

## بررسی بالندگی پس از سانحه (PTG) در روان‌شناسی و اسلام

معصومه موسوی<sup>۱</sup>، سیده زینب رضوانی<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی مفهوم «بالندگی پس از سانحه» (PTG) از منظر روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی می‌پردازد. این مطالعه با روش توصیفی-تحلیلی و از طریق جمع‌آوری مطالب از منابع کتابخانه‌ای شامل متون روان‌شناسی و منابع اسلامی (قرآن و روایات) انجام شد. یافته‌ها نشان می‌دهد «بالندگی پس از سانحه» (PTG) در روان‌شناسی متشکل از پنج مؤلفه کلیدی است که عبارتند از: افزایش تاب‌آوری فردی، بهبود روابط، قدردانی از زندگی، تغییر اولویت‌ها و تحول معنوی. از سوی دیگر، آموزه‌های اسلامی با مفاهیمی مانند صبر، توکل و تقویت ایمان، سازوکارهای مشابهی برای رشد پس از آسیب ارائه می‌دهد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که تلفیق این دو رویکرد می‌تواند به مثابه چارچوبی مؤثر در مداخلات روان‌درمانی برای تسهیل فرآیند بهبودی مورد استفاده قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** بالندگی پس از سانحه، روان‌شناسی مثبت‌نگر، اسلام و سلامت روان، تاب‌آوری.

### ۱. مقدمه

موضوع درد و رنج یکی از مهم‌ترین حیطه‌های روان‌شناختی انسان است که در همه ابعاد زندگی او تأثیرگذار می‌باشد و می‌تواند شناخت و جهان‌بینی فرد را دستخوش تغییراتی بنیادی

---

۱. دانش‌پژوه کارشناسی روان‌شناسی و معارف اسلامی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۲. استادیار و مدیر گروه علمی تربیتی روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.



نماید. دردی که برگرفته از عدم توانایی انسان در گریز از سرنوشت خویش در حوادث، بلایای طبیعی و مرگ عزیزان است. کیفیت واکنشی که انسان در رویارویی با این سوانح از خود نشان می‌دهد، تعیین‌کننده نتیجه‌ای است که می‌تواند برایش خوشایند باشد. انسان همواره در معرض امتحان و آزمایش است؛ زیرا هدف از خلقت او رسیدن به بالندگی و کمالی می‌باشد که در گرو تحمل همین رنج‌های طاقت‌فرساست. اگر سانحه‌ای نبود، بالندگی پس از آن نیز وجود نداشت. در صورت بروز سوانح و حوادث، مسیر جدیدی آغاز می‌شود و این مسیر سراسر غم و اندوه و ناامیدی است، اما به رغم سانحه، فرد می‌تواند رشد کند؛ این رشد که پس از آسیب و سانحه می‌تواند رخ دهد، بالندگی پس از سانحه نامیده می‌شود. مفهوم اساسی آن این است که تغییرات شخصی مثبت در نتیجه یک سانحه پدیدار می‌شود. ریچارد تدسکی این واژه را اوایل دهه ۱۹۹۰ ابداع کرد و همراه با همکارش لارنس کالهن، پیش‌تاز افزایش فهم این جریان و پژوهش درباره چرایی و چگونگی رویداد آن شدند. داستان‌های بازماندگان از جنگ، تجاوز جنسی، بیماری‌ها، بلایای طبیعی و دیگر آسیب‌ها اغلب فقط راجع به رنج‌های روحی نیستند، بلکه در مورد برخی تغییرات مثبت چشمگیری است که این بازماندگان پس از آسیب تجربه کرده‌اند (تدسکی و مور، ۱۴۰۰).

مفهوم بالندگی پس از سانحه قرن‌هاست که شناخته شده است. از یونان باستان تاکنون مصیبت موضوعی شایع در شاهکارهای ادبی بوده است. پدیده مصیبت و رنج، امری انکارناپذیر است که در ادیان مختلف تلاش‌هایی برای مقابله با آن و تبدیل آن به فرصت و رشد، مشاهده شده است (رستمی، و همکاران، ۱۳۹۲). مذاهب بزرگ جهان نیز این مطلب را تعلیم می‌دهند که رنج کشیدن می‌تواند منجر به معرفت شود. برخی اصول اسلام نیز نشان می‌دهد که رنج کشیدن چیزی است که باید از آن استقبال کرد؛ چراکه ابزاری برای رسیدن به خداست. (تدسکی و مور، ۱۴۰۰، ص ۶۶) در دین اسلام یکی از دلایل امتحانات پروردگار، کشف استعدادهای درونی انسان و شکوفایی آن‌هاست. انسان در جریان آزمایشات الهی به سنگ معدنی می‌ماند که در کوره‌های آتش نهاده می‌شود تا ناخالصی‌ها جدا شده و گوهر ارزشمند

درون او آشکار شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، ۱/۵۲۸). قرآن کریم در موارد گوناگونی با پذیرش رنج و مصیبت در زندگی انسان، آن را هدفمند و نتیجه این رنج را رسیدن به کمال می‌داند (رستمی، و همکاران، ۱۳۹۲).

زندگی در جوامع امروزی با فشارهای روانی و شرایط ناگوار همراه است که از منابع متعدد، سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کنند. (برهانی، ۱۳۹۲) با توجه به افزایش نابسامانی‌های روانی و اجتماعی، گرایش به معنویت و دین حتی در میان جوامع غربی شتاب بیشتری یافته است که می‌تواند بر درمان مشکلات روانی مؤثر واقع شود. مطالعات نشان می‌دهد دین و معنویت، برای مقابله با عواقب ناشی از سانحه برای افراد مفید است (جواهری، و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۷۶). در سال‌های اخیر، پژوهش‌هایی در رابطه با رشد پس از سانحه در گروه‌های مختلفی که شرایط آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند، انجام شده است. همچنین این مسئله در مقالات متعددی با عنوان‌های دیگری از جمله معنای زندگی مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به جامعیت و خاتمیت دین اسلام و اینکه دارای منابعی غنی و برنامه‌هایی برای هدایت زندگی بشر است، در پژوهش حاضر موضوع «رشد پس از سانحه» در منابع دینی اسلام بررسی شده است. روان‌شناسی در ریشه‌های خود از سرچشمه‌های بی‌نظیری چون قرآن کریم، احادیث پیامبر ﷺ، نهج‌البلاغه و سنت اهل بیت علیهم‌السلام بهره‌مند شده است و در این منابع ناب به مفاهیم روانی و حقایق مربوط به ساختار شخصیتی انسان دست یافته است (قائم‌ی، و همکاران، ۱۳۹۲). اندیشه‌های ارزشمند دین اسلام تأثیرات مهمی در برنامه‌های ارتقای سلامت روان و جسم دارند که در آنها توجه به ارزشمندی انسان و سلامت روانی - اجتماعی از اهمیت زیادی برخوردار است (رحیمیان بوگر و سنایی، ۱۳۹۱). بدین دلیل در مقاله حاضر به روش کیفی موضع بالندگی پس از سانحه در روان‌شناسی و برخی منابع اسلامی بررسی شد.

## ۲. مفهوم مصیبت

مصیبت واژه‌ای عربی است از ریشه «صوب» که به صورت مفرد و اسم فاعل از ثلاثی مجرد باب افعال، در قرآن به کار برده شده است. معنای ریشه لغوی مصیبت، هر امر مکروهی است که از روزگار بر انسان وارد می‌شود؛ امری ناگهانی که در زندگی انسان رخ می‌دهد. (ابن منظور، ۱۴۰۵ هـ.ق، ۱/۸۸) کلمه مصیبت به معنای واقعه و حادثه‌ای است که به انسان یا هر چیز اصابت کند و از «اصابه» تیر به هدف منشأ گرفته و هرچند «اصابه حادثه» از نظر مفهوم اعم است، هم شامل اصابه حوادث خیر و هم حوادث شر می‌شود، اما استعمال آن در شر غلبه دارد. بنابراین، هرگاه کلمه مصیبت بیان می‌شود، بلا و گرفتاری به ذهن می‌آید (علامه طباطبایی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۱۹/۲۹۳): «ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها...؛ هر رنج و مصیبتی که در زمین یا در نفس‌های شما برسد، همه در کتاب (لوح محفوظ) پیش از آنکه همه را ایجاد کنیم، ثبت شده است» (حدید: ۲۲). مصائبی که در زمین اتفاق می‌افتد مانند زلزله، سیل و آفات مختلف و همچنین مصائبی که در نفس انسان رخ می‌دهد مانند مرگ و میر و دیگر حوادث ناگوار که انسان مبتلا می‌شود، همه آنها از قبل مقدر شده است و در لوح محفوظ ثبت شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، ۲۳/۳۷۵). مصائبی که در آیه فوق به آن اشاره شده است، فقط شامل مصائبی است که به هیچ وجه قابل اجتناب نیست و برگرفته از اعمال انسان نمی‌باشد.

## ۳. فلسفه وجودی مصیبت

خداوندی که با علم خویش بر همه چیز احاطه دارد و آگاه به اسرار هستی است، چرا انسان را مورد امتحان و آزمایش قرار می‌دهد؟ پاسخ این است که امتحان و آزمایش خداوند متفاوت از امتحانات بشری است. امتحان بشری برای رفع ابهام و جهل و شناخت بیشتر است، اما امتحان و آزمایشات الهی برای تربیت و پرورش انسان می‌باشد. این سنت دائمی پروردگار برای شکوفایی استعدادهای پنهان انسان است. خداوند بشر را مورد آزمایش قرار می‌دهد تا آنچه در درون دارد

در عمل آشکار کند و استعدادها را از بالقوه به بالفعل برساند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، ۶۰۲/۱). حضرت علی علیه السلام درباره فلسفه امتحانات الهی می‌فرماید: «و این کان سبحانه أعلم بهم من أنفسهم و لكن لتظهر الأفعال التي بها يستحق الثواب و العقاب؛ گرچه خداوند به روحیات بندگان از خودشان آگاه‌تر است، ولی آنها را امتحان می‌کند تا کارهای خوب و بد که معیار پاداش و کیفر است از آنها ظاهر گردد» (سید رضی، ۱۳۷۹، کلمات قصار ۹۳).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی فرمود: «خداوند بنده مؤمن را با بلا و گرفتاری تغذیه می‌کند، همچنان که مادر فرزند خویش را با شیر تغذیه می‌کند». (مجلسی، ۱۴۰۴ هـ.ق، ۱۹۵/۷۸) شهید مطهری سختی‌ها و گرفتاری‌ها را مقدمه‌ای برای پیشرفت انسان می‌داند؛ رنج و سختی باعث تحریک و نیرومندی انسان و نبود آن باعث تباهی انسان می‌شود (مطهری، ۱۳۸۹، ۱۷۶/۱). بنابراین، در تعالیم اسلام از مصائب و گرفتاری‌ها با عنوان آزمون ذکر شده است و این آزمون‌ها زمینه رشد و تکامل بشری را فراهم می‌کنند. این آزمون‌ها با توجه به ظرفیت و رشدیافتگی انسان پیچیده‌تر و سخت‌تر می‌شوند (رستمی، قرائی، و همکاران، ۱۳۹۲). از حضرت رسول صلی الله علیه و آله سؤال کردند: «گرفتارترین مردم در دنیا چه کسی است؟» ایشان فرمود: «پیامبران؛ سپس درجه درجه، بعد از آن مؤمن به اندازه ایمان و نیکی اعمالش آزمایش می‌شود، پس هر که ایمانش صحیح باشد و عملش نیکوتر، گرفتاری و بلایش بیشتر است و هر که ایمانش ضعیف و اعمالش ناچیز باشد، آزمون و بلایش کمتر است» (طبرسی، ۱۴۱۸، ص ۵۰۶).

#### ۴. شیوه مواجهه با مصائب

یکی از اهداف تربیتی - توحیدی اسلام، نوع نگاه و نگرش افراد به مصائب است. اگر ایمان و باور به پروردگار نباشد، انسان مشکلات و سختی‌ها را سطحی و ظاهری ارزیابی کرده و این سبب تحمل ناپذیری آنها می‌شود. اما در تعالیم اسلامی، نگاه مثبت به مسائل زندگی و آگاهی از فلسفه آنها، باعث ایجاد صبر و تاب‌آوری در افراد می‌شود و این نگرش، زمینه رشد و بالندگی را فراهم خواهد کرد. (رستمی، و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۷۸) آموزه‌های قرآنی، کسب سه مهارت و

توانایی در حیطة شناخت، رفتار و انگیزش را زمینه‌ساز صبر و تاب‌آوری در مواجهه با مصائب و سختی‌ها در زندگی بیان کرده است. درک مالکیت، معیت و مشیت الهی از جمله عواملی است که بر شناخت و آگاهی انسان اثر گذاشته و باعث صبر و تحمل در سختی‌ها و مشکلات می‌شود (میراحمدی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۴).

#### ۴-۱. مالکیت پروردگار

قرآن می‌فرماید: «الذین إذا أصابتهم مصیبة قالوا إنا لله و إنا إليه راجعون\* أولئک علیهم صلوات من ربهم و رحمة و أولئک هم المہتدون؛ آنان که هرگاه مصیبتی به آنها می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم. اینان همان کسانی هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنان هدایت‌یافتگان هستند» (بقره: ۱۵۶-۱۵۷).

توجه به این نگرش که «همه از او هستیم»، به ما می‌آموزد که از زوال نعمت‌ها غمگین نشویم؛ زیرا همه این موهبت‌ها، حتی خود ما متعلق به او هستیم؛ یک‌روز می‌بخشد و روز دیگر به مصلحت باز می‌گیرد. نکته دیگر اینکه بازگشت همه ما به سوی اوست؛ پس این دنیا جاویدان نخواهد بود و زوال یا کثرت نعمت‌ها زودگذر است و راهی است برای پیمودن مراحل تکامل. این دو نکته و اصل، اثر عمیقی در ایجاد استقامت و تاب‌آوری در مواجهه با مصائب و سختی‌ها دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، ۵۹۸/۱) انسانی که باور به مالکیت خداوند دارد، می‌تواند نگرشی متفاوت از دیگران به مصائب زندگی داشته باشد. فردی که خود را مالک امکانات پیرامون خویش می‌داند، در بلا و سختی رنجور می‌شود، اما کسی که همه چیز را از آن خداوند می‌داند، از مشکلات و مصائب متأثر نمی‌شود (رستمی و همکاران، ۱۳۹۲).

#### ۴-۲. معیت پروردگار

قرآن کریم درباره معیت پروردگار می‌فرماید: «... إن الله مع الصابرين؛ خدا با صابران است» (بقره: ۱۵۳). فردی که در همه لحظات زندگی، خود را در محضر پروردگار خویش می‌بیند، تحمل مشکلات و سختی‌ها برایش آسان‌تر خواهد شد و او را قادر به شکیبایی و صبر می‌کند (بهرام‌فر،

۱۳۹۷). معیت الهی با آنان که شکیبایی و صبر در مصائب دارند، معیت لطف و رحمت است که نصیب اولیای خاص پروردگار می‌شود (کلانتری، ۱۳۹۷، ص ۱۹۰).

#### ۴-۳. مشیت پروردگار

آیه «ولنبلونکم بشیء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين؛ و قطعاً شما را به چیزی از قبیل ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مزده بده صابران را» (بقره: ۱۵۵)، بیانگر این است که مشیت الهی بر این است که زندگی در دنیا با سختی و رنج همراه باشد؛ دین مبین اسلام به این مشقت‌ها معنا بخشیده و آن را هدفمند دانسته است. انسانی که بلا و مصیبت را واقعیت حتمی و تغییرناپذیر جهان هستی می‌داند و بر این باور است که بی‌تابی و بی‌قراری سودی ندارد، تحمل بر او ساده‌تر خواهد بود. آگاهی از این که مصائب آزمون‌های الهی هستند و موجب رشد و کمال خواهند شد، باعث می‌شود نه تنها از آنها نرنجد، بلکه آن را زیبا ببیند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۲).

#### ۴-۴. تقوا و پرهیزگاری

با نظر به آیه «و من یتق الله یجعل له مخرجاً؛ و کسی که تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه بیرون رفت را برای او قرار می‌دهد» (طلاق: ۲)، صبر و تاب‌آوری در برابر سختی‌ها به عزم و اراده نیاز دارد. تقوای الهی یکی از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده اراده قوی در انسان می‌باشد. طبق آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام، تقوا و پاکی از گناه باعث بصیرت و روشن‌بینی فرد خواهد شد و این بصیرت عامل ایستادگی او در مصائب و سختی‌ها می‌شود. همچنین پرهیزگاری از عوامل رفتاری است که توانایی و تاب‌آوری فرد را در هنگام مصائب افزایش خواهد داد. (میراحمدی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۸)

#### ۴-۵. ذکر و یاد پروردگار

در آیه مبارکه «ألا بذكر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد» (رعد: ۲۸)، آرامش قلبی منحصر به یاد خداوند شده است. یاد خدا، صبر و بردباری، اعتماد و توکل به



پروردگار و تسلیم امر الهی شدن از عوامل انگیزشی است که فرد را در تحمل مصائب یاری می‌کند. یاد خداوند باعث ایجاد اتصال به پروردگار و امنیت و اطمینان فرد می‌شود. اطمینان از حمایت قدرتی برتر و مصونیت از بلاها و آسیب‌ها مگر به اراده الهی، نیرویی در قلب و روح انسان ایجاد می‌کند که او را از بی‌قراری کردن در مصائب و سختی‌ها حفظ می‌کند (سیفعلی، و همکاران، ۱۴۰۰). روی‌گردان شدن از ذکر و یاد خداوند، عامل زندگی‌ای رنج‌آور و سخت در دنیا و کوری در روز قیامت معرفی شده است (رستمی، و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۴۳).

#### ۴-۶. صبر و شکیبایی

با نظر به آیه «یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلاة إن الله مع الصابرين؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز کمک بگیرید که خداوند با صابران است» (بقره: ۱۵۳)، استعانت به معنای کمک گرفتن است و این امر زمانی صورت می‌گیرد که نیروی انسانی به تنهایی توانایی مقابله با حوادث را ندارد و خداوند امر فرموده که در حوادث از صبر و نماز کمک بگیرید. (طباطبایی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۲۲۸/۱) نماز ارتباط بنده با معبود خویش و برقراری پیوند معنوی با اوست و صبر در بلاها، ثبات نفس و مضطرب نگشتن در سختی‌ها و مشکلات است. صبر و شکیبایی در برابر مشکلات و سختی‌ها، اندوه و غم فرد را کاهش داده و مانع افسردگی و اضطراب وی می‌شود. علامه طباطبایی ذیل آیه ۱۵۶ بقره می‌نویسد: «صبری بر اساس ایمان به "إنا لله" و بازگشت به سوی او را، همان صبری می‌داند که ریشه بی‌تابی و بی‌قراری در هنگام مصیبت را خواهد سوزاند». صبر در مصائب و سختی‌های زندگی از بزرگی روح انسان است و موجب رشد شخصیتی فرد می‌شود (طباطبایی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۲۳۲/۱).

#### ۴-۷. ایجاد اراده و عزم

«و لمن صبر و غفر إن ذلك لمن عزم الأمور؛ و برای کسی که صبر کند و درگذرد، بی‌گمان این [کار] از عزم و اراده [استوار] در کارهاست» (شوری: ۴۳). و نیز «... و اصبر علی ما أصابک إن ذلك

من عزم الأمور؛ و در برابر مصائبی که به تو می‌رسد شکیباً باش که این [نیز] از عزم و اراده [استوار] در کارهاست» (لقمان: ۱۷).

#### ۴-۸. مهارت حل مسئله و مصون ماندن از عجله و شتابزدگی

«فاصبر كما صبر أولوا العزم من الرسل ولا تستعجل لهم؛ پس صبر کن همان‌گونه که پیامبران اولوالعزم صبر کردند و برای [عذاب] آنان شتابزدگی مکن». (احقاف: ۳۵) این آیه بیانگر این است که فرد زمانی که صبر پیشه می‌کند، از عجله کردن محفوظ خواهد ماند و با آرامش به حل مسئله و مشکل می‌پردازد. تحمل و صبر در سختی‌ها باعث افزایش مهارت حل مسئله و کنار آمدن با مشکلات می‌شود.

#### ۴-۹. ثبات هیجان

«و اصبر و ما صبرك إلا بالله و لا تحزن عليهم و لا تك في ضيق مما يمكرون؛ و شکیبایی کن و صبر تو تنها به [توفیق] خداست و بر [کار] آنان اندوه مخور و از آنچه نیرنگ می‌کنند، دلتنگ مباش». (نحل: ۱۲۷) صبر در شرایط ناگوار و سخت، باعث می‌شود فرد هیجانات خود را کنترل کرده و بدون فشارهای هیجانی تصمیم‌گیری کند.

#### ۴-۱۰. رضایت از زندگی

«فاصبر علی ما یقولون ... لعلک ترضی؛ پس بر آنچه می‌گویند شکیبایی کن ... امید است که خشنود شوی». (طه: ۱۳۰) استقامت در برابر مشکلات و سختی‌ها به خشنودی و رضایت از زندگی منجر خواهد شد.

#### ۵. تأثیر مصیبت بر رشد شخصی

مطابق با آیات «ولنبلونکم بشیء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين\* الذین إذا أصابتهم مصیبة قالوا إنا لله و إنا الیه راجعون؛ و قطعاً شما را به چیزی از قبیل ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مزده بده صابران

را، آنان که هرگاه مصیبتی به ایشان برسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم» (بقره: ۱۵۵-۱۵۶)، افرادی که از آزمون‌های الهی پیروزمندانه بیرون می‌آیند، در مقام صابران قرار گرفته و از بشارت‌های الهی برخوردار می‌شوند.

عدم ذکر نوع بشارت در آیه فوق برای توجه دادن به گستردگی و اهمیت آن است که حد مشخصی برایش در نظر گرفته نشده است. این بشارت، نعمت‌های دنیوی و اخروی و همچنین فضیلت‌های فراوان و ملکات فاضله که بخشی از آن مربوط به آخرت است را دربرمی‌گیرد. از مجموع دو آیه این مطلب دریافت می‌شود که صابران از عهده آزمون‌های سنگین الهی به خوبی برمی‌آیند؛ زیرا منطق آنان براین اساس است که مبدأ و معاد آنان خداوند است. از این رو، هیچ ناامیدی و یاسی در آنان وجود ندارد و در همه حال خدا را می‌بینند، نه خود را (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ۱۲۲/۷). در آیه فوق، اول بشارت به بندگان و سپس راه صبر در مصائب را یاد داده است و این که علت این صبر واقعی و جمیل را بر اثر ایمان به دو چیز می‌داند: اینکه ملک خدای خویشند و مالک حق دارد هرگونه تصرفی در ملک خود داشته باشد و بازگشت نیز به سوی مالک خواهد بود. کسی که معتقد است مالک هیچ چیز نیست و ملکیت او در این دنیا اعتباری و ظاهری است، دیگر از مواجهه با مصائب متأثر نخواهد شد. اینجاست که بهترین صبر تحقق می‌یابد؛ صبری که ریشه و منشأ هرگونه جزع و افسوسی را در دل می‌سوزاند (طباطبایی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۲۴۱/۱).

«و لنبولنکم بشیء من الخوف و الجوع و نقص...» (بقره: ۱۵۵)؛ کسانی که در مصائب جزع نمی‌کنند و به مقام صابران رسیده‌اند، به صلوات و رحمت الهی و در نتیجه اهدای الهی دست می‌یابند. در این آیه، در کنار صلوات پروردگار، رحمت نیز آمده است. آن صلوات برای نورانی کردن و این رحمت خاص برای پاداش به آنان است. رحمت الهی همه هستی را دربرگرفته است، اما برای این مؤمنان صابر، رحمت خاصه است. (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ۱۰۹/۷) صلوات الهی به وجهی غیر از رحمت است و رحمت خاص الهی است که شامل صابران در مصائب می‌شود. صلوات خدا به بنده‌اش، انعطاف و برگشتن او به سوی بنده است تا به وی رحمت کند و رحمت

او نسبت به صابران این است که ایشان را به سوی خویش هدایت کند؛ پس صلوات الهی به منزله مقدمه این هدایت است (طباطبایی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۶۷/۱).

صلوات از ناحیه خدای سبحان باعث نورانی کردن و رها کردن انسان از ظلمت‌ها و تیرگی‌ها می‌باشد. نورانیت و صفایی که انسان در درون خود احساس می‌کند، تأثیر صلوات الهی است و انسان بر اثر این نورانیت به اطاعت از پروردگار خویش مشتاق‌تر و از گناهان روی‌گردان می‌شود. (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ۱۰۹/۷) این صلوات موجب پیدایش سکینت نفس و آرامش درونی فرد شده و باعث اثراتی در انسان می‌شود: تأثیر تکوینی، تأثیر روانی و اجتماعی، تأثیر تشریحی (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ۱۰۹/۷).

خدای سبحان در پایان آیه، هدایت‌یافتگی فرد صابر را تأیید می‌کند. این هدایت، هدایت تکوینی است نه هدایت تشریحی و ابتدایی، و اینکه این کلمه با الف و لام آمده است به معنای کمال اهتداست. اهتدای صابران نتیجه هدایت خداوند سبحان است. (طباطبایی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۲۱۳/۱) در قرآن کریم، این هدایت خاصه آثار و برکاتی دارد از جمله: شرح صدر، نورانیت باطن، فزونی هدایت، تقوا، ایمنی از عواقب سوء و شقاوت، و رهایی از هرگونه غم و اندوه (صمدی، صاحبی، ۱۴۰۰).

#### ۵-۱. ویژگی‌های مهتدین

برخی ویژگی‌های هدایت‌یافتگان عبارتند از:

- شجاعت و ترسیدن از غیر خداوند: «... و لم یخس إلا الله فعسی أولئک أن یکونوا من المهتدین؛

... و جز از خدا نترسید، پس امید است که آنان از هدایت‌یافتگان باشند» (توبه: ۱۸).

- هدایت‌یافتگان صاحبان خرد هستند: «الذین یستمعون القول فیتبعون أحسنه أولئک الذین

هداهم الله و أولئک هم أولوا الألباب؛ همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند، اینانند که خدا [آنان را] هدایت کرده و اینانند خردمندان» (زمر: ۱۸). مفهوم "اولوالالباب" با توجه به آیات قرآن مفهومی عمیق‌تر از صاحبان عقول و خرد دارد؛ آنان بندگان

خاص الهی هستند که به بصیرتی عظیم رسیده‌اند. طبق آیات، مهم‌ترین ویژگی‌های آنان عبارتند از: عبرت‌گیری، تجربه‌پذیری، وفای به پیمان الهی، خوبی در برابر بدی دیگران، چشم‌پوشی، رعایت آموزه‌های الهی در تمام شئون زندگی و پیوندی خاص با خداوند (میراحمدی و صادقی، ۱۳۹۸، ص ۱۵۶).

- برخوردار از امنیت الهی: «الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم أولئک لهم الأمن و هم مهتدون؛ کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را به شرک نیالودند، برای آنان امنیت است و آنان هدایت یافتگانند» (انعام: ۸۲).

- بهره‌مندی از هدایتی که عنایت الهی است: «... قالوا الحمد لله الذی هدانا لهذا و ما كنا لنهتدی لولا أن هدانا الله لقد جاءت رسل ربنا بالحق و نودوا أن تلکم الجنة أورثتموها بما کنتم تعملون؛ ... گفتند: ستایش خدایی را که ما را به این [نعمت] رهنمون شد و اگر خدا ما را هدایت نکرده بود، هرگز هدایت نمی‌یافتیم. به راستی فرستادگان پروردگار ما حق را آوردند و ندا داده شدند که این است بهشت که به [پاداش] آنچه می‌کرده‌اید، به شما به ارث رسیده است» (اعراف: ۴۳).

- تبعیت نکردن از هوای نفس: «... قل إني نهيت أن أعبد الذین تدعون من دون الله قل لا أتبع أهواءکم قد ضللت إذا و ما أنا من المهتدین؛ ... بگو: من نهی شده‌ام از این که آنان را که غیر از خدا می‌خوانید، بپرستم. بگو: من از هوس‌های شما پیروی نمی‌کنم، که در این صورت گمراه شده‌ام و از هدایت یافتگان نیستم» (انعام: ۵۶).

## ۶. بالندگی پس از سانحه در روان‌شناسی

طبق مطالعات میلز و همکارانش، سه چهارم بزرگسالان بالای ۶۵ سال در طول عمر خود حداقل در معرض یک حادثه آسیب‌زا قرار می‌گیرند و با توجه به تعریف حوادث آسیب‌زا، این آمار می‌تواند حتی بالاتر باشد. آسیب یا سانحه شامل تعرض جنسی، جسمانی، تصادفات، بیماری‌های جدی، مرگ عزیزان، جنگ، انتحاری و شمار زیادی بلایای طبیعی و انسانی یا ساخته دست بشر می‌باشد. مردان آسیب را به میزان بیشتری نسبت به زنان تجربه می‌کنند،

اما زنان بیشتر مستعد ابتلا به عوارض روان‌شناختی ناشی از آسیب هستند. آثار آنی پس از آسیب یا سانحه در افراد متفاوت است، اما یکسری نشانه‌های هیجانی، ذهنی، رفتاری و جسمانی به طور معمول در ساعات و روزهای اولیه پس از آسیب ظاهر خواهد شد. آشفتگی روانی پس از آن، واکنشی عادی در برابر یک حادثه غیرمعمول است و یک ضعف یا بیماری تلقی نمی‌شود (تدسکی و مور، ۱۴۰۰).

وقتی اثرات روان‌شناختی و فیزیولوژیک یک آسیب، ماه‌ها پس از حادثه ادامه می‌یابد و عملکرد شغلی، زندگی خانوادگی و اجتماعی یا معنوی فرد را مختل می‌کند، توسط متخصصان سلامت روان، اختلال استرس پس از سانحه تشخیص داده می‌شود و شامل نشانه‌های رفتاری و روانی مانند تجربه دوباره رویداد آسیب‌زا از طریق یادآوری مکرر سانحه، اجتناب از یادآوری آن و به راحتی وحشت زده شدن است. عواملی که در بروز یا عدم بروز اختلال پس از سانحه تأثیر می‌گذارند، سه دسته است. فهرست این عوامل تا حدی از تحقیقات جانسون و تامپسون و فریمن گرفته شده است (تدسکی و مور، ۱۴۰۰) که به شرح زیر است:

#### ۱-۶. عوامل خطر ساز

عوامل خطر برای اختلال استرس پس از سانحه، عواملی هستند که احتمال بروز این اختلال را در فرد بیشتر می‌کنند، مانند: سطح مالی و تحصیلی پایین‌تر، تجربه یک بیماری روانی در گذشته، حمایت اندک یا عدم حمایت خانواده، دوستان یا جامعه، دچار شدن به آسیب بدنی، احساس درماندگی و ترس بعد از آسیب، درگیری با استرس اضافی مانند از دست دادن رابطه، مشکلات مالی و یا بیکاری.

#### ۲-۶. عوامل حفاظتی

این عوامل که عوامل تاب‌آوری نامیده می‌شوند، نقش حفاظت در مقابل مشکلات روان‌شناختی پس از آسیب را دارند، مانند: تکیه کردن به خانواده یا دوستان، خوش بین بودن، مسن‌تر بودن و تجربه زندگی بیشتر داشتن، تجربه موفقیت‌آمیز با حوادث سخت، بخشی از

یک‌گروه حمایتی بودن، نبود احساس گناه و شرم مرتبط با سانحه یا داشتن سطح پایینی از آن، توانایی حفظ حس شوخ‌طبعی، داشتن مهارت‌های مؤثر.

### ۶-۳. عوامل نگهدارنده

عوامل نگهدارنده، آن دسته از صفات، ویژگی‌ها و رفتارهایی است که به پریشانی‌های روانی پس از سانحه تداوم می‌بخشند و فرد را درگیر حادثه نگه می‌دارند، مانند: مصرف مواد مخدر یا الکل، خودتحقیری، کناره‌گیری از خانواده، دوستان و حمایت‌های اجتماعی، افسردگی، خشم، عدم درخواست کمک از متخصص. آسیب‌ها و سوانح علاوه بر تغییر محیط افراد، می‌توانند حس آنها را نیز تحت تأثیر قرار دهند؛ اینکه به عنوان یک انسان چه هستند؟ وجوه مهم وجود آنها چیست؟ آسیب، جنبه‌ای مهم از وجود و اینکه در چه دنیایی زندگی می‌کنند را آشکار می‌کند و ممکن است اهداف آینده فرد را در پرتو این بینش و شناخت بازبینی کند. (بهرام‌فر، ۱۳۹۷).

اکثر افرادی که با رویداد آسیب‌زا مواجه می‌شوند، دچار اختلال استرس پس از سانحه نمی‌شوند؛ هرچند برخی نشانه‌های اختلال را دارند یا در رابطه با سازگاری با آسیب مشکلاتی دارند، وضعیت آنها به مرور زمان به حالت عادی بازخواهد گشت. در این حالت به‌طور معمول، افراد با سطحی از پریشانی روحی و روانی روبه‌رو می‌شوند. با این وجود، در برخی موارد، وقتی افراد حادثه‌ای را تجربه می‌کنند، تغییراتی در عملکرد آنها ایجاد شده و آنها را به سطح عملکرد بالاتری نسبت به قبل می‌رساند. (ویداز، و همکاران، ۲۰۰۵) این امر تا اندازه‌ای به عوامل حفاظتی و نگهدارنده در زندگی افراد وابسته است و گواهی بر استقامت و تاب‌آوری آنها دارد. برخی افراد تاب‌آوری بالایی دارند و در مواجهه با آسیب یا سانحه، پریشانی اندکی را تجربه می‌کنند. آنها به‌طور قابل توجهی توانایی بازگشت به وضعیت طبیعی را دارند. گاهی ممکن است این توانایی به دلیل دشواری‌هایی باشد که در دوران دیگر زندگی تجربه کرده‌اند؛ آنها یاد گرفته‌اند که در زندگی با سختی‌ها و مصیبت‌ها مواجه خواهند شد. بی‌شک هر فردی به آسیبی که با آن مواجه می‌شود، پاسخی متفاوت می‌دهد؛ بنابراین تجربه و پیامدی که برای وی بروز

می‌کند، مغایر با دیگری خواهد بود. با این وجود، به رغم این تفاوت‌ها، انسان‌ها مجهز به مکانیسم اساسی یکسانی هستند که در مواجهه با آسیب فعال می‌شود (تدسکی و مور، ۱۴۰۰). این حوادث آسیب‌زا می‌توانند پیامدهای مثبت جسمانی و روانی داشته باشند و افراد در مواجهه با آنها به رشد دست یابند که آن را رشد پس از سانحه می‌نامند (تدسکی و کالهن، ۱۹۹۶).

رشد پس از سانحه چیزی فراتر از بازگشت به تعادل پس از یک موقعیت آسیب‌زا می‌باشد. این پدیده نشان می‌دهد که در نتیجه یک آسیب، فرد دچار نوعی تحول شده و عملکرد بالاتری نسبت به قبل از سانحه پیدا کرده است. مدل PTG مبتنی بر این فرض است که همه افراد مجموعه‌ای از باورها را در مورد خود، دیگران و جهان دارند و این باورها را توسعه می‌دهند. (تانگ، ۲۰۰۷) این رشد و بالندگی پس از آسیب، نوسازی نظام باوری فرد به نظامی جدید است که در گذشته وی قابل لمس نبوده است. در این فرایند، شخص برای مدیریت آسیب‌های آینده تاب‌آورتر و توانمندتر می‌شود. این بالندگی یک روند طبیعی از بهبودی و رشد است که بدون روانشناس‌ها یا دیگر متخصصان سلامت روان ایجاد می‌شود و ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌ها پس از سانحه رخ دهد و راهی است برای احیا و تاب‌آوری بیشتر. با وجود همگانی بودن رشد، ولی هر فردی توانایی تجربه بالندگی را ندارد و نظام باورهای افراد پس از یک رویداد آسیب‌زا دچار تغییر و تحول خواهد شد (تدسکی و مور، ۱۴۰۰).

رشد پس از سانحه طی سه مرحله ایجاد می‌شود که عبارتند از: واکنش به سانحه، ملزومات شروع رشد پس از سانحه و ظهور رشد پس از سانحه. طبق پژوهش‌های انجام شده، در مرحله نخست، هیجان‌ات اولیه افراد، مهم‌ترین واکنشی است که پس از رویارویی با سانحه ایجاد می‌شود. هیجان‌اتی مانند خشم، ناامیدی، ترس، شرم و در آخر درماندگی که فرد را دچار انزوای اجتماعی و میل به پایان دادن زندگی می‌کند و باعث می‌شود فرد تصور کند که مهم‌ترین بخش زندگی خویش را از دست داده است. در مرحله دوم، گذشت زمان و درک واقعیت، نقطه عطف شروع رشد پس از سانحه است. این درک واقعیت شامل پردازش اتفاقی است که رخ داده و فرد

به توانایی تشخیص نشانه‌های مربوط به سانحه و تفکیک آن با هویت خویش دست می‌یابد. در مرحله سوم، فرد در نتیجه این اتفاقات ناگوار، به تحولات مثبت و مطلوبی در جنبه‌های فردی، اجتماعی، روان‌شناختی و معنوی دست می‌یابد (یارمحمدی، و همکاران، ۱۳۹۹).

## ۷. انواع بالندگی

ماهیت بالندگی پس از سانحه در افراد با یکدیگر متفاوت است و در هر فرد ترکیب‌های مختلفی از آن پدید خواهد آمد. پژوهش‌های تدسکی و مور نشان داده است که پنج نوع کلی بالندگی پس از سانحه وجود دارد: استقامت و توان شخصی، بهبود روابط با دیگران، قدردانی از زندگی، راه‌ها و موقعیت‌های تازه، تغییرات معنوی و فهمی جدید از معنا و هدف زندگی. (تدسکی و کالهن، ۱۹۹۶)

### ۷-۱. استقامت شخصی

بیشتر مطالعات بر تحول فردی تمرکز داشته‌اند که به معنای افزایش توان شخصی و اصلاح خودپنداره فرد است. برای مقابله موفقیت‌آمیز با آسیب، نیاز به استقامت شخصی است و آسیب ممکن است آزمونی برای کشف این توانایی باشد. مقابله موفقیت‌آمیز، نیاز به پذیرفتن واقعیت دارد و این پذیرش به معنای تسلیم شدن نیست. رویداد آسیب‌زا را نمی‌توان تغییر داد، اما افسردگی و خشمگینی اطلاق وقت و انرژی است. فردی که توانایی تحلیل واقعیت کنونی و تمرکز بر مقابله با واقعیت جدید را دارا باشد، عملکرد بهتری خواهد داشت. پژوهش‌ها نشان داده است که مواردی از قبیل بازسازی هویتی، پرورش خودباوری، تغییر نگرش و مراقبت از خویشتن از تجربیاتی است که افراد پس از حوادث آسیب‌زا به دست آورده‌اند. (تدسکی و مور، ۱۴۰۰)

### ۷-۲. بهبود روابط اجتماعی

پذیرش و یافتن توجه دیگران بخش دیگری از تجربه پس از آسیب است. به همان اندازه که تکیه بر خود مهم است، یافتن و پذیرفتن حمایت دیگران نیز اهمیت دارد. قبول حمایت

دیگران، فرد را به آنها نزدیک‌تر می‌کند. هر فردی زمانی نیازمند کمک دیگران است. پذیرش این نیاز به دیگران، درس مهمی است که آسیب به افراد می‌آموزد. یادگیری پذیرش محدودیت‌ها به فرد اجازه می‌دهد بیشتر قدر دان کمک دیگران باشد. این امر باعث تلاش بیشتر برای بهبود روابط با دیگران می‌شود. تحول اجتماعی پس از سانحه شامل ارتقای مهارت‌های اجتماعی، افزایش شبکه روابط، کسب اعتماد دیگران، افزایش صمیمیت و همدلی در روابط و همچنین نوع دوستی و کمک به افراد با تجربه مشابه است. (تدسکی و مور، ۱۴۰۰)

### ۷-۳. قدردانی از زندگی

یکی از درس‌های آموخته شده از تجربه آسیب، قدردانی از زندگی می‌باشد و اینکه زندگی چیزهای زیادی برای ارائه دارد. بیشتر افراد بدون تجربه درهم‌شکننده فقدان، به این واقعیت که زندگی چقدر ارزشمند است، دست نمی‌یابند. قدردانی از زندگی می‌تواند با شکرگزاری نمایان شود و افراد را به خواندن دعا برای شکرگزاری وادارد. دعا فرد را به آرامش و لذت بردن از زندگی می‌رساند. این قدردانی برای افراد به اشکال مختلفی بروز پیدا می‌کند؛ برخی با احتیاط بیشتر و خطر کمتری در زندگی عمل خواهند کرد و برخی دیگر بیشترین بهره را از زندگی خواهند برد. وقوع اتفاق ناگوار، فرصتی است برای پی بردن به ارزش زندگی، کنار آمدن با مسائل بی‌اهمیت و ارزش افراد خانواده و دوستان صمیمی و محبت‌ورزی بیشتر نسبت به آن‌هاست. (تدسکی و مور، ۱۴۰۰).

### ۷-۴. مسیر و موقعیت جدید

تغییر در هدف و مسیر زندگی فرد قبل از سانحه و کنار گذاشتن آن اهداف، دشوار خواهد بود. اهداف و مسیر ممکن است مبنای بسیاری از موفقیت‌های زندگی فرد بوده باشند و این تغییر مسیر جدید تا حدی بدون غم و اندوه نخواهد بود. اما جدای از این فقدان‌ها، برخی چیزهای مفیدتر و مهم‌تری برای وی پدیدار خواهد شد و باعث می‌شود به جستجو یا ساختن موقعیت‌های شغلی جدید بپردازد.

## ۷-۵. تغییرات معنوی و فهم تازه از معنا و هدف زندگی

کالهنون و تدسکی معتقدند افرادی که با رویداد آسیب‌زا مقابله می‌کنند، ممکن است تغییرات چشمگیری در اولویت‌های زندگی و مسائل مذهبی و معنوی تجربه کنند. رامسای و ماندرسون در پژوهشی بیان کرده‌اند که برای تجربه رشد پس از سانحه، عامل استرس‌زا باید به اندازه کافی در باورهای اصلی فرد ایجاد اختلال کند تا باعث جستجوی معنا شود و این ایجاد معنا برای داشتن اطمینان از رشد شخصی و تاب‌آوری پس از سانحه امری اساسی است. تجربه‌های آسیب‌زا باعث تعمیق معنویت یا دین خواهند شد و این گشایش مثبت، آمادگی برای مواجهه با سوالات وجودی و مشارکت مذهبی با رشد پس از سانحه همراه می‌باشد. (شاو، و همکاران، ۲۰۰۵) افرادی که رشد پس از سانحه را تجربه می‌کنند، یکی از تجربه‌های آنها تغییر و تحول مذهبی و معنوی است (شکسپیر، و همکاران، ۲۰۱۲) که اغلب باعث افزایش معنویت می‌شود (والکر، و همکاران، ۲۰۰۹). در پژوهش عسگری و نقوی، رشد معنوی پس از سانحه آسیب‌زا شامل یافتن معنای زندگی، روش‌های معنوی و تقویت باورهای معنوی می‌باشد.

## ۸. بالندگی و رشد در اسلام

نظام حیات، نظام تکامل و پرورش است و تمامی موجودات مسیر تکامل را می‌پیمایند. حتی درختان استعدادهای نهفته خود را با میوه بروز می‌دهند. در نظام معرفتی قرآن، مجموعه نظام هستی از جمله انسان‌ها با هدف خاصی که رسیدن به کمال است، آفریده شده‌اند و برای رسیدن به این هدف نیاز به تلاش دارند؛ بنابراین انسان باید آموخته شود. (رستمی، و همکاران، ۱۳۹۲) همه مردم از انبیاء تا دیگران، طبق این قانون باید آزمایش شوند و استعدادهای خود را شکوفا سازند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، ۱/۶۰۲). حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «دار بالباء محفوفة... دنیا خانه‌ای است به بلا پیچیده...» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۱/۱۶۴). همچنین می‌فرماید: «کسی از شما نگوید خدایا! من از آزمون به تو پناه می‌برم؛ زیرا هیچ‌کس نیست مگر این که آزمونی دارد» (سید رضی، ۱۳۷۹، ۴/۲۰).

تلاش برای رهایی از این امر قطعی و متوسل شدن به دعا برای رهایی از آن سودی ندارد؛ زیرا که دنیا خانه پیچیده شده به بلاهاست. «ولنبلونکم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين؛ و قطعاً شما را به چیزی از قبیل ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مزده بده صابران را» (بقره: ۱۵۵). در آیه فوق نمونه‌ای از اموری که انسان با آنها آزموده می‌شود ذکر شده است، از قبیل ترس، گرسنگی، زیان‌های مالی و مرگ و... این آیه به مسئله آزمایش و ابتلا به رنج و مصیبت و انواع گوناگون آن اشاره دارد و آن را یک امر قطعی و تخلف‌ناپذیر می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، ۶۰۰/۱). مصیبت یکی از آشکارترین حقایق زندگی هر انسانی است که حاصل اراده الهی در هستی به شکل قضا و قدر می‌باشد (بهرام‌فر، ۱۳۹۷، ص ۸۰).

## ۹. نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی بالندگی و رشد پس از سانحه در روان‌شناسی و منابع اسلامی است. طبق دیدگاه روان‌شناسی، «بالندگی پس از سانحه و آسیب»، تغییرات مثبت روان‌شناختی است که فرد پس از رویارویی با سانحه آن را تجربه خواهد کرد. فردی که با سوانحی چون جنگ، انتحاری، تجاوز جنسی، مرگ عزیزان، تصادفات و یا بیماری‌های جدی روبه‌رو می‌شود، در روزهای اولیه پس از آسیب، یکسری نشانه‌های هیجانی، رفتاری و جسمانی از او ظاهر خواهد شد. اگر این اثرات ناشی از آسیب تا ماه‌ها پس از سانحه ادامه پیدا کند، عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی او را مختل کرده و دچار اختلال پس از سانحه خواهد شد. سه‌دسته عامل در این پدیده اثرگذار است: عوامل خطر ساز و نگهدارنده (آن دسته عواملی هستند که فرد را درگیر حادثه نگه می‌دارند، مانند حمایت اندک خانواده و جامعه، استرس‌های اضافی، مصرف مواد مخدر و الکل و یا اعتماد به نفس پایین فرد)؛ عوامل حفاظتی (مانند تکیه کردن به خانواده، نبود احساس گناه، خوش‌بین بودن و داشتن مهارت‌های مؤثر که عوامل تاب‌آوری هستند و نقش حفاظت فرد در مقابل مشکلات روان‌شناختی را دارند). این تغییرات

روان‌شناختی مثبت که پس از سانحه در فرد ایجاد می‌شود، باورهای وی را در مورد خودش، دیگران و جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. طبق پژوهش‌های تدسکی و کالهون، پنج نوع بالندگی و رشد پس از سانحه در شخص پدید می‌آید که عبارتند از: استقامت شخصی، بهبود روابط اجتماعی، قدردانی از زندگی، ایجاد موقعیت جدید و به دست آوردن معنایی تازه از زندگی.

در نظام معرفتی قرآن کریم، هدف از نظام هستی، به‌ویژه انسان، رسیدن به کمال و رشد می‌باشد. رسیدن به کمال، نیازمند تلاش و موفقیت در آزمون‌های الهی است تا استعدادهاى نهفته بشری شکوفا شود. یکی از طرق آزمون‌های الهی، گرفتاری وی به مصائب و بلاها می‌باشد، از جمله آزموده شدن با نقص در امنیت، اموال، جان‌ها و یا فرزندان. طبق روایات معصومین علیهم‌السلام، مصائب هدایای الهی هستند که زمینه رشد و تکامل بشری را فراهم می‌آورند. در تعالیم اسلامی، نوع نگاه انسان مؤمن به مصائب باعث ایجاد صبر و تاب‌آوری می‌شود. فردی که ایمان به پروردگار خود دارد، او را همراه ناظر و همراه خود می‌داند. کسی که خداوند را مالک جان و مال خویش می‌داند، در زمان زوال نعمت‌ها با صبر و شکیبایی، مانع از ایجاد اضطراب و افسردگی در خویش می‌شود. صبری براساس ایمان به «إنا لله و إنا إليه راجعون»، همان صبری است که ریشه بی‌تابی و جزع را هنگام مصیبت خواهد سوزاند. طبق آیات شریف، خداوند به آنان که صبر در مصیبت‌ها دارند، بشارتی گسترده عطا خواهد کرد. آنان با این صبر به صلوات خاص الهی، رحمت و هدایت پروردگار خویش دست می‌یابند. این صلوات خاص باعث نورانیت، رها شدن از ظلمت، پیدایش سکینت نفس و تقوا می‌شود. هدایت صابران، کمال اهتداست که آنان را به بصیرت و شناختی عظیم می‌رساند و باعث می‌شود آموزه‌های الهی را در تمام شئون زندگی رعایت کنند و در نهایت به حیات طیبه قرآنی که دارای سلامتی معنوی است، خواهند رسید.

## فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۹۲). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: انتشارات شریعت.
- \* نهج البلاغه (۱۳۷۹). مترجم: دشتی، محمد. قم، نشر الهادی.
۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۵ ه.ق). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
  ۲. برهانی، عماد (۱۳۹۲). تاب‌آوری چیست؟ تهران: انتشارات سبز.
  ۳. بهرام‌فر، ملیحه (۱۳۹۷). بررسی و تحلیل تسلی‌های قرآن بر مصائب مومنان، نشریه پژوهش‌های نوین در آموزه‌های قرآن و سنت، ۵-۸.
  ۴. تدسکی، ریچارد جی.، مور، برت ای (۱۴۰۰). بالندگی پس از سانحه (راهنمای گام به گام برای رسیدن به دانایی، قدرت و تاب‌آوری بیشتر در مقابل آسیب‌ها). مترجم: مدرسی فرد، فاطمه. تهران: انتشارات رشد.
  ۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
  ۶. جوادی‌آملی، عبدالله (۱۳۹۰). تفسیرتسنیم. قم: مرکز نشر اسراء.
  ۷. جواهری محمدی، عباس.، قاضی‌نژاد، نیکو.، و وکیلی، مطهره (۱۴۰۰). ارائه الگوی رشد پس از سانحه مبتنی بر روان‌شناسی مثبت در بهبود یافتگان سرطان؛ مطالعه‌ای فراترکیب. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۲(۴)، ۱۹۷-۲۲۵.
  ۸. رحیمیان بوگر، اسحاق (۱۳۹۱). مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌نامه نهج‌البلاغه، ۱(۱)، ۷۵-۸۴.
  ۹. رستمی، محمد حسن.، قرائی، فیاض.، جلاتیان اکبرنیا، علی.، و موسوی، محمدحسین (۱۳۹۲). رهایی از رنج در آموزه‌های قرآنی و آیین بودا. فصلنامه آموزه‌های قرآنی، ۱۲(۱۸)، ۵۱-۸۲.
  ۱۰. سیفعلی‌ئی، فاطمه.، مروتی، سهراب.، و حسینی‌نیا، محمدرضا (۱۴۰۰). تاب‌آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقا آن در فرایند اجتماعی از منظر قرآن کریم. فصلنامه علمی پژوهشی آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۶(۲)، ۱-۱۸.
  ۱۱. صمدی، قنبرعلی.، و صاحبی، باقر (۱۴۰۰). هدایت و ضلالت. مجموعه مقالات همایش دانشنامه امام خمینی علیه السلام. قم: انتشارات مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
  ۱۲. طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷ ه.ق). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسه الأعلمی للطبوعات.
  ۱۳. طبرسی، ابی‌الفضل علی (۱۴۱۸ ه.ق). مشکاة الانوار فی غرر الاخبار. محقق: هوشمند، مهدی. قم: دارالحديث.
  ۱۴. قائمی، مرتضی.، یزدان‌بخش، کامران.، و امیریان، طیبه (۱۳۹۲). عوامل ناامیدی و راهبردهای انگیزشی نهج البلاغه در درمان آنها. فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۱(۱)، ۵۱-۶۲.
  ۱۵. کلاتری، علی اکبر (۱۳۹۷). معیت الهی؛ مفهوم، اقسام و راه‌های تحقق آن از نگاه قرآن. نشریه مشکات، شماره ۱، ۳۱-۴۸.
  ۱۶. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ ه.ق). بحار الانوار. مترجم: فیض الاسلام، علی نقی. بیروت: مؤسسه وفاء.
  ۱۷. مطهری، مرتضی (۱۳۸۹). مجموعه آثار. تهران: انتشارات صدرا.
  ۱۸. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۳). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۱۹. میراحمدی، عبدالله، و صادقی، طاهره (۱۳۹۸). مفهوم‌شناسی و ویژگی‌های اولوالباب براساس بافت آیات قرآن. نشریه مشکلات، شماره ۱۴۲، ۱۲۱-۱۴۴.
۲۰. یارمحمدی، مسیب، قنادی، فاطمه، و غفاری، فائزه (۱۳۹۹). مهارت تاب‌آوری و ویژگی‌های آن از دیدگاه امام علی علیه السلام در نهج البلاغه. فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه، ۲۱(۸)، ۱۲۹-۱۵۰.
21. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410602268>
22. Shakespeare- Finch, J., & Barrington, A. J. (2012). Behavioural changes add validity to the construct of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 25(4), 433- 439.
23. Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1- 11.
24. Tang, C. (2007). Posttraumatic growth of Southeast Asian survivors with physical injuries: Six months after the 2004 Southeast Asian earthquake -Tsunami. *The Australian Journal of Disaster and Trauma Studies*. from <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/previous.shtml#2007-1>.
25. Walker, D. F., Reid, H. W., O'Neill, T., & Brown, L. (2009). Changes in personal religion/spirituality during and after childhood abuse: A review and synthesis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1, 130- 145.
26. Widows, M. R., Jacobsen, B. P., Booth-Jones, M., & Fields, K. K. (2005). Predictors of posttraumatic growth following bone marrow transplantation for cancer. *Health Psychology*, 24(3), 266- 273.