



نقش صبر در پیشگیری از تعارضات زناشویی

ماهمنیر فرزانه

چکیده

زندگی زناشویی با همه جاذبه‌های مثبت زمینه‌ای برای تعارضات است و بعضی از زوجها احساسات مثبت اولیه خود را در گذر زمان از دست می‌دهند و تعارضات جایگزین آن می‌شود. صبر و تاب‌آوری موجب کاهش تعارضات زناشویی شده است و این تأثیر در طی زمان دارای ماندگاری اثر است. این تحقیق با هدف بررسی نقش تاب‌آوری و صبر در پیشگیری از تعارضات زناشویی و به روش کتابخانه‌ای و توصیفی صورت گرفته است. آموزه‌های آیات قرآن و احادیث ائمه در بسیاری از زمینه‌ها راهگشای خوبی برای بیش‌تر زوجها می‌شود.

افزایش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی و تقویت آن به واسطه تاب‌آوری، توانایی ایجاد خودنظم‌دهی یا خودکنترلی، اجتماعی بودن، هوش، کفایت در کار آموزشی، خودمختاری، عزت نفس، ارتباطات خوب، مهارت‌های حل مسأله و سلامت روانی و جسمانی، از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری در فرد به شمار می‌روند. صبر، موجب شناخت بیش‌تر خود می‌شود. یکی از مؤثرترین عوامل استحکام خانواده، صبوری کردن در برابر ناملایمات است و این مهم جز با

تمرین و ممارست به دست نمی‌آید. بالا رفتن اعتماد به نفس در اعضای خانواده به ویژه فرزندان، از دیگر ثمرات صبر است. ایمان و اعتقاد به خدا و حب به او و احترام متقابل بر اساس اعتقاد به عزت نفس و کرامت انسانی و دستیابی به سکون و آرامش و افزایش مودت و رحمت در پرتو عفو، مبناهایی برای حل تعارضات زناشویی هستند. از پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که می‌توان صبر را با استفاده از آیات و روایات در خانواده‌ها نهادینه کرد و از بسیاری از تعارضات پیشگیری کرد.

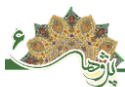
واژگان کلیدی: صبر، تاب‌آوری، تعارضات زناشویی، خانواده.



مقدمه

روابط زناشویی از جامع‌ترین ارتباط‌های دو انسان است که دارای ابعاد عاطفی، شناختی، زیستی و معنوی است. این نوع تعامل بیش از هر نوع تعامل اجتماعی زمینه‌ای برای ایجاد تعارض است زیرا دو نفر با شخصیت‌ها و ظرفیت‌های متفاوت وارد زندگی جدید می‌شوند. تعارض عبارت است از عدم توافق و مخالفت دو فرد با یکدیگر، ناسازگاری در نظرات، اهداف و رفتارها و همچنین ستیزه بین افراد که در اثر منافع ناهمسو و اختلاف اهداف و ادراکات بروز می‌کند. اگر این تعارضات حل و کنترل نشود؛ موجب تشدید اختلافات خانوادگی و جدایی‌های عاطفی و طلاق می‌شود.

عوامل مختلفی در پیشگیری از این تعارضات مؤثر است که یکی از این عوامل صبر و تاب‌آوری است. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد (دینر، لوکاس، شیمک و هلیول ۲۰۰۹، ص ۴). تاب‌آوری، توانایی فردی، خانوادگی و اجتماعی برای مقابله و به حالت اول برگشتن در مقابله با موقعیت‌ها یا استرس‌های زندگی است که باعث افزایش توانایی برای پاسخ دادن به مصیبت‌های آینده و سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار می‌شود (ورنر، ۱۹۹۵). تاب‌آوری نوعی ظرفیت تحمل در افراد است و هرچه کم‌تر شود تعارض‌ها نیز بیش‌تر می‌شود و هرچه بیشتر



شود قدرت تحمل در برابر مشکلات بیش تر می شود. صبر در واقع نوعی رفتار است به معنای نگه داشتن نفس که به آن «خودکترلی» و «خودنگهداری» یا «خویشتن داری» گفته می شود. بنابراین تاب آوری با میزان بروز تعارضات زناشویی ارتباط دارد. با توجه به موارد مطرح شده، هدف این پژوهش پیش بینی نقش صبر و تاب آوری در بروز تعارض زناشویی بر اساس منابع اسلامی است.

پیشینه

پژوهشگران متعددی به بررسی تعارض در خانواده پرداخته و به علل و ریشه ها و به ویژه پیامدها و عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی آن توجه کرده اند.

یک بررسی کیفی علت های تعارض در خانواده را تفاوت های فردی و اجتماعی، دخالت اطرافیان، نبود مهارت های ارتباطی و مسائل اقتصادی از جمله شرایط و علل اصلی در بروز تعارض خانوادگی را به دست آورد و نشان داد تعارض به درگیری لفظی و جسمی، کاهش سرمایه اجتماعی و نهایتاً بی اعتنائی و طلاق عاطفی منجر خواهد شد. (رازقی و اسلامی، ۱۳۹۴)

به باور اوبری همیلتون (۲۰۱۳) بین عوامل محیطی چون شادی، رضایت، تقسیم عادلانه کارهای منزل و منصفانه پول خرج کردن و تعارض زناشویی ارتباط وجود دارد. زوجینی که رضایت کمتری دارند و شاد نیستند، احتمال بیشتری برای تعارض بین آنها وجود دارد این

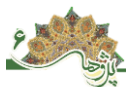


در حالی است که زوجینی که شاد و راضی از ازدواج خود هستند، بیش‌تر با یکدیگر وقت می‌گذرانند؛ در رابطه زناشویی، چگونگی پول خرج کردن و کارهای منزل کم‌تر دچار اختلاف و تعارض می‌شوند. پژوهش دیگر نشان داد که آموزش صبر منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش شادکامی شده است. (ثابت، ۱۳۸۱)

پژوهشی با هدف مقایسه تأثیر آموزش صبر و آموزش حل مسئله در پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای نشان داد که روش صبر در کاهش پرخاشگری و روش مداخله‌ای حل مسئله در انتخاب راهبرد مسئله‌مدارانه مؤثرتر بوده‌اند. (برجعی و همکاران، ۱۳۸۸)

طبق مطالعه دیگر هر نوع کمالی در درون انسان و یا جوامع بشری بر اثر صبر و استقامت در برابر سختی‌ها و مشکلات ایجاد می‌شود. (خوشحال‌دستجردی، ۱۳۸۳)

پژوهشی دیگر نقش مؤلفه‌های صبر به عنوان فضایل اخلاقی و ویژگی‌های شخصیتی به ویژه مؤلفه‌های اخلاقی شخصیت در پیش‌بینی میزان ناامیدی دانشجویان را بررسی کرد (خرمائی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۲). پژوهش حاضر برخلاف تحقیقات پیشین، به نقش صبر در پیشگیری از تعارضات پرداخته است و درصدد پاسخ به این پرسش است که چگونه صبر و تاب‌آوری می‌تواند از بروز تعارضات زناشویی پیشگیری کند و در صورت بروز از تشدید آن بکاهد؟ علاوه بر این متون اسلامی چگونه به این موضوع پرداخته است؟



روش تحقیق

این تحقیق با روش کتابخانه‌ای و توصیفی انجام شده است ابتدا مطالبی دربارهٔ تعارض، تاب‌آوری و صبر انجام شده است و سپس با مراجعه به آیات و روایات صبر و انواع آن و نقش آن در پیشگیری از تعارضات زناشویی بیان شده است.

مفاهیم تحقیق

الف) تعارض

۱. مفهوم تعارض

تعارض در لغت فارسی به معنی متعارض و مزاحم یکدیگر شدن و یا با هم اختلاف داشتن، متعارض یکدیگر شدن است. (معین، ۱۳۸۸، ص ۱۰۹۶). در اصطلاح روان‌شناسی تعارض عبارت است از عدم توافق و مخالفت دو فرد با یکدیگر، ناسازگاری در نظرات و اهداف و رفتاری که در جهت مخالفت با دیگری صورت می‌گیرد و هم‌چنین ستیزه‌ای بین افراد که در اثر منافع ناهمسو و اختلاف اهداف و ادراکات مختلف وجود دارد. (پاوول لیندزی جی ائی، ۱۳۷۹)

۲. عوامل تعارض

در زندگی روزمره عوامل استرس‌زای مختلفی، وجود دارد. عوامل استرس‌زای بیرونی، با واکنش‌های درونی همراه است که معمولاً به صورت آشفتگی‌های هیجانی یا فیزیکی یا روانی تجربه می‌شود. ناتوانی در مقابله مؤثر با این آشفتگی‌ها معمولاً باعث ایجاد تعارض بین افراد،



بدون توجه به ثبات رابطه آن‌ها می‌شود.

این عوامل را می‌توان به سه دسته رفتار فردی، ساختاری و ارتباطی تقسیم کرد:

رفتار فردی: خصوصیات رفتاری، اخلاقی و نظام‌های ارزشی افراد، عواملی از قبیل تحصیلات، سابقه کار، تجربه و آموزش، هر فرد را به صورت یک شخصیت یا مجموعه‌ای خاص از دیگران جدا می‌کند. عدم درک این خصوصیات از سوی دیگران می‌تواند موجب کشمکش و بروز تعارض شود.

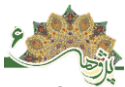
ساختاری: عدم توافق بر روی ساختارها، اهداف، معیارهای عملکرد، شیوه‌های تصمیم‌گیری، قوانین و مقررات و ...
ارتباطی: عدم درک پیام، پیچیدگی معانی پیام‌ها، اختلاف در مجاری ارتباطی و ... (دهقان، ۱۳۸۰، ص ۱۱)

۳. ابعاد تعارض

تعارض به طور طبیعی در تمام زمینه‌های شغلی، تحصیلی، خانوادگی، ازدواج و در سطح فردی و جمعی روی می‌دهد.

۴. انواع تعارض

تعارض به دو نوع بنیادی و عاطفی تقسیم می‌شود.
تعارض بنیادی، تعارضی است که غالباً به شکل عدم توافق اساسی بر سر اهداف، کار و وسایل لازم برای انجام آن‌ها رخ می‌دهد موقعی که افراد هم‌روزه با یکدیگر کار می‌کنند این یک امر عادی است که

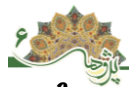


دیدگاه‌های متفاوتی راجع به برخی از مسائل اساسی محیط کار به وجود آید. معمولاً افراد بر سر مسائلی از قبیل اهداف سازمانی و گروهی، تخصیص منابع توزیع یادداشت‌ها، خط مشی‌ها و روش‌های کار و تعیین وظایف با هم به توافق نمی‌رسند.

تعارض عاطفی مربوط به مشکلات میان اشخاص است و از احساساتی مانند عصبانیت، عدم اطمینان، نفرت و ترس و نارضایتی و مواردی از این قبیل سرچشمه می‌گیرد. این تعارض تحت عنوان برخورد شخصیت‌ها معروف است تعارض‌های عاطفی انرژی افراد را از بین می‌برد و آن‌ها را از اولویت‌های مهم منحرف می‌سازد ناراحت‌کننده‌ترین تعارض برای افراد تعارض در روابط مافوق و زیردست است. (رضائیان، ۱۳۸۲، صص ۴۷-۴۴)

۵. مراحل تعارض

از دید تحولی، تعارض‌های زناشویی با توجه به مسائل خاصی که حول آن‌ها شکل گرفته است و مهم‌تر با توجه به طول عمر و شدت تعارض متفاوت است. در رویکرد تحولی تعارض زناشویی، زوج‌ها چهار مرحله را طی می‌کنند که در مرحله اول یا مخالفت اولیه، هر دو زوج از خانواده خوش کارکردی می‌آیند که استرس اندکی داشته‌اند. در این دوره برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه موسوم به آموزش سیستم‌های خانواده توصیه می‌شود. در مرحله دوم یا تعارض تکرارشونده، درمانگر با حرکت کردن مستقیم به سمت تعارض زناشویی روی راه‌های حفظ رابطه یا آمیزش عاطفی یا هر دو کار می‌کند. این ساختار موجب کاهش

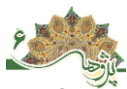


برانگیختگی هیجانی و اضطراب زوجها می شود تا دوباره توجه شان را روی خود متمرکز کنند. مرحله سوم یا تعارض شدید ویژه زوج هایی است که ادامه ازدواج را بازی مرگ و زندگی می دانند، مداخلات سیستمی در این مرحله می توانند مفید باشند. در مرحله چهارم یا رابطه تشدید یافته زوجها که مشخصه آن گرفتن وکیل توسط یکی یا هر دو زوج است، درمان رابطه کارساز نیست و درمان فردی هر یک از زوجها و کمک به اطرافیان آنها مانند والدین و فرزندان، درمان ارجح است و در این مرحله، طلاق می تواند ابزاری برای مدیریت تعارض باشد که موجب آرامش خاطر شده و به ناراحتی و خصومت خاتمه می دهد. (همان)

۶. تعارضات زناشویی

تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه های بی شماری را برای تعارض فراهم می کند. (لیم هونگ ۲۰۰۰، ص ۱؛ به نقل از ویکس، ۲۰۰۱).

در ارتباط بین افراد تعارض وقتی بروز می کند که فرد بین اهداف، نیازها، یا امیال شخصی خودش و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابل ناهمخوانی می بیند. بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده ای از این امر مستثنی نیست، اما گاه به تعارض های شدید منجر می شود. این اختلافات باعث عدم کارکرد خوب و سالم خانواده به عنوان اولین و قدیمی ترین نهاد اجتماعی می شود. نهادهای که وظیفه اصلی آن ایجاد روحیه و شخصیت سالم است



خود به عاملی برای اختلالات عاطفی، رفتاری و شخصیتی تبدیل می‌گردد.

از دید سیستمی، اکثر زوجها به این دلیل دچار تعارض می‌شوند که هر کدام سعی می‌کند دیگری را وادار به تغییر کند. اما این تغییر معمولاً با بیزاری همراه است که آشکارا یا در خفا ابراز خواهد شد. (سیلوراستاین، به نقل از هاروی، ۲۰۰۵، زوج‌درمانی هیجان‌محور)

تعارض زناشویی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن‌ها، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج ناشی می‌شود (فرحبخش، ۱۳۸۳). تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوجین به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان دهند که این تفاوت‌ها را می‌توان روی یک پیوستار، از تعارض خفیف تا تعارض کامل طبقه‌بندی کرد. (یونگ و لانگ، ۱۹۹۸ و ۱۹۹۶)

همسرانی دچار تعارض می‌شوند، که چیزی را که یکی می‌خواهد، دیگری نمی‌خواهد. هرگاه این امر به صورت تعارض مخرب درآید رنجش و خصومت موجود، نسبت به شخص مخاطب، باعث کاهش اعتماد، اطمینان، دوستی، همکاری و صمیمیت آن‌ها می‌شود (رایس و فیلیپ، ۱۹۹۶، به نقل از قربانی، ۱۳۸۴). تعارض هنگامی رخ می‌دهد که چیزی رضایت را برای شخص فراهم کرده، در حالی که همان چیز برای دیگری محرومیت را به دنبال آورد. تعارض هم‌چنین از دیدگاه

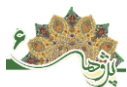


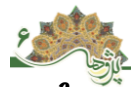
سیستمی، تنازع بر سر تصاحب پایگاه و منابع قدرت است که در جهت حذف امتیاز دیگری و افزایش امتیازات خود بروز می‌کند. (براتی، ۱۳۷۵)

ب) تاب‌آوری

تاب آوردن در لغت به معنای صبر کردن، مصابرت، شکیبا بودن، تحمل کردن، طاقت آوردن، بر خود هموار کردن، ایجاد خلل و فساد کردن (معین، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۹۸۹). در اصطلاح زبان‌شناسی، واژه تاب‌آوری به توانایی یک شیء برای بازیابی شکل و ساختار اصلی خود پس از آن‌که تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته باشد، اشاره می‌کند. در صورتی که اسم باشد، به معنی تاب‌آوری و قدرت برگشت به روش قبل است و اگر صفت باشد به معنی تاب‌آور است. تاب‌آوری را می‌شود به صورت توانایی رها شدن از مواقع دشوار یا تعدیل آن تعریف کرد. (صیدی، سارویی و همکاران، ۱۳۹۲، صص ۲۰ و ۲۱)

تاب‌آوری در اصطلاح به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد. (دینر، لوکاس، شیمک و هلیول، ۲۰۰۹، ص ۴). فردی که تاب‌آوری دارد، چاره‌ساز و انعطاف‌پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از بر طرف شدن





عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود بازمی‌گردد. (سیرت، ۲۰۰۷).
تاب‌آوری مهارتی مناسب برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی
است؛ حتی زمانی که وضعیت نامطلوب و سخت وجود دارد.

هم‌چنین تاب‌آوری، عبارت است از توانایی یا قدرت بازگشت به
حالت یا موقعیت اولیه، بعد از خمیده شدن، فشرده یا کشیده شدن، اما
در اصطلاح روان‌شناختی، توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی
و ناخوشی است. (سارویی و همکاران، ۱۳۹۲، صص ۲۰ و ۲۱)

تاب‌آوری به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی است
که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش سازگار شود.
هرچند از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری به‌صورت زیستی و ژنتیکی
تعیین می‌شوند، اما مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری را می‌توان یاد داد و
تقویت نمود. بنابراین به نظر می‌رسد که ارتباطات متفاوت افراد
تأثیرگذار باشند. (صیدی، سارویی و همکاران، ۱۳۹۲، صص ۲۰ و ۲۱)

در حقیقت تاب‌آوری توان افراد برای تندرست ماندن و استقامت و
تحمل در مواقع دشوار و پُریسک است که شخص نه تنها بر آن مواقع
سخت پیروز می‌شود بلکه طی آن و با وجود آن قدرتمندتر هم
می‌گردد. بنابراین تاب‌آوری به معنی توانایی موفق شدن، زندگی کردن
و خود را ارتقا دادن در مواقع سخت (با وجود عوامل خطرناک) است.
این فرایند خود به خود به وجود نمی‌آید مگر این‌که شخص در مواقع
سخت و ناپسندی قرار گیرد تا برای راحتی از آن یا آسیب‌پذیری اندک،
همه کوشش خود را برای کشف و بهره‌گیری از عوامل محافظت‌کننده

(شخصی و محیطی) در درون و بیرون خود که همیشه به صورت بالقوه وجود دارد به کار گیرد. تاب‌آوری بر این نظریه تکیه دارد که با وجود آن‌که بعضی از اشخاص با عوامل خطر گوناگونی روبه‌رو می‌شوند و در پایان احتمال رخ دادن یک اختلال در آن‌ها شدیدتر است ولی مبتلا به آن اختلال نمی‌شوند. به عبارت دیگر تاب‌آوری ظرفیت مواجه شدن، پیروز شدن و حتی تواناتر شدن توسط تجربه مسائل یا خطرات است. تاب‌آوری، سازگاری مناسب در عکس‌العمل به مواقع ناپسند است.

ج) صبر

۱. مفهوم صبر

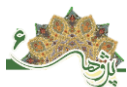
صبر در لغت به معنای حبس، امساک و در محدودیت قرار دادن به کار می‌رود. (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۲۷۳؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۴۳۸). صبر در اصطلاح علم اخلاق به حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت و هم‌چنین به آرامش و طمأنینه گفته می‌شود. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۱۸۲۴) صبر ابزار امتحان بندگان خدا است.

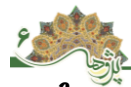
صبر دارای مراتب سه‌گانه است:^۱

۱. صبر بر مصیبت

شکیبایی انسان در برابر حوادث تلخ و ناگوار مثل خسارات

۱. کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۹۱.





مالی، مرگ عزیزان، بیماری و ... از جمله مراتب صبر است که قرآن کریم از آن این گونه یاد کرده است. «قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان! آن‌ها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی‌گردیم!». در این آیه خداوند، به کسانی که در برابر مصایب و مکروهات، صبر پیشه کرده‌اند، بشارت می‌دهد؛ چرا که آنان مالکیت حقیقی را از آن خدا می‌دانند و او را صاحب حق هر گونه تصرفات در عالم به حساب می‌آورند؛ پس به طور قطع چنین کسی از وارد شدن مصایب و مشکلات متأثر نمی‌گردد. (بقره: ۱۵۵-۱۵۶)

۲. صبر بر طاعت

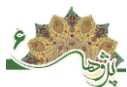
تکالیفی که خدای متعال بر عهده بندگان قرار داده، با دشواری‌هایی همراه است؛ لذا ممکن است انسان به خاطر دشواری در انجام آن کوتاهی کرده و آن را ترک کند؛ از این رو قرآن کریم انسان‌ها را به صبر بر امتثال وظایف دینی توصیه کرده است (مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۷، صص ۲۸ و ۷۷): «همانا پروردگار آسمان‌ها و زمین، و آنچه میان آن دو قرار دارد! او را پرستش کن و در راه عبادتش شکبیا باش!»^۱

۳. صبر در معصیت

بالاترین مرحله از صبر، صبر بر معصیت است و آن ایستادگی در

۱. «رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ»؛ مریم: ۶۵.

برابر شعله‌های سرکش شهوات و هیجان‌های برخاسته از هوی و هوس و یا مقامات دنیوی است؛ چرا که بیش‌تر انسان‌ها در برابر فقر و گرفتاری طغیان نمی‌کنند؛ ولی وقتی خدا، مقام پول و صحت بدن بدهد، آن‌وقت خیلی سخت است که خودش را سالم نگه دارد و صبر پیشه کند و این نعمت موجب غفلت و معصیت او نگردد. از این قسم به صبر بر نعمت نیز تعبیر می‌شود. (مکارم، ج ۹، ص ۳۳) قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «و اگر بعد از شدت و رنجی که به او رسیده، نعمت‌هایی به او بپشانیم، می‌گوید: مشکلات از من برطرف شد، و دیگر باز نخواهد گشت! و غرق شادی و غفلت و فخر فروشی می‌شود ... مگر آن‌ها که (در سایه ایمان راستین)، صبر و استقامت ورزیدند و کارهای شایسته انجام دادند.» (هود: ۱۱ و ۱۰) صبر در برابر معصیت‌ها و هوای نفس آن‌قدر عظیم است که حتی یوسف نبی علیه السلام نیز خود را از شر آن ایمن ندانسته و به خدا پناهنده می‌شود: «من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند، مگر آن‌چه را پروردگارم رحم کند!». (یوسف: ۵۳؛ طوسی، ج ۶، ص ۱۵۵)^۱ یوسف علیه السلام فرزند یعقوب نبی علیه السلام که در کودکی مورد حسد برادران خود قرار گرفت و با بی‌رحمی او را در چاه انداختند، سپس به بهایی اندک



۱. «وَلَمَّا أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَه لِّقَوْلِنَا ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورًا. إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ.»

۲. «وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي.»

فروختند؛ و در مصر نیز به دلیل ردّ درخواست نامشروع همسر عزیز مصر و دیگر زنان مصری، سال‌ها به زندان افتاد، اما در برابر همهٔ این مصائب صبر پیشه کرد و بر خدا توکل نمود. (حسینی‌همدانی، ج ۹، ص ۳۵) (آل عمران: ۱۴۶)

۲. صبر در روابط اجتماعی

انسان‌ها در زندگی خود با افکار و عقاید گوناگونی، موافق یا مخالف برخورد می‌کنند، که به لحاظ اهمیت، انسان را به موضع‌گیری‌های متفاوتی وادار می‌کند؛ لذا قرآن کریم به مؤمنان سفارش می‌کند که برای مقابله با عقاید باطل و رفتار خشونت‌آمیز دشمنان اسلام، صبر پیشه کنند و به بهترین وجه به مقابله با آن‌ها برخیزند (سبزواری‌نجفی، ۱۴۱۹ق، ج ۱، صص ۴۴-۴۸۵): «بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان‌کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است! اما جز کسانی که دارای صبر و استقامت‌اند، به این مقام نمی‌رسند، و جز کسانی که بهرهٔ عظیمی (از ایمان و تقوا) دارند، به آن نائل نمی‌گردند!» (فصلت: ۳۴ و ۳۵).^۱

۳. فضیلت صبر

قرآن در آیات متعددی مژده می‌دهد که خداوند با صابران همراه



۱. «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ. وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ».

است و آنان را بسیار دوست دارد. (بقره: ۱۵۵-۱۵۷؛ هود: ۱۱؛ رعد: ۲۳-۲۴؛ آل عمران: ۱۴۶) در بیان علت رسیدن بعضی از بنی اسرائیل به مقام امامت و هدایت مردم می‌فرماید: (سجده: ۲۴) «از آنان امامان (و پیشوایانی) قرار دادیم که به فرمان ما مردم را هدایت می‌کردند؛ چون شکیبایی نمودند، و به آیات ما یقین داشتند.» در این آیه صبر را از مقدمات رسیدن به مقام پیشوایی شمرده و انسان را در مقام قرب الهی تا جایی بالا می‌برد که شایستگی امامت بر مردم را پیدا می‌کند که خود دلیلی آشکار بر ارزش والای صبر در راه خداست. (صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ج ۲۳،

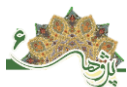
صص ۵۳-۳۰۱) حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه صبر را یکی از چهار رکن ایمان برمی‌شمارند: «ایمان چهار رکن دارد: یکی صبر است و یکی یقین و یکی عدل و یکی جهاد». (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

امام باقر علیه السلام در پاسخ این سؤال که صبر جمیل چیست؟ فرمودند: صبری است که در آن شکایت به مردم وجود نداشته باشد.^۱ (کلینی، ج ۲، ص ۹۳). در نظر مفسران صبر جمیل، صبری است که نه بی‌تابی در آن باشد و نه شکایت نزد مردم یا صبر جمیل آن است که برای خدا باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: صبری است که شکایتی در آن نباشد و از

۱. «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ».

۲. «صَبْرٌ لَيْسَ فِيهِ شَكْوَى إِلَى النَّاسِ».

۳. «هُوَ الَّذِي لَا شَكْوَى مَعَهُ».



آن جمیل‌تر این که عرض حال خود به خالق کند و با این عرض حال و پناه آوردن به او، حق عبودیت را انجام دهد.» (قرطبی، ج ۵، ص ۳۳۸) به همین دلیل وقتی که فرزندان حضرت یعقوب علیه السلام بر آن حضرت خرده گرفتند و گفتند: این قدر یاد یوسف مکن، حضرت فرمودند: «من غم و اندوهم را تنها به خدا می‌گویم، نه به دیگران و از خدا چیزهایی می‌دانم که شما نمی‌دانید.» (قرطبی، ج ۵، ص ۳۳۸)

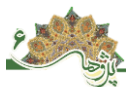
یافته‌های تحقیق

تحقیقات نشانگر آن است که رفتار هر فرد در خانواده دارای کنش آشکار و پنهان است و هر یک از این رفتارها می‌تواند در ایجاد تعادل و بهبود روابط خانوادگی، افزایش تحمل اجتماعی و در نتیجه، سازمان‌یافتگی نظام اجتماعی مؤثر باشد، بنابراین شناخت ابعاد شخصیت زن و شوهر ضروری است. توافق یا عدم توافق در ویژگی‌های شخصیتی زن و شوهر در حکم عوامل اساسی تحکیم خانواده یا به عکس، به منزله عوامل فروپاشی آن محسوب می‌شوند. (کجباف و همکاران، ۱۳۸۴) بنابراین یکی از عوامل تأثیرگذار در کیفیت و نوع روابط زناشویی، نوع شخصیت زوجین است. هم‌چنین بررسی‌ها نوع ویژگی‌های شخصیتی زوجین در نوع، میزان و ماهیت تعارضات آنان مؤثر است و بین تیپ‌های شخصیتی و تعارضات



زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. (باریدز و دیجکتزا، ۲۰۰۶)

نقش تاب‌آوری در خودکارآمدی در رابطه با مفهوم عزت نفس است. بین زنان و مردان از نظر تاب‌آوری تفاوتی وجود ندارد. تاب‌آوری را به عنوان تفاوت‌های شخصی در مقاومت کردن و عکس‌العمل به مواقع سخت تعریف می‌کنند. تاب‌آوری به معنای توانایی حل مشکل، بازیابی فوری راه حل‌های امکان‌پذیر و بازتاب جسارت‌آمیز در رویارویی با مشکلات مختلف به صورت کارآمد بیان می‌شود. تاب‌آوری به این معنی است که جامعه قادر به تحمل وقایع طبیعی بسیار است بدون آن‌که دچار صدمه عمده، صدمات، توقف در تولید و یا کاهش کیفیت زندگی شود و بدون دریافت کمک بسیار از بیرون جامعه. قدرت گروه‌ها و اجتماع برای منطبق شدن با فشارهای بیرونی و تخریب‌هایی است که در نتیجه تغییرات اجتماعی، سیاسی و ... به وجود می‌آید. تاب‌آوری ابزار سنجش چگونگی کارکرد اشخاص و اجتماع در سازش با واقعیتهای تغییر یافته و بهره‌گیری از امکانات نوین است. شخص، جامعه، اکوسیستم یا شهری که در برابر ریسک و فشار تاب‌آوری دارد به سرعت به شرایط متعادل برگشته و یا این‌که به راحتی شرایط خود را به نوعی جدید دگرگون می‌کند. تاب‌آوری به توانایی تطابق انسان در رویارویی با مشکلات یا فشارهای جانکاه، پیروز شدن و حتی تقویت شدن توسط آن تجارب گفته می‌شود. تاب‌آوری، توانایی شخصی، خانوادگی و اجتماعی برای روبه‌رو شدن و به حالت اول برگشتن در مواجه شدن با موقعیت‌ها یا ترس‌های زندگی



فلاکت‌بار است که سبب زیاد شدن قدرت برای جواب دادن به گرفتاری‌های آینده و سازگاری مثبت در عکس‌العمل به شرایط نامناسب می‌شود. تاب‌آوری توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرآفرین است. بنابراین، اصطلاح تاب‌آوری ممکن است به پدیده‌های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار آدمی در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها اطلاق شود. راتر در سال ۱۹۸۷ بیان می‌کند که تاب‌آوری به تفاوت افراد در پاسخ‌دهی به خطر برمی‌گردد. (آلورد و همکاران، ۲۰۰۵)

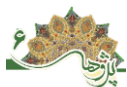
ویژگی‌های تاب‌آوری

تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد. (دینر، لوکاس، شیمک و هلیول، ۲۰۰۹، ص ۴) فردی که دارای تاب‌آوری است، چاره‌ساز و انعطاف‌پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود بازمی‌گردد. (سیبرت، ۲۰۰۷) به بیان دیگر تاب‌آوری، توانایی فردی، خانوادگی و اجتماعی برای مقابله و به حالت اول برگشتن در مقابله با موقعیت‌ها یا استرس‌های زندگی فلاکت‌بار است که باعث افزایش توانایی برای پاسخ دادن به



مصیبت‌های آینده و سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار می‌شود (ورنر، ۱۹۹۵) به اعتقاد ارک و همکاران افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی بازمی‌گردند. افراد تاب‌آور بدون این‌که سلامت روان‌شان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند، هم‌چنین به نظر می‌رسد در بعضی موارد با وجود تجارب سخت‌شان پیشرفت نیز کرده و کامیاب شده‌اند (واف و همکاران، ۲۰۰۸) پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. (ماستن، ۲۰۰۱) بلاک تاب‌آوری را به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار می‌داند (بلاک، ۲۰۰۲) نظریه‌های جاری، تاب‌آوری را به عنوان سازه چندبعدی در نظر می‌گیرد که شامل متغیرهای سرشتی مانند خلق و شخصیت است و در کنار مهارت‌های خاص به شخص اجازه می‌دهد به خوبی با حوادث آسیب‌زای زندگی مقابله کند. (کمبل سلیز و همکاران، ۲۰۰۳-۲۰۰۶) معتقدند، تاب‌آوری توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک است. افراد تاب‌آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. (کانر و دیویدسون)

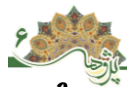
یکی دیگر از ویژگی‌های فردی مؤثر در تاب‌آوری، توانایی ایجاد



خودنظم‌دهی یا خودکنترلی است. در مجموع، ویژگی‌های شخصیتی هم‌چون خودپنداره مثبت، اجتماعی بودن، هوش، کفایت در کار آموزشی، خودمختاری، عزت نفس، ارتباطات خوب، مهارت‌های حل مسأله و سلامت روانی و جسمانی، از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری در فرد به شمار می‌روند (بانانو، ۲۰۰۴، ص ۱). کمپیل - سیلز، کوهن و استاین ۲۰۰۶ گاودی ۲۰۰۷، ولسکا و همکاران، ۱۹۹۸-۲۰۰۹ نشان دادند که جوانان دارای تاب‌آوری سطوح بالای انسجام خانوادگی، ارتباطات بهتر و مشکلات کم در عملکرد خانواده را گزارش کردند، اما گروهی که دارای تاب‌آوری پایین بودند مسائل و مشکلات بیشتری را در ارتباطات خانوادگی اظهار می‌دارند و تاب‌آوری می‌تواند با افزایش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی تقویت گردد (ورنر و اسمیت به نقل از محمدی، ۱۳۸۴ و کاربونل و همکاران ۱۹۹۲)

ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی

بین تاب‌آوری و رضایتمندی از زندگی ارتباط مستقیم و معنادار وجود دارد. تاب‌آوری می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل نموده و باور داشت که تاب‌آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند. (سامانی، جوکار و صحراگر، ۱۳۸۶)



پژوهشی بر روی تاب‌آوری و کیفیت زندگی نشان می‌دهد که افزایش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی گردد (شاین، سیم و کیم (۲۰۰۴) به نقل از کربلایی شیری فرد، ۱۳۸۵)

آثار و فواید صبر

در آموزه‌های دینی تاب‌آوری به عنوان صبر مطرح شده است. انسان در هر زمینه‌ای به صبر نیاز دارد. این پایداری برای او نتایجی را به ارمغان می‌آورد که عبارت‌اند از:

الف: اثرات دنیوی

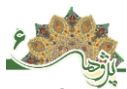
این آثار را می‌توان در سه بعد فردی، خانوادگی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد:

۱. بُعد فردی

۱-۱. تقویت ایمان و یقین

با توجه به این که خداوند خالق و پرورش‌دهنده بشر است، به مصالح بندگان و اسرار رخ‌دادهایی که به وجود می‌آورد کاملاً آگاه است. علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «اصل صبر، نیکویی یقین به خداست»!

۱. «اصل الصبر حسن الیقین بالله».



۱-۲. آسانی در پی سختی

در سختی‌ها روح و جسم انسان ورزیده می‌شود. بنابراین اگر بر این باور باشد که سرانجام بعد از هر سختی، آسانی خواهد آمد، لب از شکوه و شکایت فرو خواهد بست و راه تَصَبُّر را در پیش خواهد گرفت. فرموده رسول اکرم ﷺ: «اگر یک سختی از روزنه‌ای وارد شود، دو آسانی او را بیرون می‌کنند.» (المَحْسَن بن علی التَنُوخی، ج ۱، ص ۱۷۵)

۱-۳. اثرات روحی و روانی

نتیجه مهم دیگر صبر، تأثیرات مثبت آن بر روح و روان است. صبر از اضطراب درونی و شکایت زبانی جلوگیری می‌کند.

۱-۴. شکست‌ناپذیری

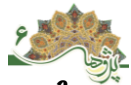
ایجاد روحیه‌ای مقاوم از ثمرات دیگر صبر است. زندگی آدمی همراه با سختی‌هاست و تنها کسانی در برابر این سختی‌ها پیروز می‌شوند که خود را در کوره مشکلات آب‌دیده کرده باشند. تشبیه زیبای علی ؑ مؤید این مطلب است.^۲ (دشتی، نامه ۴۵، فراز ۱۷)

۱-۵. بروز خصلت‌های نیک و نهان

شخص صابر با مقاومتی که در برابر حوادث از خود بروز می‌دهد، به توانایی‌ها و ویژگی‌های پنهان درونی‌اش آگاهی می‌یابد. بنابراین

۱. «لَوْ دَخَلَ الْعَسْرُ كَوَّيَّ، جَاءَ يَسْرَانِ فَأَخْرَجَاهُ».

۲. «أَلَا وَ إِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِيَّةَ أَصْلَبُ عُدُوًّا وَ الرِّوَاعِ الْخَضِرَاءُ أَرْقُ جُلُودًا».



صبر، موجب شناخت بیش‌تر خود می‌شود. (خامنه‌ای، صص ۷۹-۷۸)

۲. بُعد خانوادگی

۲-۱. استحکام پایه‌های زندگی

استحکام پایه‌های زندگی، از جمله ثمرات مهم صبر در این بخش است. یکی از مؤثرترین عوامل این استحکام، صبوری کردن در برابر ناملایمات است و این مهم جز با تمرین و ممارست به دست نمی‌آید.

۲-۲. بالا رفتن اعتماد به نفس اعضای خانواده

بالا رفتن اعتماد به نفس در اعضای خانواده به ویژه فرزندان، از دیگر ثمرات صبر است. در خانواده‌ای که پدر و مادر فرزندان را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که بتوانند در برابر مشکلات صبر و استقامت پیشه کنند، اعتماد به نفس نیز تقویت خواهد کرد.

۲-۳. ایجاد فضای سالم و بانشاط در محیط خانواده

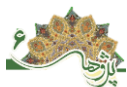
صبر پدر و مادر در برابر مشکلات و گذشت از خطاهای یکدیگر، فضای خانواده را آرام و بانشاط می‌سازد. در چنین فضایی فرزندان هم از سلامت روحی و روانی مناسبی برخوردار می‌گردند.

۳. نتایج صبر

۳-۱. پاداش و منزلت صابران

خداوند در موارد مختلف به پاداش صابران پرداخته است.^۱ (فرقان:

۱. «وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَ حَرِيرًا...».



۷۵؛ رعد: ۲۴؛ بقره: ۱۵۷؛ نحل: ۹۶؛ قصص: ۵۴؛ زمر: ۱۰) «و در برابر صبرشان، بهشت و لباس‌های حریر بهشتی را به آن‌ها پاداش می‌دهد!...». این آیه و آیات بعد که در وصف صبر بر گرسنگی و ایثار طعام امام علی(ع) و خانواده ایشان نازل شده است، به پاداش آن اشاره نموده و نعمت‌های بهشتی را که به خاطر صبر به آن بزرگواران داده شده، بیان می‌کند، و این خود بیان‌گر نشانه‌ای بر پاداش عظیم و منزلت صابران در درگاه خداوند است. (مغنیه، ۱۴۲۴ق، ج ۷، ص ۴۸۳)

۳-۲. صبر و شکیبایی یکی از کلیدهای علم و آگاهی است.

«صبر» وجه مشترک تمام اوصاف دوازده‌گانه «عِبَادِ الرَّحْمَنِ» می‌باشد. چه افتخاری از این بالاتر که انسان در برابر صبرش، مشمول این سه عنایت بزرگ الهی گردد: نخست، صلوات و درودی از نوع آن‌چه بر پیامبر بزرگش فرستاده می‌شود و سپس شمول رحمت واسعة الهی نسبت به او و از همه مهم‌تر، هدایت پروردگار که سرچشمه تمام نعمت‌ها و خوشبختی‌هاست. (بقره: ۱۵۷-۱۵۵)

۴. مبنای حل تعارض در اسلام

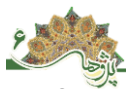
با دقت و تأمل در منابع ارزشمند اسلامی می‌توان برای حل تعارضات زناشویی مبناهایی به شرح ذیل ارائه داد:

الف- ایمان و اعتقاد به خدا و حب به او؛ ایمان به خدا ناراحتی را از انسان می‌زداید و از هجوم اضطراب به دل جلوگیری می‌کند. قرآن از



نقش پیشگیری ایمان این گونه یاد می‌کند: «و اگر مؤمن‌اید، سستی مکنید و غمگین مشوید که شما برترید.»^۱ (آل عمران، ۱۳۹) بر اساس این آیه، ایمان در برابر عوامل ناراحتی، حکم یک زره محکم را دارد. هنگامی که انسان کانون هجوم عوامل ناراحتی قرار گیرد، به اتکای ایمان به خدا می‌تواند خود را از غم رها سازد. آیات قرآن گویای رابطه ایمان با آرامش روانی و درونی و فائق آمدن بر مشکلات است همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد: ۲۸).

ب- احترام متقابل بر اساس اعتقاد به عزت نفس و کرامت انسانی؛ قرآن برای شخصیت انسان و مقام کرامت و فضیلت او جایگاهی بلند قائل است. آن گونه که قرآن انسان را ترسیم کرده، در هیچ جایی به چنین نحوی جنبه‌های متفاوت و کرامت انسانی در نظر گرفته نشده است. آیات الهی انسان را برتر از دیگر موجودات و خلیفه خدا بر زمین و دارنده بالاترین ظرفیت‌ها و قابلیت‌های علمی نامحدود و آشنا به همه حقایق هستی، برخوردار از فطرتی خدا آشنا، بهره‌مند از عنصری ملکوتی و الهی در سرشت خود و آراسته شده با روح خداوند، موجودی آزاد، مستقل و انتخاب‌گر و امانت‌دار خداوند در زمین، مسلط بر زمین و طبیعت و آسمان معرفی کرده است. وقتی عزت و کرامت نفس انسان‌ها نزد خداوند به عنوان یک اصل در نظر گرفته شود و بنای



۱. «وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ».

رفتار با دیگران را بر اساس آن قرار دهند، در هر شرایطی حتی شرایط تعارض با دیگران هرگز بی حرمتی نکرده و شرایط بحرانی را مدیریت می کنند.

ج - دستیابی به سکون و آرامش و افزایش مودت و رحمت در پرتو عفو؛ در اندیشه اسلامی رابطه خداوند با موجودات بر اساس رحمت و مودت است: «آنچه در آسمانها و زمین است از آن کیست؟ بگو: از آن خداست که رحمت را بر خویشان واجب گردانیده است». (انعام: ۱۲)^۱

کسانی که عرش [خدا] را حمل می کنند و آنها که پیرامون آنان اند، به سپاس پروردگارشان، تسبیح می گویند و به او ایمان دارند و برای کسانی که گرویده اند طلب آمرزش می کنند: پروردگارا، رحمت و دانش تو بر هر چیز احاطه دارد. (غافر)

توجه به این نکته که خداوند با آن عظمت با مخلوق خود رابطه ای بر اساس رحمت و مودت دارد، محرک مثبتی است برای افراد تا ارتباط خود با دیگران را بر همین اساس استوار کنند، چنان که خداوند در مورد رابطه زن و مرد فرمود: «و از نشانه های او این که از [نوع] خودتان

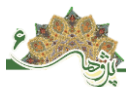


۱. «قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةُ». «الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ».
۲. «يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَ يَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَ عِلْمًا».

همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید و میان‌تان دوستی و رحمت نهاد». (روم: ۲۱)^۱ یکی از جلوه‌های آرامش‌بخش بودن زوجین برای هم و افزایش مودت بین آن‌ها گذشت و عفو در شرایط اختلاف است. خشم و درگیری در وهله اول آرامش فرد را سلب می‌کند. در این بین، عفو و اغماض و سعه صدر تنها راه رسیدن به آرامش است. بر اساس وعده الهی عفو، بدی، سردی، تنفر و کینه را به گرمی، محبت و صمیمیت تبدیل می‌کند: «و نیکی با بدی یکسان نیست بدی را به آن‌چه خود بهتر است دفع کن آن‌گاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است، گویی دوستی یکدل می‌شود». (فصلت: ۳۴)^۲

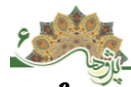
نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داده است که بین تاب‌آوری و کیفیت زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد به نحوی که با افزایش میزان تاب‌آوری کیفیت زندگی هم افزایش می‌یابد. می‌توان تاب‌آوری افراد را، عامل توان‌مندی آنان در راستای تغییر نتایج ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ سلامتی شخص دانست. تاب‌آوری به معنای توانایی حل مشکل در رویارویی با مشکلات



۱. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً».

۲. «السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ».

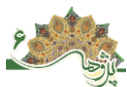


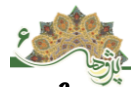
مختلف به صورت کارآمد است. تاب‌آوری قدرت تحمل وقایع طبیعی را به فرد می‌دهد، بدون آن‌که دچار صدمه عمده شود و یا کیفیت زندگی‌اش کاهش یابد، چنین شخصی در برابر فشار، تاب‌آوری دارد و به سرعت به شرایط متعادل برگشته، توانایی رویارویی با مشکلات یا فشارهای جانکاه را دارا است. این صفت، توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرآفرین را که ممکن است به پدیده‌های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار آدمی در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها اطلاق شود؛ بالا می‌برد و بر اساس تفاوت افراد در پاسخ‌دهی به خطر متفاوت می‌گردد. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد. فردی که دارای تاب‌آوری است، چاره‌ساز و انعطاف‌پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود بازمی‌گردد. روان‌شناسان تاب‌آوری را به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار می‌دانند.

ویژگی‌های فردی مؤثر در تاب‌آوری، توانایی ایجاد خودنظم‌دهی یا خودکنترلی است. در مجموع، ویژگی‌های شخصیتی هم‌چون خودپنداره مثبت، اجتماعی بودن، هوش، کفایت در کار آموزشی، خودمختاری، عزت نفس، ارتباطات خوب، مهارت‌های حل مسأله و سلامت روانی و جسمانی، از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری در فرد به شمار

می‌روند. جوانان دارای تاب‌آوری سطوح بالای انسجام خانوادگی، ارتباطات بهتر و مشکلات کم در عملکرد خانواده را دارند، اما گروهی که دارای تاب‌آوری پایین هستند با مسائل و مشکلات بیش‌تری در ارتباطات خانوادگی مواجه می‌شوند. تاب‌آوری می‌تواند با افزایش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی تقویت گردد. افزایش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی گردد.

در آموزه‌های دینی این ویژگی به عنوان صبر مطرح شده است. انسان در هر زمینه‌ای به صبر نیاز دارد. این پایداری برای او نتایجی را به ارمغان می‌آورد. برخی از این نتایج دنیوی و برخی اُخروی هستند. در میان آثار دنیوی می‌توان به بعد فردی و خانوادگی اشاره کرد تقویت ایمان و یقین در فرد، وی را آماده برای تحمل سختی‌ها می‌کند. در سختی‌ها روح و جسم انسان ورزیده می‌شود و سرانجام بعد از هر سختی، آسانی خواهد آمد، لب از شکوه و شکایت فرو خواهد بست و راه تَصَبُّر را در پیش خواهد گرفت. نتیجه مهم دیگر صبر، تأثیرات مثبت آن بر روح و روان است که از اضطراب درونی و شکایت زبانی جلوگیری می‌کند. از ثمرات دیگر صبر ایجاد روحیه‌ای مقاوم است. زندگی آدمی همراه با سختی‌هاست و تنها کسانی در برابر این سختی‌ها پیروز می‌شوند که خود را در کوره مشکلات آب‌دیده کرده باشند شخص صابر با مقاومتی که در برابر حوادث از خود بروز می‌دهد، به توانایی‌ها و ویژگی‌های پنهان درونی‌اش آگاهی می‌یابد. بنابراین صبر، موجب شناخت بیش‌تر خود می‌شود و در بعد خانوادگی یکی از





مؤثرترین عوامل استحکام خانواده، صبوری کردن در برابر ناملایمات است و این مهم جز با تمرین و ممارست به دست نمی‌آید. بالا رفتن اعتماد به نفس در اعضای خانواده به ویژه فرزندان، از دیگر ثمرات آن است. در خانواده‌ای که پدر و مادر فرزندان را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که بتوانند در برابر مشکلات صبر و استقامت پیشه کنند، اعتماد به نفس نیز تقویت خواهد شد. صبر پدر و مادر در برابر مشکلات و گذشت از خطاهای یکدیگر، فضای خانواده را آرام و بانشاط می‌سازد. در چنین فضایی فرزندان هم از سلامت روحی و روانی مناسبی برخوردار می‌گردند. خداوند در موارد مختلف به پاداش صابران پرداخته است و در برابر صبرشان، بهشت و لباس‌های حریر بهشتی را به آن‌ها پاداش می‌دهد!...». صبر وجه مشترک تمام اوصاف دوازده‌گانه «عَبَادِ الرَّحْمَنِ» می‌باشد. چه افتخاری از این بالاتر که انسان در برابر صبرش، مشمول این سه عنایت بزرگ الهی گردد: نخست، صلوات و درودی از نوع آنچه بر پیامبر بزرگش فرستاده می‌شود و سپس شمول رحمت واسعه الهی، نسبت به او و از همه مهم‌تر، هدایت پروردگار که سرچشمه تمام نعمت‌ها و خوشبختی‌هاست.

با دقت و تأمل در منابع ارزشمند اسلامی می‌توان برای حل تعارضات زناشویی مبناهایی به شرح ذیل ارائه داد:

الف) ایمان و اعتقاد به خدا و حب به او.

ب) احترام متقابل بر اساس اعتقاد به عزت نفس و کرامت انسانی.

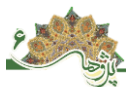
ج) دستیابی به سکون و آرامش و افزایش مودت و رحمت در پرتو

عفو.

پیشنهادهای

آشنایی خانواده‌ها با آموزه‌های قرآنی و روایات ائمه سبب افزایش تاب‌آوری و تشویق آنان به صبر می‌شود.

روانشناسان و مشاوران باید درصدد ارایه راهکارهایی جهت درمان تعارضات زناشویی باشند و از طریق مشاوره‌های قبل از ازدواج آگاهی‌های لازم به منظور شناخت هرچه بیش‌تر افراد نسبت به خصوصیات شخصیتی یکدیگر، به آن‌ها داده شود تا در آینده از بروز اختلافات زناشویی جلوگیری به عمل آید. ایجاد مهارت‌های حل مشکل در زوجین می‌تواند از اختلافات بسیاری جلوگیری کند. آموزش حل مسأله به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی امروزه از اهمیت خاصی برخوردار است. کله در رویکرد راه حل - محور از این فن زیاد استفاده می‌شود با استفاده از فنون مختلف این رویکرد می‌توان به زوجینی که به خاطر مشکلاتی که راه حل آن در دست خودشان است کمک کرد و رضایت از زندگی زناشویی شان را تقویت کرد.



فهرست منابع

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، بیروت: دار صادر، چاپ سوم.
۲. الانصاری القرطبی (۷۹۶۷ م)، الجامع لاحکام القرآن، دار الکتب العربی مصر، چاپ سوم.
۳. التنوخی، المحسن بن علی (۱۹۷۸م)، فرج بعد شدّه، بیروت: دار الصادر.
۴. ترنر (۱۹۹۰)، ساخت نظریه جامعه‌شناسی، ترجمه ع.ع. لهستانی‌زاده، ۱۳۷۲.
۵. حسینی، صالح، روان‌شناسی خانواده.
۶. حسینی‌همدانی، سید محمدحسین (۱۴۰۴ق)، انوار درخشان، تحقیق محمدباقر بهبودی، تهران: کتاب‌فروشی لطفی، چاپ اول.
۷. خامنه‌ای، علی (۱۳۵۸)، گفتاری در باب صبر، تهران.
۸. رایینز، استیفن (۱۳۸۸)، مبانی رفتار سازمانی، ترجمه دکتر علی پارسائیان و سید محمد اعرابی، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی، چاپ بیست و سوم.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، دمشق؛ بیروت: دار العلم؛ الدار الشامیه، چاپ اول.
۱۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۶۲)، مفردات فی غریب القرآن، ترجمه غلامرضا خسروی‌حسینی، تهران: نشر مرتضوی.
۱۱. رزقی‌رستمی، علیرضا؛ آقایار، سیروس (۱۳۸۹)، تعارض و حل آن با



- رویکرد هوش هیجانی، اصفهان: نشر سپاهان، چاپ اول.
۱۲. رضائیان، علی (۱۳۸۲)، مدیریت تعارض و مذاکره (مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته)، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۳. سبزواری نجفی، محمد بن حبیب الله (۱۴۱۹ق)، ارشاد الازهان الی تفسیر القرآن، بیروت: دار التعارف، چاپ اول.
۱۴. صادقی تهرانی، محمد (۱۳۶۵)، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن، جلد ۲۳، قم: فرهنگ اسلامی، چاپ دوم.
۱۵. طباطبائی (علامه)، سید محمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
۱۶. طوسی، محمد بن حسن (بی تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، تحقیق احمد قصیر عاملی، جلد ۶، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۷. کریتر، رابرت و آنجلو کینیکی (۱۳۸۴)، مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه دکتر علی اکبر فرهنگی و دکتر حسین صفزاده، انتشارات پیام پویا.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، اصول کافی، جلد ۲، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۹. لیندزی، اس. جی. ئی؛ پاول، جی. ئی (۱۳۷۹)، تشخیص درمان اختلال های روانی بزرگسالان در روان شناسی بالینی، ترجمه محمدرضا نیکوخو، تهران: انتشارات سخن.
۲۰. مدرسی، سید محمدتقی (۱۴۱۹ق)، من هدی القرآن، تهران: دار محبی الحسین، چاپ اول.
۲۱. مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۲۲. معین، محمد (۱۳۸۸)، فرهنگ فارسی، جلد ۱، مؤسسه انتشارات امیر



کبیر، چاپ بیست و پنجم.

۲۳. مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ق)، تفسیر الکاشف، تهران: دار الکتب
الإسلامیه، چاپ اول.

۲۴. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب
الاسلامیه، چاپ اول.

۲۵. مؤمنی، خدامراد، شهبازی‌راد، افسانه (۱۳۹۰).

مقالات

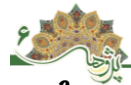
۲۶. ایزدی طامه، احمد؛ برجعلی، احمد؛ دلاور، علی؛ اسکندری، حسین
(۱۳۸۸)، مقایسه تأثیر آموزش صبر بر کاهش پرخاشگری و انتخاب
راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی، دانشگاه امام
حسین I، فصلنامه دانش انتظامی، دوره ۱۱، شماره ۳ (مسلل ۴۴).

۲۷. ثابت، حسین (۱۳۸۷)، اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و
شادکامی، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال ۱، شماره ۲،
صفحات ۷۹-۹۲.

۲۸. جاهد مطلق، عذرا و همکاران (۱۳۹۴)، اثربخشی تاب‌آوری بر فشار
روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه، فصلنامه
روان‌شناسی مدرسه، دوره ۴، شماره ۲ ریا.

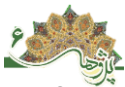
۲۹. جهان‌دیده کاظم‌پور، مهرداد (۱۳۸۴)، تعارض سازمانی، روزنامه
همشهری.

۳۰. خلعتبری، جواد؛ بهاری، صونا (۱۳۸۸)، صفاری‌نیا، مجید؛ بازیاری میمند،
مهتاب (۱۳۹۱)، خانواده و ویژگی‌های گوناگون شخصیتی و مقدار
تاب‌آوری افراد بر سلامت روان، صیدی، سارویی و همکاران (۱۳۹۲)،



۲۰ و ۲۱.

۳۱. خوشحال دستجردی، طاهره (۱۳۸۳)، نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا، پژوهشنامه ادب غنایی، سال دوم، شماره ۲.
۳۲. رازقی و اسلامی (۱۳۹۴)، مطالعه کیفی علت‌های تعارض در خانواده، فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، سال دهم، شماره ۳۲.
۳۳. رازقی، نادر و همکاران (بی‌تا)، روابط زناشویی، دخالت اطرافیان در خانواده، طلاق عاطفی، پژوهشگران.
۳۴. شکوفه فرد، شایسته؛ خرمایی، فرهاد (۱۳۹۲)، صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان، روان‌شناسی و دین، سال پنجم، شماره دوم.
۳۵. صیدی‌سارویی، محمد؛ فرهنگ، صدف؛ امینی، مرضیه؛ حسینی، مریم (۱۳۹۲)، رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی روان‌شناختی با واسطه‌گری تاب‌آوری در بیماران ام. اس، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، شماره ۱۱، ۲۰، ۲۱.
۳۶. فانی، علی اصغر (۱۳۸۴)، تعارض سازمانی، ماهنامه علمی - آموزشی تدبیر، سال شانزدهم، شماره ۱۶۳.
۳۷. مطهری، زهرا سادات و همکاران (۱۳۹۲)، مطالعات خانواده و زن، سال پنجم، شماره ۲۰، به نقل از تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین.
۳۸. نعیمی، ابراهیم؛ سیمیه، کاظمیان (۱۳۹۳)، آسیب‌شناسی کارکردهای جنسیتی زوجین در خانواده از دیدگاه قرآن، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال پنجم، شماره ۲۰.
۳۹. هدایتی، برات محمد (۱۳۹۱)، روش‌های مقابله با تنیدگی از منظر قرآن



و حدیث، حسنا، فصلنامه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث، شماره ۱۳۸.

۴۰. براتی، طاهره (۱۳۷۵)، تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، میگنا (ir.migna.www).

۴۱. دهقان، فاطمه (۱۳۸۰)، مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.

۴۲. فرحبخش، کریم (۱۳۸۳)، مقایسه میان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت‌درمانی گلاسرو اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان‌نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

43. Auberry Hamilton, Kristen (2013), **the Effects of Marital Conflict and Marital Environment on Change in Marital Status**, Theses and Dissertations, Family Sciences Family Sciences, University of Kentucky UKnowledge. being for Public Policy. New York: Oxford University Press.
44. Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J.(2009), Well-Weeks., G.R. and Treat, S.R.(2001), *Couples in Treatment: techniques and approaches for effective*.
45. Wener, E.E. (1995), **Resilience in development**, Current Directions in Psychological Science, 4(3), 81-85.
46. Young,J.E. (1999), **Cognitive Therapy for Personality disorders:A Schema-focused appoache**, Sarasota protessional resources exchange.Inc.

