

Examining the components of flexibility and decisiveness of emotional intelligence Bar-On in the New Testament

Setareh Tehrani

PhD student in Religions and Mysticism, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran (corresponding author), tehrani_s89@ymail.com

Arsat Mirani

Assistant Professor, Department of Psychology, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

۲۵

پژوهشنامه ادیان

Abstract:

Today, the importance of knowing and developing emotional intelligence is not hidden from researchers in the field of psychology, and there is no doubt that the results of applying this intelligence in people's personal and professional lives are significant. But there is no place for research on the effect of this intelligence on the spiritual affairs of people. It seems that religious leaders as models for the community of believers and to be more effective should have the ability of emotional intelligence. The current research is a documentary case, a library that first deals with the concept of emotional intelligence taken from Bar-On's point of view and then selected two components of flexibility and assertiveness among the fifteen introduced components to be used in the text of the New Testament. be investigated The results of this research show that Jesus (pbuh) as the first person of the New Testament has the ability to be bold and decisive and recommends flexibility to his follower.

Keywords: Emotional intelligence, New Testament, Jesus, Paul, decisiveness, flexibility

بررسی مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش هیجانی بار - اون در عهدجدید^۱

ستاره طهرانی^۲ ارسط میرانی^۳

۲۶

پژوهشنامه ادیان

امروزه اهمیت شناخت و پرورش هوش هیجانی بر محققان حوزه روانشناسی پوشیده نیست و بدون شک نتایج به کارگیری این هوش در زندگی شخصی و شغلی افراد قابل توجه است. اما جای پژوهشی مبنی بر تأثیر این هوش در امور معنوی افراد، در میان تحقیقات صورت گرفته خالی است. به نظر می‌رسد رهبران دینی به‌عنوان الگوی جامعه مومنان و برای تأثیرگذاری بیشتر باید دارای توانایی هوش هیجانی باشند. پژوهش حاضر یک مورد اسنادی، کتابخانه‌ای است که در ابتدا به مفهوم هوش هیجانی برگرفته از نظر بار-اون می‌پردازد و سپس از میان پانزده مؤلفه معرفی شده دو مؤلفه انعطاف‌پذیری و قاطعیت را به صورت موردی انتخاب کرده تا در متن کتاب عهدجدید مورد بررسی قرار گیرد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که عیسی (ع) به‌عنوان شخص اول عهدجدید دارای توانایی جرات‌ورزی و قاطعیت می‌باشد و انعطاف‌پذیری را به پیروان خود توصیه می‌کند.

سال ۱۸، شماره ۳۴، پاییز و زمستان ۱۴۰۲

کلید واژه: هوش هیجانی، عهدجدید، حضرت عیسی، پولس، قاطعیت، انعطاف‌پذیری

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷
۲. دانشجوی دکتری ادیان و عرفان، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
tehrani_s89@gmail.com
۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران
arastoomirani@gmail.com

مقدمه

عموما هوش هیجانی، توانایی درک، بیان و فهم هیجان‌ها و استفاده از آنها توصیف شده است که به مدیریت هیجان‌ها و پرورش رشد شخصی می‌انجامد.^۱ امروزه شاهد آن هستیم که تحقیقات گسترده‌ای اعم از کتاب، مقاله و پایان نامه در حوزه تاثیر مؤلفه های هوش هیجانی در رشد و ارتقا زندگی فردی، اجتماعی و بالاخص شغلی افراد صورت گرفته است. اهمیت هوش هیجانی بدان جهت است که این هوش در توانایی بازشناسی معنای عواطف و ارتباطات تعریف می‌شود و فرد را قادر می‌سازد تا مشکلاتش را حل کند. در واقع قابلیت‌های هیجانی برای هوش اجتماعی، بنیادی و اساسی شمرده می‌شود. جان مایر و پیترو سالووی^۲ بر این باورند که مسائل و موقعیت‌های اجتماعی با داده‌های هیجانی و عاطفی در ارتباطند، بنابراین قابلیت‌های هیجانی نه تنها در شکل‌گیری تجارب اجتماعی دخیلند، بلکه بر تجارب درون فردی نیز موثرند.^۳ از نظر گلمن^۴ اثر بخش‌ترین رهبران در یک ویژگی بسیار مهم شبیه یکدیگرند، آنها همگی دارای هوش هیجانی هستند.^۵ لذا پیامبران در جایگاه رهبران دینی و به‌عنوان فردی تأثیرگذار در اجتماع می‌بایست از این هوش برخوردار بوده و از طرفی توصیه‌ها و اهداف تربیتی آنها این مؤلفه‌ها را نیز شامل گردد. 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 ویگلنس ورث^۶ رشد هوش هیجانی به رشد هوش معنوی کمک می‌کند، از اینرو مؤلفه‌های هوش هیجانی با هر تعریفی از هوش معنوی در ارتباط هستند؛ به‌عنوان مثال آگاهی و تنظیم حالتهای هیجانی فرد باید در خودشناسی^۷ و بصیرت نسبت به خود^۸ که دو بعد مهم از هوش معنوی هستند حضور داشته باشند.^۱ اما در میان این

1. Lewis, Jeanne tte, M & Haviland, Jones, M. (2000) *Handbook of Emotion*, New York. London, the Guilford press, p 155

2. John D. Mayer & Peter Salovey ایده هوش هیجانی را برای نخستین بار در سال ۱۹۹۰ مطرح کردند

۳. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۰، ص ۳۷

4. Goleman

۵. هاروارد بیزینس ریویو، درباره هوش هیجانی ۱۰ مقاله که باید خواند، مترجم سید محمد تقی مطلق، تهران،

انتشارات هنوز، ۱۳۹۶، ص ۹

6. Wigglesworth

7. Self-Understanding

8. Self-Insight

پژوهش‌های انجام گرفته تأثیر وجود مؤلفه‌های هوش هیجانی در زندگی معنوی اشخاص با بررسی نسخ متون دینی خالی است. لذا مقاله حاضر به بررسی دو مؤلفه قاطعیت^۲ و انعطاف‌پذیری^۳ دو ویژگی خاص و به ظاهر متعارض هوش هیجانی در متن عهدجدید می‌پردازد. عهدجدید شامل اناجیل چهارگانه و نامه‌های رسولان است که قاطعیت و انعطاف‌پذیری را از دو منظر در آن بررسی خواهیم کرد. اول رفتار شخص عیسی و اشخاصی که در متن عهد از آنها یاد شده است و دوم توصیه‌های حضرت عیسی و رسولانش که منجر به نامه‌های متعدد گردیده است. در واقع می‌خواهیم براساس نسخ اصلی کتاب مقدس بدانیم عیسی در رفتار و کلامش چقدر رفتار جرأت‌ورزانه و چقدر در شرایط ناسازگار واکنش منعطفانه داشته است؟ آیا اشخاصی که خود را رسولان او معرفی می‌کنند، در این خصوص توصیه‌ای داشته‌اند؟ چقدر این اشخاص به‌عنوان الگوی دینی از این توانایی‌ها برخوردار بودند؟ آیا در کتاب مقدس عهدجدید هوش هیجانی و بالاخص قاطعیت و انعطاف‌پذیری آموزش داده شده است؟

هوش هیجانی چیست؟

هوش «توانایی یکپارچه فرد در عمل کردن عامدانه، تفکر منطقی و توانایی کنار آمدن با محیط به نحو موثر»^۵ است و به‌عنوان 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 جنبه‌ها به‌عنوان معیار پیش‌بینی توانایی فرد برای موفقیت، سازگاری و انطباق محیط استفاده می‌کنند.^۶ و اما هوش هیجانی در واقع هوش عاطفی است که روانشناسان زیادی در

۱. سهرابی، فرامرز، هوش هیجانی و مقیاس‌های سنجش آن، تهران، نشر آواری نور، چاپ سوم، ۱۳۹۵، ص ۸۱

2. assertiveness

3. Flexibility

1 Emotional Intelligence

۵. برونو، فرانک، فرهنگ توصیفی روانشناسی، ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسائی، تهران، انتشارات ناهید، چ

سوم، ۱۳۸۴، ص ۴۹۶

6. Wong, C. S., & Law, K. S., *The effects of leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study*. The leadership quarterly, 13(3), ۲۰۰۲, pp 243-274.

طی سالها برای شناخت آن تلاش نمودند. تاریخچه بررسی این هوش بیان میکند که اردوارد تورندایک^۱ اولین کسی بود که اهمیت هوش اجتماعی را در سال 1936 مطرح کرد در حالیکه بررسی هوش هیجانی به طور جدی با تحقیق علمی بار-اون^۲ در سال ۱۹۸۰ شروع شد؛ اما اولین بار در سال ۱۹۹۰، روانشناسی به نام سالووی^۳، به همراه همکارش اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو بکار بردند.^۴ اصطلاح هوش هیجانی را دنیل گلن^۵ بر سر زبانها انداخت. از نظر او 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».^۶

به عبارتی هوش عاطفی (هیجانی) شکلی از هوش است که به تفاوت‌های افراد در شناخت احساسات، انگیزش و کنترل هیجانها هم در زمینه فردی و هم در روابط اجتماعی اشاره دارد.^۷ با وجود تعاریف مختلف از قول اندیشمندان در رابطه با این هوش، ملاک بررسی در این پژوهش تعریف شاخص‌های بار-اون به جهت شفافیت و جامعیت مؤلفه‌ها می‌باشد. هوش هیجانی از نظر بار-اون «یک دسته از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیر شناختیست که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می‌دهد».^۸ او معتقد بود هوش هیجانی نقطه تلاقی بین شایستگی‌های عاطفی و اجتماعی است که در آن افراد از مهارت‌های 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.^۹ این پنج مؤلفه شامل پانزده عامل به شرح ذیل می‌باشد:

1. Edward Thorndike

2. Bar-on

3. Salovey

۴. حسن زاده، رمضان، ساداتی کبادهی، سید مرتضی، هوش هیجانی (مدیریت احساس، عاطفه و هیجان)، تهران، انتشارات روان، ۱۴۰۰، ص ۲

5. Daniel Goleman

6. Goleman, D, *Working with Emotional Intelligence*. New York, 1998, p 45

7. Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). *Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies*. *European Journal of Personality*, 15, 425-448

۸. حسن زاده، هوش هیجانی، ص ۷

9. Bar-On, R. (1997), *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I)*: Technical manual. Multi-Health Systems and Cartwright, S., & Pappas, C. (2008). *Emotional Intelligence, its Measurement and Implications for the Workplace*, *International Journal of Management Reviews: IJMR*, 10(2), 149-171.

۱. مهارت های درون فردی^۱ شامل خودآگاهی عاطفی، جرأت‌ورزی، عزت نفس، خودشکوفایی، خودتنظیمی و استقلال
۲. مهارت های بین فردی^۲ شامل ارتباطات میان فردی، مسئولیت پذیری اجتماعی، همدلی
۳. انطباق پذیری و سازگاری^۳ شامل حل مسئله، واقعیت سنجی و انعطاف پذیری
۴. مدیریت فشار روانی،^۴ شامل تعادل روانی، تحمل فشارها، تحمل استرس و کنترل تکانه
۵. خلق و خوی عمومی^۵ روانی، شامل شادی و خوش بینی^۶

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 آگاهی سنجی پرودیو نشان می‌دهد هوش معنوی به رشد غنا و تقویت هوش هیجانی کمک می‌کند و همچنین هوش هیجانی، یاری دهنده 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.^۷

-
1. Intrapersonal
 2. Interpersonal
 3. Adaptability
 4. Stress management
 5. General mood

۶. سیاروچی ژوزف، ژوزف فورگاس و جان مایر، هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه اصغر نوری امامزاده و حبیب الله نصیری اصفهان، انتشارت نوشته، چ دوم، ۱۳۸۳، ص ۲۷
۷. فرامرزی، سالار و دیگران، بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان، دو فصلنامه علمی و تخصصی مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۵، ۱۳۸۸، ص ۱۱

قاطعیت^۱

اصطلاح جرات‌ورزی (قاطعیت) در ابتدا توسط ولپه^۲ 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.^۳ 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.^۴

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.^۵ ربر در کتاب فرهنگ توصیفی روانشناسی نداشتن جرئت را به نوعی اختلال در زندگی برمی‌شمارد و چنین می‌نویسد: «جرات‌آموزی 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 به‌عنوان یک برنامه کلی آموزشی که برای آموزش جرئت دادن به خود، در جهان هراس‌انگیز کنونی مورد استفاده قرار می‌گیرد.^۶ در تعریفی دیگر قاطعیت، به‌عنوان تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن و مطالبه‌ی حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران تعریف شده است.^۷ در واقع به نوعی قاطعیت در میان مؤلفه‌های 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،

1. Assertiveness

2. Wolpe

۳. 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، صص ۸۲-۱۰۰

۴. رحیم پور، ناصر، پایان‌نامه بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه قاطعیت و رابطه آن با رضایت از زندگی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی، ۱۳۹۱، ص ۹

۵. هارجی، اول، ساندرس، کریستین، ریکسون، دیوید (۱۹۹۰)، مهارت‌های اجتماعی در ارتباط‌های میان فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷

۶. ربر، آرتور اس، فرهنگ توصیفی روانشناسی، مترجمان یوسف کریمی و دیگران، تهران، انتشارات رشد، چاپ دوم، ۱۳۹۳، ص ۷۰

۷. پیرزاده، الهه، پایان‌نامه بررسی تأثیر درجات قاطعیت و رضایت و استرس شغلی کارکنان بیمارستان، دانشگاه

آزاد واحد ارسنجان، ۱۳۹۵، ص ۶

باورها و احساسات ما و دیگر افراد برابرند.^۱

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 همان‌طور 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 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.^۲

ابراز وجود یا جرئت‌مندی به شرح زیر تقسیم کرده‌اند:

۱. رد قاطعانه: در این شیوه فرد به صورتی که جامعه‌پسندانه باشد درخواست‌های تحمیلی دیگران را رد می‌کند.

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 تنش‌آفرین و فشارزا باشند ایجاد کند و از این رهگذر به بهبود عزت‌نفس و خشنودی فردی در زندگی کمک کند.^۳

انعطاف‌پذیری^۴

انعطاف‌پذیری در فرهنگ لغات به معنای «تمایل به سازگاری و هماهنگ شدن با محیط و افراد است»^۱ و در بیانی ساده یعنی توانایی مقابله با ناسازگاری و فشار چالش‌ها برای دستیابی به

۱. همان، ص ۱۹

2. <https://www.reuvenbaron.com/the-5-meta-factors-and-15-sub-factors-of-the-bar-on-model/>

۳. لیندن فیلد، گیل، اسرار قاطعیت، ترجمه مهرنوش طلایی، تهران، انتشارات پل، چاپ سوم، ۱۳۸۴

4. Flexibility

فرصت‌ها^۲ 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 می‌کند.^۳ کانر و همکارش نیز انعطاف‌پذیری را به‌عنوان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک در نظر می‌گیرند^۴ به عبارتی میتوان گفت انعطاف‌پذیری به‌عنوان توانایی به دست آوردن نیرو بعد از مواجه شدن با شرایط ناگوار و غلبه بر شرایط دشوار است.^۵ این توانایی فرد را برای ارتباط کامل با زمان حال به‌عنوان یک انسان هوشیار و آگاه و توانایی او برای تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزش‌هایش مجهز می‌کند.^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 انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد.^۷ و به معنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر است که باعث سازگاری موفقیت‌آمیز در زندگی می‌شود و لذا میتوان بطوری گفت انعطاف‌پذیری صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدآمیز نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است.^۸ انعطاف‌پذیری یک فرآیند پویا تعریف می‌شود که مسئول ایجاد یک انطباق مثبت، علیرغم وجود تجارب مخالف در فرد هست. نظریه‌های جدید به انعطاف‌پذیری به‌عنوان ساختار چند بعدی نگاه می‌کنند که شامل متغیرهای بنیادی چون شخصیت و مهارت خاص چون حل مساله می‌باشد. این مهارت‌ها به افراد

۳۳

پژوهشنامه ادیان

بررسی مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری و قاطعیت هوش هیجانی بار - اون در عهد جدید

۱. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ لغت، ناشر وزارت ارشاد اسلامی، تهران، جلد دوم، ۱۳۷۳، ص ۳۰۶۲/ عمید، حسن، فرهنگ عمید، نشر امیر کبیر، جلد اول، ۱۳۹۰، ص ۱۹۶ / انوری، حسن، اخپانی، جمیله، فرهنگ بزرگ سخن، تهران، نشر سخن، جلد اول، ۱۳۸۱، ص ۶۲۳

۲. هانسون، ریک، انعطاف‌پذیری (پرورش استقامت، آرامش و شادی) ترجمه ناهید ملکی، تهران، نشر نوین، ۱۳۹۷،

ص ۱۴

3. Luthar, S. S. (1991). *Vulnerability and Resilience: A study of High-Risk Adolescents*. Child Development, p 600

4. Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a New Resilience Scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety, p 76

5. 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

۶. موسوی لیر، سمیه، پایان نامه «بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی با کیفیت زندگی

مادران دارای کودک کم توان»، دانشگاه علوم تربیتی چمران اهواز، ۱۳۹۶، ص ۶

7. Dennis J, Vander Wal J. (2010) *The cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimate of Reliability and Validity*. Cognther Res, p 23

8. Hayes, S. C; & Strosahl, K. D. (2010). *A practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer Science and Business Media Inc, p 59

اجازه می‌دهند تا با وقایع ناگهانی زندگی، سازگاری مطلوبی ایجاد کنند. انعطاف‌پذیری شناختی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت نقش مهمی دارد.^۱ و اما تعریف شخص باراون درباره مفهوم انعطاف‌پذیری چنین می‌نویسد: این عامل به‌عنوان توانایی ما برای انطباق و تنظیم احساسات، تفکر و رفتارمان با موقعیت‌ها و شرایط جدید تعریف می‌شود. این جزء از هوش هیجانی-اجتماعی به توانایی کلی ما برای سازگاری با شرایط ناآشنا، غیرقابل پیش‌بینی و پویا اشاره دارد. افراد منعطف چابک، هم‌افزایی و قادر به واکنش به تغییرات بدون استحکام هستند^۲ 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.^۳

معرفی عهد جدید

عهد جدید بخشی از کتاب مقدس است که تقریباً در همه فرقه‌های مسیحی معاصر شامل ۲۷ کتاب و رساله می‌باشد. این مجموعه با چهار انجیل آغاز می‌شود که منسوب به شاگردان و پیروان اولیه او به نام‌های لوقا، متی، مرقس و یوحنا است و الباقی رساله‌های منسوب به حواریون مسیح است که شامل اعمال رسولان، مجموعه رساله‌ها، نامه‌های حواریون و مکاشفات یوحنا می‌باشد. «مسیحیان با آنکه درباره تعداد کتاب‌های رسمی عهد عتیق اختلاف دارند، در باب کتاب‌های عهد جدید متفق‌القول‌اند و همگی ۲۷ کتاب نام برده، از جمله انجیل‌های چهارگانه را، عهد جدید رسمی می‌دانند. این مجموعه کتب نزد مسیحیان دارای جایگاهی بالا و یکسان است و در طول زمان مرجع اساسی ایمان مسیحی به‌شمار می‌رفته‌اند؛ چرا که به اعتقاد آنان همه نویسندگان عهد جدید در تمام آنچه نوشته‌اند با الهام الهی عمل کرده‌اند و مسیحیان نخستین با راهنمایی روح القدس، از میان نوشته‌های مسیحی بی‌شمار تنها به این ۲۷ کتاب اقرار کرده‌اند و پذیرفته‌اند که آنها با الهام

۱. صدری دمیرچی، اسماعیل و دیگران، مقاله «پیش‌بینی سلامت روان براساس هوش اخلاقی و انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان پرستاری»، مجله اخلاق پزشکی، دوره دوازدهم، شماره ۴۳، ۱۳۹۷، ص ۱۴۰

2. <https://www.reuvenbaron.com/the-5-meta-factors-and-15-sub-factors-of-the-bar-on-model/>

۳. خشوعی، مهدیه سادات، مقاله «انعطاف‌پذیری از دیدگاه روانشناسی تحولی، پژوهشنامه دانشگاه تربیتی آزاد اسلامی واحد بجنورد»، شماره ۱۹، ۱۳۸۸، ص ۶۴

الاهی نگارش یافته اند.^۱ درباره جایگاه، اعتبار و مرجعیت کتاب مقدس، از جمله عهد جدید، باید گفت: ایمان مسیحیان به صدق، صحت، قداست، اعتبار و الاهی بودن آن، عینا مانند ایمان مسلمانان به صدق، صحت، قداست، اعتبار و الاهی بودن قرآن کریم است و هیچ فرقی و تفاوتی در این اعتقاد یافت نمی‌شود.^۲ آنان کتاب مقدس را «کلام خدا و تنها معیار واقعی ایمان و عمل مسیحی»^۳ میدانند و ادعایشان این است که این کتاب، کتابی بدون تناقض است؛^۴ و از طرفی یکی از آموزه های کلیدی مسیحیت این است که می‌گویند استاد و الگوی ما (مسیحیان)، عیسی مسیح است و ما باید مطابق تصویر او باشیم و از همه جهات شبیه او باشیم.^۵ دکتر لیترل در کتابش می‌نویسد کتاب مقدس می‌تواند هم ابزار ارزیابی و هم یک برنامه توسعه باشد، که در آن افراد می‌توانند افکار، اعمال و رفتارهای خود را با تأمل در کلام خدا ارزیابی کنند؛^۶ و افکار خود را تجدید کنند؛ می‌تواند «... اراده نیک، پسندیده و کامل»^۷ خدا را تشخیص دهد.^۸

بررسی مؤلفه قاطعیت در عهد جدید

براساس مطالبی که ذکر گردید عهد جدید برای مسیحیان باورمند دارای حجت است و از طرفی شخص حضرت عیسی را به عنوان الگو و راهنما می‌توان از متون کتابهای عهد جدید شناخت. در تعاریف متغیرها بیان نمودیم که بخشی از واکنش‌های جرات‌مندانه یعنی توانایی بیان احساسات، افکار و عقاید در برابر دیگران. عیسی در مقابل علمای فریسی که دارای عزت و شان اجتماعی بودند بی محابا می‌ایستد و آنها را به خاطر ریاکاری‌هایشان سرزنش می‌کند و این نوع رفتار قاطعانه عیسی را می‌توان به کرات در روایت‌های اناجیل مشاهده کرد. به عنوان مثال در انجیل متی، عیسی

۱. میشل، توماس، کلام مسیحی، ترجمه حسین توفیقی، قم، مرکز مطالعات ادیان و مذاهب، چ ۲، ۱۳۸۱، ص ۴۸-

۵۱

۲. توفیقی، حسین، *آشنایی با ادیان بزرگ*، قم، موسسه فرهنگی طه، ۱۳۷۹، ص ۱۶۳

۳. *دایره المعارف کتاب مقدس*، ترجمه بهرام محمدیان، تهران، انتشارات سرخدار، ۱۳۸۲، ص ۵۳

۴. همان، ص ۳۷

این باور را به آیات (رومیان ۸: ۲۹) و (افسسیان ۴: ۱۵) 14 p, 2001, *Biblical EQ*, copyright, John Edmiston 5 استناد می‌کنند.

۶. تیموتائوس دوم ۳: ۱۶-۱۷

۷. رومیان ۱۲: ۲

8. Littrell, Brittany, *A Biblical Model of Emotional Intelligence*, Liberty University, 2022, p 16

در مقابل علمای فریسی با قاطعیت خطاکار بودن آنها را گوشزد می‌کند. داستان از این قرار است که «گروهی از فریسیان و علمای دین از اورشلیم نزد عیسی آمدند و گفتند: چرا شاگردان تو سنت مشایخ را زیر پا می‌گذارند؟ آنها دست‌های خود را پیش از غذا خوردن نمی‌شویند! او در پاسخ گفت: و شما چرا برای حفظ سنت خویش، حکم خدا را زیر پا می‌گذارید؟»^۱ صراحت در کلام عیسی به اندازه‌ای است که «شاگردان نزدش آمدند و گفتند: آیا می‌دانی که سخن تو فریسیان را ناپسند آمده است؟ عیسی در پاسخ گفت: هر نهالی که پدر آسمانی من نکاشته باشد، ریشه کن خواهد شد آنها را به حال خود واگذارید. آنها راهنمایانی کورند.»^۲

برای عیسی بیان باورهای دینی مهم‌تر از آن است که برای خوشایند دیگران سکوت کند یا به مصلحت چیزی خلاف اعتقاداتش بگوید؛ لذا خطاب به علمای ریاکار با جسارت می‌گوید: «وای بر شما ای علمای دین و فریسیان ریاکار! شما در پادشاهی آسمان را به روی مردم میندید؛ نه خود داخل میشوید و نه میگذارید کسانی که در راهند، داخل شوند.»^۳

عیسی در اناجیل شخصیتی قاطع و بسیار با اقتدار است. او برای تعلیم اعتقادات و باورهایش جرات‌مندانه آنچه را درست بود، بیان میکرد. بطوریکه براساس متن صریح انجیل «مردم از تعلیم او در شگفت بودند زیرا با اقتدار تعلیم می‌داد نه همچون علمای دین»^۴ و حتی در رفتار برای خوشایند کسی محافظه کاری نمیکرد چنانچه نقل شده است: «چون عیسی سخنان خود را به پایان رسانید، یکی از فریسیان او را به صرف غذا دعوت کرد. پس به خانه او رفت و بنشست. اما فریسی چون دید که عیسی دست‌هایش را پیش از غذا نشست، تعجب کرد. آنگاه خداوند خطاب به او گفت: شما فریسیان بیرون پیاله و بشقاب را پاک میکنید اما از درون آکنده از طمع و خبثت هستید! ای نادانان، آیا آن که بیرون را آفرید، درون را نیز نیافرید؟ پس از آنچه در درون است صدقه دهید تا همه چیز برایتان پاک باشد. یکی از فقیهان در پاسخ گفت: استاد، تو با این سخنان به ما نیز اهانت

۱. متی ۱۵: ۳-۱

۲. متی ۱۵: ۱۲-۱۳

۳. قسمتی از آیات مربوط به متی ۲۳: ۱۳-۳۶

۴. مرقس ۱: ۲۲

میکنی. عیسی فرمود: وای بر شما نیز، ای فقیهان، که بارهایی توانفرسا بر دوش مردم می‌نهدید، اما خود حاضر نیستید حتی انگشتی برای کمک بجنبانید.^۱

براساس متن اناجیل عیسی علاوه بر تعلیم برای کمک به بیماران و شفای آنها آمده بود و باور داشت که باید به علیلان و دیوزدگان و مریضان در هر زمان کمک کرد، از اینرو حتی در روز شبات که برخلاف عرف جامعه آن زمان نباید کاری انجام داد؛ جرات‌ورزانه به رسالت خود عمل میکرد و هرگونه اعتراضی را نیز پاسخ می‌داد چنانچه در بخشی از کتاب لوقا می‌خوانیم که عیسی در روز شبات برای تعلیم به کنیسه رفته بود و هنگامی که با پشت خمیده یک زن علیل مواجه می‌شود او را شفا می‌دهد. رئیس کنیسه از انجام این عمل خشمگین می‌شود و رو به مردم اعتراض می‌کند و عیسی در جواب به او می‌گوید: «ای ریاکاران! آیا هیچیک از شما در روز شبات گاو یا الاغ خود را از طویله باز نمیکنند تا برای آب دادن بیرون برد؟ پس آیا نمی‌بایست این زن را که دختر ابراهیم است و شیطان هجده سال اسیرش کرده در روز شبات از این بند رها کرد؟ چون این را گفت، مخالفانش همه شرمسار شدند، اما جمعیت همگی از آن همه کارهای شگفت آور او شادمان بودند.»^۲

قاطعیت عیسی تنها برای فریسی‌ها نبود او حتی در برخورد با حواریون نزدیک خود رفتار قاطعانه داشت و خطاهای آنها را مستقیماً گوشزد میکرد: «عیسی بر آن یازده تن در حالی که به غذا نشسته بودند ظاهر شد و آنها را به سبب بی‌ایمانی و سخت دلیشان توبیخ کرد، زیرا سخن کسانی را که او را پس از رستخیزش دیده بودند باور نکردند.»^۳

عیسی همانطور که خود کلام و رفتار جرات‌مندانه داشت و برای خوشایند علمای فریسی محافظه کاری نمیکرد، همان طور نیز به مردم آموزش می‌داد که این گونه باشند: «پس در تعلیم خود فرمود: از علمای دین بر حذر باشید که دوست دارند در قبای بلند راه بروند و مردم در کوچه و بازار آنها را سلام گویند، و در کنیسه‌ها بهترین جای را داشته باشند و در ضیافت‌ها بر صدر مجلس بنشینند. از سویی خانه‌های بیوه زنان را غارت میکنند و از دیگر سو، برای تظاهر، دعای

۱. قسمتی از آیات مربوط لوقا ۱۱: ۳۷-۴۷

۲. لوقا ۱۳: ۱۵-۱۷

۳. مرقس ۱۶: ۱۴

خود را طول میدهند. مکافات اینان بسی سختتر خواهد بود.^۱ و در انجیل متی می‌خوانیم که می‌فرماید: «پس بله شما همان بله باشد و نه شما همان نه.»^۲

به طور معمول در هر چهار کتاب انجیل، بیانات عیسی همراه با تمثیل است. او با مثال تعلیم می‌داد تا مردم از داستان‌های او درس بگیرند و غیر مستقیم از نتایج نقل قول‌های او بیاموزند. علاوه بر نتیجه، ادبیات داستان‌های او نیز قابل توجه است چنانچه در یکی از داستان‌هایش می‌خوانیم: «شخصی مباشر خود را فراخواند و گفت: این چیست که درباره تو می‌شنوم؟ حساب خود باز پس ده که دیگر مباشر من نتوانی بود؟»^۳ عیسی با جسارت موعظه می‌کند و می‌گوید «شما احکام خدا را کنار گذاشته‌اید و سنت‌های بشری را نگاه میدارید. شما زیرکانه حکم خدا را کنار گذاشته‌اید و سنت‌های بشری را نگاه می‌دارید.»^۴ تا آنجایی پیش می‌رود که «برخی از اورشلیمیان گفتند: آیا این همان نیست که قصد کشتنش دارند؟ ببینید چگونه آشکارا سخن می‌گویند و بدو هیچ نمی‌گویند!»^۵ او گرچه با صراحت اصول دین خود را تبیین و تشریح می‌کند اما به طور واضح این موضوع را نیز بیان می‌کند که «گمان مبرید که آمده‌ام تا تورات و نوشته‌های پیامبران را نسخ کنم؛ نیامده‌ام تا آنها را نسخ کنم، بلکه آمده‌ام تا تحققشان بخشم زیرا آمین به شما می‌گویم، تا آسمان و زمین زایل نشود، نقطه یا همزه‌ای از تورات هرگز زایل نخواهد شد، تا اینکه همه به انجام رسد.»^۶ در واقع عیسی رفتار ریاکارانه و خطاهای علمای دین یهود را توییح می‌کند نه آیین یهودیت را. در جامعه‌ای که کاهنان یهودی نسبت به او سخت موضع گرفته و به دنبال محاکمه او بودند او با اقتدار، شریعت را تفسیر می‌کند و بدون ترس می‌گوید که «کسی که از خداست کلام خدا را می‌پذیرد اما شما نمی‌پذیرید، از آن رو که خدا نیستید.»^۷ و از مردم می‌خواهد که «اگر مرا دوست بدارید، احکام مرا نگاه خواهید داشت»^۸ و به قدرت و اقتدار خودش چنان ایمان دارد که خطاب به

۱. مرقس ۱۲: ۳۸-۴۰.

۲. متی ۵: ۳۷.

۳. لوقا ۲: ۱۶.

۴. متی ۷: ۸-۹.

۵. یوحنا ۷: ۲۵-۲۶.

۶. متی ۵: ۱۸-۱۹.

۷. یوحنا ۸: ۴۷.

۸. یوحنا ۱۴: ۱۵.

مردم بی‌ایمان می‌گویند: «برای کسی که مرا رد کند و سخنانم را نپذیرد داوری دیگر هست همان سخنانی که گفتم در روز واپسین او را محکوم خواهد کرد.»^۱

بعد از عیسی به سراغ شخصیت‌های عهدجدید می‌رویم و متوجه می‌شویم که علیرغم اینکه عیسی جسورانه و جرات‌ورزانه موعظه می‌کند و رفتار می‌نماید؛ اما شاگردان او، چون پطرس آنجایی که باید گفتار جرات‌ورزانه نداشته و با انکار عیسی، در واقع اعتقادات خود را انکار می‌کند. در روزی که عیسی دستگیر می‌شود و برای محاکمه نزد شورای یهود می‌رود «پطرس بیرون خانه نشسته بود که خادمه‌ای نزد او آمد و گفت: تو هم با عیسی جلیلی بودی! اما او در حضور همه انکار کرد و گفت: نمیدانم چه می‌گوی!»^۲ و این انکار سه بار تکرار می‌شود تا بدان جا که پطرس قسم می‌خورد و لعن می‌کند که جز شاگردان او نبوده و او را نمی‌شناسد و با این کار عدم قاطعیت و جرات‌ورزی او محرز است. از طرف دیگر ترسیم شخصیت پولس در عهدجدید با قاطعیت و جرات‌ورزی همراه است. او در شرایط مشابه پطرس قرار می‌گیرد و خطر از دست دادن جان او را تهدید می‌کند، در شرایطی که «فتوس که می‌خواست منی بر یهودیان بنهد، به پولس گفت: آیا میخواهی به اورشلیم بروی تا در آنجا برای این اتهامات در حضور من محاکمه شوی؟ پولس پاسخ داد: هم اکنون در محکمه قیصر ایستاده‌ام که در آن می‌باید محاکمه شوم. شما خود به خوبی آگاهید که من هیچ جرمی نسبت به یهود مرتکب نشده‌ام. حال اگر خطایی کرده‌ام یا عملی مستوجب مرگ از من سر زده است، از مردن ابایی ندارم.»^۳ او این چنین پاسخ می‌دهد و بر سر آنچه اقرار و عمل کرده می‌ایستند و ابایی از بیان باورهایش ندارد و یا آنها را انکار نمی‌کند.

در جایی دیگر درباره پولس می‌خوانیم که او با پطرس که مغایر با اصول اعتقادی او رفتار می‌کند آشکارا مخالفت می‌کند. او در نامه‌ای خطاب به کلیسای غلاطیه چنین می‌نویسد «اما چون پطرس به انطاکیه آمد، با او رویاروی مخالفت کردم چه آشکارا تقصیر کار بود. زیرا پیش از آنکه کسانی از جانب یعقوب درآیند، با غیر یهودیان همسفره میشد، اما همین که آنها آمدند، پا پس کشید و خود را جدا کرد.»^۴ و در ادامه نامه اش علت مخالفتش را بیان می‌کند و می‌گوید که «در

۱. یوحنا ۱۲: ۴۸

۲. متی ۲۶: ۶۹-۷۴

۳. اعمال رسولان ۹: ۱۱-۹

۴. غلاطیان ۲: ۱۱-۱۲

حضور همه پطرس را گفتم: اگر تو با اینکه یهودی هستی همچون غیر یهودیان زندگی می کنی نه چون یهودیان، چگونه است که غیر یهودیان را وامی داری که از رسوم یهودیان پیروی کنند؟^۱ پولس در عهد جدید شخصیتی قاطع است و با وجود همه مخالفتها و تهدیدها باورهای شخصیش را بیان می کند و حتی برای حفظ اعتقاداتش چارچوب های سختی را بر خود متحمل می شود چنانچه در یکی از رساله هایش می خوانیم: «اگر، خوراک (تقدیمی به بتها) سبب لغزش برادرم میشود، تا ابد گوشت نخواهم خورد تا باعث لغزش او نشوم.»^۲

او در نامه هایش تلاش می کند قاطعیت را به همکاران، دوستان و جامعه مسیحیان نیز آموزش دهد به عنوان مثال نامه ای به دوستش به نام تیتوس، که وظیفه نظارت بر کلیسای جزیره کرت را به عهده داشت می نویسد و به او خصوصیات لازم برای رهبری یک کلیسا را توضیح می دهد و در انتها چنین می گوید که «اینها را بگو و با کمال اقتدار تشویق و توبیخ کن و نگذار کسی تو را حقیر شمارد.»^۳ اقتدار که به معنای بیان صریح باورها و اعتقادات است در کلام او موج می زند؛ و آن را می توان بارها در نامه هایش دید و خواند. او با بیانی واضح می گوید که مسیحیان به چه باور دارند: «زیرا ما بر این اعتقادیم که انسان از راه ایمان و بدون انجام اعمال شریعت پارسا شمرده می شود.»^۴ و بر این باور چنان مصمم و قاطع است که چنین می گوید «اگر کسی این را نپذیرد، خودش پذیرفته نخواهد شد.»^۵ و دیگران را نیز تشویق می کند که در راه ایمانشان قاطعیت داشته باشند: «باری، در خداوند، و به پشتوانه قدرت مقتدر او، نیرومند باشید.»^۶ و خطاب به کلیسای قرنتیان مینویسد: «پس برادران عزیزم ثابت و استوار بوده همواره با تمام وجود به کار خدا مشغول باشید، زیرا می دانید زحمت شما در خداوند بیهوده نیست.»^۷

پولس به دوستش تیموتائوس نامه پایداری می نویسد و او را اندرز می دهد که باید به عنوان یک مبشر و معلم با وجود سختی ها و مخالفت ها همواره به آن چه اعتقاد دارد با قاطعیت بایستد او

۱. غلاطیان ۲:۱۴

۲. قرنتیان اول ۸: ۱۳

۳. تیتوس ۲: ۱۵

۴. رومیان ۳: ۲۸

۵. قرنتیان اول ۱۴: ۳۸

۶. افسس ۶: ۱۰

۷. قرنتیان اول ۱۵: ۵۸

می‌گوید «با ایمان و محبتی که در مسیح عیسی یافت میشود، به آنچه از من شنیده‌ای چون الگوی تعلیم صحیح سخت بچسب.»^۱ او در مقابل خشم و حسادت یهودیان ساکن تسالونیکی - مرکز ایالت مقدونیه - نامه‌ای خطاب به مسیحیان آن منطقه می‌نویسد و به صراحت می‌گوید: «ما در پی خشنود ساختن مردم نیستیم، بلکه خشنودی خدایی را طالبیم که دل‌های ما را می‌آزماید»^۲ و در انتهای نامه اش از مردم می‌خواهد که «همه چیز را بیازمایید؛ به آنچه نیکوست، محکم بچسبید.»^۳ لازم به توضیح است جرات‌ورزی و قاطعیت در ارتباط با دیگران بروز پیدا می‌کند و در آیاتی که بررسی شد ما این گونه رفتار را در حضرت عیسی مشاهده نمودیم. در شخص پولس هم در رفتار خودش دیده شد و هم توصیه‌هایش را خطاب به مسیحیان نوپا بیان کردیم؛ توصیه‌هایی که مبنی بر داشتن ثبات عقیده است و لولاینکه این عقیده برخلاف اکثریت جامعه باشد و این پرورش اندیشه جرات‌مندانه است تا یک مسیحی با یادگیری اینگونه تفکر، رفتار جرات‌مندانه از خود نشان دهد.

لذا بررسی‌ها نشان می‌دهد که شخصیت‌های اصلی عهدجدید دارای ویژگی قاطعیت و جرات‌ورزی هستند. عیسی و پولس - برخلاف پطرس - برای آنکه شخصیتی تأثیرگذار باشند؛ اعتقادات باورها و خواسته‌های خود را بدون ترس و ملاحظه کاری بیان می‌کنند و دیگران را نیز به اقتدار داشتن تشویق می‌کنند. در ادامه مؤلفه انعطاف‌پذیری را در عهدجدید بررسی خواهیم نمود و در رفتار و گفتار همین اشخاص بررسی می‌کنیم تا بدانیم این دو ویژگی هوش هیجانی آیا در رهبران دینی وجود دارد؟ در واقع می‌خواهیم بدانیم آیا آنها به‌عنوان رهبران جامعه مسیحی خود الگویی از انعطاف‌پذیری بوده‌اند؟ آیا مردم را به داشتن این ویژگی تشویق می‌کردند؟

بررسی مؤلفه انعطاف‌پذیری در عهدجدید

اگر انعطاف‌پذیری در بیان ساده یعنی توانایی سازگاری و هماهنگ شدن با محیط و افراد است باید این قابلیت را در اشخاصی چون عیسی، پولس یا پطرس ببینیم و یا به توصیه‌های آنها توجه کنیم. براساس متون اناجیل، و روایت‌های مطرح شده از زندگی عیسی مؤلفه انعطاف‌پذیری در

۱. تیموتائوس دوم ۱: ۱۳

۲. تسالوکنیان اول ۲: ۴

۳. تسالوکنیان اول ۵: ۲۱

رفتار او ندیده نمی‌شود و تنها به توصیه‌هایی مبنی بر سازگاری با دیگران برمی‌خوریم که گاه خطاب به شاگردانش و گاه به مردم جامعه از زبان او جاری شده است.

پطرس سوالی درباره چگونه رفتار نمودن با برادر خطاکار، از عیسی می‌پرسد: «سرور من، تا چند بار اگر برادرم به من گناه ورزد، باید او را ببخشم؟ آیا تا هفت بار. عیسی پاسخ داد به تو می‌گویم نه هفت بار، بلکه هفتاد و هفت بار»^۱ و در ادامه همین سوال برای پطرس مثالی می‌زند تا او بفهمد قرض دیگری را بخشیدن و گذشت نکردن همانند به بی‌رحمی و سنگدلی است. در انجیل لوقا نیز به شاگردانش سفارش میکند تا از گناه یک خاطی که در واقع به نوعی سازگاری با فرد خطاکار است، بگذرند. اما این توصیه در وهله اول با قاطعیت همراه است و سپس گذشت و بخشش. چنانچه می‌خوانیم: «اگر برادرت گناه کند، او را توبیخ کن، و اگر توبه کرد، ببخشایش. اگر هفت بار در روز به تو گناه ورزد، و هفت بار نزد تو باز آید و گوید: توبه میکنم، او را ببخشا»^۲ عیسی می‌خواست به فریسیانی که مخالف فعالیت او و شاگردانش در روز شبات بودند بفهماند که می‌توان علیرغم رسوم نادرست عمل کرد که این همانطور که بیان کردیم حاکی از توانایی جراتمندی او دارد و از طرفی او به معترضین می‌گوید: «شبات برای انسان مقرر شده، نه انسان برای شبات»^۳ و این کلام او نشان می‌دهد که انسان باید در موقعیت‌های مختلف انطباق پذیر بوده و خود را محدود به چارچوب‌های نادرست نکند.

عیسی در موعظه‌ای خطاب به جماعتی که مشتاق پیوستن به آیین او بودند در نقش یک معلم، صفاتی چون صبر کردن، حلم داشتن و صلح‌جویی را ستایش می‌کند و افرادی را که این ویژگی‌ها را دارند وعده سرانجام نیکو می‌دهد:

«خوشا به حال حلیمان، زیرا آنان زمین را به میراث خواهند برد.»^۴

«خوشا به حال صلح‌جویان، زیرا آنان فرزندان خدا خوانده خواهند شد.»^۵

۱. متی ۱۸: ۲۱-۲۲

۲. لوقا ۱۷: ۳-۴

۳. مرقس ۲: ۲۷

۴. متی ۵: ۵

۵. متی ۹: ۵

«خوشا به حال شما، آنگاه که مردم به خاطر من، شما را دشنام دهند و آزار رسانند و هر سخن بدی به دروغ علیه‌تان بگویند. خوش باشید و شادی کنید زیرا پاداشتان در آسمان عظیم است. چرا که همینگونه پیامبرانی را که پیش از شما بودند، آزار رسانیدند.»^۱

درواقع حلیم بودن در شرایط سخت یا صلح جویی با دیگران به نوعی توانایی سازگاری با محیط، شرایط ناآشنا و افراد است که به طور غیر مستقیم عیسی مردم را به داشتن این صفات تشویق می‌کند.

پطرس رسول خطاب به مسیحیان ساکن در بخش شمالی آسیای صغیر، نامه‌ای می‌نویسد و از آنها می‌خواهد با وجود سختی‌ها امیدوار بوده و درد و رنجی را که متحمل می‌شوند پذیرا باشند و آنها را بهانه‌ای برای آزمایش ایمان خود در نظر گیرند و در میان توصیه‌هایش به مردم از آنها می‌خواهد که منصب و جایگاه خود را بپذیرند و این دروابع انعطاف نسبت به شرایطیست که در آن قرار دارند. «به خاطر خداوند، تسلیم هر منصبی باشید که در میان انسانها مقرر گشته است.»^۲

«ای غلامان، با کمال احترام تسلیم اربابان خود باشید، نه فقط تسلیم نیکان و مهربانان، بلکه کج خلقان نیز. زیرا پسندیده است که کسی از آن رو که چشم بر خدا دارد، چون به ناحق رنج کشد، دردها را تحمل کند. اما اگر به سبب کار خلاف تنبیه شوید و تحمل کنید، چه جای فخر است؟ حال آنکه اگر نیکویی کنید و در عوض رنج ببینید و تحمل کنید، نزد خدا پسندیده است.»^۳

رساله یعقوب مجموعه‌ای از تعالیم عملی خطاب به مسیحیان یهودی نژاد است که در سرزمین‌های اطراف فلسطین پراکنده شده‌اند. در این رساله برای دستیابی به سازگاری مثبت در شرایط آسیب پذیر که عملاً با نام آزمایش بیان می‌شود، توصیه می‌شود که پایدار بوده تا نتیجه مطلوب حاصل شود: «خوشا به حال آن که در آزمایش‌ها پایداری نشان می‌دهد، زیرا چون از بوته آزمایش سربلند بیرون آید، آن تاج حیات را خواهد یافت که خدا به دوستداران خویش وعده فرموده است.»^۴

جملاتی از قول پولس در رساله‌هایش نقل شده است که بیانگر شخصیت انعطاف‌پذیری او در کنار قاطعیتش است. او نامه‌ای خطاب به یکی از شهرهای مهم یونان به نام کُرتس که در

۱. متی ۵: ۱۱-۱۲

۲. پطرس اول ۲: ۱۳

۳. پطرس اول ۲: ۱۸-۲۰

۴. یعقوب ۱: ۱۲

مرکز آیالت اخائیه واقع بود؛ می‌نویسد. گفته شده است که این شهر دارای اقتصادی شکوفا بود و مردمانش به فرهنگ خود می‌بالیدند. ولی فساد اخلاقی آنها زیانزد بود. از اینرو پولس برای کلیسای آن شهر نامه‌ای می‌نویسد تا جوابگویی سوالات آنها باشد در قسمتی از این نامه این چنین گزارش شده است:

«زیرا با اینکه از همه آزادم، خود را غلام همه ساختم تا عده‌ای بیشتر را دریابم. نزد یهودیان چون یهودی رفتار کردم، تا یهودیان را دریابم. با آنان که زیر شریعتند همچون کسی که زیر شریعت است رفتار کردم تا آنان را که زیر شریعتند دریابم - هر چند خود زیر شریعت نیستم. نزد بی شریعتان همچون بی شریعت رفتار کردم تا بی شریعتان را دریابم، هر چند خود بدون شریعت خدا نیستم، بلکه مطیع شریعت مسیحم. با ضعیفان، ضعیف شدم تا ضعیفان را دریابم. همه کس را همه چیز گشتم تا به هر نحو بعضی را نجات بخشم.^۱ این توصیفات پولس از خود، نشان از این دارد که او در رویارویی با افراد مختلف جامعه انعطاف‌پذیر بوده تا بتواند با سازش و همراهی با اقشار مختلف آنها را دریابد و همراهی کند.

همان طور که بیان کردیم؛ انعطاف‌پذیری علاوه بر سازش با افراد، سازگاری با محیط نیز تعریف می‌شود. کلیسای فیلیپی نخستین کلیسایی است که پولس آن را بنیان کرد. او زمانی که در روم زندانی می‌شود خطاب به فیلیپیان نامه‌ای می‌نویسد تا از مسیحیان آنجا به‌خاطر هدیه‌ای که برای رفع نیازهایش فرستاده بودند تشکر کند و همچنین در ادامه نامه‌اش آنها را تشویق می‌کند تا در سختی‌ها استوار بمانند یکی از بندهایی این نامه که در واقع شرح حال او در زندان است، حاکی از ویژگی انعطاف‌پذیری او در شرایط غیر قابل پیش‌بینی و ناسازگار است. پولس چنین می‌نویسد: «این را از سر نیاز نمی‌گویم، زیرا آموخته‌ام که در هر حال قانع باشم. معنی نیازمند بودن را می‌دانم نیز معنی زندگی در وفور نعمت را، در هر وضع و حالی، رمز زیستن در سیری و گرسنگی و بی‌نیازی و نیازمندی را فرا گفته‌ام. با این حال لطف کردید که در زحمات من شریک شدید.»^۲

در نامه‌های پولس به کلیساهای مختلف بارها به جملاتی بر می‌خوریم که مسیحیان را به صبر و گذشت نسبت به یکدیگر تشویق می‌کند. او در تعالیمش تلاش می‌کند به مردم سازش را بیاموزاند، لذا این چنین توصیه می‌کند:

۱. قرن‌تین اول ۹: ۱۹-۲۲

۲. فیلیپیان ۴: ۱۱-۱۴

«ای برادران، اگر کسی به گناهی گرفتار شود، شما که روحانی هستید او را با ملایمت به راه راست بازگردانید. در عین حال، به هوش باش که خود نیز در وسوسه نیفتی.»^۱

«پس همچون قوم برگزیده خدا که مقدس و بسیار محبوب است، خویشتن را به شفقت، مهربانی، فروتنی، ملایمت و صبر ملبس سازید. نسبت به یکدیگر بردبار باشید چنانچه کسی نسبت به دیگری کدورتی دارد، او را ببخشاید. چنانکه خداوند شما را بخشود، شما نیز یکدیگر را ببخشاید.»^۲

«در کمال فروتنی و ملایمت؛ و با بردباری و محبت یکدیگر را تحمل کنید.»^۳

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 تأثیر قرار می دهند و 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 تأثیر روابط اجتماعی و محیط است.^۴ انعطاف پذیری یکی از همین عوامل رشد شخصیت است تا در موقعیت های تنش زایی که دیگران در حق مان بدی میکند بتوانیم با حلم و صبر- که از نتایج سازگاری مثبت در شرایط آسیب پذیر است- واکنش نشان دهیم.

گفتیم که انعطاف پذیری توانایی انطباق و تنظیم احساسات و تفکرمان با موقعیت هاست؛ به بهبود حال ما کمک میکند و باعث افزایش خوشبختی، احساس واقعی خوشحالی، و عشق و صلح می شود. پولس در قالب یک مُبَلَّغ و یک معلم دینی از مردم می خواهد که برای کسب فیض خداوند که در واقع کسب احساس خوشبختیست با رنجهای گذاری زندگی کنار بیایند و با این جمله که «پس دل سرد نمیشویم. هرچند انسان ظاهری ما فرسوده میشود، انسان باطنی روزبه روز تازه تر می گردد. زیرا رنج های جزئی و گذاری ما جلالی ابدی برایمان به ارمغان می آورد»^۵

۱. غلاطیان ۶: ۱

۲. کلوسیان ۳: ۱۲-۱۳

۳. افسسیان ۲: ۴

۴. پور اسمعیلی، اصغر، رابطه عامل های شخصیتی و زیر مؤلفه های بخشش (تندر پایا، حساسیت به مقتضیات و

تمایل بر بخشش)، در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، دانشگاه تبریز، ۱۳۸۹

۵. قرنطیان دوم ۴: ۱۶-۱۷

می‌خواهد طرز تفکر مسیحیان را نسبت به سختی‌ها منعطف سازد و شرط تطبیق‌پذیری در آن‌ها ایجاد کند. او در نامه اش خطاب به کلیسای روم به درک خود از ایمان مسیحی و چگونگی کاربرد این ایمان در زندگی عملی و روزمره می‌پردازد و می‌گوید: «دیگر همشکل این عصر مشوید، بلکه با نوشدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص اراده خدا خواهید بود؛ اراده نیکو، پسندیده و کامل او.»^۱ باید این موضوع را مجدد یادآوری کنیم که کتاب عهدجدید یک متن دینی است و این پیام‌ها در بستر مفاهیم دین مطرح شده و گوینده با ادبیات دینی می‌خواهد فضایل اخلاقی چون صبر، گذشت و پایداری که از نتایج عملی انعطاف‌پذیری محسوب می‌شود را فرد ایجاد کند.

نتیجه‌گیری

هوش هیجانی به‌عنوان یکی از هوش‌های بسیار موثر در رشد شخصیت و موفقیت افراد شناخته شده است؛ هوشی که در علوم مدیریت و روانشناسی مورد توجه قرار گرفته و تحقیقات بسیار زیادی در حوزه، تأثیر این هوش به روی جوامع آماری مختلف انجام گردیده است. اما براساس مطالعات محققان بین هوش معنوی، هوش هیجانی، صلاحیت‌های شخصی و سلامت ذهن، هم بستگی بالایی وجود دارد.^۲ لذا پژوهش حاضر با نگاهی نوین به دنبال وجود دو مؤلفه از هوش هیجانی در عهدجدید گردیده است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که عیسی (ع) به‌عنوان پیامبر و انسان منتخب الهی بنا به شرح داستان زندگی در اناجیل شخصیتی قاطع دارد. او که الگویی برای مومنان مسیحی می‌باشد، جراتمندانه باورها و افکارش را بیان می‌کند و براساس اعتقادات خودش رفتار می‌کرده است، ولو اینکه این گفتار و رفتار خلاف رسوم جامعه باشد و یا به مذاق عده‌ای از مخالفین او خوش نیاید. عیسی در کلام خود شاگردان و مردم را نیز به رفتار قاطعانه توصیه می‌کند. انعطاف‌پذیری در شخص عیسی کمتر به چشم می‌خورد، گرچه در توصیه‌هایی کوتاه، پیروان خود را به داشتن این ویژگی تشویق می‌نماید. بعد از عیسی (ع)، پولس تأثیرگذارترین شخص به روی جامعه مسیحی نوپاست او که خودش را رسول معرفی می‌کند، برای بسط و تشریح باورهای مسیحی به کلیساهای مختلف، نامه می‌نویسد و جزئیات این نامه‌ها بیانگر شخصیت او و شیوه

۱. رومیان ۱۲: ۲

۲. فرامرزی، بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان، ص ۱۱

نگرش اوست. شرح داستان زندگی پولس در کتاب اعمال رسولان حاکی از این است که او نیز همانند عیسی شخصیتی جراتمند است؛ و صراحتاً اعتقاداتش را بیان می‌کند و با انعطاف نسبت به افراد جامعه و شرایط سخت برخورد می‌نماید. پولس به باورمندان و مخاطبین خود توصیه می‌کند که مقتدرانه به باورهای دینی خود بچسبند و بر آنچه ایمان دارند پایدار بمانند. انعطاف را با صفاتی چون بخشش و ملایمت، صبر و گذشت در حق دیگران سفارش می‌کند. از طرفی پطرس به‌عنوان یکی از حواریون عیسی در مهم‌ترین لحظه زندگی خود نمی‌تواند جراتمندانانه رفتار کند و بنیان باورهایش را انکار می‌کند. از این رو میتوان نتیجه گرفت این توانایی‌ها در رهبران دین مسیحیت به‌عنوان افراد شاخص دیده می‌شود و آنها برای پیروان خود الگویی مناسب از لحاظ این دو مؤلفه هوش هیجانی بوده‌اند و همچنین در آموزه‌های خود مومنان را به داشتن این ویژگی‌ها، توصیه و تشویق می‌کردند.

فهرست منابع

عهد جدید

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 مؤلفه های بخشش (تنفر پایا، حساسیت
به مقتضیات و تمایل بر بخشش)، در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، استاد راهنما منصور پیرامی،
دانشگاه تبریز، ۱۳۸۹

پیرزاده، الهه، پایان نامه بررسی تأثیر درجات قاطعیت و رضایت و استرس شغلی کارکنان
بیمارستان، استاد راهنما لادن هاشمی، دانشگاه آزاد واحد ارسنجان، ۱۳۹۵

توفیقی، حسین، آشنایی با ادیان بزرگ، قم، موسسه فرهنگی طه، ۱۳۷۹
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

دایره المعارف کتاب مقدس، ترجمه بهرام محمدیان و دیگران، ویراستار آلیس علیایی، انتشارات
سرخدار، ۱۳۸۲

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

۴۸

پژوهشنامه ادیان

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

عمید، حسن، فرهنگ عمید، جلد اول، نشرامیر کبیر، جلد اول، ۱۳۹۰

گلپور چمرکوهی، رضا، امینی، محمد، اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ذهن بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۳، ۱۳۹۱

گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۰

لیندن فیلد، گیل، اسرار قاطعیت، ترجمه مهرنوش طلائی، چاپ سوم، انتشارات پل، ۱۳۸۴

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

میشل، توماس، کلام مسیحی، ترجمه حسین توفیقی، قم، مرکز مطالعات ادیان و مذاهب، چ ۲، ۱۳۸۱

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

هاروارد بیزینس ریویو، درباره هوش هیجانی ۱۰ مقاله که باید خواند، مترجم سید محمد تقی مطلق، تهران، انتشارات هنوز، ۱۳۹۶

هانسون، ریک، انعطاف پذیری (پرورش استقامت، آرامش و شادی)، ترجمه ناهید ملکی، نشر نوین، تهران ۱۳۹۷

Bar-On, R. (1997), *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*, Multi-Health Systems

Cartwright, S., & Pappas, C. (2008), *Emotional intelligence, its measurement and Implications for the Workplace*, International Journal of Management Reviews: IJMR, 10(2)

- 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 Edmiston, John, (2001), *Biblical EQ*, copyright
- 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
- Lewis, Jeanne tte, M & Haviland, Jones, M. (2000), *Handbook of Emotion*, New York, London, the Guilford press
- Littrell, Brittany, (2022), *A Biblical Model of Emotional Intelligence*, Liberty University
- 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
- 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.
- [https://www. reuvenbaron. com/the-5-meta-factors-and-15-sub-factors-of-the-bar-on-model/](https://www.reuvenbaron.com/the-5-meta-factors-and-15-sub-factors-of-the-bar-on-model/)