

Components of a Positive Spiritual Coping Style Based on the Seventh Supplication of *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya*

Shahrzad Esfandiyari 

PhD Candidate, Department of Psychology, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran

Masoud Janbozorgi 

Professor, Department of Psychology, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran

Extended Abstract:

1. Introduction

Stress is an inevitable part of human life and is defined as “the perception of a distressing event—whether physical, mental, or emotional—that threatens an individual’s psychophysiological well-being” (Braun, Foreyt & Johnston, 2016). Coping has been defined as “the conscious skills, strategies, and mechanisms individuals employ to manage, resolve, master, reduce, or tolerate stressful situations” (Krägeloh, Chai, Shepherd & Billington, 2012). Many individuals turn to religion as a resource in their attempts to understand and cope with the most challenging moments of their lives (Schuster, Stein, Jaycox, Marshall, Elliott, & Berry, 2001). Prayer, as one of the most significant practical dimensions of religion, has drawn considerable attention in the context of stress management.

The luminous supplications of *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya* comprise a collection of profound moral and educational teachings and constitute one of the richest epistemic sources available for psychological studies. This distinguished work is known as the “Gospel of the Ahl al-Bayt,” the “Psalms of the Family of Muhammad,” and the “Sister of the *Qur’an*” (Aqabozorg Tehrani, 1994-1995/1415 AH). The seventh supplication of the *Ṣaḥīfa* has attracted the attention of numerous researchers, particularly following the COVID-19 pandemic as a global traumatic crisis. The thematic content of this prayer is well-suited for formulating a practical model of spiritual/religious coping applicable to various disasters that precipitate psychological crises.

Accordingly, the present study seeks to answer the following question: Can this supplication serve as a foundation for designing and developing a spiritually-grounded, God-centered coping model to support individuals in unexpected and difficult circumstances? Moreover, how might such a model assist individuals across different

– Corresponding Author: shesfandiari@rihu.ac.ir

How to Cite: Esfandiyari, Sh., Janbozorgi, M. (2026). Components of a Positive Spiritual Coping Style Based on the Seventh Supplication of *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya*, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(65), 89-117. DOI: 10.22054/qccpc.2025.84465.3470

psychological domains in channeling stressful situations toward pathways of health, balance, and post-traumatic growth?

2. Literature Review

The psychological dimensions of prayer and the *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya* have been the focus of considerable scholarly attention. For instance, some studies drawing on religious and spiritual concepts have examined the effects of prayer and identified components and strategies for spiritual coping. Illueca and Doolittle (2020), in their research on the impact of prayer on pain, noted the role of the supplications in the *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya* in reducing suffering. In another study, LeRoux and Lotter (2021), considering Judeo-Christian beliefs, introduced components of spiritual coping within the pastoral model of “Belief–Belonging–Behavior”.

Psychological investigations of supplications—and specifically the seventh supplication—have also emerged in Persian-language research. Using content analysis, some scholars have attempted to extract the core themes and concepts embedded in the supplications. Rahmani, Vojdanit, & Motamed (2023) identified three major themes: divine attributes (power and will), acknowledgment of the distress inherent in hardships, and petitioning God. A limited number of studies have also provided psychological analyses of the seventh supplication. Badri, Abdollahzadeh and Momeni (2022), drawing on the teachings of this supplication and focusing on the concept of *tawakkul* (trust in God) and its contribution to spiritual well-being, explored relevant psychological perspectives.

3. Methodology

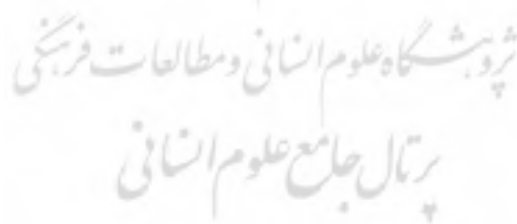
This fundamental study employed a mixed-methods design with a sequential exploratory approach, integrating qualitative and quantitative procedures. The research was conducted in two stages: (1) thematic network analysis following Attride-Stirling’s approach and (2) a descriptive survey to evaluate the content validity of the extracted themes. The textual corpus consisted of the seventh supplication of the *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya*, selected through purposive sampling for comprehensive analysis.

To enhance credibility, two researchers independently identified and coded themes over a nine-month period, with iterative reviews conducted throughout. Confirmability was strengthened by comparing the extracted themes with authoritative commentaries and exegetical works on the *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya*. Additionally, five experts in Islamic studies and psychology assessed the accuracy and relevance of the components. Content validity indices were 0.8 for the “Describing” and “Sweetness of Creation” components and 1.0 for all remaining components, indicating satisfactory content validity.

4. Conclusion

This study identified the components of positive spiritual coping through analysis of the seventh supplication of *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya*, revealing a structured five-stage process: The first stage, “insight and confession before God”, involves recognizing personal limitations and emotional disturbances, reducing avoidance and initiating adaptive coping. The second stage, “spiritual–cognitive restructuring”, corrects distorted cognitions about God, the self, and existence, fostering deeper understanding and emotional regulation. The third stage, “spiritual connection,” enables an affective and existential relationship with God, alleviating anxiety. The fourth stage, “meaning discovery and comprehension”, provides interpretive frameworks such as positive perception and the experiential “sweetness of Creation,” supporting emotional and spiritual growth. The final stage, “purposeful return to life”, reflects the individual’s capacity to act with renewed direction and pursue growth following cognitive, emotional, and spiritual reconstruction. Overall, the findings suggest that the seventh supplication offers a comprehensive mechanism for navigating adversity and promoting psychological–spiritual resilience.

Keywords: positive spiritual coping, the seventh supplication of *al-Ṣaḥīfa al-Sajjādiyya*, spiritual–cognitive restructuring, meaning of life





مؤلفه‌های سبک مقابله معنوی مثبت بر اساس دعای هفتم صحیفه سجادیه

شهرزاد اسفندیاری*  دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

مسعود جان بزرگی  استاد گروه روانشناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

چکیده

استرس بخش غیرقابل اجتنابی از زندگی انسان است و نحوه صحیح مقابله با آن، می‌تواند به سلامت جسمی و روانی فرد منجر شود. دعای هفتم صحیفه سجادیه، یکی از منابع ارزشمندی است که راهکارهایی دقیق برای تسکین زخم‌های ناشی از حوادث سخت در آن ترسیم شده است؛ لذا این پژوهش با استفاده از ترکیب روش تحلیل شبکه مضامین و روش توصیفی زمینه‌یابی، به استخراج مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت با تمرکز بر دعای هفتم صحیفه سجادیه می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد مقابله معنوی مثبت، شامل پنج مضمون فراگیر بینش و اقرار در پیشگاه پروردگار، بازسازی شناختی - معنوی، اتصال معنوی، کشف و درک معنا و بازگشت هدفمند به زندگی است. این پنج مضمون پایه، لایه‌های روان‌شناختی مشکل ادراک شده را از بینش تا عمل در بر می‌گیرد. بینش نسبت به عدم پاسخگویی نظام مقابله‌ای اولیه و نقص در عملکرد و اقرار به آن، گشودگی شناختی در مرحله بازسازی شناختی - معنوی و هشیاری نسبت به خود حقیقی، خدای واقعی، هستی و پنداره زدایی از مبدأ، اتصال معنوی سبب بازسازی نظام پردازشگر و توسعه وجودی، کشف و درک معنا موجب برقراری ارتباط عمیق با معنای درست ضربه و تنظیم هیجانی و درنهایت بازگشت هدفمند به زندگی سبب بازسازی عمل فرد شده و بدین وسیله، در گذر از این مراحل، دعا مخاطب خود را در مقابله با دشواری‌های زندگی یاری می‌رساند.

کلیدواژه‌ها: مقابله معنوی مثبت، دعای هفتم صحیفه سجادیه، بازسازی شناختی - معنوی، معنای زندگی.

مقدمه

استرس بخش غیرقابل اجتنابی از زندگی انسان است و به عنوان «ادراک یک رویداد آزاردهنده (اعم از جسمی، ذهنی یا عاطفی) که رفاه روانی - فیزیولوژیکی فرد را تهدید می‌کند» (براون، فوریت و جانستون^۱، ۲۰۱۶) می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، اختلالات اضطرابی و افسردگی منجر شود (کوئینگ^۲، ۲۰۱۵). این صرفاً وجود استرس نیست که تأثیر منفی بر انسان می‌گذارد، بلکه نحوه مقابله با استرس است که می‌تواند به طور بالقوه به سلامت روانی و جسمی آسیب برساند (براون و همکاران، ۲۰۱۶).

مقابله به عنوان «مهارت‌ها، راهبردها و مکانیزم‌های آگاهانه فرد برای مدیریت، حل، تسلط، کاهش یا تحمل موقعیت‌های استرس‌زا» تعریف شده است (کراگلو، شای، شفر و بیلینگتون^۳، ۲۰۱۲). مطالعات تجربی متعدد نشان داده‌اند که روش‌های خاص ارزیابی و مقابله با رویدادهای منفی زندگی، تعیین‌کننده‌های حیاتی نتایج این رویدادها هستند (پارگامنت و فولکمن^۴، ۲۰۱۰). راهبردهای مقابله‌ای به طور کلی به دو نوع وسیع تقسیم می‌شوند: راهبردهای مقابله‌ای روی‌آوری^۵ (فعال) و راهبردهای مقابله‌ای روی‌گردانی^۶ (انقطاع)^۷ (هلنا و پولاکویچ^۸، ۲۰۱۵). راهبردهای روی‌آوری شامل سازوکارهای شناختی و رفتاری هستند که به منظور پاسخ فعال به استرسور، تغییر مستقیم مشکل (کنترل اولیه) یا تغییر احساسات منفی مرتبط با آن (کنترل ثانویه) طراحی شده‌اند. راهبردهای روی‌گردانی شامل سازوکارهای شناختی و رفتاری هستند که برای اجتناب از موقعیت استرس‌زا به کار می‌روند (فریره، فراداس، رجویرو، رودریگز، واله و نونز^۹، ۲۰۲۰). بر اساس این طبقه‌بندی، اجماعی گسترده وجود دارد که راهبردهای فعال با سازگاری خوب تحصیلی، جسمی و روانی مرتبط است (گوستمس کارنیکر، کالدرون و کالدرون گاریدو^{۱۰}، ۲۰۱۹)، درحالی‌که راهبردهای روی‌گردانی معمولاً به عواقب نادرست منجر می‌شود (تران و لوملی^{۱۱}، ۲۰۱۹).

از سوی دیگر، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که برخی از اعمال معنوی تأثیر مثبتی بر سلامت روانی، جسمی و

1 Braun, C., Foreyt, J. P., & Johnston, C. A.

2 Koenig, H.G.

3 Krägeloh, C.U., Chai, P.P.M., Shepherd, D. & Billington

4 Pargament, K. I., & Folkman, S.

5 approach

6 evasive

7 disengagement

8 Helena, S., & Polakiewicz, L.

9 Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C.

10 Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D.

11 Tran, A. W. Y., and Lumley, M. N.

ثبات عاطفی دارند (و بر و پارگامنت^۱، ۲۰۱۴). معنویت و اعتقادات دینی می‌توانند در شرایط دشوار زندگی، حس معنا و هدف فراهم کنند (لیروکس و لوتر^۲، ۲۰۲۱) و نگرش مثبتی در رابطه با احساس کنترل موقعیت در افراد پرورش دهند (بیگی و محمدی‌فر، ۱۳۹۱). معنویت مبتنی بر ایمان به خدا، معمولاً جهان‌بینی مثبتی را ترویج می‌کند که امید را در زمان‌های سخت تقویت می‌کند (الیسون، برادشاو، فلانلی و گالک^۳، ۲۰۱۴). به‌عنوان یک عامل محافظتی قوی، در جلوگیری از رفتارهای مقابله‌ای منفی مانند سوء مصرف مواد مؤثر است (گومس، دآندرا، ایزبیک، آلمیدا و دی‌الیوریا^۴، ۲۰۱۳) و موجب افزایش سطح سلامت دانشجویان می‌شود (میرصالح و کیوانی، ۱۳۸۹).

اگرچه مقابله و معنویت اغلب به‌عنوان مفاهیم جداگانه مطالعه شده‌اند، تحقیقات اخیر نشان‌دهنده ارتباطات مثبت بین این دو مفهوم هستند (کوئینگ، ۲۰۱۵). باورها و اعمال دینی و معنوی به‌طور معمول به‌عنوان منابع مقابله‌ای برای مواجهه با رویدادهای استرس‌زا یا ناملایمات زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرند (پارگامنت، کوئینگ، تاراکشور و هان^۵، ۲۰۰۴). مطالعات تجربی نشان داده‌اند که بسیاری از افراد در تلاش برای درک و مقابله با دشوارترین لحظات زندگی خود به دین به‌عنوان یک منبع مراجعه می‌کنند (شوستر، آستین، جایکوکس، مارشال، لیوت و بری^۶، ۲۰۰۱). در حقیقت مقابله مذهبی مناطق شناختی مغز را درگیر کرده و بر نوع تعامل اجتماعی و استدلال‌های افراد اثر می‌گذارد (منزس، الیورا و فلیکس^۷، ۲۰۲۵). شاخص‌های مقابله مذهبی با معیارهای سلامت و رفاه در میان گروه‌های مختلفی که با رویدادهای بحرانی گوناگونی روبه‌رو هستند، مرتبط دانسته‌اند (پارگامنت، ۲۰۱۰). بحران‌هایی که افراد با آن مواجه می‌شوند اغلب سؤالات عمیق وجودی در مورد جایگاه و هدف آن‌ها در دنیا و محدودیت‌های کنترل آن‌ها ایجاد می‌کند. در این زمینه، شیوه‌های مقابله معنوی می‌تواند فرد را قادر به رسیدن به ابعاد عمیق بحران کند که در مقابل روش‌های دنیوی مقابله، تفاوت منحصر به فردی را در تطبیق با استرسورها به وجود می‌آورد (پارگامنت، ۲۰۱۱). همچنین، اعتقادات مرکزی نهفته درباره خدا، به‌ویژه در شرایط استرس‌زا، می‌توانند به راهبردهای مقابله‌ای فعال منجر شوند (کرومری، پیروتینسکی و رزمارین^۸، ۲۰۱۳).

1 Weber, S. R., & Pargament, K. I.

2 le Roux, S., & Lotter, G.

3 Ellison, C. G., Bradshaw, M., Flannelly, K. J., & Galek, K. C.

4 Gomes, F. C., de Andrade, A. G., Izbicki, R., Almeida, A. M., & de Oliveira, L. G.

5 Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J.

6 Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., & Berry, S. H.

7 Menezes, A., Oliveira, G. F. B. de, & Félix, P.

8 Krumrei, E. J., Pirutinsky, S., & Rosmarin, D. H.

برای درک ماهیت چندبعدی مقابله مذهبی، هر دو شکل مثبت و منفی این نوع مقابله شناسایی شدند (آنو و واسکونسلز^۱، ۲۰۰۵). مقابله معنوی مثبت^۲ به یک رابطه امن با موجود مقدس اشاره دارد و شامل ارزیابی موانع در پرتو تدبیر الهی است (پارگامنت، ۲۰۱۱). روش‌های مقابله معنوی / دینی مثبت به‌طور معناداری با سلامت روان بهتر و بهزیستی روان‌شناختی عمومی و کاهش افسردگی و اضطراب همبستگی دارد (روزمارین، بیگدایپتون، انگور، پارگامنت و بیورگوسون^۳، ۲۰۱۳ ب). استفاده از مقابله دینی مثبت همراه با محکومیت دینی خودکشی ممکن است به عنوان عاملی محافظتی در برابر خودکشی عمل کند (هوگوله، مهر، یونگ، گیلیرون، برنت و براس^۴، ۲۰۰۷). مقابله معنوی / دینی مثبت یک پیش‌بین قوی برای رشد پس از سانحه است که در میان بیماران سرطانی مشاهده شده است (تروینو، آرکامبالت، شوستر، ریچاردسون و مویه^۵، ۲۰۱۲). بیمارانی که از روش‌های مثبت مقابله معنوی استفاده می‌کنند نتایج درمانی بهتری داشته (روزمارین، بیگدایپتون، کرتز، اسمیت، راج و بیورگوسون^۶، ۲۰۱۳ الف)، کیفیت زندگی و عزت نفس بالاتری دارند (مهر، پرود، گیلیرون، برانت، رین، براس و هوگوله^۷، ۲۰۱۱).

از سوی دیگر مقابله معنوی منفی^۸ چالش‌ها را به عنوان نتیجه مجازات الهی و نافرمانی تفسیر می‌کند (پارگامنت، ۲۰۱۱). مقابله معنوی منفی به شیوه‌هایی اشاره دارد که استرس‌زاهای باعث ایجاد افکار و احساسات ناراحت‌کننده معنوی / دینی در مورد موجودات ماوراء الطبیعه (مانند خشم نسبت به خدا یا احساس مجازات توسط شیطان)، گروه‌های مذهبی، یا خود فرد (مانند احساس تعارض اخلاقی) می‌شوند (اکسلین، پارگامنت، گرویز و یالی^۹، ۲۰۱۴). افراد با مقابله مذهبی منفی سلامت روان ضعیف‌تری را گزارش دادند (ورن لوچر، ورملی، مکینش، داویگلوس، الیاسن و شیلد^{۱۰}، ۲۰۲۵) و با نشانه‌هایی مانند اضطراب، احساس بار روانی، بی‌احساسی یا سنگدلی، افسردگی، پریشانی، احساس گناه، ناامیدی، آسیب معنوی، افکار خودکشی همراه بوده (پارگامنت، ۲۰۰۵). همچنین مقابله معنوی منفی با علائم اختلال اضطراب فراگیر همبستگی مثبتی دارد (رضایی دوست و منصوری، ۱۴۰۴).

1Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B.

2 Positive Religious Coping - PRC

3 Rosmarin, D. H., Bigda-Peyton, J. S., Öngur, D., Pargament, K. I., & Björgvinsson, T.

4 Huguelet, P., Mohr, S., Jung, V., Gillieron, C., Brandt, P. Y., & Borrás, L.

5Trevino, K. M., Archambault, E., Schuster, J., Richardson, P., & Moye, J.

6 Rosmarin, D. H., Bigda-Peyton, J. S., Kertz, S. J., Smith, N., Rauch, S. L., & Björgvinsson, T.

7 Mohr, S., Perroud, N., Gillieron, C., Brandt, P. Y., Rieben, I., Borrás, L., & Huguelet, P.

8 Negative religious coping - NRC

9 Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M.

10 Vornlocher, C., Wormley, A. S., McNeish, D., Cole, S., Daviglus, M. L., Eliassen, A. H., Shields, A. E.

مقابله دینی می‌تواند پنج هدف را دنبال کند: معنوی (یافتن معنا، هدف، امید)، رشد فردی، حل مسئله (خودکارآمدی)، اشتراک‌گذاری (نزدیکی و ارتباط با یک جامعه) و خویش‌داری (کمک به کنترل احساسات و رفتارها) (هوگوله، ۲۰۲۰). روش‌های مقابله دینی / معنوی جهت‌گیری‌های مختلف یافتن معنا، دستیابی به کنترل، دستیابی به آرامش و نزدیکی به خدا، دستیابی به صمیمیت با دیگران و نزدیکی به خدا و دستیابی به تحول زندگی، داشته و مثبت یا منفی باشد (جدول شماره ۱).

جدول ۱. انواع مقابله‌های دینی (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۱)

نوع	روش‌های مقابله	نتیجه
روش‌های مقابله دینی برای یافتن معنا	بازنگری دینی خیرخواهانه (بازتعریف استرسور به‌عنوان چیزی خیر و مفید از طریق دین)	مثبت
	بازنگری تنبیهی خدا (بازتعریف استرسور به‌عنوان مجازات از طرف خدا، گناه)	منفی
	بازنگری شیطانی (بازتعریف استرسور به‌عنوان عمل شیطان)	منفی
	بازنگری قدرت خدا (بازتعریف باور به قدرت خدا، اما ناکافی در برابر رویدادهای استرس‌زا)	منفی
روش‌های مقابله دینی برای دستیابی به کنترل	مقابله دینی همکارانه (همکاری در حل مشکلات با خدا)	مثبت
	تسلیم دینی فعال (تسلیم کنترل به خدا به‌طور فعال)	مثبت
	واگذاری دینی منفعل (انتظار منفعلانه برای اینکه خدا وضعیت را حل کند)	منفی
	درخواست برای شفاعت مستقیم (انتظار برای معجزه یا مداخله مستقیم الهی)	منفی
	مقابله دینی خودگردان (جستجوی کنترل به‌طور فردی به‌جای مداخله خدا)	منفی
روش‌های مقابله دینی برای دستیابی به آرامش و نزدیکی به خدا	جستجوی حمایت معنوی (آرامش و اطمینان از محبت و مراقبت خدا)	مثبت
	تمرکز دینی (مشارکت در فعالیت‌های دینی برای منحرف کردن از مشکلات)	مثبت
	پاک‌سازی دینی (جستجو برای اقدامات دینی جهت تطهیر معنوی)	مثبت
	ارتباط معنوی (جستجو برای احساسی از ارتباط با نیروهای متعالی)	مثبت
	نارضایتی معنوی (سرخوردگی و نارضایتی از خدا در موقعیت‌های استرس‌زا)	منفی
	تعیین مرزهای دینی (تعریف دقیق رفتارهای دینی درست/نادرست یا قابل قبول/غیرقابل قبول)	منفی
روش‌های مقابله دینی برای دستیابی به صمیمیت با دیگران و نزدیکی به خدا	جستجوی حمایت از روحانیون یا اعضای مذهبی (آرامش و اطمینان از محبت و مراقبت در میان اعضای مذهبی)	مثبت
	کمک دینی (ارائه حمایت و آرامش معنوی به دیگران)	مثبت
	نارضایتی مذهبی بین فردی (سرخوردگی و نارضایتی از روحانیون/اعضای مذهبی در موقعیت‌های استرس‌زا)	منفی
روش‌های مقابله دینی برای دستیابی به تحول زندگی	جستجوی جهت دینی (کمک برای یافتن جهت جدید در مواقع نیاز)	مثبت
	تغییر دین (جستجوی دینی برای تغییر رادیکال در زندگی)	مثبت
	بخشش دینی (حمایت دینی برای دستیابی به حالت صلح از احساسات خشم، درد و ترس ناشی از توهین)	مثبت

باتوجه به تأثیرات گسترده معنویت بر سلامت روان و نقش آن در مقابله با استرس، دعا به عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد عملی دین، توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده است. مهم‌ترین انواع دعا حاجت‌مندان، متفکرانه، مراقبه‌ای، آیینی، محاوره‌ای، اعترافی، شکرگزارانه، شفاعت‌آمیز، تأمل‌آمیز، اصلاح نفس، خودمانی و عاداتی هستند (فتحی‌آشتیانی و ابوالقاسمی، ۱۴۰۲). روان‌شناسان متعددی از جمله، کارل یونگ و ویلیام جیمز به تأثیر دعا و مناجات با خدا در آرامش روانی و قدرت روح انسانی اشاره کردند (نجاتی، ۱۳۹۱). دعا از طریق معناداری به زندگی، احساس ارزشمندی و اتصال به قدرت عظیم خداوندی اضطراب‌ها را کاهش می‌دهد و بیماری‌های روانی را کاهش می‌دهد (ولی‌زاده، ۱۴۰۱). ادعیه، به‌ویژه صحیفه سجادیه، به دلیل تقویت خود، می‌تواند به تداوم نتایج درمان کمک کنند (جان بزرگی، ۱۳۹۸).

ادعیه نورانی کتاب صحیفه سجادیه شامل مجموعه‌ای از آموزه‌های عمیق اخلاقی و تربیتی بوده و از غنی‌ترین منابع معرفتی قابل استفاده در مطالعات روان‌شناختی است. این کتاب برجسته به انجیل اهل بیت، زبور آل محمد و آخت القرآن شهرت دارد (آقابزرگ طهرانی، ۱۴۱۵). برای بیدار کردن یک جامعه کافی (خامنه‌ای، ۱۳۹۰) و نمونه کامل قرآن صاعد است (خمینی، ۱۳۸۹، ج ۲۱). از سوی دیگر در عصر خفقان اموی راهبرد دعا به عنوان راه تربیت و آموزش توسط معصوم (ع) انتخاب شده بود (خامنه‌ای، ۱۳۹۰) این موضوع ارزش صحیفه را دوچندان می‌نماید. دعای هفتم این مجموعه، یکی از منابع ارزشمندی است که توجه به ابعاد گوناگون روان انسانی را در خود منعکس کرده و راهکارهایی دقیق برای تسکین زخم‌های ناشی از حوادث سخت در آن ترسیم شده است. این دعا با عبارت «إِذَا عَرَضَتْ لَهُ مُهِمَّةٌ أَوْ نَزَلَتْ بِهِ، مُلِمَّةٌ وَعِنْدَ الْكَرْبِ» آغاز شده و مخاطب خاص آن افرادی است که تجربه استرس‌ها و سختی‌ها در زندگی، روان آن‌ها را آزرده ساخته و دعا با فعال کردن ظرفیت عظیم روان انسانی در اتصال با پروردگار، راه نجات و مقابله را در پیش چشمان آسیب‌دیدگان روشن می‌نماید. ابعاد روان‌شناختی دعا و صحیفه سجادیه، موردعناایت محققان متعددی قرار گرفته است. برای نمونه در برخی پژوهش‌ها باتکیه بر مفاهیم دینی و مذهبی به بررسی آثار دعا و نیز معرفی مؤلفه‌ها و راهکارهای مقابله معنوی پرداختند: ایلوکا و دولیتل^۱ (۲۰۲۰) در پژوهش خود به اثر دعا بر دردها پرداختند و در ضمن آن به تأثیر ادعیه صحیفه سجادیه بر کاهش دردها اشاره کردند. در مطالعه دیگری لیروکس و لوتر^۲ (۲۰۲۱) با در نظر گرفتن باورهای یهودی - مسیحی، مؤلفه‌های مقابله معنوی را تحت عنوان مدل شبانی «باور - تعلق - رفتار» معرفی می‌کنند.

در تحقیقات فارسی‌زبان نیز، بررسی روان‌شناختی ادعیه و به‌طور خاص دعای هفتم مشاهده می‌شود. برخی با

1 Illueca, M., & Doolittle, B. R.

2 Believe-Belong-Behave

استفاده از روش تحلیل محتوا در تلاش بودند که مفاهیم و محتوای دعا را استخراج کنند. رحمانی و دیگران (۱۴۰۲) سه محتوای اصلی اوصاف الهی (قدرت و اراده)، اقرار به رنج‌آور بودن سختی‌ها و درخواست از خداوند را تشخیص دادند. موسوی و همکارانش (۱۴۰۱) با استفاده از روش تحلیل محتوا به شرح صفات پروردگار و مشکلات پرداخته و راه‌نیل به آرامش روان را توکل، ایمان به خدا، یقین و قطع طمع از دیگران معرفی می‌کنند. قلی‌پور (۱۴۰۱) نیز در پژوهش خود، رابطه قدرت و اراده الهی را با ابتلائات زندگی تبیین کرده است.

تعداد محدودی از پژوهش‌ها نیز به تحلیل روان‌شناختی دعای هفتم پرداختند. بدری، عبدالله زاده و مؤمنی (۱۴۰۱) ضمن استفاده از آموزه‌های دعای هفتم صحیفه سجاده، با تمرکز بر مفهوم توکل و اثربخشی آن بر سلامت معنوی، دیدگاه‌های روانشناسی در این زمینه را مورد کنکاش قرار دادند. شکیبایی، احمدی فراز و پیریایی (۱۴۰۳) تلاش کردند تا راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور را حین اندوه و سختی بر اساس رویکرد روان‌شناسی تبیین کرده و در حوزه شناختی، رفتاری و هیجانی - معنوی مؤلفه‌های مقابله‌ای را به‌عنوان راهکاری برای کاهش غم و اندوه و اضطراب استخراج کردند.

درنهایت می‌توان گفت دعای هفتم صحیفه مورد توجه محققان مختلفی به‌ویژه پس از همه‌گیری کووید ۱۹ به‌عنوان یک بحران جهانی تروماتیک قرار گرفته است، اما مضمون این دعا مستعد تنظیم یک الگوی کاربردی برای مقابله معنوی/مذهبی در بلایای مختلفی است که انسان‌ها را دچار بحران روان‌شناختی می‌کند، بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال بوده است که آیا این دعا می‌تواند مبنای طراحی و تدوین یک الگوی مقابله‌ای معنوی و خداسو برای کمک به انسان‌ها در موقعیت‌های سخت و غافلگیرکننده باشد؟ و چنین الگویی چگونه می‌تواند فرد را در لایه‌های مختلف روان‌شناختی کمک کند تا موقعیت‌های استرس‌زا را در مسیر سلامت، تعادل و رشد پس از ضربه قرار دهد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف، بنیادی^۱ و به دنبال افزایش حیطه آگاهی و دانش است. همچنین از لحاظ رویکرد کیفی - کمی یا آمیخته^۲ از نوع طرح متوالی اکتشافی^۳ است. شامل دو مرحله روش تحلیل شبکه مضامین^۴ آترید استرلینگ^۵ و روش توصیفی زمینه‌یابی^۶ به جهت بررسی روایی محتوایی مضامین است. روش تحلیل مضمون و

1 fundamental

2 Mixed method

3 Exploratory sequential design

4 Thematic networks

5 Attride-Stirling

6 Survey

قابلیت‌های تحلیلی آن کمک قابل توجهی به فهم مضامین مکنون در منابع دینی می‌کند (کاویانی و نظری، ۱۴۰۱). در شبکه مضامین آترید استرلینگ سه لایه از مضامین وجود دارد: مضمون پایه، مضمون سازمان‌دهنده، مضمون فراگیر (آترید استرلینگ، ۲۰۰۱). تحلیل مضمون آترید استرلینگ طی ۵ گام محقق می‌شود (شکل شماره ۱).

شکل ۱. مراحل پژوهش در روش تحلیل مضمون آترید استرلینگ (۲۰۰۱)

مرحله تحلیل الف: کاهش یا تجزیه متن

گام ۱. کدگذاری داده‌ها

- طراحی چارچوب کدگذاری
- تجزیه متن به بخش‌های متنی بر اساس چارچوب کدگذاری

گام ۲. شناسایی مضامین

- استخراج مضامین از بخش‌های متنی کدگذاری‌شده
- پالایش (تصفیه و بازیابی) مضامین

گام ۳. ساخت شبکه‌های مضامینی

- سازمان‌دهی مضامین
- انتخاب مضامین پایه
- بازآرایی مضامین در قالب مضامین سازمان‌دهنده
- استنتاج مضمون یا مضامین کلی
- ترسیم شبکه یا شبکه‌های مضامینی
- اعتبارسنجی و پالایش شبکه‌ها

مرحله تحلیل ب: کاوش متن

گام ۴. توصیف و بررسی شبکه‌های مضامینی

- توصیف شبکه
- کاوش شبکه

گام ۵. خلاصه‌سازی شبکه‌های مضامینی

مرحله تحلیل ج: یکپارچه‌سازی کاوش

گام ۶. تفسیر الگوها

مجموعه متنی در این پژوهش دعای هفتم صحیفه سجاده و نمونه‌گیری در این پژوهش، غیرتصادفی^۱ و از نوع هدفمند^۲ بوده و نمونه آماری شامل کل فرازهای دعای هفتم بوده است. این پژوهش به بررسی و تحلیل مضامین فرازهای دعا مرتبط با مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت می‌پردازد. برای این منظور، پس از بررسی پیشینه، فرایند تحلیل با استفاده از روش تحلیل مضمون آغاز شد تا یک تعریف جامع از مؤلفه‌ها ایجاد شود.

طبق مراحل پیشنهادشده توسط آترید و استرلینگ، دعای هفتم صحیفه به فرازهای معنادار تجزیه شده و فرایند کدگذاری و استخراج مضامین طی گام‌های اول و دوم صورت گرفت. یکی از معیارهای ارتقای اعتبار پژوهش، حضور مداوم در میدان پژوهش و مشاهده مداوم است (لینکلن و گوبا، ۱۹۸۵). لذا باهدف افزایش اعتبار^۳، شناسایی مضامین در مدت زمان ۹ ماه توسط دو پژوهشگر انجام شده و فرایند کدگذاری چند مرتبه مورد بازبینی قرار گرفت. سپس وارد گام سوم یا ساخت شبکه‌های مضامین گردید. در این مرحله از چندلایه مضمون سازمان دهنده باهدف نشان دادن زیرساخت‌های مفهومی استفاده شده است و در قالب نمودار شبکه‌ای در بخش یافته‌ها ارائه گردیده است. همچنین باهدف افزایش تأییدپذیری^۴، یافته‌ها با محتوای تفاسیر و شروح صحیفه سجاده مقایسه شده و انطباق آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت (لینکلن و گوبا، ۱۹۸۵). در انتهای گام سوم برای اطمینان از صحت یافته‌ها و تطابق آن‌ها با فرازهای دعا، از نظرات متخصصان در علوم اسلامی و روان‌شناسی با هدف ارزیابی مؤلفه‌ها استفاده شد. با توجه به اینکه تعداد مطلوب متخصصان برای سنجش روایی محتوا ۵ تا ۱۰ نفر است (روبیانتو، ساویتری، ایلا، سوسیانا و مبارکاه، ۲۰۲۳) در این پژوهش از نقطه نظرات ۵ کارشناس با روش نمونه برداری در دسترس استفاده گردید. جدول مشخصات کارشناسان در ادامه ذکر شده است (جدول شماره ۲). این ارزیابی به‌منظور سنجش روایی محتوا^۵ انجام شد. طبق استاندارد لین، برای تأیید روایی هر مؤلفه باید مقدار شاخص روایی محتوا کمتر از ۰٫۷۸ نباشد (پولیت و بک، ۲۰۰۶). متخصصان در یک طیف چهار درجه‌ای میزان ارتباط هر مضمون با فرازهای استنادشده در دعا را سنجیدند. دو مؤلفه توصیف کردن و راهبرد حلاوت صنع شاخص روایی ۰٫۸ و بقیه مؤلفه‌ها ۱ را کسب کردند. بدین ترتیب نتایج حاصل از این ارزیابی، روایی و اعتبار پژوهش را تأیید کرد.

1 Nonrandom

2 Purposive sampling

3 Lincoln, Y., & Guba, E. G.

4 Credibility

5 Confirmability

6 Roebianto, A., Savitri, S. I., Aulia, I., Suciya, A., & Mubarakah, L.

7 Content Validity Index - CVI

جدول ۲. مشخصات کارشناسان

ردیف	رشته تخصصی	مدرک تحصیلی
۱.	روانشناسی	دانشجوی دکتری روانشناسی و سطح ۴ حوزه
۲.	روانشناسی	دانشجوی دکتری روانشناسی و سطح ۳ حوزه
۳.	روانشناسی	دانشجوی دکتری روانشناسی و سطح ۳ حوزه
۴.	روانشناسی	دانشجوی دکتری روانشناسی و سطح ۲ حوزه
۵.	روانشناسی	دانشجوی دکتری روانشناسی و سطح ۲ حوزه

در نهایت توصیف و تفسیر الگوها و خلاصه‌سازی شبکه مضامین در گام چهارم، پنجم و ششم صورت گرفته و در بخش بحث و نتیجه‌گیری مطرح شدند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد مقابله معنوی مثبت، شامل پنج مضمون اصلی است که هر یک به مضامین فرعی دیگری تقسیم می‌شوند. در ادامه مستندات هر یک از این مضامین ارائه می‌گردد. لازم به ذکر است که تمام فرازهای دعا کدگذاری شدند و به دلیل محدودیت و پرهیز از اطاله در نوشتار تنها منتخبی از فرازها در این بخش گزارش می‌شوند.

۱- بینش و اقرار در پیشگاه پروردگار

این مضمون از سه خرده مضمون بینش و اقرار به وجود مسئله، به تأثیر مسئله بر هیجانات و نیز رفتار فرد در پیشگاه معبود تشکیل می‌شود.

جدول ۳. مضامین، خرده مضامین و مستندات مضمون بینش و اقرار در پیشگاه پروردگار

مستند	مضمون پایه	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه اول	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه دوم	مضمون فراگیر
يَا مَنْ تُحَلُّ بِهٖ عُقْدُ الْمَكَارِهٖ	ادراک در هم تنیدگی مسئله	بینش و اقرار به درهم تنیدگی مسئله در پیشگاه پروردگار	بینش و اقرار در پیشگاه پروردگار	مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت
وَاٰیَ مَنْ يُّفَتَّنُ بِهٖ حَلُّ الشَّدَائِدِ	ادراک شدت مسئله			
وَقَدْ نَزَلَ بِيْ يٰرَبِّ مَا قَدْ تَكَادَبَى ثِقْلُهُ	ادراک سنگینی مسئله			
فَقَدْ ضَيَّقْتُ لِمَا نَزَلَ بِيْ يٰرَبِّ ذُرْعَا	احساس فقدان کنترل	بینش و اقرار به تأثیر مسئله		

مستند	مضمون پایه	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه اول	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه دوم	مضمون فراگیر
وَأَمْتَلَاتُ بِحَمَلٍ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمًّا وَأَلَمَّ بِي مَا قَدْ يَهْطِنِي حَمْلُهُ	احساس اضطراب	بر هیجانات و عدم پاسخگویی نظام مقابله‌ای موجود در پیشگاه پروردگار		
وَأُنَلِّي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَوْتُ	احساس غم			
وَأَجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجًا وَحَيًّا	احساس عدم رضایت درونی			
وَأُنَلِّي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَوْتُ	احساس عدم تاب آوری			
وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ	شکایت کردن	بینش و اقرار به تأثیر مسئله بر رفتار و نقص در عملکرد در پیشگاه پروردگار		
	کناره‌گیری از مسئولیت‌ها			

۲- بازسازی شناختی - معنوی

این مضمون در سه حوزه اصلاح خدا پنداره^۱ منفی «خدای ناتوان بی توجه»، خودپنداره^۲ منفی «استغنا» و هستی پنداره منفی «دنیای بی دلیل» تعریف می‌گردد.

جدول ۴. مضامین، خرده مضامین و مستندات مضمون بازسازی شناختی - معنوی

مستند	مضمون پایه	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه اول	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه دوم	مضمون فراگیر
الْقَادِرُ	قادریت	اصلاح خداپنداره منفی «خدای ناتوان بی توجه»	بازسازی شناختی - معنوی	مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت
وَقَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبُّ	ربوبیت			
وَمَضَتْ عَلَيَّ إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ	اراده			
وَإِنْ لَمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ	عدم شایستگی استقلالی			
وَلَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتَ	خطای دید استقلالی			
وَتَسَبَّتْ بِطُغْيِكَ الْأَسْبَابُ وَجَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ	نظام علی معلولی نظام قضا و قدر			
		اصلاح خودپنداره منفی «استغنا»		
		اصلاح هستی پنداره منفی «دنیای بی دلیل»		

1 God image

2 Self image

۳- اتصال معنوی

این مؤلفه از دو خرده مضمون اتصال به ربّ و اتصال به ولی تشکیل می‌شود.

جدول ۵. مضامین، خرده مضامین و مستندات مضمون اتصال معنوی

مستند	مضمون پایه	مضمون سازمان دهنده مرتبه اول	مضمون سازمان دهنده مرتبه دوم	مضمون فراگیر	
يَا مَنْ تُخَلُّ بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ	صدا کردن	اتصال به رب	اتصال معنوی	مؤلفه های مقابله معنوی مثبت	
ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ	توصیف کردن				
وَقَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَتْنِي ثِقَلُهُ	بیان مشکلات				
وَافْتَحْ لِي يَا رَبِّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ	درخواست کردن				
فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ	درود فرستادن بر پیامبر ص	اتصال به ولی	اتصال معنوی		
فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ	درود فرستادن بر اهلبیت ع				

۴- کشف و درک معنا

این مؤلفه شامل دو راهبرد حسن نظر و حلاوت صنع می‌شود.

جدول ۶. مضامین، خرده مضامین و مستندات مضمون کشف و درک معنا

مستند	مضمون پایه	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه اول	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه دوم	مضمون فراگیر
وَأَنْلِي خُسْنَ النَّظَرِ	خوب دیدن	راهبرد حسن نظر	کشف و درک معنا	مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت
وَأَذِقْنِي حُلَاوَةَ الصُّنْعِ	چشیدن شیرینی مشکلات			

۵- بازگشت هدفمند به زندگی

دو مضمون عمل به واجبات و عمل به سنت‌ها مضمون بازگشت هدفمند به زندگی را تشکیل می‌دهند.

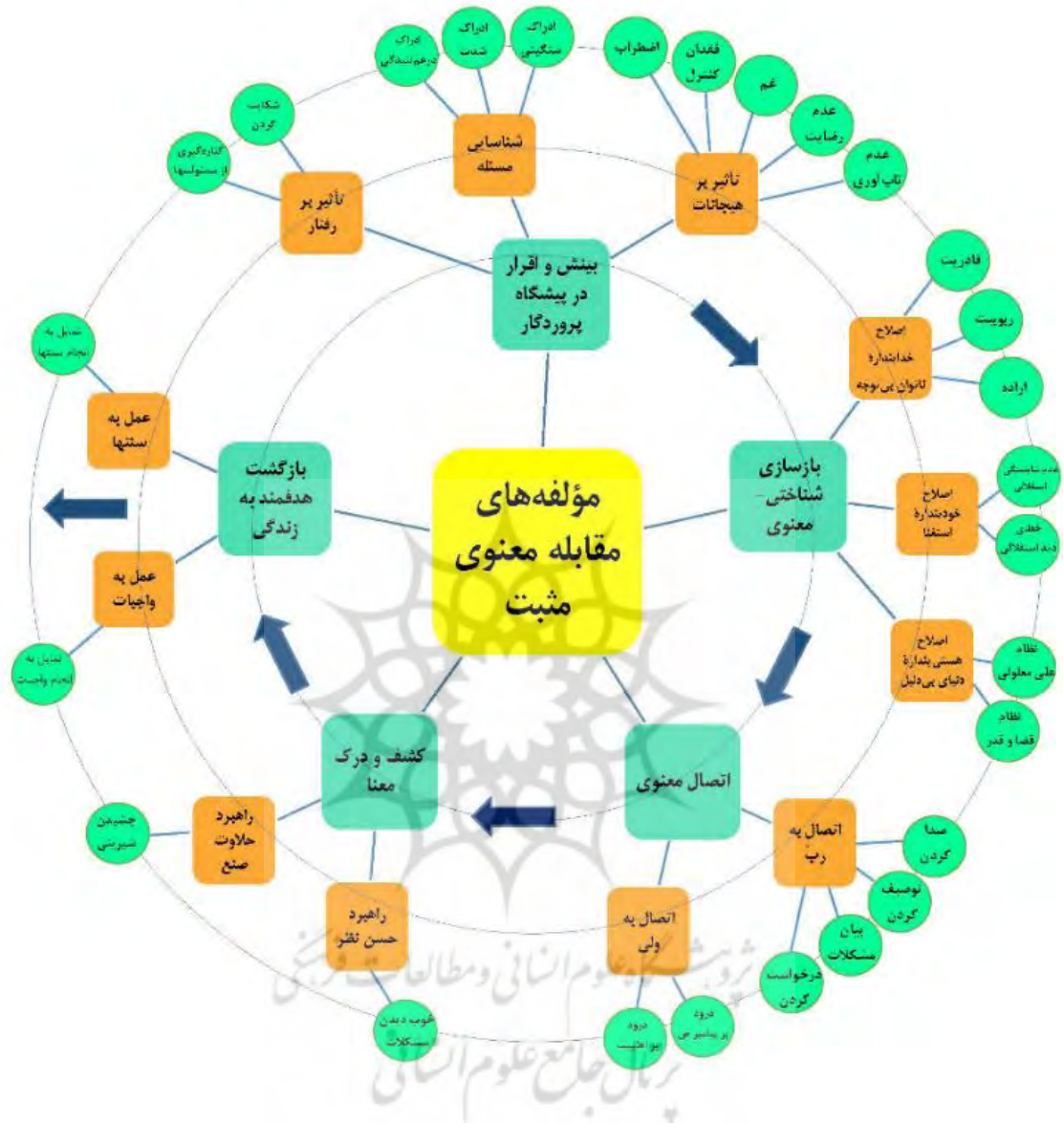
جدول ۷. مضامین، خرده مضامین و مستندات مضمون بازگشت هدفمند به زندگی

مستند	مضمون پایه	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه اول	مضمون سازمان‌دهنده مرتبه دوم	مضمون فراگیر
وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ	تمایل به انجام واجبات به جای اشتغال به مشکل	عمل به واجبات	بازگشت هدفمند به زندگی	مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت
وَأَسْتَعْمَلِ سُنَّتِكَ	تمایل به انجام سنت‌ها به جای اشتغال به مشکل	عمل به سنت‌ها		

۶- مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت بر اساس دعای هفتم صحیفه سجادیه

با کنار هم قراردادن مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر به‌دست آمده از تحلیل مضامین دعا، شبکه مضامین زیر قابل دسترسی است. به این ترتیب که ابتدا مضامین پایه که بیرونی‌ترین دایره را تشکیل می‌دهد از تحلیل دعا به دست می‌آید و پس از آن مضامین سازمان‌دهنده اولیه، سپس مضامین سازمان‌دهنده ثانویه انتزاع می‌شود و در نهایت، مضمون فراگیر «مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت بر اساس دعای هفتم صحیفه سجادیه» پدیدار می‌گردد. همچنین سیر منطقی حرکت در مراحل از بینش و اقرار آغاز می‌شود و در نهایت با رسیدن به مرحله بازگشت هدفمند به زندگی از حلقه مشکل خارج می‌شود.

شکل ۲. مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت بر اساس دعای هفتم صحیفه سجاده‌یه



بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر، مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت را از دعای هفتم صحیفه سجاده‌یه شناسایی شده است. این مؤلفه‌ها از پنج مضمون فراگیر: بیش و اقرار در پیشگاه پروردگار، بازسازی شناختی - معنوی، اتصال معنوی، کشف و درک معنا و بازگشت هدفمند به زندگی تشکیل می‌شود. چنانچه ملاحظه می‌شود این پنج مضمون پایه، لایه‌های روان‌شناختی مشکل ادراک شده را از بیش تا عمل در بر می‌گیرد. بیش نسبت به عدم پاسخگویی نظام مقابله‌ای اولیه و نقص در عملکرد و اقرار به آن، گشودگی شناختی در مرحله بازسازی شناختی - معنوی و هشیاری نسبت به خود حقیقی، خدای واقعی، هستی و پنداره زدایی از مبدأ، اتصال

معنوی سبب بازسازی نظام پردازشگر و توسعه وجودی، کشف و درک معنا موجب برقراری ارتباط عمیق با معنای درست ضربه و تنظیم هیجانی و درنهایت بازگشت هدفمند به زندگی سبب بازسازی عمل فرد شده و به این وسیله، در گذر از این مراحل، دعا مخاطب خود را در مقابله با دشواری‌های زندگی یاری می‌رساند.

اولین مؤلفه و به بیان بهتر مرحله در مقابله معنوی، بینش و شناخت درست نسبت به مسئله، وضع روانی و هشیاری نسبت به هیجانات و رفتارهای خویشتن است، عدم وجود بینش^۱ مانع بزرگی در حرکت به سمت اصلاح و مقابله مؤثر است. در روان‌درمانی، بینش به معنای افزایش آگاهی یا تجربه از وضعیت روانی فرد است و به درک و فهم بیشتر از رویدادها، هم در جهان درونی و هم در محیط بیرونی، نسبت به قبل منجر می‌شود (مورو، آودیگوییک و مورو^۲، ۲۰۱۲). در مداخلات درمانی غالباً جلسات ابتدایی درمان به فرایند آگاه‌سازی و بینش دهی مراجع می‌گذرد و عدم ارتباط فرد با احساسات و هیجاناتش سبب می‌شود فرد آسیب دیده نسبت به مقابله صحیح زاویه داشته باشد. از مهم ترین راهکارهای آرام‌سازی در زمان استرس، توسعه‌ی آگاهی بیشتر نسبت به احساسی است که فرد تجربه می‌کند (جانسون^۳، ۲۰۰۹). در مقابله معنوی برگرفته از دعای هفتم، فردی که با استرس یا ضربه درگیر است، مسئله خودش را به شکل پیچیده، سنگین و پرفشار ادراک می‌کند، احساس درماندگی، احساس فقدان کنترل، احساس اضطراب، احساس غم، احساس عدم رضایت درونی و احساس عدم تاب‌آوری را در وجود خود می‌یابد و متوجه است که عملکرد روزمره او دچار اختلال شده است، از مسئولیت‌ها کناره‌گیری می‌کند، دائماً شکایت کرده به ناتوانی نظام اولیه مقابله‌ای خود معترف است. عدم هشیاری نسبت به مسئله و حال خویشتن موجب می‌شود تا فرد به جای انتخاب استراتژی مقابله‌ای فعال، استراتژی روی گردانی را برگزیند و فرار را به اقرار و تلاش ترجیح دهد. حال آنکه برای غلبه بر سختی‌ها راهی بهتر از مواجهه و مقابله (نه فرار و وحشت و خودباختگی) نیست (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲).

مهم‌ترین تفاوتی که در مؤلفه اول میان مقابله معنوی و سایر مقابله‌ها به چشم می‌خورد شناسایی و اقرار، نه در انزوا و یا در حضور درمانگر، بلکه در پیشگاه معبود است. توجه به ضعف فردی و آگاهی نسبت به هیجانات و رفتارها و اقرار به آن در حضور خداوند به فرد کمک می‌کند تا اولین قدم برای رشد را بردارد. توجه به نفس، منشأ تقویت علم حضوری به نفس است و یک حرکت تکاملی است که از درون نفس می‌جوشد و منشأ معرفت حضوری خداوند و درک شهودی توحید شده (مصباح یزدی، ۱۳۹۳) و راهی برای

1 insight

2 Moro, L., Avdibegović, E., & Moro, I. N.

3 Johnson, S. L.

هدایت محسوب می‌شود (طباطبایی، ج ۶).

دومین مؤلفه مقابله معنوی، بازسازی شناختی - معنوی است. شناخت‌های غلط و باورهای تحریف‌شده، یکی از موانع مقابله معنوی مثبت محسوب می‌گردد. انسان به دلیل استعداد ذاتی خود در تصویرپردازی گاهی از تجربه‌ها یا مشاهدات خود تصورات وهمی می‌سازد که الزاماً با واقعیت منطبق نیست (جان بزرگی، ۱۳۹۸) اگر افراد بتوانند شناخت صحیحی از خود، خدا و دنیای اطرافشان کسب کنند ارتباط مؤثرتری برقرار کرده و در برابر استرس‌ها واکنش‌های رشدیافته‌تری به نمایش می‌گذارند. مؤلفه بازسازی شناختی - معنوی یا به بیان دیگر اصلاح تحریف‌های شناختی معنوی با استفاده از جایگزین کردن افکار غیرمنطقی به افکار منطقی، کنترل فرد بر احساساتش را افزایش داده و شدت واکنش‌های هیجانی را کاهش می‌دهد (جانسون، ۲۰۰۹). اولین خرده مضمون این مؤلفه، مرتبط با خداپنداره‌های نادرستی است که کارکرد مقابله‌ای منفی دارند و با تدابیری که در فرازهای دعا دیده می‌شود به سمت تغییر مثبت پیش می‌روند. با توجه به پژوهش‌های تجربی روان‌شناختی می‌توان گفت اعتقاد به خدا، مستقل از نوع مذهب، با نتایج بهتر در درمان‌های روان‌پزشکی مرتبط است (روزمارین و دیگران، ۲۰۱۳ الف). افرادی که تصویر مثبتی از خدا دارند و او را پذیرا هستند، علائم کمتری از اضطراب و افسردگی نشان می‌دهند (کوهسار و بناب، ۲۰۱۱). همچنین، باور به یک خدای مهربان با کاهش اضطراب اجتماعی، پارانوایا، وسواس و اجبار مرتبط است (سیلتون، فلانلی، گالک و الیسون، ۲۰۱۴).

یکی از ویژگی‌هایی که در مواجهه با استرس‌ها، موجب پریشانی می‌شود، تصور تحریف‌شده از صفت قدرت و توانایی خداوند در کنار اراده و خواست او برای حل مشکل است، گزاره‌هایی مانند «خدا قدرتش را ندارد» یا «خدا نمی‌خواهد به من کمک کند» گمان‌هایی هستند که از خداپنداره «خدای ناتوان» و «قدرت ناکافی خداوند در برابر رویدادهای استرس‌زا» (پارگامنت، ۲۰۱۱) نشئت می‌گیرند. از نگاه اندیشمندان مسلمان، «قدرت» ویژگی فاعلی است که کار خود را با اراده و اختیار خویش انجام می‌دهد. هر قدر فاعل از نظر مرتبه وجودی کامل‌تر باشد، قدرتمندتر است و طبعاً موجودی که دارای کمال بی‌نهایت باشد، قدرتش نامحدود خواهد بود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰). همانطور که در آیه مبارکه «إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (طلاق/۱۲) مطرح شده، قدرت الهی نامتناهی است و شامل هر چیز ممکن الوجودی می‌شود، اما مقدور بودن هر چیزی مستلزم تحقق آن نیست و تنها اموری تحقق می‌یابند که اراده الهی به ایجاد آن‌ها تعلق گرفته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰).

صفت دیگری که در هنگام سختی‌ها در ذهن فرد آسیب‌دیده دستخوش تزلزل می‌شود، ویژگی ربوبیت پروردگار است. گمان‌هایی مانند «خداوند مرا رها کرده است.» (پارگامنت، ۲۰۱۱) یا خداپنداره «خدای بی‌توجه» آشفته‌گی بیشتری برای فرد رقم‌زده و مسبب نشخوارفکری می‌شود. حال آنکه در منابع دینی، از جمله روابطی که بین خدا و خلق لحاظ می‌شود، این است که مخلوقات نه تنها در اصل وجود و پیدایششان نیازمند به خدا هستند، بلکه همه شئون وجودی آن‌ها وابسته به خدای متعال است و هیچ‌گونه استقلالی ندارند و او به هر نحوی که بخواهد، در آن‌ها تصرف و امورشان را تدبیر می‌کند. (مصباح یزدی، ۱۳۸۴).

اصلاح خداپنداره در سیر فرازهای دعا نظم و ترتیب به خصوصی را طی می‌کند و از فرازهایی مانند «يَا مَنْ تَحَلُّ بِهٖ عُقْدُ الْمَكَارِهٖ» که بیانگر فهم امکان قدرت الهی در رفع مشکلات است آغاز می‌شود و پس از آن با فراز «وَمَضَتْ عَلَيَّ اِرَادَتُكَ الْاَشْيَاءُ» که حاکی از درک جریان اراده الهی در تمام وقایع زندگی است ادامه پیدا می‌کند و در نهایت با بیان فراز «وَبَقْدَرَتِكَ اَوْرَدْتَهُ عَلَيَّ» خود خداوند را منشأ اصلی مشکلات می‌داند. گویا ذهن مخاطب در ابتدای دعا آمادگی پذیرش این حقیقت عمیق را ندارد و پس از اصلاح برخی شناخت‌های تحریف‌شده، زمینه برای درک توحید افعالی خداوند در فرد ایجاد می‌شود و به این نقطه می‌رسد که نه تنها خداوند گشاینده گره مشکلات است بلکه منحصرأ او مؤثر در عالم بوده و خود مسبب وقایع و رافع مصائب است.

در کنار خداپنداره‌های نادرست، خطای دید استقلالی و خودپنداره‌های ناهماهنگ با وجود حقیقی آدمی می‌تواند سبب ساز تشویش و اضطراب شده و مانع مقابله مثبت شود. غالب فرازهای دعا ضعف و فقر ذاتی انسان را به تصویر می‌کشد و او را نسبت به خود واقعی‌اش هشیاری می‌بخشد. وقتی درک حضوری انسان بالا رفت و حقیقت وجود خویش را یافت، می‌بیند که یک موجود رابط و طفیلی و کاملاً وابسته به خدای متعال است و هراندازه که وابستگی خودش را به خدا بیشتر درک کند خدا را بهتر خواهد شناخت (مصباح یزدی، ۱۳۹۳). تا جایی که توجه به فقر و نیاز^۱، او را به مقام بندگی که از کامل‌ترین درجات انسانیت است، می‌رساند (خمینی، ۱۳۷۴). لذا با رسیدن به اواخر دعا، خودپنداره منفی استغناء^۲ که از مهم‌ترین علت‌های وقوع حوادث سخت و مصائب ناگوار است (مصباح یزدی، ۱۳۸۹)، در فرد اصلاح شده و به حدی از کمال می‌رسد که خودش را مستحق نمی‌داند و گمان‌هایی مانند «این مصیبت حق من نبود» یا سؤالاتی مانند «چرا من؟» از ذهن او پاک شده و زبان به این فراز می‌گشاید: «فَاعْلَمْ بِیْ ذَلِکَ وَ اِنْ لَمْ

۱ یا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ (فاطر/۱۵)

۲ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ أَنْ رَأَاهُ اسْتَغْنَى (علق/۶)

أَسْتَوْجِبُهُ مِنْكَ».

نگاه انسان نسبت به هستی و قواعد آن نیز یکی از باورهای بنیادینی است که در سختی‌ها به لرزه می‌افتد. هستی‌پنداره «دنیای بی دلیل» زمانی قابل اصلاح است که نظام علیت و نظام قضا و قدر در سیستم شناختی فرد ریشه بدواند. فهم اینکه نظام جبری علت و معلولی در سلطه قدرت خداوند، ضرورت پیدا کرده و همه سبب‌ها به او بازمی‌گردد (ممدوحی، ۱۳۸۸) روان فرد را آماده پذیرش علت‌مندی وقایع می‌کند. همچنین هنگامی که انسان دانست که همه حوادث جهان بر اساس قضا و قدر و تدبیر حکیمانه الهی پدید می‌آید، تحمل سختی‌ها و دشواری‌های زندگی برای او آسان می‌شود و در برابر مصائب و حوادث ناگوار خود را نمی‌بازد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰).

سومین مؤلفه مقابله معنوی، اتصال معنوی، از ارتباط عاشقانه و تقرب به پروردگار حکایت می‌کند. تا زمانی که به دلیل وجود تحریف‌های شناختی، هیجانانی مانند خشم و کینه نسبت به خداوند در افراد آسیب‌دیده وجود دارد امکان برقراری ارتباط عمیق و صمیمی با معبود سخت می‌نماید؛ اما پس از گذر از مرحله بازسازی شناختی - معنوی، راه برای اتصال معنوی و توسعه وجودی هموارتر می‌گردد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دلبستگی به خدا باعث افزایش جستجوی معنوی (بک و مک دونالد^۱، ۲۰۰۴) و بهبود تنظیم هیجان (رُوات و کرکپاتریک^۲، ۲۰۰۲) می‌شود. درواقع، دلبستگی به خدا ممکن است به عنوان یک دلبستگی «جبرانی» برای افرادی با سابقه دلبستگی ضعیف و سبک‌های دلبستگی ناایمن عمل کند (کرک پاتریک، ۱۹۹۸). از این رو، احتمالاً بخشی از تأثیر مثبت دین بر سلامت روان ناشی از ایجاد رابطه دلبستگی قوی با خدایی قدرتمند و مهربان است (رُوات و کرکپاتریک، ۲۰۰۲). یکی از گویه‌های مقیاس مقابله معنوی پارگامنت (۲۰۱۱) - «به دنبال ارتباط قوی‌تری با خدا بودم» - بیانگر اهمیت اتصال معنوی در مقابله معنوی است. این مرحله به فرد کمک می‌کند تا بتوان نظام پردازشگر فطری خود را بازسازی نماید. از سوی دیگر در منابع دینی ذکر و یاد خدا تنها راهکار حقیقی آرامش و اطمینان قلب شمرده شده است.^۳

چهارمین مؤلفه مقابله معنوی، کشف و درک معنای متفاوت از بلایا و مصائب است. دین به بیماری معنا می‌بخشد و از طریق مفاهیم دینی مثبت مانند لطف الهی، هدیه‌ای از سوی خدا، آزمونی از جانب خدا برای رشد معنوی، یا پذیرش معنوی رنج، به پذیرش بیماری یا بسیج منابع برای مقابله با علائم آن کمک می‌کند (هوگوله، ۲۰۲۰). باورهای هسته‌ای افراد شامل دیدگاه‌های کلی در مورد عدالت، کنترل، پیش‌بینی‌پذیری،

1 Beck, R., & McDonald, A.

2 Rowatt, W., & Kirkpatrick, L. A.

۳ الا بذكر الله تطمئن القلوب (رعد/۲۸)

انسجام و همچنین درباره خودشان که به واسطه آن اشخاص تجربیات خود از جهان را تفسیر می‌کنند، در مواجهه با سختی‌ها دچار چالش می‌شود. میزان اختلاف بین معنای ارزیابی شده و باور هسته‌ای افراد تعیین می‌کند که تا چه اندازه استرس را تجربه کنند. تصور تفاوت (مانند عدم تناسب با حس کنترل‌پذیری یا درک‌پذیری از جهان) پریشانی ایجاد می‌کند و تلاش‌های معناسازی را برمی‌انگیزد (پارک^۱، ۲۰۱۰). معنویت می‌تواند توانایی فرد را در ایجاد معنا در مواجهه با شرایط دشوار افزایش دهد و توانایی او را برای تطبیق با این شرایط تقویت کند (ویلانی، سورجنته، ایانلو و انتونییتی^۲، ۲۰۱۹). یکی از گویه‌های مقیاس مقابله معنوی پارگامنت (۲۰۱۱) - «سعی کردم بینم خدا چگونه ممکن است در این شرایط مرا قوی‌تر کند» - نشان‌دهنده مفهوم کشف معنا و تفسیر متفاوت از مشکلات است. باور به اینکه هیچ‌یک از اتفاقاتی که رخ می‌دهد بیهوده نیست و می‌توان از اتفاقات منفی در رابطه با نقاط قوت، ترس‌ها، شیوه مراقبت و شفقت نسبت به خود و اعتماد به خویشتن درس‌هایی آموخت، موجب می‌شود فرد بتواند معنای جدیدی به اتفاقات سخت و ناخوشایند نسبت دهد (جانسون، ۲۰۰۹). در مؤلفه کشف و درک معنا در مقابله معنوی، ساخت معنا نیست که فرد را به آرامش می‌رساند؛ بلکه کشف معنای حقیقی وقایع در چارچوب نظام توحیدی بازسازی‌شده متصل به معبود است که تفسیر متفاوتی از حادثه ارائه می‌دهد و زمینه حسن نظر را به عنوان یک خصلت درونی‌شده، فراهم می‌کند. می‌توان گفت مصیبت‌ها و ضربت‌ها، قوه‌ها را در وجود انسان به فعلیت می‌رساند (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۴)، خاصیت کیمیا دارد و حساسیت و هوشیاری ایجاد می‌کند (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۲).

حسن نظر به عنوان سبک متفاوتی از کشف حکمت مکروهات و سختی‌ها یکی از جنبه‌های مؤلفه کشف و درک معنا محسوب می‌شود. راهبرد حسن نظر به انسان می‌فهماند که اثر سختی و مصیبت خمود و بریدن و قطع کردن نیست، بلکه اثرش بیشتر تحرک است (مطهری، ۱۳۸۴). رضایت از قضای الهی و وسعت صدر و قلب، زمینه را نه تنها برای صبر، بلکه شکرگزاری بر آنچه از دنیا و لذت‌های آن منع شده فراهم می‌کند (سبزواری، ۱۳۹۰). همان‌طور که در آیه شریفه «عسی ان تکرهوا شیئا و هو خیر لکم» (بقره/۲۱۶) دیده می‌شود، مصائب و بلاها نعمت‌های بزرگی هستند که باید در برابر آن‌ها سپاسگزار خدا بود، نعمت‌هایی هستند که در صورت قهر تجلی کرده‌اند؛ همچنان که گاهی قهرهایی به صورت لطف، ظهور می‌کنند (انصاریان، ۱۳۸۳). برای نمونه می‌توان از شخصیت‌هایی الگو گرفت که نگاه خود را به وقایع و حوادث تغییر داده‌اند و عامل رشد خود را در ورطه هولناک سختی‌ها دیده‌اند. همانند حضرت زینب (س) که پس از

1 Park, C. L.

2 Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A.

جریان عاشورا با کمال قدرت در مقابل یاوه‌گویی‌های ابن زیاد خبیث فرمود: «و ما رایت الا جمیلاً» (ممدوحی، ۱۳۸۸).

راهبرد حلاوت صنع به بعد هیجانی مؤلفه کشف و درک معنا و تنظیم هیجانات فرد در مواجهه با مشکلات اشاره دارد. حلاوت به معنای شیرینی احساسی است که به واسطه احسان خداوند در جان انسان ایجاد می‌شود. برای فهم عمیق‌تر این فرایند می‌توان گفت در ایمان (به عنوان هسته مرکزی راهبرد حلاوت صنع)، خاصیت تغییر و تبدیل وجود دارد و غم و رنج را تبدیل به لذت و سرور می‌کند (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۱). غم و اضطرابی که به واسطه عدم ارضای برخی نیازها در انسان رخ می‌دهد وظیفه راه‌اندازی برقراری ارتباط درونی با خداوند را دارد. در حقیقت حاجت بنده راه محبت و پیوند خالق با مخلوق است؛ در نتیجه، یاد و پرسش پیوسته از او در قلب و ذهن، مسبب تجربه چشیدن شیرینی دریافت پاسخ از حق تعالی می‌شود (انصاریان، ۱۳۸۳). می‌توان گفت رسیدن به این مرحله از مقابله معنوی، بالاترین مرتبه سیر تکاملی حل درونی مسئله، به واسطه معنویت است. در توضیح این مطلب استاد مطهری ذیل شرح این فراز دعا که می‌فرماید: «و أَذِقْنِي حَلَاوَةَ الصُّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ»، شیرینی تماس با ذات حق را بالاترین مرتبه می‌داند و این‌طور بیان می‌کنند: «چه حالی به انسان دست می‌دهد اگر اثر هنر ایمان خود را، یعنی لطف خاص خدا را نسبت به خود ببیند؟! ... سرور و بهجتی که در آن حال دست می‌دهد هزارها درجه بالاتر و شیرین‌تر است» (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۳).

آخرین مؤلفه مقابله معنوی تدارک دیدن هدف متعالی در احیاء و بازگشت به زندگی است. احساس داشتن هدف در زندگی به‌طور قابل توجهی با مجموعه‌ای از نتایج سلامت روانی برای افرادی که با انواع مختلف بحران‌ها و بیماری‌های سلامتی مقابله می‌کنند، مرتبط است (پارک، مالون، سورش، بلیس و روزن، ۲۰۰۸). برخی تحقیقات نیز رابطه مثبتی بین داشتن هدف در زندگی و مقابله مثبت معنوی نشان دادند (یلدریم، قزل‌گجیت، سچر، کارابولوت، آنکین، داجی و چینجی، ۲۰۲۱). در منابع دینی هدف آفرینش انسان، بندگی پروردگار عنوان شده است^۲ و کمال‌نهایی انسان تقریب به خداست (مصباح یزدی، ۱۳۸۴). اوامر و نواهی الهی، اعم از واجبات، مستحبات، محرمات و مکروهات، نمودار مسیر تکامل انسان است و آدمی از بستر آن‌ها به تعالی می‌رسد (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ج ۱)؛ اما شرط اول در نیل به نقطه مقصود عافیت است که با نبود آن سیر به سمت مطلوب میسر نیست؛ لذا تعریف هدف متعالی سبب می‌شود مقابله معنوی

1 Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D., & Rosen, R. I.

2 Yıldırım, M., Kızılgöçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A. & Çinici, M.

۳ «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات/۵۶).

جهت صحیحی به خود بگیرد و اینجاست که روشن می‌شود چطور مصائب و دشواری‌ها از حلقه معیوب اضطراب خارج می‌شود و فرد می‌تواند بازگشتی هدفمند به زندگی داشته باشد.

اگرچه در نگاه نخست، برخی مضامین استخراج شده از دعای هفتم صحیفه سجادیه با مؤلفه‌های مقابله معنوی مثبت پارگامنت مشابه به نظر می‌رسند، اما تحلیل عمیق‌تر نشان می‌دهد میان این دو الگو، تفاوت‌های بنیادینی در سطح هستی‌شناسی، معناشناسی و غایت‌شناسی وجود دارد. در نظریه پارگامنت، محور اصلی مقابله معنوی، بازسازی شناختی و جست‌وجوی معناست؛ درحالی‌که در دعای هفتم، حرکت معنوی از «اقرار و اعتراف به فقر وجودی» آغاز می‌شود و در مسیر بازسازی شناختی-معنوی، صفات قدرت و ربوبیت و مشیت الهی، اصلاح خودپنداره استغنا، اصلاح نگاه به قوانین طبیعت صورت گرفته و با اتصال وجودی با مبدأ هستی و ولی امر او ادامه می‌یابد تا درنهایت به «بازگشت به زندگی» باهدف بندگی و عمل به سنت‌ها و واجبات منتهی شود. در این نگاه، معنا ساخته نمی‌شود بلکه کشف می‌گردد و غایت مقابله نه صرف سازگاری روانی، بلکه وصول به رضا و قرب الهی است؛ بنابراین، ساختار درونی و غایت این مقابله در منظومه دعای سجادیه، ریشه در مبانی الهیاتی و وجودی متفاوتی دارد.

درنهایت می‌توان گفت استفاده از یافته‌های این پژوهش به توسعه برنامه‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی مبتنی بر معنویت کمک کرده و نیز می‌تواند در آموزش مهارت‌های مقابله‌ای برای افراد مختلف به‌ویژه در مواقع بحران، مفید واقع شود. همچنین می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای ساخت مقیاس مقابله معنوی مورد استفاده قرار بگیرد. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان عدم آزمایش میزان اثربخشی این مراحل در عمل و در محیط‌های واقعی و همچنین تمرکز بر یک دعا اشاره کرد. لذا در پژوهش‌های آینده، لازم است تأثیر عملی این مؤلفه‌ها در موقعیت‌های زندگی موردسنجش قرار گیرد تا چگونگی تأثیر و جزئیات آن در بهبود سلامت روانی روشن شود. از سوی دیگر می‌توان از سایر ادعیه مرتبط با سختی‌ها و نحوه مقابله با آن‌ها در تکمیل و شرح جزئیات هر یک از مؤلفه‌ها بهره گرفت. همچنین لازم است اثربخشی این مؤلفه‌ها در فرهنگ‌های غیرتوحیدی مورد مطالعه قرار گیرد و داده‌های کیفی و کمی قابل‌اتکای بیشتری برای اطمینان جمع‌آوری گردد.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

ORCID

Shahrzad Esfandiary

Masoud Janbozorgi

منابع

قران کریم.

صحیفه سجاده، ترجمه: حسین انصاریان، نشر آیین دانش.

اقابزرگ طهرانی، محمدمحسن. (۱۴۱۵ ق.)، *الذریعه الى تصانیف الشیعه*، قم، انتشارات اسلامی.

انصاریان، حسین. (۱۳۸۳)، *تفسیر و شرح صحیفه سجاده*، ج ۵، قم، دارالعرفان.

بدری، سید جعفر؛ عبدالله زاده، رحمت الله؛ مؤمنی، ناصر. (۱۴۰۱)، «تحلیل اثربخشی مفهوم قرآنی توکل بر سلامت معنوی در

تبیین آموزه‌های تربیتی دعای هفتم صحیفه س»، *اسلام و پژوهش‌های تربیتی*، ۱۴(۲).

خامنه‌ای، سیدعلی. (۱۳۹۰). *انسان ۲۵۰ ساله*، قم، انتشارات مرکز صها.

خمینی، روح‌الله. (۱۳۷۴)، *شرح دعاء السحر*، تهران، نشر آثار امام خمینی.

خمینی، روح‌الله. (۱۳۸۹)، *صحیفه امام*، تهران، نشر آثار امام خمینی.

سبزواری، میرزا محمدابراهیم. (۱۳۹۰)، *شرح صحیفه سجاده*، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای حوزه علمیه اصفهان.

شکیبایی، منیره؛ احمدی فراز، محمد مهدی؛ پیریایی صالحه. (۱۴۰۳)، «نقش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حین اندوه و سختی

مبتنی بر دعاها ۷ و ۵۴ صحیفه سجاده بر اساس رویکرد روان‌شناسی در فرایندهای روان‌شناختی؛ مطالعه کیفی»،

پژوهش در دین و سلامت، ۱۰(۱).

طباطبایی، محمدحسین، المیزان، ج ۶، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.

علایی رحمانی، فاطمه؛ وجدانی، نسرین؛ معتمد لنگرودی، فرشته. (۱۴۰۲)، «تحلیل محتوای دعای هفتم صحیفه سجاده»،

مشکات، ۱۵۸.

فتحی آشتیانی، علی؛ ابوالقاسمی، حسن. (۱۴۰۲)، «روانشناسی دعا و نیایش»، *سلامت معنوی*، دوره ۲، شماره ۲.

قلی پور، معصومه. (۱۴۰۱)، «نقش قدرت و اراده الهی در نزول بلا و رفع آن در دعای هفتم صحیفه سجاده»، *دعاپژوهی*، ۲(۲).

کاویانی، محمد؛ نظری، مصطفی. (۱۴۰۱)، «کاربست روش تحلیل مضمون در بررسی و مقایسه جایگاه «فکر» در روان‌شناسی

قرآن بنیان»، *روش‌شناسی علوم انسانی*، ۲۸(۱۱۰).

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۴)، *آموزش عقاید*، قم، انتشارات موسسه امام خمینی (ره).

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۴)، *به‌سوی خودسازی، تنظیم: کریم سبحانی*، قم، انتشارات موسسه امام خمینی (ره).

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۰)، *آموزش فلسفه*، جلد دوم، قم، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل.

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۳)، *انسان‌سازی در قرآن، تنظیم و نگارش: محمود فتحعلی*، قم، انتشارات موسسه امام خمینی (ره).

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۴ الف)، *اخلاق در قرآن، تنظیم و نگارش: محمدحسین اسکندری*، جلد ۲، قم، انتشارات موسسه

امام خمینی (ره).

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۴ ب)، *پیش‌نیازهای مدیریت*، قم، انتشارات موسسه امام خمینی (ره).

- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۴ ج)، *پندهای الهی*، تنظیم: کریم سبحانی، قم، انتشارات موسسه امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۴)، *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*، ج ۱، تهران، صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۴)، *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*، ج ۴، تهران، صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۸)، *یادداشت‌های استاد شهید مطهری*، ج ۲، تهران، صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۴)، *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*، ج ۲۳، تهران، صدرا.
- ممدوحی، حسن. (۱۳۸۸)، *شهود و شناخت: ترجمه و شرح صحیفه سجاده، قم، موسسه بوستان کتاب.*
- موسوی، سید فاضل؛ حکیمیان، محمد مهدی؛ فاطمی، سید حسین. (۱۴۰۱)، «نقش توکل در آرامش روان با بهره‌گیری از دعای هفتم صحیفه سجاده»، *پژوهش در آموزش معارف و تربیت اسلامی*، ۳(۱).
- نجاتی، محمد عثمان. (۱۳۹۱)، *قرآن و روانشناسی*. مترجم: عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- ولی زاده، محمد جواد. (۱۴۰۱)، «فرایند و مکانیزم تأثیر دعا بر کاهش اضطراب و افسردگی»، *دعا پژوهی*، دوره ۲، شماره ۳.
- رضایی دوست، علی؛ منصوری، احمد. (۱۴۰۴)، «نقش میانجی پریشانی معنوی و مقابله معنوی در رابطه بین رویدادهای استرس‌زای زندگی و اختلال اضطراب فراگیر»، *روانشناسی بالینی و شخصیت*، دوره ۲۳، شماره ۲، ص ۹۹-۱۱۰.
- بیگی، علی؛ محمدی فر، محمد علی. (۱۳۹۲)، «نقش معنویت در پیش‌بینی سبک‌های مقابله با استرس». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۴)، ۱۱۳-۱۲۷.
- رضاپور میر صالح، یاسر؛ ریحانی کیوی، شهناز. (۱۳۸۹)، «مذهب‌گرایی، سبک‌های مقابله با استرس و ابعاد شخصیت به عنوان متغیرهای پیش‌بینی کننده سلامت عمومی در دانشجویان». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱(۱)، ۱۱۱-۱۳۲.

References

- Ai, A. L., Hall, D., Pargament, K., & Tice, T. N. (2013). Posttraumatic growth in patients who survived cardiac surgery: The predictive and mediating roles of faith-based factors. *Journal of Behavioral Medicine*, 36, 186-198.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461-480.
- Attride-Stirling, J. (2001), *Thematic networks: an analytic tool for qualitative*.
- Bean, M. K., Gibson, D., Flattery, M., Duncan, A., & Hess, M. (2009). Psychosocial factors, quality of life, and psychological distress: Ethnic differences in patients with heart failure. *Progress in Cardiovascular Nursing*, 24, 131-140.
- Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The Attachment to God Inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. *Journal of psychology and theology*, 32(2), 92-103.
- Braun, C., Foreyt, J. P., & Johnston, C. A. (2016). Stress: a core lifestyle issue. *American journal of lifestyle medicine*, 10(4), 235-238.
- Ellison, C. G., Bradshaw, M., Flannelly, K. J., & Galek, K. C. (2014). Prayer, attachment to God, and symptoms of anxiety-related disorders among US adults. *Sociology of Religion*, 75(2), 208-233.
- Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (2014). The Religious and Spiritual

- Struggles Scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(3), 208.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 841.
- Gomes, F. C., de Andrade, A. G., Izbicki, R., Almeida, A. M., & de Oliveira, L. G. (2013). Religion as a protective factor against drug use among Brazilian university students: a national survey. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 35(1), 29-37.
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.
- Helena, S., & Polakiewicz, L. (2015). The interconnection between religion, health, and disease: Coping strategies in stressful situations. *Journal of Mental Health and Healing*, 41, 30-44.
- Huguelet, P. (2020). Spirituality, religion, and psychotic disorders. In *Handbook of spirituality, religion, and mental health* (pp. 79-97). Academic Press.
- Huguelet, P., Mohr, S., Jung, V., Gillieron, C., Brandt, P. Y., & Borrás, L. (2007). Effect of religion on suicide attempts in outpatients with schizophrenia or schizo-affective disorders compared with inpatients with non-psychotic disorders. *European Psychiatry*, 22(3), 188-194.
- Illueca, M., & Doolittle, B. R. (2020). The use of prayer in the management of pain: a systematic review. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 681-699.
- Johnson, S. L. (2009). *Therapist's guide to posttraumatic stress disorder intervention*. Academic Press.
- Kirkpatrick, L. A. (1998). God as a substitute attachment figure: A longitudinal study of adult attachment style and religious change in college students. *Personality and social psychology bulletin*, 24(9), 961-973.
- Koenig, H.G., 2015, 'Religion, spirituality, and health: A review and update', *Advances in Mind-body Medicine*, 29(3), 19-26
- Koohsar, A. A. H., & Bonab, B. G. (2011). Relation between quality of image of God with anxiety and depression in college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 252-256.
- Krägeloh, C.U., Chai, P.P.M., Shepherd, D. & Billington, R. (2012). How religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual's level of religiosity and spirituality, *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1137-1151.
- Krumrei, E. J., Pirutinsky, S., & Rosmarin, D. H. (2013). Jewish spirituality, depression, and health: An empirical test of a conceptual framework. *International journal of behavioral medicine*, 20, 327-336.
- le Roux, S., & Lotter, G. (2021). Fight, flight or faith: A pastoral model for spiritual coping. *In die Skriflig*, 55(2), 1-9.
- Menezes, A., Oliveira, G. F. B. de, & Félix, P. (2025). Uma revisão integrativa acerca do coping religioso/espiritual e da cognição. *Revista Fisio&terapia.*, 29(143), 34-35.
- Mohr, S., Perroud, N., Gillieron, C., Brandt, P. Y., Rieben, I., Borrás, L., & Huguelet, P. (2011). Spirituality and religiousness as predictive factors of outcome in schizophrenia and schizo-affective disorders. *Psychiatry research*, 186(2-3), 177-182.

- Moro, L., Avdibegović, E., & Moro, I. N. (2012). Insight in psychotherapy. *Psychiatria Danubina*, 24(3), 46-47.
- Pargament, K. I. (2010). *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*. The Oxford handbook of stress, health, and coping, 269.
- Pargament, K. I. (2011). Spirituality and health: The search for meaning and purpose. *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 255-265.
- Pargament, K. I., & Folkman, S. (2010). *Oxford Handbook of Stress and Coping*.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of health psychology*, 9(6), 713-730.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, 136(2), 257.
- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D., & Rosen, R. I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research*, 17, 21-26.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(5), 489-497.
- Rosmarin, D. H., Bigda-Peyton, J. S., Kertz, S. J., Smith, N., Rauch, S. L., & Björgvinsson, T. (2013a). A test of faith in God and treatment: The relationship of belief in God to psychiatric treatment outcomes. *Journal of affective disorders*, 146(3), 441-446.
- Rosmarin, D. H., Bigda-Peyton, J. S., Öngur, D., Pargament, K. I., & Björgvinsson, T. (2013b). Religious coping among psychotic patients: Relevance to suicidality and treatment outcomes. *Psychiatry research*, 210(1), 182-187.
- Rowatt, W., & Kirkpatrick, L. A. (2002). Two dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs. *Journal for the scientific study of religion*, 41(4), 637-651.
- Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., & Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507-1512.
- Silton, N. R., Flannelly, K. J., Galek, K., & Ellison, C. G. (2014). Beliefs about God and mental health among American adults. *Journal of Religion and Health*, 53, 1285-1296.
- Tran, A. W. Y., and Lumley, M. N. (2019). Internalized stigma and student well-being: the role of adaptive and maladaptive coping. *Soc. Work Ment. Health*, 17, 408-425.
- Tran, A. W., & Lumley, M. N. (2019). Internalized stigma and student well-being: The role of adaptive and maladaptive coping. *Social Work in Mental Health*, 17(4), 408-425.
- Trevino, K. M., Archambault, E., Schuster, J., Richardson, P., & Moye, J. (2012). Religious coping and psychological distress in military veteran cancer survivors. *Journal of religion and health*, 51, 87-98.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in psychology*, 10, 1525.
- Vornlocher, C., Wormley, A. S., McNeish, D., Cole, S., Daviglus, M. L., Eliassen, A. H., ... Shields, A. E. (2025). Who Turns to God, and How? Religious and Spiritual Identity Differentially Predict Religious Coping Strategy Use in the Study on Stress, Spirituality, and Health. *The*

- International Journal for the Psychology of Religion*, 35(4), 232–246.
- Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current opinion in psychiatry*, 27(5), 358-363.
- Yıldırım, M., Kızılgeçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A. & Çinici, M. (2021). Meaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey. *Journal of religion and health*, 1-15.
- Roebianto, A., Savitri, S. I., Aulia, I., Suciyan, A., & Mubarakah, L. (2023). Content validity: Definition and procedure of content validation in psychological research. *Journal of Public Health and Mental Health Promotion*, 5-18.
- Lincoln, Y., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.

