

راهکارهای تقویت مهارت تاب‌آوری در خانواده

سیدعلی اصغر موسوی*

اشاره

در جهان امروز با وجود انواع دغدغه‌ها و مشکلات اقتصادی و اجتماعی، خانواده برای حفظ استحکام و بقای خود نیازمند تاب‌آوری است. خانواده تاب‌آور، خانواده‌ای نیست که در نبود بحران و مشکل به زندگی خود ادامه دهد، بلکه خانواده‌ای است که هنگام بروز مشکلات و بحران‌ها از روش‌های مناسب مواجهه با مسئله استفاده می‌کند و به جای فروپاشی یا افزایش تنش، از مشکل به مثابه فرصتی برای رشد اخلاقی، ارتباطی و معنوی بهره می‌گیرد. خانواده تاب‌آور مسئله را فراتر از ظرفیت خود نمی‌داند؛ زیرا خداوند انسان را با مسائلی متناسب با ظرفیت او مورد آزمون قرار می‌دهد. همان‌طور که در قرآن آمده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»^۱ خدا هیچ‌کس را جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند». این اندیشه قرآنی و حقیقت دینی، بستر روانی و معنوی لازم را فراهم می‌آورد و انگیزه‌ای قوی برای نهادینه‌سازی رفتارهای مقاوم‌ساز در زندگی روزمره ایجاد می‌کند. بر اساس این بینش، روشن است که فعال‌شدن ظرفیت مقاومت خانوادگی، مستلزم تکرار هدفمند و روزمره رفتارهایی است که اعضا را در برابر فشارهای بیرونی تقویت می‌کند. هرچند عوامل متعددی در تقویت تاب‌آوری نقش دارند، در این نوشتار بر برخی از مهم‌ترین آنها از جمله تقویت ایمان و معنویت، تربیت فرزند مقاوم و ارتقای پیوند عاطفی ایمن تمرکز خواهد شد.

* پژوهشگر ادبیات و هنر دینی.

۱. تاب‌آوری خانوادگی

مفهوم تاب‌آوری در متون دینی می‌تواند با مؤلفه‌هایی همچون خودآگاهی، ایمان، تقوا، صبر، امید تبیین شود؛^۱ همچنین در قالب نمودهایی همچون صبر در برابر ناملازمات، توکل بر خداوند در سختی‌ها، پایداری و مقاومت در مسیر حق، امیدواری به رحمت الهی، تحمل و شکیبایی در روابط خانوادگی، اصلاح‌گری در موقعیت‌های تنش‌زا و استفاده از آزمون‌های الهی به مثابه فرصت رشد معنوی و اخلاقی مشاهده گردد.

پروردگار تبارک و تعالی در قرآن کریم می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^۲ از صبر و نماز [برای حل مشکلات خود و پاک‌ماندن از آلودگی‌ها و رسیدن به رحمت حق] کمک بخواهید و بی‌تردید این کار جز بر کسانی که در برابر حق قلبی فروتن دارند، دشوار و گران است». همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا»^۳ و اگر [انس و جن] بر طریقه حق پایداری کنند حتماً آنان را از آب فراوانی سیراب خواهیم کرد». در سوره «آل عمران» نیز می‌فرماید: «لَتَبْلُؤُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ»^۴ به یقین در اموال و جان‌هایتان امتحان خواهید شد و مسلماً از کسانی که پیش از شما کتاب آسمانی به آنان داده شده و [نیز] از کسانی که شرک آوردند، سخنان رنج‌آور بسیاری خواهید شنید. و اگر [در برابر آزار اینان] شکیبایی ورزید و [از تجاوز از حدود الهی] پرهیزید [سزاوارتر است]. این اموری است که ملازمت بر آن از واجبات است».

خانواده تاب‌آور روشی را دنبال می‌کند که در طی گذر زمان به‌خوبی با استرس سازگار شود. قرآن کریم به خانواده‌هایی اشاره می‌کند که به‌خوبی با چالش‌های روزگار مواجه شده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَى آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ عَلَى الْعَالَمِينَ»^۵ بی‌تردید خدا آدم و نوح و خاندان ابراهیم و خاندان عمران را [به دلیل شایستگی‌های ویژه‌ای که در آنان بود] بر جهانیان

۱. محبوبه چمی و همکاران، «تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی»، ص ۱۲۸.

۲. بقره: ۴۵.

۳. جن: ۱۶.

۴. آل عمران: ۱۸۶.

۵. آل عمران: ۳۳.

برگزید». بدین‌سان خاندان حضرت نوح علیه السلام و ابراهیم علیه السلام به واسطه عنایت پروردگارشان از ویژگی‌های خاصی برخوردار بوده‌اند که منجر به برتری آنها بر جهانیان شده است.^۱ متون دینی، تاب‌آوری را فضیلتی الهی می‌دانند که انسان را قادر می‌سازد در شرایط دشوار با ایمان، عقل و رفتارهای سازنده با مسائل مقابله کند.

تاب‌آوری خانواده^۲ در روان‌شناسی، فرایندی پویا و چندسطحی است که «ظرفیت خانواده به عنوان یک سیستم عملکردی برای مقاومت در برابر چالش‌های بزرگ زندگی و بازگشت به وضعیتی حتی قوی‌تر و کارآمدتر» را دربر می‌گیرد.^۳ پاسخ خانواده به شرایط استرس‌زا «منحصر به خود خانواده» است و به ترکیب ریسک‌ها و عوامل حفاظتی، مرحله تکاملی خانواده و زمینه‌ی موقعیتی خانواده بستگی دارد.^۴

۲. راهکارهای تقویت مهارت تاب‌آوری در خانواده

الف) تقویت ایمان و معنویت خانوادگی

ایمان، موهبتی الهی است که اعضای خانواده به واسطه آن انواع مشکلات و رنج‌های زندگی را نه تنها نشانه قضا و قدر الهی، بلکه به مثابه فرصتی برای رشد و تعالی می‌دانند. این باور در خانواده‌های مقاوم، زمینه بازخوانی تجربیات دشوار در قالب حکمت الهی را فراهم می‌آورد؛ بنابراین اعضا هنگام مواجهه با بحران‌ها به جای بروز واکنش‌های آنی و آسیب‌آفرین، بر تنظیم هیجان، صبر و توکل تکیه می‌کنند و رفتارهای سازنده را به کار می‌گیرند. جستجو برای یافتن معنا برای تبیین رنج‌ها از مهم‌ترین رفتارهای سازنده است؛ زیرا افرادی جهت‌گیری معنوی و اعتقادی توانمندی افراد در تفسیر وقایع دشوار در پرتو ارزش‌ها و باورهای دینی را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نیز بیان می‌کنند که «تقویت آموزه‌هایی دینی مانند صبر، توکل همراه با تلاش و

۱. مریم مشایخ، «خانواده تاب‌آور از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام»، ص ۲۲۵.

۲. family resilience.

۳. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.

۴. Meadows, S. O., Beckett, M. K., Bowling, K., Golinelli, D., Fisher, M. P., Martin, L. T., ... & Osilla, K. C. (2016). Family resilience in the military: Definitions, models, and policies. *Rand health quarterly*, 5(3), 12.

همدلی در خانواده موجب افزایش مقاومت اعضای خانواده در مشکلات و بحران‌ها می‌شود».^۱ بدین ترتیب ایمان و معنویت افزون بر افزایش همبستگی، انسجام عاطفی و هویت خانوادگی را نیز تثبیت می‌کند.^۲

باور به اینکه هر سختی دارای معنا و حکمت است، به اعضا توان می‌دهد با امیدواری به یکدیگر آرامش دهند و با تکیه به منبع قدرت الهی و همدلی، هیجان‌های منفی خود را کنترل کنند. سپس فرایند حل مسئله باید به گونه‌ای مشورتی و مسئله‌محور با مشارکت فرزندان انجام گیرد تا معناسازی رخ دهد و هم مهارت‌های کاربردی رشد یابد؛ این ترکیب افزون بر عمیق‌تر کردن تاب‌آوری خانواده، ایمان را در تاروپود هویت اعضا نهادینه می‌کند.

وظیفه والدین در این فرایند سخت‌تر است؛ آنان باید در جایگاه اسوه‌های تربیتی، توسل به ایمان را در عمل و با انجام فعالیت‌های ساده و مستمر نشان دهند؛ از جمله: قرائت منظم قرآن و ادعیه، ذکرهای کوتاه (مثل صلوات پیش از غذا)، یادآوری احادیث و جملات امیدبخش (مانند توکل بر خدا)، تمرین‌های تنفسی همراه با ذکر و نقل روایت‌های تاب‌آوری از معصومان و بزرگان. با استمرار این رفتارها در قالب برنامه‌های روزمره و مشارکت‌آمیز، ایمان و معنویت به صورت تجربی و عملی در زندگی خانوادگی ثبت می‌شود و خانواده‌ای شکل می‌گیرد که همدیگر را در سختی‌ها تقویت می‌کند و از دل آزمون‌ها فرصت‌های رشد و تعالی را می‌آفریند؛ برای مثال وقتی یکی از اعضای خانواده شغلش را از دست می‌دهد؛ در خانواده‌ای که اعضای آن تاب‌آوری را در سایه ایمان و معنویت نیاموخته‌اند، ممکن است پریشانی، واکنش‌های عصبی، دعوا و ... رخ دهد؛ ولی در خانواده‌هایی که ایمان عمل‌گرایانه تقویت شده است، ابتدا اعضا به عنوان همدل احساس او را می‌پذیرند، با گفتن عبارتی مثل «این اتفاق را مثل یک تجربه یا امتحان الهی و فرصتی برای توکل و تلاش ببین، شاید اتفاق‌های بهتری در راه باشد».

چنین نگرشی چند نکته در پی دارد:

اول: خانواده این باور را به مهارت عملی پذیرش واقعیت‌های جهان تبدیل کرده است؛ زیرا

۱. ر.ک: محمد فروش و همکاران، «نقش میانجی تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی»، ص ۷۲-۹۷.

۲. زهرا طاهری خرامه، «تاب‌آوری معنوی در بحران»، ص ۱۰.

در این نظام فکری، وقایع خوب و بد هر دو آزمون به شمار می‌آیند و می‌توانند مقدمه ارتقای معنوی انسان و زمینه‌ساز سعادت او گردند؛ نکته‌ای که در روایات نیز بدان تأکید شده است.^۱ امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند: «مَا مِنْ قَبِيضٍ وَلَا بَسِطٍ إِلَّا وَلَهُ فِيهِ مَشِيَّةٌ وَقَضَاءٌ وَابْتِلَاءٌ»^۲ هیچ تنگنا و گشایشی نیست مگر آنکه مشیت و قضا و امتحان الهی در آن نهفته است.

دوم: پذیرش قضا و قدر الهی و توکل به خدا، نقش کلیدی در کاهش نوسان و افزایش صبر و تاب‌آوری دارد؛ پیامبر صلی الله علیه و آله نیز می‌فرماید: «الْإِيمَانُ بِالْقَدَرِ يَذْهَبُ الْهَمُّ وَالْحُزْنُ»^۳ ایمان به تقدیر، غم و اندوه را از بین می‌برد.

سوم: این نگرش به فرد کمک می‌کند در موقعیت‌هایی که گاه تحت اختیارش نبوده است، مسئولیت‌ها و عوامل زمینه‌ای را نیز بپذیرد و از انگ‌زدن و تقصیرسازی صرف در برابر خود یا دیگران بکاهد. نتیجه عملی آن کاهش پریشانی هیجانی، رفتارهای شتاب‌زده و تلاش‌های زیان‌زا و افزایش تلاش معقول، امید جمعی و تمرکز بر وظایف واقع‌گرایانه است.

پس از مرحله همدلی و کاهش اضطراب، اعضای خانواده با دعا و نیایش از خداوند می‌خواهند در تصمیم‌گیری درست یاری‌شان کند.

ارتباط آگاهانه، عاطفی و تعاملی با خداوند رکن اصلی تاب‌آوری است. این پیوند به‌ویژه برای فردی که شغلش را از دست داده است، احساس امنیت، تکیه به نیروی عظیم و قدرتمند، توکل به وقایع آینده، امیدواری و درک حمایت غیبی را فراهم می‌آورد.

بدین ترتیب پس از اینکه اضطراب اعضای خانواده با دعا و توکل و درک وجود خداوند کاهش پیدا کرد، آنها با امید جمعی، مشورت و تقسیم نقش‌ها (والدین: پشتیبانی عاطفی و تنظیم اقدامات عملی؛ سالمند: یادآوری تجربه‌های مشابه و سخنان امیدبخش؛ فرزندان: کمک در امور روزمره و انگیزه‌دادن) برنامه‌ریزی مناسبی برای بهبود وضعیت موجود انجام می‌دهند.

ب) تربیت فرزند مقاوم

خانواده «سیستمی زنده و بالنده» است و «فرزند مقاوم» به مثابه شریان حیاتی نقشی فعال در

۱. محمود شکوهی تبار، سلامت در احادیث، ص ۷-۸.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۱۵۲، ح ۲.

۳. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۳۰۳.

تقویت تاب‌آوری آن دارد؛ درحالی‌که برخی خانواده‌ها فرزند را در مشکلات عضو منفعل می‌دانند و نه تنها از ظرفیت‌های تفکری و عملیاتی او بهره نمی‌برند، بلکه مهارت‌های حل مسئله و تاب‌آوری را به او آموزش نمی‌دهند. چنین خانواده‌های بر این باورند که محبت به فرزند ایجاب می‌کند او را از مشکلات دور نگه دارند؛ درحالی‌که به بهانه محبت به فرزند، نباید او را ضعیف و وابسته بار آورد. بنابراین خانواده برای تقویت تاب‌آوری فرزند، باید مسئولیت خود را در تربیت فعالانه فرزند در نظر گیرد.

پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى سَأَلَ كُلَّ رَاعٍ عَمَّا اسْتَرْعَاهُ: أَحْفَظَ ذَلِكَ أَمْ ضَيَعَهُ حَتَّى يَسْأَلَ الرَّجُلُ عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ»^۱ خداوند متعال از هر سرپرستی نسبت به آنچه سرپرستی‌اش را به او واگذار کرده است بازخواست می‌کند؛ خواه از آن به‌خوبی سرپرستی (نگهداری) کرده باشد یا تباهش کرده باشد؛ حتی از مرد درباره خانواده‌اش بازخواست می‌شود». این حدیث، اهمیت نقش فعال والدین در تربیت فرزند و مسئولیت آنان در شکل‌دهی به تاب‌آوری و مقاومت او را به‌روشنی نشان می‌دهد. بنابراین خانواده‌ها باید در محبت خود مرزبندی عاطفی داشته باشند تا بتوانند «مقاومت» را در وجود فرزند تقویت کنند. مرزبندی عاطفی و محبت‌آمیز شامل آموزش گام‌های حل مسئله، مرزبندی حمایتی و مسئولیت‌پذیری است که توان تصمیم‌گیری و استقامت فرزند را شکل می‌دهد. برای پرورش فرزند مقاوم، تنها نصیحت کافی نیست، بلکه باید توانایی «تحلیل و حل مسئله» را در او نهادینه کرد. نمونه عینی این امر، آموزش عبرت‌گیری از واقعه عاشورا است. به جای روایت صرف یک تراژدی، می‌توان به فرزند آموخت که امام حسین (علیه السلام) در سخت‌ترین شرایط، چگونه مسئله را تحلیل کرد، ارزش‌ها را سنجید و برای حفظ حقیقت ایستادگی نمود. وقتی نوجوان در مواجهه با یک مشکل تحصیلی، می‌آموزد که به جای فرار، مسئله را ریشه‌یابی کند، گزینه‌ها را بسنجد و براساس اصولش تصمیم بگیرد، درحقیقت در حال تبدیل شدن به یک «سرمایه تاب‌آوری» برای خانواده است. چنین فردی هنگام بروز بحران برای خانواده، بخشی از مشکل نیست، بلکه بخشی از راه‌حل خواهد بود.

مرزبندی حمایتی به این معناست که والدین در پاسخ به خواسته‌های فرزند، مرزهای مشخص و ثابتی داشته باشند و در همین چارچوب، همدلی و پشتیبانی از یکدیگر را به او

۱. علی بن حسام‌الدین متقی، کنز العمال، ح ۱۴۶۳۶.

آموزش دهند؛ به گونه‌ای که فرزند نه تنها در برابر شکست‌ها فرار نکند، بلکه شکست را فرصتی برای تجربه و یادگیری بداند. والدینی که همه درخواست‌های فرزند را بی چون و چرا می‌پذیرند و او را هیچ‌گاه ناکام نمی‌گذارند، ممکن است خود را والدین مهربان تصور کنند؛ اما اگر فرزند «نه گفتن قاطعانه» را نیاموزد، در آینده نمی‌تواند در برابر فشارهای منفی همسالان یا مشکلات زندگی مقاومت کند. نمونه عینی این مسئله را می‌توان در رفتار برخی نوجوانان مشاهده کرد که به دلیل تأثیر توصیه‌ها و پیشنهادهاى دوستان، پوشش حداقلی را انتخاب می‌کنند. این وضعیت گواه توانایی نداشتن آنان در مقاومت بر عقاید و باورهای شخصی و تاب‌آوری در برابر تمسخر، منطقی‌های بی‌پایه یا فشارهای همسالان است.

انعطاف‌پذیری خانوادگی در نگاه شیعی فراتر از سازگاری صرف است؛ ریشه در ایشار دارد و به تحول مثبت در دل بحران می‌انجامد. آموزه‌های شیعی بر «ایشار» و گذشت درون‌خانوادگی تأکید فراوان دارد؛ زیرا تاب‌آوری خانوادگی در گرو احساس تعلق خاطر و مسئولیت‌پذیری اعضا در برابر یکدیگر است. خانواده باید به فرزند بیاموزد که تو تنها یک گیرنده نیستی، بلکه «یاری‌رسان» نیز هستی. در این حالت است که فرزند می‌آموزد برای افزایش تاب‌آوری خانواده در برابر مشکلات باید محدودیت‌ها را درک کند و بپذیرد، توقعات نابجا نداشته باشد و بر اهداف مشترک تمرکز کند؛ برای نمونه با توجه به وضعیت اقتصادی و مواجهه خانواده‌ها با مشکلات مالی، به جای دور نگه داشتن فرزند به بهانه جلوگیری از ناامیدی و ترس از آینده، خانواده می‌تواند با زبان قابل درک او، موضوع را به فرزند توضیح دهد و او را در شورای اقتصادی خانواده مشارکت دهد. این مشارکت سبب ارتقای مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهم‌تر از همه تاب‌آوری او می‌شود. در این شورا، می‌توان درباره اولویت‌های هزینه‌کرد (میان خرید گوشی برای فرزند، پرداخت هزینه ضروری درمان یا خرید مواد غذایی) به صورت جمعی بحث و تصمیم‌گیری کرد. این مشارکت نه تنها بار والدین را سبک می‌کند، بلکه به فرزند احساس «کارآمدی» و «اثربخشی» می‌دهد؛ از این رو او درمی‌یابد که محدودیت به معنای محرومیت نیست، بلکه به معنای «انتخاب هوشمندانه» است. بدین ترتیب خود را بخشی از یک تیم می‌بیند که می‌تواند با هم از پس مشکلات برآیند. این نگرش، هسته اصلی تاب‌آوری سیستماتیک را شکل می‌دهد و فرزند را به سرمایه‌ای تبدیل می‌کند که در مواجهه با بحران‌های جامعه امروز ایران، مسئله حل‌کن خواهد بود، نه یک فرد درمانده.

ج) پیوند عاطفی و آیین‌های جمعی

«پیوند عاطفی و آیین‌های جمعی» که در زندگی روزمره تکرار می‌شود، عامل تقویت تاب‌آوری خانواده در برابر فشارهای روانی و اجتماعی است. ارتباط عاطفی میان اعضای خانواده نیاز بنیادین انسان است که گاه مشکلات، بحران‌ها و دعوای ریشه‌های این ارتباطات را سست می‌کند و منجر به جدایی‌ها می‌شوند. از طرفی هویت خانوادگی نیز در بستر همین عبادات، آیین‌ها و رفتارهای جمعی شکل می‌گیرد. تاب‌آوری و پایداری یک خانواده در برابر فشارها زمانی افزایش می‌یابد که این آیین‌ها و رفتارهای مشترک به گونه‌ای آگاهانه، منظم و هدفمند تکرار شوند؛ رفتارهایی که هم پیوند دل‌ها را تقویت می‌کنند و هم توانمندی‌های روانی و مهارتی اعضا را پرورش می‌دهند.

پیوند عاطفی: در خانواده تاب‌آور، ارتباط عاطفی که مجموعه‌ای از رفتارهای تکرارشونده (لمس محبت‌آمیز، شنیدن فعال، تأیید احساسات، وقت‌گذاری منظم) را دربر می‌گیرد، همانند سرمایه وجودی خانواده عمل می‌کند. این ارتباط زمانی خانواده را تاب‌آور می‌کند که از سطح گفتگوی معمولی فراتر برود و به نوعی به دیدار قلبی میان اعضا تبدیل شود. در شرایط امروز که فشارهای اقتصادی، تأثیرات نامطلوب زندگی مدرن و سیطره فضای مجازی آرامش روانی افراد را تهدید می‌کنند، خانواده‌ها به‌ویژه زوج‌ها بیش از هر زمان دیگری به پناهگاه‌های عاطفی نیاز دارند، فضایی که در آن فارغ از تمام دغدغه‌ها، آرامش و امنیت و همدلی را تجربه کنند؛ برای مثال خانواده می‌تواند در هر روز زمان مشترکی را که همه اعضای خانواده حضور دارند، دست‌کم سی دقیقه مراسمی با طعم خانواده بدون موبایل، تلویزیون و ... برگزار کنند. در این زمان کوتاه اما عمیق، اعضا چهره‌به‌چهره صحبت می‌کنند، فعالانه به سخنان یکدیگر گوش می‌دهند، احساسات همدیگر را تأیید می‌کنند و حتی می‌توانند یک بازی مشترک طراحی کنند. چنین تجربه‌ای نه تنها اضطراب ناشی از فشارهای بیرونی را کاهش می‌دهد، بلکه در عمل به منزله دژ دفاعی و عاطفی عمیقی عمل می‌کند و انرژی روانی لازم برای مواجهه با چالش‌های روز آینده را فراهم می‌آورد. همچنین اگر میان اعضای خانواده کدورتی شکل گرفته باشد، می‌توانند با گفتگوی ترمیمی رابطه را بازسازی کنند. در این شیوه، هر فرد سهم خود را در ایجاد ناراحتی بیان می‌کند و از طرف مقابل پوزش می‌طلبد. سپس اعضا راهکارهایی پیشنهاد می‌دهند تا از تکرار شرایط ناخوشایند جلوگیری شود و درنهایت به تصمیمی جمعی می‌رسند. آنچه این

فرایند را ارزشمند می‌کند، ترمیم حافظه عاطفی خانواده است؛ امری که عمق تعلق و پیوند میان اعضا را تقویت می‌کند و تاب‌آوری جمعی را افزایش می‌دهد. در نگاه دینی نیز حضور عاطفی در خانواده، عبادتی ارزشمند برشمرده شده و حتی برترین عبادات دانسته شده است. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنْ اعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذَا»^۱ نشستن مرد پیش زن و فرزندانش نزد خداوند محبوب‌تر است از اعتکاف در این مسجد من.

عبادت جمعی: پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که نماز و عبادت، عامل افزایش تاب‌آوری، ارتقای احساس شادی و کاهش افسردگی است.^۲ وقتی اعضای خانواده در کنار هم نماز می‌خوانند، سیستم عصبی آنها تجربه‌ای از آرامش جمعی را دریافت می‌کند. افزون بر برکت معنوی نماز جماعت، حضور هم‌زمان تمام اعضا در عبادت، وحدت و انسجام عمیقی در ساختار خانواده ایجاد می‌کند و تجربه‌ای مشترک و شادی‌بخش از پیوند معنوی فراهم می‌آورد. حتی پس از نماز می‌توان زمان مشخصی را برای گفتگوی آزاد و بدون قضاوت اختصاص داد تا اعضا بدون ترس، عقاید و باورهای خود را بیان کنند. این گفتگو به‌ویژه برای فرزندانی که از طریق فضای مجازی با تعارض‌های دینی مواجه شده‌اند، فرصتی برای درددل و بیان دغدغه‌ها فراهم می‌کند.

نکته مهم در مورد نداشتن برخورد نامناسب در برابر عقاید یکدیگر این است که اگر اعضا تعارض را به عنوان اطلاعاتی در نظر داشته باشند که هر عضو درباره نیازها و عقاید خود به بقیه می‌دهد، در این حالت واکنش‌ها از حالت تدافعی «برنده - بازنده» به حالت مشارکتی حل مسئله و تصمیم‌سازی جمعی تبدیل می‌شوند؛ همان‌طور که خداوند در آیه «وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ»^۳ بدان توصیه کرده است.

خانواده‌های شیعی می‌توانند از سیره اهل بیت علیهم‌السلام در روایت و بازگوکردن رویدادها به‌مثابه الگویی برای تقویت تاب‌آوری بهره بگیرند. یکی از روش‌های عملی، برگزاری آیین قصه‌گویی است که در آن پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نقش مورخان تاب‌آوری خانواده را ایفا می‌کنند و

۱. وِزَام بن أبی فراس، مجموعة وِزَام (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر)، ج ۲، ص ۱۲۲.

۲. ر.ک: نجیبه عباسی رستمی، «تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش دهنده و کاهش دهنده سلامت روان».

۳. شوری: ۳۸.

داستان‌هایی از مقاومت و پایداری اجداد در برابر قحطی‌ها، جنگ‌ها و مشکلات گذشته را روایت می‌کنند. این فعالیت نه تنها پیوند میان نسل‌ها را تقویت می‌کند، بلکه به شکل‌گیری «حافظه جمعی تاب‌آور» در خانواده کمک می‌نماید.

درنهایت، خانواده ایرانی با تمسک به این راهکارها به جای آنکه قربانی بحران‌ها باشد، می‌تواند مسیر «رشد و تاب‌آوری» را در پیش گیرد. همان‌طور که حافظ می‌گوید:

چرخ بر هم زخم از غیر مرادم گردد / من نه آنم که زبونی کشم از چرخ فلک

کتاب‌نامه

۱. ابن‌ابی‌فراس، وژام، مجموعه وژام (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر)، ۲ ج، ۱، قم: مکتبه الفقیه، ۱۴۱۰ ق.
۲. چمی، محبوبه و همکاران، «تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی»، قرآن و طب، دوره ۴، ش ۵، ۱۳۹۸ ش.
۳. شکوهی تبار، محمود، «سلامت در احادیث: نقش رضایت به قضا و قدر الهی در ارتقای آرامش و تاب‌آوری»، دانش سلامت و دین، ش ۴۱، ۱۴۰۰ ش.
۴. طاهری خرامه، زهرا، «تاب‌آوری معنوی در بحران»، دانش سلامت و دین، ش ۸۴، ۱۴۰۴ ش.
۵. عباسی رستمی، نجیبه، «تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش دهنده و کاهش دهنده سلامت روان»، دوفصلنامه مطالعات تربیتی و اجتماعی قرآن و عترت، دوره ۷، ش ۱۳، ۲۰۲۴ م.
۶. فرهوش، محمد و همکاران، «نقش میانجی تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی»، پژوهشنامه سبک زندگی، دوره ۳، ش ۲، ۱۳۹۶ ش.
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح: علی‌اکبر غفاری و محمد آموندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۸. محمدی ری‌شهری، محمد و حمیدرضا شیخی، میزان الحکمه، ج ۹، چ ۷، قم: دارالحديث، ۱۳۸۶ ش.
۹. مشایخ، مریم، «خانواده تاب‌آور از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام». در: مجموعه مقالات مطالعات خانواده در سیره رضوی، مشهد: بنیاد فرهنگی و هنری امام رضا علیه السلام، ۱۳۹۱ ش.

10. Walsh, F. (۲۰۱۶). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, ۱۳(۳), ۳۱۳-۳۳۴.
11. Meadows, S. O., Beckett, M. K., Bowling, K., Golinelli, D., Fisher, M. P., Martin, L. T.,... & Osilla, K. C. (۲۰۱۶). Family resilience in the military: Definitions, models, and policies. *Rand health quarterly*, ۵(۳), ۱۲.