



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

حضرت یوسف (علیہ السلام)

الکوی تاب آوری در قرآن کریم



مؤلفان:

مہرناز سعادت ■ امیر فتاحی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حضرت یوسف (علیه السلام) الگوی تاب آوری در قرآن کریم

نویسنده:

مهرناز سطوت

ناشر چاپی:

موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	حضرت یوسف (علیه السلام) الگوی تاب آوری در قرآن کریم
۷	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۴	فهرست مطالب
۱۸	مقدمه
۲۰	فصل اول:
۲۰	مفاهیم و تعاریف
۲۲	مفهوم تاب آوری
۲۲	الف) مفهوم لغوی
۲۲	ب) مفهوم اصطلاحی
۲۷	ج) جمع بندی مفاهیم و تعاریف
۲۹	مفهوم تاب آوری در قرآن کریم
۲۹	الف) صبر
۳۲	ب) حلم
۳۴	ج) استقامت
۳۷	د) کظم غیظ
۴۰	فصل دوم: نگاهی به سرگذشت حضرت یوسف (علیه السلام)
۴۲	مقدمه
۴۲	دوران کودکی
۴۳	الف) زندگی با خانواده و دیدن رؤیای عجیب
۴۴	ب) حسادت برادران و انداخته شدن در چاه
۴۶	ج) نجات از چاه، فروش به عنوان برده و سکونت در خانه ی عزیز مصر
۴۹	دوران جوانی

۴۹	الف) رد کامجویی همسر عزیز مصر و زندانی شدن
۵۰	ب) تعبیر رؤیای پادشاه، اثبات بی گناهی و تصدی عزیز مصر
۵۳	ج) وقوع قحطی گسترده و دیدار با برادران
۵۶	د) دیدار مجدد با برادران و بنیامین
۵۹	ه) دیدار با برادران و ملاقات با خانواده
۶۲	فصل سوم: عوامل مؤثر در تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام)
۶۴	مقدمه
۶۴	الف) علم و آگاهی
۷۲	ب) خودسازی و تربیت نفس
۷۸	ج) مثبت اندیشی و نگرش خوش بینانه
۸۳	د) تصمیم گیری مؤثر و عمل قاطعانه
۸۷	ه) پذیرش شرایط تغییرناپذیر
۹۱	و) برقراری روابط مؤثر با خانواده و اطرافیان
۹۸	فصل چهارم: آثار و کارکردهای تاب آوری در زندگی حضرت یوسف (علیه السلام)
۱۰۰	مقدمه
۱۰۰	الف) حفظ آرامش و ثبات هیجانی
۱۰۲	ب) افزایش سخت کوشی و سرسختی
۱۰۷	ج) پیشرفت و موفقیت در زندگی
۱۱۱	د) رضایتمندی از زندگی
۱۱۶	نتیجه گیری
۱۱۸	فهرست آیات
۱۲۳	فهرست منابع
۱۳۴	درباره مرکز

حضرت یوسف (علیه السلام) الگوی تاب آوری در قرآن کریم

مشخصات کتاب

سرشناسه: سطوت، مهرناز، 1350 -

عنوان و نام پدیدآور: حضرت یوسف (علیه السلام) الگوی تاب آوری در قرآن کریم / مولفان مهرناز سطوت، امیر فتاحی.

مشخصات نشر: تهران: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان، 1402.

مشخصات ظاهری: 122 ص.

شابک: 1200000 ریال: 2-045-364-622-978

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: کتابنامه: ص. 114-122؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: قرآن -- قصه ها

Qur'an stories

تفسیر (سوره یوسف)

موضوع: یوسف (پیامبر) در قرآن

Joseph (son of Jacob) -- In the Qur'an

انعطاف پذیری -- جنبه های قرآنی

Resilience (Personality trait) -- Qur'anic teaching

شناسه افزوده: فتاحی، امیر، 1365 -

رده بندی کنگره: BP104

رده بندی دیویی: 297/156

شماره کتابشناسی ملی: 9414357

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فاپا

ص: 1

اشاره

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حضرت یوسف (علیه السلام) الگوی تاب آوری در قرآن کریم

مؤلفان:

مهرناز سطوت - امیر فتاحی

ص: 2

(لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٌ لِّلسَّائِلِينَ) (يوسف/7)؛

«به راستی در [داستان] یوسف و برادرانش برای پرسشگران نشانه هاست.»

ص: 3

این اثر تقدیم می شود به:

محققان و پژوهشگران نیک اندیش و روشنفکر علوم اسلامی.

ص: 5

مقدمه 11

فصل اول: مفاهیم و تعاریف 13

مفهوم تاب آوری 13

الف) مفهوم لغوی 15

ب) مفهوم اصطلاحی 15

ج) جمع بندی مفاهیم و تعاریف 18

مفهوم تاب آوری در قرآن کریم 20

الف) صبر 20

ب) حلم 23

ج) استقامت 25

د) کظم غیظ 28

فصل دوم: نگاهی به سرگذشت حضرت یوسف (علیه السلام) 31

مقدمه 33

دوران کودکی 33

الف) زندگی با خانواده و دیدن رؤیای عجیب 34

- (ب) حسادت برادران و انداخته شدن در چاه..... 35
- (ج) نجات از چاه، فروش به عنوان برده و سکونت در خانه ی عزیز مصر..... 37
- دوران جوانی..... 40
- (الف) رد کامجویی همسر عزیز مصر و زندانی شدن..... 40
- (ب) تعبیر رؤیای پادشاه، اثبات بی گناهی و تصدّی عزیزی مصر..... 41
- (ج) وقوع قحطی گسترده و دیدار با برادران..... 44
- (د) دیدار مجدد با برادران و بنیامین..... 47
- (ه) دیدار با برادران و ملاقات با خانواده..... 50
- فصل سوم: عوامل مؤثر در تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام)..... 53
- مقدمه 55
- (الف) علم و آگاهی..... 55
- (ب) خودسازی و تربیت نفس..... 63
- (ج) مثبت اندیشی و نگرش خوش بینانه..... 69
- (د) تصمیم گیری مؤثر و عمل قاطعانه..... 74
- (ه) پذیرش شرایط تغییرناپذیر..... 78
- (و) برقراری روابط مؤثر با خانواده و اطرافیان..... 82
- فصل چهارم: آثار و کارکردهای تاب آوری در زندگی حضرت یوسف (علیه السلام)..... 89
- مقدمه 91
- (الف) حفظ آرامش و ثبات هیجانی..... 91

ب) افزایش سخت کوشی و سرسختی 93

ج) پیشرفت و موفقیت در زندگی 98

د) رضایتمندی از زندگی 102

نتیجه گیری 107

فهرست آیات 109

فهرست منابع 114

ص: 9

زندگی انسان همواره در معرض رنج ها، سختی ها و بحران هاست و هیچ انسانی در گذر زندگی از ناگواری ها و ناملايمات مصونیت ندارد. در این میان، هر شخص به میزان توانایی و مدیریت خود، نقش مهمی در مواجهه با موقعیت های ناخوشایند و بحرانی زندگی دارد، نقشی که گاه می تواند بسیار تعیین کننده باشد. این مواجهه، مبتنی بر مجموعه ای از شرایط، واکنش ها، تصمیم گیری ها و حالات روانی است که میزان کارایی فرد را در آن موقعیت ها نشان می دهد و از این منظر، بحث از تاب آوری به میان می آید.

تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت ها، توانایی ها و مهارت های فردی و روانی است که به انسان کمک می کند تا بتواند در موقعیت ها و شرایط سخت و بحرانی، دوام بیاورد، از آنها عبور کند و حتی خود را ارتقا دهد و پیشرفت نماید.

پیرامون موضوع تاب آوری در چند دهه ی آخر مطالعات و تحقیقات بسیاری انجام گردیده، اما از منظر دینی با منشأ نظریه پردازی مبتنی بر الگوی اسلامی، کم تر به آن پرداخته شده است. این در حالی است که بخشی قابل توجهی از مفاهیم و آموزه های دین اسلام، به خصوص قرآن کریم، به مشکلات و ناگواری های زندگی اختصاص دارد و هدف آن، کمک به انسان برای گذر از ناملايمات است. این بخش از آموزه های قرآنی، الگوهای بینشی و رفتاری را برای عبور از مشکلات و ناملايمات به انسان معرفی می کند که به نوعی می توان آن را فرایند ارتقای سطح تاب آوری در فرد نامید.

حضرت یوسف (علیه السلام) از الگوهای موفق تاب آوری است که در قرآن کریم معرفی شده است. در نظر داشتن زندگی پر فراز و نشیب، رنج ها و سختی هایی که ایشان با آن مواجه گردیده و غلبه ی آن حضرت بر این ناملايمات و کسب پیشرفت و تعالی، مؤید الگو بودن این شخصیت در زمینه ی تاب آوری است.

پژوهش حاضر در صدد است با هدف تبیین مفاهیم حوزه ی ارتقای تاب آوری در اسلام، شخصیت حضرت یوسف (علیه السلام) به عنوان یکی از الگوهای موفق تاب آوری در قرآن کریم را مورد بررسی قرار دهد.

همچنین، این تحقیق با تکیه بر تحلیل محتوایی داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، به دنبال یافتن پاسخ برای این سؤالات می باشد که: چه عواملی در شکل گیری و تقویت تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام) مؤثر بوده است؟ تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام)، چه آثار و کارکردهای مثبتی در زندگی ایشان داشته است؟

فصل اول:

مفاهيم و تعاريف

ص: 13

مفهوم تاب آوری

سیر منطقی پژوهش اقتضا می کند که ابتدا به بررسی مفهوم یا مفاهیم اصلی آن مبادرت شود؛ لذا در ادامه مفهوم «تاب آوری» بررسی می شود؛

الف) مفهوم لغوی

تاب آوری واژه ای فارسی و معادل انگلیسی آن «Resilience» است که از ریشه ی لاتین «Resilio» گرفته شده است. تاب آوری به لحاظ زبان شناسی، به مفهوم توانایی یک شیء برای بازیابی حالت و ساختار اولیه ی خود پس از آن که تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته است، اشاره دارد و بنا بر فرهنگ لغت وبستر، این ماده به معنای «توانایی بازگشت به شکل یا حالت قبلی بعد از فشرده یا کشیده شدن» است. (1) بنابراین، به لحاظ لغوی، اصل مفهوم این ماده ی انگلیسی، بازگشت پذیری و توانایی بازیابی و بازگشت به حالت اولیه می باشد.

ب) مفهوم اصطلاحی

اصطلاح تاب آوری در حوزه های مختلف مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار انسان در گستره ی وسیعی از موقعیت ها به کار برده می شود. (2)

تاب آوری در علوم رفتاری خصوصیتی تلقی شده است که با گذر زمان رشد می کند و می تواند به وسیله ی شیوه های مداخله ای تحت تأثیر قرار گیرد. (3)

تاب آوری در علم روان شناسی مفهوم گسترده ای دارد و با توجه به تعاریف متعددی که پژوهشگران مطرح کرده اند، ارائه ی تعریفی دقیق و روشن برای آن دشوار است؛ اغلب پژوهشگران، تاب آوری را به عنوان یک «ساختار چندتعریفی» یا «سازه ی چند بُعدی» و مفهوم پیچیده در سطح بالایی از تجرید (انتزاع) تلقی

ص: 15

1. Webster's New World. P. 328.

2. Agaibi Wilson, Resilience: A review of the Literature", PP. 195-216.

3. Drapeau et al, "Processes that contribute to resilience among youth in foster care", PP. 977-999.

و ویژگی هایی را برای آن بر شمرده اند؛ از ویژگی های سازه ی تاب آوری می توان به ویژگی ذاتی خود اصلاح گری و انعطاف پذیری،(2)

مقاومت و پیشرفت در شرایط دشوار، لذت بردن از چالش ها و استقبال از تغییرات،(3)

نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی- اجتماعی و عاملی مؤثر در افزایش کارکرد مثبت زندگی،(4)

گرایش به خاموش سازی استرس به طور کارآمد(5)

و سازگاری موفقیت آمیز با شرایط ناخوشایند و نامطبوع،(6) اشاره کرد.

تاب آوری را به عنوان یک «فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه های ناگوار»(7) معرفی کرده اند که شامل انطباق و تعامل میان عوامل خطرزا و عوامل محافظتی درونی و بیرونی، برای بهبود آثار رویدادهای ناگوار زندگی است. مکانیسم های خطر، واکنش فرد را به شرایط ناگوار تشدید می کند و او را آسیب پذیرتر می کند. مکانیسم های محافظتی، پاسخ فرد را به شرایط ناگوار اصلاح می کند و او را تاب آور می کند.(8)

تاب آوری بر حسب این تعریف، فراتر از جان سالم به در بردن از استرس ها و نامایمات زندگی است(9) و با رشد مثبت، انطباق پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می کند.(10) بنابراین، تاب آوری به انطباق موفقی گفته می شود که در آوردگاه سختی ها و استرس های توان کاه و ناتوان ساز آشکار می گردد. این تعریف از تاب آوری، بیانگر کنش وری و پویایی سازه ای است و مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطر ساز و محافظت کننده است.(11)

ص: 16

-
- 1- . هفرن و بونیول، روان شناسی مثبت نگر (نظریه ها، پژوهش ها و کاربردها)، ص 163.
 - 2- (Werner Smith. Overcoming the odds: High-risk children from Birth to Adulthood. (ERIC Abstract .
 - 3- Kaplan. Toward the understanding of resilience: A critical review of definition and models in MD .
 - 4- Benetti Kambouropoulos, "Affect regulated I ndirect effects of trait anxiety and trait resilience on self- steem", PP. 341-352 .
 - 5- .Friedli, "Mental health, Resilience and Inequalities". PP. 1-3 .
 - 6- (Zautra Murray. Resilience: A new definition of health for people and communities. (ERIC Abstract .
 - 7- Luthar Cicchetti. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. PP. . 857-885 .
 - 8- Rutter. Resilience concepts :Rutter. Psychosocial resilience and protective mechanisms. PP. 316-331 .
- and findings: Implications for family therapy. PP. 119-144

.Bonanno. Loss, trauma, and human resilience. PP.20-28 . -9

.Richardson. The metatheory of resilience and resiliency. PP. 307-321 . -10

Luthar Cicchetti. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. PP. . -11
.857-885

براساس این نظریه، تاب آوری دارای دو شرط است: شرط نخست این فرایند آن است که افراد با تهدیدهای مهم یا سختی های شدید روبه رو می شوند و شرط دوم این که افراد با وجود سختی های شدید و مشکلات مهم، به سازگاری مثبت دست یافته و پیشرفت می کنند. (1)

برخی نیز، تاب آوری را به عنوان یک «ویژگی، صفت و خصوصیت نسبتاً پایدار» (2) دانسته و به عنوان یکی از سازه های شخصیتی مفهوم سازی کرده اند. (3) بر این اساس، تاب آوری، صفت و خصیصه ای طبیعی مرتبط با منش و شخصیت است که برای رشد و کمال، در هر انسانی وجود دارد (هر فردی سطحی از آن را دارد) (4) و می توان آن را در هر کسی آموخت و پرورش داد. البته، این رشد و پرورش، مدیون تلاش و فعالیت خود فرد است؛ زیرا یک وضعیت انفعالی نیست، بلکه فرد مشارکت کننده، فعال و سازنده ی محیط پیرامونی خود است. این خصیصه در شرایطی همچون مواجه شدن با استرس و چالش شدید می تواند آشکار شود. (5)

و افرادی که خصیصه ی تاب آوری در آنها پرورش یافته است (افراد تاب آور) چهار ویژگی اصلی دارند: 1. کفایت اجتماعی (مانند تفاهم، انعطاف، همدلی، مهربانی، مهارت ارتباطی و شوخ طبعی)؛ 2. مهارت حلّ مسئله (مانند برنامه ریزی، یاری جویی، تفکر انتقادی و خلاق)؛ 3. خودگردانی (هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی، تسلط بر وظایف) و 4. هدفمندی و خوش بینی به آینده (هدف گیری، خوش بینی و معنویت). (6)

همچنین، تاب آوری را به عنوان نوعی «توانایی و توانمندی» (7)

برای فائق آمدن بر مشکلات (8)

و بازگشت به حالت نرمال پس تحولات طاقت فرسا (9) تعریف کرده اند؛ بر این اساس تاب آوری شامل مجموعه ای توانایی ها

ص: 17

Luthar Cicchetti Beker. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. . -1
PP. 543- 556

Waugh et al. Adapting to lifes slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering . -2
.from an anticipated threat, pp.1031- 1046

Block. Personality as an affect-processing system. Mahwah, NJ: Erlbaum. disciplines: a critical review . -3
.of the literature. PP. 371-9

Werner. Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood, Acta Paediatrica . -4
Supplement. PP. 103-105

Lazarus Folkman. Coping and adaptation century: in the Handbook of Behavioral Medicine. PP. 262- . -5
325

.Masten. Ordinary majic: Resilience processes in development, PP. 227-238 . -6

Connor Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale . -7
.(CD-RISC)". P. 77

.Walsh. Family resilience: a Concept and its application. 42, PP.1-18 . -8

است؛ توانایی های از همچون: مقابله با سطح بالایی از تغییرات مداوم مخل، حفظ سلامتی و انرژی تحت فشار دائمی، بازگشت آسان به حالت نرمال و غلبه بر موانع و مشکلات و سختی ها، تغییر مسیر به سمت زندگی و کار جدید هنگامی که ادامه ی مسیرهای قبلی امکان پذیر نباشد. (1)

همچنین، تاب آوری را به عنوان «قدرتی ذهنی یا احساسی» تعریف کرده اند که به انسان توان مقابله با بحران ها را می دهد و او را قادر می سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد. (2)

به عبارت دیگر، تاب آوری قدرتی است که به انسان ها توان روان شناختی و رفتاری ویژه ای می دهد تا بتواند در شرایط بحرانی، خونسرد بماند و بدون این که عواقب منفی و طولانی مدت شوند، از حوادث ناگوار عبور کنند. (3)

برخی نیز تاب آوری را نوعی «مهارت» (4)

دانسته اند و برای آن پنج سطح برشمرده اند: 1. بهینه سازی سلامتی و رفاه خود؛ 2. توسعه ی مهارت های صحیح حل مسأله؛ 3. توسعه ی قدرتمند دربان های داخلی؛ 4. توسعه ی مهارت های تاب آوری در سطح بالا و 5. کشف استعداد خود. (5)

خاستگاه تاب آوری، شرایط استرس زا و بحرانی و راهی برای گذر از سختی ها، با رویکرد سلامت محور می باشد. (6)

ج) جمع بندی مفاهیم و تعاریف

بنا بر آنچه که پیرامون مفهوم لغوی و اصطلاحی تاب آوری مطرح گردیده، به نظر می رسد به رغم تعاریف و برداشت های متعدد و متفاوت، چند مفهوم مشترک مورد تأکید بوده است که می توان آنها را مؤلفه ها یا عناصر تاب آوری دانست؛ در ادامه به این مؤلفه ها و عناصر اشاره می شود:

مؤلفه ی اول «تحمل پذیری و توانایی تحمل»: در این مفهوم، فرد توانایی تحمل شرایط سخت، تهدید کننده یا شدیداً ناخوشایند را دارد بدون آن که از تعادل خارج شود.

ص: 18

1- . سیبرت، مزایای تاب آوری، ص 12.

2- . Stephens. Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations. PP. 353-355.

3- . Robertson. Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. 138, PP. 533-562.

4- . سیبرت، مزایای تاب آوری، ص 13.

5- . سیبرت، مزایای تاب آوری، ص 20.

6- . احمدی، «آیا صبر همان تاب آوری است؟ مفهوم سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی»، ص 164.

مؤلفه ی دوم «انعطاف پذیری و انطباق»: منعطف شدن فرد با عوامل و شرایط ناگوار و سخت و کنار آمدن موفقیت آمیز با این وضعیت تا این مواجهه با کم ترین آسیب و پیامد منفی باشد.

مؤلفه ی سوم «بازگشت پذیری»: توانایی تسلط بر سختی ها و عبور از آنها و برگشتن به حالت اولیه و وضعیت عادی پیش از بحران.

مؤلفه ی چهارم «سازگاری»: در این مفهوم فرد به صورت مثبت و موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده سازگار می شود.

مؤلفه ی پنجم «افزایش ظرفیت»: در این مفهوم، تاب آوری با افزایش توانمندی و توانایی مقابله با شرایط تهدید کننده و ناگوار همراه است.

مؤلفه ی ششم «تغییر مثبت و بازسازی»: در این مفهوم، تاب آوری با شرکت فعال و سازنده ی فرد همراه است که فرد سعی می کند به واسطه ی شرایط جدید در خود و محیط و ایجاد تغییرات سازنده و مثبت، رشد و پیشرفت کند.

ص: 19

مفهوم تاب آوری در قرآن کریم

تاب آوری واژه و اصطلاحی فارسی است و این اصطلاح در قرآن کریم نیامده است. مفهوم تاب آوری در قرآن کریم غالباً از فحوا و محتوای کلی آیات برداشت می شود. البته برخی اصطلاحات و مفاهیم قرآنی به عنوان معادل یا مفاهیم مرتبط و نزدیک به مفهوم تاب آوری، معرفی شده اند؛ اصطلاحات و مفاهیم قرآنی همچون: «صبر»، «حلم»، «استقامت» و «کظم غیظ» به لحاظ مفهومی به تاب آوری نزدیک هستند و به مؤلفه های آن اشاره دارند. در ادامه، این چهار اصطلاح بررسی می شود؛

الف) صبر

«صبر» یک مفهوم یا اصطلاح قرآنی است که آن را معادل یا هم مفهوم «تاب آوری» دانسته اند. (1) از این جهت که صبر حالتی نفسانی است که به فرد در موقعیت های ناگوار کمک می کند تا «آرامش درونی» خود را حفظ کند، این معنا از مفهوم صبر، بیشترین قرابت را با مفهوم «تاب آوری» روانی دارد. (2)

«صبر» را می توان همان «خودمهارگری» دانست که شخص برای به دست آوردن نتیجه ی کلان و مهم یا در امان ماندن از پیامدهای مخرب، به انجام کاری دست بزند یا عملی را ترک و به واسطه ی آن، از لذت و نتیجه ای محدود چشم پوشی کند. (3)

همچنین، صبر در مصائب و سختی ها را معادل «تحمل» دانسته اند؛ چرا که تحمل یعنی «توانایی مقاومت در برابر تیدگی درد و فشار روانی ناشی از رویدادهای تنش زا». (4)

ص: 20

1- . شاهمیری، تاب آوری در اسلام و روان شناسی، ص 30؛ نوری، «بررسی پایه های روان شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، ص 144؛ سیفعلی نی و همکاران، «تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، ص 4 و عباسی و محسنی مری، «تاب آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم»، صص 62-72.

2- . قادری و همکاران، «نقش تاب آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه های قرآن کریم»، ص 57.

3- . Baumeister Roy. Handbook of selfRegulatio. P. 65.

4- . نوری، «بررسی پایه های روان شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، ص 144.

لغت شناسان صبر را به معنی شکیبایی، طاقت، ثبات و حفظ نفس از اضطراب و بی تابی، (1)

دانسته اند. و این معنی فرق نمی کند که: در مقابل انجام وظایف انسانی و اخلاقی و دینی باشد، یا در ترك و پرهیز از منکرات و معاصی صورت بگیرد، و یا در برابر ناملایمات و ابتلاءات باشد. (2)

علمای علم اخلاق نیز صبر را «آرامش نفس» و «ضد بی تابی» معرفی نموده و در تعریف آن آورده اند: صبر ضدّ جزع و بی تابی است. صبر یعنی آرامش نفس در سختی ها، مصیبت ها و آزمایش ها و تحمّل و استقامت در برابر آنها؛ به گونه ای که به خاطر این حوادث از شادی قبلی خارج نشود و با جسم و زبان خود کاری خلاف آرامش نکند. (3)

صبر در قرآن کریم، از مهم ترین راهبردهای تحمّل و عبور از فشارهای گوناگون جسمی و روحی است و معنی حقیقی آن، مقاومت و استقامت، از جمله استقامت در حوادث سهمگین و مقاومت در برابر گناهان است که سبب ایجاد روحیه ی قوی در راه اهداف عالی ی انسانی و انجام وظیفه می شود. (4) از همین رو، قرآن کریم، مؤمنان را به یاری جستن از «صبر» توصیه کرده است؛ از جمله می فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (5)

«ای افرادی که ایمان آورده اید! از صبر و نماز، کمک بگیرید! [زیرا] خداوند با صابران است.»

قرآن کریم به مؤمنان توصیه و سفارش می کند که از صبر مدد جویند؛ این صبر نه به معنای تسلیم شدن و ناله سر ندادن است، چنان که عامه مردم می پندارند، نه چشم پوشی و نادیده گرفتن پیشآمدها (خونسردی) است. بلکه صبر، قدرت اراده ی ایمانی و تسلط آن بر هیجان ها و انفعال های نفسانی است که منشأ آنها آمال و آرزوها و تأثرات بیرون از نفس می باشد، هر چه هدف و چشم انداز ذهن بالاتر باشد قدرت و مقاومت در برابر عوامل نفسانی بیشتر می گردد، چنان که هر اندازه مقصد رهروان دورتر باشد دشواری های راه آسان تر

ص: 21

1- . مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 6، ص 182، ذیل ماده ی «صبر».

2- . مصطفوی، تفسیر روشن، ج 1، ص 236.

3- . نراقی، جامع السعادات، ج 3، ص 281.

4- . سیفعلی ئی و همکاران، «تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، ص 4.

5- . بقره/ 153.

می‌گردد. (1) بنابراین، صبر در منطق قرآن کریم صرفاً به معنای درون ریزی غم و اندوه نیست، بلکه به معنای از دست ندادن تاب و قرار، مقاومت در برابر سختی‌ها و خواسته‌های مذموم نفسانی و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از مشکلات است. بدیهی است فعلیت یافتن و تحقق این امر نیز دشوار می‌باشد و از همین رو، قرآن کریم ضمن توصیه به صبر، محقق شدن و فعلیت پیدا کردن آن را، امری سنگین و گران معرفی کرده است و می‌فرماید:

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (2)

«از صبر و نماز یاری جوئید؛ و این کار، جز برای خاشعان، گران [و سنگین] است.»

صبر بر ناگواری‌ها، موجب رشد قدرت اراده و مایه‌ی پیشرفت و تکامل آدمی است، از همین رو قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام) صبر را به عنوان یکی از عوامل پیروزی و موفقیت برشمرده است و می‌فرماید:

«قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (3)

«گفتند: «آیا تو همان یوسفی؟!» گفت: «من یوسفم، و این برادر من است! خداوند بر ما منت گذارد؛ هر کس تقوا پیشه کند و شکیبایی نماید، [سرانجام پیروز می‌شود؛] چرا که خداوند پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند.»

بنابر مطالعات انجام شده پیرامون کاربرد صبر در آیات قرآن کریم، به نظر می‌رسد که صبر مفهوم جامعی است و مضامین، عناصر، سازه‌ها و مؤلفه‌های متعددی را در دل خود دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از: «شکیبایی»، به معنای تحمل، بردباری و بی‌قراری نکردن در سختی‌ها؛ «استقامت»، به معنای عزم قوی و پایداری در شروع و تداوم امور؛ «متعالی شدن»، به معنای تحمل سختی‌ها به منظور دستیابی به هدف بالاتر؛ «رضایت»، به معنای پذیرش وضعیت موجود؛ «درنگ»، به معنای ایجاد وقفه در برابر خواسته‌های درونی؛

ص: 22

1- . طالقانی، پرتوی از قرآن، ج 1، صص 145-146.

2- . بقره/ 45.

3- . یوسف/ 90.

«بازداری خشم»، به معنای عدم ابراز خشم در موقعیت های ناگوار؛ «بازداری از شهوات»، به معنای ایستادگی در برابر تحریکات نفسانی و هوا و هوس ها؛ «انتظار»، به معنای انتظار کشیدن برای گشایش امور و پایان یافتن سختی ها. (1)

«صبر» به لحاظ سازه ی مفهومی و روش مواجهه با ناگواری ها شامل تاب آوری و فراتر از آن می باشد؛ چرا که تمامی فرایندهای تاب آوری [به جز بازگشت] در صبر وجود دارد و صبر در مفاهیم و فرایندهای بازداری هیجانی، انتظار، کمال، فراتر از تاب آوری است. (2) بنابراین، با وجود ارتباط مفهومی نزدیک صبر و تاب آوری، این دو به لحاظ سازه ی مفهومی دارای تفاوت هایی هستند.

ب) حلم

«حلم» از واژگان قرآنی که معادل یا هم مفهوم تاب آوری است یا با آن تناسب معنایی دارد. (3) چرا که حلم یعنی مهار خشم و تعجیل نکردن در مجازات دیگران. و به نظر می رسد که حلم، نتیجه ی صبر و مقدمه ی تاب آوری است. (4) به طوری که وقتی فردی از دو صفت صبر و حلم عاری باشد، نمی تواند به تاب آوری پایدار برسد. (5)

ص: 23

- 1- . شکوفه فرد و خرمایی، «صبر و بررسی نقش پیش بین مولفه های آن در پرخاشگری دانشجویان»، ص 102 و احمدی، «آیا صبر همان تاب آوری است؟ مفهوم سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی»، صص 166-167.
- 2- . احمدی، «آیا صبر همان تاب آوری است؟ مفهوم سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی»، ص 178.
- 3- . شاهمیری، تاب آوری در اسلام و روان شناسی، ص 82؛ حبیب اللهی، «عوامل و مؤلفه های تاب آوری از منظر قرآن و روایات»، ص 14؛ شکوفه فرد و خرمایی، «صبر و بررسی نقش پیش بین مولفه های آن در پرخاشگری دانشجویان»، ص 101 و عباسی و محسنی مری، «تاب آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم»، صص 70-72.
- 4- . پسندیده، اخلاق پژوهی حدیثی، ص 174.
- 5- . عباسی و محسنی مری، «تاب آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم»، ص 72.

اهل لغت در مورد مفهوم حلم آورده اند که: حلم یعنی نگاه داشتن نفس و خوی از هیجان و برآشفستگی و خشم. (1) حلم و بردباری، محافظت کردن خود از هیجان خشم و غضب است و حلیم نیز به کسی گفته می شود که غضب، او را تحریک نمی کند. (2)

بنابراین، به نظر می رسد حلم، همان خویشنداری و بردباری و مدیریت و کنترل هیجانات و احساسات است. علمای علم اخلاق نیز به همین مفهوم اشاره کرده و در تعریف حلم آورده اند: حلم عبارت است از اطمینان نفس، به گونه ای که قوه ی غضب به آسانی او را حرکت ندهد و مکاره ی روزگار او را به زودی مضطرب نگرداند. (3)

قرآن کریم برخی پیامبران را توصیف به حلم کرده است؛ همچنان که حضرت ابراهیم (علیه السلام) را به عنوان فردی «حلیم» مدح نموده است و می فرماید:

«إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ» (4)

«چرا که ابراهیم، بردبار و دلسوز و بازگشت کننده [به سوی خدا] بود!»

همچنین، در قرآن کریم، حضرت اسماعیل (علیه السلام) به حلم توصیف شده است و می فرماید:

«فَبَشِّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ» (5)

«ما او (ابراهیم) را به نوجوانی بردبار و صبور بشارت دادیم!»

بنا بر آنچه در آیات قرآن کریم آمده است مردم معاصر با پیامبران، صفت «حلیم» را درباره ی آنها به کار می برده اند؛ همچنان که حضرت شعیب (علیه السلام) را به عنوان فردی «حلیم» مورد خطاب قرار می دادند و می فرماید:

ص: 24

1- . راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج 1، ص 536، ذیل ماده ی «حلم».

2- . طریحی، مجمع البحرین، ج 6، ص 49، ذیل ماده ی «حلم».

3- . نراقی، معراج السعادة، ص 238.

4- . هود/ 75.

5- . صافات/ 101.

«قَالُوا يَا شُعَيْبُ أَصْلَاتُكَ تَأْمُرُكَ أَنْ نَتْرُكَ مَا يَعْبُدُ آبَاؤُنَا أَوْ أَنْ نَفْعَلَ فِي أَمْوَالِنَا مَا نَشَاءُ إِنَّكَ لَأَنْتَ الْحَلِيمُ الرَّشِيدُ؛» (1)

«گفتند: «ای شعیب! آیا نمازت به تو دستور می دهد که آنچه را پدرانمان می پرستیدند، ترک کنیم؛ یا آنچه را می خواهیم در اموالمان انجام ندهیم؟! تو که مرد بردبار و فهمیده ای هستی!»

آیه ی فوق سخنان مخالفان شعیب(علیه السلام) را بازگو می نماید که حکایت می کند که دشمنان آن حضرت، وی را «حلیم» می خواندند. اما سؤالی که در اینجا پیش می آید این است که آیا آنها خصلت «حلیم و بردبار» را از روی واقعیت و ایمان می گفتند و یا به عنوان مسخره و استهزاء؟ مفسران در این باره هر دو احتمال را مطرح کرده اند، ولی با توجه به تعبیر استهزاء آمیزی که در جمله ی قبل آمده است که می گفتند: «آیا نمازت به تو دستور می دهد که آنچه را پدرانمان می پرستیدند، ترک کنیم» چنین به نظر می رسد که دشمنان آن حضرت این جمله را از روی استهزاء می گفتند؛ اشاره به اینکه فرد حلیم و بردبار کسی است که تا مطالعه ی کافی روی چیزی نکند و به صحت آن اطمینان پیدا ننماید، اظهار نمی نماید، و فرد رشید و عاقل کسی است که سنت های يك قوم را زیر پا نگذارد، و آزادی عمل را از صاحبان اموال، سلب نکند. پس معلوم می شود که منظور آنها از سخنان این بوده است که نه حلم و بردباری کافی داری که احساسات و هیجانات خود را کنترل کنی و نه عقل درست و اندیشه ی عمیق داری که ما را دعوت می کنی از روش نیاکان خود دست برداریم و آزادی عمل ما را سلب می کنی! (2)

ج) استقامت

«استقامت» از اصطلاحات و مفاهیم قرآنی است که با تاب آوری ارتباط مفهومی و تناسب معنایی دارد. (3)

استقامت در بردارنده ی مفهوم استواری و پایداری است و بعضاً به عنوان جانشین تقریبی «صبر» شمرده می

ص: 25

1- . هود/ 87.

2- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 207.

3- . شاهمیری، تاب آوری در اسلام و روان شناسی، ص 83 و عباسی و محسنی مری، «تاب آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم»، ص 71.

شود. به نظر می‌رسد که صبر و حلم، مقدمه‌ی استقامت و تاب‌آوری است. با توجه به هسته‌ی مرکزی معانی بنیادین حلم و استقامت در خویش‌ننداری و رویارویی با دشواری‌ها در شکل‌فرآیند و هم‌پوشانی معنایی با مؤلفه‌های تاب‌آوری، این سه (حلم، استقامت و تاب‌آوری) با هم تناسب و ارتباط معنایی و فرآیندی دارند.⁽¹⁾

واژه‌ی «استقامت» (إِسْتِقَامَةٌ) به لحاظ لغوی مصدر باب استفعال از ماده‌ی «قوم» به معنای «ایستادگی و پایداری»، «ثبات و دوام»، «استمرار»، «استواری» و «اعتدال»⁽²⁾ آمده است. با توجه به معنای «طلب» که در باب استفعال وجود دارد به نظر می‌رسد مفهوم اصلی آن، «طلب قیام و ایستادگی» است و سایر معانی همچون ثبات و استمرار و اعتدال و... از لوازم یا آثار مترتب بر آن است؛ همچنان که گفته شده است: «استقامت، بر وزن استفعال، دلالت می‌کند بر طلب قیام در هر امری، خواه ارادی، خواه طبیعی و خواه عملی باشد... و دوام و استمرار از لوازم حقیقی آن است.»⁽³⁾

همچنین آورده‌اند: کلمه‌ی «قام» و «ثبت» و «رکز» به یک معنا است و ظاهراً ریشه‌ی این لغت (قام) از قیام آدمی گرفته شده باشد، چون انسان در سایر حالاتش غیر از قیام-مانند حال نشستن و دَمَر و خوابیدن و دوزانو نشستن و طاق باز و به رو افتادن- آن طور که در حال قیام مسلط بر کارها و مقاصد خود هست، تسلط ندارد. به خلاف حال قیام که وقتی انسان بر پای خود بایستد از هر حال دیگری بهتر تعادل خود را در دست دارد و در نتیجه به تمامی اعمال خود از ثبات و حرکت، دادن و گرفتن، اعطاء و منع و جلب و دفع مسلط تر است، و نیز کنترل تمامی قوای خویش و افعال آن قوا را در دست دارد. بنابراین می‌توان گفت حالت قیام در تمامی شؤون معرفت‌شناسی آدمی است. استقامت نیز معنایش طلب قیام از هر چیز است. و به عبارت دیگر استدعای ظاهر شدن تمامی آثار و منافع آن چیز است. همچنین استقامت آدمی در یک کار این است که از نفس خود بخواهد که درباره‌ی آن امر قیام نموده، آن را اصلاح کند، به طوری که دیگر فساد و نقص به آن راه نیابد و به حد کمال و تمامیت خود برسد.⁽⁴⁾

قرآن کریم برای انجام امور دشوار و مهم دعوت به استقامت و ایستادگی نموده و از همین رو، پیامبران و مؤمنان را به استقامت و پایداری در انجام وظایف الهی امر کرده است؛ موسی و هارون (علیهما السلام) از پیامبران الهی بودند که بنابر آیات قرآن، مأمور به استقامت و ایستادگی شده‌اند؛ می‌فرماید:

ص: 26

1- . عباسی و محسنی مری، «تاب‌آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم»، صص 71-72.

2- . ابن منظور، لسان العرب، ج 12، صص 498-499، ذیل ماده‌ی «قوم».

3- . مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج 9، ص 342، ذیل ماده‌ی «قوم».

4- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 62.

«قَالَ قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمْ فَأَسْتَقِيمًا وَلَا تَتَّبِعَانَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ؛» (1)

«فرمود: «دعای شما پذیرفته شد! استقامت به خرج دهید؛ و از راه کسانی که نمی دانند، تبعیت نکنید!.»

قرآن کریم همچنين به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و همراهان وی دستور داده است که استقامت و ایستادگی ورزند؛ می فرماید:

«فَأَسْتَقِيمُ كَمَا أُمِرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ؛» (2)

«پس همان گونه که فرمان یافته ای، استقامت کن؛ و همچنين کسانی که با تو به سوي خدا آمده اند [باید استقامت کنند]! و طغیان نکنید، که خداوند آنچه را انجام می دهید می بیند!.»

قرآن کریم وعده داده است مؤمنانی که در راه خداوند استقامت و ایستادگی کردند، ترس و اندوهی برای آنان نخواهد بود؛ می فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛» (3)

«کسانی که گفتند: «پروردگار ما الله است»، سپس استقامت کردند، نه ترسي براي آنان است و نه اندوهگين مي شوند.»

همچنين، در آیه ی دیگر، قریب به مفهوم آیه ی فوق آمده است و می فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ؛» (4)

ص: 27

1- . یونس / 89.

2- . هود / 112.

3- . احقاف / 13.

4- . فصلت / 30.

«به یقین کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداوند یگانه است!» سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می شوند که: «نترسید و غمگین مباشید، و بشارت باد بر شما به آن بهشتی که به شما وعده داده شده است.»»

قرآن کریم در این آیه همانند آیه ی قبل، وعده داده است مؤمنانی که در راه خداوند استقامت و ایستادگی کنند دچار خوف(ترس) و حزن(اندوه) نخواهند شد؛ در اینکه میان «خوف» و «حزن» چه تفاوتی است؟ برخی گفته اند: خوف و ترس مربوط به حوادث بیمناک آینده است، و حزن و اندوه مربوط به حوادث ناگوار گذشته، به این ترتیب فرشتگان به آنها می گویند، نه از حوادث سختی که در پیش دارید، چه در دنیا و چه در هنگام مرگ و چه در مراحل رستخیز نگران باشید، و نه از گناهان گذشته خود یا فرزندان که از شما در دنیا باقی می ماند غمی به دل راه دهید. بعضی نیز گفته اند ترس و خوف در برابر عذاب است، و اندوه و حزن در برابر از دست رفتن ثواب، و فرشتگان الهی آنها را به لطف پروردگار در هر دو قسمت امیدوار می سازند.⁽¹⁾

حزن و اندوه انسان همواره از مکروهی است که واقع شده، و شری است که پدید آمده، مانند گناهی که از مؤمنین سر زده و از آثارش غمگین می شوند و یا خیراتی که باز به خاطر سهل انگاری از آنها فوت شده، و از فوت آن اندوهگین می گردند. طبق آیه ی فوق، ملائکه ایشان را دلداری می دهند به اینکه ایشان از چنان خوف و چنین اندوهی در امان هستند، چون گناهانشان آمرزیده شده، و عذاب از ایشان برداشته شده است.⁽²⁾

بنابراین، در نظر داشتن کاربردهای واژه ی استقامت و نتایج کاربست آن در زندگی انسان که در آیات قرآن بیان شده است، روشن می شود که استقامت با مؤلفه ی تحمل پذیری و توانایی تحمّل و ظرفیت فرد در مواجهه با شرایط و موقعیت های سخت، در تاب آوری تناسب دارد. بنابراین، این اصطلاح قرآنی با مفهوم تاب آوری قرابت و نزدیکی مفهومی دارد.

د) کظم غیظ

«کظم غیظ» از اصطلاحاتی قرآنی است که به عنوان هم مفهوم با تاب آوری معرفی گردیده است؛ «کظم غیظ همان مدیریت و کنترل خشم است و افرادی که مهارت کظم غیظ را دارند از مؤلفه های هوش هیجانی(کنترل

ص: 28

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 20، صص 274-275.

2- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 17، ص 591.

احساسات، برانگیختن هیجانی، شناخت احساسات دیگران و تنظیم روابط با دیگران) در سطح بالایی برخوردار بوده و کظم غیظ مستلزم هوش هیجانی است.»⁽¹⁾

کظم در لغت، مجرای تنفس و گلو، و غیظ به معنی خشم و شدت غضب است. بنابراین، کظم غیظ، حبس و نگهداری شدت خشم در دل است؛ خواه به واسطه ی عفو باشد یا نه.⁽²⁾

علمای علم اخلاق در تعریف کظم غیظ آورده اند: کظم غیظ عبارت است از فرو بردن خشم، و خود را در حالت غضب نگه داشتن. اگرچه کظم غیظ، همان حلم نیست، و لیکن آن نیز ضدیت با غضب دارد که نمی گذارد آثار غضب ظهور نماید.⁽³⁾

قرآن کریم در توصیف کسانی که بر خشم و غضب تسلط و کنترل دارند از «کظم غیظ» تعبیر نموده است و می فرماید:

«الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»⁽⁴⁾

«همان ها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند؛ و خشم خود را فرو می برند؛ و از خطای مردم درمی گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.»

«کظم» در لغت به معنی بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد، و به طور کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می شوند و از اعمال آن خودداری می نمایند به کار می رود. «غیظ» نیز به معنی شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است، که بعد از مشاهده ی ناملایمات به انسان دست می دهد. حالت خشم و غضب از خطرناک ترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل يك نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می کند، و بسیاری از جنایات و

ص: 29

1- الهی و همکاران، «خشم در نگاه اسلام و روان شناسی؛ کظم غیظ، سرکوب خشم یا مدیریت آن؟»، ص 44.

2- قرشی بنایی، قاموس قرآن، ج 6، ص 113، ذیل ماده ی «کظم».

3- نراقی، معراج السعادة، ص 238.

4- آل عمران/ 134.

تصمیم های خطرناکی که انسان يك عمر باید جریمه ی آن را بپردازد در چنین حالی انجام می شود، و لذا در آیه ی فوق، صفت برجسته ی پرهیزکاران را فرو بردن خشم معرفی کرده است. [\(1\)](#)

ص: 30

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 3، ص 97.

فصل دوم: نگاهی به سرگذشت حضرت یوسف (علیه السلام)

ص: 31

یوسف فرزند یعقوب [یا اسرائیل] (علیهما السلام) است. یعقوب فرزند اسحاق و نوه ی ابراهیم (علیهم السلام) می باشد. (1)

یوسف (علیه السلام) از پیامبران قوم بنی اسرائیل می باشد و سرگذشت و مهم ترین فرازهای زندگی آن حضرت در قرآن کریم، در سوره ی «یوسف» آمده است. این سوره در مکه نازل شده است و یک صد و یازده آیه دارد. (2)

قرآن کریم داستان یوسف (علیه السلام) را با تعبیر «أَحْسَنُ الْقِصَصِ» (نیکوترین داستان ها)، (3)

توصیف می کند. در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، مهم ترین فرازهای سرنوشت ساز زندگی آن حضرت، و رنج ها و سختی های بسیاری که ایشان به آن دچار شده، بیان گردیده است.

مرور سرگذشت حضرت یوسف (علیه السلام) و سختی های که ایشان در زندگی با آن مواجه شده است می تواند در زمینه ی شناخت الگوی تاب آوری آن حضرت و شرایط شکل گیری این الگو، مؤثر باشد. لذا در ادامه، خلاصه ای از سرگذشت و مهم ترین فرازهای زندگی آن حضرت، مطرح می گردد.

دوران کودکی

دوران کودکی، به خصوص سال های اولیه ی زندگی، دوره ای بسیار سرنوشت ساز و بستری مهم برای شکل گیری شخصیت، روحیات و عواطف و امیال انسان است. حضرت یوسف (علیه السلام) از بدو تولد تا سال های اولیه ی زندگی با خانواده ی خود در منطقه ی کنعان - که بخشی از سرزمین شام بوده است، - زندگی می کرد، (4)

سپس بنا بر اتفاقاتی به سرزمین مصر منتقل گردید. در ادامه مهم ترین فرازهای زندگی آن حضرت در دوره ی کودکی بررسی می شود.

ص: 33

1- . شوقی، اطلس قرآن، ص 68.

2- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 12، ص 155.

3- . یوسف / 3: «نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقِصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ.»

4- . طبری، جامع البیان فی تفسیر القرآن، ج 13، ص 39.

الف) زندگی با خانواده و دیدن رؤیای عجیب

یعقوب نبی (علیه السلام) دوازده پسر داشت که همگی از صلب او، ولی از چند مادر بودند؛ از میان آنها، «یوسف» و «بنیامین» (ابن یامین) از مادر مشترک بودند، که مادرشان «راحیل» نام داشت. (1)

یوسف (علیه السلام) از همه ی برادران جز بنیامین کوچک تر بود. (2)

همچنین، از ظاهر آیات قرآن استفاده می شود که مادر یوسف (علیه السلام) به هنگام کودکی آن حضرت، زنده بوده و حتی بعدها به همراه همسر و فرزندان برای ملاقات کردن یوسف (علیه السلام) به مصر سفر کرد. (3)

داستان یوسف (علیه السلام) در قرآن کریم، از زمان کودکی او و با خوابی عجیب و پر معنی آغاز می شود؛ این خواب در واقع نخستین فراز زندگی پر تلاطم یوسف (علیه السلام) می باشد؛ آن حضرت در خواب می بیند یازده ستاره و خورشید و ماه، در برابر او سجده کردند. او این رؤیا را برای پدرش تعریف می کند. (4)

یوسف (علیه السلام) به هنگام دیدن این خواب بسیار کم سن و سال بود. بعضی گفته اند که او در آن هنگام هفت سال داشته است، بعضی گفته اند نه سال، بعضی نیز دوازده سال را مطرح کرده اند. اما قدر مسلم این است که وی در آن هنگام کودک و کم سن و سال بوده است. این خواب هیجان انگیز و معنی دار، یعقوب پیامبر (علیه السلام) را در فکر فرو برد، لذا وی با لحن آمیخته با نگرانی و اضطراب اما توأم با خوشحالی به فرزندش چنین گفت: (5) «فرزندم! این خواب را برای برادرانت بازگو نکن که برای تو نقشه خواهند کشید؛ چرا که شیطان دشمن آشکار انسان است!» (6)

یعقوب (علیه السلام)، نقشه ی برادران را به صورت يك امر قطعی و با تأکید بیان کرد؛ چرا که از روایات سایر فرزندان با خبر بود، و حساسیت آنها را نسبت به یوسف (علیه السلام) پی برده بود. او می دانست که تعبیر کردن این رؤیا برای برادران چندان پیچیدگی نخواهد داشت و انطباق یازده ستاره و آفتاب و ماه بر یعقوب (علیه السلام) و همسرش و یازده پسر دیگر، خیلی روشن است. از طرفی این خواب، شبیه خواب های کودکانه به نظر

ص: 34

1- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 12، ص 160.

2- . صحفی، قصه های قرآن، ص 87.

3- . یوسف / 99-100.

4- . ر، ک: یوسف / 4.

5- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، صص 308-309.

6- . یوسف / 5.

نمی‌رسید؛ چرا که کودک ممکن است خواب ماه و ستاره را ببیند، اما اینکه ماه و ستارگان به صورت موجوداتی عاقل و با شعور در برابر او سجده کنند، این يك خواب کودکانه نیست و روی این جهات، یعقوب(علیه السلام) نسبت به افروخته شدن آتش حسد برادران نسبت به یوسف(علیه السلام) بیمناک شد.⁽¹⁾

یعقوب(علیه السلام) می‌دانست که این خواب تنها بیانگر عظمت مقام یوسف(علیه السلام) در آینده از نظر ظاهری و مادی نبود، بلکه نشان می‌داد که او به مقام نبوت نیز خواهد رسید، چرا که سجده ی آسمانیان دلیل بر بالا گرفتن مقام آسمانی او است،⁽²⁾

لذا او به یوسف(علیه السلام) وعده داد که به پیامبری برانگیخته می‌شود و از جانب پروردگار به او علم تعبیر رؤیا عطا می‌شود و گفت: «پروردگارت تو را برمی‌گزیند؛ و از تعبیر خواب‌ها به تو می‌آموزد؛ و نعمتش را بر تو و بر خاندان یعقوب تمام و کامل می‌کند، همان گونه که پیش از این، بر پدران ابراهیم و اسحاق تمام کرد.»⁽³⁾

ب) حسادت برادران و انداخته شدن در چاه

یعقوب نبی(علیه السلام) از میان فرزندانش، یوسف(علیه السلام) و بنیامین را - که از یک مادر بودند - بیشتر دوست داشت و نسبت به آنها محبت بیشتری نشان می‌داد؛ زیرا آنان کوچک‌ترین فرزندان او به شمار می‌آمدند و به طور طبیعی نیاز به حمایت بیشتری داشتند. از آن گذشته، مخصوصاً در یوسف(علیه السلام)، آثار نبوغ و فوق‌العاده‌ای نمایان بود و سبب شد که پدر آشکارا نسبت به او ابراز علاقه‌ی بیشتری کند. این محبت و ورزی پدر، حسادت سایر برادران را برانگیخت؛ آنها بدون توجه به این جهات، از محبت پدر سخت ناراحت شده بودند، به خصوص که شاید بر اثر جدایی مادرها، رقابتی نیز در میانشان طبعاً وجود داشت.⁽⁴⁾

ص: 35

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، صص 309-310.

2- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 310.

3- . یوسف/6.

4- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، صص 321-322.

بغض و کینه ی پسران یعقوب(علیه السلام) تا آنجا پیش رفت که به خاطر این وضعیت، پدرشان را گمراه و مقصر می دانستند و می گفتند: «یوسف و برادرش [بنیامین] نزد پدر، از ما محبوب تر هستند؛ در حالی که ما گروه نیرومندی هستیم! مسلماً پدر ما، در گمراهی آشکاری است!»(1)

پسران یعقوب(علیه السلام) به این فکر افتادند که برای جلب محبت پدر به خود، بین او و یوسف(علیه السلام) جدایی بیندازند؛ آنها تصمیم گرفتند یوسف(علیه السلام) را بکشند یا او را در سرزمین دوردستی رها کنند، و سپس از گناه خود توبه کنند.(2)

اما در نهایت، یکی از آنان پیشنهاد کشتن یوسف(علیه السلام) را رد کرد و گفت: «یوسف را نکشید! و اگر می خواهید کاری انجام دهید، او را در نهانگاه چاه بیفکنید؛ تا بعضی از قافله ها او را بگیرند»(3) و با خود به سرزمین های دور ببرند.

برادران یوسف(علیه السلام) برای اجرایی کردن نقشه ی خود، نزد پدرشان آمدند و از او خواستند که یوسف(علیه السلام) را همراهشان بفرستد تا در صحرا به تفریح پردازد! آنها به پدرشان اطمینان دادند که خیرخواه یوسف(علیه السلام) هستند و از او مواظب و نگهبانی می کنند.(4)

یعقوب(علیه السلام) ابتدا با درخواست آنها مخالفت کرد و گفت: «من از بردن او غمگین می شوم؛ و از این می ترسم که گرگ او را بخورد، و شما از او غافل باشید.»(5)

اما آنها بر خواسته ی خود اصرار کردند و گفتند: «ما گروهی نیرومند و همراه او هستیم، و اگر گرگ او را بخورد، از زیانکاران خواهیم بود!»(6)

پس، هرگز چنین اتفاقی رخ نخواهد داد! آنها بدین صورت رضایت پدر را جلب کردند و یوسف(علیه السلام) را همراه خود به صحرا بردند.(7)

فرزندان یعقوب(علیه السلام) هنگامی که از چشم پدر غایب شدند، شروع به کردن به آزار دادن یوسف(علیه السلام) و هر کدام با گفتار و کردار ناپسندش او را اذیت کرد و آن کینه را که مدت ها در دل هاشان پرورانده بودند، نمایان

ص: 36

1- . یوسف / 8.

2- . ر، ک: یوسف / 9.

3- . یوسف / 10.

4- . ر، ک: یوسف / 11-12.

5- . یوسف / 13.

6- . یوسف / 14.

7- . ر، ک: یوسف / 15.

ساختند. راه اینگونه سپری شد تا بر سر چاهی رسیدند، یوسف(علیه السلام) وقتی به قصدشان پی برد هر چه تلاش نمود که آنها را از این کار منع کند، بی نتیجه بود؛ آنها به او توجهی ننموده، پیراهنش را از تنش درآورده،(1)

و او را در مخفی گاه چاه قرار دادند.(2)

سپس، آن پیراهن را پاره پاره و به خون آغشته نموده(3) و شب هنگام با حالت گریان نزد پدر بازگشتند،(4)

و گفتند: «ای پدر! ما رفتیم و مشغول مسابقه شدیم، و یوسف را نزد ااث خود گذاردیم؛ و گرگ او را خورد!»(5)

و ادامه دادند که: «تو هرگز سخن ما را باور نخواهی کرد، هر چند راستگو باشیم!»(6)

یعقوب(علیه السلام) در حالی که در غم و اندوه فرو رفته بود، به پیراهن نگریست و فهمید که پسرانش دروغ می گویند، بنابراین ادعایشان را نپذیرفت،(7)

و به آنها گفت: «هوس های نفسانی شما، این کار را برایتان آراسته!»(8) اما چاره ای جز صبر نداشت.(9)

این گونه بود که آنها نقشه ی خود را برای از میان برداشتن یوسف(علیه السلام) عملی نموده و آن حضرت را از خانواده اش جدا کردند.

ج) نجات از چاه، فروش به عنوان برده و سکونت در خانه ی عزیز مصر

نقشه ی برادران برای افکندن یوسف(علیه السلام) در چاه، به هر صورت اجرا شد، ولی پس از آن واقعه، فصل جدیدی در زندگانی این کودک خردسال در مصر شروع شد؛ وی پس از انداخته شدن در چاه، مدتی در آنجا

ص: 37

1- . خسروی، حضرت یوسف(ع) در آینه حقیقت(با رویکرد قرآن و حدیث)، ص 15.

2- . ر، ک: یوسف/ 15.

3- . ر، ک: یوسف/ 18.

4- . ر، ک: یوسف/ 16.

5- . یوسف/ 17.

6- . یوسف/ 17.

7- . خسروی، حضرت یوسف(ع) در آینه حقیقت(با رویکرد قرآن و حدیث)، ص 15.

8- . یوسف/ 18.

9- . ر، ک: یوسف/ 18.

مانند (1) و در همان حال به او وحی شد که: «آنها را در آینده از این کارشان با خبر خواهی ساخت؛ در حالی که آنها نمی دانند!» (2) «کاروانی فرارسید؛ و مأمور آب را به سراغ چاه فرستادند؛ او دلو خود را در چاه انداخت و با دیدن یوسف (علیه السلام)، صدا زد: «مژده باد! این کودکی [زیبا و دوست داشتنی] است.» کاروانیان او را به عنوان یک سرمایه از دیگران مخفی داشتند.» (3)

کاروان عازم مصر بود. یوسف (علیه السلام) غمگین و محزون همراه با کاروان از کنعان راهی دیار غربت مصر شد. روزها و شب ها یکی پس از دیگری سپری شدند و او لحظه به لحظه از خانواده و کاشانه اش دورتر می شد. تا این که بعد از چند روز تحمل سفر و خستگی راه، وارد مصر شدند. (4)

کاروانیان او را به بازار برده فروشان بردند، در معرض فروش گذاردند و به بهای کمی (چند درهم) فروختند. (5)

یوسف (علیه السلام) را در بازار برده فروشان به «عزیز مصر» فروختند. وی در حقیقت مقام وزارت یا نخست وزیری فرعون را داشت. (6)

عزیز مصر پس از خرید یوسف (علیه السلام)، او را به خانه ی خود برد و به همسرش گفت: «مقام او را گرامی دار، شاید برای ما سودمند باشد؛ و یا او را به عنوان فرزند انتخاب کنیم.» (7)

به نظر می رسد عزیز مصر فرزندی نداشت و در اشتیاق فرزند به سر می برد، لذا هنگامی که چشمش به این کودک زیبا و برومند افتاد، دل به او بست تا او را پسر خود بخواند و برای او و همسرش فرزندی باشد. البته، عادت صاحبان بردگان این است که نسبت به امر بردگان خود اهمیتی نمی دهند، مگر در جایی که از سیمای برده آثار اصالت و رشد را مشاهده کنند، مخصوصاً پادشاهان و رؤسا که هر لحظه ده ها و بلکه صدها برده و کنیز می گیرند. با این حال، این سفارشی که عزیز مصر درباره ی یوسف (علیه السلام) کرده است، معنای عمیقی دارد؛ مخصوصاً از این جهت که این سفارش را به شخص همسر و بانوی خانه اش می کند، بلکه به او می گوید که شخصاً مباشر جزئیات امور یوسف (علیه السلام) باشد، و این سابقه ندارد که ملکه ها در امور جزئی و

ص: 38

-
- 1- . خسروی، حضرت یوسف (ع) در آینه حقیقت (با رویکرد قرآن و حدیث)، ص 16.
 - 2- . یوسف / 15.
 - 3- . یوسف / 19.
 - 4- . خسروی، حضرت یوسف (ع) در آینه حقیقت (با رویکرد قرآن و حدیث)، ص 17.
 - 5- . ر، ک: یوسف / 20.
 - 6- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 357.
 - 7- . یوسف / 21.

کوچک مباشرت کنند، و خانمی با چنین مقام و جایگاهی، به امور بردگان رسیدگی نماید. پس معلوم می شود یوسف (علیه السلام) جمالی بی نظیر داشته که عقل هر بیننده را خیره و دل ها را مشتاق خود می ساخت. (1)

یوسف (علیه السلام) در خانه ی عزیز مصر سال ها را یکی پس از دیگری سپری کرد و خانه ی عزیز، خانه ی او شد. به تدریج با محیط خانه، با مردم و نحوه ی زندگیشان آشنا گردید، (2) و در آن محیط جدید که در حقیقت یکی از مهم ترین کانون های مهم سیاسی و حکومتی مصر بود، با مسائل تازه و تأثیرگذاری روبه رو شد؛ (3) او دستگاه خیره کننده ی حکومتی، کاخ های رؤیایی و ثروت های بیکران فرعونیان مصر را مشاهده می کرد، در کنار عزیز با امور حکومتی و کشورداری، راه و رسم سیاستمداران و نحوه ی برخوردشان با مردم آشنا می شد. با کسب آموزش و تجربه رشد می نمود و به بلوغ فکری و جسمی می رسید.

ص: 39

-
- 1- طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، صص 146-147.
 - 2- خسروی، حضرت یوسف (ع) در آینه حقیقت (با رویکرد قرآن و حدیث)، ص 18.
 - 3- مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 359.

دوره ی جوانی حضرت یوسف (علیه السلام) را می توان فصل آزمون های سرنوشت ساز و موفقیت های بزرگ برای آن حضرت دانست؛ دلدادگی همسر عزیز مصر، خویشتن داری حضرت یوسف (علیه السلام) و زندانی شدن؛ تعبیر رویایی عجیب پادشاه مصر در زندان؛ تبریته از اتهامات و اثبات بی گناهی؛ آزاد شدن از زندان؛ انتصاب به مقام عزیزی مصر؛ دیدار مجدد با برادران و ملاقات با خانواده از مهم ترین اتفاقات این فصل از زندگی آن حضرت هستند. در ادامه، این مقاطع از سرگذشت آن حضرت مطرح می شود؛

الف) رد کامجویی همسر عزیز مصر و زندانی شدن

یوسف (علیه السلام) در خانه ی عزیز مصر به خدمت پرداخت و کیاست و عقل و سیاستش را آشکار ساخت. از این رو، اطمینان عزیز درباره اش روزافزون شد و به مرتبه ی اشراف ارتقا یافت. (1)

یوسف (علیه السلام) در زیبایی و جمال، بی نظیر بود. از این رو همسر زن عزیز مصر (زلیخا) که یوسف (علیه السلام) در خانه ی سلطنتی او زندگی می کرد، به سوی او متوجه شد و دل باخته و شیفته ی او گردید؛ آن زن پیوسته او را به گناه فرا خواند و با اصرار و بیانی صریح، او را به سوی خود دعوت کرد. (2) ولی آن حضرت در برابر خواسته ی بی شرمانه ی آن زن خویشتن داری نمود و درخواست او را رد کرد. (3)

ماجرای دلدادگی همسر عزیز و امتناع یوسف (علیه السلام) در برابر خواسته ی او، به گوش مردم شهر رسید و گروهی از زنان شهر، آن زن را سرزنش کردند و گفتند: «همسر عزیز، جوانش [غلامش] را به سوی خود دعوت می کند! عشق این جوان، در اعماق قلبش نفوذ کرده، ما او را در گمراهی آشکاری می بینیم.» (4)

ص: 40

1- . قدس میرحیدری، تاریخ انبیاء، صص 197-200 و ابو عزیز، داستان های قرآن و قصه های پیامبران: درس ها و عبرت ها، صص 213-218.

2- . جزایری، النور المبین فی قصص الانبیاء و المرسلین، ص 217؛ بلاغی، قصص قرآن، ص 98 و صحفی، قصه های قرآن، ص 114-115.

3- . ر، ک: یوسف/ 23-25.

4- . یوسف/ 30.

«هنگامی که همسر عزیز مصر از فکر آنها باخبر شد، به سراغشان فرستاد، جلسه ای ترتیب داد و به دست هر کدام، میوه و چاقویی [برای بریدن میوه] داد؛ در این موقع [به یوسف] گفت: «وارد مجلس شو.» هنگامی که چشمشان به او افتاد، او را بسیار زیبا دیدند و دست های خود را بریدند؛ و گفتند: «منزه است خدا! این بشر نیست؛ این یک فرشته ی بزرگوار است!» (1)

همسر عزیز مصر در آن جلسه گفت: «اگر آنچه را [که به یوسف] دستور می دهیم انجام ندهد، به زندان خواهد افتاد.» (2) اما یوسف (علیه السلام) دستور او را نپذیرفت و در حالی که از خواسته ی بی شرمانه ی آن زن به ستوه آمده بود دست به دعا برد و گفت: «پروردگارا! زندان نزد من محبوب تر است از آنچه اینها مرا به سوی آن می خوانند!» (3)

عزیز مصر پس از این ماجراها، با وجود آگاهی از پاکدامنی یوسف (علیه السلام)، صلاح را در آن دید که او را به زندان افکند. (4) از این رو، پس از چندی آن حضرت به زندان افتاد. (5)

ب) تعبیر رؤیای پادشاه، اثبات بی گناهی و تصدی عزیز مصر

یوسف (علیه السلام) در مدتی که در زندان بود رفتار بسیار پسندیده ای با زندانیان داشت؛ به عیادت بیماران می رفت، از هم دردی با ضعیفان و نصیحت خیره سران خودداری نمی نمود، زندانیان نزد او می آمدند و سخنان او را گوش فرامی دادند و بر او درود می فرستادند، در نتیجه سخت مورد علاقه ی زندانیان قرار گرفت. (6)

روزی دو تن از زندانیان هم بند یوسف (علیه السلام) نزد او آمدند تا خوابی که دیده بودند را تعبیر کند. آن حضرت با داشتن علم تعبیر رؤیا که خداوند به وی عطا کرده بود، خواب آنها را تعبیر نمود و پیش بینی کرد. (7)

ص: 41

1- . یوسف / 31.

2- . یوسف / 32.

3- . یوسف / 33.

4- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 12، ص 213.

5- . جزایری، النور المبین، ص 221.

6- . احسانی، سرگذشت یوسف صدیق، ص 263 و 273.

7- . خسروی، حضرت یوسف (ع) در آینه حقیقت (با رویکرد قرآن و حدیث)، ص 23.

که: به زودی یکی از آنها به دار آویخته می شود و دیگری آزاد می شود و ساقی پادشاه خواهد شد. (1)

و به آن زندانی که می دانست رهایی می یابد، گفت: «مرا نزد صاحبیت (سلطان مصر) یادآوری کن.» (2)

مدتی از این ماجرا گذشت و آن تعبیر محقق شد؛ یکی از آن دو به دار آویخته شد و دیگری آزاد گردید و به دربار پادشاه مصر بازگشت و ساقی پادشاه شد، (3)

ولی نزد پادشاه، یوسف (علیه السلام) را از یاد برد و به دنبال آن، یوسف (علیه السلام) چند سال در زندان باقی ماند. (4)

چند سال پس از این ماجرای آزاد شدن زندانی، پادشاه مصر خوابی عجیب دید (5) و گفت: «من در خواب هفت گاو چاق را دیدم که هفت گاو لاغر آنها را می خورند؛ و هفت خوشه ی سبز و هفت خوشه ی خشکیده. ای جمعیت اشراف! درباره ی خواب من نظر دهید، اگر خواب را تعبیر می کنید!» (6)

معبران دربار و مشاوران پادشاه توانستند این رؤیا را تعبیر کنند و گفتند: «خواب های پریشان و پراکنده ای است!» (7)

در این هنگام، آن زندانی آزاد شده که به دربار راه یافته بود، یوسف (علیه السلام) را به یاد آورد و گفت: شخصی وجود دارد که می تواند خوابتان را تعبیر کند. (8) سپس به زندان رفت و از یوسف (علیه السلام) خواست درباره ی آن خواب اظهار نظر کند. (9)

آن حضرت در پاسخ گفت: شما هفت سال فراوانی آب در پیش رو دارید. در این مدت با جدیت زراعت کنید و آنچه را درو کردید، جز کمی که می خورید، در خوشه های خود باقی بگذارید و انبار کنید. پس از آن، هفت سال خشک سالی پیش خواهد آمد؛ در این مدت آنچه را برای آن سال ها ذخیره کرده اید، جز کمی را که [برای بذر] ذخیره کرده اید، بخورید. (10)

ص: 42

1- . ر، ک: یوسف/ 41.

2- . یوسف/ 42.

3- . بلاغی، قصص قرآن، صص 105-106.

4- . ر، ک: یوسف/ 42.

5- . جزایری، النور المبین، ص 223.

6- . یوسف/ 43.

7- . یوسف/ 44.

8- . جزایری، النور المبین، ص 223.

9- . ر، ک: یوسف/ 46.

10- . ر، ک: یوسف/ 47-48.

پادشاه تعبیر خواب یوسف (علیه السلام) و راه حل او را برای نجات مصر از قحطی پسندید و گفت: «او را نزد من آورید!»، ولی هنگامی که فرستاده‌ی شاه نزد وی (یوسف) آمد گفت: «به سوی او بازگرد، و از او پرس ماجرای زنانی که دست های خود را بریدند چه بود؟!». (1)

پادشاه درباره‌ی این موضوع تحقیق کرد و زنان شهر را به دربار فراخواند. زنان مصر به بی گناهی یوسف (علیه السلام) و گناهکار بودن خود اعتراف کردند (2) و گفتند: «ما هیچ عیبی در او نیافتیم!» همسر عزیز مصر نیز گفت: «الآن حق آشکار گشت! من بودم که او را به سوی خود دعوت کردم؛ و او از راستگویان است!». (3) از این رو، بی گناهی او اثبات و حکم تبرئه و آزادی او صادر شد. (4) پادشاه مصر گفت: «او را نزد من آورید، تا وی را مخصوص خود گردانم!» (5) هنگامی که با او صحبت کرد، گفت: «تو امروز نزد ما جایگاهی والا داری، و مورد اعتماد هستی!». (6) یوسف (علیه السلام) نیز برای مدیریت کردن ارزاق کشور و مواجهه‌ی درست با قحطی پیش رو، از پادشاه خواست که مسئولیت خزانه داری مصر را به وی محول نماید (7) و گفت: «مرا سرپرست خزائن سرزمین (مصر) قرار ده، که نگهدارنده و آگاهم». (8) پادشاه نیز پیشنهاد او را پذیرفت و او را به عنوان وزیر خود و عزیز مصر منصوب کرد. (9)

یوسف (علیه السلام) می دانست يك ریشه‌ی مهم نابسامانی های آن جامعه مملو از ظلم و ستم در مسائل اقتصادی اش نهفته است، اکنون که آنها به به سراغ او آمده اند، چه بهتر که نبض اقتصاد کشور مصر را در دست گیرد و به یاری مستضعفان بشتابد، از تبعیض ها تا آنجا که قدرت دارد بکاهد، حق مظلومان را از ظالمان بگیرد، و به وضع بی سر و سامان آن کشور پهناور سامان بخشد. مخصوصا مسائل کشاورزی را که در آن کشور در

ص: 43

- 1- . یوسف / 50.
- 2- . بلاغی، قصص قرآن، صص 105-106.
- 3- . یوسف / 51.
- 4- . بلاغی، قصص قرآن، ص 108.
- 5- . یوسف / 54.
- 6- . یوسف / 54.
- 7- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، صص 273-274.
- 8- . یوسف / 55.
- 9- . بلاغی، قصص قرآن، ص 108.

درجه ی اول اهمیت بود، زیر نظر بگیرد و با توجه به اینکه سال های فراوانی و سپس سال های خشکی در پیش است، مردم را به کشاورزی و تولید بیشتر دعوت کند، و در مصرف فرآورده های کشاورزی تا سر حد جیره بندی، صرفه جویی کند، و آنها را برای سال های قحطی ذخیره نماید، لذا راهی بهتر از این ندید که پیشنهاد سرپرستی خزانه های مصر کند. (1)

ج) وقوع قحطی گسترده و دیدار با برادران

تعبیری که حضرت یوسف (علیه السلام) برای رؤیای پادشاه مصر مطرح کرده بود، محقق شد؛ بر طبق آن تعبیر، هفت سال پر باران در سرزمین مصر اتفاق افتاد و پی در پی وضع کشاورزی بر اثر باران های پربرکت و وفور آب نیل کاملاً مناسب و رضایت بخش بود. آن حضرت که سرپرستی امور خزانه داری مصر را برعهده و زیر نظر داشت، دستور داد انبارها و مخازن متعدد کوچک و بزرگی برای نگهداری غلات و محصولات زراعی بسازند، به گونه ای مواد انبار شده از فساد حفظ شود. همچنین دستور داد مردم مقدار مورد نیاز خود را از محصولات بردارند و مابقی را به حکومت بفرشند. به این ترتیب، انبارها و مخازن از آذوقه پر شد. پس از آن، هفت سال قحطی شدید فرارسید؛ دریغ از قطره ای باران و یا مزرعه ای که محصول دهد! گرسنگی و قحطی بر مصریان فشار آورد و در این میان، تنها کسی که آذوقه و غلات داشت حکومت بود که مسئولیت آن با یوسف (علیه السلام) بود. سیل گرسنگان و در ماندگان به بارگاه او روانه شد و او به هر کس، به فراخور نیاز و عیالش آذوقه می داد. (2)

همزمان با وقوع قحطی در مصر، سرزمین کنعان نیز دچار قحطی شد. از این رو یعقوب (علیه السلام) پسرانش را برای تهیه ی گندم به مصر فرستاد. (3)

آنها با کاروانی که به قصد آذوقه به مصر می رفت، همراه گشته و عازم آن سرزمین شدند. پس از ورود به مصر، درخواست خود را برای خرید گندم عرضه کردند. در مصر قانون این بود هنگام ورود افرادی که از خارج کشور می آمدند، اسامی و مشخصات آنها، به علاوه ی مقدار درخواستشان برای خرید غله، ثبت و به اطلاع مقامات خزانه داری رسانده می شد. یوسف (علیه السلام) همچنان که مشخصات تازه

ص: 44

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 5.

2- . اصغری، عشق راستین (تفسیر آیاتی از سوره یوسف)، صص 179-182.

3- . بلاغی، قصص قرآن، ص 110.

واردین و درخواست کنندگان غلات را بررسی می کرد، ناگهان چشمش به نام برادرانش افتاد. سپس به نحوی که کسی متوجه نشود، دستور داد آن ده نفر کنعانی را نزد او بیاورند. (1) «بر او وارد شدند. او آنان را شناخت؛ ولی آنها او را نشناختند.» (2) به هر حال آنها غله ی مورد نیاز خود را خریداری کردند، و وجه آن را با پول یا اجناسی بود که از کنعان با خود به مصر آورده بودند، پرداختند.

یوسف (علیه السلام) برادران را مورد لطف و محبت فراوان قرار داد، و در گفتگو با آنها باز کرد، برادران گفتند: ما ده برادر از فرزندان یعقوب (علیه السلام) هستیم، و او نیز فرزندزاده ی ابراهیم خلیل (علیه السلام) پیامبر بزرگ خدا است، اگر پدر ما را می شناختی احترام بیشتری می کردی، ما پدر پیری داریم که اندوه عمیقی سراسر وجودش دربرگرفته است! یوسف (علیه السلام) فوراً پرسید این همه اندوه چرا؟! گفتند: او پسری داشت که بسیار مورد علاقه اش بود و از نظر سن از ما کوچک تر بود، روزی همراه ما برای شکار و تفریح به صحرا آمد، ما از او غافل ماندیم و گرگ او را درید! و از آن روز تا کنون، پدر برای او گریان و غمگین است. بنابر نقل ها، عادت یوسف (علیه السلام) این بود که به هر کس يك بار شتر غله بیشتر نمی فروخت، و چون برادران یوسف (علیه السلام)، ده نفر بودند، ده بار غله به آنها داد. اما آنها گفتند: ما پدر پیری داریم و برادر کوچکی، که در وطن مانده اند، پدر به خاطر شدت اندوه نمی تواند مسافرت کند و برادر کوچک هم برای خدمت و انس، نزد او مانده است، سهمیه ای هم برای آن دو به ما مرحمت کن. لذا، آن حضرت دستور داد دو بار دیگر بر سهمیه ی آن افزودند. سپس رو کرد به آنها و گفت: من شما را افراد هوشمند و مؤدبی می بینم و اینکه می گوید پدرتان به برادر کوچک تر بسیار علاقمند است، معلوم می شود، او فرزند فوق العاده ای است و من مایل هستم در سفر آینده حتما او را ببینم. به علاوه مردم در اینجا سوء ظن هایی نسبت به شما دارند چرا که از يك کشور بیگانه اید، برای رفع سوء ظن هم که باشد در سفر آینده، برادر کوچک را به عنوان نشانه همراه خود بیاورید. (3) سپس هنگامی که بارهای آنان را آماده کرد، به آنها گفت: « [نوبت آینده] آن برادری را که از پدر دارید، نزد من آورید! آیا نمی بینید من حق پیمانۀ را ادا می کنم، و من بهترین میزبانان هستم؟!». (4)

سپس به دنبال این تشویق و

ص: 45

1- . اصغری، عشق راستین (تفسیر آیاتی از سوره یوسف)، صص 179-182.

2- . یوسف/ 58.

3- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، صص 17-18.

4- . یوسف/ 59.

اظهار محبت، آنها را با این سخن تهدید کرد که: «اگر او را نزد من نیاورید، نه کیل [و پیمانۀ ای از غله] نزد من خواهید داشت؛ و نه به من نزدیک شوید!» (1)

به نظر می‌رسد یوسف (علیه السلام) می‌خواست به هر ترتیبی شده بنیامین را نزد خود آورد، به همین خاطر، گاهی از طریق تشویق و گاهی از طریق تهدید وارد می‌شد. (2) برادران در پاسخ او گفتند: «ما با پدرش گفتگو خواهیم کرد؛ و ما این کار را خواهیم کرد.» (3)

یوسف (علیه السلام) برای اینکه با تشویق، عواطف آنها را به سوی خود بیشتر جلب کند و اطمینان کافی به آنها بدهد، به کارگزارانش گفت: «آنچه را به عنوان قیمت پرداخته‌اند، در بارهایشان بگذارید! شاید پس از بازگشت نزد خانواده‌ی خویش، آن را بشناسند؛ و برگردند.» (4) آنها هنگامی که به سوی پدرشان بازگشتند، گفتند: «ای پدر! دستور داده شده که پیمانۀ ای [از غله] به ما ندهند؛ پس برادرمان را با ما بفرست، تا سهمی دریافت داریم؛ و ما او را محافظت خواهیم کرد.» (5)

پدر که هرگز خاطره‌ی یوسف (علیه السلام) را فراموش نمی‌کرد از شنیدن این سخن ناراحت و نگران شد، رو به آنها کرد و گفت: «آیا نسبت به او به شما اطمینان کنم همان‌گونه که نسبت به برادرش (یوسف) اطمینان کردم؟!» (6)

سپس آنها هنگامی که بارها را گشودند با کمال تعجب دیدند تمام آنچه را که به عنوان بهای غله، به عزیز مصر پرداخته بودند، در درون بارها است! از این رو آنها که این موضوع را سندی قاطع بر گفتار خود می‌یافتند، نزد پدر آمدند و گفتند: «پدر! ما دیگر چه می‌خواهیم؟! این سرمایه‌ی ماست که به ما باز پس گردانده شده است! و ما برای خانواده‌ی خویش مواد غذایی می‌آوریم؛ و برادرمان را حفظ خواهیم کرد؛ و یک بار شتر زیادتر دریافت خواهیم داشت.» (7)

ص: 46

1- . یوسف / 60.

2- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 19.

3- . یوسف / 61.

4- . یوسف / 62.

5- . یوسف / 63.

6- . یوسف / 64.

7- . یوسف / 65.

یعقوب نبی(علیه السلام) با تمام این احوال، راضی به فرستادن فرزندش بنیامین با آنها نبود، و از طرفی اصرار آنها که با منطق روشنی همراه بود، او را وادار می کرد که در برابر این پیشنهاد تسلیم شود، سرانجام راه چاره را در این دید که نسبت به فرستادن فرزند، موافقت مشروط کند، لذا به آنها چنین گفت: «من هرگز او را با شما نخواهم فرستاد، مگر اینکه پیمان مؤکد الهی بدهید که او را حتما نزد من خواهید آورد! مگر اینکه قدرت از شما سلب گردد.»(1) پسران یعقوب(علیه السلام)، پیشنهاد پدر را پذیرفتند و برای انجام این کار، عهد و سوگند یاد کردند.(2)

د دیدار مجدد با برادران و بنیامین

پسران یعقوب(علیه السلام) حرکت کردند و پس از پیمودن راه طولانی میان کنعان و مصر، وارد آن سرزمین شدند. آنها نزد یوسف(علیه السلام) رفتند و به او اعلام داشتند که دستور تو را انجام دادیم و با اینکه پدر در آغاز موافق فرستادن برادر کوچک با ما نبود، ولی با اصرار او را راضی ساختیم، تا بدانی ما به گفته و عهد خود وفاداریم. هنگامی که [برادران] بر یوسف(علیه السلام) وارد شدند، وی برادرش را نزد خود جای داد و گفت: «من برادر تو هستم، از آنچه آنها انجام می دادند، غمگین و ناراحت نباش!»(3)

طبق نقل ها، یوسف(علیه السلام) به برادرش بنیامین گفت: آیا دوست داری نزد من بمانی، او گفت آری، ولی برادرانم هرگز راضی نخواهند شد؛ چرا که به پدر قول داده اند و سوگند یاد کرده اند که مرا به هر قیمتی که هست با خود بازگردانند، یوسف(علیه السلام) گفت: غصه مخور من نقشه ای می کشم که آنها ناچار شوند تو را نزد من بگذارند.(4)

ص: 47

1- ر، ک: یوسف/ 66.

2- یوسف/ 66.

3- یوسف/ 69.

4- مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 34.

حضرت یوسف (علیه السلام) طبق فرمان الهی مأمور گردید تا برادرش بنیامین را نزد خود نگه دارد. این کاری که یوسف (علیه السلام) انجام داد نقشه ای بود برای حفظ برادرش نزد خود، تکمیل آزمایش پدرش یعقوب (علیه السلام)، و آزمایش دیگر برادرانش. (1)

نقشه به این صورت اجرا شد: «هنگامی که [یوسف] بارهای آنها را بست، ظرف آب خوری پادشاه را در بار برادرش گذاشت». (2) هنگامی که مأموران کیل مواد غذایی مشاهده کردند که اثری از پیمانۀ مخصوص پادشاه نیست، در حالی که قافله آماده حرکت شد، کسی فریاد زد: «ای اهل قافله! شما دزد هستید!». (3) برادران یوسف (علیه السلام) که این جمله را شنیدند، سخت تکان خوردند و متعجب شدند؛ چرا که هرگز چنین احتمالی به ذهنشان راه نمی یافت که بعد از آن همه احترام و اکرام، متهم به سرقت شوند! لذا «آنها رو به سوی او کردند و گفتند: «چه چیز گم کرده اید؟» گفتند: «پیمانۀ پادشاه را!». (4)

برادران به هنگام شنیدن این سخن نگران و دستپاچه شدند، و نمی دانستند جریان چیست؟ رو به آنها کرده و گفتند: «به خدا سوگند شما می دانید ما نیامده ایم که در این سرزمین فساد کنیم؛ و ما [هرگز] دزد نبوده ایم!». (5) در این هنگام مأموران رو به آنها کرده و گفتند: «اگر دروغگو باشید، کیفرش چیست؟!». (6) گفتند: «هر کس [آن پیمانۀ] در بار او پیدا شود، خودش کیفر آن خواهد بود؛ ما این گونه ستمگران را کیفر می دهیم!». (7) «در این هنگام، [یوسف] قبل از بار برادرش، به کاوش بارهای آنها پرداخت؛ سپس آن را از بار برادرش بیرون آورد». (8)

همین که پیمانۀ ی در بار بنیامین پیدا شد، دهان برادران از تعجب باز ماند، گویی کوهی از غم و اندوه بر آنان فرود آمد، و خود را در بن بست عجیبی دیدند؛ از يك سو برادر آنها ظاهراً مرتکب چنین سرقتی شده و

ص: 48

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 38.

2- . یوسف / 70.

3- . یوسف / 70.

4- . یوسف / 71-72.

5- . یوسف / 73.

6- . یوسف / 74.

7- . یوسف / 75.

8- . یوسف / 76.

مایه ی سرشکستگی آنهاست، و از سوی دیگر موقعیت آنها را نزد عزیز مصر به خطر می اندازد، و برای آینده جلب حمایت او ممکن نیست، و از همه ی اینها گذشته پاسخ پدر را چه بگویند؟ چگونه او باور می کند که برادران تقصیری در این زمینه نداشته اند؟! آنها سرانجام باور کردند که برادرشان بنیامین دست به سرقت زشت و شومی زده است، و سابقه ی آنها را نزد عزیز مصر به کلی خراب کرده است و لذا برای اینکه خود را تبرئه کنند، (1) گفتند: «اگر او (بنیامین) دزدی کند، برادرش (یوسف) نیز قبل از او دزدی کرد» یوسف این را در درون خود پنهان داشت، و برای آنها آشکار نکرد؛ گفت: «شما از نظر منزلت بدترین مردمید! و خدا از آنچه توصیف می کنید، آگاه تر است!» (2)

هنگامی که برادران دیدند برادر کوچکشان بنیامین طبق قانونی که خودشان آن را پذیرفته اند می بایست نزد عزیز مصر بماند و از سوی دیگر با پدر پیمان بسته اند که حداکثر کوشش خود را در حفظ و بازگرداندن بنیامین به خرج دهند، رو به سوی یوسف (علیه السلام) کردند و گفتند: «ای عزیز! او پدر پیری دارد؛ یکی از ما را به جای او بگیر؛ ما تو را از نیکوکاران می بینیم!» (3) اما یوسف (علیه السلام) این پیشنهاد آنها را شدیداً رد کرد و گفت: «پناه بر خدا که ما غیر از آن کس که متاع خود را نزد او یافته ایم بگیریم؛ در آن صورت، از ظالمان خواهیم بود!» (4)

«هنگامی که [برادران] از او مأیوس شدند، به کناری رفتند و با هم به نجوا پرداختند؛ [برادر] بزرگشان گفت: «آیا نمی دانید پدرتان از شما پیمان الهی گرفته؛ و پیش از این درباره ی یوسف کوتاهی کردید؟! من از این سرزمین حرکت نمی کنم، تا پدرم به من اجازه دهد؛ یا خدا درباره من داوری کند، که او بهترین حکم کنندگان است! شما به سوی پدرتان بازگردید و بگویید: پدر، پسر دزدی کرد! و ما جز به آنچه می دانستیم گواهی ندادیم؛ و ما از غیب آگاه نبودیم! از آن شهر که در آن بودیم سؤال کن، و نیز از آن قافله که با آن آمدیم [پرس]! و ما صادق هستیم!» (5)

ص: 49

1- مکارم و شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، صص 37-43.

2- یوسف/77.

3- یوسف/78.

4- یوسف/79.

5- یوسف/80-82.

برادران از مصر حرکت کردند در حالی که برادر بزرگ تر و کوچک تر را در آنجا گذاردند، و با حال پریشان و نزار به کنعان بازگشتند و نزد پدر شتافتند، پدر که آثار غم و اندوه را در بازگشت از این سفر - به عکس سفر سابق - بر چهره های آنها مشاهده کرد فهمید آنها حامل خبر ناگواری هستند، به خصوص اینکه اثری از بنیامین و برادر بزرگ تر در میان آنها نبود، و هنگامی که برادران جریان حادثه را بی کم و کاست، شرح دادند، یعقوب (علیه السلام) برآشفت، رو به سوی آنها کرده (1) و گفت: «نفس شما، مسأله را چنین در نظرتان آراسته است! من صبر می کنم، صبري زیبا! امیدوارم خداوند همه ی آنها را به من بازگرداند؛ چرا که او دانا و حکیم است!» (2)

یعقوب (علیه السلام) سپس به فرزندانش دستور برای پیدا کردن و برگرداندن بنیامین و یوسف (علیه السلام) به سوی مصر حرکت کنند و به آنها گفت: «پسرانم! بروید، و از یوسف و برادرش جستجو کنید؛ و از رحمت خدا مأیوس نشوید.» (3)

ه) دیدار با برادران و ملاقات با خانواده

فرزندان یعقوب (علیه السلام) بارها را بستند و روانه ی مصر شدند و این سومین مرتبه بود که آنها عازم این سرزمین پر حادثه می شدند. در این سفر بر خلاف سفرهای گذشته يك نوع احساس شرمندگی روح آنها را آزار می داد، چرا که سابقه ی آنها در مصر و نزد عزیز سخت آسیب دیده، و بد نام شده بودند، و شاید بعضی آنها را به عنوان گروه سارقان کنعان» بشناسند، از سوی دیگر متاع قابل ملاحظه ای برای معاوضه با گندم و سایر مواد غذایی، همراه نداشتند، از دست دادن برادر دوم، بنیامین و ناراحتی فوق العاده ی پدر بر مشکلات آنان افزوده، و در واقع کارد به استخوانشان رسیده بود، تنها چیزی که در میان انبوه این مشکلات و ناراحتی های جانفرسا، مایه ی تسلی خاطر آنها بود، همان جمله ی اخیر پدر بود که گفته بود: از رحمت خدا مأیوس نباشید که هر مشکلی برای او سهل و آسان است. (4)

ص: 50

- 1- . مکارم و شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، صص 52-53.
- 2- . یوسف/ 83.
- 3- . یوسف/ 87.
- 4- . مکارم و شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، صص 58-59.

برادران یوسف (علیه السلام) بر او وارد بر شدند و با نهایت ناراحتی رو به سوی او کردند و گفتند: «ای عزیز! ما و خاندان ما را ناراحتی فرا گرفته، و متاع کمی [برای خرید مواد غذایی] با خود آورده ایم؛ پیمانۀ را برای ما کامل کن؛ و بر ما تصدّق و بخشش نما، که خداوند بخشنندگان را پاداش می دهد.» (1)

یوسف (علیه السلام) نیز برای معرفی خود، رو به سوی برادران کرد و گفت: «آیا دانستید با یوسف و برادرش چه کردید، آنگاه که جاهل بودید؟!» (2)

آنها گفتند: «آیا تو همان یوسفی؟!» گفت: «من یوسفم، و این برادر من است! خداوند بر ما مَنّت گذارد؛ هر کس تقوا پیشه کند، و شکیبایی نماید، [پیروز می شود؛] چرا که خداوند پاداش نیکوکاران را ضایع نمی کند.» (3) برادران که خود را سخت شرمندۀ دیدند گفتند: «به خدا سوگند، خداوند تو را بر ما برتری بخشیده؛ و ما خطاکار بودیم.» (4)

یوسف (علیه السلام) که حاضر نبود این حال شرمندگی برادران ادامه یابد، بلافاصله به آنها امنیت و آرامش خاطر داد و گفت: «امروز ملامت و توبیخی بر شما نیست! خداوند شما را می بخشد؛ و او مهربان ترین مهربانان است.» (5) سپس ادامه داد و گفت: «این پیراهن مرا ببرید، و بر صورت پدرم بیندازید، بینا می شود! و همه ی نزدیکان خود را نزد من بیاورید.» (6)

فرزندان یعقوب (علیه السلام) در حالی که از خوشحالی در پوست نمی گنجیدند، پیراهن یوسف (علیه السلام) را با خود برداشته، همراه قافله از مصر حرکت کردند. یعقوب (علیه السلام) از شدت گریه و فراق یوسف (علیه السلام) نابینا شده بود. (7) اما هنگامی که کاروان [از مصر] جدا شد، پدرشان (یعقوب) گفت: «من بوی یوسف را احساس می کنم، اگر مرا به نادانی و کم عقلی نسبت ندهید!» (8) پس از چندین شبانه روز، یک روز صدا بلند شد بیایید که کاروان

ص: 51

1- . یوسف / 88.

2- . یوسف / 89.

3- . یوسف / 90.

4- . یوسف / 91.

5- . یوسف / 92.

6- . یوسف / 93.

7- . ر، ک: یوسف / 84.

8- . یوسف / 94.

کنعان از مصر آمده است! «هنگامی که بشارت دهنده فرارسید، آن [پیراهن] را بر صورت او افکند؛ ناگهان بینا شد.» (1)

پس از آن، یعقوب (علیه السلام) به همراه همسر و فرزندانش برای دیدار یوسف (علیه السلام) عازم مصر شدند. (2) یعقوب (علیه السلام) را بر مرکب سوار کردند، در حالی که لب های او به ذکر و شکر خداوند مشغول بود، و عشق وصال آن چنان به او نیرو و توان بخشیده بود که گویی از نو، جوان شده است! این سفر بر خلاف سفرهای گذشته ی برادران که با بیم و نگرانی توأم بود، خالی از هر گونه دغدغه بود. (3)

سرانجام شیرین ترین لحظه ی زندگی یعقوب (علیه السلام) و یوسف (علیه السلام)، تحقق یافت و در این دیدار و وصال که بعد از سال ها فراق، دست داده، بود لحظاتی بر یعقوب (علیه السلام) و یوسف (علیه السلام) گذشت که جز خدا هیچکس نمی داند آن دو چه احساساتی در این لحظات شیرین داشتند و چه اشک های شوقی ریختند. (4)

هنگامی که بر یوسف (علیه السلام) وارد شدند، او پدر و مادر خود را در آغوش گرفت، و گفت: «همگی داخل مصر شوید، که انشاء الله در امن و امان خواهید بود!» (5). سپس پدر و مادر خود را بر تخت نشانند؛ و همگی به خاطر او به سجده افتادند؛ و او گفت: «پدر! این تعبیر خوابی است که قبلا دیدم؛ پروردگرم آن را محقق نمود!» (6)

ص: 52

1- . یوسف / 96.

2- . بلاغی، قصص قرآن، ص 119.

3- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 78.

4- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 79.

5- . یوسف / 99.

6- . یوسف / 100.

فصل سوم: عوامل مؤثر در تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام)

ص: 53

قرآن کریم در قصه ی حضرت یوسف (علیه السلام) و سرگذشت ایشان، به مجموعه ای از ظرفیت ها، واکنش ها و عواملی اشاره کرده است که آن حضرت توانسته است با کمک آنها، بر موقعیت های بسیار سخت و شرایط بحرانی که در طول زندگی برای ایشان پیش آمد، فائق آید و به پیشرفت و تعالی برسد. از این رو، می توان این مجموعه ظرفیت ها، واکنش ها و عوامل را به عنوان عوامل مؤثر در شکل گیری و تقویت تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام) مورد توجه قرار داد. لذا، در ادامه سعی می شود بر اساس مفاهیم مطرح شده در آیات قرآن، مهم ترین عوامل در این زمینه، مورد بررسی قرار گیرد؛

الف) علم و آگاهی

تاب آوری در سختی ها و ناگواری ها، ویژگی یا فرایندی آگاهانه است. ممکن است بعضاً این تلقی و تصور به جود آید که تاب آوری رفتاری انفعالی است و به معنای غافل کردن خود از انتخاب و دوری کردن از گزینش راه ها برای ادامه ی مسیر است. در صورتی که فرد تاب آور از روی انتخاب آگاهانه، می داند که تحمّل، انعطاف پذیری و سازگاری او در مواجهه با سختی ها و ناگواری ها، عملکرد و نتیجه ی بهتری برای او در پی خواهد داشت. از همین رو، علم، شناخت و آگاهی از مهم ترین عوامل و ابزارهای مواجهه ی مؤثر با مشکلات و دشواری هاست. «شناخت و آگاهی می تواند آثار مثبت روان شناختی و معنوی فراوانی را برای فرد به ارمغان آورد؛ به عنوان مثال، فرد در موقعیت های پرفشار، به احتمال کم تری به صورت تکانه ای عکس العمل نشان می دهد و توانایی بیشتری برای تنظیم هیجانات و رفتار خود و مقابله با شرایط خواهد داشت.»⁽¹⁾

مجموعه ی شناخت ها، معلومات و آگاهی ها به جهت نقش مؤثری که در توان فکری انسان دارد، ضمن افزایش تحمّل پذیری، به او توانایی دیدن جوانب مسائل و مشکلات، تصمیم گیری مطلوب و یافتن راه حل مناسب را می دهد. از این رو قرآن کریم، علم و آگاهی را به عنوان یکی از عوامل تاب آوری در مشکلات و امور ناخوشایند معرفی می کند و می فرماید:

ص: 55

1- . سیفعلی نی و همکاران، «تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، ص 11.

«وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا؟» (1)

«و چگونه می توانی در برابر چیزی که از رموزش آگاه نیستی شکیبیا باشی؟!»

آیه ی فوق در ضمن داستان همراهی موسی و خضر (علیهما السلام) بیان شده است. خضر (علیه السلام) که به ابوابی از علوم احاطه داشت و به اسرار باطن و عمق حوادث و پدیده ها آگاه بود، به موسی (علیه السلام) گفت چگونه می توانی در این سفر مرا همراهی کنی در حالی که از باطن امور و پدیده ها آگاهی چندانی نداری و چگونه در برابر کاری که بر حسب ظاهر، پیش تو ناپسند است، صبر خواهی کرد؟! حال آنکه از باطن و حقیقت آن بی خبر هستی. از این جمله بر می آید که مقصود اثبات بی صبری موسی (علیه السلام) به طور مطلق نیست. بلکه مقصود این است که چون از باطن کارهای خضر بی خبر است، صبر نمی کند. (2)

این آیه، حصول صبر را برای کسی بعید می شمارد که به حقیقت امور و اشیاء و پدیده ها احاطه و آگاهی ندارد. (3)

در چنین مواردی بسیار می شود که چهره ی ظاهر حوادث با آنچه در باطن و درون آنها است متفاوت است، چه بسا ظاهر آن بسیار زنده و یا ابلهانه است، در حالی که در باطن بسیار مقدّس، حساب شده و منطقی است. در چنین موردی آن کس که ظاهر را می بیند عنان صبر و اختیار را از کف می دهد، و به اعتراض و گاهی به پرخاش بر می خیزد. همان گونه که در این همراهی نیز خضر (علیه السلام) که از اسرار درون آگاه است و چهره ی باطن را می نگرد با خونسردی به کار خویش را ادامه می دهد، و به اعتراض و فریاد او گوش نمی دهد، بلکه در انتظار فرصت مناسبی است که حقیقت امر را بازگو کند، اما شاگرد (موسی (علیه السلام)) هم چنان بی تاب می کند، ولی به هنگامی که اسرار برای او فاش شد کاملاً آرام می گیرد. (4)

بنابراین، بهره مندی از علم و آگاهی از آن جهت که در توان فکری تأثیر مثبتی دارد، در صبر و خودمهارگری فرد نیز نقش مؤثری خواهد داشت. صبر نیز مؤلفه های «متعالی شدن»، به معنای تحمّل سختی ها به منظور دستیابی به هدف بالاتر؛ «شکیبایی»، به معنای تحمّل، بردباری و بی قراری نکردن در سختی ها؛ «رضایت»، به معنای پذیرش وضعیت موجود؛ «استقامت»، به معنای عزم قوی و پایداری در شروع و تداوم

ص: 56

1- . کهف/ 68.

2- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 15، صص 104-105.

3- . فخرالدین رازی، مفاتیح الغیب، ج 21، ص 485.

4- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 12، صص 487-488.

امور؛ «درنگ»، به معنای ایجاد وقفه در برابر خواسته های درونی؛ «بازداری خشم»، به معنای عدم ابراز خشم در موقعیت های ناگوار؛ «بازداری از شهوات»، به معنای ایستادگی در برابر تحریکات نفسانی و هوا و هوس ها؛ «انتظار»، به معنای انتظار کشیدن برای گشایش امور و پایان یافتن سختی ها، را در دل خود دارد. (1)

قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، در آیات متعدد، به نقش مؤثر علم و آگاهی در تاب آوری آن حضرت اشاره دارد و بیان می دارد که آن حضرت بر علوم و آگاهی های مختلفی احاطه داشته و بهره مندی از همین علوم و آگاهی ها زمینه ی تاب آوری آن حضرت را فراهم آورده است؛ همچنان که اشاره می دارد یکی از عوامل آرامش یوسف (علیه السلام)، هنگامی که برادرانشان وی را به چاه افکندند، آگاهی آن حضرت از آینده ی روشنی بود که خداوند به وی وحی نمود؛ می فرماید:

«فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غِيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ» (2)

«هنگامی که او را با خود بردند، و تصمیم گرفتند وی را در مخفی گاه چاه قرار دهند، [سرانجام مقصد خود را عملی ساختند؛] و به او وحی فرستادیم که آنها را در آینده از این کارشان با خبر خواهی ساخت؛ در حالی که آنها نمی دانند!.»

یعنی: آن هنگام که یوسف (علیه السلام) در چاه بود به او وحی کردیم که سوگند می خورم به طور یقین، روزی برادران را به حقیقت این عملشان خبر خواهی داد و از تأویل آنچه به تو کردند خبردارشان خواهی کرد. آری، ایشان اسم عمل خود را طرد و نفی تو و خاموش کردن نور تو و دلیل کردن تو می نامند، غافل از اینکه همان عمل نزدیک کردن تو به سوی اریکه ی عزت و تخت مملکت و احیای نام تو و اکمال نور تو و برتری قدر و منزلت تو است، ولی ایشان نمی فهمند و تو به زودی به ایشان خواهی فهماند. و این در آن وقتی صورت گرفت که یوسف (علیه السلام) تکیه بر اریکه ی سلطنت زده و برادران در برابرش ایستاده بودند. (3)

بهره مندی حضرت یوسف (علیه السلام) از نیروی «علم» از دیگر عوامل تاب آوری آن حضرت است که در آیات قرآن کریم به آن تصریح شده است؛ همچنان که در این مورد می فرماید:

ص: 57

1- . شکوفه فرد و خرمایی، «صبر و بررسی نقش پیش بین مولفه های آن در پرخاشگری دانشجویان»، ص 102.

2- . یوسف / 15.

3- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 134.

«وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ؛» (1)

«و هنگامی که به بلوغ و قوت رسید، ما «حکم» (نبوت) و «علم» به او دادیم؛ و این چنین نیکوکاران را پاداش می دهیم!.»

«أشد» از ماده ی «شد» به معنی گره محکم است و در این آیه اشاره به استحکام جسمانی و روحانی دارد. (2)

«بلوغ اشد» نیز به معنای سنینی از عمر انسان است که در آن سنین قوای بدنی رفته رفته بیشتر می شود و به تدریج آثار کودکی زایل می گردد، و این از سال هجدهم تا سنی است که در آن موقع دیگر عقل آدمی پخته و کامل است و ظاهراً منظور از آن رسیدن به ابتدای سن جوانی است، نه اواسط و یا اواخر آن که از حدود چهل سالگی به بعد است. منظور از «حکم»، به معنای قول فصل و حق مطلب در هر امری است که در آن شبهه و تردید است یا از اموری که قابل اختلاف باشد. لازمه ی این معنا این است که در تمامی معارف انسانی بایستی دارنده ی حکم، دارای رأی و نظری صائب و قطعی باشد. (3)

پس، منظور از «حکم»، در اینجا عقل و فهم و قدرت بر داوری صحیح است که از هوا پرستی و اشتباه به مصون باشد و منظور از «علم»، آگاهی و دانشی است که جهلی با آن توأم نباشد، و هر چه بود این «حکم و علم» دو بهره ی ممتاز و پر ارزش الهی بود که خدا به یوسف (علیه السلام) بر اثر پاکی و تقوا و صبر و شکیبایی و توکل داد، که همه ی اینها در کلمه ی «محسنین» جمع است. (4)

بنابر آیات قرآن کریم یکی از مهم ترین علموی که از جانب خداوند به حضرت یوسف (علیه السلام) داده شد علم تعبیر رؤیا بود. قرآن کریم می فرماید:

«وَقَالَ الَّذِي اشْتَرَاهُ مِنْ مِصْرَ لَا مِرَاتِهِ أَكْرَمِي مَثْوَاهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ وَلِنُعَلِّمَهُ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَىٰ أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ؛» (5)

ص: 58

1- . یوسف / 22.

2- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 360.

3- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 158.

4- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 360.

5- . یوسف / 21.

«و آن کس که او را (یوسف را) از سرزمین مصر خرید (عزیز مصر)، به همسرش گفت: «مقام وی را گرامی دار، شاید برای ما سودمند باشد؛ و یا او را به عنوان فرزند انتخاب کنیم!» و این چنین یوسف را در آن سرزمین متمکن ساختیم! از علم تعبیر خواب به او بیاموزیم؛ خداوند بر کار خود پیروز است، ولی بیشتر مردم نمی دانند!..»

تعبیر «مَكَّنًا» از کلمه ی «مکان» گرفته شده است و مکان به معنای قرارگاه هر چیز است از زمین، و معنای «امکان و تمکین» قرار دادن در محل است. و چه بسا، که کلمه ی مکان و مکانت به استقرارگاه امور معنوی اطلاق می شود، مثل اینکه گفته می شود «فلانی مکانتی در علم دارد»، و یا «مکانتی در نزد مردم دارد». و وقتی گفته می شود «من فلانی را از فلان چیز امکان دادم و او تمکن یافت» معنایش این است که او را قدرت دادم و او قادر بر آن شد. (1) «تمکین در ارض»، که به عنوان یکی از موهبت های الهی به حضرت یوسف (علیه السلام) برشمرده شده است یا به خاطر آن بود که آمدن یوسف (علیه السلام) به مصر و مخصوصاً گام نهادن او در محیط زندگی عزیز مصر، مقدمه ای برای قدرت فوق العاده او در آینده شد، و یا به خاطر این بود که زندگی در قصر عزیز قابل مقایسه با زندگی در قعر چاه نبود، آن شدت تنهایی و گرسنگی وحشت کجا و این همه نعمت و رفاه و آرامش کجا؟. منظور از «تأویل احادیث» همان «علم تعبیر رؤیا» است. (2)

«تأویل» آن پیشامدی را گویند که بعد از دیدن خواب پیش آید و خواب را تعبیر کند، و آن حادثه ای است که حقیقت آن در عالم خواب برای صاحب رؤیا مجسم شده در شکل و صورتی مناسب با مدارك و مشاعر وی خودنمایی می کند، هم چنان که سجده ی پدر و مادر و برادران یوسف (علیه السلام) در صورت یازده ستاره و ماه و خورشید مجسم شده و در برابر وی سجده کردند. کلمه ی «احادیث» جمع حدیث است، و بسیار می شود که این کلمه را می گویند و از آن رؤیاها را اراده می کنند، چون در حقیقت رؤیا هم حدیث نفس است، زیرا در عالم خواب امور به صورت هایی در برابر نفس انسان مجسم می شود، همانطور که در بیداری هر گوینده ای مطالب خود را برای گوش شنونده اش مجسم می کند، پس رؤیا هم مانند بیداری، حدیث است. مراد از تأویل احادیث تأویل رؤیاها است، و از ظاهر داستان یوسف (علیه السلام) در این سوره برمی آید که مقصود از احادیثی که خداوند تأویل آن را به یوسف (علیه السلام) تعلیم داده بود اعم از احادیث رؤیا است، و بلکه مقصود از آن مطلق

ص: 59

1- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 147.

2- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 358.

احادیث یعنی مطلق حوادث و وقایعی است که به تصور انسان درمی آید، چه آن تصوراتی که در خواب دارد و چه آنهایی که در بیداری. بنابراین، ممکن است بنده ای به اذن خداوند به این روابط راه پیدا کرده باشد، به طوری که از هر حادثه ای، حوادث بعدی و نتیجه ای را که بدان منتهی می شود بخواند. مؤید این معنا در خصوص حوادث عالم رؤیا، آن تاویلی است که یوسف (علیه السلام) از خواب خود و از خواب رفقای زندانی اش و از خواب عزیز مصر کرد، و در خصوص حوادث عالم بیداری حکایتی است که از یوسف (علیه السلام) در روزهای زندانش نقل کرده است و به رفقای زندانی اش گفت هیچ طعامی - به عنوان جیره ی زندانیان - برای شما نمی آورند، مگر آن که من تأویل و حقیقت آن را برای شما بیان می کنم. (1) آری من به این اسرار آگاهی دارم، و همین خود شاهد صدق دعوت من است به دین توحید. (2) البته این معنا در صورتی است که ضمیر در «بِتَأْوِيلِهِ» به «طعام» برگردد. نظیر گفتار مسیح (علیه السلام) به بنی اسرائیل (3) که فرمود: و از آنچه می خورید، و در خانه های خود ذخیره می کنید، به شما خبر می دهم. (4)

بنابر آنچه که در آیات قرآن کریم آمده است احاطه ی حضرت یوسف (علیه السلام) به علوم تعبیر رؤیا و زراعت و کشاورزی، سبب تعبیر رؤیای پادشاه مصر مبنی بر وقوع قحط سالی شدید، ارائه ی یک برنامه ی سنجیده و کارآمد برای گذر از این بحران و نجات آن حضرت از زندان گردید؛ همچنان که می فرماید:

«يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَعْرَاتٍ سَيَمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عِجَافٍ وَسَبْعٍ سُدْبَلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ* قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ دَبَابٍ فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرَوْهُ فِي سُدْبَلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ* ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ* ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يَغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ* وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ...» (5)

«او به زندان آمد، و چنین گفت: [یوسف، ای مرد بسیار راستگو! درباره ی این خواب اظهار نظر کن که هفت گاو چاق را هفت گاو لاغر می خورند؛ و هفت خوشه ی تر، و هفت خوشه ی خشکیده؛ تا من به سوی

ص: 60

1- : یوسف / 37: «قَالَ لَا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقَانِهِ إِلَّا نَبَاتَكُمَا بِتَأْوِيلِهِ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمَا ذَلِكَمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي...»

2- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، صص 107-109.

3- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 234.

4- . آل عمران / 49: «... وَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَدَّخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ...»

5- . یوسف / 46-50.

مردم بازگردم، شاید [از تعبیر این رؤیا] آگاه شوند! *گفت: «هفت سال با جدیت زراعت می کنید؛ و آنچه را درو کردید، جز کمی که می خورید، در خوشه های خود باقی بگذارید [و ذخیره نمایید]. * پس از آن، هفت سال سخت [و خشکی و قحطی] می آید، که آنچه را برای آن سال ها ذخیره کرده اید، می خورند؛ جز کمی که [برای بذر] ذخیره خواهید کرد. * سپس سالی فرامی رسد که باران فراوان نصیب مردم می شود؛ و در آن سال، مردم عصاره (میوه ها و دانه های روغنی را) می گیرند [و سال پر برکتی است]. * پادشاه گفت: «او را نزد من آورید!»...»

دوست قدیمی یوسف (علیه السلام) که پیش تر در زندان با آن حضرت آشنا شده بود و از علم آن حضرت در تعبیر رؤیا آگاهی داشت نزد وی آمد و رؤیای پادشاه مصر را برای آن حضرت بازگو کرد تا آن حضرت این رؤیای پیچیده را تعبیر، و اسرار آن را روشن کند. کلمه ی «الناس» که در این آیات آمده است ممکن است اشاره به این باشد که رؤیای شاه به عنوان يك چالش و حادثه ی مهم روز، در بین مردم پخش شده بود، و این نگرانی را از دربار به میان توده ی مردم کشانده بودند. به هر حال یوسف (علیه السلام) بی آن که هیچ قید و شرطی قائل شود و یا پاداشی بخواهد فوراً خواب را به عالی ترین صورت تعبیر کرد، تعبیری گویا و خالی از هر گونه پرده پوشی، و توأم با راهنمایی و برنامه ریزی برای آینده ی تاریکی که در پیش داشتند؛ وی چنین گفت: هفت سال پی در پی باید با جدیت زراعت کنید، چرا که در این هفت سال بارندگی فراوان است، ولی آنچه را درو می کنید به صورت همان خوشه در انبارها ذخیره کنید، جز به مقدار کم و جیره بندی که برای خوردن نیاز دارید. اما بدانید که بعد از این هفت سال، هفت سال خشک و کم باران و سخت در پیش دارید که تنها می توانید از آنچه در سال های قبل ذخیره کرده اید استفاده کنید وگرنه هلاک خواهید شد. ولی مراقب باشید در آن هفت سال قحطی نباید تمام موجودی انبارها را صرف تغذیه کنید، بلکه باید مقدار کمی برای زراعت سال بعد که سال خوبی خواهد بود نگهداری نمائید. اگر با این برنامه و نقشه این هفت سال خشک را پشت سر بگذارید دیگر خطری شما را تهدید نمی کند، زیرا بعد از آن سالی فرا می رسد پر باران که مردم از این موهبت آسمانی بهره مند می شوند، به طوری که نه تنها کار زراعت و دانه های غذایی خوب می شود، بلکه علاوه بر آن دانه های روغنی و میوه هایی که مردم از آنها عصاره می گیرند نیز فراوان خواهد بود. (1) تعبیری که یوسف (علیه السلام) برای رؤیای شاه مصر کرد آن قدر حساب شده و منطقی بود که شاه و اطرافیانش را مجذوب

ص: 61

خود ساخت. او می بیند که يك زندانی ناشناس بدون انتظار هیچگونه پاداش و توقع مشکل تعبیر خواب او را به بهترین وجهی حل کرده است، و برای آینده نیز برنامه حساب شده ای ارائه داده است. او اجمالاً فهمید که این مرد يك غلام زندانی نیست، بلکه شخص فوق العاده ای است که طی ماجرای مرموزی به زندان افتاده است. لذا مشتاق دیدار او شد و دستور داد که او را نزد من آورید. (1)

همچنین، احاطه ی علمی و توانایی حضرت یوسف (علیه السلام) در امور مالی و مدیریت اقتصادی، سبب شد که سرپرستی خزانه داری مصر به آن حضرت سپرده شود. همچنان که قرآن کریم می فرماید:

«وَقَالَ الْمَلِكُ اِنَّوَنِي بِهٖ اَسَّهٖ تَخْلِصُهٗ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهٗهٗ قَالَ اِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ اَمِينٌ* قَالَ اجْعَلْنِي عَلٰى خَزَائِنِ الْاَرْضِ اِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ» (2) «پادشاه گفت: «او (یوسف) را نزد من آورید، تا وی را مخصوص خود گردانم!» هنگامی که با او صحبت کرد، [به عقل و درایت او پی برد؛ و] گفت: «تو امروز نزد ما جایگاهی والا داری، و مورد اعتماد هستی!» * [یوسف] گفت: «مرا سرپرست خزائن سرزمین [مصر] قرار ده، که نگهدارنده و آگاهم!»

کلمه ی «حفیظ» صیغه ی مبالغه از ماده ی «حفظ» و به معنی «بسیار حافظ و نگهدارنده» (3)

و «علیم» نیز صیغه ی مبالغه از ریشه ی «علم» به معنی «بسیار دانا» (4) است. یوسف (علیه السلام)، «حفیظ» (بسیار حافظ) و «علیم» (بسیار دانا) بودن را به عنوان صفات برجسته ی خود معرفی کرده است؛ منظور آن حضرت از «حفیظ و علیم بودن» آن است که هر چه را در اختیار من می گذاری از آن محافظت می کنم، و به جهات نگهداری آن کمال علم و آگاهی را دارم. (5) به عبارت دیگر، یعنی من نگهبان اموالی هستم که حفاظت آنها را به من واگذار کنی. و دانا هستم که آن را به چه کسی بدهم و به چه کسی ندهم و مستحق و غیر مستحق را تشخیص می دهم، و به جای خود مصرف کنم. (6)

ص: 62

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 430.

2- . یوسف / 54-55.

3- . قرشی بنایی، قاموس قرآن، ج 2، ص 155، ذیل ماده «حفظ».

4- . قرشی بنایی، قاموس قرآن، ج 5، ص 34، ذیل ماده «علم».

5- . طبرسی، جوامع الجامع، ج 3، ص 223.

6- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 12، ص 242.

نکته ی دیگری که باید توجه داشت این است که یوسف(علیه السلام) سال ها در خانه ی عزیز مصر بود و در زمینه ی امور مالی و خزانه داری توانایی و مهارت لازم را کسب نموده بود. از این رو، بعد از آن که پادشاه فرمان مکانت و امانت یوسف(علیه السلام) را صادر کرد، آن حضرت از پادشاه درخواست نمود که او را به وزارت مالیه و خزانه داری منصوب کند، و امور مالی کشور و خزانه های زمین را که مراد از آن همان سرزمین مصر بوده باشد به وی محول نماید. و اگر این درخواست را کرد به این منظور بود که امور مالی کشور و ارزاق را به مباشرت خود اداره کند، و ارزاق را جمع آوری نموده برای سال های بعد که قهرا سال های قحطی خواهد بود و مردم دچار گرانی و گرسنگی خواهند شد ذخیره نماید، و خودش با دست خویش آن ذخیره ها را در میان مردم تقسیم کند، و به هر يك آن مقداری که استحقاق دارد بدهد، و از حیف و میل جلوگیری نماید. و خود درخواست خویش را چنین تعلیل کرد که من «حفیظ و علیم» هستم، زیرا این دو صفت از صفاتی است که متصدی آن مقامی که وی درخواستش را کرده بود لازم دارد، و بدون آن دو نمی تواند چنان مقامی را تصدی کند، و از سیاق آیات مورد بحث و آیات بعدش برمی آید که پیشنهاد پذیرفته شد، و دست به کار آنچه می خواست گردید. (1)

بنابراین، مجموع آیات قرآن کریم دلالت بر آن دارد که احاطه ی حضرت یوسف(علیه السلام) به علم تعبیر رؤیا، زراعت و کشاورزی و امور مالی و مدیریت اقتصادی و بهره مندی از این علوم، نقش مؤثری در نجات آن حضرت از زندان، پیش بینی قحط سالی و ارائه ی برنامه ی کارآمد برای گذر از این بحران و کسب مقام خزانه داری آن کشور داشته است.

(ب) خودسازی و تربیت نفس

تربیت و پرورش نفس که می توان از آن به عنوان «حالات روحی» تعبیر نمود، از عوامل تأثیرگذار در نگرش و رفتار انسان است. تربیت نفس در اسلام بر تفکر توحیدی استوار است. در این نگرش، انسان نفس خود را بر اساس ایمان به خداوند تطبیق می دهد و به هر چه خداوند آن را جایز می داند، عمل می کند و به آنچه جایز نمی داند نزدیک نمی شود و در حقیقت، به امیال و کشش های روحی خود، در راستای خواست خداوند پاسخ

ص: 63

می دهد. این نوع تربیت و خودسازی، احساسات و عواطف انسانی را رشد می دهد و کنترل و مدیریت شهوات و غضب را میسر می سازد و از این جهت، انسان را در مسیر پیشرفت و سعادت قرار می دهد. البته طبیعی است که در این فرایند، امیال، کشش ها و خواسته ها در وجود انسان از بین نمی رود؛ زیرا این نیروها لازمه ی حیات و بقا و رشد آدمی هستند و خداوند متعال آنها در نهاد انسان قرار داده است. پس در تربیت نفس توحیدی، هدف آن است که انسان بر مبنای آنچه که خداوند - از خیر و شر- برای او تعیین نموده، امیال و خواسته ها و حالات روحی خود را کنترل و مدیریت و نگهداری کند و آنها را در مسیر رشد و پرورش و سعادت خویش به کار گیرد. همچنان که قرآن کریم سعادت و رستگاری انسان را به عنوان نتیجه ی پاک سازی نفس، و ناامیدی و محرومیت را به عنوان نتیجه ی آلودگی نفس معرفی نموده است و می فرماید:

«وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا؛» (1)

«و قسم به جان آدمی و آن کس که آن را [آفریده و] منظم ساخته * سپس فجور و تقوا [شر و خیرش] را به او الهام کرده است * که هر کس نفس خود را پاک و ترکیه کرده، رستگار شده * و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است!.»

خودسازی و تربیت نفس از آنجا که به کنترل و مدیریت عواطف و احساسات و خواسته ها می انجامد از جمله عوامل مؤثر در تاب آوری انسان است. قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، اشاره دارد که آن حضرت در عمل از بندگان مخلص خداوند بود که توانست خود را کنترل خواسته های نفسانی را از یک و موقعیت آسیب زا و خطرناک نجات دهد؛ می فرماید:

«وَرَأَوْتَهُ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ * وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ؛» (2)

«و آن زن که یوسف در خانه ی او بود، از او تمنای کامجویی کرد؛ درها را بست و گفت: «بیا [بسوی آنچه برای تو مهیاست!]» [یوسف] گفت: «پناه می برم به خدا! او (عزیز مصر) صاحب نعمت من است؛ مقام مرا

گرامی داشته؛ مسلماً ظالمان رستگار نمی شوند! * آن زن قصد او کرد، و او نیز - اگر برهان پروردگار را نمی دید- قصد وی می نمود! این چنین کردیم تا بدی و فحشا را از او دور سازیم؛ چرا که او از بندگان مخلص ما بود.»

تفکر در آیات فوق از داستان یوسف (علیه السلام) و دقت نظر در اسباب و جهات و شرایطی که گردآگرد این داستان را فرا گرفته است، و هر يك در آن تأثیر و دخالت داشته، این معنا را به دست می دهد که نجات یوسف (علیه السلام) از چنگ همسر عزیز جز به طور خارق العاده صورت نگرفته، به گونه ای که شباهتش به رؤیا بیشتر بوده تا به يك واقعه ی خارجی؛ زیرا یوسف (علیه السلام) در آن روز مردی در عنفوان جوانی و در بحبوحه ی غرور بوده، و معمولاً در این سنین، غریزه ی جنسی و شهوت به نهایت درجه ی جوش و خروش می رسد، از سوی دیگر جوانی زیبا و در زیبایی بدیع بوده به طوری که عقل و دل هر بیننده را مدهوش می کرده، و جمال و ملاحظت او، صاحبش را به سوی هوی و هوس سوق می دهد. از سوی دیگر یوسف (علیه السلام) در دربار سلطنتی عزیز غرق در ناز و نعمت، و دارای موقعیتی حساس بود، و این نیز یکی از اسبابی است که هر کسی را به هوسرانی و عیش و نوش وامی دارد. از سوی دیگر، همسر عزیز مصر هم در محیط خود جوانی رعنا و دارای جمالی فوق العاده بود، چون که همسران سلاطین و بزرگان هر محیطی نخبه ی زیباییان آن محیط هستند. و علاوه بر این، به طور مسلم وسایل آرایشی در اختیار داشته که هر بیننده ای را خیره می ساخته، و چنین بانویی عاشق و شیدای چنین جوانی شده است. از سوی دیگر وقتی چنین شیدای زیباروی خودش پیشنهاد کند، بلکه متعرض انسان شود خویشتن داری در آن موقع بسیار دشوارتر است. و او مدت ها است که متعرض یوسف (علیه السلام) شده و نهایت درجه ی قدرت خود را در ربودن دل وی به کار برده، صدها رقم اصرار ورزیده، التماس کرده، او را به سوی خود کشیده، پیراهنش را پاره کرده و با این همه کشش، صبر کردن از طاقت بشر بیرون است. به نظر می رسد این بانو در قصر خلوت خود، اتاق هایی تو در تو داشته و داستان تعرض وی در اتاقی اتفاق افتاده که تا فضای آزاد درهای متعددی حایل است که همه با طرح قبلی محکم بسته شده و پرده ها از هر سو افتاده، و حتی کوچک ترین روزنه هم به بیرون نمانده بود. پس همه ی اینهایی که گفته شد اموری تکان دهنده بودند که هر يك به تنهایی کوه را از جای می کند و سنگ سخت را آب می کند و هیچ مانعی هم تصور نمی رفت که در بین باشد که بتواند در چنین شرایطی مانع شود. (1)

ص: 65

قرآن کریم در این آیات، از عوامل موفقیت یوسف (علیه السلام) پرده برمی دارد و اشاره می کند آن حضرت چگونه از موقعیت آسیب زا و خطرناکی که همسر عزیز برای او ایجاد کرده بود نجات یافت. این آیات، نجات یوسف (علیه السلام) از این موقعیت را به برهان خداوند نسبت می دهد که به آن حضرت نشان داده شده است و بیان می دارد:

«... وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِنَّ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ...»

«... [آن زن] قصد او کرد، و او نیز -اگر برهان پروردگار را نمی دید- قصد وی می نمود! این چنین کردیم تا بدی و فحشا را از او دور سازیم...»

پیرامون چیستی این برهان آمده است که: از این آیه برداشت می شود که دیدن برهان خداوند، شأن همه ی بندگان مخلص خداست، و خداوند سبحان هر سوء و فحشایی را از ایشان برمی گرداند، و در نتیجه مرتکب هیچ معصیتی نمی شوند، و به خاطر آن برهانی که خدایشان به ایشان نشان داده قصد آن را هم نمی کنند، و آن عبارت است از عصمت الهی. و نیز برمی آید که این برهان يك عامل است که نتیجه اش علم و یقین است، اما نه از علم های معمول و متعارف. (1)

البته، این تعبیر بدان معنا نیست که یوسف (علیه السلام) در این موفقیت هیچ سهمی نداشته و نقشی را ایفا نکرده است، بلکه بنابر آنچه که از تعبیر این آیات برداشت می شود آن حضرت در این مسیر، سه کار اساسی را انجام داده که به سبب آن سزاوار و مشمول امداد الهی شده است: عامل نخست این که آن حضرت در برابر دعوت همسر عزیز مصر، خود را به خداوند سپرد و به لطف او پناه برد که تعبیر «قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ» به آن اشاره دارد.

عامل دیگر نمک شناسی یوسف (علیه السلام) نسبت به عزیز مصر بود که آن حضرت در خانه ی او زندگی کرد و بزرگ شد، پشتیبان یوسف (علیه السلام) بود و او را گرمی داشته بود و این مفهوم از جمله ی «... إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ...» (او عزیز مصر) صاحب نعمت من بوده؛ مقام مرا گرمی داشته است) برداشت می شود. عامل سوم خودسازی یوسف (علیه السلام) و بندگی توأم با اخلاص او بود که این مفهوم از جمله ی «إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ» استفاده می شود. ضمناً تذکر این نکته نیز لازم است که در آیات فوق، یوسف (علیه السلام) از بندگان مُخْلَص (بر وزن مطلق) به صورت اسم مفعولی، و به معنی یعنی «خالص شده» توصیف گردیده است. (2) و این تعبیر به این

ص: 66

1- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 175.

2- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، ص 377.

مفهوم اشاره دارد که اگر ما امداد غیبی و کمک معنوی را بیاری او فرستادیم، تا از بدی و گناه رهایی یابد، بی دلیل نبود، چرا که او بنده ای بود که با آگاهی و ایمان و پرهیزگاری و عمل پاک، خود را ساخته و پرورش داده بود، و قلب و جان او از تاریکی های شرک، پاک و خالص گردیده بود، و به همین دلیل شایستگی چنین امداد الهی را داشت. ذکر این دلیل نشان می دهد که اینگونه امدادهای غیبی که در لحظات طوفانی و بحرانی به سراغ پیامبرانی همچون یوسف (علیه السلام) می شتافته، اختصاصی به آنها نداشته، بلکه هر کس در زمره ی بندگان خالص خداوند و عباد الله المخلصین وارد شود، او هم لایق چنین مواهبی خواهد بود. (1)

قرآن کریم همچنین در جای آیه ی دیگر اشاره می دارد که حضرت یوسف (علیه السلام)، «تقوا» و «صبر» را به عنوان زمینه های موفقیت خود در سختی ها معرفی است و می فرماید:

«قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ* قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (2)

« [یوسف] گفت: «آیا دانستید با یوسف و برادرش چه کردید، آنگاه که جاهل بودید؟!» *گفتند: «آیا تو همان یوسفی؟!» گفت: «من یوسفم، و این برادر من است! خداوند بر ما منت گذارد؛ هر کس تقوا پیشه کند، و شکیبایی و استقامت نماید، [سرانجام پیروز می شود؛] چرا که خداوند پاداش نیکوکاران را ضایع نمی کند.»

«تقوا» از مصدر وقایه و ریشه ی «و-ق-ی»، در لغت به معنای «حفظ کردن و نگاه داشتن از بدی و گزند» (3) است. ابتدایی ترین معنای این واژه به کاربرد آن در میان عرب پیش از اسلام برمی گردد [که لزوماً معنای دینی یا اخلاقی نداشته است] و به این معناست که شخص میان خود و چیزی که از آن می ترسد، حایل و مانعی مادی قرار دهد تا از گزند آن حفظ شود. (4) معنای دیگر تقوا در قرآن، ترس از خداوند، یا به تعبیر دقیق تر، ترس از قهر یا عذاب اوست که ممکن است شخص گناهکار در حیات دنیوی یا اخروی بدان

ص: 67

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، صص 374-375.

2- . یوسف/ 89-90.

3- . حسینی زبیدی، تاج العروس من جواهر القاموس، ج 20، ص 304، ذیل ماده ی «وقی».

4- . ایزوتسو، توشی هیکو، خدا و انسان در قرآن، ص 305.

دچار شود. (1) این ترس آمیخته به احترام، محصول آگاهی در برابر قدرت و عظمت خداوند است و با ترس معمولی تفاوت دارد (2)

و در حوزه ی معنایی ای قرار دارد که مفاهیمی چون خوف و خشیت با آن هم ردیف و هم معنا هستند. (3)

سومین معنای تقوا در قرآن، رعایت اوامر و نواهی خداوند، یا به تعبیر دیگر، عمل به طاعت و ترک گناه است. (4)

این معنا، در کنار تقوا به معنای «خدا ترسی»، آشکارترین معنای تقوا در قرآن است. چهارمین معنای تقوا حاکی از نوعی حالت قلبی و ملکه ی نفسانی است. حصول این معنا، منوط به تبعیت از اوامر و نواهی خداوند و مداومت بر آن است تا به اصطلاح عالمان اخلاق، آن حال به ملکه (در عرفان: «مقام») تبدیل شود. به این ترتیب، عمل به طاعت و اجتناب از معصیت، شرط لازم برای رسیدن به تقوا است. تعابیر «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» یا «لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» در پایان آیاتی که احکام و حدود الهی را بیان می کنند بر این معنا دلالت دارد. (5) البته معانی مذکور با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند و منظومه ی تقوا را تشکیل می دهند؛ به این معنا که ترس از عذاب خداوند (معنای دوم)، موجب رعایت اوامر و نواهی او (معنای سوم) می شود و شخص به این وسیله، میان خود و قهر و عذاب الهی سپری قرار می دهد (معنای اول) و تبعیت از اوامر و نواهی خداوند رفته رفته موجب می شود که تقوا در قلب مؤمن ملکه شود (معنای چهارم).

بنابراین، کسی که در برابر شهوات مقاومت کند و بر تقوا و خویشتن داری پای فشارد و به سبب همین تقوا به بلاها و مصائب شکیبیا و صبور باشد، خداوند به اندازه ی نیکی او به دیگران، او را پاداش نیک می دهد (6)

و زمینه ی خروج او از بلاها و مصائب را فراهم می آورد.

پس، عامل خودسازی و تربیت نفس، به یوسف (علیه السلام) قوه و قدرت بخشید که در آن موقعیت آسیب زا و در برابر وسوسه های مضاعفی که از درون و برون به او را مورد تهدید قرار داد بود، تسلیم نشود و خود را نجات دهد.

ص: 68

1- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 6، ص 194.

2- . ایزوتسو، مفاهیم اخلاقی - دینی در قرآن مجید، ص 104.

3- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 21، ص 159.

4- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 5، ص 266.

5- . امین اصفهانی، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، ج 1، صص 160-161.

6- . مدرسی، من هدی القرآن، ج 5، ص 212.

ج) مثبت اندیشی و نگرش خوش بینانه

خوش بینی و برخورداری از نگرش مثبت نسبت به سرانجام و نتایج رویدادها، یکی از عوامل ایجاد و تقویت تاب آوری است. (1) خوش بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست. به عبارت دیگر، خوش بینی نوعی انتظار پیامد است؛ انتظار اینکه بدون توجه به عملکرد فرد، پیامد مثبت رخ خواهد داد. انتظاراتی که در حوزه های مختلف زندگی فرد، عمومیت دارند. (2)

بنابراین، تفکر و اندیشه ی مثبت به معنای زودباوری و ساده لوحی نیست؛ بلکه واکنشی مستمر در شرایط بحرانی است که باعث اتخاذ تصمیمی درست در فرد می شود. بعضی دامنه ی این تعریف و تلقی از مثبت اندیشی را با لحاظ کردن مصادیقی گسترش می دهند و تعریف آن را به کارگیری تمام ظرفیت های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده ای می دانند که باعث می شود فرد در برابر عوامل منفی ساخته ی ذهن و احساسات یأس آور ناشی از دشواری ها ارتباط با سایر افراد و رویارویی با طبیعت، تسلیم نشود. (3) اما در واقع، مثبت اندیشی به معنای داشتن تفکری مبتنی بر امید و حس نوع دوستی است که با آمیخته شدن ملاک های بنیادی شخصیت به بار می نشیند و ثمره ی آن، موفقیت و محبوبیت است. (4)

خوش بینی، انتظارات مطلوب افراد را در مورد وقایع آینده منعکس می سازد و منبع بسیار مهمی برای انگیزش و مقاوم بودن است. (5)

خوش بینی نور امید را در فرد زنده نگه می دارد. امید نقش اکسیژن روانی را برای بشر ایفا می کند که وجود آن، برای بقا و مبارزه با چالش ها و دشواری ها، ضروری است. خوش بینی و امیدواری سبب می شود که افراد با دید مثبت، روحیه ی خود را در شرایط ناگوار حفظ کنند و در برابر رویدادهای ناخوشایند، استقامت نمایند و در نتیجه، این رویدادها را قابل کنترل تر می دانند. نگرش خوش

ص: 69

- 1- . هفرن و بونیول، روان شناسی مثبت نگر (نظریه ها، پژوهش ها و کاربردها)، ص 164؛ خادمی و کدخدایی، «تأثیر خوش بینی آموخته شده بر انگیزش پیشرفت و تاب آوری تحصیلی نوجوانان دختر»، ص 67.
- 2- Feldman Kubota, "Hope, self efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs .and levels of specificity in predicting college grade-point average". PP. 210-216
- 3- . چپمن، نگرش مثبت، ص 11.
- 4- . رضازاده بلوری و حلیمی جلودار، «مؤلفه های مؤثر در مثبت اندیشی با تکیه بر داستان حضرت یوسف (علیه السلام)»، ص 101.
- 5- Scheier Carver, "Optimism, coping, and health assessment and implications of generalized outcome .expectancies." PP. 219- 247

بینانه پردازش اطلاعات را مؤثرتر می کند و فرد راهبردهای مقابله ای فعال تری را به کار می گیرد و توان کنار آمدن با شرایط را در او تقویت می کند. (1)

قرآن کریم ضمن رد این انتظار و تصور که انسان می تواند بدون تحمل رنج و سختی به موفقیت و سعادت برسد، بر این اصل تأکید دارد که با وجود توأمان بودن زندگی دنیوی با گرفتاری ها و رنج ها، برای رسیدن به پیروزی و سعادت، باید با امید به آینده، استقامت نمود، چرا که یاری و نصرت خداوند نزدیک است؛ می فرماید:

«أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ» (2)

«آیا گمان کردید داخل بهشت می شوید، بی آن که حوادثی همچون حوادث گذشتگان به شما برسد؟! همانان که گرفتاری ها و ناراحتی ها به آنها رسید، و آن چنان ناراحت شدند که پیامبر و افرادی که ایمان آورده بودند گفتند: «پس یاری خدا کی خواهد آمد؟!» آگاه باشید، یاری خدا نزدیک است.»

«بأساء» از ماده ی «بأس» در اصل به معنی «شدت» و مانند آن است و به هر گونه رنج و عذاب و ناراحتی گفته می شود، و از همین رو، به افراد شجاع که در میدان جنگ شدیداً مقاومت می کنند، «بئیس» یا «ذو الباس» گفته می شود. (3)

«ضراء» نیز از ماده ی «ضرر»، به معنی «سختی و بدحالی» است و نقطه ی مقابل آن «سراء» یعنی خوشحالی و فراخی است. (4)

آیه ی فوق اشاره به این مفهوم دارد که برخی می پنداشتند عامل اصلی ورود به بهشت تنها اظهار ایمان به خداست و به دنبال آن تصور می کردند که نباید ناراحتی و رنجی را متحمل شوند و بی آن که تلاش و کوشش به خرج دهند، خداوند همه ی کارها را روبه راه خواهد کرد و دشمنان را نابود خواهد ساخت. قرآن در برابر این تفکر نادرست، به سنت همیشگی خداوند که در همه ی اقوام جاری بوده است اشاره می کند و به مؤمنان در همه ی قرون و اعصار هشدار می دهد که برای پیروزی و موفقیت و نایل شدن به مواهب بهشتی، باید به

ص: 70

1- . سیفعلی نی و همکاران، «تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، ص 15.

2- . بقره/ 214.

3- . ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج 1، ص 328، ذیل ماده ی «بأس».

4- . راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج 2، ص 444، ذیل ماده ی «ضرر».

استقبال مشکلات بروند و تلاش کنند و در حقیقت، این مشکلات آزمونی است که مؤمنان را پرورش می دهد و صاحبان ایمان راستین را از متظاهران به ایمان، آشکار می سازد. و اصولاً رمز تکامل و ترقی انسان ها همین است، افراد و امت ها باید در کوره های سخت حوادث قرار بگیرند، و همچون فولاد آبدیده شوند، استعداد های درونی آنها شکوفا گردد، و ایمانشان به خدا قوی تر شود ضمناً افراد لایق و مقاوم و با ایمان، از افراد نالایق شناخته شوند و صفوفشان از هم جدا گردد. در انتهای آیه، به سخنی (یاری خدا کی می آید؟) اشاره می کند که در مواقع نهایت شدت و سختی از سوی برخی مؤمنان گفته می شد که به عنوان تقاضا و انتظار، مطرح می شده است. و لذا به دنبال آن، از سوی خداوند بشارت داده می شدند که: یاری خدا نزدیک است. (1)

یعنی امیدوار باشید و بدانید که در اثر استقامت شما، یاری خداوند به زودی خواهد رسید. (2)

قرآن کریم برای دمیدن در روح امید و مثبت اندیشی انسان، بر این نکته تأکید دارد که سختی ها و ناگواری ها، زودگذر و در عین حال، با آسانی و گشایش همراه هستند؛ می فرماید:

«... لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا» (3)

«... خداوند هیچ کس را جز به مقدار توانایی که به او داده تکلیف نمی کند؛ خداوند به زودی بعد از سختی ها آسانی قرار می دهد.»

قرآن کریم در جای دیگر بر این اصل تأکید دارد که سختی ها همواره با آسانی همراه هستند، پس هرگز نباید تلاش را کنار گذاشت، باید باید پیوسته در حال کوشش بود و در تمام این احوال، به خدا تکیه داشت؛ می فرماید:

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ* وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ» (4)

به یقین با [هر] سختی آسانی است* مسلماً با [هر] سختی آسانی است* پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می شوی به مهم دیگری پرداز* و به سوی پروردگارت توجه کن.»

ص: 71

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 2، صص 100-102.

2- . قرشی بنایی، تفسیر أحسن الحدیث، ج 1، ص 390.

3- . طلاق/ 71.

4- . شرح/ 5-8.

قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام) نیز به نقش مؤثر مثبت اندیشی آن حضرت در مواجهه ی وی با مشکلات و سختی ها اشاره دارد؛ به خصوص آنجا که آن حضرت پس رد کردن خواسته ی ناشایست همسر عزیز مصر، از سوی او تهدید شد که اگر خواسته ی او را انجام ندهد به زندان خواهد رفت و تحقیر خواهد شد. ولی آن حضرت، در چنین وضعیت بحرانی و در پاسخ به این تهدید و دعوت ناشایست، زندان و نتایج آن را به پذیرش انجام چنین عملی ترجیح داد؛ می فرماید:

«قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنِّي فِيهِ وَلَقَدْ رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ فَاسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا آمُرُهُ لَيَسْجَنَنَّ وَّلَيَكُونًا مِنَ الصَّاغِرِينَ* قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصَدَّقْ عَنِّي كِيدَ هُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ* فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَدَّقَهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛» (1)

« [همسر عزیز] گفت: «این همان کسی است که به خاطر او مرا سرزنش کردید! من او را به خویشتن دعوت کردم؛ و او خودداری کرد! و اگر آنچه را دستور می دهم انجام ندهد، به زندان خواهد افتاد؛ و مسلماً خوار و ذلیل خواهد شد!» * [یوسف] گفت: «پروردگارا! زندان نزد من محبوب تر است از آنچه اینها مرا به سوی آن می خوانند! و اگر مکر و نیرنگ آنها را از من باز نگردانی، به سوی آنان متمایل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود!» * پروردگارش دعای او را اجابت کرد؛ و مکر آنان را از او بگردانید؛ چرا که او شنوا و داناست.»

مثبت اندیشی و خوش بینی سبب می شود که فرد در مواجهه با سختی ها و ناخوشایندی ها، انتظارات مثبت داشته باشد و به این امید که در دل امور به ظاهر ناخوشایند، خیر و خوبی نهفته است، در سختی ها و مرارت ها، تاب بیاورد و از آنها برای رشد خود استفاده کند.

طبق آیات فوق، همسر عزیز مصر که عذر و خواسته ی ناشایست خود را موجه جلوه داده بود يك باره تمام پرده ها را کنار زد و با صراحت تمام به گناه خود اعتراف کرد و گفت: من او را به کام گرفتن از خویش دعوت کردم، ولی او خویشتن داری کرد. سپس بی آن که از این آلودگی به گناه اظهار ندامت کند، و یا لااقل در برابر میهمانان و حاضرین در آن مجلس، کمی حفظ ظاهر نماید، با نهایت بی پروایی با لحن جدی که حاکی از اراده ی قطعی او بود، صریحا اعلام داشت که اگر او (یوسف) آنچه را که من فرمان می دهم انجام

ص: 72

ندهد و در برابر خواسته و عشق سوزان من تسلیم نگردد، به طور قطع به زندان خواهد افتاد و نه تنها زندانی خواهد شد بلکه در درون زندان نیز تحقیر و خوار و ذلیل خواهد گردید!

تهدید صریح همسر عزیز به زندان و ذلت و تحقیر از يك سو، و وسوسه های همسر عزیز مصر و آن زنان آلوده که در آن مجلس حضور داشتند و اکنون نقش دلالی را بازی می کنند، از سویی دیگر يك لحظه ی بحرانی شدید برای یوسف (علیه السلام) فراهم ساخت، طوفان مشکلات از هر سو او را احاطه کرده بود، اما او که از قبل خود را ساخته بود، و با شجاعت و شهامت، تصمیم خود را گرفت و بی آنکه با زنان هوسباز و هوسران به گفتگو برخیزد رو به درگاه پروردگار آورد و این چنین به نیایش پرداخت: بار الهی، پروردگارا! زندان با آن همه سختی هایش در نظر من محبوب تر است از آنچه این زنان مرا به سوی آن می خوانند. (1)

حضرت یوسف (علیه السلام) با آگاهی کامل از این که حبس در زندان برای او رنج ها و سختی های زیادی را در پی خواهد داشت، اما آن را مایه ی خلاص شدن از خواسته های ناشایست آن زن و زمینه ی فاصله گرفتن از آن شرایط گناه آلود می دانست. لذا هنگامی که از سوی آن زن تهدید می شود که باید به لذت خواهی او تن دهد و یا به حبس و رنج های آن گرفتار خواهد شد، آن حضرت زندانی شدن را به انجام دادن گناه و کارهای ناشایست ترجیح می دهد و با شجاعت و قاطعیت، خواسته ی زشت آن زن را رد می کند.

مصدق و نمونه ی دیگری از مثبت اندیشی حضرت یوسف (علیه السلام) آنجاست که ایشان پس از سال ها دوری از خانواده و دیدن رنج ها و سختی های بسیار، به هنگام دیدار با خانواده ی خود، فقط به موهبت های الهی اشاره می کند، و از سختی هایی که بر او گذشت سخنی به میان نمی آورد و عامل جفای برادران را شیطان می داند؛ می فرماید:

«وَرَفَعَ أَبُوهُ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ؛» (2)

«و پدر و مادر خود را بر تخت نشانند؛ و همگی به خاطر او به سجده افتادند؛ و گفت: «پدر! این تعبیر خوابی است که قبلا دیدم؛ پروردگارم آن را حق قرار داد! و او به من نیکی کرد هنگامی که مرا از زندان

ص: 73

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، صص 397-398.

2- . یوسف/100.

بیرون آورد، و شما را از آن بیابان [به اینجا] آورد بعد از آن که شیطان، میان من و برادرانم فساد کرد. پروردگارم نسبت به آنچه می خواهد [و شایسته می داند،] صاحب لطف است؛ چرا که او دانا و حکیم است.»

آیه ی فوق نمایانگر نمونه ی بسیار زیبایی از نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست و اوج فرهنگ مثبت اندیشی یک انسان مؤمن را به نمایش می گذارد؛ یوسف (علیه السلام) در اثر جفای برادرانش سال ها از خانواده دور گردید، به عنوان برده فروخته شد، رنج زندان کشید، غم غربت و جدایی از خانواده را تحمل کرد، اما وقتی بعد از سال ها خانواده ی خود را ملاقات کرد، ذره ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت و فقط به الطاف و موهبت های الهی اشاره می کند.

(د) تصمیم گیری مؤثر و عمل قاطعانه

تصمیم گیری مؤثر و سازنده و اقدام قاطع، از مهم ترین عوامل و شاخص های تاب آوری فردی است. در یک تعریف ساده، تصمیم گیری را می توان فرایند انتخاب یک مسیر و یا عمل از بین دو یا چند گزینه ی دیگر به منظور دستیابی به راه حل مناسب و درست برای حل یک مشکل و یا رسیدن به هدف معین دانست. (1)

هنگامی که فرد در مواجهه با مشکلات و سختی ها، همه ی جوانب مسائل را می سنجید و به یک تصمیم می رسد و پیامدها و نتایجش را ارزیابی می کنند، این وضعیت می تواند باعث ایجاد اطمینان و اعتماد به نفس او شود و شک و تردید او را برای عملی کردن این تصمیم از بین ببرد. در مقابل، چنانچه فرد در مواجهه با مسائل و موقعیت های نامطلوب، تصمیم گیری درستی را اتخاذ نکند و منتظر بماند تا مسائل خودشان حل شوند، در مقابل مسائل واکنشی همراه با شک و تردید و تزلزل از خود نشان می دهد و نمی تواند آنها را حل و فصل کند.

هنگامی که جوانب یک مسأله توسط فرد بررسی شد و گزینه های مختلف به صورت دقیق مورد ارزیابی قرار گرفتند و بهترین و مناسب ترین گزینه انتخاب شد، نوبت به اجرایی کردن و اقدام به تصمیم می شود؛ در این مرحله، تصمیم گیرنده باید موانعی همچون ترس، سستی، دلهره، شک و تردید، حزن و اندوه و ضعف اراده و انگیزه که می تواند او را منفعلسازد از خود دور نموده و با عزمی راسخ و قاطع و پشتوانه ای محکم

ص: 74

1- . سالم قهفرخی و همکاران، «بررسی عوامل روان شناختی مؤثر در تصمیم گیری»، ص 30.

از نیروهای مادی و معنوی، کمر همّت را برای اجرای تصمیمات ببندد. (1) در همین زمینه، قرآن کریم بر تصمیم گیری مؤثر و اقدام قاطعانه برای اجرایی کردن امور تأکید کرده است؛ همچنان که می فرماید:

«... وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (2)

«... و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، [قاطع باش! و] بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.»

عقل حکم می کند که انسان برای انجام امور، تا زمانی که بررسی کافی را انجام نداده است، تصمیمی نگیرد و اقدامی نکند. اصولاً مردمی که کارهای مهم خود را با مشورت و صلاح اندیشی یکدیگر انجام می دهند و صاحب نظران آنها به مشورت می نشینند، کم تر گرفتار لغزش می شوند. به عکس افرادی که گرفتار استبداد رأی هستند و خود را بی نیاز از افکار و نظرات دیگران می دانند- هر چند از نظر قوای فکری فوق العاده باشند- غالباً گرفتار اشتباهات خطرناک و دردناکی می شوند. نکته ی دیگر این که، عموماً در تصمیم گیری ها، روش ها و راه کارهای متعددی برای بررسی جوانب مسائل وجود دارد و مشورت کردن با افراد آگاه و باتجربه، یکی از بهترین این روش هاست که به سبب بهره گیری از آن، هم در وقت و زمان تصمیم گیری صرفه جویی می شود و هم ضریب خطاهای تصمیم و اجرای آن کم تر می شود.

قرآن کریم در آیه ی فوق پس از توصیه به مشورت کردن، به عمل قاطعانه امر می کند؛ همان اندازه که به هنگام مشورت باید، نرمش و انعطاف به خرج داد، در موقع اتخاذ تصمیم نهایی باید قاطع بود، بنابراین پس از برگزاری مشاوره و روشن شدن نتیجه مشورت، باید هر گونه تردید و دودلی و آراء پراکنده را کنار زد و با قاطعیت تصمیم گرفت و این همان چیزی است که در این آیه از آن تعبیر به «عزم» شده است و آن تصمیم قاطع می باشد. در پایان آیه دستور می دهد که افراد با ایمان باید تنها بر خدا تکیه کنند، زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد. و ضمناً از این آیه استفاده می شود که توکل باید حتماً بعد از مشورت و استفاده از همه ی امکاناتی که انسان در اختیار دارد قرار گیرد. (3)

ص: 75

1- . رحمتی و همکاران، «تصمیم گیری مؤثر از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه»، ص 36.

2- . آل عمران/ 159.

3- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 3، صص 148-150.

مشورت کردن در قرآن کریم از جایگاه مهم و ویژه ای برخوردار بوده است و اهمیت آن به قدری است که در قرآن کریم سوره ای به نام «شوری» وجود دارد و مشورت در آن از مهم ترین مسائل محسوب گردیده و در کنار استجابت دعا و نماز و انفاق مطرح شده است؛ می فرماید:

«وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ؛» (1)

«و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنهاست و از آنچه به آنها روزی داده ایم انفاق می کنند.»

آیه ی فوق صفات بهترین انسان ها را برمی شمارد و یکی از این صفات، مشورت کردن است. یک انسان هر چه قدر هم که عاقل و اندیشمند باشد، اما ممکن است در مواردی دچار خطا و اشتباه گردد؛ زیرا احاطه ی کامل به تمام زوایای همه ی مسائل ندارد؛ ولی در صورتی که خرد جمعی در یک موضوع به کار گرفته شود و تجارب و نظرات دیگران نیز در تصمیم نهایی دخالت داده شود، می تواند تصمیم پخته و دارای ضریب خطای کم تری در پی داشته باشد. از این رو، یک تصمیم گیری درست تصمیمی است که همراه با مشورت از روی عقل و استفاده از تجربیات و نظرات سازنده ی دیگران باشد.

اتخاذ تصمیم صحیح و مؤثر، مستلزم یک سری اطلاعات کافی و درست در زمینه ی موضوع مورد بررسی است، در صورت رعایت نکردن آن، تصمیم اتخاذ شده دارای نواقص و معایب فراوانی خواهد بود و چنین تصمیمی از آن جهت که بدون شناخت درست از زوایای مختلف مساله است، عملی کردن آن نیز میسر و مفید نخواهد بود. قرآن کریم در همین زمینه می فرماید:

«وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا؛» (2)

«از آنچه به آن آگاهی نداری، پیروی مکن، چرا که گوش و چشم و دل، همه مسؤلند.»

پس از بررسی و مشاوره و تحقیق برای تصمیم گیری (مقدمات تصمیم گیری)، نوبت به اتخاذ تصمیم می رسد، این تصمیم و اجرای آن، باید از قاطعیت لازم برخوردار بوده و هیچ گونه ضعف و سستی در انجام

ص: 76

1- . شوری/ 38.

2- . اسراء/ 36.

آن نباشد. از این منظر، فرد قاطع کسی است که هنگام اخذ تصمیم از اراده ی قوی و محکم در به فعلیت رسانیدن تصمیم خود برخوردار باشد و از خرده گیری های دیگران نهراسد.

بررسی سیره ی حضرت یوسف (علیه السلام) نشان می دهد که ایشان در موقعیت تصمیم گیری و اجرایی کردن تصمیم، فردی بسیار قاطع و دارای عزمی راسخ بوده است؛ به عنوان نمونه آنجا که ایشان پس رد کردن درخواست ناشایست همسر عزیز مصر، از سوی آن زن تهدید شد که اگر خواسته ی او را انجام ندهد به زندان خواهد رفت و تحقیر خواهد شد، ایشان در مقابل، با قاطعیت و جدیت، چنین درخواستی را رد نمود؛ می فرماید:

«قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنِّي فِيهِ وَلَقَدْ رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ فَاسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا آمُرُهُ لَيَسْجَنَنَّ وَّلَيَكُونَا مِنَ الصَّاغِرِينَ* قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ* فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛» (1)

« [همسر عزیز] گفت: «این همان کسی است که به خاطر او مرا سرزنش کردید! من او را به خویشتن دعوت کردم؛ و او خودداری کرد! و اگر آنچه را دستور می دهم انجام ندهد، به زندان خواهد افتاد؛ و مسلماً خوار و ذلیل خواهد شد!» * [یوسف] گفت: «پروردگارا! زندان نزد من محبوب تر است از آنچه اینها مرا به سوی آن می خوانند! و اگر مکر و نیرنگ آنها را از من باز نگردانی، به سوی آنان متمایل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود!» * پروردگارش دعای او را اجابت کرد؛ و مکر آنان را از او بگردانید؛ چرا که او شنوا و داناست.»

همسر عزیز مصر با لحن جدی که حاکی از اراده ی قطعی او بود، صریحاً اعلام داشت که اگر او (یوسف) آنچه را که من فرمان می دهم انجام ندهد و در برابر خواسته ی من تسلیم نگردد، به طور قطع به زندان خواهد افتاد و نه تنها زندانی خواهد شد، بلکه خوار و ذلیل خواهد گردید! وی این درخواست را طوری گفت که جای تردید نگذاشت، و رسانید که بر این تصمیم خود کاملاً قاطع و استوار است. ضمن آن که فهمانید آن قدر در دل شوهرش نفوذ دارد که بتواند او را به هر چه که می خواهد وادار سازد و در امر او به هر نحوی که

ص: 77

دلش بخواهد تصرف کند. (1)

بنابراین، آن زن، حضرت یوسف (علیه السلام) را در موقعیتی قرار داد که تصمیم بگیرد یا خواسته‌ی او را بپذیرد و اجرایی کند و یا به صورت قطع به زندان خواهد رفت و خوار و ذلیل خواهد شد. اما حضرت یوسف (علیه السلام) با آگاهی کامل از شرایط به وجود آمده و پیامدهای رد کردن این درخواست، زندانی شدن را به انجام دادن گناه و کارهای ناشایست ترجیح داد و با قاطعیت و عزمی راسخ، خواسته‌ی زشت آن زن را رد کرد و برای اجرایی کردن این تصمیم، بر خداوند توکل نمود.

ه) پذیرش شرایط تغییرناپذیر

پذیرفتن شرایط دشوار که انسان در بروز آن نقشی ندارد یا نمی‌تواند آن را تغییر دهد، به عنوان یک واقعیت تغییرناپذیر، یکی از عواملی است که تحمل موقعیت‌های ناگوار را میسر می‌کند؛ به طور کلی انسان در برخی از موقعیت‌ها و شرایط، قادر نیست که به برخی اهداف خود دست یابد، در چنین مواقعی، پذیرش شرایطی که نمی‌توان آنها را عوض کرد و تمرکز بر شرایطی که می‌توان آنها را تغییر داد، گام مهمی در جهت تاب آوری فردی است. (2)

پذیرش شرایط تغییرناپذیر را می‌توان معادل «تسلیم و رضا» در فرهنگ اسلامی دانست؛ «تسلیم» به لحاظ لغوی، مصدر باب تفعیل از ماده‌ی «س - ل - م» به معنای گردن نهادن، پذیرفتن، سرسپردن به دیگری و رام بودن در برابر اوست. (3)

تسلیم و رضا در اصطلاح علم اخلاق، بدان معناست که انسان در ناملایمات، رنج‌ها و بلاها استوار مانده و بدون اعتراض یا تغییری در ظاهر و باطن، با قلبی گشاده به استقبال قضا و مقدرات الهی رود. (4)

در این مقام، بنده، خود را در قلمرو «ربوبیت خداوند» می‌بیند و همه‌ی تقدیرات و تدبیرات خداوند را هم بر مبنای حکمت و مصلحت می‌شناسد، نتیجه آن می‌شود که بر آنچه خداوند درباره‌ی او خواسته و مقدر کرده است، صبور و راضی و تسلیم می‌شود و هیچ اعتراضی نمی‌کند؛ نه نسبت به آنچه

ص: 78

1- طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، صص 205-206.

2- حبیب‌اللهی، «عوامل و مؤلفه‌های تاب آوری از منظر قرآن و روایات»، ص 29.

3- ابن منظور، لسان العرب، 12، ص 290، ذیل ماده‌ی «سلم».

4- نراقی، معراج السعادة، ص 696.

درباره ی خود او رقم خورده است، نه نسبت به دیگران، و نه آنچه در عالم هستی می گذرد. (1)

نشانه ی تسلیم و رضا، ثبات و استقامت بنده به هنگام نزول بلا یا و عدم دگرگونی ظاهری و باطنی او، و اطاعت از اوامر و نواهی خداوند، بدون شکوه و شکایت است. (2)

قرآن کریم بر تسلیم بودن در برابر قضا و مقدرات الهی تأکید بسیار دارد؛ همچنان که ضمن تأکید بر لزوم تسلیم بودن در برابر مقدرات و فرامین الهی، تسلیم شوندگان را به پاداش الهی بشارت می دهد می فرماید:

«... فَلَهُ أَسْلِمُوا وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ* الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُتَمِيمِينَ الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (3)

«... در برابر [فرمان] او تسلیم شوید و بشارت ده متواضعان و تسلیم شوندگان را* همان ها که چون نام خداوند برده می شود، دل هایشان پر از خوف [پروردگار] می گردد؛ و شکیبایان در برابر مصیبت هایی که به آنان می رسد؛ و آنها که نماز را برپا می دارند، و از آنچه به آنان روزی داده ایم انفاق می کنند.»

قرآن کریم در آیات فوق، ابتدا در آیه ی اول دستور می دهد که در برابر مقدرات و فرمان خداوند تسلیم باشید، سپس در آیه ی بعد صفات کسانی که این امر را انجام می دهند توضیح می دهد؛ نخست می گوید: آنها کسانی هستند که وقتی نام خداوند برده می شود دل هایشان مملو از خوف پروردگار می گردد. نه اینکه از غضب او بی جهت بترسند، و نه اینکه در رحمت او شك و تردید داشته باشند، بلکه این ترس به خاطر مسئولیت هایی است که بر دوش داشتند و شاید در انجام آن کوتاهی کرده اند، این ترس به خاطر درك مقام با عظمت خداوند است که انسان در مقابل عظمت خائف می گردد. صفت دیگر اینکه: آنها در برابر حوادث دردناکی که در زندگی شان رخ می دهد صبر و شکیبایی پیش می گیرند. عظمت حوادث و مشکلات و سختی ها، هر قدر زیاد و ناراحتی آن هر قدر سنگین باشد این گروه در برابر آن زانو نمی زنند، خونسردی خود را از

ص: 79

1- . محدثی، «رضا و تسلیم»، ص 28.

2- . سلمی نیشابوری، طبقات الصوفية، ج 1، ص 59.

3- . حج/ 34-35.

دست نمی دهند، از میدان فرار نمی کنند، مأیوس نمی شوند، لب به کفران نمی گشایند و خلاصه ایستادگی می کنند و پیش می روند و پیروز می شوند. (1)

بنابراین، تسلیم شدن در برابر ناگواری ها، سختی ها و مصائبی که به واسطه ی مقدرات و قوانین خداوند بر انسان تحمیل و تصویب شده است و راهی برای عوض کردن و تغییر دادن آن نیست، از خصلت های انسان مؤمن است و چنین خصلتی باعث آرامش انسان در شرایط سخت و ناگوار می شود.

بنابر آنچه که در آیات قرآن کریم آمده است، تسلیم بودن در برابر مقدرات الهی از خصلت های بسیار ارزشمند نزد حضرت یوسف (علیه السلام) بوده است؛ از جمله آن حضرت هنگامی که به حکومت رسید در مناجات خود، از خداوند، استمرار تسلیم بودن خود را طلب نموده است؛ می فرماید:

«رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِى الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ» (2)

«پروردگارا! بخشی از حکومت را به من بخشیدی، و مرا از علم تعبیر خواب ها آگاه ساختی! ای آفریننده ی آسمان ها و زمین! تو ولیّ [و سرپرست] من در دنیا و آخرت هستی، مرا مسلمان بمیران؛ و به صالحان ملحق فرما!.»

معنای درخواست «مرا مسلم بمیران» این است که: خدایا اخلاص و اسلام مرا مادامی که زنده ام برایم باقی بدار. و به عبارت دیگر این است که تا زنده است مسلم زندگی کند، تا در نتیجه دم مرگ هم مسلم بمیرد، و این کنایه است از این که خداوند او را تا دم مرگ بر اسلام پایدار بدارد، نه اینکه معنایش این باشد که دم مرگ مسلم باشم، هر چند در زندگی مسلم نبودم. (3)

یوسف (علیه السلام) در این دعا، بعد از آن که به ولایت خداوند در دنیا و آخرت شهادت داد، مانند يك بنده و مملوك که در تحت ولایت مالک خویش است درخواست می کند که او را آن چنان قرار دهد که ولایت او بر وی در دنیا و آخرت مقتضی آن است، و آن این است که وی را تسلیم در برابر خود کند؛ مادامی که در دنیا زنده است، و در آخرت در زمره ی صالحین قرارش دهد، زیرا کمال بنده آن است که نسبت به صاحب و

ص: 80

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 9، صص 374-375.

2- . یوسف / 101.

3- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 342.

ربّ خود تسلیم باشد، و مادامی که زنده است در برابر آنچه وی از او می خواهد سر تسلیم فرود آورد، و در اعمال اختیاریه ی خود چیزی که مایه ی کراهت و نارضایتی او است از خود نشان ندهد و تا آنجا که می تواند در اختیار اوست خود را چنان کند که برای قرب مولایش صالح، و برای مواهب بزرگ او لایق باشد، و همین معنا باعث شد که یوسف (علیه السلام) از پروردگارش بخواهد که او را در دنیا مسلم، و در آخرت در زمره ی صالحان قرار دهد. و این اسلامی که یوسف (علیه السلام) درخواست کرد بالاترین درجات اسلام، و عالی ترین مراتب آن است، و آن عبارت است از تسلیم محض بودن برای خدای سبحان به اینکه بنده برای خود و برای آثار وجودی خود هیچ استقلالی نبیند و در نتیجه هیچ چیز - چه خودش و چه صفات و اعمالش - او را از پروردگارش مشغول نسازد، و این معنا وقتی به خدا نسبت داده شود [و عرض شود که خدایا تو مرا مسلم قرار ده] معنایش این است که خداوند بنده اش را خالص برای خود قرار دهد. (1)

قدرت و حکومت و سیاست، زمینه ی خروج از دین است، مگر اینکه خداوند لطف کند. یوسف (علیه السلام) در چاه دعایی داشت و در زندان دعای دیگر داشت، ولی همین که به حکومت رسید دعای او این بود: خدایا من را مسلمان بمیران. (2)

یعنی من دوام ملك و بقاء حکومت و زندگی مادی ام را از تو تقاضا نمی کنم، چرا که اینها همه فانی هستند و فقط دورنمای دل انگیزی دارند، بلکه از تو این می خواهم که عاقبت و پایان کارم به خیر باشد، و با ایمان و تسلیم در راه تو، و برای تو جان دهم، و در صف صالحان و شایستگان و دوستان با اخلاص قرار گیرم، مهم برای من اینها است. (3)

بنابراین، خصلت یا مقام تسلیم بودن یوسف (علیه السلام) سبب می شود که آن حضرت در همه ی حالات و لحظات زندگی، خداوند را ولی و ربّ (پرورش دهنده) خود می داند و مقدرات و فرامین خداوند را بر مبنای حکمت و مصلحت می بیند. از همین رو، در قبال مصائب و سختی هایی که بر حسب مقدرات و قضای الهی رخ می دهد، شکوه و اعتراض نمی کند، بلکه با تسلیم و رضای محض، آنها را می پذیرد و در سختی ها و بلاها، خود را در مدار آرامش و اطمینان قرار می دهد.

ص: 81

1- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، صص 341-342.

2- . قرآنی، تفسیر نور، ج 6، صص 165-166.

3- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، ص 81.

و) برقراری روابط مؤثر با خانواده و اطرافیان

برقراری رابطه‌ی مؤثر و شایسته با خانواده و آشنایان از مهم‌ترین عوامل افزایش تاب‌آوری است. از همین رو «افراد تاب‌آور و سازگار با فراهم نمودن روابط صمیمانه‌ی می‌توانند نقش مؤثری بر ارتقای بهداشت روانی خود و جامعه داشته باشند.» (1)

خانواده، کانون مودت و رحمت است و یکی از اهداف مهم تشکیل خانواده، رسیدن به آرامش فکری و ذهنی است؛ در خانواده‌ای که اعضای آن صمیمی و پشتیبان هم هستند، حوادث و مصیبت‌ها کمتر به آنها آسیب وارد می‌کند و توان مقابله با مشکلات در آن خانواده افزون می‌گردد. از همین رو، در دین اسلام بر تشکیل خانواده و نقش مهم صمیمیت در خانواده برای ایجاد آرامش و مقابله با مشکلات تأکید شده است. یکی از نتایج قطعی این صمیمیت این است که اعضای خانواده در مواجهه با مشکلات زندگی، احساس تنهایی نکنند و برای حل مسائل با توان و قدرت بیشتری تلاش کنند. (2)

از همین روست که در قرآن کریم، خانواده به عنوان عامل پیدایش مودت و رحمت محسوب شده و هدف از ازدواج و تشکیل خانواده، ایجاد آرامش معرفی گردیده است و می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (3)

«و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.»

آیه‌ی فوق بر این نکته تأکید دارد که هدف از ازدواج صرفاً پاسخ‌گویی به غریزه‌ی جنسی نیست، بلکه هدف رسیدن به یک آرامش جسمی و روانی است. (4)

ص: 82

1- عبدالله‌ی و همکاران، «تأثیر آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه نظامی»، ص 110.

2- حبیب‌اللهی، «عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات»، ص 24.

3- روم/ 21.

4- قرآنی، تفسیر نور، ج 9، ص 189.

قرآن کریم بر داشتن روابط نیکو با خانواده، آشنایان و همسایگان و دوستان، تأکید بسیار کرده و در کنار عبادت خداوند، به داشتن این روابط حسنه و شایسته دعوت نموده است و می فرماید:

«وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَلًا فُجُورًا»؛ [\(1\)](#)

«و خدا را بپرستید! و هیچ چیز را همتای او قرار ندهید! و به پدر و مادر، نیکی کنید؛ همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان، و همسایه ی نزدیک، و همسایه ی دور، و دوست و همنشین، و واماندگان در سفر، و بردگانی که مالک آنها هستید؛ زیرا خداوند، کسی را که متکبر و فخر فروش است، [و از ادای حقوق دیگران سرباز می زند، را] دوست نمی دارد.»

قرآن کریم ضمن نهی از قطع پیوندهای خویشاوندی، کسانی که روابط خویشاوندی را قطع و صله ی رحم را ترک می کنند به عنوان فاسقان و فاسدان و زیانکاران معرفی کرده است و می فرماید:

«الَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ»؛ [\(2\)](#)

«فاسقان کسانی هستند که پیمان خدا را، پس از محکم ساختن آن، می شکنند؛ و پیوندهایی را که خدا دستور داده برقرار سازند، قطع نموده، و در روی زمین فساد می کنند؛ اینها زیانکارانند.»

آیه ی فوق اعلام می دارد فاسقان پیوندهایی را که خداوند دستور داده بر قرار بماند قطع می کنند، این پیوندها شامل پیوند خویشاوندی، پیوند دوستی، پیوندهای اجتماعی، پیوند و ارتباط با رهبران الهی و پیوند و رابطه با خداوند است. [\(3\)](#)

قریب به مفهوم این آیه، در آیه ی دیگر نیز آمده و قرآن کریم این افراد را لعنت کرده است و می فرماید:

ص: 83

1- . نساء/ 36.

2- . بقره/ 27.

3- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 1، ص 155.

«وَالَّذِينَ يَتَّقُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ لَهُمُ اللَّعْنَةُ وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ؛» (1)

«آنها که عهد الهی را پس از محکم کردن می شکنند، و پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده قطع می کنند، و در روی زمین فساد می نمایند، لعنت برای آنهاست؛ و بدی [و مجازات] سرای آخرت!..»

داستان پُر فراز و نشیب حضرت یوسف (علیه السلام) و برادرانش، در بردارنده ی نمونه ی واضحی از آسیب هایی است که به واسطه ی روابط غیر مؤثر و ناشایست اعضای خانواده به وجود می آید؛ آنجا که قرآن کریم اشاره می کند ریشه ی نقشه ی شیطانی برادران یوسف (علیه السلام) برای آن حضرت، رابطه و رفتارهای ناشایست آنها با پدرشان و حضرت یوسف (علیه السلام) بوده است؛ می فرماید:

«إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ * اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ؛» (2)

«هنگامی که [برادران] گفتند: «یوسف و برادرش (بنیامین) نزد پدر، از ما محبوب تر هستند؛ در حالی که ما گروه نیرومندی هستیم! مسلماً پدر ما، در گمراهی آشکاری است! * یوسف را بکشید؛ یا او را به سرزمین دوردستی بیفکنید؛ تا توجه پدر، فقط به شما باشد؛ و بعد از آن، افراد صالحی خواهید بود!..»

بنابر آنچه که در آیات فوق آمده است برادران یوسف (علیه السلام)، پدر خود را به دلیل محبت بیشتر به یوسف (علیه السلام) و بنیامین، گمراه و مقصر می دانستند و خودخواهی و حسادت آنها باعث شد که به جای این که دلیل محبت بیشتر پدرشان به یوسف (علیه السلام) و بنیامین را در کمال شخصیت آن دو جستجو کنند، دچار خود برتری شده و با تحریک حسادت در هم آمیخته و زمینه ی رفتارهای ناهنجار بعدی را فراهم کردند.

همچنین، در نقطه ی مقابل این آسیب، قرآن کریم اشاره می دارد که داشتن روابط خوب و سازنده ی حضرت یوسف (علیه السلام) با خانواده و دوستان و آشنایان، در نجات آن حضرت از شرایط ناگوار مؤثر بوده است؛ یکی از نمونه های این روابط نیکو و شایسته، دوستی سازنده ی یوسف (علیه السلام) با زندانیان بود، به طوری که یکی از آنها پس از آزادی خود، نزد آن حضرت برگشت و رؤیای پادشاه مصر را برای آن حضرت بازگو کرد و

ص: 84

1- . رعد / 25.

2- . یوسف / 8-9.

همین دیدار دوستانه و تعبیر نمودن رؤیا، زمینه ی نجات یوسف (علیه السلام) از زندان فراهم آورد؛ همچنان که می فرماید:

«يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عِجَافٍ وَسَبْعِ سُبُلَاتٍ خَضْرَاءٍ وَأُخْرَى يَأْسَافٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ»؛ (1)

«[او به زندان آمد، و چنین گفت:] یوسف، ای مرد بسیار راستگو! درباره ی این خواب اظهار نظر کن که هفت گاو چاق را هفت گاو لاغر می خورند؛ و هفت خوشه ی تر، و هفت خوشه ی خشکیده؛ تا من به سوی مردم بازگردم، شاید [از تعبیر این رؤیا] آگاه شوند!..»

بنابر آنچه که در آیات قرآن کریم آمده است پس از آن که شاه مصر آن رؤیا را در خواب دید و همنشینان و مشاوران وی نتوانستند آن را تعبیر کنند، همان دوستی که یوسف (علیه السلام) پیش تر در زندان از او خواسته بود پس از آزادی، نزد شاه از وی سخن بگوید تا تحقیق کند و بی گناهی او ثابت گردد، ولی او این درخواست را فراموش کرده بود، با وجود آن که در حق آن حضرت بی وفایی فراوان کرده بود ولی می دانست بزرگواری یوسف (علیه السلام) مانع از آن خواهد شد که سرگله و شکایت را باز کند و برای تعبیر رؤیا به او کمک نکند. لذا، طبق آنچه که در آیات فوق آمده است هنگام دیدار با آن حضرت، با تعبیر «الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا» وی را ستود؛ او در این تعبیر یوسف (علیه السلام) را مرد بسیار راستگو خوانده است یعنی و کسی که هر چه می گوید راست است. (2)

این تعبیر نوعی مبالغه در راستگویی است و دوست یوسف (علیه السلام) از آن جهت این تعبیر را گفته که راستگویی آن حضرت را پیش تر و هنگامی که خود در زندان بود و تعبیری که از خواب او و خواب رفیقش کرده بود را دیده بود، همچنین راستگویی آن حضرت را در گفتار و کرداری که از او در زندان مشاهده کرده بود بیاد داشت. (3)

نمونه ی دیگری از نقش مؤثر روابط شایسته ی حضرت یوسف (علیه السلام) با خانواده و آشنایان در تاب آوری آن حضرت، رفتار شایسته وی با برادانش بود که با وجود خطای بزرگ آنها در حق وی، آنها را بخشید و همین

ص: 85

1- . یوسف/ 46.

2- . طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج 12، ص 230.

3- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 257.

بخشش و رفتار شایسته، باعث دیدار دوباره ی خانواده و آشنایان و پایان یافتن دوری از آنان گردید؛ می فرماید:

«قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ* قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضَيِّعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ* قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آتَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِبِينَ* قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ أَيُّومَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ* اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَذَا فَالْقُوهُ عَلَى وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا وَأْتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ؛» (1)

« [یوسف] گفت: «آیا دانستید با یوسف و برادرش چه کردید، آنگاه که جاهل بودید؟!» *گفتند: «آیا تو همان یوسفی؟!» گفت: «من یوسفم، و این برادر من است! خداوند بر ما مَنّت گذارد؛ هر کس تقوا پیشه کند، و شکیبایی و استقامت نماید، [سرانجام پیروز می شود؛] چرا که خداوند پاداش نیکوکاران را ضایع نمی کند!» *گفتند: «به خدا سوگند، خداوند تو را بر ما برتری بخشیده؛ و ما خطاکار بودیم!» * [یوسف] گفت: «امروز ملامت و توبیخی بر شما نیست! خداوند شما را می بخشد؛ و او مهربان ترین مهربانان است.» * این پیراهن مرا ببرید، و بر صورت پدرم بیندازید، بینا می شود! و همه ی نزدیکان خود را نزد من بیاورید!»

پیرامون رفتار شایسته ی یوسف (علیه السلام) با برادرانش نقل شده است که: یوسف (علیه السلام) برادران خود را هر روز و شب سر سفره ی خود می نشاند، ولی آنها احساس شرمندگی می کردند و کسی را به سراغ او فرستادند و گفتند که سفره ی ما جدا باشد، چون چهره ی تو ما را شرمسار می کند! یوسف (علیه السلام) پاسخ داد: اما من افتخار می کنم که در کنار شما باشم و با شما غذا بخورم. روزگاری مردم که مرا می دیدند، می گفتند: «منزه است خدایی که برده ی بیست درهمی را به عزّت رساند.» اما امروز وجود شما برای من شرافت است. حالا مردم می دانند که من [غلام نبوده ام، بلکه] برادرانی مثل شما دارم و از نوادگان حضرت ابراهیم (علیه السلام) هستم.» (2)

ص: 86

1- . یوسف / 89-93.

2- . فخرالدین رازی، مفاتیح الغیب، ج 18، ص 506: «روي أن إخوة يوسف لما عرفوه أرسلوا إليه إنك تحضرنا في مائدتك بكرة و عشيا و نحن نستحي منك لما صدر منا من الإساءة إليك، فقال يوسف عليه السلام إن أهل مصر و إن ملكك فيهم فإنهم ينظرونني بالعين الأولى و يقولون: سبحان من بلغ عبدا بيع بعشرين درهما ما بلغ، و لقد شرفت الآن بإتيانكم و عظمت في العيون لما جئتم و علم الناس أنكم إخوتي و إني من حفدة إبراهيم عليه السلام.»

برادران یوسف (علیه السلام)، سخت ترین ضربه ها را به او زده بودند، و او را تا آستانه ی قتل و مرگ پیش برده بودند و اگر لطف خدا شامل حال او نشده بود، رهایی برای او ممکن نبود، آنها نه تنها یوسف (علیه السلام) را آزار دادند که پدرش را نیز سخت شکنجه داده بودند. هنگامی که همگی زار و نزار در برابر او قرار گرفتند و تمام قدرت و حکومت در دست او بود، از لابلای جملات یوسف (علیه السلام) به خوبی احساس می شود که او نه تنها هیچ گونه کینه ای در دل نگرفته بود، بلکه این موضوع او را رنج می برد که نکند برادران به یاد گذشته بیفتند و ناراحت شوند و احساس شرمندگی کنند! به همین دلیل نهایت کوشش را به خرج می داد که این احساس را از درون جان آنها بیرون براند و حتی از این بالاتر، می خواست به آنها حالی کند که آمدن شما به مصر از این نظر که وسیله ی شناسایی بیشتر من در این سرزمین و اینکه از خاندان رسالت هستم، نه يك غلام کنعانی که به چند درهم فروخته شده باشم برای من مایه ی فخر و مباهات است او می خواست آنها چنین احساس کنند که نه تنها بدهکار نیستند، بلکه چیزی هم طلبکارند! (1)

بنابراین، رفتار شایسته ی یوسف (علیه السلام) با دوستان و خانواده به گونه ای بود که حتی با وجود کم لطفی ها و خطاکاری های آنها، آن حضرت با رفتار کریمانه آنها را می بخشید و در برخورد با آنها، آنان را مایه ی فخر و مباهات خود می دانست. رفتار یوسف (علیه السلام)، زمینه ی تحکیم پیوند دوستی و خانوادگی فراهم آورد و وجود همین رابطه ی مؤثر، باعث نجات آن حضرت از زندان و پایان یافتن دوری از خانواده و خویشاوندان گردید.

ص: 87

فصل چهارم: آثار و کارکردهای تاب آوری در زندگی حضرت یوسف (علیه السلام)

ص: 89

زندگی انسان همواره در معرض ناگواری ها، سختی ها، مشکلات و بحران هاست. بدیهی است تاب آوری و غلبه بر سختی ها و وفائق آمدن بر بحران ها، کارکردها و آثار مثبت و سازنده ای در زندگی انسان دارد. قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، به آثار مثبت و کارکردهای سازنده ای اشاره کرده که متأثر از تاب آوری ایشان در سختی ها و مشکلات و بحران ها بوده است. از این رو، در ادامه سعی می شود براساس مفاهیم آیات قرآن کریم، مهم ترین آثار و کارکردهای تاب آوری در زندگی حضرت یوسف (علیه السلام)، بررسی گردد؛

الف) حفظ آرامش و ثبات هیجانی

حفظ آرامش و تعادل و ثبات هیجانی از نتایج و کارکردهای تاب آوری است. تاب آوری به افراد کمک می کند تا در شرایط ناگوار، ثبات هیجانی خود را حفظ کنند. در واقع هنگامی که فرد با رویدادهای برانگیزاننده ی هیجان مواجه می شود، تاب آوری به فرد کمک می کند که این دوره ی کوتاه برانگیختگی جسمی و روانی را تاب بیاورد و هیجانات خود را کنترل کند. (1)

بر اساس تحقیقات انجام شده، تاب آوری در زمینه ی رفتار فردی نقش محافظتی دارد، ویژگی استرس زایی حوادث را می کاهش دهد، به تأمین سلامت جسمی و روانی و آرامش بیشتر منجر می گردد و توان مقابله و کنار آمدن را افزایش می دهد. از همین رو، افراد تاب آور در برابر استرس، مقاوم تر هستند. در نقطه ی مقابل آن، بی تابی تأثیر منفی در حفظ آرامش روان و کنترل هیجانات دارد، همچنان که بی تابی و کم طاقتی در برابر کینه و آزار دیگران، توان مقابله ی فرد را کاهش می دهد، قدرت فکر و اندیشه ی او را می کاهش دهد و سبب رفتاری می شود که در نهایت به اختلافات و کدورت ها دامن می زند. (2) افراد تاب آور افسردگی، اضطراب و استرس کم

ص: 91

-
- 1- . سیفعلی ئی و همکاران، «تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، ص 7.
 - 2- . Ogelman Erol, "Examination of the predicting effect of the resiliency levels of parents on the resiliency . levels of preschool children", PP. 461- 466

تری را تجربه می کنند. (1)

و در صورت مواجهه با موقعیت های دشوار و استرس زا، سریع به حالت عادی برمی گردند. (2)

قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام) به این مفهوم اشاره دارد که حضرت یوسف (علیه السلام) در موقعیت های پر تنش و بحرانی و در مواجهه با رفتارهای آزار دهنده ی دیگران، آرامش خود را حفظ می نمود و هیجانات خود را کنترل و مهار می کرد؛ از جمله آنجا که برادرانش، به او تهمت سرقت زدند، آن حضرت در چنین وضعیتی، خشم و هیجانات خود را مهار نمود و با سعه ی صدر با آنها رفتار کرد؛ می فرماید:

«قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يَوْسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يَبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ»؛ (3)

« [برادران] گفتند: «اگر او (بنیامین) دزدی کند، [جای تعجب نیست؛] برادرش [یوسف] نیز قبل از او دزدی کرد» یوسف این [ناراحتی] را در درون خود پنهان داشت، و برای آنها آشکار نکرد؛ گفت: «شما از نظر منزلت بدترین مردمید! و خدا از آنچه توصیف می کنید، آگاه تر است.»

آیه ی فوق در ادامه ی ماجرای است که حضرت یوسف (علیه السلام) طبق فرمان الهی مأمور شد تا برادرش بنیامین را نزد خود نگه دارد. این کاری که یوسف (علیه السلام) انجام داد نقشه ای بود برای حفظ برادرش نزد خود، تکمیل آزمایش پدرش یعقوب (علیه السلام)، و آزمایش برادرانش! ظاهراً خود بنیامین نیز از این نقشه با خبر بود و او می دانست که این نقشه برای نگهداشتن او چیده شده است و به این امر راضی بود. موقع اجرایی کردن آن، یوسف (علیه السلام) به صورت پنهانی ظرف آبخوری پادشاه را درون بار برادرش گذاشت. سپس همین که قافله آماده ی حرکت شد، مأموران کیل مواد غذایی مشاهده کردند که اثری از پیمانانه ی مخصوص پادشاه نیست، سپس کسی فریاد زد: ای اهل قافله شما سارق هستید! در این هنگام یوسف (علیه السلام) دستور داد که بارهای آنها را بگشایند و یک یک بازرسی کنند، منتها برای اینکه طرح و نقشه ی اصلی معلوم نشود، نخست بارهای دیگران را قبل از بار برادرش بنیامین بازرسی کرد و سپس پیمانانه ی مخصوص را از بار برادرش بیرون آورد. برادران

ص: 92

1- . محمدی و همکاران، «ارتباط اعتیاد، تاب آوری و مؤلفه های هیجانی»، ص 140.

2- Pinquart, "Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress", PP. 53- 60

3- . یوسف / 77.

یوسف (علیه السلام) وقتی که پیمانۀ را داخل بار بنیامین یافتند و یقین پیدا کردند سرقت از ناحیه ی او صورت گرفته است، باور کردند که برادرشان دست به سرقت زشت و شومی زده است و سابقه ی آنها را نزد عزیز مصر به کلی خراب کرده است، لذا برای اینکه خود را تبرئه کنند گفتند: اگر این پسر دزدی کند چیز عجیبی نیست، چرا که برادرش (یوسف) نیز قبلاً مرتکب چنین کاری شده است! چرا که هر دو از يك پدر و مادر هستند و حساب آنها از ما که از مادر دیگری هستیم جدا است! و به این ترتیب خواستند خط فاصلی میان خود و بنیامین بکشند و سرنوشت او را با برادرش یوسف پیوند دهند! یوسف (علیه السلام) به هنگام شنیدن این سخن سخت ناراحت شد، اما با سعه ی صدر آن را در دل پنهان داشت و برای آنها آشکار نساخت. او در برابر این تهمت بزرگ به پاسخ آنها نپرداخت، همین اندازه به صورت سر بسته به آنها گفت که: شما از آن کسی که این نسبت را به او می دهید بدترید" - یا- شما نزد من از نظر مقام و منزلت بدترین مردمید! سپس افزود: خداوند درباره ی آنچه می گوید آگاه تر است. (1)

بنابراین، تاب آوری یوسف (علیه السلام) سبب شد آن حضرت با وجود خشمگین شدن به خاطر شنیدن تهمت سرقت، آرامش خود را حفظ کند، بر هیجانات خود غلبه نماید و رفتار و واکنشی منطقی و عاقلانه خود نشان دهد.

(ب) افزایش سخت کوشی و سرسختی

افزایش یافتن و تقویت سخت کوشی و سرسختی افراد در مواجهه با رویدادها و موقعیت های تهدید کننده و نامطلوب زندگی یکی از پیامدها و کارکردهای تاب آوری است. محققان سخت کوشی را سازه ای متشکل از سه گرایش یا مؤلفه ی «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه طلبی» معرفی کرده اند. (2) این سازه هنگام مواجهه ی فرد با شرایط و حوادث استرس زا و تهدید کننده، بر تفسیرها و برداشت های او برای سازش بهتر تأثیر می گذارد؛ مؤلفه ی تعهد به باور فرد نسبت به اهمیت، ارزش و معناداری فعالیت ها و امور زندگی اطلاق می شود. افرادی که گرایش تعهد نیرومندی دارند، به ارزش و حقانیت آنچه که هستند و آنچه که انجام می دهند باور دارند. مؤلفه ی کنترل تعیین کننده ی این باور است که تغییرات زندگی قابل پیش بینی و کنترل پذیر هستند. و مؤلفه ی

ص: 93

1- . مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج 10، صص 38-43.

2- . Kobasa, "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness", PP. 1-11.

مبارزه طلبی بیان کننده ی این باور است که تغییرات زندگی واقعیت های معمول هستند و به منزله ی موقعیت ها و آوردگاه هایی برای مبارزه و فرصتی برای رشد تلقی می شوند، نه تهدیدی برای حس ایمنی و بقا. (1)

سخت کوشی روانی یا همان سرسختی ذهنی را به عنوان فاکتور مؤثر یا عاملی برای ارتقای سلامت جسمی و روحی تلقی کرده اند. از این نظر، سخت کوشی روانی نوعی سبک شخصیتی است که مجموعه ای از صفات روانی را در بر می گیرد؛ افرادی که از این سبک شخصیتی برخوردارند در مقایسه با کسانی که در برابر مشکلات به زانو درآمده و تسلیم شده اند تجربه های زندگی را عمدتاً تجربه های مثبت قلمداد می کنند و نسبت به آنها احساسی از نوع تعهد دارند؛ به عبارت دیگر، مشکلات را به عنوان بخشی از زندگی و فرصتی برای یادگیری، پیشرفت و رشد دانش در نظر می گیرند. (2)

یافته های پژوهشی نیز نشان داده اند که سخت کوشی به مثابه ی سپری در مقابل استرس در موقعیت های گوناگون زندگی عمل می کند. بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله با شرایط مختلف است. حس استقلال و خودپروی را افزایش می دهد و موجب ارتقا و بهبود عملکرد می شود. سخت کوشی همچنین با فعال سازی راهبردهای مقابله ی تبدیلی (فعال، تبدیل کننده) با شرایط استرس زا به جای راهبردهای مقابله ی بازگشتی (انکاری، اجتنابی) احتمال بیماری های جسمانی مربوط به استرس، بیماری های روانی و ضعف های رفتاری و عملکردی را کاهش می دهد. (3)

بنا بر نتایج تحقیقات انجام شده، افزایش سخت کوشی و سرسختی یکی از مهم ترین پیامدهای تاب آوری است. و تاب آوری همان گونه که باعث انگیزه و امید می شود، باعث سخت کوشی در فاکتورهایی همچون:

ص: 94

Maddi, et al, 'Kobasa, "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness", PP. 1-11 . -1
"The personality construct of hardiness II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology", PP. 72-85

2- فریدونی و کلاته سفیری، «ارائه مدل اثر سخت کوشی روانی بر کارآفرینی فردی با تأکید بر نقش میانجی کارآمدی درونی»، ص 71.

3- بشارت، «بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت کوشی»، ص 33 و صبری نظرزاده و همکاران «رابطه علی بین احساس انسجام، سخت کوشی روانشناختی، راهبردهای مقابله با استرس و سلامت روان»، صص 33-34.

تصمیم‌گیری دقیق، افزایش فعالیت فکری، تلاش بیشتر و انگیزه و کوشش بیشتر برای یادگیری و آموزش می‌گردد. (1)

قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، ضمن ترسیم الگوی تاب‌آوری آن حضرت، به سرسختی و سخت‌کوشی آن حضرت در شرایط سخت و تهدیدکننده اشاره کرده است که نشان‌دهنده نقش مؤثر تاب‌آوری در تقویت سخت‌کوشی آن حضرت می‌باشد؛ همان‌گونه که اشاره گردید، سخت‌کوشی سازه‌ای متشکل از سه گرایش یا مؤلفه‌ی «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه طلبی» می‌باشد، در برخی از صحنه‌های داستان حضرت یوسف (علیه السلام) که آن حضرت در شرایط سخت و تهدیدکننده قرار گرفته، مؤلفه‌های سخت‌کوشی در واکنش‌های آن حضرت بروز داشته است؛ از جمله آنجا که همسر عزیز مصر، آن حضرت را در یک وضعیت تهدیدکننده‌ای قرار داد، به این مسأله اشاره است و می‌فرماید:

«قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنَنِي فِيهِ وَلَقَدْ رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ فَاسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا أَمَرُهُ لَيَسْجَنَنَّ وَيَكُونًا مِنَ الصَّاغِرِينَ* قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ؛» (2)

« [همسر عزیز] گفت: «این همان کسی است که به خاطر او مرا سرزنش کردید! من او را به خویشتن دعوت کردم؛ و او خودداری کرد! و اگر آنچه را دستور می‌دهم انجام ندهد، به زندان خواهد افتاد؛ و مسلماً خوار و ذلیل خواهد شد!» * [یوسف] گفت: «پروردگارا! زندان نزد من محبوب‌تر است از آنچه اینها مرا به سوی آن می‌خوانند! و اگر مکر و نیرنگ آنها را از من باز نگردانی، به سوی آنان متمایل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود.»

بنا بر آیه‌ی فوق، همسر عزیز مصر، حضرت یوسف (علیه السلام) را در یک وضعیت تهدیدکننده و سخت‌قرار داد؛ وی حضرت یوسف (علیه السلام) را تهدید کرد که اگر تن به خواسته‌ی او ندهد، یوسف (علیه السلام) را زندانی و تحقیر خواهد کرد. بنابراین، وی، حضرت یوسف (علیه السلام) را در وضعیتی بحرانی قرار داد که باید بین تن دادن به

ص: 95

1- . محمدی شهرودی و همکاران، «پیامدهای روانشناختی و غیر روانشناختی تاب‌آوری سازمانی: ترغیب‌کننده‌هایی برای حرکت به سمت تاب‌آور شدن سازمان‌ها»، ص 70.

2- . یوسف/ 32-33.

رابطه‌ی ناشایست و زندانی شدن یک گزینه را انتخاب کند. آن حضرت، با تاب آوری در مواجهه با چنین وضعیت نامطلوبی، زندانی شدن را به پذیرش و اجرایی کردن این خواسته ترجیح داد؛ در ادامه، الگوی سرسختی حضرت یوسف (علیه السلام) در قالب این سه مؤلفه‌ی «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه طلبی» بررسی می‌شود؛

تعهد: گرایش و مؤلفه‌ی تعهد به باور فرد سخت‌کوش نسبت به اهمیت، ارزش و معناداری فعالیت‌ها و امور زندگی گفته می‌شود. افرادی که گرایش تعهد نیرومندی دارند، به ارزش و حقایق آنچه که هستند و آنچه که انجام می‌دهند باور دارند. آنها به جای آن که به دلایلی از قبیل ترس، عدم اطمینان و خستگی از مسائل و امور شانه خالی کنند، دارای حس پرمعنایی و هدفمندی در کارها و ارتباطات بوده و خود را عمیقاً درگیر امور می‌کنند و خود را وقف هدف می‌نمایند. (1)

حضرت یوسف (علیه السلام) بنا بر پایبندی و تعهد به ارزش‌های الهی و انسانی و حقایق خود، به صورت قاطع، خواسته‌ی ناشایست آن زن را رد کرد و به زندان رفتن را بر انجام چنین عمل مخالف با ارزش‌های الهی و انسانی و اخلاقی ترجیح داد. بنابر آیات قرآن کریم، این زن، پیش از این نیز برای عملی کردن هدف خود، بر خواسته‌ی خود پافشاری کرده بود و حضرت یوسف (علیه السلام) را در چنین وضعیتی قرار داده بود، ولی آن حضرت حضرت، بنابر پایبندی به ارزش‌های الهی و انسانی، درخواست او را رد کرده بود؛ از جمله آنجا که می‌فرماید:

«وَرَاوَدْتُهُ اللَّيْلِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ» (2)

[و آن زن که یوسف در خانه‌ی او بود، از او تمنای کامجویی کرد؛ درها را بست و گفت: «بیا (به سوی آنچه برای تو مهیاست!)» [یوسف] گفت: «پناه می‌برم به خدا! او (عزیز مصر) صاحب نعمت من است؛ مقام مرا گرامی داشته؛ [آیا ممکن است به او ظلم و خیانت کنم؟!] مسلماً ظالمان رستگار نمی‌شوند!]]

ص: 96

1- . اعظم رجیبیان و اصغری ابراهیم آباد، «رابطه‌ی سخت‌کوشی و برون‌گرایی با عملکرد تحصیلی»، ص 258؛ قرشی و دوکانه ای فرد، «بررسی تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سخت‌کوشی و شادکامی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان شهرستان مرنند سال 1393»، ص 61 و بشارت، «بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت‌کوشی»، ص 33 و فریدونی و کلاته سفیری، «ارائه مدل اثر سخت‌کوشی روانی بر کارآفرینی فردی با تأکید بر نقش میانجی کارآمدی درونی»، ص 71.

2- . یوسف / 23.

کنترل: مؤلفه‌ی کنترل تعیین کننده‌ی این باور است که تغییرات زندگی قابل پیش بینی و کنترل پذیر هستند. بر اساس این گرایش و مؤلفه، افراد سرسخت در موقعیت های تهدید کننده و نامطلوب، به جای این که تحت کنترل باشند احساس می کنند بر اوضاع مسلط هستند و خودشان نقشی تعیین کننده دارند. (1)

حضرت یوسف (علیه السلام) نیز در چنین وضعیت تهدید کننده ای، توانایی خود را برای کنترل این نوع وضعیت های سخت نشان داد؛ وی با در نظر داشتن شرایط فعلی و وضعیت های احتمالی پیش رو، تصمیم گرفت به جای آن که به صورت منفعلانه و تحت کنترل آن زن و مجری خواسته های ناشایست او باشد، درخواست او را رد کند و تلاش نمود شرایطی را به وجود آورد که خود نقشی فعال و تعیین کننده ای در آن داشته باشد. از این رو، اعلام کرد که حاضر است زندانی شود، ولی تن به خواسته ی آن زن نخواهد داد.

مبارزه طلبی: مؤلفه ی مبارزه طلبی بیان کننده ی این باور است که تغییرات زندگی واقعیت های معمول هستند و به منزله ی موقعیت ها و آوردگاه هایی برای مبارزه و فرصتی برای رشد تلقی می شوند، نه تهدیدی برای حس ایمنی و بقا. به عبارت دیگر، افراد سرسخت و سخت کوش، تهدیدها و تغییرات زندگی را چالش ها و فرصت هایی برای رشد و پیشرفت قلمداد می کنند، نه محدودیت و تهدید. (2)

آنها باور دارند، هر آنچه برای مقابله با موانع و شرایط موجود لازم است در وجودشان نهفته است، بنابراین سعی می کنند از تمام موقعیت ها برای رشد و پیشرفت خود استفاده کنند. (3)

حضرت یوسف (علیه السلام) در مقابل تهدیدهای آن زن مبنی بر زندانی و تحقیر شدن او در صورت رد آن درخواست، بدون هیچ گونه ترس و هراسی، تسلیم آن زن و مرعوب تهدیدهای او نشد و حبس شدن در زندان را به عنوان راه نجات از آن وضعیت تهدید کننده و فرصتی برای رشد و پیشرفت خود قلمداد نمود.

بنابراین، با در نظر داشتن واکنش حضرت یوسف (علیه السلام) در شرایط سخت و تهدید کننده، روشن می شود که تاب آوری ایشان در آن شرایط، سبب افزایش و تقویت سرسختی و سخت کوشی وی گردیده بود.

ص: 97

- 1- . بشارت، «بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت کوشی»، ص 33 و فریدونی و کلاته سفیری، «ارائه مدل اثر سخت کوشی روانی بر کارآفرینی فردی با تأکید بر نقش میانجی کارآمدی درونی»، ص 71.
- 2- . بشارت، «بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت کوشی»، ص 33.
- 3- . Antonovsky, "The salutogenic model as a theory to guide health promotion", PP. 11- 18.

کسب پیشرفت و موفقیت در زندگی از مهم ترین نتایج و کارکردهای تاب آوری است. پیشرفت و موفقیت از جمله آرمان های عام بشری است که ریشه در تکوین و فطرت انسان دارد. چرا بشر از نخستین مراحل شکل گیری حیات اجتماعی تا کنون همواره در پی این بوده که چگونه می تواند کیفیت زندگی خود را بهبود و ارتقا بخشیده و آن را از وضع موجود به وضع مطلوب تر و متکامل تر متحوّل سازد. هر چند اندیشه ی پیشرفت ایده آل جهان شمول انسانی است، اما این که پیشرفت چیست و اهداف و غایات اساسی آن کدامند، دیدگاه های متفاوت و حتی بعضاً متضادی در این مورد مطرح گردیده است. (1)

اما در یک تعریف ساده، پیشرفت، فرایند فعلیت یابی ظرفیت ها، توانمندی ها و استعدادهایی است که در بن مایه و ساختار وجودی هر موجود، از جمله انسان، به ودیعت نهاده شده اند. همانگونه که رشد گیاهان چیزی جز تحقق قابلیت های ذاتی دانه ی گیاه نیست، پیشرفت در عالم انسانی نیز عبارت است از شکوفایی تدریجی نیروها و توانش های که در لایه های وجودی بشر به صورت بالقوه و در حالت نهفتگی قرار دارند. نتیجه یا لازمه ی فعلیت یافتن هر استعداد و ظرفیت انسانی، ارتقاء کارکردهای ساختاری و سازمانی است که زمینه ی برخوردارهای انسان را فراهم می سازند. (2) موفقیت [برعکس شکست] نیز وضعیت دستیابی و رسیدن به یک هدف است. در این تعریف، موفق بودن به معنای دستیابی به چشم اندازهای مورد نظر و اهداف برنامه ریزی شده است. (3) بنابراین، پیشرفت و موفقیت اموری چند بُعدی هستند و همه ی شئون زندگی فردی و اجتماعی را در بر می گیرند.

پیشرفت و موفقیت انسان در گرو تاب آوری در سختی ها و مشکلات است. قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام) ضمن اشاره به رنج ها و سختی ها و مشکلات بزرگی که آن حضرت محتمل شده، گوشه ای از پیشرفت ها و موفقیت های آن حضرت را در عرصه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی به تصویر کشیده است و می فرماید:

«وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ

ص: 98

- 1- . نظری، «صورتبندی مفهوم پیشرفت براساس آیات و روایات»، ص 22.
- 2- . نظری، «صورتبندی مفهوم پیشرفت براساس آیات و روایات»، ص 25.
- 3- . کشمیری و شرف، موفقیت، صص 9-10.

لَمَّا يَسَاءَ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ * رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِى الدُّنْيَا
وَالْآخِرَةِ نُوَفِّئِي مُسْلِمًا وَآلْحَفْنِي بِالصَّالِحِينَ؛» (1)

«و پدر و مادر خود را بر تخت نشانند؛ و همگی به خاطر او به سجده افتادند؛ و گفت: «پدر! این تعبیر خوابی است که قبلا دیدم؛ پروردگارم آن را حق قرار داد! و او به من نیکی کرد هنگامی که مرا از زندان بیرون آورد، و شما را از آن بیابان [به اینجا] آورد بعد از آنکه شیطان، میان من و برادرانم فساد کرد. پروردگارم نسبت به آنچه می خواهد صاحب لطف است؛ چرا که او دانا و حکیم است* پروردگار! بخشی از حکومت را به من بخشیدی، و مرا از علم تعبیر خواب ها آگاه ساختی! ای آفریننده ی آسمان ها و زمین! تو ولیّ [و سرپرست] من در دنیا و آخرت هستی، مرا مسلمان بمیران؛ و به صالحان ملحق فرما!.»

آیات فوق یکی از شور انگیزترین و شیرین ترین لحظات زندگی یوسف (علیه السلام) را به تصویر کشیده است. او پس از تحمّل آن همه سختی و رنج، به پیروزی و موفقیت های بسیار بزرگی رسیده بود و در اوج عزّت و قدرت قرار داشت. وی به خاطر جفای برادرانش، در کودکی از خانواده اش جدا شده بود، به چاه انداخته شد، به عنوان برده فروخته شد، سال ها از خانواده ی خود دور بود، به او اتهام های زشتی زدند، سعی کردند او را تحقیر کنند و به ناحق سال ها زندانی اش کردند. ولی آن حضرت با روحیه و توانایی هایی که داشت و کسب نمود، توانست از آن همه سختی و رنج و مشکلات بزرگ، عبور کند و حتی موفقیت های بسیار بزرگی را به دست آورد؛ وی از اتهاماتی که به او زده بودند تبرئه گردید، از زندان آزاد شد، به بالاترین مقام های حکومتی مصر رسید و موفق شد با مدیریت عالی خود، مردم آن سرزمین و حتی مردم سرزمین های مجاور را از بحران قحطی شدید چندساله نجات دهد. وی پس از سال ها دوری، همه ی اعضای خانواده و وابستگانش را به مصر آورد و با آنها ملاقات کرد. اما کسب این همه موفقیت و پیشرفت و به دست آوردن جایگاه های مهم اجتماعی، او را به انتقام از روزگار ذلّت و رنج و انداشت، روزگاری که به چاه افکنده شد و زمانی که به عنوان برده به بهای ناچیزش فروخته بودند، زن عزیز به تهمت ناروا او را به زندان انداخته بود و او گرفتار آن اتهام تلخ و زندان شده بود. اینها او را به انتقام سوق نداد، زیرا دلش به نور خداوند روشن بود و گرفتار خود کم بینی و سقوط نشد، دچار غرور و افتخار نیز نگردید، زیرا می دانست که شرّ و خیر همه برای آزمایش است.

ص: 99

وی ایمان داشت به این که زندگی دنیا با خیر و شرش پلی است به آخرت که زندگی واقعی است، و فراموش نکرد که دنیا با خیر و شرش و با زندان و ملک مصرش پست و حقیر است. (1)

پیام دیگری که از این آیات برداشت می شود این است که تلقی قرآن کریم از پیشرفت و موفقیت، مبتنی بر جهان نگرى توحیدی و ترقی مادی و معنوی انسان است و بر این اساس، پیشرفت و موفقیت انسان، بر خورداری های مادی و معنوی به صورت توأمان است. از این منظر، افتخار یوسف (علیه السلام) صرفاً آن نیست که حاکم بر مردم شده و قدرت را به دست آورده است، بلکه افتخارش آن است که در شور انگیزترین لحظات زندگی، و با وجود برخورداری از حکومت و در اوج قدرت، متوجه خدا و خدمت به خلق خدا شده است و خداوند را حاکم بر خود می بیند. (2)

این بینش، برخلاف پارادایم پیشرفت و موفقیت در تفکر مدرن غربی است که به دلیل ابتدای آن بر مادی گرایی، تنها بر کامروای های مادی و این جهانی به عنوان اهداف غایی تأکید می رود. بنابراین، پیشرفت از منظر قرآن کریم فرایند جامع و فراگیری است که برخورداری های مادی و معنوی بشر را به صورت توأمان در بر دارد. (3)

نکته ی دیگری که از داستان یوسف (علیه السلام) بر می داشت می شود این است که ایشان با وجود تحمل آن همه رنج و سختی، قابلیت ها و توانایی های خود را برای کسب موفقیت ها و پیشرفت ها و رسیدن به جایگاه والا در آن جامعه ارتقا داده و شایستگی های لازم را برای انجام مسئولیت های بزرگ کسب کرده بود. همچنان که قرآن کریم می فرماید:

«وَقَالَ الْمَلِكُ اِتُّونِي بِهِ اَسْتَخْلِصُهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ اِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ اَمِينٌ* قَالَ اجْعَلْنِي عَلٰى خَزَائِنِ الْاَرْضِ اِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ* وَكَذٰلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْاَرْضِ يَتَّبِعُوْا مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا نُضِيعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ؛» (4)

«پادشاه گفت: «او (یوسف) را نزد من آورید، تا وی را مخصوص خود گردانم!» هنگامی که با او صحبت کرد، [به عقل و درایت او پی برد؛ و] گفت: «تو امروز نزد ما جایگاهی والا داری، و مورد اعتماد هستی»*

ص: 100

- 1- . مدرسی، من هدی القرآن، ج 5، ص 220.
- 2- . قرائتی، تفسیر نور، ج 6، ص 166.
- 3- . نظری، «صورتبندی مفهوم پیشرفت براساس آیات و روایات»، ص 24.
- 4- . یوسف/ 54-56.

[یوسف] گفت: «مرا سرپرست خزائن سرزمین [مصر] قرار ده، که نگهدارنده و آگاهم* و این گونه ما به یوسف در سرزمین [مصر] قدرت دادیم، که هر جا می خواست در آن منزل می گزید. ما رحمت خود را به هر کس بخواهیم می بخشیم؛ و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی کنیم.»

بنا بر آیات فوق و سیاق سایر آیات، یوسف (علیه السلام)، پس از تعبیر رؤیای پادشاه مصر، با وی دیدار کرده و در این ملاقات، پادشاه به علم و درایت و کاردانی آن حضرت پی برده بود. آن حضرت در این گفت و گو خود را «حفیظ و علیم» معرفی نمود و برای گذر از بحران قحط سالی، تصدی پست امور مالی و خزانه داری مصر از پادشاه درخواست کرد. صفت «حفیظ» صیغه ی مبالغه از ماده ی «حفظ» و به معنی «بسیار حافظ و نگاهدارنده»⁽¹⁾

و «علیم» نیز صیغه ی مبالغه از ریشه ی «علم» به معنی «بسیار دانا»⁽²⁾ است. آن حضرت، بسیار حافظ و امانتدار بودن و بسیار دانا و عالم بودن را به عنوان صفات برجسته ی خود معرفی نمود. یوسف (علیه السلام) به سبب سال ها زندگی در خانه ی عزیز مصر، در زمینه ی امور مالی و خزانه داری امانتدار بوده و توانایی و مهارت لازم را برای تصدی این پست کسب کرده بود و اعلام نمود که استحقاق و شایستگی لازم را برای تصدی این مقام مهم حکومتی داراست؛ پادشاه مصر نیز با علم به درایت و شایستگی آن حضرت، با پذیرش درخواست وی، او را به عنوان سرپرست امور مالی و خزانه داری مصر منصوب کرد و امور مالی و اقتصادی آن سرزمین را به وی محول نمود.

تعبیر «مَكْتَنًا» در آیات فوق، از ریشه ی «تمکین» به معنای قدرت دادن، و کلمه ی «يَتَّبِعُونَ» از «تبع» به معنای جای گرفتن است، و کلمه ی «وَكَذَلِكَ» اشاره است به داستانی که تا رسیدن یوسف (علیه السلام) به مقام عزیزی مصر بیان کرد، و آن عبارت بود از زندانی شدنش که با وجود اینکه غرض همسر عزیز از آن، تحقیر و ذلیل کردن آن حضرت بود، مع ذلك خداوند همان را وسیله ی عزتش قرار داد، و سایر امور زندگی اش نیز به همین منوال جریان داشت، پدرش او را احترام کرد و برادران بر وی حسد برده در چاهش انداختند، و به بازرگانان فروختند تا بدین وسیله آن احترام را مبدل به ذلت کنند، ولی خدای سبحان هم همین مکر و حيله ی آنان را وسیله ی عزت او در خانه ی عزیز مصر قرار داد، زنان مصر مخصوصاً همسر عزیز با وی خدعه کردند، و بنای مراوده را گذاشتند تا او را به منجلاب فسق و فجور بکشانند، ولی خداوند همین توطئه را وسیله ی بروز

ص: 101

1- قرشی بنایی، قاموس قرآن، ج 2، ص 155، ذیل ماده «حفظ».

2- قرشی بنایی، قاموس قرآن، ج 5، ص 34، ذیل ماده «علم».

و ظهور عصمت و پاکی او قرار داد، و در آخر هم زندان را که وسیله ی خواری او بود باعث عزّت و قدرتش قرار داد. (1)

بنابراین، پیشرفت ها و موفقیت های بسیار بزرگی که حضرت یوسف (علیه السلام) در عرصه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی به دست آورد فوق العاده بوده است و در سایه ی تاب آوری ایشان در سختی ها، رنج ها، مشکلات و بحران های بزرگ محقق شده بود.

د) رضایتمندی از زندگی

احساس رضایت از زندگی یکی از آثار و کارکردهای تاب آوری است. رضایتمندی یا رضایت از زندگی به نوعی فرایند شناختی مبتنی بر قضاوت افراد راجع به زندگی اشاره دارد (2) که در آن، افراد کیفیت زندگی شان را بر اساس مجموعه ای از ملاک ها ارزیابی می کنند. از این جهت، رضایتمندی بازتاب توازن میان انتظارات و آرزوهای شخصی از زندگی و وضعیت فعلی فرد در زندگی است. (3)

به میزانی که وضعیت فعلی زندگی فرد سازگار و همسو با تصویر مطلوب مورد نظر وی باشد، رضایتمندی اش دارای روندی مثبت خواهد بود. (4) و هر چه شکاف میان سطح انتظارات و آرزوها و وضعیت عینی بیشتر باشد، رضایتمندی کاهش خواهد یافت. (5)

رضایت از زندگی از عوامل مهم سلامت فرد است و جنبه های متعدد زندگی فرد را شامل می شود؛ زیرا رضایتمندی با نگرش مثبت ارتباط دارد و مبتنی بر نگرش و تفسیر فرد راجع به امور و زندگی است. (6)

از این رو، می توان رضایتمندی را جامع ترین ارزیابی افراد از اوضاع و احوال زندگی خود دانست. (7)

ص: 102

1- . طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 11، ص 274.

2- . Diener Emmons Larsen Griffin, "The Satisfaction with Life Scale". PP. 71- 75.

3- . Sousa Lyubomirsky, "Life Satisfaction". P. 668.

4- . قادری و همکاران، «نقش تاب آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه های قرآن کریم»، ص 62.

5- Özer, "Study on The Life Satisfaction of Elderly Individuals Living in Family Environment and Nursing .

Homes". PP. 33-36.

6- . پورسردار و همکاران، «تأثیر تاب آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی؛ یک الگوی روان شناختی از بهزیستی»، صص 86-

87.

7- . قادری و همکاران، «نقش تاب آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه های قرآن کریم»، ص 54.

براساس پژوهش‌های انجام شده، تاب‌آوری عاملی است که سبب تطابق هر چه بیشتر انسان با نیازها و تهدیدها در زندگی است، به گونه‌ای که بر کاستی‌ها غلبه می‌کند و موجبات حرکت و تلاش را فراهم می‌آورد. از همین رو، نسبت تاب‌آوری و رضایتمندی مستقیم است و افزایش رضایتمندی از پیامدهای تاب‌آوری می‌باشد. (1) بنا بر تحقیقات صورت گرفته، بین رضایت از زندگی و تاب‌آوری رابطه‌ی مثبت وجود دارد؛ به نظر می‌رسد وقتی مردم شاد و خشنود هستند تفکرشان خلاق است، و در مقابل، افرادی که شاد نیستند مضطرب هستند و تفکر تونلی و تفکر خشک را به نمایش می‌گذارند. (2) تفکر تونلی یا دید تونلی، بزرگ کردن جنبه‌های منفی امور و کوچک کردن جنبه‌های مثبت، شخصی کردن یا بیرونی کردن تقصیر، تعمیم افراطی شکست‌های کوچک، ذهن خوانی کردن و به کارگیری استدلال‌های هیجانی غیر مفید است. (3)

تفکر تونلی نوعی بینش به زندگی و تمرکز افراطی بر تکه‌ای از واقعیت و ندیدن واقعیت‌های پیرامون آن است که فرد اصطلاحاً تنها نیمه‌ی خالی لیوان را می‌بیند و میلی ندارد نکات مثبت زندگی خود را ببیند و پیدا کند. تفکر تونلی در مقابل تفکر خلاق قرار دارد. شخصی که دارای تفکر تونلی می‌باشد به جای یافتن راه‌های گوناگون برای عبور از ناملايمات، خود را در بن‌بستی قرار می‌دهد و گمان می‌کند هیچ راه دیگری وجود ندارد یا تعداد راه‌های موجود اندک است. در این بینش و ذهنیت، فرد همه چیز را مشروط به یک اتفاق می‌داند و در صورتی که این اتفاق نیفتد احساس می‌کنند همه چیز را باخته است و خود را محکوم به نابودی می‌داند و متعاقب آن، نسبت به زندگی ناخشنودتر و ناامیدتر می‌شود. (4)

همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تاب‌آوری به واسطه‌ی کاهش مشکلات هیجانی [و یا افزایش سطح روانی] رضایتمندی از زندگی را در پی دارد. (5)

از این رو، بین تاب‌آوری و رضایتمندی از زندگی رابطه‌ی معناداری وجود دارد و این عامل (تاب‌آوری) می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی برای رضایت از زندگی باشد. (6)

ص: 103

- 1- Hamarat et al, "Perceived Stress and Copingresource: Availability as Predictors of Life Satisfaction in . Young, Middle-aged, and Older Adults". PP. 181-196
- 2- . خلعتبری و بهاری، «ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی»، ص 91.
- 3- . هفرن و بونیول، روان‌شناسی مثبت‌نگر (نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها)، ص 165.
- 4- Reivich, Shatte. The Resilience Factor: Seven Keys to Finding your Inner Strength and Overcoming . Life's Hurdles. PP. 95- 122
- 5- . سامانی و همکاران، «تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی»، ص 290.
- 6- . اعظمی و همکاران، «نقش تاب‌آوری، معنویت و دینداری در پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی در سالمندان»، ص 2.

بر این اساس، افرادی که طی زندگی در برابر سختی‌ها و ناملایمات بیشتر تحمل داشته‌اند و در واقع از میزان تاب‌آوری و تحمل بالایی در برابر مشکلات برخوردار بوده‌اند، در مراحل بعدی زندگی بهتر می‌توانند با مشکلات کنار بیایند و از رضایتمندی بالاتری هم برخوردار بوده‌اند. (1)

طبیعتاً سازگاری و همسویی وضعیت موجود زندگی فرد با چشم‌انداز مطلوب او می‌تواند در گرو میزان تفسیر مثبت از اوضاع و احوال باشد؛ تصویری که در نتیجه‌ی نوع مواجهه‌ی فرد با اوضاع و احوال و مشکلات متعدد شکل می‌گیرد. به‌میزانی که افراد در مواجهه با وضعیت کنونی زندگی‌شان به خوبی عمل می‌کنند، می‌توانند تصویر بهتری از اوضاع و احوالشان بدهند. این تصویر می‌تواند وفاق بیشتری با چشم‌انداز آنها از زندگی مطلوب داشته‌باشد. بر این اساس، تاب‌آوری در موقعیت‌ها، سازگاری بیشتری را در افراد ایجاد می‌کند و این سازگاری، تفسیر اوضاع و احوال و چشم‌انداز مطلوب آینده را تحت تأثیر قرار خواهد داد. (2)

بنا بر آنچه که از آیات در قرآن کریم قابل برداشت است مفهوم رضایتمندی از زندگی با تاب‌آوری رابطه‌ی مستقیمی دارد و تاب‌آوری در دشواری‌ها به رضایتمندی از زندگی می‌انجامد؛ همچنان که قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (علیه السلام)، پس از اشاره به سختی‌ها و دشواری‌های زندگی آن حضرت و پایان یافتن آنها، به خشنودی و رضایتمندی ایشان اشاره می‌کند و می‌فرماید:

«وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ* رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِى الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ؛» (3)

«و پدر و مادر خود را بر تخت نشاند؛ و همگی به خاطر او به سجده افتادند؛ و گفت: «پدر! این تعبیر خوابی است که قبلاً دیدم؛ پروردگرم آن را حق قرار داد! و او به من نیکی کرد هنگامی که مرا از زندان بیرون آورد، و شما را از آن بیابان [به اینجا] آورد بعد از آن که شیطان، میان من و برادرانم فساد کرد.»

ص: 104

- 1- . اعظمی و همکاران، «نقش تاب‌آوری، معنویت و دینداری در پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی در سالمندان»، ص 14.
- 2- . قادری و همکاران، «نقش تاب‌آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم»، ص 62.
- 3- . یوسف/ 100-101.

پروردگارم نسبت به آنچه می خواهد [و شایسته می داند]، صاحب لطف است؛ چرا که او دانا و حکیم است. * پروردگارا! بخشی (عظیم) از حکومت به من بخشیدی، و مرا از علم تعبیر خواب ها آگاه ساختی! ای آفریننده ی آسمان ها و زمین! تو ولی و سرپرست من در دنیا و آخرت هستی، مرا مسلمان بمیران؛ و به صالحان ملحق فرما.»

بنا بر آیات فوق، پس از ورود یعقوب (علیه السلام) و فرزندان و همسرش به دربار پادشاهی و دیدار حضرت یوسف (علیه السلام) با آنها، آن حضرت سرگذشت خود و سختی هایی که پس از جدایی از خانواده متحمل شده را برای آنها بیان نموده و جایگاه و وضعیت فعلی زندگی خود را برای آنها مطرح می کند. فحوای کلی این طرح سرگذشت زندگی، نشان دهنده ی خشنودی و رضایمتندی ایشان است.

طبق آنچه که در این آیات آمده است پس از ورود یعقوب (علیه السلام) و به همراه فرزندان و همسرش به دربار پادشاهی، گماشتگان حضرت یوسف (علیه السلام) هر دو (یعقوب و همسرش) را بر سریر پادشاهی نشانند و هنگام ورود یوسف (علیه السلام) بر آنها، فروغ جمال آن حضرت، ناگهان آنها را فرا گرفت همه خواه و ناخواه به حالت سجده درآمدند. بدیهی است سجده آنها به منظور شکر و سپاس از نعمت پروردگار و به قصد عبادت بوده، یعنی غرض اظهار عبادت و سپاس از نعمت پروردگار است. پس از سجده ی یعقوب (علیه السلام) و همسر او با یازده فرزندانش، یوسف (علیه السلام) سرگذشت خود را برای پدر بزرگوارش بیان کرد. ابتدا عرض نمود این واقعه، تعبیر خوابی است که در کودکی دیده بودم و پروردگار آن را از خواب های با حقیقت قرار داد. سپس بیان کرد که در این مدت مدید پروردگار پی در پی به من احسان ها فرموده، مرا از زندان عزیز مصر رها نمود پس از اینکه شیطان میان من و برادرانم جدایی افکند، گرچه به دربار پادشاهی انتقال یافتم و در نعمت و آسایش بودم ولی در نتیجه دچار حبس و محکوم به زندان شدم، سپس به منظور سپاس از نعمت های پروردگار به رهایی از زندان عزیز مصر اشاره نمود که تعبیر خواب وی سبب شد که مرا از زندان خارج نماید و نظر به این که مرا شایسته یافت درخواست نمود که امور مالی و اقتصادی کشور مصر را به من واگذارد اینک من وارث ملک و سلطنت او هستم. (1)

یوسف (علیه السلام) در این بیان سرگذشت زندگی خود و سختی ها و دشواری های که متحمل شده است، تأکید می کند که نجات از این سختی ها و گشایش مشکلات و رسیدن به سلطنت، به خاطر لطف و رحمت

ص: 105

پروردگار بوده است و آن حضرت در آخر سخنان خود، دعا می کند که خداوند او را تا دم مرگ بر اسلام پایدار بدارد و تا آخر عمر در برابر خواست و اراده ی خداوند تسلیم باشد. در این بینش، آن حضرت رضایتمندی از زندگی را در پیوند عمیقی با عمل به فرامین الهی و رضایت الهی قرار می دهد؛ به این معنا که آن ایشان، تبعیت از شریعت الهی و تلاش برای کسب از رضایت خداوند را مبنا و ملاک رضایت از خود و اوضاع و احوال خود می داند؛ پس، نگرش و بینش ایشان از رضایتمندی در زندگی، مبتنی بر تبعیت از شریعت و رضایت و مشیت الهی و حرکت در مسیر کسب رضایت خداوند است و آن حضرت، ملاک و مبنای رضایتمندی از زندگی را، تحقق رضایت الهی و همسو شدن تمایلات و خواست های انسان با رضایت الهی معرفی می کند.

بنابراین، در رویکرد قرآنی و الگویی تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام)، یکی از آثار و نتایج تاب آوری، رضایتمندی می باشد و در این بینش، عمل به تعالیم دینی و تحقق رضایت الهی، مبنا و غایت رضایتمندی از زندگی است.

با توجه به مباحثی که در این نوشتار مطرح شد نتایج ذیل به دست می آید:

مفهوم تاب آوری در قرآن کریم غالباً از فحوا و محتوای کلی آیات برداشت می شود. البته برخی اصطلاحات و مفاهیم قرآنی همچون: «صبر»، «حلم»، «استقامت» و «کظم غیظ»، با اصطلاح تاب آوری، قرابت و نزدیکی مفهومی دارند.

حضرت یوسف (علیه السلام) یکی از پیامبران الهی است که سرگذشت و مهم ترین فرازهای زندگی ایشان، در سوره ی «یوسف» آمده است. آن حضرت، در زندگی خود با رنج ها، سختی ها و بحران های بسیاری مواجه شده است؛ انداخته شدن در چاه و جدایی از خانواده و فروش به عنوان برده در دوران کودکی؛ خویشتن داری آن حضرت در برابر دلدادگی همسر عزیز مصر و زندانی شدن؛ اثبات بی گناهی و تصدی مقام عزیزی مصر در زمان وقوع قحطی، در دوره ی جوانی، از مهم ترین ناگواری ها و سختی هایی است که آن حضرت به آنها مبتلا شده اند. در نظر داشتن دستیابی به قدرت و الگو واقع شدن برای چنین فردی که مورد حسادت برادران قرار گرفت، به چاه انداخته شد، از خانواده ی خود جدا گردید و زندانی شد، ولی توانست ضمن غلبه بر همه ی مشکلات و سختی ها، عزیز مصر شود، بسیار عجیب و خارق العاده است و نشان دهنده ی کارآیی فوق العاده ی ایشان در غلبه بر مشکلات و سختی ها، و مؤید الگو و نمونه بودن این شخصیت در زمینه ی تاب آوری می باشد.

قرآن کریم در قصه ی حضرت یوسف (علیه السلام)، به مجموعه ای از ظرفیت ها، واکنش ها و عوامل مؤثری اشاره دارد که آن حضرت توانسته است با کمک آنها، بر موقعیت های بسیار سخت و شرایط بحرانی که در طول زندگی برای ایشان پیش آمد، فائق آید و به پیشرفت و تعالی برسد؛ عواملی که در شکل گیری و تقویت تاب آوری آن حضرت نقش اساسی داشته اند، عبارتند از: علم و آگاهی؛ تربیت نفس؛ مثبت اندیشی و نگرش خوش بینانه؛ تصمیم گیری و عمل قاطعانه؛ پذیرش شرایط تغییرناپذیر و برقراری روابط مؤثر با خانواده و اطرافیان.

تاب آوری حضرت یوسف (علیه السلام) اکثراً متأثر از شرایط عمومی و اکتسابی شکل گرفته است؛ شرایط عمومی همان ویژگی ها و توانایی های اکتسابی است که فرد با تلاش خود آنها را به دست می آورد یا ایجاد می کند؛ علم و آگاهی؛ تربیت نفس؛ مثبت اندیشی و نگرش خوش بینانه؛ تصمیم گیری و عمل قاطعانه؛ پذیرش شرایط

تغییرناپذیر و برقراری روابط مؤثر با خانواده و اطرافیان، عموماً ویژگی‌ها و شرایط و توانایی‌هایی هستند که آن حضرت با تلاش و کوشش، آنها را به دست آورده یا فراهم نموده است. البته، برخی از این توانایی‌های ایشان نیز متأثر از شرایط خاص و انتسابی بوده است؛ همچنان که بخشی از «علم و آگاهی» ایشان در زمینه‌ی تعبیر رؤیا بوده که به صورت انتسابی محقق شده و خداوند آن را به ایشان عطا نموده است. اساس و مبنای دستیابی و کسب این شرایط، ویژگی‌ها و توانایی‌ها نیز، عمل به تعالیم و ارزش‌های الهی (دینی) و تحقق رضایت خداوند بوده است.

تاب‌آوری حضرت یوسف (علیه السلام) آثار و کارکردهای مثبت و سازنده‌ای در زندگی ایشان داشته است؛ مهم‌ترین آثار و کارکردهای آن عبارتند از: حفظ آرامش و ثبات هیجانی؛ افزایش سخت‌کوشی و سرسختی؛ پیشرفت و موفقیت و رضایتمندی از زندگی.

آنچه که به عنوان «عوامل مؤثر در تاب‌آوری» و «آثار و کارکردهای تاب‌آوری» مطرح گردید صرفاً مختص به شخصیت حضرت یوسف (علیه السلام) نیست؛ بلکه اکتساب و به‌کارگیری صحیح و کارآمد این عوامل توسط هر فردی، سبب تقویت تاب‌آوری او خواهد شد و همین آثار و کارکردها را در زندگی وی خواهد داشت.

27: «الَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيُقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ.»

45: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ.»

153: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ.»

214: «أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ.»

49: «... وَأَنْبِئِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَدَّخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ...»

134: «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.»

159: «... وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ.»

36: «وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا.»

89: «قَالَ قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمَا فَاسْتَقِيمَا وَلَا تَتَّبِعَانَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ.»

75: «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ.»

87: «قَالُوا يَا شُعَيْبُ أَصْلَاتُكَ تَأْمُرُكَ أَنْ نَتْرُكَ مَا يَعْبُدُ آبَاؤُنَا أَوْ أَنْ نَفْعَلَ فِي أَمْوَالِنَا مَا نَشَاءُ إِنَّكَ لَأَنْتَ الْحَلِيمُ الرَّشِيدُ.»

8: «إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنََّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ.»

9: «اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ.»

15: «فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غِيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ.»

21: «وَقَالَ الَّذِي اشْتَرَاهُ مِنْ مِصْرَ لَا مَرْأَتِي أَكْرَمِي مَثْوَاهُ عَسَى أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ وَلِنُعَلِّمَهُ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَى أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ.»

22: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ.»

23: «وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يَفْلِحُ الظَّالِمُونَ.»

24: «وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ.»

32: «قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنَنِي فِيهِ وَلَقَدْ رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ فَاسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَمْ يَفْعَلْ مَا أَمَرَهُ لَيَسْجَنَنَّ وَلَيَكُونًا مِنَ الصَّاغِرِينَ.»

33: «قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ.»

34: «فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.»

37: «قَالَ لَا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقَانِهِ إِلَّا نَبَأَكُمَا بِتَأْوِيلِهِ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمَا ذَلِكَمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ.»

46: «يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عِجَافٍ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ.»

47: «قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًّا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ.»

48: «ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ.»

49: «ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يَغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ.»

50: «وَقَالَ الْمَلِكُ اثْنُونِي بِهِ فَلَمَّا جَاءَهُ الرَّسُولُ قَالَ ارْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ فَاسْأَلْهُ مَا بَالُ النَّسُوءِ الَّتِي فَطَعَنَ أَيُّدِيهِنَّ إِنَّ رَبِّي بِكَيْدِهِنَّ عَلِيمٌ.»

54: «وَقَالَ الْمَلِكُ اثْنُونِي بِهِ اسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ.»

55: «قَالَ اجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ.»

56: «وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعُوا مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ.»

77: «قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يَبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ.»

89: «قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ.»

90: «قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ.»

91: «قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آثَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ.»

92: «قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.»

93: « أَذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَذَا فَالْقُوهُ عَلَىٰ وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا وَأُنُوبِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ.»

100: «وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.»

101: «رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَالْحَقِّنِي بِالصَّالِحِينَ.»

رعد

25: «وَالَّذِينَ يَتَّقُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَٰئِكَ لَهُمُ اللَّعْنَةُ وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ.»

اسراء

36: «وَلَا تَنْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا.»

68: «وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا.»

101: «فَبَشِّرْهُ بِبُحَيْرٍ حَلِيمٍ.»

112: «فَأَسْتَبِشُّكُمْ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.»

34: «... فَلَهُ أَسْلِمُوا وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ.»

35: «الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ.»

21: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.»

30: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ.»

38: «وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ.»

13: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.»

7: «... لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا.»

7: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا.»

8: «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا.»

9: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا.»

10: «وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا.»

شرح

5: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.»

6: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.»

7: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ.»

8: «وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ.»

ص: 113

* قرآن کریم، مترجم: ناصر مکارم شیرازی.

1. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع، چاپ سوم، 1414ق.
2. ابن فارس، احمد بن زکریا، معجم مقاییس اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول، 1404ق.
3. الهی، طاهره و همکاران، «خشم در نگاه اسلام و روان شناسی؛ کظم غیظ، سرکوب خشم یا مدیریت آن؟»، معرفت، آذر 1392، سال 22، شماره 192، صفحه 31-46.
4. ابو عزیز، سعد یوسف، داستان های قرآن و قصه های پیامبران: درس ها و عبرت ها (قصص القرآن دروس و عبرت)، مترجم: جهانگیر ولدبیگی، سنندج: کردستان، چاپ اول، 1386ش.
5. احسانی، ابوطالب، سرگذشت یوسف صدیق، قم: مؤسسه مطبوعاتی دار الکتب (جزائری)، چاپ اول، 1379ش.
6. احمدی، خدابخش، «آیا صبر همان تاب آوری است؟ مفهوم سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی»، مطالعات اسلام و روان شناسی، شماره 27، پاییز و زمستان 1399، صفحات 163-187.
7. اصغری، سید عبدالله، عشق راستین (تفسیر آیاتی از سوره یوسف)، قم: قیام، چاپ اول، 1383ش.
8. اعظم رجیبیان، علی؛ اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد، «رابطه ی سخت کوشی و برون گرایی با عملکرد تحصیلی»، مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، پاییز و زمستان 1398، شماره 2، صفحه 253-269.
9. اعظمی، یوسف و همکاران، «نقش تاب آوری، معنویت و دینداری در پیش بینی رضایتمندی از زندگی در سالمندان»، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره 3، شماره 12، دی 1391، صفحات 1-20.
10. امین اصفهانی، سیده نصرت بیگم، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، تهران: نهضت زنان مسلمان، 1361ش.

11. بشارت، محمدعلی، «بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت کوشی»، نشریه حرکت، بهار 1387، شماره 35، صفحه 31-46.
12. پسندیده، عباس، اخلاق پژوهی حدیثی، تهران: سمت، 1388 ش.
13. بلاغی، سید صدرالدین، قصص قرآن، تهران: امیر کبیر، چاپ هفدهم، 1380 ش.
14. پورسردار، فیض الله و همکاران، «تأثیر تاب آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی؛ یک الگوی روان شناختی از بهزیستی»، یافته، دوره 14، شماره 1، بهار 1391، صفحات 81-89.
15. جزایری، نعمت الله، النور المبین فی قصص الانبیاء و المرسلین، بیروت: دار الاضواء، چاپ دوم، 1423 ق.
16. چَپَمَن، الوود، نگرش مثبت، مترجم: فهمیه نظری، تهران: مؤسسه ایزایران، 1381 ش.
17. حبیب اللهی، «عوامل و مؤلفه های تاب آوری از منظر قرآن و روایات»، اخلاق، پاییز 1400، سال یازدهم، شماره 43، صفحه 11 تا 42.
18. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت: دارالفکر، چاپ اول، 1414 ق.
19. حسینی همدانی، سید محمدحسین، انوار درخشان، تهران: کتابفروشی لطفی، چاپ اول، 144 ق.
20. خادمی، ملوک؛ کدخدایی، محبوبه السادات، «تأثیر خوش بینی آموخته شده بر انگیزش پیشرفت و تاب آوری تحصیلی نوجوانان دختر»، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، دوره 1، شماره 2، شهریور 1394، صفحه 80-65.
21. خسروی، فاطمه، حضرت یوسف (ع) در آینه حقیقت (با رویکرد قرآن و حدیث)، اصفهان: انتشارات فدک، 1399 ش.
22. خلعتبری، جواد؛ بهاری، صونا، «ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی»، روانشناسی تربیتی، سال 1389، دوره 1، شماره 2، صفحات 83-94.
23. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، مترجم: خسروی حسینی، غلامرضا، تهران: مرتضوی، چاپ دوم، 1374 ش.

24. رحمتی، مریم و همکاران، «تصمیم‌گیری مؤثر از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه»، رهیافت‌های نوین مدیریت جهادی و حکمرانی اسلامی، دوره 1، شماره 3، مهر 1400، صفحه 28-43.
25. رضازاده بلوری، مصطفی؛ حلیمی جلودار، حبیب‌الله، «مؤلفه‌های مؤثر در مثبت‌اندیشی با تکیه بر داستان حضرت یوسف (علیه السلام)»، پژوهشنامه معارف قرآنی، شماره 26، پاییز 1395، صفحه 99-117.
26. سالم قهفرخی، امین و همکاران، «بررسی عوامل روان‌شناختی مؤثر در تصمیم‌گیری»، مطالعات کاربردی در علوم مدیریت و توسعه، سال پنجم، آذر 1399 شماره 7، جلد 2، صفحه 29-38.
27. سامانی، سیامک و همکاران، «تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی»، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، سال 1386، دوره 3، شماره 3، صفحات 290-295.
28. سُلمی نیشابوری، ابوعبدالرحمن محمد بن حسین، طَبَقَاتُ الصُّوفِيَةِ وَيَلِيهِ ذِكْرُ النِّسْوَةِ الْمُتَعَبَّدَاتِ الصُّوفِيَّاتِ، به کوشش نورالدین شریبه، حلب: دارالکتاب النفیس، 1406ق.
29. سیبیرت، آل، مزایای تاب‌آوری (تغییرات برجسته، شکوفایی تحت فشار، بازگشت به حالت نرمال و عبور از موانع و مشکلات)، مترجمان: علیرضا صارمی، سیدباقر میرسلمانی، تهران: روزگار، 1394ش.
30. سیفعلی‌ئی، فاطمه؛ مروتی، سهراب؛ حسینی‌نیا، سید محمدرضا، «تاب‌آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، بهمن 1399، دوره 6، شماره 2، صفحه 1-18.
31. شاهمیری، سیدمهدی، تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی، قم: انتشارات اخلاق و تربیت، چاپ اول، 1401ش.
32. شکوفه فرد، شایسته؛ خرمایی، فرهاد، «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مولفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»، روانشناسی و دین، سال پنجم، تابستان 1391، شماره 2، صفحه 99-112.
33. شوقی، ابوخلیل، اطلس قرآن، ترجمه محمد کرمانی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ چهارم، 1389ش.

34. صبری نظرزاده، راشین؛ عبدخدائی، محمدسعید؛ طیبی، زهرا، «رابطه علی بین احساس انسجام، سخت کوشی روانشناختی، راهبردهای مقابله با استرس و سلامت روان»، پژوهش در سلامت روانشناختی، بهار 1391، شماره 1، صفحه 26-35.
35. صحفی، سید محمد، قصه های قرآن، قم: اهل بیت، چاپ دوم، 1379 ش.
36. طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، تهران: شرکت سهامی انتشار، چاپ چهارم، 1362 ش.
37. طبرسی، فضل بن حسن، جوامع الجامع، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ دوم، 1377 ش.
38. _____، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات فراهانی، چاپ اول، 1360 ش.
39. طبری، محمد بن جریر، جامع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار المعرفه، چاپ اول، 1412 ق.
40. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، تهران: انتشارات مرتضوی، چاپ سوم، 1375 ش.
41. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم، 1374 ش.
42. عباسی، سلیمان؛ محسنی مری، قاسم، «تاب آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم»، پژوهش های روان شناسی اسلامی، پاییز و زمستان 1398، سال دوم، شماره 3، صفحه 55 تا 75.
43. عبدالهی، راشن؛ رجبی فرجاد، حاجیه؛ فرخجسته، وحیده سادات، «تأثیر آموزش مهارت های برقراری ارتباط مؤثر بر تاب آوری و سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه نظامی»، مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی، بهار 1400، شماره 53، صفحات 109-130.
44. فخرالدین رازی، محمد بن عمر، مفاتیح الغیب (التفسیر الکبیر)، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، 1420 ق.
45. فریدونی و کلاته سفیری، «ارائه مدل اثر سخت کوشی روانی بر کارآفرینی فردی با تأکید بر نقش میانجی کارآمدی درونی»، نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش، زمستان 1397، شماره 1، صفحه 69-87.

46. قادری، زهره و همکاران، «نقش تاب آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه های قرآن کریم»، پژوهش های ادیانی، دوره 10، شماره 19، شهریور 1401، صفحات 52-71.
47. قدس میرحیدری، سید جعفر، تاریخ انبیاء (قصص القرآن) از آدم تا خاتم انبیاء(ص)، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، 1386ش.
48. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، چاپ یازدهم، 1383ش.
49. قرشی بنایی، علی اکبر، تفسیر أحسن الحدیث، تهران: بنیاد بعثت، چاپ سوم، 1377ش.
50. قرشی، سمیرا؛ دوکانه ای فرد، سمیرا، «بررسی تأثیر رواندرمانی مثبت نگر بر سخت کوشی و شادکامی دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان شهرستان مریخی مرند سال 1393»، فصلنامه مشاوره و روان درمانی، پاییز 1394، شماره 15، صفحه 60 - 75.
51. _____، قاموس قرآن، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ ششم، 1412ق.
52. کشمیری، رجب قلی؛ شرف، سعیده، موفقیت، گرگان: انتشارات نوروزی، چاپ اول، 1399ش.
53. محدثی، جواد، «رضا و تسلیم»، فرهنگ کوثر تابستان 1389، شماره 82، صفحه 28 - 33.
54. محمدی، ابوالفضل؛ آقاجانی، میترا؛ زهتاب ور غلامحسین، «ارتباط اعتیاد، تاب آوری و مؤلفه های هیجانی»، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، سال 1390، دوره 17، شماره 2، صفحات 136-142.
55. محمدی شهرودی، حامد؛ رحیم نیا، فریبرز؛ ملک زاده، غلامرضا؛ خوراکیان، علیرضا، «پیامدهای روانشناختی و غیر روانشناختی تاب آوری سازمانی: ترغیب کننده هایی برای حرکت به سمت تاب آور شدن سازمان ها»، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، بهار 1397، شماره 1، صفحه 63-78.
56. مدرسی، سید محمدتقی، من هدی القرآن، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، 1377ش.
57. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، 1368ش.
58. _____، تفسیر روشن، تهران: مرکز نشر کتاب، چاپ اول، 1380ش.
59. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامیه، چاپ اول، 1374ش.

60. نراقی، احمد، معراج السعادة، تهران: انتشارات ولی عصر (عج)، چاپ اول، 1387ش.

61. نراقی، محمدمهدی، جامع السعادات، بیروت: اعلمی، 1422ق.

62. نظری، محمدعلی، «صورتبندی مفهوم پیشرفت براساس آیات و روایات»، دوفصلنامه یافته های تفسیری، دوره 1، شماره 2، اسفند 1400، صفحه 21-50.

63. نوری، نجیب الله، «بررسی پایه های روان شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، روان شناسی و دین، زمستان 138، سال اول، شماره 4، صفحه 143-168.

64. هفرن، کیت؛ بونیول، ایلونا، روان شناسی مثبت نگر (نظریه ها، پژوهش ها و کاربردها)، ترجمه: محمد تقی تیبیک و محسن زندی، قم: دارالحدیث، چاپ اول، 1394ش.

65. ایزوتسو، توشی هیکو، خدا و انسان در قرآن، مترجم: احمد آرام، تهران: شرکت سهامی انتشار، 1361ش.

66. _____، مفاهیم اخلاقی - دینی در قرآن مجید، مترجم: فریدون بدره ای، تهران: نشر و پژوهش فرزانه روز، 1378ش.

منابع انگلیسی

Agaibi, C. E Wilson, S. (2005). Resilience: A review of the Literature. Trauma Aiolence, J. P. Trauma, .67
.PTSD, and Abuse, 6 (3), PP. 195-216

Antonovsky, A. (1996). "The salutogenic model as a theoey to guide health promotion", Health . 68
.Promotion International. 11(1), PP. 11- 18

.Baumeister, Kathleen Vohs Roy F. (2011). Handbook of selfRegulatio. New York: The Guilford Press .69

Benetti, C Kambouropoulos, N. (2006). Affect regulated I ndirect effects of trait anxiety and trait . 70
.resilience on self-steem. Personality and individual Differences, 41, pp. 341-352

Block, J. (2002), Personality as an affect-processing system. Mahwah, NJ: Erlbaum. disciplines: a . 71
.critical review of the literature. Nurse Educ Today, 2009 May; 29(4), PP. 371-9

.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59, PP.20-28 .72

- Connor, K. M Davidson, J. R. (2003). "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson .73
.Resilience Scale (CD-RISC)", in: *Depression and Anxiety*, no.18 (2), pp. 76-82
- Diener, E. D Emmons, R. A Larsen, R. J Griffin, S.)1985(. "The Satisfaction with Life Scale", in: .74
Journal of Personality Assessment, no. 49, PP. 71-75
- Drapeau, s Saint-Jacques, M. C Lepine, R Begin, G Bernard, G. (2007). Processes that contribute to .75
.resilience among youth in foster care. *Journal of Adolescence*, 30 (6), PP. 977-999
- Feldman, D. B Kubota, M. (2015). Hope, self efficacy, optimism, and academic achievement: .76
Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and
.Individual Differences*,)37(, PP. 210-216
- Friedli, I. (2009). Mental health, Resilience and Inequalities. World Health Organization report. .77
.Regional Office for Europe
- Hamarat, Dennis Thompson; Zabrucky, Karen M.; Steele, Don; Matheny, Kenneth B.; Ferda Aysan, E. .78
(2001). "Perceived Stress and Copingresource: Availability as Predictors of Life Satisfactionin Young,
.Middle-aged, and Older Adults", in: *Journal of Experimental Aging Research*, no. 27, pp. 181-196
- Kaplan, H. B. (2002). Toward the understanding of resilience: A critical review of definition and models .79
in MD GLANTZ JL Johnson (Eds.), *Resilience and development: positive life adaptation*, Plenum, New
.York
- Kobasa, S. C, (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness, *Journal of* .80
Personality and Social Psychology, 37, PP. 1-11
- Lazarus, R. S Folkman, S. (1985). Coping and adaptation century: in the *Handbook of Behavioral* .81
Medicine, New York. Guilford Press
- Luthar, S. S., Cicchetti, D Beker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and .82
.guidelines for future work. *Child Development*, 71, pp. 543- 556
- Luthar, S. S Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social .83
.policies. *Development and Psychopathology*,)12(, PP. 857-885
- Maddi, S. R Khoshaba, D. M Persico, M Lu, J, Harvey, R Bleecker, F, (2002). The personality construct .84

of hardiness II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology, Journal of
.Research in Personality, 36, pp. 72-85

ص: 120

- Masten, A. S. (2001), Ordinary magic: Resilience processes in development, *American Psychology*, 56, .85
.pp. 227–238
- Ogelman, H Erol, A. (2015). Examination of the predicting effect of the resiliency levels of parents on .86
.the resiliency levels of preschool children. *Procedia social and behavioral sciences*, 186, PP. 461– 466
- Ozer, Melek. (2004). "Study on The Life Satisfaction of Elderly Individuals Living in Family . 87
.Environment and Nursing Homes", in: *Turkish Journal of Geriatrics*, No. 7, pp. 33–36
- Pinquart, M.)2009(. "Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and .88
.psychological distress". *Journal of applied Developmental psychology*, 30)1(, PP. 53– 60
- Reivich, K. and Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: Seven Keys to Finding your Inner Strength and .89
.Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, .90
. (58), PP. 307–321
- Robertson, Ivan. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. .91
. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, No. 138, pp. 533–562
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of . 92
.Orthopsychiatry*, 57 (3), pp. 316–331
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family .93
.Therapy*,)21(, PP. 119–144
- Scheier, M. F Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health assessment and implications of . 94
.generalized outcome expectancies. *Health Psychology*,)4(, PP. 219– 247
- Sousa, L Lyubomirsky, S. (2001)."Life Satisfaction", In: J. Worell (Ed), *Encyclopedia of Women and . 95
.Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, 2, pp. 667–676
- Stephens, Chriline. (2014). Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations, *Stress and .96
.Health*. pp. 353–355
- Waugh, Ch.E., Fredrickson, B.L., Taylor, S.F. (2008), Adapting to lifes slings and arrows: Individual .97
differences in resilience when recovering from an anticipated threat, *Journal of Research in Personality*, 42,

.Walsh, F. (1996). Family resilience: a Concept and its application. Family Process, 42, pp.1-18 .98

Webster's New World ® Essential Vocabulary. (2005). Herzog, David Alan. Published by Wiley, . 99
.Hoboken, NJ. United States of America

Werner, E Smith, R. (1992). Overcoming the odds: High-risk children from Birth to Adulthood. New .100
.York, Cornell University press

Werner, E. (1997), Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood, Acta . 101
.Paediatrica Supplement, 422, pp. 103-105

Zautra, A. J, Hall, J. s Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and . 102
communities. In. Reich, J. W, Zautra. A. J Hall, J. S. Hanbook of adult resilience. The Guilford Press, New
.York, London

ص: 122

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتاب خانه های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارک امام علیه السلام پشتیبانی می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوئیم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آبادی - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

