

# The Effect of Teaching Patience Based on the Quran on Resiliency and Self-compassion in Spouses of the Disabled with Spinal Cord Injury in Isfahan

Marzieyh Malekiha<sup>1</sup> , Sayyed Ziaoddin Olyanasab<sup>2\*</sup> 

1- Department of Counseling, Faculty of Human Science, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.

2- Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Human Science, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr. Sayyed Ziaoddin Olyanasab; Email: [z.olyanasab@hmu.ac.ir](mailto:z.olyanasab@hmu.ac.ir)

## Article Info

Received: Oct 2, 2020

Received in revised form:  
Nov 7, 2020

Accepted: Dec 11, 2020

Available Online: Jun 22, 2021

## Keywords:

Patient  
Quran  
Resilience  
Self-compassion  
Spinal cord injury  
Spouses  
The disabled

## Abstract

**Background and Objective:** Resistance against the problems of life and patience about the unfortunate consequences are among the essential skills for living in today's world. The aim of this study was examine the effectiveness of teaching patience based on the Quran in the resiliency and self-compassion of the spouses of the disabled with spinal cord injury in Isfahan.

**Methods:** This study used a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The statistical population included all the spouses of the disabled with spinal cord injury in Isfahan in 2020, out of whom 30 were selected according to inclusion criteria on a voluntarily basis and were randomly assigned into experimental (15 person) and control (15 person) groups. In this study, data were gathered using demographic characteristics questionnaire, Resiliency Scale (Conner & Davidson) and Self-Compassion Scale (short-form, Raes & et al.). The data were analyzed by Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA). In the present study, all ethical considerations were observed and the authors declared no conflict of interest.

**Results:** The results showed a significant difference between the experimental and control groups in their means scores related to the two variables of resiliency and self-compassion ( $P < 0/05$ ).

**Conclusion:** The results show that teaching patience based on the Quran is effective in increasing resiliency and self-compassion in the spouses of the disabled with spinal cord injury.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.28976>

**Please cite this article as:** Malekiha M, Olyanasab SZ. The Effect of Teaching Patience Based on the Quran on Resiliency and Self-compassion in Spouses of the Disabled with Spinal Cord Injury in Isfahan. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):125-137. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.28976>

## Summary

### Background and Objective

Spinal cord injury is a type of disability that puts a person in the list of the disabled (1). Spinal cord injuries, in addition to causing physical injuries and problems, also affect all aspects of the patient's life and her family and society (2). On the other hand, resistance to the problems of life and practicing patience about the unfortunate consequences have always been emphasized in Islam and it is one of the essential life skills in

today's world (3). Despite the fact that the word 'patience' has been repeated 103 times in the Quran and this skill has been emphasized in various verses (4), few studies in the country have examined the effect of teaching patience based on the Quran and its effect on variables such as resilience and self-compassion (5, 6). In some studies, the relationship between patience and other psychological variables has been examined and fewer studies have examined the effectiveness of an intervention based on Quran verses in resilience, self-compassion, or other psychological variables. Thus, the aim of the present study was

to survey the effectiveness of patient training based on the Quran on resiliency and self-compassion in the spouses of the disabled with spinal cord injury.

### Methods

**Compliance with ethical guidelines:** In order to observe the ethical principles of research, the purpose and nature of the study, method of conducting it and the voluntary nature of the study were explained to all the participants. Individuals were willing to participate in the study and were told that all information obtained from the participants would be kept confidential and analyzed in groups while preserving the nature and personal information related to the participants.

This study used a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The statistical population included all spouses of the disabled with spinal cord injury in Isfahan in 2020 year, out of whom 30 were selected according to inclusion criteria on a voluntarily basis and were randomly assigned to experimental (15 person) and control (15 person) groups. In this study, data were gathered using the demographic characteristics questionnaire, Resiliency Scale (Conner & Davidson) (7) and Self-Compassion Scale (short-form, Raes & et al) (8, 9) and were analyzed by Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA).

### Results

In the variable of resiliency, the mean pre-test scores of the experimental group and the control group was found to be 36.26 ( $\pm 10.55$ ) and 11.66 ( $\pm 1.34$ ), respectively. Their post-test mean scores was 45.26 ( $\pm 11.70$ ) and 12.33 ( $\pm 1.34$ ), respectively, which confirms the effectiveness of the independent variable. In the self-compassion variable, the mean score and standard deviation related to the pre-test in the experimental group was 6.20 ( $\pm 0.41$ ) and in the control group it was 6.60 ( $\pm 1.24$ ). The mean score on the post-test was found to be 34.60 ( $\pm 1.29$ ) in the experimental group and 6.13 ( $\pm 0.35$ ) in the control group. Univariate Analysis of Covariance was used to test the research hypotheses. Before examining the hypotheses, Levin's test was used to test the assumption of equality of variance. The results confirmed this assumption related to the two variables of resiliency and self-compassion. The results showed a significant difference between the adjusted mean scores related to the participants' resilience on the basis of group membership (experimental and control groups) in

the post-test phase ( $F=11.623$ ) ( $P<0.005$ ). Therefore, teaching patience based on the Quran verses had an effect on increasing the resilience of the experimental group on the post-test (ETA coefficient=0.30). There was a significant difference between the adjusted mean scores related to the participants' self-compassion based on group membership (experimental and control groups) in the post-test phase ( $F=36.305$ ) ( $P<0.05$ ). Therefore, teaching patience based on the Quranic verses had an effect on increasing the resilience of the experimental group on the post-test (ETA coefficient=0.57).

### Conclusion

The findings of the present study related to the first hypothesis showed that teaching patience based on the Quran was effective in increasing the resilience in the spouses of people with spinal cord injuries. This finding is consistent with the results of Askaryan and et al. on the effectiveness of training the religious coping skills on increasing resilience (5) and the results of Bakhshizadeh and et al. on the effectiveness of resilience training based on Islamic spirituality in increasing the tolerance of mothers with disabled children (6). In Islam, patience not only leads to self-acceptance with all the limitations, but also leads to acceptance by others. In living with a person with a disability, acceptance instead of criticism and judgment is a factor that affects the resilience of the disabled person and leads to increased life expectancy despite all the limitations. In the present study, the role of divine judgment and predestination in figuring out the life events was specified in the framework of the Quranic verses related to patience. The most important factor in accepting and interpreting the pleasant and unpleasant events of life as divine judgment and predestination is the belief that God acts on the basis of wisdom. From the Islamic point of view, life has meaning under any circumstances and it is the way people explain the situations that affect the way they deal with situations.

The findings of the study related to the second hypothesis showed that teaching patience based on the Quran was effective in increasing self-compassion in the spouses of the disabled with spinal cord injuries. This finding is consistent with previous findings in this field showing a relationship between patience and self-compassion (9, 10). Explaining this research finding, it can be stated that one of the consequences of patience in life as a mechanism involved in dealing with unfortunate life events is

an increase in the level of adaptation and emotional resilience.

### Acknowledgements

We would like to thank all those who helped the researchers in doing this study.

### Ethical considerations

The authors declared this article is obtained from the research project No. 982-12916, which was approved by the Research Council of Hazrat-e Masoumeh University.

### Funding

The authors declared the University of Hazrat-e Masoumeh sponsored this research project.

### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

### Authors' contribution

Execution of plan, drafting of the article and data analysis: First author; developing an intervention plan and monitoring its implementation: Second author.

## References

1. World Health Organization, International Spinal Cord Society. International perspectives on spinal cord injury: World Health Organization; 2013.
2. Hosseini H. The survey of quality of life of spinal cord injured people in Yazd in 2014. *Military Caring Sciences Journal*. 2015;1(2):88-98. (Full Text in Persian)
3. Olyanasab SZ, Shahandeh A. Investigating the Effect of Reciting the Quran and Listening to it on the Dimensions of Spiritual Well-Being of Payame Noor University Students. *J Res Relig Health*. 2019;4(5):103-17. (Full Text in Persian)
4. Nuri N. The Study of psychological bases and symptoms of patience in Quran. *Psychology and Religion*. 2008;1(4):143-68. (Full Text in Persian)
5. Askaryan S, Agheri M, Hassan Zadeh M. Investigating the Influence of training religious coping skills on resiliency, adaptability and stress management in veterans' spouses. *Iranian Journal of War and Public Health*. 2014;6(1):60-7. (Full Text in Persian)
6. Bakhshizadeh S, Afrooz G, Behpajoo A, Ghobari Bonab B, Shokoohi yekta M. The effectiveness of resiliency based on Islamic spirituality training on marital satisfaction and components of resiliency based on islamic spirituality in mothers of slow pace children. *Journal of Exceptional Children Empowerment*. 2017;7(20):60-75. (Full Text in Persian)

7. Conor L, Davidson M. An inventory for resilience construct. *Personality and Individual Differences*. 2003;35:41-53.

8. Neff LA, Broady EF. Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of personality and social psychology*. 2011;101(5):1050-75.

9. Sharifisaki S, Alipour A, AghaYousefi AR, Mohammadi MR, Ghobari Bonab B, Anbiaei R. Relationship of patience and self-compassion with depression in patients with breast cancer. 2018;11(2):37-45. (Full Text in Persian)

10. Skoda AM. The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others: University of Dayton; 2011

## تأثير تعليم الصبر طبقاً للمباني القرآنية على التحمل والشفقة الذاتية عند زوجات المعلولين بالإصابة النخاعية في مدينة أصفهان

مرضيه ملكيها<sup>١</sup> ID، السيد ضياء الدين علياناسب<sup>٢</sup> ID

١- قسم الاستشارة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة حضرة المعصومة (س)، قم، إيران.

٢- قسم علوم القرآن والحديث، كلية العلوم الإنسانية، جامعة حضرة المعصومة (س)، قم، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد ضياء الدين علياناسب؛ البريد الإلكتروني: [z.olyanasab@hmu.ac.ir](mailto:z.olyanasab@hmu.ac.ir)

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** إن المقاومة بوجه مشاكل الحياة، والصبر أمام الحوادث المؤلمة؛ يعتبر أحد المهارات الضرورية للحياة في عالم اليوم. كما أن الإسلام كان يؤكد على ذلك دائماً. والهدف من الدراسة الحاضرة كانت مطالعة الآثار المترتبة على تعليم الصبر طبقاً للمباني القرآنية على زيادة درجة التحمل والشفقة الذاتية عند زوجات المعلولين بالإصابة النخاعية في مدينة أصفهان.

**منهجية البحث:** تعتبر هذه الدراسة من النوع نصف التجريبي ومن صنف ما قبل الاختبار-ما بعد الاختبار مع وجود مجموعة ضابطة. وتشمل المجموعة المدروسة جميع زوجات المعلولين بالإصابة النخاعية لمدينة أصفهان في عام ٢٠١٩، حيث تم اختيار ٣٠ فرداً منهن بملاحظة معايير الانضمام بصورة ذاتية، وتم وضعهن بنحو عشوائي في مجموعتين: اختبارية (١٥ فرداً) وضابطة (١٥ فرداً). وقد تم جمع البيانات من خلال الاستعانة باستبيانات الخصائص السكانية ومقياس التحمل (كانر-ديويدسون) ومقياس الشفقة الذاتية (فرم كوتاه-راس وزملاؤه). ومن ثم تم تحليلها بطريقة تحليل (كواريانس) ذو المتغير الواحد (آنكوا). وقد تمت مراعاة جميع الضوابط الأخلاقية في هذه الدراسة، ولم يلحظ مؤلف المقالة أي تضارب للمصالح.

**الكشوفات:** طبقاً للنتائج الحاصلة فإن هناك اختلافاً ذا معنى بين المعدل الوسطي لدرجات ما بعد الاختبار بين مجموعة الاختبار والمجموعة الضابطة، وذلك في متغيري التحمل والشفقة الذاتية ( $P < 0.05$ ).

**الاستنتاج:** تشير المعطيات إلى مؤثرية تعليم الصبر طبقاً للمباني القرآنية في زيادة التحمل والشفقة الذاتية عند زوجات المعلولين بالإصابة النخاعية.

### معلومات المادة

الوصول: ١٤ صفر ١٤٤٢

وصول النص النهائي: ٢١ ربيع الأول ١٤٤٢

القبول: ٢٥ ربيع الثاني ١٤٤٢

النشر الإلكتروني: ١١ ذي القعدة ١٤٤٢

### الكلمات الرئيسية:

الإصابة النخاعية  
التحمل  
الزوجات  
الشفقة الذاتية  
الصبر  
القرآن  
المعلولون

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Malekiha M, Olyanasab SZ. The Effect of Teaching Patience Based on the Quran on Resiliency and Self-compassion in Spouses of the Disabled with Spinal Cord Injury in Isfahan. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):125-137. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.28976>



## تأثیر آموزش صبر بر مبنای قرآن بر تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در همسران معلولان ضایعه نخاعی شهر اصفهان

مرضیه ملکپها<sup>۱</sup>، سید ضیاء الدین علیاناسب<sup>۲\*</sup> 

۱- گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.

۲- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.

\*مکاتبات خطاب به آقای سید ضیاء الدین علیاناسب؛ رایانامه: [z.olyanasab@hmu.ac.ir](mailto:z.olyanasab@hmu.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۱ مهر ۱۳۹۹

دریافت متن نهایی: ۱۷ آبان ۱۳۹۹

پذیرش: ۲۱ آذر ۱۳۹۹

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۰

### چکیده

**سابقه و هدف:** مقاومت در برابر مشکلات زندگی و صبر بر پیامدهای ناگوار یکی از مهارت‌های ضروری برای زندگی در دنیای امروز است که همواره در اسلام نیز تأکید شده است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش صبر بر مبنای قرآن بر افزایش تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی همسران معلولان ضایعه نخاعی در شهر اصفهان بود.

**روش کار:** پژوهش حاضر نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمامی همسران معلولان ضایعه نخاعی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود که تعداد ۳۰ نفر از آنان با توجه به معیارهای شمول به‌صورت داوطلبانه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، مقیاس تاب‌آوری (کانر-دیویدسون) و مقیاس خودشفقت‌ورزی (فرم کوتاه-راس و همکاران) جمع‌آوری و با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) تحلیل شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در دو متغیر تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.005$ ).

**نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش صبر بر مبنای قرآن در افزایش تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در همسران معلولان ضایعه نخاعی مؤثر است.

### واژگان کلیدی:

تاب‌آوری

خودشفقت‌ورزی

صبر

ضایعه نخاعی

قرآن

معلولان

همسران

استناد مقاله به این صورت است:

Malekiha M, Olyanasab SZ. The Effect of Teaching Patience Based on the Quran on Resiliency and Self-compassion in Spouses of the Disabled with Spinal Cord Injury in Isfahan. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(2):125-137. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.28976>

ضایعه نخاعی<sup>۱</sup> نوعی معلولیت است که فرد را در طیف افراد ناتوان قرار می‌دهد (۱). صدمات واردشده به نخاع صرفه‌نظر از

### مقدمه

<sup>۱</sup>spinal\_cord\_injury

شکست‌ها، مشکلات و سختی‌های زندگی را قسمت جدایی‌ناپذیر زندگی در نظر بگیرد (۱۳). نتایج مطالعات گویای آن است که خودشفقت‌ورزی به‌طور مثبت با رضایت از زندگی، شادی، خوش‌بینی، خرد، ابتکار شخصی و خلاقیت؛ و به‌طور منفی با افسردگی، اضطراب، عاطفه منفی، نشخوار ذهنی و سرکوب رابطه دارد (۱۴، ۱۵). یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی که در زندگی با افراد معلول همواره بر آن تأکید شده، صبر است که زمینه‌ساز افزایش تاب‌آوری و قدرت تحمل مشکل در این گروه از افراد می‌گردد (۱۶). خداوند در قرآن کریم در موارد مختلف و به صورت‌های گوناگون، انسان را با مفهوم صبر و انواع آن آشنا ساخته است. کلمه صبر در قرآن ۱۰۳ بار به کار رفته که گویای اهمیت این مفهوم و جایگاه آن در دین مبین اسلام و قرآن است (۱۷). صبر در لغت به حبس، امساک و در محدودیت‌قراردادن (۱۸) و در اصطلاح علم اخلاق به حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت و همچنین به آرامش و طمأنینه اطلاق می‌شود (۱۹). صبر مراتب سه‌گانه‌ای دارد که عبارت است از: صبر بر مکروهات و مصایب (۲۰)، صبر بر طاعت (۲۱) و صبر بر معصیت (۲۲). در قرآن مفاهیم و مصادیق بسیاری برای صبر و صابران ارائه شده است؛ از جمله: صبر و پایداری پیامبران و اولیا (۲۳)، صبر مجاهدان (۲۴)، صبر در برابر دسیسه‌ها (۲۵)، صبر در برابر تکذیب‌کنندگان (۲۶) و صبر در روابط با دیگران (۲۷). در باب ارزش والای صبر باید گفت که در قرآن آیات متعددی با عبارت «ان الله مع الصابرين» و «ان الله يحب المحسنين» آمده است که خداوند متعال به صابران مژده می‌دهد که همواره با آنان است و آنان را دوست دارد (۲۸-۳۰).

نتایج مطالعات انجام‌شده گویای آن است که آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر تاب‌آوری، انطباق‌پذیری و مدیریت فشار روانی همسران جانبازان (۳۱) و میزان رضایتمندی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند معلول مؤثر است (۳۲). نتایج مطالعه‌ای دیگر که به بررسی تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهبود کیفیت زندگی معلولان پرداخته است، نشان می‌دهد که آموزش هوش معنوی سبب افزایش کیفیت زندگی، سلامت عمومی و نشاط می‌شود (۳۳). در تبیین ارتباط صبر با خودشفقت‌ورزی می‌توان گفت که صبر و خودشفقت‌ورزی نیازمند تشخیص این موضوع است که انسان موجودی کامل نیست و شرایط نیز همیشه برای او مساعد نیست، اما شرایط و انسان‌ها تغییرپذیرند. بنابراین، انسان شایسته درک و پذیرش است. نتایج مطالعه شریفی ساکی و همکارانش گویای آن است

ایجاد آسیب‌ها و مشکلات جسمی، بر تمامی ابعاد زندگی بیمار و خانواده و جامعه او نیز تأثیر می‌گذارد (۲). بر این اساس، ارائه خدمات توانبخشی در ابعاد مختلف جسمی تا روان‌شناختی با محوریت افزایش کیفیت زندگی فرد بیمار و افراد خانواده او کانون توجه محققان در این حوزه قرار گرفته است (۳). در این زمینه یکی از مفاهیمی که در سال‌های اخیر توجه محققان را در حوزه خدمات توانبخشی با هدف ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی فرد معلول به خود جلب کرده، مفهوم تاب‌آوری<sup>۱</sup> است که یکی از اجزای سرمایه‌های روان‌شناختی<sup>۲</sup> محسوب می‌شود (۴). تاب‌آوری به‌معنای توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط دشوار زندگی تعریف شده است (۵). افرادی که سطوح بالایی از تاب‌آوری دارند دارای منبع کنترل درونی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و توانایی حل مسائل به‌طور مؤثر هستند (۶، ۷) و می‌توانند در شرایط تنش‌زا، موقعیت موجود را بررسی و راه‌حل‌های منطقی برای برون‌رفت یا حل موقعیت پیدا کنند (۸). نتایج مطالعات گویای آن است که تاب‌آوری یکی از اجزای سرمایه‌های روان‌شناختی محسوب می‌شود که نه تنها در انواع معلولیت‌ها بلکه در غالب اختلالات روان‌شناختی (نظیر اختلال استرس پس از سانحه) که عملکرد روزانه فرد را تحت تأثیر قرار داده است نقش مهمی در کمک به فرد جهت رسیدن به هنجار عملکرد در ابعاد گوناگون زندگی دارد (۹).

یکی از سازوکارهای روان‌شناختی که در سال‌های اخیر توجه محققان را به خود جلب کرده خودشفقت‌ورزی<sup>۳</sup> است که در عین حال یکی از پیامدهای تاب‌آوری نیز محسوب می‌شود و بر نقش آن در ارتقا و حفظ سلامت تأکید شده است (۱۰). خودشفقت‌ورزی به‌معنای داشتن نگرش و موضعی مثبت نسبت به خود است زمانی که رویدادها بد پیش می‌رود و یکی از اجزای انعطاف‌پذیری هیجانی به حساب می‌آید (۱۱). طبق نظر نِف<sup>۴</sup>، خودشفقت‌ورزی سه مؤلفه دو بُعدی (مثبت و منفی) دارد که عبارت است از: الف) مهربان‌بودن و درک خود در برابر قضاوت درباره خود؛ ب) در نظر گرفتن اشتباه به‌عنوان بخشی از تجربه بشر یا منفردانستن خود و ج) نگرستن به افکار و احساس‌های ناخوشایند همراه با ذهن‌آگاهی در برابر اجتناب یا همانندسازی افراطی با آنها (۱۲). خودشفقت‌ورزی موجب می‌شود که فرد کمتر درباره خود به قضاوت و داوری بپردازد و

<sup>۱</sup>) resiliency

<sup>۲</sup>) psychological capital

<sup>۳</sup>) self-compassion

<sup>۴</sup>) Neff

که بین صبر و مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی همبستگی قوی و معناداری وجود دارد (۳۴). نتایج مطالعه اسکودا<sup>۱</sup> نیز نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی به‌طور معناداری با صبر رابطه دارد و افراد صبور می‌توانند در برابر رفتارهای ناپسند دیگران بیشتر صبر کنند و آنان را ببخشند (۳۵). نتایج مطالعه گیلبرت و همکاران<sup>۲</sup> نیز گویای آن است که همبستگی قوی و معناداری بین صبر و خودشفقت‌ورزی وجود دارد. همچنین مطابق با یافته‌های این مطالعه، خودشفقت‌ورزی از طریق ایجاد مراقبت، توجه جدید، مداوم و پی‌درپی به خود و پیشنهاد فرایندهای درونی دلسوزانه به افزایش صبر کمک می‌کند (۳۶). نتایج مطالعه محمدی و خلعتبری گویای آن است که درمان خودشفقت‌ورزی بر افزایش تحمل پریشانی و تاب‌آوری مؤثر است و این تأییدکننده رابطه دوسویه بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری است (۳۷). خودشفقت‌ورزی سبب افزایش سازگاری روان‌شناختی می‌شود و قدرت تحمل مشکل را افزایش می‌دهد (۳۸).

با توجه به مشکلات جسمی و روانی آسیب‌دیدگان نخاعی و تأثیر این ضایعات و عوارض در روابط بین‌فردی و کیفیت زندگی آنان (۳) و از سوی دیگر، سنگینی مسئولیت‌های همسران این افراد، زمینه برای ایجاد گرایش‌ها و اختلالات زوجی و رفتاری و کاهش سطح شفقت‌ورزی بین زوجین و یا اعضای خانواده هموار می‌شود. با بالابردن سطح تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی می‌توان به افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری افراد خانواده فرد معلول با شرایط موجود کمک کرد و در عین حال اهدافی ارزشمند برای عملکرد روانی و رفتاری در سطح بالا تدوین کرد و رنج و ناکامی را در زندگی این‌گونه معلولان کاهش داد (۲). چنانچه در خانواده‌ای یک عضو معلول وجود داشته باشد سطح تاب‌آوری اعضای خانواده که یک نظام محسوب می‌شوند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین، نحوه برخورد مؤثر با عضو معلول نقش مهمی در افزایش کیفیت زندگی وی در ابعاد جسمی، روان‌شناختی و حتی اجتماعی دارد. مهم‌ترین عنصر که همواره باید جزء جدایی‌ناپذیر ارتباط با فرد معلول باشد تاب‌آوری است؛ زیرا آسیب‌های ناشی از ضایعه نخاعی، درمان قطعی ندارد و فرد معلول تا آخر عمر مجبور به زندگی همراه با معلولیت است. بر این اساس، احتمال کاهش میزان تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در فردی که دچار معلولیت شده است و

همچنین در اعضای خانواده او وجود دارد (۳۹). با وجود اینکه در مطالعاتی اثربخش بودن تلاوت آیات قرآن بر افزایش سطح سلامت معنوی تأیید شده است (۴۰)، اما کاربرد آموزه‌های قرآن در زندگی روزمره و در برخورد با سختی‌ها و مشقت‌هایی که انسان در زندگی مادی با آن مواجه می‌شود در کمتر مطالعه‌ای بررسی شده است که یکی از نقاط قوت مطالعه حاضر می‌باشد. با توجه به نقش خودشفقت‌ورزی که واکنش ممکن به رنج‌ها و رویدادهای ناگوار زندگی محسوب می‌شود و می‌تواند سبب پذیرش محدودیت‌ها به‌عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی شود و از سوی دیگر با توجه به آموزه‌های غنی قرآن مبنی بر تحمل سختی‌ها و دشواری‌هایی که در زندگی مادی به انسان می‌رسد و همچنین توجه به کارایی‌های گوناگون صبر در بُعد مادی و معنوی زندگی انسان، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش صبر بر مبنای قرآن بر افزایش سطح تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی همسران افراد ضایعه نخاعی و پرکردن خلأ پژوهشی در این زمینه بود. در این پژوهش دو فرضیه مطرح شده است:

- ۱) آموزش صبر بر مبنای قرآن بر افزایش تاب‌آوری همسران معلولان ضایعه نخاعی مؤثر است.
- ۲) آموزش صبر بر مبنای تلاوت قرآن بر افزایش خودشفقت‌ورزی همسران معلولان ضایعه نخاعی مؤثر است.

## روش کار

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** به‌منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش و حفظ حقوق افراد شرکت‌کننده به این موارد توجه شد: توضیح برای همه افراد شرکت‌کننده درباره هدف، ماهیت و نحوه اجرای پژوهش؛ داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش؛ رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش؛ محرمانه بودن تمامی اطلاعات حاصل از اجرای پژوهش و درج اطلاعات به‌صورت گروهی در عین محفوظماندن ماهیت و اطلاعات شخصی مشارکت‌کنندگان در پژوهش.

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری مطالعه تمامی همسران معلولان ضایعه نخاعی بود که دوره حاد آسیب (۱۲ هفته بعد از آسیب) را گذرانده و عضو انجمن معلولان ضایعه نخاعی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند. از این جامعه تعداد ۳۰ نفر به‌صورت

<sup>۱</sup>) Skoda

<sup>۲</sup>) Gilbert

جلسات، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، پاسخ‌گویی به سؤالات اعضای گروه و درنهایت اجرای پس‌آزمون. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های ذیل استفاده شده است:

۱) پرسش‌نامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی: در این مطالعه جهت سنجش ویژگی‌های جمعیت‌شناختی از پرسش‌نامه محقق‌ساخته استفاده شد که شامل جنسیت، سن، میزان تحصیلات و وضعیت اشتغال است.

۲) مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون<sup>۱</sup>: کانر و دیویدسون این مقیاس را که ۲۵ سؤال دارد و در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود در سال ۲۰۰۳ تهیه کرده‌اند (۴۱). جهت تعیین روایی مقیاس از محاسبه همبستگی هر سؤال با نمره کل و روش تحلیل عامل استفاده شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به‌جز سؤال ۳ بین ۴۱ تا ۶۴ درصد را نشان می‌دهد. مقدار شاخص کایزر-مایر-اوکلین و آزمون کرویت بارتلت<sup>۲</sup> محاسبه شد و مقدار کایزر-مالیر-اوکلین ۰/۸۷ و مقدار خی دو در آزمون بارتلت ۵۵۵۶/۲۸ به دست آمده است (۴۲). محمدی در ایران این مقیاس را ترجمه و هنجاریابی کرده و پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آورده است (۴۳). در این مطالعه پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شده است.

۳) مقیاس خودشفقت‌ورزی (فرم کوتاه)<sup>۳</sup>: راس و همکاران<sup>۴</sup> این مقیاس را که ۱۲ سؤال و ۶ خرده‌مقیاس دارد در سال ۲۰۱۱ تدوین کرده‌اند. شش خرده‌مقیاس آن عبارت است از: مهربانی به خود، قضاوت‌کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی و سؤالات آن در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱= هرگز، ۲= تقریباً هرگز، ۳= نظری ندارم، ۴= تقریباً همیشه و ۵= همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این مقیاس ۱۲ و حداکثر آن ۶۰ است (۴۴). راس و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای شش عامل همانندسازی افراطی ۰/۷۷، مهربانی به خود ۰/۸۳، ذهن‌آگاهی ۰/۹۲، انزوا ۰/۸۸، تجارب مشترک انسانی ۰/۹۱ و قضاوت خود ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند (۴۵). در ایران فرم کوتاه مقیاس خودشفقت‌ورزی را خانجانی و همکاران در سال ۱۳۹۵ ترجمه کرده‌اند و پایایی آن

داوطلبانه انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: گذشتن حداکثر سه سال از ضایعه نخاعی همسر، کسب نمره‌ای کمتر از نقطه برش در مقیاس‌های تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی، داشتن تحصیلات دست‌کم ابتدایی، دامنه سنی بین ۱۸ تا ۵۰ و تحت روان‌درمانی یا هیچ نوع آموزش گروهی نبودن. شرایط خروج از پژوهش نیز عبارت بود: از داشتن بیماری سایکوتیک، رعایت‌نکردن قوانین گروه، غیبت بیش از سه جلسه و انجام‌ندادن تکالیف.

ابتدا قبل از آغاز جلسات آموزشی دو مقیاس تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی به‌عنوان پیش‌آزمون در بین افراد دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. در ادامه به‌مدت هشت جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) که هر هفته دو بار اجرا شد، متغیر مستقل (تلاوت آیات قرآن با محوریت صبر همراه با تفسیر آیات و کاربرد تفاسیر در زندگی روزمره) در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزشی، مجدداً پس‌آزمون در بین افراد گروه کنترل اجرا شد. محتوای جلسات عبارت بود از: خوشامدگویی به اعضای گروه، برقراری ارتباط و معرفی اعضا، بیان قواعد گروه، اجرای پیش‌آزمون، بحث درباره تقدیر الهی در زندگی (آیه ۲۳ سوره حدید)، معرفی صبر به‌عنوان خصلت بزرگ انسانی (آیه ۴۳ سوره شورا)، صبر بر آزمایش‌های الهی به‌عنوان عامل پایداری (آیات ۱۲۰ و ۱۸۶ سوره آل عمران و آیه ۲۴ سوره انسان)، کاربرد صبر به‌عنوان راهکار برون‌رفت از رنج‌ها و مصائب زندگی (آیه ۱۲۷ سوره نحل؛ آیه ۱۸ سوره یوسف؛ آیه ۱۲۸ سوره اعراف و آیه ۴۸ سوره قلم)، الگو قراردادن اولیای الهی و انبیا در صبر (آیه ۳۵ سوره احقاف)، استعانت از صبر به امید گشایش در آینده (آیات ۵۵ و ۷۷ سوره غافر، آیه ۶۰ سوره روم؛ آیه ۱۰۲ سوره صافات و آیه ۱۱ سوره هود)، همراهی خدا با صابران (آیه ۱۱۰ سوره نحل)، دستور به صبر (آیه ۷ سوره مدثر)، معرفی آثار صبر در زندگی (آیه ۱۱ سوره هود، آیه ۲۲ سوره رعد، آیه ۷۵ سوره فرقان، آیه ۱۲ سوره انسان، آیه ۹۰ سوره یوسف و آیه ۱۲۸ سوره اعراف)، پاداش بسیار زیاد برای صابران (آیه ۱۰ سوره زمر، آیه ۸۰ سوره قصص، آیه ۴۶ سوره انفال، آیه ۵۹ سوره عنکبوت، آیه ۳۵ سوره حج، آیه ۴۲ سوره نحل، آیه ۲۲ سوره رعد، آیه ۱۱۱ سوره مؤمنون و آیه ۷۵ سوره فرقان)، دستور به صبر (آیه ۷ سوره مدثر) و پیروزی با صبر (آیه ۱۳۷ سوره اعراف)، مرور کلیه مفاهیم مطرح‌شده در

<sup>۱</sup>) Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RIS)

<sup>۲</sup>) Bartlett Test of Sphericity

<sup>۳</sup>) Self-Compassion Scale (Short-Form)

<sup>۴</sup>) Rase



نیز بررسی شده است. این مقیاس با کمال‌گرایی (۰/۳۳)، عاطفه منفی (۰/۳۸) و شرم بیرونی (۰/۲۱-) همبستگی منفی و معنادار دارد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های «خودمهربانی و خودقضاوتی»، «تجربه مشترک بشری و انزوا» و «ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی» به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۸۶ به دست آمده است (۴۶). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل برای مقیاس ۰/۷۵ به دست آمده است.

### یافته‌ها

از نظر متغیر جنسیت در گروه آزمایش ۱۳ نفر (۸۶/۷ درصد) زن و ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) مرد و در گروه کنترل ۱۵ نفر (۱۰۰ درصد) زن بودند. میانگین و انحراف معیار سن افراد نمونه در

گروه آزمایش و کنترل به ترتیب برابر با  $41/73 \pm 8/30$  و  $46/80 \pm 8/04$  بود. از نظر متغیر سطح تحصیلات در گروه آزمایش ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) مدرک تحصیلی زیردیپلم، ۳ نفر (۲۰ درصد) دیپلم، ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) فوق دیپلم و ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) لیسانس؛ و در گروه کنترل ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) زیردیپلم، ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) دیپلم، ۸ نفر (۵۳/۸ درصد) فوق دیپلم و ۱ نفر (۶/۷ درصد) لیسانس داشتند. از نظر وضعیت اشتغال نیز در گروه آزمایش ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) شاغل و ۱۰ نفر (۶۶/۷ درصد) خانه‌دار و در گروه کنترل ۶ نفر (۴۰ درصد) شاغل و ۹ نفر (۶۰ درصد) خانه‌دار بودند. پیش از بررسی فرضیه‌های پژوهش، یافته‌های توصیفی مربوط به فرضیه‌های پژوهش در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱) شاخص‌های مرکزی و پراکندگی گروه آزمایش و کنترل در میزان تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی

| متغیر        | گروه   | پیش‌آزمون |                | پس‌آزمون |                |
|--------------|--------|-----------|----------------|----------|----------------|
|              |        | میانگین   | ± انحراف معیار | میانگین  | ± انحراف معیار |
| تاب‌آوری     | آزمایش | ۳۶/۲۶     | ۱۰/۵۵          | ۴۵/۲۶    | ۱۱/۷۰          |
|              | کنترل  | ۱۱/۶۶     | ۱/۳۴           | ۱۲/۳۳    | ۱/۳۴           |
| خودشفقت‌ورزی | آزمایش | ۶/۲۰      | ۰/۴۱۴          | ۳۴/۶۰    | ۱/۲۹           |
|              | کنترل  | ۶/۶۰      | ۱/۲۴           | ۶/۱۳     | ۰/۳۵           |

جدول ۲) نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها

| متغیر        | میزان F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | P-value |
|--------------|---------|--------------|--------------|---------|
| تاب‌آوری     | ۱۱/۱۱۳  | ۱            | ۲۸           | ۰/۰۵۴   |
| خودشفقت‌ورزی | ۴/۸۴۲   | ۱            | ۲۸           | ۰/۰۶۸   |

مطابق با یافته‌های جدول شماره ۲، پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها تأیید شده است. فرضیه اول در این پژوهش عبارت بود از «آموزش صبر بر مبنای قرآن بر افزایش تاب‌آوری همسران معلولان ضایعه نخاعی مؤثر است»؛ جهت بررسی این فرضیه از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

همان‌گونه که نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد در متغیر تاب‌آوری، میانگین پیش‌آزمون گروه آزمایش  $36/26 (\pm 10/55)$  و گروه کنترل  $11/66 (\pm 1/34)$  و میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش  $45/26 (\pm 11/70)$  و گروه کنترل  $12/33 (\pm 1/34)$  به دست آمد که گویای اثربخشی اثر متغیر مستقل است. در متغیر خودشفقت‌ورزی، میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون گروه آزمایش  $6/20 (\pm 0/41)$  و گروه کنترل  $6/60 (\pm 1/24)$  و میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش  $34/60 (\pm 1/29)$  و گروه کنترل  $6/13 (\pm 0/35)$  به دست آمد. جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و پیش از بررسی فرضیه‌ها از آزمون لوین<sup>۱</sup> جهت بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها استفاده شد که نتایج این پیش‌فرض درباره دو متغیر تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

<sup>۱</sup>) levene's test

## ۳) نتایج مقایسه میزان تاب‌آوری در گروه آزمایش و کنترل

| منبع            | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | میزان F | P-value | ضریب ایستا |
|-----------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------|------------|
| الگوی تصحیح‌شده | ۸۸۳۴/۳۳۶      | ۲          | ۴۴۱۷/۱۶۸        | ۹۵/۹۸۹  | ۰/۰۰۰   | ۰/۸۷۷      |
| همپراش          | ۴۱۹/۶۰۲       | ۱          | ۴۱۹/۶۰۲         | ۹/۱۱۸   | ۰/۰۰۵   | ۰/۲۵       |
| پیش‌آزمون       | ۶۹۹/۸۰۲       | ۱          | ۶۹۹/۸۰۲         | ۱۵/۲۰۷  | ۰/۰۰۱   | ۰/۳۶       |
| گروه            | ۵۳۴/۸۵۴       | ۱          | ۵۳۴/۸۵۴         | ۱۱/۶۲۳  | ۰/۰۰۲   | ۰/۳۰       |
| خطا             | ۱۲۴۲/۴۶۴      | ۲۷         | ۴۶/۰۱۷          |         |         |            |
| کل              | ۳۴۹۶۰/۰۰۰۰    | ۳۰         |                 |         |         |            |

همان‌گونه که نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات تاب‌آوری شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون ( $F=11/623$ ) تفاوت معناداری وجود داشت ( $P<0/005$ ). بنابراین، آموزش صبر بر مبنای تلاوت آیات قرآن بر افزایش تاب‌آوری گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشت (ضریب ایستا =  $0/30$ ). فرضیه دوم در این پژوهش عبارت بود از «آموزش صبر بر مبنای قرآن بر افزایش خودشفقت‌ورزی همسران معلولان ضایعه نخاعی مؤثر است»؛ جهت بررسی این

فرضیه از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است. همان‌گونه که نتایج نشان می‌دهد بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات خودشفقت‌ورزی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون ( $F=36/305$ ) تفاوت معناداری وجود داشت ( $P<0/005$ ). بنابراین آموزش صبر بر مبنای تلاوت آیات قرآن بر افزایش تاب‌آوری گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشت (ضریب ایستا =  $0/57$ ).

## ۴) نتایج مقایسه میزان خودشفقت‌ورزی در گروه آزمایش و کنترل

| منبع            | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | میزان F | P-value | ضریب ایستا |
|-----------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------|------------|
| الگوی تصحیح‌شده | ۲۲۴/۵۸۲       | ۲          | ۱۱۲/۲۹۱         | ۲۸/۲۶۰  | ۰/۰۰۰   | ۰/۶۷۷      |
| همپراش          | ۰/۲۳۳         | ۱          | ۰/۲۳۳           | ۰/۰۵۹   | ۰/۰۰۵   | ۰/۰۰۲      |
| پیش‌آزمون       | ۷۰/۴۴۹        | ۱          | ۷۰/۴۴۹          | ۱۷/۷۳۰  | ۰/۰۰۰   | ۰/۳۹۶      |
| گروه            | ۱۴۴/۲۵۶       | ۱          | ۱۴۴/۲۵۶         | ۳۶/۳۰۵  | ۰/۰۰۰   | ۰/۵۷۳      |
| خطا             | ۱۰۷/۲۸۴       | ۲۷         |                 |         |         |            |
| کل              | ۷۳۲۴          | ۳۰         |                 |         |         |            |

مهم‌ترین عامل پذیرش و تفسیر رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی به‌عنوان قضا و قدر الهی، ایمان به این امر است که خداوند بر اساس حکمت و رحمت عمل می‌کند. برای افراد تبیین شد که برخی از افراد در برخورد با رویدادهای ناگوار زندگی (برای مثال معلولیت همسر) راهبردهای مؤثری را به کار نمی‌گیرند و بر این اساس توانایی برخورد مؤثر با مشکل را نخواهند یافت. در این حالت خواه‌ناخواه به سمت نشانه‌های روان‌شناختی نامناسب (افسردگی، اضطراب و پرخاشگری) سوق داده می‌شوند که این حالت موجب کاهش سطح تاب‌آوری آنان می‌شود درحالی‌که برخی دیگر اعتقاد دارند که خداوند بر اساس رحمت و حکمت خود عمل می‌کند. بر اساس این دیدگاه موقعیت ناگوار رخ داده برای آنان معنادار می‌شود. استعانت از صبر موجب می‌شود که مشکلات زندگی عنان زندگی فرد را از دست او نگیرد، بلکه زمینه‌ساز افزایش

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش صبر بر مبنای قرآن بر افزایش تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در همسران معلولان ضایعه نخاعی بود. یافته‌های پژوهش درباره فرضیه اول نشان داد که آموزش صبر بر مبنای تلاوت قرآن بر افزایش تاب‌آوری معلولان ضایعه نخاعی مؤثر بود. این یافته پژوهش با نتایج مطالعه عسگریان و همکاران مبنی بر اثربخش بودن آموزش مهارت‌های مقابله‌ای دینی بر افزایش تاب‌آوری (۳۱) و نتایج مطالعه بخشی‌زاده و همکاران مبنی بر اثربخش بودن آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر افزایش تحمل پریشانی مادران دارای فرزند معلول همخوان است (۳۲). در این پژوهش ابتدا نقش قضا و قدر الهی در رقم‌خوردن رویدادهای زندگی در قالب آیات صبر تصریح شد.

خود با تمام محدودیت‌ها می‌شود، بلکه زمینه‌ساز پذیرش دیگران نیز می‌شود. در زندگی با فردی که به‌نوعی دارای معلولیت و ناتوانی است پذیرش به‌جای انتقاد و قضاوت‌گری عاملی است که نه‌تنها بر تاب‌آوری فرد معلول مؤثر است، بلکه زمینه‌ساز افزایش امید به زندگی با وجود همه محدودیت‌ها می‌شود.

### محدودیت‌های پژوهش

از آنجایی که نمونه پژوهش حاضر همسران معلولان ضایعه نخاعی در شهر اصفهان و در محدوده سنی ۵۰-۱۸ بودند؛ در تعمیم نتایج به نمونه مردان و سایر اعضای خانواده افراد مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج در شهرهای دیگر باید جانب احتیاط رعایت شود. برگزاردن آزمون پیگیری که به‌دلیل محدودیت زمانی اجرا نشد و استفاده از نمونه دردسترس و پرسش‌نامه به‌عنوان تنها ابزار ارزشیابی اثربخشی مداخله انجام‌شده از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود.

### پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به نقش تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در مقابله با چالش‌های زندگی پیشنهاد می‌شود که به تدوین مداخلات کیفی مبتنی بر اسلام و قرآن در این زمینه پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به بررسی اثربخشی مطالعه مطرح در این پژوهش با استفاده از نمونه تصادفی و سایر ابزارهای ارزیابی و برگزاری آزمون پیگیری پرداخته شود.

### قدردانی

از تمامی افرادی که پژوهشگران را در اجرای این پژوهش یاری نموده‌اند قدردانی می‌شود.

### ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه برگرفته از طرح پژوهشی به شماره ۹۸۲-۱۲۹۱۶ مصوب شورای پژوهشی دانشگاه حضرت معصومه (س) می‌باشد.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، دانشگاه حضرت معصومه (س) حمایت مالی این پژوهش را بر عهده داشته است.

تاب‌آوری و قدرت تحمل فرد نیز شود (۳۴). از دیدگاه اسلام، زندگی تحت هر شرایطی معنا دارد و نحوه تبیین افراد از موقعیت‌ها است که در نحوه برخورد آنان با موقعیت مؤثر است. برای افراد تبیین شد که نه‌تنها قدرت تحمل مشکلات در افرادی که دارای باورهای مذهبی هستند بالاتر است، بلکه نگاه و نحوه تفسیر مشکلات در زندگی افرادی که باورهای مذهبی قوی دارند نیز متفاوت است. به عبارت دیگر، مشکلات و ناکامی‌ها در این دسته از افراد معنادار است. چنانکه یافته‌های پژوهشگران گویای آن است که افرادی که باورهای مذهبی قوی دارند سلامت بیشتر و سازگاری بالاتری دارند (۴۷) و صبر به‌طور مستقیم با افسردگی و آسیب‌پذیری روانی رابطه دارد (۴۸). در ادامه، صبر به‌عنوان ویژگی برتر انبیای الهی نام برده شد. برای افراد تبیین شد که نه‌تنها خداوند در قرآن نوع بشر را به صبر دعوت کرده و پاداش‌هایی برای صابران در نظر گرفته است، بلکه انبیا و اولیای الهی در برابر رویدادهای ناخوشایند زندگی از صبر به‌عنوان سازوکاری تعالی‌دهنده استفاده کرده‌اند. با تشریح آثار صبر در زندگی مادی و معنوی برای افراد توضیح داده شد که صبر نه‌تنها در افزایش قدرت تحمل و ناملایمات زندگی مؤثر است، بلکه سبب تقویت پایه‌های ایمان و تقوا و همچنین افزایش تقویت روحیه و امید در فرد معلول نیز می‌شود. اعتقاد به وجود نیروی ماورایی که از انسان دلسوزتر و به مشکلاتش آگاه‌تر است و باور به خیر الهی شاکله صبر است (۳۴).

دومین فرضیه در مطالعه حاضر عبارت بود از «آموزش صبر بر مبنای تلاوت قرآن بر افزایش خودشفقت‌ورزی همسران معلولان ضایعه نخاعی مؤثر است» که این فرضیه مطابق با یافته‌های به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر تأیید شد. این یافته پژوهش با نتایج مطالعات صورت‌گرفته در این زمینه مبنی بر وجود رابطه بین صبر و خودشفقت‌ورزی همخوان است (۳۴، ۳۵). در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از پیامدهای صبر در زندگی به‌عنوان سازوکاری در برخورد با رویدادهای ناگوار زندگی، افزایش سطح سازگاری و انعطاف‌پذیری عاطفی است. در پژوهش حاضر برای افراد تبیین شد زمانی که آنان به وقوع قضا و قدر الهی در زندگی ایمان داشته باشند همین امر زمینه‌ساز کاهش قضاوت‌های منفی نسبت به خود می‌شود. صبر زمینه‌ساز شفقت نسبت به خود می‌گردد و عاملی محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی به حساب می‌آید و سبب مقابله مؤثر با هیجان‌های منفی و پذیرش خود می‌شود. صبر نه‌تنها زمینه‌ساز پذیرش

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

اجرای طرح، تدوین پیش‌نویس مقاله و تحلیل داده‌ها: مؤلف اول و تدوین برنامه مداخله و نظارت بر اجرای آن: مؤلف دوم.

### References

psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*. 2017;41(3):459-68.

11. Dashtbozorgi Z, Homae R. The relationship between self-compassion, social support and hope with perscution of Nursing students. *Educational Strategie*. 2018;11(1):127-32. (Full Text in Persian)

12. Germer CK, Neff KD. Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*. 2013;69(8):856-67.

13. Yazdani M, Momeni K. The Role of Life Style and Toleration in Predicting Mental Health and Self-Empathy among the Students of Razi University in Kermanshah, 2014. 2016:55-65. (Full Text in Persian)

14. Neff KD. Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. 2008.

15. Yarnell LM, Neff KD. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 2013;12(2):146-59.

16. Mokhberi G. Editorial note: Femail high school students attitude toward physical disability. 2015;15(4):1-10. (Full Text in Persian)

17. Nuri N. The Study of psychological bases and symptoms of patience in Quran. *Psychology and Religion*. 2008;1(4):143-68. (Full Text in Persian)

18. Al-Raghib Al-Isfahani H. Al-Mofradat fi Gharib al-Quran. Beirut: Dar Al-Ma'rifah, tth. 2004. (Full Text in Persian)

19. Mostafavi H. Al-Karim Al-Quran Research in Literature: Ministry of Culture and Islamic Guidance. Qom: Bayan; 1363.

20. Tabrisi F. Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran. Tehran: Naser Khosrow. 1993;1372. (Full Text in Persian)

21. The holy Quran. Al-Bagharah. Verse 249. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

22. The holy Quran. Al-E-Imran. Verse 148. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

23. The holy Quran. Al-E-Imran. Verse 146. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

24. The holy Quran. Al-Bagharah. Verse 251. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

25. The holy Quran. Al-E-Imran. Verse 120. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

26. The holy Quran. Al-An'am. Verse 4. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

27. The holy Quran. Al-Fussilat. Verse 5. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.

1. World Health Organization, International Spinal Cord Society. International perspectives on spinal cord injury: World Health Organization; 2013.

2. Hosseini H. The survey of quality of life of spinal cord injured people in Yazd in 2014. *Military Caring Sciences Journal*. 2015;1(2):88-98. (Full Text in Persian)

3. Mallett R, Runswick-Cole K. Approaching disability: Critical issues and perspectives: Routledge; 2014.

4. Riggat T, Crimando W, Dunlap PN, Soldner JL. Rehabilitation Administration Literature: 30+ Years of Role and Function. Monograph of the National Clearinghouse of Rehabilitation Training Materials. 2008;1:1-409.

5. Hawley CE, McMahon BT, Reid C, Shaw LR. Rehabilitation counseling and education: Career counseling suggestions for the profession. *Journal of Vocational Rehabilitation*. 2000;14(2):95-101.

6. Tiêt Q, Huizinga D. Dimensions of the construct of resilience and adaptation among inner-city youth. *Journal of Adolescent Research*. 2002;17(3):260-76.

7. Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research*. 2003;12(2):65-76.

8. Hamid N, Enayati M. The Effect of Religious-Based Cognitive Behavioral Therapy on Resiliency in Couples. *JSR*. 2015;15(57):26-35. (Full Text in Persian)

9. Malekiha M, Moradi B. Effectiveness of Time Perspective Therapy on Increasing Psychological Well-Being and Happiness in Veterans with PTSD. *Iranian Journal of War and Public Health*. 2019;11(3):153-9. (Full Text in Persian)

10. Trompeter HR, de Kleine E, Bohlmeijer ET. Why does positive mental health buffer against



28. The holy Quran. Al-Bagharah. Verse 7. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.
29. The holy Quran. Al-Hud. Verse 11. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.
30. The holy Quran. Al-Ra'd. Verse 4. Translated by: Hossein Ansarian. Qom: Bayan Roshan; 2018.
31. Askaryan S, Agheri M, Hassan Zadeh M. Investigating the Influence of training religious coping skillson resiliency, adaptability and stress management in veterans' spouses. Iranian Journal of War and Public Health. 2014;6(1):60-7. (Full Text in Persian)
32. Bakhshizadeh S, Afrooz G, Behpajoo A, Ghobari Bonab B, Shokoohi yekta M. The effectiveness of resiliency based on islamic spirituality training on marital satisfaction and components of resiliency based on islamic spirituality inmothers of slow pace children. Journal of Exceptional Children Empowerment. 2017;7(20):60-75. (Full Text in Persian)
33. Movahedi L, Zandvanhannaiini A, Zareeimahmoodabadi H. The effect of spiritual intelligence instruction on the increasing spiritual intelligence and two components in Maybod adult physical handicaps. Toloobehdasht. 2017;15(5):109-21. (Full Text in Persian)
34. Sharifisaki S, Alipour A, AghaYousefi AR, Mohammadi MR, Ghobari Bonab B, Anbiaei R. Relationship of patience and self-compassion with depression in patients with breast cancer. 2018;11(2):37-45. (Full Text in Persian)
35. Skoda AM. The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others: University of Dayton; 2011.
36. Gilbert P, Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice. 2006;13(6):353-79.
37. Keshavarz Mohammadi R. Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal. 2018;4(1):17-32. (Full Text in Persian)
38. Morin C, Collechi C, Stone J, Sood R, Brink D. The effect of self-compassion on the forgiveness, resiliency and marital satisfaction of couples. J mar. 2015;7(1):85-96.
39. Wijesuriya N, Tran Y, Middleton J, Craig A. Impact of fatigue on the health-related quality of life in persons with spinal cord injury. Archives of physical medicine and rehabilitation. 2012;93(2):319-24.
40. Olyanasab SZ, Shahandeh A. Investigating the Effect of Reciting the Quran and Listening to it on the Dimensions of Spiritual Well-Being of Payame Noor University Students. J Res Relig Health. 2019;4(5):103-17. (Full Text in Persian)
41. Conor L, Davidson M. An inventory for resilience construct. Personality and Individual Differences. 2003;35:41-53.
42. Edward Kl. The phenomenon of resilience in crisis care mental health clinicians. International Journal of Mental Health Nursing. 2005;14(2):142-8.
43. Momeni K, Akbari M, Atashzadeh-Shorideh F. Relationship between resilience and burnout in nurses Teb va Tazkiye. 2009;17(75-74):29-36. (Full Text in Persian)
44. Neff LA, Broady EF. Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? Journal of personality and social psychology. 2011;101(5):1050-75.
45. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. Clinical psychology & psychotherapy. 2011;18(3):250-5.
46. Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). Pajoohandeh Journal. 2016;21(5):282-9. (Full Text in Persian)
47. Leilan MP, Kheiri Y, Babapour J. Relationship between attachment to God and trust with psychological vulnerability of students with mediating on patience. International Research Journal of Applied and Basic Sciences. 2015;9(9):1568-73. (Full Text in Persian)
48. McConkey R, Truesdale-Kennedy M, Chang M-Y, Jarrah S, Shukri R. The impact on mothers of bringing up a child with intellectual disabilities: A cross-cultural study. International journal of nursing studies. 2008;45(1):65-74