



سال یازدهم • پاییز و زمستان ۱۴۰۴ • شماره ۲۳

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol.11, No. 23, Autumn & Winter 2026

مطالعه کیفی راهبردهای مادران از درونی‌سازی صفت صبر در فرایند فرزندپروری اخلاق محور کودکان

* سمیه اسماعیلی

** کوثر دهدست

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تبیین راهبردهای درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان، با استفاده از روش گراندنر تئوری صورت گرفت. نمونه‌گیری جامعه پژوهش به روش در دسترس و هدفمند انجام شد. ابزار مطالعه شامل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق تا اشباع یافته‌ها با ۱۱ نفر از مادرانی که بر اساس غربال ابتدایی، تربیت اخلاقی فرزندان‌شان در اولویت‌شان بوده و به این امر اهتمام داشتند، صورت گرفت. پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها و اصلاح و تأیید محتوای درونی، کدگذاری توسط ۳ نفر از متخصصان حوزه تربیت به روش دلفی، سه کد نظری شامل الف) مدل‌های ذهنی و وسعت‌بخش اولین عامل زمینه‌ساز درونی‌سازی صفت صبر در کودکان؛ ب) سبک والدگری پرورش‌دهنده دومین عامل زمینه‌ساز درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان؛ ج) پرورش‌دهندگی هدفمند راهبرد درونی‌سازی صفت صبر، در فرزندان شناسایی شدند. با توجه به تجارب زیسته مادران در این پژوهش، عوامل زمینه‌ساز مؤثر و راهبردهای تربیتی، درک بهتری از چگونگی فرایند درونی‌سازی صفت صبر در کودکان را به والدین و مربیان آموزشی ارائه می‌کند. این مطالعه به غنای ادبیات موجود در حوزه تربیت کودکان و درونی‌سازی خصلت صبر در کودکان می‌افزاید.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای درونی‌سازی صفات، صبر در کودکان، مدل ذهنی کارآمد، سبک والدگری، فرزندپروری اخلاق محور.

* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه رفاه، تهران، ایران (نویسنده مسئول: somaye68es@gmail.com)

** استادیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۹

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و بنیادی ترین بستر رشد، نقشی تعیین کننده در شکل گیری شخصیت، سلامت روان و نظام ارزشی کودک ایفا می کند. دوره کودکی به دلیل رشد سریع شناختی و هیجانی، دوره ای حساس و سرنوشت ساز در شکل گیری الگوهای فکری و رفتاری انسان به شمار می رود (نیجهو^۱ و همکاران، ۲۰۱۸)؛ از این رو انتخاب شیوه های تربیتی آگاهانه و مبتنی بر اصول اخلاقی، یکی از مهم ترین مسئولیت های والدین محسوب می شود؛ چراکه رفتار، گفتار و نوع تعامل والدین در موقعیت های مختلف، نقش تعیین کننده ای در زمینه سازی سلامت روان و رشد اخلاقی کودک دارد (صالحی زاده و محمدی، ۱۴۰۱).

در رویکردهای تربیتی مبتنی بر اخلاق، تربیت صرفاً به آموزش رفتارهای بیرونی محدود نمی شود، بلکه فرآیندی تدریجی برای پرورش و شکوفاسازی استعدادهای فطری و فضایل اخلاقی انسان تلقی می گردد (دیدگاه و همکاران، ۱۳۹۷). این نگاه با الگوی رشد صفات شخصیت که ریشه در آرای فلاسفه ای چون ارسطو دارد، همسو است؛ الگویی که انسان را دارای ظرفیت های بالقوه برای شکل گیری فضایل اخلاقی می داند و تحقق این ظرفیت ها را وابسته به فرآیند مناسب تعلیم و تربیت می شمارد (دهدست، ۱۴۰۱). در این چارچوب، علامه طباطبایی با تبیین قوای سه گانه عقل، غضب و شهوت، معتقد است که حاکمیت عقل بر سایر قوا، تعادل درونی انسان و زمینه شکل گیری فضایل اخلاقی را فراهم می سازد (طباطبایی، ۱۳۷۴).

یکی از مهم ترین فضایل اخلاقی که در نتیجه حاکمیت عقل پدیدار می شود، صفت صبر است. از دیدگاه علامه طباطبایی صبر جلوه ای از استقامت، پایداری و قدرت نفس در برابر عواملی است که انسان را از مسیر رشد و کمال باز می دارند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۷۰ - ۴۷۱). صبر مفهومی قرآنی و فطری است که به عنوان منش رفتاری انبیا و اولیای الهی معرفی شده و در آموزه های دینی جایگاهی بنیادین دارد (احمدی، ۱۳۹۹). پژوهش ها نشان می دهند که صبر نه تنها خود یک فضیلت اخلاقی بازدارنده از افراط و تفریط است، بلکه زمینه ساز شکل گیری فضایل دیگری همچون همدلی، قناعت، توکل، امید و پایداری هیجانی نیز می شود (یوسفی آملی و اکبری، ۱۳۹۱؛ خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳).



۲۴۲

پژوهش نامه روان شناسی اسلامی
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

در ادبیات روان‌شناسی دنیا، صبر غالباً در قالب مفاهیمی نظیر خودتنظیمی، خودکنترلی و به تعویق‌اندازی ارضای آنی بررسی شده است (اشنیتکر، ۲۰۱۲؛ داکورث و کرن، ۲۰۱۱). یافته‌ها نشان می‌دهند که خودکنترلی و خودتنظیمی نقش مهمی در مدیریت هیجان، کاهش رفتارهای تکانشی و افزایش سازگاری روان‌شناختی ایفا می‌کنند (زیمرن و کیتسانتاس، ۲۰۱۴). پژوهش‌های داخلی نیز حاکی از آن است که پرورش صفت صبر با کاهش اضطراب، افسردگی، خشم و افزایش تاب‌آوری و سلامت روانی ارتباط معناداری دارد (رضوی‌دوست و همکاران، ۱۳۹۴؛ مهدی‌یار و همکاران، ۱۳۹۶).

با وجود این، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که صبر در کودکان یک ویژگی ثابت نیست، بلکه مهارتی رشدی است که در تعامل با تحول شناختی، تنظیم هیجانی و عملکردهای اجرایی شکل می‌گیرد (دایموند، ۲۰۱۳). از آنجاکه رشد این مهارت‌ها به شدت تحت تأثیر محیط تربیتی و سبک فرزندپروری والدین قرار دارد، نقش والدین - و به‌ویژه مادران - در شکل‌گیری و درونی‌سازی صفت صبر در کودکان اهمیتی مضاعف می‌یابد (زلازو و کارلسون، ۲۰۱۵).

در این راستا، الگوی فرزندپروری اخلاق‌محور مبتنی بر آرای قرآنی که توسط دهدست (۱۳۹۹) با بهره‌گیری از دیدگاه‌های علامه طباطبایی تدوین شده است، چارچوبی منسجم برای تبیین فرآیند تربیت اخلاقی ارائه می‌دهد. این الگو با تأکید بر تربیت تدریجی، الگوسازی عملی و ملکه‌سازی فضایل اخلاقی، معتقد است که با تکمیل رشد شناخت اخلاقی، عاطفه اخلاقی و اراده اخلاقی، صفات اخلاقی پسندیده‌ای همچون صبر در شاکله شخصیت کودک درونی می‌شود (دهدست و اسمعیلی، ۱۳۹۹)، ولی بررسی ادبیات تحقیق، نشان می‌دهد که مطالعات انجام‌شده در این حوزه عمدتاً به تبیین مفهومی، تفسیری یا اخلاقی صبر محدود شده یا پیامدهای آن را در حوزه‌های مختلف روان‌شناختی و اجتماعی مورد بررسی قرار داده‌اند (برای مثال یوسفی آملی و اکبری، ۱۳۹۱؛ احمدی، ۱۳۹۹؛ صادق‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸) و کمتر به فرآیند درونی‌سازی این صفت در بستر واقعی فرزندپروری پرداخته‌اند. این در حالی است که مطابق چارچوب نظری فرزندپروری اخلاق‌محور مبتنی بر قرآن، درونی‌سازی فضایل اخلاقی مستلزم تجربه زیسته، الگوسازی عملی و تربیت

1. Schnitker, S. A.

2. Duckworth, A. L. & Kern, M. L.

3. Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A.

4. Diamond, A.

5. Zelazo, P. D. & Carlson, S. M.

تدریجی است (دهدست و اسمعیلی، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر، پژوهش‌های فرزندپروری اخلاق‌محور در حوزه روان‌شناسی، غالباً با اتکا به الگوهای نظری غیردینی و رویکردهای کمی انجام شده‌اند و اگرچه به متغیرهایی چون خودکنترلی و تنظیم هیجانی پرداخته‌اند، اما پیوند روشمند با آموزه‌های قرآنی و تجربه زیسته والدین در آنها کمتر دیده می‌شود. این امر موجب شده است که راهبردهای ارائه‌شده، از حیث بومی بودن و انطباق با فرهنگ اسلامی - ایرانی، با محدودیت‌هایی مواجه باشند. افزون بر این، نقش مادران به‌عنوان کنشگران اصلی فرزندپروری اخلاقی و حاملان تجربه‌های تربیتی معنادار، در پژوهش‌های پیشین کمتر با رویکرد کیفی و پدیدارشناختی مورد توجه قرار گرفته است؛ درحالی‌که چارچوب قرآنی تربیت اخلاقی بر فهم معنا، نیت و تجربه درونی کنش تربیتی تأکید دارد (اسماعیلی و دهدست، ۱۴۰۴).

ازاین‌رو مسئله اساسی پژوهش حاضر آن است که مادران از طریق چه راهبردهایی صفت قرآنی صبر را در فرایند فرزندپروری اخلاق‌محور در کودکان درونی‌سازی می‌کنند؟ پژوهش حاضر با اتخاذ رویکرد کیفی و تمرکز بر تجارب زیسته مادران، می‌کوشد به شناسایی و تبیین این راهبردها پرداخته و گامی در جهت غنی‌سازی دانش بومی، کاربردی و مبتنی بر فرهنگ اسلامی - ایرانی در حوزه تربیت اخلاقی بردارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، کیفی است که با استفاده از رویکرد نظریه بر خاسته از داده^۱ و به‌طور خاص، روش اشتراوس و کوربین انجام شده است. این رویکرد با هدف کشف و تبیین فرایندهای اجتماعی و معنایی نهفته در کنش‌های تربیتی، برای فهم چگونگی درونی‌سازی صفت قرآنی صبر در فرزندپروری اخلاق‌محور مناسب تشخیص داده شد.

مشارکت‌کنندگان پژوهش را ۱۱ نفر از مادران دارای فرزند (در بازه سنی ۷ - ۱۲ سال) تشکیل دادند که تجربه زیسته فرزندپروری اخلاق‌محور در بافت فرهنگی - دینی داشتند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با راهبرد نمونه‌گیری نظری انجام شد و انتخاب مشارکت‌کنندگان تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. معیارهای ورود به پژوهش شامل تمایل به مشارکت، تجربه فعال فرزندپروری، عدم متارکه همسران، تحصیلات حداقل دیپلم و زمینه اجتماعی اقتصادی متوسط



۲۴۴

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

بود. اشباع نظری پس از مصاحبه یازدهم حاصل شد و داده جدیدی به مقولات افزوده نشد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. برای این منظور، راهنمای مصاحبه با تمرکز بر تجربه‌های روزمره مادران در مواجهه با موقعیت‌های چالش برانگیز تربیتی و نحوه به‌کارگیری صفت صبر تدوین شد. نمونه‌ای از پرسش‌های مصاحبه عبارت بودند از: «در چه موقعیت‌هایی بیش از همه نیاز به صبر در تربیت فرزند احساس می‌کنید؟»؛ «چگونه صبر را در تعامل با فرزندان تمرین و منتقل می‌کنید؟». مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود و با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌طور کامل پیاده‌سازی شد. تحلیل داده‌ها به‌صورت هم‌زمان با گردآوری داده‌ها و بر اساس مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی مطابق با الگوی اشتراوس و کوربین انجام شد. در مرحله کدگذاری باز، داده‌ها به‌صورت خط‌به‌خط بررسی و مفاهیم اولیه استخراج شد. در مرحله کدگذاری محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌ها و زیرمقوله‌ها سازمان‌دهی شدند و روابط میان آنها بر اساس الگوی پارادایمی (شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها) تبیین گردید. در نهایت، در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله محوری شناسایی و سایر مقوله‌ها پیرامون آن یکپارچه شدند و الگوی مفهومی درونی‌سازی صفت قرآنی صبر در فرزندپروری اخلاق‌محور شکل گرفت.



۲۴۵

به‌منظور اطمینان از دقت و اعتمادپذیری یافته‌ها، از معیارهای لینکلن و گوبا شامل اعتبار، انتقال‌پذیری، قابلیت اعتماد و تأییدپذیری استفاده شد. راهبردهایی برای توصیف غنی داده‌ها و ثبت مسیر تحلیل به‌کار گرفته شد. همچنین کدگذاری داده‌ها توسط پژوهشگر انجام و کدها توسط سه پژوهشگر آشنا با روش کیفی بازبینی شد و بازبینی خبرگان نیز آن را تکمیل کرد. بدین منظور در کل فرایند استنتاج و تدوین الگو و نه صرفاً جدای از کار و در آخر آن، محقق تلاش کرد این هدف را مدنظر داشته و پس از هر بار استنتاج، تدوین و نگارش قسمتی از تحقیق، سؤالات کلی برای ارزیابی میزان سازگاری و همخوانی درونی مؤلفه‌ها، عناصر و فرایند استنتاج‌شده را متناسب با مرحله‌ای که پژوهش در آن قرار دارد، به همراه یافته‌های نگارش‌شده به ۳ نفر از متخصصان مربوط ارائه دهد که در هر بار ارائه یافته‌ها به متخصصان، در صورت داشتن زمان کافی، محقق با آنها پیرامون نظرات تخصصی‌شان گفت‌وگو و گوی حضوری صورت داده و در غیر این صورت، از آنها درخواست می‌شد تا نظرات خود را نوشته و به محقق تحویل دهند که بر همین اساس، یعنی بازخوردهای دریافت‌شده، یافته‌ها و الگوی طراحی‌شده چندین بار مورد بازنگری قرار گرفته و اصلاحات لازم صورت گرفت که در بخش یافته‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

سن	میزان تحصیلات	تعداد فرزندان	سن فرزندان
۴۵	کارشناسی	۲	۱۰ - ۱۲
۴۹	کارشناسی ارشد	۲	۹ - ۱۲
۳۸	کارشناسی ارشد	۲	۹ - ۱۱
۳۷	کارشناسی	۱	۱۱
۴۳	دیپلم	۴	۷ - ۹ - ۱۱ - ۱۳
۴۴	کارشناسی	۲	۷ - ۱۱
۳۳	کارشناسی	۳	۸
۴۸	دیپلم	۳	۹ - ۱۱ - ۱۵
۳۵	کارشناسی	۱	۹
۳۸	کارشناسی ارشد	۳	۹ - ۱۰ - ۱۱
۴۰	دیپلم	۲	۱۰ - ۱۱

یافته‌های پژوهش

پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها و آغاز فرآیند تحلیل داده‌ها، کدگذاری به‌صورت هم‌زمان با گردآوری داده‌ها و بر اساس رویکرد نظریه برخاسته از داده‌ها به شیوه اشتراوس و کوربین انجام شد. در مجموع، ۴۰ کد باز از داده‌های اولیه استخراج گردید که در مرحله کدگذاری محوری، در قالب ۹ کد محوری سازمان‌دهی شدند. در نهایت، با طی مرحله کدگذاری انتخابی، ۳ کد نظری (مقوله هسته‌ای) شناسایی شد که روابط میان آنها در جدول (۲) ارائه شده است که در ادامه به شرح مختصری از هریک از کدها در قالب جدول و توضیحات تکمیلی پس از آن پرداخته می‌شود.

جدول ۲: جملات و کدهای اولیه دربرگیرنده فرآیند درونی‌سازی صفت صبر در کودکان

کد باز	جملات مشارکت‌کنندگان
شکل‌دهی مدل ذهنی مسئولیت‌پذیری در موقعیت‌های سخت	اگه ببینم بجهام ناکام شده، می‌دونم که فرصتی مهیا شده که تاب‌آوری‌شون بالا بره، پس در مورد اینکه چطور تحمل کنن و رفتار صحیح نشون بدن خیلی صحبت می‌کنیم... {۸} قرار گرفتن تو شرایط سخت ناخودآگاه ما رو توانمندتر می‌کنه... {۹} من به خاطر شغلم تو موقعیت‌های تنش‌زا زیاد قرار می‌گیرم و به‌مرور یاد گرفتم صبور باشم... {۱۰} بارها در قرآن و احادیث اومده که زمین محل آزمایش است و به ما یاد می‌ده چطور وقوع اتفاقات و راه‌گذشتن از سختی‌ها رو درک کنیم... {۴} به نظرم کسانی که در زندگی مشکلات بیشتری داشتن راحت‌تر راه‌ صبورى کردن رو به ما یاد می‌دن، انگار نشونه‌هایی از طرف خدا هستن، مثل کسانی که بیماری‌های سخت تحمل می‌کنند... {۱۱} همسرم وقتی که پدرشون فوت کرد با اینکه خیلی شرایط سخت بود، اما مدیریت بحران کرد و کنترل اوضاع را به‌دست گرفت... {۵}



۲۴۶

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

کد باز	جملات مشارکت کنندگان
شکل‌دهی مدل ذهنی هدفمندی	وقتی من می‌خوام یه واکنش نشون بدم، باید بدونم هدفم چیه؟ و به چی می‌خوام برسیم... {۸} همیشه می‌گم کجا دارم صبر می‌کنم؟ چرا صبر کردن نوعی انتخاب رفتاریه که اگه هدف از انجامش رو بدونم راهگشا می‌شه... {۲} اول از هر چیزی ما روی معنی تحمل کردن و چرایی این تحمل کردن صحبت می‌کنیم... {۴} دونستن اینکه انسان از کجا اومده و هدف از به دنیا اومدنش به ما کمک می‌ده بیشتر صبوری کنیم... {۱۰} اگه بهها و نتیجه صبر کردن در کارها مشخص باشه، صبر کردن راحت‌تره. به بچه‌هام می‌گم یاد بگیرید چه موقع چیکار کنید، مثلاً اگه صبر با درایت همراه باشه و بدونی چه موقع و برای چی داری صبر می‌کنی اون مهمه... {۷} افرادی که صبر نایجا دارن در درازمدت دچار مشکلات زیادی می‌شن، مهمه که من بدونم کی و کجا چطور رفتار کنم {۹}
شکل‌دهی مدل ذهنی آینده‌نگری	یه وقت‌هایی هم هست که من صبر می‌کنم برای انجام یه کار، اما آن‌قدر بررسی کردن و تعلل تو انجام دادنش زیاد می‌شه که تبدیل می‌شه به منفعل بودن و هیچ کاری انجام ندادن اینکه من برای رسیدن به یه ویژگی یا انجام شدن یه کار تلاش کنم با هیچ تلاشی نکردن ترس از کامل انجام ندادنش فرصت‌سوزی کردم... {۸} خیلی مهمه که من در اثر فکر کردن تو دلم خالی بشه و کاری رو انجام ندیم... {۳} به بچه‌هام می‌گم صبر کردن یه موقع به‌جا است یه موقع هم بی‌جانه... {۱} داستان فیل سفید رو شنیدید؟ ما باید بدونیم کجا و کی صبر کنیم... {۵}
شکل‌دهی مدل ذهنی من قوی و توانمند	اگه پسر من تونه تکلیفش رو به‌درستی انجام بده، به‌جای اینکه سریع راه‌حل جلوش بذارم، می‌گم تو توانایی داری بیا تلاش بیشتری کنیم... {۳} پسر من در مسابقه منطقه‌ای شرکت کرده بود و نتونست برنده مدال طلا بشه، خیلی ناراحت و ناامید شده بود، بهش گفتم من می‌دونم که خیلی قوی و توانمندی و می‌تونی صبر کنی و باز هم تلاش کنی. همیشه در زندگی زمان‌هایی هست که ممکنه بلافاصله به خواسته‌هامون نرسیم، ولی همین صبر و تلاش بیشتر است که ما رو قوی‌تر می‌کنه... {۴}
شکل‌دهی مدل ذهنی امید به آینده	اگه انگیزه و هدف درست داشته باشی، مداومت و پیگیری توی یه کار باعث می‌شه مشکلات و سختی‌ها حل بشه. پدرم همیشه می‌گفت می‌خواهی یه کار انجام بدی، مداومت داشته باش، زود خودت رو نیاز و امید داشته باش... {۱۱} به بچه‌هام می‌گم همیشه یه اتفاق که می‌افته فقط خالی بودن لیوان رو نبینید و پری لیوان رو هم در کنارش ببینید... {۱} من همیشه از این ضرب‌المثل برای بچه‌هام استفاده می‌کنم که از این ستون به اون ستون فرجه... {۶} امید به درست شدن یا حق بودن موضوع در صبر کردن نقش مهم داره... {۳}
شکل‌دهی مدل ذهنی معنامداری در سختی‌ها	صبر کردن با هیچ کاری نکردن فرق داره خیلی یه آدم صبور دیدگاه روشنی نسبت به مسائل و طرز برخوردشون داره... {۱۱} صبر کردن آگاهانه است، یعنی با تحمل کردن و سازش فرق داره... {۹} من می‌گم صبر کردن با واکنش نشون ندادن فرق داره یه زمانی ترس از واکنش نشون دادن هست که باعث می‌شه ما صبر کردن رو اشتباه بگیریم... {۵} اگه من در روبه‌رویی با مشقات و مشکلات زندگی تحمل می‌کنم که بدون معنی خاصی باشه، قطعاً آسیب‌زننده است... {۳}
همخوانی گفتار و کردار والدین	همه تلاشم اینه که اگه به بچه‌ها می‌گم موضوع ناراحت‌کننده پیش میاد کنترل خودتون از دست ندید، خودمم در این مواقع واکنش بد نشون ندیم... {۴} پدرم همیشه با رفتاراش نشون می‌داد همه مسائل رو می‌شه حل کرد... {۱۰} اگه من به‌عنوان مادر بتونم وقت‌هایی که تصمیم‌گیری و رفتار درست کردن دشواره به‌خوبی از پس این جریان بر بیام بچه‌ها منو می‌بینن... {۷} بخوام بچه‌هام کاری رو درست انجام بدن اول خودم درست رفتار می‌کنم بعد به اونا می‌گم که ببیند من مادر دارم درست انجامش می‌دم... {۸} وقتی من به‌عنوان والد تو موقعیت‌های دشوار بتونم خودم رو کنترل کنم، بچه‌ها یاد می‌گیرن... {۵}



۲۴۷

کد باز	جملات مشارکت کنندگان
ارائه الگوهای مذهبی	انسان تنها رها نشده، ما کلید داریم، حدیث، کتاب قرآن و سیره ائمه برای کمک هستند... مادرم الگوش حضرت زهرا علیها السلام بوده... {۱} فکر می‌کنم دنبال کردن زندگی‌نامه و ویژگی حضرت زینب علیها السلام می‌تونه تعریف‌کننده یک الگوی خلق و خوی صبر باشه... {۲}
ارائه الگوی عملی نماز	مامانم همیشه می‌گفت هر وقت اوضاع به هم ریخته، از نماز خوندن کمک بگیر؛ چون آرومت می‌کنه... {۱} من وقتی خیلی ناراحت باشم سریع وضو می‌گیرم و نماز می‌خونم تا بچه‌هام ببیند و یاد بگیرن... {۳} در احادیث اشاره شده که اگه با سختی‌ها روبه‌رو شدید از نماز خوندن کمک بگیرید... {۴}
ارائه الگوی عملی آرامش	مادر، پدر و معلم‌ها با نوع رفتارشون می‌تونند چگونه صبوری کردن رو به بچه‌ها یاد بدن... {۲} در برخورد با بچه‌هام تلاشم اینه قبل از اینکه کاسه صبرم لبریز بشه، موضوع رو حل و فصل کنیم... {۵}
همدلی کردن ابراز رفتار توجه‌آمیز	زمان‌هایی که پسرم ناراحت می‌کنم کنارش و با سؤال پرسیدن در مورد شدت ناراحتیش سعی می‌کنم ناراحتیش رو کم‌رنگ کنم... {۵} دخترم هر موقع که ناراحت میشه دستش رو می‌گیرم و بغلش می‌کنم و می‌ذارم خودش رو تخلیه کنه... {۷} به بچه‌هام تو موقعیتی که آشفته هستن کمک می‌دم ناکامی‌هاشون رو بپذیرن... {۸} زمانی که فرزندم تونسته موقع عصبانیت به خودش غلبه کنه، تشویق کلامیش می‌کنم... {۴}
ارائه واکنش‌های آرامش و آگاهی‌بخش	پدرم وقتی می‌دید ما کم آوردیم، همیشه می‌گفت برای رسیدن به خواسته‌ات مداومت داشته باش و بهمون اطمینان و انگیزه می‌داد... {۱۱} اگه دختر یا پسر عصبانی باشن و تو خونه داد و بیداد کنن، خیلی آروم مداخله می‌کنم اجازه نمی‌دم و خط قرمز مشخص می‌کنم که حریم‌ها حفظ بشه... {۴} اگه بچه‌ها آشفته باشن، منم واکنش بد نشون بدم، اوضاع خراب‌تر میشه، مهم حس خوب دادن و حس خوب گرفتن از بچه‌هاست، عموم همین طور بود و الگوی من در برخورد با بچه‌هام شد... {۶}
تمجید و تشویق	من موافق این فکرم که موقع عصبانیت بتونی خودت رو کنترل کنی و رو طرف مقابلت هم تأثیر بذاری... {۱۰} زمانی که فرزندم تونسته موقع عصبانیت به خودش غلبه کنه، تشویق کلامیش می‌کنم... {۴} اگه به رفتار رو پسرم درست انجام بده، بهش پاداش می‌دم تا دوباره اون رفتار ادامه پیدا کنه و شکل عادت بشه... {۹} من با پاداش دادن برای صبوری کردن بچه‌هام فرصت و زمینه تمرین صبر کردن رو بهشون یاد می‌دم... {۳} اگه پسرام دعواشون بشه اون کسی که تونسته به خودش کنترل داشته باشه رو تشویق می‌کنم... {۵}
در معرض انسان‌های صبور قرار دادن	مادرم خیلی صبور بود، همیشه با رفتار سنجیده‌اش باعث آرامش من می‌شد و تو موقعیت‌های سخت پیششون می‌رفتم... {۱} از کودکی بچه‌هام همیشه اونا رو در معرض مربی‌های صبور و با دانش قرار می‌دادم؛ چون خیلی روی یادگیری آرامش داشتن بچه‌ها مؤثره... {۶} من فکر می‌کنم ما با رفتارمون می‌تونیم صبر رو به‌عنوان یه ویژگی انتقال بدیم، مثلاً مادرم و مادر بزرگم خیلی صبور بودن و ما وقتی کنارشون قرار می‌گرفتم آروم‌تر رفتار می‌کردیم... {۸}
توجه به نقش رسانه	اگه اطراف رو خوب ببینید، این طرز تفکر در فیلم و سریال ایرانی هست که ما خیلی بدبختیم، خوبی‌ها و فرهنگ خودمون کم‌رنگ شده... {۱} من نقش فیلم و سریال‌های مختلف رو مؤثر می‌دونم، گاهی فیلم‌های خوب تو این حوزه رو با بچه‌هام می‌بینم و سؤال می‌پرسم از بچه‌هام دیدگاهشون چیه... {۲} اگه بخواهیم صبر ایجاد بشه، می‌تونیم از فیلم‌ها و فرهنگ اصیل خودمون استفاده کنیم... {۳}

کد باز	جملات مشارکت کنندگان
توجه به نقش فضاهای اجتماعی	گسترده‌گی روابط اجتماعی باعث یادگیری می‌شه؛ در صورتی که ناظر وجود داشته باشه... {۳} به بچه‌ها می‌گم انتخاب همنشین خیلی مهمه؛ چون که بعد به مدت اخلاق و رفتارمون شبیه اون می‌شه... {۴} تلاشم اینه که روابط اجتماعی شون قوی کنم تا تو این زمینه شایستگی ایجاد بشه و بتونن خودشون اطرافیان شون رو به درستی انتخاب کنند... {۱۰} انتخاب دوست خوب می‌تونه خیلی کمک‌کننده باشه... {۷} ارتباط برقرار کردن با دیگران می‌تونه باعث افزایش صبر بشه، اخلاق‌های متفاوت رو می‌بینه و متوجه تفاوت ادما تو رفتار کردن می‌شه... {۶} ما گاهی از وسایل نقلیه استفاده می‌کنیم تا بچه‌ها رعایت نوبت و نظم و عمل کردن رو یاد بگیرن... {۵}
مقابله با عادات بد	بچه‌ها باید یاد بگیرن عادات‌های بدشون چیه و چطوری کنترل رفتارشون در دست گرفته شده، تازه اون موقع متوجه می‌شن که چطوری می‌شه باهاش مقابله کرد... {۷} از دخترم می‌خوام یه لیست از عادات منفی خودش بنویسه و فکر کنه در موقعیت‌های مختلف اگه بی‌صبر باشه، به جاش چه واکنشی می‌تونه جایگزین کنه... {۱۰} یکی از راه‌هایی که می‌شه صبر رو ایجاد کرد، اینه که من با عادات بدی که دارم مقابله کنم... {۶}
جزئی کردن اهداف	از تمرین عادات خوب و کوچیک کوچیک می‌شه عادت بهتری رو ایجاد کرد... {۲} به پسر من می‌گم وقتی یه هدف داری و بهش نمی‌رسی و صبرت کم می‌شه، بهترین کار اینه که هدف‌ت رو کوچیک‌تر کنی و برنامه‌ریزی کنی... {۸}
به تأخیر انداختن ارضای نیازها	همیشه همه چیز رو برای بچه‌ها ایدئال آن‌چنان قرار ندم... {۳} یه ریتمی رو برای نه گفتن به بچه‌ها دارم، مثلاً هفته اول ارائه خواسته‌اش با دلیل قانعش می‌کنم که احتیاج ندارم، همین‌طور زمان‌بندی می‌کنم که در لحظه به دستش نیاره، فکر می‌کنم شرایط زندگی هر خانواده می‌تونه توفقاتی ایجاد کنه، اما مهمه که بچه یاد بگیره هر چیزی رو به اندازه داشته باشه... {۴} من فکر می‌کنم اینه که برطرف کردن نیاز بچه‌ها رو تعویق بندازم و این کار رو توسط همراهی همسر و قوانین خانوادگی‌مون انجام می‌دم... {۵} در ایام قدیم ترتیب نیازهای فرزندان در خانواده باعث می‌شد یه مقدار برای اونچه که می‌خواستیم صبوری خرج کنیم... {۲} اگه بچه‌ها تمایل به داشتن وسیله مورد علاقه‌شون داشته باشن، باید برای اون برنامه‌ریزی کنند تا بتونند اون وسیله رو به‌دست بیان... {۷} ما یه نظم خاصی رو برای هر کاری که داریم برای بچه‌ها تعریف کردیم، مثلاً اگه قرار بر خرید باشه، فقط یه چیز می‌تونه بخره، یا موقع خوردن غذا همه باید صبر کنند تا با هم غذا بخوریم... {۲} اگه قرار بر تهیه وسیله اضافی باشه، خود بچه‌ها باید با پول توجیبی‌شون این کار انجام بدن... {۳}
مسئولیت‌پذیری	به بچه‌ها می‌گم فقط تو یه نفر نیستی و در جمع بزرگی زندگی می‌کنی... {۱} به پسر من می‌گم یه مهربونی کردن رو یاد می‌دم، وقتی تو این شرایط باشی، راحت‌تر خودش رو در کنار دیگران می‌بینی، احساس مسئولیت می‌کنی و می‌تونی نیاز خودش و دیگران رو در یه سطح قرار بدی... {۷} همه تلاشم اینه که نیاز و شرایط دیگران رو هم که در شرایط سخت و دشوار هستند مد نظر قرار بدم، ما نسبت به هم مسئولیم... {۳} پسر من خیلی طوطی دوست داشت، براش خریدیم، اما بهش گفتیم که باید ظرف غذا و آبش رو هر روز چک کنه، این‌طوری بهش مسئولیت داشتن رو یاد دادیم... {۵} نظرم اینه که با استقلال بخشیدن به بچه‌ها و مسئولیت دادن و اعتماد کردن بهشون می‌شه کمک بزرگی کرد... {۱۰}
نگاه و تلاش برای حل مسئله	من به بچه‌ها یاد دادم همیشه سؤال کنند؛ چون موجب می‌شه که اگه تو موقعیت قرار گرفتند تمرین کنند و تفکرشون درست شکل بگیره... {۱} فکر کردن در مورد موضوعات مختلف؛ چون باید پاسخی رو در بر بگیره می‌تونه صبر و تأمل رو هم ایجاد کنه... {۲}



کد باز	جملات مشارکت‌کنندگان
مهارت نقد و ارزیابی مسائل	به نظرم کسانی که می‌خوان صبور باشن، باید توانمندی سنجش مسائل رو یاد بگیرن... {۳} کمک‌خواهی از بچه‌ها در برگزاری مراسم و جشن‌ها باعث می‌شه ذهنشون به‌طور هم‌زمان قبل و بعد یه مسئله رو ارزیابی کنن... {۷}
برنامه‌ریزی برای حل مسئله	با درست فکر کردن در مورد بدهای مختلف موضوعات می‌شه حل مسئله کنیم و در نهایت آرامش ایجاد کنی... {۲} اگه شیوه فکر کردن صحیح باشه و من برای حل مشکل برنامه‌ریزی کنم، باعث حل مسئله می‌شه... {۱} همیشه به بچه‌هام می‌گم اگه می‌خواین یه کاری انجام بدین درست و با برنامه انجامش بدید، حالا می‌خواد خوندن یه کتاب باشه یا تمیز کردن اتاقشون... {۴}
تمرین تأمل‌ورزی و چرایی عمل	به بچه‌هام یاد دادم که هر چیزی که می‌بینن و می‌شنون رو به‌راحتی نپذیرن، سؤال کنن، فکر کنن، تحقیق کنن... {۵} به بچه‌هام می‌گم که سختی‌های زندگی جزئی از زندگی هستن طبیعی‌ه که همه چیز اون‌طور که ما می‌خوایم نباشه و این موانع در زندگی همه وجود داره، باید دلش رو درک کنیم... {۴}
سنجش ترازوی سود و زیان عمل	به بچه‌هام می‌گم انتخاب با خودتونه، ولی در کنارش همراهی می‌کنم سود و ضرر یه کار رو متناسب با سن‌شون بفهمن... {۲} به دخترام می‌گم اگه تو یه موقعیت گیر کردی، همیشه نکات مثبت و منفی اون رو در نظر بگیرن تا بتونن در انتخاب کردن موفق عمل کنن... {۷}
تمرین عاقبت‌اندیشی	به پسرام می‌گم قبل اینکه یه رفتار تو موقع ناراحتی نشون بدید، خوب فکر کنید... {۶} هرکسی باید شرایط خودش رو ببینه و خوب بسنجه تا بدونه چه شکلی می‌تونه صبرش رو افزایش بده... {۲} هر موقعه مشکل و ناراحتی پیش میاد، تلاشم اینه که کسی رو ناراحت نکنم و کار نا به جایی انجام ندن که پشیمونی به بار بیاره، در واقع عاقبت کار رو می‌سنجم... {۳} همیشه از تجربه‌هایی که تو موقع ناراحتی و بروز کم‌صبری داشتم می‌گم که پشیمونی برام به بار آورده... {۶}
جهت‌دهی منطقی	پسرمن فوتبالیست خوبی است، اما چند وقت پیش پاش آسیب دید و زمان طولانی نرفت تمرین، موقی که برگشت تو تیم کم‌رنگ بازی کرد، چند وقت پیش گفت دیگه فوتبال بازی نمی‌کنم، باهاش صحبت کردم که آن‌قدر زود و عجلای تصمیم نگیر تو استعداد خوبی داری و از بچگی خیلی زحمت کشیدی به این سرعت کنار نکش، بعد یه هفته دیدم باز کردن منطقی موضوع باعث شده تمریناتش از سر بگیره... {۹}
خودکنترلی	دخترم ریاضیش خیلی بده و همیشه از این درس فراری است، وقتی با هم صحبت کردیم که علت اصلی این بی‌زاری چیه؟ به این رسیدیم که چون تجربه خوبی نداشته و از معلمش می‌ترسیده، الان که متوجه علت منطقی موضوع شده با کمک پدرش تونسته تو درس ریاضی بهتر بشه... {۹}
مدیریت استرس	اگه کاری برخلاف میل انجام بشه، زود کنترل خودم رو از دست نمی‌دم... {۷} تلاشم اینه اگه کسی رفتار هیجانی داره تو لحظه جوابش رو ندن و خودم رو کنترل کنم... {۲} من اصولاً وقتی خیلی ناراحت‌م با غلبه بر احساس و هیجانات منفیم کاری انجام نمی‌دم و سعی می‌کنم با این رفتار طرف مقابلم از هیاهو بیفته... {۱۰} مواقعی که دخترم تونسته خودش رو کنترل کنه، با هم در موردش صحبت می‌کنیم تا متوجه قدرت ذهنش بشه که چطور تو موقعیت‌های مختلف رفتار متفاوت داره... {۵}
شناسایی هیجانات	به نظرم مدیریت کردن استرسی که بچه‌ها دارن می‌تونه تو ابراز کردن رفتار مؤثر باشه... {۹}
	پزشکا می‌گن اگه به بچه‌هایی که زیر دو سال هستن طعم‌های مختلف بچشونی، برای هر مزه به‌کم موری تو ذهن ساخته میشه. این قضیه در ایجاد کردن شناخت هیجان تو بچه‌ها هم صدق می‌کنه. اگر بچه‌ها انواع هیجان رو بشناسن می‌تونه رفتار متناسب با اون بروز بده... {۲} اینکه ما بتونیم از سن کم به بچه‌ها یاد بدیم احساسات مختلفشون چیه و چه شکلی باید با اون مقابله کنن، نکته مهمیه... {۱} به بچه‌هام یاد می‌دم که فرق بروز احساس و واکنش هیجانی تو موقعیت‌ها چیه... {۳}

کد باز	جملات مشارکت کنندگان
چشم‌پوشی کردن	مادرم خودکنترل بود، به خاطر بچه‌هایم گذشت می‌کرد... {۱} وقتی عصبانی می‌شدم با خودم می‌گفتم الان ارضای نیاز تو که تخلیه هیجانی است مهمه یا ندیدن خطای بچه‌ها؟... {۵}
مکت کردن	موقع ناراحتی از شون می‌خوام که آرامش خودشون رو حفظ کنن در لحظه واکنش نشون ندن... {۸} من اعتقادم اینه که بچه‌ها یاد بگیرن چطور توقف داشته باشن تا بتونن از احساسات منفی‌شون گذر کنند... {۳}
روحیه خودتلقینی مثبت	وقت گذرونی با بچه‌ها و بازی‌های که همکاری می‌خواد، احساسات مثبت تو بچه‌ها ایجاد می‌کنه و می‌تونه باعث افزایش صبر بشه... {۱} بچه‌ها رو باید از سن کم عادت بدیم به ورزش کردن؛ چراکه تو کلاس‌های ورزش بچه‌ها مشارکت و نظم رو یاد می‌گیرن و نگاهشون نسبت به توانمندی‌هاشون مثبت‌تر می‌شه... {۵} تجربه من اینه که باید بچه‌ها رو مشغول ورزش دو، شنا و ورزش‌های عمومی کرد؛ چون روحیه خوب ایجاد می‌کنه... {۹}
روحیه اعتمادبه‌نفس	یکی از ویژگی‌های آدم صبور اینه که احساس ارزشمندی داره، خودش رو دوست داره و زود به هم نمی‌ریزه... {۳} یاد دادن این مهارت به بچه‌ها مهمه، مهارتی که خودش رو قبول داشته باشه که می‌تونه مسئله رو حل کنه... {۵} تلاشم اینه که اطمینان کردن به خود تو بچه‌ها ایجاد کنم، هرچی اعتمادبه‌نفس بیشتر باشه، زمینه رفتار با صبر هم بیشتر می‌شه... {۷}
ایجاد روحیه انعطاف‌پذیر	تلاشم اینه که بچه‌ها شیوه حرف زدن یاد بدن، منم منم نباشه... {۸} اگه اشتباهی بکنم، می‌گم؛ چون باعث می‌شه بچه‌ها هم یاد بگیرن و از اشتباه کردن و گفتش ترسن... {۲} گاهی وقتی دخترم دچار چالش می‌شه و این سؤال می‌پرسه که چرا من؟ من با صحبت کردن در مورد اینکه خیلی‌ها هم مثل من و تو دچار این مسئله هستن، یا مشکلات دیگه دارن و قرار نیست همه چیز بی‌عیب نقص باشه، گاهی خوبه گاهی بد صحبت پیش می‌برم... {۶} در احادیث داریم که موقع خوشحالی برید قبرستان، این همیشه پس ذهن من است نه خیلی به هم بریزم نه خیلی شاد بشم... {۵}
ایجاد روحیه استقامت و جرئت‌مندی	فرصت تصمیم‌گیری تو موقعیت‌های مختلف دشوار رو ایجاد می‌کنم تا مزایای انجام یک کار دشوار رو بفهمه... {۶} پدرم همیشه این شعر رو می‌گفت: «برو شیر درنده باش ای دغل میانداز خود را چو روباه شل» و این آویزه گوش من شده... {۱۱} پدرم همیشه با رفتاراش نشون می‌داد همه مسائل رو می‌شه حل کرد. می‌گفت: «تمی‌شه از رودخونه رد بشی خیس نشی...» {۹}
بهره‌گیری از شگفتی‌های طبیعت و قدرت خداوند	گاهی دقت در روال و نظم طبیعت هم کمک‌کننده است، اینکه چطور ماه‌ها و فصل‌ها می‌گذرن و هیچ چیز زودتر از موقع خودش اتفاق نمی‌افته... {۲} هر موقع منظره هیجان‌انگیز می‌بینم توجه بسرم رو جلب می‌کنم که چه زیبایی و قدرتی در آفریده‌های الهی وجود داره و کم‌کم صحبت سمت زندگی انسان و سختی‌ها می‌برم که همین قدرت بی‌انتهای چطور می‌تونه هوای ما رو تو سختی‌ها داشته باشه... {۴} به شخصه معتقدم دقت و تفکر در جهان هستی می‌تونه نشون‌دهنده قدرت خداوند بر زندگی ما باشه... {۴}
درک معنوی از نگاه ناظر خدا	من اعتقادم اینه که خدایی بالا سرم هست و به خودم اجازه هر نوع رفتار و کاری رو نمی‌دم؛ چون می‌دونم حاضر و ناظره... {۸} ایمان به خدا و نگاه ناظرش باعث می‌شه در اتفاقات بد بتونم با صبر بیشتر برخورد کنم... {۵} خیلی از خدا می‌خوام بچه‌ها راه درست برن و بدونن چیکار کنند... {۱}



جدول ۳: کدهای باز، محوری و نظری مبتنی بر راهبردهای مادران از درونی‌سازی صفت صبر در کودکان

کد باز	کد محوری	کد نظری
مدل ذهنی مسئولیت‌پذیری در موقعیت‌های سخت	مدل ذهنی کارآمد	شکل‌دهی مدل ذهنی وسعت‌بخش عامل زمینه‌ساز اول درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان
مدل ذهنی هدفمندی		
مدل ذهنی آینده‌نگری		
مدل ذهنی من قوی و توانمند		
مدل ذهنی امید به آینده		
مدل ذهنی معنامداری در سختی‌ها		
همخوانی گفتار و کردار	الگوسازی	سبک والدگری پرورش‌دهنده دومین عامل زمینه‌ساز صبر در فرزندان
الگوهای مذهبی		
الگوی عملی نماز		
الگوی عملی آرامش		
همدلی کردن	حمایتگری	
ارائه واکنش‌های آرامش و آگاهی		
بخش		
ابراز رفتار توجه آمیز		
تمجید و تشویق		
در معرض انسان‌های صبور قرار	پیوندزایی	
گرفتن		
توجه به نقش رسانه		
توجه به نقش فضاهای اجتماعی		
مقابله با عادات بد	انضباط‌دهی	
جزئی کردن اهداف		
به تأخیر انداختن ارضای نیازها		
نگاه و تلاش برای حل مسئله	پرورش خردورزی و عقلانیت	پرورش‌گری هدفمند راهبرد تحقق درونی‌سازی صبر در فرزندان
مهارت نقد و ارزیابی مسائل		
برنامه‌ریزی برای حل مسئله		
تمرین تأمل‌ورزی و چرایی عمل		
سنجش ترازوی سود و زیان عمل		
تمرین عاقبت‌اندیشی		
جهت‌دهی منطقی		
خودکنترلی	بازدارندگی فعال و خودمدیریتی	
مدیریت استرس		
شناسایی هیجانات		
چشم‌پوشی کردن		
مکث کردن		



۲۵۲

فصلنامه روان‌شناسی اسلامی
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

کد باز	کد محوری	کد نظری
شکل‌دهی روحیه خودتلقینی مثبت روحیه اعتمادبه‌نفس روحیه انعطاف‌پذیر استقامت و جرئت‌مندی	خودهماهنگ‌سازی	
بهره‌گیری از شگفتی‌های طبیعت و قدرت خداوند درک معنوی از نگاه ناظر خدا	پرورش معنویت	

شکل‌دهی فضاهای ذهنی وسعت‌بخش: اولین عامل زمینه‌ساز درونی‌سازی صفت صبر در کودکان

نخستین کد نظری استخراج‌شده، با عنوان «شکل‌دهی مدل‌های ذهنی وسعت‌بخش»، به‌عنوان عامل زمینه‌ساز اول درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان شناسایی شد. این مقوله نظری در سطح کدگذاری محوری، در قالب «مدل ذهنی کارآمد» قابل تبیین است که خود متشکل از ۶ کد باز می‌باشد. تحلیل داده‌ها نشان داد که مادران، از طریق ایجاد و تقویت مجموعه‌ای از باورها، نگرش‌ها و برداشت‌های ذهنی، بستر روانی و شناختی لازم برای مواجهه صبورانه کودک با موقعیت‌های چالش‌برانگیز را فراهم می‌کنند. این مدل‌های ذهنی وسعت‌بخش شامل «مدل ذهنی مسئولیت‌پذیری در موقعیت‌های سخت»، «مدل ذهنی هدفمندی»، «مدل ذهنی آینده‌نگری»، «مدل ذهنی من قوی و توانمند»، «مدل ذهنی امید به آینده»، «مدل ذهنی معنامداری در سختی‌ها» است. این یافته نشان می‌دهد که هم‌زمان با هر اقدام رفتاری، تحول نگرشی کودک، نقش بنیادینی در شکل‌گیری صبر در آنها ایفا می‌کند.

از نظر مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، اولین عامل تحقق درونی‌سازی صفت صبر در کودکان، شکل‌گیری مدل‌های ذهنی وسعت‌بخش در کودک است که اولین مؤلفه‌ای تبیینی محسوب گشته و به مادران کمک می‌کند صفت صبر را در کودکان خود درونی‌سازی کنند. مدل ذهنی وسعت‌بخش مبتنی بر شکل‌گیری نحوه تفکری است که بیانگر جهان‌بینی فرد و تعیین‌کننده ادراکات فرد در انتخاب شیوه تفسیر اتفاقات و اطلاعات است که به‌صورت پایدار و ناخودآگاه در ذهن کودک ایجاد شده و تصمیمات و اعمال او را تحت شعاع قرار می‌دهد که در این الگو تمرین قواعد مدل ذهنی کارآمد می‌تواند دیدگاه فرد را پیرامون مفهوم و چرایی صبر ارتقا داده و نحوه چگونگی آن را مرحله به مرحله در کودک ایجاد کند. مدل ذهنی کارآمد ذیل ۶ کد آزاد تحت عناوین «مدل ذهنی مسئولیت‌پذیری در موقعیت‌های سخت»، «مدل ذهنی هدفمندی»، «مدل

ذهنی آینده‌نگری»، «مدل ذهنی من قوی و توانمند»، «مدل ذهنی امید به آینده» و «مدل ذهنی معنامداری در سختی‌ها» قرار گرفته است که جملات مرتبط با صحبت‌های مشارکت‌کنندگان در جدول (۲) آورده شده است.

سبک والدگری پرورش‌دهنده: دومین عامل زمینه‌ساز درونی‌ساز صفت صبر در کودکان

دومین کد نظری استخراج‌شده، «سبک والدگری پرورش‌دهنده» است که به‌عنوان عامل زمینه‌ساز دوم درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان شناسایی شد. این مقوله نظری در چهار کد محوری شامل «الگوسازی»، «حمایتگری»، «پیوندزدایی» و «انضباطدهی» تبیین گردید که هریک متشکل از مجموعه‌ای از کدهای باز هستند.

این کدهای محوری نشان می‌دهند که سبک والدگری پرورش‌دهنده بر ایجاد محیطی امن و رشد‌دهنده، همراه با آموزش از طریق الگو و فراهم‌سازی فرصت‌هایی برای استقلال و یادگیری کودک فراهم می‌سازد. والدین در این سبک با حمایت و انضباط مثبت، کودک را به سمت یادگیری مسئولیت‌پذیری و رشد فردی که در آن صبر کردن در حال تمرین و درونی‌سازی است، هدایت می‌کنند.

سبک والدگری پرورش‌دهنده به زمینه رشد روانی و عاطفی کودک توجه ویژه‌ای دارد و فرایند تربیت را زمینه‌ای در جهت الگوسازی مؤثر با رویکرد حمایتی، دادن فضای مناسب محیطی پیوندزدایی و انضباطدهی به شکل صحیح دنبال می‌کنند؛ به این معنا که مادران از طریق الگوسازی عملی صبر، حمایت عاطفی متناسب، ایجاد فضای سالم اجتماعی برای هویت‌یابی و ارتباطات کودک (پیوندزدایی) و اعمال انضباط آگاهانه و غیرتحقیرآمیز، زمینه‌ای امن و پرورش‌دهنده برای یادگیری صبر فراهم می‌کنند. در این سبک والدگری، صبر نه به‌صورت دستوری، بلکه از طریق تجربه زیسته و تعامل روزمره منتقل می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که کیفیت رابطه والد - کودک و شیوه اعمال نقش والدگری، نقشی تعیین‌کننده در انتقال و درونی‌سازی صبر دارد که توضیحات مرتبط با گزاره‌های مرتبط با صحبت‌های مادران پیرامون کدهای باز در جدول (۲) آورده شده است.

پرورش‌گری هدفمند: راهبرد مادران در تحقق درونی‌سازی صفت صبر در کودکان

سومین کد نظری استخراج‌شده، با عنوان «پرورش‌گری هدفمند» به‌عنوان راهبرد اصلی تحقق درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان شناسایی شد. این مقوله نظری در چهار کد محوری شامل

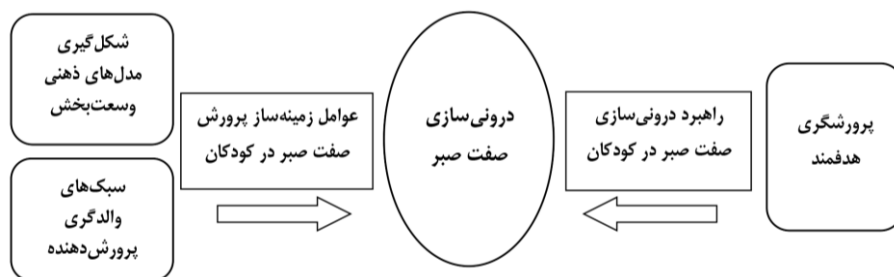
«پرورش خردورزی و عقلانیت»، «بازدارندگی فعال و خودمدیریتی»، «خودهماهنگ‌سازی» و «پرورش معنویت» دسته‌بندی گردید. این کدهای محوری نشان می‌دهد اگر پرورش هدفمند ذیل ۴ راهبرد بستر یادگیری مهم‌ترین مهارت‌های زندگی در مواجهه با چالش‌های پیش رو باشد، زمینه‌ساز تحقق صبر در فرزندان می‌شود.

تحلیل داده‌ها نشان داد که مادران، با به‌کارگیری راهبردهای هدفمند و آگاهانه، فرزندان را به سمت خودکنترلی، تعویق خواسته‌ها، تنظیم هیجانات و معناجویی سوق می‌دهند. در این فرآیند، صبر به تدریج از یک رفتار بیرونی به یک فضیلت درونی و پایدار تبدیل می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که درونی‌سازی صبر، نتیجه مجموعه‌ای از کنش‌های تربیتی هدفمند، تدریجی و هماهنگ با رشد شناختی، هیجانی و معنوی کودک است.

در نهایت، در جمع‌بندی یافته‌های این پژوهش این گونه می‌توان نتیجه گرفت که درونی‌سازی صفت قرآنی صبر در فرزندان، حاصل تعامل سه سطح به‌هم‌پیوسته شامل زمینه‌های نگرشی (مدل ذهنی وسعت‌بخش)، زمینه‌های رابطه‌ای (سبک والدگری پرورش‌دهنده) و راهبردهای کنشی (پرورش‌گری هدفمند) است که در کنار یکدیگر، الگوی مفهومی درونی‌سازی صبر در فرزندپروری اخلاق‌محور را شکل می‌دهند که در شکل (۱) نشان داده شده است.

۲۵۵

مطالعه کیفی راهبردهای مادران از درونی‌سازی صفت صبر در فرزند...



شکل ۱: الگوی مفهومی شکل‌گیری فرآیند درونی‌سازی صفت صبر در کودکان ۷ - ۱۲ سال

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با اتخاذ رویکرد کیفی و تمرکز بر تجارب زیسته مادران، به شناسایی و تبیین این راهبردهای تربیتی درونی‌سازی صفت قرآنی صبر پرداخته است. در این زمینه با تعدادی از مادران

مصاحبه شد تا درک کنیم چه عواملی زمینه‌ساز فرآیند درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان است و از چه طریقی می‌توان به راهبردهای آن دست یافت. آنچه از پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان در پژوهش به دست آمد، دستیابی به سه کد نظری به هم پیوسته زمینه‌ساز بود که در ابتدا شامل شکل‌دهی فضاهای ذهنی وسعت‌بخش، زمینه رابطه‌ای سبک والدگری پرورش‌دهنده و راهبرد کنشی پرورش‌گری هدفمند به عنوان الگو مفهومی تحقق درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان است. یافته‌ها نشان می‌دهد هریک از این عوامل نقش مؤثری در تحقق پرورش و نهادینه‌سازی صفت صبر در فرزندان را ایجاد می‌کند. از آنجایی که خصلت صبر کلمه‌ای قرآنی است، بر اساس عقیده نظریه‌های تربیتی معاصر و اسلامی، شکل‌گیری و پرورش صفات اخلاقی در وجود انسان را بر اساس فرایندهای آموزش‌پذیری می‌توان ایجاد کرد و زمینه پرورش و توسعه آن را بهبود بخشید؛ چراکه این اصول از طبیعت و ذات انسان نشئت می‌گیرد (شریعتمداری، ۱۳۸۷).

درونی‌سازی صفت «صبر» به معنای فرآیند نهادینه کردن این صفت در منش انسان است؛ به طوری که جزء ویژگی‌های ذاتی، رفتار و طرز تفکر فرد شود. بر اساس احادیث معتبر، درونی‌سازی صفت صبر به مفهوم توسعه عادت‌ها و ویژگی‌هایی است که انسان را در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات مقاوم و ثابت قدم می‌سازد (مجلسی، ۱۴۰۳ق). خصلت صبر معطوف به رفتار قابل مشاهده در روبه‌رویی با مشکلات نیست، بلکه باید در باطن و روح انسان قرار بگیرد؛ صبری که علامه طباطبایی آن را در تفسیر آیه ۵ سوره معارج این‌گونه بیان می‌کند: «صبر جمیلی است که فرد در آن، بدون اظهار شکایت و ناراحتی، تحمل می‌کند و با رضا و تسلیم قلبی، بر مصیبت‌ها صبر می‌نماید. این نوع صبر، نتیجه یقین و ایمان عمیق است که فرد را به‌سوی صبر و هنر در مواجهه با مشکلات سوق می‌دهد» (طباطبایی، ۱۳۶۳). بر این اساس در ادامه به تبیین عوامل زمینه‌ساز و راهبردهای درونی‌سازی صفت قرآنی صبر در کودکان می‌پردازیم.

اولین عامل زمینه‌ساز، شکل‌دهی مدل ذهنی وسعت‌بخش است که زمینه شکل‌گیری مدل ذهنی کارآمد را تحقق می‌بخشد و جهان‌بینی فرد را متناسب با تصورات ذهنی او تبیین کرده و به واسطه آن درک بهتری از فرآیند بین روابط و انتخاب الگوهای رفتاری را بهبود می‌بخشد (موسوی، یزدخواستی و محسنی تبریزی، ۱۳۹۷). مدل ذهنی متأثر از مجموعه عواملی است که محیط و جهان فرد را تفسیر و پردازش می‌کند و یک الگوی مفهومی ارائه می‌کند که نوع نگرش فرد را متناسب با فیلترهای ادراکی او تبیین می‌کند (ندافی، اردکان و قلی‌پور، ۱۳۹۷). نگرش دربردارنده سه عنصر شناخت، هیجان و رفتار

است و زمینه‌ای را فراهم می‌کند که افراد به شیوه‌ای نسبتاً ثابت به رخدادها پاسخ دهند (احمدی، ۱۳۹۷). در روایات معصومین علیهم‌السلام نگرش انسان مبتنی بر تفکر و ادراکات عقلانی است؛ به گونه‌ای که با پرورش و رشد آگاهی، توانمندی فطری ساختار وجود انسان و شکوفا شدنش در مسیر هدف منجر به قرارگیری در مسیر الهی می‌شود (آکار و همکاران ۱۴۰۰). نگرش زمینه تأمل‌ورزی در ادراکات و شکل‌گیری باورهای منطقی را تکوین می‌بخشد که بر شیوه تبیین و تفسیر فرد از رویدادها تأثیر می‌گذارد. این عامل با نتایج پژوهش‌های صادقی، شاملی و خرمایی (۱۳۹۸) که نگرش سازنده را عاملی مؤثر در مقاومت فرد و افزایش تسلط او بر چالش‌ها می‌دانند، از این حیث همسو است.

با تقویت مدل ذهنی کارآمد مانند هدفمندی در چرایی و چیستی صبر، مسئولیت‌پذیری در شرایط دشوار، آینده‌نگری برای پیشگیری از اهمال‌کاری و باور به توانمندی و ارزش‌های خود، به ارتقای ذهنیت مثبت در تبیین و نحوه انجام امور جهت‌گیری سازنده می‌دهد؛ همچنین شکل‌گیری مدل ذهنی کارآمد با پرورش ذهنیت امید به آینده، از احساس ناامیدی جلوگیری کرده و پیگیری مستمر اهداف را امکان‌پذیر می‌سازد؛ چراکه نیروی عقلانی فرد را برای تأمل‌ورزی در انتخاب عملکرد بهبود می‌دهد و به فراخور آن هیجانات را سامان‌دهی می‌کند. این رویکرد، انگیزه‌ای برای مقابله با ناامیدی و افسردگی ایجاد می‌کند و باعث ایجاد نوعی درنگ‌ورزی در رفتار فرد می‌شود. در واقع مدل ذهنی کارآمد غربالگری تصورات ذهنی را شکل‌دهی می‌کند که این تغییرات را رقم می‌زند و می‌تواند باعث ایجاد صبر و خردورزی بیشتر گردد؛ چنانچه که با یافته‌های مهدیار، تقوی و گودرزی (۱۳۹۶) که صبر را عاملی مهمی در جهت کنترل هیجانات نامطلوب می‌دانند، همخوانی دارد. تعالی در معنایی در شرایط سخت، زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا فرد ارزش و معنای پنهان کارها را بهتر درک کند.

دومین عامل زمینه‌ساز سبک والدگری پرورش‌دهنده است که الگوسازی و تعاملات میان‌فردی را با نقش واسطه‌ای ارزیابی محیط و شیوه‌های انضباط‌دهی صحیح تبیین می‌کند. انتخاب سبک والدگری مناسب بر چگونگی عملکرد والدین و شکل‌گیری افکار، رفتار و هیجانات کودکان تأثیرگذار است (ضابطی و جعفری، ۱۳۹۷). سبک والدگری پرورش‌دهنده چهارچوب برنامه عملیاتی مؤثری را به والدین ارائه می‌دهد که بر شاکله شناختی، رفتاری و عاطفی کودکان تأثیر مستقیم دارد. در گام اول آنها با ایجاد همخوانی در گفتار و کردار خود، همانند الگوهای پایدار و عینی عمل می‌کنند. این انسجام رفتاری به رشد سالم و متعادل در کودکان کمک می‌کند. تربیت مؤثر مستلزم

آن است که والدین و مربیان، ارزش‌های اخلاقی را نه تنها بیان کنند، بلکه در عمل نیز نشان دهند تا کودک بتواند آنها را در زندگی روزمره خود پیاده سازد. این مفهوم در منابع تربیتی، به‌ویژه در مکتب تربیتی اسلام و نظریات روان‌شناسی تربیتی، به‌عنوان بنیادی‌ترین اصل اصلاح و رشد اخلاقی کودکان مورد تأکید قرار گرفته است (زرقانی و همکاران، ۱۴۰۳).

آشنایی با الگوهای مذهبی در نقش راهنمای معنوی تأثیر قابل توجهی در شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای اجتماعی آنها دارد. در گام بعدی الگوی عملی نماز و الگوی آرامش به‌عنوان دو روش مؤثر در الگوسازی، مصداق‌های عینی را برای مشاهده مستقیم کودکان ایجاد می‌کند که زمینه همانندسازی را ایجاد می‌کند. در این زمینه در آیه ۱۷ سوره لقمان توصیه‌های حکیمانه لقمان به فرزندش چنین توصیف شده است که انسان باید در مقابل سختی‌ها و نامالایمات زندگی صبر پیشه کند و از نماز کمک بگیرد (قرائتی، ۱۴۰۰).

علاوه بر این، اگر فضای ارتباطی والدین با کودک سرشار از همدلی، ابراز توجه و محبت و ارائه واکنش‌های آرامش‌بخش باشد، به میزان قابل توجهی صبر را در کودکان افزایش می‌دهد که به‌نوبه خود به توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی آنها کمک می‌کند. این رفتارهای حمایتی به فرزندان احساس امنیت و ارزشمندی می‌دهند و آنها را قادر می‌سازند تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، صبر و استقامت بیشتری از خود نشان دهند.

سومین کد محوری الگوسازی ذیل مضمون پیوندزدایی نقش کلیدی و اثرگذار در معرض افراد صبور قرار گرفتن را تبیین می‌کند؛ چنان‌که امام علی (ع) در حکمت ۲۰۷ از نهج البلاغه یکی از راهکارهای صبور بودن را، قرار گرفتن در معرض افراد صبور و رفتار کردن شبیه به انسان‌های صبور و وانمود کردن به صبر معرفی کرده است (سیدرضی، ۱۳۶۹، خطبه ۲۰۷). در آیه ۲۱ سوره احزاب در قرآن و سنت نیز، به ارائه الگوهای مثبت و الگوهای منفی به‌عنوان نمونه‌هایی از تقلید و اجتناب معرفی می‌کند (علوی‌زاده و هادی، ۱۴۰۳). همچنین انتخاب رسانه مناسب و فضاهای اجتماعی مفید می‌تواند ابزاری مهیا کند تا کودکان با چالش‌های متناسب با سن خود مواجه شوند و صبر اجتماعی یابند که مطابق با سخن امام علی (ع) در نهج البلاغه این نوع از صبر را در مواجهه شخص با دیگران در اجتماع به دو نوع «صبر مشفقانه» و «صبر مصلحانه» تعبیر کرده. «صبر مشفقانه»، صبری است که انسان‌ها با آگاهی از کاستی‌ها و نقص‌ها و محدودیت‌هایی که در خلقتشان است و در مواجهه با دیگران دارند، به موجب آن با شفقت بیشتری با یکدیگر تعامل می‌کنند. در نوع دوم «صبر

مصلحانه» مطرح می‌شود که فرد به‌عنوان موجود اجتماعی ضمن وحدت، به تقویت جایگاه اجتماعی می‌پردازد که در تفسیر آیه ۹۰ سوره نحل، قرآن کریم بخشی از شاکله‌سازی شخصیت انسان را از طریق جامعه‌پذیری صحیح و تقویت وابستگی اجتماعی را به‌عنوان عامل اجتماعی مؤثر توصیف می‌کند (قربانی، ۱۳۹۷).

آخرین کد محوری در سبک والدگری پرورش‌دهنده، انضباط‌دهی است که به مقابله با عادات بد، جزئی کردن اهداف و به تأخیر انداختن ارضای نیازها می‌پردازد. این مفاهیم به‌عنوان عواملی کلیدی در فرآیند تربیت، می‌توانند به‌طور مؤثری به افزایش صبر در کودکان کمک کنند؛ زیرا با ایجاد ساختار و نظم، آنها را قادر می‌سازند تا در برابر وسوسه‌ها مقاومت کرده و در مسیر دستیابی به اهداف خود ثابت‌قدم بمانند. مفهوم نقش الگوسازی والدین به‌خوبی با پژوهش موسکارولا، بوکا و پلادینو^۱ (۲۰۲۳) که سبک‌های والدگری را عامل تأثیرگذار و قابل ملاحظه‌ای در روند انتقال و تقویت صبر در کودکان می‌دانند، همسو است. نتایج یافته‌ها نشان داد برای تحقق درونی‌سازی

صفت صبر، آخرین کد نظری تحت عنوان پرورش‌گری هدفمند ذیل راهبردهایی، از جمله پرورش خردورزی و عقلانیت، بازدارندگی فعال و خودمدیریتی، خود هماهنگ‌ساز و پرورش معنویت است که می‌تواند زمینه‌ساز درونی کردن صفت صبر در فرزندان شود.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که فرآیند درونی‌سازی صفت صبر در فرزندان با بهره‌گیری از کد نظری «پرورش‌دهندگی هدفمند» قابل تبیین است. این کد نظری به‌عنوان راهبرد کنشی شامل مجموعه‌ای از راهبردهای کلیدی است که دربردارنده مفاهیمی چون پرورش خردورزی و عقلانیت در جهت توسعه شیوه تفکر، تصمیم‌گیری و حل مسائل است. دومین مفهوم حاصل شده از این کد، بازدارندگی فعال و خودمدیریتی است که به مهارت‌های پیشگیری از رفتارهای نامطلوب اشاره دارد که به تقویت توانایی فرد در شناسایی و مدیریت احساسات؛ همچنین نحوه ابرازات او را بازآفرینی کرده و توانایی تنظیم خود در مواجهه با چالش‌ها و تغییرات را در فرد ایجاد می‌کند. این داده با یافته‌های قبلی پژوهش سرتیبی و همکاران (۱۳۹۵) که تنظیم هیجانات را عامل مهمی در ایجاد صبر می‌دانند، همسو است. سومین مفهوم ذیل کد پرورش‌گری هدفمند، خود هماهنگ‌ساز است که دربردارنده ابقا و ایجاد روحیه اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری و استقامت و جرئت‌ورزی است، و

1. Boca, D. D., Coda Moscarola, F. & Paladino, G.

در آخرین مفهوم ذیل این کد پرورش معنویت قرار دارد که با ایجاد ارتباط با خالق یکتا و توجه به روال طبیعت است که ارزش‌ها و معانی اصیل زندگی را تسهیل می‌کند. این راهبردهای جامع به شکل مؤثری می‌توانند بستری مناسب برای نهاده‌سازی صفت صبر در کودکان و نوجوانان فراهم کنند و آنها را در مسیر رشد شخصیت و رفتارهای مثبت هدایت نمایند.

پیشنهادهای پژوهشی: پروتکل راهبردهای تربیتی درونی‌سازی خصلت صبر به والدین و خانواده‌ها در مدرسه و مراکز مشاوره آموزش داده شود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهشی مبتنی بر تحلیل معنای آیات قرآن در حوزه صبر مقایسه و بررسی شود. تأثیر آموزش یافته‌های این پژوهش بر پدران بررسی و مقایسه شود. تأثیر آموزش یافته‌های این پژوهش بر قومیت و فرهنگ‌های مختلف مورد بررسی قرار بگیرد.

منابع

- احمدی، خدابخش (۱۳۹۹). آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۲۷، ۱۶۳ - ۱۸۷.
- احمدی، خدیجه (۱۳۹۷). ارتباط نگرش مذهبی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه‌های شهر همدان. دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه، ۶(۱)، ۳۷ - ۴۵.
- اسدی گرمارودی، محمد (۱۴۰۰). گوهر صبر. بی‌جا: کتاب‌او.
- اسماعیلی، سمیه و دهدست، کوثر (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش الگو فرزندپروری اخلاق‌محور بر خودکارآمدی والدین و کیفیت ارتباط والد - فرزندی. پژوهش در دین و سلامت، ۱۱(۱)، ۶۵ - ۷۹.
- آکار، محمدرضا؛ هاشم‌نژاد، حسین و صدرحسینی، سیدعلیرضا (۱۴۰۰). مطالعه تطبیقی شیوه‌های تغییر در روان‌شناسی اجتماعی و روایات معصومان علیهم‌السلام. پژوهش دینی، ۲۰(۴۲)، ۵ - ۳۵.
- حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱(۲)، ۷۹ - ۹۲.
- خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم و سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). نقش صبر به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی دانشجویان. اخلاق پزشکی، ۸(۲۸)، ۱۶۷ - ۱۹۹.

دهدست، کوثر (۱۴۰۱). تحلیل مقایسه‌ای مفهوم تربیت اخلاقی از منظر علامه طباطبایی با الگوی رشد صفات خُلُق‌ی شخصیت (با هدف کاربرد در عرصه فرزندپروری. مطالعات اخلاق کاربردی، ۱۲(۴۵)، ۷۳ - ۱۰۴.

دهدست، کوثر و اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۹). فرزندپروری اخلاق‌محور: تعریف، مبانی و اصول تربیتی مبتنی بر آرای علامه طباطبایی. پژوهش‌های مشاوره، ۷۵(۱۹)، ۲۹۰ - ۳۲۶.

دیدگاه، زهرا؛ شریعتی، سیدصدرالدین؛ بهشتی، سعید و ایمانی نایینی، محسن (۱۳۹۷). تبیین نقش مسئولیت‌پذیری در تربیت اجتماعی نوجوانان بر اساس تفسیر المیزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۴)، ۲۷ - ۵۶.

رضوی دوست، غلامرضا؛ خاک‌پور، حسین؛ فنودی، صدیقه و اکاتی، مرضیه (۱۳۹۴). نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی. تاریخ پزشکی، ۷(۲۵)، ۱۲۹ - ۱۶۰.

زرقانی، عظیمه و طاهرزاد، مهتاب و مطهری‌نژاد، ریحانه و دیواندری، محمود (۱۴۰۳). بررسی ارتباط میان سطح تربیتی والدین و وضعیت اخلاقی و تحصیلی دانش‌آموزان. هفتمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی. همدان.

سرتیپی، زهرا؛ سهرابی، فرامرز و پسندیده، عباس (۱۳۹۵). کارآمدی آموزش صبر بر اساس مؤلفه صبر در الگوی اسلامی شادکامی بر بهباشی روان‌شناختی زنان خانه‌دار. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۲(۴)، ۴۵ - ۶۹.

سید رضی (۱۳۶۹). نهج البلاغه. ترجمه مصطفی زمانی. قم: الزهراء (ع).

شریعتمداری، علی (۱۳۸۷). روان‌شناسی تربیتی. تهران: امیر کبیر.

صادق‌زاده، مرضیه؛ شاملی، لیلا و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۸). صبر مادر و پرخاشگری کودک: نقش میانجی استرس والدگری. مطالعات آموزش و یادگیری (علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز)، ۱۱(۱)، ۹۲ - ۱۰۷.

صالحی‌زاده، محمداسماعیل و محمدی، روح‌الله (۱۴۰۱). نقش اعتدال والدین در سلامت روان فرزندان از منظر قرآن و روایات. قرآن و علوم اجتماعی، ۲(۵)، ۴۷ - ۶۴.

ضابطی، عطیه السادات و جعفری، صدیقه (۱۳۹۷). الگوی ساختاری سبک‌های والدگری، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و خودشیفتگی نوجوانان. روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۲)، ۲۸۵ - ۳۰۲.



طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۶۳). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

علوی‌زاده، سیدمحمد و هادی، مهدی (۱۴۰۳). تحلیل راهبردهای شناختی شکل‌گیری و تغییر نگرش با تأکید بر اندیشه‌های قرآنی امام خامنه‌ای علیه السلام. قرآن و علوم اجتماعی، ۴(۱۵)، ۷۴ - ۱۰۹.

قرائتی، محسن (۱۴۰۰). رهیافتی از قرآن کریم در مورد نیاز انسان به معنویت و زندگی سالم معنوی. فرهنگ و ارتقای سلامت، ۵(۳)، ۲۶۵ - ۲۶۹.

قربانی، قدرت‌اله (۱۳۹۷). تجلی عدالت در سنت‌های الهی و اجتماعی قرآن. مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، ۲۲(۱)، ۷۵ - ۹۲.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الانوار. بی‌جا: مؤسسة الوفا.

مهدیار، منصوره؛ تقوی، سیدمحمدرضا و گودرزی، محمدعلی (۱۳۹۶). پیش‌بینی افسردگی بر اساس صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان دانشگاه شیراز در سال ۹۳ - ۹۴. پژوهش در دین و سلامت، ۳(۴)، ۲۱ - ۳۱.

موسوی، مهری‌سادات؛ یزدخواستی، بهجت و محسنی تبریزی، علیرضا (۱۳۹۷). طراحی مدل سنجش ابعاد اجتماعی بهزیستی ذهنی. اندازه‌گیری تربیتی، ۸(۳۱)، ۱۱۳ - ۱۵۰.

ندافی، طاهره؛ ابویی اردکان، محمد و قلی‌پور، آرین (۱۳۹۷). بررسی مدل‌های ذهنی مدیران در فرایند تفکر استراتژیک. مدیریت بازرگانی، ۱۰(۲)، ۴۶۱ - ۴۸۶.

هادیان حیدری، بابک (۱۴۰۲). نقش صبر در تربیت دینی از منظر روایات. پژوهش و مطالعات اسلامی، ۵(۵۰)، ۳۱ - ۳۵.

یوسفی آملی، حسین و اکبری، زهرا (۱۳۹۱). مفهوم‌شناسی واژه صبر با تأکید بر شبکه معنایی این واژه در قرآن. کتاب‌قیم، ۲(۶)، ۵۱ - ۷۴.

Boca, D. D., Coda Moscarola, F. & Paladino, G. (2023). Parent'S Preferences, Parenting Styles and Children's Outcomes. Parenting Styles and Children's Outcomes.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.

- Duckworth, A. L. & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of research in personality*, 45(3), 259-268.
- Ghobari-Bonab, B., Nosrati, F. & Bozorgi, M. R. (2020). Studying the relations between attachment styles to god patience, self-esteem among undergraduate college students. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 6(3), 44-60.
- Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. M., Van Der Net, J. & Lesscher, H. M. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 421-429.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
- Zelazo, P. D. & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354-360.
- Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary educational psychology*, 39(2), 145-155.

