

نقش تاب آوری زوجین از دیدگاه آیات و روایات

فرح طریفی^۱

^۱ سطح دو حوزه امام هادی (ع)، شهرستان شوشتر.

چکیده

این مقاله درصدد بررسی «نقش تاب‌آوری زوجین در زندگی از دیدگاه قرآن» است. ازدواج و تشکیل خانواده یکی از عرصه‌های مهم نقش‌آفرینی در زندگی بشر است. زنان و مردان برای انتخاب زوج مناسب خود از اوایل جوانی انواع الگوهای ذهنی را سبک‌سنگین می‌کنند و مجموعه‌ای از داده‌ها را برای بهترین انتخاب ممکن مدنظر قرار می‌دهند. با این همه و با احتمال انتخاب درست همسر، همواره چالش‌ها و تعارضات مختلف در انتظار زوج‌هاست و گریزی از آن نیست. تاب‌آور بودن و به‌سلامت عبور کردن از این بزنگاه نکته مهمی است که به روابط بین زوج‌ها و کم‌شدن آمار طلاق کمک کند و به اصطلاح می‌تواند نجات‌دهنده زندگی مشترک باشد.

در این مقاله به بسترهای تاب‌آوری زوجین، عوامل تاب‌آوری، فواید تاب‌آوری و مهارت‌ها و روش‌های تاب‌آوری و راهکارهای تقویت تاب‌آوری زوجین بر اساس آیات و روایات پرداخته شده است. این مقاله با روش نقلی - توصیفی و گردآوری آن از منابع کتاب و اینترنت تدوین شده است. با مراجعه به آیات و روایات از دیدگاه اسلام درباره عوامل تاب‌آوری براساس نتایج حاصله عوامل ایجاد کننده تاب‌آوری شامل؛ تلقین مثبت، تفکر و اندیشه، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها، مشابه‌سازی و پذیرش شرایط غیرقابل تغییر و تسلیم بودن در برابر قضای الهی و داشتن اهداف واقع‌بینانه و حرکت به سمت آنها و اعتماد به نفس، همگی در سنت اسلامی و در آیات و روایات گردآوری شده است.

کلیدواژه: صبر، حلم، ازدواج، سبک زندگی، تاب‌آوری.

مقدمه

تاب‌آوری، اصطلاح نوپدید است که به توانایی غلبه بر مشکلات زندگی و قوی‌تر شدن فرد در رویارویی با این مشکلات تفسیر شده است (حبیب‌اللهی، مقاله: عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات، فصلنامه علمی - ترویجی در حوزه اخلاق، ش ۴۳، ۱۴۰۰ش، ص ۱۵). یکی از ابعاد تاب‌آوری، در روابط بین زوجها بروز پیدا می‌کند. تاب‌آوری واژه‌ای قرین به صبر و حلم در قرآن است. که در تمام مراحل زندگی فرد، مورد تأکید قرار داده شده است. در این پژوهش، صبر، در جایگاه تاب‌آوری قرار گرفته است. تاب‌آوری در زندگی مشترک، یکی از وجوه بسیار مهم تاب‌آوری در زندگی هر فرد است. تاب‌آوری در ازدواج یعنی اینکه هرکدام از طرفین تا کجا می‌توانند مشکلات را مدیریت کرده و شریک صبور و موفق برای دیگری باشد. مثلاً با ظاهر شدن مشکلات مالی، رفتاری، بیماری، مسائل فرزندان و... شروع به کج‌خلقی و ناسازگاری نکنند. ذات زندگی زنشویی چالش‌برانگیز است. چون برخورد دو دنیای متفاوت به هم ناهماهنگی به دنبال دارد. این ناهماهنگی‌ها از اختلاف سلیقه‌های کوچک تا تفاوت‌های فرهنگی و تربیتی در محیط قبلی زندگی فرد با شرایط جدید را در بر می‌گیرد.

بسیاری از مفسران و پژوهشگران، در باب صبر و تاب‌آوری انسان و آثار بسیار مهم آن سخن گفته‌اند. از جمله علامه طباطبایی در تفسیر المیزان (۱۳۸۵) و آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر نمونه (۱۳۷۷) مطالب ارزنده‌ای ارائه داده‌اند. از جمله مقالات مرتبط هم می‌توان؛ مقاله حبیب‌اللهی، عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری، ش ۴۳، ۱۴۰۰ش، صص ۱۱-۴۳ و نبویان، سید محمود در مقاله معرفت‌شناسی، ش ۱۸، ۱۳۸۶ش، صص ۲۱۷-۲۵۴ را نام برد.

ضرورت پرداختن به این خاطر است که داشتن مهارت در برقراری ارتباط، تاب‌آوری زوجین را به میزان قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌دهد. به هر حال مواجه شدن با رفتاری غیرمسئولانه، عادت‌های آزاردهنده قابل توجهی به احساسات و علاقه‌ها، القای حس کافی نبودن، کمرنگ شدن عشق و علاقه و سردمزاجی و جدایی زوجین جزو آفت‌هایی هستند که همواره یک زندگی مشترک را تهدید می‌کنند و لذا می‌بایست برای از بین بردن تنش‌های حاصل از این تعارض‌ها، راهکارهایی را برای افزایش تاب‌آوری و صبر تبیین کرد.

و لذا محقق برآن شده است تا درباره موضوع؛ «تاب‌آوری زوجین در زندگی» از جمله مباحثی چون؛ بسترهای تاب‌آوری زوجین کدامند و عوامل تاب‌آوری و مهارت‌ها و راهکارهای تقویت تاب‌آوری چیست؟ بپردازد. به همین خاطر همسرانی که دچار تعارض می‌شوند، رد واقع زوجینی هستند که شناخت و آگاهی و یادگیری مهارت‌های ارتباطی ندارند ولی با ارتقای سطح تاب‌آوری در زندگی زوجین می‌توانند بسیاری از مشکلات را تحمل کنند و زندگی مشترک خود را به خوبی ادامه دهند. امیدوارم که مورد توجه مخاطبان قرار گیرد.

مفهوم‌شناسی

۱. صبر

أ. معنای لغوی صبر

صبر در لغت به معنی خویشتن‌داری، حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است (زبیدی، تاج‌العروس، ج ۷: ص ۷۱). برخی نیز آن را بازداشتن و حبس نفس از جزع کردن و اظهار بی‌تابی دانسته‌اند. (جوهری، الصحاح، ج ۲: ص ۷۰۶). راغب صبر را وادار کردن نفس به انجام آنچه عقل و شرع اقتضا می‌کنند و بازداشتن از آنچه عقل و شرع نهی می‌کنند، تعریف کرده است. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۴۷۴) مصطفوی صبر را حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت دانسته است (مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن، ج ۶: ص ۱۸۲).

ب. معنای اصلاحی صبر

در علم اخلاق، صبر جایگاه ویژه‌ای دارد. مرحوم نراقی در تعریف آن گفته است: صبر ضد جزع و بی‌تابی است. صبر یعنی آرامش نفس در سختی‌ها، مصیبت‌ها و آزمایش‌ها و تحمل و استقامت در برابر آنها. به گونه‌ای که به خاطر این حوادث از شادی قبلی خارج نشود و با جسم و زبان خود کاری خلاف آرامش نکند. (نراقی، جامع السعادات، ج ۳: ص ۲۸۱)

۲. حلم

أ. معنای لغوی حلم

حلم، به معنای خویشتن‌داری و حفظ طبیعت خویش از گرفتار شدن در هیجان غضب است. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۲۰۸) حلم، به معنی ترک عجله، سنگینی شیء و خردمندی آمده است (ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۲: ص ۱۴۳)

ب. معنای اصطلاحی حلم

طریحی درباره معنای اصطلاحی حلم می‌گوید: حلیم کسی است که در مجازات کردن عجله نمی‌کند، دارای عقل و تدبیر است و خود را از هیجان خشم محافظت می‌کند. (طریحی، مجمع البحرین، ج ۱: ص ۵۶۵) بنابراین حلم یعنی مهار خشم و تعجیل نکردن در مجازات دیگران. به نظر می‌رسد حلم، نتیجه صبر و برآیند تاب‌آوری است (پسندیده، عباس، اخلاق پژوهی حدیثی، ص ۱۷۴).

۳. تاب‌آوری

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است، و از نظر اندیشمندان به معنای برگشت به عقب، بعد از فشردن و کشیده شدن است. به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مواجهه سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، با موقعیت‌های غیر منتظره کنار بیایند. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و بر اساس تلاش فرد در جهت اصلاح فکری و عملی، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد. تاب‌آوری پدیده‌ای صرفاً ذاتی نیست. تاب‌آوری حاصل تعامل ویژگی‌های شخصیتی فرد و محیط است و از طریق آموزش، یادگیری، تمرین و تجربه حاصل می‌شود. مفهوم تاب‌آوری از روانشناسی مثبت‌گرا به مفاهیم روانشناسی افزوده شده است. با این اوصاف تاب‌آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب‌آوری افراد را توانمند می‌سازد تا با دشواری‌ها و ناملایمات زندگی و شغلی رو به رو شوند، آسیب کمتری ببینند و حتی از این موقعیت‌ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند. تاب‌آوری از میزان ظرفیت هر شخص در تحمل مسائل گوناگون در

بودن در برابر قضای الهی و ...شمرده شد. در واقع تاب‌آوری مهارتی است که به زوجین کمک می‌کند تا در مقابل پیشامدهای ناگوار استوار باشند.

افزایش و تقویت تاب‌آوری با یادگیری راهکارهای پیش‌گفته، باعث می‌شود که درنهایت زوجین از زندگی رضایتمندی پیدا کنند.

فهرست منابع

*قرآن کریم.

*نهج البلاغه، ترجمه؛ محمددشتی، قم، مشهور، ۱۳۷۹ش

۱. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، کتاب التوحید، قم، اسلامی، ۱۳۸۹ق.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ق.
۳. آلوسی، محمود بن عبدالله؛ روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ق.
۴. بحرانی، هاشم بن سلیمان؛ البرهان فی تفسیر القرآن؛ تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ق.
۵. پرداختی، فائزه، نقش تاب‌آوری در کاهش تعارضات زناشویی زوجین، نیک آرام، دی ماه ۱۴۰۱ش.
۶. پسندیده، عباس، اخلاق پژوهی حدیثی، چ ۲، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۸۸ش.
۷. حاج علی‌اکبری، محمد جواد مطلع عشق، گزیده ای از رهنمودهای مقام معظم رهبری به زوج های جوان، چ ۳۱، تهران: دفتر نشر فرهنگ انقلاب اسلامی، ۱۳۹۱ش.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات فی الفاظ القرآن، چ ۵، تهران، ذوی القربی، ۱۳۹۵ش.
۹. زبیدی، مرتضی، تاج العروس فی شرح القاموس، بیروت، دارالفکر، ۱۹۹۴م.
۱۰. زحیلی، وهبه بن مصطفى؛ التفسیر المنیر فی العقیده و الریعه و المنهج، بیروت: دارالفکر المعاصر، ۱۴۱۸ق.
۱۱. زمخشری، محمود؛ الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل؛ بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۰۷ق.
۱۲. سبجانی نیا، محمد، قرآن، کتاب اخلاق، تهران، موسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۳ش.
۱۳. شاذلی، سید بن قطب بن ابراهیم؛ فی ظلال القرآن؛ بیروت: دارالروق، ۱۴۱۲ق.
۱۴. طباطبایی، سید محمدحسین؛ تفسیر المیزان؛ ترجمه ی سید محمدباقر موسوی؛ قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴ش.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ تهران: ناصرخسرو، ۱۳۷۲ش.
۱۶. طبری، ابوجعفر محمد بن جریر؛ جامع البیان فی تفسیر القرآن؛ مصحح: حبیب یغمایی، تهران، انتشارات توس، ۱۳۵۶ش.

۱۷. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، محقق: احمد حسینی اشکوری، تهران، مکتبه المرتضویه، ۱۳۷۵ش.
۱۸. طوسی، محمدبن حسن؛ التبیان فی تفسیر القرآن؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، بیتا.
۱۹. فخر رازی، محمدبن عمر؛ مفاتیح الغیب؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ ق.
۲۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش.
۲۱. کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی؛ ترجمه: محمدباقر کمره‌ای، چ ۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۷ش.
۲۳. مراغی، احمدبن مصطفی؛ تفسیر المراغی؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی تا.
۲۴. مصطفوی، حسن؛ التحقيق فی کلمات القرآن؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۳۰ ق.
۲۵. مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار شهید مطهری؛ تهران: صدرا، ۱۳۷۳ش.
۲۶. مغنیه، محمدجواد؛ تفسیر الکاشف؛ تهران: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۴۲۴ ق.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، چ ۵، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۰ش.
۲۸. نراقی، ملا محمد مهدی، جامع السعادات، بیروت، اعلمی، ۱۴۲۲ق.

- مقالات و پایان نامه‌ها

۱. ابوالقاسمی، عباس و کیامرئی، آذر، «بررسی رابطه بین فراشناخت و نارسایی های شناختی در سالمندان»؛ فصلنامه تازه های علوم شناختی، دوره ۱۱، ش ۱، بهار ۱۳۸۸ش.
۲. جلالی، داریوش و همکاران؛ «الگوی ساختاری نقش میانجی ذهن آگاهی در پیوند بین فشار روانی شغلی و پیامدهای آن»؛ دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ش ۵۵، ۱۳۹۳ش.
۳. حبیب اللهی، مهدی، عوامل و مؤلفه های تاب آوری از منظر قرآن و روایات، اخلاق، سال ۱۱، ش ۴۲، پاییز ۱۴۰۰ش.

۴. حسینی قمی، طاهره؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری»؛ روانشناسی و دین، ش ۳، ۱۳۹۰ش.
۵. حیدری نیا، علی و همکاران، مفهوم عفو و گذشت و جایگاه آن در نظام مذهبی و اجتماعی و حقوقی ایران، مطالعات علوم اجتماعی ایران، سال ۱۲، ش ۴، ۱۳۹۴ش.
۶. سجادی، سیده فائزه، آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش تاب‌آوری زوج‌ها، روانشناسی معاصر، ش ۱۰، ۱۳۹۴ش.
۷. شکوفه فرد، شایسته؛ خرمایی، فرهاد؛ «صبر و بررسی نقش پیشبین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»؛ روانشناسی و دین، ش ۲، ۱۳۹۱ش.
۸. صالحی، غلامرضا، پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) و همسررداری مطلوب؛ راه کارها و آسیب‌ها، معرفت، ش ۱۰۸، ۱۳۸۵ش.
۹. صفورایی، محمدمهدی، نقش اعتقادات، بینش‌ها و باورهای دینی در کارآمدی خانواده، معرفت، سال بیستم، ش ۴، تیرماه ۱۳۹۰ش.
۱۰. قدمپور، عزت اله؛ مرادیزاده، سیروس؛ شاهکرمی، محمد؛ «اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان»؛ روانشناسی پیری، ش ۱، ۱۳۹۷ش.
۱۱. محمدی، ابوالفضل؛ آقاجانی، میرا؛ زهتاب‌ور، غلامحسین؛ «ارتباط اعتیاد، تاب‌آوری و مؤلفه‌های هیجانی»؛ روانپزشکی و روانشناسی بالینی، ش ۲، ۱۳۹۰ش.
۱۲. محمدی، مسعود؛ رساله دکتری، بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد؛ تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۸۴ش.
۱۳. معارف، مجید و اسدی، فرزانه، عوامل دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و حدیث، بصیرت و تربیت اسلامی، ش ۴۱، ۱۳۹۶ش.
۱۴. معارف، مجید و اسدی، فرزانه، عوامل دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و حدیث، بصیرت و تربیت اسلامی، دوره ۱۴، ش ۴۱، ۱۳۹۶ش.
۱۵. نبویان، سید محمود، حق و تکلیف و تلازم آنها، معرفت فلسفی، ش ۱۸، ۱۳۸۶ش.

۱۶. نوری، نجیب الله، بررسی پایه های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن، روانشناسی و دین، سال، ش ۴، ۱۳۸۷ ش.