

An explanation of resilience using the teachings of Imam Sajjad (AS)

Zahra Amini Tehrani*: Bachelor of Secretarial in English language.

Iraj Ali Akbari: PhD in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

Abstract

Introduction: The current research was conducted with the purpose of explaining resilience using the teachings of Imam Sajjad (AS). Resilience is a category that has been proposed as a mental or emotional strength that gives a person the ability to deal with crises and enables a person to quickly return to the pre-crisis situation. There are differences between resilience and the Quranic concept of patience and tolerance in the Islamic tradition. It seems that these concepts have a lot in common in their internal components and creating factors.

Method: This research is one of the library researches that was carried out using the descriptive-analytical method. The scope of the research included texts related to the teachings of Imam Sajjad (AS) using a targeted approach. The data collection tool included questionnaires related to the concept of resilience in the teachings of Imam Sajjad (AS).

Findings: Based on the results of this research, factors that create resilience include positive instillation, maintaining preparation, maintaining good relationships with family, seeing problems and crises as bearable, accepting unchangeable conditions, having realistic goals and moving towards them, and self-confidence, all of which have corresponding meanings in the divine tradition and verses and traditions and have been emphasized on them.

Conclusion: Conclusion: The general conclusion of the research showed that by strengthening resilience through the teachings of Imam Sajjad (AS) among educators, it is possible to help improve their resilience in schools.

Keywords: endurance, teachings of Imam Sajjad (AS), patience.

*Corresponding author: Bachelor of Secretarial in English language.

Email: Zahraamini961367@gmail.com

DOI: [10.22034/esbam.2023.405086.1029](https://doi.org/10.22034/esbam.2023.405086.1029)

An explanation of resilience using the teachings of Imam Sajjad (AS)

Detailed Abstract

Introduction: The current research was conducted with the purpose of explaining resilience using the teachings of Imam Sajjad (AS). Resilience is a category that has been proposed as a mental or emotional strength that gives a person the ability to deal with crises and enables a person to quickly return to the pre-crisis situation. There are differences between resilience and the Quranic concept of patience and tolerance in the Islamic tradition. It seems that these concepts have a lot in common in their internal components and creating factors.

Materials and methods: This research is one of the library researches that was carried out using the descriptive-analytical method. The scope of the research included texts related to the teachings of Imam Sajjad (AS) using a targeted approach. The data collection tool included questionnaires related to the concept of resilience in the teachings of Imam Sajjad (AS).

Results and discussion: By studying the precious book of Sahifah Sajjadiyeh, it became clear that the factors that create resilience, which have been determined in psychological research, are clearly emphasized in religious texts. Positive indoctrination has a special place in Islamic culture with interpretations such as constantly mentioning the heart and soul. Having preparedness, foresight, and patience in the face of God's judgment and destiny are considered the characteristics of a believer in the verses of the Qur'an and the traditions of the innocent, and negligent people are condemned. In Islam, family and maintaining good relations between them and other acquaintances, which is one of the important factors of resilience, is considered very important, and the resulting peace has been repeated many times. Not exaggerating issues, problems, and sufferings with concepts such as seeking help from God and trusting in Him, having patience, and underestimating enemies in front of God's will are important concepts. Acceptance of unchangeable conditions, which is one of the factors of resilience in Islamic culture, is compatible with concepts such as contentment and submission to divine judgment. Having achievable goals and

At the same time, having self-confidence is one of the concepts that are highlighted in Islamic verses and traditions with expressions such as having self-respect and human dignity. Transcendent man and transcendent society need transcendent education. On the other hand, the development and training of resilience, relying on the strengths of people and trying to solve the world's misfortunes that always exist in the life path of every human being, strives to achieve this valuable goal. Undoubtedly, using the valuable teachings of Islam, especially the great source of the teachings of the Ahl al-Bayt (peace be upon them) and establishing this intellectual basis in human life and throughout life, is effective in realizing a perfect human being and a quality life.

It is suggested that in the education and training system, especially for the purpose of education and training of all-round human beings, attention should be paid to the cultivation of resilient people so that they have the necessary capacities in facing the problems of life. Also, the Department of Social Harms and Education Consulting Core by preparing pamphlets, holding conferences and workshops on the subject of resilience in the teachings of Imam Sajjad (AS) as a result of this research, in reducing social harms, especially suicide, addiction, poverty, desertion Education and family problems, take action. Based on the results of this research, factors that create resilience include positive instillation, maintaining preparation, maintaining good relationships with family, seeing problems and crises as bearable, accepting unchangeable conditions, having realistic goals and moving towards them. and self-confidence, all of which have corresponding meanings in the divine tradition and verses and traditions and have been emphasized on them.

Conclusion: Conclusion: The general conclusion of the research showed that by strengthening resilience through the teachings of Imam Sajjad (AS) among educators, it is possible to help improve their resilience in schools.

Keywords: endurance, teachings of Imam Sajjad (AS), patience.



تبیینی بر تاب آوری با استفاده از آموزه های امام سجاد (ع)

زهرا امینی تهرانی*: کارشناسی دبیری زبان انگلیسی.

ایرج علی اکبری: دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تبیینی بر تاب آوری با استفاده از آموزه های امام سجاد (ع) انجام شده است. تاب آوری مقوله ای است که به عنوان قدرتی ذهنی یا احساسی مطرح شده است که به انسان توان مقابله با بحران ها را می دهد و انسان را قادر می سازد سریع به وضعیت پیش از بحران باز گردد. تفاوت هایی میان تاب آوری و مفهوم قرآنی صبر و حلم در سنت اسلامی وجود دارد. به نظر می رسد این مفاهیم در مولفه های درونی و عوامل ایجاد کننده، اشتراکات زیادی داشته باشند. **روش کار:** این پژوهش در زمره پژوهش های کتابخانه ای است که با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. حوزه پژوهش شامل متون مرتبط با آموزه های امام سجاد (ع) با استفاده از رویکرد هدفمند بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل فیش برداری مرتبط با مفهوم تاب آوری در آموزه های امام سجاد (ع) بود. **یافته ها:** بر اساس نتایج این تحقیق عوامل ایجاد کننده تاب آوری شامل تلقین مثبت، حفظ آمادگی، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران ها، پذیرش شرایط غیر قابل تغییر، داشتن اهداف واقع بینانه و حرکت به سمت آن ها و اعتماد به نفس، که همگی اینها در سنت الهی و آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آنها تاکید شده است. **نتیجه گیری:** نتیجه گیری کلی پژوهش نشان داد که با تقویت تاب آوری از طریق آموزه های امام سجاد (ع) در بین متریان می توان به بهبود تاب آوری آنان در مدارس کمک فراوانی نمود.

واژگان کلیدی: تاب آوری، آموزه های امام سجاد (ع)، صبر.

*نویسنده مسؤول: کارشناسی دبیری زبان انگلیسی.

Email: Zahraamini961367@gmail.com

DOI: [10.22034/esbam.2023.405086.1029](https://doi.org/10.22034/esbam.2023.405086.1029)

حضرت امام سجاد (ع) به حق به عنوان جمال نیایشگران شهرت یافته اند. آن حضرت تجسم کامل مکتب صبر بودند و ظهور بارز این صبر، در جریان نهضت عاشورا به چشم می خورد. با توجه به مصائب انبوهی که به آن حضرت در این جریان وارد شد، آن حضرت به جهت تسلیم شدن در برابر قضای الهی که یکی از مصادیق صبر است دست به دعا گشودند و این بخاطر اهتمام فوق العاده آن حضرت به تلاوت ادعیه و انس با مناجات های بسیار و راز و نیاز با خدای سبحان بوده است. کتاب گرانقدر صحیفه سجاده که شامل مناجات های بسیار زیبایی حضرت امام سجاد علیه السلام و راز و نیازهای آن حضرت با خالق هستی است یکی از نمونه های ارزشمند می باشد که از سوی آن حضرت برای تمام عاشقان و پیروان آن امام همام به یادگار مانده است. کتاب گرانقدر صحیفه سجاده پس از قرآن و نهج البلاغه به اخت القرآن شهرت یافته است. تاب آوری، اصطلاح نوپدید است که به توانایی غلبه بر مشکلات زندگی و قوی تر شدن در روبرویی با این مشکلات تفسیر شده است. مهارت تاب آوری باعث می شود تا افراد از موقعیت های سخت و دشوار عبور کنند و بتوانند در برابر آن شرایط تحمل داشته باشند، در صورتی که اگر انسان ویژگی تاب آوری را داشته باشد می تواند در مقابل اتفاقات سخت پایدار باشد و آنها را پشت سر بگذارد. به عبارت دیگر انسانهای تاب آور، افرادی هستند که با داشتن این مهارت زندگی بهتری را تجربه می کنند. راه حل مسائل زندگی را می یابند و به سلامت از مشکلات عبور می کنند، تاب آوری به معنی نداشتن اضطراب در زندگی نیست، بلکه به معنی مدیریت درست مشکلات و دور نگه داشتن خود و خانواده و نزدیکان از عواقب عوامل اضطراب زا و مشکلات در زندگی است. یکی از خصوصیات برجسته اخلاقی که از ارزش فوق العاده ای برخوردار می باشد صبر و تحمل است. از آن جایی که دو واژه صبر و تحمل در مفهوم تاب آوری نهفته است، شخص تاب آور به کسی گفته می شود که با داشتن طاقت و بردباری و با توجه به توانایی هایی که در وجود فرد وجود دارد بتواند با مشکلات مواجه شود و راه حل مناسبی برای حل مسائل و غلبه بر مشکلات جستجو نماید و در این راه گام بردارد. مفهوم صبر با تاب آوری تفاوت هایی دارد، پس از تعریف لغوی و اصطلاحی دو مفهوم صبر و تاب آوری مولفه ها و عناصر روان شناختی ایجاد کننده تاب آوری بر اساس تحقیقات روان شناسی تبیین می شود و سپس، براساس روایات معصومان این عناصر بررسی خواهد شد.

از آنجا که تاب آوری به یک فرایند پویا و سازگار مثبت با سختی ها و چالش های مهم اشاره می کند، زمانی افزایش می یابد که بیشتر تمرین شود. بنابراین تاب آوری باعث تاب آوری می گردد. از سوی دیگر مزایای تاب آوری این است که باعث تحول در تفکر انسان گردیده و به فرد کمک می کند تا از یک فرد قربانی به یک فرد پیروز تغییر کند. همین جمله برای اهمیت تاب آوری در زندگی انسان ها کافی است تا به عنوان عامل مهم موفقیت، بهره لازم برده شود. مطالعه روزافزون تاب آوری و خصوصا ارتباط با معنویت در سال های اخیر و کم توجهی پژوهشگران به این متغیرها در منابع غنی اسلامی، اهمیت واکاوی این مفاهیم را نشان می دهد. یکی از کارکردهای باورهای معنوی و معنویت، کمک به افراد در زمان مواجهه با شرایط بحرانی است. ایمان و معنویت از عوامل موثر بر سازگاری برای کاهش شرایط تنش زا به شمار می روند و توانایی بیشتر برای چیره شدن بر شرایط دشوار و ناخواسته محیطی به همراه دارد. باور معنوی و تربیت دینی فرد، برجستگی تعبیر و تفسیر فرد از رویدادها اثر می گذارد و فرآیند سازگاری و پذیرش رویدادها را آسان می کند. درک آموزه های امام سجاد (ع)، نسبت به موضوع تاب آوری دارای اهمیت و جایگاه ویژه ای دارد چرا که تربیت فراگیران با رویکرد تاب آورانه و مبتنی بر اندیشه های اسلامی از اولویت برخوردار است و در نظام های تربیتی، یکی از اقدامات اساسی در حوزه فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی است. از سویی تاب آوری موجب غنی ساختن زندگی، بهبود و پیشرفت سلامت روانی، بازیابی و بازسازی در شرایط سخت، غلبه بر استرس و اضطراب می گردد و در واقع سرمایه ای است که به وسیله آن، انسان ها می توانند علی رغم شرایط ناملازم و دشواری هایی که در طی مسیر زندگی با آن ها مواجه می شوند، به خوبی طی مسیر نمایند. در باب ضرورت و خلا های حوزه تاب آوری می بایست به

این مهم اشاره نمود که انسان در طول زندگی خود همواره با مسائل و مشکلات فراوانی روبرو می گردد که مسیر پیشرفت و موفقیت او را تحت تاثیر قرار می دهد. در رویارویی با این مشکلات، چنانچه از تاب آوری لازم برخوردار باشد، فرد را قادر و توانمند می سازد تا فرآیند زندگی را به بهترین کیفیت، مدیریت نماید. پرسشی که این مطالعه در پی یافتن پاسخ آن است این است که دیدگاه اسلام درباره عوامل و مولفه های تاب آوری که در دانش روان شناسی مطرح است چیست و سفارش اسلام و امام سجاد (ع) برای رسیدن به این مهارت چگونه بیان شده است.

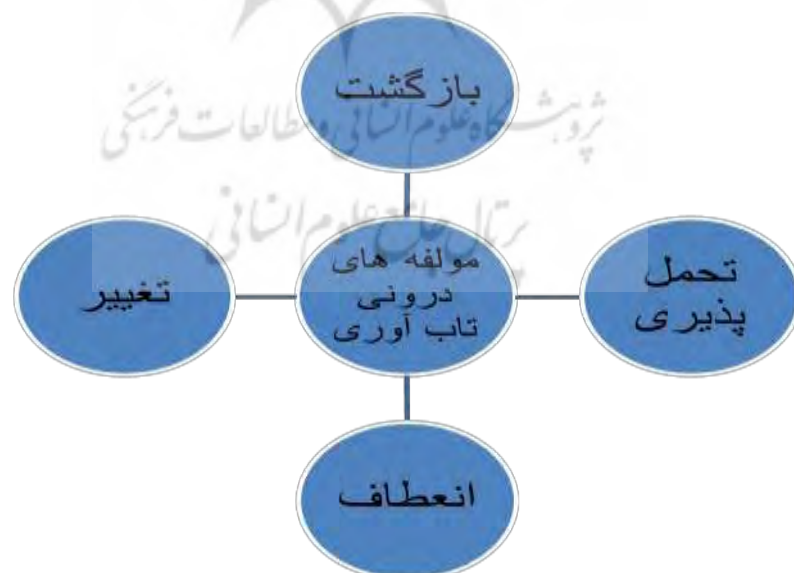
مبانی نظری

واژه شناسی تاب آوری

تاب آوری در اصطلاح به نوعی ویژگی درونی گفته می شود که به افراد اجازه می دهد که قویتر و قدرتمند تر از گذشته پس از تجربه ناملایمات به زندگی عادی بازگردند. به عبارت دیگر تاب آوری به تحمل سختی ها، چاره جویی برای حل مشکلات و دادن پاسخ مناسب به مشکلات و سختی ها می باشد. سختی ها بخشی از زندگی است و انسان نمی تواند از آن ها فرار کند و لازم است که آنها را تحمل کند و برای حل آنها چاره جویی کند. زمانی که انسان با سختی و مصیبت مواجه می شود، ذهن او راه هایی برای مقابله با آن کشف می کند. بر این اساس و طبق نظر برخی از مفسران و صاحب نظران درباره معادل مفهوم قرآنی صبر پیشنهاداتی ارائه شده است. برخی تاب آوری را معادل صبر بر طاعت و معصیت را خود مهارگری دانسته اند (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۴) چرا که خود مهارگری به این معنی است که شخص برای بدست آوردن نتیجه کلان و مهم یا دوری از پیامدهای مخرب به انجام کاری دست بزند یا عملی را ترک و به واسطه آن از لذت و نتیجه ای محدود چشم پوشی می کند. برخی صبر بر مصائب را معادل تحمل دانسته اند. چرا که تحمل یعنی توانایی مقاومت در برابر تنیدگی درد و فشار روانی از رویدادهای تنش زا (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۵). از جمله معادل های پیشنهادی برای مفهوم دینی صبر، تاب آوری است. تاب آوری یعنی انسان از دوره محنت و اضطراب گذشته و به دوران آرامش و طمانینه باز می گردد. به عبارت دیگر تاب آوری یعنی داشتن انعطاف لازم برای بازگشتن به حالت عادی. تاب آوری روان شناختی این گونه تعریف شده است: تاب آوری، قدرتی ذهنی یا احساسی است که به انسان توان مقابله با بحران ها را می دهد و او را قادر می سازد سریع به وضعیت پیش از بحران باز گردد. به عبارت ساده تر، تاب آوری قدرتی است که به انسان ها توان روان شناختی و رفتاری ویژه ای می دهد تا بتوانند در شرایط بحرانی خونسرد بمانند و بدون اینکه دچار عواقب منفی طولانی مدت شوند، از حوادث ناگوار عبور کنند (برگرفته از بخشی از کتاب تفکر و سبک زندگی، سال هفتم و مقاله پایه های روان شناختی و نشانگران صبر در قرآن).

صبر در فرهنگ فارسی عمید به معنای شکیبایی آمده است. در لغت عربی به معنای خویشتن داری از جزع و فزع هنگام سختی است. قرآن کریم نیز صبر را برابر جزع و بی تابی دانسته است. داشتن صبر به این معناست که فرد بتواند در برابر ناملایمات مقاومت کند. به عبارت دیگر صبر عبارت است از تحمل در برابر انواع بلاها و گرفتاری ها و این گرفتاری ها همان آزمایش ها و امتحاناتی است که به کظم غیظ و توکل و رضا در تمام حالات است. صبر هرگز نمایانگر گریز از حوادث و سختی ها و ناملایمات نیست بلکه صیر دلیل بر تحمل مشکلات و رضا به قضای الهی است. از این رو صبر به معنای خود نگهداری و ثبات است. براین اساس صبر یکی از صفات بازدارنده است و آدمی را از بی تابی و عنان اختیار از کف دادن باز می دارد و نشانگر توان بالای تحمل سختی ها و مقاومت در برابر ناملایمات است. انسان صبور بر خود مسلط است و به سبب سختی ها دست از تلاش بر نمی دارد و همچون کوه، استقامت می ورزد. این معنا بیان کننده آن است که محل صبر هنگام سختی هاست و ویژگی مشترک تمام سختی ها آن است که با طبع انسان سازگار نیست و نفس انسان به طور طبیعی از آن گریزان

است (حجتی، ۱۳۹۰). صبر در لغت به معنی خویشتن داری، حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است (زبیدی ۱۹۹۴م، ج ۷ ص ۷۱، راغب اصفهانی ۱۹۹۲م، ص ۲۷۳، ابن منظور ۱۳۷۵ق، ج ۴، ص ۴۳۸). برخی نیز آن را بازداشتن و حبس نفس از جرع کردن و اظهار بی تابی دانسته اند (جوهری، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۷۰۶، طریحی ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۰۰۴) راغب، صبر را وادار کردن نفس به انجام آنچه عقل و شرع اقتضا می کنند و بازداشتن از آنچه عقل و شرع نهی می کنند، تعریف کرده است (راغب اصفهانی ۱۹۹۲م، ص ۴۷۴) مصطفوی، صبر را حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت دانسته است (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۶، ص ۱۸۲). در علم اخلاق صبر جایگاه ویژه ای دارد. مرحوم نراقی در تعریف آن گفته است: صبر ضد جزع و بی تابی است. صبر یعنی آرامش نفس در سختی ها، مصیبت ها و آزمایش ها و تحمل و استقامت در برابر آنها به گونه ای است که به خاطر این حوادث از شادی قبلی خارج نشود و با جسم و زبان خود کاری خلاف آرامش نکند (نراقی، ۱۴۲۲ق، ج ۳، ص ۲۸۱). خواجه نصیر الدین طوسی صبر را اینگونه تعریف می کند: صبر حبس نفس از جزع کردن هنگام مواجهه با امور ناخوشایند است. صبر باعث می شود که باطن انسان از اضطراب و زبان از شکایت کردن و اعضای بدن از حرکات غیر معمول بازداشته شود (طوسی، ۱۴۱۳ق، ص ۲۰). با توجه به تعاریف بالا صبر صفت نفسانی بازدارنده و عامی است که دارای دو جهت عمده است. از یک سو گرایش ها و تمایلات غریزی و نفسانی انسان را حبس و در قلمرو عقل و شرع محدود می کند. از سوی دیگر نفس را از مسئولیت گریزی در برابر عقل و شرع بازداشته و آن را وادار می کند که زحمت و دشواری پابندی به وظایف الهی را بر خود همراه سازد. در فرهنگ اسلامی، علاوه بر صبر با واژه های دیگری نزدیک به مفهوم تاب آوری مواجهیم. برای مثال واژه حلم که در روایات اسلامی توجه زیادی به آن شده است، تا حدی که رسول خدا از حلم به منزله یکی از جنبه های بعثت یاد کرده است. (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷، ص ۶۷، ح ۴۳۱۳). حلم در لغت به معنی ترک عجله سنگینی شی و خردمندی آمده است (ابن منظور ۱۳۷۵ق، ج ۱۲، ص ۱۴۶). طریحی درباره معنی اصطلاحی آن می گوید: حلیم کسی است که در مجازات کردن عجله نمی کند دارای عقل و تدبیر است و خود را از هیجان خشم محافظت می کند (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۵۶۵). بنابراین حلم یعنی مهار خشم و تعجیل نکردن در مجازات دیگران می باشد. حلم نتیجه صبر و برآیند تاب آوری است.



شکل ۱ مولفه های درونی تاب آوری

مولفه های درونی تاب آوری

براساس تعریف هایی که برای تاب آوری بیان شده است، می توان مفاهیم روان شناختی زیر را جزء عناصر درونی تاب آوری دانست:

الف) بازگشت: یکی از مولفه های اصلی مفهوم تاب آوری بازگشت است. به این معنا که شخص قادر باشد به حالت اولیه و پیش از بحران بازگردد. مشکلات افزون بر سبک کردن کوله بار گناه و روشن کردن راه بازگشت، موجب رشد آدمی نیز می شود؛ مانند عمل صالح و نیک که آدمی را رشد می دهد. امام زین العابدین (ع) در فرازی از دعای پانزدهم چنین می فرماید: " وَ فِي خِلَالِ ذَلِكَ مَا كَتَبَ لِي الْكَاتِبَانِ مِنْ زَكَاةِ الْأَعْمَالِ، مَا لَا قَلْبَ فَكَّرَ فِيهِ، وَ لَا لِسَانَ نَطَقَ بِهِ، وَ لَا جَارِحَةً تَكَلَّمَتْهُ، بَلْ إِفْضَالًا مِنْكَ عَلَيَّ، وَ إِحْسَانًا مِنْ صَنِيْعِكَ إِلَيَّ ". " از جمله تحفه هایی که به من عنایت کردی این است که فرشتگان نویسنده بر عهده من اعمال پاکیزه ای نوشتند؛ اعمالی که نه دلی در آن فکر کرده و نه زبانی به آن گویا شده و نه عضوی در انجامش رنج برده؛ بلکه بخششی از جانب تو بر من و احسانی از ساخته تو به سوی من بود ". اگر چه انسان گرفتار، وظیفه دارد بر سختی ها و ناملايمات صبر کند؛ اما خداوند بر پایه رحمت و اسعه ی خویش، در مقابل گرفتار شدن آدمی اعمال صالحی را در پرونده ی اعمالش درج می کند. بنابراین اگر چه انسان گرفتار از نظر ظاهری در حال ناراحتی در رنج و سختی است؛ اما در حقیقت، در حال عبادت و نزدیکی به خداوند است. از این رو کمک به شخص گرفتار کمک به عارفی واصل است.

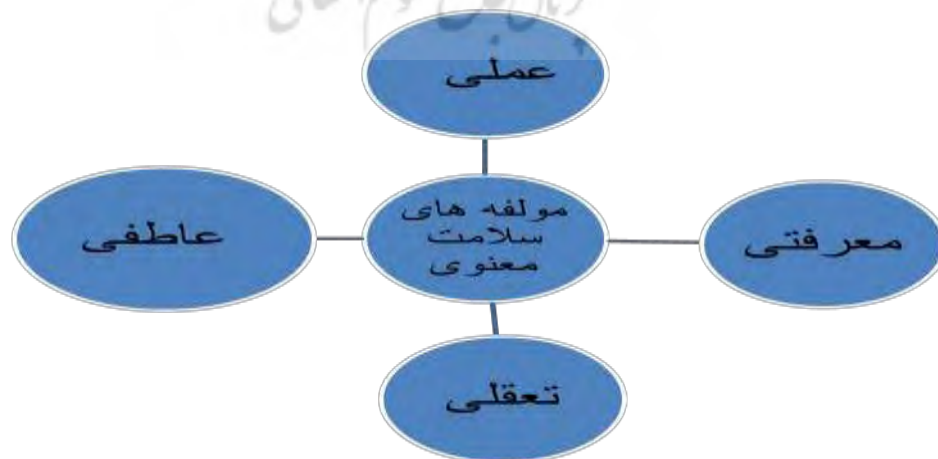
ب) تحمل پذیری: یعنی داشتن ظرفیت و توانایی مقاومت در برابر فشارهای حوادث و تلاش برای سالم ماندن از پیامدهای بحران یا فاجع. امام سجاد در این رابطه در صحیفه گرانقدر سجادیه می فرماید: «اللَّهُمَّ لَا طَاقَةَ لِي بِالْجَهْدِ، وَ لَا صَبْرَ لِي عَلَى الْبَلَاءِ، وَ لَا قُوَّةَ لِي عَلَى الْفَقْرِ، فَلَا تَحْظُرْ عَلَيَّ رِزْقِي، وَ لَا تَكْلِبْنِي إِلَى خَلْقِكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۲، ص ۱۵۹-۱۵۸). «خدایا مرا طاقت بر مشقت و شکیبایی بر مصیبت، قدرت بر تنگ دستی نیست پس روزیم را منع مکن و مرا به بندگان و مگذار.» در جایی دیگر می فرماید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيْجَانِ الْجِرْصِ، وَ سَوْرَةِ الْعُضْبِ، وَ غَلْبَةِ الْحَسَدِ، وَ ضَعْفِ الصَّبْرِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۸، ص ۶۹) «خدایا به تو پناه می آوریم از طوفان حرص و تندگی و شدت خشم و چیرگی حسد و ناتوانی صبر». در جایی دیگر می فرماید: " وَ قَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَنِي ثِقْلُهُ، وَ أَلَمَّ بِي مَا قَدْ بَهْطَنِي حَمْلُهُ " (صحیفه سجادیه، دعای ۷، فراز ۵، ص ۶۶). خداوند مشکلاتی که بر من نازل شده که تحمل سنگینی آنها برای من سخت است و گرفتاری آن مرا از تحمل ناتوان کرده است. نزل به معنای فرود آمدن است و اشاره به این دارد که حوادث پیش آمده به صورت ناگهانی بوده و به گونه ای نبوده که بشود از آنها جلوگیری کرد. در اینجا امام سجاد (ع) خداوند را با صفت رب صدا می کند تا از خالق هستی کمک بگیرد و در حقیقت به این نکته اشاره می کند که خداوند متعال مالک و صاحب اختیار ما است و هر مشکل و سختی که از جانب تو بر ما باشد، باعث پرورش ما می گردد. در ادامه این فراز از دعای هفتم می فرماید: " وَ بِقُدْرَتِكَ أَوْرَدْتَهُ عَلَيَّ وَ بِسُلْطَانِكَ وَجَّهْتَهُ إِلَيَّ ". با قدرت خودت آن مشکل را به من داده ای و با واسطه خودت آن را به سوی من فرستاده ای. "گاهی مشکلات و گرفتاری ها ثمره ی کارها و اعمال افراد است. بنا براین گرفتاری هایی که به جهت اعمال انسان برایش پیش می آید هم می تواند به خداوند نسبت داده شود، چون هر کاری با اراده و خواست خدا انجام می گیرد و هم می تواند به خود شخص نسبت داده شود، چون او آن کار را انجام داده و باعث آن شده است. منظور از بلایایی که خدا برای ما قرار داده است آن دسته از بلاهایی است که لازمه زندگی در دنیا است و ما انسان ها از خداوند متعال می خواهیم آنها را برطرف کند.

ج) **انعطاف:** براساس این مولفه، شخص دارای تاب آوری خود را با عوامل اضطراب آور و حوادث ناگوار سازگار می کند و مطابق شرایط منعطف می شود تا با کمترین آسیب مواجه شود. امام سجاد علیه السلام در این خصوص در صحیفه گرانقدر سجادیه به این آیه اشاره فرموده است: «وَالَّذِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۳، ص ۴۱) «درود بر فرشتگانی که به اهل بهشت می گویند: بر شما به خاطر صبری که بر عبادات و ترک محرمات کردید، سلام باد». بنابراین خانه آخرت برای شما نیکو خانه ای است.

د) **تغییر:** مولفه دیگری که در حقیقت نتیجه مولفه انعطاف است این است که شخص سعی می کند به واسطه شرایط جدید در خود و محیط خود، تغییرات سازنده ایجاد کند تا بتواند با شرایط جدید کنار بیاید و پیامدهای منفی حوادث را مهار کند. امام سجاد (ع) در معانی الاخبار، ص ۲۷۰ می فرماید: ان الذنوب التي تغير النعم: الزوال عن العادة في الخير واصطناع المعروف، وكفران النعم، وترك الشكر؛ قال الله تعالى: «ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم»: گناهانی که باعث تغییر نعمت ها می شوند، عبارت اند از: ترک نمودن عادت های کارخیر و خوب و کفران نعمت و ترک شکر، زیرا خداوند عزوجل می فرماید: (خداوند سرنوشت هیچ ملتی را تغییر نمی دهد، مگر اینکه خودشان تغییر روش دهند). به نظر می رسد علیرغم تفاوت هایی که میان تاب آوری و مفهوم قرآنی صبر در سنت اسلامی وجود دارد. یکی از نزدیک ترین مفاهیم روان شناختی به واژه صبر مفهوم تاب آوری می باشد. تحمل، انعطاف و تغییر مولفه هایی هستند که در مفهوم صبر نیز وجود دارند. شاید مفهوم بازگشت تنها مولفه ای است که به صراحت در مفهوم لغوی و اصطلاحی صبر وجود ندارد؛ هر چند براساس تعالیم اسلام، شخص صبور و حلیم نه تنها سختی و مصیبت را از سر می گذارند و به حالت اولیه بازگشت می کند، بلکه به خاطر صبر و حلم در جایگاهی رفیع تر از لحاظ قوت نفسانی و درجه اخروی قرار می گیرد. همچنین صبر بر طاعت و معصیت که در احادیث جز انواع صبر به شمار آمده است، از مولفه های مفهوم تاب آوری محسوب نمی شود.

هوش معنوی

مجموعه ای از قابلیت های ذهنی است که متشکل از آگاهی، انسجام و کاربرد انطباقی جنبه های غیرمادی و متعالی وجود فرد است و به پیامدهایی نظیر تأمل عمیق در مورد هستی، ارتقا معنا در زندگی، شناخت خود متعالی و تسلط بر حالت های معنوی منتهی می شود. هوش معنوی باعث افزایش قدرت انعطاف پذیری و خودآگاهی انسان شده است به طوری که در برابر مشکلات و سختی های زندگی، بردباری و صبوری بیشتری دارند. هوش معنوی ظرفیتی برای الهام است و با شهود و نگرش کل نگر به جهان هستی در جستجوی پاسخی برای پرسش های بنیادی زندگی و نقد سنت ها و آداب و رسوم می باشد.



شکل ۲ مولفه های سلامت معنوی

مولفه های سلامت معنوی

انسان معنوی ابتدا باید شناخت را در خود ایجاد کند. وقتی شناخت انسان به مرحله باور مندی رسید، احساس حب شدید به خداوند پیدا می کند و بعد از آن رفتار اجتماعی پدید می آید که به نوبه خود پیامدهایی را به دنبال دارد. مولفه های سلامت معنوی در قرآن در اندیشه قرآنی، سلامت معنوی در بردارنده شاخص های معرفتی و تعقلی، عاطفی و هیجانی، عملی و بازدهی می باشد. منظور از شاخص های معرفتی و تعقلی، برخورداری از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان، خلقت و رابطه متقابل آنهاست. از جمله مهم ترین شاخص های معرفتی و تعقلی ایمان به خدا و روز قیامت و نیز اعتقاد به حکیم بودن خداوند متعال است. اولین دسته از شاخص ها، شاخص هایی هستند که به نظام تفکرات فرد اشاره دارند، این دسته را شاخص های معرفتی و تعقلی می نامند یکی دیگر از شاخص های تعقلی، می تواند اعتقاد به حکیم بودن خداوند و راضی بودن به قضا و قدر الهی باشد؛ مهمترین شاخص های معرفتی و تعقلی در صحیفه سجادیه عبارتند از: ایمان به خداوند متعال و تقدیر الهی و همچنین اعتقاد به معاد و زندگی پس از مرگ. امام سجاد علیه السلام در صحیفه گرانقدر سجادیه در باره رضا به تقدیر الهی می فرمایند: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رِضَى بِحُكْمِ اللَّهِ، شَهْدَةُ أَنْ اللَّهَ فَسَمَّ مَعَايِشَ عِبَادِهِ بِالْعَدْلِ، وَ أَخَذَ عَلَيَّ جَمِيعَ خَلْقِهِ بِالْفَضْلِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۳۵، ص ۲۴۴)؛ «خدای را سپاس گویم و به حکم او رضا دهم. گواهی دهم که خدای تعالی روزی بندگان را به عدل بخشش کرده و به هریک از آفریدگان بیش از حاجتش عطا نموده است». از این رو، زمانی که بنده از طریق آیات قرآن و روایات و اندیشه در نظام هستی و واقعیت های آفرینش به وجود مقدس حضرت حق معرفت پیدا کرد به مقام رضای از دوست می رسد و نسبت به وضع خود در آن حدودی که مربوط به حضرت معبود است کمال خوشحالی و نشاط را از ذات قلب حس می کند و این رضایت به حکم و تقدیر الهی، در نهایت به سلامت معنوی و روانی فرد منجر خواهد شد (انصاریان ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۳۵۷-۳۵۶). در جایی دیگر از دعای آن حضرت درباره با اعتقاد به معاد و یاد مرگ در صحیفه گرانقدر سجادیه می فرمایند: «اجْعَلْ لَنَا مِنْ صَالِحِ الْأَعْمَالِ عَمَلًا نَسْتَبْطِئُ مَعَهُ الْمَصِيرَ إِلَيْكَ، وَ نَحْرِصُ لَهُ عَلَى وَشْكِ اللَّحَاقِ بِكَ حَتَّى يَكُونَ الْمَوْتُ مَأْنَسَنَا الَّذِي نَأْنَسُ بِهِ، وَ مَأْلَفَنَا الَّذِي نَشْتَأِقُ إِلَيْهِ، وَ حَامَتَنَا الَّتِي نُحِبُّ الدُّنُوَّ مِنْهَا» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۰، ص ۲۶۷). «از اعمال شایسته چندان نصیب ما کن که از دیر شدن بازگشت سوی تو اندیشناک شویم و لقای تو را هر چه زودتر طالب باشیم، به اجل دل بندیم و با مرگ الفت گیریم و مشتاق آن شویم و مانند خویشان نزدیک قرب او را خواهیم». ترس از مرگ تا حدی می تواند مفید و سازنده باشد که انسان را به مبارزه با بسیاری از امراض و پیشگیری از آسیب ها وادار کند. علاوه بر آن تا زمانی مفید و سازنده خواهد بود که رفتارهای فردی و اجتماعی انسان را با مشکل مواجه ن سازد و روح امید و نشاط را از فرد نگیرد. امام در فراز دوم از دعای هفتم در مورد قضا و قدر اینگونه می فرماید: «ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ، وَ تَسَبَّبَتْ بِطُفْفِكَ الْأَسْبَابُ، وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ، وَ مَضَتْ عَلَيَّ إِزَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ. كَارِهَاتِ دُشْوَارِ بِه قَدْرَتِ وَ تَوَانِيهِ تُوَ آسَانِ مِي گَرْدَدِ وَ اسباب حیات و وسایل زندگی به لطف فراهم می آید و فرمان و حکم به نیرویت جریان می یابد؛ و همه چیز بر اساس اراده ات می گذرد. «یکی دیگر از شاخص های عاطفی و هیجانی که به حالات معنوی انسان اشاره دارد محبت ورزی نسبت به خداوند است. از مهمترین این شاخص ها می توان به حمد و ثنای الهی و نیز دعا و طلب آمرزش از خداوند متعال اشاره کرد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «وَ الَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵). «کسانی که ایمان آورده اند شدیدترین حب را به خداوند دارند». در خصوص حمد و ثنای خداوند می توان به آیاتی از سوره حمد اشاره کرد: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» (حمد ۳-۲)، «ستایش مخصوص خدایی است که پروردگار جهانیان است خداوندی که بخشنده و بخشایشگر است». امام سجاد علیه السلام در خصوص حمد و ثنای الهی در صحیفه سجادیه می فرمایند: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الْأَوَّلِ بِلَا أَوَّلٍ كَانَ قَبْلَهُ، وَ

الْآخِرِ بَلَا آخِرٍ يَكُونُ بَعْدَهُ الَّذِي قَصُرَتْ عَنْ رُؤْيَيْتِهِ أَبْصَارُ النَّاطِرِينَ، وَ عَجَزَتْ عَنْ نَعْتِهِ أَوْهَامُ الْأَوْصِيْفِينَ..... حَمْدًا نَعْمَرُ بِهِ فِيمَنْ حَمِدَهُ مِنْ خَلْقِهِ، وَ نَسَبِقُ بِهِ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ رِضَاً وَ غَفْوَهُ» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۲۴، ص ۲۰ و ۲۴). «سپاس خداوند را که نخستین موجود است و پیش از او هیچ نبود و آخرین موجود است و پس از او هیچ نباشد، دیده بینندگان از مشاهده ذات او فرومانده و اندیشه گویندگان از ذکر اوصاف او عاجز است. سیاسی که تا زنده باشیم از سپاس گزاران او باشیم و چون عمر به پایان رسد، سوی رضا و عفو او بشتابیم». لفظ اول و آخر در این دعای عظیم از قرآن گرفته شده است. خداوند می فرماید: «هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (حدید، ۳). «اول و آخر و ظاهر و باطن اوست و از همه چیز آگاه است» (انصاریان ۱۳۸۹، ج ۱ ص ۱۴۲-۱۲۵). امام سجاد علیه السلام در خصوص دعا و طلب آمرزش از خداوند در صحیفه گرانقدر سجادیه می فرماید: «وَ وَثَّقْتُ بِكَ رَبِّ فِي الْمَغْفِرَةِ لِي، وَ أَنْتَ أَوْلَى مَنْ وُثِّقَ بِهِ، وَ أُعْطِيَ مَنْ رُغِبَ إِلَيْهِ، وَ أُرْأَفُ مَنْ اسْتَرْحِمَ، فَارْحَمْنِي» (صحیفه سجادیه، دعای ۳۲، ص ۲۳۱). «اما به آمرزش تو اعتماد دارم، تو سزاوارترین کسی به اعتماد داشتن و بخشنده ترین کسی که چشم امید به توست و مهربانترین کسی که توقع عفو از تو باید داشت، پس بر من ببخشای». در جایی دیگر میفرماید: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ صَيِّرْنَا إِلَى مَحَبُّوبِكَ مِنَ التَّوْبَةِ، وَ أزلْنَا عَنْ مَكْرُوهِكَ مِنَ الْإِصْرَارِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۹، ص ۷۳). «خدایا درود فرست بر محمد و آل محمد و ما را به سوی توبه هدایت کن که محبوب توست و از اصرار بر گناه دور دار که مغبوض توست». از این رو حمد و ثنای خداوند متعال و همواره طلب آمرزش داشتن از درگاه او سبب انبساط خاطر و خشنودی روانی فرد شده و سلامت معنوی انسان را تامین خواهد کرد. زمانی که انسان به معرفت عمیق دست پیدا می کند حالات عاطفی و هیجانی ناشی از معرفت در قالب عباراتی که نشان از محبت الهی و حمد و ثنای خداوند است بروز می کند (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰). امام سجاد علیه السلام می فرماید: «إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ خِلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا وَمَنْ ذَا الَّذِي أَنْ رَاسَ بَقْرَبِكَ فَابْتَغَى عَنْكَ حَوْلًا» (مفاتیح الجنان، مناجات خمسسه عشر): «خدایا چه کسی است شیرینی محبت تو را چشیده باشد و چیز دیگری را جانشین آن کند، چه کسی است که به مقام قرب تو انس یافته باشد و از تو روی برگرداند».

راه های ایجاد و تقویت تاب آوری در روان شناسی

در روش شناختی رفتار درمانی، برای ایجاد و تقویت تاب آوری در انسان راهکارهایی ارائه شده است که اساس آن ها بر تغییر ذهنی و عملیات فکری استوار است. مهم ترین راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد و تقویت تاب آوری پیشنهاد می گردد:

تلقین به خود: خود گفتاری درونی به این معناست که شخص با گفتگوی درونی با خود باعث تقویت کارآمدی و ارزش شخصی خود می گردد. برای ایجاد تاب آوری، فرد باید خود گویی های منفی را مانند "من نمی توانم این کار را انجام دهم" و "نمی توانم با این کار کنار بیایم" حذف کند و خود گویی مثبت را جایگزین کند. این تغییر کوچک در الگوهای فکری کمک می کند که فرد هنگام مواجهه با دشواری ها دچار فشار روانی کمتری شود. امام سجاد علیه السلام در صحیفه گرانقدر سجادیه می فرماید: «وَ هَذَا مَقَامٌ مِنْ اسْتَحْيَا لِنَفْسِهِ مِنْكَ، وَ سَخِطَ عَلَيْهَا، وَ رَضِيَ عَنْكَ، فَتَلَقَّاكَ بِنَفْسٍ خَاشِعَةٍ، وَ رَقَبَةٍ خَاضِعَةٍ» (صحیفه سجادیه، دعای ۳۲) «پروردگارا من به خاطر نفس خودم، به خاطر ضعفها و نقص های خودم از تو شرمنده ام، بر نفس خود خشمگین هستم و از تو راضی هستم». بازنگری در خود اینست که انسان، آسمان کمال را مرحله به مرحله طی می کند و کامل می شود.

ایجاد آمادگی: گام دوم که فرد می تواند برای ایجاد تاب آوری بردارد این است که برای مسائل بحران ها و شرایط اضطراری آماده شود. در پیش بینی شرایط اضطراری راهکارهایی ارائه شده است که از این طریق باعث تضمین و تداوم کسب و کار می شود. به عبارت دیگر ایجاد آمادگی ذهنی برای مواجهه با مشکلات و مصیبت ها و آینده نگری و پیش بینی برای حل

مشکلات احتمالی، نقش مهمی در افزایش تاب آوری دارد. در فرهنگ اسلامی آینده نگری و عاقبت اندیشی مورد توجه بوده است و به آن سفارش شده است .

حفظ روابط خوب با خانواده، اقوام و آشنایان: داشتن روابط خوب با همسر و فرزندان باعث ایجاد آرامش روانی و آماده شدن برای گذراندن بحران ها و حوادث می شود. برخورداری از شبکه گسترده اقوام و دوستان باعث دلگرمی و ایجاد امنیت هنگام مواجهه با دشواری ها می شود.

قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران ها: یکی از عواملی که باعث تاب آوری در فرد می شود این است که مشکلات و بحران ها را برای خود بزرگ نکند و همه را قابل حمل و گذرا بداند. با مرور مشکلات و حوادث گذشته و چگونگی عبور از آنها فرد به این باور می رسد که تحمل مشکلات جدید برای او امکان پذیر است. از جمله راهکارهای افزایش تاب آوری و قدرت تحمل مشکلات بزرگ جلوه ندادن مشکلات و حوادث است. اگر شخص مشکل را بزرگ و حل نشدنی بداند، در مقابله با آن و گذر کردن از آن مرحله موفق نخواهد شد. در فرهنگ اسلامی بر این نکته تاکید شده است که هیچ مشکل و مصیبتی بالاتر از اراده و قدرت خدا نیست و اگر خدا چیزی را اراده کند، هیچ قدرتی مانع تحقق آن نیست و انسان با توکل بر اراده الهی می تواند هر مشکل و مصیبتی را پشت سر بگذارد. امام سجاد علیه السلام در صحیفه گرانقدر سجاده می فرمایند: «وَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخَسْرَةِ الْعَظْمَى، وَالْمُصِيبَةِ الْكَبْرَى» (صحیفه سجاده، دعای ۸، ص ۷۱)؛ «به خدا پناه می بریم از حسرت عظیم تر و بلای بزرگتر».

پذیرش شرایط تغییر ناپذیر: از جمله عوامل مهم ایجاد تاب آوری، کنار آمدن با حوادث و شرایط تغییر ناپذیر است. پذیرفتن شرایطی که شخص در ایجاد آن نقشی نداشته و نمی تواند آن را رفع کند، گام مهمی در تحقق تحمل پذیری و آغاز بازگشت به حالت عادی و طبیعی است. گاهی به دلیل موقعیت های نامطلوب زندگی قادر به دست یابی اهداف خود نیستیم، در اینجا ست که باید با پذیرش و قبول موقعیتی که نمی توان آن را تغییر داد در برابر قضای الهی و قدرت لایزال خداوند تسلیم شویم. وقتی انسان همه مقدرات و تدبیرات خداوند را مبنای حکمت و مصلحت بداند و بر آنچه خدا درباره او خواسته و مقدر کرده صبور و راضی باشد به آرامش درونی رسیده و خود را برای مواجهه با مشکلات و مصائب آماده می کند. امام سجاد (ع) در دعای هفتم صحیفه سجاده می فرماید: « فَقَدْ ضِيقْتُ لِمَا نَزَلَ بِي يَا رَبِّ ذُرْعًا وَ امْتَلَأْتُ بِحَمَلٍ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمًّا وَ أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَيَّ كَشْفِ مَا مَنِيتُ بِهِ وَ دَفْعِ مَا وَقَعْتُ فِيهِ فَأَفْعَلُ بِبِي ذَلِكَ وَ إِن لَّمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ يَا ذَا الْعَرْشِ الْعَظِيمِ » پروردگارا به جهت مشکلات و سختی هایی که برای من نازل شده ، به شدت در تنگنا هستم به طوری که طاقت و توانم کم شده است. خدایا به جهت تحمل کردن مشکلاتی که وجود دارد، غم و اندوه شدید سرتاسر وجودم را فرا گرفته است؛ اما تو قادر هستی که از آنچه من به آن گرفتار شده ام و در آن افتاده ام برطرف کنی. حال که این چنین است مشکلات مرا برطرف ساز هرچند سزاوار این لطف از جانب تو نباشم .ای صاحب عرش عظیم.“ در حدیث قدسی آمده است: « مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي وَ لَمْ يُؤْمِنْ بِقَدْرِي فَلْيَلْتَمِسْ إِلَهًا غَيْرِي »، «هر کس به قضای من راضی نیست و به تقدیر من ایمان ندارد، پس در پی خدایی دیگر غیر از من باشد» (شیخ صدوق، ۱۳۸۹، ص ۳۷۱). امام سجاد در دعای هفتم صحیفه سجاده می فرماید: « فَلَا مُصْدِرَ لِمَا أُورِدْتُ وَ لَا صَارِفَ لِمَا وَجَّهْتُ وَ لَا فَاتِحَ لِمَا أَعْلَقْتُ وَ لَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتُ وَ لَا مَيَسِّرَ لِمَا عَسَّرْتُ وَ لَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتُ » آنچه را تو وارد آورده ای کس بازگرداندن نتواند و آنچه را تو روانه داشته ای کس دفع نتواند و آن در را که تو بسته ای کس گشادن نتواند و آن در را که تو گشاده ای کس بستن نتواند. چون کسی را به رنج افکنی کس راحتش نرساند و چون کسی را خوار داری کس عزیز نگرداند.“

داشتن اهداف واقع بینانه و حرکت به سمت آنها: واقع بینی به ویژه در حوادث ناگوار و پرهیز از احساساتی شدن باعث می شود نوع بینش انسان به حوادث و زندگی متفاوت شود، انعطاف بیشتری داشته باشد و بهتر با حقایق تلخ کنار بیاید. داشتن اهداف جاه طلبانه و غیر واقعی باعث می شود فرد دچار اضطراب و هیجانات زیاد شود و امکان تحمل مشکلات از او سلب شود. داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری شاخص مهمی در تاب آوری است. کسی که هدف گذاری را به زندگی خود ضمیمه می کند، جهت گیری آینده خود را معلوم می کند و می تواند به زمان مشخصی ساختار دهد. هدف داشتن باعث آرامش و نظم دهی و سامان دهی افکار و رفتار انسان می شود. کسی که هدف ندارد سردر گم است و این سردرگمی باعث ناامیدی و آسیب های فراوانی می شود «أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۳۹). این آیه دلالت بر هدف گذاری تلاش و کار و نتیجه گیری است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۳۳۵). در جایی دیگر می فرماید: «قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق، ۳). این دنیا دارای قوانین و حساب و کتاب است و تنها صرف توکل کردن بر خدا کارساز نیست. انسان باید هدف مند باشد و تلاش خود را انجام دهد و در کنار آن بر خدا تکیه و توکل کند. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۱۰۶). امام سجاد (ع) در دعای بیستم صحیفه سجادیه می فرماید: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ مَتَّعِنِي بِهَدْيِ صَالِحٍ لَا أَسْتَبْدِلُ بِهِ، وَ طَرِيقَهُ حَقًّا لَا أَرْيَغُ عَنْهَا، وَ نِيَّةَ رُشْدٍ لَا أَشْكُ فِيهَا، وَ عَمْرُنِي مَا كَانَ عُمْرِي بِذَلِكَ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَأَقْبِضْنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتِكَ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمَ غَضَبَكَ عَلَيَّ». خدایا! بر محمد و آل محمد درود فرست و مرا به هدایتی شایسته بهره مند ساز که آن را با روشی دیگر جابجا نکنم و راه حقی نصیبم کن که از آن منحرف نشوم و نیت استواری به من عنایت کن که در آن شک نورزم؛ و مرا زنده دار، مادامی که عمرم در طاعت تو به کار رود؛ و هنگامی که عمرم بخواهد چراگاه شیطان شود، جانم را بستان؛ پیش از آن که دشمنی و نفرت بر من پیشی گیرد، یا خشم نسبت به من پابرجا و استوار شود. ایشان در دعای ۳۹ صحیفه سجادیه می فرماید: «أَسْتَوْهِيكَ - يَا إِلَهِي - نَفْسِي الَّتِي لَمْ تَخْلُقْهَا لِمَتْنَعِ بِهَا مِنْ سُوءٍ خَدَاوندَا از تو می خواهم که مرا ببخشی؛ تو مرا نیافریده ای تا با آن به سود برسی و یا زیانی از تو دور بشود». در این جا به دو نکته مهم اشاره می شود: اولین نکته این است که آن شخصی که از سوی خداوند متعال می خواهد به سود و منفعت برسد در حال از بین رفتن است. دومین نکته جلوه گری خالق هستی است که با خلقت زمین و آسمان به نمایش گذاشته است.

تقویت اعتماد به نفس: تقویت اعتماد به نفس باعث قدرتمندی بیشتر شخص در مواجهه با مشکلات و عبور ساده تر از آنها می شود. کمبود اعتماد به نفس هنگام بروز حوادث باعث می شود فرد کارهای غیر عادی و تنش زا انجام دهد. داشتن اعتماد به نفس و اطمینان به قابلیت های شخصی یکی از شاخص های تاب آوری است. قبل از تلاش برای حل مسائل به صورت موفقیت آمیز فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. انسان با نداشتن این باور نمی تواند گام های ضروری برای حل مسائل بردارد. در فرهنگ اسلامی، اعتماد به نفس را با تعابیری چون عزت نفس و کرامت نفس تبیین شده است. امام سجاد علیه السلام در دعای ۲۰ از صحیفه گرانقدر سجادیه می فرماید: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ لَا تَرْفَعْنِي فِي النَّاسِ دَرَجَةً إِلَّا حَطَّطْتَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا، وَ لَا تُحَدِّثْ لِي عِزًّا ظَاهِرًا إِلَّا أَحَدَّثْتَ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسِي بِقَدَرِهَا». خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و درجه و مرتبه مرا نزد مردم بلند مکن، مگر آن که به همان اندازه نزد خودم پست گردانی؛ و عزت آشکاری برابم ایجاد مکن، مگر آن که به همان اندازه، خواری باطنی برابم ایجاد کنی.

نتیجه گیری

با مطالعه کتاب گرانقدر صحیفه سجادیه مشخص گردید که عوامل ایجاد کننده تاب آوری که در پژوهش های روان شناختی تعیین شده است، در متون دینی به روشنی مورد تاکید است. تلقین مثبت در فرهنگ اسلامی با تعابیری چون ذکر مدام لفظی و قلبی از جایگاه ویژه ای برخوردار است. داشتن آمادگی و دور اندیشی و صبر در برابر قضا و قدر الهی در آیات قرآن و روایات معصومین از ویژگی های انسان مومن شمرده شده است و افراد سهل انگار مذمت شده اند. در اسلام، خانواده و حفظ روابط

خوب میان آنها و دیگر آشنایان که از عوامل مهم تاب آوری است بسیار مهم دانسته شده و آرامش حاصل از آن بارها تکرار شده است. بزرگ نکردن مسائل و مشکلات و مصائب با مفاهیمی چون استعانت از خداوند و توکل بر او و داشتن صبر و کوچک شمردن دشمنان در برابر اراده الهی از جمله مفاهیم مهم است. پذیرش شرایط تغییر ناپذیر که از عوامل تاب آوری است در فرهنگ اسلامی با مفاهیم چون رضا و تسلیم بودن در برابر قضای الهی قابل انطباق است. داشتن هدف های دست یافتنی و در عین حال داشتن اعتماد به نفس نیز از جمله مفاهیمی است که در آیات و روایات اسلامی با تعبیری چون داشتن عزت نفس و کرامت انسانی بر آنها ناکید شده است. انسان متعالی و جامعه متعالی، به تعلیم و تربیت متعالی نیازمند است. از سویی توسعه و آموزش تاب آوری، با تکیه بر نقاط قوت انسان ها و تلاش در رفع ناگواری های دنیا که همواره در مسیر زندگی هر انسانی وجود دارد، در جهت تحقق این هدف ارزشمند تلاش می کند. بی تردید بهره گیری از آموزه های ارزشمند اسلام، خصوصا منبع عظیم آموزه های اهل بیت علیهم السلام و استوار ساختن این مبنای فکری در زندگی انسانی و در طول عمر، در تحقق انسان کامل و زندگی با کیفیت موثر است.

پیشنهاد می گردد در نظام تعلیم و تربیت، خصوصا به منظور تعلیم و تربیت انسان های تمام ساحتی، به پرورش انسان هایی تاب آور توجه نموده تا در رویارویی با مشکلات زندگی از ظرفیت های لازم برخوردار باشند. همچنین اداره آسیب های اجتماعی و هسته مشاوره آموزش و پرورش با تهیه جزوات، برگزاری همایش ها و کارگاه ها با موضوع تاب آوری در آموزه های امام سجاد (ع) ماحصل این پژوهش، در کاهش آسیب های اجتماعی خصوصا خودکشی، اعتیاد، فقر، ترک تحصیل و مشکلات خانوادگی، اقدام نمایند.

References

- Ansarian, Hossein 2010, Tafsir and Sharah Safiha Sajjadiyeh, Qom, Dar al-Arifan [In Persian].
- Gray . Nasir al-Din Mohammad bin Mohammad (1413 AH), Ehlak Naseri, Tehran, Islamia [In Persian].
- Hojjati, Mohammad Baqer. 2013. A step beyond Islamic psychology, Farhang Islamic Publishing House [In Persian].
- Ibn Manzoor, Muhammad Ibn Makram (1375 A.H.), Lasan al-Arab, Beirut, Dar al-Fikr al-Latabaa and Nashr al-Tawzi [In Persian].
- Johri, Ismail bin Hammad (1404 AH), Sahaha, Tajul Lagha and Sahaha Al-Arabiyya, Beirut: Dar al-Alam Lalmayin [In Persian].
- Mohammadi Ray Shahri, Mohammad (1988), Mizan al-Hikma, Ch. 3, Tahaqiq fi kalamat al-Qur'an al-Karim, Tehran, Allameh Mostafavi Works Publishing Center [In Persian].
- Naraghi, Mullah Mohammad Mahdi (1422 AH), Al-Saadat Mosque, Beirut, Alami [In Persian].
- Nouri, Najibullah (2008), "Investigating the psychological bases and symptoms of patience in the Qur'an", Psychology and Religion, Year 1, pp. 143-168 [In Persian].
- Qaraiti, Mohsen (1995), Tafsir Noor, Tehran, Cultural Center of Lessons from the Qur'an [In Persian].
- Ragheb Esfahani, Hossein bin Mohammad (1992), Al-Mufardat fi Gharib al-Qur'an, Beirut, Dar al-Shamiya [In Persian].

- Sadouq, Muhammad bin Ali bin Ba Boyeh (1010), Kitab al-Tawheed, Qom, Islamia [In Persian].
- Salari Far. Mohammad Reza and colleagues. 2013. Mental health with an attitude to Islamic sources. Qom: University and District Research Institute [In Persian].
- Sheikh Sadouq Muhammad bin Ali bin Baboyeh. (311-381 AH). Book of meanings of news. Tehran: Darul Kitab al-Islamiya [In Persian].
- Tarihi, Fakhruddin bin Mohammad Ali (1996), Majma Al-Bahrin, Tehran, Al-Mortazawieh School [In Persian].
- The group of authors. "7th book of thinking and lifestyle". 2022. Tehran: Publications of Research and Planning Organization [In Persian].
- The Holy Quran [In Persian].
- Zubeidi, Morteza (1994), Taj al-Aros fi Sharh al-Qamoos, Beirut, Dar al-Fikr [In Persian].

