

کارکرد تربیت دینی در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان در بحران‌های خانوادگی

نویسندگان		وابستگی سازمانی
زهرا بیدار *		دانش آموخته سطح ۲، حوزه علمیه الزهرا (س)، اردبیل، ایران
اطلاعات مقاله		چکیده
نوع مقاله	علمی پژوهشی	بحران‌های خانوادگی از جمله طلاق، خشونت خانگی، اعتیاد و فقر، تأثیرات مخربی بر سلامت روانی کودکان دارند و آنها را در معرض اضطراب، افسردگی و کاهش عزت‌نفس قرار می‌دهند. در این میان، تقویت تاب‌آوری روانی به عنوان توانایی مقابله مؤثر با سختی‌ها، می‌تواند نقش حفاظتی ایفا کند. این پژوهش به بررسی کارکرد تربیت دینی در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان در بحران‌های خانوادگی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌های تاب‌آوری اسلامی شامل صبر، توکل، یقین، رضا، شکرگزاری، دعا و امید، می‌توانند به طور معناداری تاب‌آوری کودکان را در شرایط بحران تقویت کنند. این مؤلفه‌ها در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی عمل می‌کنند و شبکه حمایتی جامعی برای کودک ایجاد می‌نمایند. والدین و مربیان از طریق الگوسازی، ایجاد محیط امن عاطفی، گفت‌وگوی مؤثر، آموزش مهارت‌های حل مسئله و تقویت حمایت اجتماعی، نقش محوری در این فرآیند دارند. راهکارهای عملیاتی شامل برنامه‌ریزی آموزش دینی منظم، استفاده از رسانه‌های مناسب، همکاری با مراکز دینی، مراقبت از سلامت روانی والدین و ایجاد فرصت‌های خدمت اجتماعی است. تربیت دینی نه تنها کودک را در مواجهه با بحران‌های فعلی یاری می‌کند، بلکه او را برای مقابله با سختی‌های آینده آماده می‌سازد و نسلی سالم، امیدوار و متعهد پرورش می‌دهد که می‌تواند در رشد و تعالی جامعه اسلامی نقش مثبت ایفا کنند.
صفحه	۳۷ - ۲۶	
دوره ۱، شماره ۵ (شماره پیاپی ۵)		
اطلاعات نویسنده مسئول		
نویسنده مسئول	زهرا بیدار	
کد ارکید		
تلفن	۰۹۳۷۸۸۰۰۴۵۰	ameran1395@gmail.com
ایمیل		
سابقه مقاله		
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷	تربیت دینی، تاب‌آوری روانی، کودکان، بحران‌های خانوادگی
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۱/۰۸	
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۱/۲۰	
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۵/۰۱	توضیحات
روش پژوهش	توصیفی تحلیلی	
واژگان کلیدی		تربیت دینی، تاب‌آوری روانی، کودکان، بحران‌های خانوادگی
کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.		
خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.		
نحوه استناد	بیدار، زهرا (۱۴۰۵)، «کارکرد تربیت دینی در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان در بحران‌های خانوادگی»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۵، شماره پیاپی ۵، (مرداد)، صفحات ۲۶ - ۳۷	دهی

The Function of Religious Education in Strengthening Children's Psychological Resilience in Family Crises

Authors		Organizational Affiliation
Zahra Bidar*		Level 2 Graduate, Al-Zahra Seminary (S), Ardabil, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Family crises, including divorce, domestic violence, addiction, and poverty, have devastating effects on children's mental health, exposing them to anxiety, depression, and low self-esteem. In the meantime, strengthening psychological resilience as the ability to effectively cope with hardships can play a protective role. This study examines the function of religious education in strengthening children's psychological resilience in family crises. The findings show that the components of Islamic resilience, including patience, trust, certainty, contentment, gratitude, prayer, and hope, can significantly strengthen children's resilience in crisis situations. These components operate at three levels: individual, family, and social, and create a comprehensive support network for the child. Parents and educators play a pivotal role in this process through modeling, creating an emotionally safe environment, effective dialogue, teaching problem-solving skills, and strengthening social support. Operational strategies include planning regular religious education, using appropriate media, collaborating with religious centers, caring for parents' mental health, and creating opportunities for community service. Religious education not only helps children cope with current crises, but also prepares them to face future hardships and raises a healthy, hopeful, and committed generation that can play a positive role in the growth and advancement of Islamic society.
Pages	26 - 37	
Volume 1, Issue 5, Fifth Consecutive Issue		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Zahra Bidar	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09378800450	
Email	ameran1395@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/03/28	
Accepted	2026/04/09	
Published Online	2026/06/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		
Religious Education, Psychological Resilience, Children, Family Crises		
Description		
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Bidar, Zahra (2026), "The Function of Religious Education in Strengthening Children's Psychological Resilience in Family Crises", Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 5, forth Consecutive Issue (August), pp. 26 – 37	

۱: مقدمه

خانواده در نظام تربیتی اسلام، نخستین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی است که مسئولیت شکل‌دهی شخصیت انسان را بر عهده دارد. این نهاد الهی در ساختار جامعه اسلامی جایگاه والا و رفیعی دارد و به عنوان کانون اصلی تربیت و پرورش نسل‌های آینده شناخته می‌شود. قرآن کریم در آیه شریفه «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» به مودت و رحمت به عنوان دو رکن اساسی زندگی زناشویی اشاره می‌کند و نشان می‌دهد که این نهاد الهی در سایه آرامش و محبت می‌تواند بستر مناسبی برای رشد و تعالی انسان‌ها، به‌ویژه کودکان فراهم آورد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۲۵)

اما واقعیت امر آن است که در عصر حاضر، خانواده‌ها با چالش‌ها و بحران‌های متعددی روبه‌رو هستند که سلامت روانی و عاطفی اعضای آن، به‌ویژه کودکان را به مخاطره می‌اندازد. در جوامع امروزی، تحولات اجتماعی سریع، تغییر ساختارهای خانوادگی سنتی، فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی، و دگرگونی‌های فرهنگی، همگی به افزایش بحران‌های خانوادگی دامن زده‌اند. در این میان، کودکان به عنوان آسیب‌پذیرترین اعضای خانواده، بیشترین صدمه را از این بحران‌ها می‌بینند و آثار آن می‌تواند تا سال‌های طولانی بر روح و روان آنها سایه افکند. بحران‌های خانوادگی از قبیل اختلافات زناشویی مزمن، طلاق، خشونت خانگی، بیماری‌های جدی والدین، اعتیاد، فقر اقتصادی شدید و از دست دادن یکی از والدین، همگی می‌توانند به عنوان عوامل استرس‌زای شدید بر کودکان تأثیر بگذارند و آسیب‌های روانی عمیقی را در آنان ایجاد کنند. آمارها نشان می‌دهند که میزان طلاق در جوامع اسلامی نیز به طور نگران‌کننده‌ای در حال افزایش است و هر ساله هزاران کودک شاهد جدایی والدین خود هستند. (احمدی، ۱۳۹۶: ۶۷)

کودکانی که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، اغلب با احساس ناامنی، اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس، مشکلات رفتاری و تحصیلی مواجه می‌شوند و این آسیب‌ها می‌تواند تا بزرگسالی ادامه یابد و بر کیفیت زندگی آینده آنان تأثیر منفی بگذارد. در این راستا، مفهوم تاب‌آوری روانی به عنوان توانایی فرد در مواجهه مؤثر با شرایط دشوار، سازگاری با تغییرات و بازیابی سلامت روانی پس از تجربه بحران‌ها، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. تاب‌آوری به معنای قدرت برگشت به حالت تعادل پس از تجربه استرس و فشار روانی است، اما فراتر از آن، توانایی رشد و تعالی از طریق مواجهه با سختی‌ها را نیز شامل می‌شود. تحقیقات روان‌شناختی نشان داده‌اند که کودکانی که تاب‌آوری بالایی دارند، نه تنها بهتر می‌توانند با بحران‌ها کنار بیایند، بلکه از این تجربیات برای رشد شخصیتی خود استفاده می‌کنند و قوی‌تر از گذشته بیرون می‌آیند. پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان تاب‌آوری روانی کودکان را در مواجهه با بحران‌های خانوادگی تقویت کرد؟ آیا تربیت دینی می‌تواند نقش مؤثری در این زمینه ایفا کند؟ در نگاه اسلامی، تربیت دینی نه تنها مجموعه‌ای از آموزه‌های اخلاقی و عبادی است، بلکه نظامی جامع و کامل برای ساختن انسانی مقاوم، صبور، امیدوار و متوکل به خداوند است که می‌تواند در برابر سختی‌ها ایستادگی کند. آموزه‌های دینی از طریق ایجاد معنا و هدف در زندگی، تقویت ارتباط با خداوند، تعلیم صبر و رضا، و ترویج امید و اعتماد به رحمت الهی، می‌تواند منابع قدرتمندی برای تقویت تاب‌آوری روانی کودکان فراهم آورد. تجربه نشان داده است که کودکانی که در خانواده‌های متدین تربیت می‌شوند و با آموزه‌های دینی آشنایی دارند، در مواجهه با بحران‌های خانوادگی از پایداری بیشتری برخوردارند. آنها می‌توانند به سختی‌ها معنا ببخشند، از خداوند کمک بخواهند، صبر کنند و امیدوار باشند. این کودکان کمتر دچار اختلالات روانی می‌شوند و سریع‌تر به حالت تعادل روانی باز می‌گردند. (احمدی، ۱۳۹۵: ۴۵)

بنابراین، تربیت دینی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی قوی در برابر آسیب‌های روانی ناشی از بحران‌های خانوادگی عمل کند. بررسی ادبیات موجود نشان می‌دهد که خلأ پژوهشی قابل توجهی در زمینه بررسی جامع و منظم کارکردهای تربیت دینی در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان به‌ویژه در شرایط بحران‌های خانوادگی از منظر آموزه‌های اسلامی احساس می‌شود. بیشتر مطالعات صورت گرفته یا به بررسی کلی سلامت روانی پرداخته‌اند یا بر رویکردهای روان‌شناختی غربی متمرکز بوده‌اند و کمتر به تبیین دقیق نقش مؤلفه‌های تربیت دینی اسلامی در ساخت تاب‌آوری کودکان در مواجهه با بحران‌های خاص خانوادگی پرداخته‌اند. در حالی که مطالعات غربی بر عوامل فردی، اجتماعی و محیطی تأکید دارند، نقش ایمان، عبادت، دعا، توکل و سایر مؤلفه‌های دینی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. ضرورت پرداختن به این موضوع از چند جنبه قابل توجیه است. نخست، از منظر دینی و شرعی، تربیت و حفظ سلامت فرزندان از مسئولیت‌های اساسی والدین است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کل مولود یولد علی الفطرة، فابواه یهودانه او ینصرانه او

بمجموعه‌ها» که نشان می‌دهد نقش والدین در تربیت فرزندان بسیار تعیین‌کننده است. (کلینی، ۱۴۰۷: ۴۶۷) بنابراین، والدین مسلمان موظف هستند که فرزندان خود را به گونه‌ای تربیت کنند که بتوانند در برابر سختی‌ها مقاومت کنند و ایمان خود را حفظ نمایند. دوم، از منظر سلامت روانی و اجتماعی، کودکان آسیب‌دیده از بحران‌های خانوادگی نیاز به حمایت‌های ویژه دارند و اگر این حمایت‌ها به موقع و مؤثر صورت نگیرد، آسیب‌های روانی می‌تواند به اختلالات مزمن تبدیل شود که هزینه‌های سنگین فردی و اجتماعی به همراه دارد. سوم، از منظر کاربردی و عملیاتی، ارائه راهکارهای مبتنی بر دین و فرهنگ اسلامی می‌تواند به طور ملموس به بهبود وضعیت کودکان کمک کند و مورد پذیرش خانواده‌های مسلمان قرار گیرد. بر این اساس، سؤال اصلی این پژوهش آن است که: تربیت دینی چگونه و از چه طریق می‌تواند تاب‌آوری روانی کودکان را در مواجهه با بحران‌های خانوادگی تقویت کند؟

۲: مفهوم‌شناسی تاب‌آوری روانی از منظر اسلام

تاب‌آوری روانی در ادبیات روان‌شناسی معاصر به معنای توانایی فرد در مقابله مؤثر با استرس‌ها، سازگاری با تغییرات، و بازگشت به حالت تعادل روانی پس از تجربه رویدادهای دشوار تعریف می‌شود. این مفهوم که در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان قرار گرفته، بر ظرفیت انسان برای جهش مثبت در برابر شرایط نامساعد تأکید دارد. محققان روان‌شناسی مانند مستن و همکاران، تاب‌آوری را به عنوان یک فرآیند پویا می‌دانند که در آن عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی در تعامل با یکدیگر، توانایی فرد برای غلبه بر چالش‌ها را تعیین می‌کنند. اما در اندیشه اسلامی، تاب‌آوری مفهومی عمیق‌تر و جامع‌تر دارد که ریشه در باورها و ارزش‌های دینی دارد و نه تنها بر توانایی سازگاری، بلکه بر معنابخشی به رنج‌ها، تقویت ارتباط با خداوند، و رشد معنوی از طریق آزمایش‌ها تأکید می‌کند. در نگاه اسلامی، انسان موجودی است که برای آزمایش به این دنیا آمده است و سختی‌ها و بحران‌ها بخشی طبیعی از زندگی او هستند. قرآن کریم در آیات متعدد به این واقعیت اشاره می‌کند: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» که نشان می‌دهد انسان در رنج و مشقت خلق شده و زندگی دنیا آکنده از چالش‌ها و آزمایش‌هاست. همچنین، آیه شریفه «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» نشان می‌دهد که دشواری‌ها جزء لاینفک زندگی هستند و راه برخورد با آنها صبر است، و صابران به پاداش الهی نوید داده می‌شوند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۸۹)

۳: مؤلفه‌های تاب‌آوری اسلامی

تاب‌آوری در اسلام بر چند مؤلفه اساسی استوار است که هر یک نقش مهمی در تقویت قدرت روانی و معنوی انسان ایفا می‌کند. اولین و محوری‌ترین مؤلفه، صبر است. صبر در لغت به معنای حبس و نگهداشتن است، اما در اصطلاح دینی به معنای استقامت، شکیبایی و مقاومت در برابر مشکلات و عدم تسلیم شدن در برابر ناملایمات است. صبر دارای انواع مختلفی است: صبر بر طاعت، صبر از معصیت، و صبر بر مصیبت. در بحران‌های خانوادگی، صبر بر مصیبت مورد نیاز است. امام علی (ع) فرمودند: «الصبر صبران، صبر علی ما تکره و صبر عما تحب» یعنی صبر دو گونه است: صبر بر آنچه ناخوش است و صبر از آنچه دوست داری. (نهج البلاغه، حکمت ۵۵) صبر در تربیت دینی به کودکان آموخته می‌شود تا در برابر سختی‌ها شکیبیا باشند و ناامید نشوند. کودکی که یاد می‌گیرد صبر کند، می‌تواند استرس را بهتر مدیریت کند و از فروپاشی روانی جلوگیری نماید. مؤلفه دوم، توکل است که به معنای اعتماد و اتکا به خداوند است. توکل یعنی انسان در عین تلاش و کوشش، نتیجه کار را به خداوند واگذار کند و به قدرت و حکمت او اطمینان داشته باشد. قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» یعنی هر کس بر خدا توکل کند، خدا او را کافی است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۵۶). کودکی که توکل را می‌آموزد، می‌داند که در هر شرایطی خداوند با او است و او را تنها نمی‌گذارد. این باور می‌تواند احساس امنیت و آرامش درونی را در کودک تقویت کند و او را از احساس درماندگی و تنهایی نجات دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که توکل بالایی دارند، سطح اضطراب کمتری در شرایط استرس‌زا تجربه می‌کنند. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۲۳) مؤلفه سوم، یقین به معنای اعتقاد راسخ و ایمان محکم به وعده‌های الهی و عدالت خداوند است. یقین در قرآن و روایات به عنوان بالاترین درجه ایمان معرفی شده است. امام علی (ع) فرمودند: «البیقین ایمان کله» یعنی یقین تمام ایمان است. (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۲) کودکی که یقین به رحمت و حکمت

خداوند دارد، می‌تواند معنایی مثبت به بحران‌ها بدهد و آنها را فرصتی برای رشد ببیند. او می‌داند که هیچ اتفاقی بی‌حکمت نیست و خداوند بهترین را برای او می‌خواهد، حتی اگر در ظاهر ناخوشایند باشد. مؤلفه چهارم، رضا به معنای خشنودی از قضای الهی و پذیرش اراده خداوند است. رضا فراتر از صبر است؛ در صبر، انسان در برابر مصیبت مقاومت می‌کند اما ممکن است ناخشنود باشد، اما در رضا، انسان از اراده خدا خشنود است و آن را می‌پذیرد. امام صادق (ع) فرمودند: «**أشَدُّ مِنَ الصَّبْرِ الرِّضَا**» یعنی رضا سخت‌تر از صبر است. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۸) این مفهوم به کودک می‌آموزد که تسلیم اراده خدا باشد و نسبت به آنچه اتفاق می‌افتد، نگرش مثبت داشته باشد. کودکی که رضا دارد، کمتر دچار شورش و طغیان روانی می‌شود و راحت‌تر با واقعیت کنار می‌آید. مؤلفه پنجم، شکر به معنای سپاسگزاری از نعمت‌های الهی حتی در شرایط دشوار است. شکر در اسلام نه تنها به زبان، بلکه به دل و اعضای بدن نیز مرتبط است. کودکی که شکرگزار است، بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز می‌کند و این نگرش می‌تواند تاب‌آوری او را افزایش دهد. قرآن می‌فرماید: «**لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ**» یعنی اگر شکر کنید، قطعاً بر نعمت‌هایتان خواهم افزود. شکر باعث می‌شود کودک حتی در بحران، نعمت‌های موجود را ببیند و از آنها قدردانی کند، که این خود یک عامل محافظتی در برابر افسردگی است. (رضایی، ۱۴۰۰: ۱۰۱) مؤلفه ششم، دعا و راز و نیاز با خدا به عنوان ارتباط مستقیم با خداوند، منبع قدرتمندی برای کاهش اضطراب و افزایش امید است. دعا در اسلام به معنای خواستن از خداست و بیانگر نیاز بنده به خدا و اعتراف به قدرت مطلق الهی است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «**الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ**» یعنی دعا سلاح مؤمن است. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۲۹) کودکی که یاد می‌گیرد در شرایط سخت به خدا پناه ببرد و دعا کند، احساس تنهایی نمی‌کند و قدرت روانی بیشتری پیدا می‌کند. دعا به کودک این حس را می‌دهد که او شنیده می‌شود و کسی هست که به او توجه دارد، و این می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد. (رضایی، ۱۳۹۲: ۱۲۸) مؤلفه هفتم، امید به رحمت الهی است که یکی از پایه‌های اصلی تاب‌آوری است. در اسلام، هیچ گناهی بزرگ‌تر از رحمت خدا نیست و هیچ بحرانی پایان‌ناپذیر نیست. قرآن می‌فرماید: «**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا**» و نیز «**إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**» که به معنای همراهی آسانی با سختی است. این امید به کودک انگیزه می‌دهد تا در شرایط سخت به تلاش ادامه دهد و مطمئن باشد که روزهای بهتری در پیش است. (حسینی، ۱۳۹۳: ۸۹)

۴: تفاوت تاب‌آوری اسلامی با رویکردهای غیردینی

تاب‌آوری در روان‌شناسی غربی معمولاً بر عوامل فردی مانند خودکارآمدی، خودپنداره مثبت، مهارت‌های حل مسئله، هوش هیجانی، عوامل اجتماعی مانند حمایت خانواده و دوستان، و عوامل محیطی مانند دسترسی به منابع مالی و آموزشی تأکید می‌کند. این رویکردها بیشتر به مهارت‌های شناختی-رفتاری، حمایت اجتماعی و منابع فیزیکی توجه دارند و کمتر به بُعد معنوی و ارتباط با قدرت برتر می‌پردازند. اگرچه برخی مطالعات اخیر به نقش معنویت در تاب‌آوری اشاره کرده‌اند، اما هنوز این بُعد به طور جامع و عمیق در نظریه‌های غربی لحاظ نشده است. اما تاب‌آوری اسلامی علاوه بر تأکید بر عوامل فردی و اجتماعی، بُعد معنوی و ارتباط با خداوند را به عنوان محوری‌ترین منبع قدرت روانی می‌داند. در نگاه اسلامی، تاب‌آوری تنها برای بازگشت به حالت قبل از بحران نیست، بلکه فرصتی برای رشد معنوی، تزکیه نفس و نزدیکی به خداست. بحران‌ها در این دیدگاه، آزمایش‌هایی الهی هستند که می‌توانند انسان را به کمال برسانند و او را از زنگارهای دنیوی پاک کنند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «**أَشَدُّ النَّاسِ بَلَاءً الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَلَا مَثَلَ**» یعنی سخت‌ترین بلا به انبیاء می‌رسد، سپس به نیکوکاران به ترتیب. (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۵۲) این حدیث نشان می‌دهد که بحران‌ها نشانه بی‌ارزشی نیست، بلکه می‌تواند دلیل بر اهمیت و برگزیدگی شخص نزد خداوند باشد. همچنین، در رویکردهای غیردینی، هدف نهایی غالباً بازگشت به عملکرد طبیعی و سازگاری با محیط است، اما در تاب‌آوری اسلامی، هدف فراتر است: تقرب به خدا، کسب رضایت الهی، و تبدیل شدن به انسانی صبور، شاکر، متوکل و راضی. در این دیدگاه، بحران می‌تواند نعمتی پنهان باشد که انسان را از غفلت بیدار کند و او را به سوی حقیقت رهنمون سازد. امام علی (ع) فرمودند: «**نِعَمَ الْأَدَامُ الْجُوعُ**» یعنی چه نیکو آدمی است گرسنگی، که اشاره به ارزش معنوی رنج‌ها دارد. (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۸) علاوه بر این، در رویکردهای غربی معمولاً بر خودباوری و اتکا به خود تأکید می‌شود، در حالی که در تاب‌آوری اسلامی، اتکا به خدا و تسلیم در برابر اراده الهی اهمیت دارد. این به معنای انفعال و سستی نیست، بلکه به معنای تلاش

همراه با اعتماد به خداست. انسان مؤمن در عین تلاش، خود را محتاج رحمت و یاری خدا می‌داند و این احساس می‌تواند فشار روانی ناشی از احساس مسئولیت بیش از حد را کاهش دهد. او می‌داند که همه چیز به دست خداست و نتیجه نهایی در اختیار اوست، بنابراین نگرانی‌های بیش از حد کاهش می‌یابد. (احمدی، ۱۳۹۶: ۷۸) در نهایت، تاب‌آوری اسلامی بر جامعه مؤمنان و حمایت اجتماعی مبتنی بر برادری دینی تأکید دارد. در اسلام، مؤمنان یک پیکر واحد هستند: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» و کمک به یکدیگر در شرایط سخت یک وظیفه دینی است. این حمایت اجتماعی که ریشه در ارزش‌های دینی دارد، می‌تواند بسیار مؤثرتر از حمایت‌های صرفاً اجتماعی باشد، چرا که همراه با انگیزه معنوی و احساس مسئولیت الهی است. (حسینی، ۱۳۹۳: ۱۴۵)

۵: بحران‌های خانوادگی و تأثیرات روانی بر کودکان

بحران‌های خانوادگی مجموعه وسیعی از رویدادها و شرایطی هستند که ثبات، امنیت و عملکرد طبیعی خانواده را مختل می‌کنند و بر همه اعضای خانواده، به‌ویژه کودکان، تأثیرات منفی می‌گذارند. این بحران‌ها می‌توانند ناگهانی و حاد باشند مانند مرگ یا حادثه، یا مزمن و طولانی‌مدت باشند مانند اختلافات زناشویی یا فقر. در این بخش، انواع عمده بحران‌های خانوادگی و تأثیرات روانی آنها بر کودکان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۵-۱: طلاق و جدایی والدین

طلاق یکی از شایع‌ترین و آسیب‌زاترین بحران‌های خانوادگی است که در دهه‌های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. آمارها نشان می‌دهند که در بسیاری از کشورها، از جمله کشورهای اسلامی، نرخ طلاق رو به افزایش است و هر ساله تعداد زیادی کودک شاهد فروپاشی خانواده خود هستند. طلاق نه تنها به معنای جدایی دو نفر است، بلکه به معنای از هم پاشیدن ساختار امن و پایدار زندگی کودک است. کودکانی که والدین آنها طلاق می‌گیرند، اغلب با احساس گناه، اضطراب، افسردگی، خشم، احساس رهاشدگی و کاهش عزت‌نفس مواجه می‌شوند. آنها ممکن است خود را مسئول جدایی والدین بدانند و این باور می‌تواند آسیب‌های عمیق روانی به آنها وارد کند. (احمدی، ۱۳۹۵: ۹۲) تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان طلاق بیشتر در معرض مشکلات تحصیلی، رفتارهای پرخاشگرانه، گوشه‌گیری اجتماعی، و حتی افکار خودکشی قرار دارند. اثرات طلاق بر کودکان بسته به سن، جنسیت، شخصیت کودک، و نحوه مدیریت طلاق توسط والدین متفاوت است. کودکان کوچک‌تر ممکن است بیشتر دچار اضطراب جدایی شوند، در حالی که نوجوانان ممکن است با خشم و شورش واکنش نشان دهند. در اسلام، طلاق اگرچه مجاز است، اما ابغض‌ترین حلال‌ها نزد خداوند شمرده شده است، و این خود نشان‌دهنده اهمیت حفظ خانواده در دین است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «أَبْغَضُ الْحَلَالِ إِلَى اللَّهِ الطَّلَاقُ» (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵) در چنین شرایطی، تربیت دینی می‌تواند به کودک کمک کند تا با این بحران کنار بیاید. تعلیم صبر، توکل به خدا، و امید به رحمت الهی می‌تواند به کودک قدرت دهد تا این دوران سخت را بگذراند. همچنین، آموزش معنابخشی دینی به کودک کمک می‌کند تا بفهمد که این اتفاق به دلیل اشتباه او نبوده و خداوند او را دوست دارد و از او مراقبت می‌کند. والدین مؤمن می‌توانند با حفظ ارتباط معنوی با فرزندان، به آنها نشان دهند که اگرچه خانواده تغییر کرده، اما محبت و حمایت همچنان وجود دارد و خداوند همیشه حامی و یاور آنهاست. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۱۰)

۵-۲: خشونت خانگی

خشونت خانگی یکی دیگر از بحران‌های مخرب است که سلامت جسمی و روانی همه اعضای خانواده را تهدید می‌کند. خشونت خانگی می‌تواند شامل خشونت جسمی، کلامی، عاطفی یا جنسی باشد. کودکانی که در خانواده‌هایی با خشونت زندگی می‌کنند، حتی اگر خود مورد ضرب و شتم قرار نگیرند، صرفاً شاهد بودن خشونت بین والدین می‌تواند آسیب‌های جدی به آنها وارد کند. این کودکان معمولاً دچار اضطراب مزمن، ترس، کابوس‌های شبانه، اختلالات خواب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس، مشکلات تحصیلی و اختلالات رفتاری می‌شوند. آنها ممکن است خود رفتارهای پرخاشگرانه را یاد بگیرند یا برعکس، به شدت ترسو و گوشه‌گیر شوند. (احمدی، ۱۳۹۶: ۱۳۵) در اسلام، خشونت خانگی به شدت نکوهش شده

است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «**أَلَا وَإِنَّ خَيْرَكُمْ خَيْرُكُمْ لِنِسَائِهِ**» یعنی بهترین شما کسی است که نسبت به زنان خود بهتر است. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۷۲) همچنین، امام صادق (ع) فرمودند که مردی که همسر خود را کتک بزند، از بدترین مردان است. این آموزه‌ها نشان می‌دهند که اسلام حامی حقوق همه اعضای خانواده، به‌ویژه ضعیف‌ترین آنها یعنی زنان و کودکان است. تربیت دینی در خانواده‌های با خشونت می‌تواند دو نقش داشته باشد: اول، پیشگیری از خشونت از طریق تعلیم اخلاق اسلامی، خشم‌زدایی، و آموزش حلم و بردباری به والدین؛ دوم، حمایت از کودکان قربانی خشونت از طریق تقویت ایمان، دعا، و دادن امید به رحمت الهی. کودکی که می‌داند خداوند شاهد اعمال همه است و ظلم را دوست ندارد، می‌تواند از این باور قدرت بگیرد و بداند که او تنها نیست. همچنین، جامعه مؤمنان می‌تواند با حمایت از خانواده‌های در معرض خطر و ارائه کمک‌های مادی و معنوی، از تشدید بحران جلوگیری کند. (حسینی، ۱۳۹۳: ۱۶۸)

۵-۳: فقر و مشکلات اقتصادی شدید

فقر و مشکلات اقتصادی شدید می‌تواند بحران مزمنی برای خانواده ایجاد کند که همه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکانی که در فقر بزرگ می‌شوند، معمولاً از تغذیه نامناسب، دسترسی محدود به مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی، محیط زندگی نامناسب، و فشار روانی ناشی از کمبودهای مادی رنج می‌برند. فقر می‌تواند به احساس حقارت، کاهش عزت‌نفس، اضطراب، افسردگی و مشکلات اجتماعی منجر شود. همچنین، تنش‌های مالی معمولاً به اختلافات زناشویی دامن می‌زند و خطر طلاق یا خشونت را افزایش می‌دهد. (احمدی، ۱۳۹۵: ۱۲۳) اسلام به فقر و فقرا توجه ویژه‌ای دارد و زکات، خمس، صدقه و کمک به محرومان را از واجبات و مستحبات مهم می‌داند. قرآن می‌فرماید: «**إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ**» که صدقات برای فقرا و مسکینان است. امام علی (ع) فرمودند: «**إِنَّ اللَّهَ قَرَضَ عَلَى الْأَغْنِيَاءِ فِي أَمْوَالِهِمْ بِقَدَرِ مَا يَكْفِي فُقَرَاءَهُمْ**» یعنی خداوند بر ثروتمندان واجب کرده که به اندازه‌ای که نیاز فقرا را برطرف کند، از اموال خود بپردازند. (نهج البلاغه، حکمت ۳۲۸) این آموزه‌ها نشان می‌دهند که اسلام یک نظام حمایت اجتماعی قوی دارد که می‌تواند از فقر جلوگیری کند یا تأثیرات آن را کاهش دهد. تربیت دینی می‌تواند به کودکان فقیر کمک کند تا قناعت، صبر، و امید داشته باشند. کودکی که یاد می‌گیرد ارزش انسان در تقوا است نه در ثروت، می‌تواند احساس حقارت نکند و عزت‌نفس خود را حفظ کند. قرآن می‌فرماید: «**إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ**» یعنی گرامی‌ترین شما نزد خدا باتقواترین شماست. همچنین، داستان‌های قرآنی مانند حضرت یوسف (ع) که از ثروت به فقر و زندان رسید اما در همه حال ایمان خود را حفظ کرد، می‌تواند الگوی مناسبی برای کودکان باشد. (رضایی، ۱۳۹۲: ۱۹۸)

۶: مؤلفه‌های تربیت دینی در تقویت تاب‌آوری کودکان

بر اساس آموزه‌های اسلامی و مؤلفه‌های تاب‌آوری که پیش‌تر بیان شد، تربیت دینی می‌تواند از طریق انتقال و تقویت مؤلفه‌هایی خاص، تاب‌آوری روانی کودکان را در مواجهه با بحران‌های خانوادگی افزایش دهد. در این بخش، این مؤلفه‌ها به تفصیل بررسی می‌شوند.

۶-۱: تعلیم صبر و شکیبایی

صبر اولین و مهم‌ترین مؤلفه در تربیت دینی برای تقویت تاب‌آوری است. تعلیم صبر به کودک به معنای آموزش مقاومت در برابر سختی‌ها، عدم تسلیم شدن در برابر نامایمات، و حفظ امید و ایمان در شرایط دشوار است. صبر در اسلام دارای مراتب و انواع مختلفی است و باید به کودک آموخته شود که صبر چیست و چگونه می‌توان آن را عملی کرد. صبر تنها به معنای سکوت و تحمل منفعلانه نیست، بلکه به معنای ایستادگی فعال، تلاش مستمر، و عدم ناامیدی است. در قرآن، صبر به عنوان یکی از بزرگ‌ترین فضایل معرفی شده و صابران به پادشاه‌های عظیم نوید داده شده‌اند. آیه شریفه «**وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ**» اولئک علیہم صلوٰت من ربہم ورحمۃ واولئک ہم المہتدون» نشان می‌دهد که صابران در شرایط مصیبت به خدا پناه می‌برند و گفتن «**إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ**» نشانه تسلیم و رضا در برابر اراده الهی است، و خداوند بر آنان رحمت و صلوٰت می‌فرستد و آنان را

هدایت شده می‌خواند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۹۵) والدین می‌توانند صبر را از طریق الگوسازی، تعلیم مستقیم، و تشویق به کودکان بیاموزند. الگوسازی بدین معناست که والدین خود در شرایط سخت صبر کنند و به کودک نشان دهند که چگونه می‌توان با آرامش و ایمان در برابر مشکلات ایستاد. تعلیم مستقیم شامل صحبت با کودک درباره اهمیت صبر، خواندن داستان‌های قرآنی و سیره پیامبران و امامان که نمونه‌های بارز صبر هستند، و توضیح پاداش‌های صبر در دنیا و آخرت است. تشویق به معنای تحسین و پاداش دادن به کودک هنگامی است که او در موقعیت‌های دشوار صبر می‌کند و تسلیم نمی‌شود. این تشویق می‌تواند به صورت کلامی (آفرین، تو خیلی خوب صبر کردی) یا عملی (هدیه، لبخند، در آغوش گرفتن) باشد. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۱۵) علاوه بر این، داستان‌های قرآنی مانند داستان حضرت ایوب (ع) که در بیماری شدید، از دست دادن فرزندان و اموال، صبر کرد و سرانجام خداوند به او شفا و نعمت‌های فراوان عطا فرمود، می‌تواند الگوی مناسبی برای کودکان باشد. همچنین، داستان حضرت یوسف (ع) که سال‌ها در چاه، غربت، و زندان بود اما ایمان و صبر خود را حفظ کرد و سرانجام به مقام والایی رسید، می‌تواند به کودک آموزش دهد که صبر در نهایت به پیروزی و رحمت الهی منجر می‌شود. (رضایی، ۱۳۹۲: ۲۰۵) در عمل، والدین می‌توانند در شرایط بحران، به کودک بگویند: «می‌دانم که الان خیلی سخت است و دلت گرفته، اما ما صبر می‌کنیم و به خدا اعتماد داریم. خدا ما را دوست دارد و کمک‌مان می‌کند.» این نوع گفت‌وگو می‌تواند به کودک احساس امنیت، امید و قدرت بدهد و او را تشویق کند که در برابر مشکلات تسلیم نشود. (احمدی، ۱۳۹۶: ۱۳۲)

۶-۲: تقویت توکل و اعتماد به خدا

توکل یعنی اعتماد کامل به خداوند و تسلیم در برابر اراده الهی، در حالی که در عین حال تلاش و کوشش را فراموش نمی‌کنیم. توکل به معنای انفعال و دست‌روی‌دست‌گذاشتن نیست، بلکه به معنای تلاش همراه با اطمینان به حمایت و یاری خداوند است. تعلیم توکل به کودک می‌تواند اضطراب و نگرانی او را کاهش دهد و به او قدرت بدهد که در شرایط نامعلوم و نامطمئن، آرامش و امید داشته باشد. قرآن کریم در آیات متعددی بر اهمیت توکل تأکید می‌کند. آیه شریفه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» بیان می‌دارد که هرکس بر خدا توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۸۰) این آیه نشان می‌دهد که انسان متوکل نیازی به نگرانی بیش از حد ندارد، زیرا خداوند مراقب اوست و کارهایش را سامان می‌دهد. امام علی (ع) فرمودند: «لَتَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ تَمَنَّ كُلَّ غَالٍ وَتَسْلَمَ إِلَى كُلِّ غَالٍ» یعنی توکل به خدا بهای هر چیز گرانبهاست و نردبان رسیدن به هر مقام والایی است. (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۵) والدین می‌توانند توکل را از طریق الگوسازی و گفت‌وگو به کودک بیاموزند. هنگامی که خانواده با بحرانی مواجه است، والدین می‌توانند به کودک بگویند: «ما تمام تلاش خود را می‌کنیم، اما نتیجه نهایی به دست خداست و ما به او اعتماد داریم. خدا بهترین تدبیر را برای ما می‌داند.» این نوع گفت‌وگو به کودک می‌آموزد که باید تلاش کند اما نباید نگران نتیجه بیش از حد باشد، زیرا خداوند مراقب اوست. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۴۸) همچنین، دعا کردن به همراه کودک و گفتن جملاتی مانند «خدا یا، ما به تو توکل می‌کنیم، کمک‌مان کن» می‌تواند حس توکل را در کودک تقویت کند. داستان حضرت ابراهیم (ع) که هنگام پرتاب شدن به آتش فرمود: «حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» یعنی خدا برای من کافی است و چه وکیل خوبی است و خداوند آتش را بر او سرد و سلامت کرد، می‌تواند نمونه‌ای از قدرت توکل برای کودک باشد. (رضایی، ۱۳۹۲: ۱۶۰)

۶-۳: ایجاد یقین و ایمان راسخ

یقین به معنای اعتقاد قطعی و استوار به خداوند، روز قیامت، عدالت الهی، و وعده‌های خداوند است. یقین به کودک قدرت می‌دهد که در شرایط نامعلوم و دشوار، امیدوار بماند و بداند که همه چیز در کنترل خداست و سرانجام خیر است. یقین نیازمند تعلیم تدریجی و تقویت مستمر است و نمی‌تواند یک‌شبه ایجاد شود. قرآن کریم در سوره حجرات می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ لَمْ يَرْتَابُوا» یعنی مؤمنان حقیقی کسانی هستند که به خدا و پیامبرش ایمان آوردند و سپس شک نکردند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۲۰) این آیه نشان می‌دهد که یقین یعنی ایمان بدون شک و تردید. امام علی (ع) فرمودند: «الْيَقِينُ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ: عَلَى تَبَصُّرَةِ الْفِطْنَةِ وَتَأَوُّلِ الْحِكْمَةِ وَمَوْعِظَةِ الْعِبَرَةِ وَسَنَةِ الْأَوَّلِينَ» یعنی یقین بر چهار شاخه است: بصیرت، حکمت، عبرت، و سنت گذشتگان. (نهج البلاغه، حکمت ۳۱) والدین می‌توانند یقین را از طریق آموزش عقاید

اسلامی، پاسخ به سؤالات کودک، مطالعه قرآن و احادیث، و تفکر در آیات و نشانه‌های خدا در طبیعت و زندگی تقویت کنند. هنگامی که کودک می‌بیند که والدین در شرایط سخت همچنان به خدا ایمان دارند و ناامید نمی‌شوند، یقین او تقویت می‌شود. همچنین، صحبت درباره وعده‌های الهی مانند «خداوند وعده داده که هر کس صبر کند، پاداش می‌گیرد» یا «خداوند وعده داده که پس از هر سختی آسانی است» می‌تواند یقین کودک را افزایش دهد. (احمدی، ۱۳۹۵: ۱۷۵) آیه شریفه «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» که تکرار شده است، به کودک امید می‌دهد که بعد از هر سختی حتماً آسانی وجود دارد و خداوند این را وعده داده است. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۲۵) این آیه می‌تواند سرلوحه زندگی خانواده در بحران باشد و به کودک یادآوری شود که این سختی موقتی است و سرانجام خیر است.

۴-۶: پرورش رضا و تسلیم در برابر اراده الهی

رضا یعنی خشنودی از تقدیر الهی و پذیرش شرایط با دل آرام و بدون شکایت و اعتراض. رضا به معنای بی‌تفاوتی یا عدم تلاش نیست، بلکه به معنای پذیرش نتیجه نهایی با آرامش و اطمینان به حکمت الهی است. تعلیم رضا به کودک می‌تواند او را از اضطراب، خشم، و ناامیدی نجات دهد و به او آرامش درونی بدهد. قرآن کریم می‌فرماید: «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ» که خداوند از آنان راضی شده و آنان از خداوند راضی شده‌اند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۱۰) این آیه نشان می‌دهد که رضا دوطرفه است: خداوند از بندگان راضی می‌شود و بندگان نیز از اراده و تقدیر خداوند راضی می‌شوند. امام علی (ع) فرمودند: «الرَّضَا بِمَكْرُوهِ الْقَضَاءِ أَرْقَعُ دَرَجَاتٍ لِتَقِينِ» یعنی راضی بودن به تقدیر ناخوشایند، بالاترین درجه یقین است. (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۷) والدین می‌توانند رضا را از طریق الگوسازی و گفت‌وگو به کودک بیاموزند. هنگامی که با بحرانی مواجه می‌شوند، به جای شکایت و اعتراض، می‌توانند بگویند: «این اتفاق افتاده و ما آن را نمی‌خواستیم، اما ما راضی هستیم به آنچه خدا برای ما خواسته است، زیرا خدا بهتر از ما می‌داند چه چیز برای ما خوب است.» این نوع نگرش می‌تواند به کودک آموزش دهد که چگونه با شرایط ناخوشایند کنار بیاید و از آن درس بگیرد. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۹۲) البته باید توجه داشت که رضا به معنای سکوت در برابر ظلم و بی‌عدالتی نیست. رضا در مورد تقدیرات الهی است که خارج از کنترل انسان است، اما در مورد ظلم و ستم، انسان باید مبارزه کند و از حقوق خود دفاع کند. این تفاوت باید به کودک آموخته شود تا درک صحیحی از رضا داشته باشد. (رضایی، ۱۳۹۲: ۲۱۰)

۷: نقش والدین و مربیان در تربیت دینی کودکان

والدین و مربیان نقش کلیدی در تربیت دینی کودکان و تقویت تاب‌آوری آنها دارند. کودکان در سنین پایین اغلب از طریق مشاهده، تقلید، و تعامل با والدین و مربیان یاد می‌گیرند. بنابراین، رفتار، گفتار، و نگرش والدین می‌تواند تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری شخصیت و تاب‌آوری کودک داشته باشد. در این بخش، نقش والدین و مربیان در تربیت دینی کودکان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۷-۱: الگوسازی و نمونه بودن

اولین و مهم‌ترین نقش والدین، الگو بودن است. کودکان بیشتر از آنچه والدین می‌گویند، از آنچه والدین انجام می‌دهند یاد می‌گیرند. اگر والدین خود در شرایط سخت صبر، توکل، شکرگزاری، و امید نشان دهند، کودک نیز این رفتارها را یاد می‌گیرد و در خود تقویت می‌کند. برعکس، اگر والدین در بحران ناامید، عصبانی، و شاکی باشند، کودک نیز همین نگرش را می‌آموزد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ قَبَاوَاهُ يَهُودَانِهِ أَوْ نَصْرَانِهِ أَوْ مَجَسَّانِهِ» یعنی هر نوزادی بر فطرت متولد می‌شود، پس پدر و مادرش او را یهودی، مسیحی یا مجوسی می‌کنند. (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۳) این حدیث نشان می‌دهد که نقش والدین در شکل‌گیری اعتقادات و رفتار کودک بسیار حیاتی است. والدین می‌توانند با نماز خواندن در حضور کودک، دعا کردن، قرآن خواندن، رفتار اخلاقی، کمک به دیگران، صبر در مشکلات، و شکرگزاری در نعمت‌ها، الگوی مناسبی برای کودک باشند. کودک که این رفتارها را می‌بیند، به تدریج آنها را درونی می‌کند و در زندگی خود به کار می‌گیرد. (احمدی، ۱۳۹۶: ۱۱۸)

۷-۲: ایجاد محیط امن و عاطفی گرم

کودکان برای رشد سالم روانی و تاب‌آوری نیاز به محیطی امن و عاطفی گرم دارند. این محیط بدان معناست که کودک احساس کند دوست داشته شده، ارزشمند، و مورد حمایت است. در شرایط بحران، این امنیت عاطفی بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. والدینی که با کودک صمیمی هستند، به او گوش می‌دهند، احساسات او را تأیید می‌کنند، و او را در آغوش می‌گیرند، به کودک احساس امنیت می‌دهند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «مَنْ قَبِلَ وَلَدَهُ كَانَ لَهُ حَسَنَةٌ وَمَنْ قَرَحَهُ قَرَحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» یعنی هرکس فرزند خود را ببوسد، برای او حسنه‌ای است و هرکس او را شاد کند، خداوند او را در روز قیامت شاد می‌کند. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۴۸۵) این حدیث نشان می‌دهد که محبت و توجه به کودک دارای ارزش معنوی بسیار است. والدین باید در شرایط بحران، به کودک توجه بیشتری نشان دهند و به او اطمینان دهند که همچنان او را دوست دارند و از او مراقبت می‌کنند. جملاتی مانند «من تو را دوست دارم»، «تو برای من مهم هستی»، «ما با هم از این مشکل عبور می‌کنیم» می‌تواند به کودک احساس امنیت و قدرت بدهد. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۴۰)

۷-۳: گفت‌وگوی مؤثر و صادقانه

گفت‌وگوی مؤثر و صادقانه با کودک در شرایط بحران بسیار مهم است. والدین باید با زبانی ساده و متناسب با سن کودک، درباره بحران صحبت کنند و سؤالات او را پاسخ دهند. پنهان کردن حقیقت یا دروغ گفتن به کودک می‌تواند اعتماد او را از بین ببرد و اضطراب او را افزایش دهد. البته باید اطلاعات متناسب با سن و آمادگی کودک ارائه شود. امام علی (ع) فرمودند: «حَدِّثُوا النَّاسَ بِمَا يَعْرِفُونَ أَتَجِبُونَ أَنْ يَكْذِبَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ» یعنی با مردم به اندازه فهمشان سخن بگویید، آیا دوست دارید که خدا و رسول او تکذیب شوند؟ (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۰) این حدیث نشان می‌دهد که باید با هر کس متناسب با درک او سخن گفت. والدین می‌توانند با کودک صحبت کنند: «الان خانواده ما یک مشکل دارد. پدر و مادر دارند سعی می‌کنند آن را حل کنند. تو نگران نباش، ما همه با هم هستیم و خدا کمک‌مان می‌کند.» همچنین، باید به کودک اجازه داد که سؤال بپرسد، احساسات خود را بیان کند، و نگرانی‌هایش را مطرح کند. گوش دادن فعال به کودک و تأیید احساسات او «می‌فهمم که تو الان ناراحتی، این طبیعی است» می‌تواند به او کمک کند که احساسات خود را مدیریت کند. (احمدی، ۱۳۹۵: ۱۷۰)

۷-۴: آموزش مهارت‌های حل مسئله و مقابله

یکی از نقش‌های مهم والدین، آموزش مهارت‌های حل مسئله و مقابله با مشکلات به کودک است. کودکی که یاد می‌گیرد چگونه مشکلات را تحلیل کند، راه‌حل‌های ممکن را بیابد، و تصمیم بگیرد، در آینده بهتر می‌تواند با بحران‌ها کنار بیاید. والدین می‌توانند از طریق مثال‌های واقعی و تمرین، این مهارت‌ها را به کودک بیاموزند. امام علی (ع) فرمودند: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ سَبَاحَةَ وَرَمَايَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ» یعنی به فرزندان خود شنا، تیراندازی و اسب‌سواری بیاموزید. (نهج البلاغه، حکمت ۳۴۱) این حدیث بیانگر اهمیت آموزش مهارت‌های عملی به کودکان است تا آنها بتوانند در زندگی خود کفایت کنند. والدین می‌توانند با کودک تمرین کنند: «فرض کن ما با این مشکل مواجه شدیم. به نظر تو چه کارهایی می‌توانیم بکنیم؟» و سپس با هم راه‌حل‌ها را بررسی کنند. این کار به کودک کمک می‌کند که یاد بگیرد مشکلات را فرصتی برای یادگیری و رشد ببیند، نه تهدیدی که باید از آن فرار کرد. (محمدی، ۱۳۹۸: ۱۸۵)

۷-۵: تقویت حمایت اجتماعی و ارتباط با جامعه مؤمنان

والدین باید فرزندان خود را با جامعه مؤمنان، مسجد، مراکز دینی، و خانواده‌های دیگر مرتبط کنند. این ارتباطات می‌تواند شبکه حمایتی قوی برای کودک در شرایط بحران ایجاد کند. کودکی که احساس کند بخشی از یک جامعه مؤمن و حامی است، کمتر احساس تنهایی می‌کند و بیشتر امیدوار است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبَنِيَّانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا» یعنی مؤمن برای مؤمن مانند بنایی است که بخشی از آن بخش دیگر را محکم می‌کند. (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۷۵) این حدیث نشان می‌دهد که مؤمنان باید یکدیگر را حمایت کنند. والدین می‌توانند با بردن

کودک به مسجد، شرکت در مراسم دینی، برقراری ارتباط با خانواده‌های مؤمن، و تشویق کودک به کمک به دیگران، حس تعلق و حمایت اجتماعی را در کودک تقویت کنند. همچنین، در شرایط بحران، می‌توانند از کمک جامعه مؤمنان استفاده کنند و به کودک نشان دهند که آنها تنها نیستند و دیگران نیز از آنها حمایت می‌کنند. (احمدی، ۱۳۹۶: ۲۰۵)

۸: نتیجه‌گیری

بحران‌های خانوادگی می‌توانند تأثیرات عمیق و ماندگاری بر سلامت روانی کودکان داشته باشند. این بحران‌ها شامل طلاق، خشونت خانگی، بیماری، اعتیاد، و فقر هستند و می‌توانند کودک را در معرض اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، و کاهش عزت‌نفس قرار دهند. با این حال، تاب‌آوری روانی یعنی توانایی مقابله مؤثر با سختی‌ها و بازگشت به حالت تعادل، می‌تواند کودک را در برابر این آسیب‌ها محافظت کند. تربیت دینی می‌تواند نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان ایفا کند. مؤلفه‌های تاب‌آوری اسلامی شامل صبر، توکل، یقین، رضا، شکرگزاری، دعا، و امید هستند که همگی می‌توانند به کودک کمک کنند تا در شرایط بحران استوار بماند و امیدوار باشد. این مؤلفه‌ها نه تنها در سطح فردی بلکه در سطح خانواده و جامعه نیز می‌توانند مؤثر باشند و شبکه حمایتی قوی برای کودک ایجاد کنند. والدین و مربیان نقش محوری در تربیت دینی کودکان دارند. آنها باید از طریق الگوسازی، ایجاد محیط امن، گفت‌وگوی مؤثر، آموزش مهارت‌های حل مسئله، و تقویت حمایت اجتماعی، به کودک کمک کنند که تاب‌آوری او تقویت شود. همچنین، برنامه‌ریزی آموزش دینی منظم، استفاده از رسانه‌های مناسب، همکاری با مراکز دینی، مراقبت از سلامت روانی والدین، و ایجاد فرصت‌های خدمت می‌تواند در این مسیر مؤثر باشد. در نهایت، تربیت دینی نه تنها می‌تواند کودک را در مواجهه با بحران‌های فعلی کمک کند، بلکه او را برای زندگی آماده می‌سازد و به او می‌آموزد که چگونه در برابر سختی‌های آینده ایستادگی کند، امیدوار بماند، و به خدا اعتماد کند. این تربیت می‌تواند نسل آینده را به افرادی سالم، امیدوار، و مؤمن تبدیل کند که می‌توانند در جامعه نقش مثبتی ایفا کنند و به رشد و تعالی جامعه اسلامی کمک کنند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز کمک بگیرید، که خداوند با صابران است این آیه خلاصه‌ای از رویکرد اسلامی به تاب‌آوری است: صبر، نماز، و اعتماد به اینکه خداوند همراه ماست.

منابع

❖ قرآن کریم

❖ نهج‌البلاغه

- ۱) حر عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، «وسائل‌الشیعه»، ج ۷، قم: مؤسسه آل‌البیت، چاپ اول.
- ۲) احمدی، حسن (۱۳۹۵)، «تأثیر آموزش‌های دینی بر سلامت روان»، تهران: نشر روان، چاپ اول.
- ۳) احمدی، حسن (۱۳۹۶)، «تفاوت تاب‌آوری اسلامی و غربی»، تهران: نشر اندیشه، چاپ اول.
- ۴) اسدی، مژگان و همکاران (۱۳۹۲)، «رابطه استرس شغلی با رضایت زناشویی»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، دوره هفت، شماره سه.
- ۵) باقری، خدیجه و همکاران (۱۳۹۴)، «نقش اشتغال در توانمندسازی زنان»، فصلنامه زن و مطالعات خانواده، دوره پنج، شماره یک.
- ۶) باقری، خدیجه و همکاران (۱۳۹۴)، «زن و مطالعات خانواده»، تهران: نشر دانشگاه تهران، چاپ دوم.
- ۷) ثنایی، باقر و همکاران (۱۳۹۰)، «ارزیابی خانواده و زوج‌درمانی»، تهران: نشر بعثت، چاپ سوم.
- ۸) ثناگو، محمدرضا و همکاران (۱۳۹۵)، «مطالعات روان‌شناسی بالینی»، تهران: نشر دانژه، چاپ اول.
- ۹) حسینی، محمد (۱۳۹۶)، «امید در اندیشه اسلامی»، قم: نشر اسراء، چاپ اول.

- ۱۰) حسینیان، سیما و عباسی، مهدی (۱۳۹۲)، «تأثیر تعارض کار-خانواده بر سلامت روان»، فصلنامه سلامت روان، دوره چهارده، شماره سه.
- ۱۱) فتحی، لادن و رضایی، احمد (۱۳۹۲)، «ارتباط کیفیت روابط زناشویی با سلامت روانی»، تهران: نشر ارجمند، چاپ اول.
- ۱۲) قربانی، مریم و نوری، رضا (۱۳۹۰)، «زن در توسعه و سیاست»، تهران: نشر فرهنگ معاصر، چاپ اول.
- ۱۳) کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، «الکافی»، جلد ۲، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
- ۱۴) محمدی، علیرضا (۱۳۹۸)، «آموزش حل مسئله به کودکان»، تهران: نشر دانش، چاپ اول.
- ۱۵) مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، «بحارالانوار»، جلد ۷۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم.
- ۱۶) مهرابی‌زاده، حمزه و نجاریان، بهمن (۱۳۹۰)، «نقش مهارت‌های ارتباطی در خانواده»، نشریه خانواده درمانی، دوره یک، شماره دو.
- ۱۷) محمودی، کامبیز و همکاران (۱۳۹۲)، «نقش حمایت همسر در تعدیل تعارض کار و خانواده»، مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، دوره سه، شماره یک.
- ۱۸) موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۷۸)، «صحیفه امام»، جلد ۱۵، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ اول.
- ۱۹) نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۹۰)، «روان‌شناسی زنان»، تهران: نشر دانژه، چاپ دوم.
- ۲۰) رضائی، احمد (۱۳۹۷)، «دعا و تأثیر آن بر کودکان»، تهران: نشر امید، چاپ اول.
- ۲۱) رضایی، علیرضا و موسوی، فاطمه (۱۳۹۲)، «الگوهای توزیع کار خانگی در خانواده‌های دوشغله»، فصلنامه پژوهش‌های خانواده، دوره هشت، شماره دو.
- ۲۲) صادقی، محمد و حسینی، زهرا (۱۳۹۳)، «بررسی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی»، مجله مطالعات خانواده، دوره ده، شماره چهار.
- ۲۳) سلیمانیان، علی و رحیمیان، فاطمه (۱۳۹۲)، «مشاوره و روان‌درمانی خانواده»، تهران: انتشارات ارجمند، چاپ اول.
- ۲۴) سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۰)، «روان‌شناسی پرورشی نوین»، تهران: نشر دوران، چاپ ششم.
- ۲۵) شاملو، سعید (۱۳۸۹)، «بهداشت روانی»، تهران: نشر رشد، چاپ چهارم.
- ۲۶) صفری، سمیه و همکاران (۱۳۹۳)، «چالش‌های زنان شاغل در ایران»، فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی، دوره سه، شماره یازده.
- ۲۷) علامه طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، «تفسیر المیزان»، ج ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم.
- ۲۸) عباس‌زاده، محمد و همکاران (۱۳۹۲)، «تعادل کار-زندگی در خانواده‌های ایرانی»، فصلنامه پژوهش‌های خانواده، دوره هشت، شماره سه.