

آیا صبر همان تاب‌آوری است؟

مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی

خدابخش احمدی*

چکیده

در دهه‌های اخیر دو اصطلاح «تاب‌آوری» و «صبر» پژوهش‌های زیادی را به سوی خود جلب کرده‌اند. اکنون پرسش این است که آیا این دو متغیر دارای یک سازه هستند یا دو سازه مختلف دارند؟ چه شباهت و تفاوت‌هایی بین این دو وجود دارد؟ این مطالعه از نوع کیفی (تحلیلی) است که به روش مروری انجام شد که ترکیبی از روش مرور سیستماتیک، تحلیل محتوا و مرور ادبیات بود. اطلاعات از منابع کتاب و مقاله جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد که صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. به لحاظ سازه‌های مفهومی صبر شامل بازداری از خشم، بازداری از شهوات، شکیبایی، استقامت، انتظار و گشایش عقل است؛ در حالی که سازه‌های مفهومی تاب‌آوری شامل تحمل‌پذیری، انطباق، بازگشت، سازگاری، افزایش ظرفیت و تغییر و بازسازی است. به همین ترتیب فرایند رشد صبر عبارتند از: بازداری هیجانی؛ شکیبایی؛ استقامت؛ انتظار و کمال. پس می‌توان نتیجه‌گیری کرد که روش صبر به‌عنوان یک مدل در سبک زندگی اسلامی می‌تواند هم در پیشگیری و مداخله و هم در رشد و تکامل آدمی، به‌ویژه در مداخلات مرتبط با بحران به کار رود. این رویکرد می‌تواند جایگزین مناسبی برای دیدگاه‌های هیجان‌مدار و تاب‌آوری باشد.

واژگان کلیدی: صبر، تاب‌آوری، نظریه‌پردازی، بحران، هیجان.

مقدمه و بیان مسئله

در دهه‌های اخیر دو اصطلاح «تاب‌آوری»^۱ و «صبر»^۲ پژوهش‌های زیادی را به سوی خود جلب کرده‌اند. خاستگاه تاب‌آوری شرایط استرس و بحرانی و راهی برای گذر از سختی‌ها با رویکرد سلامت محور، و خاستگاه صبر فرهنگ دینی و قرآنی و با رویکرد اخلاقی و رویکرد رویارویی با سختی‌ها و بحران‌های زندگی است. در حال حاضر مطالعات مربوط به هر دو موضوع توسعه یافته و به‌عنوان ویژگی شخصیتی، موضوع تربیتی، عامل آسیب‌پذیری و متغیر آسیب‌شناسی و روش مداخله‌ای مورد مطالعه قرار گرفته است. اخیراً مطالعات مربوط به موضوع صبر و تاب‌آوری به حوزه خانواده، سازمان و جامعه نیز سوق یافته است.

در بررسی اجمالی از مطالعات انجام شده ملاحظه می‌شود که برخی از محققان، این دو متغیر (تاب‌آوری و صبر) را مترادف در نظر گرفته‌اند، مانند «نقش صبر و تاب‌آوری در ...» همچون: خسروی و همکاران (۱۳۹۷) و جهانی و همکاران (۱۳۹۵). در برخی از مطالعات آن دو را متفاوت دانسته و صبر را متغیر مستقل و تاب‌آوری را متغیر وابسته دیده‌اند، مانند «اثر بخشی صبر بر تاب‌آوری» همچون: قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۷)؛ علی احمدی و جناب‌آبادی (۱۳۹۷) و خامدی (۱۳۹۶) و برخی دیگر تاب‌آوری و صبر را یک مفهوم گرفته‌اند؛ این دسته از عبارات «تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی» و «تاب‌آوری معنوی» استفاده کرده‌اند، مانند: بخشی‌زاده و همکاران (۱۳۹۵). در برخی پژوهش‌های دیگر آمیختگی و تلفیق بین صبر و معنویت و تاب‌آوری مشاهده می‌شود، مانند: کاویانی و همکاران (۱۳۹۳).

اکنون پرسش این است که آیا این دو متغیر (تاب‌آوری و صبر)، دارای یک سازه هستند یا دو سازه مختلف دارند؟ چه شباهت و تفاوت‌هایی بین این دو به لحاظ مفاهیم، مبانی، روش و فنون وجود دارد؟ در این مقاله تلاش می‌شود تا دو اصطلاح «تاب‌آوری» و «صبر» از ابعاد و جنبه‌های ۱. تعریف و مفهوم‌سازی، ۲. ویژگی‌ها، ۳. انواع و ۴. فرایند ایجاد و رشد بررسی و تحلیل شوند.

ضرورت

به جز تداخل مفهومی و کاربردی بین صبر و تاب‌آوری و ضرورت تمایزسازی بین آنها، آنچه برای انجام پژوهش حاضر به‌عنوان ضرورت مطرح می‌باشد، عبارت از این است که: اولاً صبر یک مفهوم با منشأ دینی است که در اسلام نیز بدان تأکید شده است و کار روی آن و کاربردی‌سازی آن می‌تواند منشأ نظریه‌پردازی مبتنی بر الگوی اسلامی باشد. دوم اینکه تحقیقات فراوانی در حوزه

1. Resiliency

2. Patience

روان‌شناسی در زمینه صبر انجام شده و نیز تلاش‌هایی برای کاربرد مداخله‌ای آن در حال انجام است، در حالی که هنوز نیاز به مطالعات نظری در مفهوم‌سازی آن وجود دارد که مطالعه حاضر بخشی از این نیاز است.

پرسش‌های پژوهشی

۱. شباهت‌ها و تفاوت‌های بین صبر و تاب‌آوری در زمینه تعریف و مفهوم‌سازی کدامند؟
۲. شباهت‌ها و تفاوت‌های بین صبر و تاب‌آوری در زمینه ویژگی‌ها و انواع کدامند؟
۳. فرایند رشد صبر با کاربرد در شرایط بحرانی چگونه است؟

روش

تحقیق از نوع کیفی (تحلیلی) است که به روش مروری انجام شد و ترکیبی از روش مرور سیستماتیک، تحلیل محتوا و مرور ادبیات بود. در این پژوهش جامعه آماری دو گروه از منابع بود که به کار گرفته شد؛ یک گروه از منابع نظریه‌ها، دیدگاه‌ها، مدل‌ها و پژوهش‌های انجام شده در زمینه تاب‌آوری بود و دسته دیگری از منابع مربوط به صبر بود. بیشتر منابع مربوط به صبر، کتب در حوزه منابع اسلامی و مقالات علمی مربوط به این موضوع بود. در این زمینه دیدگاه‌های فلاسفه، حکما و متخصصان اسلامی ملاحظه و از قرآن، احادیث و روایات نیز استفاده شد.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از مدل مربوط به نقد نظریه استفاده شد که چارچوب این مدل عبارت بود از: خاستگاه مدل؛ تعاریف و مفهوم‌سازی؛ محدودیت‌های قلمرو؛ نظام ارتباطات درونی و بیرونی مدل؛ تبیین ارکان و هسته مرکزی نظریه؛ بررسی پیش‌فرض‌ها و مبانی فکری و فلسفی؛ بررسی و ارزیابی نقاط ضعف و قوت ساختار و سازمان منطقی مدل؛ نقد براساس مبانی اندیشه‌ای؛ نقد نظریه با مبانی فکری و فلسفه اسلامی شامل: مبانی هستی‌شناختی، مبانی معرفت‌شناختی، مبانی انسان‌شناختی، مبانی روش‌شناختی، مبانی ارزش‌شناختی؛ تعارض یا تناقضات براساس گزاره‌ها؛ بررسی انطباق‌ناپذیری و دلالت‌های منفی مدل و بررسی دستاوردهای حاصل از نقد مدل.

با وجود تلاش محقق در زمینه انجام بهتر این پژوهش، محدودیت‌هایی در آن وجود داشت؛ مهم‌ترین آن اینکه تحقیقات در مورد صبر بسیار اندک است. بیشتر منابع در این باره توصیفی مفهومی و فاقد هر نوع مدل‌سازی در این زمینه است و تلاش کمتری برای ارائه فنون و روش‌ها در این موضوع شده است. تلاش‌های حداقلی برای روشن‌کردن این حوزه و مداخلات آن با عجله

صورت گرفته و تنها به ابزارسازی ساده، سنجش روابط یا نقش و مداخلات آموزشی به شیوه شناختی بسنده شده است (ترابی و احمدی، ۱۳۸۷؛ احمدی و دارابی، ۱۳۹۶).

نتایج

۱. تعریف و مفهوم‌سازی

مفهوم "صبر" یک واژه قرآنی است و مفاهیم، مضامین، سازه‌ها و عناصر موجود در تعریف "صبر" عبارتند از:

بازداری از خشم: در این مفهوم، صبر یعنی جزع نکردن، بازداشتن زبان از شکایت، حبس نفس از جزع (راغب، ۱۳۸۸)؛ مقاومت و عدم پریشانی در مواجهه با بلا یا (نراقی، ۱۳۶۲)؛ عدم ابراز خشم در برابر سختی‌ها و حوادث (کومر و سیکرکا، ۲۰۱۴؛ اشیتکر و آمونز، ۲۰۰۷). صبر در این معنا همان حلم است.

بازداری از شهوات: در این مفهوم، صبر یعنی ایستادگی در برابر هوا و هوس‌ها، تسلیم نشدن در برابر نفس اماره و مقاومت در برابر تحریکات نفسانی. در این معنا، صبر تمایزدهنده بعد انسانی و بعد حیوانی وجود آدمی است (مطهری، ۱۳۹۷). به همین مضمون صبر در لغت عرب به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است (راغب، ۱۳۸۸).

شکیبایی: در این مفهوم، صبر یعنی تحمل، بردباری، آرام و قرار، نگهداری خویشتن از بی‌قراری (افراسیاب پور، ۱۳۹۱)؛ گشادگی و طمأنینه‌ای همچون پیش از حدوث واقعه، محافظت اعضای بدن از حرکات نابهنجار، مضطرب نشدن (راغب، ۱۳۸۸)؛ مقاومت در برابر ناملازمات (مطهری، ۱۳۹۷)؛ از دست ندادن کنترل (راغب، ۱۳۸۸)؛ حفظ آرامش؛ حفظ تعادل و خودتنظیمی (اشیتنگر، ۲۰۱۲؛ غباری بناب، ۱۳۸۰)؛ نگاهداری نفس از ابتلا به ناخوشی‌ها (طوسی، ۱۳۹۶) در رویارویی با حوادث، بلا یا و مصائب.

استقامت: در این مفهوم، صبر یعنی عزم قوی بر شروع و تداوم، پشتکار و استقامت در تلاش و مبارزه با حوادث (فیض کاشانی، ۱۳۷۹)؛ ثبات، استحکام و قدرت مقاومت در انجام تکالیف (مطهری، ۱۳۹۷)؛ عزم و جزم برای انجام عمل (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳)؛ پایداری در رسیدن به کمال (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۲)؛ داشتن اطمینان و اعتماد به نفس (غباری بناب، ۱۳۷۹).

انتظار: در این مفهوم، صبر یعنی انتظار کشیدن، انتظار گشایش (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۷)؛ انتظار ظفر و فرج (کاشانی، ۱۳۸۲)؛ انتظار کشیدن برای پاداش (استیونس و

همکاران، ۲۰۰۵)؛ به تأخیر انداختن خواسته‌های آنی به منظور دستیابی به پاداش‌های بزرگ‌تر در آینده (دای و فیشباخ، ۲۰۱۳؛ روساتی و همکاران، ۲۰۰۷؛ بتینگر و اسلونیم، ۲۰۰۶).

گشایش عقل: در این مفهوم، صبر یعنی جوهر عقل، جوهر علم، روح علم. در این معنا، رابطه مثلی بین صبر و عقل و علم وجود دارد. تا صبر نباشد علم نافع هم نخواهد بود، پس کمال علم به صبر و جمال صبر به علم و کمال و جمال عقل به علم و صبر است (کاشانی، ۱۳۸۲).

از سوی دیگر مفهوم "تاب‌آوری" بیشتر به معنای بازگشت به گذشته به کار می‌رود که از ریشه لاتین "resilio" به معنای پرش به گذشته برگرفته شده است (کلین و همکاران، ۲۰۰۳). این اصطلاح شاید از سال ۱۹۷۳ در زمینه اکولوژیکی وارد مباحث علمی شده (هلینگ، ۱۹۷۳)، و سپس در نظام‌های اجتماعی (ادگر، ۲۰۰۰)؛ در نظام‌های انسانی (کارپنتر، ۲۰۰۱) و در مدیریت سوانح (برکس، ۲۰۰۳) به کار گرفته شد. مفاهیم، مضامین، سازه‌ها و عناصر موجود در مفهوم تاب‌آوری عبارتند از:

تحمل‌پذیری: در این مفهوم، تاب‌آوری یعنی ایستادگی در برابر خطرها (دیویس، ۲۰۰۶)؛ توانایی تحمل تخریب بدون خروج از تعادل (کارپنتر و همکاران، ۲۰۰۱)؛ ظرفیت برای جذب اختلال، ظرفیت و توانایی مقاومت در برابر استرس و سالم ماندن از یک بحران یا فاجعه (استامپ، ۲۰۱۳)؛ توانایی مقابله با اختلالات (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۲۰)؛ برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی در شرایط مخاطره‌آمیز (کانور و دیویدسون، ۲۰۰۳)؛ تعادل بین عوامل خطر ساز و عوامل محافظتی درونی و بیرونی (برودریک و ساویر، ۲۰۰۳)؛ رهایی از آثار و رویدادهای ناگوار زندگی (راتر، ۱۹۸۷؛ راتر، ۱۹۹۹)؛

انطباق: در این مفهوم، تاب‌آوری یعنی کنار آمدن موفقیت‌آمیز با عوامل استرس‌زا و موقعیت دشوار (مک کوین، ۱۹۹۶)؛ انطباق درست در رویارویی با استرس، دشواری و تهدید (ساتویک و همکاران، ۲۰۱۴)؛ انطباق با وضعیت موجود (فولک و همکاران، ۲۰۱۰)؛ انطباق با فشارهای خارجی (ادگر، ۲۰۰۰)؛ ظرفیت انطباق پس از یک بحران یا فاجعه (استامپ، ۲۰۱۳)؛ انطباق موفق در مصائب و شرایط استرسی ناتوان‌ساز (برودریک و ساویر، ۲۰۰۳)؛ پاسخ انطباقی طبیعی در تهدیدات جدی (کانور و دیویدسون، ۲۰۰۳)؛ انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار (لادر و سیکتی، ۲۰۰۰)؛

بازگشت: در این مفهوم، تاب‌آوری یعنی توانایی بازگشت به حالت قبل، توانایی برای جذب تغییرات (هولینگ، ۱۹۷۳)؛ مقاومت بیشتر در برابر تغییر (سازمان ملل، ۲۰۰۲)؛ بازگشت به حالت اولیه (پیم، ۱۹۸۴)؛ ظرفیت بازگشت به عقب پس از یک بحران یا فاجعه (استامپ، ۲۰۱۳)؛ و بازگشت به شرایط اولیه (بونانو، ۲۰۰۴)؛

سازگاری: در این مفهوم، تاب‌آوری یعنی سازگاری موفقیت‌آمیز در شرایط تهدیدکننده (ماستن، ۲۰۰۷)؛ افزایش ظرفیت سازگاری (کارپنتر و همکاران، ۲۰۰۱)؛ انعطاف‌پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی، توانایی سازگاری مناسب در زمان استرس و تهدید (مندل و همکاران، ۲۰۰۶)؛ توانایی سازگاری با سطح کنترل بنا بر شرایط محیطی (بلاک، ۲۰۰۲)؛ توانایی سازگاری با درد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۹)؛ توانایی رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زا (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۲۰) و سازگاری مثبت در تجارب آسیب‌زا (گلدستین و بروکز، ۲۰۰۵)؛

افزایش ظرفیت: در این مفهوم، تاب‌آوری فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و ناملايمات زندگی (بونانو، ۲۰۰۴)؛ به وجود آمدن فرصت (کارپنتر و همکاران، ۲۰۰۱)؛ ظرفیت ذاتی برای کاهش خطر (منینا، ۲۰۰۶)؛ توانمندی غلبه بر تهدیدات (کانور و دیویدسون، ۲۰۰۳)؛ افزایش اطمینان به توانایی خود، داشتن توانایی مقابله، عزت نفس، ثبات عاطفی (پنکوورت، ۲۰۰۹) و عامل افزایش کیفیت زندگی (حق‌رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰) است؛

تغییر و بازسازی: در این مفهوم تاب‌آوری، یعنی شرکت فعال و سازنده فرد در محیط پیرامون خود، رشد و پیامدهای مثبت به دنبال دوره‌ای از به هم خوردن تعادل (کانور و دیویدسون، ۲۰۰۳)؛ دگرگونی در وضعیت موجود، تغییرات در آینده (فولک و همکاران، ۲۰۱۰)؛ تجربه کارهای جدید برای نوآوری و توسعه، نوسازی، احیاء، خودسازماندهی دوباره و پیشرفت پس از شرایط دشوار، سازوکار ذاتی برای خوداصلاحگری، عامل بالقوه برای تغییر (ورنر، ۱۹۹۷)؛ تغییر به حالت جدید، توانایی برای سازماندهی دوباره خود (کارپنتر و همکاران، ۲۰۰۱)؛ بازیابی سریع پس از شوک (برونیو، ۲۰۰۴) و دستیابی به موفقیت (کانور و دیویدسون، ۲۰۰۳).

۲. ویژگی‌ها

ویژگی‌های زیر که در تاب‌آوری وجود دارد، با ویژگی‌های تعریف شده از صبر مشترک است:

- تاب‌آوری در پاسخ به حوادث استرس‌زای زندگی (پرکینز و جونز، ۲۰۰۴) یک سبک مقابله‌ای پایدار (لاموند و همکاران، ۲۰۰۹) است. بر این اساس می‌توان گفت که صبر و تاب‌آوری ظرفیت روبه‌رو شدن، غلبه کردن و قوی‌تر شدن به وسیله تجربه مشکلات یا آسیب‌ها است. پس فرایندهای اصلی در آنها عبارتند از: ۱. مواجهه با سختی‌ها و تهدیدها، ۲. سازگاری، ۳. رشد و پیشرفت (لاتر و همکاران، ۲۰۰۰)؛ بنابراین کسی که در معرض آسیبی که مخل تحول طبیعی است، قرار نگیرند و بر آن غلبه نکنند، به‌عنوان تاب‌آور به شمار نمی‌روند (گلدستین و بروکز، ۲۰۰۵).

- تاب‌آوری به‌عنوان یک صفت نسبتاً پایدار می‌باشد (وایو و همکاران، ۲۰۰۸) و به‌عنوان یکی

از سازه‌های شخصیتی مفهوم‌سازی شده است (بلاک، ۲۰۰۲). خصیصه‌ای طبیعی که برای رشد و کمال در هر انسانی وجود دارد که در شرایطی می‌تواند آشکار شود (ورنر، ۱۹۹۷). البته این رشد مدیون تلاش و فعالیت خود فرد است؛ زیرا آن یک وضعیت انفعالی نیست، بلکه فرد مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. افراد تاب‌آور چهار ویژگی اصلی دارند: ۱. کفایت اجتماعی (مانند تفاهم، انعطاف، همدلی، مهربانی، مهارت ارتباطی و شوخ‌طبعی)؛ ۲. مهارت‌های حل مسئله (مانند برنامه‌ریزی، یاری‌جویی، تفکر انتقادی و خلاق)؛ ۳. خودگردانی (هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی و تسلط بر وظایف) و ۴. هدفمندی و خوش‌بینی به آینده (هدف‌گیری، خوش‌بینی و معنویت) (ماستن، ۲۰۰۱).

- تاب‌آوری در بین افراد مختلف متفاوت و با عواملی در ارتباط است؛ این عوامل عبارتند از: عوامل فردی (هوش، خلق و خوی)؛ عوامل خانوادگی (ویژگی‌ها)؛ عوامل اجتماعی (حمایت)؛ و معنوی (دینداری، تعالی، هوش معنوی) (کاندلی، ۲۰۰۶؛ جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۳). تاب‌آوری صفتی است که هر فردی سطحی از آن را دارد. تاب‌آوری شامل رفتارها، افکار و عملکردهایی است که در هر کسی می‌توان آموخت و پرورش داد (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۲۰).

افزون بر ویژگی‌هایی که بین صبر و تاب‌آوری مشترک است، صبر ویژگی‌هایی اختصاصی دارد که به شرح زیر می‌باشد:

- صبر ویژگی انحصاری انسان است. حیوانات فاقد صبر هستند. شهوت بر حیوانات مسلط است و عقلی که با شهوت معارضه کند، در حیوانات نیز وجود ندارد. در ملائکه نیز صبر متصور نیست، زیرا شهوت بر آنها تسلط ندارد؛ اما در آدمی شهوت و عقل هر دو موجود است و با یکدیگر معارض و هرگاه عقل حاکم بر شهوت شود، آن را صبر می‌نامند (غزالی، ۱۳۸۳، ص ۳۴۵). صبر محور و دربردارنده تمام فضیلت‌هاست (افراسیاب‌پور، ۱۳۹۱). صبر انسان را به کمال می‌رساند و موجب حرکت آدمی از نفس حیوانی به نفس ملکوتی است (نراقی، ۱۳۶۲).

- صبر اساس ایمان است. واژه «صبر» به همراه مشتقاتش تعداد ۱۰۳ بار در ۹۳ آیه و ۴۵ سوره قرآن آمده و هیچ یک از فضیلت‌های دینی به اندازه صبر در قرآن تکرار نشده است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳)؛ از جمله اینکه: صبر همراه رحمت است (بلد، ۱۷)؛ خدا صابران را دوست دارد (آل عمران، ۱۴۶)؛ پاداش صابران برتر از همه است (نحل، ۹۶؛ قصص ۵۴)؛ صابران پاداش بی حساب دارند (زمر، ۱۰)؛ به صابران وعده پیروزی داده شده است (آل عمران، ۱۲۵)؛ هدایت و رحمت از آن صابران است (بقره، ۱۵۷)؛ صبر لازمه رسیدن به مقام امامت و هدایت است (سجده، ۲۴)؛ صبر قرین حق است (والعصر، ۳؛ بلد، ۱۷)؛ صبر برابر با کل ایمان است (انفال، ۴۹) و نسبت صبر به ایمان مثل نسبت سر به بدن است.

- صبر ابزار رشد عقل (طوسی، ۱۳۹۶) و عامل رشد و تکامل است (آمدی، ۱۳۹۲). آدم صبور یقین دارد که خدا با اوست (شجاعی، ۱۳۸۵). لازمه صبر امید و توکل است (شمشیری و شیری، ۱۳۹۰)، زیرا انسان در رنج و مشقت آفریده شده (بلد، ۴) و موجودی عجول است (اسراء، ۱۱؛ انبیاء، ۳۷) و در شرایط دشوار زود جزع می‌کند و صبر بازدارنده از جزع است و صبر موجب معنایابی برای سختی‌ها و دشواری‌ها و کشف حقایق و ظرایف وجودی است. آدمی به‌وسیله صبر از حد و حدود خود رها شده و به بی‌نهایت بودن و مطلق شدن می‌رسد. گنجینه معرفت حق بر اثر صبر و استقامت در برابر رنج و سختی به دست می‌آید (عطاری، ۱۳۵۱، ۱۳۸۴). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که مهم‌ترین کاربرد صبر در شرایط رنج و مشقت یا همان بحران است.

۳. انواع

از صبر تقسیم‌بندی‌های مختلف و بعضاً مشابهی انجام شده است. تمامی تقسیم‌بندی‌ها تجمیع و به شکل زیر ارائه می‌شود:

الف) انواع صبر براساس موضوع: ۱. صبر بر مصیبت: مصیبت می‌تواند جنگ، فقر یا فقدان باشد (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲). صبر بر مصیبت، صبر محبان و ضد آن جزع است (طوسی، ۱۳۹۶)، انسان با این صبر به نور فراست، دیدن نهان، اطلاع از غیب و مکاشفه یقین می‌رسد. ۲. صبر در معصیت: این صبر مقام خوف است و موجب رسیدن انسان به مقام عفت و عصمت می‌شود (کلینی، ۱۳۸۸). عبارت «صابروا» در قرآن بیشتر بر صبر از معصیت معنا شده است (طوسی، ۱۳۹۶). ۳. صبر بر طاعت: همان صبر عرفانی و مقام رجا است و موجب انس خلوت می‌شود (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲). منظور از «رابطوا» در کنار «صابروا» (آل عمران، ۲۰۰) و «بالصبر» در کنار «الصلاة» (بقره، ۱۴۹) صبر بر طاعت است (میبدی، ۱۳۹۳):

ب) انواع صبر براساس ابعاد وجودی انسان: ۱. صبر بدنی: تحمل رنج‌های بدنی یا جسمانی مشقات و از جمله بیماری است. ۲. صبر نفسانی: بازداشتن نفس از مشتتهای طبع و هوس که براساس نوع هوس نفسانی عفت، شجاعت، حلم و سعه صدر و نیز صبر نفس، صبر قلب و صبر روح نامیده می‌شود (کاشانی، ۱۳۸۲):

ج) انواع صبر براساس نوع پیامد: ۱. آرامش: اگر صبر در نوائب باشد مانند صبر در شرایط خشم، موجب سعه صدر و آرامش می‌شود. ۲. علم و فراست: صبر بر مصیبت موجب رسیدن به علم و فراست و دیدن نهان و امور غیبی است، زیرا بلا موجب خلوص می‌شود (میبدی، ۱۳۹۳). ۳. عصمت: صبر بر معصیت موجب می‌شود که آدمی به نور عصمت برسد (طوسی، ۱۳۹۶). ۴.

انس با خدا: صبر بر طاعت موجب می‌شود که آدمی به انس خلوت با خدا برسد (میبدی، ۱۳۹۳)؛
د) انواع صبر بر اساس قصد و هدف: ۱. صبر فی‌الله: صبر عابدان است در مقام خدمت به امید ثواب؛ ۲. صبر بالله: صبر عارفان است در مقام حرمت بر آرزوی وصال و ۳. صبر مع‌الله: صبر محبان است در حال مشاهدت در وقت تجلی (میبدی، ۱۳۹۳)؛

ه) انواع صبر بر اساس مراتب اخلاق: ۱. توبه: اگر صبر بر ترک شکایت (ترک شکایت از الم جز به سوی خدا) باشد، درجه تائبان است. ۲. قناعت: اگر صبر بر مقدار کمی مال باشد، قناعت است. ۳. زهد: اگر صبر بر فزونی نعمت باشد، زهد است. ۴. شجاعت: اگر صبر در جنگ‌ها باشد، شجاعت است. ۵. محبت: اگر دشواری‌ها را محبت مولا دانستن و شاکر بودن، درجه صدیقان است. ۶. عشق: مقام عشق مقام قدم گذاشتن در وادی بلا، و سوختن و گداخته شدن در بوته دردها و رنج‌هاست (انصاری، ۱۳۶۵؛ خوشحال، ۱۳۸۲).

همچنین در مورد تاب‌آوری می‌توان همان سازه‌های موجود در تعریف تاب‌آوری را به‌عنوان سطوح و مراتب تاب‌آوری دانست که شامل تحمل‌پذیری، انطباق، بازگشت، سازگاری، افزایش ظرفیت و تغییر و بازسازی است.

۴. فرایند رشد صبر با کاربرد در شرایط بحرانی

فرایند و مراحل شکل‌گیری و رشد صبر مبتنی بر نظرات و یافته‌های پژوهشی به شرح زیر ترسیم شده است؛ این فرایند در چهار گام و چهارده مرحله آمده است. مراحل آن نظری و برای اجرا، مداخله و به‌کارگیری نیازمند تدوین پروتکل و اعتباریابی آن است. گام‌ها و مراحل صبر عبارتند از:
الف) گام نخست؛ بلوغ هیجانی: در این گام فرد سعی در صبور بودن دارد و آن را «متصبر» می‌نامند (جامی، ۱۳۷۰، ۱۶۴). این سطح از صبر برای عموم مردم و برای رشد عقل است (تبادکانی، ۱۳۸۲، ص ۲۱۲). ترک جَزَع و شِکْوَه و شکایت و نهان داشتن محنت موجب آشکار شدن نعمت (عطار، ۱۳۸۶، ص ۴۴۵-۵۸۱)، باز شدن زبان عقل، و امکان درک اسرار و رموز عالم می‌شود. شاید دشوارترین گام برای صبر همین باشد و به همین سبب می‌توان گفت که صبر تلخ است، ولی ثمره شیرینی دارد. مراحل این گام به ترتیب زیر است:

مرحله اول: نداشتن شکایت و جزع (خودآگاهی): وقتی سختی و دشواری به آدمی می‌رسد، واکنش اولیه پس از شوک و ناباوری، آه، ناله و جزع است. اینها واکنش‌های رایج در برابر هر شرایط بحرانی است. این واکنش‌ها ممکن است تسکین‌بخش هم باشند، ولی مانع تفکر عقلانی شده و یا دست‌کم آن را به تأخیر می‌اندازد. پس بازداشتن زبان از جزع (راغب، ۱۳۸۸)،

نخستین اقدام در این زمینه است. البته باید توجه شود که نداشتن جزع نه از روی ناتوانی و شرم، بلکه مبتنی بر تصمیم و پذیرش باشد؛

مرحله دوم؛ ابراز نکردن خشم (مثبت‌اندیشی): خشم واکنشی رایج به دنبال گرفتاری‌ها و شرایط دشوار است. پس از سوگ اولیه، باز شدن زبان به شکوه و شکایت از خود، دیگران، زمین و زمان و حتی خدا ممکن است ظاهر شود. خشم بر علیه خود و خشم بر علیه دیگران ممکن است در پی هم بیایند. خشم همچون شکایت و جزع کارکرد تسکینی دارد، با این تفاوت که قدرت آسیب‌زایی بیشتری هم دارد. ابراز نکردن خشم می‌تواند راه را برای رشد و تعالی بگشاید (نراقی، ۱۳۶۲). البته باید توجه شود که ابراز نکردن خشم نه از روی ترس، بلکه باید از روی امید باشد؛

مرحله سوم؛ بازداری از شهوات (حیا): استرس و هیجانات ناشی از شرایط دشوار و بحرانی ممکن است آدمی را به سوی آن دسته از رفتارهای جبرانی و تسکینی سوق دهد که قدرت تخلیه هیجانی فوری دارند، که از جمله آن شهوترانی است. شهوترانی رفتارهایی است که خارج از قواعد و کنترل باشد و عمده‌ترین آن شهوت جنسی، شهوت مواد و الکل و شهوت خوردن و خوابیدن است؛ بنابراین مقاومت در برابر تحریکات نفسانی (راغب، ۱۳۸۸)، یا ایستادگی در برابر هوا و هوس‌ها و تسلیم نشدن در برابر نفس (مطهری، ۱۳۹۷) و خودداری از هوس‌های نفسانی (راغب، ۱۳۸۸) اقداماتی برای مسدود کردن راه‌های فرار از رنج و تخلیه هیجانی است. پس صبر نه تخلیه هیجانی، بلکه نگهداری آن برای بهره‌گیری است؛

مرحله چهارم؛ نبود انتقام (بخشش): انتقام راهی برای تخلیه خشم است. انتقام خشم را تخلیه و درد را افزون می‌کند. اقدام نکردن به انتقام آدمی را قدرتمند و توانمند می‌کند (نراقی، ۱۳۶۲). البته نبود انتقامی که از روی امید باشد.

ب) گام دوم؛ شکیبایی (آرامش): شکیبایی و تحمل مصائب و بردباری در سختی‌ها (ولیکانی و خرمایی، ۱۳۹۴) گام دوم در صبر است. در این گام مهم است که آدمی از نفس خود مواظبت کند تا مبادا گرفتار ارتکاب عمل ناروا شود. این توانایی را انسان دارد که مراقب نفس خود باشد (مائده، ۱۰۵). این مرحله از صبر همان «صبر الله» است. مراحل این گام به ترتیب زیر است:

مرحله پنجم؛ تسکین (شکیبایی): بحران‌ها نظم، آرامش و روال عادی زندگی را برهم زده و تنیدگی را افزایش می‌دهد. پس از مرحله بازداری هیجانی، داشتن آرام و قرار و نگهداری خویشتن (افراسیاب‌پور، ۱۳۹۱) هم لازم و هم امکان‌پذیر می‌شود. در این مرحله داشتن ثبات، عجله نکردن و حفظ آرامش (اشنیتگر، ۲۰۱۲) از اقدامات اساسی است.

مرحله ششم؛ خودمراقبتی (حمایت): برای خودمراقبتی و خودحمایتی اقداماتی همچون محافظت اعضای بدن از حرکات نابهنجار (نراقی، ۱۳۶۲) مانند اضطراب، رفتارهای غیرعادی، مراقبت از ابتلا به ناخوشی‌ها (طوسی، ۱۳۹۶)، از دست ندادن کنترل قوای نفس (راغب، ۱۳۸۸) و پرهیز از عملکردهایی که نیازمند به مراقبت و کنترل دیگران است. خودمراقبتی موجب افزایش مقاومت فرد (مطهری، ۱۳۹۷) و احساس مسئولیت و خودکارآمدی می‌شود؛ همچنین در این مرحله حفظ تعادل، خودنظمی (اشتینگر، ۲۰۱۲) و خودتنظیمی (غباری بناب، ۱۳۷۹) در رویارویی با حوادث، بلایا و مصائب دنبال می‌شود. حفظ تعادل و پرهیز از افکار و رفتارهای افراطی، پرهیز از سکون و بی‌حرکی، ایجاد نظم در برنامه‌ها و روال عادی زندگی از جمله اقدامات این مرحله است.

مرحله هفتم؛ امید و انتظار: امید، توکل و انتظار، سختی‌ها را تحمل‌پذیر می‌سازد. بازداری هیجانی، شکیبایی و استقامت در سایه امید و انتظار معنا پیدا می‌کند. فرد صبور به امید‌گشایش و به انتظار پاداش، سختی‌ها را به جان می‌خرد و برای گذر از این فرایند تمامی ظرفیت خود را به کار می‌گیرد و حتی فراتر از ظرفیت وجودی عمل می‌کند. انتظار در تمامی مراحل صبر مستتر است. بازداری هیجان، بازداری از شهوت، خودمراقبتی و خودتنظیمی، عزم و اراده و پشتکار، تنها به انتظار گشایش و پیروزی امکان‌پذیر است. هرچند هر مرحله از مراحل صبر، فرج و گشایش مخصوص آن مرحله را نیز دارد. این مرحله بیشتر و به طور اختصاصی‌تر بر انتظار فرج، انتظار گشایش کار (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۷)، به دست آوردن کلید گشایش و ظفر (کاشانی، ۱۳۸۲؛ شمس تبریزی، ۱۳۸۵، ج ۵، ص ۲۴۷۹) و کسب کلید دشواری‌ها و پیروزی‌ها متمرکز است. امید به پیروزی و موفقیت و داشتن این باور که گشایش و فرج حتمی (انشراح، ۵ و ۶) و بشارت به صابرين (بقره، ۱۵۵) مورد تمرکز این مرحله از صبر است.

مرحله هشتم؛ معنایابی: اینکه درد و رنج عامل رشد و تکامل آدمی است. مقاومت در برابر تنیدگی، درد و فشار روانی ناشی از رویدادهای بحرانی سبب می‌شود تا ظرفیت فرد افزایش یابد (نوری، ۱۳۸۸؛ استین‌بک، ۲۰۰۸). در چنین نگاهی، مصیبت به‌عنوان ابتلا و امتحان الهی دانسته می‌شود تا ظرفیت وجودی فرد شناخته شود و افزایش یابد. تحمل درد کمک می‌کند تا صعه صدر پدید آید. شرح صدر از مهم‌ترین مؤلفه‌های صبر و اساس قوت قلب، استقامت و خویشتن‌داری است. این ظرفیت بدان اندازه اهمیت دارد که پیامبران اعظم نیز از خداوند «شرح صدر» درخواست می‌کردند (طه، ۲۵).

گام سوم؛ تحکیم: این گام از صبر مرتبط با تغییر است. تغییر نیازمند استقامت، استحکام

روانی و عزم جزم و تلاش است؛ بنابراین صبر سکون، عقب‌نشینی و انفعال نیست. تغییر پس از شدائد و بحران، تحول برای تحقق آرزوهاست. مراحل این گام به ترتیب زیر است:

مرحله نهم؛ گشودگی (شکفتگی): منظور به دست آوردن گشادگی و طمأنینه‌ای (راغب، ۱۳۸۸) فراتر از وضعیت زمان حدوث واقعه است. لازمه گشودگی نرفتن به لاک دفاعی و بیش حفاظتی از خود است. گشودگی نسبت به نظرات، افکار و اندیشه‌های خود و دیگران و کسب تجارب جدید، داشتن اهداف عالی، برنامه‌های متفاوت و در مجموع متفاوت شدن است.

مرحله دهم؛ عزم (تعهد): انسان صبور از مشکلات و ناهمواری‌ها نمی‌گریزد، بلکه برای عبور از آنها تلاش می‌کند. عزم قوی بر شروع و تداوم راه (فیض کاشانی، ۱۳۷۹)؛ عزم جزم برای اقدام به عمل (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳)؛ و مبارزه با شرایط دشوار (فیض کاشانی، ۱۳۷۹) از جمله این تلاش‌ها است. همواره شروع به عمل سخت‌ترین مرحله است. شروع پس از ترسیم هدف و برنامه؛ شروع پس از مشورت با صاحبان امر، شروع با توکل و داشتن راهنمای مسیر می‌تواند تسهیل‌کننده باشد.

مرحله یازدهم؛ پشتکار (استقامت): استحکام و پایداری در برابر تمامی عواملی که انسان را از رسیدن به رشد و کمال بازمی‌دارد (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۳). یکی از مهم‌ترین عامل بازدارنده و مانع رشد آدمی ترس است. در این مرحله غلبه بر ترس و کسب قدرت و جرئت، و افزایش اعتماد به نفس و اطمینان (غباری بناب، ۱۳۷۹) قرار دارد.

گام چهارم؛ کمال: درد و انتظار آدمی را به مقصود می‌رساند (نجم‌الدین، ۱۳۶۴)؛ خوشحال دستجردی، ۱۳۸۲)، پس راه و رمز رسیدن به کمال صبر است (رعد، ۲۲-۲۴). آدمی باید شجاعانه صبر پیشه کند تا از زندان نفس رها شود. این مرحله از صبر براساس خوف و رجا و زهر بلا چشیدن و از دعوی دم کشیدن (مبیدی، ۱۳۹۳)، به تعویق انداختن خواسته‌ها برای نیل به اهداف والاتر (متعالی شدن) است (ولیعانی و خرمایی، ۱۳۹۴). مراحل این گام به ترتیب زیر است:

مرحله دوازدهم؛ صدق رضا (اعتماد): در این مرحله فرد به کسی تبدیل می‌شود که در مقابل بلا یا و آلام صبور است و به او «صابر» گفته می‌شود (جامی، ۱۳۷۰، ص ۱۶۴). صبر به آنچه امر شده است (قشیری، ۱۳۸۷، ص ۳۳۷). این صبر موجب کمال عشق می‌شود (عطار، ۱۳۸۴). عشق یعنی هجران و درد و صبر بر آن؛ عشق یعنی سوز و گداز، اشک و آه، درد و رنج، فراق و هجران و صبر کردن بر آن. در بینش صابر، غم و شادی، امنیت و خطر، سختی و آسانی همه یکی هستند و دوگانگی در بین آنها وجود ندارد (عطار، ۱۳۸۴). این مرحله صدق رضا (عطار،

۱۳۸۶، ص ۴۴۵-۵۸۱) یا صبر بالله (رضاً برضائک) هم خوانده می‌شود. فرد صابر کسی است که از حول و قوه خود خارج شده باشد و به حول و قوه ذات هستی ملحق شده باشد (لا حول و لا قوه الا بالله) (تبادکانی، ۱۳۸۲).

مرحله سیزدهم؛ انتظار پاداش (توکل): انتظار کشیدن برای پاداش (استیونس و همکاران، ۲۰۰۵) و به تأخیر انداختن برخی خواسته‌های آنی به منظور دستیابی به خواسته‌ها و پاداش‌های بزرگ‌تر در آینده (دای و فیشباخ، ۲۰۱۳؛ روساتی و همکاران، ۲۰۰۷؛ بتینگر و اسلونیم، ۲۰۰۶)، و پذیرش و ایمان به چنین پاداشی می‌تواند معنا و مفهوم صبر را برای فرد دائمی و ابدی کند.

مرحله چهاردهم؛ قبول قضا (رضایت): یعنی پذیرش وضع و شرایط موجود و رضایت بر آن از روی حب (ولیکانی و خرمایی، ۱۳۹۴). در این مرحله از صبر، فرد به درجه تسلیم بر قضا (تسلیم‌آلامرک) می‌رسد و شکر بر آنچه از حق به او رسیده است (قشیری، ۱۳۸۷، ص ۳۳۷)؛ به چنین فردی «صبور» گفته می‌شود، چون در هر شرایطی صبر می‌کند (جامی، ۱۳۷۰، ص ۱۶۴). چنین صبوری، صبر علی الله است؛ یعنی صبر بر حکم و قضای الهی (تبادکانی، ۱۳۸۲، ص ۲۱۲). شهادت یا فنای در حق و کسب حیات جاویدان سرانجام آنهاست (ولیکانی و خرمایی، ۱۳۹۴). آنانی که در تلخی خندان هستند و این یعنی قبول قضا به دل خوش (عطار، ۱۳۸۶، ص ۴۴۵-۵۸۱)، زیرا نظر او بر حلاوت عاقبت است (شمس، ۱۳۸۵، ص ۱۱۲).

بررسی فرایند تاب‌آوری نشان داد هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسانی تأمین شود، آن‌گاه تاب‌آوری به ظهور می‌رسد؛ در نتیجه فرایند تاب‌آوری، اثرهای ناگوار، اصلاح یا تعدیل و یا حتی ناپدید می‌شوند (توگاد و فردریکسون، ۲۰۰۴؛ انزلیچت و همکاران، ۲۰۰۶؛ فریبرگ و همکاران، ۲۰۰۶). مراحل و فرایند تاب‌آوری براساس نظریات و پژوهش‌های انجام شده به شرح زیر می‌باشد:

۱. شکیبایی و تحمل: بردباری و تحمل مصائب و سختی‌ها و ایستادگی در برابر خطرها (دیویس، ۲۰۰۶) و توانایی تحمل تخریب بدون خروج از تعادل. ۲. انطباق: تطبیق و کنار آمدن موفقیت‌آمیز با عوامل استرس‌زا، موقعیت دشوار (مک‌کوین، ۱۹۹۶) و فشارهای خارجی (ادگر، ۲۰۰۰). ۳.
- رضایت: پذیرش وضع موجود بدون گلابه و شکایت و قبول وضعیتی که فرد در آن قرار دارد. ۴.
- بازگشت: برگشت به حالت اولیه پس از تجربه شرایط آسیب. ۵. سازگاری: سازگاری موفقیت‌آمیز (ماستن، ۲۰۰۷)، افزایش ظرفیت و انعطاف‌پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی و شرایط تهدیدکننده.
۶. آگاهی: آگاهی فرد نسبت به توانمندی‌های خود. ۷. شایستگی: حفظ شایستگی و صلاحیت در شرایط تهدید و تنیدگی و ایجاد فرصت و تجربه کارهای جدید برای نوآوری و توسعه، نوسازی، احیا،

خودسازماندهی دوباره و پیشرفت پس از شرایط دشوار. ۷. استقامت: پافشاری و ثبات در انجام امور و مداومت در کار و فعالیت. ۸. رشد: برخورداری از رشد مناسب با وجود وضعیت پرخطر و شرکت فعال و سازنده در محیط. پیامدهای مثبت در رویارویی با مصائب و نامایمات زندگی (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۲؛ ویلسون و دروزدک، ۲۰۰۴؛ کارپنتر و همکاران، ۲۰۰۱؛ کانور، ۲۰۰۶؛ ریچاردسون، ۲۰۰۲؛ لایتسی و همکاران، ۲۰۰۶).

بحث

مطالعه حاضر در پی پاسخگویی به این پرسش اساسی بود که آیا دو متغیر صبر و تاب‌آوری، دارای یک سازه هستند یا دو سازه مختلف دارند؟ چه شباهت و تفاوت‌هایی بین این دو به لحاظ مفاهیم، مبانی، روش و فرایند وجود دارد؟ در بخش نتایج تلاش شد تا دو متغیر مزبور از ابعاد مختلف بررسی شوند. هدف اصلی این تحلیل توسعه مفهومی صبر و مفهوم‌سازی کاربردی آن برای شرایط بحرانی است تا مفهوم قرآنی صبر به‌عنوان یک مدل نظری در مداخلات مرتبط با بحران توسعه داده شود. مطابق اهداف و مبتنی بر یافته‌های پژوهش نکات اساسی به شرح زیر مورد بحث قرار می‌گیرد.

صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. مطابق نتایج ملاحظه شد که به لحاظ سازه‌های مفهومی «صبر» شامل بازداری از خشم، بازداری از شهوات، شکیبایی، استقامت، انتظار و گشایش در پیچه عقل است، در حالی که سازه‌های مفهومی «تاب‌آوری» شامل تحمل‌پذیری، انطباق، بازگشت، سازگاری، افزایش ظرفیت و تغییر و بازسازی است. به همین ترتیب فرایند رشد صبر عبارتند از: بازداری هیجانی (نداشتن شکایت و جزع، ابراز نکردن خشم، بازداری از شهوات، نبود انتقام)؛ شکیبایی (حفظ آرامش، خودمراقبتی، خودتنظیمی، گشودگی)؛ استقامت (استحکام، عزم، پشتکار)؛ انتظار (انتظار گشایش و انتظار پاداش)؛ کمال (صدق رضا و قبول قضا). از سوی دیگر فرایند رشد تاب‌آوری شامل شکیبایی و تحمل، انطباق، رضایت، بازگشت، سازگاری، آگاهی، شایستگی، استقامت و رشد است. در باب مقایسه این دو متغیر می‌توان گفت که صبر شامل تاب‌آوری نیز هست. تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا توان تحمل بالایی کسب کند، با شرایط سخت انطباق و سازگاری پیدا کند، به شرایط پیش از دشواری برگردد و با ظرفیت بالاتری به سمت رشد حرکت کند. این فرایند (به جز بازگشت) در صبر هم وجود دارد. مفاهیم و مراحل شکیبایی (حفظ آرامش، خودمراقبتی، خودتنظیمی، گشودگی) و استقامت (استحکام، عزم، پشتکار) تا اندازه‌ای بین صبر و تاب‌آوری مشترک هستند. هرچند که هدف، انگیزه، غایت و پیامدهای این

مراحل در دو متغیر تفاوت‌هایی دارد، ولی از اینکه نگاه شناختی و عقلانی در هر دو وجود دارد و امکان به کارگیری عمومی دارند احتمالاً مشابه هم هستند؛ با این حال «صبر» در مفاهیم و فرایندهایی فراتر از تاب‌آوری است. صبر قبل و فراتر از نگاه شناختی به هیجان‌ها توجه دارد. در صبر بازداري هیجانی (نداشتن شکایت و جزع، ابراز نکردن خشم، بازداري از شهوات، نبود انتقام) نخستین و شاید مهم‌ترین فرایند است، به ویژه دو مرحله بازداري از خشم و بازداري از شهوات پایه‌های اساسی و محوری صبر هستند. به دنبال رویارویی فرد با حوادث بحرانی و شرایط تهدیدکننده، هیجان‌های ناشی از آن تعیین‌کننده نوع واکنش‌ها و رفتارها است؛ بنابراین هیجان‌ها هم مهم هستند و هم اثرگذار. مطابق دیدگاه‌های رایج، هیجان‌ها باید شناسایی شده و ابراز شوند تا جهت رفتار و واکنش آدمی تعیین شود؛ افزون بر این، هیجان‌ها (احساسات) باید از سوی فرد شنیده و تجربه شوند، در حالی که مطابق نتایج حاضر نه ابراز هیجان، بلکه تحمل آنکه همانا صبر است، ارزشمند به شمار می‌رود. در این دیدگاه، تحمل هیجان و ابراز نکردن آن موجب تکامل نفس، ثبات نفس، اطمینان روانی و رشد عقل می‌شود. مطابق دیدگاه مبتنی بر صبر بدون گام‌های هیجانی یادشده امکان نیل به مراحل شناختی شکیبایی و استقامت نیست و یا ناقص خواهد بود. از سوی دیگر، فرایند صبر پس از استقامت تداوم یافته و به مراحل انتظار (انتظار گشایش و انتظار پاداش)؛ کمال (صدق رضا و قبول قضا) می‌رسد. به یک معنا صبر آدمی را از نفس حیوانی تا مقام انسانی و سپس به عالم ملکوت می‌رساند.

صبر محور خصلت‌های شخصیت است: در دیدگاه مبتنی بر صبر، آنچه سازنده شخصیت است صبر می‌باشد که آن هسته محوری سایر خصلت‌های شخصیت است. باید توجه کرد که منظور از صبر، وضعیتی انتخابی است نه تحمیلی. هرگاه شرایطی بر فرد تحمیل شود که او به واسطه ناتوانی یا ترس و شرم از اقدام بازماند، مفهوم صبر اطلاق نمی‌شود (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۳؛ جعفر جلالی و همکاران، ۱۳۹۳). در این زمینه ابزارهای مختلفی برای سنجش صبر ساخته شده است (حسین ثابت، ۱۳۸۷؛ خرمایی و همکاران، ۱۳۹۵، ۱۳۹۳).

صبر موجب سلامتی و تکامل آدمی است: در زمان بروز بحران، صبر و تحمل آنهاست که موجب سلامت روانی می‌شود نه ابراز آنها. دیدگاه‌های هیجان‌مدار بر ابرازگری هیجان توجه دارند. دیدگاه‌های پدیدارشناختی و گشتالتی به تجربه آنی و بلاواسطه هیجان توجه دارند. براساس این دیدگاه‌ها، تجربه دوباره و ابراز هیجانی موجب تخلیه و کاهش اثرهای منفی آن می‌شود. این امر در حالی است که مطابق دیدگاه مبتنی بر صبر، هیجان انرژی پتانسیل دارد و تحمل آن موجب حفظ انرژی و تأمین انرژی لازم برای رشد عقل می‌شود. صبر موجب جلوگیری از ناتوان شدن و هدر

رفتن قوت می‌شود (انفال، ۴۶). انسان به صبر دعوت شده است، زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار و نیز بسیج نیرو برای تکامل نهفته است (بقره، ۴۵؛ آل‌عمران، ۱۸۶-۲۰۰؛ بلد، ۴؛ محمد، ۳۱). سختی‌ها، بلایا و مصائب امری جدایی‌ناپذیر از زندگی است (بلد، ۴)؛ رنج و مصیبت آزمایشی برای انسان‌ها است (بقره، ۱۵۵ و ۱۵۶). موفقیت در امتحان مال و جان که در اثر صبر حاصل می‌شود موجب رشد قدرت اراده می‌شود (آل‌عمران، ۱۸۶). مصیبت و از دست دادن مایه تکامل آدمی است (حدید، ۲۲-۲۳). عالی‌ترین روش رویارویی با سختی‌ها و مصائب صبر و توکل است (اعراف، ۵۵؛ آل‌عمران، ۱۵۰؛ مزمل، ۸؛ حج، ۳۵). آدمی به دلیل صبر به کمال می‌رسد (اعراف، ۱۳۷). انتقام موجب هدر رفت انرژی و قوت می‌شود (نخل، ۱۲۶)؛ پس انسان با صبر به عاقبت نیک می‌رسد (هود، ۴۹)، دچار خسران نمی‌شود (والعصر، ۲ و ۳)، صبر یاری‌دهنده و نجات‌بخش است (بقره، ۱۵۳).

صبر روشی برای رویارویی با بحران است: دیدگاه مبتنی بر صبر همچون دیدگاه تاب‌آوری بر حوادث بحرانی به‌عنوان عامل مهم در تغییر رفتارهای آدمی توجه دارد؛ با این تفاوت که دیدگاه مبتنی بر صبر، حوادث بحرانی را فرصتی برای رشد و تکامل آدمی می‌داند. پس دیدگاه صبر یک ایدئولوژی و سبک زندگی رو به کمال را معرفی می‌کند. در این دیدگاه مشکلات و حوادث زندگی آزمایش‌هایی به شمار می‌روند که خداوند جهت رشد و تکامل بندگانش سر راه آنها قرار داده است (بقره، ۱۵۵ و ۱۵۶). افراد صبور سختی‌ها را مایه رشد و کمال خود می‌دانند. در برخورد با ناملایمات ناله سر نمی‌دهد و در مقابل خوشی‌ها نیز ناسپاس و ممسک نیستند (معارج، ۱۹-۲۲).

نتیجه‌گیری

صبر شامل تاب‌آوری و فراتر از آن است. تمامی فرایندهای تاب‌آوری (به جز بازگشت) در صبر هم وجود دارد. صبر در مفاهیم و فرایندهای بازدارنده‌ی هیجانی، انتظار، کمال، فراتر از تاب‌آوری است. ضمن اینکه صبر روشی برای رویارویی با بحران است، آن نوعی از بودن، عامل فعال شدن عقل و عامل سلامتی و تکامل آدمی است و به یک معنا صبر آدمی را از نفس حیوانی تا مقام انسانی و سپس به عالم ملکوت می‌رساند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. احمدی، خدابخش و عاطفه دارابی (۱۳۹۶)، «اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه»، روان‌شناسی فرهنگی، س ۱، ش ۱، ص ۱۱۴-۱۳۱.
۳. اسکندری، محسن؛ خدابخش احمدی؛ علی فتحی‌آشتیانی؛ پرویز آزادفلاح و زهره پالیزگر (زمستان ۱۳۹۳)، «مقایسه تأثیر روش‌های برون‌ریزی استرس، صبر و ارتباط تلفنی در کاهش علائم اختلالات روانی نظامیان»، مجله روان‌شناسی نظامی، س ۵، ش ۲۰، ص ۵۹-۷۰.
۴. افراسیاب‌پور، علی‌اکبر (زمستان ۱۳۹۱)، «فضیلت صبر در ادبیات تعلیمی»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، س ۴، ش ۱۶، ص ۱۰۳-۱۳۰.
۵. انصاری، عبدالله (۱۳۶۵)، رساله واردات، تصحیح و مقابله وحید دستگردی، تهران: چاپ فروغی.
۶. ایزدی طامه، احمد؛ احمد برجعلی؛ علی دلاور و حسین اسکندری (۱۳۸۷)، «صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی و اجتماعی»، مجله علوم انسانی دانشگاه امام حسین (علیه السلام)، ش ۷۸، ص ۱۰۳-۱۳۰.
۷. آمدی، عبدالرحمن بن محمد (۱۳۹۲)، غررالاحکم و دررالکلم، ترجمه هاشم رسولی محلاتی، قم: دفتر نشر اسلامی.
۸. بخشی‌زاده، شهرزاد؛ غلامعلی افروز؛ احمد به‌پژوه؛ باقر غباری‌بناب و محسن شکوهی یکتا (۱۳۹۵)، «آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر سلامت روانی و تاب‌آوری معنوی در مادران با کودکان آهسته‌گام (کم‌توان ذهنی)»، ارمغان دانش، دوره ۲۱، ش ۵، ص ۴۹۲-۵۱۲.
۹. تبادکانی طوسی، شمس‌الدین محمد (۱۳۸۲)، تسنیم المقربین، شرح فارسی منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، تهران: انتشارات کتابخانه مجلس شورای اسلامی.
۱۰. ترابی، صغری و خدابخش احمدی (استاد راهنما) (۱۳۸۷)، «بررسی مقایسه‌ای اثربخشی روش‌های مداخله آموزش حل مسئله و صبر بر کاهش پرخاشگری»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه امام حسین (علیه السلام).
۱۱. جامی، عبدالرحمن (۱۳۷۰)، نفحات الانس من حضرات القدس، تصحیح مرتضی مدرس گیلانی، تهران: انتشارات اطلاعات.

۱۲. جعفرجلالی، فاطمه؛ طاهره جباری؛ خدابخش احمدی و عبدالله شفیع‌آبادی (۱۳۹۳)، «تأثیر آموزش صبر و حیا از دیدگاه آموزه‌های اسلامی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان شهرستان گرگان»، کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم: مرکز راهبردی مهندسی فرهنگی.
۱۳. جمشیدی، بهنام؛ نرگس عرب مقدم و فریده درخواه (بهار ۱۳۹۳)، «رابطه دینداری و تاب‌آوری در دانش‌آموزان شهر شیراز»، اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۱۰، ش ۱، ص ۱۴۱-۱۶۱.
۱۴. جهانی، مینا؛ خدیجه محبوبی؛ محمد خواجه علی‌نژاد و جهاد نوروزیان (۱۳۹۵)، «جستاری بر مفهوم تاب‌آوری و صبر»، کنفرانس جهانی روان‌شناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز: پژوهش شرکت ایده بازار صنعت سبز.
۱۵. حسین‌ثابت، فریده (۱۳۸۷)، «مقیاس سنجش صبر بر نوجوانان، روان‌شناسی و دین»، س ۱، ش ۳، ص ۷۳-۸۷.
۱۶. حق‌رنجبر، فرخ؛ علیرضا کاکاوند؛ احمد برجعلی و حامد برماس (۱۳۹۰)، «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی»، مجله سلامت و روان‌شناسی، س ۱، ش ۱، ص ۱۷۷-۱۸۷.
۱۷. خامدی، سیما (بهار ۱۳۹۶)، «اثربخشی آموزش صبر بر افزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر»، مجله علوم رفتاری ابهر، ش ۳۱، ص ۳۱-۴۲.
۱۸. خرمائی، فرهاد و اعظم فرمانی (۱۳۹۳)، «بررسی نقش صبر و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی خودکنترلی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز»، همایش بین‌المللی مشاوره با رویکرد دین و معنویت جهت ارتقای سلامت روان و خوب‌زیستی روان‌شناختی، تهران: انجمن مشاوره ایران.
۱۹. خرمائی، فرهاد؛ فاطمه آزادی‌دهبیدی و شیوا حق‌جو (۱۳۹۵)، «مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان»، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره دهم، ش ۱، بهار، ص ۲۱-۳۱.
۲۰. خرمائی، فرهاد؛ فرشته زارعی؛ منصوره مهدی‌یار و اعظم فرمانی (۱۳۹۳)، «نقش صبر و مؤلفه‌های آن به‌عنوان فضایل اخلاقی در پیش‌بینی امید دانشجویان»، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، س ۷، ش ۳، ص ۵۸-۶۸.

۲۱. خسروی، معصومه؛ مهدیه اسفندیاری و نجف طهماسبی‌پور (۱۳۹۷)، «بررسی نقش صبر و تاب‌آوری در استحکام خانواده از دیدگاه اخلاق اسلامی و روان‌شناسی»، دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی اسلام و ارزش‌های متعالی، تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
۲۲. خوشحال‌دستجردی، طاهره (۱۳۸۲)، «بازتاب مفهوم قرآنی صبر در آثار عطار نیشابوری»، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه اصفهان، دوره دوم، ش ۳۲ و ۳۳، بهار و تابستان، ص ۷۳-۱۰۲.
۲۳. خوشحال‌دستجردی، طاهره (۱۳۸۲)، «مقامات عرفانی پیامبر براساس تأویل آیات صبر در کشف الاسرار و دیگر متون عرفانی زبان فارسی»، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه اصفهان، دوره ۲، ش ۳۴ و ۳۵، پاییز و زمستان، ص ۱۷۳-۱۹۸.
۲۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۸)، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه مصطفی رحیمی‌نیا، تهران: انتشارات سبحان.
۲۵. شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۵)، توکل بر خدا، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته.
۲۶. شفیق‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری (۱۳۹۵)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، ویرایش اول، چ ۱۷، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
۲۷. شمس تبریزی، محمد (۱۳۸۵)، مقالات شمس تبریزی، تصحیح محمدعلی موحد، تهران: نشر خوارزمی.
۲۸. شمشیری، بابک و علی شیروانی شیری (۱۳۹۰)، «مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن»، دوفصلنامه تربیت اسلامی، س ۳، ش ۱۳، پاییز و زمستان، ص ۷۹-۹۸.
۲۹. طوسی، محمد بن محمد نصیرالدین (۱۳۹۶)، اخلاق ناصری، ترجمه شهرام رجب‌زاده، تهران: نشر قدیانی.
۳۰. عطار، فریدالدین (۱۳۸۶)، مصیبت‌نامه، تصحیح محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران: نشر سخن.
۳۱. عطار نیشابوری، فریدالدین (۱۳۸۴)، اسرارنامه با تصحیح و تعلیقات و حواشی، سیدصادق گوهرین، تهران: نشر زوار.
۳۲. عطار نیشابوری، فریدالدین (۱۳۵۱)، الهی‌نامه، به تصحیح فواد روحانی، تهران: انتشارات زوار.

۳۳. علی‌احمدی، مرتضی و جناآبادی حسین (زمستان ۱۳۹۷)، «اثربخشی آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر متوسطه اول زاهدان»، مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۱۵، ش ۳۲، ص ۱۸۵-۲۰۲.
۳۴. غباری‌بناب، باقر (۱۳۷۹)، «صبر به‌عنوان روش خودسازی و مقابله‌ای»، مقاله ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان.
۳۵. غباری‌بناب، باقر (فروردین ۱۳۸۰)، «صبر به‌عنوان روش خودسازی و مقابله‌ای»، مقاله ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی دین در بهداشت روان، معاونت پژوهش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
۳۶. غزالی، امام محمد (۱۳۸۳)، کیمیای سعادت، به کوشش حسین خدیوچم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
۳۷. فیض‌کاشانی، ملامحمد محسن (۱۳۷۹)، راه روشن، ترجمه محمدصادق عارف، ج ۲، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۳۸. قدم‌پور، عزت‌اله؛ طاهره رحیمی‌پور؛ فاطمه امیری و زهرا خلیلی (۱۳۹۷)، «اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری»، مجله روان‌شناسی و دین، س ۱۱، ش ۱، پیاپی ۴۱، ص ۳۱-۴۶.
۳۹. قشیری ابوالقاسم عبدالکریم (۱۳۸۷)، رساله قشیری، ترجمه بوعلی عثمان، تصحیح بدیع الزمان فروزانفر، تهران: نشر زوار.
۴۰. کاشانی، عزالدین محمود (۱۳۸۲)، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی، تهران: نشر زوار.
۴۱. کاویانی، زینب؛ نجمه حمید و میرصلاح‌الدین عنایتی (۱۳۹۳)، «تأثیر درمان شناختی رفتاری مذهب محور بر تاب‌آوری زوجین»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، س ۱۵، ش ۳، پیاپی ۵۷، ص ۲۵-۳۴.
۴۲. کلینی رازی، ابوجعفر (۱۳۸۸) الکافی، تهران: انتشارات اسلامیه.
۴۳. محمدی‌اشتهاردی، محمد (۱۳۸۳)، «صبر و مقاومت در سیره پیشوایان»، مجله پاسدار اسلام، ش ۲۷۴، ص ۲۹-۳۱.
۴۴. مطهری، مرتضی (۱۳۹۷)، حکمت‌ها و اندرزها، ج ۳، تهران: انتشارات صدرا.

۴۵. میدی ابوالفضل رشیدالدین (۱۳۹۳)، کشف الاسرار و عدة الابرار، به اهتمام علی اصغر حکمت، تهران: انتشارات امیرکبیر.
۴۶. نجم الدین کبری (۱۳۶۴)، الی الهائم الخائف من لومه الاثم، به تصحیح و توضیح توفیق صبحانی، چ ۱، تهران: انتشارات کیهان.
۴۷. نراقی، ملا احمد (۱۳۶۲)، معراج السعاده، مشهد: انتشارات ندای اسلام.
۴۸. نوری، نجیب الله (۱۳۸۸)، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۱، ش ۴، ص ۱۴۳-۱۶۸.
۴۹. نهج البلاغه (۱۳۷۸)، ترجمه مصر دشتی، قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین، انتشارات محدث.
۵۰. ولیخانی، احمد و فرهاد خرمایی (شهریور ۱۳۹۴)، «دین و درد: پیش بینی ابعاد درد براساس صبر»، نشریه پرستاری ایران، دوره ۲۸، ش ۶۵، ص ۱-۱۰.
51. Adger, W. N. (2000), Social and ecological resilience: Are they related?, *Progress in Human Geography*, Vol. 24, No. 3, Pp. 347-364.
52. American Psychological Association, Retrived From World Wide Web, in 4 Jan, 2020: <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.
53. Berkes, F., J. Colding & C. Folke (2003), *Navigating social-ecological systems: building resilience for complexity and change*, Cambridge: Cambridge University Press.
54. Bettinger, E., & Slonim, R. (2006), Patience among children, *Journal of Public Economics*, 91(1- 2), 343-363.
55. Block, J. (2002), *Personality as an affect-processing system*. Mahwah, NJ: Erlbaum. disciplines: a critical review of the literature. *Nurse Educ Today*, 2009 May; 29(4): 371-9.
56. Bonanno, G. A. (2004), Loss, trauma, and human resilience, *American Psychologist*, v. 59, N. 1, p . 20-28.
57. Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M.(2003), Adolescent resilience: a conceptual analysis, *Journal of Adolescent*, 26, 1-11.
58. Candy, S.J. (2006), Resilience in children A review of Literature with implications for education, Vol. 41 No. 3, 211-236.
59. Carpenter, S. R. et al. (2001), "From metaphor to measurement: Resilience of what to what?", *Ecosystems*, 4, Pp. 765-781.

60. Comer, D.R., & Sekerka, L. E. (2014), Taking time for patience in organizations, *Journal of Management Development*, 33(1), 6-23
61. Connor KM, Davidson JRT (2003), Development of a new resilience scale: the connor–davidson resilience scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18(2): 76-82.
62. Connor, M. (2006), Assessment of resilience in the aftermath of trauma, *The Journal of clinical psychiatry*, 67(2), 46-49.
63. Dai, X., & Fishbach, A. (2013), When waiting to choose increases patience, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 121(2), 256-266.
64. Davis, I. & Y. Izadkhah (2006), Building resilient urban communities, Article from OHI, 31, 1, Pp. 11-21.
65. Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T. & Rockstrom, J. (2010), Resilience thinking: integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and Society*, 15, 1-20. Retrieved from: <http://www.treearch.fs.fed.us/pubs/42598>
66. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, O. H., Martinussen, M., Aslaksen, M., & Flaten, M. A. (2006), Resilience as a moderator of pain and stress, *Journal of Psychosomatic Research*, [61,213-219.
67. Goldstein, S., Brooks, R.B. (2005), Why study resilience. In Goldstein, S., & Brooks, R.B, *Handbook of Resilience in Children*,(pp 49-64), NewYork: Contemporary Books.
68. Holling, C. S. (1973), "Resilience and stability of ecological systems", *Annual Review of Ecology and Systematic*, 4, Pp. 1-23.
69. Inzlicht, M., Aronson, J., Good, C., & McKay, L. (2006), A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 323-336.
70. Klein, R. J. & F. Nicholls (2003), "Thomalla, Resilience to natural hazards: how useful is this concept?" *Environmental Hazards*, 5, 1-2, Pp. 35- 45.
71. Lamond, A.L., Depp, C.A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D.J., Goldshan, Sh., Ganiats, T.G., & Jeste, D.V.(2009),

- Measurement and predictors of resilience among community- dwelling older women, *Journal of Psychiatric Research*, 43, 148- 154.
72. Lightsey, O.R. (2006), Resilience, Meaning and Well being. *The counseling Psychologist*. 34. 1, 96-107.
73. Luthar, S. S, & Cicchetti, D, (2000), The construct of resilience: implications for interventions and social policies, *Development and Psychopathology*, v. 12, p. 857-885.
74. Luther, S.S., Cicchetti, D., & Becher, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work; *Child Development*, 71,543-56.
75. Mandel, J., Mullett, E., Brown, J., Cloitre, M. (2006), *Cultivating Resiliency: A Guide for Parents and School Personnel*, New York: New York University Institute of Trauma and Stress.
76. Manyena, S. B. (2006), The concept of resilience revisited, *Disaster*, 30, 4, pp: 433-450.
77. Masten, A. S. (2001), Ordinary magic: Resilience processes in development, *American Psychology*, 56, 227-238.
78. Masten, A. S. (2007), Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises, *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
79. McCubbin, M. A., & McCubbin, H. I. (1996), Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis. In H. McCubbin, A. Thompson, & M. McCubbin (Eds.), *Family assessment: Resiliency, coping, and adaptation: Inventories for research and practice*. Madison: University of Wisconsin.
80. Perkins D. F, & Jones K. R, (2004), Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, v. 28, p. 547-563.
81. Pimm, S. L. (1984), "The complexity and stability of ecosystems", *Nature* 307, 26, Pp. 321-326.

82. Pinquart, M. (2009), Moderating effect of dispositional resilience on association between hassles and psychological distress, *Journal of Applied Developmental Psychology*, v. 30, p. 1-8.
83. Richardson, G. E. (2002), The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58 (3), 307-321.
84. Rosati, A. G., Stevens, J. R., Hare, B., & Hauser, M. D. (2007), The evolutionary origins of human patience: temporal preferences in chimpanzees, bonobos, and human adults, *Current Biology*, 17(19), 1663-1668.
85. Rutter, M.(1987), Psychosocial resilience and protective mechanisms, *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.
86. Rutter, M.(1999), Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy, *Journal of Family Therapy*, 2, 119-144.
87. Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007), *Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives*, In *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume 18 (pp. 177-208), Brill.
88. Schnitker, S.A.(2012), An examination of patience and well- being, *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
89. Smith, B. W, et al, (2009), The Role of Resilience and Purpose in Life in Habituation to Heat and Pain, *The Journal or Pain*, v. 10, N. 5, p. 493-495.
90. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter- Brick, C. & Yehuda, R. (2014), Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5, 1-14. Retrieved from: <http://www.ejpt.net/index.php/ejpt/article/view/25338>
91. Stainback, Lily (2008), *Teaching Children Christlike Virtues in the Home*, United States of America, Horizon Publishers.
92. Stevens, J. R., Hallinan, E.V., &Hauser, M.D. (2005), The ecology and evolution of patience in two New World monkeys. *Biology Letters*, 1, 223- 226.

93. Stump, E.-M. (2013), New in town? On resilience and “Resilient Cities”. *Cities*, 32, 164-166. Retrieved from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264275113000048>
94. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004), Resilient Individuals use Positive Emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
95. UN/ ISDR (2002), "Living with Risk: A global review of disaster reduction Initiatives", Preliminary Version Prepared as An Interagency Effort Coordinated by the ISDR Secretariat, Geneva, Switzerland.
96. Waugh, Ch.E., Fredrickson, B.L., Taylor, S.F. (2008), Adapting to lifes slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat, *Journal of Research in Personalsity*, 42, 1031-1046.
97. Werner, E. (1997), Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood, *Acta Paediatrica Supplement*, 422, 103-105.
98. Wilson, J. P., & Drozdek, B. (2004), *Broken spirits The treatment of traumatized asylum seekers, refugees and war and torture victims*, New York, R outledge Press.