

کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام با تأکید بر نهج‌البلاغه

مقاله پژوهشی
اصیل
Original
Article

علی احمدپور^۱

چکیده

هدف: هدف از نگارش این مقاله، بیان راهکار مقابله با مشکلات، مصیبت‌ها و آسیب‌های کرونا و تبیین رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام با تأکید بر نهج‌البلاغه بود. **روش:** پژوهش حاضر مبتنی بر داده‌های کتابخانه‌ای و با روش توصیفی-تحلیلی بود. **یافته‌ها:** امام علی (ع) در نهج‌البلاغه از مقوله «صبر» به عنوان یکی از مهم‌ترین فضایل اخلاقی نام می‌برد که می‌تواند انسان را در برابر بیماری‌ها، مصیبت‌ها و مشکلات یاری کند. از دیدگاه امام علی (ع) صبوری در مشکلات و گرفتاری‌ها و بیماری‌هایی مثل کرونا از نشانه‌های افراد با ایمان، شجاع، باتقوا و سبب بزرگی و درک فضایل آخرت است. همچنین می‌تواند انسان را به پیروزی و اجر الهی و حکمت برساند و بر عکس، اگر انسان بی‌تابی کند، باعث از دست رفتن اجر و پاداش و نابودی او خواهد شد. **نتیجه‌گیری:** در منطق اسلام برای غلبه بر مشکلات به چهار الگو و مؤلفه مهم «تفسیر عقلانی، صحیح و سنجیده از مشکلات و بلاها»، «حالت توانمندی و نشکستن درون»، «همبستگی و همدردی با دردمندان و مصیب‌دیدگان»، «ناسپاسی و پرخاشگری نکردن در مواجهه با بلاها، بیماری‌ها و مشکلات» توصیه شده است.

واژگان کلیدی: کرونا، تاب‌آوری مؤمنانه، نهج‌البلاغه، صبر، دین اسلام.

◆ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۲۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۰۹

۱. دکترای مدرسی معارف اسلامی، دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه محقق اردبیلی. اردبیل، ایران. نشانی: اردبیل؛

بلوار دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی. شماره: ۰۴۵۳۱۵۰۵۲۳۸ / Email: ali.ahmadpour@uma.ac.ir

الف) مقدمه

شیوع ویروس کووید ۱۹ از دسامبر سال ۲۰۱۹ در ووهان چین آغاز شد و به سرعت در سایر مناطق جهان گسترش یافت. بیماری کرونا، بلایی در سطح گسترده جهانی بود که از یک سو تهدیدهای بزرگی را متوجه جامعه بشری و کشورهای گوناگون کرد و از سوی دیگر، در دل آن فرصتهای بالقوه‌ای به وجود آمد که انسان با تدبیر و برنامه‌ریزی می‌تواند بدان دست یابد و آن را به فعلیت رساند. در بیماری‌هایی مثل کرونا که همه نقاط جهان را درگیر کرد، انسان می‌تواند در کشاکش مقابله و مبارزه با آن، بهره‌های انسانی و معنوی لازم را ببرد. یکی از زمینه‌های بهره‌وری از این قبیل حوادث، اخلاق است؛ یعنی انسان در صورت توجه و تعقل می‌تواند در عین اینکه با تمام راه‌های عقلانی با این بیماری مبارزه می‌کند، برای رشد اخلاقی خود نیز تلاش و اقدام کند.

در آموزه‌های دینی، به ویژه در قرآن، روایات و نهج البلاغه، به نحوه مواجهه و تاب‌آوری انسان با حوادث غیر مترقبه همچون بیماری کرونا اشاره شده که یکی از مهم‌ترین و کلیدی‌ترین آنها، فضیلت اخلاقی «صبر» است. صبر در مقابل مشکلات و مصیبتها، از فضایی است که قرآن و پیشوایان معصوم (ع) آن را برای آدمی توصیه کرده و ضروری دانسته‌اند. صبر و مشتقات آن ۱۰۳ بار در قرآن تکرار شده‌اند که هیچ فضیلت اخلاقی دیگر به اندازه آن در قرآن مورد تأکید واقع نشده است. از جمله آثار و پاداش صبر در قرآن، هدایت، رحمت و پاداش بی حساب الهی، وعده پیروزی، رسیدن به مقام هدایت و امامت، نشانه ایمان و محبوب خدا می‌باشد (بلد: ۱۷؛ آل عمران: ۱۲۵، ۱۴۶؛ نحل: ۹۶؛ قصص: ۵۴؛ زمر: ۱۰؛ بقره: ۱۵۷؛ سجد: ۲۴؛ انفال: ۴۹). در نهج البلاغه هم اهمیت خاصی به مقوله صبر شده است؛ به طوری که در خطبه‌ها (۲۶، ۹۸، ۱۴۱، ۱۹۲)، نامه‌ها (۳۱، ۴۶، ۹۵) و حکمتها (۴، ۸۲، ۱۴۴، ۱۸۹، ۲۱۱، ۲۱۳، ۲۹۱ و ۴۱۳)، به صبر و آثار مهم آن در حوادث گوناگون اشاره شده است که در جدول ۱ خواهد آمد.

بررسی و تبیین «مقوله صبر» به عنوان رمز تاب‌آوری مؤمنانه در دین اسلام و نهج البلاغه، مهم‌ترین هدف این پژوهش است. شناسایی و شناخت عوامل دخیل در تاب‌آوری می‌تواند به انسان در مقابله با اتفاقات زندگی، از جمله حوادث ناگوار و بیماری‌ها کمک کند و در سعادت انسان تأثیرگذار باشد.

ب) ادبیات پژوهش

۱. ادبیات نظری

یک) تاب‌آوری

تاب‌آوری را فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز، با وجود شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند که نقش مهمی در مقابله با تنیدگی‌ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب آن دارد؛ یعنی تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. (پیدایی و همکاران، ۱۴۰۰: ۷۲)

در تعریفی دیگر، تاب‌آوری نوعی حالت قابل توسعه در فرد است که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی به تلاش افزون‌تر ادامه دهد. به عبارت دیگر، تاب‌آوری مفهومی روان‌شناختی و بیانگر این است که افراد چگونه با موقعیتهای غیرمنتظره کنار آیند (پوراصغر و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۶۹). بنابر این، تاب‌آوری به عنوان توانایی مثبت برای پاسخ دادن در شرایط تحت فشار و فرایند مقابله کردن با وقایع مختل‌کننده، تنش‌زا یا چالش‌برانگیز زندگی است که نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر دارد و از این رو، سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می‌کند.

دو) صبر

صبر ضد جَزَع و به معنای پایداری و استقامت (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۷: ۱۱۵)، حبس نفس و خودداری کردن از چیزی (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۳۲۹) و همچنین به معنای بازداشتن نفس از اظهار بی‌قراری و بی‌تابی است (طریحی، ۱۳۷۵: ۱۰۰۴). برخی نیز آن را به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن، خویش‌داری در سختی و تنگی تعریف کرده‌اند (زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۷: ۷۱؛ ابن منظور، ۱۴۱۰، ج ۴: ۴۳۸). اما در اصطلاح عبارت است از: وادار کردن نفس به انجام آنچه عقل و شرع اقتضا می‌کند و بازداشتن از آنچه عقل و شرع نهی می‌کند (راغب، ۱۴۱۲: ۴۷۴). صبر، حفظ نفس است از بی‌تابی کردن در مواجهه با امور ناخوشایند که درون را از اضطراب و زبان را از شکایت و اعضا را از حرکات غیر عادی منع می‌کند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸: ۶۸)

نراقی در تعریف اصطلاحی صبر می‌گوید: «ضد جزع و بی‌تابی و عبارت است از: ثبات و آرامش نفس در سختی‌ها، بلایا و مصایب و پایداری و استقامت در برابر آنها؛ به طوری که از گشادگی خاطر، شادی و آرامشی که پیش از حوادث داشت، بیرون نرود و زبان خود را از شکایت و اعضای خود را از حرکات ناهنجار نگاه دارد». (نراقی، ۱۴۲۲، ج ۳: ۲۸۱)

علامه طباطبایی در تعریف و تبیین صبر می‌نویسد: صفت صبر از بزرگ‌ترین ملکات و فضایل محسوب می‌شود و عبارت است از برخورداری از استقامت قلبی که انسان بتواند کنترل نظام نفسانی خود را - که استقامت امر حیات انسانی و جلوگیری از اختلال آن بستگی به آن نظام دارد - در دست گرفته، دل خود را از تفرقه و نسیان تدبیر و خبط فکر و فساد رای جلوگیری کند. پس صابران آنهایی‌اند که در مصائب استقامت به خرج داده و از پا در نمی‌آیند و هجوم رنجها و سختی‌ها پایشان را نمی‌لغزانند؛ بر خلاف غیر صابران که در اولین برخورد با ناملایمات، قصد هزیمت می‌کنند. (طباطبایی، ۱۳۹۶، ج ۱۱: ۱۱۴)

در تعریفی دیگر، صبر یک فضیلت اخلاقی^۱ است که از براینده پنج مؤلفه «متعالی شدن»^۲، «شکیبایی»^۳، «رضایت»^۴، «استقامت»^۵ و «درنگ»^۶ در فرد شکل می‌گیرد. متعالی شدن، تحمل سختی‌ها و صبور بودن در ناملایمات به منظور دستیابی به هدف یا رشد معنوی بهتر را در بر می‌گیرد. (صادق‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹: ۳۱۳)

۲. پیشینه تجربی

صفوراوی (۱۳۹۹) در پژوهشی به رابطه حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با نقش واسطه‌ای امید به زندگی در بیماران کرونایی پرداخته که نتیجه آن این بوده که بین امید به زندگی با تاب‌آوری در بیماران کرونایی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

عبداللهی (۱۳۹۹) در تحقیقی به نقش دعا در دفع عوارض ناشی از بحران کرونا پرداخته و به این نتیجه رسیده که دعا تأثیر بسزایی در آرامش روانی، افزایش روحیه امید دارد.

ابوالقاسمی و خوش‌محبت (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «ملاحظات سلامت معنوی در بحران کرونا» به این نتیجه رسیده‌اند که تمرین صبر، توکل، امید به رحمت الهی و نزدیک شدن به مقام رضا، از مهم‌ترین مؤلفه‌های ارتقای سلامت معنوی در مردم است.

کایرا و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیده‌اند که این ویروس با ایجاد عوامل استرس‌زای بیرونی، از قبیل ترس از ابتلا و مرگ ناشی از آن، بیکاری، ورشکستگی و مشکلات اقتصادی، کاهش تعاملات و انزوای اجتماعی، اختلال در روند عادی زندگی مردم، می‌تواند به عنوان یک عامل استرس‌زای آسیب‌رسان در نظر گرفته شود.

-
1. Moral Virtue
 2. Transcendence
 3. Forbearance
 4. Consent
 5. Persistence
 6. Hesitation

کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام ... ۱۵۷

یارمحمدی واصل و همکاران (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های آن از دیدگاه امام علی (ع) در نهج‌البلاغه» به این نتیجه دست یافته‌اند که خودآگاهی، احساس ارزشمندی، ارتباط اجتماعی، آینده‌نگری، خودکنترلی، معنایابی، صبر، بردباری، سعه صدر و استقامت و پایداری، از ویژگی‌های تاب‌آوری در نهج‌البلاغه محسوب می‌شوند.

پاشا و همکاران (۱۴۰۰) به این نتیجه رسیده‌اند که سه مولفه ترس ناشی از ابتلا به کرونا و تهدید به مرگ، مؤلفه مشکلات اقتصادی و مؤلفه اختلال در روند روزمره زندگی و انزوای اجتماعی ناشی از کرونا، تأیید شده‌اند.

پرز فوینتر و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که تهدید ادراک شده از بیماری کرونا می‌تواند باعث ناسازگاری شدید روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس شود. عادل زاهد و همکاران (۱۳۹۶) با موضوع واکاوی مفهوم سرمایه روان‌شناختی در پرتو نهج‌البلاغه (تطابق، تمایز و رهنمودها)، به این نتیجه رسیده‌اند که خودکارآمدی که از تاب‌آوری بر مبنای امید و خوش‌بینی حاصل می‌شود، بر پایه معنویاتی مثل تقوا، افراد را در برابر مشکلات تشویق می‌کند.

پژوهشهای پیشین، بیشتر به صورت کلی به ویژگی‌های تاب‌آوری و عوارض بیماری کرونا پرداخته‌اند و تاکنون پژوهش مستقلی درباره کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه با تمرکز بر فضیلت اخلاقی «صبر» در اسلام با تأکید بر نهج‌البلاغه صورت نگرفته است. بنابر این، وجه تمایز این تحقیق از پژوهشهای پیشین این است که به صورت مستقل و جامع و با روش توصیفی - تحلیلی به مقوله صبر به عنوان الگوی تاب‌آوری در اسلام و نهج‌البلاغه پرداخته است.

ج) روش‌شناسی پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی - تحلیلی است و در جمع‌آوری اطلاعات آن، از شیوه اینترنتی، اسنادی و کتابخانه‌ای استفاده شده است. با بررسی و جستجو در منابع اسلامی، به ویژه حکمتها، نامه‌ها و خطبه‌های نهج‌البلاغه، به الگوهای مختلفی در مواجهه با مشکلات دست یافتیم که هر کدام در جای خود کاربرد دارند؛ اما در نهایت نگارنده مقوله «صبر» را به طور ویژه به عنوان الگو، انتخاب و به راهکارها و آثار آن برای غلبه بر مشکلات از دیدگاه امام علی (ع) اشاره کرده است.

۱. ارزش صبر در آموزه‌های دینی و آثار آن

دین اسلام یک منظومه منسجم فکری است که قوانین و ارزشهایی دارد و برای هر لحظه زندگی، تعالیمی آورده که انسان چگونه در مواقع و حوادث گوناگون رفتار کند. اسلام در برابر بلا، ارزش و فضیلت اخلاقی صبر را بیان کرده و موضع‌گیری زندگی مؤمنانه در برابر بلا، رضایت، تسلیم و صبر است که برای تعالی، تکامل و رشد انسان مفید است. (محمدی، ۱۴۰۰: ۲۲۶)

قرآن کریم به اصل مصیبت و انواع عمده آن مثل فقر و گرسنگی، ناامنی، مرگ و نقص عضو و فقدان عزیزان اشاره کرده؛ ضرورت صبر در برابر مصیبتها را بیان کرده و آثار و نتایج آن را نیز برشمرده است. برای نمونه می‌فرماید: «وَلْتَبْلُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵)؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان.

در روایات نیز از این قسم صبر و جایگاه آن در نظام اخلاقی انسان یاد شده است. امام باقر (ع) می‌فرماید: «الصَّبْرُ صَبْرَانِ: صَبْرٌ عَلَى الْبَلَاءِ حَسَنٌ جَمِيلٌ، وَ أَفْضَلُ الصَّبْرَيْنِ الْوَرَعُ عَنِ الْمَحَارِمِ»؛ صبر بر دو قسم است: صبر در برابر مصیبت که زیبا و پسندیده است؛ اما بهتر از آن، ورع از محارم‌الله و خودداری از گناهان است (کلینی، ۱۴۳۰، ج ۳: ۲۳۵). صبر بر مصیبت اگر چه بالاترین مرتبه صبر نیست، اما به خودی خود منزلت بسیار رفیعی است. بنابراین، صبر بر مصیبت این است که انسان در برابر سختی و بلا چنان با آرامش پایداری کند که تعادل روانی خود و وقار پیش از حادثه را از دست ندهد. قرآن کریم می‌فرماید: «لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلٰی مَا فَاتَكُمُ وَلَا مَا أَصَابَكُمُ» (آل‌عمران: ۱۵۳)؛ بر آنچه از دست داده‌اید و برای آنچه به شما رسیده است اندوهگین نشوید.

یک) توجه به خدا و عجز انسان

یکی از مهم‌ترین آثار صبر در بلاها و امراض، توجه انسان به خداوند و عجز خود است. وقوع مصیبتها و بیماری‌های فراگیر مانند کرونا که حتی پیشرفته‌ترین کشورهای جهان را دچار بحران می‌کند، شاید تنبیهی برای بشر امروز باشد که حضور و وجود خدا در جهان را بیشتر احساس کند. برای بشر، ولو به طور ناخودآگاه، در برابر مظاهر عجیب فناوری و پیشرفتهای علمی، یک احساس قدرت کاذب پیش می‌آید که غفلت‌زاست و به دنبال خود مصائبی همچون نخوت و تکبر به دنبال دارد. بلایای فراگیر، نوع نگاه بشر را تغییر می‌دهند.

انسان با علم و ثروت معمولاً احساس سلطه و قدرت می‌کند، ولی بلای فراگیر موجب می‌شود تا از این احساس دست برداشته، باور کند که مخلوق ضعیفی است.

انسانی که در برابر ویروسی مثل کرونا عاجز است، چگونه دچار غرور می‌شود! همه این مظاهر فناوری در برابر علم و قدرت و عظمت خداوند، هیچ است. قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ» (انفطار: ۶). بنابر این، انسان در این پیامد، با گذر از غرور قدرت و جاه‌طلبی، به ضعف و عجز و حقارت خود باور پیدا می‌کند و بیش از پیش متوجه جایگاه خود نسبت به خداوند می‌شود. امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «لیکن خداوند بندگان خود را به انواع سختی‌ها می‌آزماید و به واسطه کوششهای گوناگون به بندگی‌شان می‌کشد و به اقسام ناخوشایندها و ناملايمات مبتلايشان می‌کند تا کبر را از دل‌های‌شان بیرون برد و فروتنی را در جانهای‌شان جای دهد و آن را در‌هایی گشوده به سوی فضل خود و وسایل آسانی برای بخشش خویش قرار دهد». (خطبه ۱۹۲)

خداوند، نمونه چنین رفتاری را در قرآن این‌گونه معرفی می‌کند: «وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ» (انعام: ۴۲)؛ و به یقین، ما به سوی امتهایی که پیش از تو بودند [پیامبرانی] فرستادیم، و آنان را به تنگی معیشت و بیماری دچار ساختیم تا به زاری و خاکساری در آیند. بنابر این، ناملايمات زندگی و بروز مشکلات و بیماری‌هایی مانند کرونا باعث می‌شوند انسان به عجز و ناتوانی خود بیشتر پی ببرد و از تکبر و غرور کاذب دست بردارد و اینجاست که آدمی دنبال پناهگه امنی می‌گردد که بتواند به وسیله آن بر مشکلات فائق آید و به آرامش روحی و روانی دست یابد.

دو) توجه به اخلاق و بروز رفتارهای ارزشی

دولتها و جوامع بشری در مسائل گوناگون، آن قدر که به خود سیاست، اقتصاد، پزشکی و علم و فناوری اهمیت داده‌اند، به اخلاق در آنها کم توجه بوده‌اند؛ که باعث شده است اخلاق به حاشیه رانده شود. بحران کرونا به مثابه تلنگری بسیار قدرتمند وارد عرصه شد و زمینه‌هایی را فراهم کرد که بشر بار دیگر مسئله اخلاق در سیاست، اخلاق در پزشکی، اخلاق در اقتصاد و... را مد نظر قرار دهد و آنها را از حاشیه به متن بکشاند. به همین سبب، یکی از ویژگی‌های مهم انسانهای مؤمن، برخورداری از روحیه ایثارگری است. امام علی (ع) در روایتی، ایثار را از بهترین مکارم اخلاقی: «خَيْرُ الْمَكَارِمِ الْإِيثَارُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱: ۳۷۶)؛ بالاترین مرتبه بخشندگی و کرامت: «أَعْلَىٰ مَرَاتِبِ الْكِرَامِ الْإِيثَارُ» (همان: ۳۹۶) و برجسته‌ترین و اوج نیکی‌ها: «الْإِيثَارُ أَعْلَىٰ الْإِحْسَانِ»، «الْإِيثَارُ أَشْرَفُ الْإِحْسَانِ»، «الْإِيثَارُ غَايَةُ الْإِحْسَانِ» (همان: ۳۹۵)

دانسته‌اند. افرادی که در راه خدا برای جامعه و مردم، ایثار و گذشت می‌کنند، پاداش مناسبی خواهند داشت. از امام علی (ع) پرسیدند که خیر و نیکی چیست؛ آن حضرت فرمودند: «خیر و نیکی آن نیست که دارایی و فرزندت بسیار شود؛ بلکه خیر آن است که دانشت افزون و حلم و بردباری‌ات زیاد شود، و بر اثر اطاعت و بندگی پروردگارت به مردم سرفرازی کنی. پس اگر نیکی کردی، خدا را سپاسگزار باش و اگر بد کردی، از خدا آمرزش بخواه. در دنیا خیر و نیکی نیست مگر برای دو مرد: مردی که گناهان بجا آورده را با توبه تلافی کند و مردی که در کارهای خدا پسند بشتابد (هر چند اندک باشد)». (حکمت ۹۴)

بنابر این، در بلاها و بیماری‌های فراگیر مثل کرونا و امتحانات سخت روزگار، انسانها هويت درونی خود را بهتر آشکار می‌سازند. در دوران شیوع کرونا، برخی افراد، به ویژه کادر پزشکی، فطریات خوب خود را بروز دادند و جلوه‌های اخلاقی، از جمله: ایثار و فداکاری، کمک مالی، عدالت و انصاف و همدردی با بیماران را به نمایش گذاشتند. (ولی‌زاده، ۱۴۰۰: ۲۹۵)

سه) عبرت از مرگ

یکی از امتحانهای الهی در بیماری‌های فراگیر، از دست دادن عزیزان و خویشاوندان است. صبر در این موارد از نشانه‌های افراد با ایمان: «بر شما باد که صبر و بردباری پیشه کنید، صبر نشانه ایمان است» (حکمت ۸۲) و باتقوا: «اگر (به رنج و ناراحتی) مبتلا شدید، شکبیا باشید که عاقبت (پیروزی) با پرهیزگاران است» (خطبه ۹۸) است.

امام علی (ع) در دلداری به اشعث بن قیس در مرگ فرزندش فرمودند: «ای اشعث! اگر برای از دست دادن فرزندت اندوهگین باشی، البته حق داری که این لازمه خویشاوندی است و اگر صبر کنی، خدا هر مصیبتی را عوض می‌دهد. ای اشعث! اگر صبر کنی، قضا و قدر الهی بر تو جاری شده و اجر خواهی برد و اگر بی‌تابی کنی، تو گناهکاری». (حکمت ۲۹۱)

مرگ‌اندیشی و به یاد مرگ بودن، شاید به تصور عده‌ای، نشانه‌ای از افسردگی باشد؛ ولی اگر کسی به مرگ‌اندیشی نگاه مثبت داشته باشد، از لحظات عمرش استفاده بهینه و درست می‌کند و از زندگی در کنار خانواده و عزیزانش لذت می‌برد و کارهای خود را هدفمند انجام می‌دهد. مشاهده مرگ اطرافیان یا ابتلای آنها به بیماری، یاد مرگ را در دل انسان تجدید می‌کند. (ورام، ۱۴۱۰، ج ۱: ۲۶۸)

د) یافته‌ها

۱. رمز و الگوی تاب‌آوری در منطق اسلام

آنچه می‌تواند انسانها را در جایگاه متعالی قرار دهد و آنان را از اضطرابها و تزلزلها در حوادث طبیعی و بلاهای گوناگون صیانت کند، درون منسجم و سامان‌یافته آدمی است. انسانی که درون سامان‌یافته، جهان‌بینی، نگرش و بینش سامان‌یافته‌ای دارد و بر خویشتن سیطره دارد، می‌تواند بر مشکلات فردی و اجتماعی غلبه کند و از فروپاشی، اضطراب و افسردگی‌های رهایی یابد. اینجاست که این سؤال اساسی مطرح می‌شود که: در منطق اسلام، الگوی تاب‌آوری در برابر بلایا، چالش‌ها و حوادث طبیعی مثل کرونا چیست؟ این الگو همان چیزی است که در آموزه‌های دینی از آن به نام «صبر و مقاومت» یاد شده و در آیات و روایات، اخلاق و عرفان مورد بحث و توجه قرار گرفته است. در فرهنگ دینی، صبر بر مصیبت و بلا به عنوان یکی از ابعاد و انواع صبر به شمار آمده است. این تاب‌آوری مؤمنانه، الگویی است که از بطن و متن دین برخاسته است.

تاب‌آوری طبق باور علما و اندیشمندان اخلاق، به عنوان یک پدیده درونی، از نمادهای بیرونی هم برخوردار است؛ یعنی اوصاف و فضائل مهم اخلاقی را در چهار بُعد بیان کرده‌اند که عبارتند از: «علم»، «حال»، «فعل» و «قول». بُعد اول آن، مقوله «دانشی و بینشی» است. بُعد دوم آن، امر «روحی و عاطفی» است. بُعد سوم آن، «بروز و ظهور در رفتارها» و بُعد چهارم نیز «ظهور در اقوال و سخنان» است. اگر این الگو در بحث تاب‌آوری در مقابل بلاها و حوادث گوناگون زندگی به کار گرفته شود، غلبه بر مشکلات و بیماری‌ها را برای انسان آسان و هموار می‌سازد. مؤلفه‌های و ارکان این الگو به شرح ذیل است.

یک) مؤلفه دانشی و بینشی

اولین رکن نظریه تاب‌آوری دینی که پایه و اساس تاب‌آوری آدمیان و مقاومت آنان در برابر حوادث، بلایا و چالش‌های زندگی محسوب می‌شود، مؤلفه دانشی و بینشی و تفسیر صحیح، عقلانی و سنجیده از حوادث و بلایاست. صبر در برابر مشکلات و مصیبت‌ها نیازمند پشتوانه معرفتی است؛ یعنی اگر انسان بداند در آنچه برایش اتفاق می‌افتد، حقیقت و حکمتی وجود دارد، در این صورت می‌تواند در برابر سختی‌ها صبر و شکیبایی کند. همان‌طور که امام علی(ع) درباره اهمیت بینش می‌فرماید: «فَقَدْ الْبَصِيرَ أَهْوَنُ مِنْ فَقْدَانِ الْبَصِيرَةِ»؛ از دست دادن بینایی، آسان‌تر از دست دادن بینش است؛ یا: «لَا بَصِيرَةَ لِمَنْ لَأَفْكَرَ لَهُ»؛ بینش ندارد، آن که اندیشه ندارد.

بر اساس آیات قرآنی، آگاهی و شناخت از فلسفه وجودی حوادث، مقدمه و زمینه‌ساز صبر و شکیبایی است؛ به این صورت که انسان تا نسبت به حوادث و مشکلات و مصیبت‌ها آگاهی کافی نداشته باشد، با حالتی از خشم و هیجان با مسئله برخورد می‌کند و حتی ممکن است در برخی جاها دچار کفرگویی بشود.

بنابر این، بین کسی که بتواند از یک پدیده دشوار و سخت، تفسیری عقلانی و درست ارائه دهد و کسی که تفسیر غلطی داشته باشد یا بدون تفسیر بخواهد با حادثه‌ای مواجه شود، خیلی تفاوت وجود دارد. در منطق و تفکر اسلامی در خصوص بلا یا و حوادث، یک دیدگاه منسجم و تفسیر نظام‌مند ارائه شده که همان تفسیر عقلانی، امیدبخش و آرام‌کننده بدون دخالت احساس است. از جمله اینکه، اگر انسان پدیده طبیعی را جدای از حاکمیت خالق و مبدء قدسی ببیند و اتفاق ناگواری را ببیند که در آن هیچ حکمتی وجود ندارد و هیچ امکان بهره‌گیری درست وجود ندارد، سبب انفعال، افسردگی و شکستن آدمی در برابر حادثه شده، به فروپاشی روحی و روانی و به تبع آن، فروپاشی در دیگر ابعاد اجتماعی و اقتصادی می‌انجامد. در تفسیر اسلام، حوادث و بلاهای طبیعی ضمن اینکه می‌توانند بازتاب رفتارهای ناشایست آدمی باشند و نوعی مجازات به حساب آیند (کفاره گناهان)، در عین حال انواع خیرات نیز می‌تواند در آن وجود داشته باشد (وسیله تعالی معنوی).

افزون بر این، دست قدرت خداوند، بالای سر انسان است و می‌تواند در پس این حوادث سخت و دشوار، درخششها و برکاتی نصیب انسان شود؛ چه برکات در زندگی دنیوی که می‌توانند بر همبستگی اجتماعی و پیشرفت علمی تأثیر داشته باشند و چه برکاتی که می‌توانند در زندگی معنوی انسان تأثیرگذار باشند و تجلیاتی که این مقاومت و صبوری می‌توانند در زندگی اخروی انسان به ارمغان بیاورند. بنابر این، در منطق اسلام، حادثه و بلا طبیعی پدیده‌ای منحوس و زشت و شر مطلق تلقی نمی‌شود. (محمدی، ۱۴۰۰: ۲۶)

دو) مؤلفه حال درونی و اخلاقی انسان

بعد دوم، حال درونی و وضع روحی- روانی فرد است. در پرتو تفسیر اسلامی و موازین و معیارهای اخلاقی اسلام، انسان مؤمن در برابر حوادث و وقایع، صبور است. صبر یا عزت نفس، مقاومت و حالت توانمندی و نشکستن درون است. توکل بر خدا، رضای به قضای الهی، تسلیم امر خداوند بودن و آثار و برکاتی که برای این مجموعه فضائل ذکر شده است، همه پیرامون مؤلفه دوم جمع می‌شوند؛ در این مؤلفه، دین اسلام سامانه و مجموعه‌ای از فضیلت‌های اخلاقی و روحی را به بشر ارائه کرده که مبتنی بر همان مؤلفه ذهنی و تفسیر درست

کرنا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام ... ♦ ۱۶۳

از حادثه و دارای ترغیبه‌های اساسی و مهم در شریعت است. بنابر این، صفت صبر، رفتار و مفهوم انفعالی محسوب نمی‌شود، بلکه رفتار فعالانه در هنگام مواجهه با حوادث و شرایط گوناگون است. افرادی که صبور نباشند، منفعلانه عمل خواهند کرد و در سختی‌ها دچار ناامیدی، بی‌قراری و بی‌تابی می‌شوند؛ اما در افراد اهل صبر و بردباری، بی‌تابی و بی‌قراری وجود ندارد و تمرکز لازم را برای حل و مدیریت مشکل دارند. به همین سبب، دچار ناامیدی و بی‌قراری نمی‌شوند.

سه مؤلفه نظام رفتاری

بعد سوم، مؤلفه نظامات رفتاری است که دین اسلام انسانها را بدان دعوت کرده است. اسلام چه در نظام اجتماعی و چه در نظام خانوادگی، بر تعاون و همبستگی اجتماعی تأکید و ترغیب کرده است و ثوابهای گوناگونی برای صبوری در بلاها و کوران حوادث در نظر گرفته است. چون اسلام دین همبستگی اجتماعی است، نسبت به اهتمام مسلمانان در خصوص گره‌گشایی از مشکلات همدیگر و همدردی با دردمندان و مصیبدیدگان تأکید ویژه‌ای دارد. بر اساس آموزه‌های اسلام که ریشه در فطرت بشر دارند، فرد مسلمان نمی‌تواند نسبت به گرفتاری و مشکلات هموعان خود بی‌تفاوت باشد. در برخی از روایات، اهتمام به حل گرفتاری‌ها و مشکلات و همدردی با مصائب دیگران، اساس مسلمانی و عبادت محسوب می‌شود؛ به طوری که انسان باید رفع مشکل از مصائب دیگران را جزئی از زندگی روزمره خود بداند؛ چنانچه در روایتی از پیامبر (ص) آمده است: «مَنْ أَصْبَحَ لَا يَهْتَمُّ بِأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ مِنْهُمْ وَ مَنْ سَمِعَ رَجُلًا يُنَادِي: يَا لَلْمُسْلِمِينَ فَلَمْ يُجِبْهُ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ» (کلینی، ۱۴۳۰، ج ۳: ۴۱۹-۴۱۷)؛ هر کس صبح کند و به امور مسلمانان همت نرزد، از آنان نیست و هر کس فریاد کمک‌خواهی کسی را بشنود و به کمکش نشتابد، مسلمان نیست. در بیان دیگری از پیامبر اکرم (ص) می‌خوانیم: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَ تَرَاحُمِهِمْ وَ تَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا أَشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمِي» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۳: ۱۵۳)؛ مؤمنان از نظر مهرورزی و عطف نسبت به یکدیگر مانند یک پیکرند که هر گاه عضوی از آن دچار دردی شود، سایر اعضا [از راه تب و بیداری و ناراحتی] همدردی خود را با آن عضو ابراز می‌دارند و به کمکش می‌شتابند. پس مؤلفه سوم که نظام رفتاری برآمده از آموزه‌های دینی است؛ آدمیان را به تعاون و همبستگی فرا می‌خواند.

چهار مؤلفه نظام گفتاری

بعد چهارم، نظام گفتاری است. با توجه به اینکه طبع اولیه آدمی طوری است که در مقابل ناخوشایندی‌ها و حوادث ناگوار زندگی بی‌تاب می‌شود، قرآن کریم هم به این ویژگی انسان اشاره می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا» إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (معارج: ۲۰-۱۹)؛ به راستی که انسان سخت آزمند [و بی‌تاب] خلق شده است، چون صدمه‌ای به او رسد عجز و لابه و بی‌تابی کند. بی‌تابی و بی‌قراری، روال عادی زندگی آدمی را تغییر می‌دهد و تعادل روحی و روانی انسان را بر هم می‌زند. این عدم تعادل، امکان دارد به دو صورت ظاهر شود؛ یکی بروز و ظهور رفتارهایی از انسان که قبلاً انجام نمی‌داده و دیگری ترک کردن کارها و رفتارهایی که انجام می‌داده است.

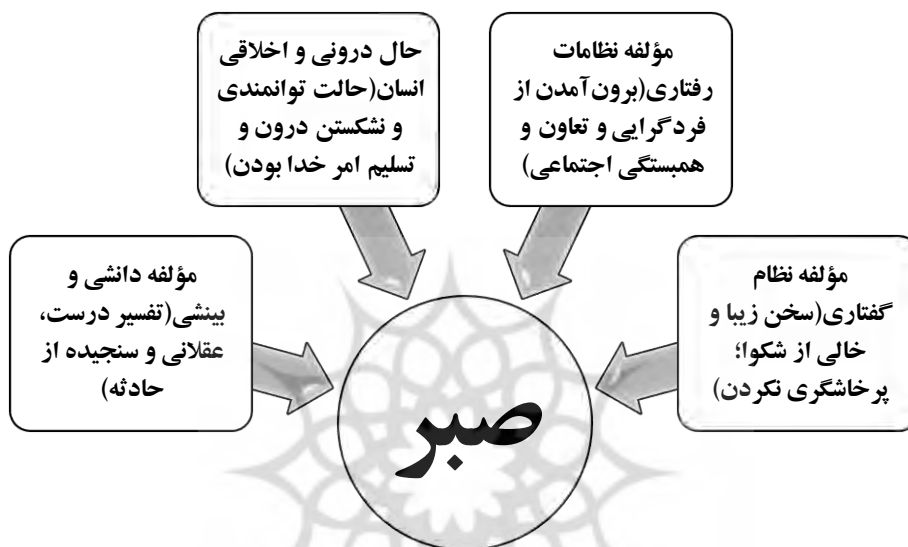
بنابر این، دین اسلام حتی در گفتار و رفتار نیز به آدمیان دستور می‌دهد که ناسپاسی و پرخاشگری نکنند؛ حریم و حرمتها را حتی در سخت‌ترین شرایط حفظ کنند. اگر در حوادث و مصیبت‌ها و بیماری‌ها که به طور قهری و بدون میل و اراده انسان در زندگی او رخ می‌دهد، شکایت زبانی و گفتاری همراه ناسزاگویی و حریم‌شکنی عادت شود، نیروی مقاومت و پایداری در برابر حوادث در هم شکسته خواهد شد. اما اگر انسان در مشکلات و مصیبت‌ها، خویش‌داری را از دست ندهد؛ یعنی سخن و حرکتی بر خلاف رضای خدا انجام ندهد و پیمانۀ صبرش لبریز نشود و مشکلات و سختی‌ها را پیش همه بازگو نکند و صبر نیکو دارد، مصداق صبر جمیل در آیه «فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا» (معارج: ۵) می‌شود. صبر جمیل، صبر و استقامتی است که برای خدا صورت گیرد و تداوم داشته باشد؛ یأس و ناامیدی به آن راه نیابد و توأم با بی‌تابی، شکوه و آه و ناله نباشد. صبر جمیل، شکیبایی در برابر حوادث سخت و آزمایش‌های سنگین و نشانه شخصیت و وسعت روح آدمی است. بنابر این، الگو و نظریه تاب‌آوری اسلام، از چهار مؤلفه تشکیل شده است:

۱. مؤلفه ذهنی، فکری و اعتقادی که برآمده از تفسیر جامع فلسفی و صحیح از حوادث و بلااست.
۲. مؤلفه درونی و اخلاقی که در منظومه اخلاق فضیلتها و رذیلت‌های اسلامی نظام یافته که محوریت آن، روح صبوری، توکل بر خدا و کوتاه نیامدن در برابر حوادث است.
۳. مؤلفه نظام رفتاری، فقهی، حقوقی و اخلاقی اسلام که محور آن، برون آمدن از فردگرایی، داشتن نگاه اجتماعی، فریادرسی از کسی که در سختی قرار گرفته و در

کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام ... ♦ ۱۶۵

سخت‌ترین شرایط، ارزشهایی تبیین شده است که سبب تکافل، تعاون و همگرایی اجتماعی می‌شود.

۴. مؤلفه نظام قولی، ادب زبانی، سخن زیبا و خالی از شکوا و همراه با سپاس و ادب با دیگران. (همان: ۲۸-۲۷)



شکل ۱: مدل مفهومی الگوی تاب‌آوری در منطق اسلام (تاب‌آوری مؤمنانه)

۲. صبر؛ الگوی تاب‌آوری در نهج‌البلاغه و آثار آن

جدول ۱

آثار صبر و بی‌صبری	متن	رَدِّ
بیشتر شدن مقاومت و ایستادگی انسان در سختی‌ها	أَلَا وَإِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّيَّةَ أَصْلَبُ عَوْدًا وَالرَّوَاتِعَ الْخَضِرَةَ أَرْقَ جُلُودًا وَالنَّائِبَاتِ الْعَدِيَّةَ أَقْوَى وَقُودًا وَأَبْطَأَ حُمُودًا؛ آگاه باشید درختان بیابانی، چوب‌شان سخت‌تر و درختان کناره جویبار پوست‌شان نازک‌تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند آتش چویشان شعله‌ورتر و پردوام‌تر است.	نامه ۴۵

<p>غرور و تکبر از انسان بیرون رود، نفوس آدم به عبودیت خدا رام شود.</p>	<p>و لَكِنَّ اللَّهَ يَخْتَبِرُ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ، وَيَتَّبِعُهُمُ بَأَنْوَاعِ الْمَجَاهِدِ، وَيَتَّبِعُهُمُ بَضْرُوبِ الْمَكَارِهِ؛ إِخْرَاجًا لِلتَّكْبَرِ مِنْ قُلُوبِهِمْ، وَ إِسْكَانًا لِلتَّدَلُّلِ فِي نَفْسِهِمْ، وَ لِيَجْعَلَ ذَلِكَ أَبْوَابًا فَتْحًا إِلَى فَضْلِهِ، وَ أَسْبَابًا ذَلِيلًا لِعَفْوِهِ؛ لِيَكُنَّ خِدَاوَنِدَ بِنْدِغَانِ خُودِ رَا بِهٖ أَنْوَاعِ سَخْتِي هَا مِي آز مَائِدِ وَ بِهٖ وَاسِطَهٗ كُوشِشِ هَايِ گُوناگُونِ بِهٖ بِنْدِگِي شَانِ مِي كَشْدِ وَ بِهٖ اِقْسَامِ نَاخُوشَايِنْدِهَا وَ نَامَلَايِمَاتِ مِبْتَلَايِشَانِ مِي كُنْدِ تَا كَبِرِ رَا اَز دِلِهَايِ شَانِ بِيرون بَرْدِ وَ فِرُوتِي رَا دَر جَانِهَايِشَانِ جَايِ دِهْدِ وَ اَن رَا دِرِهَايِي كُشُودِهٖ بِهٖ سُوِي فَضْلِ خُودِ وَ وَسَايِلِ آسَانِي بَرَايِ بَخْشِشِ خُويِشِ قَرَارِ دِهْدِ.</p>	<p>خطبه ۱۹۲</p>
<p>پاداش عظیم در برابر مقاومت در مشکلات دنیوی.</p>	<p>وَ كَلِمًا كَانَتْ اَلْبَلَاوَى وَ اَلْاِخْتِبَارُ اَعْظَمُ، كَانَتْ اَلْمُثُوبَةُ وَ اَلْجَزَاءُ اَعْزَلُ؛ هَر مَقْدَارِ آز مَائِشِ وَ مَشْكَلاتِ بَزَرْگِ تَر بَاشْدِ، ثُوابِ وَ پاداشِ نيز بَزَرْگِ تَر خُواهدِ بُوْدِ.</p>	<p>خطبه ۱۹۲</p>
<p>برطرف شدن اندوهها با صبوری کردن.</p>	<p>اَطْرَحْ عَنْكَ وَاِرْدَاتِ اَلْهَمُومِ (اَلْاُمُورِ) بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حَسَنِ اَلْيَقِينِ؛ اِنْدُوه هَا رَا بِا صَبْرِي اسْتُوارِ وَ يَقِينِي نِيكُو اَز خُودِ دُورِ كُنْ.</p>	<p>نامه ۳۱</p>
<p>استعانت از خدا راه برطرف شدن اندوهها.</p>	<p>فَاَسْتَعِنَ بِاللَّهِ عَلَيَّ مَا اَهْمَكُ؛ بِرِ اَنْجِهٖ تُو رَا اِنْدُوه گِيْنِ مِي كُنْدِ اَز خُودِ كَمَكِ بَخُواه.</p>	<p>نامه ۴۶</p>
<p>صبوری در ناخوشایندیها، نیکوترین خصلت.</p>	<p>وَ عَوْدُ نَفْسِكَ اَلتَّصَبُرِ (الصَّبْرِ) عَلَيَّ اَلْمَكْرُوهِ، وَ نِعْمَ اَلْخُلُقُ اَلتَّصَبُرُ فِي الْحَقِّ؛ دَر سَفارشِ بِهٖ فِرْزَنْدِ بَزَرْگُوارِ خُودِ اِمَامِ حَسَنِ (ع) مِي فِرْمَايِدِ: خُويِشْتِنِ رَا بِهٖ صَبُورِي دَر بَرابِرِ نَاخُوشَايِنْدِهَا عَادَتِ دِهٖ، وَ نِيكُو خِصْلَتِي اسْتِ صَبُورِي كَرْدِنِ دَر رَاهِ حَقِّ.</p>	<p>نامه ۳۱</p>
<p>شکيبايی در ناراحتیها از ویژگیهای متقین است.</p>	<p>اِنْ اِبْتَلَيْتُمْ فَاَصْبِرُوا فَاِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ؛ اِگَر (بِهٖ رِنَجِ وَ ناراِحْتِي) مِبْتَلَا شُدِيْدِ، شَكِيْبَايِي بَاشِيْدِ كِهٖ عَاقِبَتِ (پِيروزي) بِا پَرهِيْزِگارانِ اسْتِ.</p>	<p>خطبه ۹۸</p>
<p>صبوری انسان را به نصرت و پیروزی می‌رساند.</p>	<p>وَ اسْتَشْعَرُوا الصَّبْرَ فَاِنَّهُ اَدْعَى اِلَى النُّصْرِ؛ شَكِيْبَايِي رَا پِشِهٖ خُودِ سَازيْدِ كِهٖ بِهٖ نَصْرَتِ وَ پِيروزي فِرَاخُوانْدِهٖ تَر اسْتِ؛ لايَعْدَمُ الصَّبُورَ الظَّفَرَ وَ اِن طَالَ بِهٖ الزَّمَانُ؛ فِرْدِ صَبُورِ پِيروزي رَا اَز دَسْتِ نَدِهْدِ گِرْچِهٖ زَمَانِ طُولَانِي بَگُذَرْدِ.</p>	<p>خطبه ۲۶</p>

کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام ... ۱۶۷

<p>صبر و بردباری نشانه ایمان است.</p>	<p>وَعَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ، فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، وَالْآخِرُ فِي جَسَدٍ لِرَأْسٍ مَعَهُ، وَالْآخِرُ فِي إِيْمَانٍ لَأَصْبِرَ مَعَهُ؛ بِرِشْمَا بَاد كِه صَبْرٍ وَ بَرْدْبَارِي پيشه كنيد؛ زيرا هَمَانِ كُونه كه سر، نشانه حيات بدن است، صبر نيز دليل ايمان است، و بدني كه سر در آن نباشد خير و حيات در آن نيست و ايماني كه توأم با صبر نباشد ارزشي ندارد.</p>	<p>حکمت ۸۲</p>
<p>صبر در هنگام مصيبت از دست دادن عزيزان، پاداش الهی را به دنبال خواهد داشت.</p>	<p>وَإِنْ تَصْبِرْ فَقَى اللَّهُ مِنْ كُلِّ مُصِيبَةٍ خَلْفًا. يَا أَشْعَثُ إِنْ صَبَرْتَ، جَرَى عَلَيْكَ الْقَدْرُ وَ أَنْتَ مَا جُورٍ، وَ إِنْ جَزَعْتَ، جَرَى عَلَيْكَ الْقَدْرُ وَ أَنْتَ مَا زُورٍ. يَا أَشْعَثُ إِبْنِكَ سَرَّكَ وَ هُوَ بَلَاءٌ وَ فِتْنَةٌ، وَ حَزَنُكَ وَ هُوَ ثَوَابٌ وَ رَحْمَةٌ؛ امام علی(ع) در دلداري به اشعث بن قيس در مرگ فرزندش فرمود: ای اشعث! اگر برای از دست دادن فرزندت اندوهگين باشی، البته حق داری كه اين لازمه خويشاوندي است و اگر صبر كني خدا هر مصيبتی را عوض می‌دهد، ای اشعث! اگر صبر كني قضا و قدر الهی بر تو جاری شده و اجر خواهی برد و اگر بی‌تابی كني تو گناهكاری.</p>	<p>حکمت ۲۹۱</p>
<p>تباه شدن اجر صبر هنگام بی‌تابی.</p>	<p>يُنزِلُ الصَّبْرَ عَلَى قَدْرِ الْمُصِيبَةِ، وَ مِنْ ضَرْبٍ يَدُهُ عَلَى فُخْذِهِ عِنْدَ مُصِيبَتِهِ حَبَطَ [أَجْرُهُ] عَمَلُهُ؛ صبر و شكيبايي به اندازه مصيبت نازل شود و کسی كه دستش را به هنگام مصيبت (از روی ناشكری) بر زانو زند، اجرتش تباه گردد.</p>	<p>حکمت ۱۴۴</p>
<p>صبر آزادگان، نصيب انسان می‌شود.</p>	<p>مَنْ صَبَرَ صَبَرَ الْأَحْرَارُ، وَ إِلَّا سَلَا سَلَا الْأَعْمَارُ؛ هر كه (در حوادث) شكيبايي می‌كند چون آزادگان صبر كند (اجر برد) و گرنه چون جاهلان مصيبت را فراموش كند و (اجری ندارد).</p>	<p>حکمت ۴۱۳</p>
<p>بی‌صبری، نابودی انسان را به همراه خواهد داشت.</p>	<p>مَنْ لَمْ يَنْجِهِ الصَّبْرُ، أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ؛ هر كس كه شكيبايي نجاتش ندهد، بی‌تابی نابودش كند.</p>	<p>حکمت ۱۸۹</p>
<p>صبر مبارزه با پيشامدهای زندگي است.</p>	<p>وَ الصَّبْرُ يَنَاضِلُ الْحَدَثَانَ، وَ الْجَزَعُ مِنَ أَعْوَانِ الزَّمَانِ؛ شكيبايي رد كننده سختی‌ها، و بی‌صبری یاری كننده زمانه بر جفاست.</p>	<p>حکمت ۲۱۱</p>
<p>صبر كردن، رضایت و خرسندی انسان را به همراه خواهد داشت.</p>	<p>أَغْضَى عَلَى الْقَدَى وَ الْأَلَمِ، تَرْضَى أَبْدًا؛ ناملايمات و رنج‌ها را تحمل كن تا همواره خرسند باشی.</p>	<p>حکمت ۲۱۳</p>
<p>صبر نشانه شجاعت است.</p>	<p>وَ الصَّبْرُ شَجَاعَةٌ؛ صبر، شجاعت و دلیری است.</p>	<p>حکمت ۴</p>

<p>و ادار کردن نفس به صبر، سبب بزرگی در دنیا و درک فضایل در آخرت است.</p>	<p>و لِيَصْبِرَ نَفْسَهُ عَلَى الْحُقُوقِ وَ النَّوَائِبِ ابْتِغَاءَ الثَّوَابِ؛ فَإِنْ فَوْزًا بِهِدَى الْخِصَالِ شَرَفُ مَكَارِمِ الدُّنْيَا وَ دَرَكُ فَضَائِلِ الْآخِرَةِ، إِنْ شَاءَ اللَّهُ؛ در راه ادای حقوق (مالی خود) و مصایب و گرفتاری ها، خود را به صبر وادارد. دست یافتن به این خصلتها، در دنیا سبب شرف و بزرگی و درک فضایل آخرت شود.</p>	<p>خطبه ۱۴۲</p>
---	---	---------------------

امام علی(ع) در مواجهه با مشکلات، نگاه و تدبیر ویژه‌ای داشتند؛ اول آنکه مشکل را انکار نمی‌کردند و گاهی مصائب و مشکلات را ناشی از بی‌تدبیری افراد، برخی اوقات ناشی از انجام گناه و گاهی عاملی برای ارتقای انسان می‌دانستند. رفتار و منش آن حضرت این بود که انسان ابتدا باید مشکلات را بشناسد. به عبارتی؛ شناخت مشکلات، مرحله اول مقابله با مشکل است. یک قسمت از مصائب و مشکلات لازمه طبیعت و فطرت و نحوه خلقت انسان، مشکلاتی مثل بیماری‌ها و مرگ و میرها را اقتضا می‌کند. قسمت دیگری از این مشکلات برای توانمند شدن انسان است. امام علی(ع) نسبت به اصل وجود مشکلات و سختی‌ها در نامه ۴۵ نهج البلاغه در نامه‌ای به «عثمان بن حنیف» می‌نویسد: «أَلَا وَ إِنَّ الشَّجْرَةَ الْبَرِيَّةَ أَصْلَبُ عُوْدًا وَ الرِّوَاعِ الْخَضِرَةَ أَرْقُ جُلُودًا وَ النَّابِتَاتِ الْعَذِيَّةَ أَقْوَى وَ قُوْدًا وَ أَبْطَأُ خُمُودًا» (نامه ۴۵)؛ بدانید درخت بیابانی (که آب کم به آن می‌رسد)، چوبش سخت‌تر (استوارتر) است و درختهای سبز و خرم (که در باغهای پر آب کاشته شده)، پوستشان نازک‌تر است و گیاههای دشتی (که جز آب باران آب دیگری نیابند)، شعله آتش آنها فروخته‌تر و خاموشی آنها دیرتر است.

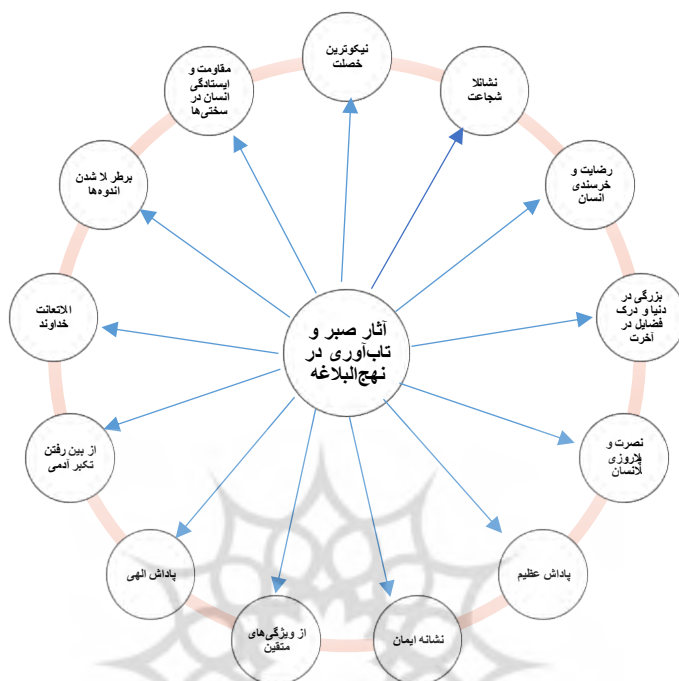
تشبیه امام علی(ع) در درختان بیابانی و تحمل آنان در برابر شداید، می‌تواند برای انسان درس بزرگی باشد. انسانی که مصیبت و سختی ببیند و در مشکلات بزرگ شده باشد، شخصیتی مستحکم خواهد شد. بنابر این، مشکلات یک امتیاز و امتحان برای آدمی است. امام در خطبه ۱۹۲ نیز به یکی از وجوه تأثیرگذاری و سازندگی مصیبتها و ابتلائات الهی روی انسان اشاره فرموده که باعث از بین رفتن خودبزرگ‌بینی و تکبر نفس است. همچنین به این نکته اشاره می‌کند که هر اندازه آزمایش و مشکلات بزرگ‌تر باشد، ثواب و پاداش نیز بزرگ‌تر خواهد بود.

امام علی(ع) در نامه ۴۶ و ۳۱ نهج البلاغه، به مسئله مهم دیگری نیز اشاره می‌فرمایند: «فَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ عَلَى مَا أَهَمَّكَ؛ اطَّرَحَ عَنْكَ وَ أَرَدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ»؛ هجوم اندوه و غمها را با نیروی صبر و حسن یقین از خود دور ساز. «وَ عُوْدُ نَفْسِكَ التَّصَبُّرِ عَلَى الْمَكْرُوهِ، وَ نِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ»؛ خویشتن را بر استقامت در برابر مشکلات عادت ده که استقامت و شکیبایی در راه حق، اخلاق بسیار نیکویی است.

در این نامه‌ها به این نکته توجه می‌دهد که زندگی انسان مجموعه‌ای از تلخی و شیرینی‌هاست و غم و اندوه گاهی در مسائل اجتماعی و گاهی سیاسی، گاهی در امور مادی و گاهی خانوادگی به انسان هجوم می‌آورد. انسان اگر در برابر هجمه‌اندوه‌ها زانو بزند، به زودی از پای درمی‌آید؛ ولی با دو نیرو می‌توان بر آنها غلبه کرد: نخست، قدرت صبر و شکیبایی است که انسان بداند چه صبر کند چه صبر نکند، این‌گونه حوادث که از اختیار او بیرون است، مسیر خود را طی می‌کنند. اگر صبر کند، در نزد خدا مأجور خواهد بود و اگر شکیبایی را ترک کند، حوادث مسیر خود را طی می‌کنند بی آنکه اجر و پاداشی داشته باشد. دوم اینکه، اگر انسان به نیروی یقین مجهز باشد و به تعبیر قرآن بگوید: «بگو: هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما مقرر داشته است» (توبه: ۵۱)؛ به یقین تقدیرات الهی از روی حکمت است، چه از حقیقت آن آگاه باشیم، چه نباشیم. در نتیجه با این دو نیرو در برابر واردات هموم ایستادگی می‌کند و به خود آرامش می‌دهد. بنابر این، باید در کارهایی که انسان را اندوهناک می‌سازند، از خداوند یاری بطلبد که خمیرمایه همه موفقیتها و دور شدن مشکلات و مصیبتها، تکیه بر ذات پاک خدا و یاری جستن از اوست. صبر و استقامت در مقابل مشکلات، با تمرین به دست می‌آید. باید آنقدر تمرین کنی و خویشتن را عادت دهی تا خلق و خوی تو شود.

جمله «عَوِّدْ نَفْسَكَ...» اشاره به این است که صبر و استقامت در مقابل مشکلات چیزی است که با تمرین به دست می‌آید. باید آنقدر تمرین کنی و خویشتن را عادت دهی تا خلق و خوی تو شود. عبارت «نِعْمَ الْخَلْقُ الَّذِي تَصَبَّرُ فِي الْحَقِّ» هم اشاره به این است که هر کار مثبتی با مشکلات و موانعی روبه‌روست. هرگاه انسان صبر و استقامت بر حق نداشته باشد، هرگز نمی‌تواند به آن دست یابد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۹: ۴۹۷)

بنابر این، صبوری در مشکلات و گرفتاری و بیماری‌هایی مثل کرونا، از نشانه‌های افراد با ایمان (حکمت ۸۲) و شجاع (حکمت ۴) و از ویژگی‌های افراد باتقوا (خطبه ۸۲) و سبب بزرگی و درک فضایل آخرت (خطبه ۱۴۲) است که می‌تواند انسان را به پیروزی و اجر الهی (خطبه ۲۶؛ حکمت ۲۹۱) برساند و بر عکس، اگر انسان بی‌تابی کند، باعث از دست رفتن اجر و پاداش (حکمت ۱۴۴) و نابودی انسان (حکمت ۱۴۴) خواهد شد.



شکل ۲: مدل مفهومی الگوی صبر و تاب‌آوری در نهج البلاغه

(د) نتیجه‌گیری

بیماری کرونا که جهان امروز را درگیر خودش کرد، علاوه بر آثار منفی بر ابعاد سلامت روان و بروز انواع اختلالات روان‌شناختی، بر سایر جنبه‌های مختلف زندگی مردم نیز تأثیر منفی گذاشته است. از طرفی، آنچه می‌تواند انسان را در جایگاه متعالی قرار دهد و از اضطرابها و تزلزلها در حوادث طبیعی و بلاهای گوناگون حفظ کند، جهان‌بینی، نگرش و بینش اوست. کسی که بر خودش سیطره و تسلط دارد و از آموزه‌های دینی آگاهی داشته باشد، می‌تواند بر مصیبتها، مشکلات فردی و اجتماعی و چالشها فائق آید و از فروپاشی، اضطراب، افسردگی و پژمردگی رهایی یابد. به همین سبب، الگوی برگرفته از منطق اسلام، یک الگوی روحی- روانی است که آدمیان را در برابر حوادث و وقایع، محکم و استوار می‌سازد. در معارف نهج البلاغه در برابر مشکلات و مصائب پیش‌آمده به الگوی مهم

کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام ... ♦ ۱۷۱

تاب‌آوری در قالب «صبر» اشاره شده است که متّصف شدن انسان به این فضیلت اخلاقی می‌تواند وی را در فائق شدن بر مسائل و مصائب زندگی مثل کرونا کمک کند. بیانات امام(ع) در خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه حاکی پیام‌های مهمی است؛ از جمله: انسانی که مصیبت و سختی ببیند و در مشکلات و مصائب بزرگ شده باشد، شخصیتی مستحکم خواهد داشت و دیگر اینکه، انسان همیشه باید به یاد خدا باشد و در مشکلات از او طلب استمداد کند.



منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ ق). *معجم المقاییس اللغة*. بیروت: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور محمد بن مکرم (۱۴۱۰ ق). *لسان العرب*. بیروت: دارصادر.
- ابوالقاسمی، حسن و هادی خوش محبت (۱۳۹۹). «ملاحظات سلامت معنوی در بحران کرونا». *فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی*، ش ۱: ۴۵-۴۸.
- پاشا، شیما؛ صادق نصری و مهدی مولایی یساولی (۱۴۰۰). «ویژگی های روان سنجی مقیاس استرس آسیب زا کوید ۱۹ (CTSS) در جامعه ایرانی». *روانشناسی کاربردی*، ش ۱۵ (۲ پیاپی ۵۸): ۲۹۵-۲۷۳.
- پوراصغر، مهدی؛ فاطمه فتحی و قاسم جان بابایی (۱۳۹۶). «اثر بخشی هیپنوتیزم درمانی بر تاب آوری بیماران مبتلا به لوسمی میلوئید حاد». *روانشناسی سلامت*، ش ۳: ۱۸۲-۱۶۸.
- پیدایی، میرمهرداد؛ نازنین پیلهوری سلماسی و محمدرضا شهریاری (۱۴۰۰). «شناسایی ابعاد تاب آوری منابع انسانی در شرایط پندمی کرونا از دیدگاه اسلام با رویکرد دلفی فازی». *مدیریت فرهنگی*، ش ۵۱: ۸۱-۷۱.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). *المفردات فی غریب القرآن*. بیروت: دارالعلم.
- زاهدبابلان، عادل؛ سید محمد سید کلان و حسن احمدی (۱۳۹۶). «واکاوی مفهوم سرمایه روان شناختی در پرتو نهج البلاغه (تطابق، تمایز و رهنمودها)». *پژوهشنامه نهج البلاغه*، ش ۱۷: ۱۱۵-۹۵.
- زبیدی، سید محمد بن محمد (۱۴۱۴ ق). *تاج العروس*. بیروت: دارالفکر.
- صادق زاده، مرضیه؛ فاطمه بهزادی و فرهاد خرمایی (۱۳۹۹). «مؤلفه های صبر مادر و توان بدرفتاری با کودک: نقش واسطه ای نارسانظم جویی هیجانی». *روانشناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*، ش ۶۳: ۳۱۹-۳۱۱.
- صفورایی پاریزی، سلیمه و محمد مهدی صفورایی پاریزی (۱۳۹۹). «رابطه حمایت اجتماعی و تاب آوری با نقش واسطه ای امید به زندگی در بیماران کرونایی». *پژوهشهای روان شناسی اسلامی*، ش ۱: ۱۰۲-۷۵.

کرونا و رمز تاب‌آوری مؤمنانه در منطق دین اسلام ... ۱۷۳

- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۶ ق). **المیزان فی تفسیر القرآن**. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). **مجمع البحرین**. تهران: مرتضوی.
- عبداللهی، طاهره (۱۳۹۹). «نقش دعا در دفع و رفع عوارض مترتب بر بحران کرونا». **مطالعات دین پژوهی**، ش ۷: ۳۱-۹.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ ق). **العین**. بیروت: دارالهجره.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۳۰ ق). **الکافی**. قم: دارالحديث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). **بحار الانوار**. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- محمدی، مسلم (۱۴۰۰). **مقالات و نشستهای تخصصی همایش بین‌المللی چالش کرونا و زندگی مؤمنانه**. تهران: دانشگاه تهران.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶). **پیام امام امیرالمومنین (ع)**. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نراقی، محمد مهدی (۱۴۲۲ ق). **جامع السعادات**. بیروت: اعلمی.
- ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ ق). **مجموعه ورام**. قم: مکتبه فقیه.
- ولی‌زاده، محمد مهدی و ابوالقاسم ولی‌زاده (۱۴۰۰). «**واکاوی پیامدهای اخلاقی پاندمی کرونا**». **مجموعه مقالات و نشستهای تخصصی همایش بین‌المللی چالش کرونا و زندگی مؤمنانه**. به کوشش مسلم محمدی. ۲۸۵-۲۹۸.
- یارمحمدی واصل، مسیب؛ فاطمه قنادی و فائزه غفاری (۱۳۹۹). «**مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های آن از دیدگاه امام علی (ع) در نهج‌البلاغه**». **پژوهشنامه نهج‌البلاغه**، ش ۳۱: ۱۲۹-۱۵۰.
- Kira, I.A.; H.A.M. Shuwiekh, K.G. Rice, J.S. Ashby, S.A. Elwakeel, M.S.F. Sous, A. Alhuwailah, S.B.A. Baali, C. Azdaou, E.M. Oliemat & H.J. Jamil (2020). "Measuring COVID-19 as Traumatic Stress: Initial Psychometrics and Validation". *Journal of Loss and Trauma Advance online publication*, 220-237.
- Pérez-Fuentes, M.; J. Molero, O.N. Fátima, M.A. Martos, M.M. Simón, I. Herrera-Peco & J.J. Gázquez (2020). "Questionnaire on Perception of Threat from COVID-19". *Journal of Clinical Medicine*, 9(4): 96-104.
- **The Holy Quran.**
- **Nahj ul-Balagha.**
- Abdullahi, Tahira (2020). "The role of prayer in preventing and resolving the complications of the Corona crisis". *Religious Studies Studies*, No. 7: 9-31.
- Abolghasemi, Hassan & Hadi Khosh Mohabbat (2020). "Spiritual health considerations in the Corona crisis". *Journal of Culture and Health Promotion of Academy of Medical Sciences*, First issue: 45-48.
- Amadi, Abdul Wahid bin Muhammad (1987). **Tasnife Ghorar al-Hakam and Dorr al-Kalam**. Qom: School of Islamic Education.
- Farahidi, Khalil bin Ahmad (1988). **Al Ain**. Beirut: Dar al-Hijrah.
- Ibn Faris, Ahmad (1983). **Maajm al-Maqayis al-Lagheh**. Beirut: Maktab al-Alam al-Islami.
- Ibn Manzoor Muhammad Ibn Makram. (1989). **Lesan ul Arab**. Beirut: Dar Sader.

- Koleini, Muhammad bin Ya'qub. (2008). **Al-Kafi**. Qom: Dar al-Hadith.
- Majlesi, Mohammad Bagher (1982). **Bahar Al-Anwar**. Beirut: Arab Heritage Dar.
- Makarem Shirazi, Naser (2007). **The message of Imam Amirul Momineen (P.B.U.H)**. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya.
- Mohammadi, Muslim. (2021). **Articles and specialized meetings of the International Conference on Corona Challenge and Faithful Life**. Tehran: University of Tehran.
- Naraghi, Mohammad Mahdi (2001). **Jame Al-Saadat**. Beirut: Alami.
- Pasha, Shima; Sadiq Nasri & Mehdi Moulai Yesavali (2021). **"Psychometric features of the Covid 19 traumatic stress scale (CTSS) in Iranian society"**. *Applied Psychology Quarterly*, No. 15(2 Consecutive 58): 273-295.
- Pidayi, Mir Mehrdad; Nazanin Selmasi's cocoon & Mohammadreza Shahriari (2021). **"Identifying dimensions of resilience of human resources in the conditions of the Corona pandemic from the perspective of Islam with a fuzzy Delphi approach"**. *Journal of Cultural Management*, No. 51: 71-81.
- Pourasghar, Mehdi; Fatima Fathi & Qasim Jan Babaei (2017). **"Effectiveness of hypnotherapy on the resilience of patients with acute myeloid leukemia"**. *Health Psychology*, No. 3: 168-182.
- Ragheb Esfahani, Hossein bin Mohammad. (1991). **Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an**. Beirut: Darul Alam.
- Sadeghzadeh, Marzieh; Fatima Behzadi & Farhad Khormai (2020). **"Components of mother's patience and the ability to misbehave with a child: the mediating role of emotional dysregulation"**. *Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists*, No. 63: 311-319.
- Safurai Parisi, Salima & Mohammad Mahdi Safurai Parisi (2020). **"The relationship between social support and resilience with the mediating role of life expectancy in corona patients"**. *Islamic Psychology Research*, No. 1: 75-102.
- Tabatabaei, Mohammad Hossein (1976). **Almizan fi tafsir el quran**. Tehran: Darul Kitab al-Islamiyeh.
- Toreihi, Fakhreddin bin Muhammad. (1996). **Majma ul Bahrein**. Tehran: Mortazavi.
- Valizadeh, Mohammad Mehdi & Abulqasem Valizadeh (2021). **"Analysis of the moral consequences of the corona pandemic"**. In: *Collection of articles and specialized meetings of the international conference on Corona Challenge and Faithful Life* (285-298). by the efforts of Muslim Mohammadi.
- Warram bin Abi Firas, Masoud bin Isa (1989). **Warram Collection**. Qom: Faqih School.
- Yarmohammadi Vasil, Musayib; Fatemeh Qanadi & Faezeh Ghaffari (2019). **"The skill of resilience and its characteristics from the point of view of Imam Ali (a.s.) in Nahj al-Balagha"**. *The Quarterly Journal of Nahjul Balagha Research Journal*, No. 31: 129-150.
- Zahid Bablan, Adel; Seyed Mohammad Seyed Kalan & Hassan Ahmadi (2017). **"Analysis of the concept of psychological capital in the light of Nahj al-Balagha (compatibility, differentiation and guidelines)"**. *Nahj al-Balagha Research Quarterly*, No. 17: 95-115.
- Zubeidi, Seyyed Mohammad bin Mohammad. (1993). **Thaj ul Aroos**: Dar al-Fekr.