

اهمیت تاب‌آوری در بحران‌های اجتماعی با تأکید بر راهکارهای تقویت تاب‌آوری

The Importance of Resilience in Social Crises with an Emphasis on Strategies for Strengthening Resilience

Ali Ahmad Panahi ¹

علی احمد پناهی ^۱

Abstract

Possessing high resilience is a fundamental component in managing social crises and improving social relations. This interdisciplinary research elucidates resilience as a core construct in managing social crises (military, psychological) and enhancing social relations from the dual perspectives of Islam and social psychology. The present study employs a descriptive-analytical method, with data collection based on a review of library resources, theoretical documents, and empirical and field research. The key findings and strategies for strengthening resilience are as follows: 1. Modification of cognitive beliefs; 2. Spiritual connection (God-orientedness); 3. Strengthening self-awareness; 4. Self-restraint in interactions; 5. Positive verbal/non-verbal communication; 6. Social intimacy; 7. Attention to differences and deliberate overlooking (Taqāful). Resilience, by integrating psychological strategies (such as cognitive restructuring and emotion regulation) and Islamic concepts (such as patience [Sabr], reliance on God [Tawakkul], and deliberate overlooking [Taqāful]), acts as a launching pad for overcoming crises. This duality both strengthens national cohesion during crises and improves social interactions at the micro level. This study suggests that educational programs based on these seven strategies should be implemented at individual and social levels.

Keywords: Resilience, Social Relations, Islamic Ethics, Cultural Norms, Social Crises.

چکیده

برخورداري از تاب‌آوری بالا، يکي از مؤلفه‌های اساسي در مهار بحران‌های اجتماعی و بهبود روابط اجتماعی است. اين پژوهش با رویکردی میان‌رشته‌ای، تاب‌آوری را به عنوان سازه‌ای محوری در مدیریت بحران‌های اجتماعی (نظامی، روانی) و بهبود روابط اجتماعی از دو دیدگاه اسلام و روان‌شناسی اجتماعی تبیین می‌کند. در پژوهش حاضر از روش توصیفی-تحلیلی استفاده شده، و روش گردآوری داده‌ها مبتنی بر بررسی اسناد کتابخانه‌ای و نظری و تحقیقات تجربی و میدانی است. یافته‌های کلیدی و راهکارهای تقویت تاب‌آوری به این شرح است: ۱. اصلاح باورهای شناختی؛ ۲. ارتباط معنوی (خداسو)؛ ۳. تقویت خودآگاهی؛ ۴. خودمهارگری در تعاملات؛ ۵. ارتباط کلامی / غیرکلامی نیکو؛ ۶. صمیمیت اجتماعی؛ ۷. توجه به تفاوت‌ها و تغافل. تاب‌آوری با تلفیق راهکارهای روان‌شناختی (مثل بازسازی شناختی، تنظیم هیجان) و مفاهیم اسلامی (صبر، توکل، تغافل) به عنوان سکوی پرش از بحران‌ها عمل می‌کند. این دوگانگی، هم انسجام ملی را در بحران‌ها تقویت می‌کند و هم تعاملات اجتماعی را در سطح خرد بهبود می‌بخشد. این پژوهش پیشنهاد می‌کند برنامه‌های آموزشی مبتنی بر این هفت راهکار در سطوح فردی و اجتماعی اجرایی شود. واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، روابط اجتماعی، اخلاق اسلامی، هنجارهای فرهنگی، بحران‌های اجتماعی

1. Faculty Member, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran. apanahi@rihu.ac.ir
Received: July 13, 2025
Accepted: August 18, 2025

۱. هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه apanahi@rihu.ac.ir
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۴/۲۲
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۵/۲۸

بیان مسئله

تاب‌آوری^۱ (سرسختی)، یکی از عناصر مهم در ارتقای ارتباطات اجتماعی و سلامت روانی، به‌ویژه در شرایط خاص از قبیل جنگ نظامی، جنگ روانی و بحران‌های اجتماعی است (فستر و وینستین^۲، ۲۰۱۹). تاب‌آوری و برخورداری از آستانه تحمل بالا از مؤلفه‌هایی است که در ارتباطات بین فردی و روابط اجتماعی نقش سازنده و تسهیل‌کننده دارد. بسیاری از چالش‌های ارتباطی افراد در ارتباطات اجتماعی به دلیل پایین بودن آستانه تحمل است (بامبر^۳، ۲۰۰۶). تاب‌آوری توانایی غلبه و سازگاری موفقیت‌آمیز با چالش‌ها، فشارهای روان‌شناختی و تنش‌های مهم و پیوسته و بهره‌گیری از تفکر خلاق و منعطف در راستای حل مسائل است. تاب‌آوری توانایی پایداری و مقاومت در برابر دشواری‌ها و چالش‌های سخت زندگی است؛ به گونه‌ای که موجب انطباق مثبت با رویدادها شود و تهدیدها را به فرصت تبدیل کند (گرمزی^۴، ۱۹۹۱). تاب‌آوری توانایی یادگیری، سازمان‌دهی و سازگاری با اوضاع سخت و دشوار زندگی و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهاست (تیده^۵، ۲۰۱۶: ۱-۱۳). برخورداری از تاب‌آوری بالا سبب بهبود روابط اجتماعی و افزایش توانایی مقابله با تعارض و چالش و نیز تقویت پایداری در شرایط بحرانی می‌شود (رابینسون^۶، ۲۰۰۸). افزایش تاب‌آوری در افراد موجب می‌شود که ظرفیت روان‌شناختی و اعتماد به نفس ارتقا یابد، چالش‌های اجتماعی و روان‌شناختی به گونه‌ای شایسته مدیریت شود و آنان را به فرصت تبدیل کند (بogar و دیانا^۷، ۲۰۰۶). انسان‌هایی که از تاب‌آوری بالا برخوردارند، ظرفیت و توانایی عبور از بحران‌ها و سختی‌های پایدار زندگی را دارند و در مواقع بحرانی از انسجام شخصیت برخوردار بوده، و متزلزل و ناامید نمی‌شوند. واژه‌های اخلاقی و اسلامی که به لحاظ مفهومی شباهت حداکثری با تاب‌آوری و آستانه تحمل بالا دارد، سعه صدر و صبوری است. سعه صدر به معنای فراخ سینه، ظرفیت و تحمل زیاد و از بین بردن دلتنگی و دلگیری از خود است و در مقابل، ضیق و تنگی صدر، یعنی کم‌ظرفیتی و حوصله اندک و تحیر در تصمیم‌گیری و درماندگی در کار. کسی که ضیق صدر دارد و سینه و ظرفیتش محدود است نمی‌تواند ادای حق کند و در چالش‌ها تصمیم سنجیده بگیرد (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۶:

1. resilience
2. Foster & Weinstein
3. Bamber
4. Gramezy, N.
5. Thiede
6. Robinson, P. F.
7. Bogar, C. B. & Diana, H.

۵۹-۶۰). صبوری یکی از ویژگی‌های باثبات درونی می‌باشد که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست. جوادی آملی (۱۳۸۷) معتقد است که از معنای صبر، ستبری، غلظت، نستوهی و مقاومت دریافت می‌شود که جزع و بی‌تابی در آن راه ندارد (مرحمتی و خرمایی، ۱۳۹۵: ۳۹). مکارم شیرازی (۱۳۷۲) صبر را به معنای پایداری و استقامت در برابر هر مشکلی می‌داند (همان). صبر به معنای نگهداری و مهار خود در حالتی متعادل به‌گونه‌ای است که سبب پایداری در انجام کارهای پُرچالش شده و انسان را در نیل به اهداف یاری رساند. براساس آموزه‌های روان‌شناختی، مفهوم صبر به تأخیر انداختن خواسته‌ها برای دستیابی به آینده‌ای بهتر و نیل به پاداش و هدفی بزرگ‌تر است. صبر می‌تواند قدرت سازگاری را افزایش دهد و غلبه بر مشکلات را تسهیل کند (استیونس^۱ و همکاران، ۲۰۰۵ و روساتی^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعه کیفی (تحلیلی) که به روش مروری انجام شده، ترکیبی از روش مرور نظام‌مند، تحلیل محتوا و مرور ادبیات است و نشان می‌دهد که صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. از لحاظ سازه‌های مفهومی صبر شامل بازداری از خشم و شهوت، شکیبایی، استقامت، انتظار و گشایش عقل می‌باشد؛ درحالی‌که سازه‌های مفهومی تاب‌آوری شامل تحمل‌پذیری، انطباق، سازگاری، افزایش ظرفیت و تغییر و بازسازی است. به همین ترتیب فرایند رشد صبر عبارت‌اند از: بازداری هیجانی، شکیبایی، استقامت، انتظار و کمال. روش صبر به عنوان یک مدل در سبک زندگی اسلامی می‌تواند هم در پیشگیری و مداخله و هم در رشد و تکامل آدمی، به‌ویژه در مداخلات مرتبط با بحران به کار رود. این رویکرد می‌تواند جایگزین مناسبی برای دیدگاه‌های هیجان‌مدار و تاب‌آوری باشد (احمدی و خدابخش، ۱۳۹۹).

در آموزه‌های اسلامی از سعه صدر، صبوری و برخوردار بودن از آستانه تحمل بالا با تعابیر ارزشمندی یاد می‌شود. در تعالیم اسلامی از صبوری با تعبیر فرمانده نیروی روان‌شناختی و درونی انسان^۳ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۵۵) نام برده شده و شرح صدر و صبوری، یکی از ویژگی‌های بارز اخلاقی و ارزشی در انسان‌ها قلمداد شده است^۴ (طه / ۲۵ و شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۴۶۹ و ۴۹۵). در آموزه‌های اسلامی، افزون بر معرفی صبوری و تاب‌آوری به عنوان یکی از ویژگی‌های مهم

1. Stevens
2. Rosati

۳. الْعِلْمُ خَلِيلُ الْمُؤْمِنِ وَالصَّبْرُ أَمِيرُ الْمُجْتَوِدِ.

۴. رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي. إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ أَوْعِيَةٌ فَخَيِّبْهَا أَوْعَاهَا. صَدَّرَ الْعَاقِلُ صُدُوقَ سِرِّهِ. مِنْ صِفَاتِ الْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ عَظِيمًا جَلْمُهُ أَوْسَعَ النَّاسِ صَدْرًا.

پرهیزکاران^۱ (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۳۰۵ و ۵۳۳) بر بهره‌گیری از آن برای مقابله با ناملایمات دنیوی سفارش شده است^۲ (بقره/ ۱۵۴ و ۱۵۸ و شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۳۰۵).

در مورد پیشینه پژوهش حاضر می‌توان این نکته را مدعی شد که پژوهش جدی و فراگیر در این باره مشاهده نشد. برخی از پژوهشگران در بعضی مقالات به موضوع تاب‌آوری، آستانه تحمل و صبوری از چشم‌انداز علوم اجتماعی و دانش روان‌شناسی پرداخته‌اند. نوری (۱۳۸۷) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن به اهمیت صبر و رابطه آن با تاب‌آوری پرداخته است. الیاسی (۱۳۸۷) در پژوهشی به بررسی ابعاد روان‌شناختی و جامعه‌شناختی آستانه تحمل در مردم توجه کرده است. مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی اثر دینداری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت‌گرا مختصر به موضوع صبر و آستانه تحمل و اهمیت آن اشاره کرده است. احمدی (۱۳۹۹) در پژوهشی به مقایسه تاب‌آوری و صبوری پرداخته و مفهوم‌شناسی مفصلی انجام داده است.

سؤال اصلی پژوهش پیش‌رو این است که تاب‌آوری چه اهمیت و فوایدی در روابط اجتماعی دارد و راهکارهای تقویت و بهبود تاب‌آوری از چشم‌انداز اسلامی و دانش روان‌شناسی اجتماعی کدام است؟ این پژوهش تلاش دارد که به بررسی اهمیت تاب‌آوری در بحران‌های اجتماعی و راهکارهای تقویت و بهبود آن از چشم‌انداز اسلام و دانش روان‌شناسی بپردازد. روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی بوده و آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مرتبط با موضوع، مورد بررسی و تحلیل محتوایی قرار گرفته است.

یافته‌های پژوهش

با تتبع، تأمل، توصیف و تحلیل محتوایی آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مرتبط با موضوع می‌توان ادعا کرد که تاب‌آوری می‌تواند در روابط اجتماعی و بین فردی فواید زیر را داشته باشد:

الف) کاهش تنیدگی و استرس

آراستگی به سعه صدر، صبوری و تاب‌آوری موجب کاهش تنیدگی و استرس بوده و افراد را در برخورد با هیجانات و احساسات درونی (به‌ویژه در شرایط سخت و بحران‌های اجتماعی)

۱. فی الزَّلَازِلِ وَقُورٌ وَ فِی الْمَكَارِهِ صَبُورٌ. الْمُؤْمِنُ... أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا يَكْرِهُ الرِّفْعَةَ وَ يَشْتَأُ الشُّمْعَةَ طَوِيلَ عَمَّةٍ بَعِيدٌ هُمُّهُ كَثِيرٌ صَمْتُهُ مَشْغُولٌ وَقَتُّهُ شُكُورٌ صَبُورٌ مَغْمُورٌ... سَهْلُ الْخَلِيقَةِ لَيْتِنِ الْعَرِيكَ نَفْسُهُ أَضْلَبُ مِنَ الصَّلْدِ.

۲. فَاضْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ. صَبْرًا فِی شِدْوٍ.

توانمندتر می‌سازد. صبوری از عناصر ایجاد توازن بین منابع درونی و محیطی است (عامل ایجاد توازن بین فشار روانی حاصل از شرایط نامساعد محیطی و ظرفیت‌های روانی)؛ یعنی با وجود اینکه فشار موقعیتی زیاد است، ولی فرد با برخورداری از منابع درونی (بردباری و صبوری) زمینه فشار روانی را کاهش می‌دهد و از انباشت انرژی منفی جلوگیری می‌کند (نوری، ۱۳۸۷). فردی که از تاب‌آوری بالا برخوردار است برای نیل به اهداف از هیچ کوششی دریغ ندارد و در رویارویی با چالش‌ها و بحران‌های اجتماعی مختلف با شجاعت و پایداری بیشتری حرکت می‌کند. ویژگی بردباری و صبوری و تاب‌آوری می‌تواند با هم‌سوسازی نیروهای مثبت درونی نقش سازنده‌ای بر عملکردهای افراد بگذارد. تاب‌آوری، افزون بر اینکه ظرفیت‌های روان‌شناختی افراد را افزایش می‌دهد به وی ثبات قدم و اطمینان قلبی بیشتری در مواجهه با دشواری‌ها و چالش‌ها می‌دهد. تاب‌آوری می‌تواند ریشه و منشأ هر جزع و بی‌تابی را در دل انسان بسوزاند، پایداری فرد در مقابل مشکلات را افزایش دهد و او را در رفتارهای خود مصمم سازد. معنای تاب‌آوری تسلیم شدن در برابر مشکلات و شکست‌ها نیست، بلکه استقامت در مقابل چالش‌ها و یافتن راه‌های برون‌رفت از بحران است (مرحمتی و خرمایی، ۱۳۹۵: ۴۳).

ب) افزایش مقاومت در راستای نیل به اهداف

تاب‌آوری یک گُنش (فعالیت) عقلانی و در راستای نیل به اهداف و مستلزم مواجهه با واقعیت‌ها، استقامت و پایداری در رسیدن به اهداف است. اشنیتکر و امونس^۱ (۲۰۰۷) و اشنیتکر (۲۰۱۲) براین باورند که تاب‌آوری و شکیبایی عامل افزایش بهزیستی روان‌شناختی و عاملی قوی برای غلبه بر مشکلات و افزایش توانمندی افراد است؛ برخلاف تصور عامیانه از پایداری و تاب‌آوری به معنای کنار کشیدن و انفعال نیست، بلکه فعالیتی عقلانی و منطقی و تلاش در راستای برون‌رفت منطقی از چالش‌های مختلف است (مرحمتی و خرمایی، ۱۳۹۵).

یکی از ویژگی‌های مربیان و مصلحان در آموزه‌های دینی شرح صدر، آستانه تحمل بالا و تاب‌آوری است^۲ (شرح/ ۱ و مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۶: ۴۰۵). امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود: کسی که سعه صدر و تاب‌آوری بالا نداشته باشد، توانایی ادای حق را ندارد^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۷۵: ۹۰). پیامبر گرامی

1. Schnitker, S. A. & Emmons, R. A.

۲. اَلَمْ نُنْشِخْ لَكَ صَدْرَكَ؛ اَللّٰهُمَّ لَا تُسَلِّطْ عَلٰی مَنْ لَا يَزِيْخُمْنِيْ اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ خُبْرِيْ وَ اَصْلِحْ شَأْنِيْ وَ اَصْلِحْ فُسَادَ قَلْبِيْ اَللّٰهُمَّ اَشْرِخْ لِيْ صَدْرِيْ وَ تَوَزَّ قَلْبِيْ وَ يَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ.

۳. مَنْ ضَاقَ صَدْرُهُ لَمْ يَضْبِرْ عَلَى اَدَاءِ حَقِّ.

اسلام نیز می‌فرماید کسی که نسبت به چیزی ضیق صدر و تنگی سینه داشته باشد آن را رها می‌کند و به آن اقدام نمی‌کند^۱ (همان، ج ۲: ۲۵۰). با تحلیلی روان‌شناسانه می‌توان گفت هرگاه فرد در ادای وظیفه و دفاع از حق ناتوان باشد و نتواند به درستی وظایف اجتماعی خود را انجام دهد، نمی‌تواند رابطه مناسبی با آحاد جامعه برقرار کند و بر چالش‌های اجتماعی همچون جنگ، محاصره و... غلبه کند.

ج) مدیریت شایسته ارتباطات و چالش‌های اجتماعی

در آموزه‌های اسلامی برخورداری از سعه وجود، تاب‌آوری و ظرفیت روان‌شناختی و روحی گسترده از ابزارهای مهم تعامل اجتماعی دانسته شده است^۲ (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۵۰۱). در شرح ابن ابی‌الحدید درباره این روایت آمده است: یک مدیر و مسئول در گستره فعالیت خود نیازمند اموری همچون بخشش، شجاعت و سعه صدر (گشادگی سینه) است و سعه صدر از عناصر مهم در این عرصه می‌باشد و مدیریت و ریاست بدون آن سامان و تمامیت نمی‌یابد^۳ (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۱۸: ۴۰۷). افراد صبور و بردبار از سرمایه حمایت اجتماعی برخوردارند^۴ (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۵۰۵). انسانی که سینه‌اش فراخ است و دلی دریایی دارد، رفتارش توأم با آرامش و وقار می‌باشد و خصومت‌طلبی و تنش‌زایی از ساحت او به دور است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مخاصمه و دشمنی نمی‌کند مگر کسی که دچار تنگی سینه شده باشد^۵ (ابن بابویه، ۱۳۹۸: ۴۶۱). افرادی که فراخی سینه دارند و تاب‌آوری بالایی دارند، سنجیده و جامع‌نگرانه تصمیم می‌گیرند و از کتره‌ای عمل کردن پرهیز دارند و مصونیت از آسیب‌ها در گُش‌های رفتاری آنان فراوان است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: هر که سنجیده به کارها پا نهد در خطر حوادث رسواکننده است^۶ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸: ۱۹). آستانه تحمل بالا و سعه صدر موجب می‌شود که یک فرد تلخی‌ها و سختی‌ها را تحمل کند و در فرایند ارتباط اجتماعی دچار ضعف و استیصال نگردد. تاب‌آوری می‌تواند ظرفیت روان‌شناختی و تحمل درونی انسان را ارتقا بخشد؛ زیرا خویشتن‌داری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشتن‌دار از ثبات هیجانی

۱. من ضاق صدره بالشئ کان ذلک داعیاً له إلی ترکه.

۲. أَللهَ الرَّيَاسَةِ سَعَةُ الصَّدْرِ.

۳. الرئيس محتاج إلی أمور منها الجود و منها الشجاعة و منها هو الأهم سعه الصدر فإنه لا تتم الرئاسة إلا بذلك.

۴. أَوَّلُ عَوْضِ الْخَلِيمِ مِنْ جَلْبِهِ أَنَّ النَّاسَ أَنْصَأُوهُ عَلَى الْجَاهِلِ.

۵. لَا يُخَاصِمُ إِلَّا مَنْ قَدْ ضَاقَ بِمَا فِي صَدْرِهِ.

۶. مَنْ تَوَزَّطَ فِي الْأُمُورِ غَيْرَ نَاطِقٍ فِي الْعَوَاقِبِ فَقَدْ تَعَرَّضَ لِمُفْضِحَاتِ النَّوَائِبِ.

بیشتری برخوردار خواهند بود. این امر کارایی افراد را در حیطه‌های گوناگون افزایش می‌دهد.

راهکارهای تقویت و ارتقای تاب‌آوری

عناصر و عوامل مختلفی می‌توانند تاب‌آوری و سعه صدر افراد را افزایش دهند و تقویت کنند. برخی از این عناصر عبارت‌اند از:

۱. اصلاح و تقویت باورهای بینشی و شناختی

برخورداری از ایدئولوژی و جهان‌بینی درست (برخورداری از باور و معرفت صحیح نسبت به جهان و حیات بشری و اهداف خلقت) زمینه بسیاری از چالش‌ها و تعارض‌ها را برطرف می‌کند و مقاومت افراد را در روبه‌رو شدن با چالش‌ها افزایش می‌دهد. سلامت‌بخش‌ترین جنبه دین، توانایی آن در فروکاستن از نگرانی‌ها و تشویش‌ها از راه اعطای یک احساس کنترل بر این دنیای مادی است؛ این احساس کنترل از راه دور به وسیله باور و اعتقاد به حضور یک قدرت برتر و شکوهمند و ربط انسان به او فراهم می‌شود. قدرتی که برترین قدرت‌ها و صاحب اراده و اختیار است^۱ (طه/۵۰). این باور همان اعتقاد به خدای یگانه و مهم‌ترین باور دینی می‌باشد. معرفت به خداوند موجب می‌شود فرد همه هستی و زندگی را هدف دار و معنادار بداند^۲ (بقره/۱۸۶) و در رفتارها با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند و باور داشته باشد که هر چیزی به غیر از خدا ارزش و قدرتی ندارد^۳ (بقره/۱۳۹). باورهای معرفتی درست و قوی موجب تسلیم و رضا به مقدرات الهی می‌شود^۴ (کهف/۳۹). آنان که ایمان آورده‌اند خداوند را بیشتر دوست دارند^۵ (بقره/۱۵۶)، او را «منبع ایمن» و «امنیت‌بخش» برای خود می‌دانند^۶ (انفال/۱۰)، در سایه این باور قلبی به اطمینان قلبی و سلامت روانی می‌رسند^۷ (یونس/۶۲).

پرستش خدای یگانه می‌تواند انسجام شخصیتی در آدمی ایجاد کند و او را از سرگردانی‌های بی‌بخشد. خدا باوری و اعتقاد به پیوستگی دنیا با آخرت، زمینه معنایابی درست از زندگی را فراهم کرده، تلاش‌های انسان را هدفمند می‌سازد و ساختار ذهنی و معنادهی اعمال

۱. رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ.

۲. إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ.

۳. صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَتَخُوْهُ لَهُ عَابِدُونَ.

۴. لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ.

۵. وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلّٰهِ.

۶. إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَبْ لَكُمْ أَنِّي مُبْدِّكُمْ بِأَلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُزْدَفِينَ.

۷. أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.

و رفتارهای انسان را گسترش می‌دهد. باور به مرگ و معاد، باور به پاداش الهی (انعام / ۱۳۲) و باور به ثبوت همه‌گنش‌ورهای نیک و بد انسان در پرونده او (مدثر / ۳۸) به انسان سعه وجودی می‌بخشد و تابآوری او را در رویارویی با ناملازمات تقویت می‌کند.

وقتی رفتارهای انسان خداسو و برمدار اراده الهی بچرخد، انرژی مثبت دریافت می‌کند و ظرفیت تحمل مشکلات بر او آسان می‌شود. دی مامانی، تاجمن و دوئرت^۱ (۲۰۱۰)، براساس نتایج پژوهش خود بر این باورند که اگر مذهب و باورهای ارزشی افراد به نحوی شایسته شکل گیرد، زمینه بسیاری از اختلال‌ها و چالش‌ها از بین خواهد رفت. مطالعات نشان می‌دهد که باورهای دینی و اعتقادی، عاملی بسیار قوی در رابطه با جلوگیری و درمان اختلال‌های روان‌شناختی و رفتاری است (کارکلا و کانستانتینو^۲، ۲۰۱۰: ۱۴۳).

۲. داشتن ارتباط معنوی و خداسو

ارتباط معنوی با خالق هستی به انسان توان دوچندان می‌دهد و فرد را برخوردار از حمایت قدرتی لایتنه‌ای می‌سازد. معنویت جنبه‌ای از آدمی می‌باشد که بیانگر ارتباط و یکپارچگی او با عالم هستی است. این ارتباط و یکپارچگی به انسان امید و معنا می‌دهد و وی را از محدوده زمان، مکان و علایق مادی فراتر می‌برد و بینشی گسترده به او می‌دهد (بوالهری و همکاران، ۱۳۹۱). معنویت نوعی راهبرد مقابله‌ای است که به هنگام بروز هرگونه شکست و ناملازمات به افراد در حفظ تعادل خود و مقابله با چالش‌ها کمک می‌کند (پوند^۳، ۲۰۱۳). فزونی شناخت به خداوند و پرهیزکاری از عناصری است که بر ظرفیت انسان می‌افزاید و سبب فراخی سینه می‌شود. این فرد از نفع‌طلبی، بدبینی، تملق و خودمحوری به دور بوده و ویژگی‌هایی همچون گشادگی چهره، عطفوت، بردباری، فروخوردن خشم، انصاف، آرامش و وقار در او تجلی می‌یابد (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۶: ۷۰-۸۲) و این نشانه‌ها دال بر افزایش تاب‌آوری و صبوری در انسان است.

در تحلیل نقش معنویت می‌توان گفت که نیرویی روان‌شناختی است که می‌تواند بر زندگی انسان تأثیر عمیقی بگذارد. گستردگی این تأثیرها سه حوزه بهداشت جسمی، بهزیستی روانی و روابط اجتماعی را دربرمی‌گیرد (رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹: ۴۲). ویلز^۴ (۲۰۰۷: ۴۲۳-۴۳۶) در تحلیل بعد روان‌شناختی بشر قائل به وجود «خود معنوی» در افراد است. به اعتقاد وی، این «خود»

1. De Mamani, A. G., Tuchman, N. & Duarte, E. O.

2. Karekla, M. & Constantinou, M.

3. Pond, M. F.

4. Wills

در مرکزیت سازه «سلامت» قرار دارد؛ به گونه‌ای که با پرورش و تقویت آن، مؤلفه‌های سلامت نیز افزایش می‌یابند، به ویژه خود معنوی با فعال بودن، امید و احساس ارتباط با خود، دیگران و هستی توصیف می‌شود. با این حال ویلز فعال بودن در مقابل منفعل بودن، امیدواری در مقابل ناامیدی و احساس وصل بودن در مقابل احساس جدایی را سه ویژگی اصلی معنویت می‌داند که سبب تأثیرگذاری بر بهداشت روانی و مؤلفه‌های خاصی از آن (مانند عملکرد بدنی، کارکرد هیجانی و کارکرد اجتماعی) می‌شود. سانچز و ناپو^۱ (۲۰۰۸: ۶۳۸-۶۴۶) معتقدند آنچه رفتار دینی و باورهای مذهبی را در بهبود مسائل بین فردی و بهداشت عمومی کارآمد می‌سازد، افزایش حسن ظن، مسئولیت‌پذیر کردن افراد، افزایش حمایت اجتماعی و داشتن درک بهتر از آن است. آلیسون^۲ (۱۹۰: ۲۰۱۰) بر شکل‌گیری حمایت اجتماعی و روابط بین فردی مناسب از راه دین و رفتارهای اخلاقی تأکید می‌کند. گونزالس معتقد است که آموزه‌های معنوی و رفتارهای اخلاقی می‌تواند به توسعه درک واقعی از آنچه ما به هنگام برقراری ارتباط انجام می‌دهیم، کمک کند (ویلز، ۲۰۰۷: ۱۳۰). مک‌کلو و ویلاگی (۲۰۰۹) در پژوهشی دریافتند که مذهب و معنویت، توانایی خودنظم‌بخشی و تاب‌آوری را در افراد تقویت می‌کند و بر ارتقای سلامت روانی و رفتارهای اجتماعی تأثیر مثبتی دارد (اسمیلی، ۱۳۸۹: ۵۵).

یکی از کارکردهای عبادت، تقویت اراده و خویشتنداری در انسان است. عباداتی مثل روزه^۳ (بقره/ ۱۸۳)، نماز^۴ (بقره/ ۲۲)، جهاد و... چنین هدفی را تأمین می‌کند. خویشتن‌داری نیز به نوبه خود آثار ارزشمندی دارد. تقوا عامل شناخت درست، آبرو و حیثیت اجتماعی، افزایش ظرفیت روانی و ایجاد زمینه نیکی^۵ (لیل/ ۵-۷) و مغفرت اخروی است^۶ (انفال/ ۲۰). کارکردهای اجتماعی پرهیزکاری عبارت از خروج انسان از مشکلات و تنگناهای زندگی^۷ (طلاق/ ۲) و افزایش محبوبیت و مقبولیت اجتماعی است^۸ (مریم/ ۱۴). رفتارهای عبادی از طریق ایجاد و تقویت حالات و فرایندهای روان‌شناختی و افزایش ظرفیت‌های درونی سلامت روانی را ارتقا بخشیده، تاب‌آوری را افزایش داده و تعامل اجتماعی را بهبود می‌بخشد.

1. Sanchez, Z. V. & Nappo, S. A.

2. Allison, W.

۳. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

۴. يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

۵. فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى فَصَبَّيْنَاهُ رِجْسًا يَلِيسًا.

۶. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ.

۷. وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا.

۸. وَخَنَانًا مِّنْ لَّدُنَّا وَزَكَاةً وَكَانَ تَقِيًّا.

۳. تقویت خودآگاهی و تقویت بینش

آگاهی بخشی به افراد درباره ظرفیت‌ها و محدودیت‌های انسان و مراتب ادراکی و شناختی افراد موجب افزایش آستانه تحمل و ارتقای تاب‌آوری می‌شود (بامبر^۱، ۲۰۰۶). پروچاسکا و نورکراس^۲ (۲۰۰۷؛ به نقل از یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۴۱-۱۴۲) مطرح می‌کنند که افزایش بینش و آگاهی فرد یکی از راه‌های افزایش آستانه تحمل است. تقویت خودآگاهی افراد و افزایش بینش آنان سبب می‌شود که آنان بتوانند مؤثرترین و سازگارترین پاسخ را به محرک‌ها و خواسته‌های محیطی بدهند و توانایی مقابله با فشارها را در خود فزونی بخشند. آگاهی و بینش سبب افزایش مقاومت در افراد شده و راه‌های مختلفی برای برون‌رفت از چالش‌ها برای او ترسیم می‌کند. بینش شناختی^۳ به معنای توانایی ارزیابی و تصحیح باورهای تحریف‌شده و تفسیرهای نادرست سبب ایجاد خوداندیشمندی^۴ و اطمینان به خود^۵ می‌شود. خوداندیشمندی (به عنوان شاخصی از درون‌نگری، تمایل به تصدیق خطاپذیری و باز بودن و پذیرندگی) به همراه اطمینان به خود (به معنای اعتماد فرد نسبت به باورها، قضاوت‌ها و نتیجه‌گیری‌های شخصی و مقاومت در مقابل بازخوردهای دیگران) موجب افزایش آستانه تحمل روان‌شناختی افراد می‌شود (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۴۲).

۴. افزایش خودمهارگری و مدیریت هیجان

افزایش خودمهارگری، تقویت خودکنترلی^۶ و مراقبت از گُش‌وری‌های شناختی و رفتاری خود از دیگر راه‌های تقویت تاب‌آوری است. خودمهارگری یکی از مهارت‌هایی است که کمک می‌کند افراد بیاموزند احساسات و رفتارهایشان را در جهت یک تصمیم‌گیری خوب کنترل کنند. تقویت خودکنترلی به کاهش اعمال تکانشی و مقابله مؤثر با ناامیدی و ناهنجاری‌های رفتاری کمک می‌کند (ورا^۷ و همکاران، ۲۰۱۳). افرادی که از توانایی خودکنترلی بالایی دارند کمتر به آسیب‌های رفتاری و ناهنجاری‌های اخلاقی مبتدات می‌ورزند. میزان خودمهارگری به عنوان یک نیروی درونی رابطه معناداری با پرهیز از رفتارهای ناهنجار و بزهکارانه دارد. افرادی که از خودکنترلی بالایی برخوردارند می‌توانند هیجانات و تمایلات منفی خود را رهبری کنند.

1. Bamber
2. Prochaska & Norcross
3. Cognitive Insight
4. Self-reflectiveness
5. Self-certainty
6. Self control
7. Vera, P.

کسانی که دارای خودکنترلی ضعیفی هستند، استعداد وزمینه بیشتری برای ناهنجاری رفتاری دارند (چیونگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۸). اهمیت سیستم خودکنترلی و خودمهارگری چنان اهمیتی دارد که امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرماید: بدانید همانا آن کس که خود را یاری نکند و پنددهنده و هشداردهنده خود نباشد، دیگری هشداردهنده و پنددهنده او نخواهد بود^۲ (شریف الرضی، ۱۴۱۴: ۱۲۳). بنابراین، چنانچه عوامل درونی کنترل رفتار به کار گرفته نشود که همانا احساس نظارت الهی و به کارگیری قوه اندیشه و تفکر پیش از اقدام به هر کاری است، سایر عوامل بیرونی اثر چندانی برای کنترل انسان نخواهند داشت و فاقد نتیجه خواهند بود.

خداباوری و اعتقاد به اینکه تمام کنش‌وری‌های انسان در محضر خداست و نیز باورداشت اینکه پس از مرگ در سرای آخرت باید پاسخگوی اعمال خود بود، بهترین عامل در تحقق تقویت کنترل درونی است. افرادی که معتقد به نظارت الهی بر کنش‌وری‌های خویشان هستند، با قطع نظر از نظارت آحاد انسانی و عدم آن، از رفتارهای ناصواب پرهیز خواهند کرد. رویگردانی از خداوند و غافل شدن از آگاهی و نظارت خداوند بر تمام رفتارهای بیرونی و درونی^۳ (ق / ۱۶؛ واقعه / ۸۵)، زمینه‌ساز آسیب‌های مختلف و غلتیدن در زندگی سخت^۴ (طه / ۱۲۴) خواهد شد. انسانی که از اندیشه توحیدی برخوردار است در هر لحظه خود را در محضر خداوند می‌بیند و چتر نظارتی و حسابگرانه پروردگار را احساس می‌کند و از این رو لحظه‌ای در غفلت فرو نمی‌رود. سنجش پایدار خویشستن^۵ (شریف الرضی، ۱۴۱۴: ۱۲۳)، توجه به پیامدهای غفلت^۶ (همان: ۵۰۶)، غافل نشدن از خواسته‌های نفس^۷ (همان: ۲۵۱)، مدیریت خشم^۸ (همان: ۴۴۴) و مدیریت گفتار و قضاوت خویشستن^۹ (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۲: ۶۲۶؛ شریف الرضی، ۱۴۱۴: ۴۴۴ و ۲۵۴؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۶۹ و ۸۹) از دیگر عوامل مهم در تقویت کنترل درونی است.

1. Cheung, W.

۲. اَعْلَمُوا أَنَّهُ مَنْ لَمْ يُعَنْ عَلَى نَفْسِهِ حَتَّى يَكُونَ لَهُ مِنْهَا وَاعِظُ وَ رَاجِعُ لَمْ يَكُنْ لَهُ مِنْ غَيْرِهَا لَا رَاجِعُ وَلَا وَاعِظُ.
 ۳. وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوْشِشُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ. نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ.
 ۴. وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى.
 ۵. عِبَادَ اللَّهِ زُيِّنَا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُؤْثِرُوا وَحَاسِبُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تُخَاسِبُوا.
 ۶. مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رَيْحٌ وَ مَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرَ.
 ۷. إِنَّ الْجَنَّةَ حَقٌّ بِالْمَكَارِهِ وَإِنَّ النَّارَ حَقٌّ بِالسَّهْوَاتِ... وَاعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ [لَا يُضْبَحُ] وَلَا يُضْبَحُ وَلَا يُمِيسِي
 إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَلُونٌ عِنْدَهُ.
 ۸. اُمْلِكْ حِمِيَّةَ أَنْفِكَ وَ سَوْرَةَ حَدِّكَ وَ سَطْوَةَ يَدِكَ وَ غَرَبَ لِسَانِكَ.
 ۹. لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ بَلْ لَا تَقُلْ كُلَّ مَا تَعْلَمُ. مَنْ كَثُرَ كَلَامُهُ كَثُرَ خَطَاؤُهُ وَ مَنْ كَثُرَ خَطَاؤُهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَ مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَزَعُهُ وَ مَنْ قَلَّ وَزَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ وَ مَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ. الْمُؤْمِنُ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ بِكَلَامٍ قَدَّرَهُ فِي نَفْسِهِ فَإِنْ كَانَ خَيْرًا أَبْدَاهُ وَ إِنْ كَانَ شَرًّا وَازَاةً... لَا يَسْتَقِيمُ إِيْمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ وَ لَا يَسْتَقِيمُ قَلْبُهُ حَتَّى يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ. اُمْلِكْ... غَرَبَ لِسَانِكَ. دَعِ الْقَوْلَ فِيمَا لَا تَعْرِفُ وَ الْخَطَابَ فِيمَا لَا تُكَلِّفُ وَ أُمْسِكْ عَنْ طَرِيقٍ إِذَا خَفَتْ صَلَاتُهُ فَإِنَّ الْكَفَّ عَنْ حَيْرَةِ الصَّلَاةِ خَيْرٌ مِنْ رُجُوبِ الْأَهْوَالِ.

۵. برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی نیکو با دیگران در شرایط بحرانی

روابط کلامی و غیرکلامی نخستین و مهم‌ترین گام در شکل‌گیری رابطه اجتماعی قوی و امیدآفرین است. روابط کلامی درست و سنجیده با دیگران از عناصر اعتماد، همکاری، دلدادگی، پذیرش و تعامل سازنده است. بهره‌مندی از مهارت‌های ارتباطی^۱ از مهم‌ترین عوامل موفقیت در روابط اجتماعی و سازمانی می‌باشد (رضاییان، ۱۳۷۹: ۲۸۴). افرادی که توانایی ارتباط سازنده و نیکو با دیگران دارند از رضایتمندی بیشتری برخوردار بوده و موفقیت بیشتری دارند (جووا و بهاتی^۲، ۲۰۰۶). توانایی برقراری ارتباط سازنده و مؤثر با دیگران، برنامه‌ریزی، مشارکت جویی، همدلی و صمیمیت و تاب‌آوری را در افراد بهبود می‌بخشد و همکاری را افزایش می‌دهد (تولیت زواره، ۱۳۸۷). استفاده از مهارت‌های ارتباطی کلامی^۳، مهارت ارتباطی شنود^۴ (شنونده فعال و خوب بودن) و مهارت ارتباطی بازخورد^۵ (واکنش درست نشان دادن) از مهارت‌هایی است که در ایجاد ارتباط مناسب از اولویت ویژه برخوردار است (آهنچیان و منیدری، ۱۳۸۳؛ رضائیان، ۱۳۸۴: ۲۴۲-۲۴۳ و شرم‌رهون^۶، ۱۹۹۳: ۴۷۶). توانایی برقراری ارتباط سازنده و سالم و ایجاد ارتباط قوی و روشن با دیگران، نقش کلیدی در کارآمدی و پویایی روابط اجتماعی و در مهار بحران دارد (مانفردینی^۷ و همکاران، ۲۰۱۰). ارتباط کلامی نیکو سبب تحکیم روابط، افزایش آستانه تحمل و تاب‌آوری در مقابل یکدیگر، تقویت دوستی و محبت و افزایش مشارکت اجتماعی و مقاومت و پایداری می‌شود^۸ (فصلت / ۳۴ و ابن بابویه، ۱۳۷۶: ۲). فروتنی در روابط اجتماعی^۹ (اسراء / ۲۵) و گشاده‌رویی^{۱۰} (آل عمران / ۱۶۰) از مصادیق روابط غیرکلامی و مورد تأکید قرآن بوده، و از عوامل افزایش تحمل یکدیگر در روابط بین‌فردی است. روابط کلامی و غیرکلامی نیکو موجب افزایش محبت و دوستی و جذابیت در روابط فردی شده و تاب‌آوری افراد را بهبود می‌بخشد^{۱۱} (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲: ۶۴۳؛ لیبی واسطی، ۱۳۷۶: ۹۹ و

1. Communication Skills

2. Juvva, S. & Bhatti, R.

3. Verbal Communication Skills

4. Listening Communication Skills

5. Feedback Communication skills

6. Schermerhorn

7. Manfredini, M.

۸. وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ. الْقَوْلُ الْحَسَنُ يُغْنِي الْمَالَ وَ يُنْمِي الرِّزْقَ وَ يُنْسِي فِي الْأَجَلِ وَ يُحِبُّ إِلَى الْأَهْلِ وَ يُدْخِلُ الْجَنَّةَ.

۹. وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ.

۱۰. فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ.

۱۱. ثَلَاثٌ يُضْفِيْنَ وَدَّ الْمَرْءُ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ يَلْقَاهُ بِالْبَشْرِ إِذَا لَقِيَهُ... ثَمَرَةُ التَّوَاضُّعِ الْمَحَبَّةُ. إِيَّاكَ وَ مَا يُسْتَهْجَنُ مِنَ الْكَلَامِ فَإِنَّهُ يَخْبِثُ عَلَيْكَ اللَّفَامَ وَ يُنْفِرُ عَنْكَ الْكِرَامَ. ثَلَاثَةٌ يُوجِبْنَ الْمَحَبَّةَ الدِّينَ وَ التَّوَاضُّعَ وَالسَّخَاءَ.

دیلیمی، ۱۴۰۸: ۲۷۳ و تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۱۱۵ و ۳۲۷). افرادی که همدیگر را دوست داشته، و روابط صمیمی دارند، از ظرفیت روان‌شناختی بیشتری در مورد خطا و تعارض‌های رفتاری یکدیگر دارند و با صبوری و سعه صدر با همدیگر تعامل می‌کنند؛ همچنین در بحران‌های اجتماعی و شرایط سخت (جنگ و کرونا و...) مقاومت و پایداری بیشتری دارند.

۶. تعامل صمیمانه با افراد جامعه

صمیمیت^۱ به معنای حمایت بی‌قید و شرط از یکدیگر، قدرشناسی متقابل و یکرنگی در روابط، محبت و ابراز آن نسبت به یکدیگر، توجه عمیق به افکار و احساسات همدیگر و درک و پذیرش آن (باگاروزی^۲، ۱۴: ۲۰۰)، یکی دیگر از عوامل افزایش تاب‌آوری در روابط اجتماعی است. حمایت اجتماعی به معنای تعامل نیکو با دیگران، حمایت از یکدیگر، برخورداری از محبت، احساس تعلق، مورد علاقه بودن، مراقبت از همدیگر و همبستگی با شبکه‌های از پیوندها و تعهدات دوجانبه و کمک دریافت‌شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه‌هایی مانند دوستان، مسئولان فرهنگی، نیروهای امنیتی و خدماتی و... (هوانگ، وانگ، لی و ان^۳، ۲۰۱۹: ۴۵۰-۴۵۵)، یکی از منابع مهم افزایش تاب‌آوری و سازگاری در شرایط تنش‌زا و از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان‌شناختی افراد است. حمایت اجتماعی ادراک‌شده^۴ (ارزیابی ذهنی افراد درباره روابط و رفتارهای حمایتی، مراقبتی و عاطفی) یکی از عوامل مهم سلامت جسمی و روان‌شناختی بوده (چادویک و کولینز^۵، ۲۰۱۵: ۲۲۰-۲۳۰) و از طریق افزایش احساس ارزشمندی و برخورداری از حمایت عاطفی-روانی، تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش بهداشت روانی و تاب‌آوری را در پی دارد (کی و جانگ^۶، ۲۰۱۸: ۲۲۷-۲۳۰). اسکورنسکی و تالیک^۷ (۲۰۲۰: ۳-۱۰) به نقش سازنده حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی افراد اذعان کرده‌اند. ضعف حمایت اجتماعی سبب کاهش بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌شود (فان و لو^۸، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط عاطفی و صمیمیت موجب شادکامی، رضایتمندی، افزایش تاب‌آوری و کاهش فشار روانی در افراد می‌شود (لارسون و باس، ۱۳۹۵: ۳۹۶).

1. Intimacy
2. Bagarozzi, D. A.
3. Huang, J., Wang, X., Li, W. & An, Y.
4. perceived social support
5. Chadwick, K.A. & Collins, P.A.
6. Ki, E-J. & Jang, J.
7. Skowronski, B. & Talik, E.
8. Fan, X. & Lu, M.

۷. ارزش نهادن به تفاوت‌های فرهنگی. اجتماعی دیگران و تغافل نسبت به اختلافات یکی از رموز موفقیت در روابط اجتماعی و به‌ویژه در شرایط بحرانی، التزام به رعایت تفاوت‌ها و ظرفیتهای فردی و جنسیتی و تفاوت‌های فرهنگی. اجتماعی است. بی‌توجهی به تفاوت‌های فردی، جنسیتی و اجتماعی موجب خطا در ارزیابی استعداد افراد، خطا در قضاوت و خطاپذیری در رابطه طرفینی شده، و سبب ایجاد شکاف در وحدت ملی و اجتماعی می‌شود (پناهی و جان‌بزرگی، ۱۳۹۶: ۱-۲). تنوع فرهنگی و هنجارهای اجتماعی متفاوت (توسی و موکادام^۱، ۲۰۱۷)، اقتضای توجه جدی به این تفاوت را دارد. برخی از شواهد نشان می‌دهد بسیاری از اختلاف‌نظرها در تعامل اجتماعی و به‌ویژه در ایجاد وحدت ملی و مشارکت عمومی به دلیل بی‌توجهی به هنجارهای غالبی یکدیگر و تفکرات فرهنگی. اجتماعی افراد است (بیلو و ویربارت^۲، ۲۰۱۲ و اسنانی و هافمن^۳، ۲۰۱۲). لحاظ نکردن این تفاوت‌ها سبب کاهش آستانه تحمل در تعامل بین فردی می‌شود (میر و زان^۴، ۲۰۱۳)؛ به همین دلیل بیشتر پژوهشگران بر این باورند که خدمات مداخلاتی و یاورانه باید مبتنی بر فرهنگ تنظیم شود (برسالو^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). امروزه توجه به تنوع و تفاوت‌های فرهنگی از موضوعات مهم در روابط یاورانه است (هیلی^۶ و همکاران، ۲۰۱۷).
ملاحظه تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی، اعتقادی و مذهبی افراد در تعامل اجتماعی موجب تعدیل انتظارات از یکدیگر شده و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد و نیز وحدت ملی و احساس برادری و یکدلی را تقویت می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

از تتبع و تأمل در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی می‌توان ادعا کرد که تاب‌آوری فواید زیادی در بحران‌های اجتماعی دارد؛ مهم‌ترین فواید آن عبارت است از:

۱. کاهش تنیدگی و استرس

- افراد تاب‌آور با مدیریت هیجانات درونی (به‌ویژه در بحران‌ها) از انباشت انرژی منفی جلوگیری می‌کنند.

1. Tucci & Nidal Moukaddam
2. Below Werbart
3. Asnaani, Hofmann,
4. Meyer, Zane
5. Breslau
6. Healey

- سعه صدر (گشودگی ذهنی) و صبوری توازن بین فشارهای محیطی و ظرفیت‌های روانی ایجاد می‌کند.

- تاب‌آوری به معنای پایداری فعال در مواجهه با چالش‌هاست، نه تسلیم شدن.

۲. افزایش مقاومت برای نیل به اهداف

- تاب‌آوری یک فرایند عقلانی و مبتنی بر استقامت در مسیر اهداف است.

- درآموزه‌های اسلامی شرط لازم برای ادا کردن حق‌های اجتماعی برخورداری از سعه صدر است.

۳. مدیریت شایسته ارتباطات و چالش‌ها

- افراد تاب‌آور با رفتار آرام و سنجیده تنش‌زدایی کرده، از تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده

پرهیز می‌کنند.

راهکارهای تقویت تاب‌آوری از دو دیدگاه اسلامی و روان‌شناسی نیز عبارت‌اند از:

۱. اصلاح باورهای شناختی

- باور به خداوند به زندگی معنا می‌بخشد و پذیرش سختی‌ها را تسهیل می‌کند.

- معادباوری و باور به پاداش الهی، ظرفیت تحمل را افزایش می‌دهد.

۲. ارتباط معنوی

- عبادات (نماز، روزه) اراده و خودمهارگری را تقویت می‌کنند.

- معنویت با ایجاد امید، فعال بودن و احساس پیوند با هستی، تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

۳. تقویت خودآگاهی و بینش

- آگاهی از محدودیت‌ها و ظرفیت‌های انسان، تصمیم‌گیری سازگارانه را ممکن می‌سازد.

- خوداندیشمندی (بازبینی باورها) و اعتماد به قضاوت شخصی آستانه تحمل را بالا می‌برد.

۴. مدیریت هیجان و خودمهارگری

- خودمهارگری از رفتارهای تکانشی جلوگیری می‌کند.

- در اسلام مدیریت خشم، اندیشه پیش از عمل و احساس نظارت الهی کلیدی هستند.

۵. ارتباط مؤثر در بحران

- مهارت‌های کلامی (گوش دادن فعال، بازخورد سازنده) و غیرکلامی (گشاده‌رویی، فروتنی)

اعتماد و همکاری را افزایش می‌دهند.

- این مهارت‌ها در بحران‌ها انسجام اجتماعی را تقویت می‌کنند.

۶. تعامل صمیمانه و حمایت اجتماعی

- حمایت اجتماعی (احساس تعلق، محبت متقابل) یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های تاب‌آوری است.

- صمیمیت موجب کاهش فشار روانی و افزایش شادکامی می‌شود.

۷. احترام به تفاوت‌های فرهنگی

- توجه به تنوع فرهنگی، جنسیتی و فردی، انتظارات را تعدیل و تاب‌آوری جمعی را افزایش می‌دهد.

- خدمات مداخله‌ای باید مبتنی بر فرهنگ طراحی شوند.

جمع‌بندی نهایی

تاب‌آوری در اسلام با مفاهیم سعه صدر (گشودگی ذهنی) و صبر (پایداری فعال) تبیین می‌شود که فراتر از تحمل‌پذیری شامل بازداري هیجانی، استقامت و انتظار فرج است. راهکارهای اسلامی (مانند توکل، عبادت و نظارت الهی) همراه با یافته‌های روان‌شناسی (خودآگاهی، حمایت اجتماعی، مدیریت هیجان)، الگویی جامع برای تقویت تاب‌آوری در بحران‌ها ارائه می‌دهند. این پژوهش نشان می‌دهد تلفیق این دو دیدگاه می‌تواند جایگزینی اثربخش برای رویکردهای صرفاً هیجان‌مدار باشد و در برنامه‌های پیشگیری، مداخله و توسعه فردی-اجتماعی کاربردی باشد. برای اجرای عملی این راهکارها، طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر فرهنگ اسلامی-ایرانی (مانند کارگاه‌های مهارت‌افزایی) و تقویت شبکه‌های حمایت اجتماعی پیشنهاد می‌شود.

منابع

۱. قرآن کریم. ترجمه آیت‌الله مکارم شیرازی.
۲. ابن‌ابی‌الحدید، عبد الحمید بن هبه الله. (۱۴۰۴ق). شرح نهج البلاغه. قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی.
۳. ابن‌بابویه، محمد بن علی. (۱۳۹۸ق). التوحید. قم: جامعه مدرسین.
۴. ----- (۱۴۱۳). من لایحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه.

۵. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ. قم: جامعه مدرسین.
۶. احمدی، خدابخش. (۱۳۹۹). «آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی». مطالعات اسلام و روان‌شناسی. دوره چهاردهم. شماره ۲۷. صص: ۱۸۷-۱۶۳.
۷. اسمعیلی، معصومه. (۱۳۸۹). «مطالعه اثربخشی درمان مرور زندگی با تأکید بر اصول هستی‌شناسی اسلامی بر کاهش نشانگان اختلال استرس پس از سانحه». فصلنامه فرهنگ مشاوره. سال اول. شماره ۲. صص: ۱-۱۹.
۸. آهنچیان، محمدرضا و رمضانعلی منیدری. (۱۳۸۳). «رابطه مهارت‌های ارتباطی مدیران با سلامت سازمانی». پژوهشنامه علوم انسانی و اجتماعی. دوره چهارم. شماره ۱۲. صص: ۴۱-۶.
۹. بوالهیری، جعفر؛ نظیری، قاسم و سکینه زمانیان. (۱۳۹۱). «اثربخشی رویکرد گروه‌درمانی معنوی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان سینه». جامعه‌شناسی زنان. شماره ۳. صص: ۸۵-۱۱۵.
۱۰. پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۸۲). نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ص). تهران: دنیای دانش.
۱۱. پناهی، علی‌احمد و مسعود جان‌بزرگی. (۱۳۹۶). روان‌شناسی زن و مرد. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۲. تمیمی آمدی، عبد الواحد. (۱۴۱۰). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتاب الإسلامی.
۱۳. تولیت زواره، سیدمحمدرضا. (۱۳۷۸). «ارتباطات مؤثر». ماهنامه اندیشه‌گستر سایپا. شماره ۳۶. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
۱۴. حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق). وسائل الشیعه. قم: آل‌البیت.
۱۵. دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۸۶). خلاصه سیره نبوی (سیره مدیریتی). تهران: دریا.
۱۶. دیلمی، حسن بن محمد. (۱۴۱۲). إرشاد القلوب إلى الصواب. قم: الشریف الرضی.
۱۷. رابرت، بولتون. (۱۳۹۶). روان‌شناسی روابط انسانی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: رشد.
۱۸. رضائیان، علی. (۱۳۷۹). مدیریت رفتار سازمانی. تهران: سمت.
۱۹. رفیعی هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی. (۱۳۸۹). «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری». روان‌شناسی و دین. سال سوم. شماره ۲۱-۴۹.
۲۰. شریف الرضی، محمد بن حسین. (۱۴۱۴). نهج البلاغه (للصبحی صالح). قم: هجرت.
۲۱. مؤسسه آل‌البیت ﷺ. (۱۴۰۶ق). الفقه المنسوب للإمام الرضا (علیه‌السلام). قم: مؤسسه آل‌البیت ﷺ لإحياء التراث.
۲۲. کاویانی، محمد و علی‌احمد پناهی. (۱۳۹۸). روان‌شناسی در قرآن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۳. کیمیایی، سیدعلی و حسن گرجیان. (۱۳۹۴). «اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر الگوی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط». مشاوره و روان‌درمانی خانواده. دوره پنجم. شماره ۲. صص: ۸۳-۱۰۰.
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۲۵. لارسون، زندی جی و دیوید ام. باس. (۱۳۹۵). روان‌شناسی شخصیت (حوزه‌های دانش درباره ماهیت انسان). ترجمه فرهاد جُمهری و همکاران. تهران: رشد.
۲۶. لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ. قم: دارالحدیث.
۲۷. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳). بحارالانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۸. مرحمتی، زهرا و فرهاد خرمایی. (۱۳۹۵). «بررسی اثر دینداری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت‌گرا». پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی. سال دوم. شماره ۵. صص: ۳۴-۶۶.
۲۹. نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن». روان‌شناسی و دین. شماره ۴. صص: ۱۶۸-۱۴۳.
۳۰. ورام بن ابی‌فراس، مسعود بن عسی. (۱۴۱۰). تنبیه الخواطر و نزهه النواظر المعروف بمجموعه ورام. قم: مکتبه فقیه.
۳۱. هندی، حسام‌الدین. (۱۴۰۹). کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال. بیروت: مؤسسه الرساله.
۳۲. یوسفی، رحیم؛ عابدین، علیرضا؛ فتح‌آبادی، جلیل و عبدالکریم تیرگری. (۱۳۹۰). «مقایسه اثربخشی دو مداخله آموزش گروهی طرحواره‌محور و سبک زندگی محور در ارتقای سطح بینش شناختی زوجین دارای ناراضی زناشویی». مشاوره و روان‌درمانی خانواده. سال اول. شماره ۲. صص: ۱۳۹-۱۶۰.

34. Asnaani, A., Hofmann, H. (2012). Collaboration in Culturally Responsive Therapy: Establishing A Strong Therapeutic Alliance Across Cultural Lines. *J Clin Psychol*, 68(2): 187-197.
35. Bagarozzi, D.A.(2001).Enhancing intimacy in marriage, Branner- Roudedye. Tylor & Forancis group. USA.
36. Bamber, M. R. (2006). CBT for Occupational Stress in Health Professionals:Introducing a Schema – Focused Approach, New York: Routledge.
37. Below, C., Werbart , A. (2012). Dissatisfied psychotherapy patients: A tentative conceptual model grounded in the participants' view. *J Clin Psychol*, 211-229.
38. Bogar, C. B.; Diana, H. (2006). "Resiliency Determinats and Resiliency Processes among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse",in: *Journal of Counseling and Development*, 84 (3):p 318-327.
39. Breslau, J., Cefalu, M., Wong, E., Burnam, A., Hunter, G., Florez, K., Collins, R. (2017). Racial/ethnic differences in perception of need for mental health treatment in a US national sample, *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 52(8): 929-937.
40. Chadwick, K.A. & Collins, P.A (2015). Examining the relationship between social support availability, urban center size, and self-perceived mental health of recent immigrants to Canada: A mixed-methods analysis. *Social Science & Medicine*, 128, 220-230.
41. DeMamani, A. G., Tuchman, N. & Duarte, E. O. (2010), "Incorporating Religion/Spirituality into Treatment for Serious Mental Illness", *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*, 17, 348357-.
42. Fan, X. & Lu, M. (2020). Testing the effect of perceived social support on left-behind children's mental well-being in mainland China: The mediation role of resilience. *Children and Youth Services Review*, 109(20), 104695.
43. Foster, B.A. and Weinstein, K (2019), Moderating Effects of Components of Resilience on Obesity Across Income Strata in the National Survey of Children's Health. *Acad Pediatr*;19(1), PP:58-66.
44. Gramezy, N. (1991). "Resilience and Vunerability to Adverse Development Outcomes Associate with Poverty", in: *American Behavioral Scientist*, 34(4):p 416430-.
45. Healey, P., Stager, M., Woodmass, K., Dettlaff, A., Vergara, A., Janke, R., Wells, S. (2017). Cultural adaptations to augment health and mental health services: a systematic review, *BMC Health Serv Res*, 17: 8.
46. Huang, J., Wang, X., Li, W. & An, Y (2019). The relationship between conscientiousness and posttraumatic stress disorder among young Chinese firefighters: The mediating effect of perceived social support. *Psychiatry Research*, 273, 450-455.
47. Juvva, S. & Bhatti, R. (2006). Epigenetic Model of Marital Expectations. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(1), 61-73.
48. Karekla, M., & Constantinou, M. (2010), "Religious Coping and Canser: Proposing an Acceptable And Commitment Therapy Approach", *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*, 17, 371-381.
49. KiE-J, Jang J. (2018). Social support and mental health. *Journal of Asian Pacific Communication*, 28(2), 226250-.
50. Manfredini, M., Breschi, M. & Manzoni, S. (2010). Spouse selection by health status and physical traits. *American Journal of Physical Anthropology*, 141,p 290-296.
51. Miller, J. and Tedder, B. (2011). The Discrepancy between Expectations and Reality: Satisfaction in Romantic Relationships. Hanover College, PSY 401:Advanced Research.
52. Pond, M. F. (2013). Investigating Climbing as a Spiritual Experience, Msc Thesis in Recreation and Sport Sciences, Ohaio: Faculty of the Patton College of Education, Ohaio University.
53. Robinson, P. F. (2008). "Measurement of Life", In: *Journal of Association Nursing In AIDS Care*, 15 (3): 14- 19.
54. Rosati, A. G.; Stevens, J. R.; Hare, B.; Hauser, M. D. (2007). "The Evolutionary Origins of Human Patience:

- Temporal Preferences in Chimpanzees, Bonobos, and Human Adults", in: *Current Biology*, 17 (19):1663–1668.
55. Sanchez, Z. V. & Nappo, S. A. (2008), "Religious Treatments for Drug Addiction: An Exploratory Study in Brazil", *The Journal of Social Science & Medicine*, 67, 638–646.
 56. Schermerhorn, John R. (1993). *Management for productivity*, Fourth Edition, printed in the United States America, Wiley Publisher.
 57. Skowronski, B. & Talik, E. (2020). Resilience and Quality of Life Among People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions: The Mediating Role of Social Support. *Social Research*, 4, (44), 1–13.
 58. Stevens, J. R.; Hallinan, E. V.; Hauser, M. D. (2005). "The Ecology and Evolution of Patience in Two New World Monkeys", in: *Biology Letters*, 1: 223–226.
 59. Thiede, B (2016) Resilience and development among ultra-poor households in rural Ethiopia, *Resilience*, 4(1): 1–13.
 60. Vera, P. Eliseo & Moon. Byongook. (2013). An Empirical Test of Low Self-control Theory among Hispanic Youths. *Youth Violence and Juvenile Justice*. Vol (11): 179–193.
 61. Wills, m. (2007), "Cennnection, Action, And Hope: An Invitation to Reclaim the 'Spiritual' in Health Care", *The Journal of Religous Health*, 46, 423–436.