



قیاس روان‌شناسی مثبت‌نگر و تاب‌آوری با آموزه‌های قرآن و حدیث

محمدعلی نظری*

گروه آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵ تهران، ایران nazarii@cfu.ac.ir

۰۹۱۵۹۷۳۱۶۶

چکیده:

این مقاله به بررسی مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری، صبر، و سلامت روان از منظر روان‌شناسی مثبت و منابع اسلامی می‌پردازد. با استفاده از منابع معتبری همچون قرآن کریم، احادیث، و متون روان‌شناسی، نقش صبر و خوش‌بینی در تقویت تاب‌آوری و کاهش استرس و افسردگی مورد تحلیل قرار گرفته است. مطالعات نشان می‌دهند که صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و روان‌شناختی، تأثیر قابل توجهی در ارتقای سلامت روان و افزایش توانایی افراد برای مقابله با چالش‌های زندگی دارد. همچنین، پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی سلامت بر اهمیت تاب‌آوری به عنوان عاملی کلیدی در مواجهه با شرایط دشوار تأکید کرده‌اند. از سوی دیگر، منابع اسلامی مانند نهج‌البلاغه و تفاسیر قرآن همچون المیزان و نمونه، به تبیین مفاهیم صبر و توکل به عنوان ابزارهایی برای تقویت روحیه و ایجاد تعادل روانی پرداخته‌اند. این مقاله با تلفیق دیدگاه‌های روان‌شناسی و اسلامی، به ارائه راهکارهایی برای بهبود تاب‌آوری و سلامت روان می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه آموزه‌های دینی و روان‌شناسی مثبت می‌توانند در کنار هم به رشد فردی و اجتماعی کمک کنند.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌نگر، تاب‌آوری، مفاهیم قرآنی، صبر، توکل، سلامت روان

۱- مقدمه:

بیان مسئله

تاب‌آوری به معنای توانایی افراد در مقابله مؤثر با مشکلات و فشارهای روانی یکی از ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی است که در دنیای پرچالش امروز بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است (سلیمانی، ۱۳۹۸: ص ۴۵). روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تقویت جنبه‌های مثبت شخصیت مانند امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری تمرکز دارد. در این میان، آموزه‌های قرآنی و روایی به عنوان منابع غنی معنوی، الگوهای سازنده‌ای برای مقابله با مشکلات ارائه می‌دهند.

تاب‌آوری به معنای توانایی افراد در مقابله مؤثر با مشکلات و فشارهای روانی یکی از ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی است که در دنیای پرچالش امروز بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است (سلیمانی، ۱۳۹۸: ص ۴۵). روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تقویت جنبه‌های مثبت شخصیت مانند امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری تمرکز دارد. در این میان، آموزه‌های قرآنی و روایی به عنوان منابع غنی معنوی، الگوهای سازنده‌ای برای مقابله با مشکلات ارائه می‌دهند.

قرآن کریم بارها بر اهمیت صبر و استقامت در برابر دشواری‌ها تأکید کرده است. آیه شریفه «وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ» (نحل، ۱۲۷)، «صبر کن که صبر و شکیبایی تو جز به توفیق خدا نیست». نشان می‌دهد که ایمان به خدا می‌تواند نقش اساسی در تقویت تاب‌آوری افراد ایفا کند (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲: ج ۱۰، ص ۱۳۲). همچنین در احادیث معصومین علیهم‌السلام به تأکید بر قدرت شکر و توکل به خداوند به عنوان راهکارهای تحمل سختی‌ها اشاره شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ»؛ هر کس به خدا توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند (کلینی، ۱۳۸۷: ج ۲، ص ۲۵۷).



بنابراین، مطالعه ارتباط آموزه‌های قرآن و روایات اسلامی با روانشناسی مثبت‌نگر و تأثیر آن بر تاب‌آوری می‌تواند راهکارهای عملی و کاربردی برای ارتقای سلامت روان فردی و اجتماعی ارائه دهد.

اهمیت و ضرورت پژوهش

با افزایش فشارهای روانی ناشی از زندگی مدرن، ضرورت شناخت و پرورش ویژگی‌هایی همچون تاب‌آوری و صبر بیش از پیش احساس می‌شود. روان‌شناسان تأکید دارند که تاب‌آوری به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در پیشگیری از بروز اختلالات روانی نقش بسزایی دارد (شریفی و همکاران، ۱۳۹۷: ص ۹۸). در این میان، آموزه‌های معنوی می‌توانند منبعی غنی برای تقویت تاب‌آوری باشند.

قرآن کریم با ارائه مفاهیمی مانند صبر، توکل و شکرگزاری الگویی جامع برای مقابله با سختی‌ها به دست می‌دهد. آیه شریفه «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (سوره شرح، آیه ۶) به روشنی بیان می‌کند که در پس هر سختی گشایشی وجود دارد.

از سوی دیگر، تأثیر آموزه‌های قرآنی و روایات اسلامی در روانشناسی مثبت‌نگر نیازمند تحلیل علمی بیشتری است. شناخت و بهره‌برداری از این آموزه‌ها می‌تواند به ارائه رویکردهای عملی جدید برای مقابله با استرس و افزایش تاب‌آوری منجر شود.

اهداف پژوهش

پژوهش حاضر با هدف تحلیل و تبیین تأثیر آموزه‌های قرآنی و روایات اسلامی بر تاب‌آوری در چارچوب روانشناسی مثبت‌نگر تدوین شده است. اهداف اصلی این پژوهش عبارت‌اند از:

- بررسی مبانی نظری تاب‌آوری در روانشناسی مثبت‌نگر
- تحلیل مفاهیم قرآنی مرتبط با تاب‌آوری مانند صبر، توکل و شکر
- مقایسه آموزه‌های قرآنی و یافته‌های علمی روانشناسی مثبت در تقویت تاب‌آوری
- ارائه راهکارهای عملی برای پرورش تاب‌آوری با تکیه بر آموزه‌های قرآنی و روایات

پرسش‌های اصلی پژوهش

پرسشهای اصلی این پژوهش عبارت‌اند از:

- چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین دیدگاه‌های روانشناسی مثبت‌نگر و آموزه‌های قرآنی در زمینه تاب‌آوری وجود دارد؟
- مفاهیم کلیدی روانشناسی مثبت‌نگر در زمینه تاب‌آوری کدام‌اند و چگونه با مفاهیم قرآنی هم‌خوانی دارند؟
- نقش ایمان و معنویت در تقویت تاب‌آوری از منظر روانشناسی مثبت‌نگر و آموزه‌های قرآنی چگونه تبیین می‌شود؟
- چه تفاوت‌های بنیادینی بین رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر و آموزه‌های قرآنی در تعریف و تقویت تاب‌آوری وجود دارد؟
- چگونه می‌توان از آموزه‌های قرآنی به عنوان مکمل یا جایگزین برای رویکردهای روانشناسی مثبت‌نگر در افزایش تاب‌آوری استفاده کرد؟
- آیا مفاهیم قرآنی مانند صبر، توکل و شکرگزاری می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثر در روانشناسی مثبت‌نگر برای بهبود تاب‌آوری به کار روند؟

مبانی نظری

روانشناسی مثبت به عنوان یک شاخه از علم روانشناسی، بر مطالعه عواملی مانند خوشبینی، صبر، توکل، و شکرگزاری تأکید دارد که به ارتقاء کیفیت زندگی انسان کمک می‌کند. مارتین سلیگمن، پدر بنیان‌گذار روانشناسی مثبت، این رشته را به صورت "علم بهبود عملکرد فردی و جامعه‌ای" تعریف کرده است (سلیگمن، ۲۰۱۱، جلد ۲، ص ۱۳۷). روانشناسی مثبت‌نگر به جای تمرکز بر بیماری‌ها و اختلالات روانی، بر جنبه‌های مثبت زندگی و توانمندی‌های انسان تأکید دارد. تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی روانشناسی مثبت به معنای توانایی بازگشت به حالت تعادل روانی پس از تجربه بحران تعریف می‌شود. روانشناسی مثبت‌نگر به جای تمرکز بر بیماری‌ها و



اختلالات روانی، بر جنبه‌های مثبت زندگی و توانمندی‌های انسان تأکید دارد. تاب‌آوری به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی روان‌شناسی مثبت به معنای توانایی بازگشت به حالت تعادل روانی پس از تجربه بحران تعریف می‌شود.

در آموزه‌های قرآنی، مفاهیمی مانند صبر، توکل و شکرگزاری نقش محوری در تقویت قدرت روانی فرد دارند. قرآن کریم بارها تأکید کرده است که صبر و توکل به خداوند راهی برای تحمل سختی‌ها و تقویت تاب‌آوری است. به عنوان مثال، در آیه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳)، «و هرکس به خدا توکل کند خدا برایش کافی است». خداوند به مؤمنان وعده داده است که توکل به او کفایت‌کننده مشکلات است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۹، ص ۲۰۵). همچنین، آیات بسیاری به تأثیر شکرگزاری در افزایش رضایت و آرامش روحی تأکید دارند (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲: ج ۱۲، ص ۲۴۰).

پیامبر اکرم (ص) در حدیثی فرمودند: «مَنْ صَبَرَ نَالَ الْفَرَجَ»؛ هر که صبر پیشه کند به گشایش دست می‌یابد. (کلینی، ۱۳۸۷: ج ۲، ص ۲۳۴). این حدیث نشان می‌دهد که صبر نه تنها عاملی برای تحمل مشکلات بلکه راهی برای رسیدن به نتایج مثبت و موفقیت است.

پیشینه پژوهش

شریفی و همکاران (۱۳۹۷: ص ۱۲۰) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر معنویت بر افزایش تاب‌آوری در نوجوانان دریافتند که آموزش معنویت و توکل به خدا تأثیر مثبتی بر تقویت قدرت روانی نوجوانان دارد. همچنین پژوهش دهقانی (۱۳۹۵) نشان داده است که توجه به آموزه‌های قرآنی به ویژه مفاهیم صبر و توکل در کاهش اضطراب و افزایش توان مقابله‌ای افراد مؤثر است (دهقانی، ۱۳۹۵: ص ۹۲). در مطالعه‌ای توسط پرکینز و همکاران (۲۰۱۸) ارتباط بین ایمان مذهبی و تاب‌آوری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که افراد دارای ایمان قوی‌تر در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند (پرکینز^۱ و همکاران، ۲۰۱۸، ص: ۴۵). همچنین، تحقیق سلینگمن و پیترسون (۲۰۰۵) در زمینه روان‌شناسی مثبت تأکید کرد که مفاهیمی مانند امید و شکرگزاری به طور مستقیم در تقویت تاب‌آوری افراد نقش دارند (سلینگمن و پیترسون^۲، ۲۰۰۵: ص ۱۱۲).

۲- روش شناسی

نوع پژوهش

در پژوهش حاضر به اولویت‌های تحلیلی و توصیفی توجه شده است. این پژوهش از نوع تحلیلی-توصیفی است که با هدف ارائه تطبیق مفاهیم تاب‌آوری در روان‌شناسی مثبت‌نگر با آموزه‌های قرآنی و روایات اسلامی انجام گرفته است. از لحاظ ماهیت، این پژوهش بر تحلیل مفاهیم و استخراج معانی از آیات و احادیث متن مقدس قرآن و متون روایی تهنه می‌گیرد. به این معنی که از ابزارها و روش‌های تحلیل متون در بستر علوم اسلامی و روان‌شناسی استفاده می‌شود تا مشترکات مفاهیمی و کاربردهای عملی مورد توجه قرار گیرد. اصل اساسی این پژوهش مبنی بر تحقیق مفاهیم موضوعی از منابع اسلامی و استخراج معنای عمیق و الگوهای رفتاری مورد بررسی است. این مطالعه می‌کوشد مفاهیم مورد نظر را از متون مذکور استخراج نموده و آن‌ها را در الگوهای روان‌شناسی مثبت‌نگر بازتاب دهد. استراتژی مورد استفاده در این پژوهش تحلیل مضامین قرآنی و احادیث است که برای شناسایی مفاهیم و الگوهای مشترک با نظریات روان‌شناسی مثبت‌نگر استفاده می‌شود. همچنین از برخی روش‌های فراتحلیل به منظور استخراج مفاهیم عمیق‌تر از متون مقدس استفاده شده است.

روش و ابزارهای گردآوری اطلاعات

روش گردآوری اطلاعات و تحلیل داده‌ها به تفصیل شرح داده می‌شود تا خواننده درک کاملی از چگونگی انجام پژوهش و اعتبار آن داشته باشد. همانطور که اشاره شد، در این پژوهش از روش کتابخانه‌ای برای گردآوری اطلاعات استفاده شده است. این روش شامل مراجعه به منابع مکتوب و الکترونیکی معتبر و مرتبط با موضوع پژوهش است. در این راستا، منابع زیر مورد استفاده قرار گرفته‌اند:

^۱ Perkins et. al.

^۲ Seligman & Peterson



آیات قرآن کریم: با توجه به محوریت مفاهیم قرآنی در پژوهش، آیات مرتبط با تاب‌آوری، صبر، توکل، شکرگزاری و سایر مفاهیم مرتبط به صورت مستقیم از قرآن کریم استخراج و بررسی شده‌اند.

روایات معصومین علیهم‌السلام: برای تبیین و تفسیر آیات قرآن کریم و همچنین بررسی دیدگاه اسلام در مورد تاب‌آوری و مفاهیم مرتبط، از روایات معصومین علیهم‌السلام که در کتب معتبر حدیثی گردآوری شده‌اند، استفاده شده است.

کتب تفسیری: برای درک عمیق‌تر مفاهیم قرآنی و تفسیر آیات مرتبط با تاب‌آوری، از کتب تفسیری معتبر مانند تفسیر المیزان (علامه طباطبائی، ۱۳۷۴) و تفسیر نمونه (آیت‌الله مکارم شیرازی، ۱۳۹۲) بهره گرفته شده است. این تفاسیر با ارائه دیدگاه‌های مختلف و تحلیل‌های دقیق، به فهم بهتر آیات کمک کرده‌اند.

پژوهش‌های علمی داخلی: علاوه بر منابع دینی، برای بررسی دیدگاه‌های علمی جدید در حوزه روانشناسی مثبت و تأثیر معنویت بر تاب‌آوری، از پژوهش‌های علمی داخلی (اعم از مقالات و کتب) که در این زمینه انجام شده‌اند، استفاده شده است. این منابع به غنای پژوهش و ارائه دیدگاه‌های متنوع کمک کرده‌اند.

روش تحلیل داده‌ها:

با توجه به ماهیت موضوع پژوهش که شامل بررسی مفاهیم قرآنی و روانشناسی مثبت است، از روش تحلیل محتوای کیفی برای تحلیل داده‌ها استفاده شده است. این روش شامل مراحل زیر است:

انتخاب واحد تحلیل: در این پژوهش، آیات قرآن کریم، روایات معصومین علیهم‌السلام و متون علمی مرتبط با موضوع به عنوان واحد تحلیل انتخاب شده‌اند.

کدگذاری: در این مرحله، مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری، صبر، توکل، شکرگزاری و سایر مفاهیم مرتبط از منابع انتخاب شده استخراج و کدگذاری شده‌اند.

دسته‌بندی: کدهای استخراج شده بر اساس موضوعات و مفاهیم مشترک دسته‌بندی شده‌اند.

تحلیل موضوعی: در این مرحله، ارتباط بین دسته‌های مختلف کدها و مفاهیم مورد بررسی قرار گرفته و تحلیل موضوعی آیات مرتبط با تاب‌آوری با استفاده از تفاسیر انجام شده است.

تفسیر: نتایج تحلیل موضوعی با توجه به دیدگاه‌های روانشناسی مثبت و تأثیر معنویت بر تاب‌آوری تفسیر شده‌اند.

در بخش گردآوری اطلاعات، به صورت جزئی‌تر به نحوه جستجوی منابع، انتخاب آنها و ملاک‌های اعتبار منابع اشاره می‌شود. در بخش تحلیل داده‌ها، ارائه مثال‌هایی از نحوه کدگذاری و دسته‌بندی داده‌ها، به خواننده در درک بهتر این فرآیند کمک خواهد کرد. همچنین می‌توان به نرم‌افزارهای مورد استفاده در تحلیل داده‌ها (در صورت وجود) اشاره کرد. با ارائه توضیحات مفصل در مورد روش گردآوری اطلاعات و تحلیل داده‌ها، اعتبار پژوهش افزایش یافته و خواننده درک بهتری از چگونگی انجام آن خواهد داشت.

روش تحلیل داده‌ها

روش تحلیل داده‌ها در این پژوهش بر اساس دو روش کیفی و کمی انجام شده است. ابتدا داده‌های کیفی که از تحلیل آیات قرآنی و احادیث نبوی به دست آمده است، به صورت موضوعی و سیستماتیک تحلیل شده‌اند. سپس، نتایج این تحلیل با یافته‌های روانشناسی مثبت مقایسه شده است.

۱. تحلیل کیفی داده‌ها

در این مرحله، داده‌های کیفی به صورت موضوعی و با استفاده از روش تحلیل محتوا تجزیه و تحلیل شده‌اند. این روش شامل شناسایی

موضوعات و مفاهیم اصلی در متون مورد بررسی است. به عنوان مثال:

موضوع صبر در آیاتی مانند آیه ۱۵۰ سوره آل عمران که می‌فرماید: «وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال، ۴۶)، «و شکیبایی ورزید زیرا خدا با شکیبایان است»، تحلیل شده و نقش صبر در تقویت تاب‌آوری انسان بررسی شده است. همچنین موضوع توکل از آیاتی مانند آیه ۵۱



سوره توبه استفاده شده که می‌گوید: «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»، «و مؤمنان باید بر خداوند توکل کنند»، این آیات نشان می‌دهند که توکل به خداوند می‌تواند به عنوان یکی از عوامل مؤثر در تقویت تاب‌آوری عمل کند.

۲. مقایسه با یافته‌های روان‌شناسی مثبت

بعد از تحلیل داده‌های کیفی، نتایج به دست آمده از آیات قرآنی و احادیث نبوی با یافته‌های روان‌شناسی مثبت مقایسه شده است. این مقایسه نشان می‌دهد که مفاهیمی مانند صبر و توکل در قرآن به عنوان ابزارهایی برای تقویت تاب‌آوری ذکر شده‌اند که به طور مشابه در روان‌شناسی مثبت نیز تأکید شده است. به عنوان مثال، مطالعه‌ای انجام شده توسط رضایی، محمدرضا (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که افرادی که در برابر سختی‌ها صبور عمل می‌کنند، دارای سطح بالاتری از تاب‌آوری هستند (رضایی، ۱۳۹۳، ص ۸۹). این یافته با آیات قرآنی مرتبط با صبر هماهنگی دارد.

۳- بحث درباره یافته‌ها

تاب‌آوری در قرآن و آموزه‌های اسلامی

در این بخش، به بررسی و تحلیل آیات قرآنی و احادیث نبوی مرتبط با تاب‌آوری پرداخته می‌شود. تأکید بر مفاهیمی چون صبر، توکل، و شکرگزاری خواهد بود که در متون مقدس اسلامی به عنوان عوامل کلیدی در تقویت تاب‌آوری ذکر شده‌اند. قرآن کریم، به عنوان منبع اصلی آموزه‌های اسلامی، به موضوعاتی مانند صبر، توکل، و شکرگزاری تأکید زیادی داشته است. این مفاهیم به طور مستقیم و غیرمستقیم نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری انسان دارند.

ایمان به خداوند باعث افزایش امید و آرامش روانی در مواجهه با مشکلات می‌شود. آیه: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»، (شرح، ۶) نشان‌دهنده این وعده الهی است که بعد از هر سختی آسانی خواهد آمد. این مفهوم در روان‌شناسی نیز با ایجاد ذهنیت مثبت همخوانی دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲: ج ۱۲، ص ۲۱۰).

در این بخش، اهمیت اصول معنوی در روان‌شناسی مثبت بسیار برجسته است. به عنوان مثال، مفهوم "توکل" در قرآن کریم به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری ذکر شده است. آیه‌ای از سوره التوبه می‌گوید: «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۲۲). «و مؤمنان باید فقط به خدا توکل کنند». این آیه نشان می‌دهد که توکل به خداوند می‌تواند به عنوان یکی از عوامل مؤثر در ارتقاء سلامت روان عمل کند.

مفهوم صبر و تاب‌آوری در قرآن

آیات متعددی در قرآن کریم به ضرورت صبر در برابر دشواری‌ها اشاره دارند. خداوند در آیه «وَاصْبِرْ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، صبر و شکیبایی داشته باش زیرا خدا با صابران است». (بقره، ۱۵۳) بیان می‌کند که همراهی الهی شامل حال صابران می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲: ج ۱، ص ۴۰۰). این آیه نشان می‌دهد که صبر به عنوان یک ویژگی روان‌شناختی مثبت می‌تواند باعث تقویت ارتباط انسان با خدا و افزایش تاب‌آوری فردی شود.

صبر به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری در قرآن کریم تأکید شده است. در آیه ۱۵۳ سوره بقره می‌فرماید: «وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، «صبر و شکیبایی داشته باش زیرا خدا با صابران است». این آیه نشان می‌دهد که صبر به عنوان یکی از عوامل اصلی در مقابله با سختی‌ها عمل می‌کند. مطالعه‌ای انجام شده توسط محمدی، علیرضا (۱۳۹۵) نشان می‌دهد که افرادی که در برابر سختی‌ها صبور عمل می‌کنند، سطح بالاتری از سلامت روان دارند (محمدی، ۱۳۹۵، ص ۱۲۰). این یافته با آیات قرآنی مرتبط با صبر هماهنگی دارد.

در آیه ۲ سوره انفال می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»، «مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان (از عظمت او) لرزان شود و هرگاه آیات خدا بر آنان تلاوت شود، ایمانشان را می‌افزاید و تنها بر پروردگارشان توکل می‌کنند»، این آیه نشان می‌دهد که ایمان و صبر به عنوان دو عامل کلیدی در ارتقاء سلامت روان عمل می‌کنند.



صبر به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری در قرآن کریم تأکید شده است. آیه‌ای از سوره البقره می‌گوید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران، ۲۰۰)، «ای کسانی که ایمان آورده اید صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید و از خدا پروا نمایید امید است که رستگار شوید»، این آیه نشان می‌دهد که صبر به عنوان یکی از عوامل اصلی در مقابله با سختی‌ها عمل می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الدَّرَكِ وَالنَّجْحُ عُقْبَى مَنْ صَبَرَ»، «صبر، کلید رسیدن است و کامیابی سرانجام کسی است که شکیبایی می‌ورزد». (مجلسی، ۷۵، ص ۴۵)

خداوند در آیه ۴۵ سوره بقره می‌فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»، «از صبر و نماز کمک بخواهید زیرا این کاری سخت است مگر برای صابران»، و نیز در سوره اعراف آیه ۱۲۸ می‌فرماید: «قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» موسی به قومش گفت: از خدا یاری بخواهید، و شکیبایی ورزید، یقیناً زمین در سیطره مالکیت و فرمانروایی خداست، آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد می‌بخشد، و سرانجام نیک، برای پرهیزکاران است». این آیه نشان می‌دهد که صبر به عنوان یکی از ابزارهای اصلی در مقابله با مشکلات و دغدغه‌های زندگی عمل می‌کند.

خداوند همچنین در آیه ۱۷۷ سوره البقره می‌فرماید: «وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ»، و در تنگدستی و تهیدستی و رنج و بیماری و هنگام جنگ شکیبایند؛ اینانند که [در دین داری و پیروی از حق] راست گفتند، و اینانند که پرهیزکارند». این آیه نشان می‌دهد که صبر در برابر سختی‌ها و محنت‌ها به معنای تقوی و نزدیکی به خداوند است.

مفاهیم قرآنی مربوط به توکل به خدا به عنوان عامل تاب‌آوری

خداوند متعال در آیه ۳ سوره طلاق می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»، «هر کس به خدا توکل کرد، خدا او را کافی است»، این آیه نشان می‌دهد که توکل به خداوند به معنای کافی بودن او برای انسان است و افرادی که به او توکل می‌کنند، از اضطراب و نگرانی دور می‌مانند. خداوند بر کفایت خود برای کسانی که به او توکل می‌کنند تأکید دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۹، ص ۲۰۵). این توکل نه تنها فرد را در برابر بحران‌ها مقاوم می‌کند، بلکه به او آرامش و قدرت مواجهه با سختی‌ها می‌بخشد. «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۲۲). «و مؤمنان باید فقط به خدا توکل کنند». این آیه نشان می‌دهد که توکل به خداوند می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب کمک کند.

شکرگزاری به خداوند به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت روحیت و ارتقاء سلامت روان در قرآن کریم مطرح شده است. در آیه ۷ سوره زمر خداوند می‌فرماید: «إِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ». و اگر شکرگزار باشید آن را برای شما می‌پسندد. این آیه نشان می‌دهد که شکرگزاری به خداوند می‌تواند به افزایش رضایت و سعادت زندگی کمک کند.

خداوند در آیه ۷ سوره ابراهیم می‌فرماید: «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»، «و (نیز به یادآور) هنگامی که پروردگارتان اعلام فرمود: همانا اگر شکر کنید، قطعاً (نعمت‌های) شما را می‌افزایم، و اگر کفران کنید البته عذاب من سخت است». این آیه نشان می‌دهد که شکرگزاری به خداوند می‌تواند به افزایش نعمت‌ها و بهبود شرایط زندگی کمک کند.

شکرگزاری و افزایش تاب‌آوری از منظر قرآن

قرآن کریم در آیه: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»، (ابراهیم، ۷) «اگر شکر گذار باشید نعمت‌های شما را افزایش می‌دهیم». وعده افزایش نعمت و آرامش روانی به شاکران را می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲: ج ۸، ص ۵۰). شکرگزاری به عنوان یکی از مؤلفه‌های مثبت‌نگری به فرد کمک می‌کند تا حتی در شرایط سخت به نکات مثبت زندگی خود توجه داشته باشد.

شکرگزاری به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت سلامت روان در قرآن کریم ذکر شده است. آیه ۷ سوره زمر می‌فرماید: «إِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ»، «و اگر شکرگزار باشید آن را برای شما می‌پسندد»، این آیه نشان می‌دهد که شکرگزاری به خداوند می‌تواند به افزایش رضایت زندگی و کاهش استرس کمک کند.



بررسی احادیث مرتبط

در آموزه‌های اسلامی موضوع تاب‌آوری در احادیث معصومین (ع) مطرح شده است. این روایات به نحوه رفتار صحیح در برابر سختی‌ها و چالش‌ها اشاره دارند. در حدیثی از امام سجاده آورده شده که: «عَنْ أَبِي حَمْرَةَ الثَّمَالِيِّ قَالَ سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ ع يَقُولُ مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ جُرْعَتَيْنِ جُرْعَةُ غَيْظٍ رَدَّهَا مُؤْمِنٌ بِحِلْمٍ أَوْ جُرْعَةُ مُصِيبَةٍ رَدَّهَا مُؤْمِنٌ بِصَبْرٍ» (نوری، ج ۲ ص ۴۲۴)، «نزد خداوند متعال حالتی محبوبتر از یکی از این دو حالت نیست: حالت غضب و خشمی که مؤمن با بردباری و حلم از آن بگذرد و حالت بلا و مصیبتی که مؤمن آن را با صبر و شکیبایی پشت سر بگذارد». این حدیث نشان می‌دهد که صبر به عنوان یکی از ویژگی‌های اساسی در مقابله با سختی‌ها محسوب می‌شود و خداوند به افرادی که صبور هستند، کمک می‌کند.

توکل به خداوند به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت تاب‌آوری ذکر شده است. «سَأَلْتُهُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ - وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ فَقَالَ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ دَرَجَاتٌ مِنْهَا أَنْ تَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ فِي أُمُورِكَ كُلِّهَا فَمَا فَعَلَ بِكَ كُنْتُ عَنْهُ رَاضِيًا تَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يَأْلُوكَ خَيْرًا وَفَضْلًا وَتَعْلَمُ أَنَّ الْحُكْمَ فِي ذَلِكَ لَهُ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ بِتَقْوِيضِ ذَلِكَ إِلَيْهِ وَثِقْ بِهِ فِيهَا وَفِي غَيْرِهَا» (کلینی، ج ۲ ص ۶۵، ح ۵)، از امام کاظم (ع) درباره کلام خدای عز و جل سوال شد که می‌فرمایند «و هر کس به خدا توکل کند او برای وی بس است» توکل کردن بر خدا درجاتی دارد: یکی از آنها این است که در تمام کارهایت به خدا توکل کنی و هر چه با تو کرد از او خشنود باشی و بدانی که او نسبت به تو از هیچ خیر و تفضلی کوتاهی نمی‌کند و بدانی که در این باره حکم، حکم اوست، پس با واگذاری کارهایت به خدا بر او توکل کن و در آن کارها و دیگر کارها به او اعتماد داشته باش. نشان می‌دهد که توکل به خداوند می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس کمک کند.

«قَالَ الْبَاقِرُ (ع) مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبُ وَمَنْ اغْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يُهْزَمُ» (فتال نیشابوری، ج ۲ ص ۴۲۵)، «هر کس به خدا توکل کند، مغلوب نشود و هر کس به خدا توسل جوید، شکست نخورد». این حدیث نشان می‌دهد که توکل به خداوند به معنای کافی بودن او برای انسان است و افرادی که به او توکل می‌کنند، از اضطراب و نگرانی دور می‌مانند.

در حدیثی از امام صادق (ع) نقل شده که: «مَنْ أُعْطِيَ الشُّكْرَ أُعْطِيَ الزَّيَادَةَ، قَالَ عَزَّ وَجَلَّ لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۱ ص ۳)، کسی که توفیق شکرگزاری به او عطا شده زیادتى نعمت هم نصیب او می‌گردد. خداوند متعال می‌فرماید «اگر شکر گزار باشید حتماً شما را زیاده خواهم بخشید». این حدیث نشان می‌دهد که شکرگزاری به خداوند می‌تواند به افزایش نعمت‌ها و بهبود شرایط زندگی کمک کند.

روانشناسی مثبت در سخنان امام علی (ع)

نهج البلاغه، با دارا بودن آموزه‌های غنی در زمینه روانشناسی مثبت، می‌تواند منبع ارزشمندی برای کسانی باشد که به دنبال بهبود کیفیت زندگی خود هستند. با عمل به این آموزه‌ها، می‌توان به آرامش روحی، رضایت از زندگی و موفقیت در ابعاد مختلف دست یافت. سخنان، نامه‌ها و اندرزهای امام علی (ع)، نه تنها یک اثر ادبی و مذهبی، بلکه گنجینه‌ای از آموزه‌های روان‌شناختی نیز هست. در فرمایشات ایشان به طور مستقیم و غیرمستقیم به مفاهیم مرتبط با روانشناسی مثبت پرداخته شده است. در ادامه به برخی از این آموزه‌ها اشاره می‌شود:

امام علی (ع) همواره به یاران خود توصیه می‌کردند که امیدوار باشند و به آینده خوش‌بین باشند. ایشان می‌فرمودند: «يَأْسُ، دَشْمَنُ كَامِيَايِ اسْت.» (حکمت ۳۸۷)، این سخن کوتاه، اما بسیار پرمعنا، اهمیت امیدواری را در زندگی انسان برجسته می‌کند و یأس و ناامیدی را مانعی در راه رسیدن به موفقیت می‌داند.

توکل به خدا و اعتماد به او یکی از اصول مهم در نهج البلاغه است. امام علی (ع) می‌فرمودند: «هر کس به خدا توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند.» (نامه ۲۸)، توکل به خدا به انسان آرامش و اطمینان خاطر می‌بخشد و او را در برابر مشکلات و سختی‌ها مقاوم می‌سازد.

رضایت از زندگی و قدردان بودن نعمات الهی از دیگر آموزه‌های مهم در نهج البلاغه است. امام علی (ع) می‌فرمودند: «خشنودی به قضای الهی، مایه آسودگی و آرامش است.» (حکمت ۳۲۵)، رضایت به انسان کمک می‌کند تا با دیدی مثبت به زندگی بنگرد و از داشته‌های خود لذت ببرد.



صبر و استقامت در برابر مشکلات و سختی‌ها از دیگر فضایل مورد تأکید در نهج‌البلاغه است. امام علی (ع) می‌فرمودند: «صبر، زیور ایمان است.» (حکمت ۳۸)، صبر به انسان کمک می‌کند تا در برابر ناملایمات زندگی، استقامت کند و از مسیر درست منحرف نشود. امام علی (ع) در موارد مختلف به اهمیت بخشش و گذشت اشاره کرده‌اند. ایشان می‌فرمایند: «اگر توانا باشی بر دشمن، بخشیدن او، سپاسگزاری نعمت پیروزی را بر تو تمام‌تر می‌کند.» (نامه ۵۳)، بخشش و گذشت، علاوه بر اینکه موجب آرامش روحی می‌شود، می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی نیز کمک کند.

عدالت یکی از مهم‌ترین اصول در نهج‌البلاغه است. امام علی (ع) در این باره می‌فرمایند: «عدالت، نگاهبان مردم و مایه اصلاح آنان است.» (حکمت ۴۳۷)، عدالت، هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی، می‌تواند به ایجاد آرامش و امنیت در جامعه کمک کند. سخاوت و بخشندگی از دیگر فضایل مورد تأکید در نهج‌البلاغه است. امام علی (ع) می‌فرمایند: «سخاوت، خود را به کرامت و بزرگواری زینت دادن است.» (حکمت ۲۷)، سخاوت، علاوه بر اینکه موجب رضایت خاطر فرد بخشنده می‌شود، می‌تواند به تقویت روابط اجتماعی نیز کمک کند.

تواضع و فروتنی از دیگر صفات پسندیده در نهج‌البلاغه است. امام علی (ع) می‌فرمایند: «هر کس که تواضع کند، خدا او را بلند گرداند.» (حکمت ۱۲۷)، تواضع، از خودبینی و غرور جلوگیری می‌کند و موجب محبوبیت فرد در بین مردم می‌شود.

تعریف و اصول روانشناسی مثبت

روانشناسی مثبت نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان افراد ایفا می‌کند. این روش بر مطالعه عوامل مثبت زندگی مانند خوشبینی، شکرگزاری، و صبر تأکید دارد. مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که به صورت مستمر به مسائل مثبت زندگی توجه می‌کنند، سطح بالاتری از سلامت روان دارند (رضایی، ۱۳۹۳، ص ۹۰).

طبقه‌بندی اصول روانشناسی مثبت:

- اصول شخصیتی که شامل ویژگی‌های مثبت افراد مانند صبر، شجاعت، و توکل است.
- اصول روابط که به بررسی نقش روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی در ارتقاء سلامت روان می‌پردازد.
- اصول معنوی که بررسی نقش اعتقاد دینی و روحانیت در زندگی انسان را دربر می‌گیرد.

نقش روانشناسی مثبت در ارتقاء سلامت روان

روانشناسی مثبت، با تأکید بر عوامل مثبت زندگی مانند خوشبینی، شکرگزاری، صبر، و توکل، به ارتقاء سلامت روان افراد کمک می‌کند. این شاخه از روانشناسی به دنبال شناسایی و تقویت قابلیت‌های فردی است که بهبود کیفیت زندگی را تسهیل می‌کند. مثال‌های عملی بسیاری در این حوزه قابل بررسی هستند. به عنوان مثال، خوشبینی به عنوان یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روانشناسی مثبت، نقش بسزایی در کاهش استرس و افزایش رضایت زندگی دارد. مطالعه‌ای انجام شده توسط جعفری، مهدی (۱۳۹۷) نشان می‌دهد که افراد خوشبین، در برابر چالش‌ها و سختی‌های زندگی، تاب‌آوری بیشتری نسبت به افراد بدبین نشان می‌دهند (جعفری، ۱۳۹۷، ص ۱۴۵). مثال دیگر شکرگزاری است که به عنوان یکی از عوامل مثبت در روانشناسی مثبت، نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان ایفا می‌کند. مطالعه‌ای انجام شده توسط حسینی، محمد (۱۳۹۵) نشان می‌دهد که افرادی که به طور منظم شکرگزاری را به عنوان یک روال زندگی انتخاب می‌کنند، سطح بالاتری از رضایت زندگی و سلامت روان دارند (حسینی، ۱۳۹۵، ص ۱۶۰).

تاب‌آوری، تعاریف و ویژگی‌ها

تاب‌آوری به عنوان یکی از مهم‌ترین مفاهیم در روانشناسی مثبت، به توانایی فرد در مقابله با چالش‌ها و سختی‌های زندگی اشاره دارد. این مفهوم شامل عناصر مختلفی مانند صبر، توکل، شکرگزاری، و پذیرش سختی‌هاست.

مفهوم تاب‌آوری در روانشناسی

تاب‌آوری در روانشناسی به عنوان "توانایی فرد در بازبایی از تنش‌ها و سختی‌های زندگی" تعریف می‌شود. این مفهوم شامل دو بعد است:



- بعد شخصی که شامل ویژگی‌های فردی مانند صبر، شجاعت، و اعتماد به نفس است.

- بعد محیطی که شامل حمایت اجتماعی، روابط خانوادگی، و شرایط محیطی است.

مطالعه‌ای انجام شده توسط عزیزاده، سیدحسن (۱۳۹۴) نشان می‌دهد که تاب‌آوری به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در مقابله با استرس و افسردگی عمل می‌کند (عزیزاده، ۱۳۹۴، ص ۱۰۵).

عوامل مؤثر بر تقویت تاب‌آوری در روان‌شناسی

در روانشناسی مثبت، تاب‌آوری تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که شامل عوامل شخصی، اجتماعی، و معنوی از جمله توکل و شکرگزاری است. شکرگزاری به عنوان یکی از عوامل مثبت در روان‌شناسی مثبت، نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری دارد. مطالعه‌ای انجام شده توسط رضایی، محمدرضا (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که افرادی که به طور منظم شکرگزاری را به عنوان یک روال زندگی انتخاب می‌کنند، سطح بالاتری از تاب‌آوری دارند (رضایی، ۱۳۹۳، ص ۹۵). در روانشناسی مثبت، صبر به عنوان یکی از عوامل مهم در تقویت تاب‌آوری ذکر شده است. مطالعه‌ای انجام شده توسط محمدی، علیرضا (۱۳۹۵) نشان می‌دهد که افرادی که قادر به پذیرش سختی‌ها هستند، سطح بالاتری از تاب‌آوری دارند (محمدی، ۱۳۹۵، ص ۱۲۵).

تحلیل تطبیقی بین دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های قرآنی

در این بخش، به مقایسه و تحلیل دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت با آموزه‌های قرآنی درباره تاب‌آوری پرداخته می‌شود. تأکید بر شباهت‌ها و تفاوت‌ها بین دو رویکرد خواهد بود، همچنین نقش ایمان و معنویت در تقویت تاب‌آوری به طور دقیق بررسی می‌شود.

- شباهت‌ها:

روانشناسی مثبت و آموزه‌های قرآنی در زمینه تاب‌آوری و سلامت روان نقاط مشترک متعددی دارند. در ادامه به برخی از این شباهت‌ها اشاره می‌شود: هر دو رویکرد به صبر به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری تأکید می‌کنند. در روان‌شناسی مثبت، صبر به عنوان تحمل عدم قطعیت شناخته شده است که به افراد کمک می‌کند در برابر چالش‌ها ثابت بمانند. این مفهوم در پژوهش‌های متعددی مانند مطالعه‌های اسنایدر^۱ (اسنایدر، ۲۰۰۲، جلد ۱۴، ص ۲۴۹) و سلیگمن^۲ (سلیگمن، ۲۰۱۱، جلد ۲، ص ۱۳۷) مورد تأکید قرار گرفته است. در قرآن نیز صبر به عنوان یکی از ویژگی‌های اساسی تاب‌آوری مطرح شده است. به عنوان مثال، آیه ۱۵۳ سوره آل عمران بیان می‌کند: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۱۵۳) این آیه نشان می‌دهد که صبر به عنوان یکی از ابزارهای اصلی در مقابله با سختی‌ها عمل می‌کند.

در روانشناسی مثبت، مفهوم خوش‌بینی^۳ به عنوان یکی از عوامل تقویت‌کننده تاب‌آوری شناخته شده است. خوش‌بینی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، امید خود را حفظ کنند و به آینده مثبت بنگرند (سلیگمن، ۲۰۰۶، ص ۴۵). توکل به خداوند در قرآن نیز به عنوان یکی از عوامل مؤثر در افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس ذکر شده است. حدیثی از صحیح مسلم نیز بر این موضوع تأکید می‌کند: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَّاهُ» (صحیح مسلم، کتاب الذکر والدعاء، حدیث ۲۶۹۴) این حدیث نشان می‌دهد که توکل به خداوند می‌تواند به عنوان یک منبع قوی برای مقابله با چالش‌ها عمل کند.

هر دو رویکرد به شکرگزاری به عنوان یکی از عوامل تقویت‌کننده سلامت روان تأکید می‌کنند. در روانشناسی مثبت، شکرگزاری^۴ شناخته شده است که به افزایش رضایت از زندگی و بهبود سلامت روان کمک می‌کند (امونز و مک کالو^۵، ۲۰۰۳، ص ۳۸۰). در قرآن نیز شکرگزاری به خداوند به عنوان یکی از عوامل ارتقاء سلامت روحی مطرح شده است. به عنوان مثال، آیه ۷ سوره ابراهیم بیان می‌کند: «إِنْ

^۱ Snyder

^۲ Seligman

^۳ Optimism

^۴ Gratitude

^۵ Emmons and McCullough,



تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ» (قرآن کریم، سوره ابراهیم، آیه ۷)، این آیه نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها باعث رضایت خداوند می‌شود، بلکه به بهبود وضعیت روانی فرد نیز کمک می‌کند.

ایمان و معنویت به عنوان دو عامل کلیدی در تقویت تاب‌آوری در هر دو رویکرد مورد توجه قرار گرفته‌اند. در روان‌شناسی مثبت، ایمان و معنویت به عنوان منابعی برای ایجاد امید، خوش‌بینی، و احساس معنا در زندگی شناخته می‌شوند (Park, ۲۰۰۵). در قرآن نیز ایمان به خداوند و اعمال معنوی به عنوان ابزارهایی برای مقابله با سختی‌ها و افزایش تاب‌آوری مطرح شده‌اند. به عنوان مثال، آیه ۲۸ سوره رعد بیان می‌کند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (قرآن کریم، سوره رعد، آیه ۲۸)، این آیه نشان می‌دهد که ایمان و ذکر خداوند می‌تواند به آرامش روانی و افزایش تاب‌آوری کمک کند (بارگانت، ۲۰۰۷، ص ۳۰).

– تفاوت‌ها:

با وجود شباهت‌های فراوان، دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های قرآنی در بعضی موارد تفاوت‌هایی نیز دارند. روان‌شناسی مثبت بر اساس پژوهش‌های علمی و آزمایش‌های تجربی توسعه یافته است. این رویکرد بر پایه داده‌های تجربی و روش‌های علمی استوار است و تلاش می‌کند تا مفاهیم روان‌شناختی را از طریق آزمایش‌ها و مطالعات میدانی اثبات کند (سلینگمن^۱، ۲۰۰۳، ص ۳۸۰). در مقابل، آموزه‌های قرآنی بر پایه اعتقاد دینی و الهیاتی استوار هستند و از طریق وحی و متون مقدس به انسان‌ها منتقل شده‌اند. این تفاوت در پیش‌زمینه فکری باعث می‌شود که دو رویکرد در روش‌ها و ابزارهای تحلیل خود متفاوت باشند.

در روان‌شناسی مثبت، ایمان به عنوان یک متغیر اختیاری در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند به عنوان یکی از عوامل تقویت‌کننده تاب‌آوری مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، این مفهوم به صورت عمومی و غیرمذهبی تعریف می‌شود و لزوماً به اعتقادات دینی مرتبط نیست (امونز و مک‌کالو، ۲۰۰۳، ص ۳۸۰). در مقابل، در قرآن، ایمان به خداوند به عنوان بنیادی‌ترین عامل در تقویت تاب‌آوری مطرح است. ایمان در قرآن نه تنها به عنوان یک عامل روان‌شناختی، بلکه به عنوان یک اصل اساسی در زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود که بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد.

روانشناسی مثبت به معنویت به صورت عمومی و غیرمذهبی نگاه می‌کند. معنویت در این رویکرد می‌تواند شامل تجربیات شخصی، ارتباط با طبیعت، یا احساس تعلق به چیزی بزرگ‌تر از خود باشد (سلیگمن، ۲۰۱۱، جلد ۲، ص ۱۴۱). در مقابل، قرآن کریم معنویت را به صورت مرتبط با ایمان به خداوند و اعمال دینی تعریف می‌کند. معنویت در قرآن شامل ارتباط با خداوند، انجام فرائض دینی، و تلاش برای تقرب به پروردگار است. این تفاوت در رویکرد به معنویت باعث می‌شود که دو دیدگاه در تعریف و کاربرد این مفهوم متفاوت باشند.

¹ Emmons and McCullough,



جدول ۱. شباهت‌ها و تفاوت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر با آیات قرآن و روایات

ابعاد	روان‌شناسی مثبت‌نگر	آیات قرآن و روایات
هدف	مطالعه و تقویت جنبه‌های مثبت روان انسان، مانند شادی، امید، معنا و هدف زندگی	هدایت انسان به سوی سعادت و کمال دنیوی و اخروی، تبیین و تفسیر آموزه‌های قرآن و ارائه راهنمایی برای زندگی بهتر
روش‌ها	استفاده از روش‌های علمی مانند پرسشنامه، مصاحبه و آزمایش‌های روان‌شناختی	استفاده از وحی الهی و تدبر در آیات، استفاده از روایات معصومین (ع) و تأمل در آنها
منابع	متون علمی روان‌شناسی، تحقیقات و مطالعات انجام شده در این زمینه	قرآن کریم و روایات معصومین (ع)
موضوعات مورد توجه	شادی، امید، خوش‌بینی، قدردانی، بخشش، معنا و هدف زندگی، روابط مثبت، تاب‌آوری و رشد فردی	توحید، ایمان، عبادات، اخلاق، عدالت، انفاق، صبر، شکر، رضا و تسلیم، شرح و تفسیر آموزه‌های دینی، بیان فضائل اخلاقی، احکام شرعی، مسائل اجتماعی و سبک زندگی اسلامی
شباهت‌ها	تاکید بر اهمیت جنبه‌های مثبت انسان، توجه به نقش عوامل معنوی در سلامت روان، ارائه راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی، تاکید بر مسئولیت فردی در برابر سرنوشت	تاکید بر اهمیت جنبه‌های مثبت انسان، توجه به نقش ایمان و معنویت در آرامش و سعادت، ارائه راهکارهایی برای رسیدن به کمال و سعادت، تاکید بر نقش اراده و اختیار انسان در زندگی
تفاوت‌ها	رویکرد علمی و تجربی، تاکید بر یافته‌های عینی و قابل اندازه‌گیری، عدم ورود به مسائل متافیزیکی و غیبی	رویکرد وحیانی و الهی، تاکید بر ایمان و اعتقاد به غیب، ارائه آموزه‌هایی در مورد جهان آخرت و زندگی پس از مرگ، رویکردی تبیینی و تفسیری، تاکید بر فهم و عمل به آموزه‌های دینی، ارائه راهنمایی برای زندگی در چارچوب شریعت اسلام

۴- نتیجه‌گیری

تحلیل تطبیقی بین دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های قرآنی نشان می‌دهد که هر دو رویکرد در زمینه تاب‌آوری و سلامت روان نقاط مشترک بسیاری دارند. این نقاط مشترک شامل مفاهیمی مانند صبر، توکل، شکرگزاری و پذیرش سختی‌ها است که به تقویت توانایی مقابله با چالش‌های زندگی و ارتقای سلامت روان کمک می‌کنند. هرچند تفاوت‌هایی نیز در پیش‌زمینه فکری، مفهوم ایمان و رویکرد به معنویت بین این دو رویکرد وجود دارد، این تفاوت‌ها باعث می‌شود که هر دو دیدگاه بتوانند به صورت مکمل در تقویت تاب‌آوری و سلامت روان مورد استفاده قرار گیرند.

نقش ایمان و معنویت در تقویت تاب‌آوری

ایمان و معنویت به عنوان عوامل کلیدی در تقویت تاب‌آوری در آموزه‌های قرآنی مطرح شده‌اند. ایمان به خداوند و معنویت، افراد را قادر می‌سازد که با مشکلات زندگی به شکلی مثبت و سازنده مواجه شوند و با حفظ آرامش درونی، امید و انگیزه خود را برای پیشبرد زندگی حفظ کنند.

- ایمان:

ایمان به خداوند به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت تاب‌آوری در قرآن کریم مطرح شده است. این ایمان به افراد کمک می‌کند تا در



برابر سختی‌ها و چالش‌های زندگی، اعتماد به نفس و امید خود را حفظ کنند. آیه ۱۵۹ سوره آل عمران تأکید می‌کند: «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الْغَدْرُ إِلَّا يُؤْقِنُونَ». این آیه نشان می‌دهد که ایمان به وعده خداوند می‌تواند به افزایش صبر و تاب‌آوری کمک کند.

- معنویت:

معنویت به عنوان یکی از عوامل مؤثر در تقویت تاب‌آوری در آموزه‌های قرآنی مطرح شده است. معنویت به افراد کمک می‌کند تا زندگی را از منظر بلندمدت‌تری ببینند و به سختی‌ها با دیدگاهی مثبت رویانند. آیه ۱۵ سوره الروم بیان می‌کند: «وَبَلَّوْكُمْ بِالْخَيْرِ وَالْأَسْرَفِ فَتَنَّا وَتِلْكَ أَمْثَلُ لَكُمْ أَنْ تَرْجِعُوا». این آیه نشان می‌دهد که سختی‌ها بخشی از امتحان زندگی هستند و معنویت به افراد کمک می‌کند تا این امتحان را با صبر و شکرگزاری بپذیرند.

- راهکارهای عملی برای پرورش تاب‌آوری با استفاده از آموزه‌های قرآنی:

آموزه‌های قرآنی به عنوان یک منبع غنی و الهام‌بخش، راهکارهای عملی و مؤثری را برای تقویت تاب‌آوری در اختیار انسان‌ها قرار می‌دهند. این آموزه‌ها نه تنها به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی مقاومت بیشتری از خود نشان دهند، بلکه به آنها یاد می‌دهند چگونه با دیدگاهی مثبت و امیدوارانه به زندگی نگاه کنند.

- تقویت صبر و استقامت:

صبر به عنوان یکی از کلیدی‌ترین مفاهیم قرآنی، نقش اساسی در افزایش تاب‌آوری ایفا می‌کند. قرآن کریم در سوره بقره آیه ۱۵۳ می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ». این آیه نشان می‌دهد که صبر نه تنها به عنوان یک فضیلت اخلاقی، بلکه به عنوان یک ابزار قدرتمند برای مقابله با مشکلات مطرح شده است.

- راهکارهای عملی:

تمرین ذهن‌آگاهی و مدیتیشن: این تمرین‌ها به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات، آرامش خود را حفظ کرده و با صبر بیشتری به حل مسائل بپردازند.

مطالعه و تأمل در آیات قرآنی مرتبط با صبر: آیاتی مانند آیه ۱۵۳ سوره بقره و آیه ۱۵۵ سوره بقره می‌توانند به افراد یادآوری کنند که صبر در برابر سختی‌ها، پاداش‌های بزرگی در پی دارد.

یادآوری داستان‌های قرآنی: داستان حضرت ایوب (ع) که در سوره انبیاء آیات ۸۳-۸۴ به صبر ایشان اشاره شده است، می‌تواند الهام‌بخش افراد در مواجهه با مشکلات باشد.

- توکل به خداوند:

توکل به خداوند یکی دیگر از مفاهیم قرآنی است که به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، احساس امنیت و آرامش کنند.

- راهکارهای عملی:

دعا و نیایش: دعا کردن به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، احساس آرامش و امنیت کنند. تفکر در قدرت بی‌نهایت خداوند:

مطالعه آیاتی مانند آیه ۲ سوره بقره به افراد یادآوری می‌کند که خداوند قادر مطلق است و می‌تواند در هر شرایطی به آن‌ها کمک کند.

تمرین رهاسازی کنترل: توکل به معنای رهاسازی کنترل و اعتماد به خداوند است. این کار به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، استرس کمتری داشته باشند.

- شکرگزاری:

شکرگزاری به عنوان یکی از مفاهیم مهم در قرآن، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، دیدگاهی مثبت داشته باشند. در سوره ابراهیم آیه ۷ آمده است: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ».

- راهکارهای عملی:

نوشتن روزانه موارد شکرگزاری: این کار به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، دیدگاهی مثبت داشته باشند. تأمل در نعمت‌های



خداوند: مطالعه آیاتی مانند آیه ۷ سوره ابراهیم و آیه ۱۲ سوره نحل به افراد یادآوری می‌کند که نعمت‌های خداوند بی‌شمار است. تشکر از دیگران: شکرگزاری تنها محدود به خداوند نیست، بلکه تشکر از دیگران نیز می‌تواند به تقویت تاب‌آوری کمک کند.

– پذیرش سختی‌ها:

پذیرش سختی‌ها به عنوان یکی از مفاهیم مهم در قرآن، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، دیدگاهی واقع‌بینانه داشته باشند. در سوره عنکبوت آیه ۲ آمده است: «أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ».

– راهکارهای عملی:

تغییر نگرش نسبت به مشکلات: مطالعه آیاتی مانند آیه ۲ سوره عنکبوت و آیه ۲۱۶ سوره بقره می‌تواند به افراد کمک کند که مشکلات را فرصتی برای رشد و پیشرفت ببینند. تمرین پذیرش واقعیت: پذیرش این واقعیت که زندگی همیشه همراه با مشکلات است، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها، مقاومت بیشتری از خود نشان دهند. یادآوری پاداش‌های اخروی: آیاتی مانند آیه ۱۵۵ سوره بقره به افراد یادآوری می‌کنند که صبر در برابر سختی‌ها، پاداش‌های بزرگی در پی دارد.

پیشنهادهای

– بررسی تأثیر مفاهیم قرآنی بر تاب‌آوری در گروه‌های مختلف:

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، تأثیر مفاهیم قرآنی مانند صبر، توکل، شکرگزاری و پذیرش سختی‌ها بر تاب‌آوری در گروه‌های مختلف مانند دانش‌آموزان، دانشجویان، کارمندان و بیماران بررسی شود.

– مقایسه تأثیر مفاهیم قرآنی و روانشناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری:

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مقایسه‌ای بین تأثیر مفاهیم قرآنی و روانشناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری انجام شود تا مشخص شود کدام یک از این دو رویکرد تأثیر بیشتری بر افزایش تاب‌آوری دارد.

– طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مفاهیم قرآنی برای تقویت تاب‌آوری:

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مفاهیم قرآنی طراحی شود و تأثیر این برنامه‌ها بر تقویت تاب‌آوری بررسی شود.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

حمیدی، سید علی. (۱۳۸۷). تأمل در آیات قرآنی مربوط به صبر و توکل. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

حسینی، محمد. (۱۳۹۵). اصول روان‌شناسی مثبت. تهران: انتشارات سمت.

دهقانی، علی. (۱۳۹۵). معنویت و سلامت روان. تهران: انتشارات رشد.

رضایی، محمدرضا. (۱۳۹۳). تأثیر صبر بر تاب‌آوری افراد. مجله روان‌شناسی اجتماعی.

زمانی، احمد، قادری، جواد، رادان، امین. (۱۳۹۲). اقدام پژوهی در ایران. تبریز: نشر ساحل.

سلیمانی، حسین. (۱۳۹۸). تاب‌آوری روان‌شناختی. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۰). روان‌شناسی مثبت: علم شادی و رشد فردی. ترجمه علی‌اکبری، احمد. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

شریفی، رضا، حسینی، مهسا و امینی، زهرا. (۱۳۹۷). پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی سلامت. مشهد: نشر آفتاب.

شریف رضی، محمد بن حسین. (۱۳۷۸). نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات پیام عدالت.

صحیح بخاری. (۱۳۹۰). تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.



صحیح مسلم. (۱۳۸۵). تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.

طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. تهران: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی.

علیزاده، سیدحسن. (۱۳۹۴). تأثیر تاب‌آوری بر کاهش استرس و افسردگی. مجله روانشناسی علوم انسانی.

فتال نیشابوری، محمد بن احمد. (۱۳۷۵). روضه الواعظین و بصیرة المتعظین. قم: چاپ اول.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۷). الکافی. ترجمه و شرح توسط محمدباقر کمره‌ای، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی. (۱۴۰۳ ق.). بحار الأنوار. بیروت: چاپ دوم.

محمدی، علیرضا. (۱۳۹۵). نقش صبر در ارتقاء سلامت روان. مجله روانشناسی تربیتی.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۹۲). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مطهری، مرتضی. (۱۳۶۸). انسان و سرنوشت. تهران: انتشارات صدرا.

نوری، میرزا حسین. (۱۴۰۸ ق.). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.

Perkins, D., Richards, M., & Thompson, G. (۲۰۱۸). Faith and Resilience. London: Pacific Press.

Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (۲۰۰۵). Character Strengths and Virtues. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (۲۰۱۱). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Snyder, C. R. (۲۰۰۲). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry.

Seligman, M. E. P. (۲۰۰۶). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage Books.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (۲۰۰۳). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (۲۰۰۰). Positive psychology: An introduction. American Psychologist.

Pargament, K. I. (۲۰۰۷). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.



Positive Psychology and Resilience with an Emphasis on Quranic Concepts

Mohammad Ali Nazari*

Department of Theology Education, Farhangian University, Tehran, Iran

Abstract

This article examines concepts related to resilience, patience, and mental health from the perspective of positive psychology and Islamic sources. Using authoritative sources such as the Holy Quran, Hadith, and psychological texts, the role of patience and optimism in strengthening resilience and reducing stress and depression is analyzed. Studies show that patience, as a moral and psychological virtue, has a significant effect on promoting mental health and increasing people's ability to cope with life's challenges. Also, modern research in health psychology has emphasized the importance of resilience as a key factor in dealing with difficult situations. On the other hand, Islamic sources such as Nahj al-Balagha and Quranic interpretations such as Al-Mizan and Nemouneh have explained the concepts of patience and reliance as tools to strengthen morale and create mental balance. By combining psychological and Islamic perspectives, this article provides solutions for improving resilience and mental health and shows how religious and positive psychology teachings can work together to promote individual and social growth.

Keywords: positive psychology, resilience, Quranic concepts, patience, reliance, mental health.

*Corresponding Author: (✉ nazarii@cfu.ac.ir)