

بررسی میزان تاب آوری از منظر قرآن کریم (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه فرهنگیان فاطمه الزهراء یزد)

چکیده :

تاب آوری یکی از بنیادی ترین عامل‌های سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی است. بعضی از انسان‌ها می‌توانند در برابر بحران‌های زندگی ایستادگی کرده و بهترین عکس‌العمل را از خود نشان دهند. در مقابل بعضی افراد بسیار آسیب پذیر عمل می‌کنند و به سرعت در هم می‌شکنند. تاب آوری چه نقشی در سلامت و روان ما ایفا می‌کند و میزان تاب آوری دانشجویان مورد مطالعه در چه سطحی قرار دارد؟ پرسش‌هایی است که این پژوهش با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و سپس راهبردهایی با تاکید بر آیات قرآن را مورد بررسی قرار داده است. جامعه آماری تمامی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان فاطمه الزهراء یزد می‌باشد. نتایج بررسی نشان داد که میانگین میزان تاب آوری دانشجویان 65/18 است که این میزان، تاب آوری را پایین اما مناسب نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی: تاب آوری، قرآن کریم، راهبرد، دانشجومعلم‌ان فرهنگیان یزد

۱- مقدمه :

در جهانی زندگی می‌کنیم که با مخاطرات و تنش‌های بسیاری مواجه هستیم و هر روز بر شدت این تنش‌ها افزوده می‌شود. این مسئله زمانی مهم می‌شود که امروزه ما نمی‌توانیم به سادگی نسبت به وقوع تغییرات، عکس‌العمل نشان دهیم. در وضعیتی که با مجموعه‌ای از فشارهای جدید و پیچیده‌ای مواجه هستیم که مدام در حال تغییر هستند، سازگاری با تفکرات راهبردی، نه تنها ضروری است؛ بلکه فرصت به حساب می‌آید. این

موضوع برای جوامع، عواملی اساسی هستند که نبود آن ها باعث در معرض خطر قرار گرفتن سلامت، وحدت اجتماعی، ثبات آن و همچنین موفقیت و کامیابی آن جامعه می گردد (پلات، ۲۰۱۳، ص ۵). بر همین مبنا در سال های اخیر مباحث مربوط به مقاوم سازی و تاب آوری در کنار سایر نظریه ها و نظریات مطرح و در مبادی نظری و آکادمیک از جایگاه مهمی برخوردار گشته است (پیغامی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۳۰۶).

بنابر آموزه های وحیانی، گونه های بی شمار دشواری و گرفتاری در پیوستار زیست آدمی وجود دارد که ناشی از گناهان و خطاهای او و یا از سنت الهی آزمون و ابتلا بوده (بقره/۱۱۵، عنکبوت/۲، آل عمران/۱۸۶) و راه برون رفت از آن در شکیبایی و سایر مولفه های هم بسته به آن پی-جویی نموده که با گستره شیوه تطبیقی می توان به تاب آوری رسید.

میزان تاب آوری افراد در مواجهه با مشکلات و سختی ها و فشارهای زندگی، از جمله عوامل اثرگذار بر روابط اجتماعی است. دانشمندان تاب آوری را فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز علی رغم شرایط تهدیدکننده تعریف کرده اند (بونانو^۲، ۲۰۰۴، ص ۶). نیومن^۳ (۲۰۰۵) تاب آوری را به توانایی انسان برای سازگاری در برابر مصیبت ها، ضربه ها، درد و رنج ناشی از گرفتاری ها و محرکات تنش زای با اهمیت در زندگی تعریف می کند. تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و نامالایمات زندگی است (زرین فر و همکاران، ۱۳۹۷).

میزان تاب آوری، همه ابعاد شخصیت و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و پیروزی و موفقیت در ابعاد گوناگون زندگی تحت تأثیر تاب آوری است. میزان بهره مندی از قوای فکری و آرامش نیز تا حد بسیاری به میزان تاب آوری بستگی دارد.

هدف از نوشتن این پژوهش، رسیدن به میزان تاب آوری دانشجومعلمان فرهنگیان یزد که معلمان آینده این مرز و بوم هستند و در آینده با مسائل زیادی در حوزه تعلیم و تربیت مواجه می شوند و باید با آرامش از پس مشکلات برآیند، می باشد و سپس با نگاهی بر قرآن کریم راهبردهایی برای افزایش تاب آوری بیان خواهیم کرد.

۱- پیشینه پژوهش

هاشمی و جوکار (۱۳۹۰) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه با استفاده از پرسشنامه مقیاس تعالی معنوی به این نتیجه رسیدند که عامل پیوند معنوی و وحدت معنوی پیش بینی کننده های معنی دار تاب آوری بودند.

زاهد بابلان و همکاران (۱۳۹۱) در مقاله خود با عنوان رابطه دلبستگی به خدا و تاب آوری با معناداری در زندگی دانشجویان با استفاده از پرسشنامه های دلبستگی به خداوند و مقیاس تاب آوری به این نتیجه رسیدند که ۲۵ درصد از واریانس معناداری زندگی، ۳۷ درصد از واریانس مولفه چارچوب و ۱۵ درصد از واریانس مولفه رضایت را متغیرهای دلبستگی به خدا و تاب آوری تبیین می کند.

صدیقی ارفعی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با نام پیش بینی پذیری میزان تاب آوری براساس هوش معنوی در دانشجویان و دین پژوهان با استفاده از پرسشنامه هوش معنوی و مقیاس تاب آوری به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی می تواند نقش موثری در میزان تاب آوری افراد داشته باشد. پژوهش حاضر اطلاعات مهمی برای فرد، دست اندرکاران نظام آموزشی و مراکز مشاوره فراهم می آورد تا افراد از طریق پرورش هوش معنوی در مواجهه با مشکلات و تنش های زندگی سازگاری بهتری را نشان دهند و در جهت ارتقا تاب آوری افراد گام بردارند.

آقا یوسفی و همکاران (۱۳۹۴) در مقاله خود با عنوان باورهای دینی بر تاب آوری و سرسختی روانشناختی بین طلاب علوم دینی و دانشجویان به این نتایج دست یافتند که شرکت کنندگان طلبه به طور معنا داری در کلیه متغیرهای تحقیق شامل عمل به باورهای، سرسختی روانشناختی، تاب آوری نمراتی بالاتر از گروه دانشجویان بدست آوردند. از اینرو عمل به باورهای مذهبی می تواند سرسختی روانشناختی و میزان تاب آوری فرد را به طور مثبت پیش بینی نماید.

ذوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب آوری و خوش بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با استفاده از پرسش نامه های خوش بینی (LOT-R)، مقیاس خود سنجی التزام عملی به اعتقادات اسلامی (نویدی) و تاب آوری را تکمیل کردند. داده های به دست آمده با استفاده از آزمون آماری رگرسیون نشان داد که عمل به باورهای دینی، نقش مؤثری در پیش بینی سازه های تاب آوری و خوش بینی در دانشجویان دارد.

¹ Platt

² Bonanno

³ Newman

این مقالات نمونه هایی از این دست می باشند که به بررسی موردی تاب آوری و مولفه های همبسته با آن در میان اجتماع ویژه پردازش شده است. براین اساس تفاوت کار ما این است که میزان تاب آوری دانشجومعلمان در حیطه کاری را بررسی کرده ایم و در پایان با نگرشی بر قران کریم راهبردهایی برای افزایش میزان تاب آوری ارائه کرده ایم.

۱-۲ مفهوم شناسی

تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع میتوانند حتی پس از مصیبت های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند. تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوانید زندگی بدون تجربه استرس و درد را داشته باشید. مردم پس از گرفتار شدن در اندوه و طیف وسیعی از مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم احساسات دیگر می رسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد می شود (محمدی و همکاران، ۱۳۹۰).

ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می شود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک می کند.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر، به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری مشکلات زندگی را پاک نمی کند بلکه به افراد قدرت می دهد تا بر سختی ها فائق آیند و با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای معدود نیست و به نظر متخصصان افراد دیگر نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. تاب آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز است. به بیان دیگر فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامونمان نیز مد نظر است. برخی روان شناسان باور دارند که تاب آوری بازپشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است و از این روست که سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند (سهیلی زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

۲- روش شناسی :

این پژوهش در خصوص میزان تاب آوری دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا یزد است و عملکرد آنان را در تاب آوری فردی و حیطه کاری می سنجد. بدین منظور از پرسشنامه محقق ساخته استاندارد بررسی ارزیابی تاب آوری استفاده شده است (که مورد تایید اساتید متخصص در این زمینه بود). پرسشنامه ۲۰ سوال دارد، با طیف پنج گزینه ای (بسیار کم، کم، متوسط، زیاد، بسیار زیاد)، که به ترتیب به آن ها نمره ۱-۵ تعلق می گیرد. پایایی آزمون از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸۲ به دست آمد که به نسبت ضریب مطلوبی است. پرسشنامه را در فضای مجازی و در گروه های دانشگاه پخش شد و جامعه آماری به دست آمده ۱۰۵ نفر است. روش پژوهش، توصیفی و تحلیلی می باشد.

جدول ۱. نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین میزان تاب آوری دانشجومعلمان با سطح متوسط ۷۰

سطح متوسط	میانگین	انحراف استاندارد	سطح معناداری
۷۰	۶۵/۱۸	۱۳/۱۵	۰/۰۳۲

جدول (۱) نشان می دهد که نمره حاصله (۶۵/۱۸) تاحدودی کوچک تر از سطح متوسط به دست آمده که می توان ادعان داشت، میزان تاب آوری در بین ۱۰۵ دانشجومعلم دختر پایین اما مناسب است.

۳- بحث درباره یافته ها

با توجه به پایین بودن میزان تاب آوری در بین دانشجویان با تاکید بر قرآن کریم راهبردهایی برای افزایش تاب آوری بیان کرده ایم. هرچند برخی از ویژگی های مرتبط با تاب آوری به صورت زیستی و ژنتیکی تعیین می شوند؛ اما مهارت های مربوط به تاب آوری را می توان یاد گرفت و تقویت کرد (صیدی سارویی و همکاران، ۱۳۹۲).

قرآن کریم با بیان «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ به راستی که انسان را در رنج آفریده ایم» (بلد/۴) به مخاطبان خویش می فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در همه شئون زندگی بر انسان احاطه دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۸۸) و لازمه رسیدن به مقام والای انسانی، در میان انبوه مشکلات و سختی ها، بالا بردن آستانه تحمل و ظرفیت روانی است.

۳-۱ ارتقای سطح شناخت و آگاهی

قرآن کریم اولین گام برای تاب آوری در برابر امور ناخوشایند را بالا بردن سطح آگاهی و توان فکری و دیدن امور از جوانب گوناگون معرفی می کند و می فرماید: «وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا؛ و چگونه می توانی بر چیزی صبر کنی که به شناخت آن احاطه نداری؟» (کهف/۶۸) این آیه که در ضمن داستان همراهی موسی و خضر بیان شده است، می فرماید: «چگونه در برابر کاری صبر خواهی کرد که بر حسب ظاهر پیش تو ناپسند است، حال آنکه از باطن و حقیقت آن بی خبر هستی؟» مقصود این است که چون موسی (ع) از باطن کارهای خضر بی خبر است، صبر نمی کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۵، ص ۱۰۵). این آیه، حصول صبر برای کسی را بعید می شمارد که به حقیقت امور و اشیا احاطه ندارد (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۲۱، ص ۴۸۵) و افزایش اطلاع و آگاهی در زمینه حقایق را مسیر واقعی برای افزایش قدرت تاب آوری معرفی می کند و به روشنی تأیید می نماید که همه هیجانات مثبت و منفی نتیجه مستقیم افکارند. بر اساس این آیه، شناخت و آگاهی می تواند آثار مثبت روان شناختی و معنوی فراوانی برای فرد به ارمغان آورد.

۳-۲ ایمان و باور دینی

افراد با نگرش و باورهای متفاوت، واکنش متفاوتی به یک رویداد واحد یکسان دارند. ایمان و باور مذهبی با تغییر نگرش افراد، آثار مثبت و سازنده ای بر روح و روان فرد می گذارد و فرد را در مقابله با تنش ها و ناکامی های محکم و استوار می سازد. قرآن کریم در موقعیت های بحرانی و تنیدگی شدید که زمینه کاهش کنترل رفتار را فراهم می کند، از افراد می خواهد که به یاد خدا باشند و آن را یکی از نشانه های صابران در رویارویی با مصیبت ها معرفی می کند: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی گردیم» (بقره/۱۵۶) این آیه بیان می کند که صبر در برابر مصیبت ها، نتیجه ایمان به مالکیت مطلق خداوند بر تمام هستی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۳۲).

اعتقاد به نیرویی برتر می تواند مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدیدکننده باشد و تحمل شرایط دشوار را تسهیل کند (پرکینز^۴ و جونز^۵، ۲۰۰۴، ص ۳). داشتن ایمان، تحمل افراد را در برابر سختی ها افزایش می دهد و آنان را برای غلبه بر چالش ها و تغییرات زندگی یاری می رساند. ایمان داشتن به قدرتی بزرگتر و برتر به عنوان عامل حمایتی، باعث ایجاد و تسهیل تاب آوری می شود. اعتقادات مذهبی به عنوان تکیه گاه و پشتیبان برای سازگاری بیشتر فرد عمل می کنند؛ همین طور معنویت، عاملی کلیدی برای پرورش تاب آوری است. از راه مذهب انسان درمی یابد که میان او و وجود متعالی و برتر مطلق، رابطه وجود دارد و این رابطه از راه های گوناگون برقرار می شود. مذهب از راه ایجاد معنا و هدف در زندگی، ایجاد احساس تعلق و ارتباط با قدرتی برتر و امیدواری به مدد و یاری او، به افراد مذهبی کمک می کند تا در رویارویی با حوادث و اتفاقات تنش زای زندگی تاب آوری بیشتری داشته باشند و آسیب کمتری را تحمل کنند. تحقیقات نیز نقش تعدیل کننده مذهب بر موقعیت های استرس زا را اثبات کرده است (پارک^۶ و همکاران، ۱۹۹۰). باور مذهبی، به کنار آمدن و مقابله با حوادث آسیب زا منجر می شود و به انطباق مثبت با حوادث کمک می کند.

یاد خدا نیز از راه ایجاد اطمینان و آرامش قلب به افزایش تاب آوری کمک می کند. قرآن کریم می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد؛ آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد» (رعد/۲۸) اطمینان به معنای سکون و آرامش و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۳). یاد خدا با ایجاد احساس اتصال به خداوند و انس در جوار او و امنیت در کنار او و تحت حمایت او سبب اطمینان قلب می گردد.

⁴ Perkins

⁵ Jones

⁶ Park

صبر مانند هر رفتار دیگری، به انگیزه نیاز دارد. هدف اولین چیزی است که انگیزه ایجاد می کند. این هدف والا و این باور راستین، قدرت فرد را در مقابله با مشکلات دوجندان می کند و او را در ارتباطات باثبات و توانمند می سازد.

۳-۳ اعتماد به وعده های الهی

قرآن کریم برای تشویق پیامبر(ص) به صبوری در برابر دشمنان می فرماید: «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ؛ پس صبر کن که وعده ی خدا حق است» (غافر/۷۷و۵۵، روم/۶۰) این آیه در مقام دعوت به صبر است؛ صبر بر تکذیب و اذیت، صبر بر خلق و خوی مردم و صبر بر اموری که از سوی دوست و دشمن به فرد می رسد (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۵، ص ۳۰۸۷) می فرماید: باید در مقابل آزار مشرکین و مجادله آنان به باطل صبر کنی که وعده خدا حق است و به زودی به آن وفا می کند (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۱۷، ص ۵۱۶).

علاوه بر آنکه زمینه ی بی تابی و اندوه بر مسائل و مشکلات را از میان می برد، بلکه فرد را به ایمان و عمل صالح برمی انگیزد؛ زیرا خداوند به اهل ایمان و عمل صالح وعده ی آموزش و پاداش بزرگ داده است: «وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ؛ خدا به کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند، آموزش و پاداشی بزرگ را وعده داده است» (مائده/۹). هدف از چنین وعده هایی این است که مردم را به ایمان و عمل در هر زمان مناسب تشویق کند (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۳، ص ۵۰) ایمانی که تسهیل گر دشواری های مسیر زندگی است و عملی که مرضی رضای حق تعالی است.

ایمان به وعده های الهی به فرد قوت و استقامتی می بخشد که سختی شرایط دشوار را بر او سهل و آسان می سازد. چنین کسی در شرایط ناگوار و در رویارویی با ناخوشایندی ها، به این می اندیشد که چگونه می تواند رضای خداوند را جلب کند و قدمی به او نزدیک تر شود.

۳-۴ توکل

توکل به خدا عامل تقویت کننده مؤثر دیگری در افزایش تاب آوری است. هنگامی که انسان با مشکلات و دشواری هایی مواجه می شود که احساس می کند به تنهایی بر حل آنها توانا نیست، فرد توانمند دیگری را وکیل خود قرار می دهد. تکیه بر قدرت غیبی و بی پایان خدا و استمداد از او مؤثرترین روش مقابله ای در برابر مشکلات و دشواری ها است.

وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ؛ و چرا بر خدا توکل نکنیم و حال آنکه ما را به راه هایمان رهبری کرده است و البته ما را آزاری که به ما رساندید، شکیبایی خواهیم کرد و توکل کنندگان باید تنها بر خدا توکل کنند (ابراهیم/۱۲) حال که واجب شد بر او توکل کنیم و حال که ما به او ایمان داریم و حال که می بینیم او ما را به راه هایمان دلالت و رهبری کرده است، جا دارد که در برابر آزار شما صبر کنیم تا او به آنچه می خواهد حکم کند و هر چه می خواهد انجام دهد، بدون اینکه ما به حول و قوه ی خیالی خودمان اعتمادی بکنیم (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۵) زیرا صبر کلید پیروزی و سرآغاز خیرات است (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۱۹، ص ۷۵) پس در برابر ناخوشایندی هایی صبر می کنیم که از دیگران به ما می رسد (طبری، ۱۴۱۲، ج ۱۳، ص ۱۲۸).

پژوهش ها نشان داده اند افرادی که در زندگی خود به خداوند توکل می کنند، تصویری مثبت از خود دارند و از حرمت نفسانی بالایی برخوردارند. افراد متوکل با تکیه بر منبع امن الهی و عزتمندی در سایه انوار الهی، به ارزش و توان خود آگاه می شوند و به خود اعتماد و در مقابله با مشکلات، مسئله مدار برخورد می کنند و کارایی بیشتری خواهند داشت. توکل توان اندک و قدرت محدود، آدمی را به قدرت لایزال الهی پیوند می زند. احساس ضعف، ناتوانی و سستی از وجود فرد رخت برمی بندد و آرامش فکری و روحی جایگزین تشویش و اضطراب ناشی از حوادث می شود. توکل به انسان قوت و قدرتی دوجندان می بخشد و در سایه ی آن، فرد برای رویارویی با آنچه خلاف میل اوست، تاب آوری بیشتر و بالاتری خواهد داشت (سیفعلی ئی، ۱۳۹۹، ص ۱۴).

۳-۵ خوش بینی و امیدواری

آنچه باعث واکنش فرد به اتفاقات پیرامون خود می شود، تنها خود اتفاق نیست، بلکه تعبیر و تفسیری است که از آن اتفاق دارد. خوش بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست. خوش بینی و امیدواری از ویژگی های افراد تاب آور به شمار می رود. خوش بینی نور امید را در فرد زنده نگه می دارد و امید نقش اکسیژن روانی را برای بشر ایفا می کند که وجود آن برای بقا و مبارزه با چالش ها ضروری است (محمدی، ۱۳۸۴).

در منطق قرآن سختی ها و ناگواری های زندگی انسان، موقت و کوتاه مدت است و راحتی و گشایش به همراه دارد «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ آری، با دشواری آسانی است» (شرح/۶) با هر دشواری، نوعی گشایش هست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۵۳۴) پس هرگاه سختی و فشار به نهایت خود رسید، امیدوار باش که زود به یک سهولت و رفاهیت خواهد رسید (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۷، ص ۱۶۰).

همچنین قرآن کریم برای دمیدن روح امید و مثبت اندیشی در گرفتاری ها می فرماید: «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ؛ خدا برای شما آسانی می خواهد و برای شما دشواری نمی خواهد» (بقره/۱۸۵) خدا برای شما خواستار آسایش است، نه سختی (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۴۷۷) و چه بسا شما چیزی را سخت و ناخوشایند می پندارید، درحالی که خیر و سعادت شما در آن است «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ؛ بسا چیزی را خوش نمی دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می دارید و آن برای شما بد است» (بقره/۲۱۶) اینکه خدای سبحان می فرماید (عسی) امید است چنین و چنان شود، نه از این جهت است که خود او امید دارد، بلکه به این عنایت است که مخاطب و یا شنونده امیدوار شود. معنای آیه این است که ملاک کار، کراهت و محبت شما نیست؛ چه بسا از چیزی بدتان آید که برایتان خوب باشد و چه بسا به چیزی علاقه مند باشید و برایتان بد باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۴۸) تنها خداوند از خیر و شر امور مطلع است (طبری، ۱۴۱۲، ج ۲، ص ۲۰۱). ممکن است چیزی اکنون برای تو سخت و طاقت فرسا باشد، درحالی که همان برای تو سبب منافع بزرگ و درخشانی در آینده باشد (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۶، ص ۳۸۵). چنین نگرشی به خوب و بد امور سبب می شود که فرد هر سختی و ناخوشایندی را به راحتی تاب بیاورد و امیدوار و پرصلابت در انتظار نیکی و خیری باشد که در دیر امور به ظاهر ناخوشایند نهفته است؛ بنابراین، تاب آوری در برابر مرارت ها و اتفاقات زندگی از جمله دستاوردهایی است که با خوش بینی به خوبی محقق می شود.

خوش بینی و امیدواری سبب می شود که افراد با دید مثبت، روحیه ی خود را حتی در شرایط ناگوار حفظ کنند و در برابر رویدادهای ناخوشایند استقامت نمایند. افراد با تاب آوری بالا در برابر رویدادهای استرس زا با خوش بینی و اعتماد به نفس بیشتری برخورد می کنند؛ در نتیجه، این رویدادها را قابل کنترل تر می دانند. نگرش خوش بینانه پردازش اطلاعات را مؤثرتر می کند و فرد راهبردهای مقابله ای فعال تری را به کار می گیرد و توان کنار آمدن با شرایط را او تقویت می شود (عباسی و محسنی، ۱۳۹۸، ص ۶۸).

۴- نتیجه گیری

در زندگی روزمره ما انسان ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه ای است که افراد خواه نا خواه دچار مشکل می شوند؛ به طوری که ممکن است سلامت روانی آنها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد. این پژوهش نشان داد که میزان تاب آوری دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان با نمره (۶۵/۱۸) پایین اما مناسب است. به هرحال برای معلمان که در طول سالیان خدمت با وقایع بسیاری روبه رو می شوند، قابل قبول نیست و باعث می شود معلمان ما در زمان شاغل شدن از سلامت روحی و روانی کاملی برخوردار نباشد. صدا البته که معلمی با سلامت روانی ضعیف بر روی دانش آموزان تاثیر منفی خواهد داشت و نمی تواند تدریس خوب و یادگیری عمیقی در فراگیران خود داشته باشد. دانشگاه فرهنگیان در مقام موسسه تربیت معلم باید در وهله اول در زمان گزینش، دانشجویانی با تاب آوری متوسط را برگزیند و با راهکارهای گفته شده در علم روانشناسی، قرآن و اهل بیت با برگزاری کارگاه های مختلف این وجه از شخصیت را بهبود ببخشد.

آموزش و پرورش به عنوان پرچم دار نظام تعلیم و تربیت باید به راهکارهای افزایش تاب آوری به شیوه های علمی، ارزشی و عملی توجه کند و نسلی نیرومند، محکم، استوار و توانمند تربیت کند. راهبردهای بالا بردن میزان تاب آوری از دیدگاه قرآن کریم، ارتقای سطح شناخت و آگاهی نسبت به نتایج عملکرد انسان، افزایش ایمان و باور دینی، اعتماد به وعده های الهی، توکل و خوش بینی و امید است.

پیشنهادات

- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.
- ارتباطات خود را توسعه دهید.
- داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.

زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.

از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید. تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

- مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.

راهکارهای مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید. به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.

- خوشبین باشید.

نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود که درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید.

مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم مانند: حضور در باشگاه ورزشی، عضویت در گروه های مذهبی، کلاس های هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

منابع

قرآن کریم

آقایوسفی، علیرضا؛ صفاری نیا، مجید؛ ایمانی فر، حمیدرضا (۱۳۹۴)، اثربخشی عمل به باورهای دینی بر تاب آوری و سرسختی روان شناختی بین طلاب علوم دینی و دانشجویان. **پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی**. شماره ۲۸.

پیغامی، عادل؛ سمیعی نسب، مصطفی؛ سلیمانی، یاسر (۱۳۹۴)، مقاوم سازی اقتصادی ادبیات متعارف؛ مبادی علمی و نظری. تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع).

ذوقی پایدار، محمد رضا؛ نبی زاده، صفدر؛ زنده بودی، راحیل (۱۳۹۵)، رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب آوری و خوش بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا. **روانشناسی و دین**. شماره ۲.

زاهد بابلان، عادل؛ رضایی جمالویی، حسن؛ حرفتی سبحانی، رعنا (۱۳۹۱)، رابطه دلبستگی به خدا و تاب آوری بامعناداری در زندگی دانشجویان. **دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**. شماره ۴۹.

زرین فر، الناز؛ بلوطی، علیرضا؛ میرزاوندی، جهانگیر (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب آوری کارکنان زن بیمارستان گنجویان دزفول. **دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و تعلیم و تربیت**.

سهیلی زاده، مختار؛ یاحقی امجد، عشرت؛ امینی، داریوش؛ غلامعلی، بهزاد (۱۳۹۵)، رابطه بین عزت نفس، تاب آوری و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ شهر همدان. **مجله علمی پژوهان**. شماره ۱.

سیفعلی، فاطمه؛ مروتی، سهراب؛ حسینی نیا، سیدمحمد رضا (۱۳۹۹)، تاب آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم. **فصلنامه آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث**. شماره ۲.

شاذلی، سیدبن قطب بن ابراهیم (۱۴۱۲ق)، فی الظلال القرآن. بیروت: دارالشروق.

صدیقی ارفعی، فریبرز؛ یزدخواستی، علی؛ نادری راوندی، مریم (۱۳۹۳)، پیش بینی پذیرگی میزان تاب آوری بر اساس هوش معنوی در دانشجویان و دین پژوهان. **فرهنگ در دانشگاه اسلامی**. شماره ۳.

طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان؛ ترجمه سید محمد باقر موسوی، قم: اسلامی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲ش)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.

طبری، ابوجعفر محمد بن جریر (۱۴۱۲ق)، جامع البیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دارالمعرفه.

عباسی، سلیمان؛ محسنی مری، قاسم (۱۳۹۸)، تاب آوری در رهیافت گفتمانی قرآن کریم. **پژوهش های روان شناسی اسلامی**، شماره ۳.



فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق)، مفاتیح الغیب. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ق)، تفسیر الکاشف. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

محمدی، ابوالفضل؛ آقاجانی، میترا؛ زهتابور، غلامحسین (۱۳۹۰)، ارتباط اعتیاد، تاب آوری و مولفه های هیجانی. **روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی**، شماره ۲.

محمدی، مسعود (۱۳۸۴)، بررسی عوامل مؤثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

هاشمی، لادن؛ جوکار، بهرام (۱۳۹۰)، بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه. **مطالعات روانشناسی تربیتی**، شماره ۴۹.

Bonanno, A. G (2004) Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist

Newman, R. (2005) Resilience initiative. Professional psychology, Research and practice, v 36

Park, C. L. & Cohen, L.H. (1990). Religious and nonreligious coping with the death of friend, Journal of cognitive therapy and research

Perkins, DF, & Jones KR, (2004), Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents.

Platt, David. (2013), Resilient futures creating opportunity ahead of complex change, Resilient Futures network.