

## تحلیل تربیتی راهکارهای شناختی و رفتاری و هیجانی تحمل مخالف

بی‌بی زهرا طاهری<sup>۱</sup> و مریم وفادار<sup>۲</sup>

### چکیده

مسئله تحمل مخالف که در علوم تربیتی با عنوان تاب‌آوری مطرح می‌شود مسئله محسوس، و قابل درکی است. همه انسان‌ها در زندگی خود بارها و بارها مسائلی برایشان پیش آمده که ناراحتشان ساخته اما به هر دلیلی آن مسئله را تحمل کرده‌اند. این پژوهش با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و ابزار کتابخانه‌ای با هدف مستندسازی فقهی روش تربیتی تحمل مخالف در سه حیطه شناخت، رفتار و هیجان گردآوری شده است. مسئله تحمل مخالف در بعد شناخت، به اهمیت علم و آگاهی دقیق پیدا کردن نسبت به مسائل موجود می‌پردازد و دلیل عدم تحمل مخالف را تحریفات شناختی معرفی می‌کند، زیرا فرد به دلیل عدم درک صحیح از مسئله به وجود آمده تاب و توان تحمل آن را در خود نمی‌بیند. در حیطه هیجان، فرد دچار هیجانات لحظه‌ای می‌شود و کنترل بر رفتارهای خویش را ندارد و رفتارهایی که مخالف تاب‌آوری و تحمل می‌باشد را از خود بروز می‌دهد. فرد با کسب آگاهی و دور ساختن خویش از تحریفات شناختی بر هیجانات خویش مسلط می‌شود و رفتارهای سنجیده مانند تحمل مخالف و تاب‌آوری را بروز می‌دهد. مستندسازی فقهی روش تربیتی تحمل مخالف آن هم در سه حیطه شناخت، رفتار و هیجان کاری نو محسوب می‌شود که تا کنون چنین پژوهشی بدین صورت انجام نگرفته است.

**کلیدواژه‌ها:** تاب‌آوری، روش تربیتی، راهکارهای شناختی، راهکارهای رفتاری، راهکارهای هیجانی.

۱. کارشناسی ارشد فقه با گرایش کلام اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، مشهد، ایران. یارنامہ: seyedehzahrataheri@gmail.com  
۲. هیئت علمی گروه فقه و معارف اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، مشهد، ایران. یارنامہ: maryam\_vafadar@miu.ac.ir



### مقدمه

در زندگی روزمره همه انسان‌ها، مسائلی رخ می‌دهد که ممکن است مورد پسند نباشد. مسئله تحمل مخالف که با کلیدواژه‌های صبر، تغافل، عفو و... در منابع دینی موجود است و در علوم تربیتی با عنوان تاب‌آوری از آن یاد می‌شود، روشی است که آموزش می‌دهد چگونه در شرایط نامساعد و در زمان رخ دادن مسائل مخالف میل عمل کرد تا به مقصد رسید. مسئله تحمل مخالف و تاب‌آوری در سه ساحت شناخت، هیجان و رفتار در منابع دینی و همچنان در علوم تربیتی قابل بررسی است. ساحت شناخت، مربوط به تفکر و اندیشه نسبت به مسئله‌ای است که پیش آمده و مخالف میل انسان است. از آنجایی که انسان‌ها در بسیاری از موارد، درباره مسئله، شناخت و علم درست و کاملی ندارند و همین امر باعث شده که مسئله موجود، مخالف میل باشد، پس باید روی شناخت خود کار کرد تا شناخت صحیحی از مسئله پیدا شده و دچار تحریفات شناختی نشد. گاهی اوقات به خاطر رخ دادن امر مخالف میل، دچار تحریک هیجانی شده و رفتارهای لحظه‌ای بدون عاقبت‌اندیشی از انسان سر می‌زند که عواقب بدی برایش در پی دارد؛ پس باید با تسلط بر هیجان‌ات خود و استفاده از تکنیک‌های رفتاری بر رفتار خویش مسلط شد تا از شر عواقب رفتارهای نامناسب در امان ماند و از مسیر هدف خارج نشد. در کتب علوم تربیتی و روان‌شناسی، مسئله تاب‌آوری مورد بررسی قرار گرفته و مقالات و کتاب‌های زیادی درباره‌اش نوشته شده، اما در این پژوهش سعی شده است به روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای، مستندسازی فقهی تاب‌آوری با عنوان تحمل مخالف، آن هم در سه ساحت شناخت، رفتار و هیجان انجام و در هر سه ساحت، راهکار ارائه شود.

### مفهوم‌شناسی

#### فقه

فقه در لغت به معنای فهمیدن و دانستن (جوهری، ۱۴۰۴، ج. ۶، ص. ۲۲۴۳) و در اصطلاح عبارت است از: «علم به احکام شرعیه عملیه از طریق ادله تفصیلی برای تحصیل سعادت اخروی» (محقق کرکی، ۱۴۱۱، ج. ۱، ص. ۶).

#### تحمل

در لغت به معنای مدارا، صبر و شکیبایی، بردباری و طاقت آوردن، پایداری و تاب‌آوردن است و مخالف به معنای ناموزون، ناسازگار، ناهم‌سو، مغایر و گناه است (معین، ۱۳۸۵، ۱۰۷۸). تحمل مخالف در این پژوهش به معنای تاب‌آوردن و شکیبایی در مقابل امر مغایر میل و سلیقه فرد می‌باشد.

#### روش تربیت

عبارت است از راهکارها، راه‌ها، شیوه‌ها، دستورالعمل‌ها و توصیه‌های جزئی و عینی که در پرتو اصول، به شیوه‌های عملی تربیتی می‌پردازند (اعراف، ۱۳۹۳، ۱، ۸۸).

## تاب‌آوری

برای تاب‌آوری، تعاریف مختلفی ارائه شده است، اما در اینجا به یک تعریف بسنده می‌شود. تاب‌آوری عبارت است از فرایند و نتیجه انطباق موفقیت‌آمیز با تجارب دشوار یا چالش‌برانگیز زندگی، به‌ویژه از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، عاطفی و رفتاری و سازگاری با خواسته‌های بیرونی و دورنی (علیزاده، ۱۳۹۵، ۱۴۲). هدف از تاب‌آوری در علم روان‌شناسی، ایستادگی در مقابل ضایعه‌های روانی و سازگاری و تحمل در شرایط ناگوار می‌باشد؛ به‌صورتی که فرد را برای مقابله با شرایط ناگوار و عبور از آن توانمند می‌سازد. مطالعات زیادی درباره عوامل حمایتی تاب‌آوری و تحمل وجود دارد. بر اساس تحقیقاتی که در بیست سال اخیر انجام گرفته، تاب‌آور بودن ویژگی‌ای چندبعدی است که بر اساس زمینه، زمان، سن، جنسیت، منشأ فرهنگی و آموزش متغیر است (جمشیدی، ۱۳۹۳، ۲۳).

## مفاهیم همسو با تحمل مخالف در منابع دینی

تحمل مخالف از مسائلی است که قدمت زیادی در دین دارد، هرچند که شاید با عنوان «تحمل مخالف» مطرح نشده باشد، اما هم‌خانواده‌هایی مانند صبر، تغافل و عفو دارد که در ادامه به تعریف این عناوین پرداخته می‌شود.

### صبر

صبر از جمله مفاهیم هم معنا با تحمل می‌باشد. صبر واژه‌ای عربی است که در لغت به‌معنای شکیبایی، خودداری، خویش‌داری و حبس نفس است (راغب، ۱۴۱۲، ۴۷۶). صبر در قرآن به‌معنای ثبات استحکام و قدرت مقاومت روح نیز مطرح شده است؛ مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر ناملایمات روزگار است (مطهری، ۱۴۰۳، ۷۶). طی سال‌های اخیر، برخی محققان به بررسی اثربخشی آموزه‌های دینی و مذهبی از جمله صبر به‌عنوان عامل حمایت‌کننده سازگاری با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز پرداخته‌اند (غباری، ۱۳۸۰، ۱۳). قرآن نیز آیاتی در مورد صبر دارد:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ غُرُوبِهَا وَ مِنْ آنَا اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَ اطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ (طه / ۱۳۰)؛ پس در برابر آنچه [مشرکان] می‌گویند، شکیبیا باش، و پیش از طلوع خورشید و پیش از غروب آن پروردگارت را همراه با سپاس و ستایش تسبیح گوی، و [نیز] در بخشی از ساعات شب و اطراف روز تسبیح گوی تا [به سنت‌ها و تدبیرهای او] خشنود شوی.

در این آیه، خداوند به پیامبر اکرم (ص) دستور می‌دهد به صبر در برابر آنچه مکذبان و مخالفان و منکران می‌گویند؛ به جهت تسلی خاطر مبارک آن سرور، امر به صبر فرمودند (حسینی، ۱۳۷۶، ۳۴۸).

### تغافل

تغافل از ریشه «غفل» در لغت به‌معنای نادیده انگاشتن، چشم‌پوشی عمدی و خود را به غفلت‌زدن است (واسطی زبیدی، ۱۴۱۴، ج. ۱۵، ص. ۵۴۷). امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَ لَا يَغْضَّ



عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَنَغَّصَتْ عَيْشَتَهُ؛ هر کس از بسیاری از کارها تغافل و چشم پوشی نکند، زندگی اش تیره می‌گردد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۸۷). از اثرات تغافل، آرامش برای فرد است؛ زیرا وقتی افراد برای مدتی با یکدیگر زندگی می‌کنند، ممکن است انتقادهایی به برخی از رفتارهای یکدیگر داشته باشند و از برخی رفتارها خوششان نیاید و مخالف میل‌شان باشد که اگر در این‌باره تغافل انجام نشود، باعث بروز ناراحتی‌ها و ناسازگاری‌هایی می‌شود و این چنین زندگی را سخت می‌کند.

### عفو

عفو در لغت به معنای بخشودن، از گناه کسی درگذشتن (عمید، ۱۴۰۰، ۵۱۴) است. تحمل مخالف با مفهوم عفو پیوند عمیقی دارد زیرا عفو در جایی معنا دارد که امری مخالف میل واقع شده باشد، به شخص ظلمی شده باشد، بی‌احترامی شده باشد و فرد بخواهد از آن بگذرد و او را عفو نماید. خداوند می‌فرماید:

وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كَفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَأَعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (بقره/ ۱۰۹)؛ بسیاری از اهل کتاب - پس از اینکه حق برایشان آشکار شد - از روی حسدی که در وجودشان بود، آرزو می‌کردند که شما را، بعد از ایمانتان، کافر گردانند. پس عفو کنید و درگذرید، تا خدا فرمان خویش را بیاورد، که خدا بر هر کاری تواناست.

چون معنای لغوی «عفو» مطلق پرکردن و محو نمودن اثر است، پس عفو از گناه و بدی، از میان بردن آثار آن از خاطر می‌باشد. «صفح» روگرداندن و توجه نکردن است. عفو و صفح از اشخاص توانا و بزرگوار می‌سزد که می‌توانند اثر بدی را جبران کنند یا به خود نگیرند (طالقانی، ۱۳۹۸، ۲۰).

### تحمل مخالف در آیات قرآن

طبق آنچه در منابع دینی اعم از قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) بیان شده است، زندگی انسان سراسر در مشکلات است و در آیات زیادی از جمله آیه چهار سوره بلد خداوند می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد/ ۴)؛ همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم». کلمه «کبد» به معنای رنج و خستگی است و این تعبیر که «خلقت انسان در کبد است» می‌فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در تمامی شؤون حیات بر انسان احاطه دارد و این معنا بر هیچ خردمندی پوشیده نیست (تفسیر المیزان، ۱۳۷۴، ج. ۲۰، ص. ۴۸۷). در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی، آزمایش به حساب می‌آید که خداوند به خاطر امتحان کردن بندگانش در مسیر زندگی او قرار داده است. آیه ۱۵۵ سوره بقره گواه این مطلب است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره/ ۱۵۵)؛ و بی‌تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات [نباتی یا ثمرات باغ زندگی از زن و فرزند] آزمایش می‌کنیم و صبرکنندگان را بشارت ده». مسئله ترس، گرسنگی، و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت همه و همه امور مخالف میل آدمی است، اما به‌عنوان آزمایشی است که برای

هر فردی به شکلی رخ می‌دهد و موفقیت در این آزمایشات برای فردی است که قدرت تحمل و تاب‌آوری دارد و خود را منفعل و شکست خورده نمی‌داند.

### تحمل مخالف در سیره پیامبر اکرم (ص)

پیامبر گرامی اسلام بیشترین مخالفت‌ها و واکنش‌ها را از سوی اقشار مختلف جامعه و طبقات اجتماعی متحمل شدند؛ به‌صورتی که خود ایشان در این باره می‌فرماید: «مَا أُودِيَ نَبِيٌّ مِثْلَ مَا أُودِيَتْ؛ هَيْجَ پيامبري چون من اذيت و آزار نشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج. ۳۹، ص. ۵۶). در آیه ۴۸ سوره احزاب خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید: «وَلَا تُطِيعِ الْكٰفِرِيْنَ وَ الْمُنٰفِقِيْنَ وَ دَعَا اٰذٰهُمُ وَ تَوَكَّلْ عَلٰى اللّٰهِ وَ كَفٰى بِاللّٰهِ وَكِيْلًا (احزاب/ ۴۸)؛ و کافران و منافقان را اطاعت مکن، و به آزارشان اعتنا مکن، و بر خدا توکل نما که خداوند برای وکالت کافی است». عبارت «وَدَعَا اٰذٰهُمُ» یعنی آنچه به تو آزار می‌رسانند رها کن، و در مقام پی‌گیری آن برمیاء، و خود را مشغول بدان مساز (قرآنی، بی‌تا، ج. ۷، ص. ۳۸۱). با توجه به تعریفی که از تاب‌آوری بیان شد، این آیه، توصیه الهی به پیامبرش درباره تاب‌آوری و تحمل امور مخالف است.

### تحلیل تربیتی راهکارهای شناختی تحمل مخالف

شناخت به‌معنای منطقی آگاهی یافتن، مفهوم روشن و آشکار است (مطهری، ۱۳۶۷، ۱۸). علت اینکه بسیاری از مسائل، ناراحت کننده و غیر قابل تحمل دانسته می‌شود، عدم شناخت و نادانی است. شناخت، نقش اساسی در نحوه پیدایش رفتار آدمی دارد و روان‌شناسان شناختی، رفتار را به‌عنوان سرخشی برای استنباط و استنتاج پدیده‌های شناختی یا آنچه در ذهن می‌گذرد، مورد توجه قرار می‌دهند (گنجی، ۱۴۰۳، ۲۰). وقتی فرد از مسئله پیش‌آمده شناخت صحیحی داشته باشد، در ورطه هیجانات لحظه‌ای نمی‌افتد و رفتار حساب شده‌ای از خود بروز می‌دهد. در مسئله تحمل مخالف، برای اینکه فرد بتواند این ویژگی را داشته باشد تا بتواند به اهدافش برسد، باید دقت در شناخت خود داشته باشد. معمولاً افرادی که تاب‌آوری و تحمل ندارند دارای مشکلات شناختی شده‌اند. بعضی از این خطاهای شناختی عبارت‌اند از:

#### ۱. خطای ذهن‌خوانی

در خطای ذهن‌خوانی، انسان‌ها ذهن دیگران را خوانده و یا تلاش دارند احساسات و عقاید آنان را حدس بزنند، به‌صورتی که به حدس خود اعتقاد کامل دارند؛ اما این در حالی است که توانایی حدس قطعی و مطابق با واقع را نمی‌توانند داشته باشند (فتی، ۱۳۹۵، ۱۴۰). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَمَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ اِنْ يَتَّبِعُونَ اِلَّا الظَّنَّ وَاِنْ الظَّنُّ لَّا يَغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا (نجم/ ۲۸)؛ و آنان را به این کار هیچ آگاهی و معرفت نیست. [آنان] فقط از گمان پیروی می‌کنند، و بی‌تردید گمان [انسان را] برای دریافت حق، هیچ سودی نمی‌دهد». غیر علم که یا ظن است و یا شک و یا وهم، واقعیت‌چیزی را نشان نمی‌دهد، پس هیچ مجوزی نیست که انسان در درک حقایق به آن اعتماد کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج. ۱۹، ص. ۴۰). انسان متعهد و معتقد هرگز سخنی را بدون علم و آگاهی نمی‌گوید، و نسبتی را به کسی بی‌دلیل نمی‌دهد، تکیه



بر گمان و پندار نمی‌کند. در این باره پیامبر اکرم (ص) فرموده است: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْكُذِبِ؛ بپرهیزید از گمان، چرا که دروغ‌ترین دروغ‌ها است» (تفسیر اهل بیت (ع)، ۱۳۹۴، ج. ۱۴، ص. ۵۴۴)

وقتی افراد شناخت و تحلیل بدی درباره یکدیگر داشته باشند و آن شناخت بی پایه و اساس و فقط بر اساس حدس و گمان یا بر اساس آنچه باشد که در ذهن‌شان می‌گذرد، رفتار یکدیگر را به بدترین شکل ممکن تفسیر کرده و در مقام مقابله و مخالفت با یکدیگر بر می‌آیند و این چنین، روحیه تحمل و تاب‌آوری از بین می‌رود و هیچ دلیلی برای تحمل کردن و تاب‌آوردن نمی‌بینند.

## ۲. خطای فیلتر ذهنی

یکی دیگر از تحریف‌های شناختی، فیلتر ذهنی است که مربوط به تمرکز روی نکات منفی است. داشتن چنین طرز تفکری باعث ایجاد روحیه ناامیدی برای انسان شده و او را به سمت یأس پیش می‌برد. فردی که دارای این تحریف شناختی است، هیچ نعمتی را نمی‌بیند و از هیچ چیز لذت نمی‌برد و در کنار این مطلب چنین فردی آن قدر شکننده است که در برابر کوچکترین مسئله‌ای که مخالف میلش است، برافروخته می‌شود و هیچ قدرت تحمل و تاب‌آوری در وجودش یافت نمی‌شود (فتی، ۱۳۹۵، ۱۶۰). طبق معارف اسلامی، اصل اولیه در نگاه به دیگران این است که انسان خوش‌بین و نسبت به دیگران و اعمال‌شان فکر خوب داشته باشد و بر اساس آنچه بدون دلیل در ذهن‌شان نشست است قضاوت نکند. پیامبر اکرم (ص) در این باره فرموده‌اند: «مَنْ أَسَاءَ بِأَخِيهِ الظَّنَّ فَقَدْ أَسَاءَ بِرَبِّهِ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: «اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ (حجرات/ ۱۲)»؛ هر که به برادر خود گمان بد برد، به پروردگارش گمان بد برده است؛ زیرا خداوند عزوجل می‌فرماید: «از بسیاری گمانها بپرهیزید» (متقی هندی، ۱۴۰۹، ۲۶). مسئله سوءظن به قدری با اهمیت است که ظن بد به برادر در ردیف ظن بد به خداوند دانسته شده و این حدیث برای نشان دادن میزان بد و منفی بودن سوءظن می‌باشد.

## تحلیل تربیتی راهکارهای رفتاری تحمل مخالف

«رفتار» در لغت به معنای واکنش‌های انسان یا حیوان به محرک‌های خارجی و طرز عمل است. اهمیت و جایگاه رفتار در متون و منابع دینی به صورتی می‌باشد که انسان را در گرو اعمال و رفتارش می‌داند و حتی شخصیت آدمی تشکیل شده از مجموع اعمال و رفتارش می‌باشد. بحث رفتار به میزانی دارای اهمیت است که سرنوشت فرد نیز در گرو رفتارش می‌باشد: «وَيَسْتَخْلِفُكُمْ فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ (اعراف/ ۱۲۹)؛ و شما را در این سرزمین، جانشین [آنان] گرداند، پس بنگرد که شما [پس از فرعونیان] چگونه عمل می‌کنید؟». در این راستا، راهکارهای رفتاری برای تحمل مخالف عبارت‌اند از:

### ۱. تنظیم و کنترل رفتار

تغییر رفتار یا رفتار درمانی به مجموعه روش‌ها و فنونی گفته می‌شود که از یافته‌های روان‌شناسی آزمایشی به‌ویژه روان‌شناسی یادگیری استخراج شده است و هدف آن کمک به رفع مشکلات سازگاری افراد در موقعیت‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است (سیف، بی‌تا، ۵۴). کنترل رفتار تأثیر مهمی بر تنظیم و

هدایت اعمال و رفتار دارد. فردی که معتقد به کنترل رفتار است، خودش را دست بسته عوامل بیرونی نمی‌داند و طبعاً فردی فعال خواهد بود و به‌طور معقول و با سنجش پیامدهای احتمالی یک رفتار، درباره آن تصمیم خواهد گرفت و در انجام یا ترک یک رفتار خود را نیازمند دیگران نمی‌داند و تصمیم‌هایش متزلزل و ناپایدار نمی‌شود (خدا پناهی، ۱۴۰۰، ۱۴۸). مسئله تحمل مخالف و تاب‌آوری هم، رفتاری است که بعد از شناخت و تنظیم به شکل عمل و رفتار ظهور و بروز می‌نماید.

## ۲. تکنیک‌های رفتاردرمانی

با توجه به اینکه تحمل مخالف یک توانایی رفتاری است، با استفاده از تکنیک‌های تنظیم رفتار می‌توان رفتار مناسب این مقوله را آموزش دید و آنچه که آموزش دیده شده، در مرحله عمل از خود بروز داد.

## ۳. مدل سازی رفتاری (الگو)

مدل‌سازی رفتاری عبارت است از استفاده از الگو برای ایجاد رفتار مطلوب یا حذف رفتار نه چندان مطلوب (لفرانسوا، ۱۳۷۰، ۲۱). روش الگویی از چند جهت بر سایر روش‌ها دارای امتیاز و مزیت است. یکی از این ویژگی‌ها، فراگیری و توسعه میدان تربیتی در آن است که تمام حرکات و سکنات یک مربی می‌تواند الگوی رفتاری باشد. ویژگی بعدی اینکه، در روش الگویی تناقض گفتار و رفتار که یکی از آسیب‌های سایر روش‌های توصیه‌ای در تربیت است، کاملاً منتفی است؛ و ویژگی آخر اینکه، محبوبیت شخصیت الگو برای مربی، الگوگیری و همانندسازی را آسان‌تر می‌کند (اعرافی، ۱۳۹۳، ۴۱۴). در آموزه‌های دینی، از روش مدل‌سازی رفتاری یا الگو به نام «اسوه» یاد می‌شود. مدل‌سازی رفتاری یا اسوه، اصطلاحی است برای فرآیندهای شناختی و رفتاری که توسط آن فرد با مشاهده رفتار یا شنیدن و یا مطالعه در مورد آن، رفتار خود را می‌سازد (شجاعی، ۱۳۸۸، ۱۹۱). در آیه ۲۱ سوره احزاب خداوند، پیامبر گرامی اسلام را به‌عنوان الگو معرفی می‌کنند: «لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ (احزاب/ ۲۱)؛ به‌درستی که پیامبر خدا، برای شما الگوی خوبی است». خداوند در سوره طه آیه ۱۳۰ می‌فرماید:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ غُرُوبِهَا وَ مِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَ اطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ (طه / ۱۳۰)؛ پس در برابر آنچه [مشرکان] می‌گویند، شکیبا باش، و پیش از طلوع خورشید و پیش از غروب آن پروردگارت را همراه با سپاس و ستایش تسبیح گوی، و [نیز] در بخشی از ساعات شب و اطراف روز تسبیح گوی تا [به سنت‌ها و تدبیرهای او] خشنود شوی.

این آیه مبنی بر تسلی خاطر رسول گرامی (ص) است که بت‌پرستان مکه و کافران هرچه درباره انکار رسالت و دعوت ایشان و انکار آیات قرآنی سخنان ناروا گویند و نسبت سحر و شعر دهند، دستور به صبر و بردباری داشتند و اوضاع و مسائل را تحمل کردند. با توجه به آیه قبل که خداوند متعال، پیامبر اکرم (ص) را اسوره و الگو معرفی نمودند، پس در مسئله تحمل مخالف هم با توجه به این آیه می‌توان از ایشان الگو گرفت.



#### ۴. خاموش‌سازی یا حذف رفتار

در این تکنیک سعی می‌شود رفتار نامطلوب فرد تدریجاً کاهش پیدا کرده و در نهایت حذف شود؛ مثلاً اگر فرد هنگام رویداد مخالف میلش شروع به صحبت کردن با صدای بلند داشته، حالا سکوت را به‌عنوان رفتار مغایر انتخاب کند تا بتواند توانایی تحمل امر مخالف را در خود به روش خاموشی پرورش دهد (سیف، بی‌تا، ۱۲۵). خداوند در سوره مریم آیه ۲۶ می‌فرماید: «... فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا (مریم/ ۲۶)؛... پس بگو: من برای [خدای] رحمان روزه [سکوت] نذر کرده‌ام، پس هرگز امروز با هیچ انسانی سخن نخواهم گفت». خداوند رحمان درباره زمان مواجهه با سیل افراد معترض و مخالف دستور سکوت و خاموشی را به‌عنوان راهکار عملی به حضرت مریم (س) داده است.

#### ۵. افزایش رفتارهای صحیح (تشویق و تنبیه)

تشویق و تقویت مثبت، یکی از بهترین راهکارهای افزایش عملکردهای صحیح انسان می‌باشد. آیات کتاب آسمانی در ارتباط با سرای آخرت، جهنم و بهشت، نشان‌دهنده این شیوه تربیتی است و در تربیت اسلامی، تشویق و تنبیه به‌عنوان امری مسلم مورد قبول می‌باشد (اعرافی، ۱۳۷۷، ۵۰). خداوند در سوره انفال آیه ۶۵ از شیوه تشویق یا همان تقویت مثبت استفاده کرده تا مسلمانان را تشویق به جهاد کند:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ (انفال / ۶۵)؛ ای پیامبر، مؤمنان را به جهاد تشویق کن، که اگر از شما بیست نفر شکیبا باشند بر دویست نفر غلبه می‌کنند، و اگر از شما یک صد تن باشند بر هزار تن از کسانی که کفر ورزیده‌اند پیروز می‌گردند، زیرا آن‌ها به نتیجه کار خود آگاهی ندارند.

به‌طور کلی می‌توان گفت تشویق، یکی از وظایف پیامبران است که در این آیه جهت افزایش رفتار جهادی استفاده شده است. حضرت علی (ع) در نامه معروف خود به مالک اشتر، تشویق را عامل تحریک معرفی می‌کند:

وَ وَاوْصِلْ فِي حُسْنِ الثَّنَاءِ عَلَيْهِمْ وَ تَعْدِيدِ مَا أَبْلَى دَوُوَ الْبَلَاءِ مِنْهُمْ فَإِنَّ كَثْرَةَ الذِّكْرِ لِحُسْنِ أَعْمَالِهِمْ تَهْزُ الشُّجَاعَ وَ تَحَرِّضُ النَّاِكِلَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ؛ و همواره از آنان (به‌عنوان تشویق) ستایش کن و کارهای مهمی که انجام داده‌اند بر شمار، زیرا یادآوری کارهای ارزشمند آنان، شجاعان را (به سمت تلاش بیشتر) برمی‌انگیزاند، و ترسوها را به تلاش وا می‌دارد. (نهج البلاغه، نامه ۵۳).

تشویق و تنبیه در کنار هم از جمله مهم‌ترین و کارآمدترین تکنیک‌های رفتار درمانی است که به رفتار جهت می‌دهد. حتی خداوند هم از این تکنیک رفتاری استفاده کرده و با وعده دادن بهشت، بندگان خود را تشویق به انجام خوبی‌ها و با تنبیه دوزخ و جهنم، بندگان خود را تنبیه می‌کند.

### تحلیل تربیتی راهکارهای هیجانی تحمل مخالف

هیجان در لغت به معنای «برانگیخته شدن، انگیزه شدن، برانگیختن، جوش، جوشش و شور» می‌باشد (دهخدا، ۱۳۷۷، ج. ۱۵، ص. ۱۲۴۵۶). هیجان با زندگی انسان‌ها آمیخته است و بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است. با توجه به هیجانات مختلفی که انسان دچارش می‌شود، رفتارهای مختلفی از وی رخ می‌دهد؛ مثلاً هیجان شادی، باعث بروز لبخند و هیجان غم، باعث اشک ریختن در افراد می‌شود. هیجان‌ها می‌توانند رفتار افراد را فعال و هدایت کنند؛ زیرا هیجانی که ایجاد می‌شود، در قالب رفتاری، خود را نشان می‌دهد. هرچند که هیجانات را محرک‌های بیرونی می‌سازد، به عبارت دیگر، محرکی که در بیرون رخ می‌دهد، باعث تحریک هیجان مخصوص به خود می‌شود و جلوه‌های هیجانی معطوف همان در بیرون ظاهر می‌شود، بنابراین، محرک‌های بسیاری می‌توانند هیجانات را فرا بخوانند و باعث بروز رفتار شوند (فرانکن، ۱۳۸۴، ۴۰۶-۴۵۶). هیجان مربوط در مسئله تحمل مخالف و تاب‌آوری، هیجان خشم است که به سراغ فرد می‌آید، بنابراین فرد باید خشمش را کنترل کند تا رفتار تاب‌آورانه داشته باشد و بتواند امر مخالف را تحمل کند. بر این اساس، در ادامه به بررسی خشم پرداخته و راه‌های کنترل خشم در منابع دینی بررسی می‌شود.

#### خشم

خشم یک حالت نفسانی است که موجب انتقال روح حیوانی (صفات درندگان) از داخل به خارج می‌شود تا بتواند بر طرف مقابل غلبه کند و از او انتقام بگیرد. در صورتی که این حالت شدید باشد، حرارت زیادی در بدن ایجاد می‌کند، رنگ انسان ملتهب و تیره و رگ‌ها پر خون و نور عقل بی فروغ می‌شوند. افراد بسیار عصبانی و تند مزاج از حدود عقل و شرع تجاوز می‌کنند و متهور و بی‌باک به زدن خود و دیگران، دشنام، فاش‌سازی اسرار و استهزا اقدام می‌نمایند (نراقی، ۱۳۹۸، ۸۴-۹۳).

#### راهکارهای کنترل خشم در منابع دینی

بر اساس روایات، می‌توان راهکارهایی برای کنترل خشم یافت. از جمله این راهکارها عبارت‌اند از:

##### ۱. تغییر وضعیت دادن در هنگام خشمگین شدن

فرد خشمگین با تغییر دادن وضعیت جسمانی خود از حالت ایستاده به نشسته و از نشسته به ایستاده کنترل هیجانی بهتری دارد و بهتر خشم خود را مهار می‌کند:

قَالَ أَبُو سَعِيدٍ الْخُدْرِيُّ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ أَلَا إِنَّ الْعَضْبَ حُمْرَةَ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَلَا تَرَوْنَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئاً فَلْيُلْصِقْ خَدَّهُ بِالْأَرْضِ؛ غضب از جانب شیطان است پس هر کدام از شما که خشمگین شد، اگر ایستاده بود، بنشیند و اگر نشسته بود، دراز بکشد. (ابن ابی‌فراس، ۱۳۶۹، ج. ۱، ص. ۱۲۴)



### ۲. وضو گرفتن جهت خاموش کردن شعله خشم

پیامبر (ص) می‌فرماید: «أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ أَنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَ إِنَّمَا يَطْفِئُ النَّارَ الْمَاءُ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ؛ خشم از شیطان است و شیطان از آتش است و آب آتش را خاموش می‌کند، وقتی یکی‌تان خشمگین شود وضو بگیرد» (پاینده، ۱۳۸۲، ۵۸۷)؛ پس راه حل برای خاموش کردن آتش خشم، وضو گرفتن است.

### ۳. استعاذه به خدا در هنگام خشم

استعاذه از آموزه‌های اسلامی است که در دین بسیار به آن تأکید شده است. علاوه بر آن، یکی از راهکارهای کنترل خشم شمرده می‌شود. پیامبر (ص) در این باره می‌فرماید: «فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ لِأَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ؛ هنگامی که یکی از شما خشمگین شدید پس بگویید پناه می‌برم به خداوند از شر شیطان رانده شده زیرا خشم و غضب از شیطان است» (پاینده، ۱۳۸۲، ۱۲۳)؛

### ۴. سکوت کردن در هنگام خشم

در مورد سکوت هنگام خشم، پیامبر (ص) می‌فرماید: «إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ؛ هنگامی که خشمگین شدی، سکوت کن» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج. ۷، ص. ۲۷۲)؛ پس به جای صحبت‌های بی‌فایده و یا حتی فحاشی و... سکوت، بهترین راه حل در هنگام خشم می‌باشد، تا بعد از فرونشستن خشم، گفته‌ها باعث پشیمانی نشود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به مطالبی که در این مقاله مطرح شد، چنین می‌توان گفت که جهت پرورش قدرت تحمل و تاب‌آوری، باید در سه محور شناخت، رفتار و هیجان اقدام کرد و در هر حیطه راهکارهای مناسبش را به کار بست. در راهکارهای شناختی، باید بر روی شناخت خود از حقیقت دقیق بود و از تحریفات شناختی مصون ماند و از راهکارهای رفتاری، می‌توان جهت افزایش رفتار صحیح تحمل مخالف سود جست. بر اساس راهکارهای هیجانی نیز با کنترل هیجان از بروز رفتارهای لحظه‌ای و هیجانی جلوگیری کرد.

## منابع

- قرآن
- نهج البلاغه. (۱۳۹۰). ترجمه محمد دشتی. قم: اشکذر.
- ابن ابی فراس، ابوالحسین ورام. (۱۳۶۹). *مجموعه ورام* (ج ۱). مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی. اعرافی، علیرضا. (۱۳۷۷). *آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن*. تهران: سمت.
- اعراف، علیرضا. (۱۳۹۳). *فقه تربیتی*. قم: مؤسسه فرهنگی هنری اشراق و عرفان.
- بrazش، علیرضا. (۱۳۹۴). *تفسیر اهل بیت (ع)* (ترجمه هابیل جوانی). تهران: امیرکبیر.
- پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۸۲). *نهج الفصاحه*. تهران: دنیای دانش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶). *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*. قم: بی‌نا.
- جمشیدی، بهنام. (۱۳۹۳). رابطه دین‌داری و تاب‌آوری. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۰(۱).
- جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۴۰۴). *صحاح اللغة* (ج ۶). بیروت: دار العلم للملایین.
- حسینی، شاه عبدالعظیمی. (۱۳۷۶). *تفسیر اثنی عشری*. تهران: آذرینیا.
- خدایناهی، محمدکریم. (۱۴۰۰). *انگیزش و هیجان*. تهران: سمت.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۷۸). *المفردات فی غریب القرآن*. تهران: صادق.
- سیف، علی‌اکبر. (بی‌تا). *تغییر رفتار و رفتاردرمانی*. تهران: دوران.
- شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۸). *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*. قم: دارالحدیث.
- طالقانی، محمود. (۱۳۹۸). *پرتویی از قرآن*. بی‌جا: بی‌نا.
- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۴). *تفسیر المیزان* (ج ۱۹). قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- علیزاده، حمید. (۱۳۹۵). *تاب‌آوری روان‌شناختی*. تهران: ارسباران.
- عمید، حسن. (۱۴۰۰). *فرهنگ عمید*. بی‌جا: بی‌نا.
- غباری بناب، محمدباقر و همکاران. (۱۳۸۰). رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران. *همایش بین‌المللی دین و سلامت روان*، (۱).
- فتی، لادن و همکاران. (۱۳۹۵). *آموزش مهارت‌های زندگی*. تهران: میانکوشک.
- فرانکن، رابرت. (۱۳۸۴). *انگیزش و هیجان* (ترجمه حسن شمس اسفندآباد). تهران: نی.
- قرائتی، محسن. (بی‌تا). *تفسیر نور* (ج ۷). تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- گنجی، حمزه. (۱۴۰۳). *روان‌شناسی عمومی*. تهران: ساوالان.
- لفرانسوا، گای آر. (۱۳۷۰). *روان‌شناسی برای آموزش*. تهران: فاطمی.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳). *بحار الأنوار* (ج ۷). بیروت: بی‌نا.
- محقق کرکی، علی بن حسین بن عبدالعالی. (۱۴۱۱). *جامع المقاصد* (ج ۱). بیروت: مؤسسه آل‌البیت (ع) حیات التراث.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۶۷). *مسئله شناخت*. تهران: صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۴۰۳). *حکمت‌ها و اندرزها*. تهران: صدرا.
- معین، محمد. (۱۳۸۵). *فرهنگ فارسی (متوسط)*. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.



نراقی، احمد. (۱۳۹۸). معراج السعاده. قم: هجرت.  
واسطی زبیدی، محب‌الدین سید محمد مرتضی. (۱۴۱۴). تاج العروس من جواهر القاموس (ج ۱۵). بیروت: دار الفکر  
للطباعة و النشر و التوزيع.  
هندي، متقی. (۱۴۰۹). كنز العمال. بیروت: مؤسسة الرساله.