

THE FOUNDATIONS OF SUSTAINABLE RESILIENCE IN NAVIGATING THE CRISES OF WAR: A COMPREHENSIVE LOOK AT THE PSYCHOLOGICAL, SPIRITUAL, AND ETHICAL DIMENSIONS

ALI AHMAD, PANAH

PhD, Assistant Professor and Faculty Member at the Research Institute of
Hawzah and University

ABSTRACT

WAR, AS ONE OF THE MOST SEVERE AND DESTRUCTIVE TYPES OF CRISES, LEAVES PROFOUND IMPACTS ON INDIVIDUALS, SOCIETY, AND THE HUMAN VALUE SYSTEM. RESILIENCE, AS THE CAPACITY OF AN INDIVIDUAL OR SOCIETY FOR POSITIVE ADAPTATION, RECOVERY, AND GROWTH IN THE FACE OF ADVERSITY, PLAYS A VITAL ROLE IN GETTING THROUGH THIS PERIOD. THIS STUDY, ADOPTING AN INTERDISCIPLINARY APPROACH, EXPLORES THE KEY MECHANISMS OF RESILIENCE AT THREE LEVELS—PSYCHOLOGICAL, ETHICAL, AND SPIRITUAL—USING A DESCRIPTIVE-ANALYTICAL METHOD. AT THE PSYCHOLOGICAL LEVEL, IT EXAMINES FACTORS SUCH AS SELF-EFFICACY, HOPE, COGNITIVE FLEXIBILITY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND THE ABILITY TO REGULATE EMOTIONS, SHOWING HOW INDIVIDUALS ARE ABLE TO PRESERVE THEIR MENTAL HEALTH AND COPE WITH THE ACUTE STRESSES OF WAR. AT THE ETHICAL LEVEL, IT ADDRESSES THE ROLE OF FUNDAMENTAL VALUES, SPIRITUAL BELIEFS, A SENSE OF MEANING AND PURPOSE IN LIFE, AND THE MORAL CAPACITY FOR SACRIFICE AND SOLIDARITY, DEMONSTRATING HOW THESE DIMENSIONS GIVE DEEPER MEANING TO RESISTANCE AND PROVIDE THE MOTIVATION NECESSARY FOR SURVIVAL AND RECONSTRUCTION. THE AIM OF THIS ARTICLE IS TO IDENTIFY AND EXPLAIN THE COMPONENTS THAT HELP CREATE AND MAINTAIN SUSTAINABLE RESILIENCE DURING AND AFTER THE CRISIS OF WAR. SO THAT, BY RELYING ON THESE FOUNDATIONS, MORE EFFECTIVE STRATEGIES CAN BE DESIGNED TO EMPOWER INDIVIDUALS AND COMMUNITIES IN CONFRONTING FUTURE CHALLENGES. THIS ARTICLE OFFERS AN IN-DEPTH AND COMPREHENSIVE EXAMINATION OF THE FOUNDATIONS OF SUSTAINABLE RESILIENCE IN THE CRITICAL CONDITIONS OF WAR, WITH A FOCUS ON THE MULTIDIMENSIONAL PSYCHOLOGICAL, SPIRITUAL, AND ETHICAL DIMENSIONS.

KEYWORDS: RESILIENCE, WAR CRISIS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, SOCIAL RESILIENCE, MORAL RESILIENCE, SPIRITUAL NORMS.

أسس الصمود المستدام في تجاوز أزمات الحرب: نظرة شاملة إلى الأبعاد النفسية والروحية والأخلاقية

علي أحمد، بناهي

حاصل على درجة الدكتوراه التخصصية، وأستاذ مساعد وعضو هيئة علمية في معهد بحوث الحوزة والجامعة

Email: apanahi@rihu.ac.ir

الملخص

تُعَدُّ الحرب واحدة من أشدّ أنواع الأزمات وأكثرها تدميراً، إذ تخلف آثاراً عميقة على الفرد والمجتمع ومنظومة القيم الإنسانية. ويؤدي الصمود، بوصفه قدرة الفرد أو المجتمع على التكيف الإيجابي والتعافي والنمو في مواجهة الشدائد، دوراً حيوياً في تجاوز هذه المرحلة. وتستكشف هذه الدراسة، من خلال مقارنة متعددة التخصصات، الآليات الأساسية للصمود على ثلاثة مستويات: النفسي والأخلاقي والروحي، وذلك باستخدام المنهج الوصفي-التحليلي. فعلى المستوى النفسي، تُبحث عوامل مثل الكفاءة الذاتية، والأمل، والمرونة المعرفية، والذكاء العاطفي، والقدرة على تنظيم الانفعالات، وكيف تمكن هذه العوامل الأفراد من الحفاظ على صحتهم النفسية ومواجهة الضغوط الحادة للحرب. وعلى المستوى الأخلاقي، تتناول الدراسة دور القيم الأساسية، والمعتقدات الروحية، والشعور بالمعنى والغاية في الحياة، والقدرة الأخلاقية على التضحية والتضامن، وكيف تُضفي هذه الأبعاد معنى أعمق على المقاومة وتوفير الدافع اللازم للبقاء وإعادة البناء. ويهدف هذا المقال إلى تحديد وتفسير المكونات التي تسهم في إنشاء الصمود المستدام والحفاظ عليه أثناء أزمة الحرب وبعدها، بما يتيح، بالاعتماد على هذه الأسس، تصميم استراتيجيات أكثر فاعلية لتمكين الأفراد والمجتمعات في مواجهة تحديات المستقبل. كما يتناول هذا المقال دراسة معمقة وشاملة لأسس الصمود المستدام في ظروف الحرب الحرجة، مع التركيز على الأبعاد النفسية والروحية والأخلاقية متعددة الجوانب.

الكلمات المفتاحية: الصمود، أزمة الحرب، الصمود النفسي، الصمود الاجتماعي، الصمود الأخلاقي، المعايير الروحية



بنیان‌های تاب‌آوری پایدار در گذر از بحران‌های جنگ: نگاهی جامع به ابعاد روان‌شناختی، معنوی و اخلاقی

علی احمد پناهی

دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

Email: apanahi@rihu.ac.ir

چکیده

جنگ، به عنوان یکی از شدیدترین و مخرب‌ترین انواع بحران‌ها، تأثیرات عمیقی بر فرد، جامعه و نظام ارزشی انسان‌ها بر جای می‌گذارد. تاب‌آوری، به عنوان قابلیت فرد یا جامعه برای سازگاری مثبت، بازیابی و رشد در مواجهه با ناملایمات، نقشی حیاتی در گذر از این دوران ایفا می‌کند. این پژوهش با رویکردی میان‌رشته‌ای، سازوکارهای کلیدی تاب‌آوری را در سه سطح روان‌شناختی و اخلاقی و معنوی و با روش توصیفی - تحلیلی، مورد کاوش قرار می‌دهد. در سطح روان‌شناختی، به بررسی عواملی چون خودکارآمدی، امید، انعطاف‌پذیری شناختی، هوش هیجانی و توانایی تنظیم هیجانات پرداخته می‌شود که چگونه افراد قادرند سلامت روانی خود را حفظ کرده و با استرس‌های حاد جنگ مقابله نمایند و در سطح اخلاقی، به نقش ارزش‌های بنیادین، باورهای معنوی، احساس معنا و هدف در زندگی، و ظرفیت اخلاقی برای فداکاری و همبستگی پرداخته می‌شود که چگونه این ابعاد، معنایی عمیق‌تر به مقاومت بخشیده و انگیزه لازم برای بقا و بازسازی را فراهم می‌آورند.



مقدمه

بحران‌های ناشی از جنگ، به واسطه ماهیت ویرانگر و پیامدهای گسترده خود، یکی از چالش‌برانگیزترین عرصه‌ها برای بقا و شکوفایی انسان محسوب می‌شوند. این پدیده‌های مخرب، نه تنها زیرساخت‌های مادی و امنیت فیزیکی جوامع را هدف قرار می‌دهند، بلکه عمیق‌ترین لایه‌های روانی، شبکه‌های اجتماعی و نظام‌های ارزشی افراد را نیز مورد حمله قرار داده و موجی از تروما، فقدان، بی‌ثباتی و گسست را به ارمغان می‌آورند. از منظر علمی، تاب‌آوری را می‌توان توانایی غلبه موفقیت‌آمیز بر دشواری‌ها، سازگاری با فشارهای روان‌شناختی و تنش‌های مهم و مستمر، و به کارگیری تفکر خلاق و منعطف در جهت حل مسایل و چالش‌ها تعریف کرد. تاب‌آوری حاصل توانایی یادگیری، سازمان‌دهی و انطباق با شرایط دشوار و پاسخگویی انعطاف‌پذیر به فشارها است... برخورداری از سطوح بالای تاب‌آوری، نه تنها به بهبود روابط اجتماعی و افزایش توانایی مقابله با تعارضات و چالش‌ها کمک می‌کند، بلکه پایداری فرد را در شرایط بحرانی تقویت می‌نماید.

تاب‌آوری^۱ (سرسختی)، به مثابه یکی از ارکان بنیادین در ارتقای کیفیت ارتباطات اجتماعی و سلامت روان، نقشی حیاتی ایفا می‌کند، به ویژه آنگاه که جوامع با شرایط استثنایی همچون بحران‌های نظامی، جنگ‌های روانی و

1 Resilience



تنش‌های اجتماعی مواجه می‌شوند (فسترووینستین^۱، ۲۰۱۹، ص ۵۸-۶۶). با توجه به پیچیدگی و گستردگی تأثیرات جنگ، درک جامع و کامل تاب‌آوری نیازمند نگاهی فراتر از صرفاً جنبه‌های روان‌شناختی است. این پدیده، ریشه‌های عمیقی در بافت اجتماعی و چارچوب‌های اخلاقی و معنوی جامعه دارد. در سطح روان‌شناختی، عواملی چون ظرفیت‌های شناختی، تنظیم هیجانی، خودکارآمدی و امید، نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه پردازش تجارب جنگی و توانایی فرد برای غلبه بر استرس و تروما ایفا می‌کنند. این مؤلفه‌ها، سازوکارهای درونی فرد برای حفظ سلامت روان و عملکرد بهینه در شرایط بحرانی را تشکیل می‌دهند. در سطح اجتماعی، تاب‌آوری به طور جدایی‌ناپذیری با انسجام گروهی، سرمایه اجتماعی، کیفیت شبکه‌های حمایتی و کارآمدی نهادهای اجتماعی گره خورده است. جوامع تاب‌آور، آن‌هایی هستند که از پیوندهای اجتماعی قوی، حس تعلق مشترک و توانایی بسیج منابع و حمایت‌ها در زمان بحران برخوردارند. این همبستگی اجتماعی، بستر لازم را برای تقویت تاب‌آوری فردی و جمعی فراهم می‌آورد و از انزوای افراد در مواجهه با سختی‌ها جلوگیری می‌کند. علاوه بر این دو بعد، جنبه اخلاقی و معنوی تاب‌آوری نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در دل بحران‌های جنگی، ارزش‌هایی چون معنایابی، باور به هدفمندی زندگی، حس مسئولیت‌پذیری، فداکاری و پایبندی به اصول اخلاقی، می‌توانند به عنوان منبعی قدرتمند برای استقامت و مقاومت عمل

1 Foster & Weinstein

کنند. این ابعاد اخلاقی، به افراد کمک می‌کنند تا ضمن حفظ کرامت انسانی خود، در دل تاریکی و ویرانی، نوری از امید و انسانیت را برافروزند و انگیزه لازم برای بازسازی و احیای زندگی را بیابند.

نظر به خلأ پژوهشی مشهود در این حوزه، و با درک اهمیت حیاتی تاب‌آوری در استحکام بخشیدن به روابط اخلاقی و انسجام اجتماعی، به‌ویژه در مواجهه با بحران‌های خانمان‌سوز اجتماعی و جنگی، این تحقیق حاضر، در پی پاسخگویی به این پرسش اساسی برمی‌آید: «راهکارهای ارتقای تاب‌آوری در بحران‌های اجتماعی و جنگی چیست؟». روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش، رویکرد توصیفی و تحلیلی است.

یافته‌های پژوهش

عناصر و عوامل متعددی در افزایش و تقویت تاب‌آوری و سعه صدر افراد نقش ایفا می‌کنند. برخی از این عوامل کلیدی عبارتند از:

۱. اصلاح و تقویت باورهای بینشی و معرفتی

برخورداری از ایدئولوژی و جهان‌بینی صحیح، که مستلزم داشتن باور و معرفت درست نسبت به جهان، حیات بشری و اهداف غایی خلقت است، می‌تواند زمینه‌ساز رفع بسیاری از چالش‌ها و تعارضات بوده و مقاومت افراد را در مواجهه با دشواری‌ها افزایش دهد. سلامت‌بخش‌ترین جنبه دین، توانایی آن در کاستن از نگرانی‌ها و تشویش‌ها از طریق اعطای حس کنترل بر این دنیای مادی

است. این حس کنترل، از طریق باور و اعتقاد به حضور یک قدرت برتر و باشکوه و پیوند انسان با آن قدرت، که خود صاحب اراده و اختیار مطلق است (طه: ۵۰)، فراهم می‌گردد. این باور، همان اعتقاد به خدای یگانه است که از اهمیتی بنیادین در میان باورهای دینی برخوردار است. معرفت به خداوند متعال، موجب می‌شود فرد، تمامی هستی و زندگی را هدفمند و معنادار دریابد (بقره: ۱۵۶) و در رفتارهای خود، با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند. همچنین، باور به اینکه هر چیزی جز خدا، فاقد ارزش و قدرت حقیقی است (بقره: ۱۳۹)، لازمه این نگرش است. باورهای معرفتی صحیح و مستحکم، به تسلیم و رضا به مقدرات الهی می‌انجامد (کهف: ۳۹). کسانی که ایمان آورده‌اند، خداوند را بیشتر دوست دارند (بقره: ۱۵۶)، او را «منبع ایمن» و «امنیت‌بخش» خویش می‌دانند (انفال: ۱۰) و در سایه این باور قلبی، به اطمینان خاطر و سلامت روانی دست می‌یابند (یونس: ۶۲).

دی مامانی، تاچمن و دوئرت^۱ (۲۰۱۰، ص ۳۴۸-۳۵۷)، براساس نتایج پژوهش خود، معتقدند که اگر دین و باورهای ارزشی افراد به شیوه‌ای شایسته شکل گیرد، زمینه بروز بسیاری از اختلال‌ها و چالش‌ها از میان می‌رود. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که باورهای دینی و اعتقادی، عاملی بسیار قوی در پیشگیری و درمان اختلال‌های روان‌شناختی و رفتاری محسوب می‌شوند (کارکلا

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

و کانستانتینو^۱، ۲۰۱۰، ص ۳۷۱-۳۸۱).

۲. تقویت خودآگاهی و بینش به مثابه عاملی در ارتقای تاب‌آوری

آگاهی بخشی به افراد در خصوص ظرفیت‌ها و محدودیت‌های وجودی انسان، همراه با درک مراتب مختلف ادراکی و شناختی، به طور چشمگیری به افزایش آستانه تحمل و در نتیجه ارتقاء تاب‌آوری یاری می‌رساند. پروچاسکا و نورکراس^۲ (۲۰۰۷، به نقل از یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۳۹-۱۶۰) براین باورند که افزایش بینش و آگاهی فرد، یکی از راه‌های کلیدی برای بالا بردن آستانه تحمل محسوب می‌شود.

تقویت خودآگاهی و عمق بخشیدن به بینش افراد، این امکان را فراهم می‌آورد که آن‌ها بتوانند مؤثرترین و سازگارترین پاسخ‌ها را به محرک‌ها و الزامات محیطی ارائه دهند و بدین ترتیب، توانایی خود را در مقابله با فشارهای روانی افزایش دهند. آگاهی و بینش، مقاومت فرد را در برابر ناملازمات تقویت کرده و مسیرهای گوناگونی را برای عبور از چالش‌ها پیش روی او ترسیم می‌نمایند.

بینش شناختی، که به معنای توانایی ارزیابی و اصلاح باورهای تحریف شده و تفسیرهای نادرست است، منجر به شکل‌گیری «خود-اندیشمندی» و «اطمینان به خود» می‌گردد. «خود-اندیشمندی» (به عنوان شاخصی از درون‌نگری، تمایل به تصدیق خطاپذیری، و گشودگی و پذیرندگی) در کنار «اطمینان به خود» (به

1 Karekla, M., & Constantinou, M.

2 Prochaska & Norcross



معنای اعتماد فرد به باورها، قضاوت‌ها و نتیجه‌گیری‌های شخصی خود و مقاومت در برابر بازخوردهای بیرونی)، در نهایت به افزایش آستانه تحمل روان‌شناختی افراد منجر می‌شود (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۳۹-۱۵۶).

۳. تقویت خودمهارگری و مدیریت هیجان

افزایش خودمهارگری، تقویت خودکنترلی، و نظارت دقیق بر کنش‌های شناختی و رفتاری فرد، از دیگر مسیرهای اساسی در تقویت تاب‌آوری محسوب می‌شود. خودکنترلی به عنوان مهارتی بنیادین، افراد را قادر می‌سازد تا احساسات و رفتار خویش را در راستای اتخاذ تصمیمات سنجیده و مؤثر هدایت کنند. تقویت این توانایی، به کاهش اعمال تکانشی و مقابله‌ای مؤثر با ناامیدی و ناهنجاری‌های رفتاری کمک شایانی می‌نماید (ورا^۱ و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۱۷۹-۱۹۳).

افرادی که از سطح بالایی از خودکنترلی برخوردارند، به طور قابل ملاحظه‌ای کمتر به آسیب‌های رفتاری و انحرافات اخلاقی مبادرت می‌ورزند. میزان خودکنترلی، به عنوان یک نیروی درونی، رابطه معناداری با اجتناب از رفتارهای ناپه‌نجار و بزهکارانه دارد. اشخاصی که از خودکنترلی بالایی بهره‌مند هستند، قادرند هیجانات و تمایلات منفی خود را به نحو مؤثری مدیریت و هدایت کنند. در مقابل، افرادی که خودکنترلی ضعیفی دارند، زمینه و استعداد بیشتری برای

بروز ناهنجاری‌های رفتاری در آن‌ها فراهم است (کی ای جانگ^۱، ۲۰۱۸، ص ۲۷۳-۲۸۱).

اهمیت نظام خودکنترلی و خودمهارگری تا بدانجاست که امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «بدانید همانا آن کس که خود را یاری نکند و پنددهنده و هشداردهنده خویش نباشد، دیگری هشداردهنده و پنددهنده او نخواهد بود» (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۱۲۳). براین اساس، چنانچه عوامل درونی کنترل رفتار - که عبارتند از احساس نظارت الهی و به‌کارگیری قوه اندیشه و تفکرپیش از اقدام - مورد غفلت قرار گیرند، سایر عوامل بیرونی در کنترل رفتار انسان، اثرگذاری چندانی نخواهند داشت و فاقد نتیجه خواهند بود.

۴. برقراری ارتباط نیکو و اخلاقی با دیگران در شرایط جنگی

روابط صحیح و سنجیده، مبتنی بر عناصر اعتماد، همکاری، دلدادگی، پذیرش و تعامل سازنده، پایه‌های یک رابطه سالم را بنا می‌نهند. بهره‌مندی از مهارت‌های ارتباطی کارآمد، از جمله مهم‌ترین عوامل موفقیت در روابط اجتماعی و سازمانی به شمار می‌رود (رضاییان، ۱۳۷۹، ص ۲۸۴).

افرادی که از توانایی برقراری ارتباط سازنده و نیکو با دیگران برخوردارند، معمولاً از رضایتمندی شغلی و فردی بیشتری بهره‌مند شده و در مسیر موفقیت گام برمی‌دارند (جووا و بهاتی^۲، ۲۰۰۶، ص ۶۱-۷۳). توانایی برقراری ارتباط مؤثر،

1 Ki E-J, Jang J

2 Juvva, S., & Bhatti, R



برنامه‌ریزی، مشارکت جویی، همدلی، صمیمیت و در نهایت تاب‌آوری را در افراد بهبود بخشیده و همکاری‌های سازنده را تقویت می‌کند (تولیت زواره، ۱۳۸۷، ص ۲۸). به طور کلی، توانایی برقراری تعامل سازنده و سالم، و ایجاد ارتباطات قوی و شفاف با دیگران، نقشی کلیدی در کارآمدی و پویایی روابط اجتماعی ایفا کرده و در مدیریت بحران‌ها بسیار مؤثر است (مانفردینی^۱ و همکاران، ۲۰۱۰، ص ۲۹۰-۲۹۶). افرادی که روابط صمیمی و دوستانه‌ای با یکدیگر دارند، از ظرفیت روان‌شناختی بیشتری برای مدیریت خطاها و تعارض‌های رفتاری طرف مقابل برخوردارند و با صبوری و سعه صدر با یکدیگر تعامل می‌کنند. این ویژگی‌ها، مقاومت و پایداری آن‌ها را در مواجهه با بحران‌های اجتماعی و شرایط سخت (مانند جنگ و بحران‌های اجتماعی) افزایش می‌دهد.

۵. تعامل صمیمانه و گسترده با افراد جامعه

صمیمیت^۲، که شامل حمایت بی‌قید و شرط، قدرشناسی متقابل، یکرنگی در روابط، ابراز محبت، توجه عمیق به افکار و احساسات دیگران، و درک و پذیرش آن‌هاست (باگاروزی^۳، ۲۰۰۱، ص ۱۴)، یکی دیگر از عوامل کلیدی در افزایش تاب‌آوری فردی در روابط اجتماعی محسوب می‌شود.

حمایت اجتماعی، که به معنای تعامل نیکو، حمایت از یکدیگر، برخورداری

1 Manfredini, M

2 Intimacy

3 Bagarozzi, D.A

از محبت، احساس تعلق، مورد علاقه بودن، مراقبت متقابل و همبستگی با شبکه‌ای از روابط و تعهدات دوطرفه است، به کمک افراد و گروه‌هایی مانند دوستان، مسئولان فرهنگی، نیروهای امنیتی و خدماتی و غیره دریافت می‌شود (هوانگ، وانگ، لی وان^۱، ۲۰۱۹، ص ۴۵۰-۴۵۵). این حمایت، منبعی مهم برای افزایش تاب‌آوری و سازگاری در شرایط پرتنش بوده و یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی سلامت روانشناختی افراد به شمار می‌رود.

حمایت اجتماعی ادراک شده، که ارزیابی ذهنی افراد از روابط و رفتارهای حمایتی، مراقبتی و عاطفی است، نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد ایفا می‌کند (چادویک و کولینز^۲، ۲۰۱۵، ص ۲۲۰-۲۳۰). این نوع حمایت، از طریق افزایش احساس ارزشمندی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود بهداشت روانی و در نهایت افزایش تاب‌آوری، به سلامت افراد کمک می‌کند (کی ای و جانگ^۳، ۲۰۱۸، ص ۲۲۷-۲۳۰).

اسکورنسکی و تالیک^۴ (۲۰۲۰، ص ۳-۱۰) بر نقش سازنده حمایت اجتماعی در ارتقاء کیفیت زندگی افراد تأکید کرده‌اند. در مقابل، ضعف در حمایت اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش بهزیستی روانشناختی افراد گردد.

¹ Huang, J., Wang, X., Li, W., & An, Y

² Chadwick, K.A., & Collins, P.A.

³ Ki E-J, Jang J

⁴ Skowronski, B., & Talik, E



۶. افزایش ارتباط معنوی و خداسو

برخورداری از ارتباط معنوی با خالق هستی، به انسان توان مضاعف می‌بخشد و حس حمایت از سوی قدرتی لایتناهی را در او تقویت می‌کند. معنویت، بعدی از وجود آدمی است که بیانگر ارتباط و یکپارچگی او با کل عالم هستی است. این ارتباط و یکپارچگی، به انسان امید و معنا می‌بخشد، او را از محدوده زمان، مکان و علایق مادی فراتر می‌برد و بینشی گسترده به او عطا می‌کند (بوالهری و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۸۵-۱۱۵). معنویت، به مثابه یک راهبرد مقابله‌ای، در هنگام بروز هرگونه شکست و ناملایمات، به افراد در حفظ تعادل خویش و مواجهه با چالش‌ها یاری می‌رساند.

افزایش شناخت به خداوند متعال و پرهیزکاری، از جمله عواملی است که ظرفیت وجودی انسان را گسترش داده و موجب فراخی سینه می‌گردد. باور و ارتباط با خالق هستی، گشاده‌رویی، عطوفت، بردباری، فروخوردن خشم، انصاف، آرامش و وقار را تقویت می‌کند. پژوهش‌های گسترده در حوزه روان‌شناسی سلامت به گونه‌ای فزاینده بر نقش معنویت در ارتقای بهزیستی روانی، کاهش پریشانی‌های هیجانی و تقویت سلامت جسمانی و افزایش تاب‌آوری تأکید کرده‌اند. در سال‌های اخیر، محققان تلاش نموده‌اند تا جایگاه معنویت را به عنوان عاملی حمایت‌گر در برابر وقایع فشارزای زندگی روشن سازند.

نتایج تحقیق فوتلاکیس و همکاران^۱ (۲۰۰۸، ص ۴۹۳-۴۹۵) بیانگر آن است

^۱ Fountoulakis, K. N., Siamouli, M., Magiria, S., & Kaprinis, G

که باور به وجود پروردگاری آگاه و نظارت کننده، به طور چشمگیری اضطراب ناشی از موقعیت های فشارزا را مهار می کند. این افراد براین باورند که با اتکای قلبی به خداوند می توان حتی شرایط غیرقابل کنترل را نیز تا حدی در اختیار گرفت. مطالعات متعدد نشان داده اند افرادی که از دل بستگی ایمن به خداوند برخوردارند، در برابر رویدادهای استرس زا مانند بیماری، شکست عاطفی و چالش های زندگی، کمتر دچار پریشانی روان شناختی می شوند. یافته های حاکی از آن است که افرادی که تصویری مثبت و مهربانانه از خداوند دارند، در مقایسه با افرادی که تصویری تهدیدآمیز یا منفی از خداوند ارائه می کنند، سطوح پایین تری از اضطراب و افسردگی را تجربه می نمایند.

پارگامنت^۱ (۲۰۱۱، ص ۱۰۰) معتقد است کیفیت پیامدهای روان شناختی معنویت، بیش از هر چیز به سبک مقابله ی دینی^۲ فرد بستگی دارد. او میان دو سبک «مقابله ی دینی مثبت» و «مقابله ی دینی منفی» تمایز قائل می شود. مقابله ی مثبت یعنی جستجوی حمایت الهی، تفسیر دشواری ها به مثابه فرصتی برای رشد درونی، و همکاری با خدا در حل مسئله یا در مقابل، مقابله ی دینی منفی، مانند احساس مجازات الهی، خشم نسبت به خداوند، تجربه رهاشدگی از سوی خدا، یا تردید در عدالت الهی. پارگامنت معتقد بود که مقابله مثبت باعث سازگاری روانی بیشتر و کاهش علائم افسردگی و اضطراب است. در مقابل،

^۱ Pargament, Kenneth I

^۲ religious coping style



مقابله منفی دینی، با پیامدهای نامطلوب روانی و افزایش آشفتگی هیجانی همراه است.

یکی از کارکردهای مهم عبادت و ارتباط معنوی با خداوند، تقویت اراده و خویشتن‌داری و افزایش تاب‌آوری در انسان است. عباداتی چون روزه (بقره: ۱۸۳)، نماز (بقره: ۲۲)، جهاد و سایر اعمال عبادی، چنین هدفی را تأمین می‌کنند. خویشتن‌داری نیز به نوبه خود، آثار ارزنده‌ای به همراه دارد: تقوا، عامل شناخت صحیح (فرقان)، آبرو و حیثیت اجتماعی، افزایش ظرفیت روانی، ایجاد زمینه نیکی (لیل: ۵-۷) و برخورداری از مغفرت اخروی است (انفال: ۲۰). کارکردهای اجتماعی پرهیزکاری شامل خروج انسان از مشکلات و تنگناهای زندگی (طلاق: ۲) و افزایش محبوبیت و مقبولیت اجتماعی است (مریم: ۱۴). رفتارهای عبادی، از طریق ایجاد و تقویت حالات و فرایندهای روان‌شناختی و افزایش ظرفیت‌های درونی، سلامت روانی را ارتقاء بخشیده، تاب‌آوری را افزایش داده و تعامل اجتماعی را بهبود می‌بخشد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

بررسی آموزه‌های اخلاقی و یافته‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد که تاب‌آوری فواید چشمگیری در مواجهه با بحران‌های اجتماعی و به ویژه در شرایط جنگی دارد. مهم‌ترین این فواید عبارتند از:

۱. کاهش تنیدگی و استرس: افراد تاب‌آور با مدیریت هیجانات، جلوگیری از

انباشت انرژی منفی، سعه صدر و صبوری، توازن بین فشارهای محیطی و ظرفیت های روانی خود ایجاد می کنند. تاب آوری به معنای پایداری فعال در برابر چالش هاست، نه تسلیم شدن.

۲. افزایش مقاومت برای نیل به اهداف: تاب آوری فرایندی عقلانی و مبتنی بر استقامت در مسیر اهداف است. در آموزه های اسلامی نیز، سعه صدر شرط لازم برای ایفای حقوق اجتماعی محسوب می شود.

۳. مدیریت شایسته ارتباطات و چالش ها: افراد تاب آور با رفتاری آرام و سنجیده، تنش زدایی کرده و از تصمیم گیری های شتابزده پرهیز می کنند.

راهکارهای تقویت تاب آوری

- اصلاح باورهای شناختی: باور به خداوند و معاد، زندگی را معنا دار کرده و پذیرش سختی ها و افزایش ظرفیت تحمل را تسهیل می کند.
- ارتباط معنوی: عبادات، اراده و خودکنترلی را تقویت کرده و معنویت با ایجاد امید و حس پیوند با هستی، تاب آوری را افزایش می دهد.
- تقویت خودآگاهی و بینش: شناخت محدودیت ها و ظرفیت ها، امکان تصمیم گیری سازگاران را فراهم آورده و خوداندیشمندی، آستانه تحمل را بالا می برد.
- مدیریت هیجان و خودکنترلی: خودمهارگری از رفتارهای تکانشی جلوگیری می کند. در اسلام، مدیریت خشم، اندیشه پیش از عمل و احساس نظارت الهی

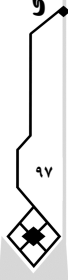


کلیدی هستند.

- ارتباط مؤثر در بحران: مهارت‌های کلامی و غیرکلامی، اعتماد، همکاری و انسجام اجتماعی را تقویت می‌کنند.
- تعامل صمیمانه و حمایت اجتماعی: احساس تعلق و محبت متقابل، از قوی‌ترین پیش‌بین‌های تاب‌آوری بوده و موجب کاهش فشار روانی و افزایش شادکامی می‌شود.
- احترام به تفاوت‌های فرهنگی: توجه به تنوع فرهنگی، جنسیتی و فردی، انتظارات را تعدیل و تاب‌آوری جمعی را افزایش داده و خدمات مداخله‌ای باید مبتنی بر فرهنگ طراحی شوند.

منابع و مآخذ

- * قرآن کریم، ترجمه حضرت آیت الله مکارم شیرازی.
۱. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۹۸ ق). التوحید (للمصدق). قم: جامعه مدرسین.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ ق). من لا یحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ ق). تحف العقول. قم: جامعه مدرسین.
۴. بوالهروی، جعفر؛ نظیری، قاسم؛ زمانیان، سکینه (۱۳۹۱). اثربخشی رویکرد گروه درمانی معنوی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان سینه. جامعه شناسی زنان، شماره ۳، ۸۵-۱۱۵.
۵. پناهی، علی احمد و جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). روان شناسی زن و مرد. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۶. تولیت زواره، سید محمد رضا (۱۳۷۸). ارتباطات موثر، ماهنامه اندیشه گستر سایپا، شماره ۳۶. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
۷. حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۹ ق). وسائل الشیعه، قم: آل البيت.
۸. رضائیان، علی (۱۳۷۹)، مدیریت رفتار سازمانی، تهران: سمت.
۹. شریف الرضی، محمد بن حسین، (۱۴۱۴ ق). نهج البلاغه (للصبحي



صالح)، قم: هجرت.

۱۰. اکاویانی، محمد و پناهی علی احمد (۱۳۹۸). روان‌شناسی در قرآن. قم:

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، (۱۴۰۷ ق). الکافی. تهران: دار

الکتب الإسلامية.

۱۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث

العربی.

۱۳. یوسفی، رحیم و همکاران (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو مداخله آموزش

گروهی طرح‌واره محور و سبک زندگی محور در ارتقاء سطح بینش شناختی

زوجین دارای نارضایتی زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، سال

اول، شماره ۲، ۱۳۹-۱۶۰.

14. Bagarozzi, D.A. (۲۰۰۱). Enhancing intimacy in marriage, Branner -
Routledge. Tylor & Forancis group. USA.

15. Bamber, M. R. (۲۰۰۶). CBT for Occupational Stress in Health
Professionals: Introducing a Schema - Focused Approach, New York:
Routledge.

16. Chadwick, K.A., & Collins, P.A (۲۰۱۵). Examining the
relationship between social support availability, urban center size, and self-
perceived mental health of recent immigrants to Canada: A mixed-methods
analysis. Social Science & Medicine, ۱۲۸, ۲۳۰-۲۲۰.

17. DeMamani, A. G., Tuchman, N., & Duarte, E. O. (۲۰۱۰), "Incorporating Religion/Spirituality into Treatment for Serious Mental Illness", *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*, ۱۷, . ۳۵۷-۳۴۸
18. Foster, B.A. and Weinstein, K (۲۰۱۹), Moderating Effects of Components of Resilience on Obesity Across Income Strata in the National Survey of Children's Health. *Acad Pediatr*; ۱۹(۱), PP: . ۶۶-۵۸
19. Fountoulakis, Konstantinos N; Siamouli, Melina; Magiria, Stamatia; & Kaprinis, George. (۲۰۰۸). Late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data. *Medical Hypotheses*, ۷۰(۳), ۴۹۳-۴۹۶.
20. Huang, J., Wang, X., Li, W., & An, Y (۲۰۱۹). The relationship between conscientiousness and posttraumatic stress disorder among young Chinese firefighters: The mediating effect of perceived social support. *Psychiatry Research*, ۲۷۳, . ۴۵۵-۴۵۰
21. Juvva, S., & Bhatti, R. (۲۰۰۶). Epigenetic Model of Marital Expectations. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, ۲۸(۱), . ۷۳-۶۱
22. Karekla, M., & Constantinou, M. (۲۰۱۰), "Religious Coping and Canser: Proposing an Acceptable And Commitment Therapy Approach",



Journal of Cognitive and Behavioral Practice, ۱۷, . ۳۸۱-۳۷۱

23. Ki E-J, Jang J. (۲۰۱۸). Social support and mental health. Journal of Asian Pacific Communication, ۲۸(۲), ۲۲۶-۲۵۰.

24. Kim, Youngmee; Spillers, Rachel L; & Hall, Daniel L. (۲۰۱۲). Quality of life of family caregivers ۵years after a relative's cancer diagnosis: follow-up of the national quality of life survey for caregivers. Psycho-Oncology, ۲۱(۳), ۲۷۳-۲۸۱

25. Manfredini, M., Breschi, M., & Manzoni, S. (۲۰۱۰). Spouse selection by health status and physical traits. American Journal of Physical Anthropology, ۱۴۱,p . ۲۹۶-۲۹۰

26. Pargament, Kenneth I. (۲۰۱۱). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford press.

27. Skowronski, B., & Talik, E. (۲۰۲۰). Resilience and Quality of Life Among People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions: The Mediating Role of Social Support. Social Research, ۴, (۴۴), ۱۳-۱

28. Vera, P. Eliseo & Moon. Byongook. (۲۰۱۳). An Empirical Test of Low Self-control Theory among Hispanic Youths. Youth Violence and Juvenile Justice. Vol (۱۱): ۱۷۹- ۱۹۳.