

# وَالصَّابِرِينَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابُوا مَكْرَهًا أَوْ مُصِيبًا قَالُوا سَاءَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ





مدرسه تخصصی زبان  
شاهد و انبار



مرکز تحقیقات  
آسیب دیدگان جنگ



مرکز تحقیقات  
سلامت دفاعی



دفتر خانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



دانشگاه علوم پزشکی  
بقیه الله (عج)



تهاد نمایندگی مقام معلم رهبری  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

## سلسله کارگاه های آموزشی فرهنگی ویژه اعضای هیئت علمی و اساتید مشاور

دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور

در سه روز متوالی

## میزگرد تحلیل تاب آوری اجتماعی

دارای امتیاز فرهنگی

در صورت شرکت

در هر ۳ جلسه



### دکتر عباس استاد تقی زاده

دانشیار و مدیر گروه سلامت در حوادث و بلایا  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



### دکتر جلیل عرب خردمند

رئیس مرکز تحقیقات سلامت دفاعی

تاب آوری اجتماعی: مشارکت همگانی و حضور مردم در صحنه

### دکتر محمدرضا واعظ مهدوی

استاد دانشگاه شاهد، مدیر عامل بنیاد همدلان آینده نگر [هاسب]  
و دبیر ستاد پشتیبانی مردمی دفاع رمضان



روز اول  
دوشنبه  
۳۱ فروردین

تاب آوری اجتماعی: فرهنگ ایرانی و اسلامی

### دکتر حسن ابوالقاسمی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله الاعظم (عج) ، مدیر گروه سلامت  
معنوی فرهنگستان علوم پزشکی، رئیس انجمن خون و سرطان کودکان  
و دبیر ستاد سلامت



روز دوم  
سه شنبه  
۱ اردیبهشت

تاب آوری اجتماعی: انسجام و اتحاد ملی

### دکتر سیدحسن امامی رضوی

مشاور وزیر بهداشت و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی



روز سوم  
چهارشنبه  
۲ اردیبهشت

بصورت برخط ساعت ۱۴:۳۰-۱۳

<https://www.skyroom.online/ch/vcrtums/shahed>



Tehran University of Medical Sciences  
School of Public Health

## تاب آوری اجتماعی: فرهنگ ایرانی – اسلامی

دکتر عباس استاد تقی زاده

دکترای پزشکی و دکترای تخصصی سلامت در حوادث و بلایا

مدیر گروه سلامت در حوادث و بلایای دانشکده بهداشت

عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی

**Email: [ostadtaghizadeh@gmail.com](mailto:ostadtaghizadeh@gmail.com)**

## اهمیت حیطه های مختلف در مدیریت خطر بلایا

Domain	Domain weight	subdomain	Subdomain weight
Institutional	0.292	Management Competency	0.63
		Disaster management resources	0.151
		Disaster management plans	0.218
Economic	0.211	Income	0.547
		Employment	0.345
		Insurance	0.109
Cultural	0.194	Literacy	0.614
		Disaster awareness	0.117
		Worldview	0.268
Social	0.133	Social capital	0.682
		Social security	0.236
		Psychosocial preparedness	0.082
physical	0.088	Location	0.058
		Structure	0.645
		Space	0.297
Environmental	0.082	Ecosystem	1

# اضلاع سه گانه هویت ایرانی

- ۱ - هویت اسلامی
- ۲ - هویت باستانی
- ۳ - هویت تجدیدی

# عناصر فرهنگ ایرانی

- ۱- زبان فارسی و گویش‌ها و لهجه‌های آن که فراتر مرزهای سیاسی است.
- ۲- مراسم ملی از جمله نوروز و شب یلدا و گاه‌شماری خورشیدی
- ۳- فلسفه، دانش و حقوق
- ۴- دین‌ها و آیین‌های یکتاپرستی و مهرپرستی
- ۵- هنر ایرانی (ادبیات و شعر فارسی، معماری ایرانی و خوراک ایرانی)

# نمادهای فرهنگی برای تاب آوری اجتماعی

- مفهوم وطن
- پرچم و نمادهای ایرانی
- اشعار حماسی
- چهارشنبه سوری و تحویل سال
- دین و معنویت



- یکی از عوامل تأثیرگذار بر تاب‌آوری، **معنویت** است که بر اساس نتایج بدست آمده، می‌تواند باعث ایجاد روندی مثبت در تاب‌آوری شده و در نهایت در سلامتی افراد نقش داشته باشد.



## References

- Satria B, et al. The effect of a community-based spiritual life review program on .... Enfermeria Clinica. 2018;28:55-60.  
Nourian M, et al. The lived experiences of resilience in Iranian.... Int J of Qua Stu on Health and Well-being. 2016;11(1):30485.  
Cherry KE, et al. Spirituality, Humor, and Resilience After Natural and Disasters. Journal of Nursing. 2018;50(5):492-501

# تعاریف تاب آوری معنوی

جدول ۱: برخی تعاریف تاب آوری معنوی

<p>تاب آوری معنوی صرفاً بهبودی از ناملايمات نیست، بلکه به عقب بازگرداندن به روشی است که ممکن است شناخت عمیق‌تری از خدا و خود داشته باشد. با راهنمایی درست، در زمان‌های سختی و دشواری و دوره‌های درد و استرس، ما فرصتی بی‌نظیر داریم که می‌توانیم رابطه خود را با خدا پرورش دهیم و بتوانیم آن را به روش‌های شگفت‌آور رشد دهیم (۲۳).</p>	<p>ویکس، ۲۰۱۵</p>
<p>تاب آوری معنوی، توانایی است که توسط نفس معنوی درونی فرد، روابط معنوی بیرونی و سایر روابط اجتماعی پرورش یافته تا در زمانی که خوبی جهان هستی کمرنگ درک می‌شود، به خصوص در زمان بحران‌ها، به آن اطمینان کنیم (۲۴).</p>	<p>نلسون بکر، ۲۰۱۳</p>
<p>تاب آوری معنوی، تاب آوری است که به طور معمول با متعهد بودن به ارزش‌ها و اصول پایه و اصلی، بصیرت و تحمل ارزش‌ها و باورهای دیگران در ارتباط است (۲۵).</p>	<p>مک کراتی، ۲۰۱۱</p>

در همه **مطالعات داخلی** این خلاء به چشم می خورد که با توجه به شرایط خاص دینی و مذهبی کشور عزیزمان ایران، **چارچوب مفهومی تاب آوری معنوی در بلایا و فوریت ها چیست و چگونه می توان آن را اندازه گیری کرد؟**



#### References

- Saadattalab A, et al. Role of spiritual happiness in the relationship.... J Res in Psych H. 2020;14(1):115-29.
- Rajabiyan DM, et al. Role of Spiritual Health in the Resiliency .... J of Rooyesh-e- Ravanshenasi. 2019;8(1):97-108.

# مفهوم پرداززی

کد	زیر حیطه	حیطه
	صبر	مفهوم مشخصات
مقاومت، تحمل سختی‌ها، خونسردی در برخورد با مشکلات، شکیبایی در تنگناها، اعتقاد به نتیجه دادن صبر	حفظ شرایط وجودی خود	
حفظ توان تصمیم‌گیری، تلاش در حفظ روحیه، زنده نگه داشتن امید، مضطرب نشدن در زمان بلایا، حفظ پویایی	انعطاف‌پذیری	
تغییر متناسب با شرایط، عدم یک‌دندگی، کنار آمدن با شرایط دشوار، سازش، تغییر در شرایط سخت	بازیابی	
بهبود دوباره، شادی و نشاط دوباره، بازیابی توانایی‌ها، توان برگشت به قبل، بهتر از قبل شدن	ایمان به متبع فرامادی	
	ایمان به قدرت مافوق، توکل به خدا، اعتقاد به مالکیت خدا، قرار دادن خدا به عنوان تنها متبع امید، توجه به وجوه خدا در پدیده‌های مختلف، ایمان به معاد،	

# تعریف تاب آوری معنوی در حوادث

- براساس پنج مفهوم اصلی استخراج شده از این مطالعه، تاب آوری معنوی در بلایا را می توان به شکل زیر تعریف کرد

توانایی صبر و حفظ شرایط وجودی خود، انعطاف پذیری و بازتوانی در برابر دشواری ها (بلایا) از طریق اعتقاد و اعتماد ذهنی و عملی به یک منبع ماورائی مالک، مستدام، یاریگر و قابل اتکا.

# ابعاد تاب آوری معنوی



**Figure ۲.** Domains of spiritual resilience in disasters and emergencies

## حیطه های تاب آوری متنوی در بلایا

حیطه	زیر حیطه	کد	
مؤلفه‌ها	خودشناسی	عزت نفس، اعتماد به نفس، دلبستگی‌های مثبت، شجاعت، اجتناب از فاجعه انگاری، خود مراقبتی، داشتن هدف در زندگی، دیدن داشته‌ها، خود آگاهی، تجربه نمودن بلایا، خوش بینی، شوخ طبعی، پاسخ درست دادن به چرایی مسائل و مشکلات، عشق، ارتباط با خود، سازگاری، تلاش در حفظ روحیه، دیدن زندگی به صورت مجموعه‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌ها	
	دگرشناسی	ارتباط با دیگران، مشارکت در گروه‌ها و کمپین‌ها، خدمت به دیگران (کمک‌های داوطلبانه)، ظلم نکردن، رعایت حق‌الناس، همدلی در زمان بلایا، داشتن مسئولیت اجتماعی، دید مثبت به دیگران داشتن، ارتباط با محیط زیست، بخشش به دیگران	
	خداشناسی	ذهنی	ارتباط با خدا، تداوم باورها و رفتارهای دینی، گله و شکایت نکردن به درگاه الهی، شکرگزاری در هر حالی، درک درست از دین، منتسب نکردن هر اتفاقی به خداوند
		عملی	روزه، نماز، حج، حضور در مسجد/عبادتگاه، خواندن کتاب مقدس، شرکت در مراسم آیینی، قرآئت ادعیه، دعا کردن، پیروی از انبیاء و اولیای خدا، رعایت حلال و حرام

نَفْسًا رَافِقًا  
مَكْرُوفًا

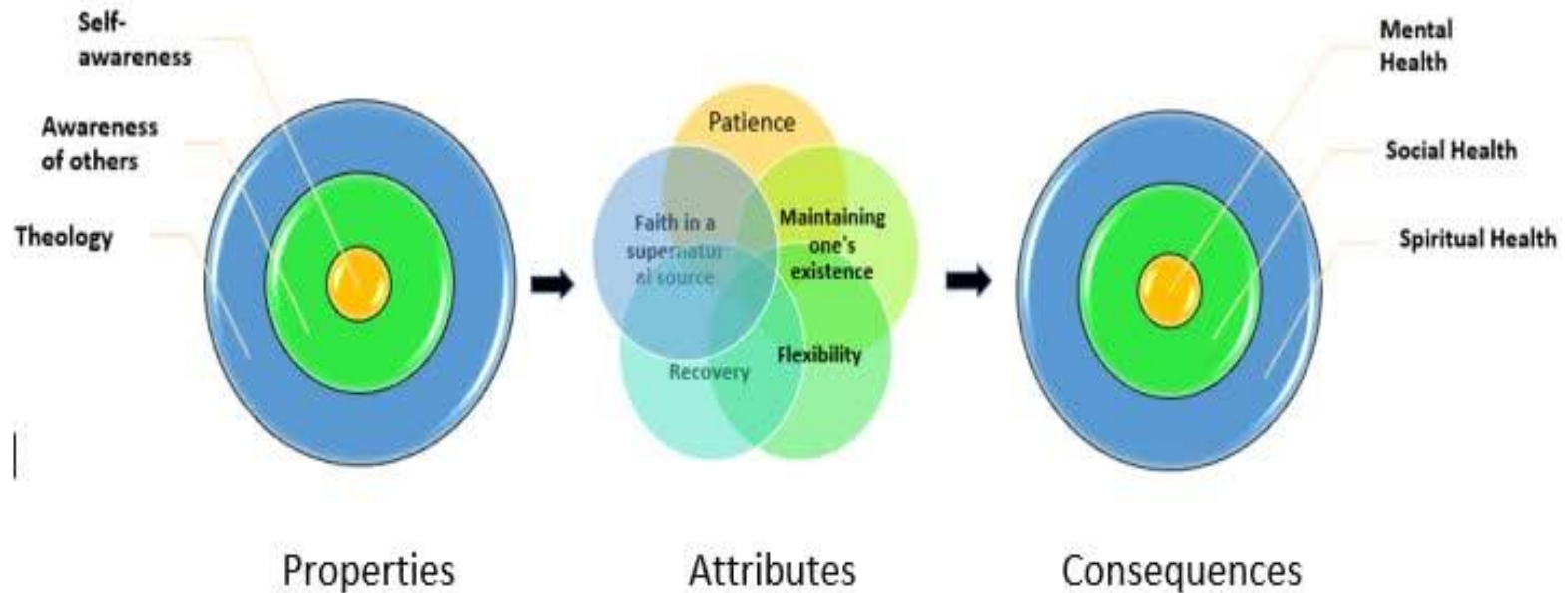
۹۱ حاد ۱۳ ع

تفسیر بیان از علی دایی

## پیامدهای تاب آوری معنوی در حوادث

کد	زیر حیطه		حیطه
به حداقل رسیدن اضطراب، پیشگیری از PTSD، عدم ابتلا به افسردگی، پیشگیری از خودکشی، حس امنیت، بالا رفتن آستانه تحمل، احساس سرور و شادمانی	روانی	سلامت	پیامدها
قابلیت و قدرت تدبیر امور، گرفتن تصمیمات درست در جامعه، کاهش آسیب‌های اجتماعی، کنترل رفتارهای خود در اجتماع، فروتنی در برخورد با دیگران	اجتماعی		
تعالی روح در سختی‌ها، احساس رضایت واقعی از زندگی، پذیرش راحت‌تر شرایط ناگوار زندگی، رسیدن به اطمینان قلبی، نزدیک‌تر شدن به معنای واقعی زندگی	معنوی		

# چارچوب مفهومی تاب آوری معنوی در بلایا



**Figure1:** Conceptual framework of spiritual resilience in disaster and emergencies and its consequences

## مصادیق تاب آوری معنوی اسلامی

- شهادت و زندگی جاودانه: **ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله امواتا**
- نظارت: **وانت على كل شى شهيد**
- وعده نصرت و پیروز: **اذا جا نصر الله و الفتح**
- وعده نعمت: **و سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقبى الدار**
- شکر: **لئن شکرتم لازیدنکم**
- امتحان به عنوان سنت الهی

۲ - (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَّ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ) (انبیاء / ۳۵)

هر نفسی مرگ را می‌چشد، و ما شما را با گرفتاری به بد و نیک □ آزمایش کنیم □ عذاب دهیم و به سوی ما بازگردانده می‌شوید.

- Every soul shall taste death, and **We will test you with good and ill by way of test**, and to Us you will be brought back.
-

۴ - الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ  
الْغَفُورُ (ملک / ۲)

« آن کس که مرگ و حیات را آفرید تا شما را □ بیازماید. □ عذاب دهد که کدامیک نیکوکارترید و او مقتدر و بسیار آمرزنده هست. »

- He, who created death and life that **He may test you** [to see] which of you is best in conduct. And He is the All-mighty, the All-forgiving.

۷ - وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشْرًا صَابِرِينَ (بقره/۱۵۵)

و قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مالها و جانها و میوه ها، □ آزمایش می کنیم □  
عذاب می دهیم و بشارت ده بر صبر پیشگان.»

- **We will surely test you** with a measure of fear and hunger and a loss of wealth, lives, and fruits; and give good news to the patient

۹ - إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ وَفَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ (صافات/ ۱۰۶ - ۱۰۷)

• این همان □ امتحان □ عذاب آشکار است (۱۰۶) و بر او ذبح بزرگی فدا ساختیم (۱۰۷).

- This was indeed **a manifest test** (106) Then We ransomed him with a great sacrifice (107).

## ۱۳ - قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ (نمل - ۴۰)

- گفت: این توانایی از فضل خدای من است تا مرا بیازماید که (نعمتش را) شکر می‌گویم یا کفران می‌کنم،

He said, 'This is by the grace of my Lord, **to test me if I will give thanks or be ungrateful.**

## راهبردهای ارتقای تاب آوری معنوی در حوادث

۱. تقویت مسئولیت پذیری اجتماعی (از طریق ایجاد شبکه‌های اجتماعی حمایتی)
۲. توسعه مهارت‌های شخصیتی (اعتماد به نفس، حل مسئله، کنترل خشم، کنترل اضطراب)
۳. توسعه آگاهی و پشتیبانی‌های معنوی
۴. توسعه تقید به مناسک معنوی

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

# وَيْثُ الْعَصَبِيَّةِ