

The Role of Psychological Resilience in Satisfaction from the Perspective of the Teachings of the Holy Quran¹

Zohreh Ghaderi*

Mehrab Sadeghnia**, **Allahkarm Karamipur*****

(Received: 2020-10-05; Accepted: 2021-09-18)

Abstract

In life, man is always faced with issues that may cause him suffering, and as a result, frustration. Resilience is one of the most important traits that can help and pave the way for him to continue living. Psychologists have identified characteristics for this concept, some of which are explained in this article. The aim of the present study is to show the capacity and possibility to achieve optimal living and psychological resilience by resorting to Quranic teachings. Patience, trust in God, and hope are the three main elements of psychological resilience that a religious person tries to apply in his affairs according to the teachings of the Quran, and thus does not despair or become impatient in the face of adversity. By analyzing the mentioned concepts and expressing verses from the Holy Quran to define and explain the propositions, we come to a definition of a satisfied person who enjoys mental health and has a desirable mental life. The method used in this article is directional qualitative content analysis, which means that the verses of the Holy Quran are understood and analyzed based on the concepts used in psychology.

Keywords: Resilience, Satisfaction, Quran, Patience, Trust in God, Hope, Divine Mercy.

1. This article is taken from: Zohreh Ghaderi, "The Relationship between Optimal Psychological Life from the Perspective of Modern Psychology and Quranic Teachings", 2021, PhD Thesis, Supervisor: Mehrab Sadeghnia & Allahkarm Karamipur, Faculty of Religions, University of Religions and Denominations, Qom, Iran.

* PhD Student in Theology, University of Religions and Denominations, Qom, Iran, zghaderi@urd.ac.ir.

** **Assistant Professor, Department of Ibrahimic Religions, University of Religions and Denominations, Qom, Iran (Corresponding Author), sadeghnia@urd.ac.ir.

*** Assistant Professor, Department of Theology, University of Religions and Denominations, Qom, Iran, karamipoor@urd.ac.ir.

نقش تاب‌آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم^۱

زهره قادری*

مهراب صادق‌نیا**، الله‌کرم کرمی‌پور***

[تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۲۷]

چکیده

انسان در زندگی همواره با مسائلی مواجه است که ممکن است او را به رنج گرفتار، و در نتیجه ناامید کنند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی که می‌تواند به او کمک کرده، ادامه مسیر را بر او هموار کند «تاب‌آوری» است. روان‌شناسان برای این مفهوم شاخصه‌هایی را تعریف کرده‌اند که در این مقاله به توضیح برخی از آنها می‌پردازیم. مدعای این مقاله نشان‌دادن ظرفیت و امکان تحقق زیست مطلوب و تاب‌آوری روانی با توسل به تعالیم قرآنی است. صبر، توکل و امیدواری سه عنصر اصلی تاب‌آوری روانی هستند که فرد دیندار با توجه به آموزه‌های قرآن می‌کوشد آنها را در امور خود به کار گیرد و به این ترتیب در مواجهه با ناملایمات نه ناامید می‌شود و نه بی‌تابی می‌کند. با تحلیل این مفاهیم و بیان نمونه آیاتی از قرآن کریم در تعریف و تشریح این گزاره‌ها، به تعریفی از انسان رضایتمند می‌رسیم که در سلامت روانی به سر می‌برد و دارای زیست مطلوب روانی است. روش به کار گرفته شده در این مقاله تحلیل محتوای کیفی جهت‌دار است، به این معنا که آیات قرآن کریم بر اساس مفاهیم استفاده شده در علم روان‌شناسی فهم و تحلیل شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، رضایتمندی، قرآن، صبر، توکل، امیدواری، رحمت الاهی.

۱. برگرفته از: زهره قادری، نسبت زیست مطلوب روانی از نگاه روان‌شناسی جدید با تعالیم قرآنی، رساله دکتری،

استاد راهنما: مهراب صادق‌نیا و الله‌کرم کرمی‌پور، دانشکده ادیان، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران، ۱۴۰۰.

* دانشجوی دکتری دین‌پژوهی، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران zghaderi@urd.ac.ir

** استادیار گروه ادیان ابراهیمی، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران (نویسنده مسئول) sadeghnia@urd.ac.ir

*** استادیار گروه دین‌پژوهی، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران karamipoor@urd.ac.ir

مقدمه

زندگی همه انسان‌ها بر اساس موقعیت و اوضاع و احوال، دست‌خوش تحولات و تغییراتی است که به فراز و فرودهای روانی و زیستی می‌انجامد. افراد به میزان توانایی و مدیریت خود، سهم مهمی در مواجهه با مسائل مختلف و حل آنها دارند؛ سهمی که گاه می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد. این مواجهه با موقعیت‌های نامناسب و گاه بحرانی، مجموعه‌ای از حالات روانی، تصمیم‌گیری‌ها و واکنش‌ها است که میزان تحمل و تاب‌آوردن فرد را در آن موقعیت‌ها نشان می‌دهد. از این‌رو بحث از تاب‌آوری (resiliency) زمانی مطرح می‌شود که موقعیتی همراه با دشواری و پیچیدگی وجود داشته باشد. با این حال، آسیب‌پذیری محصول حتمی اوضاع و احوال بیرونی نیست و روحیه و عملکرد فرد، نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند. از این‌رو، توجه به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های وجود انسان، موضوع مهمی در روان‌شناسی محسوب می‌شود. رویکرد روان‌شناسی مثبت نیز بر آن است تا نشان دهد که توجه به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های وجود آدمی می‌تواند موضوع مهمی در بهبود اوضاع و احوال انسان باشد (Ryff & Singer, 1998: 14). توانمندی‌ها و ظرفیت‌ها سبب سازگاری و رشد هر چه بهتر انسان می‌شوند و تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از همین ظرفیت‌های فردی و روانی است که کمک می‌کند انسان بتواند در موقعیت‌های دشوار مقاوم باشد و با وجود دشواری، از آن وضعیت خارج شود و خود را ارتقا دهد (Connor & Davidson, 2003: 77). ارتقای تاب‌آوری در افراد، به معنای کسب مهارت تفکر و خودمدیریتی بهتر است، تا علاوه بر افزایش خوداتکایی، روابط مثبت و سازنده‌ای برای حمایت از دیگران کسب کنند. از این‌رو، «تاب‌آوری» مفهومی روان‌شناختی است که بر حفظ سلامت زیستی روانی در موقعیت‌های دشوار تأکید دارد و آن را در سطوح متعدد افکار، رفتار و اعمال آموختنی می‌داند؛ امری که در طول زندگی افراد می‌تواند افزایش یا کاهش یابد و سازه‌ای شناختی و آموزش‌پذیر دارد (Hass & Graydon, 2009: 458).

اهمیت تاب‌آوری و لزوم آموزش یا بهره‌مندی از ویژگی‌های آن، به واسطه نقش و جایگاه آن در تحقق رضایتمندی در زندگی است. رضایتمندی یا رضایت از زندگی به

نوعی فرآیند شناختی مبتنی بر قضاوت افراد راجع به زندگی اشاره دارد (Diener & et al., 1985: 71-75) که در آن، افراد کیفیت زندگی‌شان را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزیابی می‌کنند. رضایتمندی بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی از زندگی و وضعیت فعلی فرد در زندگی است (Sousa & Lyubomirsky, 2001: 668). هر چه شکاف میان سطح آرزوها و وضعیت عینی بیشتر باشد، رضایتمندی کاهش خواهد یافت. رضایت از زندگی از عوامل مهم در سلامت فرد است (Özer, 2004: 33-36) و جنبه‌های متعدد زندگی فرد را شامل می‌شود؛ زیرا رضایتمندی با نگرش مثبت ارتباط دارد و مبتنی بر نگرش و تفسیر فرد راجع به امور و زندگی است (پورسردار و دیگران، ۱۳۹۱: ۸۱-۸۹). از همین رو، می‌توان رضایتمندی را جامع‌ترین ارزیابی افراد از اوضاع و احوال زندگی خود دانست.

با این حال، شکاف میان وضعیت عینی زندگی و صورت مطلوب آن مبتنی بر وجود کاستی‌ها و دشواری‌هایی است که زندگی عینی را از صورت مطلوبش دور می‌کند. همین امر، دلیل حرکت انسان به جلو و کسب موفقیت‌های بیشتر را فراهم می‌آورد، اما حرکت در مسیر تحقق آرزوها و متوقف‌نشدن در وضعیت موجود مستلزم تاب‌آوری است؛ زیرا 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 را فراهم می‌آورد. از همین رو، برخی پژوهش‌ها نسبت تاب‌آوری و رضایتمندی را مستقیم دانسته و افزایش رضایتمندی را از پیامدهای تاب‌آوری دانسته‌اند (Hamarat & et al., 2001: 181-196). برخی دیگر نیز غیرمستقیم، به نسبت تاب‌آوری با سلامت روانی و تأثیر سلامت روانی بر رضایتمندی پرداخته‌اند (Basu, 2004: 35-43). از سوی دیگر، نظر به آموختنی بودن مهارت‌های گوناگون تاب‌آوری (Hass & Graydon, 2009: 457-463)، می‌توان به شکل مستقیم (به عنوان پیامد) یا غیرمستقیم (از طریق سلامت روانی) بر افزایش احساس رضایتمندی افراد از زندگی افزود.

در این میان، دین به عنوان یکی از منابع بینشی و تفسیری راجع به امور و زندگی، می‌تواند یکی از منابع و عوامل مؤثر در تحقق رضایتمندی قلمداد شود (Thoresen & et

52-15: 2001). دین عامل تأثیرگذاری بر پدیده‌های اجتماعی است و می‌تواند با شکل‌دادن به نهادها، بر ارزش‌ها و روابط اجتماعی تأثیرگذار باشد (زاگرم، ۱۳۸۴: ۴۹). به همین دلیل، نمی‌توان نقش دین در سلامت روان را جدای از زمینه کلی زندگی در نظر گرفت (Zulling & et al., 2006: 261)، امری که در رضایتمندی افراد و تفسیر آنها از زندگی بسیار مؤثر است. نوع نگرشی که از دین در فرد دیندار شکل می‌گیرد، به تفسیر روابط و امور حاکم بر زندگی او می‌پردازد و از طریق ترسیم الگوها و تفاسیر دینی، جهان فرد را معنادار می‌کند. به میزانی که فرد تفاسیر و الگوهای دینی را پذیرفته و در زندگی محقق کند، از نتایج آن باورها بهره‌مند می‌شود؛ نتایجی که در الگوی دینداری در صددند علاوه بر تفسیر دینی از امور، مسائل مختلف فرد در زندگی را به گونه‌ای امیدوارانه و خوش‌بینانه تفسیر کنند. البته این رویکرد مثبت در دین مادامی استمرار می‌یابد که فرد، دیندار تلقی شود؛ زیرا الگوهای مثبت در تعالیم دینی مرتبط با افرادی مطرح شده‌اند که به تعالیم دینی عمل کرده و به تفاسیر دینی از امور باور دارند.

در میان تعالیم متعدد، بخشی از تعالیم به مشکلات و محرومیت‌های زندگی اختصاص دارد که می‌خواهند از طریق آموزه‌ها و نگرش‌هایی، به گذر افراد از این اوضاع و احوال کمک کنند، اقدامی که به نوعی می‌توان فرآیند ارتقای سطح تاب‌آوری در افراد نامید. مفاهیم دینی در این زمینه، متناسب با ادیان مختلف و منبع دینی تا حدی متفاوت است. از این رو، این پژوهش، قرآن و تعالیم دینی مندرج در آن را می‌کاود و در صدد است به این پرسش پاسخ دهد که: مفاهیم تاب‌آوری دینی در قرآن کدام‌اند و این مفاهیم چه نقشی در رضایتمندی انسان از منظر دینی دارند؟ بر این اساس، بر آنیم تا مفاهیم حوزه ارتقای سطح تاب‌آوری در دین اسلام برگرفته از متن قرآن را بکاویم و نسبت آنها را با مفهوم «رضایتمندی» نشان دهیم.

۱. مفاهیم حوزه ارتقای سطح تاب‌آوری در قرآن

یکی از پرسش‌های اصلی در بررسی تاب‌آوری، توجه به منبع انرژی برای رشد و غلبه بر بحران‌ها است (Richardson, 2002: 307-321) که در سنت‌های الاهیاتی به خدا

استناد داده می‌شود. پاسخ به این پرسش از منظر دینی، اشاره مستقیمی به تعالیم دینی دارد که منبعی برای آموزش تاب‌آوری به دیگران است و از طریق آن افراد می‌توانند در بهبود خود و غلبه بر مشکلات زندگی بکوشند (Williams & et al., 2006: 208). در قرآن کریم مفاهیم متعددی در جهت ارتقای سطح روانی افراد در مواجهه با دشواری‌ها و ناگواری‌های زندگی مطرح شده است. روش این بررسی، توصیفی تحلیلی است. ابتدا آیات مربوط به مفاهیم تاب‌آوری در قرآن را توصیف می‌کنیم. سپس، با تحلیل مفاهیم موجود در آنها، نسبت این تعالیم با رضایتمندی را بیان خواهیم کرد. الگوی رضایتمندی نیز از مفاهیم قرآنی اقتباس می‌شود. لذا تحلیل رابطه میان مفاهیم، کاملاً مبتنی بر متن قرآن و تحلیل آیات قرآن خواهد بود. در میان مفاهیم متعدد قرآنی، می‌توان مفهوم «صبر»، «توکل» و «امیدواری» را از عناصر اصلی تاب‌آوری دینی قلمداد کرد. این مفاهیم دینی، گستره وسیعی از ملزومات، انگاره‌ها و تفاسیر دینی را همراه دارند و شامل شئون متعددی از نگرش انسان و روابط او با امور مختلف هستند. به طور کلی، قرآن کریم متضمن مفاهیم کلانی است که «توحید» سرلوحه آنها است؛ مفهومی که همه نگرش‌ها و تفاسیر درون متن قرآن، به نوعی به آن ارجاع داده می‌شود. این جایگاه محوری، نقش تعیین‌کننده‌ای در روحیه و رفتار افراد نیز دارد، به طوری که اعتقاد به مفهوم «متعالی برتر» مایه تسلای افراد در مواجهه با موقعیت‌های دشوار است و به تسهیل اوضاع و احوال برای افراد کمک می‌کند (Yang & Mao, 2007: 1008).

با توجه به اینکه توحید از نظر قرآن امری وجودی است (نه گزاره‌ای مفهومی یا قاعده نظری)، این ویژگی ارجاع‌دهندگی قرآن به توحید، همه شئون و قواعد حاکم بر جهان و زندگی را نیز شامل می‌شود. بر این اساس، در تفسیر دشواری‌ها و مشکلات، سنت ابتلاء در نگرش اسلامی به مسلمانان یادآور می‌شود که مشکلات و دشواری‌های زندگی در حقیقت آزمایش الهی‌اند که از طریق آنها، بندگان آزموده شده و به واسطه آنها، رحمت الهی بر فرد فرود می‌آید. ضمن آنکه قرآن تأکید می‌کند که خدا از همه دشواری‌های زندگی انسان آگاهی دارد (حدید: ۲۲) و همواره همراه او است (ق: ۱۶). رویکرد کلی ارجاع به خدا در امور، پشتوانه اصلی گذر از همه ناملازمات زندگی در

قرآن است: «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۵-۱۵۷). در ادامه، سه مفهوم «صبر»، «توکل» و «امیدواری» در قرآن را در مواجهه با دشواری‌ها و افزایش سطح تاب‌آوری بررسی خواهیم کرد.

۱.۱. صبر

صبر حالتی نفسانی است که به افراد در موقعیت‌های ناگوار کمک می‌کند تا آرامش درونی‌شان را حفظ کنند. این معنا از مفهوم «صبر» بیشترین قرابت را با مفهوم «تاب‌آوری» روانی دارد. صبر ویژگی روانی مؤثری در تحقق ثبات درونی است که به واسطه آن، مدیریت احساسات و توان تحمل دشواری‌ها فراهم می‌آید. صبر، انسان را در مقابله با داغدیدگی‌ها یاری می‌دهد و فرد را توانمندتر می‌کند (نعمتی‌پور و دیگران، ۱۳۹۱؛ نوری، ۱۳۸۷). «صبر» در مفهوم دینی به معنای حبس و نگه‌داری نفس در امور است که عقل و شرع معتبر می‌شمرد یا ترک چیزهایی که عقل و شرع اقتضای ترک آن را دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۳۰۱/۱۳). لذا می‌توان صبر را استقامتی درون قلب آدمی دانست که به واسطه آن، فرد بتواند مهار نظام نفس خود را در دست گیرد و دل خود را از تفرقه، فراموشی تدبیر، خطای فکر و فساد رأی حفظ کند (همان: ۱۰۵/۱۱). پاسخ به دو پرسش اصلی درباره صبر از منظر دینی می‌تواند نسبت این مفهوم را با زندگی فردی روشن کند.

پرسش اول مبتنی بر دلیل صبر و چرایی اقدام بدان در رویکرد دینی است. در نگرش دینی انسان مملوک خدا است و آنچه خدا برای این مملوک مقدر کرده، به مقتضای حکمت و مصلحت او است. از سوی دیگر، مالکیت انسان اعتباری است و او در حقیقت صاحب و مالک هیچ چیز نیست. موضوع فقر و جودی انسان ضرورت رجوع وی به صبر را قطعیت می‌بخشد؛ زیرا یکی از ابزارهای مهم برای برون‌رفت از دشواری‌های طبیعی زندگی، اتخاذ صفت صبر برای بازسازی درونی و حرکت به سمت بهبود و جبران است. به طور کلی، «صبر» را می‌توان تسلط بر خویشتن و زمینه‌سازی

برای اقدامات مؤثر یا زمینه‌سازی برای مدیریت اوضاع و احوال تغییرناپذیر در نظر گرفت. صبر در این مقام به معنای پذیرش منفعلانه نیست؛ بلکه مقوله فقدان و مصیبت، زمینه حرکت و پویایی و کسب آن چیزهایی را فراهم خواهد آورد که در مواجهه اولیه با آن روبه‌رو می‌شویم. همچنین، در حوزه مصائب حتمی و امور قطعی نیز انسان به واسطه علم به مملوکیت خویش و اراده خیر الاهی نسبت به خود، در جهت تسلط بر خویش و مدیریت اوضاع و احوال تغییرناپذیر گام برمی‌دارد. صبر بر چنین فقدان‌هایی، ناظر به پذیرش مقتضیات حکمت و ایمان به خیرخواهی خدا نسبت به انسان معنا خواهد یافت.

پرسش دوم ناظر به چگونگی عمل به صبر در رویکرد دینی است. «صبر» در رویکرد دینی، متضمن مفهومی عام و گسترده است. این مفهوم چه از حیث ماهیت خود (فضیلتی اخلاقی و موهبتی الاهی)، و چه از حیث نتیجه‌اش (آسودگی و پاداش) دامنه وسیع‌تری را در مقایسه با مفهوم مصائب و سختی‌ها دارد. ضمن آنکه دامنه مفهوم «صبر» در دستگاه الاهیاتی بسیار فراخ‌تر از مفهوم لغوی آن (در برابر «جزع»؛ نک.: فراهیدی، ۱۴۰۹: ۱۱۵/۷) است. بر این اساس، سه سطح از عمل را برای صبر می‌توان برشمرد که به انواع صبر شهرت دارد:

۱. صبر در زمان مصیبت؛ این نوع صبر صورت رایج و مرسوم آن است (بقره: ۱۵۵).
۲. صبر بر طاعت؛ به این معنا که در انجام دادن اعمال عبادی و دستورهای الاهی نهایت همت خود را به کار گیرد و در برابر وسوسه‌های نفس و شیطان مقاومت کند تا سختی عبادت بر نفس به شیرینی و حلاوت بدل شود (کلینی، ۱۳۶۵: ۹۱/۲).
۳. صبر بر معصیت؛ به این معنا که فرد در برابر وسوسه انجام دادن کارهای خلاف شرع صبر کند و با صبر و بردباری در برابر کشش‌های نفسانی و مادی‌اش ایستادگی، و با آنها مخالفت کند (آل‌عمران: ۱۸۶).

صورت‌های متعدد عمل به صبر را می‌توان ناظر به وقوع دشواری‌ها و مشکلات زیست معنوی دسته‌بندی کرد: صبر بر مصیبت ناظر به ناگواری‌ها و دشواری‌های زندگی است که فرد با توسل به صبر به واسطه ایمان به نقش محوری خدا در هستی و

اتکای وجودی به قدرت بی‌پایان او، استقامت و بردباری ویژه‌ای را برخوردار می‌شود. صبر بر طاعت ناظر به دشواری‌ها و سختی‌های طریق بندگی است که با توجه به نتایج و بهره‌مندی‌های معنوی و مادی و باور به لزوم تحقق عبادت برای بنده و هدف از خلقت وی (ذاریات: ۵۶) میسر می‌شود. صبر بر معصیت نیز وجه متعبدانه فرد در مواجهه با برخورداری‌ها و ظرفیت‌های زیست انسانی است. زندگی واجد ظرفیت‌های متعددی از بهره‌مندی است که برخی از آنها در تعالیم دینی منع شده‌اند. فرد دیندار با استقامت درون خویش و دوری از بهره‌مندی‌های مذموم دینی، در حقیقت به تقویت درونی خود می‌پردازد که به افزایش توانایی و تسلط درونی فرد خواهد انجامید. ضمن آنکه در سنت دینی، دوری از امور مذموم به معنای کمتر گرفتار آمدن در مشکلات و مصائب است. این تفسیر خود رویکردی بازدارنده به دنبال دارد و نشان می‌دهد که صبر پیشگیرانه می‌تواند توان و قدرت فرد را افزایش دهد و از دچار شدن او به مشکلات بکاهد. با این توصیفات از صبر می‌توان این خصلت انسانی یا نعمت الهی را مشتمل بر «تسلط بر خود» در راستای تأملی آگاهانه در مواجهه با مسائل، «اقدامی مؤثر» از حیث مقدمه‌واگذاری امور به خدا و «مدیریت اوضاع و احوال تغییرناپذیر» در جهت پذیرش امور محتوم تلقی کرد. علاوه بر اینکه صبر از حیث زیرساخت معرفتی و قدم‌های مؤثر پسینی، یکی از راهکارهای مؤثر در جهت تسلط بر موقعیت‌های دشوار و عبور از آنها خواهد بود.

۲.۱. توکل

توکل به خدا یکی از مؤثرترین مقابله‌های مذهبی در موقعیت‌های دشوار تلقی می‌شود. در مفهوم «توکل»، در عین به‌کارگیری دیگر عوامل طبیعی و مادی، فرد به نیرویی غیبی و قدرتی والا تکیه می‌کند و از آن استمداد می‌جوید. علاوه بر آنکه تأکید قرآن بر مفهوم «توکل» تا جایی است که قدرت و نیروی متعالی را برای فرد در برابر هر نوع مشکلی کافی می‌داند (توبه: ۱۲۹). طبیعتاً این رویکرد به افزایش سطح اعتماد به نفس در افراد می‌انجامد که تأثیر مثبتی در غلبه بر مشکلات خواهد داشت (باقری و دیگران،

۱۳۹۲). در قرآن کریم، مشتقات ماده «وَكَلَّ» حدود ۶۱ مرتبه به کار رفته است که غالباً متضمن مفهوم دستور به وکیل قرارداد خدا در امور یا وکالت قطعی خدا است. بر این اساس، می‌توان ذیل واژه «وَكَلَّ» به دو سطح معنایی اشاره کرد: الف. وجه وجوبی وکالت خدا (هُوَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ وَكَيْلٌ)؛ ب. وجه اختیاری توکل به خدا از طرف انسان (عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ). وکیل کسی است که کارهای انسان را به نیابت از فرد تدبیر کند (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۶۴/۴). توکل درباره خدا به این معنا است که انسان وثوق و اعتمادش را متوجه خدا کند و مسائل خود را به خداوندی واگذارد که همه اسباب عالم بر محور مشیت او قرار دارد (نک: مصطفوی، ۱۳۶۸: ۱۳/۱۳). این معنا با تمسک شخص متوکل به اسبابی که سببیت آنها برایش ظاهر شده و در دسترس او قرار دارند، در تضاد نیست (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۱۷/۹). بر این اساس، توکل مشتمل بر دو حوزه امور تشریحی و تکوینی است. به این صورت که انسان دستور الاهی (امر) مبنی بر تبعیت از خدا و پیامبران در احکام دینی را گردن نهد و به کار گیرد و از تصرف در آن اجتناب کند. همچنین، در عین به‌کارگیری اسباب جهان مادی، در هیچ کاری برای خود و آن اسباب، استقلال قائل نشود و تحقق یا توقفش را به خدا واگذارد و به خواست الاهی راضی باشد (همان: ۲۳۹/۵).

در نگرش قرآنی، خداوند وکیل حقیقی همه موجودات است (همان: ۲۸۸/۱۷-۲۸۹)؛ از این‌رو، دستور به توکل و باور آن از سوی انسان، به زیستن او و کاهش دشواری‌ها و سختی‌های فیزیکی و روانی زیست او کمک می‌کند. در نگرش توحیدی، جایگاه محوری خدا در جهت بهبود زندگی مؤمنان به کار می‌رود و مؤمنان از طریق واگذاری امورشان به خدا، در کنار همت‌طلبیدن از او، به نوعی آرامش روانی دست می‌یابند. از سوی دیگر، توکل، تجربه ناکامی انسان را نیز التیام می‌بخشد و از طریق مفروض گرفتن اراده و خواست الاهی، آسیب ناشی از شکست را کاهش می‌دهد. همچنین، با نقش محوری خدا به عنوان قدرت مطلق، زمینه کوشش مجدد را برای برخورداری و جلب مشیت الاهی فراهم می‌آورد. همچنان که قرآن نیز بر تلاش مداوم و مؤثر برای رسیدن به موفقیت تأکید می‌کند: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ»

(عنکبوت: ۶۹). بهره‌مندی افراد و غلبه بر مشکلات با توکل به خدا، به تقویت ایمان در فرد می‌انجامد؛ زیرا از فرآیند اتخاذشده، نتیجه مطلوب می‌گیرد. پویایی درونی مقوله «توکل»، به شکل مؤثری منجر به ایجاد روحیه «امیدواری» نیز خواهد شد؛ روحیه‌ای که نقش کلیدی در افزایش سلامت روانی فرد در مهار موقعیت‌های مختلف زندگی دارد.

۱.۳. امیدواری

«امید» نوعی حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. این حالت انگیزشی در انسان، در موقعیت‌های سخت و دشوار زندگی به انسان توان حرکت و تلاش می‌دهد. در رویکرد دینی، امیدواری به خدا، بدان دلیل که او یگانه سببی است که زوال و فنا و سهو و نسیان نمی‌پذیرد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۲۷۲/۱۲)، بهترین راه برانگیزاننده و قدرت‌بخش درونی است که توان لازم برای غلبه بر مصائب و سختی‌ها را فراهم می‌آورد. از همین رو، قرآن کریم در دشوارترین موقعیت‌ها نیز با ایجاد روحیه امیدواری در مخاطبان، زمینه تغییر و امید به بهبود و جبران را ایجاد می‌کند (توبه: ۱۰۲). مفهوم «امید به خداوند» معرف رویکردی کلان در ارتباط میان بنده با خدا است. خداوند «علیم»، بر اموری از جهان اشراف دارد که هیچ موجودی بدان آگاه نیست. اسباب امور به ید قدرت او و به مقتضای «حکمت» او، چنان مقدر و محقق می‌شوند که منبعی برای امیدواری جز او متصور نخواهد بود. در نتیجه، امیدواری به خدا، ترسیم حداکثری آن در مؤمنان و در دو سطح امید به قدرت الاهی و امید به علم و حکمت خداوندی است. قدرت مطلق حق، هر چیزی را ممکن می‌کند و علم جامع او به هر چیزی اشراف دارد. به همین دلیل، در تعالیم قرآنی همه فعالیت‌های زیست انسانی (فردی، اجتماعی و عبادی)، باید مبتنی بر امیدواری به خدا و همراه با آن صورت گیرد (بقره: ۲۱۸؛ اسراء: ۲۸؛ زمر: ۹).

در این چشم‌انداز دینی، افراد به سبب بهره‌مندیشان از رحمت الاهی، شادمان‌اند و به بشارت رحمت او امیدوارند و راجع به هیچ امری در گذشته یا آینده، محزون یا بیمناک نیستند: «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ

أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَاهُمْ يَحْزَنُونَ» (آل عمران: ۱۷۰). این سطح از امید و اتکا به رحمت الاهی، مواجهه با هر چیزی را در زندگی ممکن و تسهیل می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَاهُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف: ۱۳). مؤمنان مصداق این عبارت، یقین دارند که جز خدا، هیچ چیز صاحب استقلال حقیقی نبوده، هیچ سببی در عالم صاحب تأثیر مستقل نیست و استقلال و تأثیر در موجودات فقط به اذن خدا است. زمانی که چنین یقینی در فرد محقق شود، هیچ پیشامدی او را ناراحت نمی‌کند و از هیچ محذور احتمالی نخواهد ترسید (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۳۰۳/۱ و ۹۰/۱۰). این خصیصه می‌تواند یکی از بهترین ظرفیت‌های تعالیم دینی در ارتقای سطح تاب‌آوری درونی برای رویارویی با مشکلات زندگی قلمداد شود؛ جریانی که پیش از وقوع هر مسئله ناگوار، استقامت و بردباری و امیدواری را به افراد یادآور می‌شود و بهره‌مندی و برخورداری را به عنوان نتیجه قطعی استقامت و تلاش افراد معرفی کند.

۲. نسبت تاب‌آوری قرآنی و آموزه‌های قرآنی

رضایت‌مندی تصویر کلی فرد از زندگی است که رابطه اوضاع و احوال و موقعیت کنونی فرد را با چشم‌انداز مطلوب او نشان می‌دهد. به میزانی که وضعیت فعلی فرد سازگار و همسو با تصویر مطلوب وی باشد، رضایت‌مندی‌اش روندی مثبت خواهد بود. طبیعتاً سازگاری و همسویی وضعیت موجود با چشم‌انداز مطلوب می‌تواند در گرو میزان تفسیر مثبت از اوضاع و احوال باشد؛ تصویری که با نوع مواجهه فرد با اوضاع و احوال و مشکلات متعدد شکل می‌گیرد. به میزانی 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 داشته باشد. 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 نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد (Beutel & et al., 2010: 32-39). این نسبت را می‌توان در چشم‌انداز دینی و تفسیر دیندارانه از امور نیز مشاهده کرد. پژوهش‌های متعددی نشان از آن دارند که

دینداری در احساس رضایتمندی تأثیر مثبتی دارد؛ زیرا دین بر ابعاد مختلف زندگی افراد تأثیر می‌گذارد و نوع مواجهه و تفسیر افراد از موقعیت‌ها را تغییر می‌دهد (نک: Peacock & et al., 1999; Ellison & et al., 1989).

در قرآن کریم رضایتمندی در پیوندی عمیق با موضوع رضایت الاهی قرار دارد و صورت‌های دیگر آن نیز ذیل موضوع رضایت الاهی جای می‌گیرد، به این معنا که برخورداری از رضایت الاهی، به معنای بهره‌مندی از رضایت از خود (به وجه درونی) و از اوضاع و احوال (به وجه بیرونی) خواهد بود. مبنا قرار گرفتن تحقق رضایت الاهی، به همسوس شدن تمایلات و خواست‌های انسان با رضایت الاهی است: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ» (بقره: ۲۰۷). فردی که در پی رضوان الاهی باشد، طریق بندگی محض خدا را می‌پیماید و خدا نیز او را به مسیر هدایت راهنمایی می‌کند: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (مائده: ۱۶). این اقدام بنده، مبتنی بر نگرشی پیشینی به غایت بندگی خدا است که طبق آن، مسیری جز حرکت به سوی رضوان الاهی برای بندگان مقدر نشده است: «مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ» (حدید: ۲۷). بر این اساس، رضایتمندی دینی، مبتنی بر تبعیت از شریعت، رضایت به مشیت الاهی و حرکت در مسیر کسب رضایت الاهی و تحقق رضوان الاهی است. برای سازگاری میان این رویکرد قرآن با رویکرد روان‌شناسی نیازمند بحثی تفسیری هستیم. از منظر روان‌شناسی، رضایتمندی مبتنی بر نگرش فرد و ارزیابی عمومی‌اش از کلیت زندگی یا برخی جنبه‌های برجسته آن است. رضایتمندی بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی از زندگی و وضعیت فعلی فرد در زندگی است (Sousa & Lyubomirsky, 2001: 667-676). در رویکرد قرآنی، مخاطب و عامل به مفاهیم دینی فردی است که قواعد و ساختار زندگی‌اش را طبق تعالیم دینی استوار کرده و جهان‌نگری حاکم بر اندیشه و تفکر او را جهان‌بینی توحیدی تشکیل می‌دهد. این فرد آمال و غایت زیست خود را تحقق رضوان الاهی می‌داند (حدید: ۲۷)، لذا وضعیت مطلوب و غایت زندگی‌اش را تحقق آن می‌داند. برای فرد دیندار، تمام زندگی حرکت در مسیر رضوان الاهی و تحقق

آن است: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يَخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (مائده: ۱۶). بر این اساس، در ارزیابی از زیست خود با وضعیت مطلوب، همواره رضوان الاهی را مد نظر خود دارد (ابتغَاء رِضْوَانِ اللَّهِ). از این رو، توصیف وی از رضایتمندی، بر اساس همان چارچوب روان‌شناسی صورت می‌گیرد، اما محتوا و رویکرد فرد از منظری دینی برخوردار است.

مفهوم «صبر» به جهت اتکا به فقر و جودی انسان، وی را مستحق رحمت حق می‌کند: «وَ مَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَانٌ» (حدید: ۲۰)؛ «فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ وَ رِضْوَانًا» (مائده: ۲). ضمن آنکه یادآور می‌شود، آنچه خدا مقدر کرده است، در راستای تحقق بندگی است. از این رو، فرجام هر مصیبتی با اتکا به صبر می‌تواند ثمربخش باشد. به علاوه، توصیه تشریحی درباره صبر (بقره: ۱۵۵)، تمسک بدان را از مبادی تحقق رضوان الاهی قرار می‌دهد؛ زیرا صبر مبتنی بر اعتماد به خدا و رحمت او و ایمان به نقش محوری او در عالم است. انسان مملوک خدا است و علم به فقر و جودی خود و قدرت مطلق حق سبب می‌شود فرد بهترین گزینه در مواجهه با مشکلات را صبر تلقی کند. البته نه به معنای کنشی منفعلانه، بلکه با تمسک به همه اسباب و اموری که در اختیار بنده قرار گرفته است؛ زیرا تصویر فرد دیندار از مشکلات، ابتلا و آزمون الاهی است (بقره: ۱۵۵) و این تصویر به او کمک می‌کند تا همواره هوشمندی‌اش را برای غلبه بر مشکلات به کار گیرد و اسباب مختلف را به خدمت درآورد. با این حال، او فرجام اعمالش را با پشتوانه ایمان به حق، به صبر محول می‌کند. لذا هم از عمل خود در انجام دادن همه اقدامات ممکن خرسند است و هم به تحقق رحمت الاهی امیدوار، و به حکمت و قدرت او راضی است.

توکل نیز در نهاد خود متضمن اظهار عجز به واسطه فقر و جودی در برابر قدرت مطلق است. این اعتقاد در کنار آگاهی از توانمندی‌ها و اشراف به اسباب و امور است. فرد دیندار همه چیز را تحت قدرت الاهی (مائده: ۱۷) و خدا را وکیل همه چیز می‌داند (انعام: ۱۰۲). این آگاهی سبب می‌شود حس اعتماد و اتکایی به خداوند در فرد ایجاد شود؛ زیرا نه فقط به قدرت مطلق و اراده تحقق هر چیزی اشاره دارد، بلکه آن قدرت را

در مقام وکالت امور می‌داند که همه وقایع به دستور و اراده او محقق می‌شود. همراهی قدرت و اراده سبب می‌شود فرد کارهای جاری را تحت امر الاهی بداند و هر نوع تغییر و برون‌رفتی را از او بخواهد. اگرچه در مسیر زندگی و در مواجهه با مسائل، فرد به اسباب نیز متوسل می‌شود (نجم: ۳۹)، اما همه اسباب را صوری از اراده الاهی می‌داند که اسباب آن را در اختیار بندگان خود قرار داده است. این نوع تفسیر، به‌کارگیری اسباب را نیز محتاطانه‌تر می‌کند؛ زیرا فرد می‌کوشد در کنار بهره‌مندی، نقش واسطه‌گری اسباب و جایگاه قدرت مطلق را همواره در نظر گیرد. هیچ یک از علل، ابزارهای قطعی گذر از دشواری‌ها نیستند، لذا افراد با توکل و امید مداوم به رحمت حق، بدان اسباب متوسل می‌شوند.

امیدواری نیز مبتنی بر خیر مطلق دانستن خدا و خیرخواهی پیوسته او برای بندگانش میسر می‌شود. فرد دیندار، به خیرخواهی مداوم حق برای بندگان ایمان دارد و همه امور را در راستای این خیرخواهی تفسیر می‌کند. از سوی دیگر، امید به رحمت حق نیز عامل دیگری برای داشتن آرامش درونی است. افراد امیدوار، تحقق رحمت را قطعی می‌دانند اما تا زمان وقوع آن، صبر، و به خدا توکل می‌کنند. امیدواری در رویکرد دینی بر نوعی حتمیت استوار است، حتمیتی که محدود و مشروط به مقتضیات زیست‌دنیایی نیست. فرجام امید به رحمت الاهی، غفران و مرحمت حق است که پس از استقامت و بردباری فرد حاصل می‌شود (احقاف: ۱۳). به‌میزانی که فرد امور را به قدرت مطلق محول می‌کند، و به فرجام خیر آن مطابق با خیر محض بودن حق ایمان دارد و در راه رسیدن بدان صبر می‌کند، می‌تواند چشم‌انداز رضایتمندانه‌ای از زندگی‌اش ترسیم کند؛ زیرا وضعیت موجود زندگی‌اش را در راستای صبر در راه خدا و توکل به قدرت مطلق او و امید به رحمت و خیر بی‌حد او تصویر می‌کند و فرجام و غایت زندگی‌اش را در مسیر رضایت الاهی می‌بیند. چنین فردی، دشواری‌ها و پیشامدهای ناگوار زندگی را در مسیر کلان زیست‌دینی‌اش تفسیر می‌کند و همه چیز را در راستای تحقق رضایت الاهی می‌بیند.

نتیجه

انسان همواره در جست‌وجوی راهی برای بهبود اوضاع و احوال و گذر راحت‌تر از دشواری‌های زندگی است. با توجه به مطالبی که ذکر شد، می‌توان از صبر، توکل و امیدواری به عنوان سه عنصر اصلی تاب‌آوری یاد کرد که موجب می‌شوند انسان در امور مختلف مقاومت کند و بتواند زندگی بهتر و سالم‌تری برای خود رقم بزند. انسان دیندار بر اساس آموزه‌های قرآنی درمی‌یابد که در مصائب و بر طاعات و معاصی باید صبر کند و در امور ممکن و تغییرناپذیر، علاوه بر استفاده از اسباب و وسائل، به خدا توکل کند و همیشه به بهبود اوضاع امیدوار باشد. چنین انسانی به میزانی از تاب‌آوری می‌رسد که هیچ کدام از سختی‌ها و ناکامی‌های دنیا به کامش تلخ نمی‌آید و هیچ‌گاه از ادامه مسیر ناامید نمی‌شود و همیشه مسیرش را با همت و توکل و امیدواری ادامه خواهد داد.

بر اساس آموزه‌های قرآن، فردی که بتواند در امور مختلف به خدا توکل کند و هیچ کدام از موانع طبیعی و مادی و معنوی، سد راهش نشود و همیشه در مسیر درست قدم بردارد و بتواند در برابر مشکلات صبر پیشه کند و به معاصی گرفتار نشود و در لحظه لحظه زندگی به خدا و رحمت الاهی امیدوار باشد، از نتیجه عمل و اعتقادش راضی خواهد بود و علاوه بر آن از رضایت الاهی به عنوان ثمره عمل خویش بهره خواهد برد. این انسان به مقامی می‌رسد که خدا از او راضی است و او نیز از خدا، و در نتیجه از زندگی خود و آنچه در مسیر زندگی بر او می‌گذرد راضی است و همواره دل در گرو لطف الاهی دارد. بدین ترتیب، رضایت‌مندی محصول تاب‌آوری است و تاب‌آوری ماحصل صبر و توکل و امیدواری. فرد رضایت‌مند در سلامت روان به سر می‌برد و از زیستی مطلوب بهره‌مند است که موجب به‌زیستی فرد می‌شود که یکی از دغدغه‌های اصلی انسان بوده و هست. انسان رضایت‌مند از فشار روانی، ناامیدی، بی‌تابی، بی‌معنایی و ترس، دور است و در آرامش به سر می‌برد و همه امور را ناشی از حکمت و علم و قدرت الاهی می‌داند و در خود توان تغییر اوضاع و احوال را به مدد لطف الاهی و با توکل به او می‌بیند.

منابع

قرآن کریم.

باقری، حسین؛ میریان، سید احمد؛ باقری، مائده (۱۳۹۲). «بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا در سال ۱۳۸۹»، در: *دین و سلامت*، ش ۱، ص ۴۷-۵۶. پورسردار، فیض‌الله؛ عباس‌پور، ذبیح‌الله؛ عبدی زرین، سهراب؛ سنگری، علی اکبر (۱۳۹۱). «تأثیر تاب‌آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی؛ یک الگوی روان‌شناختی از بهزیستی»، در: *یافته (دانشگاه علوم پزشکی ارستان)*، ش ۵۱، ص ۸۱-۸۹.

زاکرم، فیل (۱۳۸۴). *درآمدی بر جامعه‌شناسی دین*، ترجمه: خشایار دیهیمی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۹۰). *المیزان فی تفسیر القرآن*، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.

فراهیدی، خلیل ابن احمد (۱۴۰۹). *کتاب العین*، قم: هجرت.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). *الکافی*، تصحیح و تحقیق: محمد آخوندی، علی اکبر غفاری، تهران: دار الکتب الاسلامیة.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

نعمتی‌پور، زهرا؛ گلزاری، محمود؛ باقری، فربرز (۱۳۹۱). «بررسی اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی بر کاهش علائم افسردگی و فشار روانی حاصل از داغ‌دیدگی در مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند»، در: *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، س ۲، ش ۷، ص ۳۱-۵۹.

نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷). «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، در: *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ص ۱۴۳-۱۶۸.

Basu, D. (2004). "Quality-of-life Issues in Mental Health Care: Past, Present, Future", in: *German Journal of Psy-chiatry*, No. 7, pp. 35-43.

Beutel, M. E.; Glaesmer, H.; Wiltink, J.; Marian, H.; Brähler, E. (2010). "Life Satisfaction, Anxiety, Depression and Resilience across the Life Span of Men", in: *The Aging Male*, No. 13 (1), pp. 32-39.

Connor, K. M.; Davidson, J. R. (2003). "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson 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: *Journal of Personality Assessment*, No. 49, pp. 71-75.
- Ellison C. G.; Gay, D. A.; Glass, T. A. (1989). "Does Religious Commitment Contribute to Individual Life Satisfaction?", in: *Social Forces*, No. 68 (1), pp. 100-123.
- Hamarat, Dennis Thompson; Zabrucky, Karen M.; Steele, Don; Matheny, Kenneth B.; Ferda Aysan, E. (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.
- Hass, M.; Graydon, K. (2009). "Sources of Resiliency among Successful Foster Youth", in: *Children and Youth Services Review*, No. 31, pp. 457-463.
- Ôzer, Melek (2004). "Study on The Life Satisfaction of Elderly Individuals Living in Family Environment and Nursing Homes", in: *Turkish Journal of Geriatrics*, No. 7, pp. 33-36.
- Peacock, J. R.; Poloma, M. M. (1999). "Religiosity and Life Satisfaction across the Life Course", in: *Social Indicators Research*, No. 48 (3), pp. 321-342.
- Richardson, G. E. (2002). "The Metatheory of Resilience and Resiliency", in: *Journal of Clinical Psychology*, No. 58 (3), pp. 307-321.
- Ryff, C. D.; Singer, B. (1998). "The Contours of Positive Human Health", in: *Psychological Inquiry*, No. 9, pp. 1-28.
- Sousa, L.; Lyubomirsky, S. (2001). "Life Satisfaction", In: J. Worell (Ed), *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, 2, pp. 667-676.
- Thoresen, C. E.; Harris A. H.; Oman, D. (2001). "Spirituality, Religion and Health: Evidence, Issues and Concerns", in: *Psychological Perspectives*, New York & London: The Guilford Press, pp. 15-52.
- Williams, M. G.; Duggan, D. S.; Crane, C.; Fennel, M. J. V. (2006). "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Recurrence of Suicidal Behavior", in: *Journal of Clinical Psychology*, No. 62 (2): pp. 201-210.
- Yang, K. P.; Mao, X. Y. (2007). "A Study of Nurses' Spiritual Intelligence: A Cross-sectional Questionnaire Survey", in: *Journal of Nursing Studies*, No. 44 (6), pp. 999-1010.
- Zulling, K. J.; Ward, R. M.; Horn, T. (2006). "The Association between Perceived Spirituality, Religiosity and Life Satisfaction: The Mediating Role of Self-Rated Health", in: *Social Indicators Research*, No. 79 (2), pp. 255-274.

References

The Holy Quran

- Bagheri, Hoseyn; Miriyan, Seyyed Ahmad; Bagheri, Maedeh. 2013. "Barresi Rabeteh beyn Tawakkol be Khoda wa Salammat Rawan beyn Daneshjuyan Daneshgah Azad Wahed Neka dar Sal 1389 (Investigating the Relationship between Trust in God and Mental Health among Students of Neka Branch of Azad University 2010)", in: *Religion and Health*, no. 1, pp. 47-56. [in Farsi]
- Basu, D. 2004. "Quality-of-life Issues in Mental Health Care: Past, Present, Future", in: *German Journal of Psy-chiatry*, no. 7, pp. 35-43.
- Beutel, M. E.; Glaesmer, H.; Wiltink, J.; Marian, H.; Brähler, E. 2010. "Life Satisfaction, Anxiety, Depression and Resilience across the Life Span of Men", in: *The Aging Male*, no. 13 (1), pp. 32-39.
- Connor, K. M.; Davidson, J. R. 2003. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson 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: *Journal of Personality Assessment*, no. 49, pp. 71-75.
- Ellison C. G.; Gay, D. A.; Glass, T. A. 1989. "Does Religious Commitment Contribute to Individual Life Satisfaction?", in: *Social Forces*, no. 68 (1), pp. 100-123.
- Farahidi, Khalil ibn Ahmad. 1989. *Ketab al-Ayn*, Qom: Hejrat. [in Arabic]
- Hamarat, Dennis Thompson; Zabucky, Karen M.; Steele, Don; Matheny, Kenneth B.; Ferda Aysan, E. 2001. "Perceived Stress and Copingresource: Availability as Predictors of Life Satisfaction in Young, Middle-aged, and Older Adults", in: *Journal of Experimental Aging Research*, no. 27, pp. 181-196.
- Hass, M.; Graydon, K. 2009. "Sources of Resiliency among Successful Foster Youth", in: *Children and Youth Services Review*, no. 31, pp. 457-463.
- Koleyni, Mohammad ibn Yaghub. 1986. *Al-Kafi*, Edited & Researched by Mohammad Akhundi, Tehran: Islamic Books Institute. [in Arabic]
- Mostafawi, Hasan. 1989. *Al-Tahghigh fi Kalamat al-Quran al-Karim (Research in the Words of the Holy Quran)*, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance. [in Arabic]
- Nematipur, Zahra; Golzari, Mahmud; Bagheri, Fariborz. 2012. "Barresi Atharbakhshi Amuzesh Sabr be Shiweh Goruhi bar Kahesh Alaem Afsordegi wa Feshar Rawani Hasel az Daghdidegi dar Madarani ke Farzand Khod ra az Dast Dadehand (Investigating the Effectiveness of Group Training of Patience on Reducing

- Depressive Symptoms and Traumatic Stress in Mothers Who Have Lost Their Children)", in: *Clinical Psychology Studies*, yr. 2, no. 7, pp. 31-59. [in Farsi]
- Nuri, Najibollah. 2008. "Barresi Payeh-hay Rawanshenakhti wa Neshanegan Sabr dar Quran (A Study of the Psychological Foundations and Symptoms of Patience in the Quran), in: *Psychology and Religion*, no. 4, pp. 143-168. [in Farsi]
- Ôzer, Melek. 2004. "Study on The Life Satisfaction of Elderly Individuals Living in Family Environment and Nursing Homes", in: *Turkish Journal of Geriatrics*, no. 7, pp. 33-36.
- Peacock, J. R.; Poloma, M. M. 1999. "Religiosity and Life Satisfaction across the Life Course", in: *Social Indicators Research*, no. 48 (3), pp. 321-342.
- Pursardar, Feyzollah; Abbaspur, Zabihollah; Abdi Zarrin, Sohrab; Sangari, Ali Akbar. 2012. "Tathir Tabawari bar Salamat Rawani wa Rezayat az Zendegi; Yek Olguy Rawanshenakhti az Behzisti (The Effect of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction; A Psychological Model of Well-being)", in: *Yafteh (Lorestan University of Medical Sciences)*, no. 51, pp. 81-89. [in Farsi]
- Richardson, G. E. 2002. "The Metatheory of Resilience and Resiliency", in: *Journal of Clinical Psychology*, no. 58 (3), pp. 307-321.
- Ryff, C. D.; Singer, B. 1998. "The Contours of Positive Human Health", in: *Psychological Inquiry*, no. 9, pp. 1-28.
- Sousa, L.; Lyubomirsky, S. 2001. "Life Satisfaction", In: J. Worell (Ed), *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, 2, pp. 667-676.
- Tabatabai, Sayyed Mohammad Hosayn. 2011. *Al-Mizan fi Tafsir al-Quran (The Yardstick of the Interpretation of the Quran)*, Beirut: Al-Alamy Foundation for Publications. [in Arabic]
- Thoresen, C. E.; Harris A. H.; Oman, D. 2001. "Spirituality, Religion and Health: Evidence, Issues and Concerns", in: *Psychological Perspectives*, New York & London: The Guilford Press, pp. 15-52.
- Williams, M. G.; Duggan, D. S.; Crane, C.; Fennel, M. J. V. 2006. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Recurrence of Suicidal Behavior", in: *Journal of Clinical Psychology*, no. 62 (2): pp. 201-210.
- Yang, K. P.; Mao, X. Y. 2007. "A Study of Nurses' Spiritual Intelligence: A Cross-sectional Questionnaire Survey", in: *Journal of Nursing Studies*, no. 44 (6), pp. 999-1010.

Zuckerman, Phil. 2005. *Daramadi bar Jameshenasi Din (An Introduction to the Sociology of Religion)*, Translated by Khashayar Deyhami, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance. [in Farsi]

Zulling, K. J.; Ward, R. M.; Horn, T. 2006. "The Association between Perceived Spirituality, Religiosity and Life Satisfaction: The Mediating Role of Self-Rated Health", in: *Social Indicators Research*, no. 79 (2), pp. 255-274.