

The Quarterly Journal of Approach to  
Philosophy in Schools and Organizations

Year 3, Number 2, Summer 2024, Pages 15 to 31

Original Article

<http://www.esbam.ir>

فصلنامه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها

سال سوم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

ISSN: 2980-891X

## An explanation of examples and components of resilience in the 31st letter of Nahj al-Balagha

**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).

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

### Abstract

**Introduction:** The purpose of this article was to explain the basic components of resilience in the 31st letter of Nahj al-Balagheh and to benefit from the educational recommendations of Hazrat Ali (AS) in order to improve resilience skills. Resilience is the ability to properly deal with stressful life events and use obstacles and problems in order to increase capabilities.

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

**Findings:** Spirituality, foresight and foresight, having a source of internal control, hope and optimism, interaction and empathy, knowing and taking advantage of experiences are the components that were explained in the 31st letter and examples related to They are extracted from different parts of the letter.

**Conclusion:** The general conclusion of the research showed that based on the findings, reflecting on the educational recommendations of Hazrat Ali (AS) in this letter and applying them, in increasing resilience skills and actualizing this inner capacity to face Obstacles and difficulties are influential.

**Keywords:** Endurance, Nahj al-Balagha, Imam Ali, components of endurance, 31st letter.

**\*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.2024.447209.1048](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.447209.1048)

## An explanation of examples and components of resilience in the 31st letter of Nahj al-Balagha

### Detailed Abstract

**Introduction:** The purpose of this article was to explain the basic components of resilience in the 31st letter of Nahj al-Balagheh and to benefit from the educational recommendations of Hazrat Ali (AS) in order to improve resilience skills. Resilience is the ability to properly deal with stressful life events and use obstacles and problems in order to increase capabilities.

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

**Results and discussion:** The components that this article has explained in the 31st letter of Nahj al-Balagheh are related to each other to a great extent and each one somehow strengthens the other; For example, "hope as a factor for the richness of life enables people to see themselves with a perspective beyond the current situation" (Mohammedzadeh and Jahandari, 2018: 200). In fact, hope, in addition to increasing resilience; It strengthens foresight as another mentioned component. Also, establishing favorable social relations and empathy with the people we are in contact with creates opportunities for people to express their feelings, by receiving and understanding the feelings and experiences of others, in dealing with similar problems or stressful cases. Use each other's positive experiences, and this issue leads to a reduction in the annoyance of unfortunate events and helps people look at life issues with a more optimistic attitude (Jahedi and Derakhshani, 2018). Therefore, not only the component of interaction and empathy strengthens the component of knowing and benefiting from the experiences of others; Both of these components strengthen the element of hope and having an optimistic attitude. In addition, the component of interaction and empathy is related to the component of spirituality and "in the school of Islam, a complete human being is with and empathetic to people, and being in the company of people and helping fellow human beings is a form of worship and brings people closer to God. It can be" (Seyd Mahrami and Ghaffari, 1401: 83). Another component that can be considered related to the spirituality component is having an internal source of control. are not alone. They believe that God is their friend and helper. This belief is not an external belief, but a belief through which the followers of religions solve their problems with the help and mediation of God. It may appear that this group of people has external orientation, but it is not so. They don't believe that God will solve their problems, but they believe that God's support and support gives them strength to reach their goals" (Koshki and Khalili Far, 2009: 38). Therefore, paying attention to each of these components is emphasized and can leave positive and constructive effects on other components as well.

An inseparable part of every human's life are the sufferings and obstacles that they face, and a person who has the ability to properly deal with crises and adverse conditions can better than other people the negative effects of crises and accidents. Resilience is an internal capacity that makes people actively and effectively face the positive and negative events of life, take advantage of various obstacles and hardships in order to improve their capabilities. This inner capacity is considered an acquired characteristic and all people can try to develop and nurture it. The 31st letter of Nahj al-Balagheh contains the paternal advice of Imam Ali (a.s.), six of the most basic components of resilience include (spirituality, foresight and foresight, having a source of internal control, hope and optimism, interaction and empathy, knowing and using experiences) can be explained in its different parts and all readers, at any time and place, deserve to pay attention and reflect on its valuable guidelines. Spirituality is the way a person looks at himself and the world around him, which is considered an essential factor in increasing resilience, and it includes three main characteristics, including faith in the creator who sustains the world, prayer and faith in resurrection. Foresight is another component that is emphasized in the words of the Prophet by recognizing the hardships of the path of life and preparing the means of the hereafter. Having an internal source of control is another factor that is effective in increasing resilience, and it means that a person, in facing obstacles, instead of emphasizing unchangeable factors, relies on factors that are under his authority and control. Hope and optimism, as an invigorating element, makes a person to try and move and is necessary for the survival of life; In addition, interaction and empathy are important factors that affect people's mental health, and in this letter, it has been considered from the point of view of respecting the rights of friends and honoring relatives. Recognizing and using experiences is the last component mentioned in this article and it leads people to bear the events that happened in a more favorable way and by using the experiences of the predecessors mentioned in the 31st letter. It has also been emphasized by many, to get the correct solution to deal with obstacles. Also, in line with the relationship between the components, it seems that the above components are related to each other and each one affects the other in some way, and for this reason, it is suggested that each of these components in relation be considered with another.

Spirituality, foresight and foresight, having a source of internal control, hope and optimism, interaction and empathy, knowing and taking advantage of experiences are the components that were explained in the 31st letter and examples related to They are extracted from different parts of the letter.

**Conclusion:** The general conclusion of the research showed that based on the findings, reflecting on the educational recommendations of Hazrat Ali (AS) in this letter and applying them, in increasing resilience skills and actualizing this inner capacity to face Obstacles and difficulties are influential.

**Keywords:** Endurance, Nahj al-Balagha, Imam Ali, components of endurance, 31st letter.

## تبیینی بر مصادیق و مؤلفه های تاب آوری در نامه ی سی و یکم نهج البلاغه

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 اصفهان (دانشگاه فرهنگیان).

ایرج علی اکبری\*: دکتری فلسفه تعلیم و تربیت. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

### چکیده

**هدف:** هدف از مقاله ی حاضر تبیین مؤلفه های اساسی تاب آوری در نامه ی سی و یکم نهج البلاغه و بهره مندی از توصیه های تربیتی حضرت علی (ع) در جهت ارتقای مهارت های تاب آوری بود. تاب آوری توانایی برخورد درست با وقایع و رویداد های تنش زای زندگی و استفاده از موانع و مشکلات در راستای افزایش توانمندی ها محسوب می شود. **روش کار:** این پژوهش در زمره ی پژوهش های کتابخانه ای قرار می گیرد و با مراجعه به کتب و منابع معتبر و با استفاده از روش تحلیل محتوا، به شیوه توصیفی -تحلیلی انجام شده است. **نتایج:** معنویت، دور اندیشی و آینده نگری، برخورداری از منبع کنترل درونی، امید و خوش بینی، تعامل و همدلی، شناخت و بهره گیری از تجارب، مؤلفه هایی هستند که در نامه ی سی و یکم مورد تبیین قرار گرفتند و مصادیق مرتبط با آن ها از بخش های مختلف نامه استخراج شده است. **نتیجه گیری:** نتیجه گیری کلی پژوهش نشان داد که بر اساس یافته های به دست آمده، تأمل در توصیه های تربیتی حضرت علی (ع) در این نامه و به کارگیری آن ها، در افزایش مهارت های تاب آوری و به فعلیت رساندن این ظرفیت درونی جهت رویارویی با موانع و سختی ها تأثیر گذار است.

**واژگان کلیدی:** تاب آوری، نهج البلاغه، امام علی ع، مؤلفه های تاب آوری، نامه ی سی و یکم.

\*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.2024.447209.1048](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.447209.1048)

مواجهه با موانع، مشکلات، سختی‌ها، مصائب و هر آنچه که در گستره‌ی شرور جا می‌گیرد، امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. ناگزیر بودن انسان از رویارویی با مسئله‌ی شر از آنجایی نشئت می‌گیرد که شرور از ملزومات عالم ماده به شمار می‌آیند. با این وجود که عالم ماده نظام احسن است و بهتر از آن را نمی‌توان در نظر آورد، شر از ویژگی‌های مهم این عالم محسوب می‌شود و بنابر نظر بوعلی سینا فیلسوف بزرگ قرن چهارم هجری: «اگر عالم مادی که تلازم اجتناب‌ناپذیر با شرور دارد، طوری خلق می‌شد که در آن، اصلاً شری متحقق نباشد، دیگر این عالم، مادی نبود؛ بلکه عالم دیگری بود که صرف خیر محض است. در حالی که چنین عالمی را خداوند پیش از این خلق کرده بود» (ابن سینا، ۱۴۰۴ق: ۴۲۱). «بنابر گفته‌ی شهید مطهری: شر چیزی است که عقل عدم آن را بر وجودش ترجیح می‌دهد» (مهدوی آزاد بنی و علیزاده، ۱۳۹۰: ۶۱). از این رو موانع و سختی‌ها هیچ‌گاه باب میل آدمی نبوده و نخواهد بود و از طرفی انسانی وجود ندارد که در طول زندگی خود با سختی‌های مختلف رو به رو نشده باشد. حضرت علی ع هم، در آغاز نامه‌ی سی و یکم نهج البلاغه به فرزندشان امام حسن ع گوشزد می‌کند که «در دنیا هدف بیماری‌ها، در گرو روزگار، و در تیر رس مصائب، گرفتار دنیا، سوداکننده‌ی دنیای فریب کار، وام‌دار نابودی‌ها، اسیر مرگ، هم‌سوگند رنج‌ها، هم‌نشین اندوه‌ها، آماج بلاها، به خاک در افتاده‌ی خواهش‌ها و جان‌نشین گذشتگان است» و در ادامه‌ی نامه از ایشان می‌خواهد که غم و اندوه زندگی را با نیروی صبر و زیبایی‌یقین از خود دور سازد و همین مطلب، اجتناب‌ناپذیری انسان از مسئله‌ی رنج و لزوم چاره‌جویی صحیح در برابر مصائب و سختی‌های دنیایی را در بر می‌گیرد. در واقع همین رنج‌ها و موانع هستند که موجب کمال آدمی می‌شوند و چیزی که در این پژوهش قرار است در کانون توجه قرار بگیرد نه مسئله‌ی رنج، بلکه نحوه‌ی رویارویی انسان با مشکلات و رفتاری است که در آستانه‌ی سختی‌ها از خود نشان می‌دهد. واکنش صحیح افراد در شرایط بحران را مستلزم برخورداری از نیرویی تحت عنوان تاب‌آوری می‌باشد. «نیومن (۲۰۰۵) تاب‌آوری را به توانایی انسان برای سازگاری در برابر مصیبت‌ها، ضربه‌ها، درد و رنج ناشی از گرفتاری‌ها و محرکات تنش‌زای با اهمیت در زندگی تعریف می‌کند» (سیفعلی‌ئی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲). از نظر برخی محققان، تاب‌آوری را می‌توان نیرویی اکتسابی به حساب آورد. به عبارتی دیگر تاب‌آوری را باید به عنوان یک فرایند در نظر گرفت، نه به عنوان یک ویژگی ثابتی که فرد از آن برخوردار است (راتر، ۲۰۱۲). میلر و دانیل (۲۰۰۷) تاب‌آوری را هم به عنوان فرایند و هم به عنوان نتیجه و پیامد در نظر می‌گیرند و آن را، فرایند بهزیستی‌هیجانی در مقابل حوادث و پیامد و نتیجه‌سازگاری در شرایط ناگوار می‌دانند (علیزاده، ۱۳۹۵). آل‌سیبرت نویسنده‌ی کتاب مزایای تاب‌آوری نیز، تاب‌آوری را یک ظرفیت بالقوه می‌داند. او معتقد است افراد کمی هستند که تاب‌آور به دنیا می‌آیند و این ظرفیت در مابقی افراد مستلزم به‌فعلیت رسیدن و توسعه پیدا کردن، است (صارمی و میر سلیمانی، ۱۳۹۴). از آن جهت که تاب‌آوری به دوره‌ی خاصی از زندگی منحصر نمی‌شود و این ظرفیت در هر سطح یا هر سنی قابل توسعه است، نمی‌توان آن را یک پدیده ذاتی به شمار آورد (برهانی، ۱۳۹۲). پرورش مهارت‌های مرتبط با تاب‌آوری به افراد کمک قابل ملاحظه‌ای می‌کند. ارتقای این ظرفیت در وجود افراد باعث می‌شود که توان رویارویی با رویداد‌های مثبت و منفی زندگی را کسب کرده و قادر به مدیریت این گونه رویدادها باشند. با این حال تاب‌آوری صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا تهدیدهای احتمالی تلقی نمی‌شود و مستلزم شرکت فعال و سازنده‌ی فرد در محیط پیرامونی خود است (عباسی زاغه و لطیفیان، ۱۴۰۲). فریبرگ (۱۹۹۴) معتقد است که تاب‌آوری توانایی فعالانه عمل کردن و مؤثر بودن به جای واکنشی عمل کردن و منفعل بودن در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا به شمار می‌آید (علیزاده، ۱۳۹۵). افراد تاب‌آور قادر هستند با شرایط بحران‌زای زندگی خود به شیوه‌ای درست مقابله کرده و به جای ناامید شدن یا حتی نادیده گرفتن مشکلات و سختی‌ها، برای یافتن راه حل صحیح مسائل تلاش کنند. این به معنای آن نیست که زندگی آنها خالی از سختی‌ها و موانع مختلف است؛ بلکه نشان‌دهنده‌ی این مطلب است که آنها از موانع و

شرایط دشوار در جهت رشد و تعالی ظرفیت ها و مهارت های خود استفاده می کنند (چراغی و همکاران، ۱۳۹۹). آنچه از تعاریف فوق به دست آمده این است که از یک سو زندگی انسان ها آمیخته با مشکلات و رنج های متعدد است و از سویی دیگر تاب آوری یکی از ظرفیت های مهم وجودی انسان هاست که هر فرد می تواند و باید در راستای ارتقای این ظرفیت مهم تلاش کند. از آن جایی که نامه ی سی و یکم نهج البلاغه یکی از مهم ترین نامه های تربیتی حضرت می باشد و «می تواند مبنای شخصیت علمی و عملی انسان ها را تشکیل دهد» (سبحانی نیا، ۱۳۹۹: ۱۵۱). پژوهش ها و مقالات متعددی در زمینه ی تاب آوری، ویژگی ها و راهبرد های افزایش آن یافت می شود؛ اما مواردی که در زیر از آن ها به عنوان پیشینه ی پژوهش یاد شده است، مرتبط ترین آن ها با موضوع مقاله ی حاضر می باشد. قائمی و همکاران (۱۳۹۲) در مقاله ای با عنوان «عوامل ناامیدی و راهبرد های انگیزشی نهج البلاغه در درمان آن ها» عوامل و انگیزه های منفی پدید آمدن یأس و ناامیدی را فقدان شرح صدر، ناامیدی از رحمت الهی، وسوسه های شیطانی، امیدهای واهی و دروغین و بدگمانی ها دانسته اند و در ادامه راهبردهایی را برای از بین بردن ناامیدی با استفاده از معارف عمیق نهج البلاغه بیان کردند. از آنجایی که امید یکی از مهم ترین مؤلفه های تاب آوری به شمار می آید؛ مقاله ی فوق در پیشینه ی پژوهش حاضر جا می گیرد. صادقی نیری و الهیاری نژاد (۱۳۹۲) در مقاله ای به نام «مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه» مبحث تفکر و اندیشه ی مثبت و خوش بینی را که از اهمیت بالایی در سلامت روانی افراد و جامعه برخوردار است؛ در کتاب نهج البلاغه و معارف عمیق امام علی ع مورد مطالعه قرار داده اند و دستیابی به آرامش، کاهش ترس، اضطراب، حزن، اندوه و دستیابی به موفقیت را آثار و نتایج خوش بینی ذکر کرده اند. نادری راوندی و صدیقی ارفعی (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان «نقش مذهب و معنویت در ارتقاء تاب آوری و سلامت روان» با استفاده از روش تحقیق همبستگی و بررسی ۲۲۸ نفر از دانشجویان دانشگاه کاشان، به این نتیجه رسیدند که مجموع، مذهب چهارچوب معتبر و پایداری برای افزایش تاب آوری و در نتیجه ارتقاء سلامت روان فراهم می کند. محقق و صحابت انور (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان «روابط اجتماعی و اخلاق از دیدگاه حضرت علی ع در نهج البلاغه» به روش اسنادی و با بهره گیری از کتاب نهج البلاغه به این نتیجه دست یافتند که از دیدگاه امام علی ع در هر جامعه آدمیان در عین استقلال، هویت و روح جمعی دارند و به واکاوی معیار های روابط اجتماعی مطلوب در نهج البلاغه پرداختند. تعامل، همدلی و برقراری روابط اجتماعی مطلوب، یکی از اساسی ترین مؤلفه های تاب آوری می باشد و به همین جهت، مقاله ی فوق در ذیل پیشینه پژوهش، مورد توجه قرار می گیرد. یارمحمدی واصل و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «مهارت تاب آوری و ویژگی های آن از دیدگاه امام علی ع در نهج البلاغه» به بیان خصوصیات افراد تاب آور و ویژگی هایی که باعث ارتقاء تاب آوری می شود پرداخته اند و از خودآگاهی، احساس ارزشمندی، ارتباط اجتماعی، آینده نگری، خودکنترلی، معنایابی، صبر، بردباری، استقامت و پایداری به عنوان اصلی ترین این ویژگی ها نام برده اند. بختیاری (۱۳۹۹) در مقاله ای تحت عنوان «آینده نگری از دیدگاه امام علی ع» به تبیین آینده نگری که یکی از مهم ترین مؤلفه های تاب آوری محسوب می شود، در دیدگاه حضرت علی (ع) پرداخته و شاخص هایی مانند زیرکی، مشاوره، تفکر و اندیشه، اراده و تصمیم استوار، شناخت شرایط و وضعیت، هوشیاری، آزمون فرضیات، صبر و شکیبایی و خطر پذیری و تهور و بی باکی را برای آینده نگری استخراج کرده است. با توجه به پیشینه ی حاضر، به نظر می رسد که به طور کلی، به موضوع تاب آوری در کتاب نهج البلاغه کمتر پرداخته شده و در بیشتر مقالات، یکی از مؤلفه ها یا راهبرد های مرتبط با تاب آوری از منظر نهج البلاغه مورد مطالعه و تبیین قرار گرفته است. با توجه به نقش و اهمیت تاب آوری، ویژگی ها و راهبرد های آن در سلامت روان افراد و تأکیدی که آموزه های ارزشمند نهج البلاغه بر سلامت جسم و روح انسان ها دارد؛ لازم است که در این زمینه، تحقیق و پژوهش بیشتری به عمل آید.

همچنین با توجه به این که امروزه، تاب آوری در زندگی چالش برانگیز انسان ها کاربرد گسترده ای دارد و ارتقای مهارت های آن حائز اهمیت می باشد؛ در مقاله ی حاضر واکاوی مفاهیم مرتبط با تاب آوری در نامه ی سی و یکم نهج البلاغه مورد توجه قرار گرفته و با مراجعه به کتب و منابع معتبر و به شیوه ی توصیفی- تحلیلی و با روش تحلیل محتوا، مصادیق و مؤلفه های اساسی آن از محتوای این نامه استخراج شده است.

### مبانی نظری

با توجه به تعاریف مختلفی که از مفهوم تاب آوری به دست آمده و با در نظر گرفتن مباحث مطرح شده در نامه ی سی و یکم نهج البلاغه، مؤلفه های زیر به عنوان برخی از اساسی ترین مؤلفه های تاب آوری تبیین می شود.

### مؤلفه های تاب آوری

۱- **معنویت:** معنویت یکی از عناصر مهمی است که با سلامت روان و ارتقای مهارت های تاب آوری ارتباط نزدیکی دارد و به عبارتی دیگر، «یک عامل کلیدی در ایجاد تاب آوری و افزایش آن محسوب می شود» (علیزاده، ۱۳۹۵: ۳۱). با توجه به مطالعات مختلفی که در این حوزه انجام شده است، معنویت به افراد یاری می رساند تا مشکلات زندگی خود را مدیریت کرده، با استرس ها و افسردگی ها کنار آمده و علاوه بر آن، قادر به حفظ سلامت جسمانی و روانی خود باشند (علیزاده، ۱۳۹۵؛ به نقل از گریف و لوبسر، ۲۰۰۸). به بیانی دیگر، معنویت یک نوع نگرش و شیوه ی نگرستن به خود و جهان اطراف است و با این که با مفهوم مذهب دارای اشتراکاتی می باشد، نمی توان آن را دقیقاً معادل مذهب دانست؛ به این جهت که مذهب و نگاه مذهبی خود می تواند بخشی از معنویت محسوب شود؛ این در صورتی است که معنویت، شیوه ی ارتباط انسان با خود، جهان اطراف و سایر موجودات است و افراد معنوی باور دارند که هیچ اتفاقی در این جهان به صورت تصادفی رخ نمی دهد و این جهان و نظامی که بر آن حاکم است دارای خالق است که از آن مراقبت و نگهداری می کند؛ همین اعتقاد و باور، منجر به تعامل درست انسان با طبیعت می شود (عباسی زاغه و لطیفیان، ۱۴۰۲). همچنین افرادی که از نگرش معنوی برخوردار هستند در مواجهه با رنج ها و سختی ها، با فکر کردن به خدا، دعا کردن و در نظر گرفتن مسائل معنوی، مشکلاتی چون احساس تنهایی، افسردگی شدید و افکار منفی و تهدیدآمیز درباره خود و دیگران را کم تر احساس کرده و شرایط ناگوار به وجود آمده را راحت تر می پذیرند (محمد پور و همکاران، ۱۳۹۰). توجه به حضور دائمی خداوند در زندگی و یاری خواستن از او، سبب کاهش اندوه و اضطراب و ایجاد آرامش و اطمینان قلبی در انسان ها می شود. عبارت "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" در آیه بیست و هشتم سوره ی رعد نیز این مطلب را به روشنی تصدیق می کند. یاری خواستن از خدا و «دعاکردن، از نظر روان شناختی فرد را به نیرویی آرام بخش متصل می کند و بار بسیاری از فشارها را از دوش او برداشته و به عهده ی نیرویی می گذارد که خالق همه چیز است. این تکیه کردن به نیروی بی پایان، روحیه ی امید را تقویت کرده و تحمل بسیاری از مصائب را آسان می کند» (علیپور و حقیقت گو، ۱۳۹۳: ۵۳). مطلب دیگری که در زمینه ی معنویت تا حد زیادی درخور تأمل و توجه می باشد، ایمان به معاد است. «افراد تاب آور به احتمال بیشتری در مواجهه با شرایط ناگوار در جست و جوی معنا هستند» (علیزاده، ۱۳۹۵: ۳۱) و یکی از مهم ترین تأثیرات ایمان به معاد از بین بردن احساس پوچی و سرگردانی است. قرآن کریم نیز به این موضوع اشاره می کند و «راه علاج پوچی و بیهودگی را اعتقاد به معاد و همه ی موجودات عالم از جمله انسان را در مسیر بازگشت به سوی خداوند می داند» (اردشیری لردجانی، ۱۳۹۰: ۳۳۱). مطابق تعاریف بالا مؤلفه ی معنویت به عنوان یکی از مهم ترین مؤلفه های تاب آوری، از سه مشخصه ی اصلی برخوردار است که مصادیق آن را در نامه سی و یکم نهج البلاغه، می توان مشاهده کرد:

**(الف) اعتقاد به خالق که نگهدارنده جهان و مخلوقات است:** امام علی (ع) در این باره خطاب به فرزندشان امام حسن (ع) می فرماید: «بدان که در اختیار دارنده ی مرگ همان است که زندگی در دست او و پدید آورنده ی موجودات است، همو

می میراند، و نابودکننده همان است که دوباره زنده می کند، و آن که بیمار می کند شفا نیز می دهد. بدان که دنیا جاودانه نیست، و آن گونه که خدا خواسته است برقرار است». در قسمتی دیگر از این نامه آمده است: «در تمام کارها خود را به خدا واگذار، که به پناهگاه مطمئن و نیرومندی رسیده ای». همین اعتقاد راسخ به خالق که دنیا را برقرار ساخته و پناهگاه مطمئن بندگان است، نیرویی وصف ناشدنی به فرد تاب آور عطا می کند و به او توان ایستادگی و پایداری می دهد؛ برای همین است که حضرت می فرماید: «به قدرتی پناه بر که تو را آفریده، روزی داده و اعتدال در اندام تو آورده. بندگی تو فقط برای او باشد، تنها اشتیاق او را داشته باش و تنها از او بترس». همان گونه که در مطلب بالا اشاره شد و همچنین مطابق بسیاری از آیات و روایات، شایسته است که انسان ها، قدرت خدا را از هر قدرت دیگری بالاتر بدانند، این گونه است که از چیزی به غیر از دچار شدن به معصیت و ناخشنودی خداوند ترسی به خود راه نمی دهند و همین امر، تأثیر به سزایی در افزایش توان مقابله و تاب آوری افراد در برابر سختی ها خواهد داشت.

**ب) دعا، نیایش و طلب یاری از خداوند:** حضرت علی (ع) از ارتباط با خداوند به عنوان مطمئن ترین وسیله نام می برد، بخشیدن و محروم کردن را فقط از سوی خدا می داند و در باب دعا و نیایش می فرماید: «دلت را با یاد خدا زنده کن و به ریسمان او چنگ زن، چه وسیله ای مطمئن تر از رابطه ی تو با خداست... در دعا با اخلاص پروردگارت را بخوان، که بخشیدن و محروم کردن به دست اوست و فراوان از خدا در خواست خیر و نیکی داشته باش». در ادامه می خوانیم که حضرت، امام حسن (ع) را به دعا کردن و طلب یاری از خداوند، که شنونده نداها و برطرف کننده ی غم هاست، فرا می خواند و دعا کردن را عاملی برای گشایش و بهره مندی از رحمت الهی می داند: «هرگاه او را بخوانی، ندایت را می شنود و چون با او راز دل گویی، راز تو را می داند. پس حاجت خود را با او بگویی و آنچه در دل داری نزد او باز گوی، غم و اندوه خود را در پیشگاه او مطرح کن، تا غم های تو را برطرف کند و در مشکلات تو را یاری رساند. هرگاه اراده کردی می توانی با دعا، در های نعمت خدا را بگشایی، تا باران رحمت بر تو ببارد».

**ج) ایمان به معاد و آخرت گرایی:** ایمان به معاد در بحث معنویت و در رابطه با افزایش تاب آوری از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا «انسانی که به خدا و زندگی پس از مرگ باور ندارد و زندگی را منحصر به حیات مادی دنیایی می داند، هیچ توجیهی برای تحمل رنج ها و مصیبت ها نخواهد داشت. اگر هم بتواند رنج ها و مصیبت های زندگی را به گونه ای توجیه کند، تصور مرگ و نقطه ی پایان زندگی، زندگانی را در کام وی تلخ کرده و با خود می گوید: وقتی می دانیم زندگی با مرگ پایان می یابد، چگونه می توانیم بازهم از معنای زندگی سخن بگوییم؟» (آذربایجانی و شجاعی، ۱۳۹۳: ۹۳؛ به نقل از رامبو، ۲۰۰۹). حضرت علی (ع) نیز در بخش های مختلف نامه سی و یکم بارها ضرورت یادآوری مرگ و اهمیت مسئله ی معاد را یاد آور شده است و خطاب به امام حسن ع می فرماید: «پسرم بدان تو برای آخرت آفریده شده ای نه دنیا؛ برای رفتن از دنیا، نه پایدار ماندن در آن؛ برای مرگ، نه زندگی جاودانه در دنیا؛ که هر لحظه ممکن است از دنیا کوچ کنی و به آخرت در آیی... فراوان به یاد مرگ باش و یاد آن چه که به سوی آن می روی و پس از مرگ در آن قرار می گیری». در قسمت دیگری از نامه می بینیم که حضرت، به مقایسه ی احوال معتقدان معاد و دنیا پرستان می پردازد و بدین وسیله نقش معاد را در تحمل سختی ها و مصائب روشن می سازد: «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 منزل گاه امن با آرامش قدم بگذارند و از تمام سختی های طول سفر احساس ناراحتی ندارند و هزینه های مصرف شده را غرامت نمی شمارند و



هیچ چیز برای آنان دوست داشتنی نیست جز آن که به منزل امن و محل آرامش برسند ولی داستان دنیا پرستان همانند گروهی است که از جایگاه پر از نعمت ها می خواهند به سرزمین خشک و بی آب و علف بروند».



شکل ۱- شاخصه های اصلی مؤلفه ی معنویت

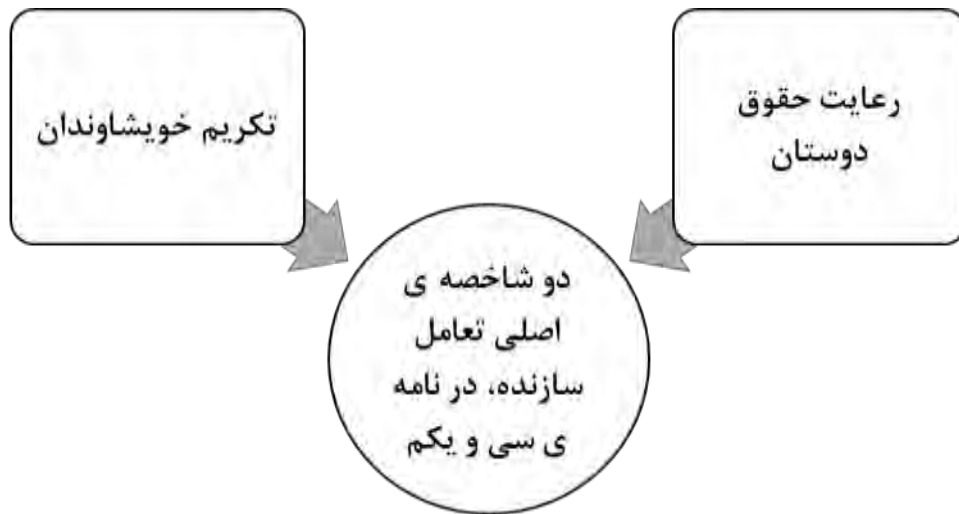
۲- دور اندیشی و آینده نگری: آینده نگری روشی نظام مند است که آینده های نامشخص را کنکاش می کند و به این معناست که به رویدادها پیش از واقعیت یافتن آن ها واکنش نشان دهیم (بختیاری، ۱۳۹۹). در واقع «توصیه به آینده نگری، توصیه به پیش گویی و اقدام برای کشف آینده محتوم نیست، بلکه تلاش برای شناخت آینده های ممکن و محتمل بر مبنای اطلاعات به دست آمده از گذشته و حال است تا به کمک آن تصمیمات امروز خود را سامان دهیم. آینده نگری ما را در آماده شدن برای طیف حوادثی که در آینده با آن مواجه خواهیم شد یاری می کند» (بختیاری، ۱۳۹۹). افراد تاب آور دورنمای کارها و رویدادها را در نظر می گیرند و خود را اسیر گذشته نمی کنند، اهل هدف گذاری و برنامه ریزی هستند، زندگی را بی معنا نمی دانند، نگاه مثبتی به آینده دارند و از رویدادها نا خوشایند فاجعه نمی سازند و به عبارتی آن ها را فاجعه زدایی می کنند (علیزاده، ۱۳۹۵). نکته ی درخور تأمل و ارزشمند دیگری که حضرت علی (ع) در نامه سی و یکم نهج البلاغه توجه امام حسن (ع) را به آن جلب می کند، آباد کردن جایگاه آینده و پرهیز از اموری است که عواقب نا خوشایندی به دنبال دارد: «پس جایگاه آینده را آباد کن، آخرت را به دنیا مفروش و آن چه نمی دانی نگو، آن چه بر تو لازم نیست بر زبان نیاور و بر جاده ای که از گمراهی آن می ترسی قدم مگذار، زیرا خودداری به هنگام سرگردانی و گمراهی، بهتر از سقوط در تباهی هاست». چنانچه در تعاریف بالا ذکر شد، آینده نگری شناخت آینده و مجموعه ی حوادثی است که انسان ممکن است با آن ها مواجه شود و امام علی (ع) نیز از امام حسن (ع) می خواهد، سختی های مسیر زندگی و احوال عابران آن را بشناسد و برای آخرت خود، اسباب و وسایل لازم را مهیا کند: «بدان که در پیش روی تو گردنه های صعب العبوری وجود دارد، که حال سبکباران به مراتب بهتر از سنگین باران است... پس برای خویش قبل از رسیدن به آخرت وسائلی مهیا ساز و جایگاه خود را پیش از آمدنت آماده کن».

۳- **برخورداری از منبع کنترل درونی:** برخورداری از منبع کنترل درونی به منزله ی یکی از مؤلفه های مهم در مفهوم تاب آوری به این معناست که شخص تاب آور در مواجهه با مشکلات و مسائل مختلف، مسئولیت کارهای خود را پذیرفته و خود را قادر به انجام اعمال و دارای توان تأثیرگذاری بداند (علیزاده، ۱۳۹۵). برای افراد تاب آور مهم نیست چه رویداد یا واقعه ای رخ می دهد، مهم این است که آن ها ایمان دارند که بر اتفاقات تأثیر می گذارند و منبع کنترل شان را در درون شان می بینند، نه در دنیای بیرون (عباسی زاغه و لطیفیان، ۱۴۰۲). در واقع منبع کنترل درونی باعث می شود که افراد به جای تکیه بر عوامل غیر قابل تغییر بر عواملی که تحت اختیار و کنترل آن هاست، تکیه کنند. به گفته ی بروکس: «وقتی شکست یا اشتباهی رخ می دهد، افراد تاب آور آن را به منزله ی فرصتی برای یادگیری می نگرند، آن ها شکست را به عوامل قابل تغییر مثل کوشش ناکافی یا اهداف غیر واقع بینانه نسبت می دهند» (علیزاده، ۱۳۹۵: ۲۸). بدون شک برخی از عوامل، نظیر مخاطرات طبیعی از حیظه ی کنترل انسان خارج است؛ با این حال فردی که دارای منبع کنترل درونی باشد ضمن تشخیص علت مسائل، تلاش می کند که با پیدا کردن راه حل های مؤثر، بر شرایط پیش آمده و آینده ی خود تأثیرات مثبتی ایجاد کند (عباسی زاغه و لطیفیان، ۱۴۰۲). این مؤلفه در سخنان حضرت علی (ع) و همچنین در قسمت هایی از نامه سی و یکم نهج البلاغه قابل تبیین است. با توجه به تعاریفی که مطرح شد، یکی از عواملی که فرد تاب آور می تواند ریشه ی شکست های خود را به آن نسبت دهد، غیرواقع بینانه بودن اهداف است. انتخاب اهداف غیر واقع بینانه در عدم تحقق آن ها مؤثر بوده و امام علی (ع) در نامه ی سی و یکم نهج البلاغه ضمن تأکید بر ضرورت واقع نگری در زندگی، با اشاره به آرزوهایی که امکان تحقیقشان وجود ندارد، می فرماید: «به یقین بدان که تو، به همه ی آرزوهای خود نخواهی رسید، و تا زمان مرگ بیشتر زندگی نخواهی کرد، پس در به دست آوردن دنیا آرام باش، و در مصرف آن چه به دست آورده ای نیکو عمل کن». همچنین در قسمتی دیگر از این نامه می خوانیم: «بدان! راهی پر مشقت و بس طولانی در پیش روی داری، و در این راه بدون کوشش بایسته و تلاش فراوان و اندازه گیری زاد و توشه و سبک کردن بار گناه موفق نخواهی بود و بیش از تحمل خود بار مسئولیت ها را به دوش نگیر که سنگینی آن برای تو عذاب آور است». این بخش از نامه، که حضرت علی (ع)، موفقیت را بدون کوشش بایسته و تلاش فراوان میسر نمی داند؛ به خوبی در بر دارنده ی این نکته است که فرد تاب آور می بایست میزان تلاش خود را در تحقق یا عدم تحقق اهداف خویش مؤثر بداند و این دقیقاً ویژگی فردی است که دارای منبع کنترل درونی باشد. از طرفی دیگر هشدار ایشان نسبت به پذیرش مسئولیت هایی که فراتر از توان انسان هستند به ضرورت انتخاب اهداف واقع بینانه، اشاره دارد.

۴- **امید و خوش بینی:** «امید نقش اکسیژن روانی را برای بشر ایفا می کند، که وجود آن برای بقا و مبارزه با چالش ها در زندگی ضروری است» (علیزاده، ۱۳۹۵: ۲۹). امید یکی از مؤلفه های اساسی در حوزه ی تاب آوری محسوب می شود و به همین جهت «در سال های اخیر، روان شناسان به سازه ی امید به عنوان نقطه ی قوت روان شناختی نگریده که هم به بالا رفتن تاب آوری افراد کمک می کند و هم در پرورش و ایجاد سلامت روانی مؤثر است» (محمد زاده، ۱۳۹۸: ۲۰۴). در واقع، افرادی که دچار درماندگی آموخته شده هستند و یا هیچ امیدی برای بهبود وضعیت پیش آمده و اصلاح شرایط کنونی ندارند، کمتر ممکن است از خود، تلاشی برای تغییر وضعیت موجود نشان دهند. به عبارتی دیگر «امید نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت مثبت هدایت می کند. این عامل به انسان ها انرژی می دهد و مجهزشان می کند و مانند کاتالیزوری برای کار و فعالیت عمل می نماید» (محمدزاده و جهانداری، ۱۳۹۸: ۲۰۰). عامل دیگری که ارتباط تنگاتنگی با مفهوم امید دارد و می توان آن را در افزایش تاب آوری و سلامت روانی افراد مؤثر دانست، خوش بینی است. خوش بینی را می توان یکی از نشانه های سلامت روانی در نظر گرفت که هرچند عموم مردم آن را دیدن نیمه ی پر لیوان یا عادت به انتظار پایان خوش برای

هر واقعه می‌داند؛ اساس و مبنای آن چیزی فراتر از عبارت‌های امیدوارکننده و تجسم موفقیت است (علیزاده، ۱۳۹۵). در واقع «به معنای این نیست که انتظار داشته باشید همه چیز کامل از آب در بیاید، در عوض به این معناست که شما این نظر را دارید که اگر بهترین تلاش خود را انجام دهید، به احتمال زیاد همه چیز ممکن است به حد مطلوب تبدیل شود» (آزادی، ۱۳۹۹: ۱۷۱). در نامه‌ی سی و یکم نهج البلاغه در یک عبارت هرچند کوتاه، لزوم از دست ندادن امید و برخورداری از نگرشی خوش‌بینانه قابل تبیین است. حضرت علی (ع) در باب امیدواری به امام حسن (ع) این‌گونه توصیه می‌کند: «هرگز از تأخیر اجابت دعا ناامید مباش. گاه در اجابت دعا تأخیر می‌شود تا پاداش درخواست‌کننده بیشتر و جزای آرزومند کامل‌تر شود، گاهی درخواست می‌کنی پاسخ داده نمی‌شود زیرا بهتر از آن چه خواستی به زودی یا در وقت مشخص، به تو خواهد بخشید». همان‌گونه که در سخن امام علی (ع) آمده است؛ جایز نیست که انسان با نرسیدن به خواسته‌های خود دچار ناامیدی شود و می‌بایست به خدا توکل کرده و به اتفاقات مطلوبی که ممکن است رخ دهد خوش‌بین باشد.

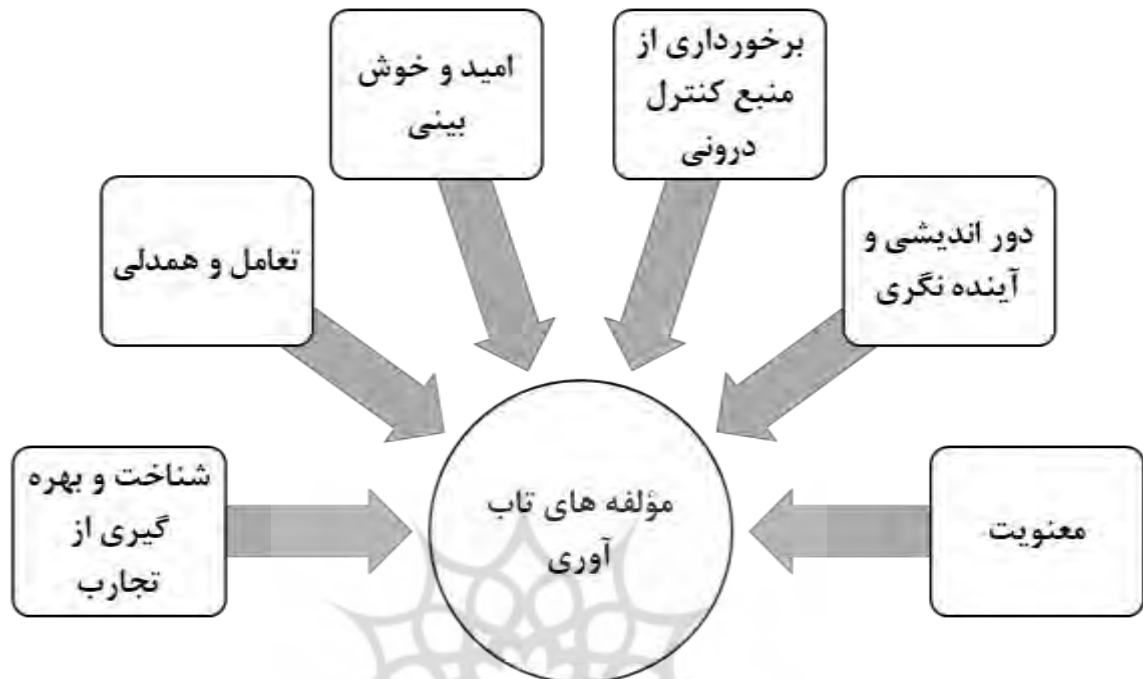
**۵- تعامل و همدلی:** یکی از مؤلفه‌های مهم در افزایش مهارت‌های تاب‌آوری، تعامل و همدلی و به بیانی دیگر برقراری ارتباط با دیگران، توأم با احترام متقابل است که منجر به پیوستگی اجتماعی می‌شود (عباسی زاغه و لطیفیان، ۱۴۰۲). از یک سو تعامل صحیح و سازنده با خانواده، دوستان و سایر افرادی که انسان با آن‌ها در ارتباط است، در سلامت روانی افراد به نحو چشمگیری مؤثر می‌باشد و با توجه به این که «انسان عصر معاصر با انواع آسیب‌های روانی و اجتماعی مواجه است و این آسیب‌ها در اغلب جوامع به طور نگران‌کننده‌ای رو به افزایش است، یکی از مفیدترین و کاربردی‌ترین راهکارها برای پیشگیری از بروز آسیب‌های روانی، غنای روابط میان انسان‌ها می‌باشد» (سیدمحرمی و غفاری، ۱۴۰۱: ۸۲). از سویی دیگر «همدلی یکی از عناصر اصلی و مهم در روابط اجتماعی بین افراد به حساب می‌آید که فرد را در درک هرچه بیشتر و بهتر دیگران یاری می‌کند و باعث ایجاد روابط اجتماعی مطلوب می‌شود و این روابط مطلوب نوعی حمایت اجتماعی را به دنبال خواهد داشت» (جاهدی و درخشانی، ۱۳۹۸: ۶۲). همدلی و درک شرایط دیگران و به دنبال آن برقراری نوعی حمایت اجتماعی مطلوب، در نامه‌ی سی و یکم نهج البلاغه، مورد توجه قرار گرفته و به این شکل مطرح شده است: «پس آن چه که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار، آن چه را برای خود نمی‌پسندی برای دیگران مپسند». امروزه از این سخن حضرت علی (ع)، که روایات متعددی از پیامبر اکرم (ص) و سایر ائمه (ع) نیز با همین مضمون وجود دارد؛ به عنوان قاعده‌ی طلایی نام برده می‌شود و به عبارتی دیگر، دقیق‌ترین و کامل‌ترین ملاک برای برقراری روابط اجتماعی درست و اصولی می‌باشد (سیفعلی‌ئی، ۱۴۰۱). همچنین در قسمتی دیگر از نامه آمده است: «به هنگام بی‌نیازی، اگر کسی از تو وام خواهد، غنیمت بشمار، تا در روز سختی و تنگ‌دستی به تو بازگرداند». همان‌گونه که در سخنان حضرت علی (ع) مشهود است، همدلی با دیگران به هنگام سختی‌هایشان و تعامل صحیح با افراد، منجر می‌شود که فرد هنگامی که خودش هم به سختی‌ها و مصائب گرفتار می‌شود، افرادی را داشته باشد که به او کمک و یاری برسانند. تعامل صحیح و سازنده با افراد به قدری حائز اهمیت می‌باشد که حضرت، بخش قابل ملاحظه‌ای از نامه را به شرح حقوق دوستان و نحوه‌ی برخورد با آن‌ها اختصاص داده است و در این باب می‌فرماید: «دشمن دوست خود را دوست مگیر تا با دوست، دشمنی نکنی. در پند دادن دوست بکوش. هرگز حق برادرت را به اعتماد دوستی که با او داری ضایع نکن زیرا آن کس که حقش را ضایع می‌کنی با تو برادر نخواهد بود. مبدا برادرت برای قطع پیوند دوستی دلیل محکم‌تر از برقراری پیوند با تو داشته باشد و یا در بدی کردن، بهانه‌ی قوی‌تر از نیکی کردن به تو بیاورد». و در یک جمله، امام حسن (ع) را این‌گونه توصیه می‌کند که «از سوار شدن بر مرکب ستیزه‌جویی بپرهیز». علاوه بر دوستان، امام علی (ع)، نقش مهمی را برای خویشاوندان قائل می‌شود و در باب تکریم خویشاوندان می‌فرماید: «خویشاوندان را گرمی دار، زیرا آن‌ها پر و بال تو می‌باشند، که با آن پرواز می‌کنی و ریشه‌ی تو هستند که به آن‌ها باز می‌گردد و دست نیرومند تو می‌باشند که با آن‌ها حمله می‌کنی».



شکل ۲- دو شاخصه اصلی تعامل سازنده، در نامه سی و یکم

۶- شناخت و بهره گیری از تجارب: آگاهی و شناخت یکی از مؤلفه های دیگری است که در افزایش صبر و تحمل و به تبع آن در بالا بردن توان تاب آوری افراد تأثیر قابل ملاحظه ای می گذارد. در صورتی که انسان نسبت به حوادث و رویداد های پیش آمده، آگاهی نداشته باشد به طور طبیعی نمی تواند پیامد های ناگوار ایجاد شده را تحمل کند و در نتیجه با حالتی از خشم و غضب و هیجان عاطفی با مسئله برخورد می کند (خلیلی، ۱۳۹۵). امام علی (ع) نیز در قسمتی از نامه سی و یکم، مسئله ی شناخت و آگاهی انسان را مورد توجه قرار می دهد و می فرماید: «اگر درباره ی جهان و تحولات روزگار، مشکلی برای تو پدید آمد، آن را به عدم آگاهی ارتباط ده، زیرا تو ابتدا با ناآگاهی متولد شدی و سپس علوم را فرا گرفتی و چه بسیار است آنچه را که نمی دانی و خدا می داند، که اندیشه ات سرگردان و بینش تو در آن راه ندارد، سپس آن ها را می شناسی». این گونه می توان برداشت کرد که چه بسا مشکلاتی که گریبان گیر انسان می شود؛ در نهایت مایه ی خیر و مصلحت آدمی هستند و انسان، به این دلیل که شناخت و آگاهی صحیح و کاملی درباره ی آن مسئله ندارد، بی تاب و سرگردان می شود. علاوه بر آن مشکلات و گرفتاری هایی وجود دارند، که انسان نمی تواند آن ها را از بین ببرد و هدف از مقابله با چنین گرفتاری هایی این است که فرد تا حد زیادی از اثرات سوء آن ها مصون بماند و در این هنگام، افراد اگر آگاهی داشته باشند که بسیاری از مردم با این مشکلات مواجه می شوند و خودشان به تنهایی گرفتار چنین مصائبی نخواهند بود، بیش از پیش می توانند صبر و تحمل خود را افزایش داده و از اثرات منفی آن ها در امان بمانند (کریمیان، ۱۳۸۸). این گونه است که شناخت و آگاهی از احوال سایر انسان ها و حتی کسانی که در گذشته زندگی می کردند، می تواند به انسان در برخورد با مشکلات و افزایش توان تاب آوری یاری برساند؛ به همین دلیل است که حضرت علی (ع) در نامه سی و یکم نهج البلاغه، توصیه می کند که: «جان را با یقین نیرومند کن و با نور حکمت روشنایی بخش و با بررسی تحولات ناگوار دنیا به او آگاهی بخش، تاریخ گذشتگان را بر او بنما، و آن چه که بر سر پیشینیان آمده است به یادش آور». همچنین ایشان، بهره گیری از تجارب دیگران را مورد تأکید قرار می دهد و فایده ی این امر را، خطاب به امام حسن (ع) این گونه بیان می کند: «پس در تربیت تو شتاب کردم، پیش از آن که دل تو سخت شود و عقل تو به چیز دیگری مشغول گردد، تا به استقبال کارهایی بروی

که صاحبان تجربه، زحمت آزمون آن را کشیده اند و تو را از تلاش و یافتن بی نیاز ساخته اند». مطابق سخن حضرت، بهره گیری از تجارب دیگران باعث می شود که انسان در رویارویی با برخی از مشکلات، بتواند از راه حل های آماده ای که دیگران تجربه کرده اند و به دست آورده اند؛ بهره بگیرد و همین امر منجر به استفاده بهینه از فرصت های کوتاه زندگی می شود.



شکل ۳- مؤلفه های تاب آوری

#### ارتباط میان مؤلفه های تاب آوری:

مؤلفه هایی که مقاله حاضر به تبیین آن ها در نامه ی سی و یکم نهج البلاغه پرداخته است، تا حدود زیادی با یکدیگر در ارتباط بوده و هر کدام به نحوی باعث تقویت دیگری می شود؛ برای مثال «امید به عنوان عاملی برای غنای زندگی، افراد را قادر می سازد تا با چشم اندازی فراتر از وضعیت کنونی، خود را ببینند» (محمد زاده و جهانداری، ۱۳۹۸: ۲۰۰). در واقع امید علاوه بر این که خود باعث افزایش تاب آوری می شود؛ آینده نگری را به عنوان یکی دیگر از مؤلفه های نام برده شده، تقویت می کند. همچنین برقراری روابط اجتماعی مطلوب و همدلی با افرادی که با آن ها در ارتباط هستیم، فرصت هایی را ایجاد می کند که افراد ضمن بیان احساس خود، با دریافت و درک احساس و تجربه ی دیگران، در برخورد با مشکلات یا موارد تنش زای مشابه از تجارب مثبت همدیگر استفاده کنند و همین مسئله، منجر به کاهش آزار دهندگی حوادث ناگوار می شود و به افراد کمک می کند با نگرش خوش بینانه تری به مسائل زندگی بنگرند (جاهدی و درخشانی، ۱۳۹۸). بنابر این نه تنها مؤلفه ی تعامل و همدلی سبب تقویت مؤلفه ی شناخت و بهره گیری از تجارب دیگران می شود؛ هر دوی این مؤلفه ها، عنصر امید و برخورداری از نگرشی خوش بینانه را تقویت می کنند. افزون بر این، مؤلفه ی تعامل و همدلی با مؤلفه ی معنویت در ارتباط بوده و «در مکتب اسلام، انسان کامل همراه و همدل با مردم است و حضور در جمع مردم و کمک به هممنوعان، نوعی عبادت و باعث نزدیک تر شدن انسان به خداوند می شود» (سیدمحرمی و غفاری، ۱۴۰۱: ۸۳). مؤلفه ی دیگری که می توان آن را با مؤلفه ی معنویت در ارتباط دانست، برخورداری از منبع کنترل درونی است. «به نظر می رسد که اعتقاد به خدا، به انسان قدرت می دهد و افراد معتقد باور می کنند که در مقابل مشکلات و رخداد ها تنها نیستند. آن ها باور دارند که خدا یار و یاور

آنهاست. این باور نه یک باور بیرونی بلکه باوری است که طی آن پیروان ادیان مشکلات خود را به کمک و با وساطت خدا حل می کنند. شاید ظاهر امر این طور باشد که این گروه از انسان ها گرایش بیرونی دارند ولی این طور نیست. آن ها معتقد نیستند خدا مشکلات شان را حل می کند بلکه معتقد اند حمایت و پشتیبانی خدا به آنان نیرو می دهد به اهداف شان برسند» (کوشکی و خلیلی فر، ۱۳۸۹: ۳۸). بنابراین توجه به هر کدام از این مؤلفه ها مورد تأکید است و می تواند بر سایر مؤلفه ها نیز تأثیرات مثبت و سازنده ای به جا بگذارد.

### نتیجه گیری

بخش جدایی ناپذیر زندگی هر انسانی، رنج ها و موانعی هستند که با آن ها مواجه می شود و فردی که از توانایی مقابله ی درست با بحران ها و شرایط ناگوار برخوردار باشد، بهتر از سایر افراد می تواند اثرات سوء ناشی از بحران ها و حوادث پیش بینی نشده را کاهش دهد. تاب آوری یک ظرفیت درونی است که باعث می شود افراد ضمن رویارویی فعالانه و مؤثر با رویداد های مثبت و منفی زندگی، از موانع و سختی های مختلف در جهت ارتقای توانمندی های خود بهره بگیرند. این ظرفیت درونی یک ویژگی اکتسابی به شمار می آید و همه ی افراد می توانند در جهت توسعه و پرورش آن تلاش کنند. نامه ی سی و یکم نهج البلاغه شامل توصیه های پدرانۀ ی امام علی (ع) می باشد که شش مورد از اساسی ترین مؤلفه های تاب آوری شامل (معنویت، دور اندیشی و آینده نگری، برخورداری از منبع کنترل درونی، امید و خوش بینی، تعامل و همدلی، شناخت و بهره گیری از تجارب) در قسمت های مختلف آن، قابل تبیین بوده و همه ی خوانندگان، در هر زمان و مکان، شایسته است رهنمود های ارزشمند آن را مورد توجه و تأمل قرار دهند. معنویت شیوه ی نگرستن انسان به خود و جهان اطراف است که یک عامل اساسی در افزایش تاب آوری محسوب می شود و در بردارنده ی سه مشخصه اصلی شامل ایمان به خالق که نگهدارنده ی جهان است، دعا و نیایش و ایمان به معاد می باشد. آینده نگری مؤلفه ی دیگری است که در سخنان حضرت با شناخت سختی های مسیر زندگی و مهیا کردن اسباب آخرت مورد تأکید قرار گرفته است. برخورداری از منبع کنترل درونی عامل دیگری است که در افزایش تاب آوری تأثیر گذار بوده و به این معناست که فرد در رویارویی با موانع به جای تأکید بر عوامل غیر قابل تغییر، به عواملی تکیه کند که تحت اختیار و کنترل او هستند. امید و خوش بینی نیز به عنوان یک عنصر نیروبخش، انسان را به تلاش و حرکت وا می دارد و برای بقای زندگی ضروری می باشد؛ علاوه بر آن، تعامل و همدلی از عوامل مهمی است که بر سلامت روان افراد تأثیر می گذارد و در این نامه از منظر رعایت حقوق دوستان و تکریم خویشاوندان مورد توجه قرار گرفته است. شناخت و بهره گیری از تجارب، آخرین مؤلفه ای است که در مقاله ی حاضر عنوان شده است و منجر می شود که افراد به گونه ای مطلوب تر حوادث پیش آمده را تحمل کنند و با بهره گیری از تجارب پیشینیان که در نامه ی سی و یکم نیز مورد تأکید بسیاری قرار گرفته است، راه حل صحیح برخورد با موانع را به دست آورند. همچنین در راستای ارتباط میان مؤلفه ها، این گونه به نظر می رسد که مؤلفه های فوق با یکدیگر در ارتباط بوده و هر کدام به نحوی بر دیگری تأثیر می گذارد و به همین جهت، پیشنهاد می شود که هر یک از این مؤلفه ها در ارتباط با دیگری در نظر گرفته شود.

## References

Holy Quran

- Abbasi Zagheh, Ismail and Latifian, Maryam. (2023). Resilience and its role in promoting mental health (first edition). Tehran: Avai Noor Publishing House. [In Persian].
- Al Seibert, Lawrence Albert. (2005). Sarmi, Alireza and Mirsalmani, Baqer. (2014). Benefits of resilience. Tehran: Roozer Publications. [In Persian].
- Alipour, Mohammad Esmail and Hajit Gou, Marjan. (2014). Resilience self-study booklet (first edition). Tehran: Publications of Veterans Engineering and Medical Sciences Research Institute. [In Persian].
- Alizadeh, Hamid. (2015). Psychological resilience (second edition). Tehran: Arsbaran publishing house. [In Persian].
- Ardeshiri Lordjani, Hojjatullah. (2010). Resurrection and the works of belief in it (first edition). Qom: Zair Publications. [In Persian].
- Azarbaijani, Masoud and Shujaei, Mohammad Sadeq. (2013). Psychology in Nahj al-Balagha (1st edition). Qom: Hozha and University Research Institute. [In Persian].
- Bakhtiari, Lotfali. (2019). "Foresight from Imam Ali's point of view". Scientific Quarterly Journal of Resource Management in the Police Force. eighth year Number 4, 1-26. [In Persian].
- Burhani, Emad. (2012). What is resilience? Tehran: Sabz Publications. [In Persian].
- Cheraghi, Masoumeh and Kafashi, Majid and Pirahari, Nair and Baghai Sarabi, Ali and Kashani, Majid. (2019). "Prediction of resilience based on social components (belief and lifestyle) in women involved in natural disasters". Social Research Quarterly. 12th year No. 48, 81-102. [In Persian].
- Dashti, Mohammad. (2012). Translation of Nahj al-Balagha (16th edition). Qom: Nishta Publications. [In Persian].
- Ibn Sina, Hussein bin Abdullah. (1404 AH). Mizan al-Hikma (second edition). Qom: Dar al-Hadith Publications. [In Persian].
- Jahdi, Rabab and Derakhshani, Reza. (2018). "Relationship between empathy and altruism with soldiers' resilience". Military Psychology Quarterly. Period one. Number 4, 57-65. [In Persian].
- Karimian, Hossein. (2009). Payam Zan magazine. No. 212, p. 32. [In Persian].
- Khalili, Mansour. (1395, 30 Azar). "The Qur'an's attention to the factors of creating and strengthening patience". Kahan newspaper. No. 21515, p. 7. [In Persian].
- Koshki, Shirin and Khalilifar, Mehdi. (2010). "Religious attitude and source of control". Thought and behavior. Fourth period. Number 15, 33-40. [In Persian].
- Mahdavi Azad Bani, Ramadan and Alizadeh, Maryam. (2010). "Philosophy of evil from the perspective of Imam Ali (a.s.)". Afaq Din Quarterly. first year Number 4, 59-74. [In Persian].
- Mohagheghi, Hossein and Sahabat Anwar, Saeed. (2016). "Social relations and ethics from the perspective of Hazrat Ali in Nahj al-Balagha". Quarterly research paper of Nahj al-Balagheh. fifth year No. 18, 15-31. [In Persian].

- Mohammadpour, Ali and Parsa Yekta, Zohra and Nikbakht Nasrabadi, Alireza. (2018). "Spirituality in HIV/AIDS patients: a phenomenological study". Journal of Nursing and Midwifery Faculty of Tehran University of Medical Sciences. 17th period. Number 2, 52-63. [In Persian].
- Mohammadzadeh, Mohsen and Jahandari, Peyman. (2018). "Investigating the relationship between resilience and emotional regulation with life expectancy among soldiers". Journal of the Nursing Faculty of the Islamic Republic of Iran Army. sixth year No. 3, 198-206. [In Persian].
- Nadi Ravandi, Maryam and Seddighi Arfai, Fariborz. (2014). "The role of religion and spirituality in promoting resilience and mental health". The first national conference on Islam and mental health. 1-9. [In Persian].
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive behavioral therapy: a four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283–290.
- Qaemi, Morteza and Yazdan Bakhsh, Kamran and Amirian, Taybeh. (2012). Quarterly research paper of Nahj al-Balagheh. first year Number 1, 51-62. [In Persian].
- Rutter M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335–344. [In Persian].
- Sadeghi Neiri, Ruqiyeh and Elhiarynejad, Maryam. (2012). "Positive thinking and optimism in Nahj al-Balagha". Quarterly research journal of Nahj al-Balagheh. first year No. 1, 63-73. [In Persian].
- Schiraldi, Glenn R. (2017). Azadi, Haniyeh. (2019). Resilience workbook of essential skills to recover from stress, trauma and calamity (first edition). Tehran: Raz Nahan Publications. [In Persian].
- Seif Ali, Fatemeh and Marvoti, Sohrab and Hosseini Nia, 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].
- Seif Ali, Fatemeh. (2022). "The health components of social relations in the Holy Quran with emphasis on interpersonal relations". *Suspicious* The forty-first year. No. 155, 82-107. [In Persian].
- Seyyed Moharrami, Iman and Ghafari, Abulfazl. (2022). "Analysis of the concept of empathy in the Holy Quran". *Quranic teachings*, Razavi Islamic University. 19th period No. 35, 81-109. [In Persian].
- Sobhani Nia, Muhammad. (2019). "Youth manifesto from Imam Ali's point of view with the approach of the thirty-first letter of Nahj al-Balagha". *Scientific and specialized quarterly magazine for the missionaries of Re Tosheh*. No. 1, 151-174. [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". Quarterly research journal of Nahj al-Balagheh. No. 31, 129-150. [In Persian].