

نقش معنویت در تاب آوری نوجوانان از منظر آیات

وابستگی سازمانی

دانش آموخته سطح دو، حوزه علمیه فاطمیه (سلام الله علیه)، رودسر، رشت، ایران

چکیده

تاب‌آوری، که گاهی از آن به «انعطاف‌پذیری روانی» یا «مقاومت درونی» نیز تعبیر می‌شود، به معنای توانایی فرد، گروه یا حتی یک جامعه در مواجهه موفقیت‌آمیز با ناملایمات، تروماها، تهدیدها، یا منابع استرس‌زای قابل توجه است. این انطباق‌پذیری، تنها به معنای تحمل سختی‌ها نیست، بلکه شامل فرآیند «بازپایی» و «رشد» پس از بحران نیز می‌شود. تاب‌آوری یک ویژگی ثابت و ذاتی نیست، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی است که می‌توان آن‌ها را آموخت و تقویت کرد. با توجه به اهمیت روزافزون مفهوم تاب‌آوری، به‌ویژه در دوران حساس نوجوانی که با تغییرات و چالش‌های متعدد همراه است، این پژوهش با هدف تبیین نقش و تأثیر معنویت بر تاب‌آوری نوجوانان از منظر آیات قرآن کریم صورت گرفته است. روش تحقیق، کیفی و مبتنی بر تحلیل محتوای کیفی آیات قرآن در حوزه معنویت و تاب‌آوری است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که معنویت از منظر قرآن، با ایجاد ثبات درونی، معنابخشی به رنج‌ها، تقویت امید پایدار، ایجاد حس همراهی الهی، افزایش خودکنترلی و تسهیل روابط سالم، زیربنای شخصیت تاب‌آور را تشکیل می‌دهد. در نتیجه، معنویت به‌عنوان یک چارچوب جامع، نقش بنیادین در شکل‌گیری و ارتقاء تاب‌آوری نوجوانان ایفا می‌کند و ابزاری قدرتمند برای مواجهه موفق با چالش‌های دوران بلوغ است.

معنویت، تاب‌آوری، نوجوانان، آیات

توضیحات

نویسندگان

کبری صالح پور *

اطلاعات مقاله

نوع مقاله علمی پژوهشی
صفحه ۲۸ - ۱۸
دوره ۱، شماره ۶ (شماره پیاپی ۶)

اطلاعات نویسنده مسئول

نویسنده مسئول کبری صالح پور
کد ارکید
تلفن ۰۹۱۱۴۶۷۰۵۱۱
ایمیل kobrasaleh@gmail.com

سابقه مقاله

تاریخ دریافت ۱۴۰۵/۰۱/۰۷
تاریخ ویرایش ۱۴۰۵/۰۲/۰۸
تاریخ پذیرش ۱۴۰۵/۰۴/۲۰
تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۰۶/۰۱
روش پژوهش توصیفی تحلیلی

واژگان کلیدی

کلیدواژه‌ها: این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.

خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.

نحوه استناد صالح پور، کبری (۱۴۰۵)، «نقش معنویت در تاب‌آوری نوجوانان از منظر آیات»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۶، شماره پیاپی ۶، (مرداد)، صفحات ۱۸ - ۲۸

دهی

The Role of Spirituality in Adolescent Resilience from the Perspective of Quranic Verses

Authors		Organizational Affiliation
Kobra Saleh Poor*		Graduate of Level 2, Fatemiyeh Seminary (peace be upon her), Rudsar, Rasht, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Resilience sometimes referred to as "psychological flexibility" or "inner strength" denotes the capacity of an individual, a group, or even a society to successfully navigate adversity, trauma, threats, or significant stressors. This adaptability entails more than merely enduring hardship; it encompasses the processes of recovery and growth following a crisis. Resilience is not a static, innate trait but rather a constellation of skills, attitudes, and behaviors that can be learned and cultivated. Given the growing importance of resilience—particularly during the critical period of adolescence, which is marked by numerous changes and challenges—this study aims to elucidate the role and impact of spirituality on adolescent resilience through the lens of the Holy Quran. The research employs a qualitative methodology based on a content analysis of Quranic verses concerning spirituality and resilience. The findings indicate that, from a Quranic perspective, spirituality forms the foundation of a resilient character by fostering inner stability, imbuing suffering with meaning, instilling enduring hope, creating a sense of divine companionship, enhancing self-control, and facilitating healthy relationships. Consequently, spirituality serves as a comprehensive framework that plays a fundamental role in shaping and enhancing adolescent resilience, acting as a powerful tool for successfully navigating the challenges of adolescence.
Pages	18 - 28	
Volume 1, Issue 6 (Serial Number 6)		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Kobra Saleh Poor	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09114670511	
Email	kobrasaleh@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/04/28	
Accepted	2026/06/09	
Published Online	2026/07/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		
Spirituality, resilience, adolescents, verses.		
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	Saleh Poor, Kobra (2026), <i>“The Role of Spirituality in Adolescent Resilience from the Perspective of Quranic Verses”</i> , Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 6, Six Consecutive Issue (September), pp. 18 – 28	

۱: مقدمه

تاب‌آوری، به عنوان قابلیت‌های حیاتی برای انطباق و رشد در مواجهه با چالش‌های زندگی، در کانون توجهات علمی و اجتماعی قرار گرفته است. این سازه روانشناختی، که توانایی فرد برای مقاومت، بازیابی و حتی شکوفایی پس از تجربیات دشوار را توصیف می‌کند، به‌ویژه در دوران حساس نوجوانی که با دگرگونی‌های عمیق جسمی، روانی و اجتماعی همراه است، از اهمیت بالایی برخوردار است. نوجوانان امروزی در معرض فشارهای فزاینده‌ای از سوی محیط‌های تحصیلی، اجتماعی و رسانه‌ای قرار دارند که می‌تواند سلامت روان و توانایی آن‌ها را برای مقابله با سختی‌ها به چالش بکشد. در این میان، «معنویت» به مثابه جستجوی معنا، هدف و ارتباط با امری متعالی به عنوان یک منبع بالقوه قدرتمند برای تقویت این تاب‌آوری مطرح می‌شود. معنویت می‌تواند با فراهم آوردن چارچوبی برای درک رنج‌ها، تقویت امید و ایجاد حس تعلق و معنا، به نوجوانان در عبور از موانع یاری رساند و بستری برای رشد شخصیتی فراهم آورد. قرآن کریم، به عنوان عالی‌ترین منبع هدایت در فرهنگ دینی ما، چارچوبی غنی برای درک و تقویت معنویت ارائه می‌دهد. این کتاب آسمانی با بیان داستان‌ها، مثال‌ها و احکام الهی، راهکارهایی عملی برای زیست مؤمنانه، مواجهه با ناملایمات و حفظ امید به آینده ارائه می‌کند. درک نقش معنویت قرآنی در تاب‌آوری نوجوانان، مستلزم تحلیل دقیق آیاتی است که به مفاهیمی چون صبر، توکل، رضا به قضا، استعانت از خداوند، معنای زندگی و هدف‌گذاری اشاره دارند. این پژوهش با تکیه بر این منبع الهی، در پی آن است تا نشان دهد چگونه باورهای معنوی و التزام به آموزه‌های قرآنی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی و تقویتی، تاب‌آوری نوجوانان را در برابر فشارهای روانی و اجتماعی افزایش داده و به آن‌ها در ساختن هویتی استوار و رشدی سالم کمک کند. این رویکرد، تلفیقی از دانش روانشناسی و حکمت دینی است که می‌تواند راهگشای مسائل روز نوجوانان باشد. با توجه به افزایش روزافزون فشارهای روانی و اجتماعی بر نوجوانان و اهمیت تاب‌آوری به عنوان عاملی کلیدی در سلامت روان آنان، این پژوهش ضرورت دارد. آموزه‌های معنوی و قرآنی، با تأکید بر صبر، امید و معنابخشی به زندگی، پتانسیل بالایی برای تقویت این تاب‌آوری دارند. بررسی این ارتباط، می‌تواند راهکارهای عملی و بومی برای ارتقاء توانایی انطباق نوجوانان ارائه دهد. با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش‌های متعددی به بررسی ابعاد مختلف تاب‌آوری و عوامل مؤثر بر آن، از جمله نقش معنویت، پرداخته‌اند. از جمله این تحقیقات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

❖ مقاله «بررسی رابطه معنویت با تاب‌آوری در دانشجویان» (۱۳۹۸) نوشته احمدی و همکاران

❖ کتاب «روانشناسی تاب‌آوری: راهبردهایی برای زندگی سالم» (۱۳۹۵) نوشته کرامر.

❖ پایان‌نامه «تأثیر آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه» (۱۳۹۹) نوشته رضایی

پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال اصلی است که؛ نقش معنویت در تاب‌آوری نوجوانان از منظر آیات قرآن کریم چیست؟

۲: مفهوم شناسی

در راستای تبیین عمیق‌تر موضوع پژوهش، ضروری است تا به تشریح دقیق مفاهیم کلیدی این حوزه پرداخته شود. در این بخش، به ارائه تعاریف علمی و متأثر از ادبیات پژوهش حاضر در خصوص «معنویت»، «تاب‌آوری» و «نوجوانی» پرداخته شده است.

۲-۱: تاب‌آوری

تاب‌آوری در مفهوم روان‌شناختی، به توانایی بنیادین فرد یا سامانه‌ای اشاره دارد که علی‌رغم مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، آسیب‌زا، یا فشارهای قابل توجه، قادر است عملکرد مثبت و انطباقی خود را حفظ کرده و حتی از این تجارب به عنوان بستری برای رشد و یادگیری بهره‌مند شود. این مفهوم، صرفاً به معنای مقاومت انفعالی در برابر ناملایمات نیست، بلکه فراتر از آن، بر فرایند فعالانه‌ای تأکید دارد که طی آن، فرد نه تنها از فروپاشی روانی یا رفتاری جلوگیری می‌کند، بلکه با اتکا به منابع درونی و بیرونی، خود را بازسازی کرده و با دیدگاهی امیدوارانه به آینده می‌نگرد (Grotberg, 1995: 15) در پارادایم روان‌شناسی مثبت‌گرا، تاب‌آوری به عنوان یکی از ارکان سلامت روان، مورد ستایش قرار گرفته و بر این

باور است که افراد تاب‌آور، کسانی‌اند که با وجود شکست‌ها و سختی‌ها، نه تنها فرو نمی‌ریزند، بلکه با یافتن معنا در تجارب دشوار، قوی‌تر و پخته‌تر شده و به درک عمیق‌تری از توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود دست می‌یابند (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 10). این توانایی، که در طول زمان و از طریق تعامل با محیط و تجارب زیسته شکل می‌گیرد، به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی، اعم از فردی، خانوادگی، یا اجتماعی، به شیوه‌ای سازنده و مؤثر مقابله کند و از این رو، از اهمیت بسزایی در حفظ و ارتقای بهزیستی روانی برخوردار است. تاب‌آوری را می‌توان به عنوان یک فرایند پویا و انطباقی در نظر گرفت که در نتیجه تعامل پیچیده میان عوامل محافظت‌کننده فردی، مانند خودکارآمدی، خوش‌بینی، مهارت‌های حل مسئله، و انعطاف‌پذیری شناختی، و عوامل محیطی، همچون حمایت اجتماعی، روابط خانوادگی مستحکم، و دسترسی به منابع، پدیدار می‌شود. این بدان معناست که تاب‌آوری، یک ویژگی ثابت و ذاتی نیست، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها، نگرش‌ها، و رفتارهایی است که قابل یادگیری، تقویت، و توسعه در طول زندگی است (Masten, 2001: 239). افراد تاب‌آور، لزوماً کسانی نیستند که هرگز با رنج و مصیبت روبرو نمی‌شوند، بلکه آنان کسانی‌اند که توانایی مدیریت مؤثر هیجانات منفی، بازسازی شناختی پس از شکست، و حفظ چشم‌اندازی امیدوارانه نسبت به آینده را در خود پرورش داده‌اند (Fredrickson, 2001: 217). این توانایی، به ویژه در مواجهه با بحران‌های زندگی و دوره‌های گذار، که با عدم قطعیت و فشار روانی همراه هستند، اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا با این چالش‌ها، از جمله فشارهای تحصیلی، مشکلات شغلی، یا روابط بین فردی، به شیوه‌ای سازنده و مؤثر مقابله کند و از این دوران پرتلاطم، با سلامت روانی و آمادگی بیشتر برای آینده، عبور نماید.

۲-۲: معنویت

معنویت فراتر از یک مفهوم انتزاعی، تجلی‌بخش ارتباطی عمیق، آگاهانه و مبتنی بر عشق و ارادت میان انسان و خالق هستی، یعنی خداوند متعال است. این ارتباط، که در تار و پود زندگی مؤمن تنیده شده، با پایبندی راسخ به ارزش‌های والای الهی و تعالیم وحیانی، خود را نشان می‌دهد. عناصر بنیادین معنویت قرآنی شامل مؤلفه‌هایی چون ایمان قلبی و تسلیم محض در برابر پروردگار، توکل بر قدرت و حکمت بی‌انتهای او در تمامی شئون زندگی، مداومت بر ذکر و یاد خداوند در خلوت و جلوت، و برخورداری از صبر و استقامت در برابر ناملایمات با اتکاء به رحمت واسعه و بی‌کران الهی است (مصباح یزدی، ۱۳۸۲: ۴۵). این معنویت، نه یک انزوای عبادی، بلکه مکتبی عملی برای زندگی است که فرد را در مسیر خودسازی و تزکیه نفس هدایت می‌کند و او را به سوی کمال انسانی رهنمون می‌سازد. هدف غایی این نگرش، دستیابی به آرامش حقیقی، سعادت ابدی، و قرب الهی است، که تنها از طریق تعمیق این ارتباط معنوی و زیستن در پرتو ارزش‌های قرآنی میسر می‌گردد. معنویت قرآنی، با تأکید بر جنبه‌های عملی و رفتاری، انسان را به سوی بازنگری در نگرش‌ها و رفتارهای خود در پرتو تعالیم الهی فرا می‌خواند. این مفهوم، شامل عناصری چون نیایش خالصانه، دعا به درگاه الهی، و تلاش مستمر برای کسب رضایت پروردگار است. در این دیدگاه، معنویت به معنای تلاش برای تحقق آرمان‌های الهی در زندگی فردی و اجتماعی، و اصلاح نفس از هرگونه آلودگی و انحراف است (جوادی آملی، ۱۳۷۸: ۲۱۰). پایبندی به ارزش‌های اخلاقی مانند صداقت، امانت‌داری، احسان، و عدالت، که در قرآن کریم بر آن‌ها تأکید فراوان شده، جلوه‌هایی از این معنویت عملی به شمار می‌روند. انسان مؤمن، با درک عمیق از جایگاه خود در هستی و هدفمندی خلقت، سعی در هماهنگ‌سازی اراده و اعمال خود با اراده و مشیت الهی دارد و در این مسیر، از هدایت‌های وحیانی و انوار الهی بهره‌مند می‌شود. این پیوند معنوی، منبعی سرشار از امید، آرامش، و قدرت برای رویارویی با چالش‌های زندگی و دستیابی به سعادت حقیقی فراهم می‌آورد.

۲-۳: نوجوانی

نوجوانی، مرحله‌ای گذار و تحول‌بنیادین در زندگی هر فرد است که با دگرگونی‌های شگرف جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی همراه است. این دوران، که معمولاً از حدود ۱۲ تا ۱۸ سالگی را در بر می‌گیرد، با ظهور صفات ثانویه جنسی، رشد سریع جسم، و بلوغ جنسی همراه است که تأثیرات عمیقی بر هویت و خودپنداره نوجوان بر جای می‌گذارد. از منظر روان‌شناختی، نوجوانی زمان جستجوی هویت، تعیین جایگاه فرد در

جامعه، و فاصله گرفتن تدریجی از وابستگی‌های دوران کودکی است. این فرایند، اغلب با کشمکش‌های درونی، احساس عدم قطعیت، و نیاز به استقلال همراه است. توانایی نوجوان در مدیریت این تحولات و دستیابی به هویت منسجم، نقش بسزایی در سلامت روانی و موفقیت‌های آتی او خواهد داشت (اریکسون، ۱۳۸۷: ۱۲۰). همچنین، در این دوره، توانایی‌های شناختی نوجوان به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد و او قادر به تفکر انتزاعی، استدلال منطقی، و درک دیدگاه‌های مختلف می‌شود که این امر، زمینه را برای شکل‌گیری نظام ارزشی و باورهای فردی فراهم می‌آورد. در دوران نوجوانی، روابط اجتماعی و گروه همسالان اهمیتی فزاینده می‌یابد. نوجوانان در این مرحله، تمایل زیادی به عضویت در گروه‌های همسالان دارند و تحت تأثیر شدید عقاید، ارزش‌ها، و رفتارهای دوستان خود قرار می‌گیرند. این پدیده، هم می‌تواند فرصتی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی، ابراز وجود، و کسب استقلال باشد، و هم ممکن است خطراتی چون گرایش به رفتارهای پرخطر یا انحراف از ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی را به همراه داشته باشد. خانواده و مدرسه، به عنوان نهادهای اصلی جامعه‌پذیری، نقش حیاتی در هدایت این دوران ایفا می‌کنند. فراهم کردن فضایی امن برای ابراز عقاید، گوش دادن فعال به دغدغه‌های نوجوان، و ارائه راهنمایی‌های سازنده، می‌تواند به نوجوان کمک کند تا این مرحله حساس را با موفقیت پشت سر گذاشته و به فردی مستقل، مسئولیت‌پذیر، و با هویت روشن تبدیل شود (پیاژه، ۱۳۸۰: ۱۵۰). درک پیچیدگی‌های این دوران و فراهم کردن حمایت‌های لازم، برای شکوفایی استعدادها و پیشگیری از مشکلات احتمالی، امری ضروری است.

۳: تأثیر معنویت بر تاب‌آوری نوجوانان از دیدگاه قرآن

از منظر قرآن کریم، معنویت یک حالت درونی مبتنی بر ایمان، ارتباط با خدا و معنا داشتن زندگی است که شخصیت انسان را از درون استحکام می‌بخشد. این استحکام درونی، زمینه‌ساز تاب‌آوری در برابر فشارها و بحران‌ها می‌شود. در ذیل به برخی از تأثیرات پرداخته شده است:

۳-۱: معنویت به مثابه بنیان ثبات درونی و تاب‌آوری

در منظومه فکری قرآن کریم، ثبات درونی به عنوان یکی از برجسته‌ترین ثمرات معنویت برای انسان مؤمن ترسیم شده است. این ثبات، که تجلی آن در اطمینان قلبی و آرامش روانی است، ریشه در ارتباط آگاهانه و عمیق با خداوند متعال دارد. آیه شریفه «**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**» (رعد، ۲۸)، به صراحت بیان می‌دارد که تنها یاد خدا و توجه به اوست که می‌تواند قلوب را به آرامش و اطمینان برساند. این اطمینان قلبی، که در لایه‌های عمیق‌تر روان‌شناختی به ثبات هیجانی تعبیر می‌شود، پایه و اساس تاب‌آوری را تشکیل می‌دهد. تاب‌آوری، به معنای توانایی فرد در حفظ عملکرد مثبت و انطباقی خویش، علی‌رغم مواجهه با ناملایمات و فشارهای زندگی است. در این چارچوب، نوجوانی که در بستر معنویت و با اتکا به مفاهیم قرآنی رشد یافته است، در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، مانند شکست‌های تحصیلی، تعارضات خانوادگی، یا فشارهای روانی ناشی از همسالان، دچار فروپاشی روانی یا از هم گسیختگی هیجانی نمی‌شود. دلیل این امر، وجود یک تکیه‌گاه درونی استوار است که فراتر از متغیرهای بیرونی و زودگذر زندگی، همچون یک لنگرگاه امن، فرد را در دریای پرتلاطم حوادث، استوار نگه می‌دارد. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ق: ۳۳۴) این نگاه به معنویت، کارکردی بنیادین در تنظیم هیجانی فرد ایفا می‌کند. معنویت، همچون یک سیستم خودکار و درونی، قادر است شدت اضطراب، احساس ناامیدی، و آشفتگی‌های روانی را تعدیل کرده و به حالتی متعادل و آرام‌بخش بدل سازد. وقتی فرد، جهان‌بینی خود را بر پایه باورهای معنوی استوار می‌سازد، رویدادهای منفی را نه به عنوان پایان راه، بلکه به عنوان بخشی از فرایند رشد و آزمون الهی تلقی می‌کند. این نگرش، به او قدرت می‌دهد تا با دیدگاهی واقع‌بینانه و در عین حال امیدوارانه، با مشکلات مواجهه کند. اضطراب، که غالباً ناشی از ترس از آینده و عدم قطعیت است، در پرتو اعتماد به خداوند و علم بی‌کران او، کاهش می‌یابد. ناامیدی، که از احساس درماندگی و فقدان کنترل ناشی می‌شود، با تکیه بر قدرت لایزال الهی و علم به اینکه «**وَمَا يَشَاءُ إِلَّا مَا يَشَاءُ اللَّهُ**» یعنی «هیچ چیز جز آنچه خدا بخواهد، به ما نمی‌رسد»، (توبه، ۵۱)، رنگ می‌بازد. در نتیجه، معنویت به ابزاری قدرتمند برای مدیریت هیجانات منفی و حفظ تعادل روانی تبدیل می‌شود که این امر، خود، مستقیماً به تقویت تاب‌آوری فرد، به ویژه در دوران حساس نوجوانی، کمک شایانی می‌نماید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۲۶). در واقع، معنویت قرآنی، با تأکید بر مفاهیمی چون توکل (واگذاری امور به خداوند)، رضا (پذیرش قضای الهی)، و شکر (سپاسگزاری در برابر نعمت‌ها و حتی سختی‌ها)، سازوکارهایی را برای تعدیل و

مدیریت هیجانات فراهم می‌آورد. این سازوکارها، به فرد کمک می‌کنند تا از دام واکنش‌های هیجانی افراطی به رویدادهای ناگوار رهایی یابد. به عنوان مثال، در مواجهه با شکست تحصیلی، فرد معنوی، به جای غرق شدن در احساس حقارت یا اضطراب، با یادآوری اینکه «إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (بقره، ۲۰)، یعنی خداوند بر هر چیزی تواناست، و «وَأَلْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (اعراف، ۱۲۸)، یعنی عاقبت نیکو از آن پرهیزکاران است، تلاش می‌کند تا علت شکست را بررسی کرده، درس عبرت بگیرد و با عزمی راسخ‌تر، مجدداً تلاش خود را آغاز کند. این فرایند، نه تنها از شدت آشفتگی روانی می‌کاهد، بلکه به او کمک می‌کند تا از تجربه شکست، به عنوان سکوی پرتابی برای موفقیت‌های آینده بهره گیرد. بنابراین، معنویت، نه تنها یک باور انتزاعی، بلکه یک نیروی فعال و تنظیم‌گر درونی است که به انسان، قدرت پایداری و انطباق در برابر ناملایمات را می‌بخشد و او را در مسیر رشد و بالندگی یاری می‌رساند (زمخشری، ۱۴۰۷: ق: ۱۰۳).

۳-۲: چالش‌ها و معنا. نگاه قرآنی به رنج و تاب‌آوری

قرآن کریم، رنج و سختی را نه به عنوان امری عبث و بی‌هدف، بلکه به عنوان بخشی از فرایند تکامل و آزمون الهی معرفی می‌کند. آیه شریفه «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵)، به صراحت بر این حقیقت تأکید دارد که خداوند، انسان‌ها را با اندکی ترس، گرسنگی، زبان در اموال و جان‌ها، و کمبود محصولات می‌آزماید. این آزمون‌ها، در نگاه قرآنی، فرصتی برای رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته انسان است. هنگامی که فرد، به ویژه در دوران نوجوانی، در فضایی سرشار از معنویت تربیت شود، نگاه او به سختی‌ها دگرگون می‌گردد. او دیگر رنج و ناکامی را صرفاً یک حادثه تصادفی، مخرب و بی‌معنا تلقی نمی‌کند، بلکه آن را به عنوان جزئی از طرح کلی الهی برای تکامل روحی و آزمون برای سنجش استقامت و باورهایش می‌بیند. این تغییر نگرش، که در واقع تغییر معنای رنج است، مبنای اصلی شکل‌گیری تاب‌آوری محسوب می‌شود. فردی که برای رنج، معنایی الهی و هدفمند قائل است، در برابر ناملایمات، مقاومت فعال از خود نشان می‌دهد و تسلیم انفعال و ناامیدی نمی‌شود. این نگرش، او را قادر می‌سازد تا از دل سختی‌ها، پلی به سوی رشد و تعالی بسازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۵۲۳). تاب‌آوری، به عنوان توانایی انطباق و پایداری در شرایط دشوار، ریشه در تغییر معنایی دارد که فرد نسبت به رنج و سختی پیدا می‌کند. در چارچوب معنویت قرآنی، سختی‌ها ابزارهایی برای پالایش روح و ارتقای درونی تلقی می‌شوند. فردی که این دیدگاه را پذیرفته است، رنج را نه به عنوان سرنوشتی شوم، بلکه به عنوان فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به خداوند و درک عمیق‌تر حکمت او می‌نگرد. این معنابخشی به رنج، منجر به شکل‌گیری مقاومت فعال در برابر آن می‌شود. مقاومت فعال، در مقابل تسلیم منفعلانه، به معنای کنشگری سازنده و تلاش هدفمند برای عبور از موانع است. فردی که به هدفمندی رنج و امداد الهی باور دارد، هرگز خود را در برابر مشکلات تسلیم نمی‌کند، بلکه با اتکا به قدرت درونی و معنوی خویش، به دنبال راه‌حل‌ها می‌گردد و از تلاش باز نمی‌ایستد. این رویکرد، نه تنها به او کمک می‌کند تا از بحران‌ها عبور کند، بلکه آن‌ها را به تجربیاتی ارزشمند برای رشد و خودشناسی بدل می‌سازد. در واقع، تاب‌آوری، ثمره این باور است که سختی‌ها، هرچند دردناک، اما می‌توانند حامل پیام‌های عمیق و فرصت‌هایی برای تحول باشند، و این تحول، در گرو تغییر نگاه و رویکرد ما به آن‌هاست (طباطبایی، ۱۴۱۷: ق: ۳۳۴). درک رنج به مثابه آزمون الهی، بُعدی معنوی به تاب‌آوری می‌بخشد که فراتر از سازوکارهای روان‌شناختی صرف است. قرآن کریم، با بیان مفاهیمی چون صبر، توکل، رضا و شکر، چارچوبی برای مواجهه معنوی با سختی‌ها ارائه می‌دهد. فردی که در بستر معنویت رشد یافته، هنگامی با ناکامی روبرو می‌شود، به جای فرو رفتن در ناامیدی، به قدرت لایزال الهی توکل می‌کند و به حکمت او در پس این رویداد، رضا می‌دهد. او همچنین با شکرگزاری بر آنچه دارد، از تمرکز بر نداشته‌ها فاصله گرفته و انرژی روانی خود را به سمت راه‌حل‌ها و گام‌های بعدی هدایت می‌کند. این رویکرد معنوی، به او امکان می‌دهد تا در دل رنج، معنایی عمیق‌تر بیابد و از آن به عنوان عاملی برای تقویت ایمان و نزدیک‌تر شدن به خداوند بهره گیرد. این معنابابی از رنج، به او قدرتی مضاعف می‌بخشد تا نه تنها در برابر سختی‌ها مقاومت کند، بلکه از آن‌ها به عنوان فرصتی برای رشد معنوی و خودسازی استفاده نماید. بنابراین، تاب‌آوری واقعی، آن تاب‌آوری است که بر پایه‌های معنوی استوار است و فرد را قادر می‌سازد تا حتی در تاریک‌ترین لحظات، نوری از امید و معنا بیابد و با عزمی راسخ‌تر، مسیر زندگی را ادامه دهد. (فخر رازی، ۱۴۲۰: ق: ۴۷).

۳-۳: معنویت به عنوان عامل احساس همراهی و عدم تنهایی

آیه «وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ» (نحل، ۱۲۷) نشان می‌دهد که سرچشمه‌ی واقعی توان تحمل دشواری‌ها، اتصال به نیروی الهی است. این آیه صبر را نه یک حالت روانی، بلکه فرآیندی معنوی می‌داند که تنها از ایمان و احساس حضور خدا پدید می‌آید (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۳۳۴) نوجوان در مواجهه با بحران‌هایی چون فشار تحصیلی، تضاد هویتی یا فقدان پشتوانه عاطفی، اگر معنای این آیه را درونی کند، درمی‌یابد که پایداری و استقامتش وابسته به اتکال بر خداست نه بر عوامل خارجی. در نتیجه، شکست یا ناکامی برای او معنای فروپاشی ندارد، بلکه فرصتی برای رشد روحی و بازسازی اعتماد می‌شود. این نوع صبر معنوی، نیروی تاب‌آوری را تقویت کرده و خویشتن‌مؤمن را در مسیر تعالی قرار می‌دهد؛ زیرا نوجوان احساس می‌کند نیرویی فراتر از اراده‌ی محدود انسانی، در پشت صبرش حضور دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۳۲۱) آیه «إِنَّ اللَّهَ يَدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا» (حج، ۳۸) از دفاع مستقیم خداوند از انسان‌های مؤمن سخن می‌گوید؛ دفاعی که در عرصه‌های روانی و اجتماعی نیز قابل تجربه است. این آیه وعده‌ی الهی درباره‌ی حمایت از مؤمنان است تا در برابر ظلم و سختی آسیب نبینند و دل‌هایشان آرام گیرد (طبرسی، ۱۴۱۵ ق: ۱۲۵). نوجوانی که چنین حمایت را باور دارد، در برابر فشارهای محیطی مانند طرد اجتماعی یا ناکامی در روابط احساس تنها بودن نمی‌کند، بلکه نظام معنایی ذهنش بر پایه‌ی اعتماد به خدا شکل می‌گیرد. این اعتماد، مانع از فرو رفتن در ناامیدی است و نوعی حصار روانی در برابر اضطراب‌های عصر جدید فراهم می‌سازد. معنویت در این معنا، نیرویی حمایتی است که فرد را از فروپاشی روحی حفظ کرده و او را در مسیر بهبود و رشد نگه می‌دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۲۶۰) آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) بنیان روانی تاب‌آوری را در ذکر الهی معرفی می‌کند. «ذکر خدا» یادآوری حضور دائم الهی در زندگی است، نه صرف تلفظ زبانی؛ و همین احساس حضور، موجب آرامش و تعادل روانی فرد می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۹۰) نوجوانی که ذهنش مشغول اضطراب‌ها و رقابت‌های زندگی مدرن است، با تمرکز بر ذکر، از پراکندگی ذهنی رها می‌شود و درونی‌ترین نوع ثبات را تجربه می‌کند. این آرامش قلبی، زمینه‌ای برای مدیریت مؤثر بحران‌ها و بازیابی انرژی روانی فراهم می‌آورد. به همین دلیل، از نگاه قرآن، معنویت صرفاً یک امر اعتقادی نیست بلکه ابزاری کارآمد برای حفظ تعادل ذهنی و تاب‌آوری رفتاری است؛ یعنی توانایی ادامه‌ی مسیر حتی در میان آشفتگی‌ها (طبرسی، ۱۴۱۵ ق: ۱۲۲).

۳-۴: معنویت به عنوان منبع امید پایدار

آیه «وَإِذَا غَشِيَهم ظُلُمٌ مِّنَ الْمَوَاجِ كَظُلُمٍ أَكْثَرٍ أَوَّلَهُمْ أَحْيَتْ بِهِمْ دَعْوَا اللَّهِ مَخْلَصِينَ لَهُ الَّذِينَ قَلَّمَا أَنْجَاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ» (یونس، ۲۲) تصویری گویا از اوج ناامیدی و سپس توسل خالصانه به درگاه الهی ارائه می‌دهد. این آیه نشان می‌دهد که در شرایطی که تمام اسباب ظاهری قطع می‌شود، تنها راه نجات، بازگشت به خداوند و اعتراف به عجز مطلق است (قرشی، ۱۳۷۷: ۱۶۸). برای نوجوان، این بدان معناست که حتی در مواجهه با مشکلات غیرقابل حل یا احساس درماندگی عمیق، امید به هدایت الهی، نقطه‌ی اتکای اوست. این امید، صرفاً یک حالت روانی نیست، بلکه درک عمیق از حضور و قدرت لایتناهی خداوند است که از فرو رفتن در ناامیدی جلوگیری می‌کند. این اعتماد، توانایی نوجوان را برای تحمل سختی‌ها و جستجوی راه‌های جدید افزایش می‌دهد. دعای خالصانه، هنگامی که انسان با شداید روبرو می‌شود، تجلی عملی امید به رحمت الهی است. آیه «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ» (نمل، ۶۲) بر این حقیقت تأکید دارد که خداوند دعای شخص مضطر را مستجاب کرده و گشایش ایجاد می‌نماید. این آیه به قدرت شگرف دعا در مواقع اضطراب اشاره دارد و بیان می‌کند که دعا، ابزار فعال‌سازی نیروی درونی و امید به یاری غیبی است (رشید، ۱۴۱۵: ۳۴۰). برای نوجوان، دعا می‌تواند راهکاری مؤثر برای مقابله با اضطراب، ترس و احساس تنهایی باشد. این عمل معنوی، به او کمک می‌کند تا باور کند تنها نیست و نیرویی قدرتمند در کنار اوست. این باور، مانع از تسلیم شدن در برابر مشکلات شده و او را به تلاش دوباره برای یافتن راه‌حل تشویق می‌کند، که این خود، وجهی از تاب‌آوری محسوب می‌شود. آیات متعددی در قرآن، وعده‌های الهی برای مؤمنان و صابران را بیان می‌کنند که اساس امیدواری پایدار است. برای نمونه، آیه «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵) بر این نکته تأکید دارد که سختی‌ها آزمون الهی هستند و در پایان، پشارتی برای صابران وجود دارد. این

آیه به عنوان وعده‌ای برای پیروزی نهایی حق بر باطل و آرامش پس از سختی تفسیر شده است (قطب، ۲۰۰۲: ۱۸۹). این بشارت‌ها، امید را در دل نوجوان زنده نگه می‌دارد و به او کمک می‌کند تا چالش‌های کنونی را به‌عنوان بخشی از یک مسیر بزرگ‌تر ببیند. معنویت، با تکیه بر این وعده‌های الهی، به نوجوان جرأت می‌دهد تا در مواجهه با مشکلات، ناامید نشود و با ایمان به آینده‌ای روشن، به تلاش خود ادامه دهد؛ این همان پایداری روانی است که تاب‌آوری نامیده می‌شود.

۳-۵: معنویت به عنوان تسهیل‌گر روابط بین فردی سالم

آیه «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (اسراء، ۲۳) یکی از ستون‌های اصلی نظام اخلاقی اسلام را تشکیل می‌دهد که بر لزوم نیکوکاری و احترام به والدین تأکید دارد. این اصل، صرفاً یک دستور عبادی نیست، بلکه پایه‌ی ایجاد روابط خانوادگی سالم و حمایتگر است. احسان به والدین، فراتر از تأمین نیازهای مادی، شامل تکریم، ادب، و وفاداری قلبی است که نشان‌دهنده عمق معنویت در فرد است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۱۵۴). نوجوانی که این اصل معنوی را درونی می‌کند، تلاش می‌کند تا با والدین خود رابطه‌ای مبتنی بر احترام متقابل و درک متقابل برقرار سازد. این رابطه، حس تعلق و امنیت خاطر را برای نوجوان فراهم می‌کند و او را در برابر فشارهای بیرونی واکنش‌ناپذیر می‌نماید. هنگامی که نوجوان احساس کند در خانواده‌ی خود مورد حمایت و پذیرش قرار دارد، اضطراب و احساس تنهایی او کاهش یافته و این خود، یکی از ارکان مهم تاب‌آوری محسوب می‌شود. آیه «وَتَوَصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَصَّوْا بِالصَّبْرِ» (عصر، ۳) بر لزوم توصیه متقابل به حق و صبر در میان مؤمنان تأکید دارد و این امر را بنیان روابطی پایدار و معنادار معرفی می‌کند. این توصیه، متضمن یک مسئولیت اجتماعی و معنوی است که افراد را به حمایت یکدیگر در مسیر حق و استقامت در برابر دشواری‌ها فرا می‌خواند. تواصي به حق به معنای امر به معروف و نهی از منکر در چارچوب دوستی و برادری است و تواصي به صبر، تشویق به استقامت در برابر مشکلات و سختی‌هاست (طبرسی، ۱۴۱۵ ق: ۵۵۴). نوجوانی که این مفهوم را در روابط دوستانه خود به کار می‌گیرد، درمی‌یابد که دوستانش نه تنها شریک شادی‌ها، بلکه یاور او در سختی‌ها هستند. این حمایت اجتماعی، که از دل معنویت و پایبندی به ارزش‌های دینی برمی‌خیزد، به او کمک می‌کند تا احساس تنهایی نکند و در مواجهه با چالش‌ها، روحیه‌ی خود را نبازد. روابط سالم و حمایتگر، چه در خانواده و چه در میان دوستان، یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری در برابر فشارهای روانی و اجتماعی است. معنویت، با ترویج ارزش‌هایی چون احسان به والدین، صداقت، وفاداری و توصیه به حق و صبر، بستری برای شکل‌گیری چنین روابطی فراهم می‌آورد، روابطی که بر پایه‌ی ارزش‌های معنوی بنا شده‌اند، از استحکام و عمق بیشتری برخوردارند و در بزنگاه‌های سخت زندگی، نقش سپر حمایتی را ایفا می‌کنند (مصباح یزدی، ۱۳۸۲: ۴۵). نوجوانی که از چنین شبکه‌ی حمایتی قوی برخوردار است، کمتر احساس انزوا و درماندگی می‌کند و در مواجهه با مشکلات، قادر است از انرژی و قوت قلب اطرافیان خود نیز بهره‌مند شود. این حمایت اجتماعی، که ریشه در معنویت فرد دارد، به‌طور مستقیم به افزایش تاب‌آوری او کمک کرده و او را در عبور از بحران‌ها یاری می‌رساند.

۳-۶: معنویت به عنوان تقویت‌کننده نظم‌پذیری و خودکنترلی

آیه شریفه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۳) راهبردی اساسی برای دستیابی به نظم‌پذیری و خودکنترلی ارائه می‌دهد: استعانت از صبر و نماز. صبر، به معنای استقامت در برابر مشکلات و پرهیز از شتابزدگی و بی‌انضباطی است و نماز، نماد ارتباط با خداوند و تجدید عهد با او و پایبندی به اوامر اوست. صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و عملی، لازمه تحقق هر امر خیر و دوری از هر امر شر دانسته شده است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۳۵۲). نوجوانانی که با تأسی از این آیه، در سختی‌ها صبور بوده و ارتباط خود را با نماز حفظ می‌کنند، در واقع در حال تمرین خودکنترلی هستند. نماز، با ایجاد حس حضور در محضر خداوند و یادآوری مسئولیت‌ها، به طور طبیعی مانع از بروز رفتارهای تکانشی و خارج از چارچوب می‌شود. این پیوند میان صبر، نماز و خودکنترلی، بنیانی معنوی برای انضباط فردی فراهم می‌آورد که در تاب‌آوری نوجوان نقشی کلیدی ایفا می‌کند. آیه «وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ» (بقره، ۱۱۰) با تأکید بر اقامه نماز، پرداخت زکات و انجام اعمال خیر، مسیری روشن برای تقرب به خداوند و کسب انضباط فردی ترسیم می‌کند. این آیه، به روشنی

نشان می‌دهد که اعمال نیک، به‌ویژه نماز و زکات، صرفاً عبادات ظاهری نیستند، بلکه سرمایه‌گذاری‌هایی هستند که نتیجه آن‌ها نزد خداوند محفوظ است. اقامه نماز به معنای پاسداری از حدود و احکام الهی و حضور قلب در هنگام عبادت دانسته شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۳۷۹). این امر، نوجوان را به نظم بخشیدن به امور زندگی خود و اولویت‌دهی به وظایف معنوی و اخلاقی تشویق می‌کند. هنگامی که نوجوان درمی‌یابد اعمال نیک او، از جمله پایبندی به نماز و انجام وظایف، نزد خداوند ارزشمند است، انگیزه‌ای قوی برای حفظ نظم و دوری از کاهلی و بی‌بندوباری پیدا می‌کند. این نظام ارزشی مبتنی بر پاداش اخروی، به طور مؤثری خودکنترلی و نظم‌پذیری او را تقویت کرده و به تاب‌آوری‌اش در برابر انحرافات کمک شایانی می‌نماید. معنویت، راهنمای نظم‌پذیری و تاب‌آوری زندگی بر اساس آموزه‌هایی چون استقامت در برابر مشکلات (صبر)، برقراری ارتباط منظم با خداوند (نماز) و انجام اعمال خیر (زکات)، به طور طبیعی نظم‌پذیری و خودکنترلی را در نوجوان تقویت می‌کند. این توانایی‌ها، نقشی حیاتی در تاب‌آوری او ایفا می‌کنند؛ چرا که مدیریت تکانه‌ها، مقاومت در برابر وسوسه‌ها و حفظ مسیر درست زندگی، مستلزم وجود انضباط درونی است. معنویت، با ارائه یک نظام ارزشی متعالی و معنادار، به نوجوان کمک می‌کند تا انگیزه‌های درونی قدرتمندی برای پایبندی به نظم و اصول اخلاقی و رفتاری داشته باشد. همانگونه که این آموزه‌ها، نه تنها جنبه فردی، بلکه جنبه اجتماعی نیز دارند و جامعه‌ای که بر این اصول بنا شود، جامعه‌ای منظم و باثبات خواهد بود (ابن عاشور، ۱۹۸۴: ۲۱۵). لذا، نوجوان با درک عمق این مفاهیم معنوی، خود را ملزم به رعایت چارچوب‌های ارزشی و رفتاری می‌بیند و این التزام، او را در برابر فشارهای بیرونی و انحرافات مقاوم می‌سازد و تاب‌آوری‌اش را افزایش می‌دهد.

۴: چگونگی اثر گذاری معنویت بر تاب‌آوری نوجوانان

معنویت از طرق مختلفی به تاب‌آوری نوجوانان یاری می‌رساند. مؤلفه «امید» که در آیات الهی به کرات به آن سفارش شده است، مانند آیه ۵۳ سوره زمر «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»، نگرشی خوش‌بینانه به آینده و اعتماد به توانایی خداوند در گشایش امور را در دل نوجوان می‌پرواند. این امید، عاملی حیاتی در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌هاست و مانع از فرو رفتن در ناامیدی می‌شود. «توکل» بر خداوند نیز به نوجوان احساس امنیت و رهایی از بار سنگین مسئولیت‌ها را می‌دهد؛ او می‌داند که در پس تلاش‌هایش، نیرویی قدرتمند و حکیم او را یاری می‌کند. این باور، اضطراب ناشی از عدم قطعیت‌ها را کاهش داده و او را در مسیر اهدافش استوارتر می‌سازد. در مواجهه با مشکلات، نوجوان متوکل کمتر دچار وحشت‌زدگی می‌شود و با آرامش بیشتری به دنبال راه‌حل می‌گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۵۴۳). درک و عمل به آیات قرآنی، به ویژه آیاتی که به صبر، استقامت و تلاش در مسیر حق اشاره دارند، جهان‌بینی نوجوان را دگرگون می‌سازد. آیه ۱۵۳ سوره بقره بر نقش صبر و نماز در دستیابی به استقامت تأکید دارد. این درک، چالش‌ها را نه به عنوان موانع مطلق، بلکه به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و اثبات خود در پیشگاه الهی تلقی می‌کند. نوجوان با این جهان‌بینی، سختی‌ها را بخشی طبیعی از مسیر زندگی دانسته و به جای تسلیم شدن، به دنبال راه‌هایی برای عبور از آن‌ها می‌گردد. همچنین، آیاتی چون آیه ۱۱۰ سوره بقره با تأکید بر انجام اعمال صالح و توجه به قیامت، به اعمال و رفتار نوجوان معنایی فراتر از منافع دنیوی می‌بخشد. این نگاه، او را قادر می‌سازد تا در برابر فشارهای اجتماعی و وسوسه‌های نادرست مقاومت کند و بر اساس ارزش‌های متعالی عمل نماید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۳۷۹). معنویت، قدرتی درونی است که فرد را در مواجهه با ناملایمات قادر می‌سازد. این قدرت از ایمان به خداوند، درک معنای زندگی، و پایبندی به اصول اخلاقی سرچشمه می‌گیرد. وقتی نوجوانان با مشکلات تحصیلی، خانوادگی یا اجتماعی روبرو می‌شوند، معنویت به آن‌ها عمق و وسعت نگاهی فراتر از مشکلات فعلی می‌بخشد. آیاتی مانند آیه ۳۴ سوره فصلت راهکارهایی برای مدیریت تعارضات و تبدیل دشمنی به دوستی ارائه می‌دهد که خود نشان‌دهنده قدرت درونی حاصل از معنویت است. این توانایی درونی، به نوجوان کمک می‌کند تا به جای انفعال، با انگیزه و اراده‌ای قوی، فعالانه در پی حل مشکلات باشد و از تجربیات دشوار به عنوان سکوی پرتابی برای رشد استفاده کند (ابن عاشور، ۱۹۸۴: ۲۲۵). نوجوانی که با شکست در یک آزمون مهم روبرو شده، به جای ناامیدی مطلق، با یادآوری آیه «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشرج، ۶)، به تلاش مجدد و بررسی علل شکست تشویق می‌شود و امید به

جبران را در دل زنده نگه می‌دارد. نوجوانی که مورد تمسخر همسالان قرار می‌گیرد، با استناد به آیه «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۹)، با تکیه بر ایمان و ارزش‌های درونی خود، از تأثیرات مخرب کلام دیگران در امان مانده و با حفظ عزت نفس، به مسیر خود ادامه می‌دهد. در مورد تعارض با دوستان، راهنمایی آیه «دَفْعُ بَالَتِي هِيَ أَحْسَنُ» (فصلت، ۳۴) به او کمک می‌کند تا با سعه صدر و مدارا، به جای تقابل، به دنبال ترمیم روابط باشد. این درک معنوی، صرفاً یک باور انتزاعی نیست، بلکه به ابزاری عملی برای مدیریت هیجانات، تصمیم‌گیری‌های درست و حفظ سلامت روان در بحبوحه چالش‌های دوران نوجوانی تبدیل می‌شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق: ۲۰۳).

۵: نتیجه‌گیری

تحلیل عمیق آیات قرآن کریم، گواهی روشن بر نقش بنیادین معنویت در شکل‌دهی به شخصیت تاب‌آور نوجوانان است. معنویت، فراتر از یک مفهوم انتزاعی یا صرفاً منبعی برای آرامش روحی، به مثابه یک نیروی پویا و کارآمد، زمینه را برای رشد همه‌جانبه روانی و اجتماعی جوانان فراهم می‌آورد. نوجوانی که با مفاهیم کلیدی چون ایمان راسخ به خالق، توکل بر قدرت بی‌انتهای او، صبر در برابر سختی‌ها و امید به آینده‌ای روشن، انس و الفت می‌گیرد، مسلح به سلاحی قدرتمند در برابر امواج سهمگین فشارهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی می‌گردد. این آمادگی درونی، او را قادر می‌سازد تا در کوران چالش‌ها، استوار و پایدار بماند و از تلاطم‌های دوران بلوغ به سلامت عبور کند. در واقع، معنویت با بخشیدن معنایی ژرف و متعالی به تار و پود زندگی، ارتباطی سازنده میان نوجوان و خداوند برقرار می‌سازد. این پیوند روحانی، احساس تعلق و امنیت خاطر را در او تقویت کرده و حس تنهایی و پوچی را که گاه در این دوران بر نوجوانان غلبه می‌کند، مرتفع می‌سازد. علاوه بر این، ارتباط با جامعه مؤمنان و درک متقابل در گروه همسالان با باورهای مشابه، لایه اجتماعی تاب‌آوری را نیز تقویت می‌بخشد. این پشتوانه روانی، اجتماعی، اضطراب‌های ناشی از عدم قطعیت‌ها و هراس از قضاوت دیگران را به میزان قابل توجهی کاهش داده و فضایی امن برای آزمون و خطا و یادگیری فراهم می‌آورد. بنابراین، معنویت به عنوان یک عامل چندبعدی، تاب‌آوری را در سطحی عمیق و پایدار در وجود نوجوان نهادینه می‌کند. این مفهوم، صرفاً یک راهبرد موقتی برای عبور از بحران نیست، بلکه سرمایه‌گذاری بلندمدتی بر روی سلامت روان و صلابت روحی اوست. الگوی قرآنی تاب‌آوری، که تلفیقی هنرمندانه از مؤلفه‌های نیروی روانی (مانند خودکنترلی)، قدرت معنایی (مانند امید و معنای زندگی) و استحکام اجتماعی (مانند ارتباط با خدا و جامعه) است، چارچوبی جامع و ارزشمند را برای تربیت نسل جوان ارائه می‌دهد. توجه بایسته به این الگو در فرآیندهای تربیتی، می‌تواند نسلی پویا، مقاوم و معنادار را به جامعه تحویل دهد که قادر است با چالش‌های زندگی مدرن به شایستگی رویارویی کند.

منابع

❖ قرآن کریم

- ۱) ابن عاشور، محمد طاهر (۱۹۸۴)، «التحریر و التنبیر»، جلد ۱، چاپ اول، تونس: الدار التونسية للنشر.
- ۲) اریکسون، اریک (۱۳۸۷)، «کودکی و جامعه» (ترجمه اکبر سلیمی)، تهران: نشر دانژه.
- ۳) جواد آملی، عبدالله (۱۳۷۸)، «تفسیر تسنیم»، جلد ۵، قم: مرکز نشر اسراء.
- ۴) زمخشری، محمود (۱۴۰۷)، «تفسیر الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاقوال فی وجوه التأویل»، بیروت: دار الکتاب العربی.
- ۵) رشید رضا، محمد (۱۴۱۵)، «تفسیر القرآن الحکیم (تفسیر المنار)»، جلد ۹، قاهره: دارالکتب الاسلامیه.
- ۶) طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷)، «تفسیر المیزان»، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ۷) طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۵)، «مجمع البیان فی تفسیر القرآن»، جلد ۱۰، چاپ چهارم، قم: مکتبه‌الاعلام الاسلامی.
- ۸) قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۷)، «طیب البیان فی تفسیر القرآن»، جلد ۵، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلام.

- ۹) قطب، سید (۲۰۰۲)، «فی ظلال القرآن»، جلد ۱، چاپ بیست و دوم، بیروت: دارالشروق.
- ۱۰) مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۸۲)، «خودسازی در پرتو معاد»، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- ۱۱) مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱)، «تفسیر نمونه»، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- ۱۲) پیاز، ژان (۱۳۸۰)، «بنیادهای روان‌شناسی رشد» (ترجمه محمد نبی احمدی)، تهران: نشر ویرایش.
- ۱۳) فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰)، «التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)»، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- 14) Fredrickson, B. L. (2001), «*The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*», American Psychologist, Vol. 56, No. 3, p. 217.
- 15) Grotberg, E. H. (1995), «*A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*», Bernard van Leer Foundation.
- 16) Masten, A. S. (2001), «*Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*», American Psychologist, Vol. 56, No. 3, p. 239.
- 17) Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000), «*Positive Psychology: An Introduction*», American Psychologist, Vol. 55, No. 1, pp. 5-14.