

واکاوی مفهوم معنویت در تاب‌آوری با استفاده از آموزه‌های حضرت علی (علیه السلام)
به منظور ارائه استلزامات تربیتی در نظام آموزش و پرورش

ایرج علی اکبری* / مریم براتعلی** / زهره سعادت‌مند***

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۰۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۱

چکیده

تاب‌آوری دستیابی به تعادل از سطوح اولیه تا بالاترین سطوح زندگی در شرایط تهدیدکننده است و توفیق و نتایج مطلوب در زندگی را فراهم می‌کند. تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک ساز و کار دفاعی در نظر گرفته شود که افراد را به پایداری در مواجهه با سختی‌ها و بهبود سلامت روان، توانمند سازد. همچنین وقتی از تاب‌آوری، بحث می‌گردد، معنویت وجودی افراد نیز یکی از شاخصه‌های مهم شناخت تاب‌آوری می‌باشد. همچنین برخورداری از معنویت بالا به عنوان برترین حامی تاب‌آوری می‌باشد و می‌تواند فرد را در برابر مسایل و مشکلات پیش رو پیروز گرداند. هدف این پژوهش واکاوی مفهوم معنویت در تاب‌آوری بر اساس آموزه‌های امام علی (علیه السلام) به منظور ارائه استلزامات تربیتی در نظام آموزش و پرورش می‌باشد. در پژوهش حاضر، کتاب نهج البلاغه به عنوان یکی از منابع مهم معنوی در جهان اسلام مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. روش پژوهش کیفی از نوع تحلیل محتوا بر مبنای نظام مقوله‌بندی قیاسی بوده است. یافته‌های پژوهش در سه گام کدگذاری شده است. هر یک از راه‌های معنویت از دیدگاه نهج البلاغه و آموزه‌های حضرت علی (علیه السلام) در چهار مولفه اصلی ارتباط با خدا، ارتباط با خود، ارتباط با خلقت و ارتباط با خلق و مولفه‌های فرعی تقسیم‌بندی شده است. این

*. دانشجوی دکتری گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
aliakbari250@yahoo.com

**. استادیار گروه برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)
baratali_540_1359@yahoo.com

***. دانشیار گروه برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
zo.saadatmand@yahoo.com

پژوهش در جستجوی آن است که با رعایت استلزامات تربیتی، پرورش تاب‌آوری با تکیه بر آموزه‌های نهج البلاغه در نظام آموزش و پرورش کشور توسعه و گسترش یابد.

واژگان کلیدی

معنویت، تاب‌آوری، امام علی (علیه السلام)، استلزامات تربیتی.

۱. مقدمه

انسان موجودی چندبعدی است و انتظار می‌رود که نظام‌های تعلیم و تربیت به تبع ابعاد مختلف وجودی او، به پرورش همه جانبه قابلیت‌ها و ظرفیت‌های انسان توجه داشته باشد. بدیهی است که پرورش هر یک از قوا و توانایی‌های موجود انسانی، امکانات و فرصت‌هایی را برای فرد و جامعه فراهم می‌سازد و نتایج و تأثیراتی را در پی خواهد داشت (سرمدی و دیگران، ۱۳۹۷). یکی از ابعادی که آموزش و پرورش باید به آن توجه کند تاب‌آوری افراد است.

در طی دو دهه گذشته توجه روزافزونی به مفهوم تاب‌آوری^۱ شده است. تاب‌آوری را به‌عنوان پتانسیل ظرفیت آشکار یک سیستم پویا برای انطباق موفقیت‌آمیز با بی‌نظمی‌هایی که عملکرد، بقایا توسعه سیستم را تهدید می‌کنند تعریف کرده‌اند (مستن، ۲۰۱۸). در حالی که انجمن روانشناسی آمریکا تاب‌آوری را به‌عنوان فرآیند بازگشت به عقب از تجربه‌های دشوار و سازگاری مناسب در برابر مشکلات، آسیب‌ها، تراژدی، تهدیدها یا منافع قابل توجه استرس تعریف می‌کند (کیمهی و دیگران، ۲۰۲۰).

بر اساس پژوهش‌های متعدد، افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، از سلامت روان بیشتری برخوردارند (خوسلا، ۲۰۱۷)، در برابر بلایا آسیب کمتری می‌بینند (صابری‌فرد و حاجی‌اربابی، ۱۳۹۸)، از کیفیت زندگی بهتری برخوردار هستند (گراهام، ۲۰۱۸) از عزت نفس، توانایی شناختی و مهارت‌های اجتماعی برخوردارند (مائو و دیگران، ۲۰۱۹) و توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات و بیماری‌ها از خود نشان می‌دهند (مارتنیس و اوپالینسکی، ۲۰۱۹).

در دهه‌های اخیر پژوهشگران به نقش مذهب و معنویت^۲ به‌عنوان عامل چند بعدی در افزایش تاب‌آوری پرداخته‌اند (هاشمی و جوکار، ۱۳۹۰). نیازهایی همانند نیاز به هدف، معنا و امید در زندگی، نیاز

۱. Resilience

۲. Spirituality



به فراتر رفتن از شرایط موجود، نیاز به تحمل فقدان، نیاز به همیاری و همراهی، نیاز به چشم‌انداز مثبت در زندگی را از جمله نیازهای معنوی می‌دانند (ازاوا و دیگران، ۲۰۱۷).

سازمان بهداشت جهانی انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده است و معنویت را یکی از ابعاد چهارگانه انسان در نظر گرفته است. معنویت اغلب بدین شکل تعریف می‌گردد: "باورها و اعمال شخصی که متأثر از ارتباط با خدا یا یک قدرت برتر در جهان است" (ماسون، سیتگلتون و وبر، ۲۰۰۷). معنویت مرکب است از باورها و جهت‌گیری‌ها به سمت مقدساتی که تأثیرات متفاوتی بر اخلاق و رفتار و شخصیت افراد دارد، معنویت دربرگیرنده‌ی ادراکات حاصل از خود و ترکیبی از عوامل شخصیتی و باورهای بنیادین درباره بودن و داشتن معنی در زندگی است (صدری دمیرچی و دیگران، ۱۳۹۷).

باورهای مذهبی در زمینه اصول پنجگانه اسلام می‌تواند نگرش فرد را نسبت به دنیا تغییر داده و افق‌های گسترده‌ای در زمینه جهان آخرت و ارتباط بین دنیا و آخرت فراوری وی باز نماید. افراد تاب‌آور علی‌رغم وجود تهدید و شرایط ناگوار محیطی قادر به تطابق موفقیت‌آمیز هستند (بشارت و دیگران، ۱۳۸۹). باورهای مذهبی نسبت به اصول دین اسلام می‌تواند توانایی فرد را در زمینه تطابق با شرایط ناگوار و پیش‌بینی ناپذیر محیطی را تا حد زیادی افزایش دهند (حسین چاری و محمدی، ۱۳۹۰).

از آن جایی که تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (هارونی، ضریبان و موسوی، ۱۳۹۸) و افراد تاب‌آور قابلیت بالایی برای برقراری تعادل زیستی-روانی-روحی خویش در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز دارا هستند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) از این رو، دانش مذهبی می‌تواند قابلیت فرد را برای تحمل شرایط دشوار افزایش دهد و زمینه‌ای ایجاد کند که فرد بتواند با تکیه بر دانش شناختی و افزایش توان حل مساله، به ترمیم خود در حوادث ناگوار بپردازد.

حسین چاری و دیگران (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان دادند از بین ابعاد پنج‌گانه اعتقادات مذهبی، بعد باورهای مذهبی در درجه اول و دانش مذهبی در مرتبه بعدی می‌توانند تاب‌آوری را به طور مثبت و معنادار پیش‌بینی کنند. کاتن (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان تأثیر معنویت، حمایت اجتماعی و عزت‌نفس بر تاب‌آوری پرستاران هائیتی: پیامدهای آموزش پرستار نشان دادند که سیستم‌های پشتیبانی و معنویت می‌توانند بر میزان تاب‌آوری پرستاران در افزایش موفقیت علمی تأثیر مثبت می‌گذارند. ازوا و دیگران (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان تاب‌آوری و معنویت در بیماران مبتلا به افسردگی و اعضای خانواده آنها: یک مطالعه مقطعی نشان دادند که این دو متغیر در بیماران مبتلا به افسردگی تأثیر بالایی دارد.

در بین متون معنوی، مذهبی و تربیتی در کنار قرآن، نهج البلاغه یکی از متون مهم در جهان اسلام به شمار می آید که در طی زمان مشمول نه تنها مشمول کهنگی و انقضا نشده است بلکه در طی زمان بر غنا و اهمیت آن اضافه شده است. یکی از دلایل مهم انتخاب این کتاب را می توان درک امیرالمؤمنین (علیه السلام) از مباحث تربیتی و پرورشی چه خطبه ها، نامه ها و حکمت ها می باشد که در جملات و سطور آن آشکار است. دوم اینکه حضرت علی (علیه السلام) به عنوان مفسر قرآن و شارح آن توانسته است به خوبی مطالب ارایه شده را به زبانی بلیغ و فصیح به مخاطبان عرضه نماید تا برخی از مطالب مشکل در کتاب آسمانی به خوبی برای فرد خواننده تفهیم و ادراک گردد. بسیاری از کلیدواژه ها از جمله صبر، استقامت و تاب آوری که از صفات و ویژگی های پیامبران است و در کتاب آسمانی بر آن تاکید شده است در نهج البلاغه نیز به آن اشاره گردیده و به صورتی بلیغ و فصیح تفسیر و توضیح داده شده است. در نهج البلاغه نیز امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز تاب آوری را یکی از ویژگی های مهم تربیتی دانسته اند که یادگیری آن می تواند زندگی خردمندانه ای را برای فرد به ارمغان بیاورد.

مطالعه روزافزون تاب آوری و معنویت در سال های اخیر و کم توجهی پژوهشگران به این متغیرها در منابع غنی اسلامی، اهمیت واکاوی این مفاهیم را نشان می دهد. این پژوهش دنبال آن است که با رعایت استلزامات تربیتی افراد تاب آور پرورش بدهیم. موضوع تاب آوری در نهج البلاغه نهفته است و چون هیچ پژوهشگری این کار را انجام نداده است، موضوعی جدید خواهد بود. بر این اساس این پژوهش به دنبال واکاوی مفهوم معنویت در تاب آوری براساس آموزه های حضرت علی (علیه السلام) به منظور ارائه استلزامات تربیتی در نظام آموزش و پرورش می باشد.

روش تحقیق

در پژوهش حاضر، به تحلیل نهج البلاغه پرداخته شده است. لذا روش تحقیق، کیفی از نوع تحلیل محتوا^۱ بر مبنای نظام مقوله بندی قیاسی انتخاب گردیده است. در پژوهش های کیفی، پژوهشگر فقط از يك روش استفاده نمی کند، بلکه با يك سلسله رویکرد سرو کار دارد. این رویکردها بر بازشناسی معنای ضمنی و نهفته تاریخی و مفهومی در عمل پژوهش تأکید دارد. هر فردی که دست کم بخشی از يك پژوهش کیفی را انجام داده باشد، می داند که انجام يك پژوهش کیفی خوب فقط مستلزم انجام يك سری از دستورالعمل های مختلف در باره روش این پژوهش نیست. منبع اصلی کسب دانش و شناخت در

1. Content Analyses Qualitative



پژوهش کیفی، درگیری پژوهشگر در فرآیند جستجوی معنا و حقیقت در رابطه با عنوان پژوهش، و در واقع تلاش برای شناختی است که بینش‌های جدید و مفیدی را ایجاد می‌کند (هومن، ۱۳۸۹).

با استناد به کلام نورانی در نهج البلاغه و دیگر آموزه‌های حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) یافته‌های پژوهش در ۳ گام کدگذاری شده است. در ابتدا کدگذاری باز، کدگذاری محوری و مقوله اصلی یا کدگذاری انتخابی یا گزینشی بوده است که هر یک از موارد به شرح زیر می‌باشد:

جدول ۱. مقوله اصلی و کدگذاری‌های مربوط به ارتباط با خدا از دیدگاه حضرت علی (علیه السلام)

مقوله اصلی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
ارتباط با خدا	خداشناسی	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه اول نهج البلاغه می‌فرمایند: اساس دین، شناخت خداوند است و کمال شناخت او تصدیق به وجود اوست و کمال تصدیق به وجود او یکتا و یگانه دانستن اوست و کمال اعتقاد به یکتایی و یگانگی او پرستش اوست. خداوند همواره بوده است و از عیب حدوث منزه است. موجود است نه انسان که از عدم به وجود آمده باشد با هر چیزی هست ولی نه به گونه‌ای که همنشین و نزدیک او باشد غیر از هر چیزی است ولی نه بدان‌سان که از او دور باشد. کننده کارهاست ولی نه با حرکات و ابزارها. به آفریدگان خود بینا بود حتی آن زمان که هنوز جامه هستی بر تن نداشتند. تنها و یکتاست زیرا هرگز او را یار و همدمی نبوده که فقدانش موجب تشویش گردد.
	ایمان	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۲۲ نهج البلاغه می‌فرمایند: آن‌گاه که شامیان در گرما گرم جنگ، و در لحظه‌های پیروزی ما با حيله و نیرنگ و مکر و فریبکاری قرآن‌ها را بر سر نیزه بلند کردند با پیامبر (صلی الله علیه و آله) بودیم و همانا جنگ و کشتار گرداگرد پدران، فرزندان، برادران و خویشاوندان ما دور می‌زد اما از وارد شدن هر مصیبت و شدتی جز بر ایمان خود نمی‌افزودیم و بیشتر در پیمودن راه حق و تسلیم بودن در برابر اوامر الهی و شکیبایی بر درد جراحات‌های سوزان مصمم می‌شدیم.
	رعایت حقوق الهی	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۸۳ می‌فرمایند: توصیه به پرهیزکاری شما را به تقوا سفارش نموده و آن را منتهای رضا و خواست خویش از بندگان قرار داده است. آگاه باشید آن کس که تقوا پیشه کند و از خدا بترسد راهی برای رهایی از فتنه‌ها به رویش می‌گشاید و نوری در دل تاریکی به او عطا می‌نماید و او را در آنچه دوست دارد و به آن علاقمند است پس به سویی قیامت مبادرت ورزید و پیش از آن که اجل فرا رسد کار کنید.



کسب رضای خدا	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۹۹ می‌فرمایند: نماز را به پا دارید محافظت آن را بر عهده گیرید زیاد به آن توجه کنید و فراوان نماز بخوانید و به وسیله آن به خدا تقرب جوئید. زکات همراه نماز مایه تقرب مسلمانان به خداوند است بنابراین کسی که زکات را با طیب خاطر عطا کند کفاره [گناهان] او محسوب می‌شود و مانعی از آتش برای او خواهد بود. وظیفه الهی هر کس ادای امانت است چه این که آن کس که اهل امانت نباشد هرگز به مقصد نمی‌رسد.
--------------	--

مقوله ارتباط با خدا دارای کدهای محوری خداشناسی، ایمان، رعایت حقوق الهی، کسب رضای خدا می‌باشد که هر کدام از این کدها از کدگذاری‌های باز خطبه‌های حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آورده شده است که برای هر کدام مثال‌های عینی در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۲. مقوله اصلی و کدگذاری‌های مربوط به ارتباط با خود از دیدگاه حضرت علی (علیه السلام)

مقوله اصلی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
ارتباط با خود	صبر و توکل	حضرت (علیه السلام) در خطبه ۲۳۵ می‌فرمایند: پدر و مادرم فدایت ای پیامبر خدا با مرگ تو چیزی قطع شد که با مرگ دیگری قطع نگشت و آن نبوت و اخبار و آگاهی از آسمان بود. مصیبت تو این امتیاز را دارد که از ناحیه‌ای تسلی‌دهنده است یعنی پس از مصیبت تو دیگر مرگ‌ها اهمیتی ندارد و از سوی دیگر این یک مصیبت همگانی است که عموم مردم به خاطر تو در سوگند. اگر نبود که امر به صبر و شکیبایی فرموده‌ای و از بی‌تابی نهی نموده‌ای آنقدر گریه می‌کردم که اشک‌هایم تمام شود.
	نیایش	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۲۲۵ می‌فرمایند: پروردگارا آبرویم را با بی‌نیازی نگهدار و شخصیت‌م را در اثر فقر ساقط مگردان. که از روزی خواران تو درخواست روزی کنم و از اشخاص پست خواستار عطا و بخشش باشم، به ستودن آن کس که کمکم می‌کند مبتلا گردم و به مذمت و بدگوئی از آنکه به من نمی‌بخشد آزمایش شوم. تو در ماورای همه این‌ها سرپرست منی که ببخشی و یا منع نمائی و تو بر همه چیز قادری.
	شکرگزاری	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۸۱ می‌فرمایند: ای مردم زهد یعنی کوتاه کردن آرزو و شکرگزاری در برابر نعمت‌ها و پرهیز در برابر محرمات. پس اگر



ن توانستید همه این صفات را فراهم سازید، تلاش کنید که حرام بر صبر شما غلبه نکند و در برابر نعمت ها شکر یادتان نرود.	
حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۷۶ می‌فرماید: خدا رحمت کند کسی را که چون سخن حکیمانه بشنود، خوب فرا گیرد و چون هدایت شود بپذیرد، دست به دامن هدایت کننده زند و نجات یابد. مراقب خویش در برابر پروردگار باشد. از گناهان خود بترسد، خالصانه گام بردارد، عمل نیکو انجام دهد، ذخیره ای برای آخرت فراهم آورد و از گناه بپرهیزد. همواره اغراض دنیایی را از سر دور کند و درجات آخرت را به دست آورد. با خواسته‌های دل مبارزه کند، آرزوهای دروغین را طرد و استقامت را مرکب نجات خود قرار دهد و تقوا را زاد و توشه روزِ مُردن گرداند. در راه روشن هدایت قدم بگذارد و از راه روشن هدایت فاصله نگیرد. چند روز زندگی دنیا را غنیمت شمارد و پیش از آن که مرگ او فرا رسد خود را آماده سازد، و از اعمال نیکو، توشه آخرت بگیرد.	اعمال نیکو

مقوله ارتباط با خود دارای کدهای محوری صبر و توکل، نیایش، شکرگزاری، اعمال نیکو می‌باشد که هر کدام از این کدها از کدگذاری‌های باز خطبه‌های حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آورده شده است که برای هر کدام مثال‌های عینی در جدول (۲) آورده شده است.

جدول ۳. مقوله اصلی و کدگذاری‌های مربوط به ارتباط با خلق از دیدگاه حضرت علی (علیه السلام)

مقوله اصلی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
ارتباط با خلق	رعایت حقوق اجتماعی	حضرت علی (علیه السلام) در نامه ۳۱ می‌فرماید: پسرم خویشتن را معیار و مقیاس قضاوت بین خود و دیگران بگیر. پس آن‌چه را که برای خود دوست می‌داری برای دیگران دوست دار و آن‌چه را که برای خود نمی‌پسندی بر دیگران نیز مپسند. ستم مکن همان‌گونه که دوست نداری به تو ستم شود. نیکی کن همان‌طور که دوست داری نسبت به تو نیکی کنند برای خویشتن چیزی را زشت بدان که همان را برای دیگری قبیح می‌شماری. به همان چیز برای مردم راضی باش که برای خود می‌پسندی.
	بخشش	حضرت علی (علیه السلام) در حکمت ۳۰۴ می‌فرماید: نیازمندی که به تو روی آورده فرستاده خداست، کسی که از یاری او دریغ کند از خدا دریغ کرده و آن کس که به او بخشش کند به خدا بخشیده است.



اصلاح دنیا	حضرت علی (علیه السلام) در حکمت ۸۹ می‌فرماید: کسی که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد و کسی که امور آخرت را اصلاح کند خدا امور دنیای او را اصلاح خواهد کرد و کسی که از درون جان واعظی دارد خدا را بر او حافظی است.
حق طلبی	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۲۳۹ می‌فرماید: آل محمد (علیهم السلام) مایه حیات علم و دانش‌اند و مرگ نادانی، حلم‌شان شما را از علم و دانششان آگاه می‌سازد و ظاهرشان از باطنشان، سکوتشان از حکمت و منطق‌شان شما را مطلع می‌گرداند. هرگز با حق مخالفت نمی‌کنند و در آن اختلاف ندارند آن‌ها ارکان اسلام‌اند و پناهگاه مردم. به وسیله آنان حق به نصاب خود رسید و باطل ریشه‌کن گردید و زبان باطل از بن برکنده شد دین را درک کردند درکی توام با فراگیری و عمل نه تنها شنیدن و نقل کردن زیرا راویان علم فراوانند و رعایت‌کنندگان و عمل‌کنندگان کم.

مقوله ارتباط با خلق دارای کدهای محوری رعایت حقوق اجتماعی، بخشش، اصلاح دنیا، حق طلبی می‌باشد که هر کدام از این کدها از کدگذاری‌های باز خطبه‌های حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آورده شده است که برای هر کدام مثال‌های عینی در جدول (۳) آورده شده است.

جدول ۴. مقوله اصلی و کدگذاری‌های مربوط به ارتباط با خلقت از دیدگاه حضرت علی (علیه السلام)

مقوله اصلی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
ارتباط با خلقت	رهایی از دنیا	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۱۴ می‌فرماید: همانا دنیا خانه نابود شدن، رنج بردن از دگرگونی‌ها و عبرت گرفتن است آگاه باشید! هرگاه از دنیای شما کاهش یابد و به آخرت افزوده گردد بهتر از آن است که از پاداش آخرت شما کاسته و بر دنیای شما افزوده شود
	آخرت‌گرایی	حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۱۱۳ می‌فرماید: همانا زاهدان، اگر چه خندان باشند، قلبشان می‌گیرد و اگر چه شادمان باشند، اندوه آنان شدید است و اگر چه برای نعمت‌های فراوان مورد غبطه دیگران قرار گیرند، اما با نفس خود در دشمنی بسیاری قرار دارند. یاد مرگ از دل‌های شما رفته و آرزوهای فریبده جای آن را گرفته است و دنیا بیش



از آخرت شما را تصاحب کرده و متاع زودرس دنیا بیش از متاع جاویدان آخرت در شما نفوذ کرده است و دنیا زدگی، قیامت را از یادتان برده است. همانا شما برادران دینی یکدیگرید چیزی جز درون پلید و نیت زشت شما را از هم جدا نساخته است. نه یکدیگر را یاری می‌دهید نه خیرخواه یکدیگرید و نه چیزی به یکدیگر می‌بخشید و نه به یکدیگر دوستی می‌کنید.		
حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۲۲۴ می‌فرمایند: سوگند به خدا اگر شب را بر روی خارهای سعدان بیدار بسر برم و یا در غل‌ها و زنجیرها بسته و کشیده شوم برایم محبوب‌تر است از اینکه خدا و رسولش را روز قیامت در حالی ملاقات کنم که به بعضی از بندگان ستم کرده و چیزی از اموال دنیا را غصب نموده باشم. چگونه به کسی ستم روا دارم آن‌هم برای جسمی که تار و پودش به سرعت بسوی کهنگی پیش می‌رود و مدت‌های طولانی در میان خاک‌ها می‌ماند.	ترک ستم	
حضرت علی (علیه السلام) در نامه ۳۱ می‌فرمایند: بدان که عجب و غرور ضد صواب و راستی و آفت عقل است. نهایت کوشش و تلاش را در زندگی داشته باش و از آن‌چه به دست آورده‌ای انفاق کن. آن‌گاه که در راه راست هدایت یافتی در برابر پروردگارت سخت خاضع و خاشع باش. هنگامی که بی‌نیاز هستی اگر کسی قرض بخواهد غنیمت بشمار تا در روز سختی و تنگدستی ات ادا نماید.	غنیمت شمردن زندگی	

مقوله ارتباط با خلقت دارای کدهای محوری رهایی از دنیا، آخرت‌گرایی، ترک ستم، غنیمت شمردن زندگی می‌باشد که هر کدام از این کدها از کدگذاری‌های باز خطبه‌های حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه آورده شده است که برای هر کدام مثال‌های عینی در جدول (۴) آورده شده است.

نتیجه‌گیری

یکی از موضوعات اساسی در تعلیم و تربیت اسلامی توجه به رشد انسان چندساحتی و تاب‌آوری است. یکی از ساحت‌های آن، ساحت اعتقادی، عبادی و اخلاقی است که توجه به بعد معنویت در این ساحت قرار می‌گیرد. این ساحت ناظر بر رشد و تقویت مرتبه قابل قبولی از جنبه معنویت است و شامل

همه تدابیر و اقداماتی است که جهت پرورش ایمان و التزام آگاهانه و اختیاری انسان‌ها نسبت به مجموعه ای از باورها، ارزش‌ها، اعمال و صفات اعتقادی و عبادی در راستای تکوین و تعالی هویت دینی و اخلاقی صورت می‌پذیرد. لذا قلمرو این ساحت ناظر بر خودشناسی و معرفت نسبت به خداوند متعال، معاد، نبوت و پذیرش ولایت رهبران دینی که به حق برترین انسان‌های کامل در طول تاریخ هستند. توجه به ساحت معنویت تلاش پیوسته برای خودسازی بر اساس نظام معیار (مهار غرائز طبیعی، تعدیل عواطف و خویشن داری، حفظ کرامت و عزت نفس، کسب فضائل و صفات اخلاقی و پیشگیری از تکوین صفات و رذائل اخلاقی) است.

با توجه به یافته‌های به دست آمده در جدول‌های ۱ و ۲ و ۳ و ۴ هر یک از راه‌های معنویت از دیدگاه نهج البلاغه و آموزه‌های حضرت علی (علیه السلام) در چهار مولفه اصلی و مولفه‌های فرعی تقسیم‌بندی شده است.

ارتباط با خدا شامل خداشناسی، ایمان، رعایت حقوق الهی، کسب رضای خدا می‌باشد که هر کدام دارای توضیحاتی با یک سری واژه‌ها مانند خداشناسی، کمال باور داشتن به خدا، تسلیم شدن در برابر بزرگی خدا، یاری طلبیدن از خدا، عدم ستایش غیر خدا، اطاعت الهی، تصدیق نمودن حق، رضایت به خواست خدا، طلب بخشش، ایمان فرمانبرداری، سرانجام روشن رحمت الهی، فرمان برداری از خدا، حضور قلب، عبادت در جهت کسب رضایت خدا، رعایت حقوق الهی، طلب یاری از خدا، دل‌کنند از گناه، ترس از قهر خدا، ترس از عذاب الهی، ستایش نمودن خدا، جامعیت قرآن، توجه به نماز، شب زنده داری، فروتنی کردن در برابر خدا، خدا پوشاننده عیوب، پناه بردن از فقر به لطف رحمت خداوند می‌باشد.

ارتباط با خود شامل صبر و توکل، نیایش، شکرگزاری، اعمال نیکو می‌باشد که هر کدام دارای توضیحاتی با یک سری واژه‌ها مانند ستایش خدا، قلب ترسان از خدا، توجه به لطف خدا، تقوا، پذیرش کامل دین، سبکباری، عدم شک در دین، عمل صالح، تسلیم فرمان خدا بودن، نداشتن آرزوی طولانی، سعی رسیدن به درجات معنوی، امید بازگشت، ترس از گناه، گام خالصانه، طرد آرزوی دروغین، پرهیز از محرمات، تعیین سرآمد زندگی، حسابگری، برداشتن توشه، عدم ارزیابی خدا با عقل مطیع بودن، دعای عاقبت بخیری، شکر، ستایش خدا در بلاها، یادمرگ، عدم شتاب سجده، غذای حلال، استغفار، شهادت، روزه داری، افزایش ایمان، کسب تقوا، عدم تردید، عمل به واجبات، مبارزه با نفس، یاری از خدا در برابر مشکلات، صبر، پرهیز از ناسپاس، زهد ورزیدن، پرهیز از کوتاهی در



عبادت، عدم پیروی از نفس می‌باشد.

ارتباط با خلق شامل رعایت حقوق اجتماعی، بخشش، اصلاح دنیا، حق طلبی می‌باشد که هر کدام دارای توضیحاتی با یک سری واژه‌ها مانند حق طلبی، نفرت از امت خیانتکار، قیام به موقع، تفکر پیروزی بر دشمنان، جهاد در راه خدا، پرداخت زکات، صدقه‌های پنهانی، بخشش جان و اموال دیگران، گرفتن حقوق درخواست کنندگان، توفیق با خیرخواهی، دشمنی با دشمن خدا، رعایت حقوق اجتماعی، انفاق کردن، اطاعت از رسول خدا ﷺ، خشکاندن ریشه ستمکاری، پرهیز از نافرمانی و شرارت پیروزی در برابر دشمنان با یاری خداوند، امر به معروف و نهی از منکر، کردار خوب و پرهیز از بدگی، پرهیز از گرفتن وسایل غصبی، نابود نمودن ظلم و بدی‌ها، ترویج اسلام با نهایت توان، عدم سرکشی در میان خلق، تلاش در جهت اصلاح دنیا می‌باشد.

ارتباط با خلقت شامل رهایی از دنیا، آخرت‌گرایی، ترک ستم، غنیمت شمردن زندگی می‌باشد که هر کدام دارای توضیحاتی با یک سری واژه‌ها مانند رهاکردن دنیا، واضح و آشکار به میدان نبرد آمدن، کوچ کردن با بهترین توشه‌ها، دل نبستن به دنیای فانی، جهاد، قدم برداشتن در راه حق، غنیمت شمردن دوره زندگی، رهایی از دنیا، دوری نمودن از آفات، عدم دلبستن به حوادث رنگارنگ و فتنه آمیز، یاد مرگ، کوچک شمردن دنیا، ناپایداری دنیا، عدم تلاش برای دنیای فانی، ترک ستم، بی توجهی به دنیا، جاودانی آخرت، پرهیز از مستی‌های نعمت، متوقف کردن عمل زیانبار، افزایش کیفیت زندگی، پرهیز از دنیا پرستی، پرهیز از امور زود گذر دنیوی، دنیا شناسی، آخرت گرایی، پرهیز نمودن از کارهای متفاوت و گوناگون، چشم پوشی از دنیای حرام می‌باشد.

در این پژوهش واژه‌هایی را که بیشترین تکرار در نهج‌البلاغه داشت، آورده‌ایم. البته این واژه‌ها هم در نهج‌البلاغه و هم در دنیای علمی مشترک است. اگر فردی این واژه‌ها را در زندگی خود عملی کند می‌تواند به تاب‌آوری دست پیدا کند. مدل مفهومی راه‌های معنویت در ادامه آورده شده است

خداشناسی - کمال یاور داشتن به خدا - تسلیم شدن در برابر بزرگی خدا - پاری طلبیدن از خدا - عدم ستایش غیر خدا - اطاعت الهی - تصدیق نمودن حق - رضایت به خواست خدا - طلب بخشش - ایمان فرمانبرداری - استیجاب روشن رحمت الهی - فرمان براری از خدا - حضور قلب - عبادت در جهت کسب رضایت خدا - رعایت حقوق الهی - طلب پاری از خدا - دل کندن از گناه - ترس از قهر خدا - ترس از عذاب الهی - ستایش نمودن خدا - جامعیت قرآن - توجه به نماز - شب زنده داری - فروتنی کردن در برابر خدا - یادداشت عیوب - بنده بودن از فکر به تلف رحمت خداوند

ستایش خدا-قلب تروسان از خدا - توجه به لطف خدا- تقوا - پذیرش کامل دین - سبکباری - عدم شگ در دین - عمل صالح - تسلیم فرمان خدا بودن - نداشتن آرزوی طولانی - سعی رسیدن به درجات معنوی - امید بازگشت - ترس از گناه - گام خالصانه - طرد آرزوی دنیوی - پرهیز از محرمات - تعیین سرآمد زندگی - حساسگری - برداشتن توبه - عدم آرزایی خدا با عقل مطیع بودن - دعای عاقبت بخیری - شکر - ستایش خدا در بلاها - یادمرگ - عدم شتاب سجده-غذای حلال - استغفار - شهادت - روزه داری - افزایش ایمان- کسب بهره های تقوا - عدم تردید - عمل به واجبات - مبارزه با نفس - یاری از خدا - پرهیز از مشکلات - صبر - پرهیز از اناسیس روزه و زهد بودن -





منابع

نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی.

۱. هومن، حیدر علی، ۱۳۸۹ش، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*. تهران: انتشارات سمت.

مقالات

۲. بشارت، محمدعلی؛ زرپور، صدیقه؛ بهرامی احسان، هادی؛ رستمی، رضا و میردامادی، محمدجواد،

۱۳۸۹ش، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی افراد مبتلا به نشانگان روده تحریک پذیر و افراد غیر

مبتلا. *مجله روان شناسی بالینی*، ۱(۵)، ۹-۱۶.

۳. حسین چاری، مسعود و محمدی، مژگان، ۱۳۹۰ش، پیش بینی تاب آوری روان شناختی بر اساس

اعتقادات مذهبی در دانشجویان شهری و روستایی. *روانشناسی معاصر*، ۶(۲)، ۴۵-۵۶.

۴. صابری فرد، فرشته و حاجی اربابی، فاطمه، ۱۳۹۸ش، رابطه جو عاطفی خانواده با خودتنظیمی

هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*،

۱(۱)، ۶۴-۴۹.

۵. صدی دمیرچی، اسماعیل؛ محمدی، نسیم؛ رمضانی، شکوفه و امان‌زاده، زهرا، ۱۳۹۷ش، بررسی

اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر شادکامی و سرسختی روان‌شناختی زنان سالمند. *پژوهش در*

دین و سلامت، ۴(۲)، ۵۳-۴۲.

۶. سرمدی، محمدرضا؛ اسمعیلی، زهره، فرج‌الهی، مهران و موسوی، سیدصاحب، ۱۳۹۷ش،

استلزامات تربیتی مولفه‌های زیباشناسی جان دیویی در نظام آموزش از راه دور ایران، *مطالعات*

روانشناختی، ۳۲، ۱۸۴-۱۳۵.

۷. هارونی، طاهره؛ ضرابیان، محمدکاظم و موسوی، اشرف سادات، ۱۳۹۸ش، اثربخشی آموزش

مدیریت خشم بر تاب‌آوری، سخت‌رویی و سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر هنرستانی، *مجله*

روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۵(۴)، ۳۸۳-۳۶۸.

۸. هاشمی، لادن و جوکار بهرام، ۱۳۹۰ش، بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان

دانشگاه. *مطالعات روانشناختی تربیتی*، ۸(۱۳)، ۱۴۲-۱۲۳.

9. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82



10. Caton, M. T. (2020). The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of Haitian nurses: Implications for nursing education. *Archives of Psychiatric Nursing*.
11. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families : Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
12. Mao, X., Loke, A. Y., Fung, O. W. M., & Hu, X. (2019). What it takes to be resilient: The views of disaster healthcare rescuers. *International journal of disaster risk reduction*, 36, 101112.
13. Martinez, L. A., & Opalinski, A. S. (2019). Building the Concept of Nurturing Resilience. *Journal of pediatric nursing*, 48, 63-71.
14. Mason, M., Singleton, A., & Webber, R. (2007). The spirituality of young Australians. *International journal of Children s Spirituality*, 12(2), 149-163.
15. Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, E., & Adini, A. (2020). Recovery from the COVID-19 pandemic: Distress and resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*
16. Khosla, M. (2017). Resilience and Health: Implications for Interventions and Policy Making. *Psychological Studies*, 62(3), 233-240.
17. Graham, L. (2018). *Resilience*. New World Library. Novato, California.
18. Ozawa, C., Suzuki, T., Mizuno, Y., Tarumi, R., Yoshida, K., Fujii, K., ... & Uchida, H. (2017). Resilience and spirituality in patients with depression and their family members: A cross-sectional study. *Comprehensive psychiatry*, 77, 53-59.