



مجله الکترونیکی گوهرتندرستی



اسفند ماه ۱۴۰۴





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۶۶

اسفند ماه ۱۴۰۴

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی، گردآوری و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: احسان سلیمی نیا
- مطالب آموزشی: دکتر بهروز کارگری



سخن سردبیر

به نام خدا



اسفندماه ۱۴۰۴ در حالی به ایستگاه پایانی سال نزدیک می‌شود که تقارن آن با ماه مبارک رمضان، ماه توبه و پالایش دل‌ها، فرصتی برای بازخوانی مسئولیت‌های فردی و اجتماعی ما در قبال مردم و میهن فراهم کرده است. امسال اما این تأمل و خودسازی با اندوهی بزرگ درآمیخته است؛ شهادت رهبر معظم انقلاب و شرایط دشوار ناشی از جنگ تحمیلی، فضای کشور را به صحنه‌ای از صبر، همبستگی و ایستادگی بدل ساخته است. در چنین روزهایی، دانشگاه‌ها و به‌ویژه مجموعه بزرگ نظام سلامت، تنها یک نهاد ارائه‌دهنده خدمات درمانی نیستند؛ بلکه تکیه‌گاه آرامش اجتماعی و نماد امید در دل بحران‌اند. کادر سلامت، اعضای هیئت علمی، دانشجویان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، همچون گذشته، با ایمان، تخصص و تعهد، در خط مقدم خدمت‌رسانی

ایستاده‌اند؛ از مراقبت‌های درمانی و بهداشتی تا پشتیبانی روانی-اجتماعی و تقویت تاب‌آوری جامعه. روابط عمومی و امور بین‌الملل دانشگاه، در این مقطع حساس، رسالتی دوچندان بر دوش دارد: روایت دقیق و مسئولانه از تلاش‌های شبانه‌روزی خانواده بزرگ دانشگاه، پاسداشت مقام شهدا و ایثارگران، پاسخ‌گویی شفاف و امیدآفرین به مردم، و همچنین گسترش تعاملات علمی و سلامت‌محور در سطح ملی و بین‌المللی، با هدف ارتقای تاب‌آوری و توسعه ظرفیت‌های تخصصی. باور داریم در روزگار جنگ و فشار، «اطلاع‌رسانی درست» و «همدلی سازمانی» بخشی از درمان جامعه است. اینجانب ضمن تسلیت شهادت رهبر معظم انقلاب به محضر ملت شریف ایران، خانواده‌های معزز شهدا، جامعه دانشگاهی و به‌ویژه همکاران پرتلاش عرصه سلامت، از خداوند متعال می‌خواهم در ماه مبارک رمضان، به برکت رحمت و مغفرت الهی، دل‌های ما را استوار، گام‌هایمان را در مسیر خدمت ثابت، و آینده این سرزمین را سرشار از امنیت، سلامت و عزت قرار دهد. امید آنکه در آستانه نوروز و بهار طبیعت، با اتکال به خداوند و تکیه بر همبستگی ملی، از این روزهای سخت نیز سربلند عبور کنیم.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین‌الملل دانشگاه

فهرست

۱	سخن سردبیر
۴	پیام حضرت آیت الله خامنه ای (ره) رهبر شهید جمهوری اسلامی ایران
۵	پیام مقام معظم رهبری حضرت آیت الله مجتبی خامنه ای (مد ظله العالی)
۱۰	سخن نماینده معزز ولی فقیه در استان و استاندار
۱۲	سخن رئیس دانشگاه
۱۴	اخبار و رویدادها
۲۱	مطالب آموزشی

Web: semums.ac.ir , Email: pr.semums@semums.ac.ir , [Instagram.com/semums.ir](https://www.instagram.com/semums.ir)

Telegram: @semums, Eitta: @semums1368, Rubika: @semums1368

Tel: 023-33448995

SMS: 3000840611

آدرس: سمنان، بلوار بسیج، ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، حوزه ریاست، مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه



پیام تلویزیونی حضرت آیت الله خامنه‌ای برای تشکر از حضور میلیونی ملت بزرگ ایران در راهپیمایی

یوم الله ۲۲ بهمن ۱۴۰۴



حضرت آیت الله خامنه‌ای در پیامی تصویری از کار بزرگ ملت ایران در روز ۲۲ بهمن قدردانی و بر حفظ انسجام ملی تأکید کردند.

متن پیام تلویزیونی رهبر انقلاب اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

لا حول و لا قوة الا بالله العلي العظيم

ملت عزیز ایران! دیروز، روز بیست و دوم بهمن امسال کار بزرگی انجام دادید؛ ایران را سربلند کردید؛ جمهوری اسلامی را مانند همیشه پشتیبانی کردید و به قدرت آن افزودید. دشمنانی که در اظهارات خود، در برنامه‌ریزی‌های خود به دنبال تسلیم ملت ایرانند، مأیوس شدند. این کار بزرگ را دیروز به توفیق الهی انجام دادید و خدای متعال اجر چنین حضوری را و چنین حرکت عظیمی را به ملت خواهد داد؛ و آن، عزت بیشتر، اقتدار بیشتر، و استقلال کامل‌تر خواهد بود؛ ان شاء الله. سعی بشود که اتصال و انسجام ملی را حفظ کنیم؛ همه‌ی ما سعی کنیم. این انسجام ملی خیلی قیمت دارد، خیلی باارزش است. اینکه یک ملت بیایند در خیابانها، یک حرف واحد، یک شعار واحد، یک مطلوب واحد را تکرار کنند، و عملاً نشان بدهند که در صحنه حضور دارند و میتوانند هویت خودشان را، شخصیت خودشان را به رخ دشمنان خودشان بکشند، خیلی باارزش است. من از همه‌ی ملت ایران تشکر میکنم و درود فراوان خودم را بر یکایک آن کسانی که دیروز در این اجتماع عظیم میلیونی کشوری حضور داشتند، تقدیم میکنم.

والسلام علیکم و رحمة الله و برکاته

اولین پیام حضرت آیت الله سیدمجتبی حسینی خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی

بسم الله الرحمن الرحيم

مَا نَنْسَخْ مِنْ آيَةٍ أَوْ نُنسِهَا نَأْتِ بِخَيْرٍ مِنْهَا أَوْ مِثْلَهَا

اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ يَا دَاعِيَ اللّٰهِ وَرَبَّائِنَا آيَاتِهِ اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ يَا بَابَ اللّٰهِ وَ دِيَانَ دِينِهِ اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ يَا خَلِيفَةَ اللّٰهِ وَ نَاصِرَ حَقِّهِ اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ يَا حُجَّةَ اللّٰهِ وَ دَلِيلَ اِرَادَتِهِ اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ اِيُّهَا الْمَقْدَّمُ اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ بِجَوَامِعِ السَّلَام. اَللّٰهُمَّ عَلَيكَ يَا مَوْلَايَ صَاحِبَ الزَّمَانِ.

در آغاز کلام باید به سرورم (عجل الله تعالی فرجه) به مناسبت شهادت جانسوز رهبر عظیم الشان انقلاب، خامنه‌ای عزیز حکیم تسلیت عرض کنم و از آن حضرت دعای خیر برای یکایک ملت بزرگ ایران و بلکه همه‌ی مسلمین جهان و همه‌ی خدمتگزاران اسلام و انقلاب و ایثارگران و بازماندگان شهدای نهضت اسلامی و بخصوص جنگ اخیر و برای خود حقیرم را تقاضا نمایم. قسمت دوم کلام من، با ملت بزرگ ایران است. ابتدائاً باید وضع و موقف خود در باب رأی مجلس محترم خبرگان را مختصراً بیان نمایم. این خادم شما سیدمجتبی حسینی خامنه‌ای همزمان با شما و از طریق سیمای جمهوری اسلامی از نتیجه‌ی رأی مجلس محترم خبرگان مطلع شدم. برای بنده تکیه زدن بر جایی که محلّ جلوس دو پیشوای عظیم الشان، خمینی کبیر و خامنه‌ای شهید بوده، کاری سخت است؛ زیرا این کرسی سابقه‌ی جلوس کسی را دارا است که بعد از بیش از شصت سال مجاهدت در راه خدا و گذشتن از انواع لذایذ و راحتی‌ها، به گوهری تابناک و چهره‌ای ممتاز، نه فقط در عصر حاضر، بلکه در طول تاریخ حکمرانان این کشور بدل شده است. هم حیات و هم نوع مرگ او عجیب با شکوه و عزّتی ناشی از تکیه به حق بود. من این توفیق را داشتم که پیکر ایشان را بعد از شهادت زیارت کنم؛ آنچه دیدم کوهی از صلابت بود؛ و شنیدم که مشّت دست سالمش را گره کرده بود. در مورد وجوه مختلف شخصیت ایشان اهل اطلاع باید مدّتها چیزها بگویند. در این مجال اکتفا به همین مجمل نموده، تفصیلات را واگذار به موقعیتهای مناسب دیگری می‌کنم. این است علت سختی تکیه بر کرسی رهبری بعد از چنین کسی. تتمیم این فاصله تنها با استعانت از حضرت حق و یاری شما مردم ممکن است. در ادامه لازم است نکته‌ای را که ربط مستقیمی به اصل کلام بنده دارد، مورد تأکید قرار دهم؛ آن نکته این است که از جمله هنرهای رهبر شهید و سلف کبیر ایشان، وارد کردن مردم در همه‌ی عرصه‌ها و بصیرت و آگاهی دادن مستمر به ایشان، و در مقام عمل تکیه بر نیروی آنان بود. ایشان این‌طور معنای حقیقی جمهور و جمهوریت را فعلیت بخشیدند و از عمق جان هم به آن معتقد بودند. اثر واضح این مطلب در این چند روزی که کشور بدون رهبر و بدون فرمانده کلّ قوا بود، دیده شد. بصیرت و هوشمندی ملت بزرگ ایران در

واقعه‌ی اخیر و پایمردی و شجاعت و حضورش، دوست را به تحسین و دشمن را به حیرت واداشت. این شما مردم بودید که کشور را رهبری و اقتدار آن را ضمانت کردید. آیه‌ای که در صدر این نوشتار آوردم، به این معنی است که هیچ آیتی از آیات الهی نیست که یا مهلتش تمام شود یا به فراموشی سپرده شود، مگر اینکه از ناحیه‌ی حضرت حق (جلّ و علا)، مثل یا برتر از آن به جایش داده شود. مناسبت استفاده از این آیه‌ی شریفه این نیست که این بنده در حدّ رهبر شهید باشم؛ چه رسد به اینکه بخواهم برتر از ایشان فرض شوم؛ بلکه جهت ذکر آیه‌ی مبارکه، توجّه دادن به نقش بجا و پُررنگ شما ملت عزیز است. اگر آن نعمت عظمی از ما سلب شد، به جایش بار دیگر حضور عّارگونه‌ی ملت ایران به این نظام اعطا گشت. این را بدانید: اگر قدرت شما در صحنه ظاهر نشود، نه رهبری و نه هیچ یک از دستگاه‌های مختلف که شأن واقعی آنها خدمت به مردم است، کارایی لازم را نخواهند داشت. برای اینکه این معنا بهتر صورت تحقّق پیدا کند، اوّلّاً باید به یاد خداوند تبارک و تعالی و توکّل بر حضرتشان و توسّل به انوار طّیبه‌ی معصومین (صلوات الله علیهم اجمعین)، چون اکسیر اعظم و کبریت احمری نگریسته شود که تضمین‌کننده‌ی انواع گشایشها و ظفر قطعی بر دشمن است. این مزبّت عظیمی است که شما واجد آن و دشمنانتان فاقد آن هستید. ثانیاً؛ باید بر وحدت بین آحاد و اقشار ملت که معمولاً در مواقع مضیقه نمود خاصی پیدا میکند، خدش‌های وارد نشود. این امر با صرف‌نظر کردن از نقاط مورد اختلاف تحصیل خواهد شد. ثالثاً؛ باید حضور مؤثّر در صحنه حفظ شود؛ چه به صورتی که در این روزها و شبهای جنگ از خود نشان دادید، و چه به صورت انواع نقش‌آفرینی‌های مؤثّر در عرصه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی، تربیتی، فرهنگی و حتّی امنیّتی. مهم این است که نقش صحیح، بدون خدشه به وحدت اجتماعی، بخوبی درک و تا حدّ ممکن به اجرا گذاشته شود. یکی از وظایف رهبری و بعضی مسئولین دیگر گوشزد کردن بعضی از این نقشها به آحاد یا اقشار جامعه است. از این رو اهمیّت حضور در مراسم روز قدس ۱۴۴۷ را یادآور میشوم که باید عنصر دشمن‌شکنی در آن مورد توجّه همگان باشد. رابعاً؛ از کمک و یاری به یکدیگر فروگذار نکنید. بحمدالله خصلت همیشگی بیشتر ایرانیان جز این نبوده و انتظار می‌رود که در این روزهای خاص که طبعاً بر بعضی از آحاد ملت سخت‌تر از بقیّه می‌گذرد، این مطلب جلوه‌ی بیشتری داشته باشد. در همین مجال از دستگاه‌های خدماتی می‌خواهم که در این جهت از هر گونه یاری و اعانت به آن آحاد عزیز ملت و به ساختارهای مردمی امدادی دریغ ننمایند. اگر این جهات مراعات شود، راه وصول شما ملت عزیز به روزهای عظمت و شکوه هموار خواهد بود. نزدیک‌ترین مصداق آن میتواند باذن الله ظفر بر دشمن در جنگ فعلی باشد. قسمت سوّم کلام بنده، تشکّر صمیمانه از رزمندگان شجاعان است که در شرایطی که ملت و وطن عزیزمان به طور مظلومانه‌ای مورد تهاجم رؤس جبهه‌ی استکبار قرار گرفته، با ضربات کوبنده‌ی خود راه دشمن را سد کرده‌اند و آنان را از توهم امکان تسلّط بر میهن عزیز و احیاناً تجزیه‌ی آن خارج نموده‌اند. برادران عزیز رزمنده! خواست توده‌های مردم، ادامه‌ی دفاع مؤثّر و پشتیبان‌کننده است. همچنین قطعاً همچنان از اهرم مسدود کردن تنگه‌ی هرگز باید استفاده شود. در مورد گشودن

جبهه‌های دیگری که دشمن در آن تجربه‌ی ناجیزی دارد و بشدت در آن آسیب‌پذیر خواهد بود، مطالعاتی صورت گرفته است و فعال‌سازی آن در صورت استمرار وضع جنگی و بنا بر رعایت مصالح صورت خواهد گرفت. همچنین از رزمندگان جبهه‌ی مقاومت تشکر صمیمانه داریم، ما، کشورهای جبهه‌ی مقاومت را بهترین دوستان خود میدانیم و امر مقاومت و جبهه‌ی مقاومت، جزئی جدایی‌ناپذیر از ارزشهای انقلاب اسلامی است. بی‌تردید همراهی اجزای این جبهه با یکدیگر، مسیر تخلص از فتنه‌ی صهیونی را کوتاه‌تر مینماید؛ همچنان که دیدیم یمن شجاع و مؤمن، دست از دفاع از مردم مظلوم غزه برنداشت و حزب‌الله فداکار علی‌رغم همه‌ی موانع به یاری جمهوری اسلامی آمده است و مقاومت عراق هم دلیرانه همین خط را در پیش گرفته است. در قسمت چهارم، روی سخن بنده با کسانی است که در این چند روز به نوعی آسیب دیده‌اند؛ چه آنان که داغ شهادت عزیز یا عزیزانی را تجربه کرده باشند؛ چه کسانی که دچار مجروحیت شده باشند، و چه افرادی که به خانه و کاشانه یا محل کسب و کارشان صدمه وارد شده باشد. در این قسمت اولاً همدردی عمیق خود را با بازماندگان شهدای والامقام اعلام میدارم. این بر اساس تجربه‌ی مشترکی است که من با این بزرگواران دارم؛ به غیر از پدرم که داغ فقدان حضرتش امری عمومی شده، همسر عزیز و باوقایم را که امیدها به ایشان داشتم، و خواهر فداکارم که خود را وقف خدمت به والدینش کرده بود و عاقبت مزد خود را گرفت و همچنین طفل خردسالش را، و همسر خواهر دیگرم را که انسانی عالم و شریف بود، به کاروان شهدا سپرده‌ام. افا آنچه صبر بر مصائب را ممکن و حتی آسان میسازد، توجه به وعده‌ی حتمی و قطعی الهی بر اجرای پُراج برای صابران است. لذا باید صبر کرد و به لطف و دستگیری حضرت حق (جلّ و علا) امید و اعتماد داشت. ثانیاً این اطمینان را به همگان میدهم که ما از انتقام خون شهدای شما صرف‌نظر نخواهیم کرد. انتقامی که در نظر داریم، فقط مربوط به شهادت رهبر عظیم‌الشأن انقلاب نیست؛ بلکه هر عضوی از ملت که توسط دشمن شهید میشود، خود موضوع مستقلی برای پرونده‌ی انتقام است. البته مقدار محدودی از این انتقام تابه‌حال صورت عینی پیدا کرده است، ولی تا حدّ کامل آن حاصل نشود، همچنان این پرونده بر روی بقیّه‌ی پرونده‌ها خواهد بود و بخصوص نسبت به خون اطفال و کودکان حساسیت بیشتری خواهیم داشت. لذا جنابیتی که دشمن به طور عامدانه در مورد مدرسه‌ی شجره‌ی طیّبه‌ی میناب و بعضی موارد مشابه مرتکب شده، شأن خاصی در این رسیدگی دارد. ثالثاً حتماً جانبازان این حملات باید خدمات درمانی مناسبی را به طور رایگان دریافت نموده و از بعضی مزایای دیگر بهره‌مند گردند. رابعاً تا جایی که وضع فعلی اجازه دهد، باید برای جبران خسارتهای مالی واردآمده به امکنه و اموال شخصی، اقدامات کافی تعریف شده و مورد اجرا واقع شود. دو مورد اخیر به منزله‌ی تکلیفی لازم‌الاجرا برای مسئولین محترم است که باید آن را اجرا کرده و گزارش آن را به بنده بدهند. نکته‌ای که باید گوشزد نمایم، این است که به هر صورت، ما از دشمن غرامت خواهیم گرفت و اگر امتناع کند، به اندازه‌ای که تشخیص بدهیم، از اموالش برخوردار خواهیم داشت و اگر آن هم مقدور نباشد، به همان اندازه از اموالش را نابود خواهیم کرد.

قسمت پنجم کلام، خطاب به سران و رده‌های مؤثر در بعضی از کشورهای منطقه است. ما با پانزده کشور همسایگی خاکی یا آبی داریم و همیشه مایل به ارتباط گرم و سازنده با همه‌ی آنان بوده‌ایم و هستیم، لکن دشمن از سالها قبل بتدریج پایگاه‌هایی اعم از نظامی و مالی را در بعضی از این کشورها احداث کرده تا تسلط خود بر منطقه را تأمین نماید. در هجوم اخیر، بعضی از پایگاه‌های نظامی مورد استفاده قرار گرفت که طبعاً ما همان‌طور که هشدار صریح داده بودیم و بدون اینکه تعرضی به آن کشورها صورت دهیم، صرفاً همان پایگاه‌ها را مورد حمله قرار داده‌ایم. از این پس باز هم بناچار این کار را ادامه خواهیم داد؛ گرچه همچنان معتقد به لزوم دوستی بین خود و آن همسایگانمان می‌باشیم. این کشورها باید تکلیف خود را با متجاوزین به وطن عزیزمان و قاتلین آحاد مردم ما معلوم کنند. من توصیه می‌کنم هر چه زودتر آن پایگاه‌ها را تعطیل کنند؛ چون لابد تابه‌حال فهمیده‌اند که ادعای برقراری امنیت و صلح از سوی آمریکا دروغی بیش نبوده است. این امر باعث می‌شود تا با ملت‌های خودشان که عموماً از همراهی با جبهه‌ی کفر و رفتار تحقیرآمیز آن ناراضی هستند، پیوند بیشتری پیدا کرده و بر ثروت و قدرشان افزوده شود. باز تکرار می‌کنم نظام جمهوری اسلامی بدون اینکه بخواهد سلطه و استعماری را در منطقه راه بیندازد، برای اتحاد و رابطه‌ی متقابل گرم و صمیمانه با همه‌ی همسایگان آمادگی کامل دارد. در قسمت ششم کلام، روی سختم با رهبر شهیدمان است. رهبر! با رفتن خود داغ سنگینی بر قلوب همگان وارد کردید. شما همیشه مشتاق این عاقبت بودید تا بالاخره حضرت حق آن را در حال تلاوت قرآن کریم در صبحگاه روز دهم رمضان المبارک به شما اعطا فرمودند. مظلومیتهای زیادی را مقتدرانه و با حلم تحمّل کردید و خم به ابرو نیاوردید. بسیاری قدر واقعی شما را نشناختند و شاید مدّتها بگذرد تا انواع حجابها و موانع کنار رود و زوایایی از آن معلوم شود. امیدواریم از قِبَل مقام قربی که در جوار انوار طیبیه و صدّیقین و شهدا و اولیا برایتان فراهم گشته، باز هم به فکر پیشرفت این ملت و همه‌ی ملت‌های جبهه‌ی مقاومت بوده باشید و برای آن وساطت نمایید؛ همچنان که در حیات دنیوی خود چنین بودید. ما با شما عهد می‌بندیم که برای اعتلای این پرچم که پرچم اصلی جبهه‌ی حق است و برای وصول به مقاصد مقدّس جنابان با تمام وجود تلاش کنیم. در قسمت هفتم از همه‌ی بزرگوارانی که بنده را مورد حمایت خود قرار داده‌اند، از جمله مراجع عظام تقلید و شخصیت‌های مختلف فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و از آحاد مردم که در تجلّعات پُرشکوهی برای ابراز بیعت مجدّد با نظام حاضر شده‌اند و همچنین از مسئولین قوای ثلاثه و شورای موقت رهبری به خاطر حُسن تدابیر و اقدامات، تشکّر مینمایم.

امیدوارم الطاف خاصّه‌ی الهیّه در این ساعات و ایّام پُرفیض شامل همه‌ی ملت ایران و بلکه همه‌ی مسلمین و مستضعفین عالم شود.

و در نهایت از سرورمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) تقاضا میکنم در این باقیمانده‌ی از مدّت لیالی و ایّام قدر و ماه مبارک رمضان از درگاه حضرت حق (جلّ و علا) برای ملّت ما غلبه‌ی قاطع بر دشمن و همچنین عزّت و وسعت و عافیت، و برای رفتگان‌شان مقامات و عافیت اخروی را طلب نمایند.

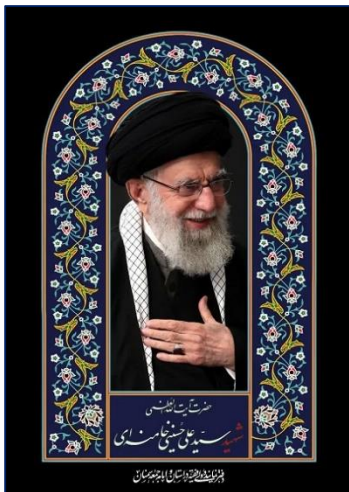
والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته و تحیاته

سیدمجتبی حسینی خامنه‌ای

۲۱ اسفند ۱۴۰۴ مطابق با

۲۲ رمضان المبارک ۱۴۴۷

پیام تسلیت مشترک نماینده ولی فقیه در استان سمنان و استاندار سمنان در پی شهادت جانشوز ولی امر مسلمین جهان حضرت آیت الله العظمی امام خامنه‌ای رضوان الله تعالی علیه



حجت الاسلام والمسلمین مرتضی مطهری نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان و دکتر محمد جواد کولیوند استاندار سمنان با صدور پیام مشترکی، شهادت جانشوز امام امت و سیدالشهدای انقلاب اسلامی حضرت آیت الله العظمی امام سید علی حسینی خامنه‌ای رضوان الله تعالی علیه را تبریک و تسلیت گفتند. متن پیام به این شرح است:

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّنْ قَصَىٰ نَجَبَهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا

با قلبی مملو از غم و اندوه و چشمانی اشکبار، شهادت عالم ربانی و رهبر حکیم، مجاهد و فرزانه انقلاب اسلامی، حضرت آیت الله العظمی امام سید علی حسینی خامنه‌ای رضوان الله تعالی علیه را به پیشگاه مقدس و نورانی حضرت بقیه الله الاعظم ارواحنا فداه، و به ملت شریف و بزرگ ایران، آزادگان جهان و همه دلدادگان جبهه حق و عدالت تبریک و تسلیت عرض می‌نماییم. این مصیبت بزرگ، داغی جانکاه بر دل‌های مؤمنان و مجاهدان عالم نهاد. آن فقیه بصیر و حکیم الهی، عمر باعزت و پربرت خویش را در راه اعتلای کلمه توحید، پاسداری از مبانی اسلام ناب محمدی و هدایت امت اسلامی در گردنه‌های دشوار تاریخ صرف نمود و با صلابت، درایت و شجاعت، پرچم مقاومت و بیداری را برافراشته نگاه داشت. در این لحظات اندوهبار، بیش از هر زمان و مقطع دیگری، ضرورت و اهمیت حفظ وحدت، یکپارچگی و انسجام ملی و همدلی و هم‌افزایی بر همگان آشکار است. تنها با هوشیاری و بصیرت ملی است که می‌توان از دستاوردهای انقلاب اسلامی و تمامیت ارضی صیانت کرد و مسیر هدایتگری آن امام شهید را ادامه داد. اگرچه فقدان آن عبد صالح، ثلمه‌ای عظیم و زخمی عمیق بر پیکره امت اسلامی است، اما مکتب استوار، اندیشه روشن و سیره مجاهدانه‌اش همچنان الهام‌بخش نسل‌ها خواهد بود و خون مطهرش چراغ فروزان مسیر حق‌طلبان خواهد ماند. اکنون زمان آن فرا رسیده است که فرزندان دلیر مکتب خامنه‌ای

عزیز با عزم راسخ، دلیری و شجاعت مثال زدنی، انتقام خون مطهر آن شهید مجاهد را بگیرند تا دشمنان اسلام و ایران بدانند هیچ جنایتی بی پاسخ نخواهد ماند و پرچم عدالت و مقاومت تا همیشه برافراشته خواهد بود. از درگاه حضرت حق، علو درجات و همنشینی با ائمه اطهار(س) و اولیای الهی را برای آن شهید سرافراز جبهه اسلام مسئلت داشته و برای امت داغدار، صبر جمیل و اجر جزیل آرزو می‌نماییم. ما بر عهد خویش با امامین انقلاب اسلامی استواریم و راه سیدالشهدای انقلاب اسلامی را با عزمی راسخ، وحدتی مثال زدنی و ایمانی مستحکم ادامه خواهیم داد.

مرتضی مطیعی

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان

محمدجواد کولیوند

استاندار سمنان

[@Mortezamotiee_ir](https://www.mortezamotiee.ir)

پیام هیأت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در پی شهادت رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای (ره)



اعضای هیأت رئیسه دانشگاه در پیامی، شهادت رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (ره) را که در ماه مبارک رمضان به ملکوت اعلی پیوست و شهد شهادت را نوشید، به ملت شریف ایران، خانواده بزرگ دانشگاهیان و تمامی مسلمانان و آزادگان جهان تسلیت گفتند. متن این پیام به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحيم

وللّٰه تحسبن الذین قتلوا فی سبیل الله امواتا بل احياء عند ربهم یرزقون

رهبر فرزانه انقلاب اسلامی، حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (ره)، پس از عمری مجاهدت و زندگی علوی، سرانجام در ایام پرفیض ماه مبارک رمضان، به دست جنایتکارترین افراد به فیض عظیم شهادت نائل آمد و به آرزوی دیرینه اش رسید. شهادت سرافرازانه عالم ربانی، سالار شهیدان انقلاب اسلامی و سیدالشهدای منتظران و نائب بر حق حضرت ولیعصر عجل الله تعالی فرجه الشریف در ماه مبارک رمضان را به پیشگاه امام زمان ارواحنا فدا، امت اسلام، مراجع و علمای عظام و ملت بزرگ ایران تسلیت و تبریک عرض می‌نمائیم. خداوند متعال این روح مجاهد بزرگ و فرزند پاک حضرت زهرا سلام الله علیها را چون مقتدایش امیر مؤمنان علی علیه السلام در ماه مبارک رمضان پذیرفت و به فیض شهادت نائل ساخت. ما در سوگ رهبری بزرگ نشستیم که تمام عمر با عزت خویش را در راه خدا و انقلاب اسلامی سپری نمودند و بی‌شک راه و سیره ایشان متوقف نخواهد شد. شهادت، والاترین پاداش مردان نیک است؛ شهادت سرافرازانه قائد امت اسلامی، حضرت آیت الله امام خامنه‌ای (قدس سره) در ماه مبارک رمضان، به دست رژیم سفاک صهیونیستی نشانه‌ای بر حقانیت این شخصیت والاست. شجره طیبه انقلاب اسلامی پایدار خواهد ماند و تجربه‌های تاریخی نشان داده‌اند که ملت بزرگ ایران در بزنگاه‌های سخت، با هوشیاری، انسجام و اعتماد به ساختارهای خدمت‌رسان خود ایستادگی کرده‌اند و خون شهدای عزیز ما نیز ضامن این ایستادگی، مقاومت و پایداری است. خانواده بزرگ نظام سلامت و جامعه دانشگاهی در استان سمنان ضمن عرض تسلیت و تهنیت

شهادت بزرگ‌مرد تاریخ ایران اسلامی، حضرت آیت الله العظمی امام خامنه‌ای (قدس سره)، از امت بزرگ ایران به ویژه مردم شریف استان سمنان دعوت می‌نماید با حفظ انسجام و اتحاد خود، پرچم مقاومت و ایستادگی را همواره برافراشته نگاه دارند.

اعضای هیأت رئیسه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان سمنان

اخبار و رویدادها



پنجمین جلسه مجمع سلامت شهرستان سمنان در فرمانداری سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۱۲/۰۲



تأکید رئیس دانشگاه بر اهمیت پیشگیری از سوانح در هفته ملی سلامت مردان ۱۴۰۴/۱۲/۰۲



قدردانی از رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه در چهل و یکمین گردهمایی سازمان اورژانس کشور ۱۴۰۴/۱۲/۰۴



نشست تبیینی و پرسش و پاسخ مسئولان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با کارکنان حوزه سلامت برگزار شد ۱۴۰۴/۱۲/۰۹



تحويل يك آمبولانس جديد به مركز اورژانس پيش بيمارستاني و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۲/۱۳



بازدید سرزده رئیس دانشگاه و رئیس سازمان بازرسی استان از اورژانس پيش
بیمارستانی ۱۱۵ دانشگاه ۱۴۰۴/۱۲/۱۶



پیام تسلیت رئیس و جامعه دانشگاهی علوم پزشکی استان سمنان
در پی شهادت فرزند محمد حسن تبریزی امجد عضو هیات علمی
دانشگاه ۱۴۰۴/۱۲/۱۶



خدمات رسانی بی وقفه مدافعان سلامت استان سمنان / حضور
میدانی مسئولان ۱۴۰۴/۱۲/۱۶



تقویت ناوگان آمبولانس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

ادامه دارد ۱۴۰۴/۱۲/۱۶



چهارمین نشست «خانه مشارکت مردم در سلامت» استان سمنان در

سال جاری برگزار شد ۱۴۰۴/۱۲/۱۷



کشف و ضبط بیش از ۱۵۰۰ قلم کالای غیرمجاز و قاچاق از یک عطاری

در شهرستان گرمسار ۱۴۰۴/۱۲/۱۷



دیدار مسئولان استان سمنان با خانواده شهید تبریزی امجد

۱۴۰۴/۱۲/۱۷



بیعت جامعه بزرگ دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با رهبر جدید انقلاب اسلامی ۱۴۰۴/۱۲/۱۸



افتتاح رسمی پایگاه اورژانس پیش بیمارستانی شهدای امنیت در سمنان ۱۴۰۴/۱۲/۱۸



خدمت به بیش از ۶ هزار بیمار در بیمارستان های تحت پوشش دانشگاه در هفته اول جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونیستی ۱۴۰۴/۱۲/۱۸



حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در اجتماع سراسری میثاق با امام و رهبر ۱۴۰۴/۱۲/۱۸



نشست مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری سمنان با
رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۲/۱۹



یادبود رهبر شهید انقلاب و مدافع وطن در دانشگاه علوم
پزشکی استان سمنان برگزار شد ۱۴۰۴/۱۲/۱۹



حضور حماسی جامعه دانشگاهی علوم پزشکی استان سمنان
در راهپیمایی روز جهانی قدس ۱۴۰۴/۱۲/۲۲



ارائه ۷۶ هزار و ۹۹۱ خدمت بهداشتی به ۲۴ هزار و ۱۵۱ نفر در ۲
هفته اول جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونیستی ۱۴۰۴/۱۲/۲۴



تجدید عهد دانشگاهیان سمنان با ولایت؛ پیوندی میان علم و ایمان ۱۴۰۴/۱۲/۲۶



برای نخستین بار در آخرین شب چهارشنبه سال، پوشش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بدون مصدوم سپری شد ۱۴۰۴/۱۲/۲۷



بازدید رئیس دانشگاه و رئیس دیوان محاسبات استان سمنان از خانه بهداشت لاسجرد ۱۴۰۴/۱۲/۲۷



بسپح جامعه پزشکی استان سمنان با سومین رهبر انقلاب بیعت کرد ۱۴۰۴/۱۲/۲۸



رئیس دانشگاه: راه‌اندازی کلینیک مجازی در سمنان؛ ۳۵ پروژه درمانی در دست اجرا است ۱۴۰۴/۱۲/۲۸



آماده‌باش کامل ۳۵ پایگاه اورژانس پیش بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۴/۱۲/۲۸



بازدید معاون توسعه و مدیریت منابع وزارت بهداشت از مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت دامغان ۱۴۰۴/۱۲/۲۸



خدمت رسانی فوری نیروهای امدادی و درمانی دانشگاه پس از تجاوز صهیونیستی آمریکایی به نقاطی در سمنان و مهدی شهر ۱۴۰۴/۱۲/۲۹

مطالب آموزشی



تاب‌آوری روان‌شناختی Psychological Resilience : تعریف، ابعاد، عوامل مؤثر، مزایا و راهبردهای تقویت آن

پژوهشی از دکتر جواد طلّسچی یکتا- بنیانگذار رسانه تاب‌آوری ایران

تدوین: دکتر بهروز کارگری- مدیر مرکز آموزش مداوم جامعه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

چکیده

این مقاله به بررسی جامع تاب‌آوری روان‌شناختی، ظرفیتی حیاتی در انسان برای عبور از ناملایمات می‌پردازد. در ابتدا، تاب‌آوری از دیدگاه‌های مختلف دانشگاهی تعریف شده و تکامل مفهومی آن از تمرکز اولیه بر آسیب‌ناپذیری تا انطباق مثبت مورد بحث قرار می‌گیرد. در ادامه، ماهیت چندبعدی تاب‌آوری، شامل ابعاد روان‌شناختی، هیجانی، جسمانی، اجتماعی و معنوی تشریح می‌شود. این مقاله همچنین به شناسایی عوامل کلیدی فردی و جامعه‌ای که تاب‌آوری را تقویت می‌کنند، می‌پردازد و آن‌ها را در اجزای شناختی، رفتاری و وجودی دسته‌بندی می‌کند. مزایای قابل توجه تاب‌آوری بالا برای سلامت روان، عملکرد شناختی، رفاه جسمانی و عملکرد حرفه‌ای مورد بررسی قرار می‌گیرد. در نهایت، راهبردهای مبتنی بر شواهد برای پرورش و تقویت تاب‌آوری ارائه شده و تصورات غلط رایج در مورد آن روشن می‌شود. هدف این است که درکی قوی و مبتنی بر مبنای آکادمیک از تاب‌آوری ارائه شود، با تأکید بر ماهیت پویا و قابل پرورش آن.

مقدمه

در چشم‌انداز همواره در حال تحول زندگی مدرن، تاب‌آوری به عنوان یک ظرفیت اساسی انسانی، افراد و جوامع را قادر می‌سازد تا در مواجهه با استرس‌زها، ناملایمات و ضربه‌های روانی اجتناب‌ناپذیر زندگی، به انطباق، بازیابی و حتی شکوفایی دست یابند. این توانایی، که به طور فزاینده‌ای به عنوان یک ضرورت شناخته می‌شود، به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها مقابله کرده، بهبود یابند و حتی قوی‌تر از قبل ظاهر شوند.

در گفتمان روان‌شناختی معاصر، تاب‌آوری از اهمیت فزاینده‌ای برخوردار شده است. این موضوع نشان‌دهنده یک تغییر پارادایم از تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی و اختلالات به سمت درک نقاط قوت و انطباق مثبت در انسان است. پژوهش‌های اولیه

در زمینه تاب‌آوری اغلب بر مفهوم “کودک آسیب‌ناپذیر” یا “شکست‌ناپذیر” متمرکز بودند، که به نوعی به یک کیفیت ذاتی و تغییرناپذیر اشاره داشت. با این حال، با پیشرفت تحقیقات، این دیدگاه تکامل یافت و مشخص شد که بخش عمده‌ای از آنچه تاب‌آوری را تقویت می‌کند، در خارج از فرد ریشه دارد و شامل عوامل محیطی و اجتماعی نیز می‌شود. این تغییر در درک، نه تنها به تعریف تاب‌آوری عمق بیشتری می‌بخشد، بلکه آن را به عنوان یک فرآیند پویا و قابل پرورش معرفی می‌کند که می‌تواند در طول زندگی توسعه یابد. این چشم‌انداز، درک ما را از تاب‌آوری از یک ویژگی ثابت به یک سفر مستمر از انطباق و رشد تبدیل می‌کند.

هدف مقاله ارائه یک مرور جامع و مبتنی بر شواهد از تاب‌آوری که شامل تعاریف، ابعاد، عوامل مؤثر، مزایا و راهبردهای عملی برای تقویت آن

تاب‌آوری چیست؟ تعاریف و تکامل مفهومی

تاب‌آوری به طور گسترده به عنوان فرآیند و نتیجه انطباق موفقیت‌آمیز با تجربیات دشوار یا چالش‌برانگیز زندگی تعریف می‌شود. این انطباق به ویژه از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، هیجانی و رفتاری و تنظیم با خواسته‌های درونی و بیرونی حاصل می‌شود. عبارات کلیدی در ادبیات علمی شامل “ظرفیت انسانی برای پایداری، بازیابی و شکوفایی در مواجهه با عوامل استرس‌زا” و “توانایی مقاومت در برابر ناملایمات و بازیابی و رشد علیرغم مشکلات زندگی” است.

مفهوم تاب‌آوری در طول زمان تکامل یافته است. تحقیقات اولیه بر “کودک آسیب‌ناپذیر” یا “شکست‌ناپذیر” متمرکز داشتند، که نشان‌دهنده یک کیفیت ذاتی بود. ۶ با این حال، این مفهوم به تدریج به سمت تعریف تاب‌آوری به عنوان “انطباق مثبت علیرغم ناملایمات تغییر یافت.

این تعریف بر دو بعد متمایز تأکید دارد: وجود ناملایمات قابل توجه و یک نتیجه انطباقی مثبت. ۶ این تمایز، تاب‌آوری را از رشد عادی متمایز می‌کند. ۶ این تغییر در درک، از یک ویژگی ثابت به یک فرآیند پویا که شامل تعامل با محیط و پتانسیل رشد است، نشان‌دهنده یک تحول مهم در روان‌شناسی است. این بدان معناست که تاب‌آوری صرفاً بقا نیست، بلکه توانایی تحول و پیشرفت است. Werner ۱۹۹۵ سه کاربرد کلی برای این اصطلاح را ذکر کرده است: پیامدهای رشدی خوب علیرغم وضعیت پرخطر؛ شایستگی پایدار تحت استرس؛ و بازیابی از ضربه روانی. Rutter تاب‌آوری را به عنوان “مقاومت نسبی در برابر تجربیات خطر روان اجتماعی” تعریف کرد که بر طیفی از نتایج متمرکز دارد و لزوماً فرض نمی‌کند که محافظت در تجربه مثبت نهفته

است. نکته مهم این است که تاب‌آوری به معنای اجتناب از چالش‌ها یا “عبور بی‌خطر” از مشکلات نیست، بلکه به معنای تجربه رویدادهای دشوار و چالش‌برانگیز و ادامه مسیر است. همچنین، تاب‌آوری به معنای “بازگشت به نقطه اولیه” نیست، بلکه به معنای “پیشروی” bouncing forward است، که امکان رشد و تغییر در طول زمان را فراهم می‌کند و تشخیص می‌دهد که چالش‌ها می‌توانند افراد را توانمندتر سازند و منجر به تحول مثبت شوند. این دیدگاه که تاب‌آوری هم یک “فرآیند” و هم یک “نتیجه” است، نشان می‌دهد که این یک رویداد واحد یا یک وضعیت ثابت نیست، بلکه یک سفر انطباقی و مستمر است. این بدان معناست که ظرفیت تاب‌آوری یک فرد می‌تواند بسته به بافت و زمان نوسان داشته باشد و شامل تلاش مستمر به جای یک دستاورد یکباره است. این درک ظریف، برای کاربرد عملی ضروری است و از دیدگاه ساده‌انگارانه “تاب‌آور بودن” پرهیز می‌کند.

جدول ۱: تعاریف کلیدی تاب‌آوری از منابع آکادمیک

منبع/محقق	تعریف/مفهوم کلیدی
انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)	فرآیند و نتیجه انطباق موفقیت‌آمیز با تجربیات دشوار یا چالش‌برانگیز زندگی، به ویژه از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، هیجانی و رفتاری و تنظیم با خواسته‌های بیرونی و درونی.
بونانو (Bonanno)	ظرفیت انسانی برای پایداری، بازیابی و شکوفایی در مواجهه با عوامل استرس‌زا.
لوتار (Luthar)	انطباق مثبت علیرغم ناملایمات، با تأکید بر ناملایمات قابل توجه و انطباق مثبت.
ورنر (Werner)	پیامدهای رشدی خوب علیرغم وضعیت پرخطر؛ شایستگی پایداری تحت استرس؛ و بازیابی از ضربه روانی.
روتتر (Rutter)	مقاومت نسبی در برابر تجربیات خطر روان اجتماعی

آمیت سود (Amit Sood)	توانایی مقاومت در برابر ناملایمات و بازیابی و رشد علیرغم مشکلات زندگی.
----------------------	--

ابعاد و انواع تاب‌آوری

تاب‌آوری یک مفهوم چندبعدی که محورهای مختلفی مانند فیزیولوژیکی، جسمانی، هیجانی و روان‌شناختی را در بر می‌گیرد. این موضوع نشان می‌دهد که تاب‌آوری صرفاً یک وضعیت ذهنی نیست، بلکه یک ظرفیت یکپارچه که ذهن، بدن و محیط‌های اجتماعی و فرهنگی را درگیر

ابعاد/انواع در سطح فردی

- تاب‌آوری روان‌شناختی: این نوع تاب‌آوری به عنوان توانایی مقابله یا انطباق با عدم قطعیت، چالش‌ها و ناملایمات تعریف می‌شود. گاهی اوقات از آن به عنوان “قدرت ذهنی” یاد می‌شود و شامل توسعه راهبردهای مقابله‌ای است که افراد را قادر می‌سازد در طول بحران آرام و متمرکز بمانند و بدون پیامدهای منفی طولانی‌مدت به حرکت ادامه دهند.
- تاب‌آوری ذهنی: ظرفیت فرد برای انطباق با تغییر و عدم قطعیت را توصیف می‌کند. افراد دارای تاب‌آوری ذهنی انعطاف‌پذیر هستند و در طول بحران آرامش خود را حفظ می‌کنند و از قدرت ذهنی خود برای حل مشکلات، پیشرفت و امیدوار ماندن حتی در مواجهه با شکست‌ها استفاده می‌کنند.
- تاب‌آوری هیجانی: شامل توانایی تنظیم هیجانات در دوره‌های استرس‌زا است. افراد تاب‌آور هیجانی از واکنش‌های هیجانی خود آگاه هستند و با زندگی درونی خود در ارتباطند، که آن‌ها را قادر می‌سازد در هنگام مواجهه با تجربیات منفی، ذهن خود را آرام کرده و هیجاناتشان را مدیریت کنند. این نوع تاب‌آوری همچنین به حفظ خوش‌بینی در زمان‌های دشوار کمک می‌کند، زیرا آن‌ها درک می‌کنند که ناملایمات و هیجانات منفی موقتی هستند.
- تاب‌آوری جسمانی: به توانایی بدن برای انطباق و بازیابی از چالش‌های جسمانی، بیماری‌ها و آسیب‌ها اشاره دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تاب‌آوری جسمانی برای سلامت کلی حیاتی است و بر پیری، پاسخ به مسائل پزشکی و

بازیابی از خواسته‌های جسمانی تأثیر می‌گذارد. این نوع تاب‌آوری را می‌توان از طریق انتخاب‌های سبک زندگی سالم مانند خواب کافی، تغذیه مناسب، ورزش منظم و مدیریت مؤثر استرس بهبود بخشید.

- تاب‌آوری معنوی: اغلب به عنوان یک بعد شخصی شناسایی می‌شود. این بعد به یافتن هدف، معنا و حس ارتباط مربوط می‌شود، که اغلب از طریق ایمان یا ارزش‌های شخصی حاصل می‌گردد و می‌تواند درک و کمک به ساخت روایت‌های شخصی سالم در طول ضربه روانی را فراهم کند.

ابعاد/انواع در سطح جمعی/سیستمی

- تاب‌آوری اجتماعی: که به آن تاب‌آوری جامعه‌ای نیز گفته می‌شود، به توانایی گروه‌هایی از مردم برای پاسخگویی و بازیابی از موقعیت‌های چالش‌برانگیز اشاره دارد. ۳ این شامل ارتباط و همکاری افراد برای رسیدگی به مشکلاتی است که افراد و جامعه را به طور کلی تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند بلایای طبیعی یا مشکلات اقتصادی. جنبه‌های کلیدی شامل انسجام جامعه، حمایت اجتماعی متقابل و تقویت حس تعلق به جامعه است.
- تاب‌آوری جامعه‌ای: توسط Healy ۲۰۰۶ به عنوان ظرفیت یک جامعه یا سیستم فرهنگی متمایز برای جذب اختلال و سازماندهی مجدد در حین تغییر، به منظور حفظ عناصر کلیدی ساختار و هویتی که تمایز آن را حفظ می‌کند، تعریف شده است. این توانایی اعضای جامعه برای انجام اقدامات معنادار، عمدی و جمعی برای رسیدگی به تأثیر یک مشکل، از جمله تفسیر محیط، مداخله و حرکت رو به جلو است.
- تاب‌آوری فرهنگی: نقش فرهنگ را به عنوان منبعی برای تاب‌آوری در فرد یا در کل سیستم‌های فرهنگی نشان می‌دهد. به عنوان مثال، فرضیه شده است که تداوم فرهنگی، تداوم خود را تقویت کرده و در برخی جمعیت‌ها در برابر خودکشی محافظت می‌کند. این موضوع نشان می‌دهد که تاب‌آوری صرفاً یک سازه روان‌شناختی فردی نیست، بلکه عمیقاً در بافت‌های اجتماعی-فرهنگی گسترده‌تر ریشه دارد. این بدان معناست که رویکردهای حساس به فرهنگ و آگاهانه برای تقویت تاب‌آوری، به ویژه در جمعیت‌های متنوع، با بهره‌گیری از منابع فرهنگی و هویت‌های موجود، حیاتی هستند.

جدول ۲: ابعاد و انواع تاب‌آوری

تاب‌آوری روان‌شناختی	توانایی مقابله یا انطباق با عدم قطعیت، چالش‌ها و ناملایمات؛ شامل قدرت ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر برای حفظ آرامش و تمرکز
تاب‌آوری ذهنی	ظرفیت فرد برای انطباق با تغییر و عدم قطعیت؛ انعطاف‌پذیری و حفظ آرامش در بحران‌ها؛ استفاده از قدرت ذهنی برای حل مشکلات و پیشرفت.
تاب‌آوری هیجانی	توانایی تنظیم هیجانات در دوره‌های استرس‌زا؛ آگاهی از واکنش‌های هیجانی و مدیریت آن‌ها؛ حفظ خوش‌بینی با درک موقتی بودن ناملایمات.
تاب‌آوری جسمانی	توانایی بدن برای انطباق و بازیابی از چالش‌های جسمانی، بیماری‌ها و آسیب‌ها؛ حیاتی برای سلامت کلی و بهبود از طریق سبک زندگی سالم (خواب، تغذیه، ورزش).
تاب‌آوری معنوی	مرتبط با یافتن هدف، معنا و حس ارتباط، اغلب از طریق ایمان یا ارزش‌های شخصی؛ فراهم‌کننده درک و کمک به ساخت روایت‌های سالم در طول ضربه روانی.
تاب‌آوری اجتماعی	توانایی گروه‌ها برای بازیابی از موقعیت‌های چالش‌برانگیز؛ شامل ارتباط و همکاری افراد برای رسیدگی به مشکلات مشترک و تقویت انسجام جامعه.
تاب‌آوری جامعه‌ای	ظرفیت یک جامعه یا سیستم فرهنگی برای جذب اختلال و سازماندهی مجدد در حین تغییر، با حفظ ساختار و هویت کلیدی.
تاب‌آوری فرهنگی	نقش فرهنگ به عنوان منبعی برای تاب‌آوری در فرد یا در کل سیستم‌های فرهنگی؛ مانند تداوم فرهنگی در محافظت در برابر خودکشی.

عوامل مؤثر بر تاب‌آوری: فردی و اجتماعی

تاب‌آوری تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد. تحقیقات روان‌شناختی، جستجوی عوامل تاب‌آوری را به سطوح فردی، خانوادگی، جامعه‌ای و فرهنگی گسترش داده است.

عوامل روان اجتماعی فردی

این عوامل به اجزای شناختی، رفتاری و وجودی تقسیم می‌شوند. این تقسیم‌بندی دقیق نشان می‌دهد که تاب‌آوری صرفاً به «مثبت فکر کردن» محدود نمی‌شود، بلکه شامل تعامل پیچیده‌ای از الگوهای فکری، اعمال قابل مشاهده و حس عمیق‌تر از معنا و هدف است. این ماهیت چندوجهی، نیاز به مداخلات جامع و یکپارچه را هنگام تلاش برای ایجاد تاب‌آوری برجسته می‌کند.

- خوش‌بینی: عمدتاً یک جزء شناختی است که به حفظ انتظارات مثبت برای نتایج مهم آینده اشاره دارد. خوش‌بینی در طول رنج، پایداری را فراهم کرده و روحیه فرد را تقویت می‌کند.
- انعطاف‌پذیری شناختی: شامل توانایی ارزیابی مجدد ادراک و تجربه فرد از یک موقعیت آسیب‌زا، به جای انعطاف‌ناپذیری است. این شامل بازسازی و ادغام تجربیات آسیب‌زا، پذیرش استرس و شکست به عنوان فرصت‌هایی برای رشد است. این عامل، همراه با خوش‌بینی، افراد را قادر می‌سازد تا در عین مواجهه با واقعیت‌های سخت وضعیت خود، ایمان به غلبه را حفظ کنند.
- مهارت‌های مقابله‌ای فعال: این عامل شامل اجزای شناختی و رفتاری است. ۱۶ افراد تاب‌آور به جای واکنش منفعلانه، فعالانه مقابله می‌کنند. جنبه شناختی شامل آگاهی از افکار فرد در مورد موقعیت‌هایی است که در آن قرار دارند و به طور فعال به حداقل رساندن ارزیابی تهدید (بدون انکار آن) برای جلوگیری از غرق شدن در ترس است. از نظر رفتاری، این شامل بیان اظهارات مثبت در مورد خود و وضعیت فرد، و تلاش فعال برای جستجوی کمک و حمایت از دیگران است.
- حفظ شبکه حمایت اجتماعی: این عامل که ارتباط نزدیکی با مقابله فعال دارد، حیاتی است زیرا تعداد کمی از افراد می‌توانند «به تنهایی» پیش بروند. قدرت هیجانی قوی از روابط نزدیک با افراد و سازمان‌ها ناشی می‌شود. حمایت اجتماعی ارزشمند است، یک «شبکه ایمنی» ادراک شده را فراهم می‌کند و در برابر ناامیدی محافظت می‌کند.

- سلامت جسمانی: عمدتاً یک جزء رفتاری است. توجه به رفاه جسمانی (مانند تغذیه مناسب، ورزش منظم، خواب کافی) قبل، در طول و بعد از استرس یا ضربه روانی، تاب‌آوری را تقویت می‌کند. ورزش جسمانی سختی جسمانی را افزایش می‌دهد، شانس بقا را در موقعیت‌های آسیب‌زا خاص افزایش می‌دهد و همچنین خلق و خو و عزت نفس را بهبود می‌بخشد و به قدرت ذهنی کمک می‌کند.
- پذیرش قطب‌نمای اخلاقی شخصی/هدف/معنویت: این عامل اجزای شناختی، رفتاری و وجودی را در بر می‌گیرد. از نظر شناختی، شامل توسعه و حفظ باورهای اصلی مثبت در مورد خود و نقش فرد در جهان است که در برابر فروپاشی مقاوم هستند. از نظر رفتاری، درگیر شدن در رفتارهای مثبت یا نوع دوستانه نسبت به دیگران به باورهای اصلی مثبت کمک می‌کند. از نظر وجودی، رفتار نوع دوستانه و حس تعلق به جامعه می‌تواند به معنا و هدف درک شده در زندگی کمک کند، که یک عامل کلیدی در تاب‌آوری و بازیابی از رویدادهای آسیب‌زا است. برای بسیاری، ایمان، مذهب یا معنویت اجزای وجودی مهمی هستند که در طول ضربه روانی، درک سوالات زندگی را فراهم می‌کنند.
- سایر عوامل فردی: این عوامل شامل سختی، بینش هیجانی تقویت شده، توانایی یادگیری و تأمل، تنظیم مؤثر هیجانات منفی، حفظ تعادل کار و زندگی سالم، انعطاف‌پذیری، اعتماد به نفس، تدبیر، کنجکاوی، همکاری، اجتناب از آسیب و پایداری هستند. خودشفقت و ذهنیت رشد نیز حیاتی هستند.

عوامل تاب‌آوری جامعه‌ای

Norris و همکاران (۲۰۰۸) تاب‌آوری جامعه‌ای را به عنوان فرآیندی مفهوم‌سازی می‌کنند که ظرفیت‌های انطباقی را به عملکرد مثبت و انطباق پس از یک اختلال، با هدف رفاه جمعیت، پیوند می‌دهد. این ظرفیت‌های انطباقی در گروه‌های زیر دسته‌بندی می‌شوند

- سرمایه اجتماعی: به ظرفیت‌هایی برای حمایت اجتماعی مورد انتظار و عملی، روابط غیررسمی جامعه (پیوستگی اجتماعی)، روابط و همکاری‌های سازمانی، مشارکت شهروندان (روابط رسمی جامعه)، حس تعلق به جامعه و وابستگی به مکان اشاره دارد.
- صلاحیت‌های جامعه‌ای: شامل ظرفیت‌هایی برای اقدام جامعه‌ای، تأمل انتقادی و حل مسئله، انعطاف‌پذیری و خلاقیت، خودکارآمدی جمعی و توانمندسازی، و مشارکت‌های سیاسی است.

- توسعه اقتصادی: ظرفیت‌هایی برای عدالت در ریسک و آسیب‌پذیری، سطح و تنوع منابع اقتصادی، و برابری توزیع منابع را در بر می‌گیرد.
- اطلاعات و ارتباطات: به ظرفیت‌هایی برای رسانه‌های مسئول، مهارت‌ها و زیرساخت‌ها، منابع اطلاعاتی قابل اعتماد و روایت‌های فاجعه اشاره دارد.
- این عوامل جامعه‌ای نشان می‌دهند که تاب‌آوری یک پدیده سیستمی است و صرفاً یک ویژگی فردی نیست. این بدان معناست که تقویت تاب‌آوری نه تنها نیازمند تلاش فردی است، بلکه به محیط‌های حمایتی، ساختارهای اجتماعی قوی و اقدامات جمعی نیز بستگی دارد، که اهمیت سیاست‌گذاری عمومی و ابتکارات در سطح جامعه را برجسته می‌کند.

جدول ۳: عوامل روان اجتماعی مؤثر بر تاب‌آوری

توضیح/جنبه‌های کلیدی	اجزا	عامل	دسته
حفظ انتظارات مثبت برای آینده؛ فراهم‌کننده پایداری و تقویت روحیه در طول رنج.	شناختی	خوش‌بینی	عوامل فردی
توانایی ارزیابی مجدد ادراک و تجربه موقعیت‌های آسیب‌زا؛ بازسازی و ادغام تجربیات؛ پذیرش استرس به عنوان فرصت رشد.	شناختی	انعطاف‌پذیری شناختی	
مقابله فعال به جای منفعل؛ آگاهی از افکار، به حداقل رساندن تهدید؛ جستجوی فعال کمک و حمایت.	شناختی، رفتاری	مهارت‌های مقابله‌ای فعال	
روابط نزدیک و سازمان‌ها منبع قدرت هیجانی؛ فراهم‌کننده "شبکه ایمنی" و محافظت در برابر ناامیدی.	رفتاری، وجودی	شبکه حمایت اجتماعی	

	سلامت جسمانی	رفتاری	توجه به رفاه جسمانی (تغذیه، ورزش، خواب)؛ افزایش سختی جسمانی، بهبود خلق و خو و عزت نفس.
	قطب‌نمای اخلاقی شخصی/هدف/معنویت	شناختی، رفتاری، وجودی	باورهای اصلی مثبت، رفتار نوع‌دو ستانه؛ حس معنا و هدف در زندگی؛ ایمان و معنویت به عنوان منبع درک در ضربه روانی.
عوامل جامعه‌ای	سرمایه اجتماعی	شناختی، رفتاری، وجودی	ظرفیت‌ها برای حمایت اجتماعی، روابط جامعه‌ای، همکاری‌های سازمانی، مشارکت شهروندان، حس تعلق به جامعه.
	صلاحیت‌های جامعه‌ای	شناختی، رفتاری، وجودی	ظرفیت‌ها برای اقدام جامعه‌ای، تأمل انتقادی، حل مسئله، انعطاف‌پذیری، خلاقیت، خودکارآمدی جمعی، مشارکت‌های سیاسی.
	توسعه اقتصادی	رفتاری، وجودی	ظرفیت‌ها برای عدالت در ریسک و آسیب‌پذیری، سطح و تنوع منابع اقتصادی، برابری توزیع منابع.
	اطلاعات و ارتباطات	شناختی، رفتاری، وجودی	ظرفیت‌ها برای رسانه‌های مسئول، مهارت‌ها و زیرساخت‌ها، منابع اطلاعاتی قابل اعتماد، و روایت‌های فاجعه.

مزایای تاب‌آوری بالا

تاب‌آوری بالا دیگر یک لوکس نیست، بلکه یک ضرورت در چشم‌انداز همواره در حال تحول زندگی مدرن است. ۵. این ویژگی به طور قابل توجهی به سلامت، شادی و رضایت کلی بیشتر در زندگی کمک می‌کند.

- بهبود سلامت روان: تاب‌آوری به عنوان یک عامل محافظتی در برابر چالش‌های سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی عمل می‌کند. افراد با تاب‌آوری بالا از راهبردهای مقابله‌ای انطباقی استفاده می‌کنند که تنظیم هیجانی را تقویت کرده و شدت حالت‌های هیجانی منفی را کاهش می‌دهد. ۵. آن‌ها بهتر می‌توانند استرس را مدیریت کنند، با تغییر سازگار شوند و دیدگاه مثبتی را حفظ کنند، که منجر به تقویت قدرت روان‌شناختی در مواجهه با ناملایمات می‌شود.
- عملکرد شناختی بهبودیافته: تاب‌آوری به شدت با بهبود توانایی‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مرتبط است. با کاهش بار شناختی ناشی از استرس، افراد تاب‌آور حتی تحت فشار نیز بهتر می‌توانند واضح فکر کرده و مؤثر عمل کنند.
- رفاه جسمانی: تاب‌آوری تأثیرات فیزیولوژیکی منفی استرس بر بدن را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با سطوح بالاتر تاب‌آوری، نرخ پایین‌تری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی دارند و عملکرد سیستم ایمنی قوی‌تری از خود نشان می‌دهند. این امر به ویژه با توجه به اینکه استرس مزمن عامل مهمی در بیماری‌های جسمانی مختلف است، اهمیت دارد.
- روابط بین‌فردی تقویت‌شده: تاب‌آوری هوش هیجانی، همدلی و مهارت‌های ارتباطی را افزایش می‌دهد و به افراد امکان می‌دهد روابط معناداری را ایجاد و حفظ کنند. این ویژگی حس تعلق به جامعه و حمایت را تقویت می‌کند، زیرا افراد تاب‌آور در جستجوی کمک و ارائه آن ماهرتر هستند.
- افزایش عملکرد در محیط کار: کارکنان تاب‌آور سازگاری، پایداری و خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند. ۵. این ویژگی‌ها منجر به بهره‌وری بالاتر، رضایت شغلی بهتر و کاهش غیبت می‌شود. ۵. برای سازمان‌ها، تقویت تاب‌آوری در میان کارکنان می‌تواند به افزایش نوآوری، حل تعارض بهتر و توانایی‌های رهبری قوی‌تر منجر شود، که آن را به یک مزیت استراتژیک برای پایداری بلندمدت تبدیل می‌کند.

ارتباط عصبی-زیستی بین تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری عصبی مغز، که توانایی شبکه‌های عصبی برای سازماندهی مجدد و انطباق در پاسخ به تجربه است، نشان‌دهنده یک مبنای بیولوژیکی اساسی برای ماهیت قابل پرورش آن است. این بدان معناست که آموزش تاب‌آوری می‌تواند به معنای واقعی کلمه مغز را برای انطباق بهتر بازسازی کند و یک پایه علمی برای اثربخشی راهبردهای تقویت تاب‌آوری فراهم آورد. این امر همچنین بر این نکته تأکید می‌کند که تاب‌آوری یک ویژگی ثابت نیست، بلکه یک ظرفیت پویا است که می‌تواند در هر مرحله‌ای از زندگی توسعه یابد.

علاوه بر این، گسترش مزایای تاب‌آوری به عملکرد در محیط کار و موفقیت سازمانی نشان می‌دهد که تاب‌آوری صرفاً یک ویژگی شخصی نیست، بلکه یک دارایی استراتژیک برای رفاه جمعی و بهره‌وری است. این موضوع پیامدهای قابل توجهی برای برنامه‌های آموزشی شرکتی، ابتکارات بهداشت عمومی و سیاست‌گذاری‌هایی دارد که هدف آن‌ها تقویت نیروی کار و جامعه‌ای تاب‌آورتر است. این نشان می‌دهد که سرمایه‌گذاری در برنامه‌های تقویت تاب‌آوری فراتر از سلامت روان فردی، ارزش ملموسی دارد و اهمیت سیستمی آن را برجسته می‌کند.



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

