

## **Factors and components of resilience from the perspective of Quran and hadiths**

Mahdi Habibolahi\*

### **Abstract**

Resilience is a concept that has been proposed in psychology as a mental or emotional force that enables a person to deal with crises and allows him to return quickly to a pre-crisis state. Despite the differences between resilience and the Qur'anic concept of patience in the Islamic tradition, these two concepts seem to have much in common in their internal components and factors. In this research, which was carried out by the library method in collecting information and descriptive-analytical in evaluating them, after extracting the components and factors causing resilience based on psychological research, an attempt was made to explain Islam's view on these factors by referring to Quranic verses and Islamic traditions. According to the results of this study, the factors that create resilience include positive induction, maintaining readiness, maintaining good relationships with family, seeing tolerable problems and crises, accepting unchangeable conditions, having realistic goals and moving towards them, and self-confidence, all of them have corresponding meanings in the Islamic tradition and Quranic verses.

### **Keywords**

Patience, Tolerance, Resilience, Islamic Psychology, Lifestyle, Resilience factors.



---

\*Assistant Professor, Department of Foreign Languages, Baqir al-Ulum University, Qom, Iran.  
habibolahi@gmail.com

## عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات

مهدی حبیب‌اللهی\*

### چکیده

تاب‌آوری مقوله‌ای است که در روان‌شناسی به‌عنوان قدرتی ذهنی یا احساسی که به انسان توان مقابله با بحران‌ها را می‌دهد و او را قادر می‌سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد، مطرح شده است. با اینکه تفاوت‌هایی میان تاب‌آوری و مفهوم قرآنی صبر و حلم در سنت اسلامی وجود دارد، به نظر می‌رسد این مفاهیم در مؤلفه‌های درونی و عوامل ایجادکننده، اشتراکات زیادی داشته باشند. در این تحقیق که با روش کتابخانه‌ای در گردآوری اطلاعات و توصیفی-تحلیلی در ارزیابی آن‌ها انجام گرفت، تلاش شد پس از استخراج مؤلفه‌ها و عوامل ایجادکننده تاب‌آوری بر اساس پژوهش‌های روان‌شناختی، با مراجعه به آیات قرآن و روایات اسلامی، دیدگاه اسلام درباره این عوامل تبیین شود. بر اساس نتایج این تحقیق، عوامل ایجادکننده تاب‌آوری شامل تلقین مثبت، حفظ آمادگی، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها، پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، داشتن اهداف واقع‌بینانه و حرکت به سمت آن‌ها و اعتمادبه‌نفس، همگی در سنت اسلامی و در آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آن‌ها تأکید شده است.

\* استادیار گروه زبان‌های خارجی دانشگاه باقرالعلوم، قم، ایران.



## کلیدواژه‌ها

صبر، حلم، تاب‌آوری، روان‌شناسی اسلامی، سبک زندگی، عوامل تاب‌آوری.

## مقدمه

تاب‌آوری، اصطلاح نوپدید است که به توانایی غلبه بر مشکلات زندگی و قوی‌تر شدن فرد در رویارویی با این مشکلات تفسیر شده است. انسان‌های تاب‌آور، افرادی هستند که با داشتن این مهارت، زندگی بهتری را تجربه می‌کنند، راه‌حل مسائل زندگی را می‌یابند و به سلامت از مشکلات عبور می‌کنند. تاب‌آوری به معنی نداشتن اضطراب در زندگی نیست، بلکه به معنی مدیریت درست مشکلات و دور نگه داشتن خود و خانواده و نزدیکان از عواقب عوامل اضطراب‌زا و مشکلات در زندگی است. با اینکه مفهوم دینی صبر با تاب‌آوری تفاوت‌هایی دارد، وجود مؤلفه‌ها و عناصر مشابه یکسان در این دو مقوله باعث یکسان فرض کردن آن دو در بسیاری از تحقیقات شده است. در این پژوهش پس از تبیین و تعریف لغوی و اصطلاحی دو مفهوم صبر و تاب‌آوری، مؤلفه‌ها و عناصر روان‌شناختی ایجادکننده تاب‌آوری بر اساس تحقیقات روان‌شناسی تبیین می‌شود و سپس، بر اساس آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام، این عناصر بررسی خواهد شد. پرسشی که این مطالعه در پی یافتن پاسخ آن است این است که دیدگاه اسلام درباره عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری که در دانش روان‌شناسی مطرح است، چیست و سفارش اسلام برای رسیدن به این مهارت مهم زندگی بر چه مبنایی است؟ برای پاسخ دادن به این سؤال، علاوه بر استخراج آیات قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام، به دیدگاه‌های برخی از مفسران اجتماعی نیز اشاره شده است.

## روش تحقیق

در انجام این تحقیق، برای گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای و در پردازش و تحلیل داده‌ها از روش توصیفی - تحلیلی با رویکرد روش تفسیری استنتاجی استفاده



شده است. روش استنطاقی، روشی نسبتاً جدید برای تفسیر موضوعی قرآن کریم است که در آن، مفسر در جستجوی یافتن پاسخی از قرآن برای مشکل یا مسئله‌ای است که جامعه با آن مواجه است. این روش در دوره معاصر توسط شهید آیت‌الله صدر ارائه شده است. در این روش، برخلاف روش‌های معمول تفسیر موضوعی که مفسر برای یافتن موضوع از قرآن آغاز کرده و به قرآن پایان می‌دهد (ایازی، ۱۳۸۹، ص ۲۰۵)، مفسر با مراجعه به اجتماع و مواجهه با اندیشه‌های انسانی و تجارب بشری با سؤالات جدیدی مواجه شده و سپس، برای یافتن پاسخ به آیات قرآن مراجعه می‌کند (صدر، ۱۴۲۴ق، ص ۶۷). در این پژوهش، طبق این رویکرد، ابتدا عوامل ایجادکننده تاب‌آوری به منزله یک مفهوم جدید در اندیشه معاصر انسانی و بر اساس مقالات علمی تدوین شده در دانش روان‌شناسی، گردآوری شده و سپس به منزله یک سؤال، بر قرآن عرضه شده تا دیدگاه قرآن درباره هر یک از این عوامل مشخص گردد. در ادامه، برای مشخص شدن ابعاد بیشتر موضوع، روایات معصومان علیهم‌السلام، به‌عنوان مفسران اصلی قرآن، در هر کدام از موضوعات، بیان و نتیجه‌گیری نهایی ارائه شده است.

## مفهوم‌شناسی

### صبر در لغت و اصطلاح

صبر، در لغت به معنی خویشتن‌داری، حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است (زبیدی، ۱۹۹۴م، ج ۷: ص ۷۱؛ راغب اصفهانی ۱۹۹۲م، ص ۲۷۳؛ ابن‌منظور، ۱۳۷۵ق، ج ۴: ص ۴۳۸). برخی نیز آن را بازداشتن و حبس نفس از جزع کردن و اظهار بی‌تابی دانسته‌اند (جوهری، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ص ۷۰۶؛ طریحی، ۱۳۷۵، ج ۲: ص ۱۰۰۴). راغب، صبر را وادار کردن نفس به انجام آنچه عقل و شرع اقتضا می‌کنند و بازداشتن از آنچه عقل و شرع نهی می‌کنند، تعریف کرده است (راغب اصفهانی، ۱۹۹۲م، ص ۴۷۴). مصطفوی، صبر را حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت دانسته است





(مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۶: ص ۱۸۲). در علم اخلاق، صبر جایگاه ویژه‌ای دارد. مرحوم نراقی در تعریف آن گفته است:

«صبر ضد جزع و بی‌تابی است. صبر یعنی آرامش نفس در سختی‌ها، مصیبت‌ها و آزمایش‌ها و تحمل و استقامت در برابر آن‌ها؛ به گونه‌ای که به‌خاطر این حوادث از شادی قلبی خارج نشود و با جسم و زبان خود کاری خلاف آرامش نکنند» (نراقی، ۱۴۲۲ق، ج ۳: ص ۲۸۱).

فیض کاشانی، صبر را تحمل دشواری در راه حق می‌داند (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج ۲: ص ۵۵). خواجه نصیرالدین طوسی، صبر را این‌گونه تعریف می‌کند: «صبر، حبس نفس است از جزع کردن هنگام مواجهه با امور ناخوشایند. صبر باعث می‌شود که باطن انسان از اضطراب و زبان از شکایت کردن و اعضای بدن از حرکات غیر معمول بازداشته شود» (طوسی، ۱۴۱۳ق، ص ۲۰).

با توجه به تعاریف بالا، صبر صفت نفسانی بازدارنده و عامی است که دارای دو جهت عمده است: از یک سو، گرایش‌ها و تمایلات غریزی و نفسانی انسان را حبس و در قلمرو عقل و شرع محدود می‌کند. از سوی دیگر، نفس را از مسئولیت‌گریزی در برابر عقل و شرع باز داشته و آن را وادار می‌کند که زحمت و دشواری پابندی به وظایف الهی را بر خود هموار سازد (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۸۳).

در فرهنگ اسلامی، علاوه بر صبر، با واژه‌های دیگری نزدیک به مفهوم تاب‌آوری مواجهیم؛ برای مثال، واژهٔ حلم که در روایات اسلامی توجه زیادی به آن شده است، تا حدی که رسول خدا صلی الله علیه و آله از حلم به منزلهٔ یکی از جنبه‌های بعثت یاد کرده است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۷، ص ۱۲۸۶، ج ۴۳۱۳). حلم، در لغت به معنی ترک عجله، سنگینی شیء و خردمندی آمده است (ابن‌منظور، ۱۳۷۵ق، ج ۱۲: ص ۱۴۶). طریحی دربارهٔ معنی اصطلاحی آن می‌گوید:

«حلم، کسی است که در مجازات کردن عجله نمی‌کند، دارای عقل و تدبیر است و خود را از هیجان خشم محافظت می‌کند (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱: ص ۵۶۵).

بنابراین، حلم یعنی مهار خشم و تعجیل نکردن در مجازات دیگران. به نظر می‌رسد حلم، نتیجه صبر و برآیند تاب‌آوری است (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۷۴).

## تاب‌آوری در اصطلاح

در سال‌های اخیر، درباره معادل مفهوم قرآنی صبر در روان‌شناسی، پیشنهاد‌های گوناگونی ارائه شده است. برخی معادل صبر بر طاعت و معصیت را «خودمهارگری» دانسته‌اند (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۴)؛ چراکه خودمهارگری به این معنی است که «شخص برای به دست آوردن نتیجه کلان و مهم یا دوری از پیامدی مخرب، به انجام کاری دست بزند یا عملی را ترک و به واسطه آن از لذت و نتیجه‌ای محدود چشم‌پوشی کند» (Baumeister, 2011, P. 65). گاهی صبر بر مصائب را معادل «تحمل» دانسته‌اند؛ چراکه تحمل یعنی «توانایی مقاومت در برابر تیندگی درد و فشار روانی ناشی از رویدادهای تنش‌زا» (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۵).

از جمله معادل‌های پیشنهادی برای مفهوم دینی صبر، «تاب‌آوری» است. معادل انگلیسی تاب‌آوری، «resiliency» است که از ریشه لاتین «resilio» به معنی «بازگشت» گرفته شده است (احمدی، ۱۳۹۹، ص ۱۶۷). بنابراین، اصل مفهوم تاب‌آوری در ماده انگلیسی آن، بازگشت به گذشته و حالت اولیه است. وجه تسمیه آن این است که با تاب‌آوری و طی کردن مراحل آن، انسان از دوره محنت و اضطراب گذشته، به دوران آرامش و طمأنینه بازمی‌گردد. به عبارت دیگر، تاب‌آوری یعنی داشتن انعطاف لازم برای بازگشتن به حالت عادی (همان‌جا). تاب‌آوری روان‌شناختی این‌گونه تعریف شده است: «تاب‌آوری، قدرتی ذهنی یا احساسی است که به انسان توان مقابله با بحران‌ها را می‌دهد و او را قادر می‌سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد (Stephens, 2014).

به عبارت ساده‌تر، تاب‌آوری قدرتی است که به انسان‌ها توان روان‌شناختی و رفتاری ویژه‌ای می‌دهد تا بتوانند در شرایط بحرانی خونسرد بمانند و



بدون اینکه دچار عواقب منفی طولانی مدت شوند، از حوادث ناگوار عبور کنند (Robertson, 2015).

### مؤلفه‌های درونی مقوله تاب‌آوری

بر اساس تعریف‌هایی که برای تاب‌آوری بیان شده است، می‌توان مفاهیم روان‌شناختی زیر را عناصر درونی تاب‌آوری دانست:

الف) بازگشت: یکی از مؤلفه‌های اصلی مفهوم تاب‌آوری، بازگشت است؛ به این معنا که شخص قادر باشد به حالت اولیه و پیش از بحران بازگردد (Stump, 2013)؛

ب) تحمل‌پذیری: یعنی داشتن ظرفیت و توانایی مقاومت در برابر فشارهای حوادث و تلاش برای سالم ماندن از پیامدهای بحران یا فاجعه (Ibid)؛

ج) انعطاف: بر اساس این مؤلفه، شخص دارای تاب‌آوری، خود را با عوامل اضطراب‌آور و حوادث ناگوار سازگار می‌کند و مطابق شرایط منعطف می‌شود تا با کمترین آسیب مواجهه شود (Musten, 2001)؛

د) تغییر: مؤلفه دیگری که در حقیقت، نتیجه مؤلفه انعطاف است این است که شخص سعی می‌کند به واسطه شرایط جدید در خود و محیط خود، تغییرات سازنده ایجاد کند تا بتواند با شرایط جدید کنار بیاید و پیامدهای منفی حوادث را مهار کند (Werner, 1997).

به نظر می‌رسد، علی‌رغم تفاوت‌هایی که میان تاب‌آوری و مفهوم قرآنی صبر در سنت اسلامی وجود دارد، یکی از نزدیک‌ترین مفاهیم روان‌شناختی به واژه صبر، مفهوم تاب‌آوری باشد. تحمل (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ص ۴۵۵)، انعطاف و تغییر، مؤلفه‌هایی هستند که در مفهوم صبر نیز وجود دارند (ر.ک: پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۷۹-۱۹۰). با این حال، شاید مفهوم بازگشت تنها مؤلفه‌ای است که به صراحت در مفهوم لغوی و اصطلاحی صبر وجود ندارد؛ هرچند بر اساس تعالیم اسلام،



شخص صبور و حلیم نه تنها سختی و مصیبت را از سر می گذارند و به حالت اولیه بازگشت می کند، بلکه به خاطر صبر و حلم در جایگاهی رفیع تر از لحاظ قوت نفسانی و درجه اخروی قرار می گیرد. همچنین، صبر بر طاعت و معصیت که در احادیث، جزء انواع صبر به شمار آمده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ص ۹۱، ح ۱۵)، از مؤلفه‌های مفهوم تاب‌آوری محسوب نمی‌شود.

### راه‌های ایجاد و تقویت تاب‌آوری در روان‌شناسی

در روش شناختی رفتاردرمانی (Cognitive Behavioral Therapy)، برای ایجاد و تقویت تاب‌آوری در انسان، راهکارهایی ارائه شده است که اساس آن‌ها بر تغییر ذهنی و عملیات فکری استوار است. در ادامه، مهم‌ترین راهکارهای پیشنهادی معرفی می‌شوند:

#### ۱. تلقین به خود:

خودگفتاری درونی به این معناست که شخص با گفتگوی درونی با خود موجب تقویت کارآمدی و ارزش شخصی خود گردد. برای ایجاد تاب‌آوری، فرد باید خودگویی‌های منفی را مانند «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم» و «منی‌توانم با این کار کنار بیایم» حذف کند و خودگویی مثبت را جایگزین کند. این تغییر کوچک در الگوهای فکری کمک می‌کند که فرد هنگام مواجهه با دشواری‌ها دچار فشار روانی کمتری شود (Christine Padesk, 2012)؛

#### ۲. ایجاد آمادگی:

گام دومی که فرد می‌تواند برای ایجاد تاب‌آوری بردارد این است که برای مسائل، بحران‌ها و شرایط اضطراری آماده شود. در تجارت با پیش‌بینی شرایط اضطراری، راهکارهایی طراحی شده است و از این طریق، تداوم کسب و کار تضمین می‌شود (Bergman, 2019)؛







### ۳. حفظ روابط خوب با خانواده، اقوام و آشنایان:

داشتن روابط خوب با همسر و فرزندان باعث ایجاد آرامش روانی و آماده شدن برای گذراندن بحران‌ها و حوادث می‌شود. برخورداری از شبکه گسترده اقوام و دوستان باعث دل‌گرمی و ایجاد امنیت هنگام مواجهه با دشواری‌ها می‌شود (Robertson, 2019)؛

### ۴. قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها:

یکی از عواملی که باعث افزایش تاب‌آوری در فرد می‌شود این است که مشکلات و بحران‌ها را برای خود بزرگ نکند و همه را قابل حمل و گذرا بداند. با مرور مشکلات و حوادث گذشته و چگونگی عبور از آن‌ها، فرد به این باور می‌رسد که تحمل مشکلات جدید نیز برای او امکان‌پذیر است (Bergman, 2019)؛

### ۵. پذیرش شرایط تغییرناپذیر:

از جمله عوامل مهم ایجاد تاب‌آوری، کنار آمدن با حوادث و شرایط تغییرناپذیر است. پذیرفتن شرایطی که شخص در ایجاد آن نقشی نداشته و نمی‌تواند آن را رفع کند، گام مهمی است در تحقق تحمل‌پذیری و آغاز بازگشت به حالت عادی و طبیعی (Musten, 2001)؛

### ۶. داشتن اهداف واقع‌بینانه و حرکت به سمت آن‌ها:

واقع‌بینی، به‌ویژه در حوادث ناگوار و پرهیز از احساساتی شدن باعث می‌شود نوع بینش انسان به حوادث و زندگی متفاوت شود، انعطاف بیشتری داشته باشد و بهتر با حقایق تلخ کنار بیاید. داشتن اهداف جاه‌طلبانه و غیرواقعی باعث می‌شود فرد دچار اضطراب و هیجانات زیاد شود و امکان تحمل مشکلات از او سلب گردد (Rutter, 2008)؛

## ۷. تقویت اعتماد به نفس:

تقویت اعتماد به نفس باعث قدرتمندی بیشتر شخص در مواجهه با مشکلات و عبور ساده‌تر از آن‌ها می‌شود. کمبود اعتماد به نفس هنگام بروز حوادث باعث می‌شود فرد کارهای غیرعادی و تنش‌زا انجام دهد (Musten, 2001).

## ادله قرآنی و روایی عوامل ایجاد تاب‌آوری

در ادامه، سعی می‌شود عوامل پیش‌گفته برای ایجاد تاب‌آوری با متون دینی (شامل قرآن و روایات و دیدگاه مفسران) تطبیق داده شود تا نظر اسلام در این باره تبیین گردد.

### الف) تلقین مثبت

در سنت اسلامی، به اشکال مختلف بر کارآمدی مقوله تلقین به خود تأکید شده است. می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین شیوه‌های تربیتی اسلام در بخش اعتقادات، احکام و اخلاقیات، تمرکز بر اصل استمرار فکر و تلقین مثبت است.

### دلایل قرآنی

#### ۱- تلقین عبودیت:

هر مسلمانی موظف است سوره فاتحه‌الکتاب را حداقل ده بار در روز در نمازهای یومیه قرائت کند. خودگفتاری مثبت در بسیاری از فقرات این سوره، به‌ویژه در آیه ۵ آن ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ مشخص است. برخی این سوره را سوره تلقین دانسته‌اند (شاهرودی، بی‌تا، ص ۵۱۶) و آیه ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ را مصداق تلقین توحید در عبادت و اظهار استعانت از خداوند بیان کرده‌اند (خویی، ۱۹۷۵م، ص ۶۴).



## ۲- ذکر پروردگار:

﴿وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (اعراف، ۲۰۵). خداوند در این آیه به انسان امر می‌کند که خداوند را در دل و بدون بلند کردن صدا یاد کند (چون باعث نفوذ بیشتر یاد خدا در دل می‌شود). این آیه و آیات مشابهی که انسان را به یاد کردن خداوند فراخوانده‌اند، مصادیقی هستند برای اثربخش بودن تلقین به خود و داشتن اندیشه مثبت.

## ۳- ابراز اعتماد داشتن به خداوند:

﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ (توبه، ۱۲۹). در حقیقت، امر «قل» به پیامبر، امر به گفتن درونی است و نشان‌دهنده قدرت تلقین مثبت است (مصطفوی، ۱۳۸۰، ج ۱۰: ص ۳۱۴).

## دلایل روایی

۱- قَالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ؛ اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار، زیرا کم اتفاق افتد که کسی خود را به قومی شبیه سازد و همانند آنان نشود» (نهج البلاغه، ح ۲۰۷). در این سخن زیبا، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام، راه رسیدن به صفت حلم را چنین بیان می‌کند که افرادی که دارای این صفت نیستند، خود را به آن وادار کنند. این کار، نخستین بار ممکن است بسیار مشکل باشد، ولی هرچه تکرار شود آسان‌تر می‌گردد تا زمانی که انسان به آن عادت می‌کند و به حالت و سپس، به ملکه تبدیل می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۱۵: ص ۴۳۲).

۲- همان گونه که تلقین مثبت می‌تواند نوع تفکر انسان را عوض کند، تلقین منفی نیز آثاری منفی دارد؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ عَظَّمَ صِغَارَ الْمَصَائِبِ، ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِكِبَارِهَا؛ هر که مصیبت‌های خرد را بزرگ شمارد، خدایش به مصیبت‌های



بزرگ دچار خواهد کرد» (نهج البلاغه، ح ۴۴۸). شاید سرّ آن در این است که خداوند با نزول بلا بر بنده درصدد ایجاد ملکه صبر در او و افزایش مقاومت و خویشتن‌داری اوست و اگر با مصیبت کوچک، ناشکیبایی کند، با فرورفتادن بالای بزرگ‌تر کاری می‌کند که به همان مصیبت کوچک راضی و بر آن صبور باشد (خویی، ۱۴۰۰ق، ج ۲۱: ص ۱۹).

۳- حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «تَقَالُ بِالْخَيْرِ تَنْجَحُ؛ فال خوب بزن تا کامیاب شوی» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، حدیث ۱۸۵۸). در روایت مشابهی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمودند: «تَقَالُوا بِالْخَيْرِ تَجِدُوهُ؛ همواره فال نیک بزنید تا آن را بیابید» (قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۲: ص ۱۰۲).

### ب) ایجاد آمادگی

ایجاد آمادگی ذهنی برای مواجهه با مشکلات و مصیبت‌ها و آینده‌نگری و پیش‌بینی برای حل مشکلات احتمالی با تهیه ملزومات، نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری دارد. در فرهنگ اسلامی، آینده‌نگری و عاقبت‌اندیشی مورد توجه بوده و به آن سفارش شده است. در قرآن کریم و سخنان معصومان علیهم السلام با تعابیری به این موضوع اشاره شده است.

### دلایل قرآنی

۱- هوشیاران و آینده‌نگرها: «إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْمُتَوَسِّمِينَ» (حجر، ۷۵). بیشتر مفسران و اهل لغت، درباره واژه «متوسمین» بر مفهوم فراست، تدبیر، قدرت تحلیل آینده و عبرت‌گیری از حوادث گذشته تأکید کرده‌اند. علامه فضل‌الله می‌گوید: «متوسمین کسانی هستند که به وقایع و حادثه‌ها و اشخاص با دقت، تأمل و فراست می‌نگرند تا به شناختی عمیق در آن‌ها دست یابند» (فضل‌الله، ۱۹۹۸م، ج ۱۱: ص ۲۰۴).



۲- لزوم توشه برداری برای فردا: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (حشر، ۱۸). هر چند ظاهر آیه بر توشه چینی برای قیامت دلالت دارد، با توجه به عمومیت آیه می تواند به معنای عاقبت اندیشی و آینده نگری حتی در امور دنیوی باشد (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹: ص ۵۶۰).

۳- برون داد نیک: ﴿وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا﴾ (اسراء، ۸۰). این آیه بر یکی از اصول مدیریت زندگی، یعنی آینده نگری و دوران دیشی تأکید دارد. خداوند در این آیه در قالب دعا، به اولیای خود می آموزد که برای آینده دغدغه داشته باشند و برای وارد شدن به هر برنامه ای در آینده به خیر و خوبی و خارج شدن از آن به خیر و خوبی حساسیت داشته باشند (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۵: ص ۱۰۷).

### دلایل روایی

در روایات اسلامی، به آینده نگری و عاقبت اندیشی با تعابیر مختلفی اشاره شده است؛ برای نمونه، «حزم» که به معنی دوران دیشی و آینده نگری است، در روایات زیادی مورد توجه است. در ادامه، به برخی از آن ها اشاره می شود:

۱- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «لَا يَدْهَشُ عِنْدَ الْبَلَاءِ الْحَازِمُ؛ دوران دیش، در گرفتاری ها سرگردان نمی شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۱۰۶۹۶). مطابق این حدیث شریف، کسی که خود را برای آینده و گرفتاری های آتی آماده کند و برای آن تدارک ببیند، با وقوع حادثه دچار سرگردانی و وحشت نمی شود و توان مقابله با آن را دارد.

۲- در روایتی دیگر، حضرت می فرماید: «السَّادِيُّ قَبْلَ الْعَمَلِ يُؤْمِنُكَ مِنَ النَّدَمِ؛ اندیشیدن پیش از کار تو را از پشیمانی ایمن می دارد» (شیخ صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۲: ص ۵۴، ح ۲۰۴). تدبیر کردن و توجه به عواقب امور باعث



می شود انسان دچار مشکلات نشود یا اگر شد، برای آن آمادگی لازم داشته باشد و از پشیمان شدن ایمن باشد.

۳- حضرت علی علیه السلام همچنین می فرماید: «الْحَازِمُ مَنْ تَخَيَّرَ لِحُلَّتِهِ فَإِنَّ الْمَرْءَ يُوَزَنُ بِحَلِيلِهِ؛ دوران‌دیش کسی است که دوست خوب برگزیند؛ زیرا آدمی به دوست خود سنجیده می شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۲۰۲۶). همان گونه که پیش تر بیان شد، در راستای ایجاد آمادگی، شخص می تواند با ایجاد شبکه‌ای از دوستان و آشنایان، زمینه‌های گرفتن حمایت و پشتیبانی را در بحران‌ها و حوادث برای خود و خانواده‌اش مهیا سازد. در این روایت نیز حضرت شخص دوران‌دیش را کسی می داند که برای خود، دوستان و آشنایان خوب و دلسوز فراهم آورد.

### ج) حفظ روابط خوب با خانواده و آشنایان

در فرهنگ اسلامی، بر داشتن روابط خوب با اعضای خانواده و صلۀ رحم با آشنایان تأکید شده است. یکی از اهداف مهم ازدواج و تشکیل خانواده در اسلام، رسیدن به آرامش فکری و ذهنی است. در خانواده‌ای که اعضای آن صمیمی و پشتیبان هم هستند، حوادث و مصیبت‌ها کمتر به آن‌ها آسیب وارد می کند و توان مقابله با مشکلات در آن خانواده افزون می گردد. در آیات و روایات اسلامی به نقش مهم صمیمیت در خانواده برای ایجاد آرامش و مقابله با مشکلات تأکید شده است. همچنین، داشتن روابط خوب با اقوام و رفت و آمد میان آن‌ها و مذمت ترک کننده این سنت حسنه، بارها در متون دینی بیان شده است.

### دلایل قرآنی

۱- هدف از ازدواج، آرامش است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم، ۲۱). این آیه شریفه بر این نکته تأکید دارد که هدف از ازدواج صرفاً پاسخ‌گویی به





غریزه جنسی نیست، بلکه هدف ایجاد آرامش در خانواده و پیدایش مودت و رحمت بین همسران است. یکی از نتایج قطعی این مودت و رحمت این است که در مواجهه با مشکلات زندگی، همسران احساس تنهایی نکنند و برای حل مسائل با توان و قدرت بیشتری تلاش کنند (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۷: ص ۱۸۹).

۲- همسران حافظ یکدیگرند: ﴿هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لِهِنَّ﴾ (بقره، ۱۸۷). از جمله نکاتی که می توان از تشبیه همسران به لباس برداشت کرد این است که زن و شوهر همانند لباس باعث حفظ یکدیگر از مشکلات و دشواری ها هستند و همان گونه که لباس باعث گرمی بدن می شود، زن و شوهر نیز در بحران ها و گرفتاری ها مراقب همدیگر و باعث گرم شدن کانون خانواده و حفظ آرامش می شوند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰، ج ۱: ص ۱۶۷).

۳- مسئولیت همسر: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ...﴾ (تحریم، ۶). این آیه بر مسئولیت داشتن همسران در قبال یکدیگر تأکید دارد. این مسئولیت تنها در امور معنوی و وظایف دینی نیست؛ چراکه لازمه رسیدن به امور معنوی، وجود زمینه های ایجاد آرامش در محیط خانواده است. بنابراین، لزوم داشتن احساس مسئولیت و لزوم توجه به نیازها از عوامل ایجاد آرامش روانی در خانه و آمادگی برای مواجهه با مشکلات است.

۴- قطع رحم معادل فساد در زمین: ﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ﴾ (محمد، ۲۲). خداوند در این آیه، منافقان را به خاطر دو کار سرزنش فرموده است: فساد در زمین و قطع رابطه با اقوام. بنابراین گناه بدی قطع رحم به اندازه فساد در زمین و ایجاد جنگ و تباهی، عواقب منفی دارد (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹: ص ۸۸). دلیل این تناظر می تواند در این باشد که از بین رفتن مودت میان خانواده ها موجب تنهایی افراد و افزایش تنش ها و اضطراب ها می شود و به بروز مشکلات اجتماعی که کمتر از فساد و خونریزی در جامعه نیست، منتهی خواهد شد.

## دلایل روایی

در روایات معصومان علیهم السلام و در سیره عملی آن بزرگواران، بر موضوع مهم خانواده و ایجاد زمینه‌های آرامش و مشارکت و همکاری زن و شوهر برای حل مشکلات و مواجهه با مصیبت‌ها تأکید شده است. همراهی زن با شوهر در خانه و راضی بودن به وضعیت معیشتی، از مهم‌ترین عوامل ایجاد تاب‌آوری هنگام مواجهه با مشکلات است. در روایتی از حضرت صادق علیه السلام آمده است: «خیر نساء کم التی ان اعطیت شکر و ان منعت رضیت؛ بهترین زنان شما زنی است که چون به او چیزی داده شود، سپاس‌گزاری کند و اگر به او چیزی داده نشود، راضی باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰۳: ص ۲۳۵).

مهرورزی و نشان‌دادن علاقه به همسر نیز از عوامل مهم ایجاد آرامش و آمادگی برای پشت‌سر گذاشتن بحران‌هاست. پیامبر عزیز اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «جلوس المرء عند عیاله احب الی الله تعالی من اعتکاف فی مسجدی هذا؛ نشستن مرد در کنار خانواده‌اش، نزد خدای بزرگ، دوست‌داشتنی‌تر از اعتکاف [و نشستن] در این مسجد من است» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۷، ج ۴: ص ۲۸۷).

از جمله موضوعاتی که باعث تحلیل رفتن توان مرد در مقابله با مشکلات و کاهش تاب‌آوری می‌شود، داشتن انتظارات زیاد همسر و مجبور کردن او به انجام کارهای فراتر از توانایی اوست. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لا یحل للمرأة ان تتکلف زوجها فوق طاقته؛ برای زن جایز نیست که شوهرش را به بیش از توانایی‌اش مجبور کند» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴: ص ۲۴۲).

بزرگان دین بر داشتن رابطه خوب با اقوام و آشنایان در قالب صلۀ رحم تأکید داشته‌اند. امیرمؤمنان علیه السلام به فرزندش چنین سفارش می‌کند: «اکرم عَشیرتک فَإِنَّهُمْ جَنَاحُکَ الَّذِیْ بِهٖ تَطِیْرُ وَ أَضْلُکَ الَّذِیْ اِلَیْهِ تَصِیْرُ وَ یَدُکَ الَّتِیْ بِهَا تَصُوْلُ؛ خویشان را گرامی بدار، زیرا آنان بال‌وپر تو هستند که با آنان پرواز می‌کنی و اصل و ریشه تو می‌باشند که به ایشان باز می‌گردد و دست [و یاور] تو هستند که با آنها [به دشمن]





حمله می کنی [و پیروز می شوی]» (نهج البلاغه، نامه ۳۱). در این عبارت زیبا، علاوه بر توصیه به صلۀ رحم، دلیل ضرورت آن نیز بیان شده است: خویشان همان کسانی هستند که در گرفتاری‌ها حامی و پشتیبان یکدیگرند.

#### د) قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها

از جمله راهکارهای افزایش تاب‌آوری و قدرت تحمل مشکلات، بزرگ جلوه‌ندادن مشکلات و حوادث است. اگر شخص مشکل را بزرگ و حل‌نشدنی بداند، در مقابله با آن و گذرکردن از آن مرحله موفق نخواهد شد. در فرهنگ اسلامی، بر این موضوع تأکید شده که هیچ مشکل و مصیبتی بالاتر از اراده و قدرت الهی نیست و اگر خداوند چیزی اراده کند، هیچ قدرتی مانع تحقق آن نیست و انسان با توکل بر اراده الهی می‌تواند هر مشکل و مصیبتی را پشت سر بگذارد.

#### دلایل قرآنی

۱- حرکت با توکل بر خداوند: ﴿قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (توبه، ۵۱). مطابق این آیه، احدی غیر از خدا هیچ‌گونه ولایت و اختیاری ندارد. آری، اگر انسان به‌راستی به این حقیقت ایمان داشته باشد و مقام پروردگار خود را بشناسد، قهراً بر پروردگار خود توکل می‌جوید و حقیقت مشیت و اختیار را به او واگذار می‌کند و دیگر به‌خاطر رسیدن به حسنه، خوشحال و در برابر مصیبت، اندوهناک نمی‌گردد (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۹: ص ۳۴۵).

۲- کوچک‌شمردن دشمنان: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ﴾ (انفال، ۶۵). این آیه برای تشویق و تحریض مؤمنان بر امر جهاد و کارزار در راه خداست و می‌فرماید: بیست نفر افراد خویشتن‌دار از شما بر دویست نفر از کفار غالب می‌شوند و صد نفر افراد صابر از شما بر هزار نفر از



کفار غلبه می‌یابند و علت این امر هم این است که کفار مردمی هستند که درک درستی ندارند و نمی‌فهمند و سر این مسئله که کفار نمی‌فهمند آن است که مؤمنان به خدا ایمان دارند و این ایمان نیرویی است که هیچ نیرویی معادل آن نیست و تاب مقاومت در برابر آن را ندارد (همان، ج ۹: ص ۱۲۸). اگرچه ظاهر آیه تحریر مؤمنان برای حضور در جنگ و قتال است، با الغاء خصوصیت می‌توان آن را به مقابله با هر امر مشکلی تعمیم داد. مؤمن، هر مشکل بزرگی را با توکل به خداوند، کوچک و حل‌شدنی می‌داند و توانایی‌های خود را با نیروی ایمان تقویت می‌کند.

۳- غلبه بر دشمن با کوچک جلوه‌دادن مشکل: ﴿إِذْ يَرْيَكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَايِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَفَسَلْتُمْ وَلَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ\* وَإِذْ يَرْيَكُمُوهُمْ إِذِ التَّيَمُّنُ فِي أَعْيُنِكُمْ قَلِيلًا وَيَقَلُّكُمْ فِي أَعْيُنِهِمْ لِيُقْضَىٰ اللَّهُ أَمْرًا كَانَ مَفْعُولًا وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ﴾ (انفال، ۴۳-۴۴). آسان پنداشتن کارها و بزرگ جلوه‌ندادن مشکلات (حتی اگر در واقع، جدی باشند)، به‌عنوان راهکاری مؤثر در غلبه بر مشکل، در این دو آیه به‌خوبی تبیین شده است. مطابق بعضی از نقل‌های تاریخی، تعداد مسلمانان در جنگ بدر سیصد و چند نفر بود و در مقابل، شمار دشمنان با داشتن تجهیزات جنگی، بیشتر از هزار نفر می‌شد (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۱: ص ۱۶۸). طبیعی است مبارزه با گروهی که حدوداً سه برابر بیشتر از مسلمانان بودند و تجهیزاتشان نیز کامل بود، برای مسلمانان دشوار به نظر می‌رسید و در نتیجه، انگیزه کافی برای شرکت در غزوه بدر نداشتند؛ به همین علت، خداوند متعال برای تقویت انگیزه آن‌ها برای شرکت در کارزار بدر، در عالم خواب، رؤیایی را به پیامبر نشان داد که در آن، تعداد مشرکان برای مبارزه با مسلمانان کمتر جلوه داده شد و ایشان نیز با تعریف خواب برای مسلمانان، انگیزه آنان را برای مبارزه با کفار تقویت فرمود (کاویانی و شیرزاد، ۱۳۹۸، ص ۶۲). به همین دلیل، در پایان همین آیه می‌فرماید: «والی الله ترجع الامور» (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۹: ص ۱۶۳).



۴- ضعیف بودن کید شیطان: ﴿فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانٌ ضَعِيفًا﴾ (نساء، ۷۶). خداوند در این آیه، مکر و حیلۀ دشمنان و شیاطین را در برابر اراده الهی ضعیف و اندک معرفی می‌کند. خداوند در جای دیگر می‌فرماید: «ومکروا مکراً کباراً؛ نیرنگ‌های شیطانی کفار بزرگ است» (نوح، ۲۲) یا می‌فرماید: «و ان کان مکرم لتزول منه الجبال؛ نزدیک است کوه‌ها از مکر کفار، از جا کنده شود» (ابراهیم، ۴۶)، ولی این مکر در برابر اراده خداوند، سست و ضعیف است (ابوالفتوح رازی، ۱۳۷۱، ج ۶: ص ۲۳).

#### دلایل روایی

بزرگ‌انگاشتن مشکلات و مصائب زندگی در روایات اسلامی مذمت شده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «من عظم صغار المصائب ابتلاه الله بکبارها؛ کسی که مصیبت‌های کوچک را بزرگ شمارد، خدا او را به مصیبت‌های بزرگ مبتلا خواهد کرد» (نهج البلاغه، ح ۴۰۴).

روایاتی داریم که در فقه اسلامی از آن‌ها با عنوان روایات «قاعده میسور» یاد شده است. منظور از این قاعده آن است که هرگاه خداوند عملی را بر مکلف واجب کرد و آن عمل دارای اجزا و شرایطی بود، اگر به‌جا آوردن همه اجزا برای مکلف ممکن نبود، انجام بعض دیگر ساقط نمی‌شود. علاوه بر مستندات عقلی، روایاتی نیز از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در این باره رسیده است: «لا یترک المیسور بالمعسور؛ مقدار ممکن کار به‌واسطه جنبه‌های مشکل آن ساقط نمی‌گردد» (احسائی، ۱۴۰۳ق، ج ۴: ص ۵۸، ح ۲۰۵) یا «مالا یدرک کله لأیترک کله؛ چیزی که به‌طور کامل قابل اجرا نیست، به‌طور کامل کنار گذاشته نمی‌شود» (همان، ح ۲۰۷). این روایت‌ها به‌خوبی بیان می‌کنند که انسان در مواجهه با مشکلات، باید جنبه‌های شدنی و ممکن کار را ببیند و برای رفع آن اقدام کند و خداوند متعال، رفع جنبه‌های مشکل و تحمل‌نشدنی کار را بر او آسان می‌کند.



## ه) پذیرش شرایط تغییرناپذیر و تسلیم‌بودن در برابر قضای الهی

گاهی به دلیل موقعیت‌های نامطلوب زندگی، قادر نیستیم به اهداف خود دست یابیم. پذیرش موقعیت‌هایی که نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم و تمرکز بر شرایطی که می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم، گام مهمی در جهت تاب‌آوری شخصی است. در فرهنگ اسلامی و در منابع دینی، اعم از قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام، با مفاهیم گوناگونی که این مقوله را متذکر شده‌اند، مواجهیم. رسیدن به مقام رضا و تسلیم‌بودن در برابر قضا و مقدرات الهی، از جمله سفارش‌های دین در هنگام بروز حوادث است. وقتی انسان، خود را در قلمرو «ربوبیت خدا» می‌بیند و همه تقدیرات و تدبیرات خداوند را بر مبنای حکمت و مصلحت می‌داند، بر آنچه خدا درباره او خواسته و مقدر کرده است، صبور و راضی و تسلیم می‌شود. رسیدن به این کمال نفسانی، به بنده آرامش روانی می‌بخشد و از تلاطم روحی و تشویش و نگرانی می‌رهاند و در نتیجه او را برای مواجهه با مشکلات و مصائب آماده می‌کند.

### دلایل قرآنی

۱- پذیرش اوامر خدا و رسول: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا لِمُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ﴾ (احزاب، ۳۶). طبق سیاق آیات، قضای خدا در این آیه، قضای تشریحی و به معنی جعل احکام تشریحی یا تصرف پیامبران در شأنی از شئون بندگان است و قضای رسول، همان قسم دوم است؛ یعنی تصرف در شأنی از شئون مردم بر اثر ولایتی که خدا به او بخشیده است (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۱۶: ص ۳۲۱). بنابراین، تسلیم‌شدن در برابر اوامر الهی و قانون خداوند و متعبدبودن در شرایطی که به واسطه قانون بر انسان تحمیل می‌شود، از جمله ویژگی‌های انسان مؤمن است. پذیرش قانونی که تصویب شده و راهی برای عوض کردن آن نیست، باعث آرامش و کنار آمدن با شرایط می‌شود.





۲- پذیرش تدبیر الهی در مصیبت: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا

إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره، ۱۵۶). مراد از «إِنَّا لِلَّهِ» در این آیه، خشنودبودن به تدبیر الهی دانسته شده است. زمانی که انسان به حقیقت مالکیت پروردگار متذکر باشد، هرگز از مصائب متأثر نمی‌شود؛ چون مالکیتی ندارد که به واسطهٔ حصول یا فقدان امری، خوشحال یا ناراحت شود و بنابراین، امور را به مالکش ارجاع می‌دهد (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۲: ص ۷۸).

۳- تسلیم شدن حداکثری: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً﴾ (بقره، ۲۰۸). ایمان به خدا، و تسلیم شدن در برابر فرمان او، نقطهٔ وحدت جامعهٔ انسانی و رمز ارتباط اقوام و ملت‌هاست (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰، ج ۲: ص ۳۸۵). برخی از مفسران مراد از «سلم» را در این آیه، رضایت به قضای الهی دانسته‌اند (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۵: ص ۲۸۷).

۴- شادبودن به قسمت‌ها: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (بقره، ۲۱۶). در این آیه، خداوند به این قانون مهم اشاره می‌کند که در مواجهه با حوادث روزگار و قضاو قدر الهی باید تسلیم شد و آن را پذیرفت؛ چراکه علم انسان‌ها از هر نظر محدود و ناچیز است و معلوماتشان در برابر مجهولات همچون قطره‌ای در برابر دریاست. آن‌ها با توجه به علم محدود خود نباید در برابر احکام الهی روی در هم کشند، بلکه باید به‌طور قطع بدانند که خداوند اگر حادثی برای آن‌ها رقم زده، همه به سود آن‌هاست. توجه به این حقیقت، روح انضباط و تسلیم شدن در برابر قوانین و مقدرات الهی را در انسان پرورش می‌دهد و درک و دید او را از محیط‌های محدود فراتر می‌برد و به نامحدود یعنی علم بی‌پایان خدا پیوند می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۲: ص ۳۷۶).

## دلایل روایی

در روایات اسلامی، درباره لزوم رضایت داشتن به تقدیر الهی و تسلیم شدن در برابر اراده خداوند، مطالب زیادی بیان شده است. در حدیث قدسی آمده است: «مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي وَ لَمْ يُؤْمِنْ بِقَدْرِي فَلْيَلْتَمِسْ إِلَهًا غَيْرِي؛ هر کس به قضای من راضی نیست و به تقدیر من ایمان ندارد، پس در پی خدایی دیگر غیر از من باشد (شیخ صدوق، ۱۳۸۹، ص ۳۷۱). در مواردی که انسان در بروز مشکلات و مصائب نقشی ندارد و نمی تواند با آنها مقابله و آنها را رفع کند، باید شرایط را بپذیرد و و خود را در مدار آرامش قرار دهد.

از امام علی عليه السلام روایت است که: «مَنْ رَضِيَ مِنَ اللَّهِ بِمَا قَسَمَ لَهُ إِسْتِرَاحَ بَدَنُهُ؛ هر کس به آنچه خدا برای او تقسیم کرده است، راضی باشد، بدنش استراحت و آسایش می یابد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۸: ص ۱۳۹). امام صادق عليه السلام، حالت رضا را ریشه اصلی اطاعت خدا می داند و می فرماید: «رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ الصَّبْرُ وَ الرِّضَا عَنِ اللَّهِ فِيمَا أَحَبَّ الْعَبْدُ أَوْ كَرِهَ؛ سرآغاز و اساس طاعت خدا دو چیز است: صبر و رضا از خدا در آنچه بنده دوست بدارد یا از آن کراهت داشته باشد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ص ۶۰). کسی که خدا را در مسائل دلخواه دوست دارد و می پسندد، ولی در آنچه باب طبع و موافق میلش نیست، از او احساس نارضایتی دارد (هرچند به زبان نیاورد)، از مقام رضا بسیار دور است.

از رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده که فرمود: «إَرْضَ بِقِسْمِ اللَّهِ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ؛ به قسمت الهی راضی باش تا از بی نیازترین مردم باشی» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷، ح ۷۳۱۳). پذیرش قسمت و روزی باعث می شود بسیاری از اضطراب ها و تنش های زندگی امروزی از میان برود و فرد احساس بی نیازی کند. رسیدن به این مرحله، نیازمند خودسازی و ایمان قوی است.



حضرت زین العابدین علیه السلام فرمود: «الرِّضَا بِمَكْرُوهِ الْقَضَاءِ مِنْ أَعْلَى دَرَجَاتِ الْيَقِينِ؛ راضی بودن به قضای ناخوشایند خداوند، از بالاترین درجات یقین است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۸: ص ۱۵۲، ح ۶۰).

### ز) داشتن اهداف واقع بینانه و حرکت به سوی آنها

داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. کسی که هدف گذاری را به زندگی خود ضمیمه می کند، جهت گیری آینده خود را معلوم می کند و می تواند به زمان شخصی ساختار دهد. هدفمندسازی بدان دلیل ضرورت دارد که باعث آرامش و نظم زندگی و سامان دهی افکار و رفتار انسان می شود. کسی که هدفی ندارد، سردرگم است، برنامه ریزی برایش ممکن نیست و دچار افسردگی و ناامیدی و آسیب های فراوان دیگری می شود. وقتی اهدافی را تعیین می کنیم، برای تحقق آنها کار و کوشش خواهیم کرد. تلاش برای هدف و دستاورد آن، منبعی برای خشنودی و رضایت ما خواهد بود. لازم است توجه داشته باشیم که هدف گذاری باید ملموس و گام به گام باشد. در فرهنگ اسلامی، توجه به هدف و داشتن انگیزه و نیت صحیح برای انجام اعمال و رفتارهای این دنیا به خوبی تبیین شده است. از طرفی، بر تعیین اهداف و آرزوهای معقول و واقع گرایانه تأکید شده است.

### دلایل فرآنی

۱- هدفمند بودن خلقت: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (مؤمنون، ۱۱۵). این آیه به خوبی روشن می سازد که آفرینش انسان و به دنبال آن، خلقت آسمان و زمین برای هدفی بوده است و طبعاً وظیفه انسان است که در این مدار حرکت کند و برای خویش اهدافی مقرر کند تا زندگی اش بیهوده و عبث نباشد. عبارت «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا» بر این نکته تأکید دارد که



نداشتن هدف در زندگی و نپذیرفتن مسئولیت به معنی عبث دانستن آفرینش هستی است که با عبارت «أَفَحَسِبْتُمْ» بطلان آن گوشزد شده است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۶: ص ۱۳۶).

۲- موفقیت محصول تلاش انسان است: در موضوع لزوم داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن آیات زیادی وجود دارد که به شماری از آنها اشاره می‌شود: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ (نجم، ۳۹). این آیه بر این نکته تأکید می‌کند که هستی، میدان هدف‌گذاری، تلاش و کار و نتیجه‌گیری است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹: ص ۳۳۵). در جای دیگر آمده است: ﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ (اسراء، ۱۹). در اینجا، خداوند ضمن تأکید بر لزوم داشتن هدف در زندگی، کیفیت این هدف را نیز مشخص می‌کند که عبارت است از هدف واقعی و درست، نه هدف زودگذر و غیرواقعی (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰، ج ۱۲: ص ۲۵). در جای دیگر آمده است: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ﴾ (مدرثر، ۳۸). این آیه نیز این مطلب را روشن می‌کند که انسان در این دنیا اختیار دارد و خود او مسئول پیامدهای زندگی خودش است؛ بنابراین، اگر در مدار و مسیر درستی حرکت نکند و برای خویش اهداف درستی قرار ندهد قطعاً دچار مشکل خواهد شد و در این صورت، نباید کسی جز خودش را سرزنش کند. طبق آیه ﴿قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (طلاق، ۳)، این دنیا دارای قوانین و حساب و کتاب است و صرف توکل کردن بر خداوند کارساز نیست. انسان باید هدفمند باشد و تلاش خود را انجام دهد و در کنار آن، بر خداوند تکیه و توکل کند (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۰: ص ۱۰۶).

۳- نداشتن اهداف باطل و غیرواقعی: قرآن، صریح یا به‌اشاره، مؤمنان را از بعضی آرزوها بازداشته است. در آیه ۳۲ سوره نساء آمده است: ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا﴾. «تمنی» یعنی علاقه انسان به چیزی که از





رسیدن به آن معذور است و امکان آن وجود ندارد (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۴: ص ۲۱۵). بنابراین، آیه به طور ضمنی، بر این مطلب اشاره دارد که انسان نباید آرزوها و علایقی داشته باشد که غیر واقعی است و دستیابی به آن برایش ممکن نیست؛ زیرا این باعث سردرگمی و انحراف از مسیر درست می شود و بر اضطراب ها و حسرت های او می افزاید (آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۵: ص ۲۹).

### دلایل روایی

در روایات اسلامی نیز بر هر دو موضوع ضرورت هدف داشتن در زندگی و داشتن هدف درست و واقع بینانه تأکید شده است. امام علی علیه السلام درباره رابطه داشتن هدف با صبر و تاب آوری می فرماید: «أَمَّا عَلَامَةُ الصَّابِرِ فَأَرْبَعَةٌ... وَ الْعَزْمُ فِي أَعْمَالِ الْبِرِّ؛ یکی از نشانه های صبر و شکیبایی، تصمیم بر انجام کارهای نیک است» (ابن شعبه، ۱۴۰۴ق، ص ۲). در روایت مشهور دیگری از آن حضرت آمده است: «مِنْ الْعَزْمِ الْعَزْمُ؛ اراده و تصمیم قوی، از دوران دیشی است». (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۴: ص ۲۰۸). همچنین، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام، رسیدن به سعادت را داشتن اراده و هدف به همراه دوران دیشی دانسته است: «إِذَا أَقْتَرَنَ الْعَزْمُ بِالْجَزْمِ كَمَلَتِ السَّعَادَةُ؛ هر گاه اراده با دوران دیشی توأم گردد، سعادت و نیکبختی کامل شود» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۵).

در موضوع کیفیت هدف و دوری جستن از اهداف غیر واقعی، روایات زیادی درباره امل و آرزوهای دراز داریم: حضرت علی علیه السلام می فرماید: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ إِثْنَانِ: إِتْبَاعُ الْهَوَى وَ طُولُ الْأَمَلِ فَأَمَّا إِتْبَاعُ الْهَوَى فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ؛ ای مردم، ترسناک ترین چیزی که از آن بر شما می ترسم، دو چیز است: یکی متابعت خواهش های نفسانی که از حق بازمی دارد و دوم، طولانی بودن امید و آرزو که آخرت را به فراموشی می سپارد» (نهج البلاغه، خطبه ۴۲). داشتن آرزوهای غیر واقعی باعث افزایش اضطراب و فشار

مضعف می‌شود و تحمل انسان را در مواجهه با مشکلات کم می‌کند. همین مطلب در روایت دیگری از حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ بیان شده است: «مَنْ كَثُرَ مُنَاهُ كَثُرَ عَنَاؤُهُ؛ کسی که آرزوهایش زیاد باشد، تعب و رنج او فزونی می‌یابد» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۰۹، ح ۵۴۲۷).

### ح) تقویت اعتماد به نفس

داشتن اعتماد به نفس و اطمینان به قابلیت‌های شخصی یکی از شاخص‌های تاب‌آوری است. قبل از کوشش برای حل موفقیت‌آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. کسی بدون این باور نمی‌تواند گام‌های ضروری را برای حل مسائل بردارد. اسلام سعی بلیغی دارد که در تعلیمات خود سرنوشت انسان را وابسته به عمل او معرفی کند؛ یعنی انسان را متکی به ارادهٔ خودش بکند. اعتماد به نفسی که اسلام در انسان بیدار می‌کند این است که امید انسان را از هر چه غیر عمل خودش است، از بین می‌برد (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۵: ص ۴۵۰). در فرهنگ اسلامی، اعتماد به نفس با تعبیری همچون عزت نفس و کرامت نفس تبیین شده است. از منظر اسلام، انسان دارای کرامت و ارزش است و توجه به این ارزشمندی به او توان زندگی کردن در این دنیا، مقابله با مشکلات و رسیدن به کمال می‌دهد.

### دلایل قرآنی

۱- عزت از آن خداوند و مؤمنان است: ﴿الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِئْتَهُمْ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (نساء، ۱۳۹). استفهام در این آیه انکاری است و می‌فهماند که عزت خود از فروع ملک است و معلوم است که وقتی مالک حقیقی تنها خداوند متعال است، عزت نیز خاص او خواهد بود (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۴: ص ۲۴۳). در این آیه، خداوند به



مؤمنان عزت نفس و کرامت ویژه داده و به آنها در روی گردانی از کافران دل گرمی و اعتماد به نفس می دهد.

۲- سربلندترین امت: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران، ۱۳۹). شأن نزول این آیه به شکست اولیه مسلمانان در جنگ احد مربوط می شود که موجب تضعیف روحیه مسلمانان شد. خداوند در این آیه، اعتماد به نفس مسلمانان را در پرتو تکیه کردن بر قدرت لایزال الهی تقویت می کند (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۲: ص ۳۴۷). خداوند در این آیه به مؤمنان و مسلمانان اطمینان می دهد که اگر در راه ایمان و صحیح حرکت کنند، بهترین و بالاترین هستند (طباطبایی، ۱۹۷۳م، ج ۴: ص ۴۳۲).

۳- لزوم دوری از سستی و ترس: ﴿فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلَامِ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ وَاللَّهُ مَعَكُمْ وَلَنْ يَتَرَكُمُ أَعْمَالِكُمْ﴾ (محمد، ۳۵). در این آیه، خداوند متعال مجدداً به مؤمنان روحیه و عزت داده و آنها را برتر دانسته و می فرماید: «أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ» که همین باعث افزایش اعتماد به نفس مسلمانان و مؤمنان می شود (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹: ص ۱۰۳).

۴- پرهیز از خودباختگی: ﴿لَا يُغْزِيكَ تَقَلُّبُ الدِّينِ كَفَرُوا فِي الْبِلَادِ مَتَاعٌ قَلِيلٌ ثُمَّ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾ (آل عمران، ۱۹۶-۱۹۷). در این آیه خداوند پیشرفت‌ها و دارایی‌ها و امکانات دشمنان را ناچیز و بی‌اهمیت معرفی کرده و مسلمانان را از خودباختگی در برابر آنها برحذر داشته است. این آیه بر این نکته تأکید دارد که عقاید و بینش‌ها و ارزش‌ها و ارزش‌ها و اوضاعی بر جامعه حکم می‌رانند که تماماً با عقیده و بینش و ارزش‌ها و موازین انسان مؤمن مغایرت دارند، اما او همواره احساس می‌کند که برتر و بالاتر است و این‌ها در مرتبهٔ مادون او قرار دارند و با احساس کرامت و عزت از بالا به آنها نظر می‌اندازد و حتی آنها را با دیدهٔ مهر و عطف می‌نگرد و دلش می‌خواهد آنها را نیز به خیری که با خود دارد هدایت کند و به همان افقی که خودش در آن زندگی می‌کند، رفعت بخشد (سید قطب، ۱۴۰۸ق، ج ۱: ص ۵۷۲).



## دلایل روایی

در روایات اسلامی، نفس آدمی گوهری گران بها معرفی شده است. مرّوت انسان به شرافت نفس بستگی دارد. بهای بهشت به اندازه شرافت نفس انسان است. شناخت نفس و آگاهی از قابلیت‌ها و ظرفیت‌های آن، بهترین و نافع‌ترین شناخت‌هاست و بزرگ‌ترین ناآگاهی، جهل به نفس و استعدادهاى خویش است. این‌گونه مضامین در احادیث، به‌وفور یافته می‌شوند و تمام آن‌ها دلالتی واضح بر اعتمادداشتن به استعدادها و توانایی‌های خویش است.

امام‌هادی علیه السلام درباره اهمیت پاسداشت ارزش و کرامت انسانی و پیامدهای بی‌توجهی به آن می‌فرماید: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ؛ هر که برای خود ارزشی قائل نباشد، از شَرِّش ایمن مباش» (ابن‌شعبه، ۱۴۰۴ق، ص ۴۸۳). کسی که برای خود ارزش قائل باشد، به هر عملی دست نمی‌زند، فردی مسئولیت‌پذیر است، احترام خویش را نگه می‌دارد و مهم‌تر اینکه سعی می‌کند به دیگران آزار نرساند تا دیگران از شَرِّ او ایمن باشند.

حضرت علی علیه السلام درباره ثمره ارزشمند دانستن نفس می‌فرماید: «إِنَّ النَّفْسَ لَجُوهْرَةَ ثَمِينَةٍ مِّنْ صَانِئِهَا رَفَعَهَا وَ مَنِ ابْتَدَلَهَا وَضَعَهَا؛ نفس، گوهری گران بها است. کسی که آن را حفظ کند، تعالی یابد و کسی که آن را پست گرداند، فروافتد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۳۱). اگر کسی به ارزش خود واقف گردد و نفس خویش را بشناسد، می‌تواند از ثمرات معرفت برخوردار شود. کسی که شرافتمند باشد و خود را جز به بهشت نفروشد، ارزش خود را می‌داند و آن را صرف امور پست و بی‌ارزش نخواهد کرد. حضرت علیه السلام در جای دیگر به این نکته به‌زیبایی اشاره می‌فرماید که جوانمردی و مروت به میزان شرافت انسانی است: «عَلَى قَدْرِ شَرَفِ النَّفْسِ تَكُونُ الْمُرُوَّةُ» (همان‌جا).



## نتیجه گیری

با مطالعه آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم السلام مشخص گردید که عوامل ایجادکننده تاب آوری که در تحقیقات و پژوهش های روان شناختی استخراج و تعیین شده است، در متون دینی به روشنی مورد تأکید است. مشخص گردید که تلقین مثبت در فرهنگ اسلامی با تعابیری چون ذکر مدام لفظی و قلبی و مفاهیم مشابه جایگاه ویژه ای دارد. داشتن آمادگی و دوراندیشی در آیات قرآن و روایات از علائم انسان مؤمن شمرده شده و افراد سهل انگار مذمت شده اند. در اسلام، خانواده و حفظ روابط خوب میان اعضای آن و دیگر آشنایان که از عوامل مهم تاب آوری است، بسیار مهم دانسته شده و بیان آرامش حاصل از آن بارها تکرار شده است. بزرگ نکردن مشکلات و مصائب نیز با مفاهیمی چون توکل بر خدا و کوچک شمردن دشمنان در برابر اراده الهی از جمله مفاهیم مهم در اسلام است. پذیرش شرایط تغییرناپذیر که از عوامل تاب آوری است، در فرهنگ اسلامی با مفاهیمی چون رضا و تسلیم بودن در برابر قضای الهی قابل تطبیق است. داشتن هدف های دست یافتنی و در عین حال، داشتن اعتماد به نفس نیز از جمله مفاهیمی است که در آیات و روایات اسلامی با تعابیری چون پرهیز از طول امل و داشتن عزت نفس و کرامت انسانی بر آنها تأکید شده است.



## کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. آلوسی، محمود بن عبدالله (۱۴۱۵ق)، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۳۷۵ق)، لسان العرب، بیروت: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع.
۵. ابو الفتوح رازی، حسن بن علی (۱۳۷۱)، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد: آستان قدس رضوی.
۶. احسائی، ابن ابی جمهور (۱۴۰۳ق)، عوالی اللئالی العزیزیه فی الاحادیث الدینیة، تهران: سیدالشهداء.
۷. احمدی، خدا بخش (۱۳۹۹)، «آیا صبر همان تاب آوری است؟ مفهوم سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی»، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان شناسی، سال چهارم، ش ۲۷، ص ۱۶۳-۱۸۷.
۸. ایازی، سید محمد علی (۱۳۸۹)، «تحلیل مبانی و رویکرد شهید صدر به تفسیر موضوعی»، فصلنامه تخصصی فقه و تاریخ تمدن، سال هفتم، ش ۳، ص ۱۹۶-۲۱۶.
۹. پسندیده، عباس (۱۳۸۸)، اخلاق پژوهی حدیثی، تهران: سمت.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰ق)، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دار الکتب الاسلامی.
۱۱. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق)، الصحاح، تاج اللغة و صحاح العربیة، بیروت: دار العلم للملایین.
۱۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، قم: اسلامی.



١٣. خويى، سيدابوالقاسم (١٩٧٥م)، البيان فى تفسير القرآن، بيروت: دار الزهراء للطباعة و النشر و التوزيع.
١٤. خويى، سيدحبيب الله (١٤٠٠ق)، منهاج البراعة فى شرح نهج البلاغه، تهران: مكتبة الاسلاميه.
١٥. راغب اصفهاني، حسين بن محمد (١٩٩٢م)، المفردات فى غريب القرآن، بيروت: دار الشاميه.
١٦. زييدى، مرتضى (١٩٩٤م)، تاج العروس فى شرح القاموس، بيروت: دارالفكر.
١٧. سيدقطب (١٤٠٨ق)، فى ظلال القرآن، بيروت: دار الشروق.
١٨. شاهرودى، عبدالوهاب (بى تا)، ارغنون آسمانى، تهران: كتاب ميبين.
١٩. صدر، محمدباقر (١٤٢٤ق)، المدرسة القرآنيه، بيروت: دار التعارف.
٢٠. صدوق، محمد بن على بن بابويه (١٤٠٤ق)، عيون أخبار الرضا عليه السلام، بيروت: مؤسسة الأعلمى للمطبوعات.
٢١. صدوق، محمد بن على بن بابويه (١٣٨٩)، كتاب التوحيد. قم: اسلاميه.
٢٢. طباطبايى، سيد محمد حسين (١٩٧٣م)، الميزان فى تفسير القرآن، بيروت: مؤسسة الأعلمى للمطبوعات.
٢٣. طبرسى، ابو على فضل بن حسن (١٤٠٨ق)، مجمع البيان لعلوم القرآن، بيروت: دارالمعرفة.
٢٤. طريحي، فخر الدين بن محمد على (١٣٧٥)، مجمع البحرين، تهران: مكتبة المرتضويه.
٢٥. طوسى، نصير الدين محمد بن محمد، (١٤١٣ق)، اخلاق ناصرى، تهران: اسلاميه.
٢٦. فضل الله، سيد محمد حسين (١٩٩٨م)، من وحي القرآن، بيروت: دارالملاك.
٢٧. فيض كاشانى، محمد بن شاه مرتضى (١٤١٧ق)، المحججه البيضاء فى تهذيب الاحياء، قم: جماعة المدرسين فى الحوزة العلميه بقم، مؤسسة النشر الإسلامى.





۲۸. قرائتی، محسن (۱۳۸۸)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۹. قمی، عباس (۱۴۱۴ق)، سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار، قم: اسوه.
۳۰. کاویانی، محمد و علیرضا شیرزاد (۱۳۹۸)، «شیوه‌های تقویت انگیزه رفتار مطلوب در آیات قرآن و روایات اسلامی»، اخلاق و حیانی، ش ۱۷، ص ۵۹-۸۰.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۳۲. لیثی واسطی، ابوالحسن علی بن نزال (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۳۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار علیهم‌السلام، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳۴. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۶۷)، میزان الحکمه، ج ۳، قم: مکتب الإعلام الإسلامی.
۳۵. مصطفوی، حسن (۱۳۸۰)، تفسیر روشن، تهران: مرکز نشر کتاب.
۳۶. مصطفوی، حسن (۱۳۸۵)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
۳۷. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۴)، مجموعه آثار، تهران: صدرا.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶)، پیام امام امیرالمؤمنین علیه‌السلام، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۳۹. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۸۰)، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۴۰. نراقی، ملا محمد مهدی (۱۴۲۲ق)، جامع السعادات، بیروت: اعلمی.
۴۱. نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷)، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، روان‌شناسی و دین، سال ۱، ش ۴، ص ۱۴۳-۱۶۸.



٤٢. نوری، میرزا حسین (١٤٠٨ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، بیروت: مؤسسة آل البيت لإحياء التراث.

43. Baumeister, Kathleen Vohs & Roy F.(2011) *Handbook of self-Regulatio*., New York: The Guilford Press.

44. Bergman, Megan Mayhew (2019), “Why people in the US south stay put in the face of climate change”, *The Guardian*, Retrieved 3 Februaryp, p.233-245.

45. Christine Padesky, Kathleen Moony (2012), “Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience”, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, No. 23, p. 283-290.

46. Musten, A. S. (2001), “Ordinary Magic, Resilience Processes”, *American Psychology*, No. 12, p. 227-238.

47. Robertson, D. (2012), *Build your Resilience*, London: Hodder.

48. Robertson, Ivan(2015), “Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review”, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, No. 138, p. 533-562

49. Rutter, M. (2008), “Developing concepts in developmental psychopathology” in: *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences* by J.J. Hudziak, 3-22. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

50. Stephens, Chritine (2014), “Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations”, *Stress and Health*, p. 353-355. doi:10, 1002/sm. 2627



## References

1. *The Holy Quran*.
2. *Nahj al-Balaghah*.
3. Abulfutuh Razi, Hasan ibn Ali (1992), *Rawd al-Jannan va Ruh al-Jannan fi Tafsir al-Qur'an*, Mashhad: Astan Quds Razavi.
4. Ahmadi, Khodabakhsh (2020), "Is patience the same as resilience? Applied conceptualization of patience for critical situations", *Bi-Quarterly Journal of Islamic Studies and Psychology*, p. 163-187.
5. Ahsa'i, Ibn Abi Jumhur (1403 AH), *Awali al-Laali al-Aziziyah*, Tehran: Sayyed al-Shihada.
6. Alusi, Mahmud Ibn Abdullah (1415 AH), *Ruh al-Ma'ani in Tafsir al-Quran al-'Azeem and al-Saba al-Muthani*, Beirut: Dar al-Kitab al-Alamiyah.
7. Ayazi, Seyyed Mohammad Ali (2010), "Analysis of the principles and approach of Martyr Sadr to thematic interpretation", *specialized quarterly of jurisprudence and history of civilization*, 7th year, vol. 3, p. 196-216.
8. Baumeister, Kathleen Vohs & Roy F. (2011), *Handbook of self-Regulation*. New York: The Guilford Press.
9. Bergman, Megan Mayhew (2019), "Why people in the US south stay put in the face of climate change", *The Guardian*, Retrieved 3 February, p.233-245.
10. Christine Padesky, Kathleen Moony (2012), "Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, No. 23, p.283-290.
11. Faiz kashani, Mohammad Ibn Shah Mortaza (1417 AH), *al-Muhajat al-Bayza*, Qom: the Islamic Publishing Foundation.
12. Fazlullah, Sayyid Muhammad Hussein (1998), *Men Wahy al-Quran*, Beirut: Dar al-Melak.
13. Ibn Manzur, Muhamad ibn Mukram (1375 AH), *Lisan al-'Arab*, Beirut: Dar al-Fikr.
14. Ibn Shubah Harani (1404 AH), *Tuhaf al-Uqul*, Qom: Islamic Publications.
15. Johari, Ismail Ibn Hammad (1404 AH), *al-Sehah*, Beirut: Dar al-Elm for the Muslims.
16. Kaviani, Mohammad and Alireza Shirzad (2019), "Ways to strengthen the motivation for desirable behavior in Quranic verses and Islamic traditions", *Revelation ethics*, p. 59-80.
17. Khoei, Seyyed Abolghasem (1975), *al-Bayan fi Tafsir al-Quran*, Beirut: Dar al-Zahra for printing, publishing and distribution.
18. Khoie, Sayyed Habibollah, (1400 AH), *Minhaj al-Bara'a fi Sharh Nahj al-Balaghah*, Tehran: Islamic School.
19. Kuliene, Mohammad Ibn Yaqub (1407 AH), *al-Kafi*, Tehran: Islamic Bookstore.
20. Laithi Wasti, Abu al-Hasan Ali ibn nezal (1997), *Uyun al-Hikam wa- Mavaiz*, Qom: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute.
21. Majlisi, Mohammad Baqir (1404 AH), *Bihar al-Anwar*, Beirut: Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi.
22. Makarem Shirazi, Nasser (2007), *Payam Imam Amir al-Mo'menin*, Tehran: Islamic Library.
23. Makarem Shirazi, Nasser and others (2001) *Tafsir Nemuneh*, Tehran: Islamic Bookstore.
24. Motahari, Morteza (2005), *Collection of works*, Tehran: Sadra.
25. Muhammadi Reyshahri, Muhammad (1988), *Mizanah al-Hikma*, Qom: Islamic Media School.
26. Mustafavi, Hassan (2001), *Tafsi Rushan*, Tehran: Book Publishing Center.
27. Mustafavi, Hassan (2006), *Research in the words of the Holy Quran*, Tehran: Allameh Mostafavi Publishing Center.
28. Musten, A. S. (2001), "Ordinary Magic: Resilience Processes", *American Psychology*, No. 12, p. 227-238.
29. Naraqi, Mullah Mohammad Mahdi (1422 AH), *Jami' al-Saadat*, Beirut: Alami.
30. Noori, Mirza hosein (1408 AH), *Mustadrak al-Wasa'il and Mustanbat al-Masa'il*, Beirut: Al al-Bayt Foundation for the Revival of Heritage.
31. Nouri, Najibullah (2008), "A Study of the Psychological Foundations and Symptoms of Patience in the Qur'an", *Psychology and Religion*, 1(4): p. 143-168.
32. Pasandideh, Abbas (2009), *Researching Ethics thorough Hadiths*, Tehran: Samt.
33. Qaraati, Mohsen (2009), *Tafsir Noor*, Tehran: Cultural Center Lessons from the Quran.
34. Qomi, Abbas (1414 AH), *Safinat al-Bihar*, Qom: Uswa.
35. Ragheb Isfahani, Hussein Ibn Mohammad (1992), *al-Mufradat*, Beirut: Dar al-Shamiya.
36. Robertson, D. (2012), *Build your Resilience*, London: Hodder.

37. Robertson, Ivan (2015), "Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review", *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, No. 12, p. 533-562
38. Rutter, M. (2008), "Developing concepts in developmental psychopathology" in: *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences* by J.J. Hudziak, 3-22. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
39. Saduq, Muhammad ibn Ali ibn Babawiyah, (2010), *al-Towhid*, Qom: Islamiyah.
40. Saduq, Muhammad ibn Ali ibn Babawiyah (1404 AH), *Oyoum Akhbar al-Reza*, Beirut: al-A'lami Foundation for Press.
41. Sayyed Qutb (1408 AH), *Fi Zilal al-Quran*, Beirut: Dar al-Shorouq.
42. Shahroudi, Abdul Wahab (n.d), *Arghnoon Asmani*, Tehran: Mobin Book.
43. Sheikh Saduq, Muhammad ibn Ali ibn Babawiyah (1404 AH), *Uyun Akhbar al-Riza*, Beirut: Alami Foundation for Publications.
44. Stephens, Chritine (2014), "Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations", *Stress and Health*, p. 353-355.
45. Stumm, E. M. (2013), "Resilient Cities", *Cities*, No. 97, p. 160-166.
46. Tabarsi, Abu Ali Fadl Ibn Hassan (1408 AH), *Majma' al-Bayan*, Beirut: Dar al-Ma'rifah.
47. Tabatabai, Seyed Mohammad Hussein (1973), *al-Mizan*, Beirut: Scientific Foundation for Publications.
48. Tamimi Amadi, Abdul Wahed (1410 AH), *Ghurur al-Hikam va Durar al-Kalim*, Qom: Dar al-Kitab al-Islami.
49. Tarihi, Fakhruddin (1996), *Majma' al-Bahrain*, Tehran: Mortazavieh School.
50. Tusi, Nasir al-Din Muhammad ibn Muhammad, (1413 AH), *Akhlaq Nasiri*, Tehran: Islamieh.
51. Werner, E. (1997), "Vulnerable but Invincible", *Acta Paediatrica Supplement*, No. 45, p. 103-105.
52. Zubaidi, Morteza (1994), *Taj al-Arus fi Sharh al-Qamus*, Beirut: Dar al-Fikr.

51. Stumm, E. M. (2013), "Resilient Cities", *Cities*, No. 97, p. 160-166.

52. Werner, E. (1997), "Vulnerable but Invincible", *Acta Paediatrica Supplement*, No. 45, p. 103-105.

