواردی است که تحت کنترل ما نیست. مثلاً ماه گرفتگی از جمله اموری است که به هیچ وجه تحت کنترل انسان نیست، اما دستیابی به ثروت و مقام از جمله اموری است که تا حدودی تحت کنترل انسان است (اروین، ص ۱۱۷-۱۱۱).

سنکا می‌گوید که به عهده خودمان است که خویش را بیازماییم و خواسته‌های خود را براساس توانایی خود تنظیم کنیم. او می‌گوید خواسته‌های محال یا خواسته‌هایی را که می‌دانید از پس آن بر نمی‌آید، انتخاب نکنید تا دچار ملال و ناراحتی نشوید. مسئولیت کاری را به عهده بگیرید که توانایی انجام آن را دارید و گرنه دچار ناراحتی و ملال خواهید شد (سنکا، چهار رساله در باب زندگی، ص ۶۹-۶۸). به نظر می‌رسد که تکنیک سه‌گانه اختیار سنکا ما را به خودشناسی رهنمون می‌سازد؛ زیرا در پس پرده اذعان می‌کند که خود تو از جمله اموری هستی که تحت کنترل خودت هستی. پس اگر نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنی به خواسته‌هایت می‌رسی؛ البته به خواسته‌ای که تحت کنترل تو باشد. از طرفی با توانمندی‌های تو سازگار باشد.



آموزه‌های رواقی هم بر این نکته انگشت تأیید می‌نهند که خوشبختی و آرامش امری است درونی که باید آن را در درون جست‌وجو کرد. هیچ‌گاه ثروت، شهرت، مشاوران، روان‌درمانگرها، دارایی مادی به تنهایی سبب سکینه و آرامش نخواهند شد؛ زیرا وجود حداقلی از عوامل بیرونی برای تحقق آرامش درونی کافی است (اروین، ص ۱۷).

#### ۱. ۴. مقابله باخشم

مقابله باخشم همان‌گونه که از نامش مشخص است می‌تواند از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی باشد که به تقویت تاب‌آوری انسان‌ها کمک می‌کند. ما در این بخش راهکارهای رواقیان را در باب خشم دنبال می‌کنیم.

سنکا خشم را این‌گونه تعریف می‌کند: «میلی قوی برای انتقام جویی، هنگامی که قضاوت بر این قرار می‌گیرد که ناعادلانه صدمه دیده‌ای (مورد بدی واقع شده‌ای)» (سنکا، رساله در باب خشم، ص ۱۸). سنکا دلیل خشم را مربوط به باور انسان‌ها می‌داند؛ زیرا باور انسان‌ها درباره‌ی خوبی و بدی متفاوت و نادرست است. از نظر رواقیان تنها فضیلت خیر و تنها رذیلت، شر است؛ باقی امور هم نه خوب‌اند و نه بد. نخستین راهکار سنکا برای مقابله با خشم زندگی مطابق با طبیعت است (همان، ص ۱۵-۱۳). از نظر مارکوس اورلیوس آنچه باعث خشم می‌شود کارهای دیگران نیست، بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن کارهاست که خشم ایجاد می‌کند؛ زیرا تو به انگیزه‌های دیگران دسترسی نداری، پس با تعبیر و تفسیرت خودت را خشمگین نکن! بدان هر کس که از حقیقت بویی برده باشد، آگاهانه برخورد می‌کند؛ پس اگر کسی کار نادرستی می‌کند، بی‌تردید ناخواسته است. از طرفی بین همه ما پیوند برادری و انسانی برقرار است؛ پس با خطاکار مهربان باش، او را نصیحت کن، او را آگاه ساز که بدی کردن به خویشتن آسیب می‌رساند، نه به دیگری (اورلیوس، تأملات، ص ۱۴۵-۱۴۳). مارکوس اورلیوس در باب مقابله با خشم ما را به فهم طرف مقابل از نیک و بد ارجاع می‌دهد و می‌گوید: «هروقت با کسی می‌خواهی مصاحب بشوی نخست ملاحظه کن که فهم او چقدر است؟ نیک و بد نزد او چیست؟ فخر و تحقیر را در چه می‌شمارد؟ سعادت و بدبختی او در چه چیز است، مرگ و زندگی را چطور فهمیده است؟ پس از آن هر چه به تو بگوید و از وی بشنوی، تو را به غیظ نیاورد؛ زیرا آن وقت خواهی دید

همه افعال او مطابق اقوال او و اقوال او مطابق فهم اوست» (اورلیوس، تفکرات مارکوس اورلیوس، ص ۱۰۳).

مارکوس اورلیوس معتقد است که وقتی کسی به تو بدی کرد یک لحظه فکر کن که آن کسی که به تو بدی کرده از خویشاوندان توست، از روی نادانی خطا کرده است، به زودی هم همه ما خواهیم مرد، در این صورت او را می‌بخشی (راسل، ص ۲۱۳).

اپیکتتوس سخن زیبایی در این مورد دارد. او می‌گوید اگر کسی به تو ناسزایی گفت خشمگین نشو؛ زیرا او کج فهمی خود را نشان می‌دهد، پس اگر کسی به تو توهین نمود این گمان اوست، یعنی تو مسئول برداشت دیگران نیستی، تو از قضاوت دیگران جدایی، پس از نیش زبان‌ها نرنج! (اپیکتتوس، ص ۷۰). سنکا برای مقابله خشم توصیه‌ای دارد. او می‌گوید: «هیچ انسانی توسط دیگری حقیر نمی‌شود مگر آنکه ابتدا توسط خویشتن تحقیر شود. ذهنی پست و فرومایه استعداد چنان توهینی را دارد» (سنکا، در باب عمر فانی، ص ۶۹). ما از این سخن سنکا برای مقابله با خشم استفاده می‌کنیم. فردی که به خودش اعتماد دارد، گمان دیگران نباید او را خشمگین سازد و در مقابل تحقیرها و توهین‌ها احساس حقارت کند؛ زیرا این گمان آنان است. از طرفی اگر توهینی که به تو می‌شود واقعیت دارد خشمگین نشو و در جهت اصلاح خود بکوش.

سنکا در باره درمان خشم می‌گوید: «عالی‌ترین درمان خشم تأخیر است. در آغاز، از خشم نخواه که بیخشد، بلکه بخواه که تأمل کند: نخستین یورش‌های آن ویرانگر هستند، اما اگر در انتظار بماند، عقب‌نشینی می‌کند. تلاش نکن که یکباره آن را ریشه کن کنی: همان‌طور که ذره ذره آن را (بر می‌کنی) کاملاً مغلوب خواهد شد» (سنکا، رساله در باب خشم، ص ۱۰۹-۱۰۸). همان‌طور که مشخص شد تأخیر در خشم سبب خنثی شدن آن می‌شود، صبر بر خشم از شدت آن می‌کاهد.

## ۲. عوامل تقویت تاب‌آوری در اندیشه مولانا

در این بخش، اندیشه مولانا بررسی می‌شود و مؤلفه‌هایی از اندیشه وی استخراج می‌گردد که در تقویت تاب‌آوری به ما کمک می‌کند.

## ۲.۱. عشق درمانی

مولانا، در جای جای مثنوی از عشق (خدا) سخن گفته است و از آن‌جایی که او تمام هستی را جلوه‌ای از جمال حق می‌بیند، جهان را با وجود خدا به رسمیت می‌شناسد و درد و درمان را به خدا نسبت می‌دهد و او را طیب جسمی و روحی معرفی می‌کند. از نظر مولانا درد از سوی خداست درمان هم. در این بخش به اندیشه مولانا در خصوص درمان از طریق عشق می‌پردازیم.

عمر و مرگ این هردو با حق خوش بود بی خدا آب حیات آتش بود

(مثنوی، دفتر پنجم/۷۷۱)

از نظر مولانا معنای زندگی خداست و تمام هستی جلوه‌ای از جمال اوست؛ یعنی تمام هستی با وجود خداوند رنگ و روی حیات به خود گرفته‌اند (کمپانی زارع، ص ۶۱-۶۰)؛ از این رو مولانا زندگی و مرگ را با وجود خداوند به رسمیت می‌شناسد. همچنین زندگی بدون خدا را همچون جهنم به تصویر می‌کشد (زمانی، ۲۳۱/۵).

هر که را جامه ز عشقی چاک شد      او ز حرص و جمله عیبی پاک شد  
شاد باش ای عشق خوش سودای ما      ای طیب جمله علت‌های ما  
ای دوی نخوت و ناموس ما      ای تو افلاطون و جالینوس ما

(مثنوی، دفتر اول/۲۳-۲۱)

عشق دارویی است که حرص و هر نوع عیبی را درمان می‌کند و از آن‌جایی که عشق مولد حالات روحی خوب و پرنشاط است، به‌عنوان طیب امراض از آن یاد می‌شود؛ به‌طوری که مولانا عشق حقیقی را طیب روحانی و جسمانی معرفی می‌کند (زمانی، ۱/ ۶۴-۶۳). در مقام توضیح می‌توان گفت که مولانا در این ابیات گوشزد می‌کند که عشق حقیقی که طیب دردهای روحی و جسمانی است، مهم‌ترین درمان است.

مولانا در مثنوی بارها درباره عشق سخن گفته است. از نظر او عشق خواه مجازی خواه حقیقی درمانگر است؛ مثلاً وقتی شخصی عاشق می‌شود تحولات بسیاری در او رخ می‌دهد. در رابطه‌های عاشقانه زیاد دیده‌ایم که عاشق صفات ناپسند خود را در راه عشق، به صفات پسندیده تبدیل کرده است؛ به همین دلیل مولانا عشق را طیب و درمانگر معرفی می‌کند، طیبی که

کارش تهذیب اخلاق و تصفیه نفس است (فروزانفر، شرح مثنوی، ص ۳۰-۲۹). پس عشق، همان طور که بی تاب می کند، تاب آوری را نیز در عاشق تقویت می کند و درمان دردهای اوست.

## ۲.۲. کسب آگاهی از خود (خودشناسی)

از نظر مولانا خودشناسی دروازه ورود به شناخت خداست؛ یعنی بهترین راه شناخت خدا خودشناسی است؛ از این رو او کسب آگاهی را پل ورود به عالم معنویت می داند؛ زیرا انسان از جنس آگاهی است. در این بخش به مفهوم خودشناسی از نظر مولانا می پردازیم.

چون سر و ماهیت جان مخبر است      هر که او آگاهتر با جان تراست  
روح را تاثیر آگاهی بود      هر که را این بیش الهی بود

(مثنوی، دفتر ششم / ۱۵۰-۱۴۹)

رشته وجودی انسان از سنخ هشیاری و آگاهی است، آگاهی و هشیاری هم با وجود خداوند سنخیت دارد؛ به همین دلیل هر کس که روح آگاه تری داشته باشد، با توجه به میزان آگاهی اش به خدا نزدیک تر است (گولپینارلی، ۳/ ۴۸۶). پس یکی از راه های نزدیکی به خداوند و تقویت تاب آوری، افزایش آگاهی انسان از خود است. می توان گفت آگاهی از خود، همچون اکسیری است که جان و روح انسان را جلا می بخشد و با نزدیک کردن انسان به خالق خود، توان او را در مقابله با نابسامانی ها تقویت می کند.

## ۲.۳. امید به خدا

امید به خدا که لازمه توکل به خداست یکی دیگر از مؤلفه های تقویت تاب آوری است که از اندیشه مولانا استخراج کردیم.

در شکست پای حق بخشد پری      هم ز قعر چاه بگشاید حق دری  
تو مبین که بر درختی یا به چاه      تو مرا بین که منم مفتاح راه

(مثنوی، دفتر سوم / ۴۸۰۹-۴۸۰۸)

خداوند در قعر چاه و در تاریک ترین روزهای زندگیتان همراه شماست و برای تان گشایشی می آورد، پس تو به بزرگی مشکلات نگاه نکن. مهم نیست بر بلندی درخت هستی یا در قعر چاه،

امیدت به خداوند باشد که او گشاینده راه است، هیچ مشکلی در مقابل خدا، بزرگ نیست؛ بنابراین خواسته‌های خود را از خدا بخواهید (گولپینارلی، ۲/ ۴۴۶).  
در جای دیگر:

هر محال از دست او ممکن شود      هر حرون از بیم او ساکن شود  
کل یوم هو فی شان بخوان      مر ورا بی کار و بی فعلی مدان

(مثنوی، دفتر اول / ۳۰۷۱-۳۰۶۸)

گفتیم که امید لازمه توکل است و توکل یا سپردن کارها به خدا، نوعی اعتماد قلبی است که در ارتباط فرد با خدا مطرح می‌شود. از نظر مولانا توکل به خدا نه تنها انسان را در مواجهه با مشکلات مقاوم می‌کند که یک تسکین‌دهنده قوی قلبی است که انسان را از خطراتی چون اضطراب و افسردگی حفظ می‌کند و به تاب‌آوری او می‌افزاید.

جز توکل جز که تسلیم تمام      در غم و راحت همه مکر است و دام

(مثنوی، دفتر اول / ۴۶۸)

از نظر مولانا شخصی که همه چیز را به خداوند می‌سپارد و در حالت یقین کامل تسلیم او می‌شود، در این حالت امیدش از غیر خدا قطع می‌شود و سراسر وجودش پر از امید و توکل به خدا می‌شود (فروزانفر، شرح مثنوی، ص ۲۰۸-۲۰۷). قلب شخصی که تمام اعتماد و امیدش به خداست از فقدان علل و اسباب مضطرب نمی‌شود. توکل کننده باید همانند مرده‌ای باشد که هیچ حرکتی ندارد، یعنی امور را به خدا بسپارد (ربیع، ۱، ۲/ ۲۶۸). در مقام توضیح می‌توان گفت منظور مولانا از سپردن امور به خدا، امور غیراختیاری است؛ یعنی انسان وظیفه اختیاری خود را انجام دهد و امور غیراختیاری را به خدا بسپارد.

## ۲.۴. راز و نیاز با خدا

یکی دیگر از راه‌های تقویت تاب‌آوری، نزدیکی به خدا راز و نیاز با اوست. مولانا راز و نیاز و ارتباط با خدا را پل ارتباطی مخلوق با خالق خویش می‌داند و به راز و نیاز با خدا توصیه می‌کند.

ای آخی دست از دعا کردن مدار      با اجابت یا رد اویت چه کار

(مثنوی، دفتر ششم / ۲۳۴۴)

دعا کردن آنقدر اثر مثبتی بر انسان دارد که مولانا سفارش می‌کند که دعا کنید و با اجابت و رد دعا کاری نداشته باشید؛ زیرا دعا و نیایش به هر حال باعث ارتقای روحی انسان می‌شود خواه دعای شما پذیرفته شود یا نشود. دعا و نیایش پل ارتباطی انسان با خداست و هدف اصلی همین ارتباط است (زمانی، ۶/۶۲۴). اگر انسان با حالت تضرع و با تمام وجود دست به دعا شود و به فقر و ناتوانی خود در مقابل خداوند توجه داشته باشد قطعاً دعایش پذیرفته می‌شود (شهیدی، ص ۳۵۲). دعا سپری است که از فرد در برابر مهاجم‌هایی که روح و روان او را هدف گرفته‌اند، محافظت می‌کند و سبب می‌شود تا فرد بتواند در برابر عوامل مخرب درونی و بیرونی، بیشتر تاب آورد.

#### ۲.۵. توبه و استغفار به درگاه حق

مولانا معتقد است که غم و شادی به فرمان خدا در حرکت است و هر دو لشکر حق به‌شمار می‌آیند؛ از این‌رو بازگشت به سوی خدا را درمان غم و اندوه معرفی می‌کند و به گناهکاران توصیه می‌کند برای رهایی از دام این دنیا به سمت خدا بازگردند.

چون که غم بینی تو استغفار کن      غم به امر خالق آمد کار کن  
چون بخواهد عین غم شادی شود      عین بند پای آزادی شود

(مثنوی، دفتر اول/۸۳۷-۸۳۶)

اگر غم و اندوهی به تو هجوم آورد از گناهانت استغفار کن که غم به امر خداوند حرکت می‌کند؛ اگر خدا بخواهد آتش غم به گلستان شادی بدل خواهد شد، وقتی دچار غم شدی بدان که خطایی مرتکب شدی، در این مواقع به سوی خدا بازگرد که غم و شادی به اذن او حرکت می‌کنند (فروزانفر، شرح مثنوی، ۱/۳۲۱).

گر سیه کردی تو نامه عمر خویش      توبه کن ز آنها که کردستی تو پیش  
عمر اگر بگذشت بیخس این دم است      آب توبه‌اش ده اگر اویی نم است

(مثنوی، دفتر پنجم/۲۲۲۲-۲۲۲۱)

ای انسان اگر تو نامه اعمال خود را با گناه تیره و تار کردی به درگاه الهی توبه کن، همان‌طور که آب می‌تواند درخت خشکیده را زنده و شاداب گرداند توبه حقیقی هم می‌تواند ریشه وجودی انسان را از نو تغییر دهد، گویی مولانا می‌خواهد به ما بگوید که هر چه قدر هم که

گناهکار باشید، به واسطه نسبتی که با خدا دارید می‌توانید وجودتان را از نو احیا کنید و به سوی او بازگردید (زمانی، ۵/ ۶۰۹-۶۰۸). بازگشت به سوی خدا و احساس بخشوده شدن از سوی او، به دلیل ترمیم شکستگی‌هایی روحی انسان، تاب‌آوری او را تقویت می‌کند؛ زیرا انسان مجدداً خود را در پیوند با حقیقتی برتر می‌یابد و احساس ارزشمند بودن می‌کند.

### ۶.۲. تقوا پیشه کردن

مولانا تقوا را دژ مستحکمی می‌داند که ورود به آن انسان را از هر گونه آسیبی حفظ می‌کند؛ از این رو یکی از توصیه‌های مولانا به ما تقوی پیشه کردن است. بدیهی است کسی که در میان دژ محکمی قرار گرفته است، از قدرت تاب‌آوری بالایی برخوردار خواهد بود. مولانا در مورد تقوا چنین می‌گوید:

هر که ترسید از حق و تقوی گزید / ترسد از وی جن و انس و هر که دید

(مثنوی، دفتر اول/ ۱۴۲۵)

مولانا تقوا پیشه کردن را به حدی قدرتمند می‌داند که می‌گوید انسان بر اثر تقوی در حصار امن الهی قرار می‌گیرد، طوری که هیچ بشر و جنی نمی‌تواند به او آسیب رساند؛ یعنی کسی که با خداست، خدا هر لحظه با اوست (فروزانفر، /حادیث و قصص مثنوی، ۲/ ۵۲۶).

### ۳. مقایسه

در این بخش دیدگاه روایان و مولانا را در روش و هدف مورد بررسی مقایسه‌ای قرار می‌دهیم و به نقد و بررسی اجمالی تاب‌آوری براساس دیدگاه آنان می‌پردازیم.

#### ۳.۱. مقایسه در روش

روایان و مولانا در روش از یک‌دیگر متفاوت هستند. روش روایان فلسفی است؛ زیرا از نظر روایان به ویژه سنکا فلسفه روشی است برای چگونه زیستن. آنان زندگی خوب و سعادت‌مندانه را در زندگی هماهنگ با طبیعت جستجو می‌کنند و کسی را که بر وفق طبیعت حرکت کند انسان خردمندی می‌دانند. در دیدگاه روایان فلسفه ابزار رسیدن به خوشبختی است. از نظر آنان عقل راهنمای هر انسانی است. در مقابل، تمام اندیشه مولانا رگه‌های دینی دارد. روش مولانا

دینی و عرفانی است که ارتباط با خدا و ریاضت و مراقبت از نفس را توصیه می‌کند؛ هر چند که نمی‌توان وجود رگه‌های فلسفی را در آراء وی نادیده گرفت.

### ۲.۳. مقایسه در هدف

هدف رواقیان و مولانا ارائه راهکارهای علمی و عملی برای نیل به خوشبختی و سعادت است. سعادت از منظر رواقیان در فضیلت‌مندانه زیستن یافت می‌شود و فضیلت‌مندانه زیستن که همان فیلسوفانه زیستن است، در واقع همان همراهی با قوانین طبیعت، یعنی مطابق با نظم معین و مقرر الهی و مطابق عقل پیش رفتن است. رواقیان از طریق راهکارهای فلسفی و عملی به دنبال مرهم برای دردهای درونی خود بودند تا دریچه خوشبختی را بیابند؛ به همین دلیل هدف خود را در حوزه فلسفه اخلاق دنبال می‌کردند.

هدف مولانا ارائه راهکارهای عرفانی و عملی برای نیل به سعادت است و از آنجایی که مولانا مقید به دین خاص بود، سعادت و خوشبختی را در گرو ارتباط با خدا می‌دید. هدف مولانا خودشناسی و در نهایت خداشناسی است. مولانا جهان را با وجود خدای یکتا به رسمیت می‌شناسد؛ به همین دلیل تمام اهداف و اندیشه او صبغه دینی و الهی دارد و در جای جای آثار و اندیشه مولانا فقط یک چیز واحد به چشم می‌خورد و تمام استدلال‌ها به یک چیز ختم می‌شوند، آن چیز خداست!

با بررسی دیدگاه رواقیان و مولانا مشخص شد که در ناحیه هدف تا حدودی بین دیدگاه آنان تقرب و نزدیکی وجود دارد؛ یعنی هر چند تعالیم مولانا صبغه دینی دارد و تعالیم مکتب رواقی عاری از جنبه‌های دینی است، اما هم رواقیان به دنبال راهی بودند که رنج انسان را کاهش دهند و دردهای او را درمان کنند و هم مولانا. رواقیان خوشبختی و سعادت را امری درونی تلقی می‌کردند؛ از این رو معتقد بودند که چون امور درونی انسان را به آرامش نزدیک می‌کند، پس سعادت و خوشبختی را باید در درون جستجو کرد که تحت اختیار و کنترل انسان است، نه در امور بیرونی. رواقیان فضیلت‌مندانه زیستن را عین خوشبختی می‌دانستند و فضیلت را همراهی با قوانین طبیعت تلقی می‌کردند. آنچه در سراسر اندیشه رواقیان مشهود است، این است که به نظر آنان خودشناسی پایه و اساس آرامش است. به عبارتی خودشناسی دریچه ورود به ساحل آرامش است. رواقیان به شکل‌های مختلفی به خودشناسی اشاره کرده‌اند، آنجا که امور جهان را به سه



قسمت تقسیم می‌کنند و اموری مانند نیت، افکار، عقاید، اعمال و افعال را در زمره اموری تلقی می‌کنند که انسان به آن احاطه کامل دارد، در واقع به خودشناسی اشاره می‌کنند. یا در آن جایی که به فضیلت‌مندان زیستن و همراهی با قانون طبیعت توصیه می‌کنند، در واقع به خودشناسی نظر دارند؛ زیرا فضیلت امری است که در عوامل درونی یافت می‌شود نه در عوامل بیرونی! رواقیان امور جهان را به اقیانوس تشبیه کرده‌اند. آب‌های سطحی دریا همیشه در معرض وزش باد و طوفان است و از این طریق دچار تلاطم و امواج می‌شود؛ در حالی که عمق اقیانوس همیشه آرام است؛ از این رو رواقیان توصیه می‌کنند به عمق وجودمان سفر کنیم و با خیر (فضیلت) و شر (رذیلت) واقعی آشنا شویم تا آرامش و خوشبختی را در آغوش بگیریم.

مولانا هم به عنوان عارف و روان‌شناس دین‌مدار که مقید به دین خاص است و جهان را تجلی حضرت حق و جلوه‌ای از جمال جانان می‌داند، به دنبال درمان دردهای انسان و افزایش آرامش و تقویت تاب‌آوری اوست؛ البته تمام راهکارها و اندرزهای علمی و عملی مولانا به خدا ختم می‌شود؛ یعنی مولانا در مسیر زندگی خود تنها یک هدف را دنبال می‌کند و تمام افعال و اعمال و اندیشه او رنگ و بوی این هدف واحد را دارد! مولانا سعادت و آرامش را در مسیر دینی توصیف می‌کند، مسیری که مبدأ و مقصدش خداست. عشق (خدا) عبارتی است که در سراسر آثار مولانا به چشم می‌خورد. از نظر مولانا درمان هر دردی از قنات شیرین جان می‌جوشد، جانی که با خالق خویش سنخیت دارد؛ از این رو علت تمام درد و رنج‌ها را به دوری و جدایی از اصل خویش نسبت می‌داد و راه حل تمام مشکلات و درد و رنج‌ها را نزدیکی و ارتباط با خدا می‌دانست! مولانا عشق الهی را طیب تمام امراض معرفی می‌کند؛ از این رو راه تقویت تاب‌آوری در اندیشه مولانا از عشق الهی آغاز و باز به عشق الهی ختم می‌شود. در پایان می‌توان گفت که تنها تفاوت عظیم میان دیدگاه رواقیان و مولانا این است که تعالیم رواقی جنبه دینی ندارد!

#### نتیجه

چنانکه دیدیم، نوشتار حاضر برآیند پژوهشی است که فلسفه را با رویکردی کاربردی پی می‌گیرد. بر اساس این رویکرد، فلسفه ظرفیت آن را دارد که از حصار تنگ دانشگاه‌ها خارج گردد و به مشکلات واقعی و هرروزی انسان‌ها بپردازد. از جمله روش‌هایی که چنین امکانی را

برای فلسفه فراهم می‌آورد، ورود به عرصه مطالعات میان‌رشته‌ای است؛ بر این اساس، پژوهش حاضر با وام گرفتن مفهوم تاب‌آوری از روان‌شناسی، درصدد برآمده است تا از حوزه فلسفه و عرفان، راهکارهایی برای تقویت تاب‌آوری فراهم آورد. تاب‌آوری در برابر سیلی‌های اجتناب‌ناپذیری که همگان، دیر یا زود از واقعیت، دریافت خواهند کرد، ضرورتی است که چندان جای مناقشه ندارد؛ از این رو تلاش برای تقویت این ظرفیت نهفته در همه انسان‌ها نیز ضروری می‌نماید. نوشتار حاضر حول این فرضیه شکل گرفته است که می‌توان با الهام گرفتن از تعالیم و حکمت‌های بی‌بدیل مولانا و رواقیون، به اندیشه‌هایی دست‌یافت که آشنایی با آن‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا با تصحیح اندیشه‌های نادرست و ضبط و مهار عواطف و احساسات منفی، در برابر چالش‌های زندگی، تاب‌آوری خود را تقویت کنند؛ از این رو تعالیم مولانا و رواقیان در بحث تاب‌آوری، به نحو مقایسه‌ای، در دو محور روش و هدف، بررسی شد و شباهت‌ها و تفاوت‌های تعالیم آنان در این دو محور، به تصویر کشیده شد. شاید اندیشه‌های رواقیان و مولانا در برخی جهات قیاس‌ناپذیر باشند؛ اما دست کم در اینکه هر دو سوی مقایسه، درمان دردهای انسان را هدف‌گذاری کرده‌اند و درصددند تا توان ایستادگی و تاب‌آوری او را در مصاف با ناملازمات تقویت کنند، تردیدی وجود ندارد و پژوهش حاضر نیز مؤید این ادعاست.

#### یادداشت‌ها

۱. مارکوس اورلیوس (Marcus Aurelius) فیلسوف رواقی با اثر مشهور تأملات که دغدغه اصلی او فیلسوفانه زیستن به روشی رواقی بود (راجانا کامتکار و مارگارت گریور، ص ۲۳، ۱۵، ۱۳).

۲. لوسیوس آنائوس سنکا (Seneca) سیاستمدار رومی و فیلسوف رواقی است، او نخستین رواقی است که نوشته‌هایش بدون صدمه باقی مانده است. سنکا بیشترین اهمیت را برای اخلاق و فلسفه قائل بود؛ گرچه از فلسفه طبیعی غافل نبود (Inwood, b. 1998, Seneca, Lucius Annaeus, Routledge Encyclopaedia of philosophy, 1 February. 2021).

#### منابع

اروین، ویلیام بی، فلسفه برای زندگی، ترجمه محمدیوسفی، تهران، ققنوس، ۱۳۹۳.

- اورلیوس، مارکوس، تأملات، ترجمه عرفان ثابتی، تهران، ققنوس، ۱۳۹۱.
- اورلیوس، مارکوس، تفکرات مارکوس اورلیوس، ترجمه عبدالرحیم طالبوف، تهران، نگاه معاصر، ۱۳۹۷.
- اپیکتتوس، اندرزهای اپیکتتوس، ترجمه رشید یاسمی، تهران، فردین و برادر، ۱۳۱۲.
- پللی، مری لین و مایکل ویکفیلد، تاب‌آوری: مدیریت خویشتن، ترجمه محمدرضا مقدسی، تهران، ورجاوند، ۱۳۹۸.
- توروبریج، سارا، تاب‌آوری با باورها آغاز می‌شود، ترجمه لیلا وطن دوست، حسن صادقی و مریم شهری، تهران، ورجاوند، ۱۳۹۷.
- راسل، برتراند، تاریخ فلسفه، ترجمه سیدجلال الدین مجتبی، بی‌جا، نشر الکترونیک، ۱۳۸۸.
- ربیعی، شمس‌الدین، شرح مبسوط بر مثنوی مولوی (دفتر اول)، تهران، نشر آبی، ۱۳۸۹.
- زمانی، کریم، شرح مثنوی معنوی (دفتر ششم)، تهران، انتشارات اطلاعات، ۱۳۸۰.
- زمانی، کریم، شرح مثنوی معنوی (دفتر اول)، تهران، انتشارات اطلاعات، ۱۳۹۸.
- زمانی، کریم، شرح مثنوی معنوی (دفتر پنجم)، تهران، انتشارات اطلاعات، ۱۳۹۷.
- سیتزین، ریچارد اس و آلان ویس، مزایای تاب‌آوری توقف استرس و توسعه تاب‌آوری، ترجمه محمدرضا مقدسی و عفت حیدری، تهران، ورجاوند، ۱۳۹۸.
- سنکا، لوکیوس آنایوس، رساله درباب خشم، ترجمه پریسا حکیم جواد، تهران، روزگار، ۱۳۹۸.
- سنکا، لوکیوس آنایوس، درباب عمر فانی، ترجمه مرضیه خسروی، تهران، روزگار نو، ۱۳۹۸.
- سنکا، لوکیوس آنایوس، پلوتارک و فرفریوس، چهار رساله در باب زندگی، ترجمه سیدمحمدعلی شامخی، تهران، نقش و نگار، ۱۳۹۸.
- شهیدی، سیدجعفر، شرح مثنوی، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۸۶.
- فروزانفر، بدیع الزمان، شرح مثنوی شریف (دفتر اول)، بی‌جا، زوار، ۱۳۷۹.
- فروزانفر، بدیع الزمان، احادیث و قصص مثنوی، تصحیح حسین داودی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۱.
- کاپلستون، فردریک، تاریخ فلسفه، ترجمه سیدجلال الدین مجتبی، تهران، علمی و فرهنگی و سروش، ۱۳۸۰.

- کامتکار، راجانا و مارگارت گریور، اورلیوس و اپیکتتوس: دانشنامه فلسفه استنفورد، ترجمه عفت جهانی، تهران، ققنوس، ۱۳۹۶.
- کمپانی زارع، مهدی، مولانا و معنای زندگی، تهران، نگاه معاصر، ۱۳۵۹.
- گولپینارلی، عبدالباقی، نشر و شرح مثنوی شریف (دفتر سوم و چهارم)، ترجمه توفیق سبحانی، تهران، سازمان چاپ انتشارات وزرات فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۴.
- گولپینارلی، عبدالباقی، نشر و شرح مثنوی شریف (دفتر پنجم و ششم)، ترجمه توفیق سبحانی، تهران، سازمان چاپ انتشارات وزرات فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۴.
- مستن، آن.اس، جادوی رایج، ترجمه محمدرضا مقدسی، هما نیابتی و عفت حیدری، تهران، انتشارات ورجاوند، ۱۳۹۸.
- نیکوترا، نیکول و جولی آن لیزر مایرا، روش‌های نوین تاب‌آوری و بهزیستی جوانان، ترجمه محمدرضا مقدسی و عفت حیدری، تهران، ورجاوند، ۱۳۹۷.
- هندرسون، نان و مایک ام میلستین، تاب‌آوری در مدارس، ترجمه محمد رضا مقدسی و عفت حیدری، تهران، ورجاوند، ۱۳۹۸.

Inwood, b.1998, Seneca, Lucius Annaeus, *Routledge Encyclopaedia of philosophy*, 1 February, 2021.

## Enhancing Resilience Based on Teachings of Stoics and Rumi

Narges, Nazarnejad \*

Zeinab Mirzapour \*\*

Forouzan Rasekhi \*\*\*

### Abstract

The Stoics as psychological philosophers and Rumi as a religious psychologist, have paid close attention to enhancing resilience. The present paper is the result of an interdisciplinary study in the field of applied philosophy to describe, explain and compare the thought of the Stoics and Rumi regarding the ways resilience can be enhanced in dealing with the problems of everyday life. The significance of the current research is in providing practical solutions to enhance resilience against distressing events. The assumption is that following these solutions will bring happiness and peace. In the course of the research from the perspective of the Stoics and Rumi, we have identified points of similarity and difference in the of

---

\* Associate Professor of Department of Philosophy and Islamic Wisdom,  
faculty of Theology, Alzahra University, Tehran, Iran.

nazarnejad@alzahra.ac.ir

\*\* MA. Philosophy and Islamic Theology, Alzahra University, Tehran, Iran.

\* Corresponding Author.

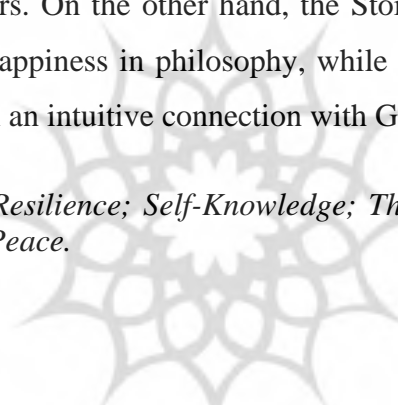
zeinabmirzapour7575@gmail.com

\*\*\* Assistant Professor, Department of Philosophy and Islamic Wisdom,  
faculty of Theology, Alzahra University, Tehran, Iran.

f.rasekhi@alzahra.ac.ir

ways resilience can be enhanced. A point of similarity between the two is that both the Stoics and Rumi considered the origin and cause of good and evil to be internal; that is why self-knowledge and ultimately self-actualization are introduced as the most important elements in strengthening resilience in the teachings of these thinkers. On the other hand, the Stoics searched for peace and happiness in philosophy, while Rumi considers happiness in an intuitive connection with God.

**Keywords:** *Resilience; Self-Knowledge; The Stoics; Rumi, Peace.*



پروپوزیشن گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی