

مطالعه تطبیقی روش‌های تغییر نگرش، با محوریت روش ناهماهنگی شناختی و دیدگاه قرآن کریم در تربیت (ایجاد خصیصه صبر و مطالعه موردی در سوره یوسف)

✍ محمد قربانزاده^۱

✍ محمدرضا صالح^۲

✍ زهرا رضایی^۳

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی تطبیقی دیدگاه قرآن کریم درباره ایجاد خصیصه صبر و کاربرد روش‌های تغییر نگرش، با تمرکز بر نظریه ناهماهنگی شناختی فستینگر است. براساس این نظریه، تغییر در رفتار می‌تواند منجر به تغییر نگرش شود؛ ازاین‌رو رفتار صبرورزی مؤثرترین شیوه در ایجاد نگرش مثبت به صبر است. قرآن کریم بر رفتارهایی چون الگوگیری از صالحان، اقامه نماز، دعا و استعانت از خداوند ﷻ، مسئولیت‌پذیری، مقاومت در برابر هواهای نفسانی و نگاه فرایندمحور به سختی‌ها برای تقویت این خصیصه تأکید دارد. نقطه اشتراک قرآن و نظریه ناهماهنگی شناختی این است که هر دو انسان را موجودی خردمند و اندیشه‌ورز می‌دانند و بر نقش آگاهی در اصلاح نگرش تأکید می‌کنند؛ بااین حال قرآن برخلاف نظریه ناهماهنگی شناختی، راهکار «توجیه» را برای رفع تعارض درونی نمی‌پذیرد. نوآوری این پژوهش در تمرکز بر تطبیق شیوه‌های تغییر نگرش ازمنظر روان‌شناسی جدید و آموزه‌های قرآن، به‌ویژه در بعد رفتاری تربیت صبر و تحلیل موردی سوره یوسف ﷻ است. این مقاله با روش کتابخانه‌ای، رهنمودهای تربیتی قرآن در ایجاد صبر و مقایسه آن با سازوکارهای نظریه ناهماهنگی شناختی را استخراج و تبیین کرده است.

واژگان کلیدی: نگرش‌سازی در تربیت، نظریه ناهماهنگی شناختی، ایجاد صبر، سوره یوسف ﷻ.

۱. استادیار گروه قرآن و علوم، مدرسه عالی قرآن و حدیث، جامعة المصطفی العالمیه، مشهد، ایران،

m_ghorbanzadeh@miu.ac.ir

۲. استادیار جامعة المصطفی العالمیه، مشهد، ایران، Miusaleh110@gmail.com

۳. دانشجوی دکترای رشته قرآن و علوم، گرایش تربیت، جامعة المصطفی العالمیه، مشهد، ایران (نویسنده مسئول)،

mailto:rezaiez26@yahoo.com

بررسی آیات و شیوه‌های تربیتی قرآن کریم، به سبب نقش آن‌ها در جامعه‌سازی و تمدن‌سازی اسلامی، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

«صبر» از موضوعات مورد تأکید قرآن کریم است و قرآن به راهکارهای علمی برای ایجاد آن اشاره کرده است.

هدف از این پژوهش، مطالعه تطبیقی روش‌های تغییر نگرش با محوریت روش ناهماهنگی شناختی و دیدگاه قرآن کریم در زمینه ایجاد خصیصه صبر است.

روش نگرش‌سازی یکی از روش‌های تربیتی کارآمد در روان‌شناسی اجتماعی است؛ لذا در تربیت و به‌طور خاص در این پژوهش، برای ایجاد خصیصه تربیتی و اخلاقی صبر می‌توان از این روش بهره برد.

بنا بر راهکارهای ارائه‌شده در نظریه ناهماهنگی شناختی، انسان در مواجهه با بحران‌ها و مصائب که لازمه‌اش صبر است، سه واکنش نشان می‌دهد: صبرورزی، تغییر نگرش به موضوع صبر و توجیه بی‌صبری. از میان این سه واکنش، واکنشی که منجر به ایجاد و تقویت این خصیصه تربیتی می‌شود، واکنش صبرورزی خواهد بود.

قرآن کریم رفتارهایی همچون الگوگیری، نماز، دعا و کمک خواستن از خداوند تعالی، مسئولیت‌پذیری، فرایندمحوری، مقاومت در برابر هواهای نفسانی و مصالحه‌گری را برای ایجاد صبر و همچنین ایجاد نگرش مثبت به صبر توصیه کرده است.

نقطه اشتراک دیدگاه قرآن و نظریه ناهماهنگی شناختی در ایجاد صبر این است که هر دو، انسان را موجودی متفکر و عقلانی می‌دانند؛ از این رو تأمل در پیامدهای مثبت صبر به پیدایش نگرش مثبت به آن می‌انجامد. همچنین هر دو دیدگاه بر این نکته تأکید دارند که تغییر رفتار می‌تواند به تغییر نگرش منجر شود؛ بنابراین رفتارهایی که باعث ایجاد و تقویت نگرش مثبت به صبر می‌شوند، مؤثرند.

تألیفات متعددی درباره موضوع صبر وجود دارد. در زمینه روان‌شناسی کتاب قدرت صبر به دست ام‌جی رایان نوشته شده که اثری عملی و الهام‌بخش است و با داستان‌های انگیزشی در زمینه ایجاد صبر تکمیل شده است. همچنین این کتاب به مخاطب می‌آموزد که چگونه صبر پیشه کند و آثار آن بر زندگی انسان چیست.

در خصوص دیدگاه قرآن کریم درباره صبر نیز تألیفات متعددی وجود دارد؛ از جمله صبر در قرآن کریم از یوسف قرضاوی، صبر و انواع آن در قرآن و سنت از سعید قحطانی و مبانی دینی و روان‌شناختی صبر: به همراه مقیاس سنجش صبر از فریده حسین ثابت. نویسنده در این کتاب اخیر، معنای حقیقی صبر، اهمیت و ضرورت آن در زندگی، شیوه‌های کسب آن در موقعیت‌های گوناگون و مقیاس‌های سنجش صبر از دو جنبه دینی و روان‌شناختی را بررسی کرده است.

وجه تمایز این پژوهش با کارهای پیشین آن است که هدفش، تطبیق روش‌های تغییر نگرش با محوریت روش ناهماهنگی شناختی و دیدگاه قرآن کریم در تربیت، به‌ویژه در بُعد رفتاری ایجاد صبر و مطالعه موردی سوره یوسف است.

این پژوهش با استفاده از روش کتابخانه‌ای به تحلیل و بررسی موضوع پرداخته، کوشیده است تا آموزه‌ها و رهنمودهای پرورشی قرآن کریم در سوره یوسف در زمینه ایجاد صبر و همچنین راهکارهای نظریه ناهماهنگی شناختی برای پدید آوردن این خصیصه را تبیین کند.

۱. مفهوم‌شناسی

در این بخش، مفاهیم بنیادین تربیت، صبر و نگرش‌سازی تبیین می‌شوند تا چارچوب نظری لازم برای تحلیل‌های بعدی فراهم شود.

۱.۱. تربیت

«تربیت» مصدر باب تفعیل و از ریشه «ربو» یا «رب» مشتق شده است. بعضی گفته‌اند «تربیت» از «ربو» به معنای رشد و زیادی است (ابن‌منظور، بی‌تا: ماده ربو). راغب کلمه «تربیت» را از «رب» می‌داند و در مفردات «رب» را به معنای صیوروت و دگرگونی می‌گیرد؛ یعنی شیء در حال دگرگونی است تا به حد رشد و کمال برسد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ماده رب).

التحقیق در مقام جمع دو قول می‌فرماید: «اصل واحد در ماده تربیت رشد همراه با زیادی است؛ به معنای اینکه شیء در ذات خودش رشد می‌کند، سپس زیادی و اضافه حاصل می‌شود.» (مصطفوی، ۱۳۶۰: ج ۴، ۱۸).

تربیت در اصطلاح به معنای برانگیختن و فراهم آوردن موجبات رشد و پرورش و شکوفایی تمامی استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌های انسان به‌منظور رسیدن به کمال و سعادت مطلوب است (بهشتی، ۱۳۸۷: ۳۵).

۲.۱. صبر

«صبر» در لغت عرب به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴: ج ۴، ۴۳۸؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۷۴). برخی نیز آن را بازداشتن نفس از اظهار بی‌تابی و بی‌قراری دانسته‌اند (طریحی، ۱۳۷۵: ج ۲، ۱۰۰۴).

در معنای اصطلاحی صبر نظراتی، از جمله موارد زیر مطرح شده است.

راغب اصفهانی می‌نویسد: «حبس النفس علی ما یقتضیه العقل و الشرع أو عمّا یقتضیان حبسها عنه.» نکه داشتن نفس بر آنچه که عقل یا شرع یا هر دو بر آن اقتضا می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۷۴).

زحیلی در تفسیر المنیر می‌نویسد: «حبس النفس علی ما تکره.» نکه داشتن نفس بر آنچه از آن تنفر دارد (زحیلی، ۱۴۱۸: ج ۱۳، ۱۵۴).

محقق طوسی می‌گوید: «الصبر حبس النفس عن الجزع عند المکروه و هو یمنع الباطن عن الإضطراب و اللسان عن الشکایة و الأعضاء عن الحركات غیر المعتادة.» صبر نکه داشتن نفس از جزع و فزع کردن در ناملایمات است که این امر مانع اضطراب، زبان به شکایت گشودن و سر زدن اعمال غیر عادی از انسان می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۶۸، ۶۸).

سید حیدر آملی می‌گوید: «الصبر و هو حبس النفس عن مطاوعة الهوی و مقاومتها إیاه.» صبر خودداری از تسلیم شدن در برابر شور و مقاومت در برابر آن است (آملی، ۱۴۲۲: ج ۲، ۴۸۷).

فیض کاشانی می‌نویسد: «صبر، یعنی پای فشردن بر دشواری در راه حق.» (فیض کاشانی، ۱۴۲۹: ج ۲، ۵۵).

جزائری می‌نویسد: «ثبات باعث الدین فی مقابلة باعث الهوی.» پایداری انگیزه دین در برابر انگیزه شور (جزائری، بی‌تا: ۱۱۴).

۳.۱. مفاهیم معادل صبر در روان‌شناسی

در روان‌شناسی نمی‌توان واژه‌ای پیدا کرد که معادل دقیق صبر به حساب آید؛ ازاین‌رو باید برای اقسام گوناگون صبر در روان‌شناسی به دنبال واژه‌های جداگانه گشت که در ادامه آمده است:

۱. سرسختی: سرسختی به باور و نوع نگرش فرد به جایگاهش در جهان هستی دلالت می‌کند که دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و آمادگی برای واکنش به چالش است (فرح‌بخش، ۱۳۸۷: ۱۳۴)؛ ولیکن مفهوم صبر در واقع حفظ آرامش در برابر دشواری است و مقوله تعهد را در بر نمی‌گیرد؛

۲. خودگردانی و خودمهارگری: خودگردانی زمانی رخ می‌دهد که افراد برای به دست آوردن نتیجه‌ای یا پیشگیری از پیامدی کنش‌ها، رفتارها و نگرش‌هایی را انجام داده یا ترک می‌کنند. انجام کار می‌تواند ناظر به صبر در طاعت و ترک آن ناظر بر خویش‌داری بر ترک گناه باشد (نوری، ۱۳۸۷: ۱۴۴). خودگردانی نمی‌تواند معادل صبر باشد؛ زیرا صبر اشاره به مهار خود در زمینه بی‌تابی دارد؛ ولی خودگردانی کلی و شامل خویش‌داری در زمینه‌های گوناگون است؛

۳. مقاومت: نیرویی است که در جهت توقف یا سطحی‌سازی فرایند افشا فعال می‌شود (نوروزی و همکاران، ۱۳۸۷: ۵۳۱). این مفهوم با مفهوم صبر فرق دارد؛ زیرا صبر مهار نفس از بی‌تاب شدن در دشواری است؛ ولی مقاومت مهار نفس در فرایند افشاست.

نیز مفاهیم دیگر که فقط بخشی از معنای صبر را در بر می‌گیرند؛ بنابراین معادل دقیق صبر در روان‌شناسی وجود ندارد.

۴.۱. نگرش‌سازی و روش ناهماهنگی شناختی

نگرش یکی از مباحث مطرح در روان‌شناسی اجتماعی بوده که از مفاهیم کاربردی در علم روان‌شناسی اجتماعی است. ترکیب شناخت‌ها، احساس‌ها و آمادگی برای عمل به کار معینی را نگرش شخص به آن کار گویند (کریمی، ۱۳۷۳: ۲۹۵).

همچنین در تعریف نگرش آمده است که نگرش یک حالت آمادگی ذهنی و عصبی است که از طریق تجربه سازمان می‌یابد و بر واکنش فرد به تمامی موضوع‌ها و موقعیت‌های وابسته به نگرش

تأثیر مستقیم و پویا برجای می‌گذارد (شریفی، ۱۹۹۱: ۴۱۳). در واقع نگرش جهت‌دهنده رفتار فرد و ایجادکننده یا ازبین‌برنده رفتاری خاص است.

نگرش شامل عناصر شناختی، عاطفی و رفتاری است:

۱. مؤلفه‌های شناختی عبارت است از آگاهی، فهم و دانش. نگرش به‌عنوان محرک و جهت‌دهنده رفتارهای انسان، عمدتاً مبتنی بر شناخت و اطلاعات فرد درباره مزایا و معایب شیء یا موضوع است. در واقع شکل‌دهنده اصلی رفتارهای انسان مربوط به حیطه شناخت و ذهنیت افراد است. عنصر شناختی، در ساحت تربیت علمی و عقلانی مطرح می‌شود:

۲. مؤلفه‌های عاطفی عبارت است از ارزیابی، دوست داشتن و ترجیح دادن. نگرش به‌عنوان محرک و جهت‌دهنده رفتارهای انسان، از عناصر عاطفی که مبتنی بر هیجان‌ها و ارزش‌هاست نیز متأثر است:

۳. مؤلفه‌های رفتاری عبارت است از گرایش، میل، قصد و عمل کردن (بُهنر، ۱۳۸۴: ۱۷).

در بحث نگرش‌سازی روش‌های متعددی ارائه شده است و یکی از این روش‌ها، روش ناهماهنگی شناختی است.

روش ناهماهنگی شناختی که اغلب کتب مرجع علم روان‌شناسی اجتماعی در فصل تغییر نگرش خود به‌صورت مستقل آن را مطرح کرده‌اند، به تعریف فستینگر و ارونسون (فستینگر و ارونسون، ۱۳۷۷: ۲۵۰) به فرایندهای روان‌شناختی درونی ارگانیسم مربوط می‌شود. مفاهیم اساسی این تئوری فوق‌العاده ساده است: وجود هم‌زمان عناصر شناخت که به‌طریقی هماهنگی ندارند، موجب می‌شود که فرد کوشش کند تا آن‌ها را به‌طریقی بهتر هماهنگ کند.

فستینگر معتقد است که تعارض میان دو عنصر شناختی در درون فرد، اساس تغییر نگرش را تشکیل می‌دهد. دو عنصر شناختی زمانی ناهماهنگی پیدا می‌کنند که تأیید یکی موجب نفی

دیگری می‌شود. این حالت زمانی پیش می‌آید که فرد باورهای متضاد یا حتی نگرش و رفتار مخالف هم داشته باشد. به عقیده فستینگر کسی که می‌داند دو عنصر شناختی ناهماهنگ دارد، حالت تنش ناخوشایندی احساس می‌کند. تعارض درونی در واقع با افزایش ناخوشایند برانگیختگی فیزیولوژیک بدن تجلی می‌کند. هر اندازه شناخت‌های مورد نظر مهم و انحراف آن‌ها از یکدیگر بیشتر باشد، ناهماهنگی به همان اندازه بزرگ‌تر خواهد بود (بدار و دیگران، ۱۳۸۱: ۱۰۹). در این حالت، علاوه بر کوشش برای کاهش ناهماهنگی، شخص فعالانه از موقعیت‌ها و اطلاعاتی که احتمال دارد ناهماهنگی را افزایش دهد پرهیز می‌کند (سورین و تانکارد، ۱۳۸۸: ۲۲۶).

۲. کاربرد نگرش‌سازی در تربیت با تأکید بر کاربرد روش ناهماهنگی شناختی در ایجاد خصیصه صبر در انسان

نگرش‌سازی یک روش مؤثر در تربیت است. برای تربیت و جامعه‌سازی استفاده از روش‌هایی که با زور و اجبار همراه است یا نتیجه نخواهد داشت یا نتیجه عکس را به دنبال خواهد داشت و اگر هم نتیجه‌ای را به دنبال داشته باشد مداوم نخواهد بود.

این شیوه به‌نوبه خود و با تأثیر ویژه‌ای که دارد، مبنای ارادی و انتخابی رفتارهای اخلاقی در مربی را فراهم می‌آورد (خسروی و باقری، ۱۳۸۷: ۸۱ تا ۱۰۵)؛ بنابراین در تربیت تأثیرگذار است.

فرق روش تربیتی که بر پایه نگرش صورت گرفته باشد با سایر مدل‌های تربیتی در این است که به‌واسطه نگرش، موضوع تربیت برای مربی درونی و نهادینه می‌شود و دیگر آن رفتار مطلوب را با میل و اراده خود انجام می‌دهد؛ حتی اگر نظارت مربی نباشد یا پاداش و تنبیهی در کار نباشد و حتی اگر فرد در شرایط سخت قرار داده شود، همچنان به وظیفه خود عمل می‌کند (موسوی، ۱۳۹۷: ۳۳).

ازجمله نظریات کاربردی در بحث نگرش‌سازی، نظریه ناهماهنگی شناختی است. این نظریه در بحث نگرش‌سازی سه راهکار را ارائه کرده است:

۱. تغییر رفتار؛

۲. تغییر نگرش و توجه درونی رفتار؛ مثل قانع کردن خویش به اینکه سیگار به اندازه‌ای که می‌گویند ضرر ندارد؛

۳. تغییر نگرش و توجه درونی رفتار؛ به گونه‌ای که منجر به شناخت جدیدی شود؛ مثل توجه به اینکه سیگار کشیدن، اضطراب‌ها و تنش‌ها را کاهش می‌دهد (آرونسون و دیگران، ۱۳۷۷: ۱۲۹ و ۱۲۸؛ سورین و تانکارد، ۱۳۸۸).

بنا بر راهکارهای ارائه شده در نظریه ناهماهنگی شناختی، انسان در مواجهه با بحران‌ها و مصائب که لازمه‌اش صبر است، یکی از این سه واکنش را نشان خواهد داد:

۱. صبرکردن بر مصائب؛ یعنی اینکه فرد منطبق با ذهنیتی که به عنصر صبر دارد و صبر را ویژگی پسندیده‌ای برمی‌شمارد، عملکردش نیز منطبق با این تفکر باشد. در این صورت در انسان حالت رضایتمندی ایجاد می‌شود؛

۲. تغییر نگرش به موضوع صبر؛ یعنی اینکه فرد عنصر صبر را در ذهن خود عنصری پسندیده قلمداد نکند. در این صورت اگرچه درعمل بی‌صبری و جزع‌وفزع داشته باشد، به دلیل ناشایست ندانستن این عمل، حالت رضایتمندی خواهد داشت؛

۳. توجه بی‌صبری؛ یعنی فرد به پسندیده بودن صبر در ذهن خود اذعان دارد؛ ولیکن درعمل جزع‌وفزع و بی‌صبری دارد و در عین حال حالت رضایتمندی از خود نیز وجود دارد؛ چون بی‌صبری خود را با دلایلی توجیه کرده است.

از میان این سه واکنش، واکنشی که منجر به ایجاد و تقویت این خصیصه تربیتی می‌شود، به قطع واکنش اول است.

هدف در نظریه ناهماهنگی شناختی همسان‌سازی ذهن و عمل و در نتیجه ایجاد رضایت‌مندی فرد از خویش است، نه به دنبال ایجاد خصیصه تربیتی؛ لذا از میان راهکارهایی که در ایجاد خصیصه تربیتی صبر ارائه کرده است، فقط راهکار اول کارآمد خواهد بود.

۳. راهکارهای قرآن کریم در ایجاد خصیصه صبر (مطالعه موردی در سوره یوسف)

با توجه به داستان حضرت یوسف علیه السلام در قرآن کریم، حضرت یعقوب علیه السلام و حضرت یوسف علیه السلام با مصائب و مشکلات زیادی مواجه شدند؛ اما چون صبر پیشه ساختند، در پایان به موفقیت دست یافتند.

در حدیث صحیحی از امام صادق علیه السلام در این باره آمده است:

«إِنَّ الْحُرَّ عَلَى جَمِيعِ أَحْوَالِهِ إِنْ نَابَتْهُ نَائِبَةُ صَبْرٍ لَهَا وَ إِنْ تَدَاكَتْ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ لَمْ تَكْسِرْهُ وَ إِنْ أُسِرَ وَ قُهِرَ وَ اسْتَبْدِلَ بِالْأَيْسَرِ عُسْرًا كَمَا كَانَ يُوسُفُ الصَّدِّيقُ الْأَمِينُ لَمْ يَضُرَّ حُرِّيَّتَهُ أَنْ اسْتَعِيدَ وَ قُهِرَ وَ أُسِرَ وَ لَمْ تَضُرَّهُ ظُلْمَةُ الْجُبِّ وَ وَحْشَتُهُ.» (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ۸۹)؛ «انسان آزاده در همه حالات آزاده است. اگر حادثه‌ای رخ دهد، صبر می‌کند و اگر مصیبت‌های پی‌درپی بر وی وارد شود شکستش نمی‌دهد؛ هرچند اسیر و مقهور شود و آسایش و راحتی‌اش مبدل به سختی گردد؛ مانند یوسف صدیق علیه السلام، آن درست‌کردارِ راست‌گفتار که بردگی و اسارت به آزادگی‌اش لطمه نزد و تاریکی سیاه‌چال و وحشت زندان و دشواری‌های پس‌از آن، صبر و شکیبایی او را از کفش نبرد.»

این پژوهش مطالعه تطبیقی بین دیدگاه قرآن کریم و نظریه ناهماهنگی شناختی است و نظریه ناهماهنگی شناختی بر راهکارهایی برای همسان‌سازی عملکرد با اندیشه انسان تأکید دارد؛

ازاین جهت در بخش بررسی راهکارهای قرآن کریم در ایجاد صبر فقط به راهکارهای رفتاری پرداخته می‌شود.

قرآن کریم رفتارهایی را برای ایجاد صبر و همچنین ایجاد نگرش مثبت به صبر توصیه کرده است.

۱.۳. الگوگیری از اولیای خداوند

از روش‌های آموزش صبر به افراد تبیین الگوهای صبر است.

خداوند ﷻ در قرآن کریم خطاب به پیامبر اکرم ﷺ که اسوه جهانیان است، با چند تعبیر می‌فرماید:

﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ﴾ (احقاف، ۳۵)؛ «پس [ای پیامبر!] صبر کن؛ همان‌گونه که پیامبران اولوالعزم صبر کردند!»

﴿وَ اتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِيَّاكَ وَ اصْبِرْ حَتَّىٰ يَحْكُمَ اللَّهُ وَ هُوَ خَيْرُ الْحَكِمِينَ﴾ (یونس، ۱۰۹)؛ «و متابعت کن ای پیغمبر! هرچه که وحی کرده می‌شود به‌سوی تو و صبر کن بر رنج و محنت از امت؛ تا حکم کند میان تو و دشمنان تو خداوند ﷻ و او بهترین حکم‌کنندگان است.»

﴿وَ مَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا إِنَّهُمْ لَبَاءُ لِكُلِّ طَعَامٍ وَ يَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ وَ جَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَ تُصْبِرُونَ وَ كَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا﴾ (فرقان، ۲۰)؛ «و نفرستادیم ما پیش از تو پیغمبران را مگر اینکه ایشان هم طعام می‌خوردند و در بازارها راه می‌رفتند و لوازم بشریت در ایشان بود؛ پس چه اعتراضی است که در بشریت تو دارند؟! و گردانیدیم بعضی از شما مردم را برای بعضی دیگر آزمایش؛ که آیا صبر می‌کنید بر اذیت ایشان یا بی‌صبرید؟! و پروردگار تو بیناست به هر چیز.»

﴿إِنَّا مُرْسِلُوا النَّاقَةَ فِتْنَةً لَهُمْ فَارْتَبِعْهُمْ وَاصْطَبِرْ﴾ (قمر، ۲۷)؛ «البته ما فرستادیم شتر صالح را برای امتحانشان و گفته شد به صالح که مراقب مردم باش که با ناقه چه می کنند. سفارش کن که مبادا سوء قصدی به ناقه نمایند و بر آزار ایشان صبر کن.»

قرآن کریم همچنین داستان حضرت یوسف علیه السلام و حضرت یعقوب علیه السلام را که اسطوره ای از صبر و شکیبایی هستند با ذکر واژه «صبر» در جای جای این سوره، با هدف الگوگیری، نازل کرده است؛ آنجا که می فرماید: ﴿وَجَاؤُ عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾ (یوسف، ۱۸)؛ «[برادران یوسف] پیراهن او را با خونی دروغین [نزد پدر] آوردند. [حضرت خطاب به فرزندان] گفت: هوس های نفسانی شما این کار را در نظرتان زینت داده. من صبر جمیل می کنم و از خداوند تعالی در برابر آنچه شما می گوئید یاری می طلبم.»

۲.۳. نماز، دعا و کمک خواستن از خداوند تعالی

قرآن کریم می فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره، ۱۵۳)؛ «ای افراد باایمان! از صبر [و استقامت] و نماز کمک بگیرید [تا بر مشکلات فایز آئید]؛ زیرا خداوند تعالی با صابران است.»

دعا و کمک خواستن از خداوند تعالی و تکیه بر استعانت خداوند تعالی نیز از جمله عوامل اصلی ایجاد و تقویت خصیصه تربیتی صبر است.

در قرآن آمده است که حضرت یوسف علیه السلام پس از فتنه زنان مصر، برای تحمل این مشکلات از خداوند تعالی طلب استعانت کرده، فرمودند: ﴿قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾ (یوسف، ۳۳)؛ «یوسف گفت: "پروردگارا، زندان برای من دوست داشتنی تر است از آنچه مرا به آن می خوانند و اگر نیرنگ آنان را از من بازنگردانی، به سوی آنان خواهم گرایید و از [جمله] نادانان خواهم شد."» این چنین حضرت

یوسف علیه السلام توانست صبر کرده، بر مشکلات پیش آمده فائق آید: «فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (یوسف، ۳۴)؛ «پس پروردگارش [دعای] او را اجابت کرد و نیرنگ آنان را از او برگردانید. آری، او شنوای داناست.»

۳.۳. مقاومت در برابر هواهای نفسانی

حضرت یوسف علیه السلام با شناخت مقوله‌های ارزشی و قدرت ایمان در مواجهه با پیشامدهای ناخوشایند مسیر صبر را در پیش گرفت. وی در مقابل درخواست ناشایست زلیخا با قدرت ایمان و استعانت از خداوند تعالی و صبر، خود را نجات داد.

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَرَاوَدْتُهُ الْتِي هُوَ فِي يَتِيهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَقَتِ الْأَبْوَابُ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يَفْلِحُ الظَّالِمُونَ» (یوسف، ۲۳)؛ «و آن [بانو] که وی در خانه‌اش بود خواست از او کام گیرد و درها را [پیاپی] چفت کرد و گفت: "بیا که از آن توأم!" [یوسف] گفت: "پناه بر خداوند تعالی، او آقای من است. به من جای نیکو داده است. قطعاً ستمکاران رستگار نمی‌شوند.»

میل جنسی در هر انسانی وجود دارد و پیامبران نیز از این امر مستثنی نبوده‌اند؛ چنان که قرآن از زبان حضرت یوسف علیه السلام می‌فرماید: «وَمَا أَتَزَوَّى نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» (یوسف، ۵۳)؛ «و من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم؛ چرا که نفس قطعاً به بدی امر می‌کند؛ مگر کسی را که خداوند تعالی رحم کند؛ زیرا پروردگار من آمرزنده مهربان است.»

لکن تفاوت عملکرد در معرکه گناه و صبوری کردن در میزان ایمان است؛ چنان که می‌فرماید: «وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْ لَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ» (یوسف، ۲۴)؛ «و در حقیقت [آن زن] آهنگ وی کرد و [یوسف نیز] اگر برهان پروردگارش را ندیده بود، آهنگ او می‌کرد. چنین [کردیم] تا بدی و زشت کار را از او بازگردانیم؛ چرا که او از بندگان مخلص ما بود.»

۴.۳. مصالحه‌گری

برادران حضرت یوسف علیه السلام علاوه بر بی‌مهری‌هایی که به حضرت یوسف کردند، در سفر دوم به مصر که بنیامین را همراه خود بردند و در پی نقشه حضرت یوسف علیه السلام برای نگه داشتن بنیامین نزد خودش، بنیامین به دزدی متهم شد، برادران نه تنها وی را حمایت نکردند؛ بلکه آن‌ها هم وی را تویخ و در حضور حضرت یوسف علیه السلام کار ناشایست دزدی را به کار برادرش یوسف همانند کرده، گفتند: «قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يَوْسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا وَاللَّهِ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ» (یوسف، ۷۷)؛ «گفتند: "اگر او دزدی کرده، پیش از این [نیز] برادرش دزدی کرده است." یوسف این [سخن] را در دل خود پنهان داشت و آن را برایشان آشکار نکرد؛ [ولی] گفت: "موقعیت شما بدتر [از او] است و خداوند تعالی به آنچه وصف می‌کنید داناتر است."»

حضرت یوسف و حضرت یعقوب علیه السلام، تلاش کردند به‌منظور هدایت و همچنین تنظیم و بهبود روابط خانوادگی در نگرش و افکار آن‌ها تغییر ایجاد کنند. طی کردن این فرایند ازجمله اهداف صبر آن دو بود. شاهد بر این مطلب برخورد حضرت یوسف علیه السلام با برادران است.

یوسف به برادران حسود و جفاکار خود، مخفیانه هدیه می‌دهد تا زمینه را برای مراجعت آن‌ها فراهم سازد. قرآن می‌فرماید: «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ» (فصلت، ۳۴)؛ «بدی را با خوبی دفع کنید.» (قرآنی، ۱۳۸۳: ج ۴، ۲۴۵) حضرت یوسف علیه السلام در مواجهه با برادران می‌فرمایند: «لَا تُثْرِبْ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (یوسف، ۹۲)؛ «[یوسف] گفت: "امروز بر شما سرزنشی نیست. خداوند تعالی شما را می‌آمرزد و او مهربان‌ترین مهربانان است."» نگرشی که سرچشمه‌اش نگاه و اندیشه پیامبری بود عملکرد حضرت یوسف علیه السلام را در برابر برادران خطاکارش متفاوت ساخت و برای هدایت برادران و تنظیم روابط درون خانوادگی صبر پیشه کرده، در مواجهه با آن‌ها از خطاهایشان گذشت و برادران را بخشید.

۵.۳. مسئولیت‌پذیری

حضرت یعقوب علیه السلام مسئولیت تربیت فرزندان را بر عهده داشت؛ بنابراین برای مساعد شدن شرایط تربیت فرزندان صبر کرد و حضرت یوسف علیه السلام نیز برای ساخته شدن و رسیدن به مقام والای نبوت و انجام مسئولیت هدایتگری، بهبود روابط درون خانوادگی و هدایت جامعه به سوی یکتاپرستی و نهادینه کردن ارزش‌ها مشکلات زیادی را متحمل گشت.

گفته شده است وراثت و تربیت را می‌توان دو خاستگاه ایجاد نگرش‌ها برشمرد (یوسفی، ۱۳۹۵: ۴). حضرت یعقوب علیه السلام برای تربیت فرزندان و تغییر نگرش در فرزندان خاطی امید به هدایت فرزندان داشت و با صبر این هدف را محقق ساخت.

حضرت یعقوب علیه السلام و حضرت یوسف علیه السلام نیز وظیفه و مسئولیت رسالت و نبوت را بر عهده داشتند و موضوع انجام رسالت الهی باعث شد حضرت یوسف علیه السلام رنج فراق پدر، بی‌مهری‌های برادران، تهمت ناروا و رنج زندان را تحمل کند.

همان رسالتی که مژده‌اش را پدر در کودکی به او داده بود: ﴿وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَعَلَىٰ آلِ يَعْقُوبَ كَمَا أَتَمَّهَا عَلَىٰ أَبَوَيْكَ مِنْ قَبْلِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبَّكَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ (یوسف، ۶)؛ «و این چنین پروردگارت تو را برمی‌گزیند و از تعبیر خواب‌ها به تو می‌آموزد و نعمتش را بر تو و بر خاندان یعقوب تمام می‌کند؛ همان‌گونه که قبلاً بر پدران تو، ابراهیم و اسحاق، تمام کرد. در حقیقت، پروردگار تو دانای حکیم است.»

حضرت یعقوب علیه السلام نیز بالاینکه به دروغ بودن داستان‌هایی که برادران حضرت یوسف علیه السلام درباره حضرت یوسف علیه السلام گفته بودند واقف بود؛ ولیکن بر رنج فراق عزیزترین فرزند خود صبر کرد؛ چراکه می‌دانست این آزمایش الهی است و این آزمایش سخت برای ساخته شدن نبی بعداز خودش است: ﴿وَجَاؤَ عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ﴾ (یوسف، ۱۸)؛ «و پیراهنش را [آغشته] به خونی دروغین آوردند.

[یعقوب] گفت: «نه» بلکه نفس شما کاری [بد] را برای شما آراسته است. اینک صبری نیکو [برای من بهتر است] و بر آنچه توصیف می کنید، خداوند ﷻ یاری ده است.»

۶.۳. فرایند محوری

فرایند محوری و تربیت گام به گام از اصول مهم تربیتی است. در واقع برای تربیت متربی باید فرایندی طی شود و طی شدن این فرایند، صبر و تحمل مربی و متربی را می طلبد.

حضرت یعقوب علیه السلام در مواجهه با فرزندان خاطی و برای تربیت، تصحیح و تغییر نگرش های آنها صبر و در این راستا با فرزندان خود گفت و گو کرد؛ حتی خطای فرزندان را به خودشان نسبت نداد؛ بلکه گفت: «[چنین نیست؛] بلکه نفس شما امری [نادرست] را برای شما آراسته است.» همچنین از فرزندان نزد دیگران گلایه نکرد: «قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (یوسف، ۸۳)؛ «[یعقوب] گفت: «[چنین نیست؛] بلکه نفس شما امری [نادرست] را برای شما آراسته است؛ پس [صبر من] صبری نیکوست. امید که خداوند ﷻ همه آنان را به سوی من [باز] آورد که او دانای حکیم است.»

زیرا تربیت و تغییر نگرش در خلأ شکل نمی گیرد؛ بلکه در شکل گیری نگرش، فرایندی باید طی شود که صبر و برنامه ریزی مربی را می طلبد.

۴. تطبیق روش ناهماهنگی شناختی و روش های قرآن کریم در ایجاد خصیصه صبر در انسان

نقاط اشتراک و افتراق در دو دیدگاه وجود دارد که به شرح زیر است.

۱.۴. اشتراک

۱. انسان موجودی متفکر و عقلانی است. نظریه ناهماهنگی شناختی انسان را به عنوان موجودی متفکر و عقلانی دانسته (سورین و تانکارد، ۱۳۸۸: ۲۶۲) که تنها پذیرنده منفعل

اطلاعات ورودی نیست؛ بلکه می‌تواند اطلاعات را ارزیابی و تجزیه و تحلیل کرده (کریمی، ۱۳۷۳: ۲۵۱)، تصمیم‌های عاقلانه بگیرد (سورین و تانکارد، ۱۳۸۸: ۲۶۲). طبق این نظریه، هر انسانی درباره اتخاذ یا تغییر نگرش‌هایش آگاهی داشته، آن‌ها را با اراده و از روی عمد اتخاذ کرده یا تغییر می‌دهد (کریمی، ۱۳۷۳: ۲۵۱). براین اساس از شیوه‌های تغییر نگرش این است که انسان، رفتار خودش را تغییر داده یا اینکه توجیه کند.

طبق دیدگاه فستینگر، انسان‌ها نیاز دارند تا خود را افرادی عقلانی، باهوش و منطقی ببینند؛ به همین جهت زمانی که با اطلاعاتی مواجه شوند که نشان از رفتار غیرعقلانی دارد، احساسی از عدم راحتی را تجربه می‌کنند. این احساس عدم راحتی که با احساس موسوم به رضایت از خویشتن مغایرت دارد را ناهماهنگی شناختی می‌نامند. به‌طور کلی ناهماهنگی شناختی زمانی روی می‌دهد که به انجام کاری مبادرت ورزند و سبب شود احساس بیهودگی و غیرعقلانی بودن دست دهد؛ مثلاً با وجود آشنا بودن به عواقب بی‌صبری و جزع و فزع، بی‌صبری می‌کنند که نتیجه آن احساس ناهماهنگی و عدم راحتی است؛ پس این احساس، انسان را برمی‌انگیزاند تا ناهماهنگی درونی خویش را کاهش دهد؛

۲. با تغییر رفتار می‌توان به تغییر نگرش دست یافت. با توجه به آنچه بیان شد، به‌طور کلی مبتنی بودن تغییر نگرش بر تغییر رفتار از ویژگی‌های مشترک بین دو دیدگاه است؛ یعنی عملکرد افراد و صبروری کردن افراد در مواجهه با بحران‌ها انسان را صبورتر می‌کند و هرچه این عملکرد بیشتر تکرار شود، این خصیصه نهادینه‌تر خواهد شد و در پی دستاوردهای مفید و سازنده ذهنیت و اندیشه انسان به پسندیده و نتیجه‌بخش بودن این خصیصه قوت می‌گیرد.

از راهکارهای تغییر نگرش در نظریهٔ ناهماهنگی شناختی، علاوه بر تغییر رفتار، توجیه کردن است که از دیدگاه قرآن کریم مقبول نیست و به جای آن راه‌های دیگری بیان شده است؛ مانند فرایندمحوری، مسئولیت‌پذیری و... که در این مقاله توضیح داده شد.

نتیجه‌گیری

براساس راهکارهای نظریهٔ ناهماهنگی شناختی، انسان در رویارویی با بحران‌ها و مصائبی که نیازمند صبر است، سه واکنش نشان می‌دهد: صبرورزی، تغییر نگرش نسبت به صبر، و توجیه بی‌صبری. از میان این سه واکنش، شیوه‌ای که به ایجاد و تقویت این خصیصهٔ تربیتی می‌انجامد، همان صبرورزی خواهد بود.

قرآن کریم برای ایجاد صبر و نگرش مثبت به آن، رفتارهایی چون الگوگیری، نماز، دعا و یاری‌جستن از خداوند ﷻ، مسئولیت‌پذیری، فرایندمحوری، پایداری در برابر خواهش‌های نفسانی و مصالحه‌گری را توصیه کرده است.

نقطهٔ اشتراک دو دیدگاه در این است که هر دو انسان را موجودی متفکر و عقلانی می‌دانند و بر این نکته تأکید دارند که تغییر رفتار می‌تواند به تغییر نگرش منجر شود.

نقطهٔ افتراق دو دیدگاه در راهکارهای ارائه‌شده است. یکی از شیوه‌های تغییر نگرش در نظریهٔ ناهماهنگی شناختی، افزون‌بر تغییر رفتار، توجیه است که از دیدگاه قرآن کریم مردود است و به جای آن، راه‌های دیگری مانند فرایندمحوری، مسئولیت‌پذیری و... را بیان کرده است.

فهرست منابع

* قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴، لسان العرب، بیروت: دار الفکر.
۲. __، بی تا، لسان العرب، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۳. __، بی تا، لسان العرب، بیروت: دار صادر.
۴. آرسون، البوت و دیگران، ۱۳۸۴، روان شناسی اجتماعی، ترجمه افسانه شیخ الاسلام زاده، تهران: ما و شما.
۵. آملی، سیدحیدر، ۱۴۲۲، تفسیر المحيط الأعظم و البحر الخضم، به تحقیق سیدمحسن موسوی تبریزی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۶. بدار، لوک و دیگران، ۱۳۸۰، روان شناسی اجتماعی، ترجمه همزه گنجی، تهران: ساوالان.
۷. بهشتی، محمد، ۱۳۸۷، مبانی تربیت از دیدگاه قرآن، بی جا: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
۸. بُهر، جرد و میکائیل وایک، ۱۳۸۴، نگرش ها و تغییر آن ها، ترجمه علی مهداد، تهران: جنگل.
۹. پاشا شریفی، حسن شریفی، نسترن، ۱۳۸۱، اصول روان سنجی و روان آزمایی، چ ۸، تهران: رشد.
۱۰. جزائری، عبدالله بن نورالدین، بی تا، التحفة السنية فی شرح النخبة المحسنية، به تحقیق سیدعلیرضا ریحان مدرس، تهران: بی نا.
۱۱. خسروی، زهره و خسرو باقری، ۱۳۸۷، «راهنمای درونی کردن ارزش های اخلاقی از طریق برنامه درسی»، مطالعات برنامه درسی، س ۲، ش ۸، ص ۸۱ تا ۱۰۵.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، المفردات فی غریب القرآن، به تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت: دار العلم.

۱۳. زحیلی، وهبه بن مصطفى، ۱۴۱۸، التفسير المنير في العقيدة و الشريعة و المنهج، بيروت: دار الفكر المعاصر.
۱۴. سورین، ورنرجی و جیمز دبلیو تانکارد، ۱۳۸۸، نظریه‌های ارتباطات، ترجمه علیرضا دهقان، تهران: دانشگاه تهران.
۱۵. شاملی، عباسعلی و دیگران، بی‌تا، نظام‌نامه تربیتی جامعه المصطفی سنة الله، بی‌جا: المصطفی سنة الله.
۱۶. طریحی، فخرالدین، ۱۳۷۵، مجمع البحرين، به تحقیق سیداحمد حسینی، تهران: کتابفروشی مرتضوی.
۱۷. فرح‌بخش، کیومرث، ۱۳۸۷، «روان‌شناسی صبر در قرآن»، مجموعه مقالات قرآن: روان‌شناسی و علوم تربیتی (۲)، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
۱۸. قرائتی، محسن، ۱۳۸۳، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۹. کریمی، یوسف، ۱۳۷۳، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: بعثت.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، بی‌تا، الکافی، بی‌جا: اسلامیه.
۲۱. مجلسی، محمدباقر، ۱۳۷۸، ایمان و کفر (ترجمه ایمان و کفر بحار الانوار، ج ۶۲)، ترجمه عزیزالله عطاردی قوچانی، تهران: عطارد.
۲۲. مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۲۳. موسوی، سمیه‌سادات، ۱۳۹۷، تربیت اجتماعی در سیره معصومان عليهم السلام، سطح سه حوزه، تعلیم و تربیت اسلامی، قم: جامعه الزهرا عليها السلام.
۲۴. نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۷، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، روان‌شناسی و دین، س ۱، ش ۴، ص ۱۴۳ تا ۱۶۸.
۲۵. نوروزی، نصرالله و دیگران، ۱۳۸۷، «رابطه بین سبک‌های دفاعی و ظهور مقاومت و انتقال

در روان‌درمانی پویشی فشرده و کوتاه‌مدت»، روان‌شناسی کاربردی، س ۲، ش ۶ و ۷،

ص ۵۱۸ تا ۵۳۷.

۲۶. یوسفی، فرزانه و مهشید تجربه‌کار، ۱۳۹۵، «نگرش و تغییر نگرش»، چهارمین کنفرانس ملی

توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی؛ مطالعات اجتماعی و فرهنگی، کرمان: بی‌نا.

