

Investigating the components of flexibility and decisiveness of emotional intelligence in the Holy Quran

Setare Tehrani*, Arastoo Mirani**

Tahere Haj Ebrahimi***

Abstract

Emotional intelligence is one of the most important discoveries of researchers in the field of psychology in recent decades, and its recognition and cultivation has had a significant impact on the improvement of various aspects of the life of human society.

In this article, the possibility of the existence of emotional intelligence components as a gateway to spiritual intelligence has been examined from the perspective of religious research. The current research is a documentary case, a library that first briefly explains concepts such as intelligence and emotional intelligence, and then among the fifteen components that Bar-On introduces as indicators of emotional intelligence; The two components of flexibility and determination, which are seemingly opposite to each other; It examines the entire Holy Quran case by case. The results of this research show that both of these components are expressed in the form of divine advice to Prophet Muhammad and the believers in the Qur'an and can also be seen in the speech and behavior of some characters mentioned in the Qur'an such as Prophet Abraham.

Keywords: emotional intelligence, spiritual intelligence, Quran, psychology, decisiveness, flexibility.

* PhD student of Religions and Mysticism, Islamic Azad University, Department of Science and Research, (Corresponding Author), tehrani_s89@ymail.com

** Assistant Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran, arastoomirani@gmail.com

*** Associate Professor, Department of Religions and Mysticism, Faculty of Theology, Philosophy and Political Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran, thajebrahimi@yahoo.com

Date received: 12/03/2023, Date of acceptance: 06/12/2023



بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش هیجانی در قرآن کریم

ستاره طهرانی*

ارسطو میرانی**، طاهره حاج ابراهیمی***

چکیده

هوش هیجانی به عنوان یکی از مهم‌ترین اکتشافات محققان حوزه روانشناسی، در دهه‌های اخیر می‌باشد که شناخت و پرورش آن تاثیر چشمگیری در ارتقا ابعاد مختلفی از زندگی جامعه بشری گذاشته است.

در مقاله حاضر امکان وجود مولفه‌های هوش هیجانی (عاطفی) به عنوان دروازه ورود به هوش معنوی و از منظر پژوهش دینی مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش حاضر یک مورد اسنادی، کتابخانه‌ای است که در ابتدا به صورت خلاصه به توضیح مفاهیمی چون هوش و هوش هیجانی می‌پردازد و سپس از میان پانزده مولفه‌ای که بار-اون به عنوان شاخص‌های هوش هیجانی معرفی می‌کند؛ دو مولفه انعطاف‌پذیری و قاطعیت را که به ظاهر متضاد با هم دیگر هستند؛ به صورت موردی در کل قرآن کریم مورد بررسی قرار می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که هر دوی این مولفه‌ها در قالب توصیه الهی به حضرت محمد و مومنین به قرآن بیان شده و همچنین در گفتار و رفتار بعضی از شخصیت‌های نام برده شده در قرآن چون ابراهیم پیامبر دیده می‌شود.

* دانشجوی دکتری ادیان و عرفان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات (نویسنده مسئول)،

tehrani_s89@ymail.com

** استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران،

arastoomirani@gmail.com

*** دانشیار گروه ادیان و عرفان، دانشکده الهیات، فلسفه و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد

اسلامی، تهران، ایران، thajebrahimi@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۱، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵



کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، هوش معنوی، قرآن، روانشناسی، قاطعیت، انعطاف پذیری.

۱. مقدمه و بیان مسئله

هوش هیجانی عبارتست از «قابلیت شناخت احساسات خود و دیگران به منظور ایجاد انگیزش در خود و مدیریت صحیح هیجانها در خود و روابط با دیگران» (گلمن، ۱۹۹۸) در واقع هوش هیجانی مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات درون فردی و واکنش‌های بین فردی را شامل می‌شود و براساس نظر بار-اون دارای پانزده مولفه است، در واقع هوش هیجانی توانایی‌هایی مانند این است که فرد بتواند انگیزه خود را حفظ کند، در مقابل نامالیقات پایداری کند، تکانش‌های خود را مهار کند، کامیابی را به تعویق بیاورد، حالتهای روحی خود را تنظیم کند، نگذارد پریشانی قدرت تفکر او را خدشه دار کند، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد. (گلمن، ۱۳۸۳: ۵۴)

امروزه تحقیقات گسترده‌ای در حوزه تاثیر مولفه‌های هوش هیجانی در رشد و ارتقا زندگی فردی، اجتماعی و بالاحص شغلی افراد انجام شده است؛ اما در میان این پژوهش‌ها تاثیر وجود این مولفه‌ها در زندگی معنوی اشخاص با بررسی نسخ متون دینی خالی است. شایان ذکر است یکی از اهداف مشترک ادیان بزرگ، معنویت بخشی به زندگی پیروانشان است و تحقیقات به عمل آمده در این ارتباط نشان می‌دهد که بهره‌مندی از هوش هیجانی یک ضرورت برای بلوغ معنوی، خود آگاهی و ارتقاء هوش معنوی (SQ) است. براساس نظریه ویگلس ورث (Wigglesworth) رشد هوش هیجانی به رشد هوش معنوی کمک می‌کند، از اینرو مولفه‌های هوش هیجانی با هر تعریفی از هوش معنوی در ارتباط هستند به عنوان مثال آگاهی و تنظیم حالتهای هیجانی فرد باید در خود شناسی (Self-Understanding) و بصیرت نسبت به خود (Self-Insight) که دو بعد مهم از هوش معنوی هستند حضور داشته باشند. (سهرابی، ۱۳۹۵: ۸۱)

براساس موارد گفته شده مساله این تحقیق این است که آیا در قرآن به توانایی هوش هیجانی در انسان پرداخته شده است در واقع پژوهش حاضر به بررسی دو مولفه قاطعیت و انعطاف پذیری- دو ویژگی خاص و به ظاهر متعارض هوش هیجانی در متن قرآن می‌پردازد. برای این منظور هر دو مولفه را از دو منظر، رفتار شخصیت‌های قرآنی و توصیه‌های الهی پیگیری خواهیم نمود تا چنانچه این مولفه‌ها به عنوان آموزش و یا سفارش در قرآن دیده شد تاثیر آنها در ارتقا زندگی معنوی یک معتقد به کتاب مقدس قرآن مطرح گردد. در زمینه

روانشناسی کتب مختلفی مرتبط با موضوع هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن تألیف شده است. اعم از کتابهای شخص بار-اون و کتاب «هوش هیجانی» اثر دنیل گلمن با ترجمه خانم پارسا چاپ شده که مورد اقبال عموم قرار گرفته است. اما در پژوهش‌های معاصر این موضوع و بررسی هوش هیجانی در کتب دینی، در منابع اسلامی و به خصوص در متن قرآن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در واقع کتابی در این حوزه نوشته نشده است. اما در میان پایان‌نامه‌ها، پژوهشی با عنوان، «هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن از نگاه قرآن و روایات» در دانشکده علوم قرآنی می‌انجام گرفته است. این رساله بیان می‌کند که قرآن کریم، نهج البلاغه، احادیث و روایات به عنوان مهم‌ترین منابع علمی-اخلاقی و تربیتی اسلام، قابلیت‌ها و کارکرد هوش هیجانی را برای انسان‌ها به ویژه مؤمنان یادآور شده‌اند و به تبیین جایگاه هوش هیجانی در قرآن و روایات پرداخته شده اما کاستی‌هایی در آن مشاهده می‌شود من جمله ارتباط مؤلفه‌های هوش هیجانی با آیات قرآن به درستی بررسی نشده و بیشتر به روایات استنباط می‌شود. پایان‌نامه دیگری با عنوان «مدارا و قاطعیت از دیدگاه قرآن» در دانشکده تفسیر و معارف قرآن صورت گرفته است که رویکرد واژه‌شناسی و تفسیر لغات مرتبط با عنوان را دارد که با موضوع پژوهش حاضر که در حوزه روانشناسی و مفهوم محور است متفاوت می‌باشد. تحقیقی نیز با عنوان بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و هوش معنوی در میان عده‌ای دانشجویان به صورت میدانی انجام شده که در فصلنامه مطالعات اسلامی و روانشناسی به چاپ رسیده است و در نتیجه گزارش از هم‌بستگی و رابطه مستقیم میان هوش معنوی و هوش هیجانی می‌دهد؛ لذا در پژوهش پیش‌رو که به روش مطالعه تحلیلی - تفسیری انجام شده است؛ می‌خواهیم صرفاً با بررسی آیات قرآن میزان توجه به پرورش هوش هیجانی و به صورت خاص دو مؤلفه انعطاف‌پذیری و قاطعیت را در قرآن بیابیم، تا از این طریق راهی برای پرورش هوش معنوی یافته باشیم.

۲. هوش هیجانی (Emotional Intelligence) چیست؟

هوش «توانایی یکپارچه فرد در عمل کردن عامدانه، تفکر منطقی و توانایی کنار آمدن با محیط به نحو موثر» است (برونو، ۱۳۸۴، ۴۹۶) و به عنوان سازه‌ای که تفاوت‌های فردی را موجب می‌شود در طول تاریخ همواره مورد توجه بوده است؛ به طوری که پژوهشگران و دانشمندان به جنبه‌های شناختی آن نظیر حافظه، حل مساله و تفکر پرداخته‌اند؛ این درحالی است که امروزه جنبه‌های غیرشناختی هوش، یعنی توانایی عاطفی، هیجانی، اخلاقی، شخصی و اجتماعی آن

هم مورد توجه قرار گرفته است و پژوهشگران از این جنبه ها به عنوان معیار پیش بینی توانایی فرد برای موفقیت، سازگاری و انطباق محیط استفاده می کنند (Wong & Law, 2002, 243-274) و اما هوش هیجانی یا هوش عاطفی معادل Emotional Intelligence است؛ روانشناسان زیادی در طی سالها برای شناخت این هوش تلاش نمودند. تاریخچه بررسی این هوش بیان میکند که اردوارد تورندایک (Thorndike Edward) اولین کسی بود که اهمیت هوش اجتماعی را در سال ۱۹۳۶ مطرح کرد درحالیکه بررسی هوش هیجانی به طور جدی با تحقیق علمی بار-اون (Bar-on) در سال ۱۹۸۰ شروع شد؛ اما اولین بار در سال ۱۹۹۰، روانشناسی به نام سالووی (Salovey)، اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو بکار برد. (همان، ص ۲) در این میان اسامی روانشناسانی چون وکسلر، مایر، گلמן که در این رابطه صاحب نظر می باشند نیز به چشم می خورد، ولی تا آنجایی که تحقیقات نشان میدهد، اصطلاح هوش هیجانی را دنیل گلמן (Daniel Goleman) بر سر زبانها انداخت. او معتقد است در پیش بینی قابلیت اشخاص، هوش هیجانی شاخص بهتری است تا هوشبهر حاصل از آزمونهای سنتی هوش. با در نظر گرفتن اینکه جدیدترین تحول در زمینه جنبه های غیر شناختی هوش، کشف هوش هیجانی است، میتوان هوش هیجانی را از قول گلמן چنین تعریف نمود که این هوش عبارتست از: «قابلیت شناخت احساسات خود و دیگران به منظور ایجاد انگیزش در خود و مدیریت صحیح هیجانها در خود و روابط با دیگران» (گلמן، ۱۹۹۸) در واقع هوش هیجانی مجموعه گسترده ای از مهارت ها و خصوصیات درون فردی و واکنش های بین فردی را شامل می شود و دارای مولفه های چون خود آگاهی، خود تنظیمی و همدلی و نحوه ارتباط با دیگران است. گفته شده است این هوش کنش های شناخت و عاطفه را با هم ترکیب می کند و می تواند به عنوان یک فراتوانایی شناخته شود.

به عبارتی هوش عاطفی (هیجانی) شکلی از هوش است که به تفاوت های افراد در شناخت احساسات، انگیزش و کنترل هیجانها هم در زمینه فردی و هم در روابط اجتماعی اشاره دارد. (پترایدز و فارنهام، ۲۰۰۱) با وجود تعاریف مختلف از قول اندیشمندان در رابطه با این هوش، ملاک بررسی در این پژوهش تعریف شاخص های بار اون به جهت شفافیت و جامعیت مولفه ها می باشد. بار اون هوش هیجانی را به این صورت تعریف می کند « یک دسته از مهارت ها، استعدادها و توانایی های غیر شناختی که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می دهد » (حسن زاده، رمضان، ۱۴۰۰: ۷) او معتقد بود هوش هیجانی نقطه تلاقی بین شایستگی های عاطفی و اجتماعی است که در آن افراد از مهارت های

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۲۳

توسعه یافته برای مدیریت موثر استفاده می‌کنند، بر اساس مفهوم رویکرد ترکیبی، مدل او پنج عامل مهارت‌های درون فردی، مهارت‌های بین فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق و خوی عمومی را شامل می‌شود. (Bar-on, 1997, 149-151) او هوش عاطفی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌های غیر شناختی میدانند. وی برای سنجش هوش عاطفی از مقیاسی که شامل ۵ مولفه و ۱۵ عامل است استفاده می‌کند.

این مولفه‌ها عبارتند از:

۱. مهارت‌های درون فردی (Intrapersonal) شامل خودآگاهی عاطفی، جرأت ورزی،

عزت نفس، خودشکوفایی، خود تنظیمی و استقلال

۲. مهارت‌های بین فردی (Interpersonal) شامل ارتباطات میان فردی، مسئولیت‌پذیری

اجتماعی، همدلی

۳. انطباق‌پذیری و سازگاری (Adaptability) شامل حل مسئله، واقعیت‌سنجی و

انعطاف‌پذیری

۴. مدیریت فشار روانی (Stress management)، شامل تعادل روانی، تحمل فشارها، تحمل

استرس و کنترل تکانه

۵. خلق و خوی عمومی (General mood) روانی، شامل شادی و خوش بینی (سیاروچی و

دیگران، ۱۳۸۳: ۲۷)

پس از تعاریف مطرح شده از هوش هیجانی آنچه حائز اهمیت است ارتباط مابین هوش هیجانی و هوش معنوی است چرا که در واقع فحوای کتب دینی در بردارنده آن چیزی است که به زندگی مخاطبین خود ارزش و معنا می‌بخشد و این بخشی از تعریف هوش معنوی است؛ «به بیانی هوش معنوی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها است که علاوه بر لطافت و انعطاف‌پذیری در رفتار سبب خودآگاهی و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی و هدفدار نمودن آن می‌شود؛ به گونه‌ای که اهداف، فراتر از دنیای مادی ترسیم می‌گردد و همین فرآیند موجب سازگاری فرد با محیط به خاطر خشنودی و رضایت دیگران شده است، زیرا با این سازگاری درصدد جلب رضایت خداوند متعال است؛ بنابراین ارتباط مستقیمی بین هوش هیجانی و هوش معنوی وجود دارد. تحقیقات موسسه آگاهی‌سنجی پرودیو نشان می‌دهد هوش معنوی به رشد غنا و تقویت هوش هیجانی کمک میکند و همچنین هوش هیجانی، یاری‌دهنده فرد به یک هوش هیجانی بالاست بنابراین برای رسیدن به یک زندگی شاد و همراه با سلامتی

جسمی و روانی هوش معنوی و هوش هیجانی لازم و ملزوم یکدیگر هستند. (فرامرزی، سالار و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۱)

۳. قاطعیت (assertiveness)

اصطلاح جرات‌ورزی (قاطعیت) در ابتدا توسط ولپه (wolpe) در سال ۱۹۸۵ مطرح شد به اعتقاد وی میان پاسخ‌های جرات‌ورزانه با اضطراب تضاد جمع‌ناپذیری وجود دارد و افراد با یادگیری این رفتار می‌توانند تا حدود زیادی بر ترس غلبه کنند. (گلیپور چمرکوهی و محمد امینی، ۱۳۹۱) ولپه در توصیف و تبیین این مفهوم به تضاد میان بارز ساختن هیجان خشم و بازداری از اضطراب، توجه خاصی نشان می‌داد. وی اولین دانشمند بود که کلمه قاطعیت را به کار برد و آموزش آن را مد نظر قرار داد. (رحیم پور، ناصر، ۱۳۹۱: ۹)

قاطعیت عبارت است از گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه به صورتی که حقوق دیگران زیر پا گذاشته نشود (هارچی و دیگران، ۱۳۷۷) ربر در کتاب فرهنگ توصیفی روانشناسی نداشتن جرئت را به نوعی اختلال در زندگی برمی‌شمارد و چنین مینویسد: «جرئت آموزی اصطلاحی کلی برای انواع مختلفی از فنون درمانی که به طور معمول در معالجه اختلال‌های مختلفی که با فقدان جرئت و جسارت مشخص می‌شوند به کار می‌روند و به عنوان یک برنامه کلی آموزشی که برای آموزش جرئت دادن به خود، در جهان هراس‌انگیز کنونی مورد استفاده قرار می‌گیرد» (ربر، ۱۳۹۳: ۷۰) در تعریفی دیگر قاطعیت، به عنوان تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن و مطالبه‌ی حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران تعریف شده است. (پیرزاده، الهه، ۱۳۹۵: ۶)

در واقع به نوعی قاطعیت در میان مولفه‌های هوش هیجانی ابراز وجود تعریف می‌گردد که اصطلاح ابراز وجود نیز به معنی احترام گذاشتن به خود و دیگران می‌باشد به این معنی که اهمیت عقاید، افکار، باورها و احساسات ما و دیگر افراد برابرند. (همان، ص ۱۹)

این عامل بسیار مهم در هوش هیجانی به عنوان توانایی ما برای بیان موثر و سازنده احساسات و به طور کلی از خودمان تعریف می‌شود که مبتنی بر خودآگاهی مؤثر است. این توانایی بیان احساسات، باورها و افکار و همچنین توانایی ما برای دفاع از حقوق خود به شیوه‌ای غیر مخرب است که مبتنی بر اعتماد به نفس، صراحت و جسارت می‌باشد. قاطعیت، یا همان طور که اغلب از آن به عنوان «خود ابرازی احساسات» یاد می‌شود، از سه عنصر کلیدی تشکیل شده است: ۱- توانایی بیان احساسات خود در سطح عاطفی. ۲- توانایی بیان

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۲۵

عقاید خود در سطح شناختی؛ و ۳- توانایی دفاع از حقوق خود و اجازه ندادن دیگران که ما را اذیت یا از ما سوء استفاده کنند. (bar-on, Reuven, 2013, www.reuvenbaron.org)

ابراز وجود یا جرئت مندی به شرح زیر تقسیم کرده اند:

۱. رد قاطعانه: در این شیوه فرد به صورتی که جامعه پسندانه باشد درخواستهای تحمیلی دیگران را رد می کند

۲. بیان قاطعانه: در این شیوه فرد توانایی بیان احساسات مثبت مثل قدردانی از دیگران، ابراز محبت، علاقه، بیان تمجید و ستایش را دارد.

۳. درخواست قاطعانه: در این شیوه فرد توانایی بیان و مطرح کردن درخواستهایی را از دیگران به منظور تسهیل تامین نیازهای فردی یا رسیدن به اهداف خود دارد. وجود قاطعیت در فرد توانایی لازم برای رویاروی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی که میتواند تنش آفرین و فشارزا باشند ایجاد کند و از این رهگذر به بهبود عزت‌نفس و خشنودی فردی در زندگی کمک کند (لیندن، فیلد، ۲۰۰۵؛ ترجمه‌ی طلایی، ۱۳۸۴) در جمع بندی و براساس نظر بار-اون قاطعیت توانایی بیان احساسات، باورها و افکار و دفاع از حقوق خود به صورت غیر مخرب است. (Bar-on, R, 2000, 365)

۱.۳ قاطعیت در قرآن کریم

قبل از ورود به بررسی و بیان آیات مرتبط با دو ویژگی مطرح شده؛ لازم است این نکته بیان شود که رویکرد بررسی آیات از دو منظر نگریسته می شود، اول توصیه های الهی یعنی دستورات خداوند خطاب به پیامبر و جامعه اسلامی و دوم از منظر رفتار و گفتار شخصیت‌های قرآنی، از اینرو ممکن است این واکنشها در شخصیت های مطرح شده جنبه مثبت و یا منفی داشته باشند، مثلا بیان باورها، افکار و توانایی دفاع از عقاید، بخشی از تعاریف قاطعیت بود که در آیه ۹۱ سوره بقره در بیان شخصیت یهودیان چنین آمده است: و چون به آنان گفته شود: «به آنچه خدا نازل کرده ایمان آورید»، می گویند: «ما به آنچه بر [پیامبر] خودمان نازل شده ایمان می آوریم.» و غیر آن را -با آنکه [کاملا] حق و مؤید همان چیزی است که با آنان است- انکار می کنند. بگو: «اگر مؤمن بودید، پس چرا پیش از این، پیامبران خدا را می کشتید» این پافشاری در حفظ اعتقادات شخصی به نوعی قاطعیت است، اما از نوع منفی که با سوگیری عقلی و لجاجت توأم شده و در بیان صفات مذموم مطرح است.

در قرآن از منظر بررسی توصیه های الهی به پیامبر و جامعه مسلمین، امر به رفتار قاطعانه، خصوصا در ارتباط با دفاع از عقاید دینی در مقابل مشرکان و منکران آیات زیادی به چشم می خورد. دستوراتی که گرچه قاطعانه برای دفاع و مطالبه ی از حقوق مسلمانان مطرح گردیده اما محدودیت های نیز در نظر گرفته شده است؛ از این رو در این آیات دفاع و رفتار متقابلانه را به همراه توصیه به عدم تعدی می خوانیم:

و در راه خدا، با کسانی که با شما می جنگند، بجنگید، ولی از اندازه درنگزید (بقره، آیه ۱۹۰)

و همان گونه که شما را بیرون رانند، آنان را بیرون برانید (بقره، آیه ۱۹۱)
پس هر کس بر شما تعدی کرد، همان گونه که بر شما تعدی کرده، بر او تعدی کنید. (بقره، آیه ۱۹۴)

همگی با مشرکان بجنگید، چنانکه آنان همگی با شما می جنگند (توبه، آیه ۳۶)
و اگر عقوبت کردید، همان گونه که مورد عقوبت قرار گرفته اید [متجاوز را] به عقوبت رسانید... (نحل، آیه ۱۲۶)

به کسانی که جنگ بر آنان تحمیل شده، رخصت [جهاد] داده شده است، چرا که مورد ظلم قرار گرفته اند. (حج، آیه ۳۹)

همان طور که بیان گردید قاطعیت، این توانایی را در فرد قاطع ایجاد میکند که با رفتار و عمل صحیح عوامل تنش زای بیرونی را مدیریت کند. قرآن پایه عدالت و قضاوت میان مردم است و خداوند در این کتاب میخواهد جامعه مؤمنان را تربیت کند؛ گاهی براساس مصلحت و شرایط تاریخی رویدادها خطاب به مسلمانان در خصوص نحوه رابطه با کافران قاطعانه عدم ارتباط را بیان کرده و میفرماید:

مؤمنان نباید کافران را - به جای مؤمنان - به دوستی بگیرند (آل عمران، آیه ۲۸)
و در شرایط خاص تهدیدآمیز نه تنها ارتباط با کافران به مصلحت مسلمانان نیست، بلکه دوستی با باورمندان به دیگر آیین ها چون یهودیت و مسیحیت نیز به صلاح جامعه مسلمین نمی باشد، لذا امر به عدم رابطه میکند، تا این کانون نوین از آسیبهای احتمالی مصون بماند.
ای کسانی که ایمان آورده اید، یهود و نصاری را دوستان [خود] مگیرید (مائده، آیه ۵۱)

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۲۷

در دسته آیات توصیه الهی، آیاتی خطاب به حضرت محمد(ص) وجود دارد که بطور مستقیم در خصوص نحوه رفتار، گفتار به ایشان امر به واکنش قاطعانه شده است تا صلابت قاطعانه نماد عزم جدی پیامبر برای تغییر باشد.

اینان همان کسانی که خدا می‌داند چه در دل دارند. پس، از آنان روی برتاب،... (نساء، آیه ۶۳)

پس آنچه را بدان ماموری آشکار کن و از مشرکان روی برتاب (حجر، آیه ۹۴)

بگو: «من از آنچه می‌کنید بیزارم (شعرا، آیه ۲۱۶)

پس، از دروغزنان فرمان مبر (قلم، آیه ۸)

و همان گونه که مأموری ایستادگی کن، و هوسهای آنان را پیروی مکن (شوری، آیه ۱۵)

پس، همان گونه که دستور یافته‌ای ایستادگی کن (هود، آیه ۱۱۲)

شخصیت پیامبر الگویی ستودنیست؛ او در بیان حس ابراز وجود آنجایی که صحبت از بیان باور، اعتقادات خویش هست، درخواستهای تحمیلی بت پرستان را به طرز قاطعانه رد میکند و در میان جامعه ای از کفار، با شهادت و اعتماد به نفس و صراحت به عنوان اولین کسی که دارای باوری متفاوت از بقیه است اعلام میکند؛ «من مأمورم که نخستین کسی باشم که اسلام آورده است» (انعام، آیه ۱۴) در شان نزول این آیه آمده است که جمعی از اهل مکه به پیامبر گفتند: تو به خاطر فقر، از بت‌ها دست کشیده‌ای، ما حاضریم تو را بی نیاز کنیم تا با ما مخالفت نکنی که این آیه نازل شد. (قرائتی، محسن، ۱۳۸۳، جلد ۲، ۴۲۳)

ابراهیم پیامبر، الگویی مثال زدنی از شخصیتی است که به صراحت توانایی بیان احساسات خود در سطح عاطفی و توانایی بیان عقاید خود در سطح شناختی را داشت و حتی هنگامی که از هدایت خویشاوند (پدر) خود ناامید شد - چون مغایر با عقاید الهیش بود- در بیان از او اعلام برائت کرد:

و طلب آمرزش ابراهیم برای پدرش جز برای وعده‌ای که به او داده بود، نبود. و [لی] هنگامی که برای او روشن شد که وی دشمن خداست، از او بیزاری جست (توبه، آیه ۱۱۴) او شخصی صادق و راستگو بود «در این کتاب به یاد ابراهیم پرداز، زیرا او پیامبری بسیار راستگوی بود.» (مریم، آیه ۴۱) که با بیان صریح از قوم گمراه و مشرک در مقابل خود چنین گفت: «قطعاً شما و پدرانتان در گمراهی آشکاری بودید» (انبیاء، آیه ۵۵) و با شهادت علیرغم آنچه آنان بطور مرسوم میپرسیدند، به آنان می‌گوید من از دشمنی شما ترسی ندارم؛ «آیا با من

درباره خدا محاجه می‌کنید و حال آنکه او مرا راهنمایی کرده است؟ و من از آنچه شریک او می‌سازید بیمی ندارم» (انعام، آیه ۸۰) نه تنها با آنها دوستی و تعامل نداشت بلکه نسبت به آنها بی‌زاری جست.

«(ابراهیم) آنگاه که به قوم خود گفتند: «ما از شما و از آنچه به جای خدا می‌پرستید بیزاریم» (ممتحنه، آیه ۴)

یوسف پیامبر در مواجهه با درخواست زلیخا جرئت مندی از خود نشان می‌دهد و این درخواست را رد میکند؛ همان طور که خواندیم بخشی از رفتار قاطعانه رد درخواست‌های تحمیلی است و در آیه ۳۳ سوره یوسف به حال خود آگاه است و می‌گوید:

[یوسف] گفت: «پروردگارا، زندان برای من دوست‌داشتنی‌تر است از آنچه مرا به آن می‌خوانند...»

در حوزه تعاریف مولفه‌های هوش هیجانی، قاطعیت همان حس ابراز وجود تلقی می‌گردد که به معنی احترام گذاشتن به خود و دیگران می‌باشد به این معنی که اهمیت عقاید، افکار، باورها و احساسات ما و دیگر افراد برابرند قرآن از ادریس پیامبر یاد میکند و صفت صدیق را به او نسبت می‌دهد که صدیق، هم به کسی گفته می‌شود که حق را بسیار تصدیق میکند و هم به کسی که تمام گفتار و رفتارش براساس صداقت است. هرچه می‌گوید عمل میکند و هرچه عمل میکند می‌گوید. (قرآنی، ۱۳۸۳، ج ۵، ۲۷۱) و این نوع رفتار عین ابراز وجود از نوع مثبت است.

و در این کتاب از ادریس یاد کن که او پیامبر راستگویی بود (مریم، آیه ۵۶) صراحت و جسارت را که حاصل تصمیم و بیان قاطعانه است، در واکنش ساحران داستان موسی و فرعون به خوبی میتوان دید و مثال زد. آنجایی که در مواجهه با معجزه موسی، به اعجاز و پیامبری او ایمان آوردند و بدون ترس از مجازات فرعون باور خود به خدای موسی را بیان کردند و گفتند:

گفتند: «ما هرگز تو را بر معجزاتی که به سوی ما آمده و [بر] آن کس که ما را پدید آورده است، ترجیح نخواهیم داد؛ پس هر حکمی می‌خواهی بکن که تنها در این زندگی دنیاست که [تو] حکم می‌رانی. ما به پروردگاران ایمان آوردیم، تا گناهان ما و آن سحری که ما را بدان واداشتی بر ما ببخشاید، و خدا بهتر و پایدارتر است. (طه، آیات ۷۲ و ۷۳)

ساحران گفتند: «باکی نیست، ما روی به سوی پروردگار خود می‌آوریم. (شعرا، آیه ۵۰)

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۲۹

در وصف شخصیت یاران محمد، آیه ۲۹ سوره فتح به توصیف رفتار آنها پرداخته و اوصاف ظاهر و باطن و عواطف و افکار و اعمال آنها را طی پنج صفت بیان می‌کند، سرسختی با کفار و مهربانی با همدیگر دو صفت نخست بیان شده است؛ در حقیقت عواطف آنها در این «مهر» و «قهر» خلاصه می‌شود، اما نه جمع میان این دو در وجود آنها تضادی دارد. (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۴۸۸)

محمد [ص] پیامبر خداست؛ و کسانی که با اویند، بر کافران، سختگیر [و] با همدیگر مهربانند. (فتح، آیه ۲۹)

واژه ی آشداً که در این آیه به شدید و سرسخت بودن ترجمه شده است؛ اشاره به واکنش یاران محمد در مقابل کافران دارد که در جایگاه یک رفتار قاطعانه در قرآن شرح داده شده است و به وضوح به عنوان یک ویژگی مثبت از طرف خداوند توصیف و تحسین است؛ و در این آیه اعلام شده که مومنان علیرغم اینکه با یکدیگر مهربان هستند، ولی نسبت به کفار قاطع و سرسخت برخورد باید بکنند.

قاطعیت همان طور که در تعریف آن از منظر علم روانشناسی بیان شد معادل واژه‌هایی چون جرات ورزی و خود ابرازی است که در آیات مورد بررسی هر کدام از این صفات و ویژگی‌ها در بستر و زمان مناسب توصیه و رفتار شخصیت‌های قرآنی دیده شده است.

بنابراین علاوه بر اینکه رحمت و همدلی و انعطاف مومنین نسبت به یکدیگر باید جزو ارزش‌های اخلاقی تابعین پیامبر باشد، ولی واکنش قاطعانه نسبت به رفتارهای سوئی که جامعه نوپای اسلامی را از طرف فرد یا گروهی از کفار تهدید میکند نیز یک ضرورت دیگر است که نباید توجه به یک ویژگی باعث غفلت از واکنش متناسب دیگر شود و مدیریت بین قاطعیت و انعطاف‌پذیری محتاج معرفت و پرهیز از منیت به نیت تقرب نسبت به خدا باید باشد تا دچار افراط و تفریط نشویم.

۴. انعطاف‌پذیری (Flexibility)

انعطاف‌پذیری در فرهنگ لغات به معنای « تمایل به سازگاری و هماهنگ شدن با محیط و افراد است» (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۳۰۶۲- عمید ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۹۶- انوری، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۶۲۳) منابع ذهنی مانند اراده، عزت نفس و مهربانی ما را به انعطاف‌پذیری می‌رساند. انعطاف‌پذیری در بیان ساده یعنی توانایی مقابله با ناسازگاری و فشار چالش‌ها برای دستیابی به فرصتها (هانسون، ریک، ۱۳۹۷: ۱۴) که در تعریف علم روانشناسی عبارت است از موفقیت

در کنار آمدن با شرایط پر استرس موجود که در بُعد هیجانی و رفتاری معنی پیدا می کند (لوتار، ۱۹۹۱: ۶۰۰) کانر و همکارش نیز انعطاف پذیری را به عنوان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک در نظر میگیرند (کانر، ۲۰۰۳: ۷۶) به عبارتی میتوان گفت انعطاف پذیری به عنوان توانایی به دست آوردن نیرو بعد از مواجه شدن با شرایط ناگوار و غلبه بر شرایط دشوار است. (مک آلیستر و مککینن، ۲۰۰۸) همان طور که شخص بار-اون به سادگی انعطاف پذیری را «توانایی تنظیم احساسات، افکار و رفتار خود با تغییر شرایط و موقعیت ها تعریف می کند.» (bar-on, R, 2000.366) این توانایی فرد را برای ارتباط کامل با زمان حال به عنوان یک انسان هوشیار و آگاه و توانایی او برای تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزشهایش مجهز میکند (موسوی لیر، سمیه، ۱۳۹۶: ۶) چنانچه این قابلیت در میزان بروز آسیبها و سطح عملکرد اجتماعی افراد بسیار تعیین کننده است. بطور کلی توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرکهای در حال تغییر، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی می باشد (دنیز، واندر، ۲۰۱۰) و به معنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر است که باعث سازگاری موفقیت آمیز در زندگی می شود و و لذا میتوان بطوری گفت انعطاف پذیری صرفا پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدآمیز نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است. (هیز و استروسال، ۲۰۱۰) انعطاف پذیری یک فرآیند پویا تعریف می شود که مسئول ایجاد یک انطباق مثبت، علی‌رغم وجود تجارب مخالف در فرد هست. براساس نظر بار-اون هماهنگی و انعطاف پذیری جنبه‌های مهمی از شخصیت و هوش هستند که به افراد اجازه می دهد تا با موفقیت اهداف را دنبال کنند و مشکلات را حل نمایند. (bar-on, R, 2000.366) «این مهارت ها به افراد اجازه می دهند تا با وقایع ناگهانی زندگی، سازگاری مطلوبی ایجاد کنند. انعطاف پذیری شناختی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت نقش مهمی دارد.» (صدری دمیرچی، اسماعیل و دیگران، ۱۳۹۷: ۱۴۰) در حالی که انعطاف پذیری به بهبود ما بعد از خسارات و آسیبها کمک میکند، اما کارکرد واقعی آن بیشتر از این بهبودی است. انعطاف پذیری واقعی باعث افزایش خوشبختی، احساس واقعی خوشحالی، و عشق و صلح می شود. (هانسون، ریک، ۱۳۹۷: ۱۴) و اما تعریف شخص باراون درباره مفهوم انعطاف پذیری چنین می نویسد: این عامل به عنوان توانایی ما برای انطباق و تنظیم احساسات، تفکر و رفتارمان با موقعیت ها و شرایط جدید تعریف می شود. این جزء از هوش هیجانی- اجتماعی به توانایی کلی ما برای سازگاری با شرایط ناآشنا،

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۳۱

غیرقابل پیش‌بینی و پویا اشاره دارد. افراد منعطف چابک، هم‌افزایی و قادر به واکنش به تغییرات بدون استحکام هستند. (bar-on, Reuven, 2013, www.reuvenbaron.org)

وجه مشترک در تمامی تعاریف مطرح شده به این مطلب اشاره دارد که، انعطاف‌پذیری دستیابی به سازگاری مثبت در شرایط آسیب‌پذیر و خطر آفرین است. (خشوعی، مهدیه، ۱۳۸۸: ۶۴)

۱.۴ انعطاف‌پذیری در قرآن کریم

برای ورود به آیات مرتبط با مولفه انعطاف‌پذیری این نکته را نیز باید مجدد در نظر گرفت که این خصیصه در قرآن را میتوان از قول خداوند به پیامبر به صورت توصیه الهی مشاهده کرد و گاهی در توصیف شخصیت مومنان و گاهی نیز در رفتار اشخاص نامبرده در قرآن مطرح گردیده است. در قرآن واژگانی همسو با مفهوم انعطاف‌پذیری وجود دارد که می‌توان از آنها در تبیین مفهوم انعطاف‌پذیری قرآنی استفاده کرد. واژگانی چون کَیْن، عَفُو، صَفْح، عَفْر، صَبْر، حِلْم، رَافَتْ، رَفَقَ، تَسَامَحَ و تَسَاهَلَ. این واژگان در برخی شرایط صفاتی مشابه با مفهوم انعطاف‌پذیری دارند؛ ولی از آنجا که در این پژوهش انعطاف‌پذیری را به صورت مفهومی در آیات قرآن بررسی می‌کنیم؛ لذا از تعریف واژگان مذکور و لغت‌شناسی آنها صرف نظر کرده و در تحلیل آیات مرتبط به مفهوم انعطاف‌پذیری در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

تمایل به سازگاری و هماهنگ شدن با افراد تنگدست به عنوان توصیه الهی به مسلمانان به خوبی در آیه ذیل دیده می‌شود

«و اگر [بدهکارتان] تنگدست باشد، پس تا [هنگام] گشایش، مهلتی [به او دهید]؛ و [اگر به راستی قدرت پرداخت ندارد]، بخشیدن آن برای شما بهتر است - اگر بدانید» (بقره، آیه ۲۸۰)

متقین و مومنین از نگاه خداوند دارای صفاتی هستند که بسیار ساده و گویا توصیف شده‌اند:

«همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند؛ و خشم خود را فرو می‌برند؛ و از مردم در می‌گذرند» (آل عمران، آیه ۱۳۴)

کظم در این آیه یعنی حبس و نگهداری خشم است، خواه بوسیله عفو یا فرو بردن آن باشد (قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۷) که فرو بردن خشم در مولفه خود‌کنترلی و عفو در مولفه انعطاف‌پذیری تعریف می‌شود.

و در آیه ای دیگر یکی از صفات مومنان را گذشت از خشم نام برده شده است:

«و چون به خشم درمی آیند درمی گذرند.» (شوری، آیه ۳۷)

«و هر که صبر کند و درگذرد، مسلماً این [خویشتن داری، حاکمی] از اراده قوی [در]

کارهاست» (شوری، آیه ۴۳)

گذشت کردن و بخشش میل درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که ناعادلانه و به طور منفی با آن ها رفتار کرده است متمایل می سازد. (مک کالو، فینچام و تی سانگ، ۲۰۰۳: به نقل از علی وزیری، ۱۳۹۴) انعطاف پذیری فرآیندی تعریف شد که مسئول ایجاد یک انطباق مثبت، علیرغم وجود تجارب مخالف در فرد هست؛ لذا می توان گفت بخشش و گذشت یک نوع رفتار منعطفانه در مقابل احساس منفی ایجاد شده در فرد می باشد و در قرآن آنچنان با اهمیت است که ماحصل این فعل رفتاری را نزدیکی به تقوا الهی برمی شمارد و میفرماید: و گذشت کردن شما به تقوا نزدیکتر است. و در میان یکدیگر بزرگواری را فراموش مکنید (بقره، آیه ۲۳۷) و در جایی دیگر خطاب به گروه مومنان میفرماید در مقابل دشمنان خود که گاهی خویشتاوندان نزدیک شما هستند، گذشت کنید و عفو نمایید «از آنان بر حذر باشید، و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید» (تغابن، آیه ۱۴)

یکی از مواردی که به ایجاد تعادل اجتماعی و فردی در زندگی کمک می کند عفو و بخشش است که موجب بهبود روابط با دیگران می شود بررسی ها نشان می دهد که عوامل متعددی بخشش را تحت تاثیر قرار می دهند که عامل های شخصیتی یکی از مهم ترین آنها است که بهتر قادر به پیش بینی بخشیدن منتهی گردد؛ ویژگی هایی که افراد در موقعیت های زندگی با خود دارند به طور مثال سطح تحمل، انعطاف پذیری و ... این ویژگی ها از رشد شخصیت ناشی می شوند که در حقیقت تحت تاثیر روابط اجتماعی و محیط است (ساراسون، ۱۹۹۵: به نقل از پور اسمعیلی، اصغر، ۱۳۸۹) انعطاف پذیری یکی از همین عوامل رشد شخصیت است که به تعریف بیان شده، دستیابی به سازگاری مثبت در شرایط آسیب پذیر و خطر آفرین است در موقعیت های تنش زایی که دیگران در حق مان بدی میکند و توصیه الهی در این شرایط نه تنها گذشت و صبر است که گاهی میگوید بدی را با نیکی دفع کن.

«و نیکی با بدی یکسان نیست. [بدی را] آنچه خود بهتر است دفع کن؛ آنگاه کسی که میان

تو و میان او دشمنی است، گویی دوستی یکدل می گردد» (فصلت، آیات ۳۴ و ۳۵)

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۳۳

«جزای بدی، مانند آن، بدی است. پس هر که درگذرد و نیکوکاری کند، پاداش او بر [عهد] خداست» (شوری، آیه ۴۰)

ایجاد ناسازگاری و تنش در میان هر زن و شوهری امکان‌پذیر است در این شرایط توصیه خداوند به برقراری صلح و آشتی است و سازش در رابطه را که به تعریفی انعطاف‌پذیری است را مطلوب تر می‌داند. «اگر زنی از شوهر خویش بیم ناسازگاری یا رویگردانی داشته باشد، بر آن دو گناهی نیست که از راه صلح با یکدیگر، به آشتی گرایند؛ که سازش بهتر است...» (نساء، آیه ۱۲۸)

توصیه‌های الهی همچون سازش، گذشت، صبر کردن به شخص محمد نماد کامل انطباق‌پذیری با شرایط و توانایی مقابله با ناسازگاری است که در تعاریف انعطاف‌پذیری مطرح شد.

پس، از آنان درگذر و چشم پوشی کن (مانده، آیه ۱۳) در این آیه از واژه صَفْح به معنای اغماض و نادیده گرفتن استفاده شده است که این توصیه به چشم پوشی و گذشت در مقابل پیمان شکنان بنی اسرائیل است.

«و اگر به صلح گراییدند، تو [نیز] بدان گرای» (انفال، آیه ۶۱)

گذشت پیشه کن... (اعراف، آیه ۱۹۹) خُذِ الْعَفْوَ در این آیه یعنی آنچه را که سهل و آسان است از اخلاق اعمال و صدقات مردم بگیر و بپذیر بی آنکه به امری مکلفشان گردانی که برایشان دشوار است. (مخلص، عبدالروف، ۱۳۸۳، جلد ۲، ۴۳۰) همان طور که تعاریف آمد انعطاف‌پذیری یک فرآیند پویا تلقی شد که شخص منعطف یک انطباق مثبت را علیرغم وجود تجارب مخالف در فرد ایجاد میکند گفتیم انعطاف‌پذیری مهارت‌هایی چون حل مساله را در فرد پرورش میدهد که مثال چنین آیه ای است که در ادامه پس از گذشت، دو راهکار دیگر یعنی امر به معروف و نهی از جاهلان توصیه شده است.

«پس به خوبی صرف نظر کن» (حجر، آیه ۸۵) فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ که در تفسیر واژه صَفْح آمده است روی بگردان ولی نه از روی قهر بلکه از روی عفو و اغماض (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۶)

در مقابل مشرکانی که ایمان نمی‌آورند پیامبر به دادخواهی روی به خداوند می‌آورد و میگوید اینها ایمان نمی‌آورند و توصیه الهی به انطباق تنظیم گفتار و رفتار پیامبر با موقعیت پیش‌رو است لذا می‌فرماید: «از ایشان روی برتاب و بگو: «به سلامت» (زخرف، آیه ۸۹)

در جایی دیگر بر طعنه و یاوه گویی های کافران توصیه به صبر شده است و میفرماید به طرز نیکو که متقضای حلم و بردباری است از آنها فاصله بگیر: «و بر آنچه می گویند شکبیا باش و از آنان با دوری گزیدنی خوش فاصله بگیر» (مزل، آیه ۱۰) و با وجود اینکه پیامبر نسبت به موقعیت کافران که گاهی از امکانات خوبی برخوردار بودند و اندوهگین میشد خداوند به او توصیه میکند در همین شرایط نه تنها اندوهگین نباش بلکه در عوض با مومنان عطف و ملائمت داشته باشد؛ «بر ایشان اندوه مخور، و بال خویش برای مؤمنان فرو گستر» (حجر، آیه ۸۸) که این به نوعی توصیه به سازگاری با شرایط محیط و افراد است.

از صفات برجسته ی پیامبر، خلق نیکوی اوست^۱ که مهربان و نرمخوست و این از رحمت و برکت الهی است با این وجود توصیه به گذشت در دستور کار او قرار داده شده است: «پس به [برکت] رحمت الهی، با آنان نرمخو [و پرمهر] شدی، و اگر تندخو و سختدل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می شدند. پس، از آنان در گذر و برایشان آمرزش بخواه، و در کار[ها] با آنان مشورت کن» (آل عمران، آیه ۱۵۹)

موسی در مواجهه با فرعون و ارشاد او به سمت یکتاپرستی قرار میگیرد، موقعیتی که برای او استرس آفرین است او از خداوند درخواست میکند به او سعه صدر عطا کند؛ کار را برایش آسان گرداند و برادرش هارون را با او همراه کند^۲ و در چنین موقعیتی که شرایط برای او دشوار و چالش بر انگیز خداوند به او نرم خویی و انعطاف پذیری در کلام را آموزش میدهد و میفرماید: «و با او سخنی نرم گوید، شاید که پند پذیرد یا بترسد» (طه، آیه ۴۴)

در قرآن آیات زیادی در ارتباط با حلم، صبر و شکیبایی بیان شده است که در مجموع صبر در مشکلات و بردباری در موقعیت های تنش آفرین مصداق انعطاف پذیری در نظر گرفته می شود زیرا این واژگان همسو با تعریف انعطاف پذیری یعنی سازگاری و انطباق با شرایط، محیط و افراد هستند. این آیات هم در دسته توصیه های الهی قرار دارد و هم در شخصیت های قرآنی من جمله ایوب، یعقوب، شعیب و ...

ولی آنچه برای نگارنده جالب توجه است شخصیت حضرت ابراهیم است او علاوه بر اینکه با قاطعیت در مقابل کافران و بت پرستان می ایستاد و با صراحت و جسارت با آنان سخن می گفت و از آنان بیزار می جست؛ در رفتار شخصی نرمدل، دلسوز و شکبیا بود. «زیرا ابراهیم، بردبار و نرمدل و بازگشت کننده [به سوی خدا] بود» (هود، آیه ۷۵ و توبه، آیه ۱۱۴)

این نوع شخصیت دارای توانایی هوش هیجانی-اجتماعی است که میتواند بصورت پویا و با رفتاری چند بُعدی در شرایط متفاوت سازگاری داشته باشد.

۵. نتیجه‌گیری

امروزه محققان با استناد به مطالعات و تحقیقات میدانی خود به این نتیجه رسیده‌اند که پرورش هوش هیجانی در رشد شخصیت افراد تاثیر بسزایی دارد؛ از طرفی براساس مطالعات، بین هوش معنوی، هوش هیجانی، صلاحیت‌های شخصی و سلامت ذهن، همبستگی بالایی وجود دارد. (فرامرزی، سالار، ۱۳۸۸، ۱۱) لذا آنچه حائز اهمیت می‌شود این است که قرآن به عنوان کتاب راهنما در مسیر سعادت‌مندی باورمندان و دارای حجیت به این بُعد از وجود انسان نیز توجه داشته است؟ نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که

۱. آیات زیادی در قالب توصیه الهی خطاب به جامعه مسلمین وجود دارد که بنا به اقتضای شرایط حکم به رفتار قاطعانه یا منعطفانه می‌دهد و یا به عبارتی این الگوی رفتاری را به مومنان آموزش می‌دهد.

۲. شخص محمد(ص) اولین مخاطب قرآن است که با بررسی آیات الهی متوجه می‌شویم که ایشان به عنوان رهبر جامعه دینی تا حدی دارای این بُعد از هوش بوده‌اند و از طرفی آیاتی خطاب به شخص ایشان وجود دارد که نشان می‌دهد که در موقعیت‌های مختلف و شرایط پیش‌بینی نشده به ایشان آموزش داده می‌شود که چگونه رفتار کند تا هم فردی قاطع و هم منعطف باشد.

۳. در توصیف خصوصیات رفتاری پیامبران هر دوی این ویژگی‌ها به چشم می‌خورد که نشان می‌دهد براساس تعالیم قرآنی هر کدام از این دو ویژگی رفتاری، در موقعیت مورد نیاز، مناسب و مورد تایید است.

در نتیجه می‌توان گفت مکتب تربیتی اسلام در کتاب قرآن، به مولفه‌های قاطعیت و انعطاف‌پذیری، هوش هیجانی توجه داشته است؛ در واقع با تامل در آیات می‌توان آنچه را که اخیراً روانشناسان به عنوان هوش هیجانی - عاطفی شناخته‌اند در دستورالعمل‌های قرآنی مشاهده نمود.

پی‌نوشت‌ها

۱. نگاه کنید به سوره قلم آیه ۴

۲. نگاه کنید به طه آیات ۲۵-۳۴

کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند
انوری، حسن، اخیانی، جمیله، فرهنگ بزرگ سخن، جلد اول، نشر سخن، تهران، ۱۳۸۱
برونو، فرانک، فرهنگ توصیفی روانشناسی، مترجم فرزانه طاهری و مهشید یاسائی، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۴
پور اسمعیلی، اصغر، رساله رابطه عامل های شخصیتی و زیر مولفه های بخشش (تفکر پایا، حساسیت به مقتضیات و تمایل بر بخشش)، در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، استاد راهنما منصور بیرامی، دانشگاه تبریز، ۱۳۸۹
پیرزاده، الهه، پایان نامه بررسی تاثیر درجات قاطعیت و رضایت و استرس شغلی کارکنان بیمارستان، استاد راهنما لادن هاشمی، دانشگاه آزاد واحد ارسنجان، ۱۳۹۵
حسن زاده، رمضان، ساداتی کیادهی، سید مرتضی، هوش هیجانی (مدیریت احساس، عاطفه و هیجان)، انتشارات روان، تهران، ۱۴۰۰
خشوعی، مهدیه سادات، مقاله انعطاف پذیری از دیدگاه روانشناسی تحولی، پژوهشنامه دانشگاه تربیتی آزاد اسلامی واحد بجنورد، شماره ۱۹، ۱۳۸۸
ربر، آرتور اس، فرهنگ توصیفی روانشناسی، مترجمان یوسف کریمی و دیگران، چاپ دوم، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۳
رحیم پور، ناصر، پایان نامه بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه قاطعیت و رابطه آن با رضایت از زندگی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی، ۱۳۹۱
سیاروچی ژوزف، ژوزف فورگاس و جان مایر، هوش عاطفی در زندگی روزمره، مترجمان: اصغر نوری امامزاده و حبیب الله نصیری، چاپ دوم، انتشارات نوشته، اصفهان، ۱۳۸۳
سهرابی، فرامرز، ناصری، اسماعیل هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، چاپ سوم، نشر آوای نور، ۱۳۹۵
صدری دمیرچی، اسماعیل و دیگران، مقاله پیش بینی سلامت روان براساس هوش اخلاقی و انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان پرستاری، مجله اخلاق پزشکی، دوره دوازدهم، شماره ۴۳، ۱۳۹۷
فرامرزی، سالار و دیگران، بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان، دو فصلنامه علمی و تخصصی مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۵، ۱۳۸۸
فرهنگ لغت دهخدا، جلد دوم، ناشر وزارت ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۳
قرائتی، محسن، تفسیر نور، جلد ۲ و ۵، چاپ یازدهم، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۳
قرشی، سید علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، مرکز چاپ و نشر بنیاد بعثت، تهران، کتابخانه دیجیتال نور، ۱۳۷۷
عمید، حسن، فرهنگ عمید، جلد اول، نشر امیر کبیر، جلد اول، ۱۳۹۰

بررسی مولفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش ... (ستاره طهرانی و دیگران) ۱۳۷

- گلپور چمرکوهی، رضا، امینی، محمد، اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ذهن بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۳، ۱۳۹۱
- گلمن، دنیل، هوش هیجانی، مترجم نسرین پارسا، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۳
- لیندن فیلد، گیل، اسرار قاطعیت، ترجمه مهنوش طلایی، چاپ سوم، انتشارات پل، ۱۳۸۴
- مخلص، عبدالروف، انوار القرآن، گزیده ای از سه تفسیر فتح القدير امام شوکانی، ابن کثیر دمشقی و تفسیر المنیر وهبه الزحیلی، جلد چهارم، چاپ دوم، انتشارات شیخ السلام احمد جام، ۱۳۸۳
- مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از فضلا، برگزیده تفسیر نمونه، تنظیم احمد علی بابایی، دارالکتب اسلامی، جلد چهارم، تهران، ۱۳۸۶
- موسوی لیر، سمیه، پایان نامه بررسی رابطه بین انعطاف پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی با کیفیت زندگی مادران دارای کودک کم توان، راهنما خالد اصلانی، دانشگاه علوم تربیتی چمران اهواز، ۱۳۹۶
- وزیری دوزین، شیر علی، اثربخشی آموزش گروهی بخشش بر افزایش تاب آوری و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه، استاد راهنما شهناز نوحی، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات واحد شاهرود، ۱۳۹۴
- هارجی، اول؛ ساندرس، کریستین؛ ریکسون، دیوید (۱۹۹۰)، مهارت های اجتماعی در ارتباط های میان فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، انتشارات رشد، تهران ۱۳۷۷
- هانسون، ریک، انعطاف پذیری (پرورش استقامت، آرامش و شادی) ترجمه ناهید ملکی، نشر نوین، تهران ۱۳۹۷

- Bar-on, Reuven and D.A. Parker, James, (2000) The handbook of Emotional Intelligence, Jossey Bass Inc publishers, San Francisco ,360-368
- Bar-On, R. 1997, The emotional quotient inventory (EQ-I): Technical manual. Multi-Health Systems
- Bar-on, R, the 5 meta factors and 15 sub factors of the bar on model, <https://www.reuvenbaron.com/>
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety
- Dennis J, Vander Wal J. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimate of reliability and validity. Cognther Res
- Goleman, D. (1998), Working with Emotional Intelligence. New York
- Hayes, S. C; & Strosahl, K. D. (2010). A practical guide to acceptance and commitment therapy. New York: Springer Science and Business Media Inc
- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high risk adolescents. Child Development
- McAllister, M., McKinnon, J. (2008). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature, Nurse Education Today. in press
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research, 35*, 1103–1119.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The leadership quarterly, 13*(3), 243-274.