

نوع مقاله: ترویجی

نقش شناخت‌های برآمده از ایمان به آخرت در تاب‌آوری و صبر از دیدگاه قرآن

mjbiria@iki.ac.ir
karimi@qabas.net
biria1390@gmail.com

محمدجواد سقایی بی‌ریا / کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی*
مصطفی کریمی / استادیار گروه تفسیر و علوم قرآن مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی*
محمدناصر سقایی بی‌ریا / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی*
دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۶ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۱۷

چکیده

در روان‌شناسی، انواع شناخت، از جمله شناخت معنای زندگی و هدفمندی آن و خوش‌بینی، در تاب‌آوری مؤثرند. رسیدن به اهداف دینی و دستیابی به سعادت ابدی، در گرو صبر در همه امور است. تاب‌آوری و صبر دو روی یک سکه‌اند که با مفهومی متفاوت، اما مصداقی واحد به یکدیگر می‌رسند. هدف این مقاله، پاسخ به این پرسش است که شناخت‌های برآمده از ایمان به آخرت، چگونه در تاب‌آوری و صبر تأثیر می‌گذارند؟ روش در گردآوری اطلاعات، کتابخانه‌ای و در پردازش، توصیفی - تحلیلی است. نتایج: ۱. منطق «استرجاع» قرآن باعث صبر و تاب‌آوری می‌شود؛ ۲. شناخت موضوع، زمینه‌ساز صبر و تاب‌آوری است؛ ۳. شناخت ارزشمندتر بودن آخرت، باعث افزایش انگیزه و در نتیجه، تاب‌آوری بالاتر می‌شود؛ ۴. تأکید قرآن بر حق بودن شناخت‌ها، تاب‌آوری درازمدت را تضمین می‌کند؛ ۵. توجه دادن به نتایج مطلوب رفتارها، تاب‌آوری و صبر را تقویت می‌کند؛ ۶. با الغای خصوصیت، تأثیرگذاری شناخت‌ها در اهداف کوتاه و بلندمدت زندگی نتیجه‌گیری می‌شود.

کلیدواژه‌ها: شناخت، ایمان به آخرت، تاب‌آوری، صبر، قرآن، روان‌شناسی مثبت.

مقدمه

آگاهی و شناخت، از عوامل اساسی در بالا بردن تاب‌آوری است؛ زیرا بدون آن نمی‌توان در برابر شرایط سخت از خود هیچ عکس‌العملی نشان داد (سقای بی‌ریه، ۱۳۹۶، ص ۵۸). یکی از شناخت‌هایی که قرآن کریم در اختیار انسان می‌نهد، شناخت‌های ناشی از ایمان به آخرت است. آیا از دیدگاه قرآن کریم، چنین شناخت‌هایی در تاب‌آوری و صبر نقشی دارند؟ چه نوع شناخت‌هایی در این زمینه وجود دارند؟ آیا می‌توان به‌طور کلی نقش‌آفرینی این نوع شناخت‌ها را در تاب‌آوری نتیجه‌گیری کرد؟

تاب‌آوری و صبر، در عرصه‌های گوناگون فردی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی زندگی نقش ایفا می‌کنند. در اهمیت این دو همین بس که ضعف در آنها، سرنوشت انسان را محتوم به شکست می‌سازد. با توجه به اینکه قرآن نسبت به آخرت و ایمان به آن، شناخت‌های متعددی در اختیار انسان می‌گذارد، بررسی نقش این شناخت‌ها در صبر و تاب‌آوری ضرورت دارد.

پژوهش قرآنی مستقلی در این موضوع مقاله، یافت نشد. با این حال آثاری هستند که آنها را می‌توان پیشینه‌عام این موضوع به‌شمار آورد: مقاله «نقش واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی در رابطه با نیاز به شناخت و تاب‌آوری» (آبروشن و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸)، بین نیاز به شناخت، جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار یافته‌اند. مقاله «رابطه دینداری و تاب‌آوری در دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان شهر شیراز» (جمشیدی سولکلو و همکاران، ۱۳۹۳)، بین دین‌داری و تاب‌آوری رابطه معنادار یافته‌اند. کتاب *آثار این جهانی ایمان به آخرت* (شکرالهی، ۱۳۸۸) به پیامدهای ایمان به آخرت در دنیا پرداخته است. در کتاب *معراج السعاده* (نراقی، ۱۳۸۴) آمده که در صورت غلبه عقل بر جنود شیطان یا التفات انسان به ثمرات صبر، صفت صبر برای او حاصل می‌گردد. در کتاب *شرح چهل حدیث* (موسوی خمینی، ۱۳۸۰)، ضمن شرح حدیثی در مراتب شدت بلایا، مطالبی را ذکر می‌کند که آگاهی از آنها موجب بالاتر رفتن صبر مؤمنان مبتلا می‌گردد. در ارزیابی این آثار، می‌توان گفت که علاوه بر استفاده از روش تجربی در دو مقاله، منبع و روش دیگر آثار نیز با مقاله حاضر تفاوت دارد. شناخت‌های مؤثر بر تاب‌آوری، عموماً در مقیاس مادی و این‌جهانی‌اند. اما بررسی شناخت‌های حاصل از ایمان به آخرت، موجب تاب‌آوری و صبر مضاعف می‌گردند؛ زیرا این شناخت‌ها با جهان ابدی گره می‌خورند.

۱. مفهوم‌شناسی

دو کلمه resilience یا resiliency در فرهنگ لغت انگلیسی به فارسی، به انعطاف‌پذیری شخص یا رفتار و بهبودپذیری و ترمیم‌پذیری شخص یا بدن، برگردان شده است (حق‌شناس، ۱۳۸۱، ص ۱۴۱۰). تاب‌آوردن، در فرهنگ‌های لغت فارسی، به تحمل کردن، طاقت آوردن (معین، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۹۸۹)، صبوری کردن و برخورد هموار کردن آمده است (دهخدا، ۱۳۳۵، ج ۱۴، ص ۲۱).

«تاب‌آوری» در اصطلاح، یعنی توانایی برگشت سریع و موفقیت‌آمیز به حالت قبلی، پس از بروز ضایعه‌های روانی (وندن باس، ۲۰۱۵، ص ۹۱۰) و یا فرایند بهزیستی هیجانی در مقابله با حوادث و پیامدهای آن و سازگاری در شرایط ناگوار (همان)، از جمله خصیصه‌های روانی است که انسان را در عبور سالم از مشکلات زندگی یاری می‌رساند.

نزدیک‌ترین مقوله به تاب‌آوری در منابع اسلامی «صبر» است. صبر در لغت، به‌معنای حبس نفس از بی‌تابی هنگام وقوع چیزهای مورد کراهت است (جوهری، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۷۰۶). در اصطلاح علم اخلاق نیز، صبر به‌معنای بازداشتن درون خود از اضطراب و جلوگیری زبان از شکایت و نگاه داشتن سایر اعضا از حرکات غیرعادی آمده است (طوسی، ۱۳۶۹، ص ۵۹). بنابراین دایره معنای اصطلاحی صبر، نسبت به‌معنای لغوی آن تنگ‌تر است؛ زیرا در معنای اصطلاحی، برخلاف معنای لغوی، منع باطن از اضطراب نیز آمده است که آن را به عنصر شخصیتی تاب‌آوری در روان‌شناسی نزدیک می‌کند.

رویکرد روان‌شناسی به تاب‌آوری با رویکرد قرآن کریم به صبر متفاوت است. در روان‌شناسی هدف از تاب‌آوری مقاومت در برابر ضایعه‌های روانی و سازگاری در شرایط ناگوار زندگی است. بنابراین تاب‌آوری نوعی توانمندی برای مقابله با شرایط ناگوار و عبور از آنهاست. نکته دیگر آنکه، تاب‌آوری به‌عنوان یک ارزش مطرح نیست و اهداف ماورای زندگی این‌جهانی را تعقیب نمی‌کند. این در حالی است که صبر، ضمن آنکه خود دارای ارزش است، نقش بسزایی در رسیدن به اهداف الهی و در نهایت، سعادت ابدی دارد. با وجود تفاوت‌های مفهومی تاب‌آوری و صبر، این دو، کارکرد مشابهی دارند و آن کمک به ادامه مسیر و عبور از مشکلات و رسیدن به هدف و امنیت است. همان‌گونه که تاب‌آوری در امور تهدیدکننده سلامت روان، می‌تواند نقش‌آفرینی کند؛ صبر نیز در فائق آمدن بر موانع و رسیدن به اهداف الهی می‌تواند

سختی‌هایی که در آیات قبل مورد بحث قرار گرفت، برای آزمون ما طراحی شده‌اند و راه چیرگی بر آنها، ایستادگی و استقامت در برابر مشکلات، یا همان صبر است؛ تا به هدف آفرینش برسیم. طبق برخی تفاسیر، هدف از امتحان انسان آن است که او از این راه تربیت یابد و بتواند استقامت، تقوا و پاکی را در میدان عمل پیاده سازد و لایق قرب الی‌الله گردد (مکارم شیرازی، ۱۴۲۱ق، ج ۱۸، ص ۴۷۳).

نتیجه رفتاری شناخت استرجاع، یادآوری آن هنگام ابتلا و به زبان آوردن آن جهت تذکر است. باور به چنین حقیقتی یک شناخت دیگر نیز تولید می‌کند و آن، این حقیقت است که «ابتلا به انواع سختی‌های زندگی یک استثنا نیست؛ بلکه طبیعی و جزو برنامه زندگی است». این معنی، از آن تعبیر قرآن کریم استفاده می‌شود که با چند تأکید می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ»؛ بدون تردید حتماً شما را خواهیم آزمود. نتیجه رفتاری چنین شناختی، این است که در سختی‌ها بتوانیم بهتر آرامش خود را حفظ کنیم و با امید و خوش‌بینی به فکر چاره‌جویی باشیم و صبر پیشه کنیم تا به نتیجه برسیم. قرآن کریم به این آرامش در افراد با ایمان و در برابر آن اضطراب در افراد بی‌ایمان در برخی ابتهای سخت اشاره کرده است: «إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا، هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زَلْزَالًا شَدِيدًا، وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا، وَإِذْ قَالَتْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ يَا أَهْلَ يَثْرِبَ لَا مُقَامَ لَكُمْ فَارْجِعُوا وَيَسْتَأْذِنُ فَرِيقٌ مِّنْهُمُ النَّبِيَّ يَقُولُونَ إِنَّ بُيُوتَنَا عَوْرَةٌ وَمَا هِيَ بِعَوْرَةٍ إِن يُرِيدُونَ إِلَّا فِرَارًا» (احزاب: ۱۰-۱۳).

در جنگ احزاب، شرایطی پیش آمد که مؤمنان کاملاً محاصره شدند؛ تا اینکه در معرض زلزله قرار گرفتند. در این هنگام، منافقان شروع به زخم زبان زدن کردند و گفتند خدا و رسول جز فریب چیزی به ما وعده ندادند. همچنین به عذر آوردن و بهانه‌گیری برای ترک میدان دست زدند که خدای متعال می‌فرماید: «اینها فقط می‌خواهند فرار کنند». در برابر اینان، مؤمنان این حقیقت را یادآور شدند که خدا و رسول همین ابتلا را به ما وعده داده بودند و خدا و رسول راست گفته‌اند. یادآوری این شناخت چیزی جز ایمان و تسلیم در برابر خدای متعال بر آنها نیفزود.

در اثر وعده‌های صادق خدای متعال، شناخت دیگری به وجود می‌آید که «اگر در سختی‌ها صبر و شکیبایی پیشه کنیم، در دنیا و

نقش بارزی داشته باشد. امیرمؤمنان علیؓ در مورد اهمیت صبر فرموده‌اند: «وَعَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، حکمت ۸۲)؛ بر شما باد به صبر؛ زیرا صبر نسبت به ایمان، مانند سر نسبت به بدن است.

۲. نقش منطق «استرجاع» در تاب‌آوری و صبر

قرآن کریم منطق صابران را منبعث از شناختی دانسته که بر اثر آن معتقدند که ما از آن خداییم و در نهایت در عالم آخرت، به‌سوی او بازمی‌گردیم. این منطق، که «استرجاع» نامیده می‌شود، در مواجهه با انواع بلاها و سختی‌هایی ابراز می‌شود که قرآن کریم به آنها اشاره کرده است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۵-۱۵۷).

در این آیات، ابتدا حتمی بودن ابتلا به انواع سختی‌ها مطرح شده است؛ سختی‌هایی مانند ترس، گرسنگی، از دست دادن اموال، جان‌ها و دستاوردها. این نامالیقات هرکدام بالقوه می‌توانند پیامدهای روانی نامطلوبی داشته باشند. قرآن کریم سپس با بشارت به صابران، ویژگی آنها را گفتن کلمه «استرجاع»، یعنی «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» هنگام مواجهه با مصیبت‌ها می‌داند. خدای متعال بر صابران درود می‌فرستد و آنها را هدایت‌یافتگان واقعی می‌داند. بنابر برخی تفاسیر، این آیات بیان می‌کنند که واجدان این منطق، دارای صبوری کامل‌ترند؛ زیرا شکیبایی آنان همراه با بصیرتی درباره خداوند است؛ یعنی ما ملک خداییم و او هرگونه بخواهد در ملک خود تصرف می‌کند و به صابران در آخرت پاداش خواهد داد (ابن‌عاشور، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۶).

استرجاع یک منطق کلی زندگی است که از آیات دیگری نیز استفاده می‌شود. در حقیقت، شناخت استرجاع در گرو اطلاع از هدف آفرینش انسان در این جهان است؛ یعنی آفرینش مرگ و زندگی برای ابتلا و امتحان و آشکار شدن نتیجه نهایی در آخرت و بازگشت به‌سوی او. آفرینش برای ابتلا و امتحان در آیاتی از قرآن کریم ذکر شده است؛ به‌عنوان مثال، خدای متعال در قرآن کریم فرموده: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ» (ملک: ۲)؛ کسی که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدام‌یک از نظر عمل بهتر هستید و او شکست‌ناپذیر آمرزنده است.

سفید رفتارها و یا شناخت‌های متصل به رفتار را نشان می‌دهند. در مجموع این شناخت‌ها نوعی صبر و شکیبایی تا آخرین لحظه زندگی و تا آخرین توان را به‌وجود می‌آورند.

۳. نقش شناخت کامل موضوع در تاب‌آوری و صبر

به‌طور کلی، می‌توان گفت که شناخت حقایق و فرایندهای پیچیده، و آگاهی نسبت به اهداف و چگونگی کارکرد اجزاء و فرایند جمعی آن می‌تواند در تاب‌آوری و صبر نسبت به سختی‌ها و مشکلات آن مؤثر باشد. در آن صورت، سختی‌های خاص مرتبط با برخی از مراحل یا اجزای آن فرایند کلی، فرد را از پای در نمی‌آورد و فرد می‌تواند با امید به رسیدن به هدف در برابر تهدیدهای موجود تاب‌آور باشد. بعکس، کسی که از دقایق روابط موجود و اهداف هر یک از مراحل احتمالی یک فرایند پیچیده اطلاع نداشته باشد، نمی‌تواند در برابر آن تاب‌آوری و صبر نشان دهد.

در قرآن کریم به عدم صبر یا حتی عدم امکان صبر در اثر نداشتن احاطه شناختی به موضوع اشاره شده است. آنجا که داستان درخواست مصاحب از جانب موسی با آن بنده عالم خدا طرح شده است: «قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعَكَ عَلَىٰ أَنْ تَعَلِّمَنِي مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا، قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا، وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا» (کهف: ۶۶-۶۸).

موسی از خضر علیه السلام خواست تا از علوم خود به او بیاموزد. خضر در پاسخ به موسی علیه السلام گفت: تو نمی‌توانی پایه‌های من صبر پیشه کنی؛ سپس به یک حقیقت کلی اشاره کرد که چگونه صبر خواهی کرد بر چیزی که بر آن احاطه و شناخت کامل نداری؟ این گزاره یک گزاره عام است، یعنی «هرکس بر چیزی احاطه و شناخت کامل نداشته باشد، نمی‌تواند در تفصیل آن از خود صبر نشان دهد». عکس این قضیه نیز صادق است: «فردی که نسبت به چیزی احاطه کامل دارد، می‌تواند نسبت به آن صبر داشته باشد». گزاره مستقیم، نفی مطلق بود و گزاره عکس، اثبات امکان است، نه ضرورت. یعنی کسی که به موضوع احاطه کامل دارد، امکان دارد از خود صبر نشان دهد. به میان آمدن «امکان» بدان دلیل است که احاطه به‌تنهایی شرط کافی برای صبر نیست؛ زیرا عوامل دیگری نیز می‌توانند در عدم صبر دخالت داشته باشند. برخلاف عدم احاطه که به صورت مقتضی برای عدم صبر کفایت می‌کند.

آخرت موفق خواهیم شد». در برخی آیات قرآن کریم، به تأثیر توجه به صدق وعده الهی در صبر اشاره شده است. در چندین جا خدای متعال در پی دستور به صبر، به‌عنوان بیان چرایی صبر، به این حقیقت توجه می‌دهد که وعده الهی حق است: «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَ لَا يُسْتَخَفُّكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (روم: ۶۰)؛ صبر کن؛ زیرا وعده خدا حق است و مبادا کسانی که یقین ندارند تو را سبک سازند.

تفسیر آیه آن است که شکیبا باش؛ زیرا وعده عذاب برای کافران حق است و آنان که یقین به روز قیامت ندارند، تو را به سبکی و انجام کار از روی عجله وادار نکنند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۴۸۸). وصف «الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» مشعر به علیت است؛ یعنی آنان که به آخرت یقین ندارند، نمی‌توانند صبر پیشه کنند و دیگران را نیز به همین حالت وامی‌دارند. این وصف به‌خوبی به ارتباط ایمان به آخرت و قدرت بر صبر کردن دلالت دارد؛ زیرا مؤمن به آخرت، عالمی را پیش روی خود می‌بیند که در آن همه ناملازمات جبران می‌گردد.

انواع شناخت‌های مرتبط با ماهیت دنیا در نقشه کلی زندگی از دیدگاه قرآن کریم و دیگر شناخت‌های وابسته به آن و نیز شناخت‌های متصل به رفتار، باعث به‌وجود آمدن زمینه صبر پایدار تا آخرین لحظه زندگی می‌شوند. نحوه تأثیر‌گذاری شناخت استرجاع، به‌عنوان نقشه الهی زندگی، در صبر و شکیبایی، آن‌گونه که از آیات استفاده می‌شود، در نمودار (۱) نشان داده شده است.



نمودار ۱: تأثیر شناخت در صبر

در نمودار بالا، خانه‌های خاکستری انواع شناخت‌های مرتبط با ماهیت زندگی دنیا و دیگر شناخت‌های وابسته به آن، و خانه‌های

واقع به آنها انگیزه داده که بر پرستش بت‌ها به‌رغم سختی‌های آن، از جمله مخالفت انبیاء با آن، صبر کنند. البته پاسخ قرآن کریم هم آن نیست که چرا بر پرستش آله صبر کردید؛ بلکه عدم رسیدن به اهداف به‌خاطر باطل بودن باورهای آنها را در قیامت متذکر می‌شود. آنها وقتی عذاب را می‌بینند، خواهند فهمید که چه کسی گمراه‌تر بوده؛ آنها یا انبیاء. در حقیقت، عدم مطابقت داشتن دلیلی که به‌خاطر آن بر پرستش بت‌ها صبر کردند، پاسخ بطلان روش آنهاست.

طبق برداشت اخیر روان‌شناسان، می‌توان تاب‌آوری را با به‌کارگیری عواملی تقویت کرد. این خصیصه دارای عوامل مختلفی است که از مهم‌ترین آنها، شناخت است. به‌عنوان مثال، آرون تمکن بک معتقد است که باورها و طرحواره‌های منفی باعث تشدید استرس، و طرحواره‌های مثبت مانعی در برابر تأثیر استرس هستند. او شیوه درمانی ابداعی خود را «شناخت‌درمانی» نامید و بر آن متمرکز شد. در شناخت‌درمانی، هیجان و رفتار افراد، متأثر از ادراک، و شیوه تعبیر آنان از موقعیت‌ها هستند. بک، طبق این واقعیت، برای تغییر احساسات و رفتار افراد، بر عوامل شناختی و نظام باورهای فرد تمرکز کرد. بک، نزدیک‌ترین راه برای تغییر دادن هیجان‌ها و رفتارهای کژکار را تغییر تفکر نادرست و اصلاح برداشت معیوب می‌داند (علیزاده، ۱۳۹۲، ص ۶۵). بنابراین از این دیدگاه روان‌شناختی، شناخت‌های صحیح و معیوب می‌توانند در تاب‌آوری فرد نقش مثبت و یا منفی ایفا کنند. لازم است دقت شود که شناخت‌های صحیح، لزوماً به‌معنای مطابق بودن آنها با واقع نیست، بلکه نوعی تفکر است که تأثیر مثبت در رفتارهای نادرست بگذارد. به‌عنوان مثال، از دیدگاه این روان‌شناسان، شناخت بت‌پرستان از مطلوبیت پرستش بت‌ها در صبر بر پرستش آنان را باید شناخت صحیحی تلقی کرد؛ زیرا باعث تاب‌آوری در آنان شده است. این در حالی است که قرآن کریم بر حق بودن شناخت‌ها و نتایج درازمدت آنها تأکید می‌کند.

۴. نقش سبک تبیین، در تاب‌آوری و صبر

مارتین سلینگمن از پیشگامان و صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت، بر این باور است که تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، ریشه در نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها دارند. افراد در نسبت دادن امور به علل، عادت‌های خاصی دارند که «سبک تبیین» نامیده می‌شود. افرادی که در برابر افسردگی مقاوم هستند، این علل را موقتی و

نفی مؤکد امکان تاب‌آوردن موسی علیه السلام با آن بنده خالص خدا، حاکی از آن است که کارهای او به‌قدری ظاهری زنده داشت که حتی انسان صالح - چه رسد به پیامبر الهی - نمی‌توانست از انکار آن چشم‌پوشی کند (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۳۴). بنابراین، شرط لازم برای تاب‌آوری و صبر، شناخت جوانب مسئله است.

منظور از شناخت کامل موضوع در این عنوان، آن است که انسان مؤمن به آخرت، زندگی کوتاه دنیا را که آمیخته با دردها و رنج‌های فراوان است، همه زندگی نمی‌داند؛ بلکه او به آخرت ابدی اعتقاد دارد که در آن پاداش اعمال و به‌ویژه صبر بر تلخی‌های دنیا را خواهد دید. در واقع، شناخت کامل عالم (دنیا و آخرت)، موجب تاب‌آوری و صبر مضاعف او می‌گردد.

در روان‌شناسی، نظیر این مطلب به بیان دیگری آمده است. افرادی که در شرایط دشوار برای خودشان اهدافی با آغاز و پایان مشخص و دلیلی برای امیدوار بودن دارند، مسیری را برای تاب‌آوری خود می‌گشایند. آن‌ها *وانیس تسدال و لکوموت* بر این باورند که جست‌وجوی معنا و هدف در شکل‌گیری تاب‌آوری نقش اساسی دارد (علیزاده، ۱۳۹۲، ص ۸۳). تفاوت این مطلب با آنچه از قرآن کریم استفاده کردیم در دو مورد است: نخست، آنکه در گزاره روان‌شناسان، چیزی نسبت به واقعیت داشتن یا نداشتن دلایل، یا صحیح یا غیرصحیح بودن اهداف نیامده و شامل همه موارد می‌شود. تفاوت دوم، تفصیلی است که از مجموع آیات نسبت به چگونگی تأثیر این شناخت‌ها در تاب‌آوری و صبر استفاده می‌شود. درواقع هدف روان‌شناس بحث از تأثیر شناخت بر تاب‌آوری بدون در نظر گرفتن مطابقت یا عدم مطابقت آن شناخت‌ها با واقع است. این در حالی است که قرآن کریم حق بودن شناخت‌ها را یادآور می‌شود؛ مانند موردی که در بالا اشاره شد، که صبر کن و بدان که وعده الهی حق است. البته در قرآن کریم نیز به مواردی از صبر اشاره شده که در نتیجه نوعی شناخت باطل نسبت به ارزش یک کار بوده است: «إِنَّ كَادَ لِيُضِلَّنَا عَنْ آلِهَتِنَا لَوْلَا أَنْ صَبَرْنَا عَلَيْهَا وَسَوْفَ يَعْلَمُونَ حِينَ يَرَوْنَ الْعَذَابَ مَنْ أَضَلُّ سَبِيلًا» (فرقان: ۴۲).

در این آیه، صبر مشرکان در مورد پرستش بت‌ها و تحمل سختی‌هایی است که در این کار با آن مواجه بودند. لحن مشرکان می‌رساند که آنها پرستش بت‌ها را یک امر مطلوب و عدم انجام آن را گمراهی می‌دانستند. در این مورد، یک شناخت ارزشی غیرمطابق با

وقوع امور ناخوشایند را به‌ندرت و در اثر اتفاق می‌دانند (سلیگمن، ۱۳۸۳، ص ۷۵). تداوم، تعیین‌کننده‌ترین بُعد سبک تبیین و مهم‌ترین بُعد برای تاب‌آوری است؛ یعنی اینکه فرد بداند که مشکل و سختی، همیشگی نیست و زمانی از بین خواهد رفت (همان، ص ۷۶). این تعاریف شامل شناخت‌هایی درباره جهان، ماهیت آن و تداوم یا موقتی بودن حوادث ناخوشایند در آن نیز می‌شود، شناخت‌هایی که بر مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی و نهایتاً در تاب‌آوری افراد مؤثرند.

حال ببینیم نظر قرآن کریم در سبک تبیین، به‌ویژه بعد تداوم چیست؟ قرآن کریم امور ناخوشایند را نادر و در اثر اتفاق تلقی نمی‌کند؛ بلکه آنها را حتمی و جزئی از برنامه زندگی دنیا می‌داند. از دیدگاه قرآن کریم، دنیا آمیخته با امور خوشایند و ناخوشایند است. حالات مختلفی که به‌وسیله آنها بندگان امتحان می‌شوند: «وَنَبِّئُكُمْ بِالْأَسْرِ وَالْأَخْبِرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (انبیاء: ۳۵)؛ ما شما را با شر و خیر می‌آزماییم و به‌سوی ما بازمی‌گردید.

در قرآن کریم، با واقع‌نگری به مسئله خوش‌بینی پرداخته شده و خوش‌بینی نسبت به برآیند نظام آفرینش مطرح شده است. خدای متعال از سر مهربانی انسان را آفریده تا با رسیدن به کمال از دل آزمایش‌ها به سعادت ابدی برسد. در این میان، ابتلای انسان به سختی‌ها و آسانی‌ها برای آزمایش و استکمال انسان است.

در عوض، آن‌گونه که از منطق استرجاع استفاده می‌شود، کل دوره زندگی دنیا در مقایسه با آخرت، گذرا و موقت است. این شناخت کلان باعث تاب‌آوری و صبر فرد در کل دوره زندگی می‌شود.

عناصر دیگری نیز در سبک تبیین علل و حوادث از دیدگاه قرآن کریم وجود دارد. باورهای قلبی همراه با پایبندی عملی به شناخت‌های صحیح درباره مبدأ و معاد جهان و انسان، پایه‌های سبک تبیین را در انسان مؤمن تشکیل می‌دهند. گرچه قرآن کریم ربوبیت خدای متعال را شامل همه پدیده‌ها می‌داند، اما برای انسان اختیاری در حد توانمندی‌ها و تکلیف قائل است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهِمَا مَا كَتَبْتَ رَبَّنَا لَا تَوَاخِدْنَا إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَ لَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَ لَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَ اغْفِرْ لَنَا وَ ارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ» (بقره: ۲۸۶).

در این آیه، تکلیف را به اندازه توان و ظرفیت، و انسان را در برابر آنچه کسب می‌کند و گناہانی که مرتکب می‌شود، مسئول می‌داند. البته در ادامه

مواخذه از نسیان، خطا و تکلیف‌داری حرج و سختی بسیار و آنچه بیش از طلاق است، نفی شده است. این آیه بهترین شاهد برای سبک تبیین علل از دیدگاه مؤمن است. در آیاتی از قرآن کریم فال بد زدن که نوعی از سبک تبیین غیرقابل قبول است، رد می‌شود. به‌عنوان مثال: «قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجِمَنَّكُمْ وَ لِنَمَسِّنَنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ إِنَّ دُكْرَكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ» (یس: ۱۹-۱۸).

وقتی انبیای اعزامی به انطاکیه خود را به‌عنوان رسولان الهی معرفی کردند، آخرین بهانه مردم ناسپاس این بود که ما نسبت به شما فال بد زده‌ایم و اگر دست برندارید، شما را سنگسار می‌کنیم. آنها در جواب گفتند فال بد با خود شماست؛ اگر پند بگیرید، قوم فرعون نیز در برابر موسی و پیروانش از همین حربه استفاده می‌کردند: «فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِن أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (اعراف: ۱۳۱).

فرعونیان وقتی اوضاع خوب بود، می‌گفتند این به‌خاطر ماست؛ اما وقتی سختی به آنها می‌رسید، آن را به موسی و همراهانش نسبت داده، به آنها فال بد می‌زدند؛ درحالی‌که عناد و انکار حق، دلیل آن سختی‌ها بود که به خودشان بازمی‌گشت.

بنابراین نقش‌آفرینی رفتار اختیاری انسان، خود بخش عمده‌ای از سبک تبیین را شامل می‌شود. براساس جهان‌بینی قرآن کریم، همان‌گونه که قبل از این نیز اشاره شد، مرگ و زندگی با هدف آزمون و ابتلا آفریده شده و زندگی دنیا آمیخته با سختی‌ها و ناگواری‌هایی است که صبر در آنها می‌تواند انسان را به سعادت واقعی در جهان آخرت برساند و در این میان، نقش کنشگری صبورانه انسان عامل اصلی است.

۵. نقش شناخت‌های ارزشی در تاب‌آوری و صبر

از آیات قرآن کریم استفاده می‌شود که یک سنخ از شناخت‌هایی که در تاب‌آوری می‌تواند تأثیرگذار باشد، شناخت‌های ارزشی است. وقتی انسان ارزش چیزی را شناخت، در راه رسیدن یا حفظ آن، انگیزه پیدا می‌کند و این انگیزه باعث تاب‌آوری و صبر می‌شود. درباره امور دینی و اهداف آخرتی، این شناخت کلی ارزشی در مقایسه دنیا و آخرت به‌دست می‌آید، ولی منحصر به مقایسه دنیا و آخرت نیست. برای نمونه به چند مورد اشاره می‌کنیم: «وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ

«إِنَّ الَّذِينَ ينادونَكَ مِنْ وَرَاءِ الْحُجُرَاتِ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ، وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُوا حَتَّى تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (حجرات: ۵۴).

«وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكَحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَانكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ فَإِذَا أُحْصِنَ فَإِنَّ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفٌ مِمَّا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (نساء: ۲۵).

«وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَنْ صَبْرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ» (نحل: ۱۲۶).

از فحوای این گونه آیات می‌توان به‌خوبی استفاده کرد که ارتباط صبر با شناخت مطلوب‌تر بودن چیزی، اختصاص به مورد ندارد و در هر موردی اگر چیزی بهتر از دیگری بود، با این فرض که دومی جایز باشد، صبر بر عدم انجام آن بهتر است و این دانش به فرد کمک می‌کند تا صبر پیشه کند و آن کار را انجام ندهد. بنابراین، شناخت نسبت به ارزشمندتر بودن چیزی، زمینه برای صبر را از راه ایجاد انگیزه قوی فراهم می‌کند. باز هم به همان قاعده می‌رسیم که شناخت ارزشی انگیزه‌ساز است و انگیزه، تاب‌آوری و صبر فرد را در انجام امر ارزشی بالا می‌برد.

۶. نقش شناخت وعده‌های الهی در تاب‌آوری و صبر

از دیدگاه قرآن کریم، شناخت‌هایی جامع‌تر وجود دارند که توجه به آنها در تاب‌آوری و صبر نقش آفرین است. این شناخت‌ها در مورد وعده‌های الهی و نقشه‌های کلی خدای متعال در آفرینش است. به‌عنوان مثال:

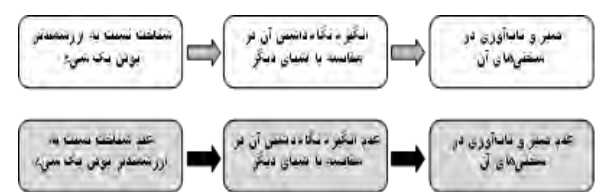
«قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (اعراف: ۱۲۸)؛ موسی علیه السلام به قومش گفت: از خدا کمک بخواهید و صبر کنید؛ به‌راستی که زمین برای خداست و آن را به آنکه می‌خواهد به ارث می‌دهد و عاقبت از آن پرهیزگاران است.

موسی علیه السلام بنی‌اسرائیل را بر کمک خواستن از خداوند و صبر بر مشکلات و تهدیداتی که از جانب فرعون به آنها می‌رسید، فراخواند. او آنان را به این حقیقت توجه داد که فرعون مالک زمین نیست؛ تا

طعام واحد فاذع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من ثقلها وثقلها وقومها وعدسها وبصلها قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير أهبطوا مصرًا فإن لكم ما سألتم وضربت عليهم الذلة والمسكنة وباءوا بغضب من الله ذلك بأنهم كانوا يكفرون بآيات الله ويقتلون النبيين بغير الحق ذلك بما عصوا وكانوا يعتدون» (بقره: ۶۱).

وقتی قوم موسی علیه السلام می‌گویند که ما هرگز بر یک غذا صبر نمی‌کنیم، قرآن کریم می‌فرماید: آیا شما می‌خواهید آنچه را بهتر است با آنچه پست‌تر است، عوض کنید. به دلالت التزامی می‌توان از آیه نتیجه گرفت که اگر آنها اقرار به بهتر بودن طعام واحد داشتند و به آن توجه می‌کردند، بر آن صبر کرده، تعویض آن را نمی‌خواستند. تفاسیر برخی وجوه را برای بهتر بودن غذای واحد بر آنچه درخواست کردند، ذکر کرده‌اند: (۱) خدا غذای آنان را اختیار کرده بود؛ ولی آنان خود چیز دیگری را که پایین‌تر و غیرمرغوب‌تر بود؛ (۲) خدا آنچه عطا می‌کرد را بی‌هیچ کار و تلاشی می‌داد؛ ولی خواسته آنان نیازمند سختی و زحمت زراعت بود (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۲۵۶).

این آیه می‌رساند که دلیل صبر، نوعی شناخت نسبت به ارزشمندتر بودن چیزی نسبت به چیز دیگر است که توجه و انگیزه نسبت به آن را تقویت می‌کند و باعث صبر بر آن می‌شود. از این نکته، یک مطلب کلی قابل استخراج است که از دیدگاه قرآن کریم، شناخت‌های مرتبط با موضوعات با ارزش، باعث تقویت انگیزه نسبت به آنها می‌شوند و تحمل، تاب‌آوری و صبر هنگام انجام یا سر و کار داشتن با آنها را آسان می‌سازند. بنابراین شناخت حاصل از مقایسه ارزشی، دو چیز باعث صبر بر سختی‌های شیء ارزشمندتر می‌شود و عدم صبر ناشی از عدم توجه به ارزشمندتر بودن شیء است. نمودار (۲) تأثیر شناخت بر انگیزه و در نتیجه تاب‌آوری و صبر بر آن را نشان می‌دهد.



نمودار ۲: تأثیر شناخت بر انگیزه و تاب‌آوری و صبر و تأثیر عدم شناخت بر عدم انگیزه و تاب‌آوری و صبر

دسته‌ای از آیات، به‌همین مضمون، صبر را با شناخت نسبت به مطلوب‌تر بودن چیزی مرتبط کرده است که عبارتند از:

«مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل: ۹۶)؛
 «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَ اسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَرِ» (غافر: ۵۵)؛
 «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَإِمَّا نُرَبِّيكَ بِغَضِّ الَّذِي نَعِدُهُمْ أَوْ تَتَوَقَّئِكَ فَأَلَيْنَا يَرْجُوعُونَ» (غافر: ۷۷).

۷. نقش ترسیم نتایج مطلوب تاب‌آوری و صبر

یکی از شناخت‌های تأثیرگذار در تاب‌آوری و صبر که قرآن کریم به شکل گسترده از آن بهره گرفته، توجه دادن به نتایج شیرینی است که در پی صبر به دست می‌آید. آیاتی از قرآن کریم که جایگاه بهشتیان و نعمت‌های آنان را توصیف می‌کنند، از جمله این موارد هستند. در برخی از این آیات، به این نکته تصریح شده که این نتایج در اثر صبر در سختی‌ها حاصل می‌شود. به‌عنوان مثال: «وَ جَزَاءَهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةٌ وَ حَرِيرٌ، مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرْئِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَ لَا زَمْهَرِيرًا» (انسان: ۱۲ و ۱۳).

در این آیات، خدای متعال به توصیف بهشت، لباس‌های بهشتی، تخت‌های عزت و راحتی و آسایش کامل بهشتیان اشاره فرموده و همه را نتیجه صبر آنها می‌داند. در این آیه صریحاً بین صبر کردن بر تکالیف سخت و ورود به بهشت و استفاده از نعمت‌های آن ارتباط برقرار شده است. بنابراین توجه به نتایج مثبت و مطلوب یک کار سخت، انگیزه فرد را تقویت می‌کند و باعث تاب‌آوری و صبر او می‌شود.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

ایمان به آخرت و اصالت داشتن زندگی آخرت در مقایسه با دنیا و این شناخت که سختی‌های زندگی یک استثنا نیست؛ بلکه طبیعی و جزو برنامه زندگی است، منطقی را تولید می‌کند که می‌توان آن را منطقی «استرجاع» نامید. نتیجه رفتاری این شناخت، آرامش و طمأنینه هنگام سختی‌ها و صبر تا رسیدن به نتیجه است.

گرچه روان‌شناسان نیز به تأثیر هدفمندی در زندگی و نقش آن در تاب‌آوری اشاره کرده‌اند، ولی قرآن کریم روی حق بودن آن شناخت‌ها تأکید می‌کند. می‌توان چنین نتیجه گرفت که شناخت‌های سطحی نسبت به حقایق دنیا و زندگی، گرچه می‌توانند در کوتاه‌مدت باعث تاب‌آوری شوند، اما در درازمدت اگر واقعیت نداشتن آنها برملا

آن را از مردم بازستاند. خداوند مالک زمین است و آن را به بندگانش می‌بخشد و عاقبت نیکو تنها از آن پرهیزگاران است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۸، ص ۲۲۴). به‌روشنی، آیه دلالت می‌کند که این‌گونه شناخت‌ها انگیزه افراد برای انجام و ادامه کارهای سخت را بالا می‌برد و باعث تاب‌آوری و صبر در مشکلات می‌شود.

نظیر این مطلب در دو آیه ذیل نیز آمده است: «تِلْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنْتَ وَ لَمْ يَكُنْ مِنْ قَبْلِكَ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ» (هود: ۴۹) و «وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرْفَى النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ، وَ اصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (هود: ۱۱۴ و ۱۱۵).

آیه نخست امر به صبر می‌کند و دلیل آن را این می‌داند که عاقبت از آن متقین است؛ یعنی اگر صبر کنی به عاقبت نیکو خواهی رسید. آیه دوم بعد از آنکه امر به نمازهای واجب و مستحب می‌کند و آثار آن را برمی‌شمارد، می‌فرماید: و صبر کن؛ زیرا خداوند اجر نیکوکاران را تباه نمی‌کند. کسانی که کار نیکو می‌کنند، ممکن است بخصوص با توجه به سختی و زحمت‌های آن فکر کنند که مبادا اجر ما ضایع شود. اگر این فکر ادامه یابد، ممکن است کم‌کم فرد نسبت به انجام کار نیک سست شود. خدای متعال امر به صبر می‌کند و این شناخت را به فرد می‌دهد که خدای متعال اجر نیکوکاران را هرگز تباه نمی‌کند.

باز هم فرایند صبر همان زنجیره شناخت، تقویت انگیزه و صبر را تداعی می‌کند. گرچه این وعده الهی هم در دنیا و هم در آخرت انجام می‌شود، ولی عمده توجه دادن به آخرت است که خدای متعال تمام و کمال اجر نیکوکاران را می‌دهد. به‌عنوان مثال: «وَ الَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنُبَوِّئَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ لَأَجْرُ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ، الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (نحل: ۴۱ و ۴۲). این آیه، ضمن وعده پاداش نیک دنیایی به کسانی که در راه خدا مهاجرت می‌کنند، اجر آخرت را بزرگ‌تر می‌داند و به آن ترغیب می‌کند، سپس اشاره می‌فرماید که این افراد کسانی هستند که صبر می‌کنند و بر پروردگارش توکل دارند.

بنابراین می‌توان این آیه را نیز ناظر به نقش شناخت‌های برآمده از ایمان به آخرت در تقویت انگیزه و تاب‌آوری و صبر تلقی کرد. دسته‌ای از آیات قرآن کریم با همین مضمون وجود دارد:

«قَالُوا أَمْ نَكُ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَ هَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَ يَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (یوسف: ۹۰)؛

منابع.....

- نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.
- ابن عاشور، محمدبن طاهر، بی‌تا، *التحریر و التنبؤ*، بیروت، مؤسسه التاریخ.
- آبروشن، حسن و راضیه شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸، «نقش واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی در رابطه با نیاز به شناخت و تاب‌آوری»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴۷، ص ۱۱۹-۱۰۱.
- جمشیدی سولکلو، بهنام و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه دینداری و تاب‌آوری در دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان شهر شیراز»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، دوره دهم، ش ۱، ص ۱۶۱-۱۴۱.
- جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۴۱۰ق، *الصحاح - تاج اللغة و صحاح العربیة*، تحقیق احمد عبدالغفور عطار، بیروت، دارالعلم للملایین.
- حق‌شناس، علی محمد، ۱۳۸۱، *فرهنگ معاصر هزاره انگلیسی - فارسی*، تهران، فرهنگ معاصر.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۳۵، *لغتنامه دهخدا*، تهران، چاپخانه مجلس.
- زمخشری، محمودبن عمر، ۱۴۰۷ق، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل*، ط. الثالثه، بیروت، دارالکتب العربی.
- سقایی بی‌ریا، محمدجواد، ۱۳۹۶، *نقش ایمان به آخرت در تاب‌آوری روان‌شناختی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تفسیر و علوم قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- سلیگمن، مارتین ای. پی، ۱۳۸۳، *کودک خوش‌بین: برنامه‌ای آزموده‌شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی*، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد.
- شکراللهی، حسن، ۱۳۸۸، *آثار این جهانی ایمان به آخرت*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ط. الخامسة، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل‌بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تحقیق محمدجواد بلاغی، ط. الثالثه، تهران، ناصرخسرو.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۳۶۹، *اوصاف الأشراف*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- علیزاده، حمید، ۱۳۹۲، *تاب‌آوری روان‌شناختی (بهبودی روانی و اختلال‌های رفتاری)*، تهران، ارسباران.
- معین، محمد، ۱۳۶۰، *فرهنگ فارسی*، چ چهارم، تهران، امیرکبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۴۲۱ق، *الأصل فی تفسیر کتاب الله المنزل*، قم، مدرسه امام علی بن ابی‌طالب.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۸۰، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- نراقی، ملااحمد، ۱۳۸۴، *معراج السعاده*، چ سوم، قم، قائم آل محمد.
- VandenBos, Gary R., 2015, *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.), Washington DC, American Psychological Association.

شود، اثر خود را از دست خواهند داد. برتری دیدگاه قرآن کریم بر دیدگاه روان‌شناسان و عمق تأثیر آن از اینجا ناشی می‌شود که شناخت‌های اعطایی قرآن کریم حق و تأثیرگذار در تاب‌آوری و صبر بلندمدت هستند.

چگونگی تأثیرگذاری انواع شناخت‌های مرتبط با ایمان به آخرت، مانند ارزشمندی امور آخرتی در مقایسه با دنیا و حق بودن وعده‌های الهی در آخرت، از مطالب ارزشمندی است که از قرآن کریم استفاده می‌شود.

همچنین از قرآن کریم استفاده می‌شود که شرط لازم تاب‌آوری و صبر، احاطه شناختی نسبت به امور، از جمله ماهیت دنیا و ابعاد زندگی است. هر نوع شناخت تفصیلی نسبت به موضوع موردنظر، می‌تواند زمینه‌ساز تاب‌آوری شود و جهل نسبت به ماهیت آن، امکان تاب‌آوری و صبر را منتفی سازد. به‌طور کلی، شناخت حقایق و فرایندهای پیچیده و آگاهی نسبت به اهداف و چگونگی کارکرد اجزای یک فرایند، می‌تواند در تاب‌آوری در برابر سختی‌ها و مشکلات آن مؤثر باشد.

یکی از شناخت‌های تأثیرگذار در تاب‌آوری، شناخت ارزش‌هاست. شناخت ارزشمندی یک شیء انگیزه تاب‌آوری و صبر در سختی‌های مرتبط با آن را تولید می‌کند و این انگیزه باعث تاب‌آوری می‌شود. شناخت اینکه زندگی آخرت پایدارتر و از نظر کیفی بهتر از زندگی دنیاست، همچنین مطلوب‌تر بودن امور آخرتی و دینی از راه تقویت انگیزه و توجه دادن به نتایج آن باعث تاب‌آوری و صبر می‌شود.

سبک تبیین علل حوادث در دیدگاه توحیدی قرآن کریم، واقع‌بینانه و مرتبط با رفتار اختیاری انسان است. قرآن کریم ضمن مسئول و مکلف دانستن انسان، تکالیف بسیار سخت را از او نمی‌خواهد و او را در محدوده توانمندی‌اش مسئول می‌داند. این سبک اسناد، انسان مؤمن را در شرایط سخت، فعال و صبور می‌کند.

با الغای خصوصیت، شناخت‌های تفصیلی درباره هر موضوع دارای سختی و تش و نیز مطابق واقع بودن شناخت‌ها در مورد اسناد پدیده‌ها به علل و اسباب و نیز شناخت‌های مرتبط با ارزش‌گذاری و ترجیح‌اشیای مطلوب، می‌تواند به‌طور کلی در تاب‌آوری تأثیرگذار باشد.



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی