

The Quarterly Journal of Approach to  
Philosophy in Schools and Organizations

Year 3, Number 1, Spring 2024, Pages 1 to 18

Original Article

<http://www.esbam.ir>

فصلنامه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها

سال سوم، شماره اول، بهار ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

ISSN: 2980-891X

## An explanation of examples of resilience in the lives of four prominent women in Islamic sources

**Iraj Ali Akbari\***: PhD in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

**Mohammad Javad Nasr Isfahani**: BA student in Elementary Education, Shahid Bahonar Farhangian Pardis of Isfahan (Farhangian University).

**Fatemeh Nasr Isfahani**: BA student in Elementary Education, Fatemeh Zahra S Farhangian Pardis, Isfahan (Farhangian University).

### Abstract

**Introduction:** Resilience refers to the ability to properly deal with crises and difficult situations, and improving its skills is important for all people, especially women. The purpose of this article is to promote resilience skills through the explanation and study of the lives of four prominent women in Islamic sources (Hazrat Zeanab, Hazrat Khadijah, Hazrat Zahra, and Hazrat Asiya).

**Method:** This research is classified as library research and it was done in a descriptive-analytical way using the content analysis method.

**Findings:** The historical response of Hazrat Zainab to Ubaidullah bin Ziad, the efforts of Hazrat Zahra to condemn the usurpers of the Caliphate and Fadak, the tolerance of Hazrat Khadijah to the fanatical women of Quraysh and the economic blockade, and the resistance of Hazrat Asiya to the threats of Pharaoh are some examples. It is one of the examples of resilience in the lives of these honorable women; which includes four components of resilience.

**Conclusion:** The general conclusion of the research showed that by referring to the verses of the Quran and traditions and according to the lives of these honorable women, strategies to increase resilience skills have also been proposed.

**Keywords:** Resilience, Islamic index women, endurance, resilience strategies.

\***Corresponding author:** PhD in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

**Email:** [Aliakbari250@yahoo.com](mailto:Aliakbari250@yahoo.com)

**DOI:** [10.22034/esbam.2024.431171.1040](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.431171.1040)

## An explanation of examples of resilience in the lives of four prominent women in Islamic sources

### Detailed Abstract

**Introduction:** Resilience refers to the ability to properly deal with crises and difficult situations, and improving its skills is important for all people, especially women. The purpose of this article is to promote resilience skills through the explanation and study of the lives of four prominent women in Islamic sources (Hazrat Zeanab, Hazrat Khadijah, Hazrat Zahra, and Hazrat Asiya).

**Materials and methods:** This research is classified as library research and it was done in a descriptive-analytical way using the content analysis method.

**Results and discussion:** With the resistance and effort that he shows in unfavorable life conditions, a resilient person can take steps in the direction of improving his existential dimensions and reaching a more coherent and strong personality. Imam Ali (as) also considers the types of tolerance to be patience for what a person does not like and patience for what he does not like, and although in the opinion of many Quranic scholars, the concept of endurance and patience are not completely the same, but the concept of endurance can be compared to the Quranic concept. Patience and besides, it is close to the concept of forbearance. In the present article, it is based on the semantic affinity of the concept of resilience with the Quranic concepts of patience, humility and endurance, and the commonalities of these concepts are emphasized. "In the Noble Qur'an, patience and meekness are the prelude to stability, so that when someone is devoid of these two attributes, he can never achieve endurance and stability" (Mirhosseini et al., 1390: 590). Due to the important role of motherhood and the significant influence they have in raising children and in other words the future generation of any nation, women need to learn resilience skills and develop the ability to be patient and persevere more than any other group. . Getting to know the lives of prominent women mentioned in Islamic sources and studying examples of resilience in their lives can help mothers in acquiring and improving resilience skills; For this reason, the above article describes and explains examples of resilience in the life and method of Hazrat Zainab, Hazrat Khadijah, Hazrat Fatemeh Zahra, and Asiyeh S. has been mentioned as several prominent women mentioned in Islamic sources.

Resilience is an internal force that helps a person to face problems and obstacles correctly in difficult situations and to be able to control the negative consequences of a crisis as much as possible. From a religious point of view, the concept of resilience is referred to with concepts such as patience, endurance, and stability, and although the concept of resilience is different from the concepts of patience and stability, but due to the commonalities between them, they are considered the same in some cases. Since women play an important role in raising children; Taking an example from the lives of prominent women mentioned in Islamic sources, whose patience and perseverance are considered to

be their distinctive behavioral characteristics, can help to improve their resilience skills to a great extent. The ability to return to the initial state before the crisis, tolerance, flexibility and the ability to adapt to new conditions and make constructive changes in oneself or the environment are mentioned as four components of resilience; whose examples were analyzed and explained in the biographies of the four Islamic women in question. Also, by referring to the verses of the Quran and some of the traditions and lives of these women, ways to increase resilience skills were proposed. According to the Qur'anic verses and the lives of the four noble ladies mentioned in the article, faith in resurrection, knowledge of divine traditions, especially temptation and exile, trusting in divine promises, and remembrance of God are strategies to promote and increase resilience skills. are suggested.

**Conclusion:** The general conclusion of the research showed that by referring to the verses of the Quran and traditions and according to the lives of these honorable women, strategies to increase resilience skills have also been proposed.

**Keywords:** Resilience, Islamic index women, endurance, resilience strategies.



## تبیینی بر مصادیق تاب آوری در سیره ی چهار بانوی شاخص در منابع اسلامی

**ایرج علی اکبری\***: دکتری فلسفه تعلیم و تربیت. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).  
**محمدجواد نصر اصفهانی**: دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی، پردیس فرهنگیان شهید باهنر اصفهان  
(دانشگاه فرهنگیان).

**فاطمه نصر اصفهانی**: دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی، پردیس فرهنگیان فاطمه زهرا س اصفهان  
(دانشگاه فرهنگیان).

### چکیده

**هدف:** تاب آوری به توان مقابله‌ی درست با بحران‌ها و شرایط دشوار اطلاق می‌شود و ارتقای مهارت‌های آن برای همه‌ی اشخاص به ویژه زنان حائز اهمیت است. هدف از مقاله‌ی حاضر ارتقای مهارت‌های تاب آوری از طریق تبیین و مطالعه‌ی سیره‌ی چهار بانوی شاخص در منابع اسلامی (حضرت زینب س، حضرت خدیجه (س)، حضرت زهرا (س) و حضرت آسیه (س)) می‌باشد. **روش کار:** این پژوهش در زمره‌ی پژوهش‌های کتابخانه‌ای قرار می‌گیرد و به شیوه‌ی توصیفی-تحلیلی و با استفاده از روش تحلیل محتوا انجام شده است. **نتایج:** پاسخ تاریخی حضرت زینب س به عیب‌دالته بن زیاد، تلاش‌های حضرت زهرا س برای محکوم کردن غاصبان خلافت و فدک، تحمل‌پذیری حضرت خدیجه س در برابر زنان متعصب قریش و محاصره اقتصادی، و مقاومت حضرت آسیه س در برابر تهدیدهای فرعون، نمونه‌هایی از مصادیق تاب آوری در سیره‌ی این بانوان بزرگوار است؛ که چهار مورد از مؤلفه‌های تاب آوری را نیز در بر می‌گیرد. **نتیجه‌گیری:** نتیجه‌گیری کلی پژوهش نشان داد که با مراجعه به آیات قرآن و روایات و مطابق با سیره‌ی این بانوان بزرگوار، راهبردهایی برای افزایش مهارت‌های تاب آوری نیز مطرح شده است. **واژگان کلیدی:** تاب آوری، بانوان شاخص اسلامی، تحمل‌پذیری، راهبردهای تاب آوری.

\***نویسنده مسؤل:** دکتری فلسفه تعلیم و تربیت. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

Email: [Aliakbari250@yahoo.com](mailto:Aliakbari250@yahoo.com)

DOI: [10.22034/esbam.2024.431171.1040](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.431171.1040)

رویارویی با رنج ها و موانع مختلفی که هر انسانی در طول زندگی خود با آنها مواجه می شود امری اجتناب ناپذیر است؛ چنانچه در آیه ی چهارم سوره ی بلد هم آمده است: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ". بنابر تفسیر المیزان: «این تعبیر که خلقت انسان در "کبد" است به ما می فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در تمامی شؤون حیات بر انسان احاطه دارد، و این معنا بر هیچ خردمندی پوشیده نیست. بنابراین چه بهتر به جای هر تلخی و ناکامی و رنج، سنگینی تکالیف الهی را تحمل کند، در برابر آنها صبر نماید، صبر بر اطاعت و بر ترک معصیت، و در گسترش دادن رحمت بر همه مبتلایان کوشا باشد.» بدون شک بسیاری از این رنج ها و موانع در دایره سنت تغییر ناپذیر ابتلاء الهی قرار می گیرند و طبق گفته شهید مطهری سختی و گرفتاری هم تربیت کننده فرد و هم بیدار کننده ملت هاست. این گونه است که تاب آوری و نحوه ی مواجهه ی انسان با موانع و مشکلات زندگی حائز اهمیت می شود و به عبارت دیگر تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار است. در حقیقت تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا در برابر مشکلات پیش رو مقابله ی سالم داشته باشند (بازمحمدی واصل و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۳۰). «بابک تاب آوری را توانایی تنظیم و سازگار کردن فرد با شرایط متنوع و افزایش شایستگی وی در مواجهه با شرایط نامطلوب می داند» (کلباسی و ذهبیون، ۱۳۹۸: ۷۶). در تعریفی دیگر «والر<sup>۱</sup> تاب آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار ذکر می کند» (مومنی و شهبازی راد، ۱۳۹۱: ۹۸). براساس تعاریف فوق و سایر تعاریفی که از مفهوم تاب آوری به میان آمده است، انسان تاب آور با مقاومت و تلاشی که در شرایط نامطلوب زندگی از خود نشان می دهد، می تواند در راستای ارتقای ابعاد وجودی خود و رسیدن به شخصیتی منسجم تر و نیرومند تر گام بردارد. امام علی علیه السلام نیز اقسام بردباری را شکیبایی بر آنچه که انسان خوش ندارد و شکیبایی در آنچه که دوست ندارد می داند و اگرچه از نظر بسیاری از محققان قرآنی مفهوم تاب آوری و صبر کاملاً یکسان نیستند اما مفهوم تاب آوری را می توان به مفهوم قرآنی صبر و علاوه بر آن به مفهوم حلم نزدیک دانست (حبیب اللهی، ۱۴۰۰). در مقاله ی حاضر نیز مبنا بر قرابت معنایی مفهوم تاب آوری با مفاهیم قرآنی صبر، حلم و استقامت گذاشته شده و بر اشتراکات این مفاهیم تاکید شده است. «در قرآن کریم، صبر و حلم مقدمه ی پایداری است، به طوری که وقتی کسی از این دو صفت عاری باشد، هرگز نمی تواند به استقامت و پایداری نائل شود» (میرحسینی و همکاران، ۱۳۹۰: ۵۹۰). زنان به دلیل ایفای وظیفه ی خطیر مادر بودن و تأثیر به سزایی که در تربیت فرزندان و به عبارتی نسل آینده ساز هر ملتی دارند، بیش از هر قشر دیگری لازم است مهارت های تاب آوری را بیاموزند و توانایی صبر و استقامت را در خود پرورش دهند. آشنایی با سیره ی بانوان شاخص نام برده شده در منابع اسلامی و مطالعه ی مصادیق تاب آوری در زندگی آنها، می تواند مادران را در کسب و ارتقای مهارت های تاب آوری

یاری کند؛ به همین جهت مقاله فوق به شیوه ی توصیفی- تحلیلی و با روش تحلیل محتوا و مراجعه به کتب و مقالات مختلف، به توصیف و تبیین مصادیق تاب آوری در سیره و روش حضرت زینب س، حضرت خدیجه س، حضرت فاطمه ی زهرا س و حضرت آسیه س به عنوان چند تن از بانوان شاخص یاد شده در منابع اسلامی، پرداخته است.

### پیشینه ی پژوهش

عبارت قرآنی " وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا " این مسئله را بیان می کند که صبر از ویژگی های مهم اهل ایمان است. در واقع می توان گفت ایمان و معنویت با افزایش تاب آوری در ارتباط هستند. در این زمینه و با مراجعه به قرآن و منابع دینی مقالات متعددی نوشته شده است؛ برای نمونه: میرحسینی و همکاران (۱۳۹۰) در مقاله ای تحت عنوان « استقامت و پایداری در قرآن » بیان کرده اند که استقامت و پایداری از صفات مهم و مورد تأکید خداوند است و انبیای الهی در امر رسالت خود، آن را دارا بوده اند. در این باره هاشمی هم (۱۳۹۹) در مقاله ای تحت عنوان « استقامت و پایداری در سیره ی رسول خدا و حضرت زهرا س بیان می کند که نمونه کامل استقامت در زندگی و ویژگی های شخصیتی پیامبر اکرم ص دیده می شود و پس از ایشان نیز، اگر مبارزات سیاسی حضرت زهرا س در دفاع از حریم ولایت نبود، جریان امامت در همان ماجرای سقیفه خاتمه می یافت. حبیب اللهی (۱۴۰۰) نیز در مقاله ای تحت عنوان « عوامل و مؤلفه های تاب آوری از منظر قرآن و روایات » مطرح کرده است که عوامل ایجاد کننده تاب آوری در متون دینی به روشنی مورد تأکید است و پذیرش شرایط تغییر ناپذیر که از عوامل تاب آوری محسوب می شود، با مفاهیمی چون رضا و تسلیم بودن در برابر قضای الهی قابل تطبیق است. در پژوهشی دیگر، سیفعلی ئی و همکاران (۱۴۰۰) در مقاله ای تحت عنوان « تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم » از ارتقای سطح شناخت و آگاهی، افزایش ایمان و باور دینی، اعتماد به وعده های الهی، توکل و خوشبینی و امید به عنوان راهبرد های افزایش تاب آوری از دیدگاه قرآن یاد کرده اند. و در آخر می توان به مقاله ی امیری و داوری (۱۴۰۱) اشاره کرد که در مقاله ای تحت عنوان « نقش ویژگی های شخصیتی حضرت آسیه س در زوال حکومت فرعون » به تبیین نقش ویژگی های شخصیتی حضرت آسیه س در زوال حکومت فرعون و پیروزی حضرت موسی ع پرداخته اند.

با این حال به نظر می رسد به تبیین و مطالعه ی مولفه های تاب آوری در سیره ی بانوان شاخص اسلامی کمتر پرداخته شده و پیشنهاد میشود در این زمینه مطالعات بیشتری صورت بگیرد.

## یافته ها و مبانی نظری

حضرت زینب سلام الله علیها یکی از زنان تاریخ ساز اسلام است که استقامت و پایداری ایشان در روز عاشورا و وقایع بعد از آن باعث شده از ایشان به عنوان اسوه ی صبر و الگوی تاب آوری یاد شود. «صبر پیشه کردن و استقامت ورزیدن عبادتی ارزشمند و موجب پیروزی انسان در ابتلائات و مصائب است. حضرت زینب علیه السلام نیز در زمره بزرگترین صابران به شمار می رود و صبر آن بزرگوار یکی از مهمترین عوامل موفقیت قیام اباعبدالله به شمار می آید» (وحدانی بنام و وحدانی بنام، ۱۳۹۹: ۸). نمونه بارز صبر و استقامت این بانوی بزرگوار که می تواند به عنوان مصداق روشنی از تاب آوری یاد شود، پاسخ تاریخی این بانو به عبیدالله بن زیاد بود. آنگاه که ابن زیاد با نیش زبانش و برای آزدن حضرت می گوید: «کیف رأیت صنع الله بأخیک و أهل بیتک؟»؛ کار خدا را با برادر و خانواده ات چگونه یافتی؟ حضرت زینب علیه السلام صبورانه و با آرامشی که از تسلیم رضای خدا بودن او حکایت می کند، می فرماید: «ما رأیت الا جمیلاً.» جز زیبایی چیزی ندیدم (وحدانی بنام و وحدانی بنام، ۱۳۹۹). تاب آوری این بانوی بزرگوار به همین جا محدود نمی شود و ایشان با وجود شرایط سخت حاکم بر زمان و محدودیت ها و رنج های اسارت به ایراد خطبه هایی پرداختند که یزدیان را رسوا و حقانیت امام حسین علیه السلام و یاران شهید ایشان را روشن می کرد.

حضرت خدیجه، مادر بزرگوار بانو فاطمه ی زهرا سلام الله و همسر گرامی پیامبر اکرم صلی الله یکی از زنان برجسته و شایسته ی تاریخ اسلام است. ایشان اولین بانویی بود که به دین مبین اسلام و رسول خاتم (ص) ایمان آورد و ثروت سرشار خود را در راه گسترش و تقویت دین اسلام صرف کرد. حضرت خدیجه س پس از ازدواج با حضرت محمد ص، مورد سرزنش شدید زنان متعصب قریش و همسایگان جاهل خود قرار گرفت. بد رفتاری ها و یاهه سرایی های این افراد جاهل، قلب پاک این بانوی بزرگوار را جریحه دار می کرد و روح لطیف شان را آزار می داد؛ با این وجود ایشان صبر و تحمل بالایی از خود نشان داده و با پاسخی خردمندانه، در برابر این سخنان بیهوده و نا به جا ایستادگی کرد (محمدی اشتهاردی، ۱۳۷۷). تمامی این سختی ها و زخم زبان ها و بدتر از همه رنج های دشواری که مشرکان در سه سال تحریم شعب ابی طالب وارد کردند، هیچکدام باعث نشد ذره ای از ایمان حضرت خدیجه سلام الله نسبت به خدا و رسول اکرم کاسته شود. از این رو می توان از این بانوی بزرگوار نیز به عنوان الگوی بارز صبر و استقامت و تاب آوری یاد کرد و با مطالعه ی سیره این بانو، از ایشان درس تاب آوری و استقامت گرفت.

حضرت زهرا سلام الله بانوی دیگری هستند که می توان سیره و زندگانی ایشان را از منظر تاب آوری مورد تحلیل و تبیین قرار داد و از ایشان به عنوان الگوی تاب آوری و اسوه ی صبر و استقامت یاد کرد. « بانو فاطمه زهرا س عصاره ی وجود نازنین رسول خدا ص و میوه ی قلب او و ثمره ی رنج های عظیم وی در مسیر تکامل انسانیت است» (حکیم، ۱۴۰۰: ۱۴). بنابر فرموده امام خمینی ره نیز، تمام ابعادی که برای زن متصور است و برای یک انسان متصور است، در فاطمه زهرا علیهم السلام جلوه کرده و بوده است. «حضرت

زهره سلام الله علیها با استقامتی بی نظیر در راه دفاع از مسیر پر نور ولایت، الگویی کامل در تبعیت از امام زمان و استقامت در مسیر حق به همگان ارائه نمودند و در عمل به همگان آموختند که در مسیر عمل به دین خدا و آیات قرآن، در صورت لزوم حتی زندگی انسان نیز باید فدا گردد» (هاشمی، ۱۳۹۹: ۱۷).

حضرت آسیه س همسر فرعون نیز یکی از بانوان شایسته ای هستند که بخش هایی از زندگی ایشان مقارن با زندگی حضرت موسی ع و تلاش های این پیامبر گرامی، برای دعوت به یکتاپرستی بوده است. در مقاله فوق به مطالعه ی ویژگی های این بانوی گرامی به عنوان بانویی تاب آور پرداخته شده است. تاب آوری این بانو را می توان بیشتر در زمینه ی مقاومت و پایداری در برابر میل به امیال مادی و نفسانی و رفاه و مقام و موقعیتی که از آن برخوردار بودند و در ادامه مقاومت در برابر تهدیدها و آزارهای غیرقابل تحمل فرعون دانست. تاب آوری قابل ستایش این بانو گرچه در نهایت به شهادت ایشان ختم شد اما در سست شدن بنیان های حکومت باطل فرعون بسیار مؤثر عمل کرد (امیری و داوری، ۱۴۰۱). «وی همه کاخ ها، موقعیت ها و امکانات مادی را فدای آرمانی کرد که به حقانیت آن پی برده بود، برای رسیدن به این هدف نیز همه مشکلات را تحمل کرد و با صراحت، اعتقاد خود را مطرح کرد تا برای همه مردان و زنان بیان کند که برای رسیدن به آرمان ها باید سختی ها را تحمل کرد و به بهانه های واهی دست از اهداف بلند نکشند» (امیری و داوری، ۱۴۰۱: ۲۲۹).

#### چهار مورد از عناصر و مؤلفه های مفهوم تاب آوری

در کتاب ها، مقالات و منابع مرتبط با مفهوم تاب آوری، مؤلفه ها و عناصر متعددی برای این مفهوم ذکر شده که در مقاله ی حاضر به چهار مورد از آنها پرداخته شده است. این چهار مؤلفه با سیره ی بانوان اسلامی یاد شده در مقاله، از تناسب و هماهنگی بیشتری برخوردار است و مصادیق آن در برخی از اقدامات تأثیرگذار این بانوان بزرگوار، قابل مشاهده است.

**الف) بازگشت:** بازگشت به این معناست که شخص تاب آور با وجود شرایط دشوار بتواند به حالت اولیه و پیش از بحران بازگردد (حبیب الهی، ۱۴۰۰). برای این مؤلفه می توان با مطالعه ی قرآن و منابع تاریخی به جنگ احزاب اشاره کرد. بعضی از مؤرخان، نفرات سپاه کفر را بیش از ده هزار نفر ذکر کرده اند و این در صورتی است که عده ی مسلمانان از سه هزار نفر تجاوز نمی کرد. کثرت سپاه کفر بحران مهمی برای مسلمانان محسوب می شد، و سرانجام حفر خندق که توسط سلمان فارسی صورت گرفت و مورد استقبال پیامبر ص قرار گرفت، شیوه ای بود که منجر به پیروزی نهایی مسلمانان شد (آیت الله مکارم شیرازی و حسینی، ۱۳۸۱). در واقع با وجود شرایط بحرانی موجود، پیامبر اکرم ص به عنوان یک الگوی تاب آور، مشورت یاران و همراهان خود از جمله سلمان فارسی را در نظر گرفتند و توانستند با اجرایی کردن پیشنهاد حفر خندق و در نهایت پیروزی بر دشمنان، شرایط را به حالت قبل از بحران باز گردانند. علاوه بر آن،



مؤلفه‌ی بازگشت در تلاش‌ها و جانفشانی حضرت زینب س برای نجات دادن جان امام سجاد ع که پس از واقعه‌ی عاشورا به مقام رفیع امامت نائل شده بود، قابل رؤیت است. پس از شهادت امام حسین ع، آنچه در صحرای کربلا باقی مانده بود، بدن‌های قطعه‌قطعه شده‌ی شهدا، خیمه‌های آتش گرفته و زنان و کودکان بی‌پناهی بودند که گرد امام سجاد ع، بر این مصیبت عظیم گریه و زاری می‌کردند. در چنین موقعیتی امام سجاد ع بسیار بیمار و نحیف بود و با این وجود، شمر با دسته‌ای از نیروهای پیاده، حاضر می‌شود و تصمیم می‌گیرد که امام سجاد ع را به شهادت برساند. در این هنگام حضرت زینب س مانع شده و خطاب به شمر می‌گوید: او کشته نمی‌شود مگر اینکه من هم به همراه او کشته شوم. شمر با دیدن جانفشانی این بانوی بزرگوار از کشتن امام سجاد ع صرف نظر می‌کند (اسدی و رضایی، ۱۳۷۶). به شهادت رسیدن امام سجاد ع بلافاصله پس از واقعه‌ی عاشورا، به قطع زنجیره‌ی امامت و فراموش شدن اهداف قیام ابا عبدالله ع منجر می‌شد. در چنین وضعی، حضرت زینب س به جای اینکه از خود ضعف و سستی نشان دهد، با کمال شجاعت در مقابل شمر ایستادگی می‌کند و با ممانعت از شهادت امام سجاد ع، اوضاع را به حالت اولیه قبل از بحران باز می‌گرداند.

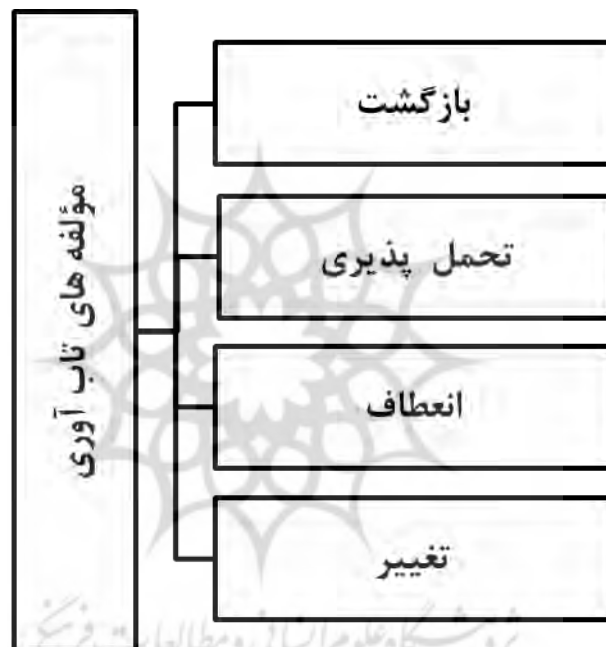
**ب) تحمل پذیری:** دارا بودن شخص تاب آور از ظرفیت و توانایی مقاومت، به گونه‌ای که شخص بتواند در برابر فشارها و بحران‌ها، مقاومت نشان دهد و تلاش کند از پیامدهای منفی یک فاجعه یا بحران سالم بماند (حبیب الهی، ۱۴۰۰). در کلام امام علی ع نیز تحمل و بردباری به عنوان امری راهگشا ذکر شده است. امام علی ع در حکمت ۲۱۳ نهج البلاغه ترجمه محمد دشتی، در شرح تحمل مشکلات و خشنودی می‌فرماید: چشم از سختی خار و خاشاک و رنج‌ها فرو بند تا همواره خشنود باشی. این مؤلفه به روشنی در سیره‌ی حضرت خدیجه سلام الله مشهود است. «حضرت خدیجه سلام الله صبر و تحمل را در زندگی با رسول خدا پیشه‌ی خود ساخت و در برابر فشارهای مختلف همسایه‌های مشرک، زنان متعصب، محاصره‌ی اقتصادی و... بردباری و تحمل‌پذیری ویژه‌ای از خود نشان دادند» (حسن زاده، ۱۴۰۲: ۷۹). به ویژه، ماجرای محاصره در شعب ابی طالب، شرایط بسیار سخت و طاقت‌فرسایی را ایجاد کرده بود. گرمای سوزان، گرسنگی و تشنگی و نبود امکانات، اوضاع را روز به روز سخت‌تر می‌کرد و در این حین صبر و تحمل بالای حضرت خدیجه س قابل ستایش است؛ به گونه‌ای که «بنت الشاطی دانشمند معروف عرب در این باره می‌نویسد: خدیجه ع در سنینی نبود که تحمل رنج و سختی بر او آسان باشد، و از کسانی نبود که در جریان زندگی با تنگی معیشت، محرومیت‌ها و تلخ‌کامی‌ها بار آمده و خو گرفته باشد؛ اما او در عین حال با وجود کهولت و سالخوردگی، سختی‌هایی را که در اثر محاصره در شعب ابی طالب از طرف قریش بر او تحمیل شد، تا سر حد مرگ تحمل کرد» (محمدی اشتهاوردی، ۱۳۷۷: ۱۸۱).

**ج) انعطاف:** سازگاری و منعطف شدن با شرایط و حوادث دشوار و ناگوار، تا در نهایت شخص تاب آور با کمترین آسیب مواجه شود (حبیب الهی، ۱۴۰۰). اصل انعطاف در احکام اسلامی نیز مشاهده می‌شود. برای

نمونه میتوان این مورد را در نظر گرفت که « انسان مسلمان در سخت ترین شرایط نیز به ترک نماز مجاز نیست، ولی ادای این فریضه در شرایط عادی با شرایط اضطراری مانند مسافرت، ترس، خطر و جنگ متفاوت است. قصر خواندن نماز، تخفیفی است که خداوند متعال به هنگام مسافرت و ترس از فتنه گری های دشمن در میدان نبرد برای مکلفان قائل شده است» (پور اکبر و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۰۷). مراعات شرایط مالی همسر یکی از ویژگی های شاخص حضرت زهرا س می باشد که می توان مؤلفه ی انعطاف پذیری را از آن استخراج کرد. این بانوی بزرگوار نسبت به شرایط مالی مختلفی که در طول زندگی شان با حضرت علی ع ایجاد می شد، انعطاف پذیری بالایی از خود نشان می داد و قدرت سازگاری ایشان در مواجهه با کمبود ها و کاستی هایی که گاهی به وجود می آمد؛ به گونه ای بود که هرگز باعث شرمندگی شدن حضرت علی ع نشود. در این باره « از ابوسعید خدری نقل شده است: علی بن ابی طالب ع روزی گرسنه بود. نزد فاطمه آمد و به او فرمود: فاطمه! چیزی در خانه داری تا رفع گرسنگی کنم؟ گفت: خیر. سوگند به آن کسی که پدرم را به پیامبری و تو را به وصایت و جانشینی وی کرامت بخشید! امروز چیزی برای خوردن در اختیار ندارم. از دو روز پیش خوراکی نداشتیم، مگر همان مقداری که اشاره کردم. حضرت علی ع فرمود: فاطمه! چرا مرا آگاه نکردی تا برایتان چیزی فراهم کنم؟ حضرت زهرا س گفت: ای ابوالحسن! من از خدای خود شرم دارم تو را بر فراهم کردن چیزی که نمی توانی، وادار کنم» (حکیم، ۱۴۰۰: ۹۰). در این روایت، تاب آوری حضرت زهرا س به ویژه انعطاف پذیری ایشان به وضوح قابل مشاهده است.

**د) تغییر:** ایجاد تغییرات سازنده در خود یا محیط به نحوی که شخص بتواند با شرایط جدید پیش آمده سازگار شود و پیامدهای منفی حوادث را مهار کند (حبیب الهی، ۱۴۰۰). به تغییر سازنده و به جا در قرآن کریم هم تاکید ویژه ای شده است. چنانچه در آیه ی یازدهم سوره ی رعد آمده است، خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی دهد مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند. در آیه ی ۹۷ سوره ی نساء نیز فرشتگان خطاب به کسانی که ادعا می کنند در زمین ضعیف و ناتوان واقع شده بودند، به این شکل پاسخ می دهند: أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً؟ از این آیه این گونه می توان برداشت کرد که ایجاد تغییرات سازنده نه تنها مؤثر است، در بعضی از موارد ضروری نیز خواهد بود. مؤلفه ی تغییر در تلاش های حضرت زینب س برای ابلاغ پیام مکتب کربلا به خوبی دیده می شود. در واقع اگر حضرت زینب س در واقعه ی کربلا حضور نداشت یا اگر در مواجهه با سختی ها و وقایع پس از عاشورا پاسخ درستی از خود نشان نمی داد، ماهیت و چگونگی حماسه ی خونبار عاشورا برای کسی آشکار نمی شد. ایشان با شرح درست وقایع کربلا و خطبه هایی که در این باب ایراد کرد، به تغییر و اصلاح عقاید مردم و ابلاغ رسالت امام حسین ع و یاران شان پرداخت. این گونه بود که همگان فهمیدند مقاومت اباعبدالله در برابر سپاه یزید، نه تنها در پی اختلافات قومی و قبیله ای و از سر قدرت طلبی نبوده، بلکه اهداف الهی و ارزشمندی را به دنبال داشته است. به طور

قطع می توان بیان کرد که این بانوی بزرگوار با مقاومت ها و فداکاری های خود، معیاری ارزشمند برای سنجش ایمان ها مشخص کرده و عامل مهمی در پیدایش وجدان جهانی و سوق دادن مسلمانان به سوی ایمانی راستین محسوب می شود (انصاری، ۱۳۹۳). این مؤلفه در تلاش های حضرت زهرا س نیز جهت اصلاح عقاید نادرستی که بعد از رحلت رسول خدا میان مردم رواج پیدا کرد (غصب خلافت حضرت علی ع و غصب زمین های فدک) به وضوح دیده می شود. «حضرت زهرا س با خطبه ها و سخنان خویش درباره غصب خلافت و با محکوم کردن دشمن به خاطر غصب فدک، سعی در رسوا نمودن منافقین داشتند. آن حضرت در خطبه ای که به خطبه ی فدکیه معروف شده است با غاصب نشان دادن خلیفه و عدم کفایت او به همگان اثبات می کند که او لیاقت خلافت بر مسلمین را ندارد» (هاشمی، ۱۳۹۹: ۱۸).



شکل ۱ مؤلفه های تاب آوری

### راه های بهبود تاب آوری و صبر بر مبنای آیات و روایات و سیره ی چهار بانوی شاخص

الف) ایمان به معاد: یکی از اساسی ترین اصول اعتقادی دین مبین اسلام و بیشترین موضوعی که پس از اصل توحید در قرآن به آن پرداخته شده است؛ مسئله ی معاد است. در نامه ی ۳۱ نهج البلاغه نیز امام علی علیه السلام خطاب به فرزندشان امام حسن ع به مقایسه ی دنیا پرستان و کسانی که به معاد اعتقاد دارند، پرداخته اند و در توصیف معتقدان معاد می فرماید: «همانا داستان آن کس که دنیا را آزمود، چونان مسافرانی است که در سر منزلی بی آب و علف و دشوار اقامت دارند و قصد کوچ کردن به سرزمینی را دارند که در آنجا آسایش و رفاه فراهم است. پس، مشکلات راه را تحمل می کنند و جدایی دوستان را می پذیرند و سختی سفر، و ناگواری غذا را با جان و دل قبول می کنند تا به جایگاه وسیع و منزلگاه امن، با آرامش قدم بگذارند.» در آیات ۶۲ سوره بقره و ۶۹ سوره مائده هم، عبارت "وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (نه ترسی بر آنهاست

و نه اندوگین می شوند) در وصف کسانی آمده است که به خدا و روز قیامت ایمان دارند و عمل صالح انجام می دهند. حضرت زهرا س نیز در خطبه ی فدکیه، ابوبکر را نسبت به روز قیامت و دادگاه عدل الهی انداز می دهد و می فرماید: «فَدُونَكهَا مَخْطُومَةٌ مَرْحُولَةٌ تَلْقَاكَ يَوْمَ حَشْرِكَ. فَنِعْمَ الْحَكْمُ لِلَّهِ، وَ الزَّعِيمُ مُحَمَّدٌ، وَ الْمَوْعِدُ الْقِيَامَةُ، وَ عِنْدَ السَّاعَةِ يَخْسِرُ الْمُبْطِلُونَ، وَ لَا يَنْفَعُكُمْ إِذْ تَنْدِمُونَ، وَ لِكُلِّ نَبَأٍ مُسْتَقَرٌّ، وَ لَسَوْفَ تَعْلَمُونَ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ، وَ يَحِلُّ عَلَيْهِ عَذَابٌ مُّقِيمٌ. حال که چنین است پس بگیر آن -ارث مرا- که همچون مرکب آماده و مهار شده، آماده ی بهره برداری است و بر آن سوار شو. ولی بدان در قیامت تو را دیدار می کند و بازخواست می نمایم و در آن روز چه جالب است که داور خداست، و مدعی تو محمد ص و موعد داوری، رستاخیز ، و در آن روز باطلان زیان خواهند دید، اما پشیمانی به حال شما سودی نخواهد داشت! بدانید: هر چیزی که خداوند به شما داده سر انجام قرار گاهی دارد و در موعد خود انجام می گیرد و به زودی خواهید دانست چه کسی عذاب خوارکننده به سراغش خواهد آمد و مجازات جاودان بر او وارد خواهد شد!» (جلالی، ۱۳۹۴: ۵۸). ایمان به معاد و آگاهی از جایگاه رفیعی که شهیدان کربلا داشتند، همان نیروی غیر قابل وصفی است که باعث شد حضرت زینب س با وجود از دست دادن برادر گرامی شان امام حسین ع و رنج و سختی اسارت، در مقابل زخم زبان های ابن زیاد، حتی ذره ای، از خود ضعف نشان نداده و پاسخ صریح و قاطعی به ابن زیاد بدهد: «آنان کسانی بودند که خداوند سرنوشت شان را شهادت تعیین کرده بود، لذا با شهادت به جایگاه های ابدی خود رفتند، اما خداوند به همین زودی تو و آنان را در یک جا گرد هم خواهد آورد و تو باید پاسخگوی اعمالت باشی و برای محکمه ی الهی جواب آماده نمایی» (محمدیان، ۱۳۸۴: ۷۳). در حقیقت کسی که به معاد اعتقاد دارد و می داند که خوشی ها و ناخوشی های این دنیا فانی و زودگذر هستند، بهتر از دیگران می تواند برای رسیدن به منزلگاه امن و آسایش، تاب آوری و صبر پیشه کند و اگر مورد ظلم و ستم واقع شود، می داند که خداوند در روز رستاخیز حسابرسی خواهد کرد؛ به همین جهت نه تنها هرگز دچار یأس و ناامیدی نمی شود بلکه توان بیشتری برای استقامت و تاب آوری کسب می کند.

**ب) آگاهی از سنت های الهی (ابتلا و استدراج):** بنا بر تفسیر آیه ی ۴۳ سوره فاطر می توان بیان کرد که «خداوند در جامعه، قانون ها و سنت های ثابتی را مقرر کرده است که در تمام اقوام و ملت ها جریان دارد» (حجت الاسلام قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۷: ۵۱۲). یکی از این سنت های مهم، سنت آزمایش یا ابتلاء است که در آیات متعددی از قرآن مجید مطرح شده است. در این باره خداوند در آیه ۱۵۵ سوره بقره می فرماید: "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ" عبارت "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ" (شما را آزمایش می کنیم) در این آیه به وضوح به سنت ابتلاء اشاره می کند و بشارت را برای صابرین می داند. انسانی که قرار است مهارت های تاب آوری را در خود پرورش دهد با آگاهی از سنت ابتلاء می داند که بسیاری از موانع و سختی ها جهت آزمایش انسان در برابر او قرار می گیرند و مهم ترین امر در این زمینه

سربلندی در امتحانات الهی است که بدون داشتن صبر و تاب آوری در برابر مشکلات میسر نمی شود. علاوه بر آن یکی از سنت های دیگری که لازم است شخص تاب آور از آن اطلاع داشته باشد، سنت استدراج است. افراد مؤمنی که از نیروی تاب آوری و استقامت برخوردار هستند، با دیدن رفاه و آسایش ظالمان دچار یأس و ناامیدی نمی شوند. این افراد به خوبی درک می کنند که مطابق آیه ۱۷۸ سوره ی آل عمران، مهلت دادن خداوند به کافران و کسانی که راه طغیان را در پیش گرفته اند، برای افزوده شدن بر گناهان شان می باشد و عذاب خوار کننده ای در پیش دارند. حضرت زینب س نیز افزون بر صبر و تحملی که در مواجهه با مصائب و ابتلائات در پیش گرفت، از سنت استدراج نیز به خوبی آگاهی داشته و این امر را در خطبه ی زیبای خود در شام به یزیدیان گوشزد می کند و با کلامی قاطع و استوار خطاب به یزید می گوید: «أَظَنَنْتَ يَا يَزِيدُ، حَيْثُ أَخَذْتَ عَلَيْنَا أَقْطَارَ الْأَرْضِ وَأَفَاقَ السَّمَاءِ فَأَصْبَحْنَا نُسَاقُ كَمَا تُسَاقُ الْإِمَاءُ، أَنْ بِنَا عَلَى اللَّهِ هَوَانًا وَبِكَ عَلَيْهِ كَرَامَةٌ! وَأَنَّ ذَلِكَ لِعِظْمِ خَطْرِكَ عِنْدَهُ! فَشَمَخْتَ بِأَنْفِكَ وَنَظَرْتَ فِي عِطْفِكَ جَذَلًا مَسْرُورًا، حِينَ رَأَيْتَ الدُّنْيَا لَكَ مُسْتَوْسِقَةً، وَالْأُمُورَ مُتَسِقَةً، وَحِينَ صَفَا لَكَ مُلْكُنَا وَسُلْطَانُنَا. فَمَهْلًا مَهْلًا، أَنْسَيْتَ قَوْلَ اللَّهِ تَعَالَى "وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ نُمْلِي لَهُمْ خَيْرًا لِنَفْسِهِمْ إِنَّمَا نُمْلِي لَهُمْ لِيَزِدُوا إِثْمًا وَلَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ؟" ای یزید! می پنداری که چون اطراف زمین و کرانه های آسمان را بر ما تنگ گرفتی و ما را همچون اسیران از این شهر به آن شهر کوچ دادی، ما در پیشگاه خدا خوار شده و تو در پیش او عزیز گشته ای؟ گمان می کنی با این کار ارزش تو زیاد شده است که این چنین بر خود می بالی و سرخوش و شادمان به این و آن تکبر می فروشی؟ وقتی می بینی اسباب قدرت برایت آماده، و کار پادشاهی ات رو به راه است، و مقام و حکومت ما در اختیار تو قرار گرفته است، از شادی در پوست خود نمی گنجی! پس آهسته باش، آهسته باش! مگر گفتار خدا را فراموش کرده ای که فرمود: آنها که کافر شدند تصور نکنند اگر به آنان مهلت می دهیم، به سودشان است، ما به آنان مهلت می دهیم فقط برای این که بر گناهان خود بیفزایند، و برای آنان عذاب خوارکننده ای آماده شده است» (محمدیان، ۱۳۸۴: ۹۳ و ۹۴).

**ج) اعتماد به وعده های الهی:** «ایمان به وعده های الهی، به فرد قوت و استقامتی می بخشد که سختی شرایط دشوار را بر او سهل و آسان می سازد. چنین کسی در شرایط ناگوار و در رویارویی با ناخوشایندی ها، به این می اندیشد که چگونه می تواند رضای خداوند را جلب کند و قدمی به او نزدیک تر شود» (سیفعلی ئی و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۳). چنانچه در آیه ی ۵۵ سوره غافر هم آمده است "فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ". همچنین خداوند در قرآن کریم وعده داده است که سختی ها و ناخوشی های دنیا زودگذر هستند و پس از هررنج و سختی، راحتی و گشایش از راه می رسد. از تفسیر آیات ۵ و ۶ سوره ی انشراح می توان این گونه برداشت کرد که «از نظر روانی، هنگام برخورد با مشکلات نباید تمام ذهن متوجه آن شود، بلکه باید به سهولت های پس از آن که مورد وعده و سنت الهی است نیز توجه نمود. "عسرها" سبب "یسر" است. کلمه "مع" ممکن است به معنای سبب باشد، یعنی هر سختی در درون خود تجربه ها و سازندگی هایی دارد. "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ

یُسْرًا" حذف حرف فاء در جمله دوم "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" بیانگر آن است که این اصل عمومی است و مخصوص پیامبر نیست» (حجت الاسلام قرائتی، ج ۱۰: ۵۲۳). در واقع کسی که اطمینان دارد وعده های خدا حق است، خوب می داند که خداوند به هیچکسی بیشتر از توانش تکلیفی نمی دهد: "لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا"؛ بنابراین اگر انسان با سختی هایی مواجه می شود قطعاً خداوند توان رویارویی با آن مشکلات را در وجود او قرار داده است. این گونه است که اعتماد به وعده های الهی سبب افزایش خودباوری و ارتقای مهارت های تاب آوری در انسان می شود. در واقع می توان گفت همین اعتماد و باور عمیق به وعده های الهی بود که منجر به افزایش تاب آوری و استقامت حضرت آسیه س در برابر آزارها و شکنجه های سخت فرعون شد. فرعون دستور داده بود که زیر آفتابی سوزان، دست ها و پاهای حضرت آسیه را با میخ هایی ببندند و سنگ بزرگی را بر روی سینه ی ایشان قرار دهند (مکارم شیرازی و حسینی، ۱۳۸۱). با وجود چنین شکنجه های سختی، حضرت آسیه س به حقانیت وعده های الهی ایمان و اطمینان کامل داشته و از این رو، چنانچه در آیه ۱۱ سوره تحریم هم آمده است، خانه ای در بهشت و قرب الهی را از خداوند درخواست می کند: " وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِّنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ. و باز خدا برای مؤمنان (آسیه) زن فرعون را مثل آورد هنگامی که (از شوهر کافرش بیزاری جست) و عرض کرد: بار الهی (من از قصر فرعون و عزت دنیوی او گذشتم) تو خانه ای برای من نزد خود در بهشت بنا کن و مرا از شرّ فرعون (کافر) و کردارش و از قوم ستمکار نجات بخش."

**د) ذکر و یاد خداوند:** بی شک انسان موجودی فقیر و نیازمند است که در خلقت و حتی در هر لحظه از زندگی خود وابسته به فیض رسانی مستمر خداوند بوده و خواهد بود. چنانچه در آیه ی ۱۵ سوره فاطر هم آمده: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ" ای مردم، شما همه به خدا فقیر و محتاجید و تنها خداست که بی نیاز و غنی بالذات و ستوده ی صفات است. ذکر و یاد خدا به انسان یادآوری می کند که خداوندی که غنی بالذات است دائماً در حال فیض رسانی به انسان هاست و هیچ نیرویی بالاتر از خدا وجود ندارد. از این رو حضرت زینب سلام الله علیها در خطبه ی کوبنده ای که در شام و در مقابل یزید ایراد کردند، خداوند را یاد کرده و از خدا درخواست می کند که انتقام ایشان و خاندان گرامی شان را از یزیدیان بگیرد: " اَللّٰهُمَّ خُذْ بِحَقِّنَا، وَانْتَقِمْ مِنْ ظَالِمِنَا، وَ اَحْلِلْ غَضَبَكَ بِمَنْ سَفَكَ دِمَاءَنَا، وَ قَتَلَ حُمَاتَنَا. خدایا! حق ما را بستان و از ستمگران بر ما، انتقام بگیر و خشمت را بر آن کس که خون ما را بر زمین ریخت و حامیان ما را کشت فرو فرست." بنابر این همان گونه که در آیه ۲۸ سوره رعد آمده، دل ها تنها با یاد خدا آرام می گیرد و ذکر و یاد خداوند در همه ی مراتب و مسائل حائز اهمیت می باشد. حضرت زهرا س نیز در خطبه ی فدکیه قبل از هرچیزی سخن خود را با شهادت به یگانگی خداوند و توصیف ویژگی های خالق متعال آغاز

می کند: «وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، كَلِمَةً جَعَلَ الْإِخْلَاصَ تَأْوِيلَهَا، وَ ضَمَّنَ الْقُلُوبَ مَوْصُولَهَا، وَ أَنْارَ فِي التَّفَكُّرِ مَعْفُولَهَا، الْمُؤْتَمِنُ عَنِ الْأَبْصَارِ رُؤْيَيْتُهُ، وَ مِنْ الْأَلْسُنِ صِفَتُهُ، وَ مِنْ الْأَوْهَامِ كَيْفِيَّتُهُ». شهادت می دهد که خدایی جز خدای یکتا نیست و شریکی برای او وجود ندارد. کلمه بزرگی است که اخلاص را تأویل آن قرار داده است. قلب ها را متضمن وصل آن ساخت و در انوار تعقل آن را معقول و روشن ساخت. خداوندی که چشم ها قدرت دیدنش را ندارد. زبان ها قدرت وصف او را ندارد، وهم و خیال، قدرت تصور کیفیت اش را ندارد» (بهزاد پور، ۱۳۷۸: ۲ و ۳). ذکر و یاد مستمر خداوند در سیره ی حضرت خدیجه س نیز پررنگ است.» حضرت خدیجه س سرآمد زنان نیایشگر بود و دائماً به یاد خدا بودند و ذکر خدا را می گفتند، به طوری که ایشان دو حرز مخصوص خود داشتند و مرتباً آن ذکر ها را زمزمه می کردند. از جمله : " يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ فَأَعِثْنِي، وَ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ " به نام خداوند بخشنده ی بخشایشگر! ای خدای زنده و استوار! به رحمت پناهنده شدم. به من پناه بده و مرا هرگز به اندازه ی یک چشم به هم زدن به خودم وا نگذار. همه ی حال و زندگی من را سامان بخش. دومین حرز ایشان هم به این صورت است : "بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا اللَّهُ يَا حَافِظُ يَا حَفِيظُ يَا رَقِيبُ". به نام خداوند بخشنده ی بخشایشگر! ای خدا ! ای نگهبان، ای نگه دارنده ی مراقب و پاسدار» (سلطان محمدی و سلطان محمدی، ۱۴۰۰: ۱۱). در حقیقت انسان تاب آور با ذکر و یاد خداوندی که قادر و ناظر است و استعانت از او، می تواند در برابر موانع و سختی ها مقاومت کند و بهترین پاسخ ممکن را ارائه دهد.



شکل ۲ راه های بهبود تاب آوری

## نتیجه گیری

تاب آوری یک نیروی درونی است که به انسان کمک می کند در شرایط دشوار با مشکلات و موانع، مواجهه ی درستی داشته باشد و تا حد امکان بتواند پیامدهای منفی یک بحران را کنترل کند. در نگاه دینی از مفهوم تاب آوری با مفاهیمی مثل صبر و استقامت و پایداری یاد می شود و اگرچه مفهوم تاب آوری با مفاهیم صبر و پایداری تفاوت دارد اما به دلیل اشتراکاتی که میان آنها وجود دارد در برخی از موارد یکسان دانسته می شوند. از آنجایی که بانوان نقش مهمی در تربیت فرزندان ایفا می کنند؛ سرمشق گرفتن از سیره ی بانوان شاخص نام برده شده در منابع اسلامی که صبر و استقامت از ویژگی های بارز رفتاری آنها محسوب می شود، تا حد زیادی می تواند به ارتقای مهارت های تاب آوری در آنها کمک کند. از توان بازگشت به حالت اولیه ی قبل از بحران، تحمل پذیری، داشتن انعطاف و قدرت سازگاری با شرایط جدید و ایجاد تغییرات سازنده در خود یا محیط، به عنوان چهار مورد از مؤلفه های تاب آوری، نام برده شده؛ که مصادیق آن در سیره ی چهار بانوی اسلامی مدنظر مورد تحلیل و تبیین قرار گرفت. همچنین با مراجعه به آیات قرآن و برخی از روایات و سیره ی این بانوان، راه هایی برای افزایش مهارت تاب آوری مطرح شد. مطابق آیات قرآن و سیره ی چهار بانوی بزرگوار ذکر شده در مقاله ، ایمان به معاد، آگاهی از سنت های الهی به ویژه ابتلاء و استدراج، اعتماد به وعده های الهی و ذکر و یاد خدا راهبرد هایی هستند که برای ارتقا و افزایش مهارت های تاب آوری پیشنهاد می شوند.

## References

The Holy Quran

- Asadi, Akbar and Rezaei, Mahdi. (1997). The most beautiful Shakib (second edition). Qom: Vice President of Cultural, Social and Artistic Affairs of the Islamic Revolution Veterans Foundation. [In Persian].
- Amiri, Ahmad and Davari, Ahad. (2022). "The role of the personality characteristics of Hazrat Asiyeh in the decline of Pharaoh's rule". Journal of Women and Family Studies. 16th year No. 58, 221-239. [In Persian].
- Barra, Anton. Zainab shouted. Ansari, Gholam Hossein. (2013). Tehran: International Publishing Company. [In Persian].
- Behzadpour, Simindakht. (2002). The sermon of Hazrat Zahra, peace be upon him, with outline and translation (1st edition). Qom: Cultural Deputy of Islamic Propaganda Organization. [In Persian].
- Dashti, Mohammad. (2012). Translation of Nahj al-Balagha (16th edition). Qom: Nishta Publications. [In Persian].
- Habib Elahi, Mehdi. (2021). "Factors and components of resilience from the perspective of the Qur'an and hadiths". Scientific-promotional quarterly in the field of ethics. 11th year. No. 43, 11-43. [In Persian].



- Hassanzadeh, Mohammad Javad. (2023). "A look at the spiritual biography of Hazrat Khadijah". Journal of research and studies of Islamic sciences. fifth year No. 45, 77-84. [In Persian].
- Hakim, Seyyed Munzer. (2021). Textbook of the life and biography of Hazrat Zahra, peace be upon him (16th edition). Qom: Hajar Publishing Center. [In Persian].
- Hashemi, Misbah Al-Hassan. (2019). "Persistence and perseverance in the lives of the Messenger of God and Hazrat Zahra". Two specialized quarterly journals of Noor Al-Mustafa. Number 11, 1-24. [In Persian].
- Jalali, Seyyed Mohammad Ali. (2014). Life in the style of a mother (first edition). Qom: Awqaf Printing and Publishing Organization. [In Persian].
- Kolbasi, Efsaneh and Zahabion, Shahla. (2018). "Investigating the level of student resilience of cultural teachers in Isfahan city and teaching resilience in the curriculum". Two-quarter scientific journal - Promotion of new teacher training strategies. fifth year No. 7, 75-93.
- Mohammadi Eshtradi, Mohammad. (1996). Hazrat Khadija, the myth of sacrifice and resistance (first edition). Tehran: Prophetic Publications Institute. [In Persian].
- Mohammadian, Mohammad. (2005). If it wasn't for Zainab... the eloquent words of Hazrat Zainab, peace be upon him, in the great incident of Ashura (first edition). Tehran: Farhang Islamic Publishing House. [In Persian].
- Makarem Shirazi, Nasser. (1988). Translated by Nafsir al-Mizan. The twentieth volume (seventh edition). Qom: Allameh Tabatabai Scientific and Cultural Foundation. [In Persian].
- Makarem Shirazi, Nasser and Hosseini, Seyyed Hossein. (2012). Stories of the Qur'an (second edition). Tehran: Darul Kitab al-Islamiya Publications. [In Persian].
- Momeni, Khodamorad and Shahbazi Rad, Afsana. (2012). "The relationship between spirituality, resilience and coping strategies with the quality of life of students". Journal of Behavioral Sciences. The sixth period. No. 2, 97-103. [In Persian].
- Mir Hosseini, Seyyed Mohammad and Ghasemi Hamed, Morteza and Shavarani, Massoud. (2010). "Persistence in the Qur'an". Journal of sustainability literature. second year. Number 4, 589-610. [In Persian].
- Pour Akbar, Elias and Zahedi, Abdolreza and Hakim, Munzer. (2019). "Investigation of different types of flexibility in the rulings and laws of the Holy Quran with reference to the influencing factors in changing the ruling". Qur'an, jurisprudence and Islamic law seventh year No. 13, 101-125. [In Persian].
- Qaraeti, Mohsen. (2013). Tafsir Noor. The seventh volume (tenth edition). Tehran: Lessons from Quran Cultural Institute. [In Persian].
- Qaraeti, Mohsen. (2013). Tafsir Noor. Volume 10 (11th edition). Tehran: Lessons from Quran Cultural Institute. [In Persian].
- Sultan Mohammadi, Hussein and Sultan Mohammadi, Fatemeh. (2021). "Exemplary characteristics of Hazrat Khadijah". The third national conference of Hazrat Khadija, peace be upon her. 1-41. [In Persian].
- Seif Ali, Fatemeh and Marvoti, Sohrab and Hosseininia, Seyyed Mohammad Reza. (2021). "Resilience, its functions and strategies for its promotion in the process of social education from the perspective of the Holy Quran". Two scientific-research quarterly educational teachings in Quran and Hadith. The sixth period. Number 2, 1-18. [In Persian].

- Vahadani named, Rana and Vahadani named, Mina. (2019). "Quranic personality of Hazrat Zainab". Binat Publication (Imam Reza Institute of Islamic Studies). No. 107 and 108, 14-4. [In Persian].
- Yar Mohammadi Vasil, Musayib and Qanadi, Fatemeh and Ghafari, Faezeh. (2019). "The skill of endurance and its characteristics from the perspective of Imam Ali (a.s.) in Nahj al-Balagheh". Nahj al-Balagheh Research Quarterly. No. 31, 129-150. [In Persian].

