

مؤلفه‌های سلامت روابط اجتماعی در قرآن کریم با تأکید بر روابط میان فردی

فاطمه سیفعلی نئی^۱

چکیده

انسان موجودی است که باید اجتماعی زندگی کند. این مسئله را فطرت و خرد همه انسان‌ها تأیید می‌کند. ایجاد و تداوم روابط صحیح اجتماعی اهمیت بسزایی در هویت‌یابی افراد، بهبود کیفیت زندگی، شکوفایی نیروها، افزایش بهره‌وری و در نتیجه سلامت اجتماعی دارد. هدف اصلی این پژوهش تبیین مؤلفه‌های سلامت روابط اجتماعی در قرآن کریم و کمک به کاربردی‌سازی آن در جامعه، متناسب با پیشرفت‌های علمی گسترده در حوزه علوم اجتماعی و روان‌شناسی است. رابطه با دیگران بخش اعظم فعالیت‌های روزانه و معمول افراد را به خود اختصاص می‌دهد و موفقیت در آن تا حدود زیادی پیش‌بینی‌کننده سلامت روان افراد جامعه است؛ از این رو پژوهش حاضر می‌کوشد با استفاده از روش تحلیل محتوا و با شناسایی مؤلفه‌های روابط اجتماعی مطلوب، دریچه‌ای فراروی خواننده گشوده و از این طریق، قدمی در راه گسترش روابط اجتماعی از بعد کمی و ارتقای سطح روابط از بعد کیفی بردارد. یافته‌ها در سه بخش روان‌شناختی، هیجانی و اخلاقی به مباحثی مانند خودآگاهی، خودکارآمدی، خودمهارگری، تاب‌آوری، قاعده‌طلایی پرداخته و نقش آن‌ها در سلامت تعاملات اجتماعی را بررسی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه‌های سلامت، سلامت روابط اجتماعی، روابط اجتماعی در قرآن کریم، روابط میان فردی.

مقدمه

براساس تحقیقات انجام شده ۷۵ درصد اوقات روزانه انسان صرف ارتباط با دیگران می‌شود، همچنین ۷۵ درصد موفقیت‌ها به کیفیت ارتباط برقرار کردن با دیگران بستگی دارد، فرد با پنج دقیقه رابطه ناسالم (مشاجره و درگیری) معادل هشت ساعت انرژی مفید از دست می‌دهد، تأثیر محرومیت از روابط اجتماعی به اندازه عوارض کشیدن پانزده نخ سیگار در روز است و هفتاد درصد مشکلات افراد از وجود ارتباطات ضعیف بین آن‌ها ناشی می‌شود؛ اما تنها ده درصد افراد از اصول، معیارها و آسیب‌های روابط اجتماعی خود آگاه‌اند (ملکی، ۱۳۸۶: ۲۴) و این فاجعه است.

نگاهی هرچند کوتاه به وضع جوامع اسلامی و همچنین بسیاری از جوامع دیگر، نشان‌دهنده اختلالات، آسیب‌ها و گسست‌هایی است، که بر اثر عدم کنترل و مهار خویشتن دامن‌گیر روابط اجتماعی افراد شده است. اهمیت مسئله آنجا خود را بیشتر نشان می‌دهد که مشاهده می‌شود، تحصیل‌کردگان در سطوح بالای دانشگاهی نیز اگرچه معمولاً از هوش بهرشناختی بالایی برخوردارند، گاه در تعاملات اجتماعی و برقراری روابط میان‌فردی قادر به کنترل خود در برخورد با دیگران نیستند؛ از این‌رو بررسی مسئله روابط اجتماعی و ابعاد مختلف آن و نیز تبیین مؤلفه‌های مؤثر در افزایش توانایی آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. حال اگر این بررسی با توجه به آیات قرآن به عنوان کتاب انسان‌ساز و هدایت‌گر صورت گیرد، از اهمیتی دوچندان برخوردار خواهد بود.

شناسایی مهم‌ترین مؤلفه‌ها و آموزش آن‌ها در سطوح مختلف علمی می‌تواند، جهش بزرگی در بهبود روابط و از میان بردن مشکلات و اختلالات رفتاری در بعد روابط اجتماعی انسان باشد.

اشاره به این مطلب ضروری است، که مؤلفه‌های روابط مطلوب به موارد یادشده در این پژوهش محدود نمی‌شود. ویژگی‌ها و صفات فراوانی در قرآن کریم وجود دارد که هر یک به نوعی می‌تواند، بر روابط تأثیر گذاشته و آن را به سمت رابطه‌ای مطلوب و مؤثر سوق دهد. همه این ویژگی‌ها را می‌توان به سه بخش روان‌شناختی، هیجانی و اخلاقی تقسیم

کرد. گردآوری همه این موارد به نگارش پژوهش‌های متعددی نیازمند است. در این مختصر تلاش شده، مواردی بیان شود که نقش آن‌ها در بهبود روابط به وسیله پژوهش‌های میدانی به اثبات رسیده و اهمیتشان در پژوهش‌های متعدد ثابت شده است.

نتیجه این پژوهش حداقل از شش نظر ضروری و ارزشمند است: نخست به دلیل اهمیت موضوع، نیاز جامعه و در دست نبودن پژوهش‌های جدی در این زمینه؛ دوم از نظر بازشناسی و تبیین آموزه‌های اجتماعی قرآن و رشد و توسعه آموزه‌های قرآنی متناسب با علم روز و نیازهای جامعه؛ سوم برای آگاه‌سازی مردم نسبت به آموزه‌های جذاب و متعالی قرآن کریم؛ چهارم از نظر بهره‌مندی و کاربردی‌سازی هرچه بیشتر راهبردهای قرآنی، برای دفع و رفع اختلالات و آسیب‌های موجود در روابط اجتماعی در شرایط گوناگون و ساخت جامعه‌ای اسلامی در بعد روابط اجتماعی؛ پنجم برای اثبات پیشتازی قرآن در علوم اجتماعی، روان‌شناسی و ارتباطی و اثبات این مدعا که قرآن برای هر نسلی مطلبی تازه به ارمغان می‌آورد: «لَإِنَّ اللَّهَ لَم يُنْزِلْهُ لِرَمَانٍ دُونَ زَمَانٍ وَلَا لِنَاسٍ دُونَ نَاسٍ فَهَوَّ فِي كُلِّ زَمَانٍ جَدِيدًا وَعِنْدَ كُلِّ قَوْمٍ عَصْصٌ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (ابن بابویه، ۱۳۷۸: ۸۷/۲) و ششم، گشوده شدن افق‌های تازه برای روابط میان‌رشته‌ای قرآن با علوم روز در بعد روابط اجتماعی.

پیشینه

به علت اهمیت روابط اجتماعی، پژوهش‌های بسیاری هم در علوم دینی و هم در علوم اجتماعی و روان‌شناسی انجام شده، که پرداختن به همه آن‌ها در این مجال امکان‌پذیر نیست؛ از این رو نزدیک‌ترین تحقیقات مرتبط با موضوع گزارش می‌شود.

۱. علی احمد پناهی، ۱۳۹۳، در پژوهشی با عنوان «اصول و راهبردهای ارتباطات اجتماعی براساس آموزه‌های دینی و روان‌شناسی» شاخص‌ترین اصول و راهبردهای تعامل اجتماعی را که مستند به آموزه‌های دینی و روان‌شناسی است، استخراج و تبیین کرده است؛

۲. نرگس موحدی، ۱۳۹۳، در پژوهشی با عنوان «الگوی روابط اجتماعی بر مبنای قرآن» پنج الگوی رفتاری قرآنی مطابق با سرشت انسانی افراد اجتماع را به عنوان الگوهای روابط اجتماعی عرضه کرده است؛

۳. مرتضی کرمی و دیگران، ۱۳۹۲، در پژوهشی با عنوان «بررسی اصول روابط بین فردی براساس آموزه‌های سوره حجرات و مدل‌یابی محتوایی از این آموزه‌ها» اصول ارتباطی بین فردی، آداب روابط بین فردی و موانع ارتباطی را از سوره حجرات استخراج و تبیین کرده‌اند؛

۴. مهدی سلطانی، ۱۳۹۰، در پژوهش «جامعه مطلوب اخلاقی در اندیشه علامه طباطبایی» به مهم‌ترین ویژگی‌های اخلاقی جامعه مطلوب انسانی از نظر علامه طباطبایی پرداخته است.

پژوهش حاضر به مؤلفه‌های سلامت روابط می‌پردازد که تأثیر و اهمیت آن‌ها، در پژوهش‌های میدانی به اثبات رسیده است و همچنین این پژوهش با بهره‌مندی از نتایج پژوهش‌های پیشین می‌کوشد، مهم‌ترین شاخص‌ها را از قرآن استخراج و تبیین کند.

روش پژوهش

این پژوهش برای دستیابی به هدف از روش تحلیل محتوا بهره برده است. روش تحلیل محتوا یکی از روش‌های مناسب در تبیین دیدگاه‌ها و اندیشه‌ها است. تحلیل محتوا در حقیقت فن پژوهش عینی و اصولی برای تفسیر و تحلیل متن است. تفکر بنیادی این روش عبارت است از: قرار دادن اجزای یک متن (کلمات، جملات، پاراگراف‌ها، و امثال آن بسته به واحدهایی که انتخاب می‌شوند) در مقولاتی که از پیش تعیین شده‌اند. (باردن، ۱۳۷۵: ۲۹)

نگارنده ابتدا با مطالعه کتاب‌ها، مقالات و آخرین پژوهش‌های حوزه روابط اجتماعی در علوم مختلف جامعه‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی، علوم ارتباطات و علوم اجتماعی شاخص‌های مؤثر در روابط را استخراج کرده، سپس با تدبر در آیات قرآن

کوشیده است، آیات مرتبط با شاخص‌های مورد نظر را یافته و با تلفیق آیات و نتایج آخرین پژوهش‌ها ذیل عناوین علمی، پژوهش را عنوان‌بندی و مؤلفه‌ها را در سه بخش روان‌شناختی، هیجانی و اخلاقی تبیین کند.

مؤلفه‌های سلامت روابط اجتماعی در قرآن

مؤلفه‌های سلامت روابط اجتماعی مهم‌ترین عناصر یا اجزای تشکیل‌دهنده روابط هستند، که بدون آن‌ها برقراری ارتباط مطلوب امکان‌پذیر نیست. بخشی از این مؤلفه‌ها با دنیای ذهنی و روان‌شناختی افراد مرتبط است که از آن‌ها با عنوان مؤلفه‌های روان‌شناختی یاد شده، بخشی مربوط به احساسات و هیجان‌ات و مهار و کنترل آن‌هاست که با عنوان مؤلفه‌های هیجانی شناخته شده و بخش دیگر اخلاق و منش ارتباطی است که ذیل عنوان مؤلفه‌های اخلاقی قرار گرفته است.

مؤلفه‌های روان‌شناختی

علم روان‌شناختی چیزی را مطالعه می‌کند که تجربه درونی نامیده می‌شود؛ یعنی ادراکات حسی، افکار و خواسته‌های فرد مورد مطالعه. رفتار نتیجه تصمیم و تصمیم نیز بر آگاهی و گرایش مبتنی است. علم روان‌شناختی تحلیل فرایندهای ذهنی و ساخت‌های حافظه آدمی برای درک رفتار است. (Mayer, 1995: 68) از آنجا که جامعه حاصل جمع افراد است، اجتماع انسانی سالم نمی‌شود، مگر آنکه تک‌تک افراد و در نتیجه مجموع افراد از سلامت روان‌شناختی برخوردار باشند؛ بنابراین منظور از مؤلفه‌های روان‌شناختی ادراکات و افکاری است، که سبک رفتاری خاصی را در پی دارد و به سلامت ادراکات، افکار و خواسته‌های فرد و جامعه کمک می‌کند.

خودآگاهی

خودآگاهی فراتر از مفهوم خودشناسی، ساختاری سازش‌دهنده، پویایی و انسجام‌بخش است، که از رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و

احساسات تنیده در آن حاصل می‌شود و شامل درک، توجه و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساسات، گرایش‌ها و رفتارهای خود در فرایند زمان است. (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶: ۱۴۴)

خودآگاهی گرایش به آگاهی و نظارت بر تفکرات شخصی و فرایندهای شناختی خود فرد است که می‌تواند در تعاملات بین‌فردی، فرایندهای شناختی و سازگاری تأثیر مثبت بگذارد. (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰: ۱۱)

خودآگاهی به معنای شناخت و بصیرت نسبت به خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، علایق و سلیق، همچنین افکار، اعمال و کردار فرد، و به‌طور کلی شناخت و آگاهی نسبت به «خود» در قرآن کریم، برای انسان امری واضح و مبرهن است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾. (قیامت / ۱۴) بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است. انسان بر نفس خویش بصیر است و خود را خوب می‌شناسد. (طباطبایی، ۱۳۶۴: ۲۰ / ۱۶۹) انسان شاهد بر نفس خویش (سیوطی، ۱۴۰۴: ۶ / ۳۸۵) و بینا به خود و عمل خود است (طبرسی، ۱۳۶۰: ۲۶ / ۱۰۵)؛ یعنی به نفس خود معرفتی تام و کامل دارد (فخر رازی، ۱۴۲۰: ۱۳ / ۱۰۴)؛ هم به توانایی‌ها، کمالات و نقاط قوت خویش و هم به کاستی‌ها، تقصیرات و نقاط ضعف خود: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ * وَإِنَّهُ عَلَىٰ ذَلِكَ لَشَهِيدٌ﴾. (عادیات / ۶-۷) انسان در روز قیامت بر کفرانگری خود شهادت می‌دهد (قطب، ۱۴۱۲: ۶ / ۳۹۵۸)؛ شهادتی به حق بر علیه خود. (زحیلی، ۱۴۱۸: ۳۰ / ۳۷۱) مقصود از شاهد بودن انسان علیه خودش این است، که انسان به کفرانگری خود آگاه و برناسپاسی خود شاهد است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۰ / ۵۹۱) و از آن آگاهی تام دارد؛ اما مسئله این است که گاهی بردانایی و آگاهی خود پرده می‌افکند: ﴿وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِرُهُ﴾. (قیامت / ۱۵) معاذیر جمع «معدار» و معذار به معنای ستر و پوشش است (زمخشری، ۱۴۰۷: ۴ / ۶۶۱) و معنای آیه به انضمام آیه قبل این است که انسان خودش را خوب می‌شناسد، هرچند برای نهان کردن نفس خود پرده‌ها بیندازد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۰ / ۱۷۰)

از سوی دیگر قرآن کریم با ارائه کلیدی طلایی، میزان تکلیف هرکس را براساس وسع و

توانش مقرر فرموده و فراتر از توان فرد او را تکلیف نکرده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا». (بقره / ۲۸۶) کلمه «وسع» به معنای توانایی و تمکن است؛ یعنی آنچه فرد توان آن را داشته باشد، بر او فشار نیاورد و او را به تنگی و سختی نیندازد. (زمخشری، ۱۴۰۷: ۱ / ۳۳۲) این آیه کلامی است مطابق با سنتی که خداوند در بین بندگان جاری ساخته و آن سنت این است که از مراحل ایمان، آن مقدار را بر هر یک از بندگان خود تکلیف کرده که درخور فهم او باشد و از اطاعت، مقداری را تکلیف کرده که درخور نیرو و توانایی بنده باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲ / ۶۸۴)؛ یعنی خداوند چیزی را که مردم قدرت آن را دارند، به آنان امر یا از آن نهی کرده و چیزی که کسی توانایی آن را ندارد، تکلیف نمی‌کند. (طبرسی، ۱۳۶۰، ۳: ۲۱۸) لازمه تشخیص میزان وسع و به تبع آن لازمه تشخیص میزان تکلیف هر کسی آگاهی از حالات، احساسات، و نقاط قوت و ضعف و در یک کلام خودآگاهی است؛ بنابراین در قرآن کریم خودآگاهی لازمه هرگونه تکلیف، اقدام و عملی است و این مهم به طور ذاتی در وجود انسان نهادینه شده. وظیفه فرد تنها برداشتن موانع و حجاب‌هایی است، که بر این آگاهی پرده افکنده و موجب غفلت فرد از آن شده است.

امام رضا علیه السلام فرموده‌اند: بهترین عقل آن است که انسان خود را بشناسد. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۵ / ۳۵۲) انسان عاقل پیش از هر کاری به توانایی‌ها، علایق و سلیق خود می‌اندیشد و برای جلوگیری از خطا و اشتباه، مطابق با توانایی‌ها و خواسته‌های خود عمل می‌کند؛ بنابراین انسان خودآگاه انسانی خردمند است، که برای تمام امور زندگی خود بر اساس شناختی صحیح از خود برنامه‌ریزی می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يُحْسِبُونَ أَنََّّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا». (کهف / ۱۰۴) زیان‌کارترین مردم کسی است که شرش را خیر و بدی‌اش را نیکی می‌بیند. (مغنیه، ۱۴۲۴: ۵ / ۱۶۴) چنین فردی در دنیایی غیرواقعی زندگی می‌کند و طبیعتاً در ارتباطات خود نمی‌تواند، عملکرد درستی داشته باشد. شناخت و توجه به نقاط ضعف می‌تواند فرد را در کنترل آن‌ها و انجام عملکرد صحیح یاری رساند.

پژوهش‌ها نشان داده است، که خودآگاهی با افزایش شناخت جایگاه و منزلت خود و

دیگران (Sanchez & Nappo, 2008: 224) و شناخت تفاوت‌های میان‌فردی و دیگرآگاهی (خانزاده و دیگران، ۱۳۹۷: ۱۵۷) سبب بهبود روابط اجتماعی و در نتیجه ارتقای سطح سلامت جامعه می‌شود.

مهم‌ترین راهبردهای افزایش خودآگاهی از دیدگاه قرآن در مرحله اول خداآگاهی (حشر / ۱۹) و در مرحله بعد تفکر و تأمل در وجود خود است. (ذاریات / ۲۱)

خودکارآمدی

خودکارآمدی یا احساس شایستگی، یعنی کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی و قضاوت و داوری فرد درباره مهارت‌ها و توانمندی‌های خود برای انجام کارهایی که در موقعیت‌های ویژه به آن‌ها نیاز دارد. سازه خودکارآمدی (باور به اینکه من می‌توانم) به باور کلی فرد درباره توانمندی و قابلیت‌های خود اشاره دارد که به نوبه خود می‌تواند الگوهای فکری، رفتاری و هیجانی را در سطوح مختلف تجربه انسانی تحت تأثیر قرار دهد. (طهماسیان و دیگران، ۱۳۸۸: ۵۷)

از دیدگاه قرآن کریم انسان موجودی عادی نیست و در زمره دیگر موجودات قرار نمی‌گیرد؛ بلکه روحش که مبدأ حیات است و به وسیله آن بر احساس و حرکت ارادی قدرت دارد، روحی الهی و منسوب به خداوند است: «وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ». (سجده / ۹) این جمله که در ضمن آیات مربوط به خلقت انسان آمده و به معنی این است که خداوند از روحی شریف و منسوب به خود در انسان دمیده (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۶ / ۳۷۴)، بدان اشاره دارد که انسان شأن و جایگاهی مناسب با مقام ربوبی دارد (بیضاوی، ۱۴۱۸: ۴ / ۲۲) و این سبب شرافت و عظمت مقام انسانی است. شرافت و عظمتی که او را لایق خلافت خداوند در زمین کرده است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ». (بقره / ۳۰) این آیه حقیقت خلافت در زمین و آثار و خواص آن را بیان می‌کند. پاسخی که در این آیه از ملائکه حکایت شده به این معنا اشعار دارد که ملائکه از کلام خدای تعالی که فرمود می‌خواهم در زمین خلیفه بگذارم، چنین فهمیده‌اند که این عمل

باعث وقوع فساد و خون‌ریزی در زمین می‌شود؛ زیرا می‌دانسته‌اند موجود زمینی به علت مادی بودن، باید مرکب از قوایی غضبی و شهوی باشد و چون زمین دارِ تراحم و محدودالجهات است و مزاحمات در آن بسیار می‌شود، مرکباتش در معرض انحلال، و انتظام‌ها و اصلاحاتش در مظنهٔ فساد و بطلان واقع می‌شود، لاجرم زندگی در آن جز به صورت زندگی نوعی و اجتماعی فراهم نمی‌شود و بقا در آن به حد کمال نمی‌رسد، جز با زندگی دسته‌جمعی و معلوم است که این نحوهٔ زندگی بالاخره به فساد و خون‌ریزی می‌انجامد. در حالی که مقام خلافت همان‌گونه که از نام آن پیداست تمام نمی‌شود، مگر به اینکه خلیفه نمایشگر مستخلف باشد و تمامی شئون وجودی، آثار و احکام و تدابیر او را حکایت کند؛ البته آن شئون، آثار و احکام و تدابیری که مستخلف برای تأمین آن‌ها خلیفه و جانشین برای خود معین کرده است و خدای سبحان که مستخلف این خلیفه است، در وجودش مسماً به اسماء حسنا و متّصف به صفات علیایی از صفات جمال و جلال است و در ذاتش منزّه از هر نقصی و در فعلش مقدّس از هر شرّ و فساد است و خلیفه‌ای که در زمین نشو و نما کند، با آن آثاری که زندگی زمینی دارد، لایق مقام خلافت نیست و با هستی آمیخته با آن همه نقص و عیب نمی‌تواند آئینهٔ هستی منزّه از هر عیب و نقص و وجود مقدّس از هر عدم خدایی شود. خلاصهٔ کلام ملائکه به این معنا برمی‌گردد که خلیفه قرار دادن فقط به این منظور است که آن خلیفه و جانشین، نمایانگر خدا باشد و زندگی زمینی اجازهٔ چنین نمایشی به او نمی‌دهد؛ بلکه برعکس او را به سوی فساد و شر می‌کشاند. خدای تعالی در ردّ این سخن ملائکه فرمود: «إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ». (بقره / ۳۰) زمینه و سیاق کلام به دو نکته اشاره دارد: اول اینکه منظور از خلافت یادشده جانشینی خدا در زمین بوده و دوم اینکه این خلافت تنها به شخص آدم عليه السلام اختصاصی ندارد؛ بلکه فرزندان او نیز در این مقام با او شریک‌اند. نکتهٔ قابل توجه اینکه خدای سبحان در پاسخ وردّ پیشنهاد ملائکه، مسئلهٔ فساد در زمین و خون‌ریزی در آن را از خلیفه زمینی نفی نکرد و فرمود که نه، خلیفه‌ای که من در زمین می‌گذارم، خون‌ریزی نخواهد کرد و فساد برنخواهد انگيخت؛ بلکه مطلب دیگری گفت و آن اینکه در این میان

مصلحتی هست، که ملائکه به ایفای آن قادر نیستند و نمی‌توانند آن را تحمل کنند؛ ولی این خلیفه زمینی قادر است که آن را تحمل و ایفا کند. آری، انسان از خدای سبحان کمالاتی را نمایش می‌دهد و اسراری را تحمل می‌کند، که در وسع و طاقت ملائکه نیست. فرمود: من می‌دانم آنچه را که شما نمی‌دانید. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۱۸۰). ﴿إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ از جهت مصلحت در خلقت انسان و خیر و رشد و علم و حسن تدبیر و خودنگهداری و طاعتی است که ملائکه از آن بی‌اطلاع بودند (طوسی، بی‌تا: ۱ / ۱۳۴)؛ یعنی من از صلاحیت‌هایی در این موجود آگاهم که شما نمی‌دانید. (بحرانی، ۱۴۱۶: ۱ / ۱۶۴)

نتیجه این است که خدای تعالی توانایی‌هایی در انسان‌ها قرار داده که به فعل درآوردن آن‌ها می‌تواند، آینه تمام‌نمای خالق و جانشین او در زمین باشد و این یعنی کارآمدی فوق‌العاده انسان در زندگی اجتماعی بر روی زمین، که توجه به آن باور به خودکارآمدی را در انسان شکوفا می‌سازد.

یکی از جنبه‌هایی که تحت تأثیر خودکارآمدی فرد قرار دارد، روابط اجتماعی است. باور افراد به توانمندی‌ها و شایستگی‌هایشان و همچنین تفکر، استدلال و تفسیر آنان هنگام مواجه شدن با مسائل و موقعیت‌ها جنبه‌های مختلف زندگی آنان را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

تحقیقات نشان داده است که خودکارآمدی با افزایش انگیزه افزایش، خودتنظیمی، افزایش خوش بینی، افزایش رضایتمندی، کاهش استرس و کاهش پرخاشگری سبب بهبود سطح کیفی و کمی روابط میان‌فردی می‌شود (حیدری و دیگران، ۱۳۹۳: ۹۸) بهبود روابط نیز به نوبه خود به سلامت روانی افراد می‌انجامد، که خود مقدمه و لازمه سلامت اجتماعی است.

قرآن کریم با توصیه به ایمان (بقره / ۱۶۵) و افزایش مهارت‌های ارتباطی (نمل / ۳۸- ۴۰) همچنین به کارگیری شیوه اقناع کلامی (حجر / ۲۹؛ ص / ۷۲؛ اسراء / ۷۰؛ بقره / ۳۰) زمینه‌های افزایش احساس خودکارآمدی در افراد را فراهم ساخته است.

مؤلفه‌های هیجانی

هیجان عبارت است از هر تحرک یا اغتشاش در ذهن، احساس، فکر، حالت روانی و بیولوژیکی مختص آن، و دامنه‌ای از تمایلات شخصی برای عمل کردن براساس آن. (Oxford, 1992) منظور از مؤلفه‌های هیجانی ویژگی‌هایی است، که از جانب حالات هیجانی و احساسی و روانی خاص بر روابط فرد تأثیر گذاشته و آن را به حالت مطلوب و پسندیده درمی‌آورد.

خودمهارگری

خودمهارگری توانایی عالی انسان برای یک زندگی ارزشمند و ویژگی کلیدی‌ای است که وجود آدمی را از دیگرگونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد. (Kross & Mischel, 2010: 428) خودمهارگری توانایی تنظیم و مهارت عمدی، هشیار، و نیازمند به تلاش تمایلات، رفتارها، افکار و هیجان‌ات خویش است؛ چنان‌که مستلزم متوقف کردن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی‌مدت‌تر و رساندن خود تا حد معیارهایی چون آرمان‌ها، ارزش‌ها، و انتظارات اجتماعی است و افراد را قادر می‌سازد، که بر ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود مهار ارادی داشته باشند. (Mead & et al, 2010: 511) خودمهارگری توانایی فرد در نادیده گرفتن افکار، هیجان‌ها، تکانه‌ها، و رفتارهای خودکار یا عادت‌هاست که فرد را با محیط‌های جدید و مطالبات آن‌ها سازگار می‌کند. (Kruglanski & Kopetz, 2010: 70)

در قرآن کریم واژه خودمهارگری وجود ندارد؛ اما مفاهیمی هست که تبیین‌کننده مفهوم خودمهارگری است. نزدیک‌ترین مفهوم و شاید بتوان گفت که واژه معادل و مترادف خودمهارگری در قرآن کریم، واژه تقوا است. با مطالعه دقیق نظرات و تعاریف مختلف درباره خودمهارگری و ابعاد و کارکردهای آن روشن می‌شود، که خودمهارگری همان خویشتن‌داری است که قرآن کریم از آن به تقوا تعبیر می‌کند. قرآن کریم در آیات بسیاری با عنوان تقوا به مسئله خودمهارگری، ابعاد، کارکردها و راهبردهای افزایش آن پرداخته است. شاید بتوان گفت مهم‌ترین کارکرد تقوا (خودمهارگری) در حوزه روابط فرد با دیگران،

پیدا کردن قدرت تشخیص است که در آیه ۲۹ سوره انفال به آن تصریح شده است: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا﴾. فرقان صیغه مبالغه از ماده «فرق» است و در اینجا به معنای چیزی است که به خوبی حق را از باطل جدا می‌کند.

این جمله کوتاه و پرمعنا یکی از مهم‌ترین مسائل سرنوشت‌ساز انسان را بیان کرده و آن اینکه در راهی که انسان به سوی پیروزی‌ها می‌رود، همیشه پرتگاه‌ها و بیراهه‌هایی وجود دارد که اگر آن‌ها را به خوبی نبیند، نشناسد و پرهیز نکند، چنان سقوط می‌کند که اثری از او باقی نماند. مهم‌ترین مسئله در این راه شناخت حق و باطل، نیک و بد، دوست و دشمن، مفید و زیان‌بخش، و شناخت عوامل سعادت یا بدبختی است. اگر انسان این حقایق را به خوبی بشناسد، رسیدن به مقصد برای او آسان است (مکارم شیرازی و دیگران: ۱۳۷۴: ۷/ ۱۴۱) و این تشخیص در سایه تقوا امکان‌پذیر می‌شود.

قدرت تشخیص به فرد کمک می‌کند که در هر موقعیتی رفتاری متناسب نشان دهد و در مواردی که نیازی به واکنش نیست، به راحتی موقعیت را ترک کرده و از درگیر شدن در ماجراهایی که سرانجام نیکویی برای او، دیگران و یا روابط بین آن‌ها ندارد، پرهیزد. این نکته مهم‌ترین اصل در برقراری روابط مطلوب اجتماعی است، که همراه با معیارها و ریزه‌کاری‌های اخلاقی و رفتاری‌اش در قرآن کریم به تفصیل بیان شده است.

تقوا در لغت از ریشه «وقی» به معنای حفظ و نگهداری شیء از چیزی است که به آن آزار و آسیب می‌رساند (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۵/ ۶۲۲؛ فراهیدی، ۱۴۰۹: ۵/ ۸۶۳) و نیز حفظ و نگهداری چیزی از خلاف و عصیان در خارج و در مقام عمل است؛ چنان‌که عفت، نفس را از تمایلات و شهوات نفسانی حفظ می‌کند. (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱۳/ ۲۰۳)

تقوا به معنی خودنگهداری و خویش‌داری است. یک نیروی کنترلی درونی است، که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می‌کند و نقش ترمزی نیرومند را دارد، که ماشین وجود انسان را در پرتگاه‌ها حفظ و از تندروی‌های خطرناک بازمی‌دارد. تقوا همان حالت خویش‌داری و کنترل نفس و تسلط بر شهوات است و بی‌تقوایی همان تسلیم شدن در برابر شهوات سرکش و از بین رفتن هرگونه کنترل بر آن‌ها است. (مکارم شیرازی و دیگران:

(۲۰۶ / ۲۲ : ۱۳۷۴)

از تقوا معانی دیگری نیز ارائه شده است که همه آن‌ها به نحوی متضمن مفهوم مهار و بازدارندگی است. خویشان بانی، خودنگهداری (مطهری، ۱۳۶۸: ۱۷)، اجتناب، ترس، و تحاشی از گناه (جوادی آملی، ۱۳۷۷: ۲۰۵) از جمله آن معانی است. در روایات نیز در تبیین مفهوم تقوا سخن از اجتناب، حرز، کف از محارم، حصن، عصمت، و مالکیت بر شهوت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۶۸-۲۷۲) به میان آمده است و اساس تقوا را ورع (نوری، ۱۴۰۸: ۱۱/۳۹۳) دانسته‌اند؛ بنابراین عنصر اساسی تقوا مهار نفس (خود) و بازداري آن از امور متعارض با هدف است.

تنها نقطه تمایز خودمهارگری و تقوا انگیزه آن است و محور اساسی تقوا انگیزه الهی است (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۶/۱۳۱؛ ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۵/۴۰۱؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۸) که در خودمهارگری به آن توجهی نشده است.

در آموزه‌های قرآنی، تقوا (خودمهارگری) و کنترل نیرومند معنوی معیار فضیلت و افتخار انسان و مقیاس سنجش شخصیت او به شمار می‌آید؛ تا آنجا که جمله ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ﴾ (حجرات / ۱۳) به صورت یک شعار جاودانی اسلام درآمده و دارای آثار فراوانی است؛ از جمله امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: تقوای الهی سبب نجات از هر هلاکتی است. (نهج البلاغه، ۱۴۱۴: ۳۵۱) بنابراین در آموزه‌های قرآنی، تقوا (خودمهارگری) اساس و پایه فضیلت هاست، که نتیجه آن رسیدن فرد به مقام والای کرامت انسانی است.

از زاویه دیگر و با توجه به کاربرد متعارف واژه تقوا در میان مردم می‌توان گفت، که رابطه میان تقوا و خودمهارگری رابطه‌ای دوطرفه است. فرد با خودمهارگری در برابر معاصی، متخلّق به فضیلت تقوا می‌شود (رفیعی هنرو جان بزرگی، ۱۳۸۹: ۳۵) و با ایجاد روح تقوا در وجود فرد، نیروی خودمهارگری نیز در وجود او قوت می‌گیرد؛ به عبارت دیگر خواسته‌های نفسانی با نیروی تقوا راحت‌تر کنترل می‌شود و هرچه کنترل فرد بر اعمال و کردارش بیشتر شود (به شرط انگیزه الهی) از درجه تقوای بالاتری برخوردار خواهد شد. افزون بر این در قرآن کریم آیاتی وجود دارد که به مفهوم خودمهارگری دلالت دارند؛

از جمله: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (مائده / ۱۰۵) عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ، یعنی خود را از معاصی حفظ کنید (مراغی، بی تا: ۷ / ۴۶؛ فخر رازی، ۱۴۲۰: ۱۲ / ۴۴۸)، خود را به اصلاح خویش ملزم کنید (زمخشری، ۱۴۰۷: ۱ / ۶۸۶) و خود را تزکیه و تطهیر کنید. (قطب، ۱۴۱۲: ۲ / ۹۹۲) اصلاح، تطهیر و تزکیه همگی مفاهیمی هستند، که به تسلط بر خود و مهار امیال و خواسته‌های غیرمعقول نیازمندند. در واقع عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ، یعنی مهار خویش را به دست گرفته و از آنچه خلاف مقام والای انسانی است، نگه دارید.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم / ۶) آیه دیگری است که به صراحت به خودمهارگری فرمان می‌دهد. کلمه «قوا» جمع امر حاضر از مصدر وقایه است و وقایه به معنای حفظ کردن چیزی است از هر خطری که به آن صدمه بزند و برایش مضر باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۹ / ۵۶۰)؛ یعنی خودتان را از شری که نفس شما را به آن فرا می‌خواند، حفظ کرده (فخر رازی، ۱۴۲۰: ۳۰ / ۵۷۲) و نگه دارید و بازدارید. (طبرسی، ۱۳۶۰: ۱۰ / ۴۷۷) نفس در این تفسیر ناظر به نفس اماره در آیه «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف / ۵۳) است، که همواره انسان را به بدی‌ها فرمان می‌دهد و اگر با عقل و ایمان مهار نشود، انسان را به سقوط و تباهی می‌کشاند.

آیه دیگری که ناظر به مفهوم خودمهارگری است، آیه «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات / ۴۰-۴۱) است. کسانی که توان نافرمانی و معصیت داشته باشند (فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۷ / ۲۸۳) و با این حال جلوی نفس خود را بگیرند (طیب، ۱۳۷۸: ۱۳ / ۳۸۵) و نفس خود را از محرّماتی که به آن تمایل دارد، بازدارند (طبرسی، ۱۳۶۰: ۲۶ / ۲۸۹) پاداش آنان بهشت خواهد بود. آیه بیانگر این نکته است که نفس انسان قابل کنترل و مهار است و انسان بر کنترل و مهار غرائز خود تواناست و می‌تواند با عقل و وحی خود را مهار کند. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۵ / ۴۵۰) آیات «وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ» (ص / ۲۶) و «خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ» (انبیاء / ۳۷) و حدیث رسول اکرم ﷺ که هنگام حسادت ستم نکن (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۵۰) تصدیقی بر این نظر است؛ به این معنا که اگر در خودت این تمایل را احساس کردی که

نعمت از دیگری زایل شود، این احساس را کنترل و سرکوب کن و با آن به مبارزه برخیز تا اثر لفظی و عملی آن در خارج پدیدار نشود. در عالم واقع نیز انسان در بسیاری از موارد، احساسات و خواسته‌های خویش را سرکوب می‌کند، خشمش را فرومی‌نشاند و از روی اختیار، نه از روی اجبار آن را اندک‌اندک مهار می‌کند و کمال سعادت او نیز در همین سرکوب کردن خواسته‌های نفسانی و رد آن‌هاست. (مغنیه، ۱۴۲۴: ۱ / ۱۳۴)

سخن امام صادق علیه السلام که هرکس هنگام رغبت، ترس، تمایل، خشم و رضا مالک نفس خود باشد، خداوند جسدش را بر آتش حرام می‌کند (صدوق، ۱۴۱۳: ۴ / ۴۰۰)، تأییدی بر این ادعا است. چنین فردی به نهایت اعتدال و اتقان در رفتار و کردار دست می‌یابد.

قرآن کریم با هدف رساندن انسان به والاترین درجات کمال و قرب الهی، برای مهار و کنترل خود حوزه‌های سه گانه افکار، هیجان و رفتار را مورد توجه قرار داده و در هر یک از این حوزه‌ها باید‌ها و نبایدهایی را مقرر کرده که افراد با توجه به آنها افکار، هیجانات و رفتار خود را مهار و کنترل کنند.

در حوزه افکار، فکر آدمی به عنوان مبنای کردار و رفتار او باید تا حدّ ممکن براساس حق و حقیقت کنترل و مهار شده و در چارچوب عقل و خرد، متناسب با شرایط تنظیم شود و از هر آنچه غیر از حق و حقیقت است، فاصله بگیرد: «بِأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ». (حجرات / ۱۲) مراد از ظنّی که در این آیه افراد به اجتناب از آن مأمور شده‌اند، ظن سوء است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۸ / ۴۸۳)؛ چراکه حسن ظن در جامعه ایمانی مورد توصیه و تأکید قرآن است: «لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُو ظَنِّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا». (نور / ۱۲)

پرهیز از سوء ظن کلیدی طلایی برای تعاملات اجتماعی و سپری است برای در امان ماندن حقوق کسانی که در جامعه زندگی می‌کنند و اینکه افراد گمان خود را اساس تصمیم‌گیری و برخورد با دیگران قرار ندهند و با شک و تردید درباره دیگران حکم نرانند؛ چراکه «إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا». (یونس / ۳۶) این آیه در واقع قانونی برای پاسداری و

صیانت از کرامت، آزادی، حقوق و اعتبار انسان‌ها و قدم بزرگی در راه حفظ حقوق، آزادی و اعتبار مردم است (قطب، ۱۴۱۲: ۶ / ۳۳۴۵) و عمل به آن، تحول عظیمی در بهبود روابط اجتماعی انسان‌ها ایجاد می‌کند.

در حوزه هیجان‌ات نیز غضب، حزن، فرح و سرور و... در برخی موارد باید تنظیم و در مواردی باید مهار شود. قرآن کریم با بیان ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ (حدید / ۲۳) انسان را از درگیر شدن در هیجان‌ات زودگذر بازداشته و او را به درکی عمیق در حقیقت زندگی رهنمون می‌شود. در منطق قرآن اگر انسان یقین کند که آنچه فوت شده باید می‌شد و ممکن نبود که فوت نشود و آنچه عایدش شده باید می‌شد و ممکن نبود که نشود، چنین انسانی نه در هنگام فوتِ نعمت خیلی غصه می‌خورد و نه در هنگام گشایش و آمدن نعمت خیلی شادمان می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۹ / ۲۹۴) نتیجه چنین تفکری آرامش خیال در همه شرایط و متخلقی شدن به اخلاق والای انسانی است.

در حوزه رفتار نیز گفتار، دیدار و شنیدار فرد باید مهار شده و به دقت تنظیم شود. در حوزه گفتاری، براساس آیه ﴿مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ (ق / ۱۸) غیبت، تهمت، افترا، فحش و ناسزا، کذب، پرگویی، افشای سرّ و هر آنچه با اعتبار، شخصیت و ارزش انسان‌ها در ارتباط است، باید کنترل و مهار شود.

همچنین در حوزه شنیداری، براساس آیه ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (اسراء / ۳۶) اجتناب از گوش فرادادن به تمام رفتارهایی که در حوزه مهار گفتاری ممنوع شده، لازم و ضروری است.

همچنین در حوزه دیداری، براساس فرمان ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾ (نور / ۳۰) غضّ بصر، کنترل نگاه و اجتناب از نگاه گناه‌آلود لازم است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودمهارگری با افزایش قدرت کنترل خشم و تقویت رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی (رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹: ۳۷) بالا بردن قدرت تنظیم هیجان‌ات (محمدی مصیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۱۱۹) و افزایش قوت نفس و عزت نفس، باعث بهبود عملکرد فرد در روابط اجتماعی و در نتیجه ارتقای سلامت روابط و

سرانجام سلامت اجتماع می‌شود. همچنین تعقل، تذکر و صبر از مهم‌ترین راهبردهای افزایش خودمهارگری در قرآن کریم است. (انعام / ۱۵۱-۱۵۳)

تاب‌آوری

تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی در برابر شرایط مخاطره‌آمیز است. همچنین تاب‌آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی خود برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت نفس، ثبات عاطفی، و ویژگی‌های فردی‌ای که حمایت اجتماعی را از سوی دیگران افزایش می‌دهد، تعریف شده (Pinquart, 2009: 314) و عاملی است که در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی به انسان کمک می‌کند و کیفیت زندگی فرد را افزایش می‌دهد. (حق رنجبر و دیگران، ۱۳۹۰: ۱۸۵)

قرآن کریم مفهوم تاب‌آوری را با واژه صبر بیان می‌کند و برای مقابله با سختی‌ها و ناگواری‌های زندگی فرمان «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره / ۱۵۳) را صادر می‌کند.

صبر را در لغت شکیبایی، طاقت و تاب معنی کرده‌اند (تفتازانی، ذیل واژه صبر) و در قرآن به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح آمده است؛ مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات نفسانی، و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار. (مطهری، ۱۳۷۳: ۷۶) این معنا از صبر که برگرفته از احادیث اسلامی است، صبر را مفهومی فراتر از تاب‌آوری معرفی می‌کند، که تنها یکی از ابعاد سه‌گانه آن گویای مفهوم تاب‌آوری است؛ به عبارت دیگر از میان انواع صبر (صبر بر طاعت، بر معصیت و بر مصیبت)، تاب‌آوری تنها به نوع سوم (صبر بر مصیبت) اشاره دارد و این مبحث تنها به همین نوع می‌پردازد.

صبر یکی از مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای دینی در برابر مصائب و سختی‌هاست. این واژه حدود هفتاد بار در قرآن تکرار شده و جالب اینکه در قرآن بر هیچ‌یک از فضیلت‌های

دینی به این اندازه تأکید نشده است. (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳)

در منطق قرآن صبر فقط به معنای درون‌ریزی غم و اندوه نیست؛ بلکه به معنای از دست ندادن تاب و قرار، مقاومت در برابر سختی‌ها، و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از مشکلات است. صبر مفهوم جامعی است که متعالی شدن به معنای تحمل سختی‌ها برای دستیابی به هدف والاتر، شکیبایی به معنای بردباری و تاب‌آوری در سختی‌ها، رضایت به معنای پذیرش وضعیت موجود، استقامت به معنای پایداری در انجام امور، و درنگ به معنای ایجاد وقفه در مقابل خواسته‌های درونی را در دل خود دارد (شکوفه‌فرد و خرمایی، ۱۳۹۱: ۳۷) و نیرویی است کنش‌گروپویا که انسان را در برابر آنچه برای او ناخوشایند است، توانمند می‌سازد. (پسندیده، ۱۳۸۴: ۱۶۰).

صبر در قرآن کریم مهم‌ترین راهبرد در برابر فشارهای مختلف جسمی و روانی است و معنی حقیقی آن مقاومت و استقامت در حوادث سهمگین و در برابر گناهان و شداید بوده و موجب ایجاد روحیه قوی در راه اهداف عالی‌انسانی و انجام وظیفه می‌شود. (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳: ۷۴) همچنین انسان برای مقابله با حوادث، ناملایمات زندگی، حفظ سلامت روان و توانایی ادامه حیات پرشور و نشاط به آن نیازمند است. چندان نیازمند که در هیچ شرایطی تسلیم نشده و با درایت و تلاش گره‌ها را بگشاید و ثابت قدم و استوار در مسیر زندگی گام بردارد. از این رو قرآن کریم از انسان‌ها می‌خواهد که در سختی‌ها و مشکلات مسیر زندگی خویش از صبر استعانت بجویند: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ». (بقره / ۴۵؛ ۱۵۳) قرآن کریم این راهبرد را هم در برابر سختی‌های جنگ و جهاد و ثابت قدم ماندن در راه خدا مؤثر و کارگرمی داند (بقره / ۲۵۰) و هم در برابر زخم زبان و آزار و اذیت‌های دیگران. (آل عمران / ۱۸۶) صبر هر بلا و یا حادثه عظیمی را کوچک و ناچیز می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۲۲۹) و توشه‌ای است که برای مواجهه با هر مشقتی بدان نیاز است. (قطب، ۱۴۱۲: ۱ / ۶۹)

در روایات نیز فرمان بر توباد به صبر در همه امور (کلینی، ۱۴۰۷: ۲ / ۸۸) بیانگر اهمیت صبر در همه حیطه‌های زندگی و از جمله روابط اجتماعی است.

تاب‌آوری بارشد توانمندی‌های شخصیتی (Siebert, 2007: 2)، افزایش ثبات هیجانی و بالا بردن توان پیشگیری از نزاع (قدم‌پور و دیگران، ۱۳۹۷: ۳۰)، افزایش میزان رضایت از زندگی (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰: ۲۱۸) و ایجاد آرامش (محمدی و دیگران، ۱۳۹۰: ۱۱۵) سبب بالا بردن سطح سلامت اجتماعی می‌شود.

از نظر قرآن کریم ایمان و باور مذهبی (بقره / ۱۵۶؛ رعد / ۲۸)، بالا بردن سطح شناخت و آگاهی (کهف / ۶۸) اعتماد به وعده‌های الهی (غافر / ۵۵، ۷۷؛ روم / ۶۰)، خوش بینی و امیدواری (شرح / ۶) و توکل بر خداوند (ابراهیم / ۱۲) از مهم‌ترین راهبردهای افزایش میزان تاب‌آوری است.

مؤلفه اخلاقی

اخلاق در اصطلاح، صفات و ویژگی‌های پایدار در نفس است که موجب می‌شود، کارهای متناسب با این صفات به‌طور خودجوش و بدون نیاز به تفکر و تأمل از انسان صادر شود. (فیض کاشانی، بی‌تا، ۵ / ۹۵؛ نراقی، ۱۳۷۸: ۱ / ۵۳؛ جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۷۳) اخلاق به روابط چهارگانه انسان (رابطه با خدا، خود، طبیعت، انسان‌ها) توجه دارد و اصلاح آن به معنای اصلاح همه روابط انسان و نتیجه آن رسیدن انسان به تعادل واقعی خواهد بود. (فتحعلی خانی، ۱۳۷۹: ۴)

قاعده طلایی

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، امیرالمؤمنین علیه السلام و دیگر ائمه علیهم السلام روایات متعددی به این مضمون صادر شده است (به عنوان نمونه: کلینی، ۱۴۰۷: ۳ / ۲۱۶؛ طوسی، ۱۴۱۴: ۵۰۷؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ۲: ۳۱۹؛ صدوق، ۱۴۱۳: ۲ / ۶۲۵) که هرچه برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم بپسند و هرچه برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم نپسند.

این معیار که امروزه به عنوان قاعده طلایی شناخته می‌شود، بهترین و کامل‌ترین معیار برای برقراری روابط مطلوب اجتماعی است، که بریک بینش انسان‌شناسانه کامل و دقیق استوار است و عمل به آن می‌تواند به بهترین شکل و در نهایت کمال، روابط میان فردی را

سامان بخشد.

قاعده طلایی اصلی اخلاقی است که دو مطلب را بیان می‌کند: اول آنکه شخص باید به گونه‌ای با دیگران رفتار کند که دوست دارد، دیگران در شرایط مشابه با او آن گونه رفتار کنند (شکل مثبت قاعده) و دوم آنکه شخص نباید به گونه‌ای با دیگران رفتار کند که دوست ندارد، آن گونه با او رفتار شود (شکل منفی و منعی قاعده که گاه قاعده نقره‌ای یا قاعده سیمین خوانده می‌شود). شکل مثبت قاعده را شکل فعال و شکل منفی قاعده را شکل انفعالی گویند؛ زیرا شکل مثبت قاعده باعث انجام کار خوب و شکل منفی باعث انجام ندادن کار بد می‌شود.

این دستورات عمل معیار اصلی و اساسی برای برقراری روابط اجتماعی به شکلی مطلوب و سازنده است. قرآن کریم این قانون مهم را درباره بخشیدن دیگران این گونه معرفی می‌کند: «وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ». (نور/ ۲۲) خداوند فرمان می‌دهد چنانچه افراد از دیگران عمل نامالیمی دیدند، صرف نظر کنند و ببخشایند. سپس افراد را تحریک کرده و می‌فرماید که مگر دوست نمی‌دارید که خدا هم بر شما ببخشاید؟ (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۵/ ۱۳۴)؛ یعنی همان گونه که خود دوست دارید، بخشیده شوید، شما نیز دیگران را ببخشید. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این قانون را به دیگر روابط تسری داده و فرموده‌اند: «مَا أَحْبَبْتُ أَنْ يَأْتِيَهُ النَّاسُ إِلَيْكَ فَأَتِيَهُ إِلَيْهِمْ وَمَا كَرِهْتُ أَنْ يَأْتِيَهُ النَّاسُ إِلَيْكَ فَلَا تَأْتِيَهُ إِلَيْهِمْ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۳/ ۲۱۶)؛ آنچه را که دوست داری مردم درباره تو رفتار کنند، همان گونه درباره آنها رفتار کن و آنچه را که مایل نیستی دیگران درباره‌ات عمل کنند، درباره دیگران نیز انجام نده.

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام در بیان مشابهی در نامه سی و یکم نهج البلاغه که نامه‌ای سراسر محبت‌آمیز و سرشار از دستوره‌های اخلاقی ارزشمند است، به امام حسن مجتبی عَلَيْهِ السَّلَام توصیه کرده‌اند که پسر من خود را میزان میان خود و دیگران قرار ده. آنچه را که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را که برای خود نمی‌پسندی برای دیگران هم نپسند، به کسی ستم نکن؛ همان گونه که دوست نداری به تو ستم شود، به

دیگران نیکی کن آن گونه که دوست داری به تونیکمی کنند، آنچه را که برای دیگران زشت می‌شماری، برای خود نیز زشت شمار و به چیزی برای دیگران رضایت بده که برای خود رضایت می‌دهی، آنچه نمی‌دانی نگو گرچه آنچه را می‌دانی اندک است، آنچه را دوست نداری درباره‌ تو بگویند درباره‌ دیگران مگو. (صدوق، ۱۴۱۳: ۴ / ۳۸۴)

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که قاعده‌ طلایی با کاهش خودخواهی و خودمحوری تحول اخلاق سبب بهبود روابط اجتماعی فرد می‌شود. همچنین قرآن کریم داشتن اراده‌ قوی (شوری / ۲۰)، تصویرسازی (بقره / ۲۶۷) و انتخاب الگو (احزاب / ۲۱) را از مهم‌ترین راهبردهای ارتقای سطح اخلاق و عمل به قاعده‌ طلایی می‌داند.

نتیجه‌گیری

از مجموع آنچه آمد چنین دریافت می‌شود که نوع رفتار هرکسی از احساسات، افکار، نگرش‌ها، برداشت‌ها، باورها، میزان اعتماد به نفس و عزت نفس او ناشی می‌شود. آگاهی از این موارد عامل مهمی در بهبود روابط اجتماعی فرد به شمار می‌رود. درحقیقت افکار، باورها و ارزش‌های فرد چارچوب و ساختار ذهنی او را تشکیل می‌دهد و فرد براساس این چارچوب یا ساختارهای ذهنی، اطلاعات دریافتی از محیط پیرامونش را پردازش کرده و درباره‌ دیگران، خود و محیط اجتماعی قضاوت می‌کند. ازاین‌رو برقراری ارتباط مطلوب به داشتن سطح بالایی از خودآگاهی نیازمند است و خودآگاهی شرط ضروری در برقراری روابط اجتماعی مطلوب به شمار می‌رود.

باورها عامل تعیین‌کننده‌ چگونگی تفکر، رفتار و احساس افراد هستند. افراد به تکلیفی که احساس می‌کنند شایستگی آن را دارند و مطمئن هستند که می‌توانند انجام دهند، مشغول می‌شوند و از کارهایی که احساس می‌کنند، نمی‌توانند انجام دهند یا در آن موفقیت مطلوب را به دست نمی‌آورند، پرهیز می‌کنند. باورهای خودکارآمدی افراد، نقش مهمی در چگونگی نگرش آن‌ها به شرایط مختلف دارد. این باورها چگونگی احساس، فکر و رفتار افراد را تعیین می‌کند.

تا انسان تصور خوبی از خود نداشته باشد، نمی‌تواند در برقراری ارتباط با دیگران موفق باشد. خودکارآمدی به‌طور مؤثری با وظایف فردی مرتبط است و به‌طور نیرومندی در ظرفیت انجام کار، تلاش برای فعالیت و به انجام رساندن کارها، و پایداری در برابر مشکلات اثر دارد؛ بدین‌سان فردی با سطح پایینی از خودکارآمدی، اطمینان کمی به ظرفیت خود برای انجام دادن تکالیف دشوار دارد.

خودمهارگری نیروی بازدارنده‌ای است که به کنترل و مهار امیال، خواسته‌ها و هیجانات فرد ناظر است و تقوا نیروی بازدارنده‌ای است که با هدفی مقدس شکل می‌گیرد. با این تبیین، تقوا امری فراتراز خودمهارگری است. انگیزه الهی موجود در تقوا روح دیگری در فرد می‌دمد و عنوان دیگری (متمقی) برایش به ارمغان می‌آورد که با آن، تسلط فرد بر رفتار و کردارش آسان‌تر و راحت‌تر می‌شود. از آنجاکه عواطف و احساسات و مدیریت و کنترل مناسب آن، نقش مهمی در روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی دارد، قرآن کریم در سه حوزه افکار، هیجانات، و رفتار (گفتاری، شنیداری و دیداری) بر خودمهارگری در روابط اجتماعی تأکید می‌کند. تقریباً همه آیات و دستورهای اخلاقی قرآن ناظر به این سه حوزه است و عمل براساس آن‌ها به موفقیت فرد در رابطه با دیگران کمک می‌کند.

میزان تاب‌آوری به‌عنوان یک مؤلفه روان‌شناختی موجب می‌شود که فرد رفتارهای سازگارانه‌تری از خود نشان دهد. افراد تاب‌آور وقتی در شرایط سخت و تهدیدکننده قرار می‌گیرند، رفتارهای شایسته‌تر و موفقیت‌آمیزتری از خود نشان می‌دهند. فشار ناشی از مشکلات، ناکامی‌ها و اختلاف عقاید در ارتباطات اجتماعی به خوبی لزوم بهره‌گیری از تاب‌آوری را نشان می‌دهد. در فرایند تاب‌آوری، اثرات ناگوار اصلاح یا تعدیل و یا حتی ناپدید شده و سلامت روان حفظ می‌شود. در واقع تاب‌آوری نوعی مصون‌سازی در برابر مشکلات روانی-اجتماعی و عاملی است، که به افراد در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند.

در بعد اخلاق و سجایا، زیباترین خلقیات همیشه بیشترین تأثیر را بر روح و روان افراد و

در نتیجه بر بهبود روابط اجتماعی آن‌ها دارد. به طور کلی هر جا در قرآن و روایات، رفتار و اخلاق ویژه‌ای پسندیده شده و مؤمنان به انجام آن ترغیب شده‌اند، آن رفتار و برخورد به طور قطع در اصلاح و بهبود روابط اجتماعی مؤثر بوده و به شفای دردی از دردهای اجتماعی کمک می‌کند. در قرآن کریم در موارد بسیار سجایای اخلاقی مورد تأیید و تأکید قرار گرفته و از انسان‌ها خواسته شده که در روابط خود از آن به نحو احسن بهره‌برداری کنند؛ از جمله این سجایا معیار قرار دادن خود در همه روابط اجتماعی است: اینکه انسان در هر حال و در رابطه با هر کس چنان برخورد کند که خود از دیگران آن گونه انتظار دارد و همان گونه که بی‌عدالتی، بی‌احترامی، بی‌وفایی، دروغ، غیبت، تهمت و ... را در حق خود نمی‌پسندد، خود نیز در رابطه با دیگران از این کارها خودداری کند.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند، دارالقران الکریم، تهران، ۱۳۷۶ ش.
۲. نهج البلاغه، ضبط نصح و ابتکر فهارسه العلمیه صبحی الصالح، دارالهجرة، قم، ۱۴۱۴ ق.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا، تصحیح السید محمد مهدی اللاجوردی، جهان، تهران، ۱۳۷۸ ق.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ ق.
۵. ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، مکتب الاعلام الاسلامی، قم، ۱۴۰۴ ق.
۶. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب. دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ ق.
۷. ابوالقاسمی، عباس، «ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پائین»، مطالعات روانشناختی، شماره ۳، ۱۳۹۰ ش.
۸. باردن، لورانس، تحلیل محتوا، ترجمه محمد یمنی و ملیحه آشتیانی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ۱۳۷۴ ش.
۹. بحرانی، هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، بنیاد بعثت، تهران، ۱۴۱۶ ق.
۱۰. بیضاوی، عبدالله بن عمر، أنوار التنزیل و أسرار التأویل، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۱۸ ق.
۱۱. پسندیده، عباس و دیگران، «پایه نظری و الگوی هیجانات مثبت در اسلام»، مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۹، ۱۳۹۰ ش.

۱۲. تفتازانی، مسعود بن عمر، *مختصر المعانی*، دارالفکر، قم، ۱۳۷۰ ش.
۱۳. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غررالحکم ودرر الکلم*، دفتر تبلیغات، قم، ۱۳۶۶ ش.
۱۴. جوادی آملی، *انتظار بشر از دین*، محقق محمد رضا مصطفی پور، انتشارات اسرا، قم، ۱۳۸۹ ش.
۱۵. حق رنجبر، فرح و دیگران، «تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی»، *سلامت و روانشناسی*، شماره ۱، ۱۳۹۰ ش.
۱۶. حیدری، محمد حسین و دیگران، «نقش خودکارآمدی، خود تنظیمی (راهبردهای شناختی و فرا شناختی) و عزت نفس در عملکرد تحصیلی دانش آموزان سال سوم رشته علوم تجربی در دبیرستان‌های شهرکرد»، *رویکردهای نوین آموزشی*، شماره ۲، ۱۳۹۳ ش.
۱۷. خانزاده، عباسعلی و دیگران، «تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی دانش آموزان دختر دبیرستانی»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، شماره ۱، ۱۳۹۷ ش.
۱۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات*، دار العلم، بیروت، ۱۴۱۲ ق.
۱۹. رفیعی هنر، حمید و جان بزرگی، مسعود، «رابطه جهت گیری مذهبی و خودمهارگری» *روانشناسی و دین*، سال سوم، شماره ۱، ۱۳۸۹ ش.
۲۰. زحیلی، وهبة بن مصطفى، *التفسیر المنیر فی العقیدة و الشریعة و المنهج*، دار الفکر المعاصر، بیروت، ۱۴۱۸ ق.
۲۱. زمخشری، محمود بن عمر، *الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل*، دار الکتب العربی، بیروت، ۱۴۰۷ ق.
۲۲. سید قطب، *فی ظلال القرآن*، دار الشروق، بیروت، ۱۴۱۲ ق.
۲۳. سیوطی، جلال الدین، *الدر المنثور فی تفسیر المآثور*، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق.
۲۴. شکوفه فرد، شایسته؛ خرمایی، فرهاد، «صبر و بررسی نقش پیش بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»، *روانشناسی و دین*، شماره ۲، ۱۳۹۱ ش.
۲۵. صدوق، محمد بن علی، *من لا یحضره الفقیه*، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۴۱۳ ق.
۲۶. صفری، سید ناصر، «مفهوم تقوا و کاربرد آن در قرآن کریم»، *پژوهش‌های قرآنی*، شماره ۴، ۱۳۷۴ ش.
۲۷. طباطبایی، سید محمد حسین، *تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمد باقر موسوی، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۴ ش.
۲۸. طبرسی، فضل بن حسن، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، ناصر خسرو، تهران، ۱۳۶۰ ش.

۲۹. طبرسی، فضل بن حسن، *التبیان فی تفسیر القرآن*. دار احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
۳۰. طهماسیان، کارینه؛ اناری، آسیه، «رابطه بین ابعاد خودکارآمدی و افسردگی»، *روانشناسی کاربردی*، شماره ۹، ۱۳۸۸ ش.
۳۱. طوسی، محمد بن الحسن، *الامالی*، دار الثقافة، قم، ۱۴۱۴ ق.
۳۲. طیب، سید عبدالحسین، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۳۳. فتحعلی خانی، محمد و دیگران، *آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن*، سمت، تهران، ۱۳۷۷ ش.
۳۴. فخررازی، محمد بن عمر، *مفاتیح الغیب*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۲۰ ق.
۳۵. فراهیدی، خلیل بن احمد، *کتاب العین*، هجرت، قم، ۱۴۰۹ ق.
۳۶. فیض کاشانی، ملا محسن، *تفسیر الصافی*، مکتبه الصدر، تهران، ۱۴۱۵ ق.
۳۷. قدم پور، عبدالله و دیگران، «اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان»، *فصلنامه روانشناسی پیری*، شماره ۴، ۱۳۹۷ ش.
۳۸. قرائتی، محسن، *تفسیر نور*، مؤسسه فرهنگی درس هایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۳ ش.
۳۹. قربانی، لیلا و اسلامی، صدیقه، «رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس»، *رویش روان شناسی*، سال هشتم، شماره ۱، ۱۳۹۸ ش.
۴۰. کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ ق.
۴۱. لطیفیان، مرتضی و سیف، دیبا، «بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، شماره ۳، ۱۳۸۶ ش.
۴۲. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
۴۳. محمدی، ابوالفضل و دیگران، «ارتباط اعتیاد، تاب آوری و مولفه های هیجانی»، *روانپزشکی و روانشناسی بالینی*، شماره ۲، ۱۳۹۰ ش.
۴۴. محمدی اشتهاردی، محمد، «صبر و مقاومت در شیره پیشوایان»، *پاسدار اسلام*، شماره ۲۷۴، ۱۳۸۳ ش.
۴۵. محمدی مصیری، فرهاد و دیگران، «دین داری و کیفیت رابطه با والدین با هویت اخلاقی نقش تعدیل کننده خودتنظیمی»، *روان شناسی و دین*، شماره ۴، ۱۳۹۲ ش.
۴۶. مراغی، احمد بن مصطفی، *تفسیر المرائی*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
۴۷. مصطفوی، حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن*، دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۳۰ ق.
۴۸. مطهری، مرتضی، *آشنایی با قرآن*، تهران، صدرا، ۱۳۶۸ ش.
۴۹. مغنیه، محمد جواد، *تفسیر الکاشف*، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۲۴ ق.
۵۰. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، *تفسیر نمونه*، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۴ ش.

۵۱. نراقی، احمد بن محمد مهدی، معراج السعاده، هجرت، قم، ۱۳۸۷ ش.

۵۲. نوری، حسین، مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، آل البيت، قم، ۱۴۰۸ ق.

1. Kross, E, & Mischel, W, "From Stimulus Control to Selfcontrol:Towards an Integrative Understanding of The Processes Underlying Willpower, 2010.
2. Kruglanski, A. W; Kopetz, C, "Modes of Unpacking the Self-Control Dilemma and Its Resolution . In R, 2016.
3. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), Self Control in Society", Mind, and Brain, New York, 2010.
4. Mayer, R. C., Davis, J. H. & Schoorman, F. D. An integrative model of organizational, 1995.
5. Mead, N, L & et al, "Ego Depletion and The Limited Resource Model of Self, Control, (Eds), Self Control in Society, Mind, and Brain, 2010.
6. oxford advanced Learners Dictionary, oxford, 1992.
7. Pinquart, M, "Moderating Effects of Dispositional Resilience on Associations between Hassles and Psychological Distress", Journal of Applied Developmental Psychology, 2009.
8. Roberts, B. W., Kuncel, N., Shiner, R. N., Caspi, A., & Goldberg, L. R. 2009.
9. Sanchez, Z, V, & Nappo, S, A, "Religious Treatments for Drug Addiction: An Exploratory Study in Brazil", The Journal of Social Science & Medicine, 2008.
10. Siebert, A, "How to Develop Resiliency Stregths", Available: resiliency center.com, 2007.