

تاب آوری روان شناختی کودکان در تربیت شیعی

نویسندگان	وابستگی سازمانی
ندا محمد اوغلی *	دانش آموخته سطح دو، حوزه علمیه فاطمیه (سلام الله علیه)، مشکین شهر، اردبیل، ایران
حورا عطائی فر	دانش آموخته سطح دو، حوزه علمیه فاطمیه (سلام الله علیه)، مشکین شهر، اردبیل، ایران
اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله	تاب آوری روان شناختی به توانایی فرد در مواجهه با چالش‌ها، بحران‌ها و فشارهای محیطی و بازگشت به حالت تعادل پس از تجربه آسیب، اطلاق می‌شود که در دوران کودکی، زیربنای سلامت روان را تشکیل می‌دهد. با توجه به پیچیدگی‌های زیستی-اجتماعی دوران مدرن، ضرورت بازنگری در الگوهای تربیتی برای تجهیز کودکان به این توانمندی احساس می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تبیین جایگاه و سازوکارهای تاب آوری روان شناختی کودکان در چارچوب آموزه‌های تربیتی مکتب شیعه انجام شده است. روش تحقیق این پژوهش، توصیفی-تحلیلی با رویکرد اسنادی و تطبیقی است که بر پایه بررسی متون روایی، قرآن کریم و منابع معتبر روان‌شناسی تدوین گشته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تربیت شیعی با بهره‌گیری از مؤلفه‌هایی همچون توکل، صبر، امید و معناداری رنج، نقش عوامل محافظت‌کننده را در برابر آسیب‌های روانی ایفا می‌کند. همچنین، پیوند میان سبک فرزندپروری مبتنی بر محبت و اقتدار، با آموزه‌های اخلاقی اهل بیت (ع)، می‌تواند هویت دینی و عزت‌نفس کودک را به عنوان ستون‌های اصلی تاب آوری تقویت نماید. نتیجه می‌گیرد که نظام تربیتی شیعه با تمرکز بر معنویت و اسوه‌گری، بستری پویا برای پرورش کودکانی با توانمندی روانی بالا در مواجهه با بحران‌های زندگی فراهم می‌سازد.
علمی پژوهشی	
صفحه	۴۰ - ۲۹
دوره ۱، شماره ۶ (شماره پیاپی ۶)	
اطلاعات نویسنده مسئول	
نویسنده مسئول	ندا محمد اوغلی
کد ارکید	۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰
تلفن	۰۹۱۱۶۱۱۳۸۲۲
ایمیل	neda1374@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	تاب آوری، تربیت شیعی، سلامت روان کودک.
توضیحات	
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	محمد اوغلی، ندا؛ عطائی فر، حورا (۱۴۰۵)، «تاب آوری روان شناختی کودکان در تربیت شیعی»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۶، شماره پیاپی ۶، (مرداد)، صفحات ۲۹ - ۴۰
دهی	

Psychological Resilience of Children in Shi'a Upbringing

Authors		Organizational Affiliation
Neda Mohammad-Oghli*		Graduate of Level 2, Fatemiyeh Seminary, Meshgin Shahr, Ardabil, Iran
Houra Ataei-Far		Graduate of Level 2, Fatemiyeh Seminary, Meshgin Shahr, Ardabil, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Psychological resilience refers to an individual's ability to confront challenges, crises, and environmental stressors and to return to a state of equilibrium after experiencing adversity—a capacity that forms the foundation of mental health during childhood. Given the biopsychosocial complexities of modern life, there is a pressing need to re-examine child-rearing models to equip children with this capability. This study aims to elucidate the role and mechanisms of children's psychological resilience within the framework of Shi'a educational teachings. Employing a descriptive-analytical method with a documentary and comparative approach, the research is grounded in an examination of narrative texts (Hadith), the Holy Quran, and authoritative psychological sources. The findings indicate that Shi'a upbringing—by leveraging components such as reliance on God (tawakkul), patience, hope, and finding meaning in suffering—acts as a protective factor against psychological harm. Furthermore, integrating a parenting style based on a balance of affection and authority with the ethical teachings of the Ahl al-Bayt (AS) can strengthen a child's religious identity and self-esteem, which serve as the pillars of resilience. The study concludes that the Shi'a educational system, by emphasizing spirituality and the emulation of exemplary role models, creates a dynamic environment for nurturing children who possess the psychological strength to cope with life's crises.
Pages	29 - 40	
Volume 1, Issue 6 (Serial Number 6)		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Neda Mohammad-Oghli	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09116113822	
Email	neda1374@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		Resilience, Shi'a upbringing, child mental health.
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	Mohammad-Oghli, Neda; Ataei-Far, Houra (2026), <i>“Psychological Resilience of Children in Shi'a Upbringing”</i> , Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 6, Six Consecutive Issue (September), pp. 29 – 40	

۱: مقدمه

تاب‌آوری روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین سازه‌های سلامت روان در کودکان به شمار می‌آید؛ سازه‌ای که به کودک امکان می‌دهد در برابر ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارهای محیطی و تجربه‌های آسیب‌زا، به‌جای فروپاشی روانی، به سازگاری، بازسازی و رشد مجدد دست یابد. دوران کودکی، از آن جهت که مرحله شکل‌گیری الگوهای هیجانی، شناختی و رفتاری است، نقشی بنیادین در تکوین ظرفیت تاب‌آوری دارد. کودکانی که در این دوره از حمایت عاطفی، امنیت روانی، الگوی تربیتی مناسب و معنابخشی به تجربه‌های دشوار برخوردارند، در آینده توان بیشتری برای مواجهه با بحران‌های زندگی خواهند داشت. در جهان معاصر، افزایش تنش‌های خانوادگی، فشارهای تحصیلی، اضطراب اجتماعی، تزلزل روابط عاطفی و گسترش آسیب‌های رسانه‌ای، اهمیت پرورش تاب‌آوری را دوچندان کرده است. از این‌رو، تاب‌آوری دیگر صرفاً یک ویژگی فردی تلقی نمی‌شود، بلکه ضرورتی تربیتی و پیشگیرانه برای حفظ و ارتقای سلامت روان کودک محسوب می‌گردد. از سوی دیگر، تربیت شیعی با تکیه بر مفاهیمی همچون توکل، صبر، رضا، امید، دعا، محبت، مسئولیت‌پذیری و معناجویی، ظرفیت ویژه‌ای برای تقویت بنیان‌های روانی کودک فراهم می‌آورد. در این منظومه تربیتی، کودک صرفاً موجودی نیازمند مراقبت جسمانی نیست، بلکه انسانی در حال رشد است که باید در فضای محبت، کرامت، هدایت و معنویت پرورش یابد. آموزه‌های شیعی با تأکید بر رابطه عمیق انسان با خداوند و معنادار بودن رنج و سختی، می‌توانند در شکل‌گیری نگرش مقاوم و امیدبخش در کودک نقش‌آفرین باشند. افزون بر این، سیره اهل‌بیت علیهم‌السلام در تعامل با کودکان، الگویی عملی از تربیت عاطفی، اخلاقی و هویت‌ساز ارائه می‌دهد که با بسیاری از یافته‌های جدید روان‌شناسی کودک هم‌راستا است. بنابراین، بررسی تاب‌آوری کودکان در بستر تربیت شیعی، نه فقط یک بحث نظری، بلکه تلاشی برای پیوند دادن روان‌شناسی رشد با نظام تربیتی اسلام و پاسخ به نیازهای واقعی کودکان امروز است. اهمیت و ضرورت پرداختن به این موضوع از آن روست که بسیاری از آسیب‌های روانی و رفتاری کودکان، ریشه در ضعف مهارت‌های مقابله‌ای، نبود حمایت عاطفی کافی و کم‌رنگ بودن معنا و امید در تربیت دارد. پژوهش در این حوزه می‌تواند به طراحی الگوهای تربیتی مؤثرتر برای خانواده‌ها، مربیان و نهادهای آموزشی منجر شود. با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش‌های متعددی در سال‌های اخیر به جنبه‌های مختلف تاب‌آوری، معنویت و تربیت پرداخته‌اند؛ از جمله:

- پژوهش «رابطه تاب‌آوری و معنویت با سلامت روان» نوشته حکیمی‌راد، و فنودی، (۱۳۹۴) که به بررسی نقش سازه‌های معنوی در ارتقای توانمندی‌های روانی پرداخته است؛
- مقاله «مؤلفه‌های روان‌شناختی تاب‌آوری دینی بر اساس آموزه‌های اسلامی» نوشته خیرآبادی و همکاران (۱۴۰۲) که تلاش کرده است مبانی نظری تاب‌آوری را با شاخص‌های دینی تبیین کند؛
- پایان‌نامه «اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری به مادران بر ارتقای تاب‌آوری کودکان» به نگارش حسینی، (۱۳۹۹) که تمرکز آن بر نقش واسطه‌ای والدین در رشد تاب‌آوری کودکان ۴ تا ۶ سال بوده است.

با وجود این، بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشتر پژوهش‌های پیشین یا بر نوجوانان و بزرگسالان متمرکز بوده‌اند و یا تاب‌آوری را فارغ از یک نظام تربیتی مذهبی مشخص بررسی کرده‌اند. در واقع، خلأ پژوهشی موجود در این است که کمتر اثری به‌صورت اختصاصی و نظام‌مند به «تاب‌آوری روان‌شناختی کودکان در تربیت شیعی» پرداخته است. از این‌رو، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال اصلی است که: مؤلفه‌ها و راهکارهای ارتقای تاب‌آوری روان‌شناختی کودکان در نظام تربیت شیعی چیست؟

۲: مفهوم‌شناسی

به منظور تبیین دقیق سازوکارهای پژوهش و دستیابی به هدف اصلی در تبیین فرآیند تاب‌آوری، در این بخش به مفهوم‌شناسی واژگان کلیدی می‌پردازیم. در این راستا، مفاهیم «تاب‌آوری روان‌شناختی»، «تربیت» و «نظام ارزشی شیعی» از دو منظر روان‌شناسی رشد و آموزه‌های اصیل دینی مورد واکاوی و تبیین علمی قرار می‌گیرند.

۲-۱: تاب‌آوری شناختی

تاب‌آوری در لغت به معنای پایداری، استقامت و توانایی بازگشت به حالت اولیه پس از مواجهه با فشار یا ضربه است که در زبان عربی از ریشه «آوری» به معنای آوردن و به همراه داشتن به کار می‌رود. در حوزه روان‌شناسی، تاب‌آوری شناختی به توانایی سیستم پردازش اطلاعات در مغز برای مقابله با تنش‌ها، بازسازی الگوهای فکری ناسازگار و جایگزینی آن‌ها با باورهای منطقی و سازنده اشاره دارد که از طریق بازآرایی طرحواره‌های ذهنی حاصل می‌شود. این مفهوم بر این اصل استوار است که فرد نه بر اساس وقایع بیرونی، بلکه بر اساس تفسیر و معنابخشی شناختی خود از آن وقایع، دچار فروپاشی یا پایداری می‌شود؛ بنابراین، تقویت تاب‌آوری شناختی مستلزم بهبود مهارت‌های حل مسئله، انعطاف‌پذیری در تغییر دیدگاه و توانایی مدیریت هیجانات از طریق بازسازی شناختی است که به فرد اجازه می‌دهد از بحران‌ها به عنوان فرصتی برای رشد شخصی و یادگیری استفاده کند. (خاکونی، ۱۴۰۱: ۱۱۲) از منظر اصطلاحی، تاب‌آوری شناختی فرآیندی پویا است که در آن فرد از طریق مکانیسم‌های تنظیم خودکار، از بروز افکار خودکار منفی و تحریف‌های شناختی (مانند کلی‌سازی بیش از حد یا بدبینی) جلوگیری می‌کند تا تعادل روانی خود را حفظ نماید. این سازه شامل توانایی فرد در حفظ کارآمدی ذهنی و عملکرد اجرایی در شرایط استرس‌زا است که مستلزم وجود کنترل شناختی بالا بر روی افکار مزاحم و یادگیری استراتژی‌های بازبینی شناختی است. در واقع، تاب‌آوری شناختی به معنای برخورداری از یک ساختار ذهنی منعطف است که می‌تواند میان واقعیت‌های سخت بیرونی و نیازهای درونی توازن برقرار کند و مانع از تبدیل چالش‌های گذرا به اختلالات شخصیت یا بحران‌های روانی مزمن گردد. (کلینی، ۱۴۰۱: ۸۹)

۲-۲: تربیت

واژه «تربیت» در ریشه لغوی خود از ریشه‌های عربی «رَبَّأَ» به معنای رشد، افزونی و بالندگی، و همچنین از ریشه «رَبَّی» به معنای پرورش یافتن و بزرگ شدن مشتق شده است؛ به گونه‌ای که این اصطلاح بر معنای افزایش تدریجی و رسیدن به کمال در یک فرآیند زمانی دلالت دارد. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۴۰۳) در نگاه اصولی، تربیت به معنای فراهم آوردن شرایط و بسترهای لازم برای شکوفایی پتانسیل‌های نهفته در یک موجود است، تا آن موجود از مرتبه کم به مرتبه بیش و از حالت بالقوه به حالت فعلی برسد. این فرآیند لزوماً به معنای افزودن اجزای جدید به ساختار موجود نیست، بلکه بیشتر بر مدیریت و هدایت نیروهای درونی برای رسیدن به حد نصاب رشد و کمال تمرکز دارد که در آن، مربی تنها تسهیل‌گر و فراهم‌کننده بستر رشد محسوب می‌شود. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۴: ۳۴۰) از منظر اصطلاحی و در حوزه تعلیم و تربیت اسلامی، میان «تعلیم» و «تربیت» تمایز ماهوی وجود دارد؛ اگر تعلیم را صرفاً فرآیند انتقال اطلاعات و دانش به ذهن یادگیرنده بدانیم، تربیت فرآیندی بسیار گسترده‌تر و عمیق‌تر است که به «پرورش» و شکوفایی استعدادهای درونی انسان می‌پردازد. تربیت در این دیدگاه، فرآیند به فعلیت رساندن استعدادهای فطری و نهفته است که در آن، مربی به جای ساختن یک موجود از بیرون، وظیفه دارد با فراهم کردن محیط مناسب، اجازه دهد استعدادهای درونی خودبه‌خود رشد کنند. بنابراین، تربیت در معنای اصطلاحی، برخلاف آموزش صرف که جنبه ذهنی دارد، فرآیندی است که تمام ابعاد وجودی انسان از جمله جسم، روان و روح را در بر می‌گیرد تا فرد به تکامل و بلوغ مطلوب برسد. (مطهری، ۱۳۹۸: ۵۸)

۲-۳: نظام ارزشی شیعی

نظام ارزشی شیعی در معنای لغوی از ترکیب «نظام» به معنای ترتیب، انضباط و قاعده، و «ارزش» به معنای بها، جایگاه و اهمیت برخاسته است که در کنار هم به معنای مجموعه‌ای از قواعد و موازینی است که به امور زندگی بها و جهت می‌دهد. در معنای اصطلاحی، نظام ارزشی شیعی مجموعه‌ای منسجم از باورها، اصول اعتقادی، اخلاق عملی و معیارهای رفتاری است که ریشه در قرآن کریم و سنت معصومین (علیهم‌السلام) دارد و هدف آن هدایت انسان به سوی کمال و سعادت در دو جهان است. این نظام بر پایه محورهای توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد استوار است و در سطح فردی، ارزش‌هایی نظیر تقوا، اخلاص و تسلیم در برابر اراده الهی را تبیین می‌کند که زیربنای تمام کنش‌های اخلاقی و اجتماعی

شیعیان محسوب می‌شود. (مجلسی، ۱۳۹۸: ۲۱۵) این منظومه ارزشی، چارچوبی جامع برای تعریف خیر و شر، حق و باطل فراهم می‌آورد که در آن، ارزش‌های متعالی انسانی همواره در تعامل با احکام شرعی و سنت نبوی تعریف و تثبیت می‌گردند. (خیرآبادی، ۱۴۰۲: ۵۲) از منظر عملی و تربیتی، نظام ارزشی شیعی بر پایه مفهوم «ولایت» و پیوند میان شناخت صحیح و عمل صالح بنا شده است که از ویژگی‌های متمایزکننده این مکتب در تقابل با نظام‌های ارزشی سکولار یا صرفاً اخلاقی‌گرایی غیردینی است. در این نظام، ارزش‌ها تنها به صورت تئوریک مطرح نمی‌شوند، بلکه از طریق الگوهای رفتاری معصومین و پیوند میان دین و زندگی در قالب مفاهیمی همچون صبر، توکل، رضا و عدالت تجلی می‌یابند که هدف نهایی آن‌ها ایجاد توازن میان نیازهای مادی و معنوی انسان است. نظام ارزشی شیعی با تأکید بر جایگاه انسان به عنوان خلیفه الهی، به او معنایی فراتر از زیست بیولوژیک می‌بخشد و تکالیف او را نه صرفاً رعایت قواعد اجتماعی، بلکه عبودیت و تکامل روحی در مسیر بندگی می‌بیند که این امر مستلزم پذیرش مسئولیت‌پذیری در برابر خالق و خلق است. (مجلسی، ۱۳۹۸: ۳۴۰) این ساختار ارزشی با تمرکز بر مفاهیمی مانند عزت نفس الهی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، زیربنای تربیت فردی و تشکیل جامعه‌ای عادل و پویا را فراهم می‌سازد. (خیرآبادی، ۱۴۰۲: ۶۰)

۳: راهکارهای تربیتی و رفتاری مبتنی بر سیره

راهکارهای تربیتی و رفتاری مبتنی بر سیره به مجموعه روش‌های عملی برگرفته از سبک زندگی و رفتار معصومان (علیهم‌السلام) در تربیت کودکان اشاره دارد. این راهکارها شامل الگودهی، محبت‌ورزی، تشویق و تنبیه به موقع، بازی، و گفت‌وگو است که در ذیل به برخی از این موارد پرداخته شده است.

۳-۱: الگوبرداری از ایستادگی اهل بیت (ع)

الگوبرداری از ایستادگی اهل بیت (ع) در تربیت کودک و نوجوان، یکی از کارآمدترین شیوه‌ها برای انتقال ارزش‌های دینی و تقویت توان روانی در برابر بحران‌هاست. در این رویکرد، سیره عملی معصومان (ع) نه صرفاً به عنوان بخشی از تاریخ، بلکه به مثابه الگوی زنده‌ای برای یادگیری رفتارهای مقاومتی، صبر، پایداری و حفظ کرامت انسانی مطرح می‌شود. هنگامی که کودک با روایت‌ها و نمونه‌های رفتاری اهل بیت (ع) مواجه می‌گردد، می‌آموزد که دشواری‌ها پایان راه نیستند، بلکه می‌توانند فرصتی برای رشد درونی، تقویت ایمان و تثبیت شخصیت باشند. در این چارچوب، الگوبرداری از ایستادگی، به بازسازی شناختی کودک کمک می‌کند و او را از واکنش‌های هیجانی و انفعالی به سوی رفتارهای هدفمند، متعادل و مسئولانه سوق می‌دهد. سیره اهل بیت (ع) در این زمینه، افزون بر ایجاد امید و آرامش، زمینه‌ساز درونی‌سازی ارزش‌هایی مانند صبر، توکل، شجاعت و عزت نفس است و از این طریق، بنیان‌های تربیت دینی را استوار می‌سازد. (داودی، ۱۴۰۰: ۸۷) از منظر تربیتی، الگوبرداری از ایستادگی اهل بیت (ع) زمانی به نتیجه مطلوب می‌رسد که این الگوها در محیط خانواده و آموزش، به صورت عینی و قابل مشاهده بازنمایی شوند. یعنی والدین و مربیان تنها به بیان فضیلت صبر و مقاومت اکتفا نکنند، بلکه در موقعیت‌های واقعی زندگی، خود نیز همین شیوه را در مواجهه با ناکامی‌ها، تعارض‌ها و فشارها نشان دهند تا کودک، رفتار را پیش از گفتار بیاموزد. در چنین فضایی، کودک درمی‌یابد که ایستادگی در مکتب اهل بیت (ع) به معنای خشونت، لجبازی یا انکار رنج نیست، بلکه به معنای پایداری آگاهانه، حفظ هویت و ادامه مسیر درست با اتکال به ایمان و عقلانیت است. این فهم، علاوه بر تقویت هویت دینی، به رشد مهارت‌های رفتاری مانند خودکنترلی، تحمل ناکامی و مسئولیت‌پذیری نیز منجر می‌شود. از این رو، سیره اهل بیت (ع) می‌تواند الگوی مؤثری برای تربیت نسلی باشد که در عین پایبندی به ارزش‌های الهی، از انسجام شخصیتی و تاب‌آوری بالا نیز برخوردار است. (حسنی، ۱۳۹۷: ۱۴۸)

۳-۲: پرورش روحیه عزت نفس و کرامت دینی

پرورش روحیه عزت نفس و کرامت دینی در سیره تربیتی اهل بیت (ع) بر این اصل استوار است که انسان مؤمن، خود را وابسته به غیر خدا نمی‌بیند و منزلت خویش را در نسبت با بندگی الهی تعریف می‌کند. در این نگاه، عزت نه یک احساس فردی صرف، بلکه یک کیفیت تربیتی است که از

توحید، اطاعت، و خودداری از خضوع در برابر ناحق پدید می‌آید. آموزه‌های دینی، عزت را در پرتو پیوند با خداوند و دوری از ذلت و وابستگی به غیر او تبیین می‌کنند؛ از همین‌رو، تربیت دینی باید کودک و نوجوان را به گونه‌ای پرورش دهد که ضمن پذیرش ضعف‌ها و نیازهای انسانی، هویت خود را بر پایه کرامت الهی بازسازی کند. این نوع تربیت، کودک را از خودکم‌بینی، تقلید کورکورانه و تسلیم در برابر فشار اجتماعی دور می‌سازد و به او می‌آموزد که ارزشمندی واقعی، در پاکی، استقامت و وفاداری به حق است. در این چارچوب، عزت‌نفس دینی به رشد شخصیت متوازن و پایدار کمک می‌کند و زمینه را برای شکل‌گیری رفتارهای مسئولانه و مقاوم فراهم می‌سازد. (ری شهری، ۱۳۷۹: ۱۹۵۶) در سیره تربیتی پیامبر(ص) و اهل‌بیت(ع)، تقویت عزت‌نفس با شیوه‌هایی همچون تکریم شخصیت متربی، پرهیز از تحقیر، و واگذاری مسئولیت‌های متناسب با توان او تحقق می‌یابد. این روش‌ها به کودک می‌آموزد که دارای شأن و قابلیت است و باید از درون به ارزش خویش آگاه شود، نه اینکه ارزشمندی خود را تنها از تأیید دیگران دریافت کند. در چنین تربیتی، تشویق و محبت، با حفظ کرامت و بدون وابسته‌سازی شخصیت کودک به تحسین بیرونی اعمال می‌شود. از سوی دیگر، تربیت دینی مبتنی بر کرامت، کودک را نسبت به مرز میان تواضع و خودکم‌بینی آگاه می‌سازد؛ زیرا تواضع دینی به معنای نفی خود نیست، بلکه به معنای قرار گرفتن در جایگاه واقعی خویش در برابر خدا و خلق خداست. بر همین اساس، الگوی اهل‌بیت(ع) به مربی نشان می‌دهد که پرورش عزت‌نفس باید هم‌زمان با تربیت اخلاقی، انضباط رفتاری و تقویت اعتماد به نفس صورت گیرد تا کودک در برابر فشارهای بیرونی، قدرت تصمیم‌گیری و ایستادگی داشته باشد (حسینی زاده، ۱۴۰۱: ۶۴) از منظر کاربردی، کرامت دینی وقتی درونی می‌شود که خانواده و مدرسه، به جای تحمیل الگوهای خوارکننده یا مقایسه‌محور، فضایی امن و محترمانه برای رشد شخصیت فراهم کنند. کودک در چنین فضایی می‌آموزد که خطا کردن، مساوی با بی‌ارزشی نیست و می‌توان با اصلاح رفتار، عزت نفس را حفظ کرد. این نکته در تربیت دینی اهمیت ویژه دارد، زیرا بسیاری از آسیب‌های شخصیتی از تجربه‌های تحقیر، سرزنش مداوم و نادیده گرفتن استعدادها آغاز می‌شود. در مقابل، سیره اهل‌بیت(ع) بر اصلاح همراه با حفظ حرمت تأکید دارد و این امر، پایه‌ای برای شکل‌گیری کرامت درونی است. هنگامی که کودک بیاموزد در سختی‌ها به جای فروپاشی روانی، به صبر، دعا، و اتکال به خدا روی آورد، عزت‌نفس او از سطح یک احساس ناپایدار به سطح یک منش پایدار ارتقا می‌یابد. بدین ترتیب، کرامت دینی نه فقط یک مفهوم اخلاقی، بلکه یک راهبرد تربیتی برای ساختن شخصیت مقاوم، متعادل و وفادار به ارزش‌های الهی است. (ری شهری، ۱۳۷۹: ۱۹۵۸)

۳-۳: آموزش مدیریت عواطف با دعا و نیایش

آموزش مدیریت عواطف از طریق دعا و نیایش، یکی از ابزارهای بنیادین در سیره تربیتی برای تبدیل هیجانات ناآرام به آرامش‌های معنوی است. در این رویکرد، دعا تنها یک عمل عبادی تشریفاتی نیست، بلکه یک فرایند درمانی و بازسازی‌کننده برای مدیریت خشم، اضطراب، ترس و غم است. نیایش با ایجاد پیوند میان فرد و قدرت مطلق الهی، به او می‌آموزد که عواطف منفی را در فضای امن گفتگو با خدا تخلیه کند. این امر باعث می‌شود که فرد به جای پرخاشگری یا فروپاشی در برابر تنش‌ها، به سمت «خودنظارتی عاطفی» حرکت کند. در واقع، نیایش با ایجاد یک فاصله زمانی میان «احساس» و «واکنش»، به تربیت فرد کمک می‌کند تا از بند واکنش‌های غریزی رها شده و به سوی رفتار خردمندانه حرکت نماید. این فرآیند، از طریق درک مفهوم توکل، به تقویت تاب‌آوری روانی کمک کرده و از بروز رفتارهای تکانشی ناشی از هیجان جلوگیری می‌کند. (مصباح یزدی، ۱۳۸۵: ۴۵) در سیره اهل‌بیت(ع)، دعا و نیایش به مثابه یک مدرسه برای مدیریت هیجانات عمل می‌کند که در آن، فرد یاد می‌گیرد چگونه با بروز عواطف دشوار، از طریق اعتراف به ضعف‌های انسانی و طلب مدد‌های الهی، به تعادل برسد. برای مثال، در مواجهه با اضطراب یا گرفتگی‌های روانی، نیایش با تکیه بر مفاهیم توحیدی، معنای رنج را بازتعریف کرده و به فرد اجازه می‌دهد تا عواطف خود را به جای فوران در محیط اجتماعی، در قالب یک گفتگوی درونی و معنوی مدیریت کند. این شیوه تربیتی، باعث می‌شود که فرد یاد بگیرد در لحظات بحرانی، به جای واکنش‌های انفعالی یا پرخاشگرانه، به سمت خودشناسی و بازگشت به مرکز ثقل روحی خود حرکت کند. از این منظر، دعا نه تنها یک ابزار برای

تسکین موقت، بلکه یک استراتژی بلندمدت برای پرورش «هوش عاطفی-معنوی» است که فرد را در مواجهه با ناملایمات زندگی، به جای درماندگی، به سمت استقامت و آرامش هدایت می‌کند. (باقری، ۱۴۰۰: ۱۱۲)

۳-۴: معنابخشی به رنج و دشواری‌ها

معنابخشی به رنج و دشواری‌ها در سیره تربیتی، ریشه در جهان‌بینی توحیدی دارد که رنج را نه حادثه‌ای پوچ، بلکه فرصتی برای تعالی روح و صیقل یافتن جان می‌انگارد. در این نگرش، دشواری‌های زندگی نه به مثابه مجازات یا بن‌بست، بلکه به عنوان ابزاری برای رشد استعدادهای نهفته و تقویت اراده الهی تبیین می‌گردد. هنگامی که مربی در می‌یابد که هر سختی در مسیر کمال، دارای هدفی حکیمانه است، نگرش او به جهان و مصائب تغییر یافته و از حالت انفعال و شکوه به سمت پذیرش فعالانه و استقامت حرکت می‌کند. این فرآیند بازتعریف رنج، مانع از فروپاشی روانی در برابر ناملایمات شده و به فرد کمک می‌کند تا در پس هر ناگواری، فرصتی برای آزمون ایمان و شکوفایی فضایل اخلاقی نظیر صبر و شکرگزاری بیابد. در واقع، این رهیافت تربیتی، بستر فکری لازم را برای گذار از دردِ جانکاه به سوی کمالِ متعالی فراهم می‌آورد (مطهری، ۱۳۸۹: ۸۲). در آموزه‌های اهل‌بیت(ع)، راهبرد معنابخشی به رنج بر این محور استوار است که دنیا دارِ گذر و تزکیه است و هر آنچه بر آدمی وارد می‌شود، در محضر خالق دانا و مهربان است. این نگاه کلان، اضطراب‌های ناشی از فقدان یا شکست را با آرامش قلبی ناشی از امید به وعده‌های الهی جایگزین می‌کند. مربی با تبیین این حقیقت که رنج‌ها، وسیله‌ای برای پاک‌سازی زنگارهای روح و ارتقای درجات معنوی هستند، به کودک می‌آموزد که در برابر ناملایمات، تکیه‌گاه خود را به جای توان محدود خویش، بر قدرت بی‌کران پروردگار قرار دهد. چنین تربیتی سبب می‌شود که فرد در مواجهه با دشواری‌ها، به جای یأس و گوشه‌گیری، به سمت جست‌وجوی معنا و وظیفه اخلاقی در آن شرایط حرکت کند و با تکیه بر معرفت توحیدی، تلخی رنج را به شیرینی رشد و تعالی مبدل سازد (جوادی آملی، ۱۳۷۸: ۴۵). فرآیند معنابخشی، با تمرکز بر «هدفمندی زندگی» باعث می‌شود که رنج‌ها، نه تنها مانعی در مسیر سعادت نباشند، بلکه به سکوی پرتابی برای کسب فضایل عالی تبدیل شوند. در سیره عملی اهل‌بیت(ع)، صبر در برابر دشواری‌ها به معنای بی‌تفاوتی یا انفعال نیست، بلکه به معنای ایستادگی آگاهانه برای حفظ کرامت و مسیر حق است. وقتی فرد می‌آموزد که رنج، سهمی از آزمایش الهی است که به رشد شخصیت کمک می‌کند، درک او از عدالت و رحمت الهی عمق می‌یابد و این معرفت، سپری در برابر ناامیدی‌های اگزستانسیال می‌شود. این سبک تربیتی، تاب‌آوری فرد را از یک ویژگی روان‌شناختی صرف به یک فضیلت معنوی پایدار ارتقا داده و او را در طوفان‌های زندگی، به ساحل آرامش و یقین می‌رساند. اینگونه است که سختی‌ها، هویت فرد را به گونه‌ای بازسازی می‌کنند که او نه تنها در برابر رنج نمی‌شکند، بلکه از دل آن، شخصیتی مقاوم، معنادار و الهی می‌سازد (مصباح یزدی، ۱۳۸۵: ۱۶۲).

۴: نقش قانون خانواده در تقویت تاب‌آوری

کانون خانواده به عنوان نخستین و حیاتی‌ترین زیست‌بوم رشد، نقشی بنیادین در پرورش مقاومت روانی و تقویت تاب‌آوری فرد ایفا می‌کند. خانواده با فراهم کردن امنیت عاطفی و ارائه الگوهای رفتاری صحیح، زیربنای لازم برای مواجهه با چالش‌ها را ایجاد می‌نماید. در ذیل به برخی از این موارد پرداخته شده است:

۴-۱: مهرورزی و ایجاد امنیت عاطفی

مهرورزی در کانون خانواده، فراتر از یک رفتار ساده، یک ضرورت بنیادین برای پی‌ریزی امنیت عاطفی و شکل‌گیری شخصیت پایدار است. در سیره تربیتی اسلامی، محبت میان اعضای خانواده، به‌ویژه میان والدین و فرزندان، از تجلیات رحمت الهی بر روی زمین تلقی می‌شود که زیربنای سلامت روان را تشکیل می‌دهد. هنگامی که کودک در محیطی سرشار از پذیرش بی‌قید و شرط و محبت صادقانه رشد می‌کند، احساس ارزشمندی و امنیت درونی می‌یابد؛ این احساس امنیت، مانند یک سپر دفاعی در برابر تنش‌های بیرونی عمل می‌کند. امنیت عاطفی ناشی از مهرورزی، به فرد اجازه می‌دهد تا بدون ترس از قضاوت یا طرد شدن، هیجانات خود را تجربه کند و در مواجهه با شکست‌ها، به جای فروپاشی، به دنبال بازسازی

خویش باشد. در واقع، مهرورزی آگاهانه، اعتمادبه‌نفس فرد را تقویت کرده و او را در مسیر مواجهه با دشواری‌های زندگی، به فردی خودباور و باثبات تبدیل می‌نماید. (خاکساری، ۱۳۹۵: ۵۴) ایجاد امنیت عاطفی از طریق مهرورزی، به معنای فراهم کردن بستری است که در آن فرزند، حتی در لحظات خطاکاری یا ضعف، احساس حمایت کند. این رویکرد، شکاف میان والدین و فرزند را پر کرده و از بروز رفتارهای پرخطر یا گوشه‌گیری ناشی از بی‌مهری جلوگیری می‌کند. در خانواده‌های مبتنی بر سیره نبوی، مهرورزی با توجه به ویژگی‌های فردی هر عضو و با رویکردی متوازن اعمال می‌شود؛ به گونه‌ای که هم محبت و هم نظم و انضباط در کنار هم قرار می‌گیرند. این تعادل، به فرد کمک می‌کند تا مرزهای شخصیتی خود را بشناسد و در عین حال، از حمایت عاطفی خانواده برای عبور از بحران‌ها بهره بگیرد. امنیت عاطفی، در واقع «خانه امن» روانی است که فرد در آن می‌تواند آسیب‌های ناشی از فشارهای اجتماعی و محیطی را ترمیم کند. این نوع پیوند عاطفی، تاب‌آوری را از یک توانمندی فردی به یک ویژگی اجتماعی-خانوادگی تبدیل می‌کند که فرد را در طوفان‌های زندگی، مجهز به تکیه‌گاهی استوار می‌سازد (امیری، ۱۴۰۱: ۱۳۲). علاوه بر این، مهرورزی مؤثر، نیازمند حضور آگاهانه و توجه عمیق والدین به نیازهای عاطفی غیرکلامی فرزندان است. امنیت عاطفی تنها با کلمات و ابرازهای ساده ایجاد نمی‌شود، بلکه از طریق زبان بدن، تماس‌های گرم، گوش دادن فعال و همدلی در لحظات بحرانی محقق می‌گردد. وقتی فرزند می‌بیند که والدین در هنگام غم یا اضطراب او، با محبت و بدون سرزنش در کنارش می‌ایستند، درک او از مفهوم «حمایت» عمیق‌تر شده و توانایی او برای مدیریت هیجانات خود ارتقا می‌یابد. این الگو، به او می‌آموزد که دشواری‌ها، پایان مسیر نیستند و همیشه راهی برای بازگشت و آرامش وجود دارد. در نتیجه، خانواده‌ای که بر پایه مهرورزی و امنیت عاطفی بنا شده است، بستری برای پرورش انسان‌هایی مقاوم، همدل و دارای هوش اجتماعی بالا فراهم می‌کند که قادرند در تعامل با دیگران، روابط سالم و پایدار برقرار سازند (حیدری، ۱۳۹۹: ۷۶).

۴-۲: سیره عملی والدین در مواجهه با چالش‌ها

سیره عملی والدین در مواجهه با چالش‌ها، قدرتمندترین ابزار تربیتی برای انتقال الگوهای تاب‌آوری به فرزندان است؛ چرا که کودکان بیش از آنکه به گفته‌های والدین گوش فرا دهند، به رفتارهای آنان توجه می‌کنند. در نظام تربیتی اسلامی، والدین به عنوان مربیان اول، نقش الگوهای رفتاری را بر عهده دارند و نحوه برخورد آن‌ها با تنش‌ها، شکست‌ها و تنگناهای زندگی، نقشه راهی برای مدیریت بحران‌های آینده فرزندان ترسیم می‌کند. هنگامی که والدین در مواجهه با مشکلات زندگی، با آرامش، صبر و تدبیر عمل می‌کنند، به طور غیرمستقیم به فرزند می‌آموزند که چطور با دشواری‌ها روبه‌رو شود. این مشاهده مستقیم، باعث می‌شود که مفهوم تاب‌آوری از یک تئوری انتزاعی به یک الگوی زیسته و عملی تبدیل شود. در واقع، تماشای استقامت والدین در برابر ناملازمات، به کودک این اطمینان را می‌دهد که چالش‌ها بخشی جدایی‌ناپذیر از مسیر زندگی هستند و می‌توان با تکیه بر اصول اخلاقی و توکل، از آن‌ها عبور کرد. (قاسمی، ۱۴۰۲: ۹۲) در سیره نبوی و اهل‌بیت(ع)، برخورد با چالش‌ها با محوریت «ثبات قدم» و «عدالت در رفتار» همراه است که این ویژگی‌ها باید در رفتار والدین بازنمایی شود. والدین باید بیاموزند که در لحظات بحرانی، از بروز واکنش‌های تکانشی، خشم ناگهانی و ناامیدی مفرط پرهیز کنند؛ زیرا این رفتارهای هیجانی، امنیت روانی فرزند را به شدت تهدید می‌کند. وقتی والدین در مدیریت بحران، ترکیبی از عقلانیت و تسلیم در برابر اراده الهی را به نمایش می‌گذارند، فرزند آن‌ها یاد می‌گیرد که چگونه بین «احساس بحرانی» و «واکنش منطقی» فاصله ایجاد کند. این نوع مدل‌سازی رفتاری، باعث می‌شود که فرزند در بزرگسالی، به جای فروپاشی در برابر فشارهای اجتماعی یا شخصی، به دنبال راه‌حل‌های سازنده و مبتنی بر ارزش‌های اخلاقی باشد. در حقیقت، سیره عملی والدین در مدیریت بحران، در واقعیت زندگی، به معنای تمرین زنده برای تربیت نسل بعدی است (رحیمی، ۱۳۹۸: ۶۷) علاوه بر آرامش درونی، صداقت والدین در بیان ماهیت چالش‌ها و نحوه مواجهه با آن‌ها، از دیگر ارکان مهم سیره عملی است. از آنجا که پنهان کردن مطلق مشکلات یا نمایش یک زندگی بی‌نقص و بدون چالش، با واقعیت‌های زندگی در تضاد است، والدین باید با رویکردی متناسب با سن فرزند، دشواری‌ها را به شکلی معنابخش تبیین کنند. این کار به فرزند کمک می‌کند تا با واقع‌گرایی و بدون ترس از مواجهه با حقیقت، رشد کند. مربی باید نشان دهد که چگونه از طریق دعا، مشورت و تلاش مستمر، بر چالش‌ها غلبه می‌کند. این رویکرد، فرزند را از حالت «گوشه‌گیری و درماندگی» به سمت «کنشگری و حل

مسئله» سوق می‌دهد. بنابراین، سیره عملی والدین نباید تنها بر کنترل رفتار، بلکه باید بر مدیریت ذهن و قلب در شرایط سخت متمرکز باشد تا الگویی از انسانِ خودباور و مقاوم در دل خانواده پرورش یابد. (بنداری، ۱۴۰۰: ۵۶)

۴-۳: تشویق به مسئولیت‌پذیری سازنده

تشویق به مسئولیت‌پذیری سازنده در کانون خانواده، یکی از ارکان اصلی تبدیل شدن فرزند از یک موجود دریافت‌کننده به یک کنشگر مستقل و تاب‌آور است. در سیره تربیتی اسلامی، مسئولیت‌پذیری تنها به معنای انجام تکالیف، بلکه به معنای درک نقش فرد در نظام هستی و تعهد او به حقوق خود و دیگران است. هنگامی که والدین به طور تدریجی و متناسب با سن، مسئولیت‌های کوچک و بزرگ را به فرزند می‌سپارند، در واقع در حال پرورش «خودکارآمدی» در او هستند. این فرآیند باعث می‌شود که فرد با تجربه کردن پیامدهای مستقیم اعمال خود، یاد بگیرد که چگونه تصمیمات خود را مدیریت کند. مسئولیت‌پذیری سازنده، به کودک این قدرت را می‌دهد که به جای شکایت از شرایط یا رها کردن مسائل به عهده دیگران، به دنبال یافتن راهکار و اصلاح مسیر خود باشد. این نگرش، زیربنای اصلی تاب‌آوری است، زیرا فردی که مسئولیت زندگی خود را می‌پذیرد، در برابر بحران‌ها دچار درماندگی آموخته‌شده نمی‌شود (اکبری، ۱۴۰۲: ۱۱۲). در رویکرد تربیتی مبتنی بر سیره، مسئولیت‌پذیری با محوریت «تکلیف‌شناسی» و «احساس مشارکت» پیوند خورده است. والدین نباید با نگاهی محافظه‌کارانه و از ترس اشتباه کردن فرزند، او را از پذیرش مسئولیت بازدارند؛ بلکه باید فضایی امن فراهم کنند تا او بتواند مسئولیت‌های خود را تجربه کند. دادن مسئولیت‌هایی نظیر مدیریت زمان مطالعه، کمک به امور خانه یا مراقبت از سلامت خود، باعث می‌شود که فرد حس می‌کند عضوی مفید و اثرگذار از کانون خانواده است. این احساس «ارزشمندی ناشی از کارآمدی»، یکی از قوی‌ترین منابع روانی برای مقابله با اضطراب‌های دوران رشد است. وقتی کودک می‌بیند که انجام مسئولیت‌هایش مورد توجه و قدردانی قرار می‌گیرد، تمایل او به تداوم این رفتار و ارتقای سطح توانمندی‌های خود افزایش می‌یابد. در واقع، خانواده با این روش، به جای تربیت فردی وابسته، در حال تربیت انسانی است که توانایی مدیریت زندگی خویش را دارد (نوروزی، ۱۳۹۹: ۶۷). یکی از جنبه‌های کلیدی مسئولیت‌پذیری سازنده، مواجهه با «پیامدها» به جای «تنبیه» است. در سیره تربیتی صحیح، مربی باید اجازه دهد که فرزند با پیامدهای طبیعی رفتارهای خود روبرو شود تا درک عمیق‌تری از معنای مسئولیت پیدا کند. اگر مسئولیت‌پذیری تنها با پاداش‌های مادی یا تنبیهات بدنی همراه باشد، فرد یاد می‌گیرد که برای دریافت پاداش یا فرار از درد عمل کند، نه به دلیل درک درونی از وظیفه. اما زمانی که فرزند یاد می‌گیرد هر انتخاب و هر عمل، پیامدی دارد که او باید آن را بپذیرد، «وجدان عملی» در او شکل می‌گیرد. این بلوغ اخلاقی، به او کمک می‌کند تا در بزرگسالی، در مواجهه با چالش‌های اجتماعی و شغلی، به جای فرار از مشکلات یا مقصر دانستن دیگران، با رویکردی مسئولانه به حل مسائل بپردازد. مسئولیت‌پذیری در این سطح، به معنای تبدیل شدن از یک «موضوع تربیت» به یک «فاعل اخلاقی» در جامعه است (مهرپوش، ۱۴۰۰: ۹۵). تشویق به مسئولیت‌پذیری باید با ایجاد تعادل میان «استقلال» و «حمایت» همراه باشد. والدین نباید مسئولیت‌هایی فراتر از توان روانی و جسمی فرزند بر عهده او بگذارند که منجر به اضطراب و شکست شود؛ چرا که شکست‌های مکرر و بزرگ، می‌تواند منجر به زوال اعتماد به نفس و در نتیجه کاهش تاب‌آوری گردد. مسئولیت‌پذیری سازنده، مسیری است که از وظایف ساده آغاز شده و با حمایت و راهنمایی تدریجی والدین، به سمت مدیریت پیچیده‌تر زندگی حرکت می‌کند. این روند، به فرزند می‌آموزد که چگونه در عین استقلال، از منابع حمایتی محیط خود نیز استفاده کند. این الگو، فرد را برای زندگی در دنیایی که پر از تغییرات ناگهانی و چالش‌های پیش‌بینی نشده است، آماده می‌سازد و به او اجازه می‌دهد تا با تکیه بر توانمندی‌های خود و در عین آگاهی از محدودیت‌ها، به شکلی معنادار در جهان حضور یابد. (کریمی، ۱۴۰۱: ۵۳)

۴-۴: تقویت پیوندهای همدلی و مشارکت

تقویت پیوندهای همدلی و مشارکت در کانون خانواده، زیربنای ایجاد یک شبکه حمایتی قدرتمند است که تاب‌آوری فردی را به تاب‌آوری جمعی تبدیل می‌کند. همدلی در سیره تربیتی، تنها به معنای احساس همدردی سطحی نیست، بلکه به معنای توانایی درک عمیق حالات روانی، نیازها و دغدغه‌های اعضای خانواده و واکنش نشان دادن به آن‌ها با محبت و مدارا است. هنگامی که والدین در تعاملات روزمره، فضای امنی برای شنیدن

بدون قضاوت و ابراز احساسات فراهم می‌کنند، فرزند یاد می‌گیرد که جهان را از دریچه‌های دیگران نیز ببیند. این ظرفیتِ همدلی، مانع از انزوا و تنهایی روانی در هنگام وقوع بحران‌ها می‌شود، زیرا فرد می‌داند که در میان ناملایمات، پیوند عاطفی محکمی با اطرافیانش دارد که او را درک می‌کنند. مشارکت نیز در این میان، ابزاری است که از حالت انفعالی جلوگیری کرده و فرزند را در فرآیند تصمیم‌گیری‌های خانواده، به عنوان یک رکن فعال وارد می‌کند. این تعامل دوجانبه، نه تنها عزت‌نفس را ارتقا می‌دهد، بلکه مهارت‌های اجتماعی و توانایی حل مسئله را در بستری از امنیت عاطفی پرورش می‌دهد. (مرادپور، ۱۳۹۸: ۲۱) در راستای توسعه مشارکت، خانواده باید از مدل «فرماندهی مطلق» به سمت مدل «تعامل سازنده» حرکت کند تا پیوندهای همدلی مستحکم‌تر گردد. مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی، از جمله مدیریت امور روزمره یا تصمیم‌گیری در مورد برنامه‌های تفریحی و آموزشی، باعث می‌شود که فرزند احساس کند صدای او شنیده می‌شود و نقش مؤثری در ساختار خانواده دارد. این نوع مشارکت، به ویژه در سنین حساس رشد، از بروز رفتارهای اغراق‌آمیز برای جلب توجه جلوگیری کرده و به جای آن، حس تعلق و مسئولیت‌پذیری اجتماعی را تقویت می‌کند. علاوه بر این، تمرین همدلی در مواجهه با تفاوت‌های دیدگاه میان اعضای خانواده، به کودک می‌آموزد که چگونه در عین حفظ هویت خود، با دیگران نیز هم‌سو شود. این مهارت، در واقع پیش‌درآمدی برای زندگی در یک جامعه تکثرگرا است که در آن توانایی مدیریت تعارضات و برقراری پیوند با دیگران، کلید اصلی موفقیت و سلامت روان محسوب می‌شود. در واقع، خانواده‌ای که بر پایه همدلی و مشارکت بنا شده باشد، در برابر طوفان‌های زندگی، نه به عنوان مجموعه‌ای از افراد پراکنده، بلکه به عنوان یک واحد منسجم و مقاوم عمل می‌کند (رضایی، ۱۳۹۹: ۲۱۰).

۵: نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با واکاوی ابعاد مختلف راهکارهای تربیتی مبتنی بر سیره، به این درک عمیق دست یافت که تاب‌آوری در فرزندان، نه یک ویژگی ذاتی و ایستا، بلکه برآمده از یک فرآیند پویا و تعامل‌گرا میان الگوهای رفتاری والدین و محیط عاطفی خانواده است. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که سیره تربیتی زمانی به اثربخشی حداکثری می‌رسد که از سطح «آموزش‌های کلامی و فرمول‌های اخلاقی» فراتر رفته و به سطح «الگوسازی عملی و زیست رفتاری» نفوذ کند. در واقع، برخورد والدین با چالش‌ها، میزان توانایی آن‌ها در مدیریت هیجانات و به‌ویژه توانمندی در معنابخشی به تجربه‌های دشوار زندگی، به عنوان قدرتمندترین ابزار تربیتی برای انتقال مفاهیم استقامت، صبوری و توکل به فرزند عمل می‌کند. نتایج تحلیل‌ها حاکی از آن است که پیوند میان آموزه‌های سیره و اصول روان‌شناسی رشد، مسیری نوین را برای تربیت فراهم می‌آورد که در آن، پارادایم تربیتی از «کنترل‌گری و تنبیه» به سمت «حمایت‌گری و مسئولیت‌پذیری» تغییر جهت می‌دهد. مشخص شد که ایجاد تعادل میان استقلال فردی کودک و امنیت عاطفی خانواده، از طریق تقویت پیوندهای همدلی و مشارکت در تصمیم‌گیری‌های خانواده، می‌تواند حس خودکارآمدی را در کودک شکوفا سازد. این رویکرد، کودک را از حالت انفعالی در مواجهه با ناملایمات اجتماعی و زیستی خارج کرده و به سوی کنشگری هدفمند هدایت می‌کند. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که تاب‌آوری در این دیدگاه، محصول تلفیق «توکل فعال» با «مهارت‌های عملی حل مسئله» است. سیره تربیتی با بازتعریف رابطه میان ایمان و مهارت، بستری فراهم می‌آورد که در آن دشواری‌ها نه به عنوان عامل فروپاشی شخصیت، بلکه به عنوان فرصت‌هایی برای تعالی روح و رشد روانی تلقی می‌شوند. بنابراین، بازسازی ساختارهای تربیتی خانواده با محوریت الگوهای سیره، ضرورتی است که می‌تواند سلامت روان و ثبات شخصیتی نسل‌های آینده را در بستری از امنیت روانی و معنابخشی وجودی تضمین نماید.

منابع

- ۱) ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴)، «لسان العرب»، بیروت: چاپ دار صادر
- ۲) اکبری، علی (۱۴۰۲)، «روانشناسی شخصیت و تربیت»، تهران: سمت، چاپ اول
- ۳) امیری، مرتضی (۱۴۰۱)، «روانشناسی رشد و تربیت»، تهران: سمت، چاپ سوم
- ۴) باقری، علی (۱۴۰۰)، «روانشناسی تربیتی از منظر دین»، تهران: سمت، چاپ دوم
- ۵) مرادپور، مرتضی (۱۳۹۸)، «روانشناسی ارتباطات در خانواده»، تهران: نشر سنجاق، چاپ دوم
- ۶) بنداری، مرتضی (۱۴۰۰)، «روانشناسی خانواده و الگوهای رفتاری»، تهران: سمت، چاپ اول
- ۷) جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸)، «تسنیم (تفسیر قرآن کریم)»، قم: اسراء، دوره، جلد ۲، چاپ اول
- ۸) حسینی، فاطمه (۱۳۹۹)، «تربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری به مادران بر ارتقای تاب‌آوری کودکان چهار تا شش سال»، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
- ۹) حسینی‌زاده، سیدعلی؛ داوودی، محمد (۱۴۰۱)، «درسنامه سیره تربیتی پیامبر(ص) و اهل بیت (ع)»، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چاپ ۱۱
- ۱۰) حسنی، محمود (۱۳۹۷)، «سیره تربیتی پیامبر(ص) و اهل بیت (ع): تربیت فرزند»، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چاپ ۱۴
- ۱۱) حکیمی‌راد، حاتم؛ فنودی، سمیه (۱۳۹۴)، «رابطه تاب‌آوری و معنویت با سلامت روان نوجوانان»، مجله روان‌شناسی سلامت، دوره ۳، شماره ۱
- ۱۲) حیدری، محمود (۱۳۹۹)، «جامعه‌شناسی خانواده و تربیت»، قم: دانشگاه امام صادق (ع)، چاپ دوم
- ۱۳) خاکساری، محمدباقر (۱۳۹۵)، «روانشناسی خانواده از دیدگاه اسلام»، تهران: مرکز نشر اسوه، چاپ اول
- ۱۴) خاکونی، مریم. (۱۴۰۱)، «ساختارهای شناختی و سلامت روان»، تهران: انتشارات سمت.
- ۱۵) خیرآبادی، غزل. (۱۴۰۲)، «مؤلفه‌های روان‌شناختی تاب‌آوری دینی بر اساس آموزه‌های اسلامی»، فصلنامه پژوهش‌های اسلامی و معنوی، دوره ۵، شماره ۲
- ۱۶) داوودی، محمد. (۱۳۹۰)، «سیره تربیتی پیامبر(ص) و اهل بیت (ع): تربیت دینی»، چاپ هشتم. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
- ۱۷) راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۴)، «مفردات ألفاظ القرآن»، تحقیق صفوان عدنان داوودی، چاپ دار القلم، دمشق، جلد ۱
- ۱۸) رحیمی، سارا (۱۳۹۸)، «اخلاق و تربیت در خانواده»، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چاپ دوم
- ۱۹) رضایی، حسن (۱۴۰۰)، «روانشناسی خانواده و تربیت»، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چاپ پنجم
- ۲۰) ری شهری، محمد (۱۳۷۹)، «میزان الحکمه»، قم: دارالحديث
- ۲۱) قاسمی، رضا (۱۴۰۲)، «روانشناسی رشد و تربیت اسلامی»، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم
- ۲۲) کریمی، حسن (۱۳۹۹)، «روانشناسی خانواده و تربیت»، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چاپ اول
- ۲۳) کلینی، محمد (۱۴۰۱)، «روان‌شناسی رشد کودک و نوجوان»، (ترجمه رضا احمدی). تهران: نشر مرکز
- ۲۴) مجلسی، محمدباقر (۱۳۹۸)، «بحار الأنوار الجامعة لدرر الأخبار والأحادیث»، چاپ ۱۵، بیروت: مؤسسه الاعلامی فیض، جلد ۹۲
- ۲۵) مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۷۷)، «آموزش عقاید»، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، جلد ۱، چاپ دهم
- ۲۶) مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۸۵)، «تربیت اخلاقی در اسلام»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ پنجم

۲۷) مطهری، مرتضی (۱۳۹۸)، «تعلیم و تربیت در اسلام»، تهران: انتشارات صدرا

۲۸) مطهری، مرتضی (۱۳۸۶)، «مجموعه آثار عدل الهی»، تهران: صدرا، دوره: ۲۸، جلد ۱، چاپ هشتم

۲۹) مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۱)، «تفسیر نمونه»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، دوره: ۲۷، جلد ۲۶، چاپ دهم

۳۰) مهرپوش، زهرا (۱۳۸۹)، «اخلاق و مسئولیت پذیری»، تهران: نشر مرکز، چاپ چهاردهم

۳۱) نوروزی، ابراهیم (۱۳۹۸)، «روانشناسی تربیتی کاربردی»، تهران: ایران، چاپ هفتم

