

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره دوم، پیاپی ۲۴، پاییز و زمستان ۱۴۰۴ (ص ۲۹-۵۱)

مدل مفهومی تاب آوری در رنج‌ها بر اساس آیات و روایات: تحلیل محتوای کیفی

A Conceptual Model of Resilience in the Face of Sufferings Based on Islamic Sources: Qualitative Content Analysis

حجت‌الله صفری / استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

رضا مهکام / استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

محمدرضا جهانگیرزاده قمی / استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی *

حسن تقیان / استادیار گروه روان‌شناسی، جامعه المصطفی العالمیه.

Hujatollah Safari / Assistant Professor in Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute

Reza Mahkam / Assistant Professor in Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute
mahkam@iki.ac.ir

Mohammad Reza Jahangirzadeh Qomi / Assistant Professor in Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute
jahangirzadeh@iki.ac.ir

Hassan Taqian / Assistant Professor in Department of Psychology, al-Mostafa International University
taghian@ut.ac.i

Abstract

This study aims to present a conceptual model of resilience in the face of sufferings based on Islamic sources (the Quran and Hadiths). To discover the concepts related to resilience in Islamic sources, we used the method of linguistic semantics; the method of qualitative content analysis in the section of formulating the conceptual model of resilience; and finally, the survey descriptive method for assessing content validity. By gathering the vocabulary and concepts of the domain of resilience in the Islamic sources, the descriptive-explanatory sentences related to the subject matter were searched and selected. After screening in the stage of selecting the authentic traditional books and no conceptual relation included 978 data (verses and traditions), which were

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های هسته‌ای و تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری بر اساس منابع اسلامی (قرآن و حدیث) انجام شد. در این پژوهش، به منظور کشف مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری در منابع اسلامی از روش معناشناسی زبانی، در بخش تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری، از روش تحلیل محتوای کیفی و در نهایت برای سنجش روایی محتوایی مدل، از روش توصیفی زمینه‌یابی استفاده گردید. با جمع‌آوری واژگان و مفاهیم حوزه تاب‌آوری در منابع اسلامی، جملات توصیفی - تبیینی مرتبط با موضوع در متون اسلامی جست‌وجو و انتخاب شدند. نتایج حاصل پس از غربال در مرحله انتخاب کتب معتبر روایی و عدم ارتباط مفهومی، شامل ۹۷۸ داده (آیات و روایات)

analyzed in three stages of focused open coding, axial coding, and selective coding. The result of analyzing data in the stage of coding was identifying 875 initial open codes, 10 subcomponents, 6 components, and 2 dimensions.

The findings of the study show that the conceptual structure of the religious resilience based on Islamic sources are founded on five core components including self-control, constancy, satisfaction, calmness and resistance, which are placed in endopsychic and exopsychic dimensions. the content validity of these components were calculated and confirmed by 8 experts based on content validity index (CVI) and content validity ration (CVR).

Key words: conceptual model, resilience, grief, Islamic sources.

بوده که در سه مرحله کدگذاری باز متمرکز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی تحلیل شدند. حاصل تحلیل داده‌ها در مرحله کدگذاری، شناسایی ۸۷۵ کد باز اولیه، ۱۰ زیرمؤلفه، ۶ مؤلفه و ۲ بعد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد ساختار مفهومی تاب‌آوری دینی بر اساس منابع اسلامی بر پنج مؤلفه هسته‌ای شامل مهار خود، ثبات، رضایت، آرامش و مقاومت مبتنی است که در دو بعد برون‌روانی و بعد درون‌روانی جای می‌گیرند. روایی محتوایی این مؤلفه‌ها با تأیید ۸ کارشناس متخصص و بر اساس شاخص‌های روایی محتوا (CVI) و شاخص نسبت روایی محتوا (CVR) محاسبه گردیده است.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، رنج، مدل مفهومی، مؤلفه‌های هسته‌ای، آیات و روایات.

مقدمه

در سال‌های اخیر و در پی گسترش استرس‌ها و تنیدگی‌های روانی، روان‌شناسی سلامت به دنبال شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که سلامت و بهداشت روان را به دنبال دارد. به این دلیل عواملی که به انسان در سازگاری و انطباق با مشکلات و تهدیدات زندگی کمک کند، از موضوعات مورد توجه این حوزه خواهد بود (سیدمحمودی، رحیمی و محمدی، ۱۳۹۰، ص ۶). یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان که باعث سازگاری مؤثر با عوامل خطر و شرایط بحرانی می‌شود و در سال‌های اخیر به‌عنوان جستاری پرطرفدار به بررسی توانمندی فردی و میان‌فردی انسان در شرایط دشوار پرداخته، تاب‌آوری است (الستر و کینون، ۲۰۰۹، ص ۳۷۳).

از دیدگاه روان‌شناسان انجمن روان‌شناسی آمریکا^۲ (۲۰۱۳)، تاب‌آوری فرایند تطابق حاصل کردن با مصیبت، ضربه روحی، سختی، تهدید یا منبع قابل توجهی از تنش و استرس مانند مشکلات خانوادگی یا مشکلات مربوط به روابط فردی، مشکلات جدی مربوط به سلامت یا محل کار و استرس‌های مربوط به مشکلات مالی است.

1. Allister, M. c. & Kinnon, M. c.

2. American Psychological Association (APA)

در تعاریف دیگر، تاب‌آوری را فرایند پویایی تعریف کرده‌اند که در افراد به وجود می‌آید و می‌تواند با گذشت زمان با شرایط تطابق حاصل کند و در مقابل شرایط ایجادشده پاسخگو باشد. این فرایند به آنها این امکان را می‌دهد که بتوانند سرپا بایستند و عملکرد سالم و صحیح خود را حفظ کنند (ارایدین و تاسان،^۱ ۲۰۱۲). بر این اساس، مطالعات تاب‌آوری مأموریت اصلی خود را برگشت‌پذیری در سریع‌ترین زمان ممکن و با حداقل آشفتگی و حفظ شایستگی می‌داند.

تجربیات چالش‌برانگیز برگشت به وضعیت بهنجار تاب‌آوری نامیده می‌شود که باعث فرایند سازگاری و انطباق مناسب با مشکلات خانوادگی، روابط شخصی و سلامتی می‌گردد (فانگاف،^۲ ۲۰۱۴). فولک^۳ و همکاران (۲۰۱۰) نیز معتقدند که مفهوم تاب‌آوری به معنای توانایی و پایداری سیستم در مواجهه با آشفتگی‌ها و قابلیت سیستم در توسعه با وجود تغییرات و آشوب‌هاست.

بنابراین تاب‌آوری به انطباق موفقیت‌آمیز می‌شود که در آوردگاه مصائب و فشارهای روانی توان‌کاه و ناتوان‌ساز آشکار می‌شود. این تعریف تاب‌آوری، بیان‌کننده کنش‌وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطرناک و محافظت‌کننده است (لاتار، سیچتی و بکر،^۴ ۲۰۰۰).

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که تاب‌آوری خصیصه‌ای است که به‌صورت کاملاً طبیعی رخ می‌دهد و اشاره به فرایندی دارد که انسان‌ها در زمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه‌های روحی به‌صورت رفتار انطباقی مثبت از خود نشان می‌دهند. تاب‌آوری به‌عنوان عاملی در جهت سازگاری موفقیت‌آمیز با تغییرات و توانایی مقاومت در برابر مشکلات شناخته شده است (اهرن و نوریس،^۵ ۲۰۱۱، ص ۵۳۲). تاب‌آوری به فرد امکان می‌دهد که بتواند از مهارت سازگارانۀ خود سود جسته و شرایط استرس‌زا را به فرصتی جهت یادگیری و رشد تبدیل کند و با تمرکز بر مشکل، استرس را در خود کنترل کند (ویلکز،^۶ ۲۰۰۸، ص ۱۰۸). تاب‌آوری تنها به معنی سازگاری با استرس نیست، بلکه به معنی بهبود، انعطاف‌پذیری و برگشت به حالت اول می‌باشد. در تاب‌آوری مقوله‌های تحمل، بهبودی و انعطاف‌پذیری مستتر است. شخص تاب‌آور با استرس‌ها، چالش‌ها و حوادث زندگی خود روبه‌رو شده و همچنین حضور فعالانه در محیط زندگی خود دارد (پورافضل و همکاران، ۱۳۹۲).

1. Eraydin & Tasan-Kok
2. Fangauf, S. V.
3. Folke, C.
4. Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becher, B.
5. Ahern, N. R., Norris, A. E.
6. Wilks, S. E.

در منابع روان شناختی تاب آوری دارای جایگاه ویژه بوده که در پیشینه به آن اشاره خواهد شد. این واژه به عنوان یک سازه روان شناختی معادل «Resilience» است و با مفاهیمی چون «سرسختی روان شناختی»،^۱ «پایداری»،^۲ «ثبات قدم»،^۳ «شکیبایی»^۴ و «طاقت روانی»^۵ همپوشانی دارد (علیزاده، ۱۳۹۵؛ صفری، میردریکوندی و عباسی، ۱۴۰۰).

جان بزرگی (۱۳۸۶) معتقد است یکی از عواملی که تأثیر فشارهای زندگی را به کمترین سطح می‌رساند و منجر به تاب آوری بیشتری می‌شود، اعتقادات مذهبی و دینی است و بر اساس مدل کامپفر^۶ (۱۹۹۹) نیز، یکی از عوامل درون فردی تاب آوری که در اکثر تحقیقات مورد بی توجهی قرار گرفته است، عامل اعتقادات و ارزش های شخصی است (بخشی زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

بر اساس منابع اسلامی اگرچه طبیعت زندگی دنیا با رنج و سختی همراه بوده (بقره: ۲۱۶؛ تغابن: ۱۱؛ بلد: ۴)^۷ و طبق فرمایش امیرالمؤمنین (ع) بلا جزء اجتناب ناپذیر آن بوده و همه افراد در آن در معرض تیر بالاها هستند^۸ (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، خطبه ۲۲۶، ص ۳۴۹)، اما آنچه به دست انسان است، «واکنش» وی به موقعیت های ناخوشایندی است که رنج ها و سختی ها در زندگی را به وجود می آورند و موجب فشار روانی بر او می شوند. خداوند در قرآن کریم می فرماید:

و بی تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و جان ها و محصولات آزمایش می کنیم، و صبرکنندگان را بشارت ده؛ همان کسانی که چون مصیبتی بر آنها وارد شود گویند: همانا ما از آن خداییم (ملک حقیقی اویم) و همانا به سوی او باز خواهیم گشت.^۹

با وجود اینکه تجربه رویدادهای استرس زاء عامل خطر^{۱۰} عمده در اکثر پژوهش هایی با رویکرد زیستی - روانی - اجتماعی تلقی شده است، اما بسیاری از محققان بر این باورند که چگونگی واکنش افراد نسبت به

1. Hardiness
2. persistence
3. Perseverance
4. Patience
5. mental toughness
6. Kumpfer

۷. «عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ»؛ «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ»؛ «أَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» ۸. «دَارُ الْبَلَاءِ مُحَقَّقَةٌ وَبِالْقَدَرِ مَعْرُوفَةٌ، لَا تَدُومُ أَحْوَالُهَا وَلَا يَسْلَمُ نَزَالُهَا؛ أَحْوَالُ مُخْتَلِفَةٌ وَتَارَاتُ مُتَصَرِّفَةٌ، الْعَيْشُ فِيهَا مَذْمُومٌ وَالْأَمَانُ مِنْهَا مَعْدُومٌ؛ وَإِنَّمَا أَهْلُهَا فِيهَا أَغْرَاضٌ مُسْتَهْدَفَةٌ، تَرْمِيهِمْ بِسَهَامِهَا وَتُفْنِيهِمْ بِحِمَامِهَا»

۹. «وَلْيَبْلُوكُمْ بَشًى مِنْ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»

10. Risk Factor

رویدادهای استرس‌زا، مهم‌تر از خود استرس در تولید بیماری است (مسعودنیا، ۱۳۸۸)، و نحوه پاسخ یا واکنش به آن می‌تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد (نصیرزاده و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۸۸).

با مرور متون و آموزه‌های اسلامی می‌توان به مفاهیم و مضامینی دست یافت که گاه به‌صورت کلی و گاه به نحو اختصاصی، به بیان راهبردها و راهکارهای مواجهه با مشکلات پرداخته است (خطیب و همکاران، ۱۳۹۹). مرور ادبیات دینی بیانگر این حقیقت است که عموم آموزه‌های دینی در سطح راهبرد، به فرد در غلبه و مواجهه با مشکلات پیش رو کمک می‌کند و امکان مواجهه و مقابله با مشکلات را از طریق به‌کارگیری این راهبردها فراهم می‌آورد؛ همچنین در سطح عملیات، راهکارها و فنونی برای مقابله با مشکلات، چالش‌ها و تهدیدها ارائه می‌دهد (خطیب، ۱۳۹۵؛ جان‌بزرگی، ۱۳۹۸). با توجه به متون قرآنی و حدیثی، مفاهیمی که به سازگاری افراد در مواجهه با مشکلات کمک کند در حوزه مقابله دینی قرار می‌گیرد که عام‌ترین مفهوم اخلاقی آن مفهوم صبر است (خطیب و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۵۰).

صبر به‌عنوان یک فضیلت انسانی برای پشت سر گذاشتن مشکلات و مصائب زندگی به‌باشی فردی و اجتماعی حائز اهمیت است. صبر فقط به معنی درون‌ریزی غم و اندوه‌ها نیست، بلکه صبر یعنی مقاومت در برابر ضربه‌های حوادث و مهارت در کاهش و به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آنها (پسندیده، ۱۳۹۵)؛ تا جایی که در روایتی امام صادق علیه السلام صبر را به‌منزله سر برای ایمان دانسته و می‌فرماید: «کسی که صبر نداشته باشد، ایمان ندارد»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۷).

لازم به ذکر است که مفهوم تاب‌آوری به‌طور مشخص واژه معادل در منابع اسلامی نداشته و نیازمند بررسی مفهومی است و نمی‌توان آن را منحصر در معنای صبر دانست و به نظر می‌رسد مفاهیم دیگری همچون «حلم»، «جزع»، «فزع»، «ثبات»، «استقامت»، «طمأنینه»، «سکینه»، «شرح صدر» و کلماتی دیگر بتوانند در حوزه مفهومی این واژه قرار گیرند و بدون تردید، زمانی می‌توان یک مفهوم یا سازه روان‌شناختی را مبتنی بر اصول اساسی یک فرهنگ دانست که تعاریف، مؤلفه‌ها و نشانگرهای آن با تکیه بر منابع دینی، اجتماعی، ادبیات، باورها و آموزه‌های آن فرهنگ معین، توسعه داده و تعیین شود (صفری، میردیکوندی و عباسی، ۱۴۰۰).

بنابراین با توجه به اهمیت مفهوم تاب‌آوری، تعیین مؤلفه‌های این مفهوم در منابع اسلامی ضروری محسوب می‌شود و می‌تواند علاوه بر گسترش حوزه متون دینی و انعکاس قابلیت کاربرد آن در علم روان‌شناسی، مسیر را برای سایر پژوهشگران در زمینه‌های مختلف پژوهشی هموار کند. بنابراین مسئله اصلی پژوهش حاضر، بررسی مفهوم تاب‌آوری در منابع اسلامی، تعیین مؤلفه‌های آن با استفاده از نظر کارشناسان و تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری است.

۱. «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ»

روش پژوهش

به‌منظور تحلیل مؤلفه‌های مفهومی تاب‌آوری، از جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن و حدیث)، از روش تحلیل محتوای کیفی^۱ استفاده شد. مؤلفه‌های مفهومی^۲ به‌عنوان معنای اصلی پیام موجود در جملات کتب لغت، اصطلاح و متون اسلامی در نظر گرفته شد (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۳). واحدهای تحلیل^۳ را جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی تشکیل دادند. در این پژوهش، هر دو محتوای آشکار و پنهان متون بررسی شدند و تحلیل داده‌ها نه به‌وسیله شمارش واحدهای تحلیل، بلکه با بررسی مضمون اصلی جملات توصیفی - تبیینی در متون اسلامی و مقوله‌بندی آنها انجام شد. بر این اساس، تحلیل محتوا از نوع کیفی^۴ و با رویکرد تفسیری^۵ بود (بابی، ۲۰۱۱، ص ۳۶۴). به‌منظور تبیین ساختار مفهومی تاب‌آوری در متون اسلامی (قرآن و حدیث)، از روش معناشناسی زبانی^۶ استفاده شد. این روش بر اساس اصل تحلیل مؤلفه‌ای^۸ در نظریه حوزه‌های معنایی^۹ (وایزگربر، ۱۹۵۴؛ به نقل از: شجاعی و دیگران، ۱۳۹۳) اجرا شد. با استفاده از روش معناشناسی زبانی، ساختار مفهومی تاب‌آوری در آیات و روایات به‌دست آمد و مدل مفهومی آن تدوین شد.

جامعه اسناد و گزینش نمونه: جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن کریم و روایات) و مرتبط با حوزه معنایی تاب‌آوری جامعه اسناد را در این پژوهش تشکیل داده‌اند (بابی، ۲۰۱۱، به نقل از: عباسی و دیگران، ۱۳۹۷). این جملات روایات مورد مراجعه بر اساس طبقه‌بندی طباطبایی (۱۳۹۳)، در منابع روایی سطوح الف، ب و ج قرار دارند. در پژوهش حاضر، جملات انتخاب‌شده در قرآن کریم و روایات دارای ملاک «ارتباط با موضوع تاب‌آوری» بودند (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۳). نحوه این ارتباط را وجود واژه‌ها و مفاهیم حوزه معنایی تاب‌آوری در آیات و روایات تعیین کرد. بدین ترتیب هر واحد تحلیل که برای ساختار مفهومی تاب‌آوری مناسب بود، شانس قرار گرفتن در نمونه پژوهش را داشته است.

1. content Analysis
2. conceptual component
3. analysis units
4. qualitative data analysis
5. Interpretive Content Analysis
6. Babbie, E.
7. language semantics
8. componential analysis
9. semantic fields
10. Weisgerber, L.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی در پژوهش حاضر، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این کار نه با روش شمارش داده‌ها، بلکه با رویکرد تحلیل کیفی داده‌ها^۱ و با استفاده از شیوه مقوله‌بندی انجام گرفت (بابی، ۲۰۱۱، به نقل از: عباسی، ۱۳۹۷، ص ۱۳۱). این کار به واسطه سه فعالیت: الف) تلخیص داده‌ها؛^۲ ب) عرضه داده‌ها؛^۳ ج) نتیجه‌گیری^۴ (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۵، ص ۲۰۷) انجام شد.

شیوه اجرا: استخراج مؤلفه‌ها و تبیین ساختار مفهومی تاب‌آوری در پژوهش حاضر، به ترتیب در سه اقدام انجام شد:

الف) تشکیل حوزه معنایی و جمع‌آوری واژگان و مفاهیم مرتبط: هدف از این گام، جمع‌آوری واژگان و مفاهیمی بود که از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری حکایت می‌کردند. این گام بر مبنای نظریه حوزه‌های معنایی انجام شد که اشتراک در یک ویژگی را عاملی برای طبقه‌بندی واژه‌ها یا مفاهیم در یک حوزه می‌داند (شجاعی و دیگران، ۱۳۹۳). برای تعیین حوزه معنایی یک مفهوم یا به عبارت دیگر، به منظور مرزبندی ویژگی‌های مرتبط با یک مفهوم، دو حوزه قابل بررسی است: حوزه مفهومی^۵ و حوزه واژگانی^۶. برای استخراج واژگان و مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری از جملات موجود در کتاب‌های معتبر لغت، اصطلاح و متون تخصصی، از روش تحلیل محتوا استفاده شد. ابتدا مدخل‌های مرتبط با تاب‌آوری در کتب لغت بررسی شده و واژه‌ها یا مفاهیمی که بیانگر ویژگی‌های مفهومی تاب‌آوری بودند انتخاب گردید؛ پس از آن، به بررسی دیدگاه نظریه‌پردازان روان‌شناسی درباره مفهوم تاب‌آوری پرداخته شد و ویژگی‌های مفهومی و حوزه معنایی آن به منظور ارائه تعریفی دقیق استخراج گردید. نتیجه این گام، جمع‌آوری مفاهیم و واژگان در حوزه معنایی تاب‌آوری بود که مبنای جست‌وجوی متون در منابع اسلامی قرار گرفت؛

ب) جمع‌آوری جملات توصیفی - تبیینی مرتبط با مفهوم تاب‌آوری و مقوله‌بندی و نام‌گذاری مؤلفه‌ها: رسیدن به این هدف، با جست‌وجو به واسطه کلیدواژه‌های به دست آمده در حوزه معنایی تاب‌آوری انجام شد. تمام مشتقات فعلی (ماضی، مضارع و امر) و اسمی ثبات قدم (اسم مفعول، صفت مشبیه، اسم مبالغه، اسم تفضیل و...) با الف و لام و بدون آن، استخراج گردید؛ پس از گردآوری روایات، روایاتی که با موضوع پژوهش ارتباط داشت، انتخاب شد؛ پس از آن مقوله‌بندی متون دینی با هدف استخراج ویژگی‌های مؤثر

1. qualitative data analysis
2. data reduction
3. data display
4. conclusion drawing / verification
5. Conceptual field
6. Lexical field

در مفهوم تاب‌آوری انجام گرفت و بدین منظور سه اقدام انجام شد: ۱. تلخیص و مرکزی‌سازی مضمون جملات آیات قرآن و روایات به‌منظور استخراج مضمون اصلی مرتبط با مفهوم تاب‌آوری بر اساس دلالت مطابقی، دلالت تضمنی و دلالت التزامی؛ ۲. عرضه مضمون‌های استخراج‌شده در گروه‌های متمایز بر اساس اشتراک موضوعی؛ ۳. نتیجه‌گیری و مشخص کردن مؤلفه‌ها به‌واسطه نام‌گذاری آنها؛

ج) بررسی روایی محتوای مؤلفه‌های مفهومی و استخراج مؤلفه‌های نهایی: هدف از این گام، بررسی روایی محتوای مؤلفه‌های مفهومی تاب‌آوری بر اساس منابع اسلامی بوده و در پی پاسخ به این دو سؤال است که: ۱. بر اساس مستندات ارائه‌شده، تا چه حد استخراج و استنباط محقق از متون اسلامی درباره مؤلفه‌های تاب‌آوری معتبر بوده؛ ۲. مؤلفه‌های به‌دست‌آمده از متون اسلامی تا چه میزان می‌توانند مفهوم تاب‌آوری را به شکل متمایزکننده‌ای نشان دهند.

روایی محتوایی به تحلیل منطقی محتوای یک آزمون بستگی داشته و تعیین آن بر اساس قضاوت و واریسی دقیق و مستدل کارشناسان انجام می‌گیرد. در صورتی که بین کارشناسان مختلف در زمینه روایی محتوایی مؤلفه‌ها توافق وجود داشته باشد، آن مؤلفه دارای روایی محتوایی است. برای بررسی روایی محتوایی داده‌های مربوط به نظر کارشناسان مطابق آنچه شولتز و دیگران (۲۰۱۴)، به نقل از: رفیعی‌هنر، (۱۳۹۷، ص ۱۴۲) بیان کرده‌اند، از ضریب شاخص روایی محتوا^۱ (CVI) و شاخص نسبت روایی محتوایی^۲ (CVR) استفاده شد.

جهت محاسبه شاخص روایی محتوا CVI، تعداد کارشناسانی که نمره ۳ و ۴ داده‌اند بر تعداد کل کارشناسان تقسیم می‌شود. حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ است و اگر شاخص CVI یک مفهوم یا مؤلفه کمتر از ۰/۷۹ باشد، آن گویه باید حذف شود (فتحی‌آشتیانی و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۲۹). محقق برای بررسی روایی وابسته به محتوا از دیدگاه کارشناسان علوم اسلامی و روان‌شناسی استفاده نموده است. قبل از اینکه بر اساس مؤلفه‌های نظری استخراج‌شده از منابع دینی اقدام به طراحی گویه‌ها شود، در ابتدا با طراحی جدول و در یک درخواست رسمی و ذکر توضیحات لازم، از ۸ نفر از کارشناسان حوزوی که تحصیلات عالی روان‌شناسی داشتند، خواسته شد تا نظر خود در زمینه مطابقت مؤلفه‌های به‌دست‌آمده با مستندات دینی را با توجه به استدلال‌های ذکرشده در جدول، در یک مقیاس چهاردرجه‌ای (کاملاً مرتبط ۷۶ تا ۱۰۰ درصد، نسبتاً مرتبط ۵۱ تا ۷۵ درصد، کم مرتبط ۲۶ تا ۵۰ درصد و غیرمرتبط ۱ تا ۲۵ درصد) اعلام نمایند که نتایج آن در ادامه پژوهش و در بخش یافته‌ها تبیین می‌شود.

1. Content Validity Index (CVI)

2. Content validity ratio

شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) در سال ۱۹۷۵ توسط لاوشی^۱ طراحی شده است. جهت محاسبه این شاخص از نظرات کارشناسان متخصص در زمینه محتوای اطلاعات مورد نظر استفاده می‌شود و با توضیح اهداف آزمون برای آنها و ارائه تعاریف عملیاتی مربوط به محتوای مؤلفه‌ها، از آنها خواسته می‌شود تا هریک از سؤالات را بر اساس طیف سه‌بخشی لیکرت «گویه ضروری است»، «گویه مفید است، ولی ضروری نیست» و «گویه ضرورتی ندارد» طبقه‌بندی کنند؛ سپس بر اساس فرمول ذیل، نسبت روایی محتوایی محاسبه می‌شود.

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

با توجه به اینکه تعداد ۸ کارشناس در این پژوهش به ارزیابی مؤلفه‌ها پرداختند، حداقل مقدار CVR قابل قبول باید ۰/۷۵ باشد.

یافته‌های پژوهش

بخش اول، تعیین حوزه معنایی تاب‌آوری: ابتدا با مراجعه نزدیک به ۱۲ کتاب لغت معتبر، مفاهیم حوزه تاب‌آوری در قالب ۲۸ واژه احصا گردید که در سه عنوان کلی واژگان موافق (شامل صبر، سکینه، اطمینان، حلم، شرح صدر، ثبات و استقامت)، واژگان مخالف (شامل جزع، فزع، ضجر، حزن، خوف، رعب، استعجال، وهن، ضعف، تزلزل، هم) و واژگان ناظر به امر ناخوشایند (شامل مصیبت، بلاء، ابتلاء، عسر، صعوبت، بأساء، ضراء، مکروه، فتنه، امتحان) تقسیم‌بندی گردید و پس از تأیید کارشناسان، از این واژگان برای کشف خانواده حدیث مفهوم تاب‌آوری استفاده گردید.

بخش دوم، استخراج مؤلفه‌های ابتدایی و بررسی روایی محتوایی: با مراجعه به منابع اصیل اسلامی (آیات و روایات در کتب معتبره)، آیات و روایات مربوط به تاب‌آوری گردآوری شد و ۶ مؤلفه ابتدایی از منابع استخراج گردید و در قالب جدول، تلخیص و در دو بعد اصلی برون‌روانی با کارکرد کنشی و درون‌روانی با سه کارکرد بینشی، منشی و عاطفی مقوله‌بندی شد. پس از آن، جدول مذکور به منظور ارزیابی میزان مطابقت و ضرورت مؤلفه‌های تاب‌آوری بر اساس منابع اسلامی و برآورد روایی محتوای مؤلفه‌ها به ۸ نفر کارشناس دارای تحصیلات دینی و روان‌شناختی ارائه گردید. نتایج نظرات کارشناسان و تحلیل داده‌های مربوط به آن، در جدول (۱) گزارش داده شده است.

جدول ۱: بررسی CVI و CVR مؤلفه‌ها توسط کارشناسان

ردیف	کد انتخابی		کد محوری (مؤلفه‌ها)	کد باز متمرکز (زیرمؤلفه‌ها)	نمره CVI	نمره CVR
	بعد روان‌شناختی	کارکرد				
۱	درون‌روانی	منشی	مقاومت	در برابر فشارهای موقعیت رنج‌آور	۱	۱
				در برابر فشارهای محیطی		
هیجانی		آرامش	عدم اضطراب و تشویش	۰/۸۳	۰/۸۸	
		شوق	خدامحوری	۰/۵۵	۰/۶۷	
بینشی		رضایت	به تقدیر الهی	۱	۰/۸۸	
			به شرایط موجود			
۵	برون‌روانی (کنشی)	مهار خود	مهار نفس	۱	۱	
						مهار اعضا
ثبات		ثبات در عمل	۱	۱		
					ثبات در عقیده	
۶						

با توجه به قانون محاسبه‌ی روایی محتوا، حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ است و اگر شاخص CVI گویه‌ای کمتر از ۰/۷۹ باشد آن گویه بایستی حذف شود (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۲۷-۳۰). بنا بر نظر کارشناسان، مؤلفه سوم (شوق) به دلیل عدم مطابقت از میان مؤلفه‌ها کنار گذاشته شد و سایر مؤلفه‌ها تأیید گردید.

بخش سوم، مؤلفه‌های نهایی تاب‌آوری بر اساس منابع اسلامی: همان‌گونه که در مقدمه گذشت، اولین پرسش اصلی پژوهش عبارت است از اینکه: «مدل مفهومی تاب‌آوری شامل چه مؤلفه‌هایی است؟».

جهت پاسخ به این سؤال و گردآوری داده‌ها، جست‌وجوی نظام‌داری پیرامون شبکه مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری در منابع اسلامی بر اساس واحدهای تحلیل به‌دست‌آمده (مفاهیم مرتبط) صورت گرفت. به این صورت که برای هر کدام از مفاهیمی که از منابع اسلامی استخراج و سپس مورد تأیید کارشناسان قرار گرفت، به گردآوری و تشکیل خانواده متون اسلامی (قرآن و حدیث) پرداخته شد. آنگاه همه واژگان موجود در متن‌ها به‌ویژه مفاهیم اصلی به دقت از نظر معناشناختی مورد واکاوی قرار گرفت و برای افزایش دقت و صحت از فرهنگ‌های لغوی، اصطلاحی و منابع معتبر تفسیری استفاده گردید. جهت دستیابی به مدل

مفهومی تاب‌آوری ابتدا مؤلفه‌های هسته‌ای تاب‌آوری مورد بررسی قرار گرفت و سپس روایی‌سنجی آن توسط کارشناسان انجام پذیرفت. مراحل فوق را می‌توان در قالب نمودار ذیل خلاصه نمود.



شکل ۱: نمودار روند مراحل پژوهش

بر اساس جدول فوق، در نهایت ۵ مؤلفه به‌عنوان مؤلفه‌های هسته‌ای ثبات قدم به‌دست آمد که عبارت‌اند از:

۱. مهار خود

مهار یک توانمندی مبتنی بر خرد است که آدمی را از یکسری امور باز داشته و نفس و رفتار را به سمت امور دیگری جهت‌دهی کند (بیات، ۱۳۹۹). مهار خود در تاب‌آوری می‌تواند در مقام نفس و در مقام عمل باشد. منظور از مهار در مقام نفس، مدیریت تکانه‌ها، افکار و کشش‌های درونی است که به‌طور مشخص بر اساس آیات و روایات؛ یعنی اینکه فرد بتواند در حالتی که برای او پیامد ناخوشایندی ایجاد شده است، نفس خود را از هیجانات منفی و امیال منفی مانند ناامیدی و بی‌انگیزگی کنترل نماید.

منظور از مهار در مقام عمل در مفهوم تاب‌آوری نیز، این است که فرد در راستای کنترل افکار و امیال پریشان‌شده خود، رفتارها و هیجانات را نیز کنترل و به سمت امور پایدار و همسو با اهداف متعالی و نیکی‌ها جهت‌دهی می‌کند. از خودزنی، شکایت و بی‌قراری دست برداشته و رفتارهای خود را با شرایط جدید تنظیم می‌نماید. جدول (۲) چگونگی نتیجه‌گیری این مؤلفه را از مضمون‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی نشان می‌دهد.

جدول ۲: تلخیص و مقوله‌بندی مؤلفه‌های مهار خود با ذکر تعریف، مستندات و استدلال

مؤلفه		مهار خود
بعد درون‌روانی (کنشی)	تعریف و استدلال	صبر مهار نفس است از بی‌تابی کردن در مواجهه به امر ناخوشایند که مانع اضطراب در درون شده و زبان را از شکایت و اعضا را از حرکات نامتعارف باز می‌دارد ^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸ ص ۶۸). صبر نگرهداری و کنترل نفس در حالت خاصی است که سبب پایداری در انجام کارهای سخت، تحمل سختی‌ها و مشکلات و کنترل تکانه‌های هیجانی می‌شود (نوری، ۱۳۸۷). موضوع صبر امور ناخوشایند بوده و این معنا در برابر مفهوم جزع به کار رفته که به معنای عدم کنترل خود در امور ناخوشایند است (پسندیده، ۱۴۰۲)
	مستندات لغوی، قرآنی و روایی	فَالصَّبْرُ: حَبْسُ النَّفْسِ عَنِ الْجَزَعِ، وَحَبْسُ اللِّسَانِ عَنِ الشَّكْوَى، وَحَبْسُ الْجَوَارِحِ عَنِ التَّشْوِيشِ ^۲ (زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۷۱)؛ عَنِ الصَّادِقِ (ع): «وَالصَّبْرُ وَضِدُّ الْجَزَعِ» ^۳ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۶)؛ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) قَالَ: قُلْتُ لَهُ: مَا الْجَزَعُ؟ قَالَ: «أَشَدُّ الْجَزَعِ الصَّرَاحُ بِالْوَيْلِ وَالْعَوِيلِ، وَلَطَمُ الْوَجْهِ وَالصَّدْرِ، وَجَزُّ الشَّعْرِ مِنَ التَّوَاصِي؛ وَمَنْ أَقَامَ التَّوَاحَةَ، فَقَدْ تَرَكَ الصَّبْرَ» ^۴ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۴)

۲. ثبات

منظور از ثبات در معنای تاب‌آوری؛ یعنی دست از تلاش برداشتن، رها نکردن و پابندی به ارزش‌های سابق، عدم تزلزل در اراده و در عقیده. همان‌گونه که مشخص است این مؤلفه نیز، در کنش درون‌روانی است؛ به این معنا که فرد پس از دچار شدن به امر ناخوشایند در نظام باورها و عقاید دچار تزلزل نمی‌شود و کنش اجرایی است؛ به این معنا که کار و عمل خود را ترک و سستی و بی‌انگیزگی نشان نمی‌دهد. این مؤلفه همانندی بیشتری را با مفهوم «بازگشت» در مفهوم روان‌شناختی تاب‌آوری دارد. جدول (۳) چگونگی نتیجه‌گیری این مؤلفه را از مضمون‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی نشان می‌دهد.

جدول ۳: تلخیص و مقوله‌بندی مؤلفه‌های ثبات با ذکر تعریف، مستندات و استدلال

مؤلفه		ثبات
بعد درون‌روانی (کنشی)	تعریف و استدلال	ثبات به معنای آن است که چیزی در جایی به‌صورت مستمر وجود داشته باشد (طوسی، بی‌تا، ج ۵، ص ۱۳۲). ثبات یعنی پایداری در انجام اعمال تا رسیدن به نتیجه (لوپز، ۲۰۰۹، ص ۶۷۹). ادای کامل حق یک کار و وظیفه‌ای با تمام نیرو (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۶۲)، و ایستادگی و سستی و تنبلی نکردن (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴)

۱. محقق طوسی: «الصبر حبس النفس عن الجزع عند المكروه و هو يمنع الباطن عم الاضطراب واللسان عن الشكايه والاعضاء عم الحركات غیرالمعتاده».

۲. صبر مهار نفس از بی‌تابی کردن و مهار زبان از شکایت و مهار اعضا و جوارح از اضطراب و پریشان‌خاطری است.

۳. امام صادق (ع) می‌فرماید: «صبر که متضاد آن جزع است».

۴. فردی از اصحاب امام باقر (ع) از ایشان می‌پرسد جزع چیست؟ ایشان پاسخ می‌دهند که «بدترین جزع فریادهای با صدای بلند و دلخراش و زخم کردن صورت و سینه و کندن موهای سر است. کسی که این چنین کند، یعنی صبر را ترک کرده است».

مؤلفه	ثبات
مستندات لغوی، قرآنی و روایی	وَالْجَزَعُ، مُحَرَّكَةٌ: تَقْيِضُ الصَّبْرِ... قَالَ جَمَاعَةٌ: هُوَ الْحُزْنُ وَقِيلَ: هُوَ أَشَدُّ الْحُزْنِ الَّذِي يَمْنَعُ الْإِنْسَانَ وَيَصْرِفُهُ عَمَّا هُوَ بِصَدَدِهِ، وَيَقْطَعُهُ عَنْهُ^۱ (زبیدی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۶۴) عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: «قُلْتُ يَا جَبْرِئِيلُ فَمَا تَفْسِيرُ الصَّبْرِ قَالَ تَصَبَّرُ فِي الضَّرِّ كَمَا تَصَبَّرُ فِي السَّرِّ وَفِي الْفَاقَةِ كَمَا تَصَبَّرُ فِي الْغَنَى وَفِي الْبَلَاءِ كَمَا تَصَبَّرُ فِي الْعَاقِبَةِ»^۲ (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۸۰) عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ﷺ قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ». قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: «فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ» يَعْنِي عَاقِبَةً فِي الدُّنْيَا «وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ» يَعْنِي بَلَاءٌ فِي نَفْسِهِ وَمَالِهِ «انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ»: انْقَلَبَ عَلَى شَكِّهِ إِلَى الشَّرْكِ^۳ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۱۹۶)؛ وَكَايْنٌ مِنْ نَبِيِّ قَاتِلٍ مَعَهُ رِبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ * وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^۴ (آل عمران: ۱۴۶-۱۴۷)؛ رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^۵ (بقره: ۲۵۰)

۳. مقاومت

منظور از مقاومت، همان چیزی است که در اصطلاح روان‌شناختی به‌عنوان «انعطاف» و «کش‌سانی» شناخته می‌شود و در مفاهیم اسلامی با عنوان استقامت از آن یاد می‌شود، و منظور این است که فرد در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی درهم نشکند و قدرت تحمل خود را از دست ندهد. هرچه قدر ظرفیت انعطاف‌پذیری او بالاتر باشد، تحمل سختی‌ها بر او آسان‌تر خواهد شد. لازم به ذکر است بر اساس مبانی قرآنی و روایی فرد تاب‌آور هم باید در برابر فشار ناشی از مشکل تاب بیاورد و هم در برابر فشار ناشی از عوامل محیطی. یکی از این عوامل محیطی که بسیار در قرآن و روایات مورد تأکید قرار گرفته است، سرزنش دیگران و شاید تمسخر آنان در اثر وضعیت پیش‌آمده باشد. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «بر آنچه می‌گویند شکیبایی کن»^۶ (مزل: ۱۰)؛ همچنین در جای دیگر خطاب به ایشان می‌فرماید:

۱. جزع در مقابل مفهوم صبر است. عده‌ای گفته‌اند به معنای حزن است و برخی نیز گفته‌اند اندوه شدیدی است که باعث می‌شود فرد از پیگیری اهداف خود منصرف شود و مانع پیگیری آن شود.

۲. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «از جبرئیل پرسیدم معنای صبر چیست؟ گفت: در سختی‌ها همان‌گونه عمل می‌کنی که در راحتی‌ها، در تنگدستی چنانی که در غنا و در بلا همان‌گونه‌ای که در آسایش و سلامت».

۳. فردی از یاران امام باقر ﷺ می‌گوید: از ایشان در مورد تفسیر آیه «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ» پرسیدم. ایشان فرمودند: منظور افرادی هستند که اگر خبری به آنان برسد که مراد آسایش دنیوی است، به خدا مطمئن می‌شوند و اگر بلایی به آنها برسد، یعنی نقصانی در مال و جانشان، به شرک روی می‌آورند.

۴. چه بسیار از پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنها جنگیدند، پس در مقابل آنچه به آنها در راه خدا رسید سست و ناتوان نشدند و خضوع و تسلیم نشان ندادند و خداوند صابران را دوست دارد و سخن آنها (در شاید جنگ) جز این نبود که گفتند: پروردگارا، گناهان ما و زیاده‌روی ما را در کارمان بر ما بیخش و قدم‌های ما را استوار بدار و ما را بر گروه کافران یاری ده.

۵. پروردگارا، بر (دل‌های) ما صبر و شکیبایی فرو ریز و قدم‌های ما را استوار کن و ما را بر گروه کافران نصرت ده.

۶. «وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ»

به یقین می‌دانیم که آنچه می‌گویند تو را سخت غمگین می‌کند در واقع آنان تو را تکذیب نمی‌کنند، ولی ستمکاران آیات خدا را انکار می‌کنند، و پیش از تو نیز پیامبرانی تکذیب شدند، ولی بر آنچه تکذیب شدند و آزار دیدند شکیبایی کردند تا یاری ما به آنان رسید^۱ (انعام: ۳۳-۳۴).

بر اساس تصریح آیات قرآن، آنچه باعث ناراحتی پیامبران الهی می‌گردیده است، شامل تکذیب و انکار آیات و معجزات الهی (انعام: ۳۳-۳۴)، استهزاء (انعام: ۱۰)، مکر و حيله‌گری (نمل: ۷۰)، بهانه‌جویی‌ها (اسراء: ۹۱-۹۳؛ یونس: ۱۵؛ انعام: ۱۲۴؛ بقره: ۱۱۸؛ فرقان: ۲۱؛ احقاف: ۳۱ و...) و حتی آزار و اذیت‌های فیزیکی بوده است.

جدول (۴) چگونگی نتیجه‌گیری این مؤلفه را از مضمون‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی نشان می‌دهد.

جدول ۴: تلخیص و مقوله‌بندی مؤلفه مقاومت با ذکر تعریف، مستندات و استدلال

مؤلفه		مقاومت
بعد درونی (معنایی)	تعریف و استدلال	مقاومت یعنی تحمل سختی‌ها و ایستادگی در برابر مشکلات (نراقی، ۱۳۹۴، ص ۸۱۴). مفهومی در برابر از پای نشستن و به معنای به روی پا ایستادن و خم نشدن که کنایه از سستی و آسیب‌پذیر نبودن است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۹، ص ۳۴۱).
	مستندات لغوی، قرآنی و روایی	وَفِي الْحَدِيثِ «الصَّبْرُ صَبْرَانِ صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ وَصَبْرٌ عَمَّا تَحِبُّ؛ فَالصَّبْرُ الْأَوَّلُ مَقَاوِمَةُ النَّفْسِ لِلْمَكَارِهِ الْوَارِدَةِ عَلَيْهَا وَثَبَاتُهَا وَعَدَمُ انْفِعَالِهَا، وَقَدْ يَسْمَى سَعَةَ الصَّدْرِ» ^۲ (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۵۸)؛ «سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ يَقُولُ: إِنَّ الْحَرْجَ حَرْ عَلَى جَمِيعِ أَحْوَالِهِ، إِنْ نَابَتْهُ نَائِبَةٌ صَبْرَ لَهَا؛ وَإِنْ تَدَاكَتْ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ لَمْ تَكْسِرْهُ» ^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۹). عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ تُكْفِتُهُا الرِّيحُ كَذَا وَكَذَا وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ تُكْفِتُهُ الْوَجَاعُ وَالْمَرَضُ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الرِّبْزَةِ الْمُسْتَقِيمَةِ الَّتِي لَا يَصِيبُهَا شَيْءٌ حَتَّى يَتَنَبَّهَ الْمَوْتُ فَيَقْصِفُهُ قَصْفًا» ^۴ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۵۸)؛ «وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ» ^۵ (نحل: ۱۲۷)

۱. «قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ * وَلَقَدْ كَذَّبْتَ رَسُولٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كُذِّبُوا وَأَوْدُوا حَتَّى آتَاهُمْ نَصْرُنَا»

۲. در حدیث آمده است که صبر بر دو گونه است: صبر بر آنچه بر تو خوشایند نیست و صبر بر چیزی که برایت خوشایند است؛ پس صبر اول مقاومت نفس بر سختی‌هایی است که بر آن وارد شده و ثبات و عدم انفعال آن است که به آن سعه صدر هم گفته می‌شود.

۳. راوی می‌گوید از امام صادق (ع) شنیدم که می‌گوید: «انسان آزاده، در هر حال آزاده است، اگر شرایط ناگواری بر او عارض شود بر آن صبر می‌کند و اگر مصیبت‌ها بر او سرازیر شود، او را نمی‌شکند».

۴. امام صادق (ع) می‌فرماید: پیامبر اسلام (ص) فرموده‌اند: «مثل مؤمن مانند جوانه گندم است که اگر باد به هر طرف بوزد او به همان طرف خم می‌شود و مثل منافق چون چوب خشکی است که اگر تا مرگ مصیبتی به او برسد، همچون چوب خشک می‌شکند».

۵. و صبر کن و صبر تو جز به [توفیق] خدا نیست و بر آنان اندوه مخور و از آنچه نیرنگ می‌کنند دل تنگ مدار.

۴. آرامش

مقصود از آرامش، مدیریت شرایط فیزیولوژیکی بدن در شرایط بحرانی و کنترل اضطراب در چهره و رخسار است که از مفاهیمی مانند سکینه و اطمینان گرفته شده و در مقابل آن مفاهیمی مانند خوف، رعب و مفاهیم نزدیک به آن قرار دارد. هر چیزی که نگرانی و تشویش خاطر برای فرد نسبت به آینده ایجاد کند و موجب استرس در فرد گردد، در مقابل مفهوم آرامش قرار دارد. بر اساس پژوهش‌های روان‌شناختی پیامدهای بی‌تابی شدید شامل درد، هذیان، تنفس سطحی و کم عمق، کاهش جریان خون مغز، اختلال چرخه خواب و بیداری، اختلال در کنترل و حرکت اندام‌ها، ناتوانی در برقراری ارتباط، بی‌حرکتی و خشکی دهان می‌باشند (دی‌جانگ و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از: احمدی، ۱۴۰۲، ص ۵۱). در جدول (۵) چگونگی نتیجه‌گیری این مؤلفه از مضمون‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی نشان داده شده است.

جدول ۵: تلخیص و مقوله‌بندی مؤلفه آرامش با ذکر تعریف، مستندات و استدلال

مؤلفه	آرامش
تعریف و استدلال	اصل اول در معنای صبر حفظ نفس از اضطراب و جزع با آرامش و طمأنینه است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۶ ص ۱۸۲). آرامش یعنی عدم تشویش باطنی نسبت به وقوع امری ناگوار و یا نگرانی و ترس نسبت به از دست رفتن امری مطلوب (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۲۳۴).
مستندات لغوی، قرآنی و روایی	فَالْجَزَعُ ضِدُّ الصَّبْرِ: وهو قطع امتداد السكون وحالة الطمأنينة و الصبر (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۸۱)، والسَّكِينَةُ عند أهل التحقيق: هيئة جسمانية تنشأ من استقرار الأعضاء وطمأنيتها وثباتها (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۲۶۶-۳۶۷). «أَتَيْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع اَعُوذُ أَبْنَا لَهُ فَوَجَدْتُهُ عَلَى الْبَابِ فَإِذَا هُوَ مَهْتَمٌّ حَزِينٌ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ كَيْفَ الصَّبِيِّ فَقَالَ وَاللَّهِ إِنَّهُ لَمَّا بِهِ ثُمَّ دَخَلَ فَمَكَتْ سَاعَةً ثُمَّ خَرَجَ إِلَيْنَا وَقَدْ أَسْفَرَ وَجْهَهُ وَذَهَبَ التَّغْيِيرُ وَالْحُزْنُ قَالَ فَطَلَعْتُ أَنْ يَكُونَ قَدْ صَلَحَ الصَّبِيُّ فَقُلْتُ كَيْفَ الصَّبِيِّ جُعِلْتُ فِدَاكَ فَقَالَ وَقَدْ مَضَى لِسَبِيلِهِ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ لَقَدْ كُنْتُ وَهُوَ حَى مَهْتَمًّا حَزِينًا وَقَدْ رَأَيْتُ خَالِكَ السَّاعَةَ وَقَدْ مَاتَ غَيْرَ تِلْكَ الْحَالِ فَكَيْفَ هَذَا فَقَالَ إِنَّا أَهْلُ الْبَيْتِ إِنَّمَا نَجْزِعُ قَبْلَ الْمَصِيبَةِ فَإِذَا وَقَعَ أَمْرُ اللَّهِ رَضِينَا بِقَضَائِهِ وَسَلَمْنَا لِأَمْرِهِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۸).

۱ روای می‌گوید محضر امام صادق علیه السلام برای ملاقات فرزندش رسیدیم، ایشان درب خانه بود و چهره‌ای غمگین و حزین داشت. گفتم فدایتان شوم حال فرزندتان چگونه است؟ حضرت فرمودند: بر همان حال قبل است؛ سپس داخل منزل شدند و مدتی نیامدند. پس از مدتی به سراغ ما آمدند درحالی‌که چهره ایشان باز شده و اثری از غم در چهره‌شان نبود. گمان کردیم فرزندشان شفا یافته‌اند. پرسیدم اکنون حال فرزندتان چگونه است؟ فرمودند از دنیا رفت. پرسیدم فدایتان شوم آنگاه که فرزند زنده بود، شما مغموم و حزین بودید و اکنون که از دنیا رفته است بر حال سابق نیستید، این چگونه ممکن است؟ حضرت فرمودند ما اهل‌بیتی هستیم که قبل از مصیبت جزع می‌کنیم، ولی وقتی تقدیری رقم خورد به آن تقدیر راضی هستیم و تسلیم امر خدای متعال می‌شویم.

۵. رضایت

از جمله مفاهیمی که از مجموع آیات و روایات خانواده تاب‌آوری برداشت می‌شود، این است که زمانی فرد می‌تواند در برابر مصیبت‌ها تاب‌آور باشد که نسبت به اتفاقی که برای او رقم خورده شاکی نباشد، بلکه به تقدیر خود بر اساس رضایت داشته باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷-۲۸). مفسرین در توضیح معنای نفس مطمئنه نوشته‌اند:

آرامش نفس در نزد پروردگار، لازمه‌اش رضایت آن به قضا و قدر تکوینی یا حکم تشریعی است که پیشامدی وی را ناخشنود نمی‌سازد و گزند بلا او را خوار نمی‌سازد، اگر بنده از پرودگارش راضی باشد، پروردگار هم از او راضی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۷۸).

جدول (۶) نشانگر چگونگی نتیجه‌گیری این مؤلفه از مضمون‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی است.

جدول ۶: تلخیص و مقوله‌بندی مؤلفه رضایت با ذکر تعریف، مستندات و استدلال

مؤلفه	رضایت
تعریف و استدلال	رضایت ضد سخط و ترک اعتراض و ناخشنودی است (نراقی، ۱۳۸۰). رضایت یعنی خشنودی انسان از کلیت و تمام ابعاد زندگی یا حتی یک بعد آن، خواه آنچه برایش مقدر شده با خواسته شخص موافق باشد یا نه (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۱۵۲). رضایت همان نظام ارزیابی فرد است که مبتنی بر خبرباوری و مؤلفه‌ای شناختی است (پسندیده، گلزاری و براتی، ۱۳۹۱).
مستندات لغوی، قرآنی و روایی	«قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ» ^۱ (صافات: ۱۰۲)؛ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «الصَّبْرُ وَالرَّضَا عَنْ اللَّهِ رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ، وَمَنْ صَبَرَ وَرَضِيَ عَنِ اللَّهِ فِيمَا قَضَىٰ عَلَيْهِ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ، لَمْ يَقْضِ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - لَهُ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ إِلَّا مَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ» ^۲ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۱۵۵)؛ عن الصادق عليه السلام: «إِنَّا أَهْلُ بَيْتٍ إِنَّمَا نَجْزِعُ قَبْلَ الْمُصِيبَةِ، فَإِذَا وَقَعَ أَمْرٌ اللَّهُ رَضِينَا بِقَضَائِهِ، وَسَلَّمْنَا لِأَمْرِهِ» ^۳ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۸)؛ عن علي عليه السلام: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي الدُّنْيَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ... نَزَلَتْ مِنْهُمْ أَنْفُسُهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّذِي نَزَلَتْ فِي الرِّخَاءِ رِضًا بِالْقَضَاءِ لَوْ لَا الْأَجَالُ الَّتِي كَتَبَ اللَّهُ لَهُمْ» ^۴ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۵۹).

۱. ای نفس مطمئنه، به‌سوی پروردگارت برگرد؛ درحالی‌که تو از او خشنودی و او از تو خشنود.

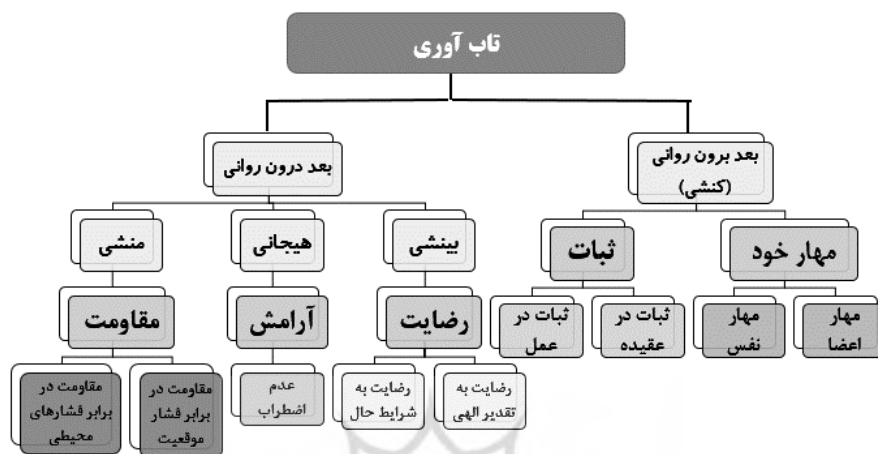
۲. ابراهیم (به فرزندش اسماعیل) گفت: ای فرزند عزیزم، من در عالم خواب چنین می‌بینم که تو را قربانی (راه خدا) می‌کنم، در این واقعه تو را چه نظری است؟ جواب داد: ای پدر، هرچه مأموری انجام ده که ان‌شاءالله مرا شکیبا خواهی یافت.

۳. صبر و رضایت در رأس اطاعت خداوند هستند، کسی که صبر کند و به آنچه بر او مقدر شده است رضایت داشته باشد، چه خوشایند او باشد و چه نباشد، قضای الهی برای او جز خیر برای او نخواهد بود.

۴. ما خاندانی هستیم که قبل از مصیبت جزع می‌کنیم، ولی وقتی قضای الهی اتفاق افتاد، رضایت داده و تسلیم می‌شویم.

۵. متقین در دنیا اهل فضائل هستند، از آنها در حالت سختی و بلا همان عملی صادر می‌شود که در حالت آسایش بوده است؛ درحالی‌که به آنجا خدا برایشان نوشته و تقدیر کرده است، رضایت دارند.

با توجه به یافته‌های جداول بالا که به تأیید کارشناسان رسیده و گزارش آن در جدول (۱) ارائه گردید، می‌توان مؤلفه‌های هسته‌ای (ساختاری) تاب‌آوری بر اساس آیات و روایات را به شکل ذیل ترسیم نمود.



نمودار ۱: مؤلفه‌های هسته‌ای تاب‌آوری

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تاب‌آوری بر اساس منابع اسلامی از پنج مؤلفه هسته‌ای شامل «مهار خود»، «ثبات»، «رضایت»، «آرامش» و «مقاومت» تشکیل شده است.

نخستین مؤلفه هسته‌ای تاب‌آوری، مهار خود است. در لغت صبر را به نگهداری نفس از بی‌تابی، زبان نگشودن به شکایت و نگرانی اعضا و جوارح از اضطراب و نگرانی معنا کرده‌اند (زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۴۴۲؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۳۷۱؛ دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۴۳۸). محور اصلی مفهوم خودمهارگری، توانایی شخص در بی‌اعتنایی به کشش‌های درونی یا تغییر آنها و نیز متوقف نمودن تمایلات نامطلوب همچون وسوسه‌ها و پرهیز از عمل نمودن بر اساس آنها می‌باشد (تانگنی^۱ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۲۷۴). افراد به هنگام اعمال خودمهارگری، تمایلات خویش را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که مستلزم متوقف نمودن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت‌تر می‌باشد (براین، ۲۰۰۹، به نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۲، ص ۱۵۲).

بر اساس پژوهش رفیعی‌هنر (۱۳۹۷) خودمهارگری توانمندی مبتنی بر عقل بوده و صبر تداوم مهارگری در سختی‌ها و دشواری‌هاست. این مهار در دو حوزه نفس و عمل پدیدار می‌شود. منظور از مهار

1. Tangney, J. P.

در مقام نفس، مدیریت تکانه‌ها، افکار و کشش‌های درونی برای تردید در عقاید، شک و دودلی نسبت به ترک عمل و وسوسه‌های مبتنی بر بروز هیجانات منفی و رفتارهای هیجانی است. منظور از مهار در مقام عمل این است که در راستای کنترل افکار و امیال نفسانی، رفتارها و هیجانات را نیز کنترل و به سمت امور پایدار و همسو با اهداف متعالی و نیکی‌ها جهت‌دهی می‌کند. برای نمونه، اجتناب از شکایت از خدا (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۲۴۱)، مدیریت کلام و فاجعه‌سازی نکردن (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۱۷؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۶۴)، پرهیز از پرخاش به دیگران در گرفتاری‌ها و سختی‌ها (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۱۸)، مدیریت رفتارهای خود آسیب‌رسان مانند زدن خود، کندن مو، خراشیدن صورت (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۴) و فریاد بلند و گوش‌خراش سر ندادن (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۴) گوشه‌ای از مهارهای رفتاری است که در موضوع تاب‌آوری به آن اشاره شده است.

می‌توان گفت مهارگری در موضوع تاب‌آوری می‌تواند محصول شوق و خوف و مدیریت دلبستگی به دنیا باشد. شوق به‌دست آوردن رضایت خداوند و پاداش و ترس از دست دادن اجر و افتادن به آتش جهنم و دل نبستن به مال دنیا که می‌داند فانی و موقت است؛ از این رو امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

صبر بر چهار رکن استوار است: بر اشتیاق، ترس، زهد و مراقبه؛ پس کسی که شوق به بهشت داشته باشد، از شهوات دست می‌کشد، کسی که از آتش بترسد از محرمات دوری جوید، کسی که دلبستگی به دنیا نداشته باشد، مصیبت‌ها بر او آسان و کسی که مراقب مرگ باشد، به کارهای خیر رو می‌آورد^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۰).

تا جایی که محقق در نظریات تاب‌آوری در روان‌شناسی بررسی کرده است، به مهار در نفس و متعلقات آن اشاره نشده است. در مورد مهار در عمل همان‌طور که در منابع اسلامی تبیین شد، این مهار به سمت امور پایدار و نیکی‌ها جهت‌دهی می‌شود که در مدل‌های روان‌شناختی تاب‌آوری به بازداري و واداري رفتار در راستای اهداف متعالی و امور پایدار پرداخته نشده است.

دومین مؤلفه شناسایی‌شده، رضایت است. رضایت نیز مانند مهار از مؤلفه‌های اسلامی بوده که در منابع روان‌شناختی به آن اشاره نشده است. اگرچه از تاب‌آوری به‌عنوان قدرت سازگرای با شرایط موجود یاد شده است (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۲۰)، اما در منابع اسلامی منظور از رضایت، یک توانمندی شناختی ناشی از تقدیرگرایی و خوش‌بینی است. فرد تاب‌آور بر اساس منابع اسلامی، از آن جهت که بنده خداست، نسبت به چیزی که برای او رخ داده است، لب به شکایت باز نمی‌کند؛ چراکه می‌داند آنچه برای او رقم خورده است، اول خواست خدا بوده است (حدید: ۲۲ و ۲۳؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۳۹۹)؛

۱. «فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى الشَّوْقِ وَالْإِشْفَاقِ وَالزَّهْدِ وَالتَّرَقُّبِ فَمَنْ أَشْتَاقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنْ الشَّهَوَاتِ وَمَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنْ الْمُحَرَّمَاتِ وَمَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمَصِيبَاتُ وَمَنْ رَاقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَى الْخَيْرَاتِ»

دوم خیر او در آن بوده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۵۵)؛ و سوم اینکه ممکن است امتحان او باشد (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۹۵)؛ لذا تاب‌آوری را وظیفه خود دانسته (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۸۵) و به شرایطی که برایش رقم خورده است رضایت می‌دهد و این رضایت به معنی عمل و چاره‌اندیشی او نیست، بلکه به معنای مهار خود و بی‌تابی نکردن است.

سومین مؤلفه تاب‌آوری، آرامش می‌باشد. آرامش در برابر مفاهیمی همچون اضطراب و ترس و خوف قرار دارد. پس از آنکه فرد توانست هیجانات و رفتار خود را مهار کند و پذیرفت آنچه اتفاق افتاده تقدیر او بوده و به آن رضایت داد، به آرامش می‌رسد. در مقابل مفهوم آرامش، مفهوم اضطراب قرار دارد. بر اساس مدل اضطراب اسلامی (جعفری، ۱۴۰۰، ص ۱۳۲)، مؤلفه شناختی اضطراب؛ یعنی انتظار نسبت به وقوع رویدادی ناخوشایند سبب به وجود آمدن مؤلفه هیجانی آن، یعنی احساس عدم ایمنی، نگرانی و تشویش خاطر شده و این مؤلفه سبب به وجود آمدن دو مؤلفه دیگر، یعنی مؤلفه بدنی (تجلیات بدنی) و مؤلفه رفتاری (اجتناب یا مقابله) می‌شود؛ یعنی فردی که انتظار دارد و احتمال می‌دهد که خطری متوجه او خواهد شد و یا به خاطر از دست دادن چیزی دچار تشویش خاطر شده است، این انتظار و احتمال احساس امنیت روانی وی را سلب خواهد کرد و او را دچار نگرانی و تشویش خاطر خواهد نمود که در اثر آن تجلیات بدنی اضطراب بروز خواهد کرد. حال چنین فردی که در انتظار رسیدن خطر یا ضرر یا در فکر از دست دادن چیزی در گذشته است و در نتیجه نگران و پریشان شده است، جهت مواجهه نشدن با این ضرر دست به اجتناب و دوری از عامل خطر خواهد زد و یا جهت مقابله و غلبه بر خطر به اقداماتی مناسب روی خواهد آورد.

بر اساس آیات و روایات می‌توان نتیجه گرفت که آرامش فرد تاب‌آور محصول امیدواری اوست؛ امید او به گشایش، رفع مشکل، پیروزی و موفقیت و داشتن این باور که گشایش و فرج حتمی است (انشرح: ۶-۵؛ شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۶؛ احمدی، ۱۳۹۹). در منابع روان‌شناختی نیز، تاب‌آوری به‌عنوان آرامش و ظرفیت برای مواجهه کارآمد با استرس و فشار، کنار آمدن با چالش‌های روزمره، برگشتن از ناامیدی، اشتباه‌ها، ضربه روانی و شرایط ناگوار تعریف شده است (بروکس^۱، ۲۰۰۹، به نقل از: علیزاده، ۱۳۹۵، ص ۴).

چهارمین مؤلفه شناسایی‌شده تاب‌آوری در منابع اسلامی، مقاومت است. از مقاومت در منابع روان‌شناختی به‌عنوان انعطاف و تحمل‌پذیری یاد می‌شود. منظور از مقاومت در تاب‌آوری؛ یعنی سازگاری موفقیت‌آمیز در شرایط تهدیدکننده (ماستن^۲، ۲۰۰۷)، انعطاف‌پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی، توانایی

1. Brooks
2. Masten, A. S.

سازگاری مناسب در زمان استرس و تهدید (مندل^۱ و همکاران، ۲۰۰۶)، توانایی رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زا (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۲۰؛ گلدستین و بروکز، ۲۰۰۵).

این مؤلفه در منابع اسلامی نیز مورد توجه است و منظور از آن، یعنی شکستن در برابر حوادث و فشارهایی که آن موقعیت ایجاد می‌کند. مهم‌ترین عنصر در مفهوم مقاومت، پذیرش است. در شرایط بحران شدت استرس از تحمل و ظرفیت بسیاری از افراد فراتر است. این افراد تمایل دارند که شرایط و فقدان را انکار کرده و هیجانات خود را سرکوب کنند (گرینبرگ، ۲۰۱۲). هرچه زودتر شرایط بحران و مصیبت پذیرش شود، می‌تواند زودتر منجر به اقدام مؤثر شده و از آسیب‌های بعدی جلوگیری شود. تاب‌آوری با پذیرش واقعیت آغاز می‌شود. این مستلزم توانایی فرد برای مقابله با شرایط نامطلوب، مصیبت و تحمل رنج بدون سرزنش خود یا دیگران است (احمدی، ۱۴۰۲، ص ۵۶).

پنجمین مؤلفه هسته‌ای تاب‌آوری، ثبات است. بر اساس آنچه لغت‌شناسان بیان می‌دارند معنای اصلی ثبات، دوام است (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۹۵)، و به کسی که بر کاری یا صفتی مداومت داشته باشد، باثبات گویند (طوسی، بی‌تا، ج ۵، ص ۱۵۴)، و این می‌تواند حتی در سخن و رأی و اندیشه باشد که از این جهت می‌گویند فلان شخص، سخنش باثبات است، یا ثابت نفس است، یا دارای حکم ثابت است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۵).

پیامبر اکرم ﷺ در ضمن حدیثی به بیان آثار مداومت بر عمل خیر می‌پردازند که عمده این نشانگان اشاره به پرهیز از معصیت خداوند، فرمان‌برداری از او، کمال عقل و سخن حق دارد. ایشان می‌فرمایند:

آنچه از مداومت بر کار نیک برمی‌خیزد، عبارت است از: ترک زشتی‌ها، دور شدن از سبک‌سری، دوری از گناه، پیدا کردن یقین، عشق به رهایی و رستگاری، فرمان بردن از خدای بخشنده، بزرگداشت برهان و حجت‌های الهی، کناره‌گیری از شیطان، پذیرش عدل و گفتار حق (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ج ۸، ص ۱۵۵).

بر اساس یافته‌ها، فردی که دچار بحران شود، ممکن است هم در عمل و انگیزه دچار تزلزل گردد و دچار ضعف و سستی شود و در نهایت عملش را رها کند که این مورد از پیامدهای افسردگی است (روشن چسلی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ و هم در عقیده دچار تردید شود و از عقاید سابق خود برگردد (فجر: ۱۵-۱۶؛ معارج: ۱۹-۲۱؛ کلینی، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۱۹۶).

در منابع روان‌شناختی از تاب‌آوری به‌عنوان ظرفیت برگشت سریع و موفقیت‌آمیز به حالت قبلی پس از بروز ضایعه‌های روانی (هامفگیر، ۲۰۰۱، به نقل از: عزیزاده، ۱۳۹۵)، توانایی بازگشت به حالت قبل

1. Mandel, J.
2. Goldstein, S. & Brooks, R. B.
3. Greenberg, L. S.
4. Hamphgreys

(بونانو،^۱ ۲۰۰۴) و ظرفیت بازگشت به عقب پس از یک بحران یا فاجعه (استامپ،^۲ ۲۰۱۳) یاد شده است که می‌توان آن را نزدیک‌ترین معنا به مؤلفه ثابت در منابع روان‌شناختی دانست.

منابع

قرآن کریم.

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). *تحف العقول*. قم: جامعه مدرسین.
- احمدی، خدابخش (۱۳۹۹). آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴ (۲۷)، ۱۸۷-۱۶۳.
- احمدی، خدابخش (۱۴۰۲). کنترل بی‌تابی در شرایط بحرانی: روشی برای رشد صبر. *تربیت اسلامی*، ۱۸ (۴۴)، ۴۷-۶۹.
- بخشی‌زاده، شهرزاد؛ افروز، غلامعلی؛ به‌پژوه، احمد؛ غباری بناب، باقر و شکوهی یکتا، محسن (۱۳۹۵). تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی برای تعیین اثربخشی بر رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری معنوی در مادران دارای کودک آهسته‌گام. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۷ (۲۰)، ۱۱۰-۶۰.
- بیات، علی (۱۳۹۹). تدوین مدل مفهومی خرد و فرایند خردورزی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- بیات، علی و صفری، حجت‌الله (۱۴۰۱). نقش زهد در کوچک‌سازی تنیدگی حاصل از سختی‌ها بر اساس آیات و روایات. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۸ (۱۶)، ۸۶-۶۰.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). *الگوی اسلامی شادکامی*. قم: دار الحدیث.
- پسندیده، عباس (۱۴۰۲). *رضایت از زندگی*. قم: دار الحدیث.
- پسندیده، عباس؛ گلزاری، محمود و براتی سده، فرید (۱۳۹۱). پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام. *روان‌شناسی و دین*، ۵ (۴)، ۸۵-۱۰۴.
- پورافضل، فرزانه؛ سیدفاطمی، نعیمة؛ اینالو، مهرنوش و حقانی، حمیده (۱۳۹۲). بررسی همبستگی استرس درک‌شده با تاب‌آوری در دانشجویان کارشناسی پرستاری. *دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)*، ۱۹ (۱)، ۴۱-۵۲.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۶). جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. *پژوهش در پزشکی*، ۳۱ (۴)، ۳۴۰-۳۵۰.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۸). *درمان چندبعدی معنوی: یک رویکرد خداسو برای مشاوره و روان‌درمانگری*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جعفری، صادق (۱۴۰۰). *مدل مفهومی اضطراب بر اساس منابع اسلامی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۵). *الگوی چندبعدی مقابله دینی با تکیه بر آموزه‌های مهار خشم*. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۲ (۲)، ۱۳۳-۱۵۷.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- خطیب، سیدمهدی؛ شجاعی، محمدصادق؛ آذربایجانی، مسعود و پسندیده، عباس (۱۳۹۹). *الگوی زمانمند مقابله دینی در حوزه روابط با تکیه بر مفاهیم بخشایش، سپاسگزاری و امید*. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۴ (۲)، ۵۸-۷۳.
- خطیب، سیدمهدی؛ آذربایجانی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۴۰۱). تدوین الگوی مقابله دینی با استرس بر اساس قرآن کریم: نظریه داده‌بنیاد. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۶ (۱)، ۴۶-۷۵.

1. Bonanno, G. A.
2. Stumpp, E. M.

- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت‌نامه. تهران: دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). مفردات ألفاظ القرآن. بیروت: دار القلم.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۲). اسلام، اخلاق و خودمهارگری روان‌شناختی. اخلاق و حیانی، (۳)۱، ۱۴۷-۱۷۱.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۷). الگوی درمانی خود - نظم‌جویی برای افسردگی بر اساس منابع اسلامی: تدوین مدل مفهومی و طرح‌نمای درمان و مطالعه امکان‌سنجی و پیامدهای اولیه آن. پایان‌نامه دکتري روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رفیعی‌هنر، حمید؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۳). تبیین سازه خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی. روان‌شناسی و دین، (۳)۷، ۲۶-۵.
- روشن چسلی، رسول؛ عباسی، لیلی؛ نرگسی، فریده؛ ایزدی، فاطمه؛ حامدی، وجیهه؛ مصطفوی، سعیده و عابدی، میلاد. (۱۳۹۷). آسیب‌شناسی روانی بر مبنای DSM-5. تهران: ابن‌سینا.
- زبیدی، محمد مرتضی (۱۴۱۴ق). تاج العروس من جواهر القاموس. بیروت: دار الفکر.
- سرمد، زهره؛ بازگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۹۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگه.
- سیدمحمودی، سیدجواد؛ رحیمی، چنگیز و محمدی، نوراله (۱۳۹۰). عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد مواجه‌شده با ضربه روانی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، (۱)۱، ۱۴-۵.
- شجاعی، محمدصادق؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ عسگری، علی؛ غروی‌راد، سیدمحمد و پسندیده، عباس (۱۳۹۳). کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، (۱۵)۸، ۳۸-۷.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق). نهج البلاغه. تصحیح: صبحی صالح. قم: هجرت.
- صفری، حجت‌اله؛ میردیکوندی، رحیم و عباسی، مهدی (۱۴۰۰). مؤلفه‌های ساختاری ثبات قدم بر اساس منابع اسلامی، تدوین یک مدل مفهومی. روان‌شناسی و دین، (۱)۱۴، ۱۹-۳۶.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). ترجمه المیزان فی تفسیر القرآن. سیدمحمدباقر موسوی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- طباطبایی، سیدمحمدکاظم (۱۳۹۳). منطق فهم حدیث. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). مجمع البحرین. تهران: مرتضوی.
- طلوسی، محمد بن حسن (بی‌تا). التبیان فی تفسیر القرآن. تحقیق: احمد قصیر عاملی. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- عباسی، مهدی؛ نارویی نصرتی، رحیم؛ جان‌بزرگی، مسعود و قریشی، سیدکامران (۱۳۹۷). مؤلفه‌های لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی: تدوین یک مدل مفهومی. پژوهش‌نامه سبک زندگی، ۷، ۱۶۱-۱۲۷.
- علیزاده، حمید (۱۳۹۵). تاب‌آوری روان‌شناختی (بهبود رسانی روانی و اختلال‌های رفتاری). تهران: ارسباران.
- فتحی آشتیانی، علی؛ محمدی، بهاره و فتحی آشتیانی، مینا (۱۳۹۵). آزمون‌های روان‌شناختی. تهران: بعثت.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). الکافی. تصحیح: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۵). میزان الحکمه. قم: دار الحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور (۱۳۹۱). جامع الاحادیث نسخه ۳/۵.
- مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور (۱۳۸۹). جامع التفسیر نسخه ۳.
- مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور (۱۳۹۴). نرم‌افزار جامع اخلاق اسلامی.
- مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۸۸). خودکارآمدی ادراک‌شده و راهبردهای مقابله‌ای در موقعیت‌های استرس‌زا. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، (۵۱)۴، ۴۰۵-۴۱۵.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- نراقی، احمد (۱۳۹۴). معراج السعاده. قم: پیام مقدس.

- نراقی، محمد مهدی (۱۳۸۰). *جامع السعادات*. قم: هجرت.
- نصیرزاده، راضیه و رسول‌زاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای مذهبی با راهبردهای مقابله با تنیدگی در دانشجویان. *افق دانش*، ۱۵ (۲)، ۳۶-۴۵.
- نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷). بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن. *روان‌شناسی و دین*، ۱ (۴)، ۱۴۳-۱۶۸.
- Ahern, N. R. & Norris, A. E. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *J Pediatr Nurs*, 26(6), 530-40.
- Allister, M. c., & Kinnon, M. c. (2009). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurses Education Today*, 29, 371-379.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*, Fifth Edition. Washington, D. C: American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association (2020). Retrived From World Wide Web, in 4 Jan,: <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.
- Babbie, E. (2011). *The Basic of Social Research*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Eraydin, Ayda, & Tasan-Kok, Tuna (2012). Resilience thinking in urban planning (Vol. 106): Springer Science & Business Media. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5476-8_2
- Fangauf, S. V. (2014). Spirituality and Resilience: New Insights Into Their Relation With Life Satisfaction and Depression. Maastricht University, Maastricht, The Netherlands. *The Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, 3, 135-150.
- Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T. & Rockstrom, J. (2010). Resilience thinking: integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and Society*, 15, 1-20. Retrieved from: <http://www.treeseearch.fs.fed.us/pubs/42598>
- Goldstein, S., Brooks, R. B. (2005). Why study resilience. In Goldstein, S., & Brooks, R. B., *Handbook of Resilience in Children*, (p. 49-64), NewYork: Contemporary Books.
- Greenberg, L. S. (2012). Emotions, the great captains of our lives: their role in the process of change in psychotherapy. *Am Psychol*, 67, 697-707, Doi: 10.1037/a0029858.
- Joseph, Stephen (2015). *Positive Psychology in Practice*, Hoboken, NJ: Wiley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becher, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-56.
- Lopez, S. J. (Ed.). (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. New York: NY:Wiley-Blackwell.
- Mandel, J., Mullett, E., Brown, J., Cloitre, M. (2006). *Cultivating Resiliency: A Guide for Parents and School Personnel*. New York: New York University Institute of Trauma and Stress.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Stumpp, E.-M. (2013). New in town? On resilience and "Resilient Cities. *Cities*, 32, 164-166.
- Tangney, J. P, Baumeister, R.f, Boone, A.L, (2007). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. F. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the afternath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125