



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# تاب اوری: فرهنگ ایرانی و اسلامی

ارائه: دکتر حسن ابوالقاسمی؛ دکتر جاویدی؛ دکتر کوچک زایی

گروه علمی سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی ریاست جمهوری

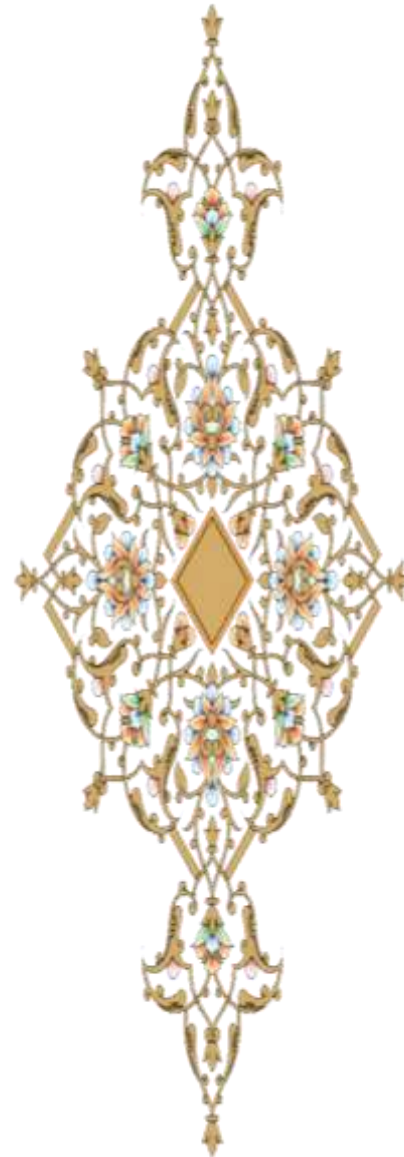




دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

تاب‌آوری اجتماعی (Social Resilience) به عنوان ظرفیت یک جامعه برای مقاومت در برابر شوک‌ها، بحران‌ها و تهدیدات بیرونی، همراه با حفظ انسجام و کارکردهای اساسی خود تعریف می‌شود (Adger, 2000).

این مفهوم در دهه اخیر توجه فزاینده‌ای در مطالعات جامعه‌شناسی بحران و روان‌شناسی اجتماعی به خود جلب کرده است. آنچه تاب‌آوری اجتماعی را از مفاهیم مشابه متمایز می‌سازد، تأکید آن بر ابعاد جمعی، فرهنگی و معنوی مقاومت در برابر ناملایمات است، نه صرفاً ظرفیت‌های فردی یا مادی.





جامعة العلوم الإسلامية  
بمدينة المدينة

# تاب آوری فرهنگی دینی

بر اساس پیشینه فرهنگی، ارزش‌ها، زبان، آداب و رسوم شکل می‌گیرد و به افراد کمک می‌کند تا با سختی‌ها مقابله کنند. این مفهوم نشان‌دهنده توانایی یادگیری از تجربیات گذشته و استفاده از آن دانش برای تقویت هویت فرهنگی و ایجاد پیوندهای اجتماعی قوی‌تر در برابر بحران‌ها است.

تاب آوری فرهنگی نه تنها یک مفهوم نظری بلکه یک نیاز عملی برای جوامع امروزی است. در دنیای متغیر امروز، جوامعی که قادرند هویت خود را حفظ کرده و با چالش‌ها سازگار شوند، شانس بیشتری برای بقا و توسعه دارند. بنابراین، تقویت عوامل مؤثر بر تاب آوری فرهنگی باید یکی از اولویت‌های اصلی سیاست‌گذاران و جامعه‌شناسان باشد تا بتوانند کیفیت زندگی را ارتقا دهند و انسجام اجتماعی را حفظ کنند.



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# مفهوم تاب اوری در بستر فرهنگی

هر فرهنگی شیوه خاصی برای مقابله با مشکلات، آموزش ارزش‌ها و مدیریت احساسات دارد نوجوانی که در فرهنگی رشد می‌کند که بر همبستگی، حمایت اجتماعی، احترام متقابل و امید به آینده تأکید دارد، معمولاً در برابر فشارهای زندگی مقاوم‌تر است. در مقابل، نوجوانی که در فرهنگی رشد یافته که استرس‌زا، رقابتی و فاقد حمایت عاطفی است، ممکن است در مواجهه با بحران‌ها آسیب‌پذیرتر باشد



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

در جوامع شرقی مانند ایران، فرهنگ جمع‌گرایی، احترام به خانواده، ایمان مذهبی و ارزش‌های اجتماعی نقش مهمی در رشد تاب‌آوری نوجوانان دارند. نوجوانان در چنین فرهنگی یاد می‌گیرند که مشکلات را نه فقط به‌عنوان تجربه شخصی، بلکه به‌عنوان بخشی از مسیر رشد جمعی درک کنند.

در مقابل، در فرهنگ‌های غربی که بر استقلال فردی تأکید می‌شود، تاب‌آوری بیشتر به توانایی فرد برای تصمیم‌گیری مستقل و بازیابی شخصی پس از بحران مربوط می‌شود.

خانواده مهم‌ترین محیط فرهنگی است که در شکل‌گیری تاب‌آوری نوجوانان نقش دارد. الگوهای رفتاری والدین، نحوه برخورد آنها با مشکلات، سبک فرزندپروری و میزان محبت یا کنترل در خانواده، همگی بر تاب‌آوری نوجوان تأثیر می‌گذارند.



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

## نقش مذهب و باورهای معنوی در تاب آوری فرهنگی

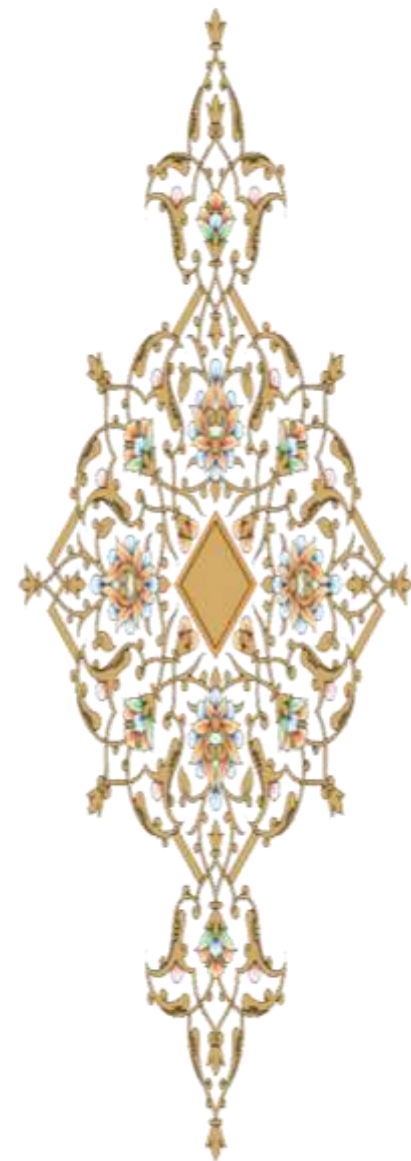
در بسیاری از فرهنگ‌ها، **مذهب و باورهای معنوی** ستون‌های اصلی تاب آوری محسوب می‌شوند. ایمان مذهبی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا در برابر مشکلات احساس معنا و هدف کند. دعا، نیایش، شرکت در مراسم مذهبی و باور به قدرت برتر، به نوجوان احساس آرامش و امید می‌دهد. در فرهنگ ایرانی - اسلامی، این جنبه بسیار پررنگ است. نوجوانانی که در خانواده‌هایی مذهبی رشد می‌کنند، معمولاً در بحران‌ها به جای ناامیدی، به امید و توکل پناه می‌برند.

از نظر روان‌شناختی، مذهب نوعی شبکه حمایتی ایجاد می‌کند. نوجوانانی که در گروه‌های مذهبی، فرهنگی یا اجتماعی فعال‌اند، **حس تعلق** بیشتری دارند و کمتر احساس تنهایی می‌کنند. این احساس تعلق یکی از پایه‌های اصلی تاب آوری است.



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

فرهنگ ایرانی-اسلامی، با تکیه بر میراث غنی معنوی و تاریخی خود، بستر منحصر به فردی برای شکل‌گیری و تداوم تاب‌آوری اجتماعی فراهم آورده است. در این فرهنگ، مفاهیمی چون صبر، مقاومت، شهادت، امر به معروف و نهی از منکر، و توکل بر خداوند، نه تنها ارزش‌های اخلاقی، بلکه سازوکارهای عملی برای مقابله با بحران‌ها محسوب می‌شوند. پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که مقابله معنوی به طور معناداری با تاب‌آوری فردی و جمعی در جوامع درگیر بحران مرتبط است (شیبلی و همکاران، ۲۰۲۶).

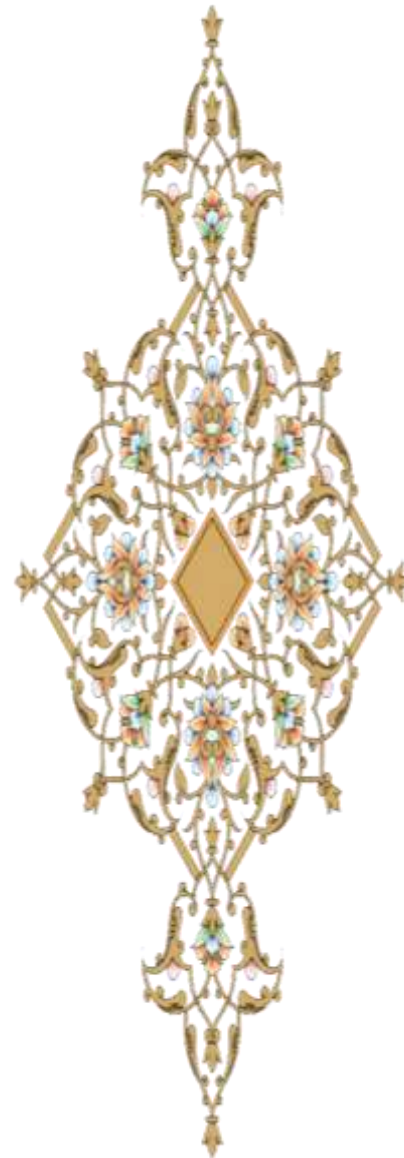




دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

علیرغم گسترش ادبیات علمی در حوزه تاب‌آوری اجتماعی، کمتر پژوهشی به بررسی نظام‌مند این مفهوم در بافتار فرهنگی خاص ایران پس از انقلاب اسلامی ۱۳۵۷ پرداخته است.

سؤال اساسی این است که چگونه جامعه ایران، با وجود بحران‌های سرسام‌آور و شوک‌های متعدد از جمله جنگ تحمیلی هشت ساله (۱۳۶۷-۱۳۵۹)، تحریم‌های اقتصادی گسترده، بحران‌های سیاسی داخلی، و به تازگی حملات نظامی گسترده در دفاع ۱۲ روزه جنگ تحمیلی و دفاع جنگ رمضان، توانسته است انسجام اجتماعی و کارکردهای اساسی خود را حفظ کند؟

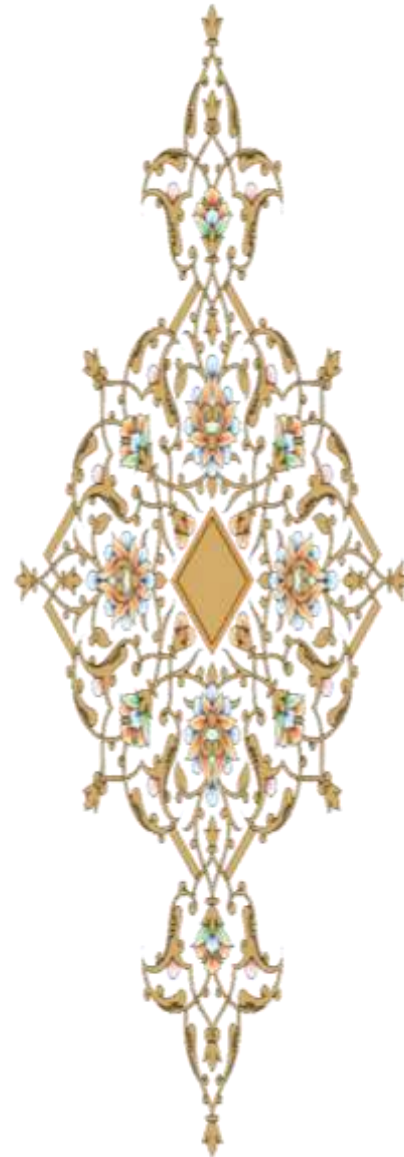




دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

این مسئله از آن جهت اهمیت می‌یابد که مدل‌های مرسوم تاب‌آوری اجتماعی، که غالباً در بافتار جوامع غربی توسعه یافته‌اند، توانایی تبیین مقاومت جوامعی با پیشینه فرهنگی-مذهبی متفاوت را ندارند. به عبارت دیگر، آنچه در ایران رخ داده است، فراتر از «مدیریت بحران» یا «ظرفیت‌سازی نهادی» صرف است؛ این پدیده ریشه در لایه‌های عمیق‌تری از معنا، هویت و باورهای جمعی دارد.

ایران بزرگ در دفاع‌های اخیر بزرگترین انسجام اجتماعی جهان را از خود نشان داد.



# تاب آوری در توصیه‌های اسلام (آیات)



# تاب آوری در توصیه‌های اسلام (آیات)

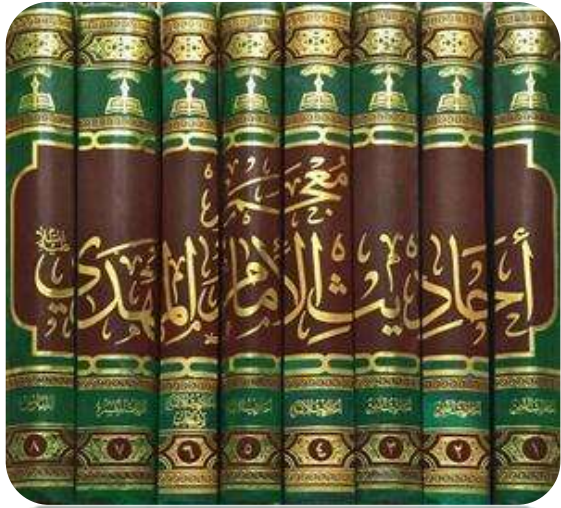
آیات قرآن کریم:

❖ «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح، ۶) ترجمه: همواره همراه سختی، آسانی نیز هست (اشاره به گذرا بودن سختی‌ها)

❖ «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (بقره، ۲۸۶) ترجمه: هیچ کس بیش از توانش مکلف نیست

❖ «أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»

ای اهل ایمان از صبر و نماز [برای حل مشکلات خود و پاک ماندن از آلودگی‌ها و رسیدن به رحمت حق] کمک بخواهید زیرا خدا با صابران است.



## تاب آوری در کلام معصومین (علیهم السلام) (روایات)

امام علی (ع):

«الصَّبْرُ صَبْرَانِ: صَبْرٌ عَلَىٰ مَا تَكْرَهُ، وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ»

(صبر دو گونه است: صبر بر آنچه ناخوش می‌داری و صبر بر آنچه دوست می‌داری)

پیامبر اکرم (ص):

«مَا مِنْ بَلَاءٍ يَنْزِلُ بِعَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا جَعَلَ اللَّهُ لَهُ فَرَجًا»

(هیچ بلائی بر بنده مؤمن نازل نشود مگر آنکه خدا برایش گشایشی قرار دهد)

امام صادق (ع):

مؤمن مانند کوه است که بادهای سخت او را تکان نمی‌دهد



## تاب آوری در کلام معصومین (علیهم السلام) (روایات)

امام علی (ع):

«الصَّبْرُ صَبْرَانِ: صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ، وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ»

(صبر دو گونه است: صبر بر آنچه ناخوش می داری و صبر بر آنچه دوست می داری)

پیامبر اکرم (ص):

«مَا مِنْ بَلَاءٍ يَنْزِلُ بِعَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا جَعَلَ اللَّهُ لَهُ فُرْجًا»

(هیچ بلائی بر بنده مؤمن نازل نشود مگر آنکه خدا برایش گشایشی قرار دهد)

امام صادق (ع):

مؤمن مانند کوه است که بادهای سخت او را تکان نمی دهد



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند





دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله



بعد از مجروحیت

بعد از درمان در بیمارستان بقیه الله عج



دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله





انشاء و علوم پر مشتمل پيچرھا



# تاب آوری اجتماعی در ایران پس از انقلاب اسلامی





دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# جنگ تحمیلی (۱۳۵۹-۱۳۶۷): تولد گفتمان مقاومت





دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# دوران بازسازی و تحریم‌های اقتصادی





دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

ناآرامی‌های داخلی و انسجام ملی  
(فتنه ۷۸، ۸۸، ۹۲، ۹۶، ۱۴۰۱، دی ماه  
۱۴۰۴)





دانشگاه علوم پزشکی تبریز

# جنگ صهیونیستی و آمریکایی ۱۲ روزه، جنگ رمضان





دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# صبر در ادبیات فارسی

همه دانند که در صحبت گل خاری هست  
تا دگر مادر گیتی چو تو فرزند بزاید  
که گر بگریزم از سختی رفیق سست پیمانم  
بر جفای خار هجران صبر بلبل بایدهش  
چشمه سار نوش سازد بوسه گاه نیش را  
جهان آخر چو اشک از دیده‌ات یک بار می افتد

صبر بر جور رقیبت چه کنم گر نکنم  
صبر بسیار ببايد پدر پير فلک را  
فراقم سخت می آید ولیکن صبر می باید  
باغبان گر پنج روزی صحبت گل بایدهش  
صبر کن بر تلخکامی ها که آخر روزگار  
دو روزی با غم و رنج حوادث صبر کن بیدل



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

و اندر آن ظلمتِ شبِ آبِ حیاتم دادند  
باده از جامِ تَجَلّیِ صفاتم دادند  
آن شبِ قدر که این تازه براتم دادند  
مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند  
که بدان جور و جفا صبر و ثباتم دادند  
اجرِ صبریست کز آن شاخِ نباتم دادند

“حافظ

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند  
بیخود از شَعْشَعِه پرتوِ ذاتم کردند  
چه مبارک سحری بود و چه فرخنده شبی  
من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب؟  
هاتف آن روز به من مژده این دولت داد  
این همه شهد و شکر کز سخنم می ریزد

بسم الله الرحمن الرحيم



عوامل کلیدی تاب آوری اجتماعی بالای ایرانیان

○ امام حسین علیه السلام، معلم مقاومت اگانه است.



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



## ۱. فرهنگ شهادت و ایثار

---



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



**۲. جهان بینی معنوی مبتنی بر توکل و رضای الهی**



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



### ۳. سرمایه اجتماعی قوی مبتنی بر شبکه‌های خویشاوندی با محوریت هویت مذهبی و ملی

---



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

## ۴. حافظه تاریخی مردم از مداخلات خارجی در کشور





دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



**۵. گفتمان مقاومت و استکبارستیزی**



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



**۶. تحولات اجتماعی و افزایش سرمایه فرهنگی**

---



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# نقش ویژه سلامت معنوی در ارتقای تاب آوری نسبت به سایر ابعاد سلامت

مقالات جدید در دنیا به ویژه در سال ۲۰۲۶ در مجلات معتبر  
بیشتر بر روی نقش **سلامت معنوی** در **تاب آوری** متمرکز شده اند

در ادامه نمونه هایی که اخیراً در سال ۲۰۲۶ پابلیش شده است آورده خواهد شد:



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

## SPRINGER NATURE Link

[Find a journal](#)

[Publish with us](#)

[Track your research](#)

[Search](#)

[Saved research](#)

[Home](#) > [Pastoral Psychology](#) > [Article](#)

# Influence of Catholic Religious Practices on Spiritual Well-Being: A Study on Happiness, Resilience, Forgiveness, and Gratitude Across 19 Countries

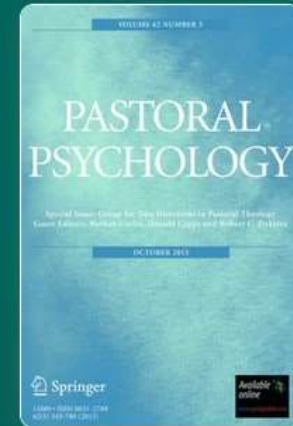
[Open access](#) | Published: 06 January 2026

(2026) [Cite this article](#)

✔ You have full access to this [open access](#) article

[Download PDF](#) ↓

[Save article](#)



[Pastoral Psychology](#)

[Aims and scope](#) →

[Submit manuscript](#) →

[Cecilia Salgado-Lévano](#) ✉ & [Eduardo Manzanares-Medina](#)

[Sections](#)

[Figures](#)

[Refer](#)



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
مجله علمی-پژوهشی

[Find a journal](#)

[Publish with us](#)

[Track your research](#)

[Search](#)

[Saved research](#)

[Home](#) > [Journal of Religion and Health](#) > [Article](#)

# The Relationship Between Spiritual Well-Being, Resilience, and Adherence Among Patients Receiving Hemodialysis Treatment in Türkiye

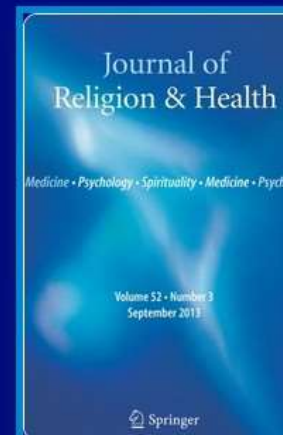
ORIGINAL PAPER | Published: 17 January 2026

(2026) [Cite this article](#)

[Save article](#)

[Elif Bulbul](#) , [Ozge Sukut](#) & [Gul Dikec](#)

 182 Accesses [Explore all metrics](#) →



[Journal of Religion and Health](#)

[Aims and scope](#) →

[Submit manuscript](#) →

[Access this article](#)

[Log in via an institution](#) →



Taylor & Francis  
Online

Journals ▾

Search ▾

Publish ▾

Home ▶ All Journals ▶ Tourism, Hospitality and Events ▶ Tourism Recreation Research ▶ List of Issues ▶ Latest Articles ▶ Pathways to the soul: examining the role ...



Tourism Recreation Research >

Latest Articles

Submit an article

Journal homepage

Enter keywords, authors, DOI, etc

188

Views

0

CrossRef  
citations to date

0

Altmetric


Research Article

# Pathways to the soul: examining the role of mindfulness, inner peace, emotional resilience, and social support in spiritual tourism

Peu Saha & Abhijeet Biswas  

Received 18 Jul 2025, Accepted 17 Dec 2025, Published online: 02 Mar 2026

 Cite this article  <https://doi.org/10.1080/02508281.2026.2625916>

 Check for updates

 Full Article

 Figures & data

 References

 Citations

 Metrics

 Reprints & Permissions

Read this article

## ABSTRACT

Spiritual travel has emerged as a restorative practice that promotes emotional healing, self-reflection,

Related rese

Sample our  
Built Environment  
Journals



People also  
read



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

اگر مقاومت کردید، آن وقت قلّه را فتح خواهید کرد؛ و به قلّه‌ی حاکمیت دین خدا، حاکمیت حق، حاکمیت عدل، به قلّه‌ی رسیدن به مقصود و غرض از خلقت انسانی که عبارت از تکامل انسان و کمال بشری باشد خواهید رسید؛ کاری که از بعد از زمان رسول خدا تا امروز انجام نگرفته... تلاش کنید در این راه استقامت بورزید: فَاسْتَقِمُّوا كَمَا أُمِرْتُمْ وَ مَنْ تَابَ مَعَكُمْ؛ (۱) استقامت مهم است، ایستادگی مهم است و این کار را شما میتوانید بکنید و ان شاء الله به برکت توجه و توسّل به حسین بن علی (علیه السلام) خواهید کرد. (بیانات در پایان مراسم عزاداری اربعین حسینی،

۱۴۰۲/۰۶/۱۵)



