

## اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری

ghadampour.e@lu.ac.ir  
t.rahimipour@gmail.com

عزت‌اله قدم‌پور / دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان  
کلیه طاهره رحیمی‌پور / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان  
فاطمه امیری / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان  
زهرا خلیلی‌گشنیگانی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان  
دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۱۸ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۶/۰۶

### چکیده

این پژوهش، پژوهشی تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان صورت گرفت. جامعه آماری، شامل دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود. نمونه آماری، ۳۰ نفر از این دانش‌آموزان بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش صبر، به‌عنوان مداخله به مدت یازده جلسه در گروه آزمایش اجرا شد. ابزار اندازه‌گیری پژوهش شامل پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون و مقیاس صبر حسین‌ثابت بود. داده‌های پژوهش با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش صبر به شیوه گروهی در سطح معناداری  $p < 0.05$  در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: آموزش صبر، تاب‌آوری، صبر.

بشر امروز در دنیایی به سر می‌برد که از ناکامی‌ها، رویدادها و تنیدگی‌های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی و خانوادگی رنج می‌برد؛ درحالی‌که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، موجب افزایش روحیه راحت‌طلبی و کاهش ظرفیت تحمل او شده است. در چنین شرایطی، برخورداری از ویژگی‌های صبر، توان درونی انسان را ارتقا بخشیده و کارایی او را در حیطه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد (نوری، ۱۳۸۷). تحقیقات متعدد همواره در پی کشف عواملی بوده‌اند که بتوانند در شرایط آسیب‌زا، به کمک انسان آمده و مانع از آسیب‌دیدگی و اضمحلال او زیر فشار سنگین مسائل و مشکلات گردند (غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۶). از دهه ۱۹۷۰ به بعد، به تدریج تردیدهایی پیرامون رسالت روان‌شناسی به عنوان علم مطالعه مشکلات و اختلالات روانی پدید آمد. با بروز این تردیدها، رویکرد جدیدی تحت عنوان «روان‌شناسی مثبت‌گرا» شکل گرفت که به جای تأکید بر عوامل خطرزا، نابهنجاری‌ها و اختلالات روانی، توجه خود را معطوف به عواملی کرد که تأثیر عوامل خطرزا را تعدیل و انسان را در مقابل مبتلا شدن به مشکلات روان‌شناختی حمایت می‌نماید، یا به آنها کمک می‌کند تا سریع‌تر به بهبودی دست یابند (گراسمن و مور (Grossman & Moore)، ۱۹۹۴).

یکی از موضوع‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا، «تاب‌آوری» است. تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد (کمبل - سیلرز (Campbell-Sills) و همکاران، ۲۰۰۶). تاب‌آوری، پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و علی‌رغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد. در واقع، تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برابر برقراری تعادل زیستی - روانی - معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز است (کونور و دیویدسون (Connor & Davidson)، ۲۰۰۳). از این‌رو، نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی، شخص پس از تجربه پیامدهای منفی به حالت اولیه بازمی‌گردد (بونانو (Bonanno)، ۲۰۰۴). به اعتقاد پرکینز و جونز (Perkins & Jones) (۲۰۰۴)، تاب‌آوری به‌وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس‌زای زندگی و یا مواجهه مستمر با استرس مثل (جنگ و بهره‌کشی جنسی) مشخص می‌شود. تاب‌آوری، به‌عنوان اطمینان فرد به توانایی‌های خود، برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت‌نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی، که حمایت اجتماعی از سوی دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است. این سازه، از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان جوانان و نوجوانان جلوگیری به عمل می‌آورد و آنان را از بروز آثار روان‌رویدادهای مشکل‌زا در امان نگاه می‌دارد (پینکارت (Pinquart)، ۲۰۰۹). تاب‌آوری، عاملی است که در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی به انسان کمک می‌کند (ایزدیان و همکاران، ۲۰۱۰)، توانایی سازگاری با درد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۹) و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد (حق‌رنجبر و همکاران،

۱۳۹۰). در واقع، تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار (لاتار و سی‌چی تی (Luthar & Cicchetti, ۲۰۰۰) و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و نامایمات زندگی اطلاق می‌شود (بونانو، ۲۰۰۴). یکی از زمینه‌های احتمالی رشد تاب‌آوری افراد، اعتقادات مذهبی است (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۷۹). در واقع گرایش مذهبی، موجب مقاومت انسان در برابر مشکلات و استمرار در مقابله با آنها می‌شود. در نتیجه، فرد کمتر تحت تأثیر شرایط نامناسب بیرونی قرار می‌گیرد (تبرایی و همکاران، ۱۳۸۷).

منابع غنی اسلام، به‌ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اعظم ﷺ و امامان معصوم ﷺ، سرشار از آیات و بیاناتی است که محتوای آن، اشاره به شیوه‌های مختلف برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی دارد. درک و به‌کارگیری این محتواها پشتوانه محکمی برای مردم جهت سازگاری با شرایط دشوار زندگی می‌باشد. در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی در واقع آزمایش‌هایی محسوب می‌شوند که خداوند برای امتحان بندگانش سر راه آنها قرار داده است. با این نگرش، قرآن به مردم آموزش می‌دهد که به هنگام مواجهه با مشکلات و حوادث، به‌جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه‌حل مناسب باشند تا از این امتحان سربلند بیرون بیایند. در عین حال، خداوند به آنها وعده یاری و کمک داده است (ایزدی‌طامه، ۱۳۸۹). صبر، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای دینی در برابر مصائب و سختی‌ها، فقط به معنای درون‌ریزی غم و اندوه نیست، بلکه صبر یعنی از دست ندادن تاب و قرار، مقاومت در برابر سختی‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از مشکلات است. صبر نیرویی است کنشگر و پویا، که انسان را در برابر آنچه برای او ناخوشایند است، توانمند می‌سازد (پسنیدیه، ۱۳۸۴، ص ۵۶).

«صبر» در لغت به‌معنای بازداشتن است و مفهوم آن عبارت است از: وادار کردن خود به آنچه عقل و دین اقتضا می‌کند و بازداشتن از آنچه عقل و دین نهی می‌کند (زارع بوانی، ۱۳۹۲، ص ۴۸). صبر، در اصل به معنی عزم قوی برای انجام کار و ادامه کار با پشتکار و استقامت خلل‌ناپذیر است. حضرت علیؑ در این باره فرموده‌اند: «صبر مبارزه با حوادث است» (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۸۸). صبر، از مهم‌ترین ارکان ایمان است و پیامبر اکرم ﷺ، آن را نیمی از ایمان دانسته‌اند. در قرآن کریم، واژه «صبر» بیش از هفتاد بار تکرار شده است و جالب اینکه هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی، به اندازه صبر در قرآن تکرار نشده است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳).

صبر در قرآن نیز، به‌معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح مطرح است. مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر نامایمات روزگار (مطهری، ۱۳۷۳، ص ۷۶). به راستی صبر و مقاومت کیمیایی عظیم و خمیرمایه پیروزی و رشد و پیشرفت است. باید توجه داشت که از دیدگاه منابع اسلام، صبر به معنی تحمل در برابر ظالم و دست روی دست نهادن در برابر شکست‌ها نیست، بلکه واژه «صبر» در لغت، به معنی عزم و جزم برای انجام عمل است. بنابراین، صبر به معنی تحمل عجزآمیز نیست و معنی حقیقی آن، مقاومت و استقامت در حوادث سهمگین و در برابر گناهان و شداید بوده، موجب ایجاد روحیه قوی در راه اهداف

عالیه انسانی و انجام وظیفه می‌شود (محمدی اشتهاری، ۱۳۸۳). براین اساس، قرآن می‌فرماید: «وَ اِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ» (انفال: ۶۵)؛ و هرگاه بیست نفر از شما با استقامت باشند، بر دویست نفر غلبه کنند.

قرآن، مؤمنان را به صبر دعوت می‌کند، زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانمندی انسان، در برابر سختی‌ها وجود دارد. قرآن کریم سختی‌ها، بلاها و مصائب را امری اجتناب‌ناپذیر از زندگی انسان می‌داند (بلد: ۴) و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برای انسان‌ها بیان می‌کند (بقره: ۱۵۶-۱۵۵). از نظر قرآن، شکیبایی و پرهیزکاری نشان قدرت اراده انسان است (آل عمران: ۱۸۶). انسان را به هنگام مشکلات و سختی‌ها، امر به صبر و دعا می‌کند (حدید: ۲۳-۲۲). صبر و استقامت در عرصه‌های مختلف در سراسر زندگی درخشان پیامبر ﷺ به روشنی دیده می‌شد. به‌عنوان نمونه، آن حضرت در سال‌های آغاز بعثت، آنچنان شاگردان صبور و پراستقامتی پرورش داده بود که در برابر سخت‌ترین شکنجه‌ها استقامت می‌کردند؛ افرادی مانند *بلال حبشی*، *عمار یاسر*، *یاسر*، *سمیه*. تا آنجا که یاسر پدر عمار و سمیه مادر عمار در تحت شکنجه به شهادت رسیدند (محمدی اشتهاری، ۱۳۸۳). حضرت علی علیه السلام نیز پس از پیامبر ﷺ، با سخت‌ترین حوادث روبرو شدند که اگر آن حوادث بر کوه وارد می‌شد، فرو می‌ریخت. آن حضرت، در پناه نماز و قرآن در برابر مشکلات طاقت‌فرسا مقاومت کرده و به نماز پناه می‌برد و این آیه را می‌خواند: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» (بقره: ۴۵)؛ از صبر و نماز یاری بجویید.

صبر به‌معنای استقامت و پایداری، در برابر همه عواملی است که انسان را از رسیدن به کمال فطری بشر باز می‌دارند (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۳). طبق فرمایش امیرالمؤمنین علیه السلام ارزش‌ها و مقام‌های عالی در پرتو صبر و مقاومت، به دست می‌آید. آدمی برای رسیدن به مراتب کمال، نیازمند صبوری است (محمدی اشتهاری، ۱۳۸۳). به‌طور کلی، صبر یک ویژگی روانی و ثبات درونی است که نتیجه آن، مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست. صبر در زندگی انسان، کارکردهای گوناگونی دارد. از جمله اینکه انسان را در مقابله با تنیدگی‌ها یاری می‌دهد، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. در برخورد با هیجانات و احساسات درونی، فرد را توانمندتر می‌سازد و در زمینه دینداری، او را یاری می‌دهد (نوری، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر، دوران نوجوانی از مهم‌ترین و در عین حال آشفته‌ترین و بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی محسوب می‌شود. اکثر روان‌شناسان، دوره نوجوانی را دوره‌ای طوفانی و پرتنش و دوران توانایی فوق‌العاده جسمانی، عقلانی و عاطفی می‌دانند. در این زمان، فرد هنوز از تجربه کافی بهره‌مند نیست. والدین او را به‌عنوان یک کودک می‌شناسند و خود نوجوان می‌پندارد که بزرگ شده است و می‌خواهد مسئولیت بپذیرد. *ژان ژاک روسو*، فیلسوف قرن نوزدهم معتقد بود: آشوب زیستی بلوغ، موجب افزایش هیجان‌پذیری، تعارض و سرپیچی از بزرگ‌سالان می‌شود (احدی و محسنی، ۱۳۸۴، ص ۴۹). در دوره نوجوانی، به‌همراه تحولات جسمانی، یک سلسله دگرگونی‌ها در احساسات و تمایلات فرد به وجود می‌آید. از آن جمله، می‌توان به عدم تعادل و بی‌ثباتی، زودرنجی و مأیوس شدن، در مقابله با ناکامی‌ها اشاره کرد (مصطفایی و بشریان، ۱۳۹۱).

در این میان، دانش‌آموزان دبیرستانی که بالغ بر دو میلیون نفر می‌باشند، به‌عنوان متصدیان آینده جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. بررسی مشکلات و اقدام برای رفع آنان، انعکاس بسیار مثبتی بر کارکرد جامعه خواهد داشت (پرتو اعظم و همکاران، ۱۳۸۸).

فلسفه انجام این پژوهش این است که در آینده امور جامعه به نوجوانان فعلی محول خواهد شد و بسیاری از مسئولیت‌های خطیر و حساس اجتماعی، بر عهده دختران امروز خواهد بود و هر یک از آنها نقش یکی از اعضای مهم جامعه و خانواده را ایفا نموده و پرورش فرزندان و نسل‌های بعدی توسط آنها صورت می‌گیرد. همچنین، بر اساس نتایج تحقیقات پیشین دختران در مقایسه با پسران، در رویارویی با مشکلات و ناکامی‌های زندگی زودرنج‌تر و حساس‌تر می‌باشند و در صورت عدم شناسایی و بررسی مشکلات دوره نوجوانی، عواقب ناگواری برای نسل‌های بعدی و جامعه پیش خواهد آمد (دهشیری، ۱۳۸۴). از این‌رو، برای افزایش تاب‌آوری نوجوانان، در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی، آموزش شیوه‌های صحیح کنار آمدن با مشکلات زندگی ضروری است. یکی از این شیوه‌های آموزشی، «آموزش صبر» است. با «آموزش صبر» که عبارت است از: آشنایی با معنای حقیقی صبر، اهمیت و ضرورت آن در زندگی و شیوه‌های کسب صبر در برابر موقعیت‌های مختلف، می‌توان به نوجوانان کمک کرد تا نه تنها تسلیم مشکلات نشده بلکه در رفع آنها بکوشند (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ الف). آموزش صبر موجب می‌شود که فرد بیاموزد سختی‌ها و دشواری‌های زندگی، اگر توأم با صبر باشند، می‌توانند نردبان ترقی فرد شده و موجبات پختگی او را فراهم نمایند. در واقع، فرد می‌آموزد که رنج و سختی، جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی و از سنت‌های پروردگار می‌باشد؛ چراکه خدای متعال می‌فرماید: «و قطعاً همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی، زیان مالی و جانی و آفات زراعت آزمایش می‌کنیم و صابران را بشارت و مژده ده» (بقره: ۱۵۵). در آموزش صبر، آزمودنی‌ها بر اساس فرهنگ دینی یاد می‌گیرند که در پس هر سختی، گشایش و موفقیت وجود دارد (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ الف).

همچنین، بر اساس تحقیقات انجام شده، عوامل حمایت‌کننده‌ای وجود دارد که می‌توانند واکنش به تجارب استرس‌زا و بلایای مزمن را تبیین کنند (فراسر (Fraser) و همکاران، ۱۹۹۹). از دیدگاه فوتولاکیس (Fountoulakis) و همکاران (۲۰۰۸)، با اتکا به خداوند، می‌توان موقعیت‌های غیرقابل کنترل را در اختیار خود درآورد. اعتقاد به نیرویی برتر و نگرش مذهبی، مایه تسلی فرد در شرایط دردناک و تهدیدکننده بوده و تحمل این شرایط را برای او تسهیل می‌بخشد (پرکینز و جونز، ۲۰۰۴؛ یانگ و ماو، ۲۰۰۷).

طی سال‌های اخیر، برخی محققان به بررسی اثر بخشی آموزه‌های دینی و مذهبی، از جمله صبر به عنوان عامل حمایت‌کننده سازگاری با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز پرداخته‌اند. عباری‌بناب و همکاران (۱۳۸۰)، در پژوهش خود به رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار اشاره دارند. تحقیق حسین‌ثابت (۱۳۸۷ الف) نیز بیانگر تأثیر آموزش صبر، بر کاهش اضطراب و افزایش شادکامی است. همچنین، یزدی‌طلامه (۱۳۸۹) در پژوهشی

با هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر بر سخت‌رویی، به این نتیجه رسید که آموزش صبر بر افزایش سخت‌رویی افراد تأثیر مثبت دارد. نتیجه تحقیق *ایزدی‌طامه* و همکاران (۱۳۸۹) و *شکوفه‌فرد* و *خرمایی* (۱۳۹۱)، نشان می‌دهد که آموزش صبر در کاهش پرخاشگری تأثیر دارد. نتایج پژوهش *نعمتی‌پور* و همکاران (۱۳۹۱)، نشان داد که آموزش صبر، بر کاهش میزان افسردگی و استرس ادراک‌شده مادران داغ‌دیده مؤثر است.

در پژوهش *مقصودی‌مدیح* (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش صبر بر توانمندی‌های شخصیت (فضائل شجاعت، میانه‌روی و عدالت) تأیید، ولی بر کیفیت زندگی تأیید نمی‌شود. نتیجه پژوهش *زارع‌بوانی* (۱۳۹۲)، به اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی اشاره دارد. *خشکاب* (۱۳۹۲) در پژوهشی با بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی، به این نتیجه رسید که آموزش صبر بر رضایت‌مندی و سازگاری زناشویی مؤثر است. یافته‌های پژوهش *آقابابایی* و همکاران (۱۳۹۳)، به رابطه مثبت میان صبر و شخصیت و رضایت زندگی و رابطه منفی میان صبر و افسردگی، اضطراب و بدکاری روان‌شناختی اشاره دارد. *شریفی* و *شهبازی* (۱۳۹۴)، در بررسی اثربخشی آموزش صبر در تنظیم هیجانی مادران کودکان ناتوان ذهنی، به این نتیجه رسیدند که آموزش صبر بر تنظیم هیجانی مادران کودک ناتوان ذهنی مؤثر است. نتایج پژوهش *سردرای‌زرنیدی* و *مهدی‌پور‌رابری* (۱۳۹۴) نشان داد که بین انواع صبر (صبر بر اطاعت، صبر بر معصیت و صبر بر مصیبت) و رضایت از زندگی، رابطه معناداری وجود دارد. مطالعه *جعفر جلالی* و همکاران (۱۳۹۳)، بیانگر اثربخشی آموزش صبر و حیا بر بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات، ادراک دیگران و ابراز وجود می‌باشد.

ضرورت استفاده از مداخله‌ای با رویکرد دینی در این پژوهش، به این علت است که نتایج مطالعات موجود از یک‌سو بیانگر تأثیر آموزش صبر بر کاهش ناسازگاری‌های روانی و رفتاری می‌باشند و از سوی دیگر، فشار ناشی از مشکلات، ناکامی‌ها و اختلاف عقاید، لزوم بهره‌گیری از مؤلفه‌های مذهبی، همچون صبر در مواجهه با مشکلات را مطرح می‌نماید. علاوه بر این، حقیقت زندگی در جامعه اسلامی و تأکید منابع گوناگون بر توانمندسازی انسان‌ها، برای ایجاد زندگی سازمان‌یافته‌ای که هر روزش بهتر از دیروز باشد، توجه به صبر به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی و به‌ویژه بررسی میزان مؤثر بودن آن در افزایش تاب‌آوری را ضروری می‌سازد.

با وجود اهمیت غیرقابل انکار آموزش صبر و بالا بردن قدرت تحمل و توان افراد، در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، در بررسی نقش و تأثیر آموزه‌های دینی از جمله صبر بر تاب‌آوری، ادبیات قابل ملاحظه‌ای به چشم نمی‌خورد. از این رو، با توجه به ظرفیت فراوان دین مبین اسلام و فرهنگ و ادبیات ایرانی و اینکه در جامعه ما، بسیاری از رفتارها مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از آموزه‌ها و باورهای دینی بوده و اغلب با آنها ارزیابی می‌شوند، غنا بخشیدن به بدنه دانش داخلی، برای دست یافتن به تبیین متغیرهای روان‌شناختی، با توجه به بافت و فرهنگ بومی، به‌ویژه در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا ضرورتی انکارناپذیر است. بر اساس آنچه گفته شد، این پژوهش با

هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر، به‌عنوان یک آموزه دینی بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر متوسطه، به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش صبر بر میزان تاب‌آوری افراد تأثیر دارد؟

## روش پژوهش

این پژوهش، پژوهشی تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه صورت گرفت. جامعه آماری، شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود. نمونه آماری، شامل ۳۰ نفر از این دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی، در دو گروه آزمون (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون: در این پژوهش، برای سنجش تاب‌آوری از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، این پرسش‌نامه را با بازبینی منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹، در زمینه تاب‌آوری تهیه نمودند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال استرس، پس از ضربه انجام شده است. سازندگان این مقیاس، بر این باورند که این پرسش‌نامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیرتاب‌آور، در گروه‌های بالینی و غیربالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی به کاربرده شود (محمدی، ۱۳۸۴، ص ۱۱۲).

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت، از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس، صفر و حداکثر نمره وی صد است. نتایج مطالعه مقدماتی، مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است. همسانی درونی، پایایی باز آزمایی و روایی همگرا و واگرایی مقیاس کافی گزارش شده‌اند. گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، وجود پنج عامل (شایستگی / استحکام شخصی، اعتماد به‌خود، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف / روابط ایمن، مهارت، معنویت) را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است؛ زیرا پایایی و روایی زیرمقیاس‌ها هنوز به‌طور قطع تأیید نشده‌اند، در حال حاضر فقط نمره کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود. پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). این مقیاس، در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴)، هنجاریابی شده است. ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی، ۱۳۸۴، ص ۱۱۲). دو نمونه از سؤالات این مقیاس عبارتند از: ۱. وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم. ۲. حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او، در زمان استرس به من کمک می‌کند.

مقیاس سنجش صبر حسین‌ثابت: مقیاس سنجش صبر حسین‌ثابت (۱۳۸۷ ب)، حاوی ۴۸ سؤال است. این مقیاس بر اساس سه مقوله صبر در سختی، صبر در برابر گناه و صبر بر طاعت تنظیم گردیده و برای تهیه آن، از سه منبع قرآن و تفاسیر، کتب حدیث و کتب اخلاقی استفاده شده است. پایایی این مقیاس، بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶۶ و بر اساس روش بازآزمایی (با فاصله دو هفته) ۰/۹۳ است. با استفاده از جدول تیپور راسل با توجه به اینکه میزان اعتبار آزمون ۰/۹۳ است، با احتمال ۹۵ درصد نسبت انتخاب ۰/۵ به دست می‌آید. بنابراین، در این پژوهش ۵۰ درصد افرادی که مقیاس سنجش صبر بر روی آنها اجرا شد، به‌عنوان غیرصبور و ۵۰ درصد افراد هم به‌عنوان صبور در نظر گرفته شدند. بنابراین، ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها که کمترین نمرات را در مقیاس صبر کسب کرده بودند (از مجموع ۶۰ نفر) به‌عنوان غیرصبور شناخته شدند. روایی محتوایی این مقیاس، توسط نه نفر از استادان علوم و معارف اسلامی، از نظر مقوله‌بندی و نوع سؤالات، مورد بررسی و تأیید گردید. سپس، توسط دو تن از استادان روان‌شناسی نیز تأیید شد (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ ب). دو نمونه از سؤالات این مقیاس عبارتند از:

۱. معتقدم هر سختی و دشواری که از جانب دیگران به من می‌رسد، آزمایشی از سوی پروردگارم است.
  ۲. وقتی در زندگی چیزی را از دست می‌دهم، با یادآوری نعمت‌هایی که دارم، آن رنج را بهتر تحمل می‌کنم.
- ابتدا پژوهشگر، طی چند جلسه توجیهی آموزش‌های لازم را به همه افراد نمونه داد تا هم با هدف تحقیق آشنا شده و هم انگیزه آنها برای پژوهش افزایش یابد. سپس، پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویلسون، بر روی افراد گروه نمونه (۳۰ نفر)، به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. در مرحله بعد، متغیر مستقل (آموزش صبر) به مدت ۱۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، برای گروه آزمایش به شیوه کارگاهی، که شامل دو بخش، فعالیت در زمان آموزش و تکلیف هفتگی خانگی می‌شد، ارائه گردید. درحالی‌که گروه کنترل، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد، اما با توجه به مسائل اخلاقی، شرکت‌کنندگان در گروه کنترل نیز پس از اتمام تحقیق، این آموزش‌ها را دریافت نمودند.
- مداخلات آموزشی، شامل مواردی از جمله دعا و نیایش، عبادات و مناسک مذهبی، بخشش، ایمان و توکل به خدا، نوشتن در مورد احساسات معنوی بود. در آموزش صبر، از شیوه‌هایی چون چالش فکری، بحث گروهی، ارائه الگو یا سرمشق در قالب داستان‌های برخاسته از قرآن و متون دینی و ادبی استفاده شد. خلاصه کلی شیوه اجرا در تمامی جلسه‌ها به این صورت بود: ابتدای هر جلسه، با فن تن آرامی و ذهن آگاهی متمرکز (تمرکز بر تنفس خود و یا یک موضوع خاص) آغاز می‌شد. سپس، به مرور تکالیف جلسه قبل آزمودنی‌ها و به دنبال آن، بحث گروهی میان شرکت‌کنندگان و آموزش مقوله مورد نظر و تمرین پرداخته می‌شد.

برخی از عناوین جلسات آموزشی عبارت بود از: آشنایی با مفهوم صبر، آشنایی با انواع صبر، با تأکید بر صبر در سختی‌ها و مصائب، آشنایی با نشانه‌های صابران، توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر، بر سختی‌ها و افزایش میزان توانایی در این مورد، کسب توانایی در شناخت علل رنج و سختی‌های زندگی، یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌ها، به هنگام مواجهه با سختی‌ها، کسب توانایی در شناخت نقاط ضعف و قوت خود، در صبر در برابر خوشی‌ها، صبر در برابر مصیبت، در صبر در برابر گناه، صبر در برابر خشم و ایجاد انگیزه در صبر بر طاعت.



پس از پایان دوره آموزشی، مجدداً هر دو گروه پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویلسون (۲۰۰۳) را تکمیل نمودند و نمرات آنها با پیش‌آزمون مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها، در دو سطح توصیفی و استنباطی، به‌وسیله نرم‌افزار SPSS صورت گرفت. در سطح توصیفی، از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی، از آنجا که این پژوهش یک طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود، برای تحلیل نتایج حاصله، از روش تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده شد تا از این طریق، اثرات پیش‌آزمون به‌عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل شود.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی

جلسه	عنوان
جلسه اول	معرفه آشنایی اعضای گروه با یکدیگر- ارائه برنامه آموزشی زمان‌بندی شده و قوانین جلسات- اجرای پیش‌آزمون- آشنایی با موضوع صبر و اهمیت آن- انواع صبر. (واقعیت‌شناسی)
جلسه دوم	شناخت واقع‌گرایانه سختی‌ها و ضرورت مقابله با آن- مقایسه راهبردهای صحیح مقابله با سختی‌ها (صبر، مدیریت موقعیت ناخوشایند و اقدام به موقع، جست‌وجوی یک راه‌حل منطقی و به‌زانو درنیامدن در برابر مشکلات) با راهبردهای نادرست مقابله (بی‌تابی کردن- از خدا شکایت کردن- سکون در جایی- ناله و شکایت کردن- ناتوان شدن- پرخاشگری). (واقعیت‌شناسی)
جلسه سوم	ارزیابی و تفسیر صحیح سختی‌ها- دنیا محل سختی هاست- سختی‌ها اجتناب‌ناپذیرند- سختی‌ها برگشت‌ناپذیرند (بر اساس تقدیر الهی شکل می‌گیرند و تقدیر الهی بر اساس حکمت و مصلحت انسان‌ها رقم می‌خورد)- پایان‌پذیری سختی‌ها و انتظار گشایش - حادثه‌ها غیرمنتظره و تصادفی نیستند. (معناسازی سختی‌ها)
جلسه چهارم	بلا و سختی برای آزمون و آزمون موجب رشد شخصیت و شکوفایی استعدادهای نهفته انسان می‌شود- بلاها و شاید زندگی برای پاک کردن گناهان و لغزش‌های انسان است- سختی‌ها ترفیع دهنده درجه انسان هستند. (مثبت‌شناسی)
جلسه پنجم	مثبت‌نگری واقع‌گرایانه نه خیال‌پردازی- به یادآوردن تجارب مثبت گذشته- خوش‌بین بودن به آینده- تعمیم ندادن ناخوشایندی به همه ابعاد زمان حال و استفاده از نعمت‌های زمان حال- به یادآوردن پاداش صبر و بردباری در برابر سختی‌ها، کنترل بروز عواطف منفی، آشنایی با مفهوم بخشودگی، لزوم و سودمندی بخشودگی- اثرات نیکشودن- بررسی موانع بخشودگی. (ایمان و توکل به خدا)
جلسه ششم	قدرتمند شدن در برابر مصائب، با تکیه و اعتماد به منبع قدرت الهی - خداوند توان بردباری می‌دهد- تقدم صبر بر بلا- الگو گیری از مضامین تربیتی و الگوهای صبر در حادثه کربلا- شکرگزاری و راضی بودن به قضای الهی. (بی‌رغبتی به دنیا)
جلسه هفتم	آثار دل‌بستگی به دنیا (جزع و بی‌تابی، اضطراب، افسردگی و فشار روانی)- آثار دل‌بستگی نداشتن به دنیا (لذت و نشاط، آسودگی خاطر، کاهش تنیدگی و چشیدن شیرینی ایمان)- ناپایداری نعمت‌های دنیا- مالک بودن یا امانت‌دار بودن انسان در قبال نعمت‌های الهی. (شناخت آخرت و یاد مرگ)
جلسه هشتم	آسایش زندگی در سایه یاد مرگ تحقق می‌یابد- انسان به آنچه هست راضی می‌گردد. در نتیجه، دنیا و سختی‌های آن در نظر او خرد و کوچک می‌شوند. (کوچک‌سازی سختی‌ها)
جلسه نهم	یادآوری سختی‌های بزرگتر - توزیع تنیدگی برگزیر زمان- آنچه بود و رفت مثل آنچه نبود- آنچه به دست نیامد مثل آنچه بود و رفت. (نیایش و ارتباط با خدا)
جلسه دهم	دعا در اسلام و نحوه استجاب دعا- لزوم نیایش با خدا- درخواست از دانش‌آموزان برای نوشتن نامه‌ای برای خدا- استعانت از نماز و روزه - جمع‌بندی مباحث و اجرای پس‌آزمون. (هدفمند بودن خلقت)
جلسه دوازدهم	تعریف هدف و معنای زندگی- اشکال مختلف معنا در زندگی- ضرورت ایجاد معنا در زندگی- بیان راه‌هایی جهت با معنا کردن زندگی برای کسب رضای خداوند- مقام رضا به قضای الهی- اهمیت مذهب و هوش معنوی در زندگی.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی پژوهش (میانگین و انحراف معیار) در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری در گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۱۵	۵۰/۲۶	۷/۳۱	۶۵/۴۷	۹/۳۵
گواه		۵۷/۲۳	۵/۱۷	۵۸/۲۶	۵/۷۸

جدول ۲، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری را نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات، میانگین گروه آزمایش پس از مداخله افزایش داشته است. برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این راستا، مفروضه همگنی رگرسیون به وسیله آزمون فرض همگنی شیب‌ها، مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه به‌دست‌آمده با مقدار  $F = ۲/۳۸۹$  و درجه آزادی ۱، اشاره به این دارد که تعامل معنادار نیست  $p = ۰/۱۳۴$ . بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون در تحلیل کوواریانس برقرار است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش صبر بر تاب‌آوری

منابع	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان
پیش‌آزمون		۵۱۳/۵۹	۱	۵۱۳/۵۹	۱۱/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۹۱
گروه		۷۹۵/۲۹	۱	۷۹۵/۲۹	۱۸/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۸
خطا		۱۱۸۱/۰۶	۳۷	۴۳/۷۴	-	-	-	-
مجموع		۱۱۶۹۰/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

طبق نتایج جدول ۳، مقدار F به‌دست‌آمده در این آزمون برای گروه‌ها ۱۸/۱۸ می‌باشد که در سطح  $p = ۰/۰۰۱$  معنادار بود. بنابراین، می‌توان گفت: بین میانگین‌های گروه آزمایش و گواه، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، مداخلات آموزش صبر موجب افزایش تاب‌آوری در گروه آزمایش گردیده است. به بیان دیگر، می‌توان گفت: تغییرات نمرات پس‌آزمون در مقایسه با نمرات پیش‌آزمون، ناشی از شرکت در جلسات آموزشی بوده است. بنابراین، از نتایج جدول فوق این‌گونه استنباط می‌شود که مداخلات آموزش صبر، بر افزایش تاب‌آوری مؤثر بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر میزان تاب‌آوری افراد بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش صبر، در افزایش میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر است. یافته‌های حاصل از این پژوهش، با نتایج چندین مطالعه دیگر که در این زمینه انجام شده است، از جمله پژوهش‌های غباری‌ناب و همکاران (۱۳۸۰)، حسین‌ثابت (۱۳۸۷ الف)، یزدی‌طامه (۱۳۸۷)، یزدی‌طامه و همکاران (۱۳۸۹)، شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱)، زارع بوانی (۱۳۹۲)، خشکاب (۱۳۹۲)، آقابابایی و همکاران (۱۳۹۳)، شریفی و شهبازی (۱۳۹۴)، سردرای زرنندی و مهدی‌پور رابری (۱۳۹۴)، جعفر جلالی و همکاران (۱۳۹۳) همسو می‌باشد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، به نظر می‌رسد که روش آموزشی صبر، به دلیل برخورداری از پشتوانه نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران، موجب ایجاد تغییراتی در تاب‌آوری شرکت‌کنندگان شده است. در آموزش صبر، سعی می‌شود افراد خطرناک و بحران‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار، با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی بحران‌ها از سوی پروردگار، برای امتحان انسان است و منجر به رشد و تعالی انسان می‌شوند و سعی می‌شود به جای تمرکز بر مشکل، به نحوه مقابله با مشکل تأکید شود و فرد از حداکثر منابع مقابله خود استفاده کند.

صبر، حالتی نفسانی است که برای افراد هنگام گرفتاری‌ها و سختی‌ها رخ می‌دهد و موجب می‌شود که شخص آرامش خود را از دست ندهد و از درون احساس آرامش کند. خداوند در آیه ۱۴۶ سوره آل عمران، صابران را کسانی می‌داند که در برابر مصیبت‌ها، بلاها و سختی‌هایی که بر انسان وارد شده و چیزی را از او می‌گیرند، تحمل کرده و سستی و ضعف به خود راه نمی‌دهند. صبر، یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌ها برای برخورد فعال با مسائل زندگی و تلاش برای رسیدن به هدف است. خداوند در سوره بقره آیه ۱۵۷، صبر را موجب هدایت انسان‌ها بر شمرده است. همچنین، قرآن کریم به صراحت از صبر و نماز به عنوان دو منبع مهم برای صبور بودن یاد کرده است: «استَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»؛ از صبر و نماز یاری جوئید که خداوند با صابران است (بقره: ۱۵۳). در تفسیر این آیه، اشاره شده که مراد از صبر روزه است. انسان روزه‌دار به اختیار خود بسیاری از چیزهایی را که برای او خوشایند است ترک می‌کند و رنج و محرومیت را بر خود هموار می‌سازد. این کار تمرینی است برای افزایش توان بردباری. از سوی دیگر، نماز برقراری پیوند با خداوند است. خداوندی که هم مهربان است و هم مقتدر و شکست‌ناپذیر. ارتباط با چنین منبع و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می‌رود که انسان را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. پیامبر گرامی، هرگاه محزون می‌گشت و یا چیزی ایشان را ناراحت می‌ساخت، از نماز و روزه کمک می‌گرفت. همین معنا درباره امیرالمؤمنان علیه السلام نیز روایت شده است (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۹۸). بزرگانی مثل ابن‌سینا، م هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات، دو رکعت نماز می‌خواندند. مجموعه پژوهش‌های انجام شده در داخل یا خارج از کشور، بیانگر این است که هر چه فرد رابطه عمیق، نزدیک و خالصانه‌تری نسبت به خدا داشته باشد دارای آرامش، اطمینان، اعتماد، صبر، توکل بیشتری است (غباری‌بناب، ۱۳۸۸، ص ۱۳۷).

همچنین، پژوهشگر در طول دوره درمان، از روش برون‌ریزی احساسات به صورت نوشتن استفاده نمود. نوشتن یک رویداد با بار هیجانی، آن را به صورت یک روایت درمی‌آورد. هیجانات و نکات ناگفته و نامفهوم، در قالب کلمات و معنا درمی‌آیند که دیگر ناگفته و نامفهوم نیستند. احساسات ناگفته و ناخودآگاه، به عبارات‌های گفتاری آگاهانه تبدیل می‌شوند. هر آنچه ناگفته و نامفهوم و ناپیدا است، واهمه و هراس بیشتری دارد. آگاهی یافتن نسبت به آنها از بحرانی بودن واقعه می‌کاهد و پیامد بهتری دارد (هریچی قدیم و همکاران، ۱۳۸۸). به عنوان مثال، در یکی از

جلسات درمانی اجرا شده در این پژوهش تحت عنوان «نیایش، دعا و گفت‌وگوی با خدا و یا هر قدرت برتری که درمان‌جو به آن ایمان دارد»، یکی از تکالیف دانش‌آموزان «نوشتن نامه‌ای به خدا و یا هر قدرت برتری که درمان‌جو به آن ایمان دارد» بود. به نظر می‌رسد، در این روش به تمامی ابعاد معنویت پرداخته می‌شود.

توکل به خدا نیز به عنوان عامل تقویت‌کننده مؤثر دیگر، در افزایش تاب‌آوری افراد می‌باشد. در تحقیقات روان‌شناختی، توکل به خدا به عنوان یکی از مؤثرترین مقابله‌های مذهبی دانسته شده است. هنگامی که انسان با مشکلات و دشواری‌ها مواجه می‌شود و احساس می‌کند که به تنهایی بر حل آنها توانا نیست، فرد توانمند دیگری را وکیل خود قرار می‌دهد. بر اساس آموزه‌های دینی، چنین انسانی برای جبران ضعف خود، در عین استفاده از عوامل طبیعی و مادی، باید به نیروی غیبی و قدرت بی‌پایان خدا تکیه کرده و از او استمداد جوید. افرادی که به خدا توکل ندارند و خود را به نیروی بی‌پایان الهی متصل نمی‌دانند، نیروها و توانمندی‌هایشان محدود است. بدین جهت، در برخورد با مشکلات، خود را ناتوان می‌بینند و نیرویی را در خود نمی‌بینند تا به آن اعتماد کنند. اما متوکلان، امید به پشتیبانی خداوند دارند و اعتماد به نفس بالایی خواهند داشت (باقری و همکاران، ۱۳۹۲). وقتی پیامبر خدا ﷺ با وجود آن همه مشکلات تنها ماند، خداوند متعال اصل توکل را به او آموزش داد و فرمود: «پس اگر آنان رو برگرداندند تو بگو مرا بس است، آن خدایی که هیچ خدایی جز او نیست، بر او توکل می‌کنم و او صاحب اختیار عرش عظیم است» (توبه: ۱۲۹؛ پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۲۲).

بخشودگی نیز، به عنوان یک مداخله درمانی قوی، افراد را از خشم و احساس گناهی که نتیجه خشم ناهشیار است، رها می‌کند. علاوه بر این، فردی که می‌بخشد از کنترل ظریف و ناآگاه متخلف رها می‌شود. رها کردن دیگران، به معنی رها کردن خود است (بنسون، ۱۹۹۲). کسانی که بخشودگی را انتخاب نمی‌کنند، در واقع به خود صدمه می‌زنند؛ زیرا به خود اجازه نمی‌دهند که روابط محبت‌آمیزی را که نیازمند آن هستند، داشته باشند (ورثینگتون و دیبلاسیو، ۱۹۹۰). بخشودگی می‌تواند حس قدرت و توان فردی را بازیابی کرده، بین صدمه دیده و صدمه زننده مصالحه ایجاد کند (فینچام و بیچ، ۲۰۰۷). صبر (بردباری) مفهومی است که متخصصان تعلیم و تربیت اسلامی، با آن بیگانه نیستند. فرد می‌تواند با گذشتن از خطای دیگران، صبر را ابزاری برای مهار خشم و به دنبال آن، کاهش میزان آسیب‌پذیری افراد و حفظ آرامش روانی می‌دانند. صبر، در واقع استقامت و پایداری در برابر همه عواملی است که انسان را از رسیدن به کمال فطری بشر باز می‌دارد (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۳). در حقیقت، آدمیان برای رسیدن به مراتب کمال، نیازمند صبوری هستند. چنان که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «صبر کلید دریافتن است و کامیابی به دنبال صبر است» (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۷).

یکی دیگر از روش‌های درمانی پژوهشگر، استفاده از تأثیر استعاره‌ها بود. نتایج بررسی عیسی‌زادگان (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که استعاره‌ها ممکن است نقشی مهم در تسهیل فرایندهای تغییر در مشاوره و روان‌درمانی داشته باشند. استعاره درمانی، روش خلاقانه‌ای است که با استفاده از قدرت تصویرسازی‌اش، مراجع آسان‌تر به بینش و بصیرت می‌رسد.

مثلاً، از استعاره رودخانه احساسات در فهم احساسات و عدم تلاش برای کنترل کردن آنها استفاده شد. طبق گزارش درمان‌جویان، این استعاره بسیار خوشایند و کارا بود. به طوری که حتی بیرون از جلسه، به شوخی به یکدیگر این مطلب را می‌گفتند که در حال حاضر، رودخانه‌ام خروشان و یا آرام است که این امر در ابراز و درک احساساتشان بسیار کمک‌کننده بود. از این روش درمانی، در طول دوره درمان بیشتر برای آموزش بخشودگی و توکل به خدا استفاده شد. همچنین، در این پژوهش سعی شد با استفاده از روش ذهن‌آگاهی و تن‌آرامی، به شرکت‌کنندگان آموزش داده شود که در موقعیت‌های ناخوشایند و تنیدگی‌های روزانه، بتوانند بر افکار و هیجانات منفی خود تمرکز بیشتری داشته باشند. در نتیجه، رفتارهای تکانشی کمتری از خود نشان دهند. همه هیجانات مثبت و منفی، نتیجه مستقیم افکارند. بدون افکار خشمگینانه، نمی‌توان احساس خشم کرد. بدون داشتن افکار غمگینانه، نمی‌توان احساس غم کرد. اپیکور فیلسوف یونان باستان معتقد بود: نگرش و برداشت انسان از رویدادها بسیار مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادها است. در واقع به همین دلیل، واکنش افراد مختلف به یک رویداد، واحد یکسان نیست (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۸۴). با توجه به مطالعه‌های گوناگونی که با روش‌های مختلفی همچون همبستگی، آزمایشی و فرا تحلیلی انجام شده است، می‌توان گفت: آموزش ذهن‌آگاهی، می‌تواند آثار مثبت روان‌شناختی و معنوی فراوانی برای افراد ارمغان آورد. آثار روان‌شناختی مثبت، در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. برای مثال، فرد در موقعیت‌های پرفشار، به احتمال کمتری به صورت واکنشی عکس‌العمل نشان می‌دهد و یا اینکه از توانایی بیشتری برای تنظیم هیجانات و رفتار خود و مقابله با شرایط دشوار برخوردار خواهد شد (کنگ و همکاران، ۲۰۱۰). مطالعه ویلیدی‌پاک و همکاران (۱۳۹۳)، مؤید این است که ذهن‌آگاهی تاب‌آوری انسان را افزایش می‌دهد.

عامل مؤثر دیگر، مربوط به برخی از ویژگی‌های بومی و فرهنگی جامعه ماست. بر اساس پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۸۷)، مردم ایران برحسب شرایط فرهنگی، مردمی مذهبی بوده و برای سازگاری با شرایط بحرانی، بیشتر به مذهب روی می‌آورند (فلاحی خشکناز و مظاهری، ۱۳۸۷، ص ۹۲).

حال با توجه به تحقیقات انجام شده در این زمینه، می‌توان گفت: عدم توجه به آموزه‌های دینی در زندگی خسارت‌های جبران‌ناپذیری را به خانواده‌ها، آموزش و پرورش و جامعه وارد می‌سازد. در این پژوهش، تدوین و به‌کارگیری مداخلات آموزش صبر، مبتنی بر آموزه‌های دینی با محوریت مباحثی چون صبر و شکیبایی در برابر آزمون‌های الهی توکل، دعا و عبادات مذهبی، موجبات افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان فراهم نموده است.

این پژوهش، همانند سایر پژوهش‌ها، با محدودیت‌هایی روبرو بود از جمله: ۱. در دسترس نبودن امکانات، شرایط و برنامه‌های آموزشی کافی و مناسب؛ ۲. انجام پژوهش در سطح دبیرستان‌های دخترانه اصفهان. پیشنهاد می‌شود مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی و فرهنگی کشور، با طراحی و تدوین کارگاه‌ها و دوره‌های منسجمی، متشکل از روان‌شناسان و کارشناسان متعهد علوم دینی، در زمینه آموزش صحیح معارف دینی اقدام کنند. قطعاً این تعلیمات موجب سلامت فردی و سلامت خانواده و در نهایت، سلامت جامعه خواهد بود. همچنین، انجام پژوهش‌هایی با عناوین مشابه بر روی گروه‌ها و رده‌های سنی دیگر، در سراسر کشور توصیه می‌شود.

**منابع**

- احدی، حسن و محسنی نیک‌چهر، ۱۳۸۴، *روان‌شناسی رسدنه: مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی*، تهران، پردیس.
- آقابابایی، ناصر و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه صبر با شخصیت، سلامت روان و رضایت از زندگی»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، سال پنجم، ش ۲، ص ۱۷-۲۸.
- ایزدی‌طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۷، «صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی - اجتماعی»، *علوم انسانی دانشگاه امام حسین*، ش ۷۸، ص ۱۰۳-۱۳۰.
- ایزدی‌طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، *دانش انتظامی*، سال یازدهم، ش ۳، ص ۱۸۲-۲۰۷.
- ایزدی‌طامه، احمد، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسئله و ترکیبی صبر و حل مسئله بر مؤلفه‌های سخت‌رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی»، *روان‌شناسی نظامی*، سال اول، ش ۳، ص ۵۹-۷۲.
- باقری، حسین و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا»، *دین و سلامت*، دوره اول، ش ۱، ص ۴۸-۵۸.
- بشارت، محمدعلی و همکاران، ۱۳۸۷، «رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران»، *روان‌شناسی معاصر*، دوره سوم، ش ۲، ص ۳۸-۴۹.
- پرتو اعظم، حمیده و همکاران، ۱۳۸۸، «فراوانی و شدت افسردگی در دختران نوجوان دبیرستان‌های دخترانه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷»، *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، دوره هفتم، ش ۲، ص ۸۹-۹۳.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، *رضایت از زندگی*، چ سوم، قم، دارالحدیث.
- تبرایی، رامین و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۳، ص ۳۷-۶۲.
- جعفر جلالی، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش صبر و حیا از دیدگاه آموزه‌های اسلامی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان گرگان»، *کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی*، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
- حسین‌ثابت، فریده، ۱۳۸۷ الف، «تعیین اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال اول، ش ۲، ص ۷۹-۹۲.
- حسین‌ثابت، فریده، ۱۳۸۷ ب، «مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۴، ص ۷۳-۸۷.
- حقیق‌رنجبر، فرخ و همکاران، ۱۳۹۰، «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی»، *سلامت و روان‌شناسی*، سال اول، ش ۱، ص ۱۷۷-۱۸۷.
- خدایاری‌فرد، محمد و همکاران، ۱۳۷۹، «آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۴، ص ۲۶۸-۲۸۵.
- خشکاب، محبوبه، ۱۳۹۲، *بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی*، پایان‌نامه روان‌شناسی بالینی، مشهد، دانشگاه فردوسی.
- خوشحال دستجردی، طاهره، ۱۳۸۳، «نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا»، *پژوهش‌نامه ادب غنائی*، سال دوم، ش ۲، ص ۶۳-۸۶.
- دهشیری، غلامرضا، ۱۳۸۴، «بررسی رابطه دینداری و بحران هویت در بین دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان یزد»، *تعلیم و تربیت*، ش ۱۹، ص ۲۵-۳۶.

رضایی، محبوبه و همکاران، ۱۳۸۷، «سلامت معنوی در بیماران مبتلابه سرطان تحت شیمی‌درمانی»، *دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران*، دوره چهاردهم، ش ۳-۴، ص ۳۳-۳۹.

زارع بوانی، راضیه، ۱۳۹۲، *اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

سردرای زندگی، مهدیه‌السادات و احسان مهدی‌پور رابری، ۱۳۹۴، «بررسی رابطه خودشکوفایی و انواع صبر با رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان»، در: دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

شریفی، جعفر و مریم شهبازی، ۱۳۹۴، «اثربخشی آموزش صبر بر دشواری در تنظیم هیجان مادران کودکان ناتوان ذهنی»، در: اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه، به صورت الکترونیکی، شرکت طلای سبز، انجمن پیش.

شکوفه‌فرد، شایسته و فرهاد خرمايي، ۱۳۹۱، «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»، *روان‌شناسی و دین*، سال دوم، ش ۵، ص ۹۹-۱۱۲.

عبسی‌زادگان، علی، ۱۳۸۷، «کاربرد استعاره در مشاوره و روان‌درمانی»، *پژوهش‌های مشاوره*، ش ۲۶، ص ۷۵-۱۰۶.

غباری‌بناب، محمدباقر و همکاران، ۱۳۸۰، «رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران»، در: اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران.

غباری‌بناب، محمدباقر و همکاران، ۱۳۸۶، «هوش معنوی»، *اندیشه نوین دینی*، دوره سوم، ش ۱۰، ص ۱۲۵-۱۴۷.

غباری‌بناب، محمدباقر، ۱۳۸۸، *مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت*، تهران، آرون.

فلاحی خشک‌ناب، مسعود و منیر مظاهری، ۱۳۸۷، *معنویت، مراقبت معنوی و معنویت‌درمانی*، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

فیض کاشانی، ملامحمدحسین، ۱۳۷۹، *راه روشن*، ترجمه محمدصادق عارف، چ دوم، مشهد، آستان قدس رضوی.

محمدی‌اشتهاردی، محمد، ۱۳۸۳، «صبر و مقاومت در سیره پیشوایان»، *پاسدار اسلام*، ش ۲۷۴، ص ۲۹-۳۱.

محمدی، مسعود، ۱۳۸۴، *بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*، رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

مصطفایی، محمدرضا و سعید بشیریان، ۱۳۹۱، «بررسی مقایسه‌ای در نوجوانان مبتلا به بیماری‌های خاص و سالم شهر همدان»، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره بیستم، ش ۲، ص ۶۵-۷۱.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۳، *حکمت‌ها و اندرزها*، چ سوم، تهران، صدرا.

مقصودی‌مدیح، سمیرا، ۱۳۹۲، *تعیین اثربخشی آموزش صبر بر توانمندی‌های شخصیت و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

نعمتی‌پور، زهرا و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی بر کاهش علائم افسردگی و فشار روانی حاصل از داغ‌دیدگی در مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند»، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، سال دوم، ش ۷، ص ۳۱-۵۹.

نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۷، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ص ۱۴۳-۱۶۸.

هریچی قدیم، سپیده و همکاران، ۱۳۸۸، «بررسی تأثیر بیرون‌ریزی احساسات به صورت نوشتن بر میزان افسردگی اضطراب در بیماران مبتلا به مولتی پل اسکروزیس»، *علوم مغز و اعصاب ایران*، ش ۲۵۸، ص ۴۶۵-۴۷۵.

ولیدی پاک، آذر و همکاران، ۱۳۹۳، «تربیتی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناختی (MBCT) بر افزایش تاب‌آوری در زنان ناباور»، در: کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، مؤسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت ویرا.

Benson C.K, 1992, Forgiveness and the psychotherapeutic process, *Journal of psychology and christianity*, v. 11, N. 1, p. 76-81.

Bonanno, G. A, 2004, Loss, trauma, and human resilience, *American Psychologist*, v. 59, N. 1, p . 20-28.

Campbell-Sills, L, et al, 2006, Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults, *Behavior research and therapy*, v. 44, p. 585-599.

Connor, K, & Davidson, J. R. T, 2003, Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC, *Depression and Anxiety*, v. 18, p. 76-82.

Fincham F, & Beach S, 2007, Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationship, *The Journal of Positive Psychology*, v. 24, p. 260-268.

Fountoulakis, K. N, et al, 2008, Late-Life depression, religiosity, cerebral vascular disease, Cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data, *Medical hypotheses*, v. 70, p. 493-96.

Fraser, M.W, et al, 1999, Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice, *Social Work Research*, v. 23, p. 131-143.

Grossman, F. K, & Moore, R. P, 1994, *Against the odds: Resilience in an adult survivor of childhood sexual abuse*, In C.E, Franz & A.J, Stewart Ed s, *Woman creating lives*(P.71-82). San Francisco: West view Press, Karraki Eds, *Life span developmental psychology: perspectives on stress and coping* (P.151-174).

Izadian N, et al, 2010, A study of relationship between suicidal ideas, depression, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 5, p. 1515-1519.

Keng,S.L, et al, 2011, Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies, *Clinical Psychology Review*, v. 31, N. 6, p. 1041-1056.

Luthar, S. S, & Cicchetti, D, 2000, The construct of resilience: implications for interventions and social policies, *Development and Psychopathology*, v. 12, p. 857-885.

Perkins D. F, & Jones K. R, 2004, Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, v. 28, p. 547-563.

Pinquart, M, 2009, Moderating effect of dispositional resilience on association between hassles and psychological distress, *Journal of Applied Developmental Psychology*, v. 30, p. 1-8.

Smith, B. W, et al, 2009, The Role of Resilience and Purpose in Life in Habituation to Heat and Pain, *The Journal or Pain*, v. 10, N. 5, p. 493-495.

Worthington, E, & Diblasio F, 1990, Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship, *Psychology*, v. 27, N. 2, p. 219-223.

Yang, K. P, & Mao, X. Y, 2007, A Study of nurses' spiritual intelligence: A cross- sectional questionnaire survey, *Journal of Nursing Studies*, v. 14, N. 4, p. 999-1010.