

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – سمیرا گمار؛ زنان همواره نقش بی‌بدیلی در حفظ و انتقال میراث فرهنگی و صنایع دستی ایران ایفا کرده‌اند؛ نقشی که کمتر دیده شده اما ستون‌های پنهان این هنرها به‌شمار می‌آیند. زهرا محسنی، هنرمند، پژوهشگر و معلم برجسته هنرهای سنتی، با بیش از ۵۰ سال تجربه در احیای رودزی‌های ایرانی، بر اهمیت جایگاه زنان در تولید، نگهداری و توسعه این هنرها تأکید کرده و خواستار حمایت‌های ساختاری برای دیده‌شدن و قدرشناسی واقعی از آنان است.

■ **زن، سوزن و حافظه ملی**

در دل تار و پود پارچه‌ها، میان رنگ، نخ و نقش، گنجینه‌ای از هویت، تاریخ و فرهنگ نهفته است؛ گنجینه‌ای ظریف اما ریشه‌دار که در حافظه جمعی یک ملت جای گرفته. رودزی‌های سنتی ایران یکی از برجسته‌ترین جلوه‌های این میراث ناملموس‌اند؛ هنرهایی که قرن‌ها از مادران به دختران و از استادان به شاگردان منتقل شده‌اند و هر بخیه‌اش روایتگر زیست‌بوم، آیین، زیبایی‌شناسی و معنویت ایرانی است.

در این میان، نام زهرا محسنی چون نگینی درخشان در عرصه هنرهای سنتی ایران می‌درخشد؛ بانویی که بیش از ۵۰ سال از زندگی‌خو را به احیای رودزی‌های ایرانی اختصاص داده؛ نه صرفاً به‌عنوان هنرمند، بلکه به‌عنوان یک پژوهشگر، معلم و فرهنگ‌سازِ پیشرو. دستاوردهای او، ازجمله نشان اصالت یونسکو در رشتهٔ «اریشم‌دوزی کلات» و نشان درجه یک هنری، جایگاه بی‌نظیرش را در این حوزه تثبیت کرده است.

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ داشتن یک سبک زندگی سالم برای رفاه و کیفیت زندگی زنان در تمام مراحل زندگی ضروری است. انتخاب عادات سالم نه‌تنها برای سلامت جسمانی زنان مفید است، بلکه بر سلامت روانی و عاطفی او نیز تأثیر مثبت می‌گذارد.

همه زنان در طول زندگی روزمره نقش‌های متعددی را ایفا می‌کنند. آن‌ها در کنار خانه‌داری، وظیفه رسیدگی به فرزندان و همسرشان را بر عهده دارند. در کنار آن بسیاری از زنان شاغل و محصل نیز هستند. ایفای چندین نقش در کنار هم در زندگی روزمره موجب می‌شودکه زنان با چالش‌های متعددی روبرو شوند. بنابراین مراقبت از خود و در کنار آن اتخاذ سبک زندگی سالم برای آن‌ها بسیار مهم‌تر می‌شود.

■ **فواید سبک زندگی سالم برای زنان**

سبک زندگی سالم فواید زیادی برای زنان دارد. برخی از آن‌ها عبارتند از:

وزن مناسب و سلامت بدن: داشتن وزن متعادل و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند

تأسیس کارگاه‌های آموزشی، نگارش کتاب‌های مرجع و تربیت نسلی از هنرمندان متعهد، بخشی از میراث زنده این بانوی پیشگام است. او معتقد است که زنان، ستون‌های پنهان و نامرئی صنایع دستی ایران‌اند که در بستر خانواده و جامعه با تبحر و صبری مثال‌زدنی، میراث فرهنگی را از نسلی به نسل دیگر منتقل کرده‌اند.

در ادامه، مشروح گفت‌وگویی را می‌خوانید با این هنرمند برجسته و مرجع علمی رودزی‌های سنتی ایران که نگاهی ژرف به نقش زن در حفظ و توسعه صنایع دستی دارد.

■ **نقش حیاتی زنان در صنایع دستی ایران**

زهرا محسنی در ابتدای سخنان خود با تأکید بر اهمیت نقش زنان در تولید صنایع دستی اظهار کرد: زنان نه‌تنها نیروی اصلی تولید، بلکه حافظان اصلی این هنرها هستند؛ به‌ویژه در هنرهایی که ریشه در تولیدات خانگی و خانوادگی دارند و به زندگی روزمره مردم گره خورده‌اند.

وی افزود: با وجود مسئولیت‌های سنگین خانوادگی، به‌ویژه در محیط خانه، زنان توانسته‌اند این هنرها را زنده نگه دارند. این نقش فراتر از تولید است و شامل نگهداری و احیای فرهنگی می‌شود که در بسیاری از کشورهای غربی در حال فراموشی است.

فرهنگ‌ساز و معلم پیشگام هنرهای سنتی تصریح کرد: متأسفانه این نقش ارزشمند به اندازه کافی دیده نشده، بخشی از این ناشناخته ماندن به فرهنگ عمومی باز می‌گردد که هنرهای زنانه را گاه به‌عنوان صنایع دستی خانگی و فرعی

می‌شناسد، نه به‌عنوان هنر مستقل و ارزشمند. محسنی ادامه داد: در سال‌های اخیر، تولیدات زنان به‌ویژه در زمینه لباس‌های سنتی و سوزن‌دوزی جایگاه بهتری در بازار یافته، اما برای دیده شدن واقعی، به حمایت‌های ساختاری و فرهنگی بیشتری نیاز است.

■ **محصور محدود زنان در تصمیم‌سازی و تجاری‌سازی**

وی در ادامه به حضور زنان در مراحل مختلف صنایع دستی اشاره کرد: زنان بیشتر در نقش نیروی تولیدات اولیه، مانند سرطوح مدیریتنی و تصمیم‌سازی کمتر دیده می‌شوند. عوامل متعددی مانند محدودیت‌های مالی، اداری و نبود دسترسی به منابع، این موضوع را تشدید کرده است.

این پژوهشگر و معلم پیشگام هنرهای سنتی افزود: برای ورود به بازارهای گسترده‌تر و صادرات، گرفتن مجوزها و دریافت تسهیلات مالی، نیازمند ساختارهایی هستییم که متأسفانه زنان هنرمند کمتر به آن دسترسی دارند. به همین دلیل بسیاری از آن‌ها در کارگاه‌های کوچک و خانگی محدود می‌مانند.

■ **چالش بیمه و امنیت شغلی**

محسنی با نگاهی انتقادی به وضعیت بیمه هنرمندان بیان کرد: پیش‌تر بیمه هنرمندان با شرایط مناسب‌تری ارائه می‌شد، اما اکنون هزینه‌ها به‌قدری افزایش یافته که بسیاری از هنرمندان، به‌خصوص زنان، از بیمه انصراف داده‌اند.

وی افزود: صنایع دستی کاری سخت و

ریحانه آفرینش- خانواده

مرجع علمی هنرهای دستی ایران مطرح کرد؛

زنان؛ ستون‌های نامرئی در حفظ میراث صنایع دستی ایران

هنر زنان، پیوندی زنده میان گذشته و حال فرهنگ ایرانی

طراقت فرساست و بدون بیمه و امنیت شغلی، انگیزه ادامه فعالیت کاهش می‌یابد و این هنرها در معرض فراموشی قرار می‌گیرند.

■ **آموزش؛ کلید احیای صنایع دستی**

بانوی پیشرو و مرجع علمی رودزی‌های ایرانی، آموزش را نخستین و مهم‌ترین گام در حفظ و توسعه صنایع دستی دانست و به تجربه راه‌اندازی کارگاه‌های آموزشی در مشهد اشاره کرد: این برنامه را بیش از سه دهه پیش آغاز کردم و نتایج آن در احیای صنایع دستی مشهود است. محسنی ادامه داد: معلمان حرفه و فن در مدارس نقش مهمی در معرفی این هنرها دارند و می‌توانند نسلی آشنا و علاقه‌مند به هنرهای سنتی تربیت کنند که فرهنگ بومی را در خانواده و جامعه زنده نگه دارد.

■ **ضرورت ایجاد بازار فروش و حمایت‌های ساختاری**

وی به کمبود بازار مناسب برای عرضه تولیدات هنرمندان اشاره کرد و گفت: اگرچه تولیدات زنان فراوان است، اما بازار فروش کافی و حمایت دولتی لازم وجود ندارد.

این بانوی نوآور در هنرهای سنتی با اشاره به بازدید از فروشگاه‌های صنایع دستی در همدان نیز گفت: فروشگاه‌های بسیاری فاقد پشتیبانی بوده و هنرمندان برای فروش محصولات با مشکلات جدی مواجه‌اند.

محسنی خواستار ایجاد زیرساخت‌های حمایتی مانند فروشگاه‌های تخصصی با حمایت دولت شد و افزود: این حمایت‌ها نه‌تنها به

کافی برای تجدید انرژی ضروری است. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی خواب باکیفیت دارید تا به بدن شما اجازه ریکاوری و احیا را بدهد. یک برنامه خواب منظم ایجاد کنید، سعی کنید محیطی مناسبی برای استراحت ایجاد کنید، محیطی خنک، تاریک و ساکت.

رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سطوح بهینه انرژی زنان ضروری است. از غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید. همچنین تغذیه بدن با یک رژیم غذایی متعادل و اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی کلیدی برای سلامت مفاصل ضروری است، مانند: ویتامین C، گلوکزامین و کندرویتین.

نکاتی برای سالم نگه داشتن سبک زندگی زنان حفظ کیفیت خوب زندگی در زنان مستلزم مراقبت از بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی است. در اینجا چند نکته کاربردی برای حفظ تعادل زندگی روزمره آورده شده است. استراحت را در اولویت قرار دهید؛ استراحت

دارند. بدون مراقبت مناسب، آن‌ها می‌توانند در طول زمان بدتر شوند، که در نهایت می‌تواند توانایی انجام فعالیت‌های بدنی را محدود کند و در نتیجه کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. مراقبت مشترک شامل انجام اقدامات پیشگیرانه و هدایت یک سبک زندگی سالم است.

این مراقبت شامل حفظ وزن مناسب، ورزش منظم برای تقویت و حمایت از ماهیچه‌های اطراف مفاصل، و اجتناب از حرکات تکراری است که می‌تواند به آن‌ها آسیب برساند. همچنین تغذیه بدن با یک رژیم غذایی متعادل و اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی کلیدی برای سلامت مفاصل ضروری است، مانند: ویتامین C، گلوکزامین و کندرویتین. نکاتی برای سالم نگه داشتن سبک زندگی زنان حفظ کیفیت خوب زندگی در زنان مستلزم مراقبت از بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی است. در اینجا چند نکته کاربردی برای حفظ تعادل زندگی روزمره آورده شده است. استراحت را در اولویت قرار دهید؛ استراحت

علاوه بر این، مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری وجود دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری دیگران تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر، رفتار، خواسته‌ها، واکنش‌ها و تعاملات ما به عنوان یک فرد می‌تواند موجب آرامش دیگران شود یا برعکس، ممکن است واکنش‌های تند و تنش‌آمیزی را در آن‌ها برانگیزد. این ویژگی‌های فردی هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری کل خانواده تأثیرگذار باشد.

■ **چگونه می‌توان میزان تاب‌آوری یک خانواده را ارزیابی کرد؟**

ارزیابی تاب‌آوری خانواده مستلزم درک این نکته است که هر خانواده حرمی دارد و هر یک از اعضا در این حريم، جایگاه و مسئولیت خاص خود را دارند. این ساختار به خانواده کمک می‌کند تا در برابر تلاطم‌ها و تنش‌های بیرونی مقاومت داشته باشند. پدر، مادر و فرزندان هر کدام به شیوه‌ای منحصربه‌فرد مانند سدی در برابر امواج اضطراب و مشکلات عمل می‌کنند تا خانواده از فروپاشی حفظ شود. به عنوان مثال، مادر یک خانواده می‌تواند تا حدی از نفوذ طوفان‌های بیرونی کوچک و بزرگ به حريم خانواده جلوگیری کند. پدر نیز به نوبه خود نقش محافظتی ایفا می‌کند و فرزندان هر کدام به اندازه توان خود در حفظ ثبات خانواده مشارکت دارند. اگر هر عضو بتواند در برابر تنش‌ها مقاومت کند و مانع از انتقال آن به کانون خانواده شود، به تقویت تاب‌آوری کل سیستم کمک کرده است.

هرچه این سدهای محافظتی محکم‌تر باشند، خانواده در برابر آخار ناگوار، گفتگوهای تنش‌زا و رویدادهای غیرمنتظره مقاوم‌تر خواهد بود. گاهی حتی یک تلنگر کوچک، یک خبر ناخوشایند، یک نگرانی یا یک سخن ناچای می‌تواند تعادل خانواده را برهم زند اما اگر اعضا از بلوغ فکری و عاطفی برخوردار باشند، می‌توانند این ضربه‌ها را مدیریت

پایداری هنرمندان کمک می‌کند بلکه در حفظ و گسترش هنرهای سنتی نیز مؤثر است.

■ **پیام به سیاستگذاران و مدیران فرهنگی**

وی پیام خود را خطاب به سیاستگذاران فرهنگی اینگونه بیان کرد: هنرمندان صنایع دستی، به‌ویژه زنان، به حمایت‌های همه‌جانبه نیاز دارند؛ آموزش اصولی، بیمه و امنیت شغلی، ایجاد بازار فروش و حمایت مالی باید در اولویت قرار گیرد تا این هنرها به نسل‌های آینده منتقل شود.

این استاد و پژوهشگر هنرهای سنتی با اشاره به تلاش‌های چند دهه‌ای خود در آموزش و احیای رودزی‌های سنتی افزود: دیدن لباس‌های سنتی که امروز در خیابان‌ها پوشیده می‌شود، بهترین نشانه موفقیت ماست. اگر حمایت نشود، نسل‌های آینده این هنرها را نخواهند شناخت. ما باید دلگرم باشیم و این راه را با قدرت ادامه دهیم.

■ **جایگاه زنان در حفظ و تولید صنایع دستی**

در خاتمه باید گفت؛ زنان، به‌عنوان ریشه‌داران اصلی بسیاری از هنرهای سنتی و صنایع دستی ایران، نقشی بی‌بدیل در حفظ هویت فرهنگی و انتقال میراث هنری به نسل‌های بعد ایفا می‌کنند.

این نقش فراتر از تولید صرف است و شامل نگهداری، آموزش، نوآوری و بازتولید فرهنگی می‌شود.

نگاه کارشناسی به جایگاه زنان در صنایع دستی نشان می‌دهد که آن‌ها نه‌تنها به عنوان نیروی کار، بلکه به عنوان حافظان اصلی حافظه فرهنگی و فرهنگی، ستون‌های اساسی این حوزه به‌شمار می‌روند. در بستر خانواده و جامعه، زنان

محیطی خنک، تاریک و ساکت. رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سطوح بهینه انرژی زنان ضروری است. از غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید.

رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سطوح بهینه انرژی زنان ضروری است. از غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید. همچنین تغذیه بدن با یک رژیم غذایی متعادل و اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی کلیدی برای سلامت مفاصل ضروری است، مانند: ویتامین C، گلوکزامین و کندرویتین. نکاتی برای سالم نگه داشتن سبک زندگی زنان حفظ کیفیت خوب زندگی در زنان مستلزم مراقبت از بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی است. در اینجا چند نکته کاربردی برای حفظ تعادل زندگی روزمره آورده شده است. استراحت را در اولویت قرار دهید؛ استراحت

محیطی خنک، تاریک و ساکت. رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای حفظ سطوح بهینه انرژی زنان ضروری است. از غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید. همچنین تغذیه بدن با یک رژیم غذایی متعادل و اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی کلیدی برای سلامت مفاصل ضروری است، مانند: ویتامین C، گلوکزامین و کندرویتین. نکاتی برای سالم نگه داشتن سبک زندگی زنان حفظ کیفیت خوب زندگی در زنان مستلزم مراقبت از بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی است. در اینجا چند نکته کاربردی برای حفظ تعادل زندگی روزمره آورده شده است. استراحت را در اولویت قرار دهید؛ استراحت

علاوه بر این، مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری وجود دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری دیگران تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر، رفتار، خواسته‌ها، واکنش‌ها و تعاملات ما به عنوان یک فرد می‌تواند موجب آرامش دیگران شود یا برعکس، ممکن است واکنش‌های تند و تنش‌آمیزی را در آن‌ها برانگیزد. این ویژگی‌های فردی هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری کل خانواده تأثیرگذار باشد.

علاوه بر این، مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری وجود دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری دیگران تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر، رفتار، خواسته‌ها، واکنش‌ها و تعاملات ما به عنوان یک فرد می‌تواند موجب آرامش دیگران شود یا برعکس، ممکن است واکنش‌های تند و تنش‌آمیزی را در آن‌ها برانگیزد. این ویژگی‌های فردی هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری کل خانواده تأثیرگذار باشد.

علاوه بر این، مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری وجود دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری دیگران تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر، رفتار، خواسته‌ها، واکنش‌ها و تعاملات ما به عنوان یک فرد می‌تواند موجب آرامش دیگران شود یا برعکس، ممکن است واکنش‌های تند و تنش‌آمیزی را در آن‌ها برانگیزد. این ویژگی‌های فردی هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری کل خانواده تأثیرگذار باشد.

علاوه بر این، مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری وجود دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری دیگران تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر، رفتار، خواسته‌ها، واکنش‌ها و تعاملات ما به عنوان یک فرد می‌تواند موجب آرامش دیگران شود یا برعکس، ممکن است واکنش‌های تند و تنش‌آمیزی را در آن‌ها برانگیزد. این ویژگی‌های فردی هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری کل خانواده تأثیرگذار باشد.

علاوه بر این، مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری وجود دارد که می‌تواند بر تاب‌آوری دیگران تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر، رفتار، خواسته‌ها، واکنش‌ها و تعاملات ما به عنوان یک فرد می‌تواند موجب آرامش دیگران شود یا برعکس، ممکن است واکنش‌های تند و تنش‌آمیزی را در آن‌ها برانگیزد. این ویژگی‌های فردی هر یک از اعضای خانواده می‌توانند به‌طور مستقیم بر تاب‌آوری کل خانواده تأثیرگذار باشد.

نخستین آموزگاران و هنرمندان هستند که صنایع دستی را از مادران خود فرا می‌گیرند و این دانش را به دختران خود منتقل می‌کنند؛ فرآیندی که پیوندی زنده میان گذشته و حال ایجاد می‌کند. این انتقال فرهنگی شامل مهارت‌های فنی، ارزش‌ها، باورها و زیبایی‌شناسی‌های بومی است که حفظ آن برای استمرار فرهنگ ملی حیاتی است. با این حال، این جایگاه کلیدی با چالش‌های جدی ازجمله دیده‌نشدن در ساختارهای رسمی و مدیریتی، محدودیت‌های مالی، کمبود حمایت‌های بیمه‌ای و نبود امکانات بازاریابی روبروست.

با وجود این موانع، زنان با خلاقیت و مقاومت، نقش مؤثری در پویایی و استمرار صنایع دستی ایفا کرده‌اند. آن‌ها با حساسیت و دقت ویژه توانسته‌اند محصولات باکیفیتی خلق کنند که نمایانگر عمق فرهنگ و هنر ایرانی است.

حمایت همه‌جانبه از زنان هنرمند، ازجمله فراهم‌آوردن فرصت‌های آموزشی بهتر، ایجاد امنیت شغلی و توسعه بازار فروش، نه‌تنها به حفظ و توسعه صنایع دستی کمک می‌کند بلکه نقش زنان را در اقتصاد و فرهنگ کشور به رسمیت می‌شناسد و تقویت می‌کند.

در نهایت، جایگاه زنان در حفظ و تولید صنایع دستی باید به‌عنوان یک سرمایه ملی دیده شود؛ سرمایه‌ای که ضمن ارتقای ارزش‌های فرهنگی، به توسعه پایدار و توانمندسازی اجتماعی زنان نیز می‌انجامد. نگاه به این حوزه باید از جنبه‌های صرفاً فنی فراتر رود و جایگاه راهبردی زنان در زمینه ارزش صنایع دستی به رسمیت شناخته شود.

می‌تواند انرژی زنان را تخلیه کند و انگیزه آن‌ها را کاهش دهد. برای فعالیت‌هایی که به زنان آرامش می‌دهند و به آن‌ها اجازت می‌دهند تا آرام شوند، وقت بگذارند، مانند تمرین تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن، خواندن کتاب یا لذت بردن از یک حمام آرامش‌بخش. این به آن‌ها کمک می‌کند تا کیفیت زندگی خوبی داشته باشند و از رفاه همه‌جانبه لذت ببرند.

احساس انرژی وانگیزه‌بیشتری‌به‌شما‌می‌دهد. اهداف واقع بینانه تعیین کنید؛ تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی به زنان احساس هدف و جهت می‌دهد. بهتر است اهداف خود را به مراحل کوچک‌تر و دست‌یافتنی تقسیم کنید، که به شما امکان می‌دهد دستاوردهای خود را جشن بگیرید و در حین حرکت به جلو انگیزه خود را حفظ کنید. زمانی را برای آرامش پیدا کنید؛ استرس

می‌تواند انرژی زنان را تخلیه کند و انگیزه آن‌ها را کاهش دهد. برای فعالیت‌هایی که به زنان آرامش می‌دهند و به آن‌ها اجازه می‌دهند تا آرام شوند، وقت بگذارند، مانند تمرین تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن، خواندن کتاب یا لذت بردن از یک حمام آرامش‌بخش. این به آن‌ها کمک می‌کند تا کیفیت زندگی خوبی داشته باشند و از رفاه همه‌جانبه لذت ببرند.

تعداد در این موارد، تأثیر آن‌ها را بر افراد و خانواده افزایش داد. قطعاً باید شرایط طرف مقابل، شرایط ارتباطات اجتماعی در جایگاه‌های مختلف را در نظر گرفت تا تاب‌آوری طرف مقابل حفظ شود. اگر فشارها بیش از حد شوند، آستانه تحمل به پایان می‌رسد. از طرف دیگر، نبود هر یک از این عوامل، بر تاب‌آوری و تحمل افراد تأثیر منفی خواهد گذاشت.

همان‌طور که خواندید تاب‌آوری خانوادگی به‌عنوان توانایی اعضای خانواده برای مقابله با چالش‌ها، سازگاری با تغییرات و حفظ انسجام در شرایط دشوار، ازجمله تأثیر عوامل متعددی قرار دارد. از یک سو، عوامل مؤثر مانند ارتباطات مثبت، حمایت عاطفی، انعطاف‌پذیری نقش‌ها، باورهای معنوی و ارزش‌های مشترک، دسترسی به منابع اقتصادی و اجتماعی و مهارت‌های حل مسئله، به تقویت تاب‌آوری خانواده کمک می‌کنند. این عوامل باعث ایجاد همبستگی، اعتماد و امیدواری در بین اعضا شده و خانواده را در برابر بحران‌ها مقاوم‌تر می‌سازد.

از سوی دیگر، برخی عوامل همچون تعارضات مداوم، فقدان حمایت اجتماعی، فقر اقتصادی، سوء‌مدیر مواد، خشونت خانگی و نگرش‌های منفی و انعطاف‌ناپذیری، تاب‌آوری خانواده را تضعیف می‌کنند. این عوامل نه‌تنها توانایی خانواده برای مقابله با استرس را کاهش می‌دهند، بلکه ممکن است به فروپاشی روابط، انزوا و اختلالات روانی در اعضا منجر شوند. تقویت تاب‌آوری خانوادگی نیازمند توجه همزمان به ابعاد روانی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌های تخصصی، و سیاست‌های حمایتی می‌توانند با تمرکز بر بهبود ارتباطات، کاهش عوامل استرس‌زا و افزایش منابع در دسترس خانواده‌ها، زمینه را برای پرورش خانواده‌های مقاوم و سازگار فراهم کنند. در مقابل، غفلت از این عوامل و تداوم شرایط نامساعد، چرخه‌ای از آسیب‌پذیری و ناتوانی را در خانواده‌ها تقویت خواهد کرد؛ بنابراین، سرمایه‌گذاری در جهت ارتقای تاب‌آوری خانوادگی نه‌تنها به بهبود مسائل روانی اعضای خانواده می‌انجامد، بلکه جامعه را نیز در برابر بحران‌های جمعی مقاوم‌تر خواهد ساخت.