

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۶  
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۱  
از صفحه ۱ تا صفحه ۱۸

#### فاطمه سیفعلی‌ئی

دانش‌آموخته دکتری علوم قرآن و  
حدیث دانشگاه ایلام، نویسنده مسئول  
seyfali8@yahoo.com

#### سهراب مروتی

استاد گروه علوم قرآن و حدیث  
دانشگاه ایلام  
s.morovati@ilam.ac.ir

#### سید محمدرضا حسینی‌نیا

استاد گروه علوم قرآن و حدیث  
دانشگاه ایلام  
m.hoseininia@ilam.ac.ir

#### واژگان کلیدی:

تاب‌آوری، روابط اجتماعی، کارکرد،  
راهبرد، قرآن کریم.

## تاب‌آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم

### چکیده

تاب‌آوری یکی از مؤلفه‌های بنیادین در فرایند تربیت اجتماعی است که با کارکردهای ویژه خود نقش مهمی در ارتقاء کیفیت روابط اجتماعی و کاهش آسیب‌های آن دارد. این نوشتار پژوهشی میان‌رشته‌ای است که با هدف بازشناسی مفهوم تاب‌آوری در قرآن کریم، تبیین کارکردهای آن در تربیت اجتماعی و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن، و به روش تحلیلی-توصیفی نگاشته شده است. از نتایج تحقیقات روانشناسی و علوم تربیتی بهره گرفته و با عرضه به قرآن و حدیث به تبیین موضوع و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن پرداخته است. نتیجه آنکه تاب‌آوری با کارکردهایی چون رشد توانمندیهای شخصیتی، ایجاد ثبات هیجانی، ایجاد آرامش، افزایش رضایت از زندگی، و عاملیت در پیشگیری از نزاع، به بهبود عملکرد اجتماعی و روابط میان فردی کمک می‌نماید. و از طریق ارتقاء سطح شناخت و آگاهی، ایمان و باور دینی، اعتماد به وعده‌های الهی، توکل، خوش‌بینی و امید قابل افزایش است.

## بیان مسئله

انسان موجودی است که باید اجتماعی زندگی کند. ایجاد و تداوم ارتباطات صحیح اجتماعی اهمیت بسزایی در هویت‌یابی افراد، بهبود کیفیت زندگی، شکوفایی نیروها، افزایش بهره‌وری، کاهش آسیب‌های اجتماعی و ... دارد. در هرم نیازهای انسانی مازلو نیز، نیاز به تعلق خاطر، احترام و خودشکوفایی در بالاترین سطوح نیازهای انسانی جای گرفته‌اند (رضاییان، ۱۳۷۹، ص ۱۰۴) که این نیازها تا حدود بسیاری با ارتباطات مطلوب تأمین می‌شود.

بر اساس تحقیقات انجام‌شده، ۷۵٪ اوقات روزانه‌ی انسان‌ها صرف ارتباط با دیگران می‌شود. ۷۵٪ موفقیت‌های انسان به کیفیت ارتباطات بستگی دارد. با ۵ دقیقه رابطه‌ی ناسالم (مشاجره و درگیری)، معادل ۸ ساعت انرژی مفید فرد از دست می‌رود. تأثیر محرومیت از روابط اجتماعی به‌اندازه‌ی عوارض کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز است و ۷۵٪ مشکلات افراد از وجود ارتباطات ضعیف در میان آنان ناشی می‌شود؛ اما تنها ۱۰٪ افراد از اصول و معیارهای بهبود روابط اجتماعی مطلع هستند (ملکی، ۱۳۸۶، ص ۲۴). این مهم علاوه بر آنکه نشانگر کاستی در تربیت اجتماعی نسل حاضر است، لزوم پژوهش و تحقیقات قرآنی در ابعاد گوناگون اجتماعی برای به‌کارگیری در تعلیم و تربیت اسلامی نسل‌های بعد را دوچندان می‌کند.

میزان تاب‌آوری افراد در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها و فشارهای زندگی، از جمله عوامل اثرگذار بر روابط اجتماعی است. دانشمندان تاب‌آوری را فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علی‌رغم شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند (بونانو، ۲۰۰۴، ص ۶). نیومن (۲۰۰۵) تاب‌آوری را به توانایی انسان برای سازگاری در برابر مصیبت‌ها، ضربه‌ها، درد و رنج ناشی از گرفتاری‌ها و محرکات تنش‌زای بااهمیت در زندگی تعریف می‌کند. تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (صالحیان و باغظیفونی، ۱۳۹۵) و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و ناملایمات زندگی است. میزان تاب‌آوری، همه‌ی ابعاد شخصیت و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و پیروزی و موفقیت در ابعاد گوناگون زندگی تحت تأثیر تاب‌آوری است. میزان بهره‌مندی از قوای فکری و آرامش نیز تا حد بسیاری به میزان تاب‌آوری بستگی دارد. روابط میان‌فردی یکی از مسائلی است که به‌شدت از میزان تاب‌آوری فرد تأثیر می‌پذیرد.

باین‌حال، نگاهی هرچند کوتاه به وضع جوامع انسانی نشانگر اختلالات، آسیب‌ها و گسست‌هایی است که در اثر پایین بودن میزان تاب‌آوری در روابط میان‌فردی دامن‌گیر روابط اجتماعی شده است. اهمیت مسئله آنجا خود را بیشتر نشان می‌دهد که مشاهده می‌شود تحصیل‌کردگان در سطوح بالای دانشگاهی، اگرچه معمولاً از هوش‌بهر شناختی بالایی برخوردارند؛ اما گاه در تعاملات اجتماعی و برقراری روابط میان‌فردی در مواجهه با اختلافات، به‌سرعت تاب و تحمل خود را از دست می‌دهند و به‌تندی و اعمال خشونت روی می‌آورند و به همین ترتیب، گاه اختلاف کوچکی سبب قهر و گسستی همیشگی در روابط می‌شود. به همین علت، بررسی مسئله‌ی تاب‌آوری و ابعاد گوناگون آن و نیز ارائه‌ی راهبردهایی برای افزایش میزان آن از اهمیت بسزایی دارد. قرآن کریم برای افزایش تاب‌آوری راهبردهایی را معرفی می‌کند که در علوم اجتماعی و

روان‌شناسی کمتر بدان پرداخته شده است و تنها به‌طور موردی، در پژوهش‌های آماری موضوع بحث قرار گرفته است. این پژوهش با نگاهی کاربردی و قرآنی به مسئله‌ی تاب‌آوری پرداخته است و تلاش کرده همه‌ی ابعاد و زوایای آن را از دیدگاه وحی بررسی و تبیین کند؛ بنابراین، پرسش اصلی پژوهش این است که تاب‌آوری در روابط بین‌فردی و کارکردها و راهبردهای آن در قرآن کریم چگونه بیان شده است؟

### پیشینه‌ی پژوهش

به سبب اهمیت تاب‌آوری در روابط انسانی، این مسئله همواره موردتوجه پژوهشگران بوده و تحقیقات بسیاری در این موضوع صورت گرفته است. اغلب پژوهش‌های انجام‌شده به‌صورت کمی و پیمایشی انجام و ابعاد گوناگون تاب‌آوری و ارتباط آن با موضوعات مختلف اجتماعی سنجیده شده است. برخی پژوهش‌های مرتبط با موضوع عبارت‌اند از:

پاک‌نهاد و مداحی (۱۳۹۶) در پژوهش «رابطه رشد اجتماعی و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری در دانشجویان» به این نتیجه رسیدند: با بهبود میزان حمایت اجتماعی و سطح رشد اجتماعی، میزان تاب‌آوری دانشجویان افزایش می‌یابد.

نتیجه‌ی پژوهش ویس‌کرمی و حسنعلی (۱۳۹۳) با عنوان «بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت‌روی روان‌شناختی» این بود: آموزش صبر به شیوه‌ی گروهی در سطح معناداری در افزایش سخت‌روی دانش‌آموزان مؤثر است.

شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) در «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان» بیان کردند: میان مؤلفه‌های صبر و پرخاشگری رابطه‌ی منفی و معنادار وجود دارد و افزایش صبر با کاهش سطح پرخاشگری همراه است.

صدیقی‌ارفعی و همکاران (۱۳۹۳) در مقاله‌ی «رابطه‌ی جهت‌گیری مذهبی و هوش معنوی با میزان تاب‌آوری دانشجویان» به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی بیشترین سهم را در تبیین تاب‌آوری دانشجویان دارد. افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی که تنها برای منافع شخصی به دین‌داری تظاهر نمی‌کنند و افراد دارای هوش معنوی بالا از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند.

کریمی و همکاران (۱۳۹۶) در «مقایسه‌ی تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در نوجوانان بزهکار و نوجوانان عادی شهر تهران» بیان کردند: میزان تاب‌آوری و مؤلفه‌های حمایت اجتماعی نوجوانان بزهکار، به‌طور معنی‌داری پایین‌تر از نوجوانان عادی است.

چنانکه ملاحظه می‌شود موارد یادشده و سایر تحقیقات در این حوزه، به روش میدانی، هریک بعدی از موضوع را با موضوعات دیگر سنجیده‌اند. این پژوهش به‌طور خاص، به بررسی موضوع به شیوه‌ی میان‌رشته‌ای می‌پردازد. نتایج پژوهش‌های انجام‌شده را به‌کار گرفته است و با استنتاج از آیات قرآن تلاش می‌کند نظر قرآن را راجع به مسئله‌ی تاب‌آوری و نقش آن در تربیت اجتماعی را تبیین نماید.

## ۱. مفهوم‌شناسی

تاب‌آوری در فرهنگ لغت به خاصیت کشسانی، بازگشت‌پذیری و ارتجاعی معنا شده است. در طب و روان‌شناسی، تاب‌آوری نشان‌دهنده‌ی مقاومت جسمانی، بهبود خودانگیخته و توانایی برقراری مجدد تعادل هیجانی در موقعیت تنش‌زا است و به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود (لاتار، ۲۰۰۰، ص ۲۱).

بیشتر تعریف‌های مرتبط با تاب‌آوری، بر انطباق با موقعیت‌های دشوار به‌رغم وجود موانع اشاره دارند. فرد تاب‌آور با قوت و قدرت در برابر مشکلات، سختی‌ها و ناگواری‌های زندگی ظاهر می‌شود و به سلامت از آنها می‌گذرد.

قرآن کریم مفهوم تاب‌آوری را با واژه‌ی صبر بیان می‌دارد و برای مقابله با سختی‌ها و ناگواری‌های زندگی فرمان صادر می‌کند که «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۳)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از شکیبایی و نماز یاری جویید؛ زیرا خدا با شکیبایان است.»

صبر را در لغت شکیبایی، طاقت و تاب معنی کرده‌اند (آلوسی، ۱۴۱۵، ذیل واژه‌ی صبر) و در قرآن به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح مطرح است. صبر یکی از مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای دینی در برابر مصیبت‌ها و سختی‌ها است. در منطق قرآن، صبر فقط به معنای درون‌ریزی غم و اندوه نیست، بلکه به معنای از دست ندادن تاب و قرار، مقاومت در برابر سختی‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از مشکلات است. صبر مفهوم جامعی است که متعالی شدن، به معنای تحمل سختی‌ها به‌منظور دستیابی به هدف والاتر؛ شکیبایی، به معنای بردباری و تاب‌آوری در سختی‌ها؛ رضایت، به معنای پذیرش وضعیت موجود؛ استقامت، به معنای پایداری در انجام امور؛ و درنگ، به معنای ایجاد وقفه در برابر خواسته‌های درونی را در دل خود دارد (شکوفه‌فرد و خرماهی، ۱۳۹۱) و نیرویی کنشگر و پویا است که انسان را در برابر آنچه برای او ناخوشایند است، توانمند می‌سازد (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۵۶).

مقاومت در سختی انجام‌وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار (مطهری، ۱۳۷۳، ص ۷۶) از دیگر تعاریف صبر است. این معنا از صبر که برگرفته از احادیث اسلامی است، صبر را مفهومی فراتر از تاب‌آوری معرفی می‌کند که تنها یکی از ابعاد سه‌گانه‌ی آن گویای مفهوم تاب‌آوری است؛ به عبارت دیگر، از میان انواع صبر (صبر بر طاعت، بر معصیت و بر مصیبت) تاب‌آوری، تنها به نوع سوم (صبر بر مصیبت) اشاره دارد و این مبحث تنها به همین نوع می‌پردازد.

صبر در قرآن کریم، مهم‌ترین راهبرد در برابر فشارهای گوناگون جسمی و روانی است و معنی حقیقی آن مقاومت و استقامت در حوادث سهمگین و در برابر گناهان و شداید است و سبب ایجاد روحیه‌ی قوی در راه اهداف عالی‌ی انسانی و انجام‌وظیفه می‌شود (محمدی اشتهاوردی، ص ۱۳۸۳) و انسان برای مقابله با حوادث و ناملایمات زندگی و حفظ سلامت روان و توانایی ادامه‌ی زندگی پرشور و نشاط به آن نیازمند است، آنقدر که در هیچ شرایطی تسلیم نشود و با درایت و تلاش،

گره‌ها را بگشاید (ثابت، ۱۳۸۶، ص ۵۴) و ثابت‌قدم و استوار در مسیر زندگی گام بردارد؛ به همین علت، قرآن کریم از انسان‌ها می‌خواهد که در سختی‌ها و مشکلات مسیر زندگی خویش، از صبر استعانت بجویند: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَيْسَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره: ۴۵ و ۱۵۳)؛ از شکیبایی و نماز یاری جویید و به‌راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان.» قرآن کریم این راه‌برد را هم در برابر سختی‌های جنگ و جهاد و ثابت‌قدم ماندن در راه خدا مؤثر و کارگر می‌داند (همان: ۲۵۰) و هم در برابر زخم‌زبان و آزار و اذیت‌های دیگران (آل‌عمران: ۱۸۶).

صبر هر بلا و یا حادثه عظیمی را کوچک و ناچیز می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۲۲۹) و توشه‌ای است که برای مواجهه با هر مشقتی بدان نیاز است (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۶۹). در روایات نیز فرمان «بر تو باد به صبر در همه‌ی امور» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۸)، بیانگر اهمیت صبر در همه‌ی حیطه‌های زندگی و ازجمله روابط اجتماعی است؛ زیرا با شکیبایی در برابر بی‌خردان، یاران انسان فراوان می‌شود (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۲۴).

## ۲. کارکردهای تاب‌آوری در روابط اجتماعی

چنانکه در مفهوم‌شناسی بیان شد، تاب‌آوری توانایی افراد در سازگاری مؤثر با محیط، علی‌رغم قرار داشتن در معرض عوامل ناخوشایند و خطرآفرین است. عوامل خطرآفرین آن دسته از شرایط و موقعیت‌های منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط می‌شوند (گومز و مک‌لارن، ۲۰۰۶). تاب‌آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر می‌تواند عملکرد اجتماعی خود را بهبود ببخشد و بر مشکلات غلبه کند (حسینی قمی و سلیمی بجزستانی، ۲۰۱۲).

در قرآن کریم نیز، صبر ارتباط ژرف و تنگاتنگی با مناسبات انسانی دارد. در آیه‌ی «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل‌عمران: ۲۰۰)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نهبانی کنید و از خدا پروا نمایید. امید است که رستگار شوید»، مصابره به معنای تحمل آزار دیگران (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۳۸۳) و صبر بر خواسته‌های مردم، نقص، ضعف، جهل، سوء تصور، انحراف طبع، آزار، غرور و عجز بودن آنان (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۵۵۲) و به‌طورکلی، تحمل ناخوشایندی‌های ایجادشده میان فرد و دیگران است (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۹، ص ۴۷۴)؛ به عبارت بهتر، «صابروا» یعنی ناخوشایندی‌هایی را تحمل کنید که از غیر به شما می‌رسد (مراغی، بی‌تا، ج ۴، ص ۱۷۱)؛ به همین علت، در تفاسیر «صابروا» به ارتباط با مخالفان و دشمنان تفسیر شده است (زحیلی، ۱۴۱۸، ج ۴، ص ۲۱۸؛ طبری، ۱۴۱۲، ج ۴، ص ۱۴۸؛ بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۷۳۰).

در این آیه، «صابروا» پیش از «رابطوا» آمده و بر آن مقدم شده است؛ پس بر اساس علم تقدیم و تأخیر که مقدم بودن لفظ نشانگر مقدم بودن عمل است، صبر پیش‌نیاز ارتباط برقرار کردن با دیگران است؛ به‌عبارت‌دیگر، تا فرد قدرت و ظرفیت روحی بالایی در هضم و تحمل رفتار و عادات متفاوت نداشته باشد، نمی‌تواند روابط نیکو و گسترده‌ای با دیگران داشته باشد. بیشتر آیات صبر نیز به شکیبایی در برابر ناخوشایندی‌ها و آزار و اذیت‌هایی اشاره دارد که در

رابطه با دیگران بر فرد وارد می‌شود؛ به‌عنوان نمونه، «... وَ لَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (آل‌عمران: ۱۸۶)؛ ... و بی‌شک از کسانی که پیش از شما به آنان کتاب داده شده و از کسانی که به شرک گراییده‌اند، آزار بسیاری خواهید شنید و اگر صبر و پرهیزگاری کنید، این بیانگر عزم استوار در کارهاست.»

صبر یک ویژگی روانی و ثبات درونی است که نتیجه‌ی آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست که انسان را در مقابله با تنیدگی‌ها یاری می‌دهد و در برخورد با هیجانات و احساسات درونی توانمندتر می‌سازد و موفقیت در روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند (نوری، ۱۳۸۷). با نیروی صبر به‌راحتی می‌توان مشکلات ایجادشده در مسیر ارتباط را پشت سر گذاشت و در نهایت، به روابط نیکو و مستحکمی دست یافت.

### ۲-۱. رشد توانمندی‌های شخصیتی

تاب‌آوری در برابر شرایط سخت و ناگوار نشانه‌ی وسعت شخصیت و عظمت روح آدمی است. مصطفوی در معنای صبر می‌نویسد: حقیقت صبر، تحمل و فراخی است. کسی که سعه‌ی وجودی و مقدار تحملش بیشتر باشد، استعداد و قوت روحی‌اش کامل‌تر است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۶، ص ۲۲۳). قرآن کریم نیز می‌فرماید: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (شوری: ۴۳)؛ و هر که صبر کند و درگذرد، مسلماً این از اراده قوی در کارهاست.»

کسی که بر امری صبر می‌کند، حتماً در عقد قلبی‌اش و محافظت بر آن جدیت دارد و نمی‌خواهد که از آن صرف‌نظر کند و این خود از قدرت و شهامت نفس است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۲۶)؛ همچنین شکیبایی بر گرفتاری و پرهیز از محرّمات نشان‌دهنده‌ی قدرت اراده‌ی فرد است (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۳۶۵)؛ پس علاوه بر آنکه تاب‌آوری در شرایط سخت، نشانه‌ی عظمت روح و وسعت شخصیت است، موجب رشد توانمندی‌های شخصیتی نیز می‌شود.

صبوری در شرایط سخت به افزایش انعطاف‌پذیری فرد کمک می‌کند. فرد تاب‌آور، چاره‌ساز و انعطاف‌پذیر است و بر اساس تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد (سیبرت، ۲۰۰۷). این ویژگی سبب افزایش سازگاری فرد با شرایط گوناگون می‌شود.

تاب‌آوری باعث کنترل خشم و تقویت راهبردهای مسئله‌مدار در شرایط ناگوار می‌گردد. نداشتن تاب‌آوری می‌تواند در بروز رفتارهای پرخاشگرانه‌ی زود هنگام مؤثر باشد (آلن، کوکس و کوپر، ۲۰۰۶، ص ۹). فرد تاب‌آور به شرایط و موقعیت ناگوار پاسخ مثبت نشان می‌دهد و احساس قدرتمندی، کاردانی، اعتماد و رشد بالاتری دارد (سیمون و همکاران، ۲۰۰۵).

کسی که در مواجهه با موانع و دشواری‌ها، با خشم و ناکامی واکنش نشان می‌دهد، توانایی لازم برای حل مسئله را ندارد. صبر می‌تواند راهبردهای مسئله‌مدار را در افراد تقویت کند. افزایش تاب‌آوری باعث بهبود مهارت‌های حل مسئله و کنار آمدن با مسائل می‌شود (جادیکنز، ۲۰۰۱). تاب‌آوری مانع شتاب‌زدگی و سبب افزایش موفقیت در برخوردهای اجتماعی است. قرآن کریم به پیامبر<sup>(ص)</sup> دستور می‌دهد با کفار و در برابر انکار آنان، صبورانه برخورد کند و از شتاب‌زدگی پرهیزد: «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ (أحقاف: ۳۵)؛ پس همان‌گونه که پیامبرانِ نستوه صبر کردند،

صبر کن و برای آنان شتاب‌زدگی به خرج مده.» این آیه هنگامی نازل شد که پیامبر از اعمال و رفتار قوم خود زجر می‌کشید و دوست داشت خداوند به خاطر سرپیچی، آنان را عذاب کند؛ اما خداوند وی را به صبر و ترک عجله امر فرمود (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۲۸، ص ۳۱). در این آیه، صبر و شتاب‌زدگی در برابر هم قرار گرفته است و ضمن دعوت به صبر، از عجله بازداشته است. این نشان می‌دهد که فرد با قرار گرفتن در مدار صبر، از تعجیل و شتاب‌زدگی مصون می‌ماند و می‌تواند با طمأنینه‌ی بیشتری به حل مشکلات و مسائل همت گمارد.

## ۲-۲. ثبات هیجانی

تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا در برخورد با ناخوشایندی‌ها، ثبات هیجانی خود را حفظ کنند. هنگامی که شخصی با رویدادهای برانگیزاننده‌ی هیجان مواجه می‌شود، ابتدا مناطق زیر قشری مغز فعال می‌گردند. اگر فرد بتواند این دوره‌ی کوتاه برانگیختگی جسمی و روحی را تاب آورد، مناطق برتر مغزی فعال می‌شوند و شرایط را مدیریت می‌کنند؛ بنابراین، مهم‌ترین کارکرد صبر کمک به غلبه‌ی عقل بر هیجانات است؛ از این رو فرد می‌تواند تصمیم عاقلانه بگیرد و عاقلانه رفتار کند. قرآن کریم می‌فرماید: «نَوَاصِرٌ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَ لَا تَحْزَنُ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي صَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ» (نحل: ۱۲۷)؛ و صبر کن و صبر تو جز به خدا نیست و بر آنان اندوه مخور و از آنچه نیرنگ می‌کنند، دل تنگ مدار.» می‌فرماید: ای محمد! در ابلاغ رسالت، صبر کن و آزار و اذیت‌ها را تحمل کن و مطمئن باش که خداوند تو را بر صبوری و بردباری توفیق می‌دهد و کارها را برای تو آسان می‌کند؛ یعنی بر چیزهایی صبوری کن که صبر لازم دارند؛ که خدا ترا توفیق می‌دهد (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۴، ص ۷۴). مقصود از اینکه فرمود: در تنگی مباش، این است که از مکر ایشان حوصله‌ات به سر نرود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۵۳۸). ضیق هنگامی که بزرگ و قوی شود، همه‌ی جوانب وجودی فرد را فرامی‌گیرد (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۲۰، ص ۲۹۰). در این هنگام، صبر به شخص کمک می‌کند تا در برابر تغییرات ثبات هیجانی خود را حفظ نماید، راه اعتدال در پیش بگیرد و بدون فشار هیجانی درست تصمیم بگیرد (مقصودی مدیح و حسین ثابت، ۱۳۹۴). با تاب‌آوری در شرایط ناگوار، انرژی فرد بیش از آنکه درگیر هیجانات منفی ناشی از این شرایط شود، در خدمت منابع شناختی قرار می‌گیرد. منابع شناختی به فرد این فرصت را می‌دهد تا موقعیت را به‌خوبی بررسی کند و به دور از طوفان‌های هیجانی به‌درستی تصمیم بگیرد.

صبر بر تنظیم هیجانی فرد نیز مؤثر است (شریفی و شهبازی، ۱۳۹۴) و سبب اجتناب از سبک‌سری و پاسخ هیجانی به محرک‌ها می‌شود: «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَ لَا يَسْتَحْفَتُكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ» (روم: ۶۰)؛ پس صبر کن که وعده‌ی خدا حق است و زنهار تا کسانی که یقین ندارند، تو را به سبک‌سری و اندازند.» به همین سبب، ارتقای میزان تاب‌آوری می‌تواند باعث کاهش شدت اختلالات رفتاری در افراد شود (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۱). در این حالت فرد می‌تواند به جای تمرکز بر مشکل، بر نحوه‌ی مقابله با مشکل تمرکز کند و از بیشترین منابع مقابله‌ای خود استفاده نماید (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۷). اگر فرد از فضای اندوه، غصه، رنج و درماندگی در برابر مشکل خارج شود و بتواند سختی مقابله با آن را دوام آورد، در مدت کوتاهی بر احساسات خود غلبه می‌کند، از

رفتارهای تکانشی در امان می‌ماند و می‌تواند به‌درستی به چاره‌اندیشی در برابر مشکل بپردازد.

### ۲-۳. ایجاد آرامش

افراد با تاب‌آوری بالا در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند. اصل ماده‌ی صبر، مواجهه‌ی بی‌اضطراب با ناملایمات زندگی و حفظ نفس از اضطراب و جزع با آرامش و طمأنینه است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۶، ص ۲۲۱). چنین حالتی در رابطه با دیگران و در مشکلات و اختلافات اجتماعی، سبب برخورد مناسب و درست و اجتناب از تندى و خشونت می‌شود. قرآن کریم این حالت را «هجر جمیل» می‌نامد و می‌فرماید: «وَ اضْبِرْ عَلٰی مَا يَقُولُونَ وَ اهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيْلًا (مزل: ۱۰)؛ و بر آنچه می‌گویند، شکیبا باش و از آنان با دوری گزیدنی خوش فاصله بگیر.» این آیه بر وجوب و لزوم صبر بر اذیت و آزار و معاشرت و حسن اخلاق و مدارا کردن (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۲۶، ص ۲۶) بدون مؤاخذه و خشم و جنجال دلالت می‌کند (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۶، ص ۳۷۴۷).

از دیدگاه علمی نیز، تاب‌آوری می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل کند و آثار منفی استرس را کم‌رنگ‌تر جلوه دهد (توگاد و فردریکسون، ۲۰۰۴). حفظ سلامت روان‌شناختی و سازگاری در شرایط استرس و موقعیت‌های ناگوار در افراد دارای تاب‌آوری بالا، به افزایش کارایی، عملکرد و نیز احساس رضایت فردی منجر می‌شود (ماستن، ۲۰۰۱)؛ به همین علت، صبوری و تاب‌آوری آموزش و توصیه‌ای الهی برای مقابله با نقشه‌های دشمنان است (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۴۰۸).

بی‌تابی و کم‌طاقتی در برابر کینه و آزار دیگران، توان مقابله‌ای فرد را کاهش می‌دهد، قوت فکر و اندیشه او را می‌کاهد و سبب رفتار و کرداری می‌شود که در نهایت، به اختلافات و کدورت‌ها دامن می‌زند و آسیب‌های حاصل را مضاعف می‌کند. در واقع، تاب‌آوری نقش محافظتی دارد، ویژگی استرس‌زایی حوادث را می‌کاهد و به تأمین سلامت روانی و جسمی و آرامش بیشتر منجر می‌گردد و توان مقابله و کنار آمدن را می‌افزاید. افراد تاب‌آور در برابر استرس، مقاوم‌تر هستند (اولگمان و ایرول، ۲۰۱۵)؛ نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس کمتری را تجربه می‌کنند (محمدی و آقاجانی، ۱۳۹۰) و در شرایط سخت به میزان کمتری دچار اختلال می‌شوند و یا در صورت مواجهه با موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا، سریع‌تر به حالت عادی برمی‌گردند (پین کوآرت، ۲۱۱۹). با صبر، تصویری که سبب تشویش در درک و فکر است، از میان می‌رود و مجموعه‌ی این عوامل باعث می‌شود که فرد در ناملایمات ارتباطات اجتماعی، آسیب کمتری را تجربه کند و به‌راحتی، شرایط سخت دشمنی‌ها و آزار و اذیت‌ها را پشت سر گذارد.

### ۲-۴. رضایت از زندگی

رضایت در زندگی از علل و عوامل گوناگونی تأثیر می‌پذیرد که یکی از آنها قدرت تحمل، استقامت و تاب‌آوری در برابر مشکلات، ناملایمات و سختی‌های زندگی است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «فَاصْبِرْ عَلٰی مَا يَقُولُونَ ... لَعَلَّكَ تَرْضٰی (طه: ۱۳۰)؛ پس بر آنچه می‌گویند، شکیبا باش ... باشد که خشنود گردی.» خداوند به رسول گرامی خود دستور می‌دهد که اگر کفار با سخنی که بر تو سنگین است، تو را اذیت کردند (طوسی، بی‌تا، ج ۷، ص ۲۲۲)، صبر کن و به حمد پروردگارت تسبیح‌گوی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۳۲۸). اگر این کار را انجام دهی، خشنود خواهی شد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۶، ص ۸۸).

اگرچه مخاطب در این آیه پیامبر<sup>(ص)</sup> است؛ اما قرائن نشان می‌دهد که این حکم جنبه‌ی عمومی دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۴۰). این آیه راه غلبه بر سخنان ناشایست و تکذیب و توهین دیگران را صبر و تسبیح معرفی می‌کند؛ زیرا این دو، سبب قوت روح و سبک شدن سختی‌ها و ناراحتی‌ها و اندوه فرد می‌شود (زحیلی، ۱۴۱۸، ج ۱۶، ص ۳۰۶) و خشنودی و رضایت را در پی دارد. با رضایت، آرامش و اطمینان روح و جان فرد را فرامی‌گیرد و عصبانیت، خشونت، بدخلقی و کسالت جای خود را به آرامش، خوش‌خلقی، نشاط و شادمانی می‌دهد و زمینه‌ی روابط حسنه با دیگران فراهم می‌شود.

تحقیقات نیز نشان می‌دهد که میان صبر و رضایت از زندگی، رابطه‌ی معناداری وجود دارد (سردرای زرنندی و پورابری، ۱۳۹۴) و افراد با تاب‌آوری بالاتر، از زندگی رضایت بیشتری دارند (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰) و کسانی که رضایت بیشتری داشته باشند، از روابط بیشتر و بهتر و حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند. درواقع، کیفیت زندگی و در نتیجه، کیفیت روابط هرکس به ارزیابی کلی از وضعیت زندگی و میزان رضایت از جنبه‌های مهم زندگی افراد بستگی دارد. هرچه میزان رضایت‌مندی افراد در سطح بالاتری قرار داشته باشد، کیفیت زندگی و روابط آنان نیز در سطح بالاتری قرار خواهد داشت.

## ۲-۵. پیشگیری از نزاع

قرآن کریم شکیبایی، بردباری و بالا بردن قدرت تحمل را راهبرد مؤثری برای پیشگیری از هرگونه نزاع و دعوا می‌داند و می‌فرماید: «وَ أَطِيعُوا اللَّهَ وَ رَسُولَهُ وَ لَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَ تَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَ اضْبُرُوا اِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال: ۴۶)؛ و از خدا و پیامبرش اطاعت کنید و باهم نزاع نکنید که سُست شوید و مهابت شما از بین برود و صبر نمایید که خدا با شکیبایان است. «این آیه مردم را به صبر و بخشایش دعوت می‌کند؛ زیرا سبب عزم و عظمت است. ترک صبر و ایجاد اختلاف باعث سستی و هدر رفتن نیرو و جری شدن دشمن می‌شود و اگر بر امر به صبر با جمله‌ی «اِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» تأکید کرده، برای این است که صبر قوی‌ترین یاور در شدائد و محکم‌ترین رکن در برابر تلون در عزم و سرعت تحول در اراده است. صبر به انسان فرصت تفکر صحیح می‌دهد و به منزله‌ی خلوق است که در هنگام هجوم افکار پریشان و صحنه‌های هول‌انگیز و مصائبی که از هر طرف رو می‌آورد، به انسان فرصت می‌دهد که درست تفکر کند و رأی مطمئن و صدردد اتخاذ نماید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۳۴).

صبوری در رابطه با دیگران و در برخورد با اختلافات و دشمنی‌ها، نه تنها مانع آسیب دیدن از شرایط اختلافی می‌شود، بلکه از دشمنان، دوستانی مهربان و صمیمی می‌سازد: «وَ لَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَ لَا السَّيِّئَةُ ادْفَعُ بِالَّتِي هِيَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَانَهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ وَ مَا يُلَاقَاهَا اِلَّا الَّذِيْنَ صَبَرُوا وَ مَا يُلَاقَاهَا اِلَّا دُوًّا حَظٌّ عَظِيمٌ» (فصلت: ۳۵)؛ و نیکی با بدی یکسان نیست. به آنچه بهتر است، دفع کن. آنگاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است، گویی دوستی یکدل می‌شود و این را جز کسانی که شکیبیا بوده‌اند، نمی‌یابند و آن را جز صاحب بهره‌ای بزرگ نخواهد یافت. اگر فرد بر کینه‌ورزی و بدخلقی دشمنان خود تاب آورد و دشمنی را با خشم و عصبانیت و آسیب‌های آنان را با اذیت و آزار متقابل جبران نکند، می‌تواند دشمنی را به دوستی و بغض را به

مودت تبدیل کند و البته چنین کاری برغمی آید، مگر از کسی که شخصیت نیرومندی دارد و از امور خارجی تأثیر نپذیرد و صبورانه بدی‌ها را تحمل کند و نه تنها از خشم و انتقام بپرهیزد، بلکه بتواند بدی‌ها را با نیکویی پاسخ دهد (بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۴، ص ۷۹۱).

صبوری و تاب‌آوری در برابر دشمنان باعث می‌شود بهترین راه برای مقابله با دشمنی آنان انتخاب گردد. در این حالت، فرد با عقلانیت از مقابله به‌مثل و اخلاق ناپسند و کارهای ناخوشایند پرهیز می‌کند و با این کار، نه تنها آتش دشمنی را فرومی‌نشانند، بلکه با برخورد عاقلانه زمینه دوستی و محبت را فراهم می‌سازد.

به علت همین عاقبت نیکوست که خداوند می‌فرماید: «وَ إِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَ لَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ» (نحل: ۱۲۶)؛ و اگر عقوبت کردید، همان‌گونه که عقوبت شده‌اید، به عقوبت رسانید و اگر صبر کنید، البته آن برای شکیباییان بهتر است؛ یعنی اگر خواستید کسی را مجازات کنید، به‌اندازه‌ی خطایش او را مجازات کنید؛ اما اگر دست از مجازات بردارید و شکیبایی کنید و تلخی صبر را بچشید، بهتر (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۴، ص ۷۴) و خوش‌عاقبت‌تر است (طوسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۴۴۱).

علاوه بر همه‌ی این‌ها، تحقیقات ثابت کرده است که صبر به بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات، ادراک دیگران و ابراز وجود (جلالی و همکاران، ۱۳۹۳) و توانمندی شخصیت در فضائلی چون شجاعت، عدالت و میانروی تأثیر می‌گذارد. تاب‌آوری سبب اطمینان فرد به توانایی‌های خود برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توان مقابله‌ای، عزت‌نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی می‌شود که حمایت اجتماعی از سوی دیگران را افزایش می‌دهد (قدم‌پور، ۱۳۹۷) و کسانی که تاب‌آوری بالاتری دارند، از حمایت اجتماعی بیشتری بهره‌مند هستند (کانینگهام و سونسون، ۲۰۱۰). حمایت اجتماعی خود عاملی است که به گسترش و بهبود کیفیت روابط اجتماعی فرد کمک می‌کند؛ به همین سبب، قرآن استحکام پیوندهای اجتماعی را از آثار و نتایج صبر می‌داند.

### ۳. راهبردهای افزایش میزان تاب‌آوری

مفروض بر این است که عوامل حمایت‌کننده‌ای وجود دارند که می‌توانند واکنش به تجارب استرس‌زا و بلایای مزمن را تبیین کنند (راسر و همکاران، ۱۹۹۹). محققان بسیاری در پی شناسایی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری بوده‌اند. در این زمینه، تأثیر عواملی مانند سبک‌های اسنادی مثبت (لاتار و گووشینگ، ۱۹۹۹)، مهارت‌های توسعه‌ی روابط صمیمانه و پیشرفت تحصیلی (ولنتاین و فیناور، ۱۹۹۳)، سبک دل‌بستگی (بلسکی، ۲۰۰۲)، عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی (لافرومویس و همکاران، ۲۰۰۶) با تاب‌آوری مطالعه شده و رابطه‌ی مثبت آنها با تاب‌آوری آشکار گردیده است؛ همچنین ثابت شده که با انجام مداخلاتی در زمینه‌ی دلگرم‌سازی، اعتماد به نفس و سبک تبیین افراد می‌توان تاب‌آوری را افزایش داد (یاروچی، هیون و داویس، ۲۰۰۷)؛ بنابراین، هرچند برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری به‌صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می‌شوند؛ اما مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری را می‌توان یاد گرفت و تقویت کرد (صیدی سارویی و همکاران، ۱۳۹۲).

قرآن کریم با بیان «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴)؛ به‌راستی که انسان را در رنج

آفریده‌ایم»، به مخاطبان خویش می‌فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در همه‌ی شئون زندگی بر انسان احاطه دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۸۸) و لازمه‌ی رسیدن به مقام والای انسانی، در میان انبوه مشکلات و سختی‌ها، بالا بردن آستانه‌ی تحمل و ظرفیت روانی است؛ اما چگونه؟

### ۳-۱. ارتقای سطح شناخت و آگاهی

قرآن کریم اولین گام برای تاب‌آوری در برابر امور ناخوشایند را بالا بردن سطح آگاهی و توان فکری و دیدن امور از جوانب گوناگون معرفی می‌کند و می‌فرماید: «و كَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا (کهف: ۶۸)؛ و چگونه می‌توانی بر چیزی صبر کنی که به شناخت آن احاطه نداری؟» این آیه که در ضمن داستان همراهی موسی و خضر بیان شده است، می‌فرماید: «چگونه در برابر کاری صبر خواهی کرد که بر حسب ظاهر پیش تو ناپسند است، حال آنکه از باطن و حقیقت آن بی‌خبر هستی؟» مقصود این است که چون موسی<sup>(ع)</sup> از باطن کارهای خضر بی‌خبر است، صبر نمی‌کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۵، ص ۱۰۵). این آیه، حصول صبر برای کسی را بعید می‌شمارد که به حقیقت امور و اشیا احاطه ندارد (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۲۱، ص ۴۸۵) و افزایش اطلاع و آگاهی در زمینه‌ی حقایق را مسیر واقعی برای افزایش قدرت تاب‌آوری معرفی می‌کند و به روشنی تأیید می‌نماید که همه‌ی هیجانات مثبت و منفی نتیجه‌ی مستقیم افکارند. بدون افکار خشمگینانه نمی‌توان احساس خشم کرد، بدون افکار غمگینانه نمی‌توان احساس غم کرد. هر رفتاری پشتوانه‌ی فکری دارد و طبیعی است که بدون آگاهی از باطن امور نمی‌توان صبر کرد. بر اساس این آیه، شناخت و آگاهی می‌تواند آثار مثبت روان‌شناختی و معنوی فراوانی برای فرد به ارمغان آورد؛ برای مثال، فرد در موقعیت‌های پرفشار، به احتمال کمتری، به صورت تکانه‌ای عکس‌العمل نشان می‌دهد و توانایی بیشتری برای تنظیم هیجانات و رفتار خود و مقابله با شرایط دشوار خواهد داشت.

### ۳-۲. ایمان و باور دینی

اپیکور فیلسوف یونان باستان معتقد بود نگرش و برداشت انسان از رویدادها، بسیار مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادهاست؛ به همین علت، افراد با نگرش و باورهای متفاوت، واکنش متفاوتی به یک رویداد واحد یکسان دارند.

ایمان و باور مذهبی با تغییر نگرش افراد، آثار مثبت و سازنده‌ای بر روح و روان فرد می‌گذارد و فرد را در مقابله با تنش‌ها و ناکامی‌ها، محکم و استوار می‌سازد. قرآن کریم در موقعیت‌های بحرانی و تنیدگی شدید که زمینه‌ی کاهش کنترل رفتار را فراهم می‌کند، از افراد می‌خواهد که به یاد خدا باشند و آن را یکی از نشانه‌های صابران در رویارویی با مصیبت‌ها معرفی می‌کند: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره، ۱۵۶)؛ کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی‌گردیم.» این آیه بیان می‌کند که صبر در برابر مصیبت‌ها، نتیجه‌ی ایمان به مالکیت مطلق خداوند بر تمام هستی است. مراد از گفتن «إِنَّا لِلَّهِ»، صرف تلفظ به این الفاظ، بدون توجه به معنای آن نیست و حتی با گفتن و صرف توجه به معنا هم نیست، بلکه باید به حقیقت معنایش ایمان داشت؛ به اینکه آدمی مملوک خداست و دوباره به سوی مالکش بازمی‌گردد. اینجاست که بهترین صبر تحقق پیدا می‌کند، آن صبری که

ریشه و منشأ هر جزء و تأسفی را در دل می‌سوزاند و چرک غفلت را از صفحه‌ی دل می‌شوید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۳۲).

اعتقاد به نیرویی برتر می‌تواند مایه‌ی تسلی در شرایط دردناک و تهدیدکننده باشد و تحمل شرایط دشوار را تسهیل کند (پرکینز و جونز، ۲۰۰۴، ص ۳). داشتن ایمان، تحمل افراد را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد و آنان را برای غلبه بر چالش‌ها و تغییرات زندگی یاری می‌رساند. ایمان داشتن به قدرتی بزرگ‌تر و برتر به‌عنوان عامل حمایتی، باعث ایجاد و تسهیل تاب‌آوری می‌شود. اعتقادات مذهبی به‌عنوان تکیه‌گاه و پشتیبان برای سازگاری بیشتر فرد عمل می‌کنند؛ همین‌طور معنویت، عاملی کلیدی برای پرورش تاب‌آوری است. از راه مذهب انسان درمی‌یابد که میان او و وجود متعالی و برتر مطلق، رابطه وجود دارد و این رابطه از راه‌های گوناگون برقرار می‌شود. مذهب از راه ایجاد معنا و هدف در زندگی، ایجاد احساس تعلق و ارتباط با قدرتی برتر و امیدواری به مدد و یاری او، به افراد مذهبی کمک می‌کند تا در رویارویی با حوادث و اتفاقات تنش‌زای زندگی تاب‌آوری بیشتری داشته باشند و آسیب کمتری را تحمل کنند. تحقیقات نیز نقش تعدیل‌کننده‌ی مذهب بر موقعیت‌های استرس‌زا را اثبات کرده است (پارک، کوهن و هرب، ۱۹۹۰). باور مذهبی، به کنار آمدن و مقابله با حوادث آسیب‌زا منجر می‌شود و به انطباق مثبت با حوادث کمک می‌کند.

یاد خدا نیز از راه ایجاد اطمینان و آرامش قلب به افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد؛ آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. اطمینان به معنای سکون و آرامش و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۳). یاد خدا با ایجاد احساس اتصال به خداوند و انس در جوار او و امنیت در کنار او و تحت حمایت او سبب اطمینان قلب می‌گردد. اطمینان از حمایت الهی و مصونیت از هرگونه تجاوز و ضرر و بدی مگر به خواست و اراده خداوند (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۴، ص ۲۰۶۰)، فرد را در چنان آرامشی غوطه‌ور می‌سازد که تحمل سختی‌ها و ناخوشی‌ها برای او آسان می‌شود. ایمان به قدرتی برتر باعث می‌گردد که فرد برای صبر و شکیبایی خود در برابر ناملایمات، انگیزه‌ی مضاعفی داشته باشد. چنانکه خداوند به پیامبر<sup>(ص)</sup> فرمود: «وَلَرَبِّكَ فَاصِرٌ» (مدثر: ۷)؛ و برای پروردگارت شکیبایی کن. «معنای آیه این است که: به خاطر پروردگارت و برای تقرب به او (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۶، ص ۵۵)، در هنگام مصیبت و آزار مردمی که تو اندازشان می‌کنی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۱۲۸) و در برابر آزار مشرکین (طوسی، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۱۷۴) و تکذیب آنان صبر کن (مراغی، بی‌تا، ج ۲۹، ص ۱۲۷).

به خاطر پروردگار بودن، انگیزه‌ی فرد را برای مصروف داشتن اراده‌ی مضاعف برای تاب‌آوری در برابر مشکلات بیشتر می‌سازد؛ زیرا فرد باور دارد صبر او از نگاه خداوند مخفی نمی‌ماند و پاداش صبر خود را از پروردگارش دریافت خواهد کرد.

در روان‌شناسی نیز ارزشمند بودن هدف (ارزشمندی زندگی اخروی)، مشخص بودن هدف (رضایت خداوند)، اشتیاق رسیدن به هدف (دستیابی به پاداش‌های دنیوی و اخروی) و ترس از

شکست (ترس از عذاب جهنم) از پایه‌های روان‌شناختی صبر توصیف شده‌اند. اگر هدف مشخص نباشد، فرد نمی‌داند چرا و به چه دلیلی باید سختی‌ها را تحمل کند، در نتیجه نمی‌تواند صبر کند؛ از این رو، در قرآن به هدف صبر اشاره شده است: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَرَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيُذَرُّونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (رعد: ۲۲)؛ و کسانی که برای طلب خشنودی پروردگارشان شکیبایی کردند و نماز برپا داشتند و از آنچه روزیشان دادیم، پنهان و آشکارا انفاق کردند و بدی را با نیکی می‌زدایند، ایشان راست فرجام خوش سرای باقی.»

بالاترین هدف از دید یک مؤمن، جلب رضایت پروردگار است. صبر مانند هر رفتار دیگر، به انگیزه نیاز دارد. هدف اولین چیزی است که انگیزه ایجاد می‌کند. این هدف والا و این باور راستین، قدرت فرد را در مقابله با مشکلات دوچندان می‌کند و او را در ارتباطات باثبات و توانمند می‌سازد.

### ۳-۳. اعتماد به وعده‌های الهی

قرآن کریم برای تشویق پیامبر<sup>(ص)</sup> به صبوری در برابر دشمنان می‌فرماید: «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ» (غافر: ۵۵ و ۷۷؛ روم: ۶۰)؛ پس صبر کن که وعده‌ی خدا حق است. «آیه در مقام دعوت به صبر است؛ صبر بر تکذیب و اذیت، صبر بر خلق و خوی مردم و صبر بر اموری که از سوی دوست و دشمن به فرد می‌رسد (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۵، ص ۳۰۸۷). می‌فرماید: باید در مقابل آزار مشرکین و مجادله‌ی آنان به باطل صبر کنی که وعده‌ی خدا حق است و به‌زودی به آن وفا می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۱۷، ص ۵۱۶). خداوند به پیروزی حق بر باطل و نیز پاداش پیروی‌کنندگان از حق و عقاب سرپیچی‌کنندگان از آن وعده داده است و در وعده‌های خود تخلف نمی‌کند (طوسی، بی‌تا، ج ۹، ص ۸۶). خداوند به قیامتی وعده داده که در آن هر کس بی‌کم‌وکاست، به نتیجه‌ی اعمال و کردار خود خواهد رسید و هرچه را کاشته، برداشت خواهد کرد: «أَنْ وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا وَأَنَّ السَّاعَةَ لَا رَيْبَ فِيهَا (کهف: ۲۱)؛ وعده‌ی خدا راست است و [در فرارسیدن] قیامت هیچ شکی نیست.» این وعده‌ی حق است که شما را زنده می‌کند و هر عاملی را به سزای اعمالش می‌رساند، اگر خیر بوده خیر و اگر شر بوده شر؛ یعنی ثابت و واقع‌شدنی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۲۱). اعتماد به چنین وعده‌ای، علاوه بر آنکه زمینه‌ی بی‌تابی و اندوه بر مسائل و مشکلات را از میان می‌برد، بلکه فرد را به ایمان و عمل صالح برمی‌انگیزد؛ زیرا خداوند به اهل ایمان و عمل صالح وعده‌ی آمرزش و پاداش بزرگ داده است: «وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا (مائده: ۹)؛ خدا به کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، آمرزش و پاداشی بزرگ را وعده داده است.» هدف از چنین وعده‌هایی این است که مردم را به ایمان و عمل در هر زمان مناسب تشویق کند (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۳، ص ۵۰)؛ ایمانی که تسهیل‌گر دشواری‌های مسیر زندگی است و عملی که مرضی رضای حق تعالی است.

ایمان به وعده‌های الهی به فرد قوت و استقامتی می‌بخشد که سختی شرایط دشوار را بر او سهل و آسان می‌سازد. چنین کسی در شرایط ناگوار و در رویارویی با ناخوشایندی‌ها، به این می‌اندیشد که چگونه می‌تواند رضای خداوند را جلب کند و قدمی به او نزدیک‌تر شود.

### ۳-۴. توکل

توکل به خدا عامل تقویت‌کننده‌ی مؤثر دیگری در افزایش تاب‌آوری است. هنگامی که انسان با مشکلات و دشواری‌هایی مواجه می‌شود که احساس می‌کند به‌تنهایی بر حل آنها توانا نیست، فرد توانمند دیگری را وکیل خود قرار می‌دهد. تکیه بر قدرت غیبی و بی‌پایان خدا و استمداد از او مؤثرترین روش مقابله‌ای در برابر مشکلات و دشواری‌ها است.

در قرآن کریم، از یک‌سو برای امور استنادی است به اراده‌ی الهی‌ای که غالب بر هر اراده‌ی دیگری است و هرگز مغلوب نمی‌شود و قدرت الهی‌ای که برتر از هر قدرت و غیرمتناهی است؛ از سوی دیگر، خداوند به بندگان خود خیانت نمی‌کند و جز خیر برای ایشان چیز دیگری نمی‌خواهد و این محکم‌ترین دلیل بر وجوب توکل است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۴). می‌فرماید: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَ لَنْصِيرَنَّ عَلَىٰ مَا آدَبْتُمُونَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (ابراهیم: ۱۲)؛ و چرا بر خدا توکل نکنیم و حال آنکه ما را به راه‌هایمان رهبری کرده است و البته ما بر آزاری که به ما رساندید، شکیبایی خواهیم کرد و توکل‌کنندگان باید تنها بر خدا توکل کنند.» در جمله‌ی «و لَنْصِيرَنَّ عَلَىٰ مَا آدَبْتُمُونَا»، صبر در برابر آزار و اذیت امت را فرع بر وجوب توکل بر خدا قرار داده است و معنایش این است: حال که واجب شد بر او توکل کنیم و حال که ما به او ایمان داریم و حال که می‌بینیم او ما را به راه‌هایمان دلالت و رهبری کرده است، جا دارد که در برابر آزار شما صبر کنیم تا او به آنچه می‌خواهد حکم کند و هر چه می‌خواهد انجام دهد، بدون اینکه ما به حول و قوه‌ی خیالی خودمان اعتمادی بکنیم؛ و جمله‌ی «و عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» مطلب را ترقی می‌دهد و می‌فهماند که نه‌تنها ما باید چنین باشیم، بلکه هرکسی که به خدا توکل دارد، باید وصفش چنین باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۵)؛ زیرا صبر کلید پیروزی و سرآغاز خیرات است (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۱۹، ص ۷۵)؛ پس در برابر ناخوشایندی‌هایی صبر می‌کنیم که از دیگران به ما می‌رسد (طبری، ۱۴۱۲، ج ۱۳، ص ۱۲۸).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که در زندگی خود به خداوند توکل می‌کنند، تصویری مثبت از خود دارند و از حرمت نفسانی بالایی برخوردارند. افراد متوکل با تکیه بر منبع امن الهی و عزتمندی در سایه‌ی انوار الهی، به ارزش و توان خود آگاه می‌شوند و به خود اعتماد و در مقابله با مشکلات، مسئله‌مدار برخورد می‌کنند و کارایی بیشتری خواهند داشت.

توکل توان اندک و قدرت محدود، آدمی را به قدرت لایزال الهی پیوند می‌زند. احساس ضعف، ناتوانی و سستی از وجود فرد رخت برمی‌بندد و آرامش فکری و روحی جایگزین تشویش و اضطراب ناشی از حوادث می‌شود. توکل به انسان قوت و قدرتی دوچندان می‌بخشد و در سایه‌ی آن، فرد برای رویارویی با آنچه خلاف میل اوست، تاب‌آوری بیشتر و بالاتری خواهد داشت.

### ۳-۵. خوش‌بینی و امیدواری

آنچه باعث واکنش فرد به اتفاقات پیرامون خود می‌شود، تنها خود اتفاق نیست، بلکه تعبیر و تفسیری است که از آن اتفاق دارد. خوش‌بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست. خوش‌بینی و امیدواری از ویژگی‌های افراد تاب‌آور به‌شمار می‌رود. خوش‌بینی نور

امید را در فرد زنده نگه می‌دارد و امید نقش اکسیژن روانی را برای بشر ایفا می‌کند که وجود آن برای بقا و مبارزه با چالش‌ها ضروری است (محمدی، ۱۳۸۴). خوش‌بینی و امیدواری سبب می‌شود که افراد با دید مثبت، روحیه‌ی خود را حتی در شرایط ناگوار حفظ کنند و در برابر رویدادهای ناخوشایند استقامت نمایند. افراد با تاب‌آوری بالا در برابر رویدادهای استرس‌زا با خوش‌بینی و اعتماد به نفس بیشتری برخورد می‌کنند؛ در نتیجه، این رویدادها را قابل‌کنترل‌تر می‌دانند. نگرش خوش‌بینانه پردازش اطلاعات را مؤثرتر می‌کند و فرد راهبردهای مقابله‌ای فعال‌تری را به کار می‌گیرد و توان کنار آمدن با شرایط در او تقویت می‌شود.

در منطق قرآن سختی‌ها و ناگواری‌های زندگی انسان، موقت و کوتاه‌مدت است و راحتی و گشایش به همراه دارد: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۶)؛ آری، با دشواری آسانی است. با هر دشواری، نوعی گشایش هست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۵۳۴)؛ پس هرگاه سختی و فشار به نهایت خود رسید، امیدوار باش که زود به یک سهولت و رفاهیت خواهد رسید (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۷، ص ۱۶۰)؛ زیرا خداوند پس از هر سختی، راحتی قرار داده است: «سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا» (طلاق: ۷)؛ خدا به‌زودی پس از دشواری، آسانی فراهم می‌کند. «یُسْر سهولت و راحتی امور است و عُسْر برعکس آن (طوسی، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۳۸). این جمله به اشخاص دل‌داری و مزده می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۵۳۳) که به‌زودی خداوند پس از تنگی و شدت، فراوانی و سهولت قرار می‌دهد؛ یعنی پس از تنگی، توسعه و پس از نداری، توانگری و پس از سختی و دشواری، سهولت و آسانی مرحمت فرماید (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۵، ص ۱۱۲).

همچنین قرآن کریم برای دمیدن روح امید و مثبت‌اندیشی در گرفتاری‌ها می‌فرماید: «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ» (بقره: ۱۸۵)؛ خدا برای شما آسانی می‌خواهد و برای شما دشواری نمی‌خواهد. خدا برای شما خواستار آسایش است، نه سختی (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۴۷۷)؛ و چه بسا شما چیزی را سخت و ناخوشایند می‌پندارید، درحالی‌که خیر و سعادت شما در آن است: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (بقره: ۲۱۶)؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است. «اینکه خدای سبحان می‌فرماید: عسی: امید است چنین و چنان شود، نه از این جهت است که خود او امید دارد، بلکه به این عنایت است که مخاطب و یا شنونده امیدوار شود. معنای آیه این است که ملاک کار، کراهت و محبت شما نیست؛ چه بسا از چیزی بدتان آید که برایتان خوب باشد و چه بسا به چیزی علاقه‌مند باشید و برایتان بد باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۴۸). تنها خداوند از خیر و شر امور مطلع است (طبری، ۱۴۱۲، ج ۲، ص ۲۰۱). ممکن است چیزی اکنون برای تو سخت و طاقت‌فرسا باشد، درحالی‌که همان برای تو سبب منافع بزرگ و درخشانی در آینده باشد (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۶، ص ۳۸۵). چنین نگرشی به خوب و بد امور سبب می‌شود که فرد هر سختی و ناخوشایندی را به راحتی تاب بیاورد و امیدوار و پربلاست در انتظار نیکی و خیری باشد که در دل امور به‌ظاهر ناخوشایند نهفته است؛ بنابراین، تاب‌آوری در برابر مرارت‌ها و اتفاقات زندگی از جمله دستاوردهایی است که با خوش‌بینی به‌خوبی محقق می‌شود.

## نتیجه

تاب‌آوری عاملی است که به افراد در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند و نوعی مصون‌سازی در برابر مشکلات روانی اجتماعی به‌شمار می‌رود. فشار ناشی از مشکلات، ناکامی‌ها و اختلاف عقاید در ارتباطات اجتماعی لزوم تاب‌آوری در مواجهه با مشکلات مطرح را می‌کند.

تاب‌آوری توانمندی‌های شخصیتی فرد را بالا می‌برد، به تنظیم، کنترل و ثبات هیجانات کمک می‌نماید و به فرد در مواجهه با مشکلات و اختلافات کمک می‌کند تا آرامش خود را حفظ سازد و از برخورد هیجانی با موقعیت تنش‌زا بپرهیزد. حفظ خونسردی و بالا بردن توان مقاومتی در برابر ناخوشایندی‌ها سبب کاهش نزاع و درگیری در مقابل نظرات و عقاید مخالف می‌شود. فرد تاب‌آور در برابر مخالفت‌ها، به راهکارهای حل مسئله می‌اندیشد و از کنار آزارها و بی‌نواکته‌هایی که توان اصلاح و تغییر آن را ندارد، به راحتی گذر می‌کند و با چشم‌پوشی و نادیده‌انگاری، زمینه‌ی صلح و آرامش و از میان رفتن دشمنی‌ها را فراهم می‌آورد. بالا رفتن میزان تاب‌آوری، به‌عنوان یک مؤلفه‌ی روان‌شناختی، سبب می‌شود تا فرد رفتارهای سازگارانه‌تری از خود نشان دهد. افراد تاب‌آور در شرایط سخت و تهدیدکننده، رفتارهای شایسته‌تر و موفقیت‌آمیزتری از خود نشان می‌دهند. در فرایند تاب‌آوری، آثار ناگوار، اصلاح، تعدیل و یا حتی ناپدید می‌گردند و سلامت روان حفظ می‌شود و از این راه نیز به بهبود خلق‌وخو و ارتقای سطح کیفی روابط کمک می‌کند.

شایسته است در تعلیم و تربیت اسلامی، به راهکارهای افزایش تاب‌آوری به شیوه‌های علمی، ارزشی و عملی توجه شود و نسلی نیرومند، محکم، استوار و توانمند تربیت گردد که از کوه استوارتر و از آب لطیف‌تر و روان‌تر باشد. ازجمله راهبردهای بالا بردن میزان تاب‌آوری از دیدگاه قرآن کریم، ارتقای سطح شناخت و آگاهی نسبت به نتایج عملکرد انسان، افزایش ایمان و باور دینی، اعتماد به وعده‌های الهی، توکل و خوش‌بینی و امید است.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ «بررسی ارتباط باورهای فراشناختی مذهبی با شکست‌های شناختی میان‌سالان و سالمندان»؛ پایان‌نامه دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۳۸۹ ش.
- آلوسی، محمودبن عبدالله؛ روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ ق.
- بحرانی، هاشم بن سلیمان؛ البرهان فی تفسیر القرآن؛ تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ ق.
- ثابت، حسین؛ «پرسش‌نامه و مقیاس سنجش صبر»؛ تحت وب، ۱۳۸۶ ق.
- جلالی، داریوش و همکاران؛ «الگوی ساختاری نقش میانجی ذهن آگاهی در پیوند بین فشار روانی شغلی و پیامدهای آن»؛ دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۱ (۵۵)، ۱۳۹۳ ش.
- حسینی قمی، طاهره و همکاران؛ «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان ۱۰ تا ۱۳ ساله مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی»؛ مطالعات بالینی، شماره ۱ (۲)، ۱۳۹۸ ش.
- حسینی قمی، طاهره؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری»؛ روانشناسی و دین، شماره ۱، ۱۳۹۰ ش.
- زحیلی، وهبه‌بن مصطفی؛ التفسیر المنیر فی العقیده و الشریعة و المنهج، بیروت: دارالفکر المعاصر، ۱۴۱۸ ق.
- زمخشری، محمود؛ الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل؛ بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۰۷ ق.
- شاذلی، سیدبن قطب‌بن ابراهیم؛ فی ظلال القرآن؛ بیروت: دارالشروق، ۱۴۱۲ ق.
- شریفی، جعفر؛ شهبازی، مریم؛ «تأثیر آموزش امیددرمانی بر رضایت از زندگی و سرزندگی زنان سالمند»؛ بیهق، دوره ۲۰ (۱)، ۱۳۹۴ ش.
- شکوفه‌فرد، شایسته؛ خرماهی، فرهاد؛ «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»؛ روانشناسی و دین، شماره ۲ (۱۸)، ۱۳۹۱ ش.
- طباطبایی، سید محمدحسین؛ تفسیر المیزان؛ ترجمه سید محمدباقر موسوی؛ قم، اسلامی، ۱۳۷۴ ش.
- طبرسی، فضل‌بن حسن؛ مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن؛ تهران: ناصرخسرو، ۱۳۷۲ ش.
- طبری، ابوجعفر محمدبن جریر؛ جامع‌البیان فی تفسیر القرآن؛ بیروت: دارالمعرفه، ۱۴۱۲ ق.
- طوسی، محمدبن حسن؛ التبیان فی تفسیر القرآن؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- فخر رازی محمدبن عمر؛ مفاتیح‌الغیب؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ ق.
- قدمپور، عزت‌اله؛ مرادی‌زاده، سیروس؛ شاه‌کرمی، محمد؛ «اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان»؛ روان‌شناسی پیری، شماره ۱ (۴)، ۱۳۹۷ ش.
- کلینی، محمدبن یعقوب الکافی؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
- محمدی، ابوالفضل؛ آقاجانی، میترا؛ زهتابور، غلامحسین؛ «ارتباط اعتیاد، تاب‌آوری و مؤلفه‌های هیجانی»؛ روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی، شماره ۲ (۱۷)، ۱۳۹۰ ش.
- محمدی، مسعود؛ بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد؛ رساله دکتری، تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، ۱۳۸۴ ش.
- مراغی، احمدبن مصطفی؛ تفسیر المرآغی؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۳۰ ق.

- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار شهید مطهری؛ تهران: صدرا، ۱۳۷۳ ش.
- مغنیه، محمدجواد؛ تفسیر الکاشف؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۲۴ ق.
- مقصودی مدیح، سمیرا؛ حسین ثابت، فریده؛ «اثربخشی آموزش صبر بر سه فضیلت شجاعت، عدالت و میانه‌روی»؛ روان‌شناسی و دین، شماره ۳، ۱۳۹۵ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
- نوری، نجیب‌الله؛ «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»؛ روان‌شناسی و دین، شماره ۱، سال ۴، ۱۳۸۷ ش.
- Allen, L. R. Cox, J. & Cooper, N. L. (2006). The impact of a summer day camp on the resiliency of disadvantaged youths. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(1), 17- 23
- Belsky, J, 2002, Developmental origins of attachment styles, *Attachment and Human Development*, v. 4, p. 166-170
- Bonanno, A. G. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20- 28.
- Cunningham, M, & Swanson, D. P. (2010). Educational resilience in African American adolescents. *Journal of Negro Education*, 79, 473- 487.
- Gomez, R, & McLaren, S. (2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father support with anxiety/depression among late adolescents: applicability of resiliency models. *Personality and Individuals Differences*, 40: 1165- 1176.
- Newman, R. "Resilience initiative. *Professional psychology*", Research and practice, v 36, p 227- 229
- Ogelman, H; & Erol, A. (2015). Examination of the predicting effect of the resiliency levels of parents on the resiliency levels of preschool children. *Procedia social and behavioral sciences*, 186, 461- 466
- Park, C. L. & Cohen, L.H. (1990). "Religious and nonreligious coping with the death of friend", *Journal of cognitive therapy and research*, 17, 40- 46.
- Perkins, DE, & Jones KR, 2004, Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, v. 28, p. 547- 563.
- Pinqart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of applied Developmental psychology*, 30(1), 53- 60
- Siebert, A. (2007). How to develop resiliency strengths. Available: [www.resiliencycenter.com](http://www.resiliencycenter.com)
- Valentine, L, & Feinauer. I. I, 1993, Resilience factors associated with female survivors of childhood sexual abuse, *American journal of family therapy*, v. 21, p. 3- 14.