

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثیر ولایت تکوینی بر خودباوری و قدرت اراده انسان از دیدگاه روانشناسی اسلامی

ملیکا ناصری^۱

❖ چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ولایت تکوینی بر خودباوری و قدرت اراده انسان از منظر روانشناسی اسلامی انجام شده است. سؤال اصلی تحقیق این است که اعتقاد به مفهوم ولایت تکوینی چه تأثیری بر خودباوری و قدرت اراده دارد و این تأثیر چگونه رخ می‌دهد. این مطالعه با رویکرد توصیفی-تحلیلی و استفاده از منابع اسلامی و روانشناختی، به مفهوم‌شناسی ولایت تکوینی، خودباوری و قدرت اراده می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که درک انسان از جایگاه “خلیفه اللهی” و ولایت تکوینی، به طور چشمگیری خودباوری را تقویت می‌کند. این تقویت از طریق افزایش حس عاملیت، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به حمایت الهی صورت می‌گیرد. همچنین، مفهوم ولایت تکوینی با الهام‌بخشی، پرورش صفات الهی، و رهایی از ترس و ناامیدی، به تحکیم قدرت اراده و افزایش تاب‌آوری در برابر چالش‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، اعتقاد به ولایت تکوینی به بهبود کلی سلامت روان می‌انجامد. این امر با افزایش حس هدفمندی در زندگی، تقویت امید، کاهش اضطراب و پرورش فضایل اخلاقی همراه است. در نهایت، این پژوهش راهکارهای عملیاتی برای بکارگیری مفهوم ولایت تکوینی در جهت ارتقاء سلامت روان، از جمله تأمل روزانه در مأموریت الهی، نگهداری دفتر شکرگزاری، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، تمرین صبر و توکل، و برقراری ارتباط معنوی از طریق عبادت را ارائه می‌دهد. این راهکارها می‌توانند به افراد کمک کنند تا با چالش‌های زندگی بهتر کنار بیایند و به سمت کمال و تعالی پیش بروند.

^۱ سطح دو، رشته عمومی ویژه، مرکز آموزشهای غیرحضوری، قم، ایران

❖ کلیدواژه ها : اراده ، روانشناسی اسلامی ، خودباوری ، ولایت تکوینی، ولایت

❖ مقدمه

در دنیای پیرامونی خود میبینیم و میدانیم عالم ماده و طبیعت بر مبنای رشد و ارتقاء برپا گشته؛ چنانکه وقتی به طبیعت درختی می‌نگریم ، در می‌یابیم که ابتدا دانه ای بوده و نهالی و پس از طیّ سالیان به درختی تنومند بدل می‌گردد.

در طبیعتِ انسان نیز چنین است. برخی از سر ناهمگی و درک ناصواب از مسئله حیات ارتقائی انسان این موضوع را به مسائلی چون تکامل جسمی انسان و تمایز از تیره و دستهٔ جانوران تعبیر کرده اند در حالی که در انسان چنین نیست. انسان هنگام پانهادن در این جهان وسیع موجودی است خالی الذهن و صرفاً دارای فطرتی مشترک با دیگران و این همان بذر انسان است. اگر این بذر در خاکی مناسب و با نگهداری مناسب رشد کند می‌شود همان درختِ تنومندِ انسانِ کامل. این همان انسانی است که مفاهیمی چون خلیفهٔ الهی و ولایت تکوینی و ... بر آن صدق میکند.

از آنجا که این بذر کوچک و این نهال وجود انسان ممکن است در طول زندگی دچار تندباد های سهمگین گردد نیازمند است تا با تکیه بر باورهایی ، استواری این نهال و رسیدنش به مرحله شکوفایی را تضمین کند. این باور ها همان فطریاتِ آمیخته با وجود انسان و آمیخته به وحی است. برای مثال اعتقاد و باور به مسائلی همچون وجود خدا ، رها نشدن انسان در زمین و در نهایت اعتقاد به داشتن قابلیت دستیابی به ولایت تکوینی ، از آن جمله اند که انسان را از خود پوچ انگاری نجات می‌دهد. این موضوعات به وضوح

در پاره ای مباحث روانشناسی اسلامی که به روانشناسی مثبت گرای اسلامی شناخته می‌شود بررسی و تفهیم می‌گردند. از آنجا که روانشناسی اسلامی آن بخش نوپیدای روانشناسی است، بسیاری از اثرات اسلام مداری و دین داری بر روان و روح انسان در این سبک روانشناسی هنوز ناشناخته یا حداقل مغفول مانده اند.

سوال محوری در این گفتار آن است که اعتقاد به مفهوم ولایت تکوینی درباره انسان چه تأثیری بر دو مؤلفه روانشناختی خودباوری و قدرت اراده دارد و این تأثیرگذاری چگونه و به چه صورت است؟

در این مقاله بر آنیم تا هریک از مفاهیم مذکور را به صورت جداگانه مفهوم شناسی کرده ، تأثیر هریک از آنها را در بهبود عملکرد روانشناختی انسان بررسی کنیم و به این مهم پردازیم که چگونه اعتقاد به یک مفهوم فلسفی-عرفانی می‌تواند در ابعاد روانشناختی انسان تأثیر مطلوب بگذارد. در ادامه ابتدا به مفهوم شناسی این مؤلفه های کلیدی و سپس به مباحث مرتبط با این واژگان بنیادی می‌پردازیم و سپس هدف محوری خود را دنبال کرده تا در این مجموعه به اثرات مفهوم ولایت تکوینی بر قدرت اراده و خودباوری پرداخته و به نتیجه ای مطلوب و اثرگذار دست یابیم. باشد تا گامی مهم در راستای شناخت و تحقق هدف اصیل خلقت برداریم.

❖ مبانی نظری

۱. ولایت تکوینی؛ ستون فقرات قدرت در اسلام

۱-۱ مفهوم شناسی

ولایت در لغت به معنای حکم ، سلطنت ، حکومت و زمامداری است. (طباطبایی ، ۱۳۷۷ ، ص. ۸۱۵) در نهاییه ابن اثیر ذیل این واژه آمده است: «کلمه ولایت در بردارنده تدبیر امور و قدرت و انجام فعل است و تا زمانی که این سه امر در کسی جمع نشود والی بر او اطلاق نمیگردد و دارای منصب ولایت نیست. (۱۳۶۷، ص. ۲۷۷)

ولایت تکوینی در مفهوم بر دو چیز اطلاق می‌گردد. ولایت تکوینی الهی و ولایت تکوینی انسان. ولایت تکوینی الهی به معنای آن است که خداوند قدرت تصرف در همه چیز و تدبیر امور همه موجودات جهان را دارد. (طباطبایی، ۱۴۱۷ه.ق، ج. ۶، ص. ۱۲۰) اما ولایت تکوینی در مورد انسان به معنای انسانی است که به کمال معنوی رسیده و به اذن خداوند حتی می‌تواند در هستی تغییری خارق العاده انجام دهد. (سبحانی، ۱۳۸۵، ص. ۲۶) در هر حال ولایت تکوینی به معنای قدرت خارق العاده بر تصرف در هستی و موجودات جهان است. اما آنچه در این مرحله مدنظر ماست همان ولایت تکوینی به معنای بدل شدن انسان به انسان کامل و انسانی است که به مقام خلیفه اللهی می‌رسد.

مسئله ولایت تکوینی در منابع اسلامی دارای یک پرسش اساسی است و آن اینکه انسان آیا می‌تواند به ولایت تکوینی دست یابد؟ و آیا اگر می‌تواند گسترهٔ این دستیابی چقدر است؟ (مطهری، ۱۳۵۷، ج. ۳، ص. ۲۸۵ و ۲۸۶ و گلپایگانی، ۱۳۹۳، ص. ۸۲، ۹۹، ۱۰۰) در پاسخ به این دو سوال اساسی میتوان گفت منظور از ولایت تکوینی، دعا کردن فرد برای امور خارق العاده و استجاب این دعا نیست بلکه به معنای قدرت روحی حاصل از عبودیت است که این قدرت او را به مرحلهٔ خلیفه اللهی و تصرف در عالم هستی می‌رساند. (سبحانی، ۱۳۸۵، ص. ۲۶)

تفاوت اطلاق ولایت تکوینی بر خداوند و انسان در این است که ولایت تکوینی در مورد خداوند اولاً و بالذات منحصر در ذات الله باری تعالی است و در انسانها در مرتبه دوم و بالعرض به پیامبران، ائمه، معصومین و خلاصه همهٔ انسان های کامل اطلاق می‌گردد.

در ارتباط با ولایت تکوینی الهی در قرآن آمده است: «فَاللَّهُ هُوَ الْوَلِيُّ» (شوری، ۹) این بخش از آیه به لزوم پذیرفتن ولایت الهی و انحصاری بودن ولایت تکوینی ذاتی در وجود مقدس خداوند است. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ذیل آیه مذکور) اما در همین کتاب قرآن هم می‌فرماید: «إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا لِلَّذِينَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ» (مائده، ۵۵) این آیه امکان ولایت تکوینی را برای پیامبر، معصومان و در حالت کلی انسانها اثبات مینماید. این آیات و آیات مشابه به معنای این نیست که انسانها چند ولی دارند یا انسان دارای ولایت مستقل از خداست بلکه به معنای ولایت بالعرض انسان ها است که به تعبیر لطیف قرآن، آیه و نشانهٔ ولایت الهی اند. (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ص. ۱۲۳، ۱۲۲، ۱۲۹)

۲-۱ ولایت تکوینی در متون اسلامی

مفهوم ولایت تکوینی مفهومی بسیار عمیق است که بر اساس تعاریفی که ارائه کردیم انسان به عنوان خلیفه الله، حکمرانی و تدبیر ذاتی بر عالم هستی را دارد. این مفهوم در الهیات از آیات قرآن، روایات معصومین و منابع فلسفی و تفاسیر برداشت می‌شود که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌کنیم. یکی از اساسی ترین آیاتی که به این مفهوم اشاره دارد آیه ۳۰ سوره بقره می‌باشد. در این آیه آمده است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (زمانی (را یاد کن) که پروردگارت به فرشتگان فرمود: «من در زمین جانشینی (برای خود) قرار می‌دهم.» (مکارم شیرازی، آیه ۳۰ سوره بقره) این آیه اساس مفهوم ولایت تکوینی را تشکیل می‌دهد. خلیفه الله بودن انسان به معنای حکمرانی و تدبیر او بر عالم است. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان تاکید میکنند که این خلافت هم جنبه تشریعی و هم تکوینی دارد و انسان به عنوان مدبر عالم ولایت ذاتی بر هستی دارد. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج. ۱، ص. ۱۲۳) در آیه دیگری از قرآن کریم با چنین عبارتی مواجه می‌شویم «وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ» (جاثیه: ۱۳) «و آنچه را که در آسمان‌ها و زمین است، در جهت منافع (و کمال) شما رام و مسخر کرد؛» (مکارم شیرازی، ذیل آیه مذکور) اما این آیه نشان می‌دهد که عالم هستی برای انسان مسخر شده است. ولایت تکوینی انسان به این معناست که او به اذن الهی، بر تمام موجودات عالم ولایت دارد. در تفسیر نمونه مؤلف تاکید می‌کند که تسخیر عالم حکمرانی ذاتی انسان بر هستی را اثبات میکند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج. ۲، ص. ۱۴۵) بنابراین آیات که نص صریح سخن خود خداوند است، امکان صدق مفهوم ولایت تکوینی برای انسان اثبات می‌شود.

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می‌نویسد: «انسان به عنوان خلیفه الله، بر تمام موجودات عالم ولایت دارد و این ولایت ذاتی و تکوینی است.» (۱۳۷۸، ج. ۲، ص. ۱۴۵) همچنین در تفسیر تسنیم آمده است: «ولایت تکوینی انسان به معنای حکمرانی او بر عالم هستی است که از خلافت الهی نشأت می‌گیرد، این ولایت هم در بعد مادی و هم در بعد معنوی وجود دارد.» (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج. ۲، ص. ۳۴۱) حتی جناب مآصدا را هم در کتاب خود بر این نکته تصریح کرده اند: «انسان به دلیل دارا بودن نفس ناطقه، بر

تمام موجودات عالم ولایت تکوینی دارد و این ولایت ذاتی و غیرقابل انفکاک است. (الحکمة المتعالیه، ۱۳۹۷، ج ۳، ص ۱۲۰)

اگرچه دستیابی به مقام ولایت تکوینی، فرایندی چند وجهی است که توضیح مبسوط آن در این مجال نمیگنجد اما به صورت اجمالی میتوان گفت این فرایند شامل تزکیه نفس (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۲۰۳)، معرفت الهی (ابن عربی، ۱۳۹۶، ج ۲، ص ۴۵)، عمل به دستورات شرعی (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۲۶۴)، کسب علم و دانش (ابن ماجه، ۱۴۱۹ه.ق، ج ۱، ص ۸۱)، توکل به خدا (طلاق: ۳) و... می شود.

هریک از این عناصر نقش کلیدی در این ارتقاء معنوی دارند. مجموع این عوامل انسان را به مقام ولایت تکوینی می رساند، مقامی که در آن او به عنوان خلیفه الله، حکمرانی بر عالم هستی را بر عهده می گیرد.

۲. خودباوری؛ آینه توانمندی های درونی

۲-۱ مفهوم شناسی

مفهوم خودباوری برای اولین بار توسط آلبرت بندورا در دهه ۱۹۷۰ مطرح شد. (بندورا، ۱۹۷۷م. ص ۱۹۱ تا ۲۱۵) او این مفهوم را در نظریه یادگیری اجتماعی خود توسعه داد. پیش از بندورا نیز افرادی چون ویلیام جیمز (۱۸۹۰)، کارل راجرز (۱۹۶۱) و آبراهام ماسلو (۱۹۵۴) به ترتیب به مفهوم خود، تجارت مثبت در رشد فردی و پذیرش خود به عنوان عنصر کلیدی خود شکوفایی پرداخته اند. اما چیزی که مشهود است اینکه بندورا اولین طرح کننده مفهوم خودباوری به صورت مستقل و توسعه دهنده اصلی این مفهوم در مباحث روانشناسی غربی بوده است.

در لغت واژه خودباوری از دو جزء خود و باوری تشکیل شده است. در زبان فارسی «خود» به معنای نفس، شخصیت، هویت یا وجود فرد است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه خود) واژه باوری نیز از ریشه باور به معنای اعتقاد، ایمان یا اعتماد است. (معین، ۱۳۸۱، ذیل واژه باور) بنابراین خودباوری از نظر لغوی به معنای اعتقاد و اعتماد به نفس است و شامل اعتماد به توانایی های خود نیز می شود.

خودباوری در معنای اصطلاحی، مفهومی روان شناختی، اجتماعی و فلسفی دارد. این مفهوم به اعتماد به نفس، شناخت درست از توانایی های خود و ایمان به قابلیت های فردی اشاره می کند. در منابع علمی و روانشناسی، خودباوری به عنوان یکی از ارکان اصلی رشد شخصیت و موفقیت فردی مورد توجه است. اگر بخواهیم یک تعریف جامع و علمی برای خودباوری ارائه دهیم میتوان گفت خودباوری عبارت است از: «اعتقاد راسخ فرد به ارزش ها، توانایی ها و هویت خود، همراه با توانایی تصمیم گیری مستقل مقابله با چالش ها.» (باندورا، ۱۹۹۷م)

در دیدگاه اسلامی نیز خودباوری به معنای شناخت درست از توانایی های خود و استفاده از آنها در راستای اهداف الهی است. در این باره قرآن کریم می فرماید: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات: ۲۱) این آیه بر اهمیت شناخت خود و توانایی های درونی تأکید دارد.

۲-۲ مؤلفه های اساسی خودباوری از منظر روانشناسی

عزت نفس و خودکارآمدی دو مفهوم کلیدی در روانشناسی هستند که به عنوان مؤلفه های اصلی خودباوری، نقش مهمی در شکل گیری اعتماد به نفس، انگیزه و عملکرد افراد ایفا می کنند. عزت نفس به ارزشی که فرد برای خود قائل است و احساس ارزشمندی و شایستگی او نسبت به خود اشاره دارد. این مفهوم ریشه در نظریه های روانشناسان مانند آبراهام ماسلو (ماسلو، ۱۹۴۳م، ص. ۳۷۰-۳۹۶) و کارل راجرز (راجرز، ۱۹۵۹، جلد ۳، ص ۱۸۴-۲۵۶) دارد. ماسلو در نظریه ی سلسله مراتب نیازها، عزت نفس را به عنوان یکی از نیازهای روانشناختی سطح بالا معرفی کرد که پس از برآورده شدن نیازهای اساسی مانند امنیت و تعلق، ظهور می یابد. کارل راجرز نیز در نظریه ی خود بر اهمیت «خود واقعی» و «خود ایده آل» تأکید کرد و معتقد بود که زمانی که خود واقعی فرد با خود ایده آل او هماهنگ باشد، عزت نفس او افزایش می یابد. عزت نفس بالا باعث می شود فرد به توانایی های خود ایمان داشته باشد و در برابر شکست ها مقاوم تر باشد.

خودکارآمدی مفهومی است که توسط آلبرت بندورا در نظریه ی یادگیری اجتماعی (بندورا، ۱۹۷۷م، ص. ۱۹۱-۲۱۵) مطرح شد. خودکارآمدی به باوری اشاره دارد که فرد نسبت به توانایی خود برای انجام یک کار یا دستیابی به یک هدف دارد. بندورا معتقد است که این باور نه تنها تحت تأثیر موفقیت های

گذشته است، بلکه از طریق الگوبرداری، متقاعدسازی شناختی و شرایط فیزیولوژیک نیز شکل می‌گیرد. خودکارآمدی بالا باعث می‌شود فرد چالش‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد ببیند و در برابر موانع پایداری بیشتری از خود نشان دهد. (بندورا، ۱۹۹۷)

عزت نفس و خودکارآمدی با یکدیگر مرتبط هستند، اما تفاوت‌هایی نیز دارند. عزت نفس به ارزیابی کلی فرد از خود اشاره دارد (کوئن، ۲۰۰۰ م، ص ۱۹-۳۸)، در حالی که خودکارآمدی به باورهای خاص او در مورد توانایی‌هایش در زمینه‌های خاص مربوط می‌شود. (شیرر و همکاران، ۱۹۸۲ م، ص ۶۳۳-۶۴۰) به عبارت دیگر، عزت نفس پایه‌ای برای خودکارآمدی است؛ فردی که عزت نفس بالایی دارد، احتمال بیشتری دارد که در زمینه‌های مختلف خودکارآمدی بالایی نیز داشته باشد. با این حال، خودکارآمدی می‌تواند در حوزه‌های مختلف زندگی متفاوت باشد؛ مثلاً فردی ممکن است در زمینه‌ی تحصیلی خودکارآمدی بالایی داشته باشد، اما در زمینه‌ی اجتماعی خودکارآمدی پایینی داشته باشد.

خودباوری به عنوان ترکیبی از عزت نفس و خودکارآمدی، به فرد کمک می‌کند تا با اعتمادبه‌نفس و انگیزه بالا در مسیر اهداف خود گام بردارد. مطالعات نشان داده‌اند که افراد با خودباوری بالا عملکرد بهتری در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و حتی سلامت روان دارند.

۲-۳ کارکرد خودباوری در تعامل با محیط و ارتقاء شخصیت انسان

خودباوری به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی، نقش محوری در تعامل فرد با محیط و ارتقاء شخصیت ایفا می‌کند. این مفهوم توسط آلبرت بندورا، روانشناس برجسته، در نظریه یادگیری اجتماعی مطرح شده است. خودباوری به باوری اشاره دارد که فرد نسبت به توانایی خود برای انجام یک کار یا مقابله با چالش‌ها دارد. این باور نه تنها بر رفتار و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه تعامل او با محیط و رشد شخصیت نیز مؤثر است.

خودباوری به فرد کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری در محیط خود عمل کند. افرادی که خودباوری بالایی دارند، تمایل بیشتری به پذیرش چالش‌ها و ریسک‌های محاسبه‌شده دارند. این افراد محیط را به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری می‌بینند، نه تهدیدی برای شکست. به عبارت دیگر، خودباوری به فرد امکان می‌دهد تا با نگرشی مثبت و فعالانه با محیط تعامل کند.

بر اساس مطالعات بندورا، خودباوری بر چهار فرایند اصلی تأثیر می‌گذارد: (بندورا، ۱۳۸۰)

- انگیزش: افراد با خودباوری بالا انگیزه بیشتری برای تلاش و پشتکار دارند.
- شناخت: این افراد توانایی بهتری در تحلیل و حل مسائل دارند.
- هیجان: خودباوری به مدیریت استرس و اضطراب کمک می‌کند.
- عملکرد: افراد با خودباوری بالا عملکرد بهتری در فعالیت‌های خود نشان می‌دهند.

خودباوری نه تنها بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه بر رشد و ارتقاء شخصیت نیز مؤثر است. شخصیت به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های روانی، رفتاری و هیجانی تعریف می‌شود که فرد را از دیگران متمایز می‌کند. (شعبانی و همکاران، ۱۳۹۵، ص. ۳۴-۴۵).

در فرهنگ ایرانی-اسلامی، خودباوری به عنوان یکی از ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی مورد تأکید قرار گرفته است. در آموزه‌های اسلامی، اعتماد به نفس و توکل بر خدا به عنوان دو عنصر مکمل در موفقیت فرد مطرح شده‌اند. خودباوری در این چارچوب، نه تنها به معنای اعتماد به توانایی‌های فردی است، بلکه به معنای اعتماد به حمایت الهی نیز می‌باشد. (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۲)

۳. قدرت اراده؛ موتور محرکهٔ عمل

۳-۱ مفهوم شناسی

قدرت اراده مفهومی کلیدی در روانشناسی و فلسفه است که به توانایی فرد برای کنترل رفتارهای خود، مقاومت در برابر وسوسه‌ها و پیگیری اهداف بلندمدت اشاره دارد.

واژه اراده در زبان فارسی از ریشهٔ عربی «اراده» گرفته شده است که به معنای قصد، رغبت یا تمایل قلبی است. (معین، ۱۳۸۱، ذیل واژه اراده) قدرت نیز به معنای توانایی، استحکام و نیروی انجام کاری است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه قدرت) بنابراین قدرت اراده از نظر لغوی به معنای: «توانایی و نیروی فرد برای تحقق بخشیدن به قصد و تمایلات خود» است.

همچنین قدرت اراده در معنای اصطلاحی مفهومی روان‌شناختی و فلسفی است که به توانایی فرد برای کنترل رفتارهای خودآگاه، مقاومت در برابر وسوسه‌ها و پیگیری اهداف بلندمدت اشاره دارد. این مفهوم

در روانشناسی به عنوان یکی از ارکان اصلی خود تنظیمی مورد توجه است. در یک اصطلاح علمی، قدرت اراده عبارت است از: «توانایی فرد برای کنترل تکانه ها، تأخیر در رضایت های فوری و تخصیص منابع شناختی برای دستیابی به اهداف بلندمدت.» در این عبارت کنترل تکانه ها به معنای مقاومت در برابر وسوسه ها و رفتارهای فوری است. تأخیر در رضایت و تخصیص منابع شناختی نیز به ترتیب به معنای توانایی چشم پوشی از پاداش های کوتاه مدت برای دستیابی به اهداف بلندمدت و توانایی تمرکز و استفاده بهینه از انرژی ذهنی برای دستیابی به اهداف است. (موراوان و بومایستر، ۲۰۰۰ م، ص. ۲۴۷-۲۵۹) در واقع در یک جمله کوتاه میتوان گفت قدرت اراده همان اختیار انجام فعل همراه با انگیزش درونی است.

۳-۲ ماهیت و اهمیت قدرت اراده در رسیدن به اهداف

قدرت اراده، به عنوان یکی از مهم ترین عوامل در رسیدن به اهداف، نقش کلیدی در شکل دهی به رفتار و تصمیم گیری های انسان ایفا می کند. این مفهوم، که در روانشناسی و فلسفه به طور گسترده ای مورد بررسی قرار گرفته است، به توانایی فرد در کنترل تکانه ها، مقاومت در برابر وسوسه ها و پابندی به اهداف بلندمدت اشاره دارد. (بومایستر و تیری، ۱۳۹۰، ص ۱۵) اراده مانند ماهیچه ای عمل می کند که با تمرین و استفاده مداوم قوی تر می شود، اما در صورت استفاده بیش از حد، ممکن است خسته شود و نیاز به بازیابی داشته باشد. این پدیده با عنوان «خستگی اراده» شناخته می شود و نشان می دهد که منابع شناختی و عاطفی فرد محدود هستند (بومایستر و همکاران، ۱۳۷۷، ص ۱۲۵۲-۱۲۶۵).

اهمیت قدرت اراده در رسیدن به اهداف از این واقعیت ناشی می شود که موفقیت اغلب نیازمند فداکاری، پشتکار و توانایی غلبه بر موانع است. افرادی که اراده قوی تری دارند، قادرند تمرکز خود را حفظ کنند، اولویت های خود را هدیریت نمایند و در برابر حواس پرتی ها و چالش ها مقاومت کنند. به عنوان مثال، در مطالعه ای که توسط داکورث و همکاران (۱۳۸۶، ص ۱۰۸۷-۱۱۰۱) انجام شد، مشخص گردید که «جلد»، یعنی ترکیبی از پشتکار و اشتیاق به اهداف بلندمدت، پیش بینی کننده قوی تری از موفقیت در مقایسه با هوش یا استعداد طبیعی است. این یافته نشان می دهد که حتی افرادی با توانایی های متوسط می توانند با تکیه بر اراده و پشتکار، به دستاوردهای قابل توجهی برسند.

علاوه بر این، قدرت اراده با خودتنظیمی ارتباط نزدیکی دارد، فرایندی که در آن فرد رفتار، تفکر و احساسات خود را برای دستیابی به اهداف هدایت می‌کند (باندورا، ۱۳۷۰، ص ۱۱-۶۰). خودتنظیمی شامل برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی عملکرد است و نیازمند اراده قوی برای اجرای این مراحل است. بدون اراده، اهداف باقی می‌مانند و به اقدام تبدیل نمی‌شوند.

در نهایت، تقویت اراده از طریق روش‌هایی مانند تعیین اهداف مشخص، تقسیم وظایف بزرگ به مراحل کوچک‌تر و ایجاد محیطی حمایتی امکان‌پذیر است (کلیر، ۱۳۹۷، ص ۲۳-۴۵). با تمرین و آگاهی از محدودیت‌های اراده، افراد می‌توانند از خستگی اراده پیشگیری کرده و به طور موثرتری به سوی اهداف خود پیش بروند. بنابراین، قدرت اراده نه تنها یک ویژگی ذاتی، بلکه یک مهارت قابل پرورش است که می‌تواند مسیر موفقیت را هموار سازد.

❖ مبانی تحلیلی

۴. دیدگاه اسلام به ابعاد روانی و معنوی انسان

اسلام به عنوان یک نظام جامع زندگی، نگاهی عمیق و همه‌جانبه به ابعاد روانی و معنوی انسان دارد و این دو بعد را به عنوان اجزای جدایی‌ناپذیر وجود انسان مورد توجه قرار می‌دهد. در آموزه‌های اسلامی، سلامت روانی و معنوی فرد، پایه و اساس سعادت دنیوی و اخروی او محسوب می‌شود (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۱۲۳). قرآن کریم، به عنوان مهم‌ترین منبع اسلامی، بارها بر اهمیت قلب و روح انسان تأکید کرده و آن را محل معرفت، ایمان و ارتباط با خداوند معرفی می‌نماید (ق:۳۷). از دیدگاه اسلام، روان انسان نه تنها یک بعد مادی ندارد، بلکه دارای ابعادی معنوی است که نیازمند مراقبت و پرورش است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۲۱۵).

علاوه بر این، اسلام به بعد اجتماعی سلامت روانی نیز توجه دارد. مفاهیمی مانند «اخوت» (برادری)، «ایثار» و «انفاق» نه تنها سبب تقویت روابط اجتماعی می‌شوند، بلکه به سلامت روانی فرد نیز کمک می‌کنند (نورایی، ۱۳۸۲، ص ۱۴۵). در اسلام، کمک به دیگران و ایجاد روابط سالم با دیگران، به عنوان یکی از راه‌های رسیدن به سعادت و آرامش درونی معرفی شده است.

در بعد معنوی، اسلام به مفهوم «تزکیه نفس» به عنوان فرایندی برای پالایش روح و رسیدن به کمال معنوی اشاره می‌کند. تزکیه نفس از طریق عبادت، اخلاق نیکو و دوری از رذایل اخلاقی حاصل می‌شود (شمس: ۹). امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «خداوند را در حالی ملاقات کن که قلبت از گناه پاک باشد» (دشتی، ۱۳۷۶، ص ۴۱۲). این بیان نشان‌دهنده اهمیت پاکیزگی درونی و معنوی در اسلام است.

در نهایت، اسلام سلامت روانی و معنوی را در چارچوب توحید و ارتباط با خداوند تعریف می‌کند. این نگاه جامع، انسان را به عنوان موجودی چندبعدی می‌بیند که نیازمند تعادل بین ابعاد مادی، روانی و معنوی خود است. بنابراین، اسلام با ارائه دستورات و راهکارهایی مانند عبادت، اخلاق نیکو و روابط سالم اجتماعی، به پرورش هر دو بعد روانی و معنوی انسان می‌پردازد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۲۱). در واقع این همان چارچوبی است که اسلام برای رسیدن فرد به تکامل روحی- روانی و تبدیل او به خلیفه الهی و جانشین خداوند در زمین مشخص و معین کرده است.

۵. هم‌افزایی ولایت تکوینی و خودباوری

۵-۱ دگرگونی باور به توانایی‌های فردی با اتکا به ولایت تکوینی

اتکا به مفهوم «خلیفه الله» بودن انسان، که در قرآن کریم به آن اشاره شده است (بقره: ۳۰)، می‌تواند باور به توانایی‌های فردی را به طور ریشه‌ای دگرگون سازد. این مفهوم بیان می‌کند که انسان به عنوان جانشین خداوند در زمین، دارای جایگاه والایی است و این جایگاه، توانایی‌های او را نه تنها به عنوان یک موجود مادی، بلکه به عنوان یک موجود معنوی و مسئول در برابر خداوند تعریف می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۳).

وقتی انسان خود را خلیفه‌الله می‌داند، درمی‌یابد که توانایی‌هایش نه تنها برای تأمین نیازهای مادی و فردی، بلکه برای عمران و آبادانی زمین و اجرای عدالت الهی است. این نگاه، سبب می‌شود که فرد به جای محدود کردن توانایی‌های خود به منافع شخصی، آن‌ها را در خدمت اهداف والاتر و جمعی به کار گیرد (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۲۱۵). به عبارت دیگر، خلیفه‌الله بودن، توانایی‌های فردی را در چارچوب مسئولیت‌های معنوی و الهی معنا می‌کند.

این درک، اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد، زیرا او خود را نه به عنوان یک موجود ضعیف و ناتوان، بلکه به عنوان نماینده‌ای از جانب خداوند در زمین می‌بیند. این اعتماد به نفس، نه از جنس غرور و خودبرتربینی، بلکه از جنس مسئولیت‌پذیری و تعهد است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۴۵). انسان دارای ولایت تکوینی، توانایی‌های خود را ابزاری برای تحقق اراده الهی می‌داند و همین امر، انگیزه او را برای تلاش و کوشش مضاعف می‌کند.

علاوه بر این، مفهوم ولایت تکوینی، انسان را به سمت پرورش توانایی‌های اخلاقی و معنوی سوق می‌دهد. او درمی‌یابد که برای انجام وظیفه خود به عنوان جانشین خداوند، نیازمند تقویت صفات الهی مانند عدالت، رحمت و حکمت است (محلّاتی، ۱۳۹۰، ص ۱۸۹). این نگاه، توانایی‌های فردی را نه تنها در بعد مادی، بلکه در بعد معنوی نیز گسترش می‌دهد و انسان را به سمت کمال و تعالی سوق می‌دهد.

از سوی دیگر، خلیفه‌الهی بودن، انسان را از ترس و ناامیدی رها می‌سازد. وقتی فرد درمی‌یابد که خداوند او را به عنوان جانشین خود برگزیده است، به قدرت و حمایت الهی اعتماد می‌کند و با اطمینان خاطر بیشتری به سوی اهداف خود پیش می‌رود (امینی، ۱۳۷۸، ص ۳۱۲). این اعتماد، سبب می‌شود که فرد با شجاعت و امید بیشتری موانع را پشت سر بگذارد.

در نهایت، اتکا به مفهوم ولایت تکوینی، باور به توانایی‌های فردی را از یک نگاه محدود و مادی به یک نگاه جامع و معنوی تبدیل می‌کند. انسان با درک این جایگاه والا، توانایی‌های خود را نه تنها برای خود، بلکه برای تحقق اراده الهی و خدمت به بشریت به کار می‌گیرد. این دگرگونی در نگرش، سبب می‌شود که فرد با انگیزه بیشتر، تلاش بالاتر و هدفمندتر، به سوی کمال و سعادت پیش برود (حج: ۷۷).

۵-۲ تأثیر درک ولایت تکوینی بر ارتقاء حس عاملیت

درک مفهوم ولایت تکوینی انسان تأثیر عمیقی بر ارتقاء حس عاملیت در فرد دارد. حس عاملیت به توانایی انسان در تأثیرگذاری بر محیط، تصمیم‌گیری آگاهانه و مسئولیت‌پذیری در قبال اعمال خود اشاره می‌کند. وقتی انسان خود را خلیفه‌الله می‌داند، درمی‌یابد که نه تنها یک موجود منفعل در جهان نیست، بلکه به عنوان جانشین خداوند در زمین، دارای نقش فعال و مؤثری در هدایت و اصلاح جهان هستی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۱).

این درک، حس عاملیت را تقویت می‌کند، زیرا فرد خود را نه به عنوان یک عنصر کوچک و بی‌اهمیت، بلکه به عنوان یک عامل کلیدی در تحقق اراده الهی می‌بیند. این نگاه، سبب می‌شود که انسان با اعتماد به نفس بیشتر و مسئولیت‌پذیری بالاتر، به سمت اقدام و عمل پیش برود (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۲۱۰). او درمی‌یابد که توانایی‌هایش نه تنها برای تأمین نیازهای شخصی، بلکه برای ایجاد تغییر مثبت در جهان است. علاوه بر این، مفهوم ولایت تکوینی، حس هدفمندی را در فرد تقویت می‌کند. وقتی انسان خود را در چارچوب یک مأموریت الهی می‌بیند، اعمال و تصمیمات او معنا و جهت پیدا می‌کنند. این هدفمندی، حس عاملیت را عمیق‌تر می‌کند، زیرا فرد درمی‌یابد که هر اقدام او می‌تواند گامی در مسیر تحقق عدالت، رحمت و حکمت الهی باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۴۰).

از سوی دیگر، درک ولایت تکوینی، انسان را به سمت پرورش توانایی‌های اخلاقی و معنوی سوق می‌دهد. او درمی‌یابد که برای انجام وظیفه خود به عنوان جانشین خداوند، نیازمند صفاتی مانند امانت‌داری، عدالت و حکمت است. این پرورش اخلاقی، حس عاملیت را با بعد معنوی پیوند می‌دهد و سبب می‌شود که فرد نه تنها به دنبال تأثیرگذاری مادی، بلکه به دنبال تأثیرگذاری معنوی و اخلاقی نیز باشد (محلّاتی، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲).

علاوه بر این، مفهوم خلیفه‌اللهی، انسان را از ترس و تردید رها می‌سازد. وقتی فرد درمی‌یابد که خداوند او را به عنوان جانشین خود برگزیده است، به حمایت و هدایت الهی اعتماد می‌کند. این اعتماد، سبب می‌شود که او با شجاعت و اطمینان خاطر بیشتری به سمت اقدام و عمل پیش برود و از موانع نترسد (امینی، ۱۳۷۸، ص ۳۰۵).

در نهایت، درک قابلیت خلیفه‌الله بودن، حس عاملیت را از یک نگاه محدود و فردی به یک نگاه جامع و الهی تبدیل می‌کند. انسان با پذیرش این نقش، خود را نه تنها مسئول زندگی شخصی خود، بلکه مسئول اصلاح و هدایت جامعه و جهان می‌داند. این دگرگونی در نگرش، سبب می‌شود که فرد با انگیزه بیشتر، تلاش بالاتر و هدفمندتر، به سمت تحقق کمال فردی و جمعی پیش برود (قرآن کریم، سوره حج، آیه ۱۷۷).

۶. پیوند ولایت تکوینی و قدرت اراده

۶-۱ ولایت تکوینی به مثابه منبع الهام بخش برای اراده

ولایت تکوینی به معنای خلیفه الهی بودن انسان، یکی از الهام بخش ترین مفاهیم در اندیشه اسلامی است که می تواند اراده انسان را به طور عمیقی تقویت کند. این مفهوم بیان می کند که انسان به عنوان جانشین خداوند در زمین (خلیفه الله)، دارای جایگاه والایی است و این جایگاه، او را به سمت درک مسئولیت های بزرگ و الهام گیری از اراده الهی سوق می دهد (بقره: ۳۰). وقتی انسان خود را خلیفه الله می داند، درمی یابد که اراده او نه تنها برای تأمین نیازهای فردی، بلکه برای تحقق اراده الهی و عمران زمین است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۱).

این درک، اراده انسان را با هدف والایی پیوند می دهد. او درمی یابد که هر اقدام و تصمیمی که می گیرد، می تواند گامی در مسیر اجرای عدالت، رحمت و حکمت الهی باشد. این هدفمندی، اراده را تقویت می کند و به آن جهت و معنا می بخشد (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۲۱۰). انسان خلیفه الله، با الهام از این جایگاه، اراده ای راسخ برای انجام وظایف خود پیدا می کند و از موانع و چالش ها نمی هراسد.

علاوه بر این، مفهوم خلیفه اللهی، انسان را به سمت پرورش صفات الهی سوق می دهد. او درمی یابد که برای انجام وظیفه خود به عنوان جانشین خداوند، نیازمند صفاتی مانند اهلنت داری، عدالت، حکمت و رحمت است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۴۰). این پرورش اخلاقی، اراده را با بعد معنوی پیوند می دهد و سبب می شود که اراده فرد نه تنها برای دستیابی به اهداف مادی، بلکه برای دستیابی به کمال معنوی نیز تقویت شود.

از سوی دیگر، درک خلیفه اللهی، انسان را از ترس و ناامیدی رها می سازد. وقتی فرد درمی یابد که خداوند او را به عنوان جانشین خود برگزیده است، به حمایت و هدایت الهی اعتماد می کند. این اعتماد، اراده را قوی تر می کند و به او شجاعت و امید می دهد تا در برابر سختی ها ایستادگی کند (محلاتی، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲). انسان خلیفه الله، با تکیه بر این اعتماد، اراده ای استوار برای پیشبرد اهداف الهی پیدا می کند.

علاوه بر این، مفهوم خلیفه اللهی، اراده انسان را از محدوده منافع شخصی خارج کرده و آن را در خدمت اهداف جمعی و الهی قرار می دهد. وقتی انسان خود را مسئول اصلاح و هدایت جامعه می داند، اراده او

برای اقدامات جمعی و تأثیرگذاری بر دیگران تقویت می‌شود (امینی، ۱۳۷۸، ص ۳۰۵). این نگاه، اراده را از فردگرایی نجات داده و آن را به سمت مسئولیت‌پذیری اجتماعی سوق می‌دهد.

در نهایت، درک ولایت الهی به معنای خلیفه‌اللهی، اراده انسان را با الهام از جایگاه والای او، به سمت تعالی و کمال سوق می‌دهد. این مفهوم، اراده را نه تنها برای دستیابی به اهداف زودگذر، بلکه برای دستیابی به سعادت لبدی تقویت می‌کند (حج: ۷۷). بنابراین، خلیفه‌الله بودن، اراده انسان را به منبعی الهام‌بخش تبدیل می‌کند که او را در مسیر الهی استوار و مصمم نگه می‌دارد.

۶-۲ تقویت تاب‌آوری در پرتو استمداد از ولایت تکوینی

تقویت تاب‌آوری در پرتو استمداد از ولایت تکوینی یکی از راهکارهای قدرتمند برای مواجهه با چالش‌ها و سختی‌های زندگی است. ولایت تکوینی به عنوان حکمت و مدیریت الهی در همه هستی، به انسان یادآور می‌شود که او در جهان هستی تنها نیست و خداوند به عنوان مدبر و مدیر، همواره او را هدایت و حمایت می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۴۵۶). این درک، پایه‌ای محکم برای تقویت تاب‌آوری فراهم می‌کند، زیرا فرد درمی‌یابد که سختی‌ها و موانع تحت کنترل اراده الهی هستند و می‌توانند فرصتی برای رشد و کمال باشند.

وقتی انسان خود را خلیفه‌الله می‌داند، درمی‌یابد که جایگاه او در زمین نه تنها برای زندگی شخصی، بلکه برای عمران و اصلاح جهان است. این نگاه، سبب می‌شود که فرد با مسئولیت‌پذیری بیشتری به چالش‌ها نگاه کند و اراده‌ای راسخ برای غلبه بر آن‌ها پیدا کند (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۲۱۰). او درمی‌یابد که تاب‌آوری نه تنها برای بقا، بلکه برای تحقق اهداف الهی ضروری است.

علاوه بر این، مفهوم خلیفه‌اللهی، انسان را به سمت پرورش صفات الهی مانند صبر، شکر و توکل سوق می‌دهد. این صفات، ستون‌های اصلی تاب‌آوری هستند. وقتی فرد درمی‌یابد که سختی‌ها تحت تدبیر الهی هستند، با صبر و شکر بیشتر مواجهه می‌کند و به جای ناامیدی، به خداوند توکل می‌نماید (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۴۰). این توکل، سبب می‌شود که اراده او برای ادامه مسیر تقویت شود و از موانع نترسد.

از سوی دیگر، درک ولایت تکوینی، انسان را از ترس و اضطراب رها می‌سازد. وقتی فرد درمی‌یابد که خداوند او را به عنوان جانشین خود برگزیده است، به حمایت و هدایت الهی اعتماد می‌کند. این اعتماد، سبب می‌شود که او با آرامش بیشتری به چالش‌ها نگاه کند و اراده‌ای استوار برای غلبه بر آن‌ها پیدا کند (محلّاتی، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲). این آرامش درونی، یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت تاب‌آوری است.

علاوه بر این، مفهوم خلیفه‌اللهی، انسان را به سمت هدفمندی سوق می‌دهد. وقتی فرد درمی‌یابد که سختی‌ها می‌توانند گامی در مسیر کمال و تحقق اراده الهی باشند، اراده او برای تحمل و غلبه بر آن‌ها تقویت می‌شود (امینی، ۱۳۷۸، ص ۳۰۵). این هدفمندی، سبب می‌شود که فرد با انگیزه بیشتری به چالش‌ها نگاه کند و آن‌ها را به عنوان فرصتی برای رشد تلقی نماید.

در نهایت، استمداد از ولایت تکوینی به معنای خلیفه‌الله بودن، تاب‌آوری انسان را با بعد معنوی پیوند می‌دهد. این پیوند، سبب می‌شود که فرد نه تنها برای بقا و موفقیت مادی، بلکه برای دستیابی به کمال معنوی و نزدیکی به خداوند نیز تلاش کند (بقره: ۱۵۵). بنابراین، ولایت تکوینی به عنوان منبعی الهام‌بخش، تاب‌آوری انسان را تقویت می‌کند و او را در مسیر الهی استوار و مصمم نگه می‌دارد.

۷. مروری بر یافته‌های علمی در باب تأثیر پذیرش ولایت تکوینی بر سلامت روان

یافته‌های علمی در باب تأثیر مفهوم ولایت تکوینی بر سلامت روان، نشان‌دهنده ارتباط عمیق این نگرش با بهبود شاخص‌های روانی است. مطالعات روان‌شناختی و معنوی نشان می‌دهند که درک انسان از خود به عنوان جانشین خداوند در زمین (خلیفه‌الله)، می‌تواند به تقویت حس هدفمندی، افزایش امید، کاهش اضطراب و بهبود کلی سلامت روان منجر شود. این مفهوم، که در قرآن کریم به آن اشاره شده است (بقره: ۳۰)، به عنوان یک چارچوب معنوی، به فرد کمک می‌کند تا زندگی خود را در راستای یک مأموریت الهی معنا کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۱).

تحقیقات نشان می‌دهند که افراد دارای نگرش معنوی، از جمله کسانی که خود را صاحب ولایت تکوینی می‌دانند، سطح بالاتری از تاب‌آوری در برابر استرس و سختی‌ها دارند. این افراد با تکیه بر حمایت الهی و درک مسئولیت خود در جهان، قادرند بهتر با چالش‌ها مقابله کنند و از اضطراب و افسردگی کمتر رنج ببرند (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۲۱۰). مطالعه‌ای که توسط لوئیس و همکاران (۲۰۱۸) انجام شد، نشان داد که

افراد با باورهای معنوی قوی، سطح بالاتری از سلامت روان و رضایت از زندگی دارند، زیرا این باورها به آن‌ها کمک می‌کنند تا زندگی خود را در چارچوبی بزرگ‌تر و هدفمندتر ببینند (لوپس و همکاران، ۲۰۱۸، ص ۴۵).

علاوه بر این، مفهوم ولایت تکوینی، حس مسئولیت‌پذیری و عاملیت را در فرد تقویت می‌کند. وقتی انسان خود را مسئول اصلاح و آبادانی زمین می‌داند، این حس مسئولیت به او انگیزه می‌دهد تا فعالانه در زندگی مشارکت کند و از منفعل بودن دوری کند. این امر، به نوبه خود، به کاهش احساس بی‌هدفی و افزایش عزت نفس می‌انجامد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۴۰). پارکر (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان داد که افراد با حس عاملیت بالا، کمتر دچار مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب می‌شوند، زیرا آن‌ها کنترل بیشتری بر زندگی خود احساس می‌کنند (پارکر، ۲۰۱۵، ص ۷۸).

از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا، درک ولایت تکوینی می‌تواند به تقویت فضایل اخلاقی مانند امید، شکرگزاری و صبر منجر شود. این فضایل، به نوبه خود، به بهبود سلامت روان و افزایش شادی کمک می‌کنند. سلیگمن (۲۰۱۱)، بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، تأکید می‌کند که معنویت و هدفمندی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از اختلالات روانی هستند (سلیگمن، ۲۰۱۱، ص ۱۲۳). در این چارچوب، مفهوم ولایت تکوینی به عنوان یک منبع معنوی، می‌تواند به فرد کمک کند تا با نگاهی مثبت و امیدوارانه به زندگی بنگرد.

علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهند که افراد با نگرش معنوی، از جمله کسانی که خود را خلیفه‌الله می‌دانند، کمتر دچار تنهایی و انزوا می‌شوند. این افراد با درک مسئولیت خود در قبال دیگران، روابط اجتماعی قوی‌تری برقرار می‌کنند و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند (محلاتی، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲). پاتنام (۲۰۰۰) در کتاب خود با عنوان «سرمایه اجتماعی»، نشان می‌دهد که معنویت و حس مسئولیت اجتماعی، از عوامل کلیدی در تقویت روابط اجتماعی و سلامت روان هستند (پاتنام، ۲۰۰۰، ص ۱۴۵).

در نهایت، یافته‌های علمی نشان می‌دهند که درک خلیفه‌اللهی بودن انسان، به عنوان یک چارچوب معنوی، می‌تواند به تقویت سلامت روان از طریق افزایش حس هدفمندی، تاب‌آوری، عاملیت و فضایل اخلاقی

منجر شود. این مفهوم، نه تنها به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کند، بلکه او را به سمت کمال و تعالی سوق می‌دهد (امینی، ۱۳۷۸، ص ۳۰۵).

❖ مبانی عملی

۷. راهکارهای عملیاتی بکارگیری مفهوم ولایت تکوینی

بکارگیری مفهوم ولایت تکوینی، در جهت ارتقاء سلامت روان، می‌تواند از طریق راهکارهای عملیاتی و روزمره محقق شود. این مفهوم، که انسان را به عنوان جانشین خداوند در زمین معرفی می‌کند (قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۳۰)، می‌تواند به عنوان منبعی الهام‌بخش برای تقویت سلامت روان مورد استفاده قرار گیرد. در ادامه، راهکارهای عملیاتی برای بکارگیری این مفهوم ارائه می‌شود:

۱. تأمل روزانه در مأموریت الهی: اختصاص زمانی برای تأمل در مأموریت الهی خود به عنوان خلیفه‌الله، می‌تواند حس هدفمندی را تقویت کند. این تأمل می‌تواند به صورت روزانه و با خواندن آیات قرآن یا احادیث مرتبط انجام شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۱). به عنوان مثال، فرد می‌تواند هر صبح با خواندن آیه‌ای از قرآن، خود را برای انجام وظایف الهی آماده کند.
۲. نگهداری دفتر شکرگزاری: نوشتن روزانه نعمت‌ها و شکرگزاری از خداوند، به عنوان بخشی از مسئولیت خلیفه‌اللهی، می‌تواند به تقویت حس امید و رضایت از زندگی منجر شود (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۲۱۰). این عمل، فرد را به سمت درک عمیق‌تر از حمایت الهی سوق می‌دهد و اضطراب را کاهش می‌دهد.
۳. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی: به عنوان خلیفه‌الله، انسان مسئولیت دارد در اصلاح و آبادانی زمین مشارکت کند. شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و اجتماعی، نه تنها به دیگران کمک می‌کند، بلکه حس عاملیت و عزت نفس فرد را نیز تقویت می‌نماید (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۴۰). این فعالیت‌ها می‌توانند شامل کمک به نیازمندان، شرکت در پروژه‌های محیط زیستی یا آموزشی باشند.
۴. تمرین صبر و توکل در سختی‌ها: درک این نکته که سختی‌ها تحت تدبیر الهی هستند، می‌تواند به تقویت صبر و توکل منجر شود. وقتی فرد خود را خلیفه‌الله می‌داند، درمی‌یابد که سختی‌ها

می‌توانند فرصتی برای رشد و کمال باشند (سروش محلاتی، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲). تمرین صبر در مواجهه با چالش‌ها، به کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند.

۵. برقراری ارتباط معنوی از طریق عبادت: عبادت‌هایی مانند نماز، دعا و ذکر، به عنوان ابزاری برای ارتباط با خداوند، می‌توانند حس حمایت الهی را تقویت کنند. این ارتباط معنوی، به فرد کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری به چالش‌های زندگی نگاه کند (امینی، ۱۳۷۸، ص ۳۰۵). به عنوان مثال، نماز شب می‌تواند فرصتی برای درخواست هدایت و حمایت الهی باشد.

۶. آموزش و ترویج مفهوم خلیفه‌اللهی: آموزش این مفهوم به دیگران، به ویژه کودکان و نوجوانان، می‌تواند به تقویت حس مسئولیت و هدفمندی در جامعه منجر شود. این آموزش می‌تواند از طریق جلسات مذهبی، کارگاه‌های آموزشی یا حتی گفتگوهای خانوادگی انجام شود (لویس و کاکران، ۲۰۱۸، ص ۴۵).

۷. استفاده از هنر و ادبیات برای ترویج مفهوم: هنر و ادبیات می‌توانند ابزاری قدرتمند برای ترویج مفهوم خلیفه‌اللهی باشند. نوشتن شعر، داستان یا نقاشی‌هایی که این مفهوم را منعکس می‌کنند، می‌تواند به درک عمیق‌تر و کاربردی‌تر آن کمک نماید (پارکر، ۲۰۱۵، ص ۷۸).

۸. مشاوره معنوی: مراجعه به مشاوران معنوی یا روحانیون برای درک عمیق‌تر مفهوم خلیفه‌اللهی و کاربرد آن در زندگی روزمره، می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات روانی باشد. این مشاوره‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند تا با نگاهی معنوی به چالش‌های خود بنگرد (سلیگمن، ۲۰۱۱، ص ۱۲۳).

در نهایت، بکارگیری مفهوم ولایت تکوینی، از طریق این راهکارهای عملیاتی، می‌تواند به ارتقاء سلامت روان، افزایش حس هدفمندی، تقویت تاب‌آوری و بهبود کلی کیفیت زندگی منجر شود. این مفهوم، نه تنها به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کند، بلکه او را به سمت کمال و تعالی سوق می‌دهد (پاتنام، ۲۰۰۰، ص ۱۴۵).

❖ جمع‌بندی و پیشنهادات

این مقاله به شکلی عمیق و چندجانبه به بررسی تأثیر مفهوم ولایت تکوینی بر خودباوری و قدرت اراده انسان پرداخته است. هدف اصلی این پژوهش، آشکار ساختن ارتباط میان یک مفهوم بنیادین اسلامی و ابعاد روانشناختی فرد بوده است. یافته‌های این تحقیق به وضوح نشان می‌دهند که درک انسان از جایگاه “خلیفه الهی” و پذیرش ولایت تکوینی، نه تنها به تقویت خودباوری و اراده او کمک می‌کند، بلکه نقش بسزایی در ارتقای سلامت روان و کیفیت کلی زندگی فرد ایفا می‌کند.

اعتقاد به ولایت تکوینی، انسان را از یک موجود منفعل به یک عامل فعال و مسئولیت‌پذیر در برابر هستی تبدیل می‌کند. این بینش، حس عاملیت فرد را به شدت افزایش می‌دهد؛ چرا که او خود را نه تنها مسئول زندگی شخصی‌اش، بلکه مسئول اصلاح و آبادانی جهان و تحقق اراده الهی می‌بیند. این نگاه کلان، به او هدفمندی می‌بخشد و انگیزه‌ای قوی برای اقدام و تلاش ایجاد می‌کند. علاوه بر این، درک حمایت و هدایت الهی، ترس و ناامیدی را از بین برده و به انسان شجاعت و اطمینان خاطر بیشتری برای مواجهه با چالش‌ها می‌دهد.

یکی از نکات کلیدی که این مقاله به آن می‌پردازد، نقش ولایت تکوینی در تقویت تاب‌آوری است. در جهانی که با سختی‌ها و ناملایمات بسیاری روبروست، باور به اینکه تمام رویدادها تحت تدبیر الهی است، به فرد کمک می‌کند تا با صبر و توکل بیشتری با مشکلات برخورد کند. این دیدگاه، چالش‌ها را نه به عنوان موانع، بلکه به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و کمال می‌بیند.

این پژوهش همچنین راهکارهای عملیاتی ملموسی برای بکارگیری این مفهوم در زندگی روزمره ارائه می‌دهد. از تأمل روزانه در مأموریت الهی گرفته تا مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی و معنوی، همگی می‌توانند به افراد کمک کنند تا این مفهوم عمیق را در زندگی خود جاری سازند. در نهایت، این مقاله پیشنهاد می‌کند که برای تعمیق این مباحث و پر کردن شکاف‌های موجود در ادبیات علمی، تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیر سایر آموزه‌های اسلامی بر ابعاد روانشناختی انسان انجام شود. همچنین، توصیه می‌شود راهکارهای عملیاتی ارائه شده در قالب برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در جامعه پیاده‌سازی شوند تا افراد بتوانند با بهره‌گیری از این آموزه‌ها، به خودباوری و اراده‌ای مستحکم‌تر دست یافته و سلامت روان خود را ارتقا دهند. این رویکرد می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای هدفمندتر، مقاوم‌تر و معنوی‌تر کمک شایانی کند.

انجام پژوهش‌های تطبیقی میان مفهوم ولایت تکوینی و مفاهیم مشابه در سایر مکاتب فکری یا دینی، به منظور شناسایی نقاط اشتراک و افتراق و غنا بخشیدن به ادبیات بین‌رشته‌ای به دیگر علاقه‌مندان به پژوهش در این حوزه را توصیه می‌کنم. باشد تا گامی بزرگ در افزایش سلامت روان و ارتقاء معنوی جامعه بردارند.

اللهم عجل لولیک الفرج و العافیة و النصر

❖ فهرست منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه

۱. ابن اثیر، مبارک ابن محمد. (۱۳۶۷). النهایة فی غریب الحدیث و الاثر. قم، ایران: انتشارات اسماعیلیان.

۲. ابن عربی، محی الدین. (۱۳۹۶). الفتوحات المکیه. ایران: انتشارات ایران.
۳. ابن ماجه، محمد بن یزید. (۱۴۱۹ ه.ق). سنن ابن ماجه (ج ۱). بیروت: دارالمعرفه.
۴. امینی، ا. (۱۳۷۸). اخلاق اسلامی. انتشارات امیرکبیر.
۵. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۸). تفسیر تسنیم (ج ۲). قم: مرکز نشر اسرا.
۶. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۹ ه.ش). ولایت فقیه. قم: مرکز نشر اسرا.
۷. دشتی، م. (۱۳۷۶). نهج البلاغه. انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
۸. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). لغتنامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.
۹. سبحانی، جعفر. (۱۳۸۵). ولایت تکوینی و تشریعی از دیدگاه علم و فلسفه. قم.
۱۰. سروش محلاتی، م. (۱۳۹۰). اخلاق در قرآن. انتشارات دلیل ما.
۱۱. شعبانی، ح.، و همکاران. (۱۳۹۵). نقش خودباوری در ارتقاء شخصیت و سلامت روان. مجله روانشناسی معاصر، ۱۱(۲)، ۴۵-۳۴.
۱۲. صافی گلپایگانی، لطف الله. (۱۳۹۳). ولایت تکوینی و ولایت تشریعی. قم.
۱۳. طباطبایی، سید مصطفی و الیاس انطوان. (۱۳۷۷). فرهنگ نوین عربی-فارسی. انتشارات اسلامی، تهران، ایران.
۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۷۷). المیزان فی تفسیر القرآن. (ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی). قم: انتشارات اسلامی.
۱۵. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۷). کافی. (ج ۲ و ۳). قم: دار الحدیث.
۱۷. مطهری، م. (۱۳۷۸). مجموعه آثار، جلد ۱۲. تهران: انتشارات صدرا.

۱۸. مطهری، م. ت. (۱۳۶۹). انسان کامل. انتشارات صدرا.
۱۹. معین، محمد. (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۲۰. ملاصدرا. (۱۳۹۷). الحکمه المتعالیه. قم: انتشارات طلیعه نور.
۲۱. نورایی، ع. (۱۳۸۲). اخلاق در قرآن. انتشارات بوستان کتاب.
۲۲. مکارم شیرازی، ن. (۱۳۸۵). تفسیر نمونه. دار الکتب الاسلامیه.
۱. Parker, S. K. (۲۰۱۵). Mental health and work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, ۲۰(۲), ۷۸.
۲. Putnam, R. D. (۲۰۰۰). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
۳. Bandura, A. (۱۹۷۷). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, ۸۴(۲), ۱۹۱-۲۱۵.
۴. Bandura, A. (۱۹۹۷). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
۵. Bandura, A. (۱۹۹۲). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Child development: Six approaches* (pp. ۱۱-۶۰). Jessica Kingsley Publishers.
۶. Bandura, A. (۲۰۰۱). *Learning theories* (H. Pashasharifi, Trans.). Arasbaran Publications.
۷. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (۲۰۱۱). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength* (H. R. Aqamahmadiyan, Trans.). Voray-Danesh Publications.
۸. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (۱۹۹۸). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۴(۵), ۱۲۵۲-۱۲۶۵.
۹. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (۲۰۰۷). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۹۲(۶), ۱۰۸۷-۱۱۰۱.
۱۰. Rogers, C. R. (۱۹۵۹). A theory of therapy, personality, and Interpersonal relationships as developd in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. ۳, pp. ۱۸۴-۲۵۶). McGraw-Hill.
۱۱. Rogers, C. R. (۱۹۶۱). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

۱۲. Seligman, M. E. P. (۲۰۱۱). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
۱۳. Scherer, K., et al. (۱۹۸۲). Social and personality psychology bulletin. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸(۴), ۶۳۳–۶۴۰.
۱۴. Clear, J. (۱۳۹۷). *Atomic Habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones* (N. Mohammadi, Trans.). Cheshmeh Publishing.
۱۵. Cohen, R. S. (۲۰۰۰). Social comparison, social attraction, and self-esteem. In A. Gillon & R. A. Moore (Eds.), *Self-esteem and self-harming behaviors in adolescents* (pp. ۱۹–۳۸). Springer.
۱۶. Lewis, J. W., & Cochran, J. L. (۲۰۱۸). The role of spirituality in mental health. *Psychology and Christianity*, ۳۷(۱), ۴۵.
۱۷. Lewis, J. W., & Cochran, J. L. (۲۰۱۸). The role of spirituality in mental health. *Psychology and Christianity*, ۳۷(۱), ۴۵.
۱۸. Maslow, A. H. (۱۹۴۳). A theory of human motivation. *Psychological Review*, ۵۰(۴), ۳۷۰–۳۹۶.
۱۹. Maslow, A. H. (۱۹۶۸). *Toward a psychology of being* (۲nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
۲۰. Maslow, A. H. (۱۹۶۸). *Toward a psychology of being* (۲nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
۲۱. Muraven, M., & Baumeister, R. F. (۲۰۰۰). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control rely on a limited energy source? *Psychological Bulletin*, ۱۲۶(۲), ۲۴۷۰–۲۵۹.
۲۲. James, W. (۱۸۹۰). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.