

# Compiling and Validating a Family Resilience Model based on Quranic Teachings

## ARTICLE INFO

### Article Type

Research Article

### Authors

Mahboubeh Chami<sup>1</sup>

Mehdi Zare Bahramabadi<sup>2\*</sup>

Ali Asghar Asgharnejad<sup>3</sup>

Shohreh Shiroodi<sup>4</sup>

### How to cite this article

Mahboubeh Chami, Mehdi Zare Bahramabadi, Ali Asghar Asgharnejad, Shohreh Shiroodi. Compiling and Validating a Family Resilience Model based on Quranic Teachings. *Journal of Quran and Medicine*. 2020;4(5):124-135

1. PhD Student, Counseling Department, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Associate Professor, Consulting Group, Center for Research and Development of Humanities (Samat Organization), Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. PhD in Psychology, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

4. PhD in Counseling, Islamic Azad University - North Tehran Branch, Tehran, Iran

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: zare@samt.ac.ir

### Article History

Received: 2019/10/28

Accepted: 2020/01/11

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study was to compile and validate the family resilience model based on Quranic teachings.

**Materials and Methods:** The research method is a qualitative method that includes library study, review of texts, reference to the opinions of experts and scholars in the field. Method of information analysis based on nominal and content validity and survey (The views of religious and psychological experts). The content of the model was selected from topics that had more than 80% of the agreement of the experts in religious sciences and psychology and was used in the model.

Thus, the basic framework of this concept was extracted by referring to books and scientific articles related to resilience. And resilience key axes in the family were identified. In the second step, the characteristic of a resilient family is extracted from the Qur'an and the authentic sources of Islam and the key axes of resilience were calculated with this approach. Then, by referring to the professors of psychology who were familiar with the concepts of the first step and also referred to the views of religious and Qur'anic experts who were familiar with and mastered the content of the second stage. The nominal and content validity of this model was evaluated and in the third step, the amount of agreement between the evaluations of the two expert groups was measured and shared.

**Findings:** According to the research background and review of more than 50 definitions of resilience in the scientific literature of psychology and extracting 150 keywords and Quranic equivalents for them and presenting it to the above-mentioned experts, Finally, five main components of family resilience have been extracted from the Qur'an with this approach: (1) self-awareness, (2) faith, (3) piety, (4) patience, and (5) hope.

It is worth mentioning that a treatment-educational protocol was developed based on these 5 main components, the effectiveness of which will be reported in another article.

**Conclusion:** As a result of this research and based on the five main components based on Quranic teachings including self-awareness, faith, piety, patience and hope, the pattern of family resilience with a Quranic approach can be designed and validated.

**Keywords:** Model, Resilience, Family, Quranic Teachings

## تدوین و اعتبار یابی الگوی تاب آوری خانواده مبتنی بر آموزه های قرآنی

امید، می‌توان الگوی تاب آوری خانواده با رویکرد قرآنی را طراحی و اعتبار سنجی نمود.

کلید واژه ها: الگو، تاب آوری، خانواده، آموزه های قرآنی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۱

\*نویسنده مسئول: zare@samf.ac.ir

### مقدمه

زندگی همچون رودخانه ای در خروش و حرکت است که ماهیت آن ایجاب می‌کند با موانع و بحران‌های کوچک و بزرگ در مسیر خود مواجهه و مقابله نماید. در این میان هرچه زندگی بشر با برخورداری از تکنولوژی، صنعت و فناوری توسعه یافت، علیرغم آنکه آسایش و رفاه مادی زندگی افزایش و بهبود پیدا کرد، آرامش و زندگی معنوی و خانوادگی نه تنها بهبود نیافت، بلکه مشکلات انسانی، عاطفی، معنوی و روانی جوامع بشری پیچیده تر و بغرنج تر گردیده است. آمار رو به گسترش طلاق در تمام جوامع، تاسیس وزارتخانه تنهایی، آمارهای تاسف بار خودکشی، آمار شرم آور کودکان متولد شده بدون مشخص بودن نام پدر در کشورهای توسعه یافته، به ویژه اروپایی بخشی از تصویر نازیبا زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دنیای امروز ما را نشان می‌دهد.

اصطلاح تاب آوری؛ مفهومی بسیط و گسترده است که در ادبیات علمی روانشناسی و مشاوره، برای این مواجهه دائمی با موانع و مشکلات زندگی معرفی گردیده است. منشأ مفهوم تاب آوری از پژوهش‌های روان‌شناختی اولیه در مورد کودکانی که به دست آمد که نسبت به موقعیت‌های ناخوشایند زندگی آسیب ناپذیر بودند. به مرور زمان کلمه «آسیب‌ناپذیر» با کلمه تاب آوری جایگزین شد و زمینه جدیدی از نظریه و تحقیق به وجود آمد. استفاده از مفهوم تاب آوری از دهه ۱۸۰۰ گسترش یافت و تاکنون نیز ادامه دارد (۱). تحقیق سلینگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) روی درماندگی آموخته شده معلوم کرد که افراد می‌توانند برای منفعل بودن و ناامیدی از حل مسائل، هنگامی که فعالیت‌های آنان طبق انتظار پیش نمی‌رود و به پاداش نمی‌انجامد، شرطی شوند. سپس سلینگمن دریافت که افراد وقتی به این باور می‌رسند که تلاش‌هایشان می‌تواند با موفقیت همراه باشد، خوشبینی نیز آموخته می‌شود و این مفهوم تاب آوری را برای ما روشن می‌کند (۲).

در تحقیقی که محمدنیا در سال ۱۳۹۸ با عنوان "رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان" انجام داد، نتایج نشان داد که بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی ارتباط معناداری در بین دانشجویان وجود دارد و طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری قادر به پیش بینی معنادار رضایت از زندگی در بین دانشجویان می‌باشد (۳).

محبوبه چمی<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مهدی زارع بهرام آبادی<sup>۲\*</sup>

دانشیار، گروه مشاوره، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی (سازمان سمت)، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

علی اصغر اصغرنژاد<sup>۳</sup>

دکترای روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

شهره شیرودی<sup>۴</sup>

دکترای مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران شمال، تهران، ایران

### چکیده

هدف: هدف این پژوهش تدوین و اعتبارسنجی الگوی تاب آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش، روش کیفی است که مطالعه کتابخانه‌ای، مرور متون، مراجعه به آرای متخصصان و علمای حوزه را در بر می‌گیرد. روش تجزیه تحلیل اطلاعات بر اساس روایی صوری، محتوا (دیدگاه متخصصان مذهبی و روانشناسی) و نظرسنجی صورت گرفت و محتوای الگو از موضوعاتی که بیش از ۸۰ درصد توافق نظر متخصصان علوم دینی و روان‌شناسی را کسب نموده بودند انتخاب گردید و در الگو مورد استفاده قرار گرفت.

بدین ترتیب که در ابتدا با مراجعه به کتب و مقالات علمی مربوط به تاب آوری چارچوب اساسی این مفهوم استخراج شد و محورهای کلیدی تاب آوری در خانواده مشخص شد. در گام دوم ویژگی خانواده تاب آوری از قرآن و منابع معتبر اسلام استخراج و محورهای کلیدی تاب آوری با این رویکرد، احصاء گردید. سپس با مراجعه به آراء اساتید روانشناسی که با مفاهیم گام اول آشنایی داشتند و همچنین مراجعه به آراء اساتید حوزه‌ی و قرآنی که با محتوای گام دوم آشنائی و تسلط داشتند، اعتبار صوری و محتوایی این الگو مورد ارزیابی قرار گرفت و در گام سوم میزان توافق ارزیابی‌های دو گروه صاحب نظر سنجیده و اشتراک گیری شد.

یافته‌ها: با در نظر گرفتن پیشینه پژوهش و بررسی بیش از ۵۰ تعریف تاب آوری در ادبیات علمی روانشناسی و استخراج ۱۵۰ کلید واژه و معادل گزینی قرآنی برای آنها و ارائه آن به متخصصین فوق الذکر، در نهایت پنج مولفه اصلی تاب آوری خانواده با رویکرد قرآنی استخراج گردید این پنج مولفه اساسی عبارتند از (۱) خودآگاهی، (۲) ایمان، (۳) تقوا، (۴) صبر و (۵) امید.

شایان ذکر است در ادامه یک پروتکل درمانی-آموزشی بر اساس این ۵ مولفه اصلی تدوین گردید که اثر بخشی آن در مقاله دیگری گزارش خواهد شد.

نتیجه گیری: در نتیجه‌ی این تحقیق و بر اساس پنج مولفه اصلی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی شامل خودآگاهی، ایمان، تقوا، صبر و

<sup>1</sup> seligman

کریستی<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که بین تاب آوری و عملکرد خانواده با ابعاد کیفیت زندگی (سلامت جسمی، سلامت روان، کار و آموزش، اوقات فراغت، ارتباط با دیگران، روابط در خانواده، روابط اجتماعی، وضعیت مالی، خود مختاری، استقلال، معنویت و مذهب) افراد معلول رابطه قوی وجود دارد (۱۰).  
براین، برون و تسکوپ<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) بیان داشتند: سیر تکامل تاب آوری خانواده بر درک شیوه های عملکرد خانواده و راههای کمک به آنها در جهت بهبود بخشیدن به توانایی حل مسئله، مواجهه و سازگاری متمرکز است. تحقیقات در حوزه تاب آوری خانواده به شناسایی ویژگی و رفتارهای تاب آور و عملکرد خوب خانواده محدود می شود. آنها در بررسی کیفیت زندگی افراد مبتلا به HIV به این نتیجه رسیدند که متغیرهای شناختی و تاب آوری خانواده حدود ۶۰٪ از واریانس کیفیت زندگی افراد مبتلا به HIV را پیش بینی می کند. در ایران نیز نتایج پژوهش صیدی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که معنویت هم به طور مستقیم و هم به واسطه کیفیت ارتباط در خانواده، پیش بینی کننده تاب آوری خانواده می باشد (۱۱).

همان طور که بیان گردید و با بررسی تاریخچه و پیشینه پژوهشی تاب آوری ملاحظه می شود در پژوهش های محدود داخلی و خارجی که درخصوص تاب آوری خانواده انجام شده است، برخی از زمینه های تاب آوری مورد بررسی قرار گرفته است، اما به جرات می توان گفت تاکنون پژوهشی درخصوص الگوی تاب آوری خانواده مبتنی بر آموزه های اسلامی انجام نشده است.

در نگاهی دقیق تر به خانواده به عنوان سنگ زیر بنا و عنصر اساسی و تشکیل دهنده جامعه درمی یابیم هر گونه آسیب و سستی در ارکان و بنیان خانواده و فرو پاشی آن به معنای فروپاشی جامعه و فرهنگ و تمدن خواهد بود و افزایش تاب آوری خانواده موجب بهبود ارکان اصلی زندگی فردی و اجتماعی انسانها خواهد شد. دانش روانشناسی و مشاوره در سالهای اخیر تلاش مجدانه ای برای تعریف، تبیین و توسعه هر چه بیشتر مفهوم تاب آوری هم به صورت عام و کلی آن و هم به صورت اختصاصی و ویژه با محوریت خانواده نموده است.

از آنجا که مفاهیم علوم انسانی از جمله تاب آوری بشدت وابسته به فرهنگ است و آموزه های فرهنگی می توانند نقش مهمی در تقویت این مفاهیم داشته باشند، لذا جایگاه ادیان الهی خصوصاً دین اسلام، آموزه های قرآنی و سیره اهل بیت (ع) بسیار مهم و تاثیرگذار خواهد بود. شایان ذکر است که آموزه های دینی حاوی گنجینه گویباری از مفاهیم نظری، مهارت ها و دستورالعمل های عملی برای ارتقاء تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی در ابعاد مختلف اعتقادی، اقتصادی، فرهنگی و عاطفی است.

از این رو این رسالت برعهده پژوهشگران علاقمند به قرآن و اهل بیت (ع) است که با تحقیق در این حوزه بین رشته ای و تولید

بلاک (۲۰۰۸) بیان می دارد: تاب آوری خانواده، مقابله موفقیت آمیز اعضای خانواده در برابر مشکلات است که باعث می شود آنها از گرما، حمایت و انسجام شکوفا شوند. بخش روزافزون مهم مراقبت از خانواده؛ شناسایی، تقویت و ارتقاء تاب آوری خانواده است. براساس بررسی تحقیقات خانوادگی و ادبیات مفهومی، عوامل برجسته خانواده های تاب آور شامل: چشم انداز مثبت، معنویت، توافق اعضای خانواده، انعطاف پذیری، ارتباطات خانوادگی، مدیریت مالی، زمان خانواده، تفریح مشترک، روال ها و مناسک و شبکه های حمایتی است. یک جهت گیری تاب آوری خانواده، براساس این اعتقاد که همه خانواده ها از نقاط قوت ذاتی و پتانسیل رشد برخوردار هستند، برای مراقبت از خانواده فرصتی فراهم می کند تا عوامل محافظت و بهبودی خانواده را تسهیل کند و از منابع خارج از خانواده نیز برای کمک به تقویت تاب آوری استفاده کند (۴).

براساس نظریه رورنر و اسمیت<sup>۲</sup> در مورد تاب آوری (۲۰۰۰) تاب آوری، سازگاری ذاتی اصلاح گری بشری نامیده می شود. این افراد انعطاف پذیر هستند نه شکست ناپذیر نه مصون، تاب آوری ظرفیتی انسانی در همه افراد، برای تغییر، صرف نظر از خطرات تهدید کننده است. اساساً نوع بشر دارای نیازهای پیچیده و متعددی برای رشد است که باعث می شوند تا او را به طور طبیعی به سمت این برآمدهای تاب آور به حرکت در آورند (۵).

والر<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) تاب آوری را تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار می داند و راتر<sup>۴</sup> (۱۹۸۷) یکی از ۴ فرایند محافظت کننده را که تقویت کننده ی تاب آوری هستند ایجاد و حفظ اعتماد به نفس، عزت نفس و کفایت خود می داند. پژوهشگران دریافته اند که فاکتورهای خانوادگی می توانند نقش مهمی در ارتقاء تاب آوری ایفا کنند. راک و پترسون<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) بیان نمودند، شرایط خانوادگی می تواند باعث تقویت تاب آوری فرزندان شود (۶،۷).

گروتبرگ<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) تاب آوری در روانشناسی را یک توانایی برای غلبه کردن بر مشکلات زندگی و قویتر شدن فرد در نتیجه روبه-رو شدن با این مشکلات می داند و معتقد است افراد تاب آور می-توانند شرایط بهتری برای زندگی کردن فراهم کنند. آنها مهارتهای حل مسئله را گسترش می دهند و در برابر استرس مقاومتر هستند (۸).  
تحقیقات در حوزه تاب آوری خانواده به شناسایی ویژگی و رفتارهای تاب آور و عملکرد مناسب خانواده محدود می شود. وندس برگر هریگن و هریگن<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) در بررسی خانواده هایی که در فقر زندگی می کنند اما به طور موفقیت آمیزی با چالش های پیش روی خود به مقابله می پردازند به این نتیجه رسیدند که عشق و احساس نزدیکی به همدیگر، پشتیبانی متقابل اعضا از یکدیگر، توانایی برقراری یک ارتباط باز و همچنین ایمان، به خانواده ها کمک می کند تا با استرس ها به رقم عدم کنترل شرایط زندگی که ناشی از فقر اقتصادی است، به مقابله بپردازد (۹).

<sup>6</sup> Grotberg

<sup>7</sup> Vandsburger, Harrigan, & Harrigan

<sup>8</sup> Kristi

<sup>9</sup> Frain, Berven, & Tschopp

<sup>1</sup> Black

<sup>2</sup> Werner & Smith

<sup>3</sup> Waller

<sup>4</sup> Rutter

<sup>5</sup> Rock & Peterson

ها، ضربه روانی، شرایط ناگوار، ایجاد اهداف واضح و واقع‌بینانه، حل مسئله، برقراری تعامل راحت با دیگران و با خود و دیگران با احترام و منزلت رفتار کردن است و هم توانایی رویارویی درایت‌مندانه، مطمئن، هدفمند، مسئولیت‌پذیرانه، همدلانه و امیدوارانه با چالش‌ها (۱۴).

(۱۱) تاب‌آوری در واقع ظرفیت و سرمایه است که به وسیله آن، فرد می‌تواند سکان زندگی‌اش را علیرغم وجود شرایط ناملاطم و دشواری‌هایی که در طی مسیر با آنها مواجه می‌شود، به خوبی هدایت کند (۱۴).

(۱۲) تاب‌آوری قابلیت بازگشت به حالت اول با استواری و بنبه بیشتر تعریف کرد (۱۵).

(۱۳) تاب‌آوری، فرآیندی فعال از دوام آوردن، اثبات خود و بالندگی در پاسخ به بحران و چالش است (۱۵).

(۱۴) تاب‌آوری هم منعکس‌کننده نیروهای نسبی درونی در فرد و هم فرایندهای حمایتی بیرونی در رابطه با تأثیر عوامل خطرآفرین و آسیب‌زاست (۱۴).

(۱۵) تاب‌آوری، توانایی رویارویی با تغییرات مخرب است، در حالی که فرد حداقل اختلال یا بد کارکردی را در رفتار نشان می‌دهد (۱۴).

(۱۶) تاب‌آوری ظرفیت و نیرویی است که موجب بازیابی از دشواری و سپس بازسازی می‌گردد و توانایی مواجهه با شرایط ناگوار و در عین حال معنایابی برای آن حوادث و حفظ امیدواری است (۱۴).

(۱۷) تاب‌آوری ظرفیت انسان برای مواجهه، غلبه، یادگیری و حتی به کلی دگرگون شدن در شرایط ناگوار غیرقابل اجتناب زندگی است (۱۴).

(۱۸) توانایی کنار گذاشتن این باور که شرایط ناگوار نوعی تقاص و تاوان است (۱۴).

(۱۹) در مواردی از وقایع آسیب‌زای روانی، تاب‌آوری به عنوان توانایی انجام تکالیف دشوار حتی پس از موانع، مشکلات و شکست‌های تکرار شونده است (۱۴).

(۲۰) تاب‌آوری بر حسب صلاحیت شخصی، تحمل استرس، پذیرش تغییرات و اعتقاد به نیروهای اسرارآمیز مفهوم‌سازی شده است (۱۴).

(۲۱) فرآیند تاب‌آوری نوعی مدل غنی‌کننده زندگی است که بیان می‌کند عوامل استرس‌زا و تغییرات باعث رشد و افزایش رفتارهای تاب‌آورانه می‌شوند (۱۴).

(۲۲) تاب‌آوری به عنوان فرآیند مقابله با دشواری‌ها، تغییر یا تقویت و استحکام کیفیت عوامل حمایتی تعریف می‌شود (۱۳).

(۲۳) تاب‌آوری عبارت است از "پیامدهای مناسب، علی‌رغم تهدیدهای جدی نسبت به سازگاری و رشد" (۱۳).

(۲۴) تاب‌آوری ظرفیت افراد برای دگرگونی و تغییر است (۱۴).

(۲۵) در زنان بالا ۸۵ سال تاب‌آوری توانایی دستیابی، حفظ و بدست آوردن مجدد سطحی از سلامت جسمی و روانی پس از بیماری و از دست دادن آن است (۱۴).

(۲۶) تاب‌آوری توانایی برگشت سریع و موفقیت‌آمیز به حالت قبلی پس از بروز ضایعه‌های روانی است (۱۴).

ادبیات مشترک، از یک سو امکان برقراری و استفاده متقابل دانش نوین روانشناسی و مشاوره علمی از منابع اصیل و ذی‌قیمت اسلامی و محتوای بی‌بدیل آن را فراهم نمایند و از سوی دیگر مروجین و علاقمندان به آموزه‌های دینی، از ابزارها و تکنیک‌های علمی کارآمد برای بیان محتوای اصیل و مستحکم خود که مبتنی بر وحی و سیره اهل بیت (ع) است، بهره‌مند گردند. شایان ذکر است اهمیت طراحی این الگوی قرآنی برای تاب‌آوری خانواده در نظام جمهوری اسلامی ایران بقدری مهم است که در مهمترین سند بالا دستی فرهنگی کشور یعنی نقشه مهندسی فرهنگی کشور (مصوبه شماره ۹۲/۲۳۴۹/دش مورخ ۱۳۹۲/۳/۸ شورای عالی انقلاب فرهنگی)، بیش از ۹۰ بار به موضوع خانواده اشاره شده و با عبارات و کلیدواژه‌های متعددی اهمیت توجه به قرآن، سیره اهل بیت و آموزه‌های دینی پیرامون موضوع خانواده مورد تأکید قرار گرفته است.

در این مقاله تلاش گردیده با مرور تعاریف متنوع تاب‌آوری در منابع مختلف روانشناسی و مشاوره علمی، مؤلفه‌های اصلی و بنیادین آنها را شناسایی نمائیم و در این راستا بیش از پنجاه تعریف تاب‌آوری با ذکر منابع آن ارائه گردیده است.

تعاریف تاب‌آوری

۱) تاب‌آوری توانایی دیدن خود در پرتگاه شکست، سرافکندگی یا افسردگی است و توانایی برگشتن نه تنها به جای قبلی، بلکه حتی به ارتفاعات بیشتر موفقیت، شادی، و قدرت درونی است (۱۲).

۲) تاب‌آوری، یعنی چیزی که گاهی آن را زره روانی بدن تصور می‌کنیم، توانایی بازیابی کامیابی از جا برخاستن، و دوباره و دوباره تلاش کردن، تا موفق شدن یا جهت خلاق‌تر را انتخاب کردن است (۱۲).

۳) تاب‌آوری کمک می‌کند تا در برابر گرفتاری مقاوم باشید (۱۲).

۴) تاب‌آوری، یعنی گرفتاری و مصیبت را شکلی از ایمنی تصور کنید که به شما کمک می‌کند تا به هنگام احساس فشار تصمیم‌های مناسب بگیرید، شما را برای موفقیت در حداکثر عملکرد ترغیب می‌کند (۱۲).

۵) تاب‌آوری به شما امکان می‌دهد که به سرعت و به طور موثر کامیابی خود را باز یابید (۱۲).

۶) تاب‌آوری، فراتر از عدم وجود عوامل خطرزا است، بلکه حضور عوامل محافظت‌کننده است (۱۳).

۷) تاب‌آوری فرایند پویایی است که شامل تعامل بین فرایندهای خطرآفرین و حفاظتی است - عوامل درون فردی و بین فردی - که اثر رویدادها و شرایط ناگوار را تعدیل می‌کند (۱۴).

۸) تاب‌آوری هم به عنوان فرایند و هم به عنوان نتیجه در نظر گرفته شده است، فرایند بهیجانی در مقابل حوادث و پیامد و نتیجه سازگاری در شرایط ناگوار (۱۴).

۹) تاب‌آوری شامل تعامل بین عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی است که اغلب تأثیر چالش‌های استرس‌زای زندگی را تعدیل می‌کند (۱۴).

۱۰) تاب‌آوری ظرفیت کودک برای مواجهه کارآمد با استرس و فشار، کنار آمدن با چالش‌های روزمره، برگشتن از ناامیدی، اشتباه

۴۳) تاب آوری توانایی فعالانه عمل کردن و موثر بودن به جای واکنشی عمل کردن و در پاسخ به موقعیت های استرس آمیز است (۱۴).

۴۴) تاب آوری کوشش هایی است که صورت می گیرد تا در شرایط تهدید آمیز تعادل شخصی حفظ شود یا مجدداً به دست آید. (۱۴).

۴۵) تاب آوری صلاحیت و توانایی فردی است که به جای تاکید بر نقاط ضعف و آسیب شناسی بر توانمندی ها و اسناد های مثبت تاکید می کند (۱۴).

۴۶) تاب آوری یک ویژگی شخصیتی است که اثر رویدادهای منفی استرس زا را تعدیل می کند و باعث افزایش سازگاری می گردد (۱۴).

۴۷) تاب آوری فرآیند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز علیرغم رویارویی با شرایط چالش انگیز و تهدید کننده است (۱۴).

۴۸) افراد تاب آور لزوماً با چالش های کمتری مواجه نمی شوند، بلکه آنها واقعا وقتی با این تغییرات برخورد می کنند، تعادل شان را سریع تر به دست می آورند و کارایی خود را بهتر حفظ می کنند، از لحاظ جسمی و روانی سالم تر هستند و سریعتر به حالت اولیه خود باز می گردند و حتی نسبت به قبل قوی تر می شوند (۱۴).

۴۹) تاب آوری را می توان به دو نوع تقسیم کرد اولین نوع آن اشاره به مقاومت در برابر استرس دارد، همانند کودکانی که با وجود استرس ها و تهدیدهای فراوان، عملکرد شایسته ای داشته و نوع دوم آن بازیابی یا برگشت پس از ضربه و آسیب های روانی است، مانند کودکانی که پس از تجربه استرس بهبود یافتند و تجربه اولیه استرس برای آنها مفید بود، زیرا مانع شکست های بعدی آنها شده است (ماستن، بست و گارمزی (۱۴).

۵۰) راتر تاب آوری را با شش مرحله توصیف کرده است (راتر، ۱۹۸۷): پاسخ شخص به رویداد استرس زا تحت تاثیر روش ادراک موقعیت، ظرفیت پردازش تجارب و معنی دادن به آنها و جای دادن آنها در سیستم اعتقادی اش قرار می گیرد. این مسئله به میزان زیادی اهمیت دارد که افراد با شرایط ناگوار و رویدادهای استرس زای زندگی چگونه مواجه می شوند. توانایی افراد برای مثبت عمل کردن بستگی به اعتماد به نفس و خودکارآمدی آنها دارد. روابط عاطفی ایمن و استوار، موفقیت و پیشرفت و تجارب مثبت، علاوه بر ویژگی های خلقی اهمیت دارد. تاثیر محیط های غیر مشترک بیشتر از محیط های اشتراکی است. توانایی کنار آمدن موفقیت آمیز با موقعیت های استرس زا می تواند در سراسر زندگی افزایش یابد (۱۴).

با توجه به مطالب فوق الذکر اکنون مسئله اصلی، یافتن الگوی تاب آوری خانواده مبتنی بر آموزه های قرآنی است و سؤال اساسی این است که آیا می توان با بررسی و طبقه بندی مفاهیم قرآنی به الگویی برای تاب آوری خانواده دست یافت؟ این هدف با چه شیوه و روشی قابل انجام بوده، این الگو شامل چه مولفه ها و عناصری خواهد بود و آیا این الگو از نظر متخصصان دارای اعتبار کافی می باشد؟

۲۷) تاب آوری تعامل مستمری است بین طبیعت و تربیت که به واسطه روابط حمایتی ترغیب می شود (۱۵).

۲۸) تاب آوری، ظرفیت و توانایی برای سازگاری موفقیت آمیز، کارکرد مثبت و شایسته، به رغم وضعیت دارای خطر بالا، استرس مزمن یا ترومای شدید و طولانی است (۱۳).

۲۹) تاب آوری ظرفیت حفظ بهبود و پیشرفت در سلامت روانی پس از تجربه چالش های زندگی است (۱۴).

۳۰) تاب آوری را به عنوان تظاهری از تنوع افراد در پاسخ به مشکلات و عوامل خطرآفرین می داند (۱۴).

۳۱) تاب آوری ظرفیت تغییر شرایط ناگوار به تجاربی است که منجر به رشد و پیشرفت فرد می گردد. یعنی این کتاب آوری پاسخی به استرس های بسیار زیاد است (۱۴).

۳۲) تاب آوری یک فرد در هر لحظه با استفاده از نسبت بین حضور عوامل محافظت کننده و حضور عوامل خطرزا محاسبه می شود. (۱۳).

۳۳) تاب آوری را مشکل از دو بخش می دانند: عوامل محافظت کننده و عوامل بهبودی (۱۳).

۳۴) تاب آوری معمولاً سه پدیده را توصیف می کند: پیامد های رشدی خوب رغم وضعیت پر خطری که فرد با آن مواجه است (مانند وضعیت اجتماعی اقتصادی پایین تحصیلات پایین پایین مادر و فقر)، حفظ شایستگی و صلاحیت در شرایط تهدید آمیز و استرس زا (مانند طلاق و بیماری یکی از اعضای خانواده)، برگشت به حالت اولیه پس از تجربه ضایعه های روانی (مانند بدرفتاری و سوء استفاده) (۱۴).

۳۵) جورج وایلنت (۱۹۹۳) تاب آوری را به عنوان تمایلات خوداصلاحی شخص تعریف کرده است. هم توانایی خم شدن بدون شکستن و هم توانایی که به محض خم شدن با حالت ارتجاعی به عقب برمی گردد (۱۳).

۳۶) تاب آوری عاملی مهم برای مقاومت و پایداری افراد در برابر وقایع استرس زای زندگی است (۱۴).

۳۷) تاب آوری، ظرفیت حفظ کارکرد شایسته در مواجهه با عوامل استرس زای اصلی زندگی است (۱۴).

۳۸) ویژگی تاب آوری برگشت به حالت اولیه و تداوم احساس خود، اراده و نگرش های معین اجتماعی است (۱۴).

۳۹) تاب آوری، اساساً به عنوان حضور عوامل محافظت کننده (شخصی، اجتماعی، خانوادگی) است که افراد را قادر می سازد در مقابل عوامل استرس زای زندگی مقاومت کنند (۱۳).

۴۰) تاب آوری به عنوان مهارت ها، توانایی ها، دانش، و بینشی است که در طی زمان و هنگامی که افراد در حال کشمکش به منظور غلبه بر مشکلات و برآورده ساختن چالش هایشان هستند، شکل می گیرد (۱۳).

۴۱) تاب آوری توانایی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است (۱۶).

۴۲) تاب آوری گنجینه ای در حال رشد از انرژی و مهارت است که می تواند در چالش های جاری مورد استفاده قرار گیرد (۱۳).

**مواد و روش ها**

روش پژوهش، روش تحلیل محتوا می باشد. روش تجزیه تحلیل اطلاعات بر اساس روایی صوری، محتوا (دیدگاه متخصصان روانشناسی، علما و مراجع) و نظرسنجی صورت گرفت. بدین ترتیب ابتدا در گام اول با مطالعه کتابخانه ای، مرور متون، مراجعه به آرای متخصصان روانشناسی غرب و مقالات علمی

مربوط به تاب آوری، چارچوب اساسی و تعاریف مهم این مفهوم استخراج گردید و محورهای کلیدی تاب آوری در خانواده مشخص شد. سپس از این متون معتبر علمی در حوزه روانشناسی و مشاوره و در قالب جدول شماره یک، بیش از پنجاه تعریف مهم تاب آوری با ذکر منابع آن، استخراج و از این پنجاه تعریف، یکصد و چهل کلید واژه مهم تاب آوری انتخاب و احصاء گردید.

جدول ۱. تعاریف تاب آوری در متون غربی به همراه کلید واژه های آن و منابع

ردیف	تعریف	کلید واژه	منبع
		(۱) پرتگاه شکست	
	تاب آوری توانایی دیدن خود در پرتگاه شکست، سرافکنندگی یا افسردگی است و توانایی برگشتن نه تنها به جای قبلی، بلکه حتی به ارتفاعات بیشتر موفقیت، شادی، و قدرت درونی است. (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵)	(۲) سرافکنندگی	تاب آوری - اورلی و همکاران ص ۶
(۱)		(۳) افسردگی	
		(۴) موفقیت، شادی	
		(۵) قدرت درونی	

متخصصین در دو بعد پذیرش و تأیید مولفه و یا رد و عدم قبول مولفه نظر خواهی گردید و همچنین در مورد مولفه های مورد تأیید در خصوص وزن دهی به آن از صفر تا ۲۰ نظر اساتید کسب گردید. شایان ذکر است که با این دو روش هم اعتبار مولفه ها مشخص شد و هم میزان وزن و اهمیت آنها در تاب آوری با رویکرد قرآنی از نظر متخصصان بیان گردید.

در ادامه و به منظور آماده سازی این کلید واژه ها برای انطباق با مفاهیم مشابه قرآنی، کلید واژه های مترادف و بومی متناسب با فرهنگ و ادبیات اسلامی در قالب یکصد و چهل واژه معرفی گردید. همچنین در جدول شماره دو علاوه بر ارائه کلید واژه های مترادف، برخی از آیات نورانی قرآن کریم به عنوان استناد پیشنهاد گردیده است. و در ادامه آیات مذکور امکان نظرخواهی از

جدول ۲. کلید واژه های تاب آوری در متون غربی به همراه مفاهیم پیشنهادی قرآنی و آیات مربوطه جهت نظر خواهی از متخصصین حوزوی و قرآنی

ردیف	مولفه غربی	مولفه قرآنی	منبع قرآنی	قبول	رد	نظر اساتید
۱.	غریبی	قرآنی	منبع قرآنی			
۲.	شکیبایی	صبر	یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر والصلوة إن الله مع الصابرين ای کسانی که ایمان آورده اید از شکیبایی و نماز یاری جوید زیرا خدا با شکیبایان است ﴿سوره بقره آیه ۱۵۳﴾			

اشتراک گیری و مرتب نمودن مولفه ها بر اساس بالاترین نمره و بیشترین وزن اختصاص یافته مورد جمع بندی قرار گرفت و در قالب جدول شماره سه ارائه گردید. این جدول بیانگر نظرات نهایی شده متخصصین بوده و در قسمت یافته ها به آن پرخته خواهد شد.

در ادامه و به منظور کسب نظر خبرگان جدول شماره دو، هم زمان برای ده نفر از متخصصین علوم دینی و قرآنی و روان شناسی ارسال گردید و از آنها خواسته شد نظرات خود را در قالب این جدول ارسال نمایند. سپس محتویات جدول دوم و پس از بررسی،

جدول ۳. مولفه های اصلی تاب آوری در مفاهیم قرآنی و بعد از کسب نظر خبرگان و متخصصان حوزه و دانشگاه

ردیف	مولفه تاب آوری قرآنی	قبول	رد	نظر اساتید
(۱)	خود آگاهی	*	--	دارای بالا ترین سطح اهمیت است
(۲)	ایمان	*	--	دارای بالا ترین سطح اهمیت است
(۳)	تقوا	*	--	دارای بالا ترین سطح اهمیت است
(۴)	صبر	*	--	دارای بالا ترین سطح اهمیت است
(۵)	امید	*	--	دارای بالا ترین سطح اهمیت است

**یافته ها**

همانگونه که در گام سوم بیان شد، پس از کسب نظر خبرگان در قالب جدول شماره دو و بررسی، اشتراک گیری و مرتب نمودن

مولفه ها بر اساس بالاترین نمره و بیشترین وزن اختصاص یافته، نتایج در قالب جدول شماره سه ارائه گردید. در این جدول که بیانگر نظرات نهایی متخصصین است، پس از فرآیند بررسی بیش از ۵۰

در روایات اسلامی اهمیت بسیار زیادی برای آن بیان گردیده است. از آن جمله؛ پیامبر (صلی الله علیه وآله) می فرماید: «إن الرجل لا يكون مؤمنا حتى يكون قلبه مع لسانه سواء ويكون لسانه مع قلبه سواء ولا يخالف قوله عمله» (انسان مؤمن نیست مگر آن که دلش با زبانش یکی باشد و زبانش با دلش و گفتارش با کردارش ناسازگار نباشد)، مولای متقیان علی (ع) می فرماید: الايمان معرفة بالقلب و اقرار باللسان وعمل بالاركان، ايمان برشناخت با قلب، اقرار با زبان وعمل با اعضا وجوارح استوار است، (۲۱).

برخی آیات کریمه قرآنی در این خصوص عبارتند از: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْهِبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا، (او کسی است که سکینه و آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود، لشکر آسمانها و زمین از آن خدا است، و خداوند دانا و حکیم است) (۲۲). الله ولي الذين آمنوا يخرجهم من الظلمات الى النور، خداوند سرپرست کسانی است که ایمان آورده اند که آنها را از ظلمت‌ها به نور هدایت می کند، (۲۳). و نیز در قرآن ایمان تشبیه به نور شده است آنجا که می فرماید: فالذين آمنوا به و عزروه و نصره و اتبعوا النور الذي انزل معه اوثق هم المفلحون، آنها که ایمان به پیامبر آوردند و او را گرامی داشتند و یاری کردند و از نوری که بر او نازل شده است پیروی کردند آنها رستگارانند (۲۴). مولفه‌ی تقوا؛ یا همان کنترل درونی، همان گونه که در تعاریف تاب آوری در ادبیات روانشناسی غرب عبارتی مانند: یکی از ویژگی های افراد تاب آور را منبع کنترل درونی است، منبع کنترل درونی یکی از اجزای ادراک خود است و عاملی مهم در پیش بینی احساس بهزیستی است (۱۴).

در منابع اسلامی از تقوا به عنوان نرم افزار اصلی تاب آوری و توانمندساز برای مواجهه با مسائل و موضوعات متنوع اعتقادی، اخلاقی و اقتصادی نام برده شده است، در روایات اسلامی اهمیت بسیار زیادی برای آن بیان گردیده است. از آن جمله؛ امام باقر (ع): ان الله عز و جل يقى بالتقوى عن العبد ما عزب عنه عقله و يجلى بالتقوى عنه عماه و جهله؛ خداوند به وسیله تقوا بنده را حفظ می کند از آنچه که عقلش به آن نمی رسد و کور دلی و نادانی او را بر طرف می سازد. (۲۵). قال رسول الله (ص): تمام التقوى ان تتعلم ما جهلت و تعمل بما علمت؛ تمام تقوا این است که آنچه را نمی دانی بیاموزی و بدانچه می دانی عمل کنی (۲۶).

برخی آیات کریمه قرآنی در این خصوص عبارتند از: وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى، و توشه برگیرید که بهترین توشه تقواست (۲۷). وَلِبَاسِ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ...، لباس تقوا و ترس از خدا، بهترین لباس است، (۲۸)... فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالرَّجِيمِ كَلِمَةً التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بَكْلًا شَيْءٌ عَلِيمًا؛ و خداوند آرامش و سکینه را بر رسول خود و مؤمنان نازل فرمود، و آنها را به تقوی ملزم ساخت که از هر کس شایسته تر و اهل آن بودند، و خداوند به هر چیز عالم است، (۲۹). يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید اگر از خدا پروا دارید برای شما [نیروی] تشخیص [حق از باطل] قرار می دهد و

تعریف تاب آوری در ادبیات علمی روانشناسی و استخراج ۱۴۰ کلید واژه و معادل گزینی قرآنی برای آنها و ارائه آن به متخصصین فوق الذکر، در نهایت پنج مولفه اصلی تاب آوری خانواده با رویکرد قرآنی استخراج گردید.

این پنج مولفه اساسی به ترتیب شامل (۱) خودآگاهی، (۲) ایمان، (۳) تقوا، (۴) صبر و (۵) امید می باشند.

۵ مولفه در تعاریف اصلی

مولفه‌ی خود آگاهی: همان گونه که در تعاریف تاب آوری در ادبیات روانشناسی غرب عباراتی مانند؛ دیدن خود (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵)، کامیابی خود (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵)، برقراری تعامل راحت با دیگران و با خود (بروکس ۲۰۰۵)، اثبات خود و بالندگی (والش، ۲۰۰۴)، تمایلات خوداصلاحی (گلدشتاین، ۱۹۹۷) و اعتماد به نفس و خودکارآمدی (راتر، ۱۹۸۷) بیان گردیده است و اولین مهارت از ده مهارت سازمان بهداشت جهانی نیز مفهوم خودآگاهی است، در منابع قرآنی و روایات به صورت گسترده به این مفهوم اشاره شده است (۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵).

خود آگاهی کشف جایگاه خود در نظام هستی و سازمان دهنده نگاه انسان به خود، خدا، هستی و زندگی است لذا از آن به عنوان زیربنای ساختار روان و مهمترین معرفت قابل اکتساب در زندگی نام برده می شود لذا امام علی علیه السلام می فرماید: مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ خُودِ شِنَاسِي، سودمندترین شناخت ها می باشد و یا می فرماید: مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَرَفَ رَبَّهُ، هر کس خود را بشناسد، پروردگارش را می شناسد (۱۷).

برخی آیات کریمه قرآنی در این خصوص عبارتند از: وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (و در زمین آیاتی برای طالبان یقین است. و در وجود خود شما نیز آیاتی است) آیا نمی بینید؟! (۱۸) و سَرَبِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ (به زودی نشانه های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آنها نشان می دهیم تا آشکار گردد که او حق است، آیا کافی نیست که او بر همه چیز شاهد و گواه است) (۱۹). و در نهی از فراموش نمودن خود می فرماید: وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (و همچون کسانی که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به خود فراموشی گرفتار کرد نباشید، و آنها فاسق و گنهکارند) (۲۰).

مولفه‌ی ایمان: با ریشه امن و امنیت: همان گونه که در تعاریف تاب آوری در ادبیات روانشناسی غرب عبارتی مانند: تاب آوری، یعنی گرفتاری و مصیبت را شکلی از ایمنی تصور نمودن (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵)، توانایی افراد برای مثبت عمل کردن بستگی به اعتماد به نفس و خودکارآمدی آنها و روابط عاطفی ایمن و استوار، (راتر، ۱۹۸۷)، ایمان، به خانواده ها کمک می کند تا با استرس ها به رقم عدم کنترل شرایط زندگی که ناشی از فقر اقتصادی است، به مقابله بپردازند (وندس برگر، هریگن و هریگن، ۲۰۰۹)، بیان گردیده است. ایمان تشکیل دهنده نظام باورها، اعتقادات و ارزشهای انسانی بوده و نقشی تعیین کننده در تاب آوری دارد (۹، ۱۲، ۱۴).

روانی را برای بشر ایفا می‌کند که وجود آن برای بقا و مبارزه با چالش‌ها در زندگی ضروری می‌باشد. امید یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های تاب‌آوری است»، در منابع اسلامی امید عنصر بسیار مهم و تعیین‌کننده است و از آن به عنوان تأمین‌کننده انرژی حرکت و مانع ناامیدی و یاس نام برده می‌شود (۱۴، ۱۵).

در روایات اسلامی اهمیت بسیار زیادی برای آن بیان گردیده است. از آن جمله: امام علی (ع) می‌فرماید: کل راج طالب و کل خائف هارب، هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان است، (الأمالی للمفید - ۳۸/۲۰۷)، پیامبر اکرم (ص) فرمودند: إنما الأمل رحمه من الله لا ممتی، لولا الأمل ما أَرْضعت أم ولدا ولا غرس غارس شجر؛ امید رحمت خدا برای امت من است اگر امید نبود مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و کسی درختی نمی‌کاشت (نهج الفصاحه، ص ۹۳۶).

برخی آیات کریمه قرآنی در این خصوص عبارتند از: فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا...، پس هر که به لقای پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد، (کهف - ۱۱۰)، قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا... بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است، (زمر - ۵۳)، ... وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا، ... و شما امیدی از خدا دارید که آنها ندارند و خداوند دانا و حکیم است. (نساء - ۱۰۴).

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد بر اساس نظر نخبگان حوزه و دانشگاه پنج مولفه (۱) خودآگاهی، (۲) ایمان، (۳) تقوا، (۴) صبر و (۵) امید به عنوان مولفه‌های پایه و اساسی تاب‌آوری خانواده با رویکرد قرآنی است و افراد در صورت دارا بودن این پنج مولفه در خود مواجهه تاب‌آور تری در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی خواهند داشت.

شایان ذکر است در ادامه یک پروتکل درمانی - آموزشی بر اساس این ۵ مولفه اصلی تدوین گردید که فهرست محتوای آموزشی آن در قالب جدول شماره چهار ارائه شده است.

#### جدول ۴. فهرست محتوای آموزشی

جلسه اول: آشنایی اعضا، معرفی گروه و اهداف آن، ارائه تعاریف تاب‌آوری و مولفه‌های قرآنی شامل: (خودآگاهی، ایمان، تقوا، صبر و امید)، آشنایی با مفهوم خودآگاهی، تبیین ابعاد خودآگاهی، مثالهایی در مورد خودآگاهی.
تکالیف جلسه اول: چند تجربه از خودآگاهی را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید.
جلسه دوم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، ادامه مبحث خودآگاهی، خودآگاهی در مفاهیم اسلامی، تاثیر خودآگاهی بر تاب‌آوری
تکالیف جلسه دوم: چند تجربه از خودآگاهی و تاثیر آن در تاب‌آوری را بیان کنید.
جلسه سوم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مفهوم ایمان، تبیین ابعاد ایمان، مثالهایی در مورد ایمان.
تکالیف جلسه سوم: چند تجربه از ایمان را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید.
جلسه چهارم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، ادامه مبحث ایمان، ایمان در مفاهیم اسلامی، تاثیر ایمان بر تاب‌آوری
تکالیف جلسه چهارم: چند تجربه از ایمان و تاثیر آن در تاب‌آوری را بیان کنید.

گناهاتان را از شما می‌زداید و شما را می‌آمرزد و خدا دارای بخشش بزرگ است، (۳۰).

مولفه‌ی صبر: همان‌گونه که در تعاریف تاب‌آوری در ادبیات روانشناسی غرب عبارتی مانند: میان دین‌داری و نگرش دینی با شکیبایی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد. (۳۱).

تاب‌آوری بر حسب صلاحیت شخصی، تحمل استرس، پذیرش تغییرات و اعتقاد به نیروهای اسرارآمیز مفهوم سازی شده است (۱۴). در نظریه شکیبایی افراد شکیبا ارزیابی مثبتی از خود، خانواده و حمایت‌های دیگران دارند شکیبایی را می‌توان به عنوان قدرت مدیریت استرس و سالم ماندن تعریف کرد (۳۲). در منابع اسلامی می‌توان صبر را به مثابه سپهر محافظ روانی و عاطفی در مقابل فشارها متنوع زندگی معرفی می‌نماید و در روایات اسلامی احادیث بسیار زیادی درباره صبر بیان گردیده است. از آن جمله: رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: الصبر ثلاثة: صبر عند المصيبة، و صبر على الطاعة و صبر عن المعصية؛ صبر سه نوع است: صبر در هنگام مصیبت، صبر بر طاعت و صبر بر ترک گناه. (۳۳). امام علی (ع): فصبرا على دنیا تمر بلاوائها کليلة بأحلامها تنسلخ؛ در برابر دنیایی که گرفتاری آن، مانند خواب‌های پریشان شب می‌گذرد شکیبا باش، همچنین می‌فرمایند: الحلم حجاب من الأفات؛ بردباری، مانعی در برابر آفت هاست (۳۴) برخی آیات کریمه قرآنی در این خصوص عبارتند از: .. إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ، که صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می‌دارند (۳۵). وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَّكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ، و اگر صبر کنید برای شما بهتر است و خداوند آمرزنده و مهربان است، (۳۶)، وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ؛ صبر کن و صبر تو فقط برای خدا و به توفیق خدا باشد، و بخاطر (کارهای) آنها اندوهگین مباش و دلسرد مشو، و از توطئه‌های آنها در تنگنا قرار مگیر، (۳۷).

مولفه‌ی امید: همان‌گونه که در تعاریف تاب‌آوری در ادبیات روانشناسی غرب عبارتی مانند: «تاب‌آوری .. برگشتن از ناامیدی... و هم توانایی رویارویی درایت‌مندانه، مطمئن، هدفمند، مسئولیت‌پذیرانه، همدلانه و امیدوارانه با چالش‌ها»، «تاب‌آوری ... حفظ امیدواری است»، «یکی از ویژگیهای افراد تاب‌آور امید است» «امید ترکیب نوعی عزم درونی - جهش ایمان - با رویدادهای بیرونی است که ما آرزو داریم رخ بدهند»، «امید نقش اکسیژن

جلسه پنجم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مفهوم تقوا، تبیین ابعاد تقوا، مثالهایی در مورد تقوا.
تکالیف جلسه پنجم: چند تجربه از تقوا را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید. تکلیف بازی شمع
جلسه ششم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، ادامه مبحث تقوا، تقوا در مفاهیم اسلامی، تاثیر تقوا بر تاب آوری
تکالیف جلسه ششم: چند تجربه از تقوا و تاثیر آن در تاب آوری را بیان کنید.
جلسه هفتم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مفهوم صبر، تبیین ابعاد صبر، مثالهایی در مورد صبر.
تکالیف جلسه هفتم: چند تجربه از صبر را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید.
جلسه هشتم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، ادامه مبحث صبر، صبر در مفاهیم اسلامی، تاثیر صبر بر تاب آوری.
تکالیف جلسه هشتم: چند تجربه از تقوا و تاثیر آن در تاب آوری بیان کنید.
جلسه نهم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مفهوم امید، تبیین ابعاد امید، مثالهایی در مورد امید.
تکالیف جلسه نهم: چند تجربه از امید را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید.
جلسه دهم: دریافت بازخورد اعضا و بررسی تکالیف جلسه قبل، ادامه مبحث امید، امید در مفاهیم اسلامی، تاثیر امید بر تاب آوری و بیان جمع بندی و نتیجه گیری توسط رهبر گروه.
تمرینات جلسه دهم: چند تجربه از امید و تاثیر آن را در تاب آوری بیان کنید، کدامیک از آفات امید را در زندگی خود و دیگران می-توانید توضیح دهید؟ کدامیک از تقویت کننده های امید را در زندگی خود و دیگران می-توانید توضیح دهید؟ بازخوردی که از گروه دریافت کردید را بیان کنید.

### نتیجه گیری

و ایمان آورند، سپس تقوا پیشه کنند و نیکی نمایند، و خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد. (المائد۹۳)

مولفه‌ی صبر: در منابع اسلامی میتوان صبر را به مثابه سپهر محافظ روانی و عاطفی در مقابل فشارها متنوع زندگی معرفی می‌نماید و در روایات اسلامی احادیث بسیار زیادی درباره صبر بیان گردیده است، صبر و پایداری چنان مهم است که خداوند به مومنین صابر تضمین عاقبت به خیری و موفقیت میدهد و می‌فرماید: *إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ*، در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند] هان بیم مدارید و غمین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید (فصلت - ۳۰)

مولفه‌ی امید: در منابع اسلامی امید عنصر بسیار مهم و تعیین کننده است و از آن به عنوان تاملین کننده انرژی حرکت و مانع ناامیدی و یاس نام برده می‌شود و در نقطه مقابل آن به شدت یاس و ناامیدی (قنوط) مورد مذمت و نهی قرار گرفته است. و می‌فرماید: *لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَسْأَلُ قَنُوطًا*، انسان هرگز از تقاضای نیکی (و نعمت) خسته نمی‌شود، و هر گاه شر و بدی به او رسد ما، یوس و نومید می‌گردد. (فصلت - ۴۹).

یافته های این تحقیق نشان می‌دهد بر اساس نظر نخبگان حوزه و دانشگاه پنج مولفه (۱) خودآگاهی، (۲) ایمان، (۳) تقوا، (۴) صبر و (۵) امید به عنوان مولفه های پایه و اساسی تاب آوری خانواده با رویکرد قرآنی است و افراد در صورت دارا بودن این پنج مولفه در خود مواجهه تاب آور تری در برابر مشکلات و سختی های زندگی خواهند داشت.

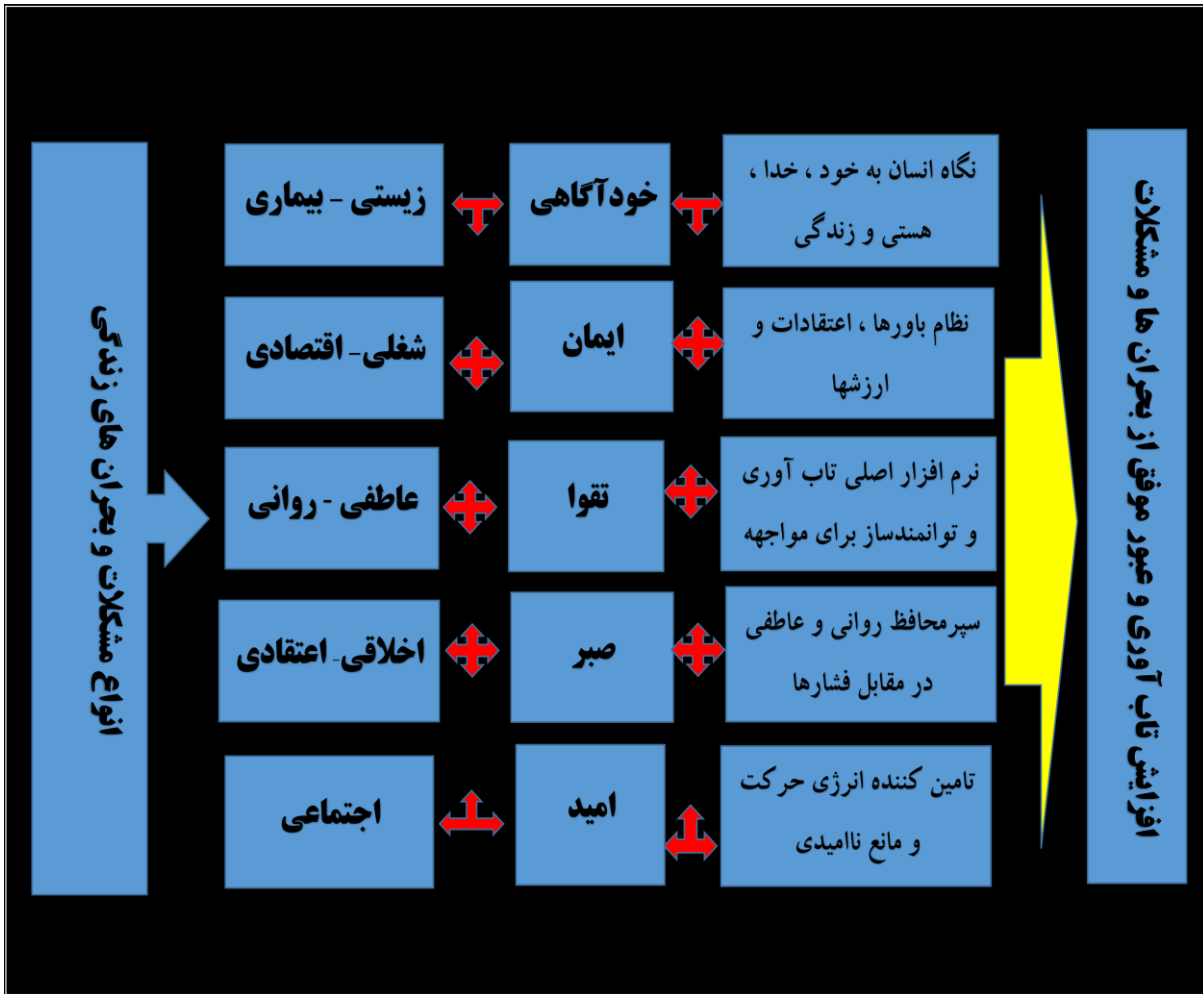
شایان ذکر است در ادامه یک پروتکل درمانی- آموزشی بر اساس این ۵ مولفه اصلی تدوین گردید که فهرست محتوای آموزشی آن در قالب جدول شماره چهار ارائه شده است.

در نتیجه‌ی این تحقیق و بر اساس پنج مولفه اصلی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی شامل خودآگاهی، ایمان، تقوا، صبر و امید، می‌توان الگوی تاب آوری خانواده با رویکرد قرآنی را طراحی و اعتبار سنجی نمود. طراحی این مدل با روش کتابخانه ای و تحلیل محتوا و اعتبار سنجی آن با مراجعه به نظر نخبگان صورت گرفت و در نتیجه آن مدلی برای تاب آوری خانواده با استفاده از آموزه های قرآنی به شرح ذیل ارائه گردید:

خود آگاهی مولفه بنیادین و اصلی این مدل است، خود آگاهی یعنی کشف جایگاه خود در نظام هستی و سازمان دهنده نگاه انسان به خود، خدا، هستی و زندگی، لذا از آن به عنوان زیربنای ساختار روان و مهمترین معرفت قابل اکتساب در زندگی نام برده می‌شود همانگونه که علی (ع) می‌فرماید: *أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ وَوَقْفُهُ عِنْدَ قَدَرِهِ*، برترین حکمت این است که انسان خود را بشناسد و اندازه خویش را نگه دارد. (غرر الحکم - ۳۱۰۵).

مولفه‌ی ایمان: با ریشه امن و امنیت: ایمان تشکیل دهنده نظام باورها، اعتقادات و ارزشها انسان بوده و نقشی تعیین کننده در تاب آوری دارد. قرآن کریم: *الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ*، (آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیختند امنیت مال آنها است، و آنها هدایت یافتگانند. (انعام - ۸۲)

مولفه تقوا که در منابع اسلامی شرط پذیرش اعمال است و قرآن می‌فرماید: *.. قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ*، گفت خدا فقط از تقوایبندگان می‌پذیرد (مائده - ۲۷)، و همچنین از تقوا به عنوان نرم افزار اصلی تاب آوری و توانمندساز برای مواجهه با مسائل و موضوعات متنوع اعتقادی، اخلاقی و اقتصادی نام برده شده است، ایمان و تقوا چنان درهم تنده اند که به نوعی لازم و ملزوم یکدیگر به نظر میرسند... *إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ*... مشروط بر اینکه تقوا پیشه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، سپس تقوا پیشه کنند



نمودار ۱. مدل مفهومی الگوی تاب آوری خانواده مبتنی بر آموزه های قرآنی

## References

1. Ahmadi, khodabakhsh, sheikh, mehdi & sarabandi, h. The Role of attachment to God in resilience and mental health of the parents of trainable mentally retarded children, *Research in psychological health*, 2012; Volume 6, Number 1; Page(s) 1 To 9.
2. Seligman, M. *Learned optimism*. New York: Simon and Shuster ;1990
3. Mohammadnia, Mehran & Mohammadnia, S. The Relationship between early maladaptive schemas and resiliency with life satisfaction between students, *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 2019; 8(9)
4. Black, K; Lobo, M. A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 2008; 14, 33-55
5. Yazdani, A. Goudarzi, N. & Dabbaghi, P. Investigate the relationship between stubborn personality traits and resilience Academic success in students of Army University of Medical Sciences in 2012, PhD Thesis in General Medicine, Army University of Medical Sciences, Islamic Republic of Iran; 2012
6. Mahmoudi, J. Rahimi, Ch. & Mohammadi, N. Factors affecting resilience in people with trauma, *Clinical Psychology Research and Counseling*. 2011;1(1),5-14
7. Hadidi, F. Determining the relationship between maternal lifestyle and documentary styles with adolescent resilience, *Family and Research Quarterly*; 2016, 34
8. Kariminejad, H. Sadeghi, M.& Gholamrezaei, S. Qualitative modeling of family resilience based on contextual approach, *Social Psychology Research*, 2017; 28
9. Vandsburger, E., Harrigan, M., Harrigan, M. In *Spite of All, We Make It: Themes of Stress and Resiliency as Told by Women in Families Living in Poverty*. *Journal of Family Social Work*. (2009); 11(1),17-35
10. Kristi, O. *The Relationship Between Family Functioning, Family Resilience, and Quality of Life Among Vocational Rehabilitation Clients*. Unpublished Doctorate of Philosophy. UTAH STATE UNIVERSITY; 2011
11. Frain, M. P., Berven, N. L., Chan, F., & Tschopp, M. K. Family resiliency, uncertainty, optimism, and quality of life of individuals with HIV/AIDS. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 2008; 52, 16-27
12. McCormack, Dennis K., Strouse, Douglas A., and Everly, George S. *Stronger: Develop the Resilience You Need to Succeed*, available at Book Depository with free; 2015
13. Hosseini Almadani, A. *Resilience (individual, family, and social)*. Tehran: Danjeh ;2016
14. Alizade, H. *Psychological resilience*, Tehran: Arasbaran;2016
15. Walsh, F. *Strengthening family resilience*, New York: Cambridge University Press; 2011
16. Jahed Motlagh, M. Younesi, J. Farzi, M. The effect of training on psychological stress resiliency of female students living in dormitories, *School Psychology*; 2015,2,7-24
17. *Ghoarar Al-Hekam*: 9865, 7946
18. Verse 20,21, Al – Zariyat. *Quran-e-Majid*.
19. Verse 53, Fosselat. *Quran-e-Majid*
20. Verse 19, Al-Hashr. *Quran-e-Majid*
21. *Mizanolhekmah*, 1,365,379
22. Verse 4, Al-Fath. *Quran-e-Majid*
23. Verse 257, Al-Baqara. *Quran-e-Majid*
24. Verse 157, Al-Araf. *Quran-e-Majid*
25. *Kafi*,8,52
26. *Tanbiholkhavater*, 2,120
27. Verse 197, Al-Baqara. *Quran-e-Majid*
28. Verse 26, Al-Araf. *Quran-e-Majid*

29. Verse 26, Al-Fath. Quran-e-Majid
30. Verse 29, Al-Anfal. Quran-e-Majid
31. Solko, J. Arabmoqadam, N. & Darkhah, F. The relationship between religiosity and resilience in middle and high school students in Shiraz. Al-Zahra University, Faculty of Educational Sciences and Psychology, 2013, 1
32. Cory L.M. International contributions to the study of positive mental health, Mental Health, Atlanta, Emory university. Department of sociology; 2013.
33. Kafi, 2, 91
34. Ayoun al-Hakam & Al-Mavaez, p 24
35. Verse 10, AZ-ZUMAR. Quran-e-Majid
36. Verse 25, AN-NISA. Quran-e-Majid
37. Verse 127, AN-NAHL. Quran-e-Majid
38. Al-Amali Lel-Mofid, 38/207
39. Nahj al-Fasaha, p. 936
40. Verse 110, AL-KAHF. Quran-e-Majid
41. Verse 53, AZ-ZUMAR. Quran-e-Majid
42. Verse 104, AN-NISA. Quran-e-Majid
43. Ghoarar Al-Hekam: 3105
44. Verse 82, AL-ANAAM. Quran-e-Majid
45. Verse 27, AL-MAEDA. Quran-e-Majid
46. Verse 93, AL-MAEDA. Quran-e-Majid
47. Verse 30, Fosselat. Quran-e-Majid
48. Verse 49, Fosselat. Quran-e-Majid