

A Comparative Study of Self-Regulation Theory from the Perspective of Positive Psychology and the Quran (with Emphasis on Surah Hud)

Maryam Saderi¹

Alireza Heidarzadegan²

1. PhD graduate in Islamic Theology and Education, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: m.msadra313@gmail.com

2. PhD in Educational Sciences, University of Zahedan, Zahedan, Iran. E-mail: heidarzadegan@edpsy.usb.ac.ir

Doi: 10.22034/iscw.2024.2040871.1096

Original Research

Received:

2024-06-10

Accepted:

2024-08-17

Keywords:

Positive Psychology, Surah Hud, Self-Regulation, Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, Patience, Faith

Integrating the ethical and educational teachings of the Quran with new scientific fields, particularly psychology, is a crucial and groundbreaking endeavor. The contemporary world is in dire need of combining spirituality and psychology to achieve a more meaningful life in the age of technology. This study aims to investigate the degree of conformity between the concept of self-regulation in positive psychology and the content of verses 9-11 of Surah Hud. This research seeks to answer the main question of the extent of agreement and overlap between self-regulation in the Quran and psychology. It also explores the characteristics of individuals who control their positive and negative emotions in various life situations. The research methodology employed is descriptive-analytical with a library-based approach. The findings indicate that the concept of self-regulation in psychology, which involves maintaining balance in different life circumstances and is a product of emotional and spiritual intelligence, aligns with the meaning of verses 9-10 of Surah Hud. This convergence is derived from the contrasting concept of losing control, yet both domains emphasize the importance of maintaining moderation and self-restraint. Moreover, both explicitly mention patience and faith as significant indicators of self-regulation, although in psychology, faith is interpreted as spiritual intelligence. The results confirm the compatibility of the content of verses 9-11 of Surah Hud with the concept of self-regulation in psychology.

بررسی تطبیقی نظریه خود تنظیمی از منظر روان شناسی مثبت و قرآن (با تکیه بر سوره هود)

علیرضا حیدرزادگان^۲

مریم صادری^۱

۱. دانش آموخته دکتری مدرسی معارف دانشگاه فردوسی. مشهد، ایران. m.msadra313@gmail.com

۲. دکتری علوم تربیتی دانشگاه زاهدان، زاهدان، ایران. heidarzadegan@edpsy.usb.ac.ir

DOI: 10.22034/iscw.2024.2040871.1096

چکیده: تطبیق آموزه های اخلاقی و تربیتی قرآن با حوزه های جدید علم به ویژه روان شناسی مساله ای مهم و راهگشاست. زیرا جهان معاصر به شدت نیازمند تلفیق معنویت و روان شناسی است تا از این رهگذر زندگی معنادارتری در عصر تکنولوژی کسب کند. هدف پژوهش حاضر بررسی میزان انطباق مولفه خودتنظیمی در روان شناسی مثبت با محتوای آیات ۹-۱۱ سوره هود است. این پژوهش در پی پاسخ گویی به این سوال اصلی است که میزان انطباق و همپوشانی خود تنظیمی در دوحوزه قرآن و روان شناسی چه اندازه است؟ و مشخصه افرادی که در شرایط مختلف زندگی احساسات و هیجانات مثبت و منفی خود را کنترل می کنند چیست؟ روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد کتابخانه ای است. نتایج حاکی از آن است مفهوم خود تنظیمی در روان شناسی که حفظ تعادل در شرایط مختلف زندگی است و ثمره هوش هیجانی و هوش معنوی است با مفهوم آیات ۹-۱۰ سوره هود یکی است باین تفاوت که این انطباق از مفهوم مخالف به دست می آید اما باین حال مضمون هر دو حوزه به حفظ اعتدال و خویشتن داری اشاره دارد. همچنین هر دو حوزه به صراحت از مولفه صبر و ایمان به عنوان نشانه مهم خود تنظیمی یاد می کنند که البته در روان شناسی ایمان با هوش معنوی تبیین می شود. درنتایج به دست آمده انطباق محتوای آیات ۹-۱۱ سوره هود با مفهوم خودتنظیمی در روان شناسی تایید می شود.

صص:

۱۷۲-۱۴۵

مقاله:

علمی پژوهشی

دریافت:

۱۴۰۳/۰۳/۰۶

پذیرش:

۱۴۰۳/۰۶/۲۵

کلیدواژه ها:

روان شناسی مثبت،

سوره هود،

خود تنظیمی،

هوش هیجانی،

هوش معنوی،

صبر،

ایمان.

۱- مقدمه

اسلام در رسالت جهانی خویش قابلیت پاسخ گویی به مقتضیات زمان و رفع شبهات را دارد از این رو برخی موضوعات مورد نیاز بشر که در دین مطرح گردیده اند قابلیت بررسی در دنیای واقع و حوزه های جدید علم همانند روانشناسی را داراست تا به غنی سازی اندیشه ها و رفع نیازهای بشری کمک رسانند. یکی از آن موارد، مباحث روان شناختی قرآن است؛ قرآن با محور قرار دادن نیروی اندیشه و تعقل انسان ها سعی کرده است ضمن آموزش های روانی لازم، در جهت تربیت مناسب انسانی، از او یک انسان مومن و رشد یافته بسازد که با تکیه بر اعتقادات دینی اش کنترل اعتدالی زندگیش را درست بگیرد و طبیعتا بخشی از روح و روان انسان که موضوع علم روان شناسی است مشمول این هدف گذاری است. از این رو قرآن کریم به استناد آیات متعددی که پیرامون خلقت انسان، معرفی چهره های مختلف از انسان، و توصیف صفات انسان ها است در حالات مختلف روحی و روانی مشترکاتی با علم روانشناسی دارد. که از جمله مشترکات قرآن و روانشناسی دست یابی به بهداشت و سلامت روانی و فردی است. قرآن کریم با برنامه ها و دستورالعمل های متعدّد خود موجب پیدایش سلامت روانی در مؤمنین می شود. علم روانشناسی نیز بیشترین اهتمامش برای ایجاد بهداشت روانی فردی و اجتماعی است. در این راستا یکی از آن موارد وجود رابطه معنا داری بین نظریه خود تنظیمی در روان شناسی مثبت^۱ که براساس این نظریه، جزء شش فضیلت اخلاقی مشترک در همه ادیان است با محتوای آیات ۹- ۱۱ سوره هود می باشد. در توضیح این شش فضیلت که از آن ها به عنوان شش مهم^۲ در روان شناسی مثبت یاد می شود مقدمات بیان می داریم: حوزه روانشناسی مثبت در سطح موضوعی درسه مرحله تقسیم بندی شده است؛ مرحله اول تجارب ذهنی است، مرحله دوم در سطح فردی است که

^۱ مارتین سلینگمن (Martin Seligman) را بیش از هر چیز با روانشناسی مثبت گرا می شناسند و لقب پدر روانشناسی مثبت گرا را برایش به کار می برند. رشته ای که حوالی سال ۲۰۰۰ شکل گرفت و طی دو دهه ی پس از آن، به همت او و همکارانش (کسانی مانند چیکسنت میهایلی و کریستوفر پترسون) رشد چشمگیر و شگفت انگیزی را تجربه کرده است. (رویکرد روانشناسی مثبت توان علمی روانشناسی را از درمان و بهبودی بیماری روانی به سمت شناسایی و پرورش ویژگی های مثبت و امتیازات افراد جهت داده است.^۲ (سلینگمن، ۱۳۸۹، ترجمه کامکار)

^۲ six important

درباره صفات فردی بحث می کند و در مرحله سوم، سطح گروهی است که درباره فضائل اخلاق اجتماعی بحث می کند. (سلیگمن و چیک سنت میهای، ۲۰۰۰) در سطح گروهی که بحث از فضیلت های اخلاقی است، سلیگمن و همکارانش در پروژه (ارزشها در عمل)^۱ پس از بررسی و مطالعه متون مختلف مربوط به دیدگاههای فلسفی و مذاهب و فرهنگ های مختلف، شش فضیلت اصلی را مشخص و آن ها را (شش مهم)^۲ نامگذاری کردند. سلیگمن در این زمینه ابراز می دارد: ما به سرپرستی دالسگارد^۳ و پیترسون^۴ شروع به مطالعه (ارسطو، افلاطون، آکوئیناس، و آگوستین، توارث و تلمود، کنفوسیوس، بودا، قانون سامورایی، قرآن، بنجامین فرانکلین و او پانیشاد) نموده و از تمام آن ها حدود دویست فهرست از فضیلت ها را تهیه کردیم. با تعجب دریافتیم که تقریباً هر کدام از این سنت ها که پراکندگی آن ها دوره زمانی سه هزار ساله و وسعتی به اندازه کل زمین را در بر می گرفت شش فضیلت را تایید می کردند: خرد و دانش، شجاعت، رافت و عشق، عدالت، میانه روی، معنویت و تعالی... ما این شش فضیلت را به عنوان ویژگی های اساسی مورد تایید تقریباً تمامی سنت های مذهبی و فلسفی تلقی کرده و به این نتیجه رسیدیم که آن ها با هم عقیده و منش خوب را به دست می دهند و هر کدامشان دستاوردهایی به دنبال دارند و به عنوان مثال، فضیلت میانه روی می تواند به شکل خود تنظیمی نشان داده شود. (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۷۴-۱۷۵) بر این اساس، میانه روی و خویشتن داری هنگامی که به زبان روان شناسی ترجمه می شود تبدیل به خودکارآمدی^۵ یا خود تنظیمی^۶ می شود؛ یعنی توانایی برای باز بینی و مدیریت هیجان ها، انگیزه ها و رفتار فرد در غیاب کمک بیرونی (بندورا، ۱۹۹۷)^۷ و همچنین نبود این توانمندی به انواعی از مشکلات شدید فردی و اجتماعی منجر می شود. بنابراین خود تنظیمی یک جنبه اساسی از روانشناسی مثبت است که بر توانایی تنظیم افکار،

1. Values in action

2. six important

3. Dalsgaard

4. Peterson

5. self-efficacy

6. self regulation

7. Bandura

احساسات و رفتارهای فرد در هنگام بروز حوادث دلالت دارد که در این پژوهش به بررسی آن عوامل معنوی موثر در آن پرداخته شده است. از سوی دیگر، همان گونه که بیان شد، قرآن به عنوان یک متن دینی که به حالات روحی و روانی انسان ها و به تعبیری بهداشت روانی انسان ها توجه دارد و برای بهبود آن رهنمودهایی ارزنده در آیات متعددی از قرآن بیان داشته است برای این اساس به مفاهیمی پرداخته است که به شکلی با موضوع روح و روان انسان مرتبط می شود بطوری که برخی از این سازه ها در روانشناسی مثبت هم مورد تأکید قرار گرفته است. فی المثل، در آیات (۹-۱۱) سوره هود ضمن بیان حالات روحی انسان ها در بروز سختی ها و یا وفور نعمت ها، رهنمودهایی را در مورد کنترل هیجانات انسان ها به وسیله اعتقادات معنوی بیان می دارد که به نوعی در بردارنده نظریه خود تنظیمی و عوامل معنوی موثر در آن می باشد. با توجه به اهمیت این بحث، پژوهش حاضر به بررسی مقایسه ای مفهوم خود تنظیمی در روانشناسی مثبت و آیات ۹-۱۱ سوره هود پرداخته است تا با بررسی تطبیقی این مولفه در حوزه قرآن و روانشناسی، راهکارهای دینی و روانشناسی در جهت تقویت و حفظ اعتدال در زندگی آشکارتر گردد.

۲- سوالات پژوهش:

- مفهوم خود تنظیمی در روان شناسی مثبت چیست؟
- مفهوم خود تنظیمی در آیات ۹-۱۱ سوره هود ناظر بر چه مفاهیمی است؟
- میزان همپوشانی خود تنظیمی در روانشناسی مثبت با آیات ۹-۱۱ سوره هود چقدر است؟

۳- روش تحقیق:

این مطالعه تطبیقی با رویکرد تحقیق کیفی به تحلیل نظریه خود تنظیمی روانشناسی مثبت سلیگمن و آیات ۹ تا ۱۱ سوره هود در قرآن می پردازد. تجزیه و تحلیل شامل مقایسه موضوعی مفاهیم کلیدی، شناسایی شباهت ها و تفاوت های بین دو دیدگاه در مورد خود تنظیمی است. همچنین، این مطالعه از ادبیات روان شناختی و مذهبی مرتبط برای حمایت از تحلیل و تفسیر یافته ها استفاده می کند.

۴- پیشینه پژوهش:

یکی از مفاهیمی که امروز در مباحث روانشناسی مطرح و مورد تایید است انواع مختلف هوش در انسان نظیر هوش معنوی و هوش هیجانی است که یکی از ثمرات روحی و روانی آن داشتن روحیه اعتدال و یا خودتنظیمی در انسان است. درباره خودتنظیمی و اثر آن در حوزه روان شناسی و ارتباط آن با هوش هیجانی و هوش معنوی مقالات مختلف و فراوانی نوشته شده است که به عنوان نمونه می توان به مقالاتی همچون ((رابطه ی جهت گیری مذهبی و هوش معنوی با خودتنظیمی هیجانی در زنان خشونت دیده در خانواده ؛ مهدوی نیستانی و همکاران، ۱۳۹۸)) ؛ ((اثر بخشی آموزش مهارت های هوش هیجانی براشتیاق ، فرسودگی و خود تنظیمی تحصیلی در دانش آموزان اهمال کار، بهمین و همکاران، ۱۴۰۱)) ؛ ((پیش بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس سبک های تربیتی والدین و خلق و خوی نوجوانان، نوری زاده، هاشمیان، ۱۳۹۹)) ؛ ((بررسی راهبردی خود تنظیمی در روایت های زنان برگزیده قرآنی، محمص و همکاران، ۱۴۰۰))؛ ((هوش معنوی از منظر قرآن و روایات ، سهرابی، ۱۳۹۶)) ؛ ((مولفه های هوش هیجانی از منظر قرآن و روایات))؛ کتاب ((هوش معنوی ، عفت جالیز، ۱۳۹۶)) و یارساله ((تأثیرات هوش هیجانی بر رفتار انسان از دیدگاه آیات و روایات، رویا دهقانی، ۱۳۹۵)) نام برد؛ اما درباره انطباق مولفه خود تنظیمی با آیات قرآن به ویژه سوره هود ، تاکنون پژوهشی صورت نگرفته است و یا حداقل مشابه آن در قالب اثر پژوهشی (کتاب، مقاله) تالیف نشده است. از این رو نوآوری این پژوهش تطبیق مولفه خودتنظیمی از منظر قرآن (سوره هود) و روان شناسی به ویژه روان شناسی مثبت است .

۵- مبانی نظری پژوهش

این مرور ادبیات، پایه ای برای درک تأثیر متقابل بین خود تنظیمی در روان شناسی و آموزه های اخلاقی قرآن، به ویژه در سوره هود فراهم می کند. کاوش بیشتر و مطالعات تجربی می تواند درک ما را از این ارتباطات افزایش دهد. تحقیق در مورد مطالعه تطبیقی نظریه خودتنظیمی از منظر روانشناسی مثبت گرا و آموزه های قرآن به ویژه سوره هود، حوزه ای منحصر به فرد و بین رشته ای است که ترکیبی از روانشناسی، علوم دینی و اخلاق است. مبانی نظری این مطالعه تطبیقی به هم پیوستگی نظریه خودتنظیمی، روانشناسی مثبت و بینش معنوی از سوره هود را برجسته می کند. هر حوزه بینش

های منحصر به فردی دارد را در مورد این که چگونه افراد می توانند به طور موثر اهداف و چالش های خود را هدایت کنند؛ این رویکرد یکپارچه، زمینه را برای تحقیقات بیشتر در مورد کاربردهای عملی این چارچوب ها در زمینه های مختلف، مانند آموزش، سلامت روان، و رشد شخصی فراهم می کند. نظریه خودتنظیمی یک چارچوب کاملاً تثبیت شده در روانشناسی است که به بررسی نحوه مدیریت افکار، عواطف و رفتارهای افراد برای دستیابی به اهداف شخصی می پردازد (Baumeister & Vohs, 2004). مولفه های اصلی خود تنظیمی عبارتند از: هدف گذاری، خود نظارتی، خود ارزیابی و خود تقویت. این مؤلفه ها بر اهمیت خود کنترلی و توانایی مدیریت تکانها تأکید می کنند که برای پیشرفت و موفقیت شخصی بسیار مهم هستند. لذا روانشناسی مثبت، زیر شاخه ای است که بر نقاط قوت و رفاه انسان تمرکز می کند، با برجسته کردن عواملی مانند انعطاف پذیری، انگیزه درونی و رضایت کلی از زندگی، به درک خود تنظیمی عمق می بخشد. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). تحقیقات نشان داده است، پرورش احساسات مثبت و نقاط قوت شخصی می تواند خود تنظیمی را افزایش دهد و منجر به بهبود نتایج سلامت روان و رضایت بیشتر در زندگی شود (فردریکسون، ۲۰۰۱).

دریک جمع بندی، خود تنظیمی یک جنبه حیاتی از رفتار انسان است که بر عملکرد عاطفی، شناختی و اجتماعی تأثیر می گذارد. مارتین سلیگمن، تئوری پرداز برجسته در روانشناسی مثبت گرا، بر اهمیت خود تنظیمی در پرورش رفاه و انعطاف پذیری تأکید می کند. سوره هود نیز بینش عمیقی در مورد رفتار انسان ارائه می دهد و بر استقامت، ایمان و صداقت اخلاقی تأکید دارد. نظریه خود تنظیمی به ویژه از نگاه سلیگمن و همکارانش بیان می کند که افراد می توانند از طریق پرورش احساسات مثبت، تعامل، روابط، معنا و موفقیت (مدل PERMA) بهزیستی خود را افزایش دهند. محور این نظریه، مفهوم خوش بینی آموخته^۱ شده است، که نشان می دهد افراد می توانند خود را طوری تربیت کنند که دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی اتخاذ کنند و در نتیجه انعطاف پذیری عاطفی و روانی خود را بهبود بخشند. با توجه به این مقدمات برای بررسی مفهوم خود تنظیمی در ابتدا در حوزه روان شناسی بدان پرداخته می شود.

¹ Optimism is learned

۶- مفهوم خود تنظیمی در روان شناسی مثبت

روانشناسی مثبت^۱ که هدف نهایی و اساسی زندگی انسان را امید و شکوفایی و پرورش فضایل انسانی می داند و فضائل اخلاقی یکی از مهمترین این مفاهیم است از یکی از خصایص و فضیلت های انسانی با عنوان خود تنظیمی یا اعتدال یاد می کند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۷۴-۱۷۵). از منظر روان شناسی، خود تنظیمی یعنی توانایی برای بازبینی و مدیریت هیجان ها، انگیزه ها و رفتار فرد در غیاب کمک بیرونی (بندورا، ۱۹۹۷) که نبود این توانمندی به انواعی از مشکلات شدید فردی و اجتماعی منجر می شود. (اسماعیلی، یزدانی، ۱۳۹۶: ۱۵۷) خود تنظیمی به فرایندی اشاره دارد که در آن شخص به طور نظام مند، افکار، احساسات و رفتارهای خود را در دست یابی به اهداف مورد نظر هدایت می کند. (زیمرن و شانک، ۲۰۰۸) بنابراین خود تنظیمی یعنی کنترل هیجانات انسانی که آن را، مرتبط با هوش هیجانی می دانند. و دلیل این ارتباط نیز از تعاریف متعدد درباره هوش هیجانی به دست می آید. . تعریف هوش هیجانی^۱ از نظر بارون^۲ (۲۰۰۰) یک دسته از مهارت ها، استعدادها و توانایی های شناختی است که توانایی موفقیت فرد، در مقابله با فشارها و مقتضیات محیطی را افزایش می دهد. مایر^۳ نیز آن را تنظیم احساسات خویشتن می داند. (آلدر، ۱۳۹۰، ترجمه نجفی پور: ۵۵) سالوی^۴ و کاروسو^۵ (۲۰۰۴) نیز هوش هیجانی را نماینده توانایی تشخیص ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه می دانند به عبارت دیگر معتقدند هوش هیجانی پردازش مناسب اطلاعاتی است که بار هیجانی دارند و استفاده از آن برای هدایت فعالیت های شناختی مانند حل مسائل و تمرکز انرژی بر رفتارها لازم می باشد. (اکبرزاده، ۱۳۸۳: ۱۲۳) همچنین هوش هیجانی رابه صورت عامل توانایی می نگرند که در بردارنده چهار بعد است: الف) دریافت هیجانات^۶ ب) کاربرد هیجانات^۷ ج) درک

1 emotional intelligence

2. Baron

3 Meyer

4 salve

5 Caruso

6. Perceiving Emotions

7. - Using Emotions

هیجان‌ات^۱ (مدیریت هیجان‌ات^۲ (بیرامی وهمکاران، ۱۳۹۱: ۲۲) تراویس^۳، برادبری^۴ و جین گریوز^۵ نیز هوش هیجانی را همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها و استفاده از آن‌ها در زندگی می‌دانند. (برادبری، گریوز، ۱۳۹۲، ترجمه گنجی: ۱۴۸) واژه نامه روان شناسی اکسفورد نیز هوش هیجانی را چنین تعریف می‌کند: «توانایی مراقبت و کنترل هیجان‌های خود و دیگران، تمایز بین هیجان‌های مختلف و برچسب مناسب زدن به آن‌ها، و کاربرد اطلاعات هیجانی برای هدایت فکر و رفتار». بر این اساس، مفهوم هوش هیجانی، یعنی «شناخت و پردازش صحیح عواطف خود و دیگران به نحوی که بتوانیم بر پایه آن، رفتاری مبتنی بر اخلاق، وجدان جمعی و معنویت داشته باشیم.^۶ بنابراین هوش هیجانی به عنوان یک پدیده مورد توجه نه تنها جنبه تئوریک روان شناختی دارد بلکه با ارتقای آن در میدان عمل می‌توان پاسخ‌های مناسبی برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی را نیز یافت. (نوریان، ۱۳۸۲: ۲۰) علی‌ای حال، از مفهوم خود تنظیمی و هوش هیجانی و ارتباط این دو به دست آمد که نقش اساسی در کنترل احساسات و هیجان‌ات انسان در شرایط مختلف زندگی را دارند. و اما در این میانه یکی از انواع هوش‌هایی که مرتبط با هوش هیجانی است و آن را مکمل هوش هیجانی می‌دانند هوش معنوی است^۷ که نقش مهمی در تقویت معنویت در انسان دارد. (حاجیان و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۰۰) این مفهوم را بر اساس کارهای گاردنر^۸، بولینگ^۹ و امونز^{۱۰}

^۱ - Understanding Emotions

^۲ - Managing Emotions

^۳ Travis

^۴ Bradbury

^۵ Jane Graves

^۶ www.magiran.com/npview.asp :

^۷ یافته‌های پژوهش گران به رابطه مستقیم هوش معنوی و هوش هیجانی اشاره دارد. مطالعات موسسه آگاهی سنجی پرودیو آمریکا نشان داد بین هوش معنوی و هوش هیجانی یک رابطه تعاملی وجود دارد و هر دو بر یکدیگر تأثیر مثبت قیّم دارند. به عبارتی با افزایش و رشد یکی افزایش و رشد دیگری نیز حاصل خواهد شد. علاوه بر این، بر اساس مطالعات EIKINS و Van, Oswald, Thompson, Ross, Smit, GAVendish، یافته‌های پژوهش حاضر تایید میشود که نشان‌دهنده رابطه مستقیم بین هوش معنوی و هوش هیجانی است.

^۸ Gardner

^۹ bowling

^{۱۰} Emmons

(۲۰۰۰) و به ویژه دانا زوهر^۱ و ایان مارشال^۲ پیشنهاد کرده اند و در دهه گذشته نظریه ها و نوشته های متعددی درباره آن تولید و عرضه شده است به طور کلی می توان پیدایش سازه هوش معنوی را کاربرد ظرفیت ها و منابع معنوی در زمینه ها و موقعیت های عملی در نظر گرفت افراد زمانی هوش معنوی را به کار می برند که بخواهند از ظرفیت ها و منابع معنوی برای تصمیم گیری های مهم و اندیشه در موضوع های وجودی یا تلاش برای حل مسائل روزانه استفاده کنند (ثابت حسین، ۱۳۹۴: ۲۸). به بیانی دیگر، هوش معنوی بیان گر مجموعه ای از توانایی ها ظرفیت ها و منابع معنوی می باشد که کاربست آن ها در زندگی روزانه می تواند موجب انطباق پذیری فرد شود. (سهرابی، ۱۳۸۷: ۱۵). هوش معنوی موجب می شود فرد در برابر رویدادها و حوادث زندگی بینشی عمیق یابد و از سختی های زندگی نهراسد و با صبر و تعمق با آن ها مقابله کند و راه حل های منطقی و انسانی بری آن ها بیابد. (حاجیان و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۰۱). هوش معنوی زیربنای باورهای فرد است و موجب اثرگذاری بر عملکرد وی می شود هوش معنوی توانایی عمل همراه با آگاهی در عین حال حفظ سلامت و آرامش درونی و بیرونی (بردباری) صرف نظر از شرایط می باشد. (پیشین). بنابراین هوش معنوی با تقویت معنویات و اعتقادات دینی موجب صفات پسندیده می شود و از سوی دیگر هوش هیجانی موجب بهبود روابط اجتماعی و کنترل عواطف و احساسات می گردد. بدین ترتیب فرد می تواند به سوی کمال حرکت کند. (پیشین: ۵۰۰) در این راستا یکی از مفاهیمی که می تواند در به کمال رساندن انسان ها نقش اساسی داشته باشد فضیلت اخلاقی صبر است که در اخلاق بسیار مورد تاکید قرار گرفته است و می تواند نقش مهمی در سلامت روانی فرد ایفا کند. (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۴: ۶۰) صبر را می توان این گونه تعریف کرد: صبر نگه داری و کنترل نفس در حالت خاصی است که سبب پایداری در انجام کارهای سخت تحمل سختی ها و مشکلات و کنترل تکانه های شهوانی و پرخاشگری می شود (نوری، ۱۳۸۷: ۵۶). این سازه دینی-روانشناختی پیامدهای مختلفی در زندگی به همراه دارد که از میان این پیامدها می توان به مقابله با فشار روانی از طریق ایجاد توازن بین منابع درونی

¹ Diazohar

² Ian Marshall

ومحیطی... ایجاد تعادل روانی در افراد و ممانعت از افراط و تفریط در کارها، تربیت نفس، افزایش تحمل در مقابل سختی ها پیدا کردن معنی درسخنی ها و گرفتاری ها ایجاد توانایی در کنترل و مدیریت هیجانات و احساسات فرد و ممانعت از ایجاد اضطراب اشاره کرد (خرمایی، ۱۳۹۴: ۶۱). و لذا از آن جایی که یکی از ویژگی هایی که می تواند انسان را در مقابله با فشار روانی کمک نماید صبراست (ثابت حسین، ۱۳۹۴: ۲۵). این مولفه یکی از مسائل مطرح در روانشناسی مثبت است که از آن به عنوان میزان تاب آوری افراد تعبیر می کنند؛ تاب آوری از جمله سازه هایی است که در حوزه پژوهش های روانشناختی به ویژه در روانشناسی تحول و بهداشت روانی جایگاه ویژه ای پیدا کرده است (صدیقی ارفعی وهمکاران، ۱۳۹۴: ۱۲۹). بی تردید تحولات عظیمی که در جهان کنونی در گستره فرهنگی اجتماعی سیاسی و اقتصادی رخ داده است مسائل و مشکلات نوینی را برای انسان های عصر حاضر فراهم ساخته که رویا رویی با این مسائل قطعاً نیازمند انسان هایی هوشمند و تاب آور می باشد. انسان هایی که در برابر موقعیت های استرس زا می توانند از تمام توانش های خود بخصوص توانش های شناختی استفاده نمایند (ترخان، ۱۳۹۲: ۱۰۱). بسیاری از پژوهش گران تاب آوری را به عنوان توانایی غلبه و گذر از حوادث نا گوار تعریف و از آن به عنوان یک ایده خوب با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی شان به وجود می آید یاد کرده اند (صدیقی ارفعی و همکاران، ۱۳۹۴: ۳۰۰). به نقل از هارت و همکاران، (۲۰۰۷). هر چند برخی از ویژگی های مرتبط با تاب آوری به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین میشود اما مهارت های مربوط به تاب آوری رامیتوان یاد داد و تقویت نمود (صدیقی سارویی و همکاران، ۱۳۹۲: ۲۱). تحقیقات نیز نشان داده است یکی از زمینه های احتمالی رشد تاب آوری افراد، اعتقادات مذهبی است؛ خاصه آن که بشر در تاریخ خود فارغ از دغدغه های دینی و پرستش نبوده است. همچنین بررسی سیر تمدن انسانی نیز نشان می دهد که با پیشرفت دانایی بشر نیاز به معنویت و توجه به دنیای فرامادی نیز بیشتر شده است و همواره با رگه هایی از باورهای دینی افراد مواجه هستیم (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۷۹: ۱۸). از این رو در طول رخدادهای زندگی معمولاً مردم برای آسایش و تسکین و امیدواری به معنویت رجوع می کنند؛ در واقع معنویت بر توانایی ها و ویژگی هایی مبتنی است که پی آمدها و نتیجه هایی

با ارزش دارد؛ پژوهش‌ها، بیان‌گر ارتباط این پیامدها، با اهداف زندگی، رصایت از زندگی، سلامت و رفاه است. دریک جمع‌بندی کلی از مطالب فوق می‌توان چنین بیان داشت: به موازات بررسی بین معنویت و سلامت روانی پژوهشگران درصدد برآمدند تا مفهوم‌های جدید مرتبط با معنویت را تعریف و مولفه‌های آن‌ها را تبیین نمایند. و یکی از مفهوم‌هایی که در نتیجه توجه پژوهشگران به این حوزه‌ی مطالعاتی مطرح گردیده مفهوم هوش معنوی است که ارتباطش با هوش هیجانی تبیین گردید. در سال ۲۰۰۰ نیز اساتید دانشگاه آکسفورد صحبت از هوشی به نام هوش معنوی کردند که باعث می‌شود فرد در زندگی بینشی عمیق بیابد با صبر و تعمق با رویدادها مبارزه کند و راه حل منطقی و عقلی برای آن‌ها بیابد. هوش معنوی توانایی عمل همراه با آگاهی و در عین حال حفظ سلامت و آرامش درونی و بیرونی صرف نظر از شرایط می‌باشد. مطالعات نشان داده است که هوش معنوی لازمه سازگاری با محیط است و افرادی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند تحملشان در برابر فشارهای زندگی بیشتر است و توانایی بالاتری راجهت سازگاری با محیط از خود بروز می‌دهند. لذا انسان متعادل کسی است که می‌تواند در شرایط مختلف سختی و خوشی بر خود مسلط باشد که این مهم با خصلت صبر به دست می‌آید. صبر نیز مرتبط با هوش معنوی در انسان است که با اعتقادات معنوی او عجین است و لازمه آن داشتن هوش هیجانی است. لذا برای رسیدن به یک زندگی شاد توام با سلامت جسمی و روانی هوش هیجانی و هوش معنوی لازم و ملزوم یکدیگر هستند. (حاجیان و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۰۲) بنا بر این باید انسان‌ها به دنبال تقویت هوش هیجانی و هوش معنوی باشند تا در خوشی و سختی زندگی اعتدال داشته باشند و بتوانند خودتنظیمی را در خود ایجاد کنند. و اما ((مبحث خودتنظیمی و مولفه‌های مرتبط با آن همچون صبر و ایمان و معنویت که در روانشناسی به ویژه روانشناسی مثبت بیان گردید (خرمایی، ۱۳۹۴: ۶۱) وجه شباهتهایی با آیات ۹-۱۱ سوره هود دارد که اینک به شرح آن پرداخته می‌شود.

۷- مفهوم خودتنظیمی در آیات ۹-۱۱ سوره هود

در آیات ۹-۱۱ سوره هود گوشه‌هایی از حالات روانی و نقاط ضعف اخلاقی افراد بی‌ایمان و کم‌ظرفیت در برابر مشکلات و ناراحتی‌ها و قطع برکات الهی از طرفی و

ظرفیت انسان‌های نیکوکار از طرف دیگر تشریح شده است. بدین شرح که گاهی خداوند به عنوان آزمایش، نعمتی را در اختیار انسان قرار می‌دهد و سپس آن را از او می‌گیرد، در چنین حالتی معمولاً انسان دچار ناامیدی و ناسپاسی می‌شود؛ و گاهی هم خداوند پس از رنجی که به انسان رسیده گشایشی در زندگی او به وجود می‌آورد، در این حالت نیز نوع انسان‌ها دچار شادمانی مغرورانه و خود ستایی می‌شوند، به گمان این‌که این نعمت در اثر تلاش خود آن‌ها به دست آمده است. در هر دو حالت، انسان از خدا غافل می‌شود، در حالت اول با ناامیدی و ناسپاسی، از خدا دور می‌شود و در حالت دوم با غرور و خودستایی، خدا را از یاد می‌برد و در هر دو حالت، رفتار معتدلانه و طمانینه وار در شخص مشاهده نمی‌شود..

خداوند در این زمینه چنین می‌فرماید:

((وَ لَئِنْ أَدْقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْسُ كَفُورٌ))

و اگر از جانب خویش، نعمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از او بگیریم، بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود.^۱!

وهنگامی که در ناز و نعمت فرو می‌روند، چنان خود باختگی و غرور و تکبر بر آن‌ها چیره می‌شود که همه چیز را فراموش می‌کنند، چنان که خداوند در آیه بعد می‌فرماید:

((وَ لَئِنْ أَدْقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ))

و اگر بعد از شدت و رنجی که به او رسیده، نعمتهایی به او بچشانیم، می‌گوید: «مشکلات از من برطرف شد، و دیگر باز نخواهد گشت!» و غرق شادی و غفلت و فخر فروشی می‌شود....

و به همین جهت، شادی و سرور بی‌حساب و فخر فروشی و غرور بی‌جا سر تا پای او را فرا می‌گیرد، آن چنان که از شکر نعمت‌های پروردگار غافل می‌گردد. درباره واژگان کلیدی این آیات می‌توان چنین بیان داشت: ذوق دراصل به معنای چشیدن و خوردن اندک و تقریباً زودگذر است. خداوند واژه «ذوق» را در قرآن با این ویژگی یاد می‌کند تا معنای هر دو امر یعنی رحمت و عذاب را شامل شود. ولی کاربردش در عذاب بیشتر است. اما کاربرد واژه ذوق در رحمت به آزمون و امتحان تعبیر شده است و همچنین

^۱ در این پژوهش برای ترجمه آیات از ترجمه مکارم شیرازی استفاده شده است.

آگاهی و تنبیهی است بر اینکه انسان با کمترین نعمتی که به او عطا می‌شود سرکشی می‌کند و استکبار و غرور می‌ورزد (راغب، ۱۴۱۲ق: ۳۲-۳۳). در تفسیر *اطیب البیان* نیز استعمال واژه ذوق را در جایی می‌داند که هم مدتش بسیار کم است و هم بسیار زوال‌پذیر باشد (طیب، ۱۳۴۸، ج ۱۵: ۷). در مجمع *البیان* نیز آمده است: خداوند حلال کردن لذات را برای انسان‌ها اذاقه و چشاندن خوانده است تا بفهماند لذات دنیا مانند طعم غذاها فناپذیر است و به سرعت از بین می‌رود (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵: ۲۲۰). در آیه واژه «نعماء» به کار رفته است که اصل آن نعم به معنای نیکویی و حالت نیکوست (راغب، ۱۴۱۲ق: ۳۶۹). واژه «ضراء» به معنای سختی و بدحالی است (همان، ج ۲: ۴۴۴). «مس» یعنی لمس کردن و در موقعی گفته می‌شود که با ادراک و حواس لامسه همراه باشد و به هر نوع آزار و اذیت زودگذری که به انسان برسد (مس) می‌گویند (همان، ج ۳: ۲۲۱). از تبیین لغوی واژگان کلیدی آیه نتیجه می‌شود: ضراء و فرح در این آیات که با واژه «اذقناه» و «مس» که مقصود چشاندن اندک است مقرون شده است اولاً نوعی سختی زودگذر و همچنین نوعی شادی زودگذر و موقتی است که پایداری ندارد ثانیاً مثالی است برای بیان شدت شادمانی که از حد و اندازه تجاوز نموده است و به تکبر ختم می‌شود (ابن‌عاشور، ج ۱۱: ۲۱۴). و این خصلت انسان‌های تربیت نیافته، خودرو، بی‌ارزش و فاقد تربیت توحیدی است. (تفسیر نمونه، ج ۹) که در برابر مشکلات و ناراحتی‌ها کم ظرفیت هستند. زیرا به سبب سوء اعتقادشان، عقیده به قدرت الهی ندارند (اطیب البیان، ج ۷، ص ۱۵) (تفسیر اثنی عشری ج ۶، ص ۲۸) علامه طباطبایی در تفسیر این آیه گفته است: چون فرح به رحمت کنایه از اشتغال به نعمت و فراموش کردن نعمت‌دهنده است لذا این آیه اشاره به توبیخ خداوند به انسان‌های سرگرم به دنیا دارد زیرا طبع چنین انسانی از خدا غافل است به طوری که اگر نعمت را هم به یادش بیاورند خوشحالی از نعمت نمی‌گذارد به یاد خدا بیفتد و اگر هم مصیبتی به او برسد طبع کفران‌گش نمی‌گذارد به یاد خدا بیفتد پس چنین کسی همواره در غفلت از پروردگار خویش است، چه در ناز و نعمت باشد چه عذاب (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۸: ۶۸). همچنین بیان می‌دارد: «إنه لفرح فخور» به منزله تعلیل برای جمله «لیقولن ذهب السیئات عنی» است که می‌فرماید علت خاطر جمعیش این است که او چنان خوشحال

می‌شود که خیال می‌کند همیشه در این حال باقی خواهد ماند... و اگر او فکر می‌کرد که آنچه از نعمت در اختیار اوست زوال‌پذیر است و نمی‌توان به بقا و دوام آن اعتماد نمود... در این صورت دیگر خوشحال نمی‌شد. چون هیچ انسان عاقلی درباره امری مستعار و ناپایدار خوشحالی نمی‌کند. همچنانکه علت فخور بودنش همان شادی کاذبش است و به همین جهت به دیگران فخر می‌فروشد (طباطبایی، ۱۳۷۴ق، ج ۱۰: ۲۳۴). بنابراین این وصف انسان‌هایی است که در شرایط مختلف زندگی بر اصول وقاعده ای نیستند نه در حال شدت صابرنده و نه در حال نعمت شاکرند (روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، ج ۱۰: ۲۳۴) و اعتدال در سختی و شادی ندارند (فی ضلال القرآن، ج ۴: ۱۸۶۰) سپس خداوند در آیه بعدی در مقام استثناء می‌فرماید:

«إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَ أَجْرٌ كَبِيرٌ» مگر آنها که (در سایه ایمان راستین، صبر و استقامت ورزیدند و کارهای شایسته انجام دادند؛ که برای آنها، آمرزش و اجر بزرگی است!

بر اساس این آیه شریفه؛ یأس و کفران به وقت نزول بلا و تکبر و فخر به وقت نزول نعمت، ویژگی افرادی است که تربیت توحیدی ندارند، ولی انسان‌های با ایمان و دارای عمل صالح نه در وقت بلا مایوس می‌شوند و نه به وقت نعمت دست و پای خویش را گم می‌کنند، بندگان خوب خدا و آنها که ایمان و تقوا دارند و کارهای شایسته انجام می‌دهند، حساب دیگری دارند؛ آنها اسیر تمایلات نفسانی خود نمی‌شوند و همه چیز را از خدا می‌دانند. (تفسیر احسن الحدیث، ج ۴، ص: ۴۵۹) آنها در حالی که نعمتی از آنها سلب می‌شود ناسپاسی نمی‌کنند و مایوس نمی‌شوند و همواره چشم امید به درگاه خدا دارند و در حالی که گشایشی در زندگی آنها حاصل شود، به خود مغرور نمی‌شوند و آن را نشانه‌ای از لطف و عنایت خداوند می‌دانند؛ همان گونه که حضرت سلیمان (ع) وقتی آن جلال و عظمت و پادشاهی و قدرت را در خود دید، فروتنانه گفت:

((قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ / نمل/ ۴۰)). (اما کسی که دانشی از کتاب (آسمانی) داشت گفت:

«پیش از آنکه چشم بر هم زنی، آن را نزد تو خواهیم آورد!» و هنگامی که (سلیمان) آن (تخت) را نزد خود ثابت و پابرجا دید گفت: «این از فضل پروردگار من است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را بجا می آورم یا کفران می کنم؟! و هر کس شکر کند، به نفع خود شکر می کند؛ و هر کس کفران نماید (بزیان خویش نموده است، که) پروردگار من، غنی و کریم است.

بنابراین می توان گفت بین ایمان و صبر رابطه تنگاتنگی وجود دارد چرا که این آیه مقام صبر را متعلق به مومنان می داند. در جای دیگری نیز به تبیین این رابطه اشاره شده است: ((وَعَدَالِلَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ / مائده/۹)) خداوند، به آنها که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده اند، وعده آمرزش و پاداش عظیمی داده است..

همچنان که در دیگر آیات قرآن نیز این رابطه قابل مشاهده است: فی المثل در آیات ۱۵۶-۱۵۵ سوره بقره ازدقت در دستگاه معنایی صابران که می فرماید: ((وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ / ۱۵۵/ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ / ۱۵۶/ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ / ۱۵۷)) می توان دریافت : در جمله کلیدی انالله. و انالیه راجعون .. صبر با عنصر کلیدی ایمان تبیین شده است.... زیرا صبر در برابر مصیبت ها برخاسته از ایمان به مالکیت مطلق خداوند بر تمام هستی است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱ ص ۵۳۱) همچنین ارتباط معنایی ایمان و صبر در آیات

دیگری نیز آمده است: ((ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ / بلد/۱۷)) کما این که

این سیستم معنایی در بسیاری از نصوص روایی نیز قابل مشاهده است.

این موارد نشان می دهد که صبر با عمل صالح از ایمان منفک نیست و صبر خصلتی مومنانه است ؛ و همچنین آمدن صبر به جای ایمان در این آیات به مناسبت آن است که مقام، مقام صبر است. و استقامت و عمل صالح به وقت نعمت و گرفتاری موجب مغفرت

۱. همچنین سوره والعصر/۱۳

۲. نهج البلاغه/خطبه ۸۲

و پاداش بزرگ است. بنابراین علاوه بر این که صبر به معنای تحمل مشکلات است^۱ به معنای داشتن ایمان نیز تلقی می‌شود.

۸- میزان همپوشانی خودتنظیمی در روانشناسی مثبت با آیات ۹-۱۱ سوره

هود

مطابق آن چه که در شرح آیات ۹-۱۱ سوره هود بیان شد شادی تفاخرگونه انسان در نعمت و مایوس بودنش در سختی‌ها نشأت گرفته از بی‌صبری و بی‌ظرفیتی او در حوادث ناگوار و حوادث خوشایند زندگی است که طبق آراء مفسران، علت آن به تربیت توحیدی او برمی‌گردد و به تعبیری بیان‌گر ضعف یا فقدان ایمان به خداوند، مسبب این جزع و فزع و ناامیدی در سختی و یا فخرفروشی در وقت نعمت است. قرآن در این گونه حوادث، صابران را از این گونه خصلت‌ها مبرا می‌کند. و به نوعی انسان‌های مومن و صبور را دارای اعتدال در همه شرایط زندگی می‌داند. بنابراین از منظر قرآن صبروایمان خصیصه‌ای است که می‌تواند اعتدال و خویش‌داری را در حوادث مختلف زندگی برای انسان فراهم سازد. و به نوعی رفتارهای عقلانی و منطقی متصف به اعتدال را در انسان ایجاد کند. بنابراین در آیات قرآنی که از عمیق‌ترین صفات، حالات و کیفیت معنوی انسان‌ها یاد شده است صبر می‌تواند یکی از این موارد باشد. ((و چنان چه این کیفیت معنوی باهوشمندی و کیاست توأم باشد می‌توان از آن به مثابه هوش معنوی یاد کرد و دارندگان آن صفات و ویژگی‌ها را افرادی باهوش معنوی بالا (مومنان باهوشمندان معنوی) محسوب نمود. لذا مصادیق هوش معنوی در آموزه‌های اسلام بیشتر با مصادیق و مفاهیمی همخوانی دارد که بیان‌گر عنصر توانایی است. (سهراب، ۱۳۸۷: ۳۵) و اما از منظر روان‌شناسی این شادی تفاخرگونه انسان در نعمت و مایوس بودنش در نعمت به عدم خودتنظیمی او مرتبط است زیرا همان‌طور که بیان شد خودتنظیمی داشتن اعتدال در زندگیست که انسان قادر است احوالات درونی و روانی خود را در سختی و خوشی تنظیم کند تا روحی آرام داشته باشد. براساس روانشناسی در خودتنظیمی

(احقاف/ ۳۵ کهف / ۲۸ اعراف / ۱۲۸)^۱

هیجان‌ات منفی و مثبت انسان کنترل و معتدل شده است. روان شناسان خود تنظیمی را مرتبط با هوش هیجانی که مرکز کنترل احساسات انسان است می دانستند. و لذا هر اندازه میزان هوش هیجانی در انسان افزون یابد تسلط او بر کنترل احساساتش شدت می یابد. (زیرا هوش هیجانی به عنوان مجموعه ای از ظرفیت ها، قابلیت ها و مهارت هایی است که توانایی های فرد را در برخورد موفقیت آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی افزایش می دهد و موجب رفتارهای سازگارانه و انسان دوستانه از سوی فرد می شود. (بارون، ۲۰۰۱) و از آن جایی که طبق شواهد و قرائن بیان گردید بین هوش هیجانی با هوش معنوی ارتباط معنا داری وجود دارد بنابراین با تقویت هوش معنوی که در واقع همان اطاعت پذیری از خداوند است موجب بهبود... عواطف و احساسات... و به عبارتی دیگر موجب بهبود و تقویت هوش هیجانی می گردد. (حاجیان، ۱۳۹۲، ۵۰۶)

براین اساس صبر و ایمان به عنوان دو فضیلت معنوی، با هوش معنوی رابطه مثبت و معنا داری پیدا می کنند. لذا انسان متعادل کسی است که می تواند در شرایط مختلف سختی و خوشی بر خود مسلط باشد. که این تعادل مرتبط با کیفیت هوش هیجانی و هوش معنوی در انسان است. بنابراین باید انسان ها به دنبال تقویت هوش هیجانی و هوش معنوی باشند تا در خوشی و سختی زندگی اعتدال داشته باشند. زیرا هوش معنوی موجب یافتن بینش عمیق در سختی ها و خوشی های زندگی و با صبر و تفکر منطقی با آن ها برخورد می کند و قدرت انعطاف پذیری و سازگاری در او بیشتر می شود. و در این میان مولفه صبر در ایجاد خود تنظیمی از نگاه قرآن و روان شناسی نقش اساسی دارد که در هر دو حوزه مورد تایید است.

جدول شماره (۱) مفهوم خود تنظیمی از منظر روان شناسی و آیات سوره هود

خود تنظیمی در روان شناسی	خود تنظیمی در سوره هود
فضیلت اخلاقی ۱-	۱- فضیلت اخلاقی مومنان است:
	إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا
	الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ
	كَبِيرٌ (۱۱)

<p>و بااستناد به آیات مشابه آن در دیگر آیات قرآن: الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ / ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ /</p>	
<p>۲- وَلَئِن أَدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيُتَوَسَّى كُفُورًا (۹) وَلَئِن أَدَقْنَا نَعْمَاءً بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورًا (۱۰) إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ (۱۱)</p>	<p>۲- کنترل هیجان‌ها در حوادث خوشایند و ناخوشایند زندگی و داشتن رویکرد اعتدالی در سختی‌ها و خوشی ها</p>
<p>إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ / هود: (۱۱)</p>	<p>۳- صبر و تاب آوری یکی از مهم ترین نشانه‌های خود تنظیمی است</p>

۷- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری:

در این پژوهش رهنمودهایی ارزنده در آیات متعددی از سوره هود همچون صبر و ایمان در هنگام سختی و خوشی توصیه شده است که به شکلی با موضوع روح و روان انسان مرتبط می شود ضمن این که برخی از این سازه ها در روانشناسی مثبت هم مورد تأکید قرار گرفته است. در این راستا در آیات ۹-۱۱ سوره هود ضمن بیان حالات روحی انسان ها در بروز سختی ها و یا وفور نعمت ها، رهنمودهایی در مورد کنترل هیجانات انسان ها به وسیله اعتقادات معنوی بیان شده است که به نوعی در بردارنده نظریه خودتنظیمی در روانشناسی مثبت و عوامل معنوی موثر در آن می باشد که با بررسی تطبیقی این مولفه در حوزه قرآن و روانشناسی، راهکارهای دینی و روانشناسی همچون صبر و تاب آوری در جهت تقویت و حفظ اعتدال در زندگی آشکارتر گردید. بنابراین شادی تفاخرگونه انسان در نعمت و مایوس بودنش در سختی ها که در سوره هود آمده است از منظر روان شناسی به عدم خود تنظیمی او مرتبط است که عکس آن خودتنظیمی است و این خود تنظیمی یکی از مولفه های اعتدال در زندگیست که انسان بتواند احوالات درونی و روانی خود را در سختی و خوشی تنظیم کند تا روحی آرام داشته باشد. روانشناسی مثبت از خود تنظیمی به عنوان اعتدالی یاد کرده است که آن را جزء خصایص و فضیلت های انسانی می شمارد خود تنظیمی که کنترل هیجانات انسانی است، مرتبط با هوش هیجانی است. و هوش هیجانی نیز مرتبط با هوش معنوی که در تثبیت معنویات به او کمک می کند می باشد. در این راستا مولفه صبر عامل مهمی است که به ایجاد خودتنظیمی در انسان کمک می کند و این مولفه ضمن آن که مرتبط با هوش هیجانی و هوش معنوی است در دو حوزه قرآن و روان شناسی مورد تایید است. بنابراین سوره هود، بینش عمیقی در مورد موضوعات مربوط به خودتنظیمی ارائه می دهد که این امر بر اهمیت حفظ ایمان و مسئولیت پذیری شخصی نیز تأکید می کند و تایید انطباق این محتوا در نظریه خودتنظیمی روانشناسی مثبت مورد بررسی و تایید قرار گرفت. علاوه بر این همچنین در یک نگاه کلی تر و فراگیر تر می توان بیان داشت:

۱- شباهت های کلی بین نظریه خودتنظیمی و ساختار کلی سوره هود

تاب آوری: هر دو چارچوب از تاب آوری به عنوان یک ویژگی حیاتی برای غلبه بر چالش ها حمایت می کنند.

خوش بینی: تمرکز سلیگمن بر خوش بینی آموخته شده به موازات تأکید قرآن بر اعتماد به برنامه خداوند است.

رفتار اخلاقی: اهمیت یکپارچگی اخلاقی در هر دو دیدگاه بر ضرورت خودتنظیمی در دستیابی به رفاه شخصی و جمعی تأکید می کند.

۲- تفاوت ها

بنیاد: نظریه سلیگمن ریشه در تحقیقات تجربی روانشناختی دارد، در حالی که سوره هود مبتنی بر آموزه های معنوی و اخلاقی است.

رویکرد به چالش ها: سلیگمن عاملیت فردی را در غلبه بر موانع ترویج می کند، در حالی که سوره هود بر حمایت و هدایت الهی تأکید می کند.

۳- نتیجه گیری و مسیرهای آینده

در حالی که تحقیقات قابل توجهی در نظریه خودتنظیمی و روانشناسی مثبت به صورت جداگانه وجود دارد، مطالعه تطبیقی ادغام این چارچوب ها با متون مذهبی مانند سوره هود نسبتاً پراکنده است. تحقیقات آینده می تواند شامل موارد زیر باشد:

۱- مطالعات تجربی که تأثیر اعمال معنوی بر اساس سوره هود را بر نتایج خودتنظیمی می سنجد.

۲- مطالعات کیفی به بررسی روایت های شخصی افرادی می پردازد که هم اصول روان شناختی و هم آموزه های دینی را در تلاش های خود تنظیمی خود به کار می گیرند.

۳- چنین مطالعاتی می تواند درک این موضوع را افزایش دهد که چگونه باورهای معنوی و روان شناسی مثبت می توانند در کنار یکدیگر برای تقویت انعطاف پذیری و خودتنظیمی مؤثر کار کنند و در نهایت به رفاه فردی و جمعی کمک کنند.

۴- این رویکرد میان رشته ای نه تنها گفتمان آکادمیک را غنی می کند، بلکه این پتانسیل را دارد که به کاربردهای عملی در مشاوره، آموزش و رشد شخصی در زمینه های مختلف فرهنگی و معنوی اطلاع دهد.

منابع

قرآن

نهج البلاغه

۱. اکبر زاده، نسرين (۱۳۸۳). هوش هیجانی: دیدگاه سالوی و دیگران، تهران: انتشارات فارابی
۲. ابن عاشور، محمد بن طاهر. *التحریر و التنویر*، بیروت: انتشارات مؤسسه التاريخ، بی تا.
۳. برادبری، تراویس، گریوز، جین (۱۳۹۲) هوش هیجانی (مهارت ها و آزمون ها). ترجمه مهدی گنجی، تهران: انتشارات ساوالان
۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *مفردات الفاظ القرآن الکریم*، بیروت: انتشارات دارالقلم بیروت.
۵. سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). شادمانی دروانی، ترجمه کامکار، تهران: انتشارات دانزه
۶. شاذلی (سید قطب)، سید بن قطب بن ابراهیم (۱۴۱۲ق). *التفسیر فی ظلال القرآن*، بیروت: انتشارات دارالشروق.
۷. طباطبایی، سید محمد حسین (۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۸. _____ (۱۳۷۴ش). ترجمه تفسیر المیزان، سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۹. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران: انتشارات ناصر خسرو.
۱۰. طیب، عبدالحسین (۱۳۴۸). *اطیب البیان فی التفسیر القرآن*، تهران: انتشارات کتابفروشی اسلامی.
۱۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، قم: دارالکتب الاسلامیه.
۱۲. هری، آلدرد (۱۳۹۰). چگونه هوش خود را افزایش دهیم؟ ترجمه فرشاد نجفی پور، تهران: انتشارات نسل نواندیش
۱۳. اسماعیلی، مریم، یزدانی، محمد، (۱۳۹۶). مطالعه تطبیقی فضائل اخلاقی شش گانه در روان شناسی مثبت و نهج البلاغه، مجله مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۲۰، صص ۱۴۹-۱۷۵
۱۴. ایزدی طامه، احمد، وهمکاران (۱۳۸۸). مقایسه تاثیر آموزش صبر و حل مساله بر کاهش پرخاش گری و انتخاب راهبردهای مقابله ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. مجله دانش انتظامی، ش ۳، مسلسل ۴۴، صص ۱۸۳-۲۰۷
۱۵. بیرامی، منصور، وهمکاران (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی ویرایش دوم آزمون هوش هیجانی مایر- سالوی - کاراسو با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، دوره هفتم، ش ۲۵، صص ۲۱-۴۱
۱۶. ترخان، مرتضی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی تفکر انتقادی بر خودآزمندی اجتماعی و تاب آوری. مجله دو فصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی. ش ۲، پیاپی ۴، صص ۱۰۰-۱۱۰

۱۷. ثابت حسین، فریده، عطایی، هاییل (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش معنوی با صبر و استرس ادراک شده در دانشجویان. مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۲، ش ۱، صص ۲۶-۳۳
۱۸. حاجیان، احمد رضا، وهمکاران (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی. مجله تحقیقات علوم رفتاری. دوره ۱۰، ش ۶، ویژه نامه سلامت روان.
۱۹. خدایاری فرد، محمد، وهمکاران (۱۳۷۹). آماده سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان، مجله روان شناسی، ش ۱۵، صص ۲۵۹-۲۸۵
۲۰. خرمایی، فرهاد، وهمکاران (۱۳۹۳). نقش صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش بینی ناامیدی دانشجویان، مجله فصلنامه اخلاق پزشکی، سال هفتم، ش ۲۸
۲۱. سهراب، فرامرز (۱۳۸۷). مبانی هوش معنوی. فصلنامه سلامت روان. ش ۱، صص ۱۴-۱۸
۲۲. صیدی سارویی، محمد، وهمکاران رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و ویژگی های شخصیتی با بهزیستی روانشناختی با واسطه گری تاب آوری در بیماران ام اس. مجله مدل ها و روش های روانشناختی سال سوم ش ۱۱ صص ۱۷-۳۸
۲۳. صالح صدق پور، بهرام، عظیمی، سید نصرت (۱۳۹۳). مدل یابی ساختاری رابطه خود تنظیمی و هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی با میانجیگری خود کارآمدی، مجله روان شناسی مدرسه، دوره سوم، ش ۴، صص ۷۳-۹۱
۲۴. صدیقی ارفعی، فریبرز، وهمکاران (۱۳۹۴). رابطه جهت گیری مذهبی و هوش معنوی با میزان تاب آوری دانشجویان، مجله روانشناسی و دین، سال هشتم، ش ۴، پیاپی ۳۲، صص ۱۲۸-۱۴۴
۲۵. نوریان، مهدی (۱۳۸۲). هوش هیجانی،، مجله اصلاح و تربیت، ش ۲۴، صص ۲۰-۲۵
۲۶. نوری، نجیب الله (۱۳۸۷). بررسی پایه های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن. مجله روان شناسی دین. سال اول، ش ۴، صص ۱۴۳-۱۶۸
27. **Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004).** "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation." In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 36, pp. 1-52). Academic Press. Discusses the importance of self-regulation and the concept of ego depletion.
28. Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: freeman.
29. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
30. Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

31. **Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000).** "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, **social development, and well-being.** *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
33. **Zimmerman, B. J. (2002).** "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview." *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. Provides a comprehensive overview of self-regulated learning and its components.
34. Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (2008). Motivational an essential dimension of selfregulated learning: Theory, research and applications(141-168).New York..
35. **Fredrickson, B. L. (2001).** "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist*, 56(3), 218-226. Discusses how positive emotions contribute to resilience and self-regulation.
36. **Park, N., & Peterson, C. (2006).** "Character Strengths: Research and Practice." *Journal of College and Character*, 7(3). Discusses how virtues can be found across cultures and religions, which may be applied in a comparative study.
37. www.magiran.com/npview.asp