



(مقاله پژوهشی)

## مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های آن از دیدگاه امام علی (ع) در نهج البلاغه

مسئب یارمحمدی واصل<sup>۱\*</sup>، فاطمه قنادی<sup>۲</sup>، فائزه غفاری<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۲۱

(از ص ۱۲۹ تا ۱۵۰)

### چکیده

در عصر کنونی با توجه به افزایش آسیب‌های روانی و اجتماعی، شناخت تاب‌آوری و ویژگی‌های تاب‌آوری می‌تواند افراد را در برابر عوامل استرس‌زا و اضطراب‌آور مقاوم سازد، از مردم در برابر عواملی که باعث به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی می‌شود، محافظت نماید و همچنین کارکردهای مثبت زندگی آن‌ها را افزایش دهد. هدف این مقاله بررسی تاب‌آوری و ویژگی‌های تاب‌آوری از منظر امام علی (ع) در نهج البلاغه است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است. در این پژوهش ویژگی‌های تاب‌آوری در نهج البلاغه شامل: خودآگاهی، احساس ارزشمندی، ارتباط اجتماعی، آینده‌نگری، خودکنترلی، معنایی، صبر، بردباری، سعه‌صدر، استقامت و پایداری به‌دست آمد. لذا می‌توان از رهنمودهای نظری مستخرج از نهج البلاغه درباره مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های آن، برنامه‌هایی مبتنی بر مباحث تاب‌آوری در نهج البلاغه برای مقابله با شرایط استرس‌زا طراحی نمود، تا بتوان از مردم در برابر رفتارهای خطرناک محافظت کرد.

**کلید واژه‌ها:** امام علی (ع)، نهج البلاغه، مهارت تاب‌آوری.

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

۲. کارشناس ارشد روانشناسی، بیمارستان فاطمیه، دانشگاه علوم پزشکی همدان

۳. کارشناس روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

## ۱. مقدمه

اندیشه‌های ارزشمند اسلامی، نقش مهمی در برنامه‌های ارتقای سلامت روانی و جسمی دارند. نهج‌البلاغه و حکمت‌های آن از منابع ارزشمند در تعلیمات اسلامی است که در آن توجه به عزت و ارزشمندی انسان و سلامت روانی-اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است (رحیمیان بوگر، سنایی، ۱۳۹۱: ۸). از طرفی، در جوامع کنونی زندگی انسان‌ها با فشار روانی و با شرایط ناگوار همراه است. این فشارها از منابع متعدد و گوناگونی سلامت افراد را تهدید می‌کنند (برهانی، ۱۳۹۲: ۹). درحالی‌که مردم در زندگی با فشار روانی و نگرانی مواجه هستند، به نظر می‌رسد بعضی از مردم پس از مواجهه با فشار روانی شدید و آسیب‌زا در "بازگشتن" به حالت بهنجار، سلامت روان یا حفظ آن از دیگران بهتر عمل می‌کنند.

این تجربیات چالش‌برانگیز برگشت به وضعیت بهنجار تاب‌آوری نامیده می‌شود که باعث فرایند سازگاری و انطباق مناسب با مشکلات خانوادگی، روابط شخصی و سلامتی می‌گردد (فانگاف، ۲۰۱۴: ۱۳۶). پیدایش مفهوم تاب‌آوری در علم روانشناسی به دوران اخیر برمی‌گردد، اما مفاهیم، زمینه‌ها و دیدگاه‌هایی در متون دینی ما- به‌ویژه نهج‌البلاغه- وجود دارد که بسیار غنی، پرمعنا و کاربردی‌اند، در ادبیات روان‌شناختی از مواردی به‌عنوان ویژگی‌های تاب‌آوری یاد می‌شود که در نهج‌البلاغه به زیبایی هر چه تمام‌تر و به‌صورت کامل بیان شده است. در کلام انسان‌ساز امام علی(ع) با منظور کاهش فشار روانی بر انسان در رویارویی با مصائب و حوادث، شیوه‌ها و عملکردهای تاب‌آوری آموزش داده می‌شود (صادقی نیری، الهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲: ۶۴) که توجه به آن‌ها می‌تواند تأثیری شگرف بر افزایش تاب‌آوری و مقابله با شرایط سخت و استرس‌زا در زندگی افراد داشته باشد.

## ۱-۱. بیان مسئله

بسیاری از محققان بین تاب‌آوری و مشکلات روان‌شناختی رابطه معنادار و منفی گزارش کرده‌اند و چنین بیان می‌دارند که این سازه می‌تواند به‌عنوان عامل میانجی بین سلامت روان و برخی از متغیرها قرار گیرد و با ارتقای تاب‌آوری فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا، اضطراب‌آور و همچنین عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی می‌شود از خود مقاومت نشان داده و بر آن‌ها غلبه نماید (بشارت و همکاران، به نقل از احمدی و شریفی درآمدی، ۱۳۹۳: ۳).

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا در برابر مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. تاب‌آوری به‌عنوان یک فرآیند فعال و نه یک صفت است که فرد آن را دارد، آن راهبردی در برابر استرس و ناسازگاری است، تاب‌آوری سه عامل کلیدی دارد. اول از همه، ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، نظیر خلق‌وخوی مطلوب و توانایی خودتنظیمی است. دوم، روابط نزدیک با خانواده و دوستان توانمند که می‌تواند نتایج مطلوبی را در هنگام مبارزه با سختی‌ها پیش‌بینی کند. این روابط شامل داشتن یک رابطه گرم و اعتماد به والدین خود

است. سوم، ساختارهای بیرونی که نقش حمایتی و پشتیبانی مهمی در عملکرد فرد در شرایط نامساعد بازی می‌کنند، ساختارهایی نظیر همسایه‌ها، کیفیت مدارس، سازمان‌های اجتماعی حامی (فانگاف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴: ۱۳۷). اما آنچه امروزه در محافل علمی بر مبنای روان‌شناسی مثبت نگر از آن بحث می‌شود و بیشتر پژوهشگران را بدین سو کشانده است بررسی مفاهیم اساسی آن به لحاظ فرهنگ غنی بومی-اسلامی است. مذهب و معنویت مهم‌ترین استراتژی‌های تاب‌آوری در زندگی افراد هستند، همچنین آن‌ها در مقابله با آسیب‌های روانی، تنهایی، سایر تمایلات که سلامت و بهزیستی روانی را کاهش دهد، سهم زیادی دارند، بالا رفتن سن، دین و معنویت تبدیل به یک ابزار مهم برای حمایت هیجانی و عاطفی فرد می‌شود که اثرات مهمی در سلامت جسمی و روانی فرد ایفا می‌کند. معنویت به‌عنوان بخشی از جامعه فرهنگی در نظر گرفته می‌شود که باعث ایجاد معنا در زندگی و پایان زندگی انسان می‌شود (رایس و منزس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷: ۷۶۵).

در عصر کنونی با توجه به رشد و افزایش نابسامانی‌های روانی و اجتماعی، گرایش به «دین درمانی» که حتی در میان جوامع غربی، شتاب بیشتری یافته است، می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌های روانی مؤثر باشد. روانشناسی در ریشه‌های خود از سرچشمه‌های بی‌نظیری چون قرآن کریم، احادیث پیامبر (ص)، نهج‌البلاغه و سنت پیشوایان معصوم سیراب گشته است. در این منابع ناب و منحصر به فرد است که ما به مفاهیم روانی و حقایق مربوط به ساختار شخصیتی انسان دست می‌یابیم (قائمی، یزدان‌بخش، امیریان، ۱۳۹۲: ۵۲؛ نقل از غباری بناب، ۱۳۸۸: ۳۵)

امروزه نهج‌البلاغه به‌عنوان جامع‌ترین کتاب جهان اسلام بعد از قرآن کریم می‌تواند به‌عنوان منبعی جهت درک موضوعات مختلف روانشناسی مورد استناد قرار گیرد. بررسی متون گذشته نشان می‌دهد که امام علی (ع) با اشراف کامل به شناخت انسان و ابعاد آن توصیه‌هایی برای پرورش بعد روان‌شناختی نموده است که این توصیه‌ها خارج از زمان و مکان کارآمد و اثربخش است (رحیمیان بوگر، ۱۳۹۲: ۷۶). در واقع نهج‌البلاغه به‌عنوان یک منبع دینی دارای راهکارهای مخصوص ارتقای سلامت روان به‌خصوص رهنمودهایی برای اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری‌های فردی و اجتماعی است که استفاده از آن به ارتقای سلامت منجر می‌گردد (رحیمیان بوگر، ۱۳۹۲: ۸۳).

نهج‌البلاغه منبعی غنی از اصول و مفاهیم تربیتی برای ابعاد مختلف زندگی اجتماعی و ایجاد تاب‌آوری در انسان‌ها است، بنابراین شناخت ویژگی‌های تاب‌آوری و سرسختی در نهج‌البلاغه می‌تواند نقش چشمگیری در تربیت و سازندگی انسان داشته باشد.

درباره مفهوم تاب‌آوری حضرت امام علی(ع) در نامه ۴۶ نهج‌البلاغه می‌فرمایند: «آگاه باشید درختان بیابانی، چوبشان سخت‌تر و درختان کناره جویبار پوست‌شان نازک‌تر است، درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند آتش چوبشان شعله‌ورتر و پردوام‌تر است». مراد امام این است که چون درخت‌های بیابان در شرایط سخت و سختی‌ها رشد و نمو می‌کنند، از درختان دیگر سخت‌تر هستند. همچنین حضرت علی(ع) در خطبه

1. Fangauf  
2. Reis & Menezes

۸۸ می‌فرمایند: «خدا هرگز استخوان شکسته ملتی را بازسازی نفرمود، مگر پس از آزمایش‌ها و تحمل مشکلات»، «مردم در سختی‌هایی که با آن روبرو هستند و مشکلاتی که پشت سر گذاشتید، درس‌ها و عبرت‌های فراوان وجود دارد» بنابراین مشکلات و سختی‌ها زمینه‌ساز رشد شخصیت هستند، کسانی که با مشکلات مقابله می‌کنند و از آن‌ها عبرت می‌گیرند، سود می‌برند ولی کسانی که عبرت نمی‌گیرند و مبارزه نمی‌کنند، رشد نمی‌یابند (دشتی، ۱۳۸۹: ۳۹۵ و ۱۰۷).

همچنین امام علی(ع) در خطبه ۱۹۳ در قالب نشانه‌های پرهیزکاران، انسان‌های تاب‌آور را توصیف نموده‌اند: آن‌ها در دینداری نیرومند، نرم‌خو و دوراندیش هستند، دارای ایمانی پر از یقین، حریص در کسب دانش، با علم، در توانگری میانه‌رو، در عبادت فروتن، در تهیدستی آراسته، در سختی‌ها بردبار، در جست‌وجوی کسب حلال، در راه هدایت شادمان و پرهیزکننده از طمع‌ورزی می‌باشند (زاهد بابلان، سیدکلان، احمدی، ۱۳۹۵: ۱۰۶).

لذا اگرچه مفهوم تاب‌آوری کمی بیش از یک دهه قدمت دارد و ابعاد محدودی از آن ارائه شده است؛ اما در نهج‌البلاغه می‌توان عناصر تشکیل دهنده آن را به‌خوبی درک نمود و براساس آموزه‌های امام علی(ع) به غنی‌تر نمودن این مفهوم کلیدی کمک نمود. بدین منظور و با توجه به خلأهای موجود محققان با یک واکاوی عمیق برگرفته از فرهنگ اسلامی، بر مبنای گنجینه شگفت‌انگیز نهج‌البلاغه یک مطالعه تطبیقی را انجام داده‌اند. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک بیان می‌کنند. آن‌ها تاب‌آوری را تنها پایداری در برابر شرایط تهدیدکننده قلمداد نمی‌کنند، بلکه شرکت فعال فرد در محیط را مهم می‌دانند. مؤلفه‌های تاب‌آوری در نظریه کانر و دیویدسون شامل خودآگاهی، ارزشمندی، ارتباط مؤثر و پیوندجویی، آینده‌نگری، خودکارآمدی در تصمیم‌گیری، خودکارآمدی در حل مسئله، خودکارآمدی در مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و معنمندی است (آبراهام و گریف کارلا، ۲۰۰۸). بنابراین سؤالی که در این پژوهش مطرح می‌گردد این است که ویژگی‌های تاب‌آوری در نظریه کانر و دیویدسون تا چه اندازه با محتوای نهج‌البلاغه مطابقت دارد و ویژگی‌های افراد تاب‌آور از منظر نهج‌البلاغه چیست؟ چگونه می‌توان با رهنمودهای اساسی نهج‌البلاغه تاب‌آوری و ویژگی‌های آن را غنا و توسعه بخشید؟

## ۱-۲. پیشینه پژوهش

پژوهش‌های بسیاری تأثیر مثبت دینداری و عوامل مذهبی را بر افزایش سطح بهزیستی و سلامت روانی، کیفیت زندگی، تاب‌آوری، مقاوم کردن افراد در برابر تنش، اضطراب و افسردگی، شادکامی به اثبات رسانده‌اند، به‌طور مثال نادی راوندی، صدیقی ارفعی (۱۳۹۴: ۱) در پژوهش خود نشان دادند تاب‌آوری با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه مثبت و معنی‌دار و با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه منفی معنی‌دار دارد و مذهب را به‌عنوان چارچوبی معتبر و پایدار برای افزایش میزان تاب‌آوری و در نتیجه ارتقاء سلامت روان توصیف

نمودند. مؤمنی، شهبازی‌راد (۱۳۹۱: ۱۰۳) بیان نمودند که تاب‌آوری، معنویت و راهبردهای مقابله‌ای پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای کیفیت زندگی هستند.

نتایج پژوهش یارعلی، کلاتتری، مختاری، محمدی و ندیشی، توکلی جوری (۱۳۸۹: ۲۷) نیز نشان داد شادکامی و معنویت رابطه مثبت و معنی‌داری دارند و شادکامی نیز رابطه مثبت و معنی‌دار با سلامت روان و رابطه منفی با مشکلات روانی نظیر افسردگی، اضطراب دارد، به‌نحوی که با اجرای برنامه‌های معنوی می‌توان شادکامی افراد را به حد مطلوب یا فراتر از آن رساند و در نهایت مشکلات روانی را کاهش داد. اما در بررسی ادبیات پژوهش در زمینه‌های نهج‌البلاغه و تاب‌آوری، مطالعه‌ای که به‌طور مستقیم با موضوع بررسی حاضر همخوانی داشته باشد به‌دست نیامد. لیکن بررسی‌های مهمی در حیطه برخی مؤلفه‌های تاب‌آوری وجود دارد که از جهت استخراج راهبردها و فنون از منابع قرآنی و دینی و کاربرد آن‌ها در زندگی با این بررسی تا حدود زیادی همخوانی دارد که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود: در این راستا نتایج تحقیقات هاشمی و جوکار (۱۳۹۰: ۱۲۳)، در زمینه رابطه تعالی معنوی و تاب‌آوری بیانگر نقش معنویت در افزایش ظرفیت تاب‌آوری بود و عامل پیوند معنوی و وحدت معنوی پیش‌کننده‌های معنی‌دار تاب‌آوری بودند. نتایج پژوهش رحیمیان برگر (۱۳۹۲: ۷۵) نیز نشان داد آموزش رهنمودهای نهج‌البلاغه به شیوه گروهی روش مؤثری برای ارتقای سلامت روان و مقابله با استرس و تنش در دانشجویان است.

جعفری، یارمحمدی واصل (۱۳۹۵: ۹۹) در پژوهشی به استخراج مهارت‌های زندگی از رهیافت‌های نهج‌البلاغه پرداختند. یافته‌ها بیانگر الگوی مهارت‌های زندگی در چارچوب بیانات امام علی (ع) و نهج‌البلاغه بود، این یافته‌ها شامل حقایق و راهبردهای بسیار زیبایی در مورد مهارت‌های زندگی، شاخص‌های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه مدیریت خشم، ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، خودشناسی، همدلی و همیاری با مردم، خلاقیت، انتقادپذیری، تصمیم‌گیری و حل مسئله بود که حضرت امیر (ع) با فصاحت و بلاغت تمام به این مسائل پرداخته‌اند. بنابراین نتایج پژوهش مذکور نشان داد یکی از مؤلفه‌های مشترک در بین مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری، خودشناسی است.

رجبیان ده‌زیره، درتاج، درتاج، الهی (۱۳۹۸: ۱۰۴) به بررسی نقش سلامت معنوی در تاب‌آوری دانشجویان پرداختند، نتایج پژوهش آنان حاکی از آن بود که هر چه دانشجویان از سلامت معنوی بالاتری برخوردار باشند میزان تاب‌آوری آن‌ها نیز افزایش می‌یابد و سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت می‌تواند در انسان تغییری اساسی به وجود آورده و میزان تاب‌آوری را افزایش دهد.

زاهد بابلان، سیدکلان، احمدی (۱۳۹۵: ۹۵) به واکاوی مفهوم سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن شامل؛ خودکارآمدی و خودباوری، امیدواری، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی و تاب‌آوری و تحمل سختی و معنویت در پرتو نهج‌البلاغه پرداختند، آنان از خطبه‌های ۱۱۰، ۱۸۹، ۳۵، ۱۷۶ و حکمت‌های ۳۱ و ۲۲۷ مفهوم خودکارآمدی و از خطبه ۱۹۳ و حکمت‌های ۱۷۶، ۲۱۳، ۲۵۱، ۲۹۱، ۴۱۷، ۴ و نامه ۳۱ سخنان و رهنمودهای حضرت علی (ع) در خصوص تاب‌آوری که از نشانه‌های افراد پرهیزگار توصیف شده است را استخراج نمودند. همچنین نتایج تحلیل تطابق و تمایز رهنمودهای نهج‌البلاغه با نظریه لوتانز نشان داد که

این نظریه گذشته فرد را در تحکیم خودکارآمدی و احساس شایستگی دخیل می‌داند اما نهج‌البلاغه علاوه بر گذشته فرد، معنویت اصیل و درونی را دخیل در اعتمادبه‌نفس می‌داند. همچنین مفهوم تاب‌آوری در نظریه لوتانز یک حالت چالشی در برابر سختی‌ها با باور به موفقیت را در پی دارد، اما تاب‌آوری در نهج‌البلاغه با ویژگی‌های پرهیزکاران ذکر شده و تنها یک تکنیک روان‌شناختی نیست بلکه نتیجه‌ای با پاداش الهی دارد که افراد موحد بیشتر به آن اعتقاد دارند (زاهد بابلان، سیدکلان، احمدی، ۱۳۹۵: ۱۱۰).

همچنین مطالعه توماس<sup>۱</sup> (۲۰۱۷: ۲) نشان داد که رابطه‌ای صمیمانه‌تر با خدا، مانند استفاده از راهبردهای مقابله‌ای معنوی، تصویر خوب از خدا و رضایت از زندگی معنوی، تسهیل‌کننده‌های سازگاری و انطباق در زمان بحران هستند. همچنین کسانی که رابطه نزدیکی با ذات الهی دارند، در لحظات مقابله با سختی‌ها مقاوم‌ترند. این مطالعه تأثیر مثبت دین و معنویت بر چگونگی زندگی افراد، سازگاری با مشکلات زندگی را تقویت می‌کند، همچنین معنویت به‌عنوان عامل محافظ و رشد تاب‌آوری عمل می‌کند.

عباسی، قائمی، یارمحمدی واصل (۱۳۹۴: ۷۰) به بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی و مدیریت عواطف در خطبه‌های شش‌شنبه و جهاد نهج‌البلاغه پرداختند و مؤلفه‌های خودباوری، خودکنترلی، آگاهی هیجانی، تعهد، وظیفه‌شناسی، رهبری، مشارکت انطباق‌پذیری، نفوذگذاری، خودارزیابی صحیح را از متن نهج‌البلاغه استخراج کردند. در نظریه کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) مؤلفه خودکنترلی و خودارزیابی از ویژگی‌های تاب‌آوری به شمار می‌رود. امام علی(ع) در این زمینه در خطبه شش‌شنبه می‌فرماید: «اما از خلافت چشم پوشیدم و روی از آن برتافتیم و عمیقاً اندیشه کردم که با دست‌بریده و بدون یاور بجنم یا آن عرصه گاه ظلمت کور را تحمل نمایم، فضایی که پیران در آن فرسوده و کم‌سالان پیر و مؤمن تا دیدار حق دچار مشقت می‌شوند. دیدم خویشتن‌داری در این امر عاقلانه‌تر است».

از دیگر ویژگی‌های تاب‌آوری صبر و شکیبایی و استقامت و پایداری است که ارزانی و ربانی (۱۳۹۴: ۶۳) در پژوهشی به تبیین و تحلیل روایی فضیلت اخلاقی صبر در نهج‌البلاغه پرداختند و خطبه‌ها و حکمت‌های حضرت علی(ع) در زمینه صبر و استقامت از متن نهج‌البلاغه استخراج نمودند.

محقق و صحابت انور (۱۳۹۶: ۱۵) به بررسی معیارهای امام علی(ع) در زمینه ارتباط اجتماعی پرداختند آنان بیان نمودند که امام علی(ع) در این زمینه به معاشرت با دیگران، هدیه دادن، خوب همنشینی کردن، ارتباط و پیوند با خویشاوندان توجه به همسایه، یتیم‌نوازی فراوان تأکید دارد. بنابراین باید در کنار توجه به ویژگی‌های فردی هر انسان به شرایط اجتماعی او هم نگاه ژرف داشت و با سرلوحه قراردادن پیام و رفتار آن امام همام جامعه را به سمت سعادت و محبت هدایت کرد.

علائی رحمانی و معتمد لنگرودی (۱۳۹۷: ۶۷) به بررسی راهبردهای خودکنترلی در نامه ۵۳ نهج‌البلاغه که از ویژگی‌های تاب‌آوری نیز محسوب می‌گردد پرداختند، براساس نتایج پژوهش آنان تقوا، عدالت، صداقت، مدارا، حق‌مداری، بخشندگی از پربسامدترین اصول راهبردی خودکنترلی است که در این نامه حضرت امیرالمؤمنین(ع) به مالک اشتر ابلاغ می‌کند.

شجاعی، غروی، جان بزرگی (۱۳۹۱: ۵۱) به بررسی معنای زندگی از دیدگاه نهج البلاغه پرداختند نتایج به دست آمده از مطالعه نشان داد که منابع مهم معنی زندگی در نهج البلاغه عبارتند از: هدفمندی زندگی، خداپاوری، اعتقاد به گذاری بودن مرگ و اینکه زندگی با مرگ پایان نمی یابد، توانایی درک و تفسیر عمقی از پدیده ها به گونه ای که فرد جهان هستی را پدیده نظام دار دانسته و بتواند حتی رویدادهای به ظاهر ناخوشایند و منفی آن را مثبت ارزیابی کند.

همچنین مهری نژاد، طارصفی و رجبی مقدم (۲۰۱۵: ۳۹۶) در پژوهش خود نشان دادند بین تاب آوری و مؤلفه های معنویت شامل خودآگاهی، اهمیت باورهای معنوی در زندگی، فعالیت های معنوی و نیازهای معنوی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که معنویت دانشجویان می تواند پیش بینی درستی از تاب آوری آن ها باشد. بنابراین دانشجویان با سطوح بالاتری از معنویت تاب آوری بیشتری از خود نشان می دهند.

نتایج پژوهش رایس و منزیس<sup>۱</sup> (۲۰۱۷: ۷۶۱) نشان داد که خدا جایگاه مرکزی را در زندگی فرد دارد، خواندن کتاب مقدس، خواندن نماز از مهم ترین راهبردهای تاب آوری هستند که فرد برای مقابله با موقعیت های نامطلوب و برای ارتقاء سلامت استفاده می شود، تاب آوری و مذهب محافظت زندگی شخصی و خانوادگی و بالاتر از همه منجر به تجربه رضایت بخش سالمندی می شود. بنابراین مذهب و معنویت به عنوان یک راهبرد مهم تاب آوری در زندگی افراد مسن تر است که امکان دستیابی به رفاه، سلامت روانی و مقابله با مشکلات سلامتی و اجتماعی را فراهم می کند.

همان گونه که ملاحظه شد، پژوهش های پیشین در قالب سایر مهارت های روان شناختی به برخی از ویژگی های تاب آوری از متن نهج البلاغه اشاره نمودند و پژوهش هایی که به مهارت تاب آوری پرداخته اند، مهارت تاب آوری و ویژگی های آن را در سایر متون دینی غیر از نهج البلاغه بررسی کرده اند، لذا پژوهش حاضر سعی دارد به بررسی تاب آوری و ویژگی های آن با تکیه بر آموزه های غنی نهج البلاغه بپردازد.

### ۱-۳. ضرورت و اهمیت پژوهش

با وجود شکل گیری چارچوب هایی در مورد تاب آوری به خصوص در حوزه روان شناسی و پیاده سازی آن ها در جوامع دیگر، لزوم شناخت تاب آوری و ویژگی های آن ها براساس ارزش های اسلامی ضرورتی اجتناب ناپذیر است.

امروزه علوم دینی درباره روان شناسی، مطالب مفید و سازنده ای دارد و آثار این مطالب در ایجاد روحیه مناسب و بانشاط برای زندگی انسان به شدت مؤثرند، زیرا دین برای زندگی بشر آمده است و درصدد است تا با معارف خود، به زندگی انسان، در ابعاد دنیوی و اخروی معنا بخشد و برای رسیدن به این هدف برنامه های جامعی دارد که یکی از این برنامه ها، شناخت و تقویت روان انسان است. سخنان حکمت آمیز نهج البلاغه که با عقل و اندیشه آدمی سروکار دارند، حقایق متعالی در رشته های گوناگون علمی و دینی را، با فصاحت و بلاغت تمام بیان می کند. بدین منظور با توجه به هدف تحقیق و ماهیت آن در بین منابع اسلامی نهج البلاغه

که فوق کلام مخلوق و تحت کلام خالق است، به‌عنوان منبع اصلی این پژوهش انتخاب شده است؛ زیرا یکی از ابعاد حائز اهمیت نهج‌البلاغه به‌عنوان تفسیری از قرآن کریم و دین اسلام بعد روانشناسی آن است. امام علی(ع) که در زمان خلافتشان علاوه بر اصلاح و ساماندهی امور جامعه به‌نوعی به تربیت روحی و روانی مردم نیز پرداختند تا بتوانند زمینه‌های سالم و مصالح مناسبی را برای معماری حیات و جامعه‌ای فراهم آورند که سرشار از سلامت و بهداشت روانی باشد. کمتر خطبه یا نامه و حکمتی از نهج‌البلاغه و یا در دیگر آثار امام علی(ع) یافت می‌شود که پیرامون جسم و روح انسان سخن نگفته باشد.

نهج‌البلاغه و آموزه‌های آن از منابع دست اول در تعلیمات اسلامی است که در آن توجه به عزت و ارزشمندی انسان و سلامت روانی و اجتماعی او از اهمیت بسزایی برخوردار است. در برنامه‌های ارتقای سلامت روان همواره جای خالی اندیشه‌های ناب اسلامی حس می‌شود. بی‌توجهی به الهامات برگرفته از دین و خزانه‌های اسلامی چون نهج‌البلاغه باعث بروز بحران در حوزه سلامت روان می‌گردد (رحیمیان بوگر، ۱۳۹۲: ۷۶).

همان‌طور که یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهد افزایش معنویت و اعتقادات مذهبی موجب بالا بردن مهارت تاب‌آوری و توانایی‌های، شناختی، هیجانی و رفتاری در فرد از جمله: خودآگاهی، عزت‌نفس، خودکنترلی، مسؤلیت‌پذیری، صبر و شکیبایی، استقامت، مدیریت هیجان، مهارت‌های اجتماعی می‌شود.

## ۲. بحث

امروزه با رشد فزاینده علوم میان‌رشته‌ای و تعاملی که علوم مختلف با علوم دینی دارند، بازشناسی موضوع تاب‌آوری از دیدگاه معارف اسلامی به‌ویژه نهج‌البلاغه که مشتمل بر آموزه‌هایی انسان‌شناختی و روان‌شناختی والایی هستند، ضرورتی انکارناپذیر است. تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و آن‌ها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می‌کند. همچنین برای کشف رفتاری صحیح در برخورد با مصائب و مشکلات بسیار اهمیت می‌یابد که بتوان از دیدگاه نهج‌البلاغه و امام علی(ع) تاب‌آوری و ویژگی‌های آن‌ها را ارائه داد.

### ۲-۱. روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر در زمره پژوهش‌های توصیفی-تحلیلی قرار دارد. شیوه جمع‌آوری اطلاعات از نوع اسنادی است که با کاوش در نهج‌البلاغه (خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌ها) و مطالعه و استخراج شدند، بدین شکل که داده‌هایی که از متن خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌ها نشانگر مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های تاب‌آوری (خودآگاهی، احساس ارزشمندی، ارتباط اجتماعی، آینده‌نگری، خودکنترلی، معنایابی، صبر، بردباری، سعه‌صدر، استقامت و پایداری) بودند شناسایی شدند و از طریق کدگذاری مقوله‌ها، مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری به دست آمد، سپس با استفاده از کدگذاری مقوله‌ها مفاهیمی که دارای بار معنایی مشترکی داشتند در یک مقوله قرار دادند و از بین مقوله‌های استخراج‌شده، مقوله‌های اصلی (تک‌تک مؤلفه‌های تاب‌آوری)



انتخاب شدند و در نهایت با استفاده از کدگذاری انتخابی، ارتباط بین مقوله‌ها برقرار و مقوله‌ها برای تدوین و تطبیق با نظریه تاب‌آوری با یکدیگر ترکیب شدند.

## ۲-۲. مفهوم مهارت تاب‌آوری از دیدگاه نهج البلاغه

مهارت تاب‌آوری را می‌توان با توجه به تعاریفی که از آن بیان شد با کلمه‌ی «الْتَزَمَ بِهِ» به معنای ایستادگی کردن، پایدار ماندن، تحمل کردن، صبر کردن برابر دانست. بنابراین با توجه به ماهیت تحقیق از دیدگاه امام علی(ع) در نهج البلاغه ویژگی‌های تاب‌آوری شامل؛ خودآگاهی، احساس ارزشمندی، ارتباط اجتماعی، آینده‌نگری، خودکنترلی، معنایی، صبر و شکیبایی، بردباری، سعه‌صدر، استقامت و پایداری توصیف می‌شوند:

### ۲-۲-۱. خودآگاهی با هدف آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود

در واقع می‌توان گفت افراد تاب آور آگاهانه و هشیار عمل می‌کنند. آن‌ها نسبت به موقعیت آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان‌شان را نیز درک می‌کنند و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان‌شان تأثیر مثبتی می‌گذارند (برهانی، ۱۳۹۲: ۲۳).

در نهج البلاغه و سخنان گهربار مولا علی(ع)، به کرات نسبت به فراگیری و ارزش والای این خودآگاهی و خودشناسی اشاره شده است. امام علی(ع) در حکمت ۱۴۹ درباره ضرورت خودآگاهی و خودشناسی چنین می‌فرماید: «هَلِكَ أَمْرٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ؛ کسی که ارزش خود نشناخت جان خود را باخت» (سیدرضی، ترجمه دشتی: ۴۰۹).

امام علی(ع) در حکمت فوق به‌وضوح به ارزش والای خودآگاهی اشاره و فراخوانده است. ایشان، عدم آگاهی و شناخت از خویش را با نابودی شخص برابر دانسته است. امام علی(ع) در فراز دیگری از سخنانش به همین ضرورت اشاره می‌کند: «العالم من عرف قدره و كفى بالمرء جهلاً ألا يعرف قدره» «دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی انسان این بس که ارزش خویش نداند» (سید رضی، ترجمه دشتی، خطبه ۱۰۳: ۱۰۲).

مهارت خود آگاهی شامل نگرش‌های مربوط به خود یعنی تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده را نیز در برمی‌گیرد که مبانی ارزشمند نهج البلاغه بر این موضوع تأکید کرده است. براساس فرمایشات امام علی(ع) نداشتن خودآگاهی با نابودی و جهالت ارتباط تنگاتنگی دارد. بنابراین کسب این مهارت در زندگی از دیدگاه امام(ع) ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

### ۲-۲-۲. احساس ارزشمندی با هدف تقویت عزت‌نفس

پذیرفتن خود به‌عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی‌های خود، بی‌قیدوشرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آن‌ها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آن‌ها همگی جزء نشانه‌های اصلی افراد تاب آور است (برهانی، ۱۳۹۲: ۲۶).

می‌توان مفهوم شایستگی و ارزشمندی را در خطبه ۳۷ نهج البلاغه مشاهده کرد که در آن امام علی(ع) ضمن بیان فضائل و ویژگی‌های خود به احساس ارزشمندی حاصل از آن اشاره می‌فرماید: «فَقُمْتُ بِالْأَمْرِ

حِينَ فُتِلُوا وَ تَطَلَعْتَ حِينَ تَقْبَعُوا وَ نَطَقْتَ حِينَ تَعْتَمُوا، وَ مَصَيْتُ بِنُورِ اللَّهِ حِينَ وَقَفُوا، وَ كُنْتُ أَحْفَضَهُمْ صَوْتًا، وَ أَعْلَاهُمْ قَوْتًا، فَطَرْتُ بَعَانِهَا، وَاسْتَبَدْتُ بِرَهَانِهَا، كَالجِبَلِ لَا تُحَرِّكُهُ الْقَوَاصِفُ، وَلَا تُزِيلُهُ الْعَوَاصِفُ، لَمْ يَكُنْ لِأَحَدٍ فِي مَهْمَزٍ، وَلَا لِقَائِلٍ فِي مَعْمَزٍ».

«آنگاه که همه از ترس سست شده، کنار کشیدند، من قیام کردم و آن هنگام که همه خود را پنهان کردند، من آشکارا به میدان آمدم و آن زمان که همه لب فرو بستند من سخن گفتم و آن هنگام که همه باز ایستادند من با راهنمایی نور خدا به راه افتادم. در مقام حرف و شعار صدایم از همه آهسته‌تر بود اما در عمل برتر و پیشتاز بودم، زمام امور را به دست گرفتم و جلوتر از همه پرواز کردم، و پاداش سبقت در فضیلت‌ها را بردم. همانند کوهی که تندبادها آن را به حرکت در نمی‌آورد و طوفان‌ها آن را از جای بر نمی‌کند، کسی نمی‌توانست عیبی در من بیابد و سخن‌چین، جای عیب‌جویی در من نمی‌یافت (خطبه/۳۷: ۴۰).

همچنین امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُهُ» «هر کس خود را بزرگوار دید، تمایلات [نفسانی و حیوانی] در دیده‌اش خوار گردید» و در حدیث دیگری می‌فرماید: «مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ الدُّنْيَا» «هر کس برای خود ارزش قائل شد دنیا (ثروت، مقام و موقعیت) در نظرش حقیر و کوچک جلوه می‌کند» (مجلسی، ۱۳۸۸: ۱۳۵/۷۸).

### ۲-۳. توانایی افراد در برقراری ارتباطات اجتماعی و دوست‌یابی

براساس مدل ترکیبی (شین و همکاران، ۲۰۰۹) تاب‌آوری مربوط به نگرش مثبت فرد است به سمت ترمیم (تفکر خوش‌بینانه، داشتن ایمان به بهتر شدن)، مربوط به قدرت بازسازی (توانای انسجام مجدد جهت غلبه بر مشکل، اعتمادبه‌نفس غلبه بر مشکلات)، مربوط به کنترل بیماری خود (مهارت‌های مقابله‌ای، توانایی پیشگیری از عود بیماری خود، انجام برنامه خودمراقبتی بهداشتی) و مربوط به تعامل متقابل مثبت با منابع حمایتی (حمایت از اعضای خانواده، دوستان، دیگران و حمایت متخصصان پزشکی) است. افراد دارای تاب‌آوری بالا خطر کمتری دارد که دچار اختلالات روانی و بیماری شوند، عملکرد ایمنی آن‌ها بهتر است، آن‌ها بازیابی سریع‌تری دارند، در این افراد معنویت و دینداری به‌عنوان منابع تاب‌آوری عمل می‌کند (روتر و بایگتی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ جاکولجویک، ۲۰۱۷: ۲۳۹).

افراد تاب‌آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. این افراد بیشتر از سایرین با افراد ارتباط برقرار می‌کنند چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند (برهانی، ۱۳۹۲: ۲۴).

امام علی (ع) در یکی از خطبه‌های خویش در باب ضرورت تعاون با خویشاوندان می‌فرماید: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَا يَسْتَعِينُ الرَّجُلُ وَ أَنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنِ عِزَّتِهِ وَ دِفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَ أَلْسِنَتِهِمْ وَ هُمْ أَعْظَمُ النَّاسِ» ای مردم، انسان هر مقدار که ثروتمند باشد، باز از خویشاوندان خود بی‌نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند. خویشاوندان انسان، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند

و در هنگام مصیبت‌ها نسبت به او پر عاطفه‌ترین مردم می‌باشند. نام نیکی که خدا از شخصی در میان مردم رواج دهد بهتر از میراثی است که دیگری بردارد.

در خطبه دیگر از نهج البلاغه امام علی (ع) افراد را به مراودات اجتماعی با خویشاوندان خود و تلاش برای حل مشکلات آن‌ها تشویق می‌کند: «فَمَنْ آتَاهُ اللَّهُ مَالاً فَلْيَصِلْ بِهِ الْقَرَابَهَشَ وَ لِيُحَسِّنْ مِنْهُ الضِّيَافَةَ وَ لِيُفَكَّ بِهِ الْأَسِيرَ وَ الْعَانِي وَ الْعَارِمَ وَ لِيَصْبِرَ نَفْسَهُ عَلَى الْحَقُوقِ» «آن کس که خدا او را مالی بخشید، پس باید به خویشاوندان خود بخشش نماید، سفره مهمانی خوب بگستراند، اسیر آزاد کند، رنج‌دیده را بنوازد، مستمند را بهره‌مند کند، قرض وامدار را بپردازد، برای درک ثواب الهی، در برابر پرداخت حقوق دیگران، مشکلاتی که در این راه به او می‌رسد شکیبا باشد، زیرا به دست آوردن صفات یاد شده، موجب شرافت و بزرگی دنیا و درک فضایل سرای آخرت است» (خطبه/۱۴۲: ۱۴۶).

«وَ قَالَ (عليه السلام): خَالِطُوا النَّاسَ مُخَالَطَةً أَنْ يُتَمَّ مَعَهَا بَكُوا عَلَيْكُمْ وَ أَنْ عَشْتُمْ حُنُوا إِلَيْكُمْ»، با مردم آن گونه معاشرت کنید، که اگر مُردید بر شما اشک ریزند، و اگر زنده ماندید، با اشتیاق سوی شما آیند. امیرالمؤمنین همچنین در اهمیت دوست‌یابی می‌فرماید: «وَ قَالَ (عليه السلام): أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ اكْتِسَابِ الْأَخْوَانِ وَ أَعْجَزُ مِنْهُ مَنْ صَبَّحَ مِنْ صَبَّحٍ مَنْ ظَفَّرَ بِهِ مِنْهُمْ»، ناتوان‌ترین مردم کسی است که در دوست‌یابی ناتوان است، از او ناتوان‌تر آن که دوستان خود را از دست بدهد (حکمت/۱۱: ۳۸۷).

## ۲-۲-۴. آینده‌نگری و دوراندیشی

افراد تاب آور اسیر گذشته خود نیستند، آن‌ها دورنمای کارها و رویدادها را می‌بینند و به آن توجه می‌کند، نگاه مثبتی به آینده دارند، آن‌ها خوش‌بینند، برای آینده‌شان هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنادار است و از فاجعه‌بار کردن رویدادهای ناخوشایند می‌پرهیزند و به عبارتی آن‌ها را فاجعه‌زدایی می‌کنند (علیزاده، ۱۳۹۲: ۳۱).

امیرالمؤمنین (ع) در باب اهمیت دوراندیشی می‌فرماید: «وَ قَالَ (عليه السلام): تَمَرَةُ التَّقْرِيطِ التَّدَامَهُ وَ تَمَرَةُ الْحَزْمِ السَّلَامَةُ»، نتیجه تقصیر و کوتاهی [در امری] پشیمانی است و سود احتیاط و دوراندیشی درستی [رهائی از زیان] است (حکمت/۱۷۲: ۱۱۷۱).

همچنین علی (ع) می‌فرماید: «الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ، وَ الْحَزْمُ بِإِجَالَةِ الرَّأْيِ، وَ الرَّأْيُ بِتَخْصِينِ الْأَسْرَارِ»، پیروزی به دوراندیشی است و دوراندیشی به جولان اندیشه و اندیشه به نگاه داشتن اسرار است. «الْحَزْمُ وَ الْقَضِيَّةُ فِي الصَّبْرِ: دوراندیشی و افزونی مرتبه در صبر است چه ظاهر که صبر در کارها و نکردن آن‌ها مگر بعد از تأمل و تدبّر حزم و دوراندیشی است و سبب افزونی مرتبه نیز گردد. به اعتبار اینکه آنچه بعد از تأمل و تفکر کرده شود نیکو واقع شود و صبر در مصائب و نوائب افزونی مرتبه است و به اعتبار آنچه مترتب می‌شود بر آن از منافع دنیوی و اخروی حزم و دوراندیشی نیز باشد»

«الْحَزْمُ شِدَّةُ الْأَسْطَهَارِ: حزم و دوراندیشی شدت و سختی استظهار است. استظهار در اصل به معنی یاری جستن و پشت خود را قوی کردن است. حزم این است که فرد در هر کار کمال استظهار و نهایت احتیاط به عمل آورد و تا خاطر خود را از آن جمع نکند مرتکب آن نگردد و همچنین دقت کردن در آنچه اهمی

به آن باشد مثل طاعات و عبادات و امور مهمه دنیا نیز کمال احتیاط به‌جا آورد، بر وجهی که باید به عمل آید و خطائی در آن نشود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱: ۲۷۸).

### ۲-۲-۵. مسؤولیت‌پذیری و خودکنترلی

افراد تاب‌آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسؤولیت، پذیرفته‌اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگیشان بازتاب می‌یابد. افراد تاب‌آور دارای منبع کنترل درونی هستند یعنی علت رفتار و اعمالشان را چه مثبت و چه منفی به خود نسبت می‌دهند (برهانی، ۱۳۹۲: ۲۴).

امیرالمؤمنین (ع) در خطبه خویش به انسان‌هایی که دچار غفلت شده‌اند، انذار می‌دهد و آن‌ها را نسبت به زندگی و مسؤولیت اعمال و رفتار خویش در زندگی تذکر می‌دهد. امیرالمؤمنین (ع) در نامه خویش به فرماندار بصره عثمان بن حنیف انصاری ضمن اینکه او را پند می‌دهد که نسبت به اعمال و رفتار خویش آگاهی داشته باشد بلکه مسؤولیت او را در قبال فقرا و اطعام آن‌ها بیان می‌دارد و همچنین بیان می‌فرماید مبادا گرفتار غرایز شوی و آن‌ها توجه تو را از مسؤولیتی که داری باز دارد.

من نفس خود را با پرهیزکاری می‌پرورانم، تا در روز قیامت که هراسناک‌ترین روزهاست در آمان، و در لغزشگاه‌های آن ثابت‌قدم باشم. من اگر می‌خواستم، می‌توانستم از عسل پاک، و از مغز گندم، و بافته‌های ابریشم، برای خود غذا و لباس فراهم آورم، اما هیهات که هوای نفس بر من چیره گردد، و حرص و طمع مرا وادارد که طعام‌های لذیذ برگزینم، درحالی که در «یمامه» یا «حجاز» کسی باشد که به قرص نانی نرسد، و یا هرگز شکمی سیر نخورد، یا من سیر بخوام و پیرامونم شکم‌هایی که از گرسنگی به پشت چسبیده، و جگرهای سوخته وجود داشته باشد، یا چنان باشم که شاعر گفت: [این درد تو را بس که شب را با شکم سیر بخوابی و در اطراف تو شکم‌هایی گرسنه و به پشت چسبیده باشند]. پس از خدا بترس ای پسر حنیف و به قرص‌های نان خودت قناعت کن، تا تو را از آتش دوزخ رهایی بخشد» (نامه/ ۴۵: ۳۴۲).

امیرالمؤمنین (ع) در بخشی از خطبه خویش انسان‌ها را از مسؤولیت خویش آگاه می‌سازد و می‌فرماید: «از خدا بترسید، و تقوایه کنید، زیرا شما در پیشگاه خداوند، مسؤول بندگان خدا، شهرها، خانه‌ها و حیوانات هستید. خدا را اطاعت کنید و از فرمان خدا سر باز نزنید، اگر خیری دیدید برگزینید و اگر شر و بدی دیدید از آن دوری کنید» (خطبه/ ۱۶۷: ۱۸۴).

### ۲-۲-۶. معنامندی با هدف تقویت حس معنویت و ایمان

افراد تاب‌آور به‌احتمال بیشتری در مواجهه با شرایط ناگوار در جست‌وجوی معنا هستند. داشتن ایمان به افراد قدرت تحمل سختی‌ها، غلبه بر چالش‌ها و تغییر زندگی می‌دهد. معنویت یک عامل کلیدی در ایجاد تاب‌آوری و افزایش آن است. در مطالعات مختلف نشان داده شده که معنویت به افراد کمک می‌کند تا مشکلات زندگی‌شان را مدیریت کنند، با استرس و افسردگی‌هایشان کنار بیایند و درعین‌حال سلامت جسمی و روانی خودشان را حفظ کنند (علیزاده، ۱۳۹۲: ۳۱).

معنویت می‌تواند تاب‌آوری را توسط ایجاد احساس یکپارچگی و هویت، امیدواری، داشتن معنای و هدف متعالی، حمایت در جامعه معنوی افزایش دهد، تاب‌آوری معنوی را می‌توان به‌عنوان یک توانایی برای شناخت معنایی والا تر و دیدگاهی متعالی تعریف کرد (جاکولجویک، ۲۰۱۷: ۲۳۹).

امیرالمؤمنین(ع) در خطبه خود معنا و هدف زندگی را در ایمان به آخرت بیان می‌دارد: «خدا بیامرزد کسی را که به‌درستی فکر کند، پند گیرد، آگاهی یابد، و بینا شود. پس به‌زودی خواهید دانست، از آنچه در دنیا وجود داشت، چیزی نمانده و آنچه از آخرت است، جاویدان خواهد ماند. هر چیز که به شمارش آید پایان پذیرد، و هر چه انتظارش را می‌کشیدید خواهد آمد، و آنچه آمدنی است، نزدیک باشد» (خطبه/۱۰۳: ۱۰۲).

### ۲-۲-۷-۱. صبر و شکیبایی

پایداری و شکیبایی در مقابل سختی‌ها را صبر گویند و اگر برای رضای خداوند متعال و تسلیم امر او باشد، در جهت پیشبرد تقوای الهی مؤثر بوده و فضیلت محسوب می‌شود. حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه از فضیلت صبر به‌عنوان مدیر، رئیس و مرکز کنترل ایمان نام می‌برند: «فَأَنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّاسِ مِنَ الْجَسَدِ» صبر برای ایمان مانند سر است برای بدن (حکمت/۸۲: ۶۴۰). علمای علم اخلاق صبر را سکان و هدایتگر همه فضایل اخلاقی دانسته‌اند ولی ظهور و پهنای معنایی این واژه در عرف محدود به تحمل سختی‌ها و قانع شدن در برابر وضع موجود شده است.

در فرهنگ نهج‌البلاغه زندگی انسان در دنیا آمیخته با مشکلات عجیبی است که اگر در مقابل آن بایستد و صبر و مقاومت به خرج دهد، به یقین پیروز خواهد شد و اگر ناشکیبائی کند و در برابر حوادث زانو بزند هیچ‌گاه به مقصد نخواهد رسید (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۴۴۱/۲).

امام علی(ع) که وجود خود متعالی ایشان نمایانگر صبر و استقامت است در معروف تریم خطبه خویش (خطبه شقشقیه) می‌فرماید: «طَفِقْتُ أَرْتِي بَيْنَ أَنْ أَصُولَ بِيَدِ جَدَاءٍ أَوْ أَصْبِرَ عَلَى طَخِيهِ عَمِيَاءٍ... فَرَأَيْتُ أَنَّ الصَّبْرَ عَلَى هَاتَا أَحَجِّي فَصَبْرْتُ وَ فِي الْعَيْنِ قَدَى وَ فِي الْخَلْقِ شَجَا. فَصَبْرْتُ عَلَى طَوْلِ الْمُدَّةِ وَ شِدَّةِ» با خود اندیشیدم که آیا دست‌تنها حمله کنم یا آنکه بر شر این تیرگی شکیبا باشم، دیدم که صبر در اینجا خردمندانه‌تر است پس صبر کردم درحالی‌که گویا در چشمانم خاشاک و در گلویم استخوانی است، در این مدت دراز و در این شدت غم و محنت صبر کردم (خطبه/۴۶: ۳).

امیرالمؤمنین(ع) با بیست‌وپنج سال صبر به هدف و پیروزی نائل شدند و اگر صبر و شکیبایی طولانی ایشان نبود از اسلام نامی هم نمانده بود. حضرت علی(ع) با این جمله این حقیقت را روشن می‌سازد که من هرگز مسؤولیت خودم را در برابر امت و وظیفه‌ای که خدا و پیامبرش بر دوشم گذارده بودند فراموش نکرده‌ام، ولی چه کنم که در میان دو محذور گرفتار بودم: محذور اول اینکه قیام کنم و با مخالفان درگیر شوم درحالی‌که از یک‌سو یار و یاور کافی نداشتم و از سوی دیگر این قیام موجب شکاف در میان مسلمین می‌شد و فرصت به دست منافقان و دشمنانی می‌داد که در انتظار چنین شرایطی بودند. محذور دوم اینکه در آن محیط ظلمانی و تاریک صبر کنم. سرانجام تصمیم‌گیری خود را در برابر این دوراهی مشکل به این

صورت بیان می‌فرماید: «سرانجام (بعد از اندیشه کافی و در نظر گرفتن تمام جهات دیدم بردباری و شکیبایی در برابر این مشکل به عقل و خرد نزدیک‌تر است» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۳۰۶/۱).

همچنین امام (ع) در مورد ارزش صبر و خطر بی‌تابی فرموده‌اند: «مَنْ لَمْ يُجِبْهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ»، «کسی را که شکیبایی نجات ندهد، بی‌تابی او را هلاک گرداند» (حکمت/۱۸۹: ۴۱۳). در این حدیث شریف در برابر مشکلات بیش از دو راه فرض نشده است یا صبر یا جزع، هر کس اولی را پیشه کند نجات می‌یابد و هر که دومی را برگزیند هلاکت به دنبال اوست، پس خوشا به حال کسانی که در این میان صبر را برگزینند و به ثواب‌هایی که به آن‌ها وعده داده شده برسند، و بدا به حال کسانی که جزع و بی‌تابی را انتخاب کرده علاوه بر کشیدن عذابی روحی، اجرهای اخروی را نیز از دست می‌دهد (خادمی اصفهانی، ۱۳۸۸: ۳۶۷/۱).

«الصَّبْرُ الْمَلَکُ: شکیبایی بنیاد است. یعنی بنای ثواب بسیاری بر آن است و با آن مالک آن‌ها توان شد» «الْجَزَعُ هَلَاکُ: ناشکیبایی تباهی است، یعنی سبب تباہ شدن اجر و ثواب می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴/۱).

«الصَّبْرُ مَرْفَعُهُ، الْجَزَعُ مَنَقِصُهُ: صبر و شکیبایی رفعت رتبه و بلندی مرتبه است و جزع و ناشکیبایی نقص عیار و پستی پایه و مقدار است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱/۳۴). «الصَّبْرُ طَهْرٌ، الْعَجَلُ خَطَرٌ: صبر فیروزبخت برحمت و ناشکیبائی خطر غضب و بیم آن (تمیمی آمدی، ۱/۵۷). «وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الصَّبْرُ صِرَافٌ صَبْرٌ عَلٰی مَا تَكْرَهُ وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ» (امام (ع) فرموده است: شکیبایی دو جور است: یکی شکیبایی بر آنچه نمی‌پسندی که این نوع از شکیبایی از شجاعت و دل‌آوری است و دیگر شکیبایی از آنچه دوست داری که این نوع از صبر از عفت و پاکدامنی است» (حکمت/۵۲: ۱۰۸۹).

«الصبر اقوی لباس: شکیبائی قوی‌ترین یعنی بهترین جامه ایست که آدمی آن را پوشد از برای زینت یا از برای حفظ زیرا که زینت علم زینتی است معنوی و زیباتر از زینت‌های صوری که به سایر جامه‌ها حاصل شود و همچنین حفظ آن حفظ است از عقاب و بطلان اجر و ثواب و رسیدن مصائب و نوائب و کجاست آن با حفظی که سایر جامه‌ها کند از گرمی یا سردی و امثال آن‌ها؟» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱/۲۰۶).

## ۲-۷-۲-۲. حلم و بردباری

برای «حلم» اهل لغت و اخلاق دو تفسیر ذکر کرده‌اند: ۱- «الْحِلْمُ صَبْرٌ عَلَى النَّفْسِ عَنِ هَيْجَانِ الْعُصْبِ» حلم کنترل‌کننده نفس از هیجان قوه غضب است. ۲- «الْحِلْمُ هُوَ التَّيَّبُتُ فِي الْأُمُورِ» حلم ثابت بودن در امور است. این تفسیر دوم نسبت به همه چیز است نه فقط غضب، یعنی اعتدال در امور که از اعتدال قوای نفس سرچشمه می‌گیرد، ایستادن و حوصله کردن برای رسیدن به حقایق و عدم شتاب‌زدگی و از جمله استقامت در مقام غضب است. حلم نشانه عقل و عدم آن نشانه سفاقت و بی‌خردی است.

«الْحِلْمُ عَشِيرَةٌ» «حلم و بردباری خویشاوندیست» (حکمت/۴۱۸: ۴۴۹). «الْحِلْمُ زِينَةُ الْخَلْقِ: بردباری زینت خو و خصلت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱/۷۴). «الْإِنَاهَةُ أَصَابَةٌ: بردباری درست‌اندیشی است، یعنی هر که حلم و بردباری کند به راه درستی رفته است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱/۴۲). «وَقَالَ: الْحِلْمُ غِطَاءٌ سَاتِرٌ وَ الْعَقْلُ حُسَامٌ قَاطِعٌ فَاسْتُرْ خَلْلَ خُلْفِكَ بِحِلْمِكَ وَ قَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ»، « بردباری پرده ایست پوشاننده و عقل

شمشیریست برآن، پس کمبودهای اخلاقی خود را با بردباری ببوشان و هوای نفس خود را با شمشیر عقل بکش» (حکمت/۴۲۴: ۴۵۰).

«أَوَّلُ عَوْضِ الْخَلِيمِ مِنْ حَلِيمِهِ أَنَّ النَّاسَ أَنْصَارُهُ عَلَى الْجَاهِلِ»، «نخستین پاداش بردبار از بردباری اش آن که مردم در برابر نادان، پشتیبان او خواهند بود» (حکمت/۲۰۶: ۴۱۶). «الْحِلْمُ وَالْأَنَاةُ تَوَامَانِ يُتَجَاهَمَا غُلُوُّ الْهَيْمَةِ» «بردباری و درنگ هماهنگند و نتیجه آن بلندهمتی است» (حکمت/۴۶۰: ۴۵۴)

«وَن لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَالَ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بنمای زیرا اندک است کسی که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان به حساب نیاید» (حکمت/۱۹۸: ۱۱۸۰). «الحلم تمام العقل: حلم تمام عقل است یعنی دلیل و نشان تمامی عقل و کمال آن است یا چیزی است که عقل به آن تام و کامل شود و عقلی که بی حلم باشد ناقص است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱/۲۶۴).

### ۲-۲-۷-۳. استقامت و پایداری

ریج، زندرا و هال<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) تاب‌آوری خود دارای دو جنبه متفاوت می‌دانند؛ یک جنبه بازیابی از موقعیت فشارزا و میل به بهبودی و جنبه دیگر مقاومت، پایداری و استقامت است. درحالی که بازیابی و بهبودی به کیفیت سازگاری مجدد بعد از تجربه عامل فشارزا اشاره دارد و پایداری و استقامت به توانایی فرد در حفظ سلامت و ارتقاء سلامت روان در واکنش به عامل فشارزا مربوط می‌شود (فانگاف<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴: ۱۳۶).

سیر به‌سوی مقاصد مطلوب بدون استقامت میسر نمی‌شود و امکان رسیدن انسان به آنچه شایسته‌اش است، فراهم نمی‌گردد از این‌روست که در سخنان امیرالمؤمنان (ع) بر استقامت به‌عنوان رکنی اساسی در رشد و تعالی و کمال یابی آدمی تأکید شده است: «الْعَمَلُ الْعَمَلُ، ثُمَّ النَّهْيَةُ النَّهْيَةُ، وَالْأَسْتِقَامَةُ الْأَسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ، وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ. أَنَّ لَكُمْ نَهْيَةً فَانْتَهَوْا أَلَى نَهْيَتِكُمْ» «به‌کار برخیزید، به‌کار برخیزید! پس به پایان رسانید، به پایان رسانید! و استقامت ورزید، استقامت ورزید! پس شکیبایی، شکیبایی! پس پارسایی، پارسایی! شما را پایانی است خود را بدان رسانید» (خطبه/۱۷۶: ۱۹۲).

در نگاه امام علی (ع) استقامت رمز رستگاری آدمی است. «أَلَا وَ أَنَّهُ مَنْ لَا يَنْفَعُهُ الْحَقُّ يَضُرُّهُ الْبَاطِلُ، وَمَنْ لَا يَسْتَقِيمُ بِهِ الْهُدَى يَجُرُّ بِهِ الضَّلَالُ أَلَى الرَّذَى» «بدانید، هر کس که از حق سود نجوید، باطل به او زیان رساند و کسی که به هدایت استقامت نپذیرد، ضلالت به هلاکتش کشاند» (خطبه/۲۸: ۳۱). استقامت در امور با ایستادگی در برابر خواسته‌های ناروا و نادرست خود شکل می‌گیرد؛ زیرا تا زمانی که آدمی با خود سازش می‌نماید و در برابر هوای نفس پایداری نمی‌نماید، استقامت انسان درون‌زا نمی‌شود و انسان به نیروی پایداری در برابر اقسام وسوسه‌های بیرونی مانند وسوسه قدرت و ریاست، ثروت و مکننت مجهز نمی‌گردد. «وَلَا تُرَحِّصُوا لَأَنْفُسِكُمْ، فَتَدَهَبَ بِكُمْ الرُّحُصُ مَذَاهِبَ الظُّلْمَةِ. وَ لَا تُدَاهِنُوا، فَيَهْجَمَ بِكُمْ الْأُدْهَانُ عَلَى الْمَعْصِيَةِ»

1. Reich, Zentra, Hall

2. Fangauf

«به نفس‌های خود رخصت مدهید، که این رخصت‌ها، شما را به راه‌های ستم‌پیشگان می‌برد، و با نفس‌های خود سازش‌کاری ننمایید، که این سازش‌کاری‌ها شما را به معصیت و نافرمانی می‌کشاند (خطبه/۸۶: ۷۳). هر کس خواهان سلامت در وجوه مختلف زندگی است باید استقامت را رکن اساسی زندگی قرار دهد، چنان‌که امام علی(ع) فرموده است: «مَنْ طَلَبَ السَّلَامَةَ لَزِمَ الْأَسْتِقَامَةَ» «هر که خواهان سلامت است، باید استقامت را ملازم خویش سازد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۵/۲۱۵).

امیرالمؤمنان(ع) خود بهترین نمونه استقامت در همه وجوه آن، در مدرسه تربیتی پیامبر اکرم است. در نگاه علی(ع) مرز میان پیروان حق و یاوران باطل، انقلابیون و فرصت‌طلبان و اصلاحگران و مفسدان به استقامت در راستی و درستی است؛ چنان‌که در نامه‌ای که پاسخی به نامه معاویه است، این‌گونه می‌فرماید: «فَأَنَا كُنَّا نَحْنُ وَ أَنْتُمْ عَلَيَّ مَا ذَكَرْتُمْ مِنَ الْأَلْفِ وَ الْجَمَاعَةِ، فَفَرَّقَ بَيْنَنَا وَ بَيْنَكُمْ أَمْسِ أَنَا آمَنَّا وَ كَفَرْتُمْ، وَ الْيَوْمَ أَنَا أَسْتَقَمْنَا وَ فُتِنْتُمْ» «چنان‌که یادآور شدی، ما و شما دوست و هم پیوند بودیم، اما دیروز اسلام میان ما و شما جدایی افکند. ما ایمان آوردیم و شما به کفر گراییدید و امروز ما استواریم و شما دستخوش فتنه‌اید» (نامه/۶۴: ۳۷۳). ارزش و اعتبار انسان به راستی، درستی و پایداری او در حق و استقامت او در معرکه‌های زندگی است. پیروزی و بهروزی در سایه استقامت حاصل می‌آید و هر که در هر امری استقامت بورزد، به توفیق الهی به همه مقصود یا بخشی از آن نائل می‌شود.

«مَنْ طَلَبَ شَيْئًا نَالَهُ أَوْ بَعْضَهُ» «هر که چیزی را جوید [و در راه آن تلاش کند و استقامت ورزد] بدان یا به برخی از آن رسد» (حکمت/۳۸۶: ۴۴۵). استقامت و پایداری شرط توفیق و پیروزی در زندگی است. امام علی(ع) در سخنی خطاب به فرزندش محمد بن حنفیه چون در نبرد جمل پرچم جنگ را بدو سپرد، فرمود: «تَزُولُ الْجِبَالُ وَ لَا تَزُلُّ! عَضُّ عَلَى نَاجِدِكَ أَعْرَ اللَّهُ جُمُحَمَّتَكَ. تَدْفِي فِي الْأَرْضِ قَدَمَكَ. أَرِمِ بَصْرَكَ أَقْصَى الْقَوْمِ، وَ غَضَّ بَصْرَكَ وَ أَعْلَمَ أَنَّ النَّصْرَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ» «اگر کوه‌ها از جا کنده شود، تو جای خویش بذار، دندان‌ها را بر هم فشار، کاسه سرت را به خدا عاریت سپار، پای در زمین کوب و چشم بر کرانه سپاه نه، بیم بر خود راه مده و بدان که پیروزی از سوی خداست» (خطبه/۱۱: ۱۶) پس توفیق الهی نصیب کسانی می‌شود که اهل راستی، درستی و استقامت باشند.

## ۲-۲-۷-۴. سعه صدر

سعه صدر یا شرح صدر به معنای گشادگی سینه و استعداد دریافت معارف و رحمت الهی است که درخواست حضرت موسی(ع) از خداوند بود. رب اشرح لی صدري؛ پروردگارا سینه‌ام را گشاده گردان. شرح در لغت به معنای بسط و گسترش دادن است و مقصود از شرح صدر، بسط و گشادگی سینه با نور آرامش و رحمت الهی و استعداد دریافت معارف و حقایق است. نیز به معنای وسعت نظر، توسعه، توانایی و آمادگی قلبی و روحی، برای دریافت و پذیرش حقایق و تحمل ناامایمات و مشکلات است.

سینه گشاده، حوصله فراوان، استقامت و شهامت و تحمل بار مشکلات و مسؤولیت‌ها که مهم‌ترین وسیله و سرمایه یک رهبر انقلابی است. از همین رو حضرت علی(ع)، سعه صدر را وسیله و ابزار ریاست دانسته‌اند و می‌فرمایند: «أَلَّةُ الرَّيَاسَةِ سَعَةُ الصَّدْرِ» «بردباری و تحمل سختی‌ها ابزار ریاست است» (حکمت/۴۱۲: ۱۷۶).



فوائد شرح صدر در دیدگاه امام علی (ع) شامل:

- ۱- تحمل افکار مخالف از نشانه‌های «شرح صدر»، توان تحمل افکار مخالف است. در مجموعه‌ها و سازمان‌ها به همان اندازه که مخالفت‌های بی‌جا مضر و مسئله‌سازند، افکار مخالف، سودمند و باعث پیشرفت سازمان هستند.
- ۲- متانت در شادی‌ها و دوری از غرور و تکبر آدمی
- ۳- از خشونت و بی‌ادبی مخالفان ناآگاه، آزرده‌خاطر نمی‌شود.
- ۴- برای از دست دادن امکانات مادی، موقعیت‌های مهم، اندوهگین نمی‌شود، چراکه پاداش‌های بی‌پایان الهی و سرای جاوید آخرت را فرا روی خود می‌بیند.
- ۵- برای مجازات مردم شتاب نمی‌کند.
- ۶- هرگز نقشه‌های خائنه دشمنان وی را مضطرب نمی‌کند و آرامش او را بر هم نمی‌زند، زیرا او به لطف و کرم الهی امیدوار است.
- ۷- انتقاد سازنده را می‌پذیرد و واقع‌بین است.
- ۸- انتقاد را می‌پذیرد، اگر به صاحب شرح صدر اشکالی شود، بدون این‌که عصبانی شود در کمال آرامش و حوصله و بامنتطق و استدلال، پاسخ می‌دهد. «سعه‌صدر» نشانه‌هایی دارد که هرگاه این نشانه‌ها در صفات و رفتار و روح فردی آشکار شد، آن فرد دارای روحی بلند، فکری عمیق، بینشی تیز و افق دیدی وسیع می‌شود. چون مدیر به مقام بلند شرح صدر دست یافت، کشتی تشکیلات و مسؤولیت را در طوفان مشکلات راهبر خواهد شد و با تکیه بر سمند تیزپای شجاعت و متانت و حلم و علم، برای اجرای حق و حقیقت به مبارزه با ستم و جهل می‌شتابد.

### نتیجه‌گیری

در سیره تابناک حضرت علی (ع) و نیز معارف نهج‌البلاغه اصول روشنی وجود دارد که معطوف به تاب‌آوری و استقامت و پایداری در دشواری‌های زندگی است، لذا هدف پژوهش بررسی مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های افراد تاب‌آور از دیدگاه نهج‌البلاغه و امام علی (ع) بود. یکی از ویژگی‌های که باعث ارتقاء تاب‌آوری افراد می‌گردد شناخت و تقویت توانایی‌های فرد، مهارت‌های اجتماعی، ارتباطات و پیوندجویی‌های اجتماعی می‌باشد که اشارات و تصریحات فراوانی در نهج‌البلاغه در خصوص خودشناسی ملاحظه می‌شود، حضرت علی (ع) مایه خودآگاهی انسان را پرداختن به خود می‌داند و تأکید می‌کند که اگر انسان به خود بپردازد و نقاط ضعف و قوت وجودی خویش را موردبررسی قرار دهد و به استعدادهای خویش واقف شود، به دنبال آن درصدد اصلاح نقاط ضعف خویش برمی‌آید. به عقیده امام علی (ع) خودشناسی مقدمه‌ای برای خودسازی است. نتیجه شناخت کم از خود این است که خداوند انسان را به خودش واگذار می‌کند، درحالی‌که راهنما و راهبردی وجود ندارد، از راه راست منحرف می‌شود. انسانی که قدر و منزلت خود را درک می‌کند، استعدادهای مثبت وجودی خود را هدر نمی‌دهد و از آن‌ها برای مقابله با مشکلات و سختی‌ها و رسیدن به درجه بالایی

از رشد و کمال بهره خواهد گرفت. همسو با پژوهش حاضر جعفری و یارمحمدی (۱۳۹۵: ۹۹) نیز در بررسی مهارت‌های زندگی از دیدگاه نهج‌البلاغه به تأکیدات حضرت علی(ع) بر مهارت خودشناسی اشاره نموده‌اند. از دیگر ویژگی‌های موردبحث در این پژوهش احساس شایستگی و توانمندی است که از تاب‌آوری بر مبنای شناخت ارزش وجودی خود و ایجاد حس احترام و باور به توانایی‌های خود حاصل می‌گردد، بر پایه آموزه‌های معنوی اسلام، افراد را به قرب الی‌الله در برابر مشکلات تشویق می‌کند. انسان‌های باتقوا، پرامید، دارای هدف الهی، با قدرت اراده محکم (تاب آور) معمولاً موانع را با توجه به خودکارآمدی که بر اثر تجربیات معنوی کسب کرده باشند، تشخیص داده و موفقیت لازم را با انتظارات خوش‌بینانه کسب خواهند نمود. چراکه در سخنان گهربار حضرت علی(ع) آمده است که می‌فرمایند: از کسانی مباش که بدون عمل، امید به آینده داشته باشی. بنابراین در سایه ایمان و خداواری است که انسان به توانایی‌های خویش باور، به آینده امیدوار و خوش‌بین و در برابر ناملایمات تاب آور خواهد بود (زاهد بابلان، سیدکلان، احمدی، ۱۳۹۵: ۹۵)، این نتیجه همسو با استخراج مفاهیم خودکارآمدی و خودباوری از سخنان امام(ع) در نهج‌البلاغه در پژوهش زاهد بابلان، سیدکلان، احمدی (۱۳۹۵: ۹۵) بود.

از دیگر حوزه‌های موردبحث در نهج‌البلاغه و تأکیدات امام علی(ع) برقراری و گسترش ارتباطات اجتماعی و دوست‌یابی است که از خصوصیات افراد تاب‌آور محسوب می‌گردد. امام روش‌های اجرایی و اقدامات عملی برای شکل‌گیری روابط صحیح و در نهایت شکل‌دهی انسان متعالی معرفی نموده‌اند که از جمله آن‌ها معاشرت با خویشاوندان و دستگیری از آنان و دوست‌یابی می‌باشد، ایشان معاشرت با خویشاوندان و دوستان را منبع حمایت فرد در برابر سختی‌ها و مشکلات می‌دانند که اضطراب و افسردگی را در انسان کاهش می‌دهد و باعث افزایش تاب‌آوری و ارتقاء سلامت روان می‌گردد. این نتیجه با مطالعه محقق، صحبت انور (۱۳۹۶: ۱۵) در زمینه معیارهای امام علی(ع) در حوزه ارتباط اجتماعی همسو بود.

در خصوص ویژگی آینده‌نگری و دوراندیشی حضرت علی(ع) در خطبه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه انسان را قبل از انجام هر کاری به احتیاط در انجام آن، تأمل، تدبیر و یاری جستن از دیگران توصیه می‌نمایند تأکید می‌کند که تقصیر و کوتاهی پشیمانی می‌آورد و دوراندیشی و آینده‌نگری در امور باعث جلوگیری از ضرر و زیان می‌گردد، در واقع افراد تاب‌آور با تفکر در مورد پیامد رفتارها، از فاجعه‌بار شدن رفتارهای نامناسب می‌پرهیزند و آن‌ها برای آینده خود هدف و برنامه مشخصی دارند و به آن توجه می‌کنند، لذا اسیر گذشته و اضطراب و افسردگی ناشی از رویدادهای ناخوشایند آن نمی‌گردند.

سخنان امام علی(ع) در خطبه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه در زمینه ویژگی مسؤلیت‌پذیری و خودکنترلی نشانگر آن است که انسان علاوه بر مسؤلیت در برابر دیگران در برابر خویشتن نیز مسؤلیت‌هایی دارد که هیچ‌گاه نمی‌تواند از آن‌ها شانه خالی کند. محتوای نهج‌البلاغه همچون منبعی بیرونی می‌تواند کمک کند تا فرد بر کشش‌های نیرومند فائق آید و تمایلات خویش را به گونه‌ای تغییر دهد که مستلزم متوقف نمودن هدفی برای رسیدن به هدفی عالی‌تر با سودمندی طولانی است. حضرت علی(ع) در خطبه، نامه و حکمت‌های نهج‌البلاغه بارها یاران خود و مردمان را بر دوری از هوای نفس و پرهیزکاری به‌عنوان مسؤلیت

انسان در قبال خویشتن فرخوانده و توجه به فقرا و اطعام آن‌ها، توجه به خانواده و جامعه را به‌عنوان مسؤلیت فرد در برابر دیگران ذکر می‌نماید. فایمبو<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در مطالعه خود بیان نمود افرادی که مسؤلیت‌پذیری بالایی دارند به علت اینکه توانایی ذاتی خود را تقویت می‌کنند می‌توانند در برابر تنش مقابله کنند و این باعث می‌شد که تاب‌آوری آن‌ها بالاتر رود (منصوری، موسوی، شمس‌الدینی، ۱۳۹۳: ۱۰۴).

از دیگر ویژگی‌های موردبحث در این نوشتار معنایی در زندگی است که حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه ضمن بحث پیرامون خدا، انسان، دنیا، آخرت و اینکه انسان برای چه آفریده شده و سرانجام به کجا خواهد رفت، به موضوع معنای زندگی پرداخته است. از نظر امام علی(ع) هستی در کلیت خود با معنی است. آن حضرت با محوریت ایده‌آل‌های اخلاقی و معنوی الگوی نظری معنای زندگی را معرفی نموده است. معنای زندگی می‌تواند با تزریق مسؤلیت به زندگی، توان مقابله با مشکلات زندگی و تاب‌آوری را افزایش دهد (اکبری، ۱۳۹۱: ۱۳). این ویژگی در مطالعه شجاعی، غروی، جان‌بزرگی (۱۳۹۱: ۵۱) نیز از دیدگاه نهج‌البلاغه موردبررسی و تحلیل قرار گرفته است و با نتایج پژوهش حاضر همسو است.

صبر و شکیبایی و استقامت نیز از دیگر ویژگی‌های موردبحث در این پژوهش می‌باشد. از منظر امیرالمؤمنین(ع) اگر انسان با صبر در برابر نفس سرکش، هوا و هوس‌ها، زرق‌وبرق دنیا، جاذبه‌های گناه ایستادگی و استقامت کند و در طریق معرفت الله و اطاعت فرمان او با مشکلات مبارزه کند، یقیناً پیروز خواهد شد و به هدف خواهد رسید (ارزانی و ربانی، ۱۳۹۴: ۶۳). همچنین امیرالمؤمنین(ع)، سعه‌صدر را وسیله و ابزار ریاست می‌داند و می‌فرمایند سعه‌صدر باعث تحمل افکار مخالفان و پرهیز از خشم، متانت در شادی‌ها، دوری از غرور و تکبر، تحمل بی‌احترامی مخالفان، ناامید نشدن از شکست‌های دنیوی، شتاب نکردن برای مجازات مردم، نهراسیدن از نقشه دشمنان، امیدواری به لطف خداوند، انتقادپذیری، واقع‌بینی، داشتن آرامش و با منطق و استدلال سخن گفتن می‌شود. استقامت و پایداری در سخنان امیرالمؤمنان به‌عنوان رکنی اساسی در رشد و تعالی و کمال یابی آدمی عنوان شده است. مفهوم صبر در خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه به چند قسم تقسیم شده است: صبر بر مصیبت (تحمل سختی‌ها)، صبر بر طاعت (پایداری در انجام کارهای دشوار و عوامل فشارزا) و صبر بر معصیت (کنترل تکانه‌های جنسی و پرخاشگری) و نگهداری نفس که می‌توان آن را سعه‌صدر دانست. توجه به رهنمودهای نهج‌البلاغه و کلام آن حضرت در زمینه صبر، انسان را در مقابله با تنش‌ها یاری می‌دهد، در برخورد با هیجانات و احساسات درونی فرد را توانمندتر می‌سازد.

لذا با توجه به فطرت خداجوی انسان و زمینه، بافت مذهبی و فرهنگی قوی در کشور ما و وجود ریشه‌های عمیق معنویت و باورهای مذهبی و همچنین سنبل‌ها و نمونه‌های صبر و استقامت و تاب‌آوری مانند حضرت علی(ع)، خطبه‌ها و نامه‌ها و حکمت‌های مختلف ایشان در زمینه تاب‌آوری و ویژگی‌های آن می‌تواند به‌عنوان منبع حمایتی به‌حساب آید که تأمین‌کننده سلامت روان باشد.

از آنجا که نهج‌البلاغه به‌عنوان منبعی برای شناخت انسان است می‌توان از آن برای شناخت مسائل روانی-اجتماعی انسان‌ها استفاده کرد. بنابراین می‌توان از معارف نهج‌البلاغه درباره مهارت تاب‌آوری، برای طراحی راهبرد مقابله با شرایط استرس‌زا، تدوین برنامه‌ها و مداخلات معطوف بر ارتقاء شایستگی و پیشگیری از مشکلات زندگی سود برد، تا بتوان از افراد در برابر رفتارهای خطرناک محافظت کرد. اما در پایان شایسته ذکر است که هر آنچه در این پژوهش گردآوری شده تنها در حد توان محدود پژوهشگر بوده و بی‌شک با توجه به وسعت جغرافیای فکری امام علی(ع)، نکات بسیاری ناگفته مانده است.

## منابع

- ارزانی، حبیب‌رضا و ربانی، رسول. (۱۳۹۴). «تبیین و تحلیل فضیلت اخلاقی صبر در نهج‌البلاغه». **فصلنامه علمی ترویجی اخلاق**، ۵(۱۷)، ۳۷-۶۴.
- احمدی، رضا و شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۹۳). «بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان افراد مبتلا به وابستگی به مواد در کانون توسکای شهر تهران». **فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی**، ۴(۱۶)، ۱-۱۷.
- اکبری، مریم. (۱۳۹۱). **رابطه معنای زندگی و دینداری با تاب‌آوری در جانبازان شهر قزوین**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- برهانی، عماد. (۱۳۹۲). **تاب‌آوری چیست؟**، تهران: انتشارات سبز، ۳۳-۶.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶). **غررالحکم و دررالکلم**. ترجمه و شرح جمال‌الدین خوانساری، قم: دفتر تبلیغات، ۳۷۲-۲۴.
- خادمی اصفهانی، خادم‌الذکرین. (۱۳۸۸). **اخلاق اسلامی در نهج‌البلاغه (خطبه متقین)**. قم: انتشارات نسل جوان، ۳۶۷.
- دشتی، محمد. (۱۳۸۳). **ترجمه نهج‌البلاغه**. قم: موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین(ع).
- رحیمیان بوگر، اسحق. (۱۳۹۲). «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان». **فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه**، ۱(۱)، ۷۵-۸۴.
- ربیبان ده‌زیره، مریم؛ درتاج، فریبا؛ درتاج، فتانه و الهی، ذبیح‌الله. (۱۳۹۸). «نقش سلامت معنوی در تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه کاشان». **فصلنامه رویش روان‌شناسی**، ۸(۳۴)، ۹۷-۱۰۸.
- زاهد بابلان، عادل؛ سیدکلان، سید محمد و احمدی، حسن. (۱۳۹۵). «واکوی مفهوم سرمایه روان‌شناختی در پرتو نهج‌البلاغه (تطابق، تمایز و رهنمودها)». **فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه**، ۵(۱۷)، ۹۵-۱۱۵.
- شجاعی، محمداصادق؛ غروی، سیدمحمد و جان‌بزرگی، مسعود. (۱۳۹۱). «معنای زندگی در نهج‌البلاغه». **دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ۶(۱۱)، ۳۷-۵۷.
- صادقی نیری، رقیه و الهیاری‌نژاد، مریم. (۱۳۹۲). «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه». **فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه**، ۱(۱)، ۶۳-۷۴.
- عباسی، نوذر؛ مرتضی، قائمی و یارمحمدی‌اصل، مسیب. (۱۳۹۴). «امام علی(ع) و مدیریت عواطف در خطبه‌های «شقشقیه» و «جهاد»». **پژوهشنامه علوی**، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۶(۱)، ۶۱-۸۰.
- علائی رحمانی، فاطمه و معتمد لنگرودی، فرشته. (۱۳۹۷). «اصول راهبردی خودکنترلی مدیریتی در نهج‌البلاغه (مطالعه موردی نامه ۵۳)». **فصلنامه علمی بصیرت و تربیت اسلامی**، دوره ۱۵(۴۶)، ۶۷-۸۶.
- علیزاده، حمید. (۱۳۹۲). **تاب‌آوری روان‌شناختی**. تهران: نشر ارسباران، ۱۴۰-۱.
- جعفری، زهرا و یارمحمدی‌اصل، مسیب. (۱۳۹۵). «رهیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه». **پژوهشنامه نهج‌البلاغه**، سال چهارم، شماره پانزدهم، ۹۹-۱۱۶.
- فیض‌الاسلام، علی‌نقی (۱۳۷۶). **ترجمه نهج‌البلاغه**. تهران: انتشارات فیض‌الاسلام.

- قائمی، مرتضی؛ یزدانبخش، کامران و امیریان، طیبه. (۱۳۹۲). «عوامل ناامیدی و راهبردهای انگیزشی نهج‌البلاغه در درمان آن‌ها»، فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۱(۱)، ۵۱-۶۲.
- محقق، حسین و صحابت انور، سعید. (۱۳۹۶). «روابط اجتماعی و اخلاق از دیدگاه حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه». فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۵(۱۸)، ۱۵-۳۱.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۹۰). پیام امام امیرالمؤمنین، قم: انتشارات امام علی بن ابی طالب(ع)، ۳۰۴ و ۳۰۶ و ۳۴۱.
- منصوری، زهرا؛ موسوی نسب، سیدمحمد و شمس‌الدینی لری، لطیفه. (۱۳۹۳). «بررسی نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین ویژگی‌های شخصیت با نگرش به بزهکاری». مجله بهداشت روانی، دوره ۲(۲)، ۱۱۰-۱۰۳.
- نادری راوندی، مریم و صدیقی ارفعی، فریبرز. (۱۳۹۴). «نقش مذهب و معنویت در ارتقاء تاب‌آوری و سلامت روان». اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، جهاد دانشگاهی هرمزگان، ۱-۹.
- مؤمنی، خدامراد و شهبازی راد، افسانه. (۱۳۹۱). «رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان». مجله علوم رفتاری، ۶(۲)، ۹۷-۱۰۳.
- هاشمی، لادن، جوکار، بهرام. (۱۳۹۰). «بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه». مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۸(۱۳)، ۱۲۳-۱۴۲.
- یارعلی، جواد؛ کلانتری، مهرداد؛ مختاری، احمد؛ محمدی وندیشی، زهره و توکلی جوری، فرزانه. (۱۳۸۹). «افسردگی، اضطراب، استرس، شادکامی و نگرش مذهبی دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان، فرهنگیان (فاطمه الزهرا(س) و باهنر)». همایش بین‌المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، ۱۷-۲۹.
- Abraham, P., Greeff Karla, L. (2008). "Spirituality as a resiliency quality in Xhosa speaking families in South Africa". **Journal of Religion and Health**. 47, 288-301.
- Fangauf, S. V. (2014). "Spirituality and Resilience: New Insights Into Their Relation With Life Satisfaction and Depression". Maastricht University, Maastricht, The Netherlands". **The Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience**. Vol. 3, 135-150.
- Mehrinejad, S.A., Tarsafi, T., Rajabimoghadam, S. (2015). "Predictability of Students' Resiliency by Their Spirituality". **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 205, 396-400.
- Reis LA, Menezes TMO. (2017). "Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives". **Revista Brasileira Enfermagem**, 70(4), 761-766.
- Tomas, C. (2017). "Spirituality And ResilienceES". **Iapr Conference Hamer**. Institu to Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT) – Portugal. 1-2.