

## مدل مفهومی تاب‌آوری دینی بر اساس آموزه‌های اسلامی: نظریه داده‌بنیاد

مهدی داداشی<sup>۱</sup>، علینقی لزگی<sup>۲</sup>، سید مهدی خطیب<sup>۳</sup>

### چکیده

تاب‌آوری واکنش مقابله‌ای سازگارانه در برابر عوامل تنیدگی‌زا است که رهاورد آن افزایش سطح بهباشی در افراد است. پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری دینی بر اساس آموزه‌های اسلامی طراحی شده است. روش پژوهش حاضر کیفی به شیوه نظریه داده‌بنیاد بود. منبع اصلی پژوهش قرآن کریم و احادیث اسلامی بود. نمونه پژوهش شامل گزاره‌های دینی توصیفی و تبیینی مرتبط با حوزه معنایی تاب‌آوری بود که به شکل هدفمند انتخاب شد. نمونه پژوهش به واسطه سه دسته ابزار گردآوری شد: کتاب شامل قرآن کریم و کتاب‌های حدیثی معتبر؛ نرم‌افزار شامل نرم‌افزارهای جامع التفاسیر، جامع الاحادیث و کتابخانه جامع احادیث شیعه و اهل سنت؛ و وبگاه شامل پایگاه‌های معتبر علمی در حوزه تاب‌آوری. پس از استخراج داده‌های مرتبط با تاب‌آوری دینی از آموزه‌های اسلامی، در فرایند تحلیل داده‌ها از طریق کدگذاری، ۹۵۰ «کد باز»، ۵۳ «مفهوم»، ۲۰ «مقوله» و ۵ «بُعد» استخراج و در نهایت، ابعاد پنج‌گانه در قالب ۱ الگو صورت‌بندی شد. یافته‌های پژوهش نشان داد الگوی تاب‌آوری الگویی فرایندی است که بر پنج بُعد: موقعیت‌های تاب‌آوری، عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری، مؤلفه‌های تاب‌آوری، راهکارهای تاب‌آوری و پیامدهای تاب‌آوری استوار است. اعتبار محتوای نتایج به‌دست آمده با معیارهای اعتماد‌پذیری، انتقال‌پذیری، تأییدپذیری و اتکاپذیری، بررسی و تأیید شد. این یافته‌ها بستر مناسبی برای تدوین پرسش‌نامه و طراحی مداخله درمانی آن فراهم کرده است.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری، تاب‌آوری دینی، تاب‌آوری اسلامی، آموزه‌های اسلامی، مدل

مفهومی، نظریه داده‌بنیاد.

۱. استادیار، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران.
۲. استادیار، دانشکده معارف و الهیات، دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی اسلامی، پژوهشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران. (نویسنده مسئول):  
(mahdikhatib@yahoo.com)

(دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۷ - پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰)

### **the Conceptual model of resilience based on Islamic teachings: a Grounded Theory**

Mehdi Dadashi<sup>1</sup>  
Ali Naghi Lezgi<sup>2</sup>  
Seyed Mehdi Khatibi<sup>3</sup>

Resilience is an adaptive coping response against stressful factors, the result of which is an increase in the level of people's well-being. The current research was designed with the aim of developing a conceptual model of religious resilience based on Islamic teachings. The method of the current research is qualitative in the way of Grounded Theory. The main source of research was the Holy Quran and Islamic hadiths. The research sample included descriptive and explanatory religious propositions related to the semantic domain of resilience, which were selected purposefully. The research sample was collected through three categories of tools: books including the Holy Quran and authentic hadith books; the software includes Jame al-Tafaseer, Jame al-Ahadith, and the comprehensive library of Shia and Sunni hadiths; and the website includes reliable scientific databases in the field of resilience. After extracting data related to religious resilience from Islamic teachings, in the process of data analysis through coding, 950 "open codes", 53 "concepts", 20 "categories" and 5 "dimensions" were extracted and finally, five dimensions in the form of 1 model, was formulated. The findings of the research showed that the model of resilience is a model of a process that has five dimensions; the situations of resilience, the underlying factors of resilience, the components of resilience, the solutions of resilience, and the consequences of resilience. The validity of the content of the obtained results was checked and confirmed with the criteria of Credibility, transferability, Conformability, and Dependability.

**Keywords:** resilience؛ religious resilience؛ Islamic teachings؛ conceptual model؛ Grounded Theory

## مقدمه

انسان‌ها هنگام مواجهه با عامل تنیدگی‌زا مانند فقدان یا بیماری، یکی از واکنش‌های سه‌گانه روان‌شناختی شامل تسلیم<sup>۱</sup>، تاب‌آوری<sup>۲</sup> و رشد پس‌آسیبی<sup>۳</sup> را از خود نشان می‌دهند. باور عمومی آن است که افراد پس از تسلیم شدن در برابر عامل تنیدگی‌زا، به شدت دچار تنیدگی می‌شوند، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد تنها ۵ تا ۳۵ درصد افراد تسلیم عامل تنیدگی‌زا می‌شوند (کنگس، هنری و برایانت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ کوردوا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). در چنین وضعیتی، روانشناسان مثبت‌نگر در پی پاسخ به این سؤال برآمدند که برای ۶۵ تا ۹۵ درصد باقی‌مانده چه روی می‌دهد (بونویل و توناریو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). در پاسخ به این پرسش، فرضیه‌هایی مختلفی مطرح شده، اما یکی از این فرضیه‌ها وجود پدیده‌ای با نام «تاب‌آوری» است.

تاب‌آوری روان‌شناختی به توانایی بازگشت از تجربه‌های هیجانی منفی و سازگاری انعطاف‌پذیر با خواسته‌های در حال تغییر تجربه‌های استرس‌زا توصیف شده است (توگید و فردریکسن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴: ۱۱۶۹) و به مقابله و انطباق اثربخش فرد هنگامی که با فقدان، سختی یا ناملایمات روبرو است، اشاره دارد (لازاروس، ۱۹۹۳). فلچر و سرکار<sup>۸</sup> (۲۰۱۳) با مرور ادبیات تاب‌آوری، آن را «سازگاری مثبت با شرایط نامناسب» دانستند. این مفهوم در سال‌های اخیر تطور و تکامل یافته و از بازگشت به سطح کارکرد اولیه به سمت تداوم در فقدان آشفتگی مفهوم‌سازی شده و در نهایت به سوی بازسازی مثبت شرایط تجربه‌شده پیش رفته است (خطیب، آذربایجانی، پسندیده، جان‌بزرگی، و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۴۰۰). از آنجا که پژوهشگران تاب‌آوری را توانایی غلبه بر مشکلات زندگی و قوی‌تر شدن فرد در نتیجه روبرو شدن با این مشکلات می‌دانستند، معتقد بودند افراد تاب‌آور

1. Succumbing
2. resilience
3. Posttraumatic growth
4. Kangas, M., Henry, J. L., & Bryant, R. A
5. Cordova, M. J
6. Boniwell, I. & Tunariu, A. D
7. Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L
8. Fletcher, D., & Sarkar, M

می‌توانند شرایط بهتری برای زندگی کردن فراهم آورند، مهارت‌های حل مسئله را گسترش دهند و در برابر اضطراب مقاوم‌تر عمل کنند (اگلن و اِروِل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

تاب‌آوری سازه‌ای روان‌شناختی است که با متغیرهای مثبتی همچون بهباشی روان‌شناختی<sup>۲</sup> (اسمیت و یانگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷)، رضایت از زندگی<sup>۴</sup> (کهن، فردریکسن، برون، مایکلز، کانوی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) امید<sup>۶</sup> (سلیک، ستین و توتکان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵) و خودمهارگری<sup>۸</sup> (کمبل<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴)، رابطه مثبت و با آسیب‌هایی همچون استرس<sup>۱۰</sup> (سیدهک، ستوانریانا، سومیا و چاندر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷)، اضطراب<sup>۱۲</sup> و افسردگی<sup>۱۳</sup> (پودل‌تنداکار و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۹)، افکار خودکشی<sup>۱۵</sup> (هریس، گودینگ، هدک و پیترز<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۹) و درد مزمن<sup>۱۷</sup> (انکای، اسلپین، هیماوان و فرنس<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۷) رابطه معکوس دارد.

یکی از دیدگاه‌هایی که مفهوم تاب‌آوری را به روشنی پردازش کرده دیدگاه دینی است. مطابق با این دیدگاه، تاب‌آوری نه فقط بازگشت به شرایط اولیه و تداوم بخشیدن به آن پس از تجربه موقعیت تنیدگی‌زا است، بلکه استفاده بهینه از شرایط پیشین و رشد دادن وضعیت موجود است. از این منظر و با بررسی متون قرآنی و حدیثی، «تاب‌آوری صرفاً به معنای توان بازگشت به سطح کارکرد اولیه (بهبود) نیست، بلکه علاوه بر آن، به معنای تداوم در فقدان آشفتگی (پایداری) و بازسازی مثبت شرایط تجربه‌شده (رشد) نیز هست» (خطیب، آذربایجانی، پسندیده، جان‌بزرگی و طباطبایی، ۱۴۰۱). تاب‌آوری موضوعی است که در آموزه‌های دینی در قالب مفاهیمی که هسته جوهری آن «تحمل تنیدگی» است

1. Ogelman, H. & Erol, A
2. Psychological well-being
3. Smith, G. D. & Yang, F
4. Life satisfaction
5. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L. Brown, S. L. Mikels, J. A. & Conway, A. M
6. Hope
7. Çelik, D. A., Çetin, F. & Tutkun, E
8. self-control
9. Campbell, K. N
10. Depression
11. Sidheek, K. F., Satyanarayana, V. A., Sowmya, H. R. & Chandra, P. S
12. Anxiety
13. Depression
14. Poudel-Tandukar, K., Chandler, G. E., Jacelon, C. S., Gautam, B., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D.
15. Suicidal thoughts
16. Harris, K., Gooding, P. Haddock, G. & Peters, S
17. chronic pain
18. Ankawi, B., Slepian, P. M., Himawan, L. K., & France, C. R.

(نحل: ۱۲۷؛ هود: ۱۱۲؛ انشراح: ۱ و سیدرضی، ۱۴۱۴) مفهوم‌سازی شده است. از آنجا که «بیتابی» یا به تعبیر آموزه‌های دینی، «جزع»، به عنوان شایع‌ترین واکنش انسان در برابر ناملايمات و بلايا<sup>۱</sup> (معارج: ۱۹ و ۲۰)، ساختار روانی انسان را نامتعادل می‌سازد، انسان تلاش می‌کند از بیتابی روی برگرداند و «تاب‌آوری» را که در نقطه مقابل جزع قرار دارد و در آموزه‌های اسلامی تحت عنوان «صبر» از آن یاد می‌شود<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۰/۱؛ صدوق، ۱۳۸۵: ۱۱۳؛ سیدرضی، ۱۴۱۴: ۵۰۲؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱/۷۵)، جایگزین سازد. تقابل مفهوم جزع به معنای بیتابی و صبر که نقطه مقابل جزع است، «تاب‌آوری» را در ادبیات دین مفهوم‌سازی می‌کند. سایر مفاهیم که متضمن معنای تحمل‌تیدگی است همچون شرح صدر، استقامت، ثبات قدم، تسلیم و مانند آن در ابعاد مختلف مفهوم تاب‌آوری شامل زمینه‌ها، مؤلفه‌ها و یا پیامدهای تاب‌آوری مفهوم‌سازی می‌شود و بخشی از ابعاد مدل مفهومی تاب‌آوری را تشکیل می‌دهد. اشارات فراوان آموزه‌های دینی به موضوع تاب‌آوری از اهمیت آن حکایت دارد.

مدل‌های مختلفی درصدد برآمده‌اند الگوی تاب‌آوری را از نگاه آموزه‌های دینی ارائه دهند. چمی، زارع بهرام‌آبادی، اصغرنژاد و شیروودی (۱۳۹۸) به تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی پرداختند و پنج مؤلفه اصلی، شامل خودآگاهی، ایمان، تقوا، صبر و امید، را شناسایی کردند. حبیب‌اللهی (۱۴۰۰) با بررسی عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات، نتیجه گرفت عوامل ایجادکننده تاب‌آوری شامل تلقین مثبت، حفظ آمادگی، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها، پذیرش شرایط غیر قابل تغییر، داشتن اهداف واقع‌بینانه و حرکت به سمت آن‌ها و اعتمادبه‌نفس، همگی در سنت اسلامی و در آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آن‌ها تأکید شده است. احمدی (۱۳۹۹) با طرح این سؤال که آیا صبر همان تاب‌آوری است، به مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی پرداخته و نتیجه گرفته که به لحاظ سازه‌های مفهومی، صبر شامل بازداري از خشم، بازداري از شهوات، شکیبایی، استقامت، انتظار و گشایش عقل است؛ در حالی که سازه‌های مفهومی تاب‌آوری شامل تحمل‌پذیری، انطباق، بازگشت، سازگاری، افزایش

۱. إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا.

۲. الْإِمَامُ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الصَّبْرُ وَضِدَّةُ الْجَزَعِ (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۰؛ صدوق، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۵۸۸)؛ الْإِمَامُ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ لَمْ يَنْجِهْ الصَّبْرَ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ (سیدرضی، ۱۴۱۴، ص ۱۸۹) الْإِمَامُ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: بِالصَّبْرِ يَنْاضِلُ الْحَدَثَانُ، الْجَزَعُ مِنْ أَنْوَاعِ الْجِرْمَانِ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۱).

ظرفیت و تغییر و بازسازی است. غلامی‌کیا، کرمی و گودرزی (۱۴۰۱) در مدل تاب‌آوری خانواده بر اساس میزان تمایز یافتگی خود و سلامت خانواده اصلی با نقش میانجی تنظیم هیجان نتیجه گرفتند تمایز یافتگی خود و سلامت خانواده از طریق تنظیم هیجانی بر تاب‌آوری خانواده مؤثر است؛ لذا با مدیریت تنظیم هیجانی می‌توان تأثیر آن‌ها را بر تاب‌آوری خانواده تنظیم کرد. میرزایی و باقری (۱۳۹۹) نیز به بررسی تاب‌آوری از دیدگاه روان‌شناسی پرداختند و نقش ایمان را در تاب‌آوری مشخص کردند.

با وجود غنای مفهومی تاب‌آوری در آموزه‌های دینی، این خلأ در پژوهش‌ها وجود دارد که برخی از این پژوهش‌ها تاب‌آوری را در ضمن الگوهای دیگر و صرفاً با بررسی برخی ابعاد آن ارائه داده‌اند (برای نمونه پسندیده، ۱۳۹۵؛ خطیب و همکاران، ۱۴۰۱) و برخی پژوهش‌ها صرفاً به مفهوم‌سازی اولیه با بررسی تطبیقی این مفهوم با برخی مفاهیم دینی از جمله صبر و حلم بسنده کرده‌اند (برای نمونه احمدی، ۱۳۹۹؛ حبیب‌اللهی، ۱۴۰۰؛ میرزایی و باقری، ۱۳۹۹). وجه تمایز این پژوهش آن است که مفهوم‌سازی تکامل یافته‌تری از سازه تاب‌آوری دینی نسبت به سایر پردازش‌های مفهومی ارائه می‌دهد. غنای مفهومی سازه تاب‌آوری و اثربخشی آن در کاهش آسیب‌های روانی از یک سو و فقدان مدل‌های مفهومی جامع‌نگر و روشمند مبتنی بر آموزه‌های اسلامی از سوی دیگر موجب شد این پژوهش با هدف تدوین مدل مفهومی تاب‌آوری دینی بر اساس آموزه‌های اسلامی انجام شود.

## روش

در این پژوهش، در جهت تحلیل نظام‌مند داده‌ها از روش «نظریه داده‌بنیاد»<sup>۱</sup> استفاده شده است. در این روش، تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس فرایند «کدگذاری»<sup>۲</sup>، شامل سه مرحله «کدگذاری باز»<sup>۳</sup>، «کدگذاری محوری»<sup>۴</sup> و «کدگذاری گزینشی»<sup>۵</sup> صورت می‌گیرد (چارمز، ۲۰۱۷). در این فرایند، سه عنصر اساسی «مفهوم»<sup>۶</sup>، «مقوله»<sup>۷</sup> و «بعد»<sup>۸</sup> پدیدار

1. Grounded Theory
2. Coding
3. Open Coding
4. Axial Coding
5. Selective Coding
6. Charmaz, K
7. Concept
8. Category
9. Dimension

می‌شود (کُربین و استراوس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵: ۲۲۲). در واقع چند «کُد» که اشاره به جنبه مشترک یک پدیده دارند، عنوان «مفهوم» به خود می‌گیرند و از ترکیب و کنار هم قرار گرفتن چند مفهوم، یک «مقوله» تشکیل می‌شود و وقتی مقولات اصلی در مرحله کدگذاری محوری به شیوه‌های گوناگون یا یکدیگر قیاس و در ارتباط قرار داده می‌شوند، مرحله تازه‌ای آغاز می‌شود و با بالاتر رفتن سطح داده‌ها، به سوی «بُعد» پیش می‌رود (اسپی‌زیالی و کارپنتر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷: ۱۴۵). در پژوهش حاضر، با مطالعه اسناد و شواهد (آیات قرآن کریم و احادیث اسلامی)، داده‌های مرتبط با موضوع پژوهش استخراج و کدگذاری اولیه انجام شد. سپس بر اساس برداشت تیم پژوهش، فرایند کدگذاری‌های باز، محوری و گزینشی انجام، و مفاهیم در قالب مقوله‌ها و مقوله‌ها در قالب ابعاد، دسته‌بندی و در نهایت، ابعاد در قالب الگوی مفهومی تاب‌آوری دینی صورت‌بندی شد.

منبع اصلی این پژوهش قرآن کریم و کتاب‌های حدیثی معتبر بود که عمدتاً تا قرن پنجم هجری نگارش یافته است. اعتبار متن قرآن با توجه به تواتر آن (بابائی، ۱۳۹۴: ۵۵؛ توفیقی، ۱۳۹۱: ۲۳۰) و اعتبار متون حدیثی، با اتخاذ رویکرد «وثوق صدوری» و با بررسی چهار محور؛ «سند»، «منبع»، «محتوا» و «قرینه» (طباطبایی، ۱۳۹۵ و ربانی بیرجندی، ۱۳۷۸: ۱۴۵)، احراز شده است. در بررسی سند روایات که اساسی‌ترین امر در اطمینان به صدور حدیث از معصوم است، از روش «اعتبارسنجی اسانید» (شبییری زنجانی، ۱۳۹۷)، در بررسی منبع روایات، از «معیار درجه‌بندی مصادر حدیثی» (طباطبایی، ۲۶۵) و در بررسی محتوا و قرائن روایات نیز از دانش «فقه الحدیث»، بهره گرفته شده و محتوا و قرائن در قالب «مفهوم‌شناسی» (مسعودی، ۱۳۹۶)، بررسی شده است. نمونه پژوهش شامل گزاره‌های توصیفی و تبیینی مرتبط با حوزه معنایی تاب‌آوری در منابع پیش‌گفته بود که به شکل هدفمند انتخاب شد. نمونه‌های پژوهش به واسطه سه دسته ابزار گردآوری شدند: (۱) کتاب شامل قرآن کریم و کتاب‌های حدیثی؛ (۲) نرم‌افزار: شامل نرم‌افزارهای جامع التفاسیر، جامع الاحادیث و کتابخانه جامع احادیث شیعه و اهل سنت؛ (۳) وبگاه: شامل پایگاه‌های معتبر علمی که محتوای کتاب‌های ذکر شده را دارا بودند.

به منظور بررسی میزان موثق بودن نتایج کیفی، از معیارهای «اعتمادپذیری»<sup>۳</sup>،

- 
1. Corbin, J & Strauss, A
  2. Speziale, H. S & Carpenter, D. R
  3. Credibility

«انتقال‌پذیری»<sup>۱</sup>، «تأیید‌پذیری»<sup>۲</sup> و «اتکاپذیری»<sup>۳</sup> استفاده شد (تدلی و تشکری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹: ۳۱). برای دستیابی به معیار «اتکاپذیری» داده‌ها و کمی‌سازی آن، دو شیوه «شاخص روایی محتوا»<sup>۵</sup> و «نسبت روایی محتوا»<sup>۶</sup> (پالیت، بک و اون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷) ملاک عمل قرار گرفت. در پژوهش حاضر، جهت بررسی «شاخص روایی محتوای الگوی مفهومی تاب‌آوری دینی»، از ۱۰ کارشناس خواسته شد مطابقت هر یافته با مستندات را از «۱ = مطابق نیست»، «۲ = نسبتاً مطابق است»، «۳ = مطابق است» تا «۴ = کاملاً مطابق است» مشخص کنند. با توجه به فرمول محاسبه شاخص روایی محتوا ( $CVI = n_{3\&4}/N$ ) حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص روایی محتوا برابر با ۰/۷۸ است (پالیت و بک، ۲۰۰۶). همچنین جهت بررسی «نسبت روایی محتوای الگوی مفهومی تاب‌آوری دینی»، از ۱۰ کارشناس اسلامی-روانشناسی خواسته شد هر یک از یافته‌ها را بر اساس مقیاس لیکرت سه‌درجه‌ای، یعنی «۱ = ضروری نیست»، «۲ = ضروری نیست ولی مفید است» و «۳ = ضروری است»، طبقه‌بندی کنند. با توجه به فرمول محاسبه نسبت روایی محتوا ( $CVR = \frac{\pi_e - N/2}{N/2}$ ) و تعداد کارشناسان این مرحله (۱۰ نفر)، حداقل مقدار شاخص روایی محتوای قابل قبول ۰/۶۲ و بیشتر است (استرینر، نورمن و کرنی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵).

### یافته‌ها

پس از استخراج داده‌های مرتبط با تاب‌آوری از متون اسلامی، فرایند تحلیل داده‌ها با «کدگذاری باز» (شناسایی مقوله‌ها و ابعاد)، آغاز و ۹۵۰ «کد باز» استخراج شد. سپس فرایند «کدگذاری محوری» (بررسی شرایط، راهبردها و پیامدها) و «کدگذاری گزینشی» (شکل دادن نظریه حول مقوله مرکزی) اجرا شد و کدهای باز در قالب ۵۳ «مفهوم» و مفاهیم در قالب ۲۰ «مقوله» و مقوله‌ها در قالب ۵ «بُعد» دسته‌بندی شده و در نهایت، ابعاد در قالب ۱ الگو صورت‌بندی شد.

برای درک بهتر فرایند کدگذاری و نحوه دستیابی به ابعاد الگو، مقوله «شجاعت» را که یکی از مقوله‌های بُعد «مؤلفه‌های تاب‌آوری دینی» است از مراحل اولیه کدگذاری تا

1. Transferability
2. Conformability
3. Dependability
4. Teddlie, C., & Tashakkori, A
5. Content Validity Index (CVI)
6. Content Validity Ratio (CVR)
7. Polit, D. F; Beck, C. T & Owen, S. V
8. Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J



مرحله دستیابی به ابعاد الگو، بررسی و واکاوی می‌کنیم. از آنجا که در فرایند استخراج داده‌ها، متون اسلامی مبنای پژوهش قرار گرفت، گزاره‌های دینی (آیات یا روایات) که دارای مضامین تاب‌آوری بودند «کدهای اولیه» را تشکیل دادند. بر این اساس، گزاره‌هایی مانند «صبر همان شجاعت است»<sup>۱</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴) به عنوان کد اولیه ما را به «مفهوم» «صبر معادل شجاعت» رساند. سپس رابطه میان کدهای استخراج‌شده بررسی شد و با غربالگری اولیه، موارد هم‌معنا که در یک حوزه معنایی بودند، کنار هم قرار گرفتند. برای نمونه، کد اولیه «شجاعت ساعتی صبر کردن است»<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱/۷۸) ما را به مفهوم «شجاعت متضمن صبر» رهنمون ساخت. با سرند کردن این مفاهیم، «شجاعت» به عنوان یک «مقوله» و جزء سازنده تاب‌آوری شناسایی شد؛ به همین نحو، سایر مقوله‌هایی که اجزای سازنده سازه تاب‌آوری به شمار می‌آمدند، شامل «خودمهارگری»، «انعطاف‌پذیری»، «پایداری»، «پذیرش» و «خردمندی»، استخراج شد و «بعد» «مؤلفه‌های تاب‌آوری» را شکل داد. سایر ابعاد الگوی تاب‌آوری دینی شامل «موقعیت تاب‌آوری»، «عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری»، «راهکارهای تاب‌آوری» و «پیامدهای تاب‌آوری» نیز به همین نحو شناسایی شدند. در ادامه، مفهوم‌پردازی و مقوله‌بندی ابعاد الگوی تاب‌آوری دینی در قالب جداول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد الگوی تاب‌آوری دینی

ابعاد	مقوله‌ها	مفاهیم
موقعیت‌های تاب‌آوری	نام‌لایمات زندگی	صبر در مصیبت‌ها
		صبر در ناخوشایندها
		صبر در سختی‌ها
		صبر در گرفتاری‌ها
		صبر در مشکلات
		صبر در اندوه
	تکالیف زندگی	صبر در انجام طاعت (پایدها)
		صبر در ترک معصیت (نبایدها)
عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری	زمینه‌های انسان‌شناختی	دوساحتی بودن انسان
		ظرفیت‌های مثبت انسان (فطرت، تقوا، عقل)

۱. الصَّبْرُ شَجَاعَةٌ

۲. الشَّجَاعَةُ صَبْرٌ سَاعَةً

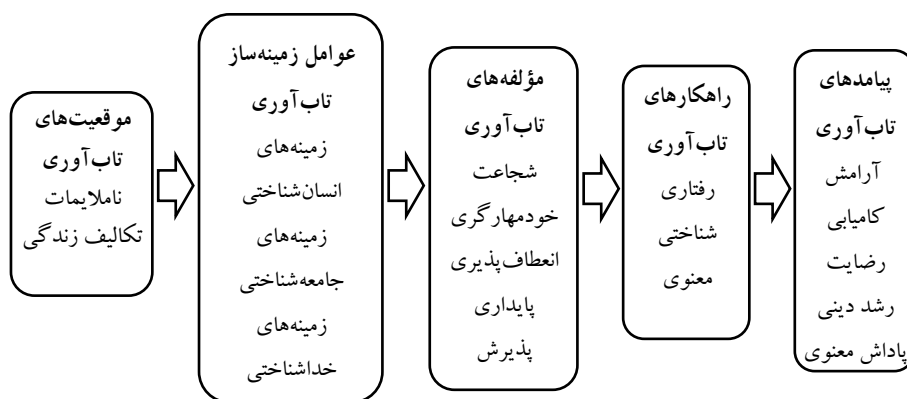
	زمینه‌های جامعه‌شناختی	هدفمندی انسان
		شرح صدر زمینه‌ساز صبر بر ناملازمات
		تأثیرپذیری اجتماعی
	زمینه‌های خداشناختی	تاب‌آوری جمعی
		ویژگی‌های الهی تاب‌آورساز
		خداجویی فطری انسان در ناملازمات

ادامه جدول ۱

ابعاد	مقوله‌ها	مفاهیم
	زمینه‌های هستی‌شناختی	امداد الهی در ناملازمات
		سرای رنج بودن دنیا
		محل ابتلا بودن دنیا
		پایان‌پذیری گرفتاری‌های دنیا
مؤلفه‌های تاب‌آوری	شجاعت	صبر معادل شجاعت
		شجاعت متضمن صبر
	خودمهارگری	مهار خود در برابر ناخوشایندها
		مهار خود در برابر خوشایندها
	انعطاف‌پذیری	انعطاف‌پذیری مؤمن در حوادث
	پایداری	استقامت در حوادث
	پذیرش	تسلیم و رضامندی در گرفتاری‌ها
خردمندی	خردورزی در محنت‌ها	
راهکارهای تاب‌آوری	راهکار رفتاری	بازی نقش
		عادت‌گردانی/معکوس‌سازی عادت
		الگوگیری
	راهکار شناختی	افزایش آگاهی نسبت به ماهیت دنیا
		باور به پایان‌پذیری ناملازمات دنیا
		باور به خیرمندی ابتلائات
		باور به تقدیر الهی
	راهکار معنوی	ادراک هم‌آمیزی صبر و مصیبت
		صبرطلبی از خدا
		توجه به مالکیت الهی
پیامدهای تاب‌آوری	آرامش	نماز
		دروود پاداش صابران
		سلام پاداش صابران
	کامیابی	آسایش پیامد صبر
		ظفر پیامد صبر
		گشایش پیامد صبر
		نصرت هم‌آمیز با صبر

	رشد دینی	پیروزی نتیجه صبر
		تبدیل مصیبت به نعمت
		هدایت
	رضایت	مقامات بلند
		وصال خدا
	پاداش معنوی	رضایت
	جزا	

با توجه به کدگذاری‌های صورت گرفته و تجزیه و تحلیل داده‌ها، می‌توان الگوی مفهومی تاب‌آوری را به صورتی که در شکل ۱ آمده ترسیم کرد:



شکل ۱ الگوی مفهومی تاب‌آوری

همان‌طور که در شکل ۱ نمایش داده شده، الگوی تاب‌آوری الگویی فرایندی است که با موقعیت تاب‌آوری شروع و به پیامدهای تاب‌آوری ختم می‌شود. در واقع ظرفیت تاب‌آوری در موقعیت ناملايمات زندگی و تکالیف زندگی ظهور و بروز می‌یابد و در این میان عوامل زمینه‌ساز انسان‌شناختی، جامعه‌شناختی، خداشناختی و هستی‌شناختی به افزایش این ظرفیت کمک می‌کند. ظرفیت روان‌شناختی تاب‌آوری که واجد ویژگی‌های شجاعت، خودمهارگری، انعطاف‌پذیری، پایداری، پذیرش و خردمندی است، افراد را در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا به سمت تعادل و گاه رشد فردی هدایت می‌کند. فرد با به‌کارگیری راهبرد شناختی، رفتاری و معنوی، پنج پیامد آرامش، کامیابی، رشد دینی، رضایت و پاداش معنوی را تجربه خواهد کرد.

در جهت بررسی میزان موثق بودن نتایج کیفی، از معیارهای «اعتمادپذیری»،

«انتقال‌پذیری»، «تأیید‌پذیری» و «اتکاپذیری» استفاده شد. به منظور احراز معیار «اعتماد‌پذیری»، نتایج به تیم ناظر ارائه شد تا صحت و درستی نتایج به‌دست‌آمده را تأیید کنند و در صورت لزوم، اصلاحات انجام شود. نتایج به‌دست‌آمده در هر مرحله به تأیید ناظر که خارج از اعضای تیم پژوهش بود، رسید و در چند مرحله اصلاحات لازم منطبق با دیدگاه ناظر انجام شد. جهت احراز معیار «انتقال‌پذیری»، تلاش شد گزاره‌ها و داده‌های دینی بر اساس موقعیت‌های مختلف و متنوع (موقعیت‌های جنگ و صلح، آیات مکی و مدنی، خطاب‌های عام و خاص و ...) انتخاب شود تا تعمیم‌پذیری نتایج تأمین شود و به سایر موقعیت‌ها، زمان‌ها و شرایط نیز قابل تعمیم باشد. این معیار با توجه به مرور کلیه متون دینی معتبر و انتخاب داده‌های مرتبط با تاب‌آوری، از تمامی موقعیت‌های یادآوری‌شده تأمین شد. برای اطمینان از معیار «تأیید‌پذیری»، پژوهشگر کوشید پیش‌فرض‌های خود را در جمع‌آوری داده‌ها دخالت ندهد. این امر با مراجعه به کتاب‌های تفسیری و روایی معتبر و تطبیق برداشت‌ها بر آراء معتبر مفسران و محدثان محقق شد تا از سوگیری‌ها و پیش‌فرض‌ها کاسته شود. برای دستیابی به معیار «اتکاپذیری»، از ۱۰ کارشناس خواستیم مفاهیم، مقوله‌ها، ابعاد و الگوی مفهومی برگرفته از داده‌ها را تأیید کنند. برای اطمینان از اتکاپذیری داده‌ها و کمی‌سازی آن، دو شیوه «شاخص روایی محتوا»<sup>۱</sup> و «نسبت روایی محتوا»<sup>۲</sup> ملاک عمل قرار گرفت که نتایج میزان ارتباط مستندات دینی پژوهش با مفاهیم الگو و سپس نتایج روایی محتوای مفاهیم، مقوله‌ها، ابعاد و همچنین الگوی نهایی، در جدول‌های ۲ تا ۵ نمایش داده شده است.

در جدول ۲، میزان ارتباط مستندات دینی (آیات قرآن کریم و روایات اسلامی) با مفاهیم الگوی تاب‌آوری دینی، و نیز مطابقت و ضرورت مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد با الگوی تاب‌آوری دینی مشخص شده است.

جدول ۲ میزان ارتباط مستندات دینی با مفاهیم و میزان مطابقت و ضرورت مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد با الگوی تاب‌آوری دینی

ردیف	مطابقت و ضرورت	شاخص روایی محتوا (CVI)	نسبت روایی محتوا (CVR)
۱	ارتباط مستندات با مفاهیم	۰/۹۹۶	۰/۹۳۲

1. Content Validity Index
2. Content Validity Ratio

۰/۹۵۰	۰/۹۸۳	۲	مطابقت و ضرورت مفاهیم با الگوی تاب‌آوری دینی
۰/۹۶۰	۰/۹۸۵	۳	مطابقت و ضرورت مقوله‌ها با الگوی تاب‌آوری دینی
۰/۹۶۰	۱	۴	مطابقت و ضرورت ابعاد با الگوی تاب‌آوری دینی

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده، روایی محتوای مستندات دینی از وضعیت مطلوبی برخوردار است، به طوری که نمره کل مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد در شاخص روایی محتوا بالاتر از مقدار شاخص روایی محتوای بحرانی، یعنی ۰/۷۸ است؛ بنابراین مطابقت همه مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد الگوی تاب‌آوری تأیید شد. از سوی دیگر، طبق نتایج جدول مزبور، نمره کل مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد در نسبت روایی محتوا بالاتر از میزان لازم، یعنی ۰/۶۲ گزارش شده است. از این رو، ضرورت همه مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد الگوی تاب‌آوری احراز شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی مفهومی تاب‌آوری دینی و بر اساس آموزه‌های اسلامی طراحی شد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد الگوی مفهومی تاب‌آوری دینی بر پنج بُعد، «موقعیت‌های تاب‌آوری»، «عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری»، «مؤلفه‌های تاب‌آوری»، «راهکارهای تاب‌آوری» و «پیامدهای تاب‌آوری» استوار است و روابط فرضی الگوی تاب‌آوری بر این پنج بُعد پی‌ریزی می‌شود.

یافته‌های مربوط به ابعاد الگوی مفهومی تاب‌آوری دینی با برخی پژوهش‌های صورت گرفته همسو است. پژوهش پسندیده (۱۳۹۵) در شناسایی پنج شاخص انعطاف، استقامت، شجاعت، خویشتن‌داری و پذیرش به عنوان مؤلفه‌های تعیین‌کننده صبر؛ پژوهش عباسی (۱۳۹۷) در تبیین مبانی چهارگانه انسان‌شناختی، دنیاشناختی، ارزش‌شناختی و روش‌شناختی که زمینه‌های شکل‌دهی سازه روان‌شناختی لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی را فراهم آورده، همسویی مناسبی با پژوهش حاضر دارد، هرچند هر یک از این پژوهش‌ها به تبیین بخشی از الگوی تاب‌آوری دینی پرداخته‌اند و تبیین جامعی با توجه به ابعاد تاب‌آوری صورت نگرفته است.

بر اساس نتایج به‌دست آمده، دو مقوله «نامالیقات زندگی» و «تکالیف زندگی»،

اولین بُعد از الگوی تاب‌آوری، یعنی «موقعیت تاب‌آوری» را تشکیل می‌دهند و افراد در این موقعیت‌ها لازم است از ظرفیت روان‌شناختی تاب‌آوری خود بهره‌گیرند. بر اساس آموزه‌های اسلامی، رویدادهای زندگی به دو بخش «خوشایند» (یوم لک) و «ناخوشایند» (یوم علیک) تقسیم می‌شود<sup>۱</sup> (حرانی، ۱۴۰۴: ۲۰۷؛ سیدرضی، ۱۴۱۴). مطابق آموزه‌های دینی موضوع بخش خوشایند «شکر» و موضوع بخش ناخوشایند «صبر» است<sup>۲</sup> (حرانی، ۱۴۰۴: ۳۶۳). در ادبیات دینی از بعد خوشایند زندگی با تعبیر «نعمت» و از بعد ناخوشایند زندگی با تعبیری همچون «بلا»، «مصیبت»، «نقمت»، «محنت»، «نکبت»، «مکروه» و مانند آن یاد شده است. در احادیث اسلامی بخش ناخوشایند ناظر به دو مقوله «نامایمات» و «تکالیف» است و تکالیف خود به دو زیر مقوله «انجام طاعت» و «ترک معصیت» تقسیم می‌شوند که در واقع دو بخش باید‌ها و نباید‌ها هستند و از یک منظر در ادبیات دین از آن‌ها با عنوان «طاعت» و «معصیت» نیز یاد می‌شود. «طاعت» خداوند متعال عامل سعادت انسان است (پسندیده، ۱۳۹۵) و کسی که از آموزه‌های هدایتی خدا پیروی کند، دچار شقاوت نمی‌شود<sup>۳</sup> (طه: ۱۲۳). امام علی علیه‌السلام تصریح می‌کند که سعادت جز با پیروی از دستوره‌های خداوند متعال در قرآن کریم، و شقاوت جز با انکار آن‌ها به دست نمی‌آید<sup>۴</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴).

همچنین از جمله نتایج تدوین الگوی تاب‌آوری استخراج بُعد «عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری» است که از چهار مقوله کلی «زمینه‌های انسان‌شناختی»، «زمینه‌های جامعه‌شناختی»، «زمینه‌های خداشناختی» و «زمینه‌های هستی‌شناختی» تشکیل می‌شود. مقوله «زمینه‌های انسان‌شناختی تاب‌آوری» اولین عامل زمینه‌ساز تاب‌آوری است که متشکل از زیرمقوله‌های «دوساحتی بودن انسان»، «ظرفیت‌های مثبت انسان»، «هدفمندی انسان» و «شرح صدر» است. از نگاه قرآن کریم، انسان مرکب است از جسم که ریشه در خاک دارد<sup>۵</sup> (مؤمنون: ۱۲) و روح که خاستگاهش امر الهی است<sup>۱</sup> (اسراء: ۸۵). با ترسیم «دو

۱. الدهر یومان: یوم لک و یوم علیک، فإذا کان لک فلا تطر، وإذا کان علیک فلا تحزن، فیکلیهما ستختبر.

۲. الإمام الصادق علیه السلام: کم یستزدد فی محبوب بمثل الشکر، و کم یستنقص من مکروه بمثل الصبر.

۳. قال منها جمیعاً بعضکم لبعض عدو فإباً یا یتنکم مینی هدی فمن اتبع هداى فلا یضل و لا یسقی.

۴. امام علی علیه السلام من کتابه للأشتر حین ولایة مصر: أمره بتقوی الله، و إیثار طاعته، و اتباع ما أمر به فی کتابه من فرائضه و سننه، آلتی لا یسعد أحد إلا باتباعها، و لا یسقی إلا مع جودها و إضاعتها.

۵. وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِینٍ

ساحت «ملکی و ملکوتی انسان (پسندیده، ۱۳۹۵: ۱۴۸) و با توجه به «هدفمندی انسان» در زندگی دنیوی (مؤمنون: ۱۱۵؛ ذاریات: ۵۶؛ ملک: ۲)، انسان ملکوتی دائماً در پی هدف‌گزینی و هدف‌یابی است (ملک: ۲؛ ذاریات: ۵۶؛ مؤمنون: ۱۱۵؛ صاد: ۲۷ و جاثیه: ۲۱) و در این مسیر از ظرفیت‌هایی که خداوند متعال به او عطا کرده است، بهره‌می‌گیرد. «ظرفیت‌های مثبت انسان» (شمس: ۸؛ فلق: ۵؛ انسان: ۲؛ آل عمران: ۱۱۸ و روم: ۳۰) و «شرح صدر»<sup>۲</sup> (کراچکی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۲۷۸) از جمله زمینه‌های انسان‌شناختی بسیار تأثیرگذار و از ظرفیت‌های ساحت روحانی است.

در کنار زمینه‌های انسان‌شناختی، «زمینه‌های جامعه‌شناختی» نیز در شکل‌دهی تاب‌آوری، نقشی غیرقابل‌انکار دارند. دو زیرمقوله «تأثیرپذیری اجتماعی» و «تاب‌آوری جمعی»، ذیل مقوله «زمینه‌های جامعه‌شناختی تاب‌آوری» قرار دارد. طبق دیدگاه برخی مفسران (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۵۰/۴)، اسلام تنها دینی است که بنیان خود را بر اجتماعی بودن بنا نهاده و اولین ندایی که بشر را به اهتمام در امر اجتماع فراخواند، ندای پیامبر خدا بود که مردم را به پیروی از آیاتی که از ناحیه پروردگار به منظور سعادت زندگی اجتماعی نازل شده بود، دعوت کرد<sup>۳</sup> (انعام: ۱۵۳؛ آل عمران: ۱۰۳؛ آل عمران: ۱۰۵ و انعام: ۱۰۵). این واقعیت به معنای «تأثیرپذیری اجتماعی» انسان‌ها از یکدیگر است<sup>۴</sup> (فرقان: ۲۷ و ۲۸). چنین شرایطی زمینه مناسبی برای «تاب‌آوری جمعی» فراهم می‌آورد. تاب‌آوری جمعی به معنای آن است که گروهی به همراه یکدیگر سختی‌ها را تحمل کنند و هر یک صبر خود را به صبر دیگری تکیه دهد تا صبر و تاب‌آوری جمعی به دست آید (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱/۴).

«زمینه‌های خداشناختی» سومین عامل زمینه‌ساز در تاب‌آوری است که سه زیرمقوله «ویژگی‌های الهی تاب‌آورساز» (خدامالکی، خداززاقی، خداتدبیری)، «خداجویی فطری

۱. وَ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

۲. امام علی علیه السلام: مَنْ ضَاقَ صَدْرُهُ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى أَدَاءِ حَقِّ.

۳. وَ أَنْ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (انعام: ۱۵۳) وَ اغْتَصِبُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا (آل عمران: ۱۰۳) وَ لَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَ يُأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ، وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَ اختلفوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ (آل عمران: ۱۰۵) إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَ كَانُوا شِيَعًا لَسَتْ مِنْهُمْ فِي شَيْءٍ (انعام: ۱۰۵).

۴. وَ يَوْمَ يَعْصِيُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا، يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا.

انسان در ناملايمات» و «امداد الهی در ناملايمات» را در خود جای داده است. وجود «ویژگی‌های الهی تاب‌آور ساز» همچون «خداملکی»، «خدارزاقی» و «خداتدبیری» (فصلت: ۳۰؛ احقاف: ۱۳؛ بقره: ۱۵۶؛ شوری: ۴۹؛ زمر: ۶؛ ناس: ۱-۴؛ اسراء: ۳۱؛ عنکبوت: ۶۰؛ انفال: ۲۶؛ انعام: ۳۳؛ انعام: ۴۳؛ حجر: ۹۷؛ بقره: ۲۱۶؛ احزاب: ۳۳؛ یوسف: ۸۳ و نساء: ۱۰۴) زمینه‌ساز تاب‌آوری در مواجهه با گرفتاری‌ها و پریشانی‌ها است.<sup>۱</sup> باور به این ویژگی‌ها و صفات الهی زمینه پذیرش ابتلائات و غلبه بر سختی‌ها و ناملايمات را فراهم می‌آورد، زیرا اگر فرد به «خودمالکی» باور داشته باشد، دائماً در پی تسلط کامل بر اوضاع و احوال خویش است که امری ناشدنی و تنیدگی‌زا است، اما باور به «خداملکی» تأمین‌کننده نیاز روانی انسان به تسلط و آرامش است (پسندیده، ۱۳۹۵). «خدا تدبیری» که برگرفته از ویژگی «ربوبیت» الهی است، بدان معناست که محور تدبیر امور خداست و چنین نیست که خلقت از آن خدا، ولی تدبیر از آن غیر خدا باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۰۳/۲۰). از این رو فردی که به خداتدبیری و ربوبیت الهی باور دارد، در هیمنه مشکلات و سختی‌ها تدبیر امور را به خدا می‌سپارد، زیرا او را مدبر و مربی امور می‌داند و اطمینان دارد هنگام تهدید اگر به او پناهنده شود خداوند مانند پدری که فرزندش را زیر پر وبال خود تربیت می‌کند (همان: ۱۰۴)، از او حمایت کرده و منبعی آرامش‌بخش و اطمینان‌بخش خواهد بود. اما «خودتدبیری» منبع تدبیری نامطمئن است و تا هنگامی که خودتدبیری با منبع اطمینان‌بخش پیوند نخورد، نه تنها آرامش را به ارمغان نخواهد آورد بلکه موجب تنیدگی نیز خواهد شد. همچنین تصویری که عمدتاً انسان‌ها از تأمین روزی خویش دارند و پندارشان این است که روزی را خودشان تأمین می‌کنند، آرامش را از انسان سلب می‌کند، اما توجه به ویژگی «خدارزاقی» و اینکه تأمین‌کننده روزی انسان‌ها خداست منبعی اطمینان‌بخش است. افرادی که پس از تلاش‌های معقول و سنجیده، تأمین روزی را به خدا می‌سپارند، از دل مشغولی‌های تنیدگی‌زا رهایی می‌یابند. خداوند متعال به مشرکانی که از بیم تنگدستی فرزندان خود را به قتل می‌رساندند ویژگی خدارزاقی را گوشزد می‌کند و می‌فرماید: «ما یم

۱. باور به صفات فعلیه خداوند (صفاتی که از رابطه بین خدای متعال و مخلوقاتش انتزاع می‌شوند) مانند ربوبیت، الوهیت، مالکیت و رزاقیت و صفات ذاتیه خداوند (صفاتی که از ذات الهی انتزاع می‌شوند) مانند علم، قدرت، حیات و حکمت در زمره باورهای اساسی انسان‌ها نسبت به خدا قرار دارد (به دانشنامه عقاید اسلامی، ۱۳۹۵).



که به آن‌ها و شما روزی می‌بخشیم»<sup>۱</sup> (اسراء: ۳۱). معنای ضمنی این تعبیر آن است که خداوند از پدر و مادر مهربان‌تر است و نگرانی بدان راهی ندارد. چنین سازوکاری درباره سایر ویژگی‌های خداوند همچون علم، حکمت و مانند آن نیز صادق است و باور به این ویژگی‌ها تأمین‌کننده زیرساخت‌های معنوی تاب‌آوری مثبت و کارآمد است. از سوی دیگر، مقوله «خداجویی فطری انسان در ناملايمات» نشان می‌دهد انسان فطرتاً خداجوست و روی‌آوری به خدا در هیمنه مشکلات و سختی‌ها، نه تنها فطری انسان خدا‌باور، که از فطریات خدا‌نا‌باوران نیز هست (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۲۲/۷). انسان وقتی از چهار سو در تیررس بلا و مصیبت قرار گرفته و آماج گرفتاری‌ها و مصائب واقع می‌شود، غیر خود هر چیز دیگری را فراموش می‌کند، جز اینکه در همان حال امیدوار به برطرف شدن پریشانی خویش است و آن که آشکارا می‌تواند پریشانی او را برطرف سازد همانا پروردگار او است<sup>۲</sup> (انعام: ۴۰ و ۴۱). در نهایت، عام‌ترین سنتی که خداوند متعال در پی اعمال انسان‌ها جاری می‌کند، سنت امداد است و مطابق با «سنت امداد الهی در ناملايمات»، خداوند متعال چه آنان که طالب دنیایند و چه آنان که خواستار آخرتند را یاری و کمک می‌رساند<sup>۳</sup> (اسراء: ۱۸-۲۰).

آخرین عامل زمینه‌ساز تاب‌آوری «زمینه‌های هستی‌شناختی» است. زیرمقوله‌های سه‌گانه «سرای رنج بودن دنیا»<sup>۴</sup> (بلد: ۴؛ انشقاق: ۶ و صدوق، ۱۳۶۱: ۲۸۹)، «محل ابتلا بودن دنیا»<sup>۵</sup> (کهف: ۷؛ ملک: ۲ و هود: ۷) و «پایان‌پذیری گرفتاری‌های دنیا»<sup>۶</sup> (حرانی، ۱۴۰۴: ۲۰۱) در زمره زمینه‌های هستی‌شناختی تاب‌آوری به شمار می‌آیند. تعبیر پر معنای خداوند متعال در قرآن کریم که «آفرینش انسان در رنج»<sup>۷</sup> (بلد: ۴) است، در پی ترسیم وضعیت

۱. وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشِيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ.

۲. قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَتَاكُمْ عَذَابُ اللَّهِ أَوْ أَتَتْكُمُ السَّاعَةُ أَغْبِرَ اللَّهُ تَدْعُونَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ، بَلْ إِيَّاهُ تَدْعُونَ فَيَكْشِفُ مَا تَدْعُونَ إِلَيْهِ إِنْ شَاءَ وَتَنْسَوْنَ مَا تُشْرِكُونَ.

۳. مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا، كَلَّا نُمِدُّهُ ۚ وَوَلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا.

۴. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد: ۴)؛ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ (انشقاق: ۶)

۵. الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَئْيُسُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا.

۶. الإمام علی علیه السلام: إِنَّ لِلنَّكَبَاتِ غَايَاتٍ لَا بُدَّ أَنْ يَنْتَهِيَ إِلَيْهَا، فَإِذَا حَكَمَ عَلَيَّ أَحَدٌ كَمَ بِهَا فَلْيَتَطَأْ لَهَا وَ يَصْبِرْ حَتَّىٰ يَجُوزَ؛ فَإِنَّ إِعْمَالَ الْحِيلَةِ فِيهَا عِنْدَ إِقْبَالِهَا زَائِدٌ فِي مَكْرٍ وَهِيَ.

۷. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ.

انسان در دنیا است و به ما گوشزد می‌کند که رنج و سختی از هر سو و در تمامی جنبه‌های زندگی بر انسان احاطه دارد و نعمت و نعمت و آسودگی و رنج در این دنیا با هم درآمخته است<sup>۱</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴ و حرانی، ۱۴۰۴: ۷۲) و انسان در پی به دست آوردن نعمتی بر نمی‌آید مگر آنکه آن را بدون هر گونه دردسر می‌خواهد، اما هیچ نعمتی را به دست نمی‌آورد جز آنکه به همراهش ناملایماتی است که عیش او را بر هم می‌زند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۹۱/۲۰)؛ از همین رو، در آموزه‌های روایی از دنیا با همه نعمت‌ها و خوشی‌هایش به «سرای محنت»، «سرای مصیبت» و «سرای اندوه» یاد شده که «برخورداری‌های اندک» دارد و «زودگذر» و «نابودشدنی» است، نه «پایدار و پُربهره» (پسندیده، ۱۳۹۵). این وضعیت برای فرد باایمان تا هنگامی که مرگ را در آغوش کشد نیز وجود دارد و او با رسیدن به آخرین مرحله زندگی، خود را از درد و رنج‌هایی می‌بخشد (صدوق، ۱۳۶۱، ص ۲۸۹). علاوه بر آنکه دنیا سرای رنج است «محل ابتلا» نیز هست<sup>۲</sup> (ملک: ۲) و انسان به شیوه‌های مختلف آزموده می‌شود؛ البته ابتلائات و آزمایش‌های الهی حکمت‌هایی دارد که ممکن است در نگاه اول پوشیده بمانند، اما توجه تیزبینانه‌تر به این موضوع نشان می‌دهد که می‌توان به «خیرمندی ابتلائات» باور داشت. طبق آموزه‌های روایی، ابتلائات دنیوی دست کم شش پیامد مثبت دارند: تکامل انسان، تقویت ارتباط با خداوند متعال، حفظ دین و ایمان، تطهیر گناهان، ترفیع درجه و پاداش اخروی (پسندیده، ۱۳۹۵). علاوه بر این، باور به «پایان‌پذیری ناملایمات» عبور از مصیبت‌ها و نعمت‌ها را در زندگی آسان می‌سازد. وجود و پذیرش این زمینه‌های هستی‌شناختی پایه‌های استواری را برای مقابله با ناملایمات و مصیبت‌ها بنا می‌نهد و زمینه را برای تاب‌آوری فراهم می‌سازد.

علاوه بر موقعیت‌های تاب‌آوری و عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری به عنوان دو بُعد مهم سازه تاب‌آوری، مطابق با یافته‌های حاصل از بررسی متون دینی، مشخص شد «مؤلفه‌های تاب‌آوری» را می‌توان سومین بُعد سازه تاب‌آوری دانست. سازه تاب‌آوری متشکل از شش مؤلفه «شجاعت»، «خودمهارگری»، «انعطاف‌پذیری»، «پایداری»، «پذیرش» و «خردمندی» است. «شجاعت»، به عنوان اولین مؤلفه، به معنای اعمال اراده برای دستیابی به اهداف و علی‌رغم مخالفت‌های درونی و بیرونی است. در برخی متون حدیثی، از صبر به عنوان

۱. امام علی علیه‌السلام: اعلم ... أن الدنيا لم تكن لتستقر إلكا على ما جعلها الله عليه من النعماء والابتلاء والجزاء في المعاد، أو ما شاء مما لا تعلم.  
 ۲. الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً.

شجاعت یاد شده است<sup>۱</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴) و این امر نشان می‌دهد جنبه هیجانی صبر شجاعت است. «خودمهارگری» دومین مؤلفه صبر است و حکایت از جنبه انگیزشی صبر دارد. لغت‌شناسان صبر را به معنای حبس و امساک در تنگناها می‌دانند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲) و علمای اخلاق صبر را با مفاهیمی مانند حبس کردن بر امور سخت معنا کرده‌اند (نراقی، ۱۳۱۲). فشار حاصل از موقعیت ناخوشایند انسان را بیتاب می‌کند و همین ممکن است موجب بروز رفتارهای نادرست شود. لذا فرد صبور نفس خود را مهار و از بروز رفتارهای نادرست جلوگیری می‌کند. «انعطاف‌پذیری» به عنوان سومین مؤلفه صبر، به معنای انطباق‌پذیری با موقعیت ناخوشایند به عنوان یک واقعیت است. در برخی روایات به لزوم انعطاف در برابر بلاها اشاره شده و مؤمن را به سان خوشه گیاهی دانسته که در برابر بلاها نرم و منعطف است<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۳۸۸: ۶۴۵/۳؛ متقی هندی، ۱۳۹۷: ۱۴۷/۱ و ۱۴۸). فرد صبور در برابر مشکلات نمی‌ایستد، بلکه آن‌ها را می‌پذیرد و خود را با وضعیت جدید هماهنگ می‌سازد و انطباق می‌دهد. «پایداری» به عنوان چهارمین مؤلفه، به معنای استمرار ارادی کنش هدفمند علی‌رغم موانع و سختی‌ها است. استقامت تابعی از دو مؤلفه «تحمل» و «تداوم» است و استقامت در نتیجه «تحمل سختی در دستیابی به هدف» و «تداوم آن در طی زمان» حاصل می‌شود. برخی روایات بر پایداری و استقامت تأکید دارند و مؤمن را در برابر بلاها از کوه و بلکه از پاره‌های آهن محکم‌تر می‌دانند<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۳۸۸: ۲۴۱/۲). «پذیرش» پنجمین مؤلفه صبر است و حکایت از کنار آمدن با شرایط و پذیرش آن دارد و فرد در مقام تسلیم و رضا، و نه عدم تسلیم و سخط، قرار گرفته است. آخرین مؤلفه

۱. الصَّبْرُ شَجَاعَةٌ.

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ تُكْفِتُهَا الرِّيحُ كَذَا وَكَذَا، وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ تُكْفِتُهُ الْأَوْجَاعُ وَالْأَمْرَاضُ؛ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الْأَرزَّةِ الْمُسْتَقِيمَةِ الَّتِي لَا يَصِيبُهَا شَيْءٌ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمَوْتُ، فَيَقْصِفُهُ قَصْفًا (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۶۴۵)؛ پیامبر صلی الله علیه و آله: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ السُّبْبَلَةِ، تَمِيلُ أَحْيَانًا وَتَقُومُ أَحْيَانًا (متقی هندی، ۱۳۹۷، ج ۱، ص ۱۴۷، ح ۷۳۰)؛ پیامبر صلی الله علیه و آله: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ السُّبْبَلَةِ، تَمِيلُ أَحْيَانًا وَتَقُومُ أَحْيَانًا (متقی هندی، ۱۳۹۷، ج ۱، ص ۱۴۸، ح ۷۳۲)؛ پیامبر صلی الله علیه و آله: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ؛ مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ كَفَأَتْهَا، فَإِذَا سَكَتَتْ اعْتَدَلَتْ، وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يَكْفَأُ بِالْبَلَاءِ. وَمَثَلُ الْفَاجِرِ كَالْأَرزَّةِ صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ، حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ (همان، ج ۱، ص ۱۴۸، ح ۷۳۳).

۳. امام علی علیه السلام: الْمُؤْمِنُ أَصْلَبُ مِنَ الْجَبَلِ، الْجَبَلُ يَسْتَقِلُّ مِنْهُ، وَالْمُؤْمِنُ لَا يَسْتَقِلُّ مِنْ دِينِهِ شَيْءٌ (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۴۱، ح ۳۷).

تاب‌آوری «خردمندی» است که فرض توانمندی تاب‌آوری بدون جنبه شناختی آن یعنی خرد، فرضی ناتمام است.

علاوه بر موقعیت‌ها، عوامل زمینه‌ساز و مؤلفه‌های تاب‌آوری، «راهکارهای تاب‌آوری» را می‌توان چهارمین بُعد الگوی تاب‌آوری دانست و سه مقوله «رفتاری»، «شناختی» و «معنوی» را در آن جای داد. بازی نقش عادت‌گردانی و الگوگیری در زمره راهکارهای رفتاری، افزایش آگاهی نسبت به ماهیت دنیا، باور به پایان‌پذیری ناملايمات دنیا، باور به خیرمندی ابتلائات، باور به تقدیر الهی، ادراک هم‌آمیزی صبر و مصیبت در زمره راهکارهای شناختی و صبرطلبی از خدا، توجه به مالکیت الهی و نماز در زمره راهکارهای معنوی است.

در نهایت، مطابق با یافته‌های حاصل از بررسی متون دینی، «پیامدهای تاب‌آوری» به عنوان آخرین بُعد الگوی تاب‌آوری، شناسایی شد. پنج مقوله «آرامش»، «کامیابی»، «رضایت»، «رشد دینی» و «پاداش معنوی» را می‌توان اساسی‌ترین پیامد تاب‌آوری دانست. یکی از رهاوردهای بزرگ تاب‌آوری ارمغان «آرامش» است. فردی که در موقعیت تنیدگی‌زا دچار تنش می‌شود، با تاب‌آوری، توان سازواری خویش را افزایش داده و در نهایت به آرامش می‌رسد (سیدرضی، ۱۴۱۴؛ هود: ۷۵). رهاورد دیگر تاب‌آوری کامیابی (سیدرضی، ۱۴۱۴) و رضایت (طبرسی، ۱۴۱۸) است که با وجود این دو پیامد، فرد تاب‌آور احساس موفقیت و خرسندی خواهد داشت. علاوه بر آرامش و کامیابی و رضایت، یکی دیگر از پیامدهای تاب‌آوری «رشد دینی» است که ممکن است فرد درگیر با ابتلائات و تجربه‌های آسیب‌زا چنین پیامدی را تجربه کند. در واقع مهم‌ترین جنبه ابتلائات ویژگی رشددهندگی آن‌هاست (مطهری، ۱۳۸۴: ۱۷۶/۱). «ابتلائات الهی» نه به منظور پرده برداشتن از رازهای موجود، بلکه برای فعلیت بخشیدن به استعدادها نهفته است<sup>۱</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴). با توجه به آموزه‌های قرآنی، «رشد دینی» زمانی رخ می‌نماید که افراد از توانمندی‌های شخصی که در آموزه‌های دینی به «فضائل» از آن‌ها یاد می‌شود، برخوردار، و نسبت به آن‌ها بینش داشته باشند. نمونه‌های بسیاری از رشد دینی در قرآن کریم وجود دارد که جهانی تازه، ارزش‌هایی نو و معنایی جدید برای فرد متجلی کرده است. پس از تجربه ابتلائات و آسیب‌ها و برآمدن از پس آن، فرد می‌تواند در گذر زمان

۱. امام علی علیه السلام: أَلَا إِنَّ تَعَالَى اللَّهُ قَدْ كَشَفَ الْخَلْقَ كَشْفَهُ، لَا أَنَّهُ جَهْلٌ مَا أَخْفَوُهُ مِنْ مَصُونِ أَسْرَارِهِمْ وَ مَكْنُونِ صَمَائِرِهِمْ، وَلَكِنْ لِيَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا.

بهتر و نیرومندتر شود و کارکرد خود را حتی نسبت به زمانی که در موقعیت تنیدگی‌زا گرفتار نیامده بود، بالاتر ببرد.

با توجه به ابعاد تاب‌آوری پیش‌گفته، الگوی پیشنهادی تاب‌آوری الگویی فرایندی با یک حلقهٔ پس‌خوراندی است. در این الگو، درون‌داد که «موقعیت‌های تاب‌آوری» به شمار می‌رود و شامل ناملايمات زندگی و تکالیف زندگی می‌شود، فکر، هیجان و رفتار افراد را درگیر می‌کند. در مواجهه با چنین موقعیتی، افراد از زمینه‌هایی که مواجهه را آسان می‌سازد و به آنان در غلبه بر مشکل کمک می‌کند، بهره می‌گیرند. این زمینه‌ها شامل زمینه‌های انسان‌شناختی، جامعه‌شناختی، خداشناختی و هستی‌شناختی خواهد بود. پس از آن فرد از راهکارهای تاب‌آوری بهره خواهد گرفت و تقویت آن و غلبه بر مشکل مبادرت خواهد کرد و در نهایت، پیامد تاب‌آوری، آرامش، کامیابی، رضایت، رشد دینی و پاداش معنوی خواهد بود.

این پژوهش در پی شناسایی الگویی کلی برای تاب‌آوری بود، اما پیشنهاد می‌شود الگوهای مختلف تاب‌آوری به صورت جداگانه در حوزه‌های زناشویی، شغلی، آموزشی، فرزندپروری و ارتباطی نیز استخراج شود. همچنین ساخت ابزاری برای سنجش تاب‌آوری بر اساس قرآن کریم و منابع اسلامی، زمینهٔ مناسبی برای پژوهش‌های بعدی در این حوزه است.

## منابع

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران، اسوه.
- احمدی، خدابخش (۱۳۹۹)، «آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴ (۲۷)، ۱۶۳-۱۸۷.
- بابانی، علی اکبر (۱۳۹۴)، *فواعد تفسیر قرآن*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵)، *الگوی اسلامی شادکامی*، قم، دارالحدیث.
- تبیك، محمد تقی (۱۳۹۸)، *تدوین الگوی کشمکش‌های روانی-معنوی در جامعه ایران: روش آمیخته*، رسالهٔ دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- توفیقی، حسین (۱۳۹۱)، *آشنایی با ادیان بزرگ*، تهران: «سمت».
- جمی، محبوبه؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر؛ شیرودی، شهره (۱۳۹۸)، «تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی»، *قرآن و طب*، ۴ (۵)، ۳۰-۴۱.
- جمی، محبوبه؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر؛ شیرودی، شهره (۱۳۹۹)، «اثربخشی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین»، *قرآن و طب*، ۵ (۲)، ۳۰-۴۱.

- حبیب‌الهی، حبیب (۱۴۰۰)، «عوامل و مؤلفه‌های تاب‌آوری از منظر قرآن و روایات»، *اخلاق*، ۱۱(۴۳)، ۱۱-۴۳.
- خطیب، سیدمهدی؛ آذربایجانی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود و رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم (۱۴۰۰)، *طراحی و امکان‌سنجی الگوی مقابله دینی با تنیدگی بر اساس قرآن کریم*، رساله دکتری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم.
- خطیب، سیدمهدی؛ آذربایجانی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود و رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم (۱۴۰۱)، «تدوین الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس بر اساس آموزه‌های قرآن کریم: نظریه داده‌بنیاد»، *روان‌شناسی فرهنگی*، ۶(۱)، ۴۶-۷۵.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، *مفردات الفاظ القرآن*، دمشق: دارالقلم.
- ربانی بیرجندی، محمدحسن (۱۳۷۸)، «وثوق صدوری و وثوق سندی و دیدگاه‌ها»، *فقه*، ۱۹ و ۲۰(۱)، ۱۴۵-۲۰۷.
- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۷)، *الگوی درمانی خودنظم‌جویی برای افسردگی بر اساس منابع اسلامی: تدوین مدل مفهومی و طرح‌نمای درمان و مطالعه امکان‌سنجی و نتایج اولیه آن*، رساله دکتری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- سیدرضی (۱۴۱۴)، *نهج‌البلاغه*، تحقیق صبحی صالح، قم: دارالهجره.
- شیری زنجانی، سیدموسی (۱۳۹۷)، «کامل الزیارات و شهادت ابن قولویه به وثاقت راویان»، *پژوهش‌های رجالی*، ۱(۱)، ۷-۲۹.
- صدوق، محمد بن علی ابن‌بابویه قمی (۱۳۶۱)، *معانی الأخبار*، قم: مؤسسه النشر الإسلامی.
- صدوق، محمد بن علی ابن‌بابویه قمی (۱۳۸۵)، *خصال*، قم: کتابفروشی اسلامی.
- طباطبایی، سمانه السادات، و سرفرازی، الهه (۱۴۰۱)، «اثربخشی آموزش مهارت تاب‌آوری اسلامی بر نگرش والدینی و احساس گناه مادران دارای فرزند نابینا»، *مطالعات اسلامی ایرانی خانواده*، ۲(۲)، ۵۸-۷۲.
- طباطبایی، سید محمد کاظم (۱۳۹۰)، *منطق فهم حدیث*، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- طباطبایی، سید محمد کاظم (۱۳۹۵)، *اعتبارسنجی متون حدیثی*، قم: دارالحدیث (منتشر نشده).
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم: جامعه مدرسین.
- طبرسی، علی بن الحسن (۱۴۱۸)، *مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار*، قم: دارالحدیث.
- عباسی، مهدی (۱۳۹۷)، *تدوین مدل مفهومی لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی و ساخت و امکان‌سنجی طرح‌نمای درمانی آن در کاهش نشانگان افسردگی*، رساله دکتری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- غلامی کیا، مصطفی؛ کرمی، جهانگیر؛ گودرزی، محمود (۱۴۰۱)، «مدل تاب‌آوری خانواده بر اساس میزان تمایز یافتگی خود و سلامت خانواده اصلی با نقش میانجی تنظیم هیجان»، *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*؛ ۶(۱): ۴۶۲-۴۷۰.
- قادری، زهره؛ صادق‌نیا، مهرباب و کرمی‌پور، الله‌کرم (۱۴۰۱)، «نقش تاب‌آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم»، *پژوهش‌های ادیبانی*، ۱۰(۱۹)، ۵۲-۷۱.
- کراچکی، محمد بن علی (۱۴۱۰)، *کنز الفوائد*، قم: دارالذخائر.

- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸)، *الکافی*. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- متقی هندی، بن حسام‌الدین (۱۳۹۷)، *کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال*، بیروت: مکتبه التراث الإسلامی.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار علیهم السلام*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مسعودی، عبدالهادی (۱۳۹۶)، *روش فهم حدیث*، تهران: «سمت».
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۴)، *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*، تهران: صدرا.
- میرزایی، رضا و باقری، لیلا (۱۳۹۹)، «تاب‌آوری از دیدگاه روان‌شناسی جدید و نقش ایمان به آموزه‌های دینی در آن»، *مطالعات اسلامی در حوزه سلامت*، ۴(۲)، ۳۷-۴۶.
- نراقی، محمد مهدی (۱۳۱۲)، *جامع السعادات*، بیروت: مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
- Ankawi, B., Slepian, P. M., Himawan, L. K., & France, C. R. (2017), 'Validation of the pain resilience scale in a chronic pain sample.' *The Journal of Pain*, 18(8), 984-993.
- Boniwell, I., & Tunariu, A. D. (2019), *EBOOK: Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Campbell, K. N. (2014). *Resilience and self-control among Georgia Southern Students: a comparative study between ROTC Students and NonROTC students*.
- Çelik, D. A., Çetin, F., & Tutkun, E. (2015), 'The role of proximal and distal resilience factors and locus of control in understanding hope, self-esteem and academic achievement among Turkish pre-adolescents.' *Current Psychology*, 34, 321-345.
- Charmaz, K. (2017), 'The power of constructivist grounded theory for critical inquiry.' *Qualitative Inquiry*, 23(1), 34-45.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009), 'Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience.' *Emotion*, 9(3), 361.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015), *Basics of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cordova, M. J. (2008). *Facilitating Posttraumatic Growth Following Cancer. Trauma, Recovery, and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, 183-205.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013), *Psychological Resilience. European psychologist*.
- Harris, K., Gooding, P., Haddock, G., & Peters, S. (2019), 'Factors that contribute to psychological resilience to suicidal thoughts and behaviours in people with schizophrenia diagnoses: qualitative study.' *BJPsych Open*, 5(5), e79.
- Kangas, M., Henry, J. L., & Bryant, R. A. (2002), 'Posttraumatic stress disorder following cancer: A conceptual and empirical review.' *Clinical Psychology Review*, 22(4), 499-524.
- Lazarus, R. S. (1993), 'From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks.' *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Ogelman, H. & Erol, A. (2015), 'Examination of the Predicting Effect of the Resiliency Levels of Parents on the Resiliency Levels of Preschool Children'. *ScienceDirect*, 186, 461-466.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006), 'The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations.' *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007), 'Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations.' *Research in Nursing & Health*, 30(4), 459-467.
- Poudel-Tandukar, K., Chandler, G. E., Jacelon, C. S., Gautam, B., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D. (2019), 'Resilience and anxiety or depression among resettled Bhutanese adults in the United States.' *International Journal of Social Psychiatry*, 65(6), 496-506.

- Sidheek, K. F., Satyanarayana, V. A., Sowmya, H. R., & Chandra, P. S. (2017), 'Using the Kannada version of the Connor Davidson Resilience Scale to assess resilience and its relationship with psychological distress among adolescent girls in Bangalore, India.' *Asian Journal of Psychiatry*, 30, 169-172.
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017), 'Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students.' *Nurse Education Today*, 49, 90-95.
- Speziale, H. S., & Carpenter, D. R. (2007), *Qualitative Research in Nursing* (4th Ed.) Lippincott Williams & Wilkins.
- Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J. (2015), *Health Measurement Scales: a Practical Guide to their Development and Use*. Oxford University Press, USA.
- Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2009), *Foundations of Mixed Methods Research Integrating Quantitative and Qualitative Approaches in the Social and Behavioral Sciences*. Sage.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004), 'Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences.' *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.