

اخلاق پوهک



قطب نماي مسير اخلاق و تربيت

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا مَنْ يَعْلَمُ مُرَادَ الْمُرِيدِينَ

سرشناسه: شاهمیری
عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی / سید مهدی شاهمیری؛ ویراستار مهران اسلامی؛ [برای] دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی.
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۲۶۸۱ - ۴ - ۸
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع: کتابنامه: ص. [۲۲۷] - ۲۴۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
انعطاف‌پذیری
Resilience (Personality trait)
انعطاف‌پذیری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
Resilience (Personality trait) -- Religious aspects -- Islam
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه. معاونت پژوهش. دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی
شناسه افزوده:
رده‌بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۹۶۵۴۴

WWW.EAEP.IR

تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی

مؤلف: سید مهدی شاهمیری
ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت
ویراستار: مهران اسلامی
صفحه‌آرا: ابراهیم همایی
طراح جلد: سید محمد باقر داودی
نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
شماره مسلسل انتشار: ۱۹
شماره مسلسل چاپ اول: ۱۶



تمامی حقوق نشر مکتوب اثر متعلق به ناشر است
قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۱۳
انتشارات اخلاق و تربیت
تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۹۲۵۹
همراه: ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷

اخلاق پوهک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت



انتشارات اخلاق و تربیت

تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی

سید مهدی شاهمیری

سال ۱۴۰۲

اخلاق پوهک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

فهرست مطالب

سخن ناشر	۱۱
مقدمه مؤلف	۱۳

فصل اوّل

کلیات تاب‌آوری روان‌شناختی

طلیعه فصل	۱۷
مفهوم‌شناسی	۲۱
۱) ریشه لغوی تاب‌آوری در روان‌شناسی	۲۱
۲) تاب‌آوری در اصطلاح روان‌شناسان	۲۲
۳) مفاهیم مترادف و هم‌پوش	۲۷
الف) سرسختی روانی (سخت‌رویی)	۲۷
ب) احساس یکپارچگی (حس انسجام)	۲۹
ج) صبر	۳۰

۳۳	استرس مفهوم همبسته با تاب‌آوری
۳۵	ویژگی‌های مفهوم تاب‌آوری
۳۵	الف) تاب‌آوری، فرایندی پویا
۳۷	ب) تاب‌آوری به عنوان مفهومی فعال نه منفعل
۳۹	ج) تاب‌آوری، مهارتی اکتسابی
۴۰	د) تاب‌آوری، کیفیتی قابل تغییر
۴۳	ه) تاب‌آوری حاصل سختی
۴۶	ویژگی‌های افراد تاب‌آور
۴۸	عوامل مؤثر بر تاب‌آوری
۵۱	۱) خانواده
۵۷	۲) باورها
۶۰	۳) معناداری در زندگی
۶۲	۴) هیجان‌های مثبت
۶۳	۵) امید و خوش‌بینی
۶۴	روش‌های ایجاد و تقویت تاب‌آوری

فصل دوم

تاب‌آوری از دیدگاه اسلامی

۷۱	مفهوم تاب‌آوری از دیدگاه اسلام
۷۲	۱) صبر
۷۲	الف) معنای لغوی و اصطلاحی
۷۷	ب) صبر در آیات قرآن



- ج) صبر در روایات ۷۸
- د) حقیقت و ماهیت صبر ۷۹
- ه) رابطه بین بی‌تابی کردن و هیجان اندوه ۸۰
- و) اقسام صبر ۸۱
- ۲) حلم ۸۲
- ۳) استقامت ۸۳
- ۴) تقوا ۸۴
- ۵) جمع‌بندی مفهوم‌شناسی ۸۶
- مؤلفه‌های تاب‌آوری از دیدگاه اسلام ۸۸
- ۱) پذیرش ناخوشایند ۸۹
- ۲) پایداری و اقدام (استقامت) ۹۱
- ۳) حفظ آرامش همراه با کراهت باطنی ۹۹
- الف) تفاوت تاب‌آوری و مقام رضا ۱۰۰
- ب) رابطه تاب‌آوری و جزع (بی‌تابی) ۱۰۱
- ۴) عدم گفتار و کردار ناشایست ۱۰۳
- ۵) انگیزه الهی داشتن ۱۰۸
- عوامل تاب‌آوری از دیدگاه اسلام ۱۱۳
- ۱) ایمان و یقین ۱۱۳
- ۲) شناخت زندگی دنیوی ۱۲۰
- الف) ماهیت دنیا ۱۲۱
- ب) مالکیت انسان ۱۲۳
- ج) دنیا و ناخوشایندها ۱۲۵

- ۱۲۸ (د) پذیرفتن سرنوشت (توجه به اراده خدا)
- ۱۳۳ (ه) شناخت حکمت و علت مشکلات
- ۱۳۸ (ه - ۱) ارتقای درجه و کمال
- ۱۴۱ (ه - ۲) تذکر و تنبه
- ۱۴۳ (ه - ۳) کفاره گناهان
- ۱۴۶ (ه - ۴) امتحان و آزمایش
- ۱۵۰ (۳) مقایسه کردن
- ۱۵۲ (الف) مقایسه نسبت ناخوشایند با خوشایند
- ۱۵۶ (ب) مقایسه وضعیت ناخوشایند با وضعیت بدتر
- ۱۵۷ (۴) امید
- ۱۶۱ (۵) توجه دادن به نقاط قوت در زمان ناخوشایند
- ۱۶۳ (۶) امید دادن به گشایش ناخوشایند
- ۱۶۵ (۷) خیرباوری
- ۱۶۹ (۸) ذکر و یاد خدا
- ۱۷۱ (۹) اعتماد به نفس
- ۱۷۴ (۱۰) توکل
- ۱۷۷ (۱۱) دوراندیشی
- ۱۷۸ (۱۲) اراده قوی
- ۱۷۹ ویژگی‌های افراد تاب‌آور و تاب‌آوری اسلامی
- ۱۷۹ (۱) ویژگی‌های افراد تاب‌آور
- ۱۸۰ (الف) عدم کسالت
- ۱۸۲ (ب) عدم ملالت



- ج) عدم شکایت..... ۱۸۲
- د) اراده بر انجام کارهای خیر..... ۱۸۲
- ه) تواضع و فروتنی..... ۱۸۳
- و) حلم..... ۱۸۴
- ز) زهد..... ۱۸۴
- ۲) ویژگی‌های تاب‌آوری از منظر آیات و روایات..... ۱۸۵
- الف) معنا پیدا کردن تاب‌آوری در سختی..... ۱۸۵
- ب) تاب‌آوری، مفهومی دارای مراتب..... ۱۸۷
- ج) تاب‌آوری، امری موهبتی..... ۱۸۸
- د) تاب‌آوری، امری اکتسابی..... ۱۹۱
- راهکارهای افزایش تاب‌آوری..... ۱۹۱
- ۱) راهکارهای معنوی..... ۱۹۵
- الف) دعا کردن..... ۱۹۷
- ب) نماز خواندن..... ۲۰۲
- ج) رعایت تقوا..... ۲۰۲
- د) توبه و استغفار..... ۲۰۳
- ه) ذکر..... ۲۰۵
- ۲) راهکارهای شناختی..... ۲۰۶
- ۳) راهکارهای رفتاری..... ۲۰۹
- الف) تفریحات سالم..... ۲۰۹
- ب) الگودهی..... ۲۱۲
- ج) تظاهر به صبر (تصبر)..... ۲۱۶

۲۱۸	 صدقه (د
۲۱۹	 تأمل و تفکر (ه
۲۲۰	 حمایت‌های اجتماعی (و
۲۲۲	 عیادت از بیمار (ز
۲۲۴	 دلداری داغ‌دیده (ح
۲۲۷	 فهرست منابع <

سخن ناشر

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

از اهداف انتشارات اخلاق و تربیت، ترویج محتوای علمی بنیادین و کاربردی در زمینه‌های تربیتی، اخلاقی، عرفانی، روان‌شناسی و مشاوره در جامعه است. در این راستا، پژوهش‌هایی را که با این موضوعات انجام شده باشند، به زیور طبع آراسته کرده و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار می‌دهد.



کتاب پیش رو، با عنوان *تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی* نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش نویسنده ارجمند جناب آقای سید مهدی شاهمیری و با حمایت مؤسسه اخلاق و تربیت و معاونت پژوهش مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه نگارش یافته است. انتشارات اخلاق و تربیت، توفیق روزافزون نویسنده محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

قم مقدس

انتشارات اخلاق و تربیت

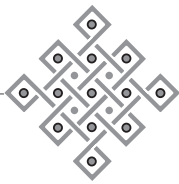


قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت



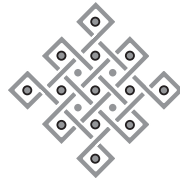
قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت





فصل اول

کلیات تاب‌آوری روان‌شناختی



فصل اوّل

کلیات تاب‌آوری روان‌شناختی

طلیعه فصل

زندگی انسان‌ها با فشار روانی و مواجه شدن با شرایط ناگوار همراه است. این فشارها و مشکلات در دوران زندگی، سلامت روانی انسان را تهدید می‌کند. به عقیده برخی از پژوهشگران، مهم‌ترین مشکل انسان در عصر کنونی، عدم وجود آرامش روانی و اطمینان قلبی است و به همین دلیل، برخی دوره کنونی را عصر اضطراب^۱ و برخی دیگر تنیدگی و استرس را «بیماری جدید تمدن» نامیده و با همین عنوان، کتاب نوشته‌اند.^۲

به عقیده سلینگمن و سیزنتمیالی^۳ آنچه روان‌شناسان در طول پنجاه سال اخیر به آن پی برده‌اند، این است که مدل بیماری - که در روان‌شناسی متداول بوده - نمی‌تواند روان‌شناسی را به پیشگیری از مشکلات جدی

۱. آذربایجانی، مسعود و موسوی اصل، سید مهدی (۱۳۹۰)، *درآمدی بر روان‌شناسی دین*، ص ۱۵۱.

۲. استورا، بنجامین (۱۳۸۷)، *تنیدگی یا استرس بیماری جدید تمدن*، ص ۲۵.

3. Seligman & Csikszentmihaly.

نزدیک‌تر کند. پژوهشگران روان‌شناسی لازم است پژوهش‌های گسترده‌ای در مورد نقاط قوت انسان انجام دهند. مهم‌ترین نظریه‌های روان‌شناسی به‌گونه‌ای تغییر کرده‌اند که توجه به قدرت و تاب‌آوری انسان دارند.^۱ در سال‌های اخیر رویکردهایی که به جای نابهنجاری و اختلال، به ظرفیت‌ها و توانمندی‌های انسان پرداخته‌اند، موردتوجه مشاوران و روان‌شناسان قرارگرفته و از جمله بنیادی‌ترین سازه‌های موردنظر این رویکردها، بهزیستی، سلامت روان، شادکامی، خوش‌بینی و افزایش تاب‌آوری است.^۲ تاب‌آوری از جمله سازه‌هایی است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه پژوهش‌های روان‌شناختی، به‌ویژه در عرصه روان‌شناسی سلامت، روان‌شناسی خانواده، روان‌شناسی تحول و بهداشت روانی یافته است، به‌طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌شود.^۳

تاب‌آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد، علی‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر، می‌تواند عملکرد اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات غلبه کند. تاب‌آوری، مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که آسیب‌پذیری فرد را در مقابل سختی‌ها کاهش می‌دهد. تاب‌آوری یکی

1. Seligman, M & Csikszentmihalyi, M (2000). Positive Psychology: An Introduction.

۲. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱)، به نقل از ابراهیمی، انسیه (۱۳۹۰)، «بررسی رابطه تاب‌آوری و هوش هیجانی با سازگاری (عاطفی، اجتماعی، تحصیلی) در دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شهر تهران».

۳. کمبل سیلز و همکاران (۲۰۰۶)، به نقل از مشایخی دولت آبادی، محمد رضا و محمدی، مسعود (۱۳۹۳)، «تاب‌آوری و هوش معنوی به منزله متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان شهری و روستایی».



از موضوعات مطالعه شده به‌وسیله روان‌شناسی مثبت‌نگر است و بیش از جستجو در ضعف‌ها و نقص‌های فرد، بیشتر بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد تمرکز دارد.^۱ به‌نظر سلیگمن^۲ اگر سلامت روان افراد را روی محور اعداد مثبت و منفی ترسیم کنیم، به‌عنوان یک استعاره می‌توان گفت: روان‌شناسی درگذشته عبارت بود از «آموختن اینکه چطور مردم از منفی هشت تا صفر بالا بیایند»؛ اما اینکه چطور «از صفر تا مثبت هشت بالا بروند» را به همان خوبی توصیف نمی‌کرد؛ تا اینکه در چند دهه اخیر، روان‌شناسان مثبت‌گرا علاقه‌مند به ارتقای توان بالقوه انسان شدند و ضمن مردود دانستن مدل بیماری درباره ماهیت انسان، بر این نکته اصرار دارند که توانمندی‌های انسان، ثانوی،^۳ فرعی،^۴ فریبنده،^۵ پس‌آیندی^۶ و طفیلی^۷ نیستند.^۸

طبق نظر تورنر^۹ چرخش تمرکز از خطر به تاب‌آوری، به‌واسطه ناکامی

۱. نینان (۲۰۰۹)، به نقل از حسینی قمی، طاهره و سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۹۱)، «اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس مادران دارای فرزندان مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی (عج) تهران».

2. Seligman.

3. secondary.

4. derivative.

5. illusory.

6. epiphenomenal.

7. parasitic.

۸. سلیگمن (۲۰۰۴)، به نقل از کردمیرزا، عزت‌الله (۱۳۸۸)، «الگویابی زیستی روانی معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقای تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر».

9. Thornes.

تأکید بر شناسایی عوامل خطرآفرین ناشی می‌شود؛ در حالی که رویکرد متمرکز بر خطر در حوزه سلامت جسمی و در کاهش بیماری‌های عفونی بسیار سودمند بوده است؛ ولی مداخلات مرتبط با شیوه زندگی به رویکردهای جامع‌تری از قبیل درک مکانیزم‌های محافظتی و تاب‌آورانه نیازمند است.^۱

یکی از مسائل ضروری در پژوهش تاب‌آوری توجه به فرهنگ جوامع است. فرهنگ هر جامعه با فرهنگ جامعه‌های دیگر متفاوت است و جامعه اسلامی هم از این قاعده مستثنی نیست. فرهنگ، یکی از تعیین‌کننده‌ترین عوامل مؤثر بر شخصیت افراد است. هر فرهنگ دارای خصوصیات، ارزش‌ها، پدیده‌ها و انتظارات و ویژگی‌های ویژه‌ای است که در مجموع شخصیت فرد را شکل می‌دهند. در واقع فرهنگ، مجموعه یکپارچه دانش، عقیده و رفتار انسان است که از نسلی به نسل بعدی منتقل می‌شود و از طریق یک رشته انتساب‌ها، سنت‌ها، آداب، عقاید و ارزش‌های مشترک، هنجارهایی برای زندگی انسان پدید می‌آورد. بسیاری از روان‌شناسان دریافته‌اند که اعتقادات مذهبی، جنبه‌ای از زمینه فرهنگی افراد است.^۲ ریشه بسیاری از مشکلات و راه‌های مقابله با آن در وضعیت فرهنگی جوامع، نهفته است. در طرح مسائل روان‌شناختی، توجه به جنبه‌های فرهنگی، بیانگر احترام به ارزش‌های موردقبول جامعه است. مردم مسلمان ایران، انس نزدیکی با فرهنگ غنی اسلام داشته، به همین جهت، اثربخشی مطالب و راهکارهای

۱. سلیگمن (۲۰۰۴)، به نقل از کردمیرزا، عزت الله (۱۳۸۸)، «الگویابی زیستی روانی معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقای تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر».

۲. شریفی‌نیا، محمدحسین (۱۳۹۲)، *الگوهای روان‌درمانی یکپارچه*، ص ۱۸.



دینی، امری بدیهی و آشکار بوده و نیازمند گسترش مداخله‌های مؤثر، جهت تقویت تاب‌آوری هستند. دانشی که بخواهد به مردم مسلمان عرضه شود و به آنان خدمت کند، باید متناسب با فرهنگ و آیین آنها حرکت کند.

مفهوم شناسی

در این بخش به مباحثی نظیر ریشه لاتین، تعریف لغوی، اصطلاحی و مفاهیم مترادف و همپوش با تاب‌آوری خواهیم پرداخت.

۱) ریشه لغوی تاب‌آوری در روان‌شناسی

واژه تاب‌آوری معادل کلمه لاتین «Resilience» است. فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد^۱ تاب‌آوری را به موارد زیر، تعریف کرده‌اند:

- الف- به حالت نخستین برگشتن یا به سر جای خویش برگشتن؛
 - ب- انعطاف‌پذیری، توانایی بازگشت به شکل یا حالت اولیه بعد از خم شدن یا ضربه؛
 - ج- افرادی که پس از طی دوره‌های بحران یا افسردگی، بهبود یابند و به حالت اولیه خود بازگردند؛ بنابراین خوش‌بین، آسان‌گیر و سرزنده باشند.^۲
- گارج و رستوجی^۳ گفته‌اند: از نظر لغوی، واژه تاب‌آوری از ریشه لاتین «to jump» به معنای پرش یا از «bounceback» به معنای جهش به عقب، گرفته شده است.

1. Oxford English Dictionary.

۲. علیزاده، حمید (۱۳۹۲)، تاب‌آوری روان‌شناختی، ص ۱.

3. Garg & Rastogi.



واژه «resilience & resiliency»، در زبان فارسی در بیشتر موارد به تاب‌آوری ترجمه شده است؛ اما برخی آن را به آسیب‌ناپذیری^۱، انعطاف‌پذیری^۲ یا رزیلنس^۳ نیز ترجمه کرده‌اند.

۲) تاب‌آوری در اصطلاح روان‌شناسان

واژه تاب‌آوری «resilience» در علوم مختلف، دارای کاربرد است و یکی از آن علوم، علم روان‌شناسی است. از این اصطلاح، قبل از علم روان‌شناسی در علوم زبان‌شناسی^۴ و اکولوژی^۵ (بوم‌شناسی) و متالورژی^۶ (علم کار با فلزات) استفاده شده است.

یکی از عوامل مهم و اساسی در سلامت روان، تاب‌آوری افراد است. تاب‌آوری به صورت کلی، سازگاری مثبت، در واکنش به شرایط ناگوار است. علی‌رغم اینکه واژه تاب‌آوری، به کثرت در پژوهش‌های میدانی، مورد استفاده قرار گرفته؛ ولی کمتر به صورت مستقل و همه‌جانبه، مورد بررسی قرار گرفته است. باید توجه داشت که با روند تطّوری و تکاملی علم روان‌شناسی،

۱. علیزاده، حمید (۱۳۹۲)، تاب‌آوری روان‌شناختی، ص ۱ و کاوه، محمد (۱۳۹۵)، تاب‌آوری، ص ۱۹.

۲. پورافکاری، نصرت‌الله (۱۳۸۹)، فرهنگ جامع روان‌شناسی-روان‌پزشکی و زمینه‌های وابسته، ج ۲، ص ۱۲۹۷.

۳. ووست مان، کورینا (۱۳۸۹)، رزیلنس؛ استقامت درونی را به کودکت بیاموز، ترجمه مسعود میرمهدی، ص ۱۶۵.

4. Linguistics.

5. ecology.

6. Metallurgy.



واژه‌هایی - مانند تاب‌آوری - وارد ادبیات و متون روان‌شناسی شده‌اند، که به تدریج به یک مصطلح علمی تبدیل گشته و عدم توجه مستقل و مطالعه متمرکز بر روی این اصطلاحات، خلط مباحث را به همراه خواهد داشت. میشل راتر^۱ می‌گوید: «وقتی یک اصطلاح جدید مد می‌شود، بسیار لازم است بدانیم آیا این کار راهی برای بسته‌بندی مجدد همان مواد قبلی است و یا واقعا دیدگاه تازه‌ای معرفی می‌کند». راتر به این پرسش درمورد تاب‌آوری، این‌گونه پاسخ می‌دهد: اگرچه تاب‌آوری نیاز به پژوهش در مورد خطر و پیشگیری دارد - که در حوزه‌های دیگر روان‌شناسی به آن پرداخته شده است - اما ابعاد جدید و مختلفی را به علم روان‌شناسی می‌افزاید.^۲

در مقابل این دیدگاه، انتقادهای بسیاری به مفهوم تاب‌آوری به عنوان یک سازه روان‌شناختی وارد شده است؛ چراکه از سویی در تعاریف و روش‌های اندازه‌گیری تاب‌آوری، توافق و هماهنگی وجود ندارد. برخی تاب‌آوری را به عنوان یک صفت و بعضی به عنوان فرایند و گروهی به عنوان پیامد در نظر گرفته‌اند. از سوی دیگر ادبیات تاب‌آوری، توصیفی و پراز توصیف‌های تکراری و پرحشو است و به نظر می‌رسد که چهارچوب نظری یک پارچه‌ای در این رابطه وجود ندارد.^۳

پژوهش‌های مربوط به تاب‌آوری، بسیار وسیع و پیچیده است؛ چنانچه لاتر^۴ می‌گوید: با افزایش حجم پژوهش‌ها در حوزه تاب‌آوری در دهه

1. Michael Rutter.

2. Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding.

۳. علیزاده، حمید (۱۳۹۲)، تاب‌آوری روان‌شناختی، ص ۱۴۲.

4. Luther

۱۹۸۰ و اوایل ۱۹۹۰ پیچیدگی‌های این حوزه نیز بیشتر شد و ویژگی‌های تازه کشف شدهٔ تاب‌آوری، سؤالات تازه‌ای برانگیخت.^۱ مفهوم تاب‌آوری در ابتدا در حوزهٔ روان‌شناسی رشد مطرح شد؛ ولی به تدریج در حوزه‌های دیگر روان‌شناسی مانند: روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی نیز رواج پیدا کرد.^۲

هافلد^۳ می‌نویسد: در بسیاری از مطالعات رشته‌های گوناگون مشاهده شده است که برخی از افراد، شرایط موفقیت آمیزتری را در جنبه‌های مهمی از زندگی خود تجربه می‌کنند؛ در حالی که دیگران با همان شرایط، دچار شکست می‌شوند. محققان برای توصیف ویژگی‌های خود حمایتی افرادی که قادرند با سختی و موفقیت سازگار شوند، از واژهٔ تاب‌آوری استفاده می‌کنند.^۴ افراد تاب‌آور، سازگاری فردی بالایی با عوامل استرس‌زای محیطی در زندگیشان دارند؛ لذا تاب‌آوری مفهوم روان‌شناختی است که توضیح می‌دهد چگونه افراد با موقعیت‌هایی غیرمنتظره و آسیب‌زا کنار می‌آیند.

روان‌شناسان تعاریف متعددی برای تاب‌آوری ذکر کرده‌اند. برخی از آنها مانند کاپلان و توروبریج اذعان کرده‌اند که تاب‌آوری، تعریف مورد توافق

۱. توروبریج، سارا (۱۳۹۵)، تاب‌آوری با باورها آغاز می‌شود، ترجمه لیلا وطن‌دوست و همکاران، ص ۶۴.

۲. شاکری‌نیا، ایرج و محمدپور شاطری، مهری (۱۳۸۹)، «رابطه استرس شغلی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن».

3. Hupfeld.

۴. به نقل از کاوه، محمد (۱۳۹۵)، تاب‌آوری، ص ۱۷.



یکسانی نزد پژوهشگران ندارد؛ به همین دلیل پژوهش در زمینه تاب‌آوری با چالش مواجه است. به عقیده اونگار^۱ اغلب تعاریف تاب‌آوری نمی‌توانند عمق ذهنیت‌گرایی و تفاوت‌هایی را که افراد در معنادهی به تجربیات خود، دارند به اندازه کافی نشان دهد؛ به همین جهت، تکیه بر تنها یک تعریف از تاب‌آوری از نظر مفهومی کار صحیحی نیست.^۲ ووست‌مان در مورد نقاط ضعف پژوهش‌های تاب‌آوری بر این باور است که اولاً: یک تعریف واحد مورد توافق بین پژوهشگران در مورد تاب‌آوری وجود ندارد. ثانیاً: یک روش واحد به عنوان معیار سنجش در ورود به بحث تاب‌آوری وجود ندارد. ثالثاً: در مطالعات تاب‌آوری نظریه‌ها صرفاً توصیفی است و یک تئوری تشریحی در این رابطه وجود ندارد؛ به همین جهت نتایج مطالعات به ندرت قابل مقایسه و نتیجه‌گیری است.^۳

برخی مانند اونگار تاب‌آوری را به عنوان یک پیامد و نتیجه؛ بعضی مانند گارمزی^۴، ماستن^۵، راتر^۶ و لوتار^۷ تاب‌آوری را به عنوان یک فرایند پویا؛ گروهی مانند مولر و لوو، آن را به خصوصیات و ویژگی‌ها و افرادی چون

1. Ungar.

۲. توروبریچ، سارا (۱۳۹۵)، تاب‌آوری با باورها آغاز می‌شود، ترجمه لیلا وطن‌دوست و همکاران، ص ۷۲.

۳. ووست‌مان، کورینا (۱۳۸۹)، رزینس؛ استقامت درونی را به کودکت بیاموز. ترجمه مسعود میرمهدی، ص ۶۰.

4. Garmezy.

5. Masten.

6. Rutter.

7. Luthar.

فریبرگ و پولک و ووست‌مان، به توانایی و مهارت تعریف می‌کنند.
به اعتقاد کشت‌کاران، تمام تعاریف در چند وجه با یکدیگر مشترک
هستند:

الف- تاب‌آوری، سطحی از مقابله با سختی‌ها یا درجه‌ای است که
افراد به مشکلات پاسخ می‌دهند.

ب- تاب‌آوری، حس سبکی و راحتی به‌همراه دارد. به عبارت دیگر
فرض می‌شود که افراد تاب‌آوری را به صورت توانایی ترمیم بدبختی‌ها و
تحت نفوذ قرار دادن و فائق آمدن بر سختی‌ها بر اساس سطوح مختلف
کارکردشان ارائه می‌دهند.

ج- تاب‌آوری، توانایی برتری است که به افراد اجازه می‌دهد تا بر
بدبختی‌ها و سختی‌ها غلبه کنند.

به نظر می‌رسد تعریفی که سیبرت ارائه می‌دهد، جامع‌تر از بقیه تعاریف
باشد. وی تاب‌آوری را به توانایی داشتن در امور زیر تعریف می‌کند:

۱. مقابله با سطح بالایی از تغییرات مداوم مخل؛
۲. حفظ سلامتی و انرژی تحت فشار دائمی؛
۳. بازگشت آسان به حالت نرمال و غلبه بر موانع و مشکلات؛
۴. غلبه بر سختی‌ها؛
۵. تغییر مسیر به سمت زندگی و کار جدید، هنگامی که ادامه
مسیرهای قبلی امکان‌پذیر نباشد؛
۶. انجام اقدامات فوق، بدون انجام روش‌های مضر یا با کارآمد.

۱. سیبرت، آل (۱۳۹۴)، مزایای تاب‌آوری، ترجمه علیرضا صارمی و سید باقر میرسلمانی،
ص ۱۷.



۳) مفاهیم مترادف و هم‌پوش

برخی از روان‌شناسان در سال‌های اخیر، دیدگاه خود را از «آسیب‌زایی»^۱ به سمت «سلامت‌زایی»^۲ تغییر جهت داده‌اند. آنتونوفسکی اصطلاح «سلامت‌زایی» را ابداع کرد که بر سلامتی و خوبی متمرکز بود. با توجه به مطالعه آثار روان‌شناسان چنین به نظر می‌رسد که برخی از آنها برای بیان ویژگی افرادی که در برابر عوامل خطر و استرس شدید، سالم می‌مانند، اصطلاحات مختلفی را مورد استفاده قرار داده‌اند که اگر نگوییم مفهوم آنها با هم متحد است، می‌توان گفت بسیار نزدیک به هم است.

برخی از این اصطلاحات عبارتند از: «احساس یکپارچگی» آنتونوفسکی، «سرسختی روانی» کوباسا، «تاب و توان» بن‌سیرا، «استقامت» توماس و کولریک، «درایت اکتسابی» روزنهام.^۳ در ادامه سه مفهوم از مفاهیم مترادف و هم‌پوش با تاب‌آوری مطرح می‌شود.

الف) سرسختی روانی (سخت‌رویی)^۴

یکی از مفاهیم مرتبط در ادبیات تاب‌آوری مفهوم سرسختی روانی است که توسط کوباسا توضیح داده شده است. کوباسا این مفهوم را برای توصیف افرادی به کار برد، که علی‌رغم پشت سر گذاشتن حوادث استرس‌آمیز زندگی، تسلیم بیماری‌ها و عوارض منفی آن نمی‌شوند.^۵ کوباسا و همکارانش با

1. Pathogenesis.

2. Saltogenesis.

۳. به نقل از علیزاده، حمید (۱۳۹۲)، تاب‌آوری روان‌شناختی، ص ۱۱.

4. Hardiness.

۵. علیزاده، حمید (۱۳۹۲)، تاب‌آوری روان‌شناختی، ص ۱۴.



تکیه بر نظریه‌های پیشین درباره شایستگی، می‌گویند افرادی که دچار فشار روانی بالا هستند؛ اما بیمار نمی‌شوند، دارای ساختار شخصیتی سخت‌رویی هستند.^۱ کوباسا از اولین محققانی است که در میان متغیرهای تعدیل‌کننده بین استرس و بیماری، ویژگی‌های شخصیتی را مورد توجه قرار داد. وی با استفاده از نظریه‌های روان‌شناسی وجودی، سرسختی روان‌شناختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کند که از سه مؤلفه تعهد،^۲ کنترل^۳ و مبارزه‌جویی^۴ تشکیل شده و وجود این سه مؤلفه با هم، باعث مواجهه مثبت در زندگی می‌شوند. البته سخت‌رویی چیزی فراتر از جمع این سه مؤلفه است. کوباسا بر این باور است که علاوه بر این سه مؤلفه، شیوه مقابله خاصی لازم است که با ترکیب پویای مؤلفه‌ها، هم‌خوان باشد.

مؤلفه «تعهد» به صداقت در زندگی اشاره دارد. تعهد نوعی گرایش است که افراد سخت‌رو در هنگام مواجهه با مشکلات، خودشان را درگیر می‌کنند به جای اینکه احساس بیگانگی کنند. مؤلفه «کنترل» به این مطلب اشاره دارد که فرد می‌تواند با وجود محدودیت‌های منطقی‌اش در حوادث زندگی کنترل داشته باشد. مؤلفه «مبارزه‌جویی» بیان‌کننده نگرش مثبت فرد، نسبت به زندگی است. این افراد، تغییرات و مشکلات زندگی

۱. والش، فروما (۱۳۹۱)، تقویت تاب‌آوری خانواده، ترجمه محسن دهقانی و همکاران، ص ۱۷.

2. Commitment.

3. Control.

4. Challenge.



را جزء طبیعی زندگی دانسته و آن را فرصتی برای رشد می‌بینند؛ به جای اینکه آنها را تهدیدی برای امنیت و بقای خود بدانند.^۱

ب) احساس یکپارچگی (حس انسجام)

«احساس یکپارچگی یا احساس انسجام»^۲ که توسط آرون آنتونوفسکی مطرح گردیده نیز یکی از مفاهیم نزدیک و مشترک با مفهوم تاب‌آوری است که افراد را در برابر استرس محافظت می‌کند. وی احساس یکپارچگی را چنین تعریف می‌کند: «جهت‌گیری کلی که میزان احساس اطمینانِ قانع‌کننده، پایدار ولی پویای فرد را از این امور نشان می‌دهد: ۱- محرک‌هایی که از محیط درونی و بیرونی شخص در مسیر زندگی نشأت می‌گیرند، ساختارمند، پیش‌بینی‌پذیر و نیز تبیین‌پذیر هستند؛ ۲- منابعی در اختیار شخص هستند که اقتضائات و تقاضاهای برآمده از این محرک‌ها را برآورده می‌کنند؛ ۳- این تقاضاهای چالش‌آفرین، شایسته سرمایه‌گذاری و تعهد هستند».^۳

به نظر آنتونوفسکی احساس یکپارچگی سازه‌ای کلی و بیانگر گستره‌ای از حالت فراگیر، مداوم ولی پویای احساس اطمینانی است که در فرد وجود دارد و این احساس اطمینان در رابطه با این است که محیط درونی و بیرونی فرد قابل پیش‌بینی است و احتمال زیادی وجود دارد که همه چیز خوب

۱. علیزاده، حمید (۱۳۹۲)، تاب‌آوری روان‌شناختی، ص ۱۵.

2. Sense of coherence (SOC).

۳. به نقل از هفرن، کیت و بونیول، ایلونا (۱۳۹۴)، روان‌شناسی مثبت‌نگر: نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها، ترجمه محمد تقی تبیک.

پیش برود و به‌طور معقولی قابل انتظار باشد. آنتونوفسکی سه جزء برای احساس یکپارچگی در نظر گرفته است که در سلامت روانی فرد، نقش مهمی دارند و این سه جزء عبارت‌اند از:

الف- درک‌پذیری:^۱ گستره‌ای که فرد موقعیت‌هایی را که با آنها مواجه می‌شود از لحاظ شناختی قابل درک می‌بیند؛ یعنی اینکه آنها دارای نظم، ثبات، ساختار و وضوح هستند.

ب- مدیریت‌پذیری:^۲ میزانی که فرد توانایی‌های خود را برای برآوردن خواسته‌های محیطی کافی می‌داند.

ج- معناداری:^۳ گستره‌ای که فرد در شکل دادن به سرنوشت و تجاربش مشارکت فعال دارد و میزانی که احساس می‌کند زندگی‌اش از لحاظ عاطفی با معناست و مشکلاتش را به‌عنوان چالش می‌نگرد نه به‌عنوان تهدید.

ج) صبر

زندگی انسان‌ها با فشار روانی و مواجهه با شرایط ناگوار همراه است. این فشارها که از منابع گوناگونی بر انسان وارد می‌شوند، ممکن است سلامت روانی انسان را مورد تهدید قرار دهند. میزان تحمل و مقاومت افراد در برابر این فشارها متفاوت است. طبق آیات قرآن، از طرفی انسان در رنج و سختی قرار دارد^۴ و از طرفی طبع اولیه انسان، این است که در برابر ناملایمات

1. Comprehensibility.

2. Manageability.

3. Meaningfulness.

۴. «لقد خلقنا الانسان في كبد» (بلد، ۴).