



پایداری معنامحور: تحلیلی مبتنی بر معنادرمانی و درمان شناختی رفتاری از سیره امام موسی کاظم (علیه السلام)

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵

افتخار قاسم‌زاده^۱ میثم سلیمانی^۲

چکیده

این مقاله به تحلیل روان‌شناختی مفهوم «پایداری» در سیره اهل بیت (علیهم السلام) با بهره‌گیری از چهار چوب‌های نظری «معنادرمانی»، «ویکتور فرانکل» و «درمان شناختی رفتاری» (CBT) می‌پردازد. این پژوهش استدلال می‌کند که مفاهیم اسلامی نظیر صبر، رضا و دعا، صرفاً حالات انفعالی نیستند، بلکه فرایندهای فعال شناختی روحانی‌ای هستند که با اصول بنیادین روان‌درمانی‌های مدرن همسویی عمیقی دارند. با استفاده از روش تحلیل کیفی تفسیری متون تاریخی و روایی، این مقاله به مطالعه موردی تحول در دعاهای امام موسی کاظم (علیه السلام) در دوران حبس طولانی‌مدت ایشان می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که پایداری اهل بیت (علیهم السلام) یک الگوی پویا و دومرحله‌ای است؛ در مرحله اول و در مواجهه با رنج قابل تحمل، از طریق «بازسازی شناختی» و «یافتن معنای نگرشی» (تجلی یافته در دعای شکرگزاری امام برای خلوت عبادت)، به پایداری دست می‌یابند. در مرحله دوم، هنگامی که رنج به سطح ویرانگر و غیرقابل تحمل می‌رسد، راهبرد روان‌شناختی از بازسازی درونی به «کنش فعال برای تغییر وضعیت» (تجلی یافته در دعای استغاثه برای رهایی) تغییر می‌یابد. این الگوی پویا، مبنایی برای ارائه چهار چوبی نوین «درمان شناختی روحانی اسلامی» (ICST) فراهم می‌آورد که ریشه در سیره دارد و می‌تواند به عنوان الگوی درمانی معتبر و سازگار با فرهنگ اسلامی، مورد تحلیل و استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: پایداری، معنادرمانی، درمان شناختی رفتاری (CBT)، سیره اهل بیت (علیهم السلام)، امام کاظم (علیه السلام)، صبر، رضا، دعا، روان‌شناسی اسلامی.

۱. کارشناس ارشد گروه تاریخ فرهنگ و تمدن ملل اسلامی، دانشکده علوم و تحقیقات اسلامی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران (نویسنده مسئول):
eftekhargasemzadeh@gmail.com

۲. دانشجوی دکتری تاریخ و تمدن ملل اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران:
soleymani.meysam@ut.ac.ir

۱. مقدمه

در طول تاریخ، مواجهه انسان با رنج، فقدان و مصیبت، یکی از اصلی‌ترین زمینه‌های تکوین نظام‌های فلسفی، دینی و روان‌شناختی بوده است. در این میان، آموزه‌های اسلامی به‌ویژه سیره اهل بیت (علیهم‌السلام)، به‌عنوان الگوی کامل انسانیت، گنجینه‌ای غنی از راهبردهای مقابله با دشواری‌ها و دستیابی به پایداری روانی را در اختیار بشر قرار داده‌اند. با این حال، درک رایج از مفاهیمی چون «صبر» و «رضا» غالباً به برداشتی منفعلانه و مبتنی بر تحمل صرف تقلیل یافته و از تحلیل ابعاد پیچیده روان‌شناختی آن غفلت شده است. این پژوهش با هدف پر کردن این حوزه پژوهشی، در پی پاسخ به این پرسش اساسی است: سازوکارهای روان‌شناختی پایداری در سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) چیست و چگونه می‌توان این سازوکارها را با استفاده از ابزارهای مفهومی روان‌شناسی مدرن، به‌ویژه معنادرمانی و درمان شناختی رفتاری، تبیین و صورت‌بندی کرد؟

سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) مجموعه‌ای از گزارش‌های صرفاً تاریخی یا دستورالعمل‌های اخلاقی نیست، بلکه نمایانگر یک الگوی زیسته از سلامت روان و تعالی انسان در سخت‌ترین شرایط قابل تصور است. از این رو، این سیره می‌تواند به‌عنوان یک منبع داده‌ای غنی برای استخراج مدل‌های روان‌شناختی بومی و معتبر عمل‌کننده (یاوری سرتختی، ۱۴۰۰: ۲). فرضیه اصلی این مقاله آن است که پایداری در سیره معصومین (علیهم‌السلام) ویژگی ثابت و تک‌بعدی نیست، بلکه فرایندی پویا، هوشمندانه و انطباقی است که با اصول بنیادین روان‌درمانی‌های معنما محور و شناختی هم‌راستایی شگفت‌انگیزی دارد. این پژوهش با معرفی مبانی نظری معنادرمانی و درمان شناختی رفتاری آغاز می‌شود، سپس به تحلیل مفاهیم صبر و رضا به مثابه فرایندهای فعال شناختی می‌پردازد و در ادامه، با ارائه مطالعه موردی دقیق از تحول روان‌شناختی در دعا‌های امام موسی کاظم (علیه السلام) در زندان، الگوی پویای پایداری را تشریح می‌کند. در نهایت، یافته‌های این تحلیل برای ارائه طرح اولیه‌ای از یک «الگوی درمان شناختی روحانی اسلامی» به کار گرفته می‌شود که می‌تواند در حوزه روان‌شناسی دین و مشاوره بین‌فرهنگی مورد توجه قرار گیرد.

۱-۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

این پژوهش از سه منظر ضرورت و اهمیت دارد: روان‌شناسی، مطالعات اسلامی و حوزه نوپای روان‌شناسی اسلامی. از منظر روان‌شناسی، نیاز روزافزونی به توسعه رویکردهای درمانی وجود دارد که با بافت فرهنگی و معنوی مراجعان، به‌ویژه جمعیت‌های مذهبی سازگار باشد. بسیاری از مسلمانان، درمان‌های سکولار را بیگانه با جهان‌بینی خود یافته و در برقراری ارتباط با اهداف درمانی آن‌ها دچار چالش می‌شوند (Haque et al., 2016: 76). تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که ادغام باورهای معنوی و دینی در فرایند درمان، اثربخشی آن را برای مراجعان مذهبی به شکل معناداری افزایش می‌دهد (Munawar et al., 2025: 162). این مقاله با استخراج الگوی روان‌شناختی از دل منابع اسلامی، به این نیاز پاسخ داده و به غنی‌سازی ادبیات مشاوره بین‌فرهنگی کمک می‌کند.

از منظر مطالعات اسلامی، تحلیل سنتی مفاهیمی چون صبر و رضا اغلب در حوزه‌های کلامی، فقهی و اخلاقی باقی مانده و به سازوکارهای روان‌شناختی پیچیده نهفته در آن‌ها کمتر پرداخته است. این پژوهش با به‌کارگیری یک لنز تحلیلی نوین، عمق روان‌شناختی سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) را آشکار ساخته و نشان می‌دهد که چگونه این مفاهیم معنوی به‌عنوان راهبردهای پیشرفته مدیریت شناختی و هیجانی عمل می‌کنند. این رویکرد، درک ما را از جامعیت آموزه‌های اسلامی و قابلیت آن‌ها برای پاسخگویی به مسائل انسان معاصر ارتقا می‌بخشد.

در نهایت، این مقاله به‌طور مستقیم به یکی از چالش‌های اصلی در حوزه روان‌شناسی اسلامی پاسخ می‌دهد. این حوزه نوظهور همواره با خطر «اسلامی‌سازی» سطحی مدل‌های غربی یا تقلید صرف از آن‌ها روبه‌رو بوده است (Rothman & Coyle, 2020: 198). در مقابل، این پژوهش تلاش می‌کند تا با رویکردی بنیادین، مدلی را از درون منابع اصیل اسلامی (سیره) استخراج کند که بر اساس تجربه زیسته الگوهای کامل انسانیت شکل گرفته است. این امر به توسعه نوعی روان‌شناسی اسلامی معتبر و ریشه‌دار کمک می‌کند که نه تنها با مبانی دینی سازگار است، بلکه از نظر روان‌شناختی نیز منسجم و کارآمد

است (Ibid, 2022 :229-234).

۱-۲. پیشینه پژوهش

ادبیات پژوهشی مرتبط با این مقاله در سه حوزه اصلی قابل بررسی است:

الف. معنادرمانی و درمان شناختی رفتاری در زمینه‌های دینی و معنوی: مطالعات متعددی به بررسی هم‌افزایی و قابلیت ادغام معنادرمانی و CBT با جهان‌بینی‌های دینی پرداخته‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اصول معنادرمانی به‌ویژه تأکید بر یافتن معنا در رنج، با آموزه‌های الهیاتی ادیان ابراهیمی همخوانی بالایی دارد (Abdelgalil, 2025 :82). فرانکل خود نیز به نقش مثبت دین در ایجاد یک چهارچوب معنایی برای زندگی اذعان داشت، هرچند تلاش می‌کرد مرز میان روان‌درمانی و الهیات را حفظ کند (فرانکل، ۱۳۹۰: ۸۲). همچنین، مطالعات تجربی متعددی اثربخشی «معنادرمانی حساس به معنویت» و «CBT اصلاح‌شده اسلامی» (ICBT) را در کاهش علائم افسردگی و اضطراب در جوامع مسلمان نشان داده‌اند (Haque et al., 2016 :76). این تحقیقات، پیشینه آکادمیک لازم برای رویکرد نظری این مقاله را فراهم می‌کنند و نشان می‌دهند که تلفیق این الگوها با مفاهیم اسلامی، امری معتبر و ثمربخش است.

ب. روان‌شناسی اسلامی در باب پایداری، صبر و رضا: در دهه‌های اخیر، روان‌شناسان مسلمان تلاش کرده‌اند تا مفاهیم کلیدی اسلامی را در قالب‌های روان‌شناختی بازتعریف کنند. در این میان، «پایداری» غالباً معادل «صبر» در نظر گرفته شده و با مفاهیم دیگری چون «شکر» و «توکل» پیوند داده شده است (Aprilianti, 2024 :64). این مطالعات در شناسایی ارتباط میان این مفاهیم موفق بوده‌اند، اما اغلب در سطح توصیفی باقی مانده و از تحلیل عمیق فرایندمحور با استفاده از مدل‌های درمانی تثبیت‌شده غفلت کرده‌اند. به عبارت دیگر، گرچه ارتباط میان صبر و پایداری مشخص شده، اما سازوکار شناختی و رفتاری این ارتباط و چگونگی عملکرد آن به‌عنوان یک راهبرد انطباقی، کمتر مورد واکاوی قرار گرفته است.

(افتخار قاسم‌زاده، میثم سلیمانی)

ج. تحلیل‌های روان‌شناختی از سیره اهل بیت (علیهم‌السلام): آثار موجود در این زمینه بسیار محدود و پراکنده‌اند. برخی تلاش‌ها برای تحلیل روان‌شناختی شخصیت معصومین (علیهم‌السلام) مانند تحلیل پایداری و مدیریت هیجان امام حسین (علیه السلام) در واقعه عاشورا، صورت گرفته است (خمسه، ۱۴۰۳). این آثار، هرچند ارزشمند، اما معمولاً کلی بوده و بر الگوی روان‌شناختی خاص و پویایی که از دل یک مطالعه موردی دقیق استخراج شده باشد، متمرکز نیستند. نوآوری این پژوهش در همین نکته نهفته است: ارائه تحلیلی متمرکز بر یک مدل پویای پایداری از طریق لنز دوگانه معنادرمانی و CBT و با استناد به یک مطالعه موردی مشخص و دقیق از سیره امام کاظم (علیه السلام).

۱-۳. مبانی نظری و روش شناختی پژوهش

۱-۳-۱. چهارچوب نظری اول: معنادرمانی و ویکتور فرانکل

معنادرمانی که به‌عنوان «مکتب سوم روان‌درمانی وین» پس از روان‌کاوی فروید و روان‌شناسی فردی آدلر شناخته می‌شود، توسط ویکتور فرانکل، روان‌پزشک و بازمانده هولوکاست، بنیان نهاده شد (Frankl, 1992). این نظریه بر این اصل استوار است که انگیزه بنیادین انسان، نه «اراده معطوف به لذت» (فروید) و نه «اراده معطوف به قدرت» (آدلر)، بلکه «اراده معطوف به معنا» است (Devoe, 2012:2). فرانکل معتقد بود که انسان حتی در تیره‌بخت‌ترین شرایط نیز می‌تواند به زندگی معنا ببخشد و همین جست‌وجوی معنا، نیروی محرکه اصلی حیات اوست (فرانکل، ۱۳۹۰: ۱۵).

این نظریه بر سه ستون اصلی بنا شده است (Frankl, 1970:19):

۱. آزادی اراده: انسان حتی در مواجهه با شرایط بیولوژیکی، روانی و اجتماعی که قابل تغییر نیستند، از آزادی انتخاب نگرش خود نسبت به آن شرایط برخوردار است. این آزادی، هسته اصلی کرامت انسانی را تشکیل می‌دهد.

۲. اراده معطوف به معنا: انسان ذاتاً در جست‌وجوی معنایی برای زندگی خویش است و ناکامی در این جست‌وجو منجر به «خلأ وجودی» و «روان‌نژندی اندیشه‌زاد» می‌شود.

۳. معنای زندگی: زندگی در هر شرایطی دارای معنای بالقوه است. وظیفه انسان، جعل یا ابداع این معنا نیست، بلکه کشف آن است.

فرانکل سه مسیر اصلی برای کشف معنا را معرفی می‌کند (فرانکل، ۱۳۹۰: ۲۵):

- ارزش‌های آفرینشی: از طریق خلق یک اثر یا انجام یک کار.
- ارزش‌های تجربی: از طریق تجربه کردن چیزی (مانند زیبایی طبیعت) یا مواجهه با کسی (مانند عشق).

● ارزش‌های نگرشی: این مسیر که برای تحلیل این مقاله اهمیت حیاتی دارد، به معنایی اشاره دارد که می‌توان از طریق نگرشی که فرد به رنج‌های اجتناب‌ناپذیر اتخاذ می‌کند، بدان دست یافت. به گفته فرانکل، «وقتی دیگر نمی‌توانیم شرایطی را تغییر دهیم، مجبور می‌شویم خودمان را تغییر دهیم» (فرانکل، ۱۳۹۰: ۲۹). این اصل، پیوند نظری مستقیمی با مفهوم «رضا» و واکنش اولیه امام کاظم (علیه السلام) در زندان برقرار می‌کند.

۱-۳-۲. چهارچوب نظری دوم: درمان شناختی رفتاری (CBT)

درمان شناختی رفتاری (CBT) یک رویکرد روان‌درمانی ساختاریافته و کوتاه‌مدت است که بر پایه این اصل استوار است که مشکلات روان‌شناختی، تا حد زیادی ناشی از الگوهای تفکر نادرست یا ناکارآمد و الگوهای رفتاری آموخته‌شده و ناسازگار هستند. مدل شناختی CBT بیان می‌کند که افکار، احساسات و رفتارها به شکلی تنگاتنگ با یکدیگر در ارتباط هستند و تغییر در افکار می‌تواند منجر به تغییر در احساسات و رفتارها شود (Fenn & Byrne, 2013 :580).

تکنیک محوری در CBT، «بازسازی شناختی» یا قاب‌بندی مجدد است. این فرایند به مراجع کمک می‌کند تا افکار منفی و غیرمنطقی خود را شناسایی کرده، به چالش بکشد و آن‌ها را با افکار واقع‌بینانه‌تر و سازگارتر جایگزین کند. مراحل این فرایند به طور کلی شامل موارد زیر است (ن.ک: فرانکل، ۱۳۹۰ و ۱۳۹۲):

۱. شناسایی افکار منفی خودکار: اولین گام، افزایش آگاهی از افکاری است که به صورت ناخودآگاه در موقعیت‌های استرس‌زا به ذهن خطور کرده و منجر به هیجانات ناخوشایند می‌شوند. این کار معمولاً از طریق ثبت وقایع روزانه در یک «کاربرگ افکار» انجام می‌شود.

۲. شناسایی تحریف‌های شناختی: در این مرحله، الگوهای تفکر غیرمنطقی مانند «تفکر همه یا هیچ»، «تعمیم افراطی»، «فاجعه‌سازی» و «شخصی‌سازی» که زیربنای افکار منفی خودکار هستند، شناسایی می‌شوند.

۳. به چالش کشیدن افکار منفی خودکار: این مرحله قلب بازسازی شناختی است. درمانگر با استفاده از «پرسشگری سقراطی» و بررسی شواهد، به مراجع کمک می‌کند تا اعتبار و صحت افکار منفی خود را زیر سؤال ببرد. سؤالاتی مانند: «چه شواهدی برای درستی این فکر وجود دارد؟»، «چه شواهدی علیه آن وجود دارد؟»، «آیا راه دیگری برای نگرستن به این موقعیت وجود دارد؟» در این مرحله به کار می‌روند.

۴. توسعه افکار متعادل / جایگزین: در نهایت، مراجع با کمک درمانگر، افکار منفی و تحریف‌شده را با افکار جدیدی که متعادل‌تر، واقع‌بینانه‌تر و سازگارتر هستند، جایگزین می‌کند. این فرایند، مبنای نظری تحلیل بُعد شناختی و فعال مفهوم «صبر» در این مقاله است.

۱-۴. روش‌شناسی

این پژوهش از روش تحلیل کیفی تفسیری بهره می‌برد. منابع داده اولیه شامل متون معتبر تاریخی و روایی در خصوص سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) به‌ویژه گزارش‌های مربوط به دوران حبس امام موسی کاظم (علیه السلام) در منابعی چون بحار الانوار و کتب سیره است. روش تحلیل، یک تحلیل متن مبتنی بر نظریه است. در این روش، اصول و مفاهیم کلیدی معنادرمانی و درمان شناختی رفتاری به‌عنوان لنزهای تحلیلی به کار گرفته می‌شوند تا فرایندهای روان‌شناختی نهفته در روایت‌های تاریخی (شامل دعاها، رفتارها و واکنش‌ها به مصائب) تفسیر و صورت‌بندی شوند. این رویکرد امکان‌گذار از توصیف صرف و رسیدن به یک

تبیین روان‌شناختی عمیق از پدیده پایداری را فراهم می‌آورد.

۲. بحث و بررسی

۲-۱. سازه‌های بنیادین روان‌شناسی اسلامی: صبر، رضا و توکل

۲-۱-۱. صبر: از تحمل رواقی تا خودتنظیمی فعال شناختی

برخلاف تصور رایج که «صبر» را معادل انفعال و تحمل صرف می‌داند، منابع اسلامی آن را یک کنش فعال و درونی برای مدیریت نفس معرفی می‌کنند (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۷: ۱۱۵؛ جوهری، ۱۴۱۹ق، ج ۴: ۴۳۹؛ ابن منظور، ۱۴۱۶ق، ج ۴: ۴۲۰). صبر به معنای «حبس نفس از بی‌تابی و شکایت» است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۳۷۲) و شامل بازداری خود از خشم، ناامیدی و بی‌قراری در هنگام مواجهه با ناملایمات می‌شود. این تعریف، صبر را نه یک حالت، بلکه یک فرایند فعال خودتنظیمی شناختی و هیجانی معرفی می‌کند. این فرایند، انطباق مفهومی دقیقی با تکنیک «بازسازی شناختی» در CBT دارد. هنگامی که فرد با یک مصیبت (محرک بیرونی) روبه‌رو می‌شود، فکر منفی خودکار («این وضعیت غیرقابل تحمل است»، «زندگی من نابود شد») به ذهن او هجوم می‌آورد. صبر در معنای دقیق اسلامی آن، همان فرایند شناختی است که این فکر منفی خودکار را شناسایی می‌کند و به جای تسلیم شدن به آن و بروز رفتارهای ناسازگار (بی‌تابی، شکایت)، آن را مهار و یک پاسخ درونی و بیرونی سازگارتر را جایگزین می‌کند (طریحی، ۱۴۰۸ق، ج ۳: ۳۵۷)؛ بنابراین، صبر، خروجی رفتاری یک بازسازی شناختی موفق است.

این تحلیل در یکی از احادیث کلیدی امام موسی کاظم (علیه السلام) به شکلی درخشان تبلور یافته است. ایشان می‌فرمایند: «الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ وَ لِلجَّازِعِ اِثْنَانِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵: ۳۲۶). ترجمه روان‌شناختی این حدیث آن است که مصیبت (محرک بیرونی) یک رخداد است، اما جزع و بی‌تابی (پاسخ شناختی و هیجانی ناسازگار) مصیبت دومی است که فرد خود بر خویشتن تحمیل می‌کند. صبر، همان سازوکار شناختی است که از وقوع این مصیبت ثانویه و خودساخته جلوگیری می‌کند.

(افتخار قاسم‌زاده، میثم سلیمانی)

امام کاظم (علیه السلام) در حدیث مفصل خود به هشام بن حکم، سازوکار دقیق این خودتنظیمی را تبیین می‌فرماید. صبر، محصول «عقل» است و عقل برای فعال شدن، نیازمند «تفکر» است. این تفکر نیز در خلأ رخ نمی‌دهد، بلکه نیازمند یک پیش‌شرط رفتاری یعنی «سکوت» (توقف پاسخ) است:

«يَا هِشَامُ... إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ دَلِيلًا وَدَلِيلَ الْعَقْلِ التَّفَكُّرُ وَدَلِيلُ التَّفَكُّرِ الصَّمْتُ»؛ ای هشام! همانا برای هر چیزی راهنمایی است و راهنمای عقل، تفکر است و راهنمای تفکر، سکوت (و درنگ) است (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق: ۳۸۳). این روایت، دقیقاً فضای میان محرک و پاسخ را توصیف می‌کند. فرد غیرصبور، بلافاصله واکنش نشان می‌دهد (جزع)؛ اما فرد صبور (که از عقل خود استفاده می‌کند)، ابتدا «سکوت» می‌کند. این سکوت، یک توقف شناختی است که به او اجازه «تفکر» (بازسازی شناختی) می‌دهد تا بهترین پاسخ را انتخاب کند.

این فرایند شناختی، یک مهارت است و مانند هر مهارتی نیازمند تمرین و بازبینی است. امام کاظم (علیه السلام) این تمرین مستمر را در قالب «محاسبه نفس» معرفی می‌کنند که ستون فقرات خودتنظیمی فعال است:

«لَيْسَ مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلَ حَسَنًا اسْتَزَادَ اللَّهُ وَإِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَعْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَتَابَ إِلَيْهِ»؛ از ما نیست کسی که هر روز به حساب نفس خود نرسد؛ پس اگر کار نیکی کرده، از خدا فزونی آن را بخواهد و اگر کار بدی کرده، از خدا آمرزش طلبیده و به سوی او توبه کند» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲: ۴۵۳).

این «حساب‌کشی روزانه» دقیقاً معادل فرایند «نظارت بر خود» در روان‌شناسی مدرن است. فرد صبور، به شکل فعالانه الگوهای فکری و رفتاری خود را در طول روز مرور می‌کند تا نقاط ضعف در خودتنظیمی (لحظات بی‌تابی یا خشم) را شناسایی و برای آینده اصلاح کند.

لقب خود امام (علیه السلام) گویای این مطلب است. «کظم غیظ» (فروخوردن خشم) یکی از

دشوارترین و فعالانه‌ترین اشکال صبر است. خشم یک هیجان انفجاری است و مهار آن نیازمند بازسازی شناختی بسیار قوی و آنی است. امام (علیه السلام) نتیجه این مهار فعال را این‌گونه ترسیم می‌کند:

«مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (همان، ج ۲: ۳۰۵)؛ هر کس خشم خود را از مردم بازدارد، خداوند عذاب روز قیامت را از او باز می‌دارد.

«کف» (بازداشتن)، یک کنش ارادی و آگاهانه است. در این فرایند، فرد با یک ارزیابی شناختی بلندمدت (رهایی از عذاب قیامت)، انگیزه لازم برای مهار پاسخ هیجانی آنی (ابراز خشم) را فراهم می‌آورد. این دقیقاً تعریف بازسازی شناختی از طریق ارزیابی مجدد پیامدهاست.

در روایتی دیگر، امام (علیه السلام) ابعاد دیگری از این کنش فعال را روشن می‌سازند: «اضْبِرْ عَلَيَّ طَاعَةَ اللَّهِ وَ اضْبِرْ عَنِ مَعْصِيَةِ اللَّهِ فَإِنَّمَا الدُّنْيَا سَاعَةٌ» (ن.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۵: ۳۱۱/۱؛ ابن شعبه حرانی، ۱۳۹۶: ۳۹۶؛ محدثی، ۱۳۹۶)؛ «بر طاعت خدا صبر کن و در ترک معاصی خدا شکبیا باش؛ زیرا دنیا ساعتی بیش نیست». این رهنمود، یک تکنیک بازسازی شناختی از طریق «چهارچوب‌بندی مجدد زمانی» است. با تقلیل دادن افق زمانی یک چالش طاقت‌فرسا به «لحظه حال»، بار روانی آن به شکل چشمگیری کاهش می‌یابد؛ راهبردی که با تکنیک‌های ذهن آگاهی در روان‌شناسی مدرن قرابت بسیار دارد؛ بنابراین، صبر در مکتب امام کاظم (علیه السلام)، نه تحمل منفعلانه، بلکه یک ابزار شناختی پیشرفته است که شامل توقف پاسخ (سکوت)، ارزیابی مجدد (تفکر)، نظارت مستمر (محاسبه) و چهارچوب‌بندی مجدد (نگرش به دنیا) برای مدیریت فعالانه هیجانات و رسیدن به پاسخ سازگارانه است.

۲-۱-۲. رضا: اوج معنایابی و تعالی‌نگرشی

در مرتبه‌ای بالاتر از صبر، «رضا» قرار دارد. رضا به معنای خشنودی قلبی از تقدیر الهی و رفع هرگونه کراهت باطنی نسبت به آن است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵: ۳۵۶). در حالی که

(افتخار قاسم‌زاده، میثم سلیمانی)

در مقام صبر، ممکن است نفس همچنان از مصیبت ناخشنود باشد؛ اما فرد آن را مدیریت می‌کند. در مقام رضا، فرد به نقطه‌ای از تعالی می‌رسد که آنچه را از سوی محبوب (خداوند) می‌رسد، عین خیر و زیبایی می‌بیند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴: ۱۵۲). این مفهوم، تطابق کاملی با «ارزش‌های نگرشی» و «ویکتور فرانکل دارد». فرانکل معتقد بود والاترین شکل معنایابی، در انتخاب یک نگرش متعالی و شرافتمندانه نسبت به رنجی است که نمی‌توان آن را تغییر داد (Frankl, 1970). رضا، اوج این معنایابی نگرشی است؛ جایی که فرد نه تنها رنج را تحمل می‌کند، بلکه در آن معنایی عمیق (تجلی حکمت الهی، وسیله قرب) می‌یابد و به آرامش و خشنودی می‌رسد؛ بنابراین، رضا، تحقق موفقیت‌آمیز یک ارزش نگرشی در چهار چوب جهان‌بینی توحیدی است.

آموزه‌های ژرف امام موسی بن جعفر (علیه السلام) ابعاد این مقام را به روشنی تبیین می‌کند. ایشان در تبیین تفاوت میان صبر و جزع، که مقدمه درک رضاست، می‌فرمایند:

«الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ وَلِلْجَازِعِ اِثْنَانِ»؛ مصیبت برای صابر یکی است (همان خود سختی)، اما برای کسی که بی‌تابی می‌کند دوتا است (هم سختی و هم از دست دادن اجر و آرامش) (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۴۱۴).

رضا، فراتر رفتن از این دوگانگی است. این مقام، مبتنی بر یک جهان‌بینی توحیدی است که در آن، هر فعل الهی، خیر محض تلقی می‌شود. این نگاه در روایتی از پیامبر ﷺ که در کلام امام کاظم (علیه السلام) و دیگر ائمه (علیهم السلام) جاری است، تجلی می‌یابد:

«فِي كُلِّ قَضَاءٍ لِلَّهِ خَيْرَةٌ لِلْمُؤْمِنِ»؛ در هر قضای الهی، برای مؤمن خیری نهفته است (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ۷۹: ۱۴۰).

وقتی این معرفت در قلب تثبیت شود، مؤمن به جایگاهی می‌رسد که امام کاظم (علیه السلام) آن را این‌گونه توصیف می‌کنند:

«الْمُؤْمِنُ بَعْرَضٍ كُلِّ خَيْرٍ؛ لَوْ قُطِعَ اَنْمَلَةٌ اَنْمَلَةٌ كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَ لَوْ وُلِيَ شَرْفَهَا وَ غَرَبَهَا كَانَ خَيْرًا لَهُ» (همان، ج ۶۴: ۲۴۲)؛ مؤمن همواره در معرض خیر است؛ اگر (در مصیبت) بند

بند از بدنش جدا شود، برایش خیر است و اگر (در نعمت) حکومت شرق و غرب عالم به او داده شود، باز هم برایش خیر است.

این «خیر دیدن» در هر دو حالت، ترجمان دقیق رضایت است. این مقام آنچنان بنیادین است که در حدیث قدسی که از آن حضرت و پدران‌شان نقل شده، رضایت، شرط عبودیت شمرده شده است:

«مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي وَ لَمْ يُؤْمِنْ بِقَدْرِي، فَلَيْلَتَمَسِ إِلَهًا غَيْرِي» (همان، ج ۶۸: ۱۵۶)؛ هر کس به قضای من راضی نباشد و به قدر من ایمان نیاورد، پس باید خدایی غیر از من بجوید.

این مفهوم عمیق عرفانی، تطابق و هم‌پوشانی شگفت‌انگیزی با نظریه «ارزش‌های نگرشی» در روان‌شناسی معناگرا اثر ویکتور فرانکل دارد. فرانکل معتقد بود انسان در هر شرایطی، حتی در مواجهه با رنج‌گریزناپذیر و غیرقابل‌تغییر (مانند بیماری لاعلاج یا حضور در اردوگاه کار اجباری)، یک آزادی نهایی و خدشه‌ناپذیر دارد: آزادی انتخاب نگرش خود به آن رنج (Frankl, 1970). او والاترین شکل معنایابی را در همین انتخاب یک نگرش متعالی، شجاعانه و شرافتمندانه نسبت به تقدیری می‌داند که نمی‌توان آن را تغییر داد.

«رضا» در مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) اوج این معنایابی نگرشی است. این مقام، صرفاً یک تسلیم منفعلانه یا تحمل رنج نیست؛ بلکه یک فرایند شناختی معنوی فعال است. فرد با اتکا به معرفت توحیدی، رنج را «بازتعریف» می‌کند. رنج از یک امر پوچ و کور، به تجلی حکمت الهی، وسیله‌ای برای قرب و بستری برای شکوفایی عالی‌ترین ظرفیت‌های انسانی تبدیل می‌شود. همان‌طور که امام کاظم (علیه السلام) در حدیثی دیگر به پویایی ایمان و بلا اشاره دارند:

«مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ كَفْتِي الْمِيزَانِ كُلَّمَا زِيدَ فِي إِيْمَانِهِ زِيدَ فِي بَلَاءِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷: ۲۴۳)؛ مَثَل مؤمن، مَثَل دو کفه ترازوست؛ هر چه بر ایمانش افزوده شود، بر بلایش (آزمونش) افزوده می‌گردد (تا خالص شود). بنابراین، «رضا» تحقق‌پروزمندانه و نهایی

یک ارزش‌نگرشی در چهارچوب جهان‌بینی الهی است؛ جایی که انسان در دل تاریک‌ترین رنج‌ها، معنایی عمیق می‌یابد و به آرامش و خشنودی مطلق دست پیدا می‌کند.

۲-۱-۳. توکل: نقطه اتکای عاملیت و اعتماد

شالوده‌ای که تحقق صبر و رضا را ممکن می‌سازد، «توکل» یا اعتماد و اتکای مطلق به خداوند است (انفال، ۲؛ آل عمران، ۱۲۲ و ۱۶۰؛ مائده، ۱۱؛ توبه، ۵۱؛ ابراهیم، ۱۱؛ تغابن، ۱۳؛ مجادله، ۱۰). توکل، آن طرح‌واره شناختی بنیادین است که بر کنترل‌نهایی، حکمت بالغه و رحمت واسعه خداوند صحنه می‌گذارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲: ۲۶۶-۲۶۸). این سازه، فراتر از یک اعتماد منفعلانه، در مکتب امام موسی بن جعفر (علیه السلام) به عنوان جوهره و رکن اصلی «یقین» تعریف شده است. هنگامی که از ایشان درباره حقیقت یقین سؤال شد، فرمودند:

«[یقین] آن است که بر خدا توکل کنی، و تسلیم خدا باشی، و به قضای الهی راضی باشی و کار را به خدا واگذاری» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق: ۴۰۸).

این مفهوم، تناقض روان‌شناختی «منبع کنترل» را به شیوه‌ای منحصر به فرد حل می‌کند. فرد با انجام وظایف و به‌کارگیری اسباب (عاملیت شخصی و منبع کنترل درونی) و سپس واگذاری نتیجه به خداوند (اعتماد به منبع کنترل بیرونی قادر و خیرخواه)، از اضطراب ناشی از کنترل‌گری افراطی و افسردگی ناشی از درماندگی مطلق، رهایی می‌یابد. این توازن میان عاملیت و پذیرش، سنگ بنای پایداری روانی در برابر ناملایمات است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۳: توکل). امام کاظم (علیه السلام) در روایتی دیگر، ضمن نقل کلام لقمان حکیم، توکل را دقیقاً همان «بادبان» کشتی ایمان معرفی می‌کنند:

«دنیا دریایی عمیق است... باید کشتی تو در آن، تقوای الهی، بار آن ایمان و بادبانش توکل بر خدا باشد.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱۳: ۴۱۱)؛ بنابراین، فرد با به‌کارگیری اسباب (ساختن کشتی) و سپس واگذاری نتیجه به خداوند از طریق توکل (برافراشتن بادبان)، از اضطراب ناشی از کنترل‌گری افراطی و افسردگی ناشی از درماندگی مطلق رهایی می‌یابد.

این همان «قدرت» و استحکام روانی است که امام (علیه السلام) آن را مستقیم‌ترین نتیجه توکل می‌دانند:

«مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (همان، ج ۷: ۱۴۳)؛ هرکس بخواهد قوی‌ترین مردم باشد، باید بر خدا توکل کند.

این سه سازه، سیر تکاملی در بلوغ شناختی روحانی را ترسیم می‌کنند. مواجهه اولیه با رنج، نیازمند «صبر» (مدیریت ارزیابی منفی) است. تعمیق این حالت با اتکاب به «توکل»، به «رضا» (تبدیل ارزیابی منفی به مثبت) منجر می‌شود. امام موسی بن جعفر (علیه السلام) این فرایند گذار از توکل به رضا را در تبیین «درجات توکل» به کمال رسانده‌اند. هنگامی که از ایشان درباره آیه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»؛ هرکس بر خدا توکل کند، او برایش کافی است، پرسیدند، ایشان فرمودند:

«توکل بر خدا درجاتی دارد؛ از جمله آنکه در تمام امورت بر خدا توکل کنی و آن‌گاه هرچه او با تو کرد، از او راضی باشی و بدانی که او نسبت به تو از هیچ خیر و فضلی کوتاه‌تری نمی‌کند و بدانی که حکم، حکم اوست. پس با تفویض امور به خدا، بر او توکل کن و در آن کارها و دیگر کارها به او اعتماد داشته باش» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ۶۵).

این روایت به صراحت نشان می‌دهد که «رضایت» (الرضا)، پیامد طبیعی و درجه عالی «توکل» (التوکل) و «تفویض» (التفویض) است. این صرفاً یک نظریه کلامی نبود، بلکه زیست‌جهان آن امام را شکل می‌داد. تجلی عینی این باور عمیق را می‌توان در سیره ایشان مشاهده کرد:

«نقش‌نگین انگشتری حضرت [موسی بن جعفر (علیه السلام)] «حَسْبِيَ اللَّهُ» (خدا مرا کافی است) بود.» (ابن بابویه، ج ۲: ۸).

این هم‌راستایی عمیق، همان‌طور که در جدول شماره ۱ آمده است، نشان می‌دهد که آموزه‌های اسلامی، قرن‌ها پیش از توسعه روان‌شناسی مدرن، چهارچوب‌های پیچیده‌ای برای سلامت روان ارائه داده‌اند که نه تنها با یافته‌های علمی سازگارند، بلکه با افزودن بعد

معنوی، آن‌ها را غنا می‌بخشند.

جدول ۱: هم‌سویی مفهومی چهارچوب‌های روان‌شناختی و اسلامی

سازه اسلامی	تعریف بنیادین	مفهوم روان‌شناختی متناظر	تمایز و غنابخشی کلیدی
صبر	خودتنظیمی فعال برای مهار پاسخ‌های هیجانی و رفتاری ناسازگار	تنظیم شناختی و هیجانی (CBT)	انگیزه و هدف نهایی، تقرب به خداوند است که به استقامت، معنای متعالی می‌بخشد.
جزع	واکنش هیجانی و شناختی کنترل‌نشده و مخرب به مصیبت	تحریف‌های شناختی و عدم تنظیم هیجان	به‌عنوان «مصیبت ثانویه» و خودساخته نگرسته می‌شود که از نظر معنوی نیز مذموم است.
رضا	خشنودی قلبی و بازتعریف مثبت رخداد‌های ناگوار به عنوان تجلی حکمت الهی	ارزش‌های نگرشی (معنادرمانی)	معنا امری عینی و کشف‌شدنی از طریق همسویی با اراده الهی است، نه صرفاً خلق‌شدنی و سوژه‌کنیو.
توکل	اعتماد مطلق به خداوند ضمن به‌کارگیری عاملیت شخصی	توازن میان منبع کنترل درونی و بیرونی	منبع کنترل بیرونی، یک قدرت مطلق، حکیم و خیرخواه است که امنیت روانی بی‌نظیری را فراهم می‌کند.

۲-۲. مطالعه موردی: پویایی‌شناسی تاب‌آوری در اسارت امام کاظم (علیه السلام)

۲-۲-۱. کوره استبداد: زمینه تاریخی و روان‌شناختی حبس

برای درک عمق تاب‌آوری امام کاظم (علیه السلام)، ابتدا باید شدت و ماهیت منحصر به فرد فشارهای وارد بر ایشان را شناخت. هارون الرشید، پنجمین خلیفه عباسی، در اوج قدرت ظاهری خود قرار داشت، اما همواره از نفوذ معنوی و اجتماعی موسی بن جعفر (علیه السلام) در هراس بود. این هراس، ترس سیاسی صرف نبود، بلکه ریشه در چالش مشروعیتی داشت که

امام (علیه السلام) برای خلافت عباسی ایجاد می‌کرد (شریف قرشی، ۱۳۶۹: ۵۲۸). روایات تاریخی، این تضاد را به وضوح نشان می‌دهد. هارون از سویی به مقام علمی و معنوی امام اعتراف داشت؛ چنانکه در مناظره‌ای در مدینه، هنگامی که هارون در کنار مزار پیامبر (صلی الله علیه و آله) گفت: «السلام علیک یا بن عم» (سلام بر تو ای پسرعمو)، امام کاظم (علیه السلام) فرمودند: «السلام علیک یا اَبه» (سلام بر تو ای پدر). هارون از این پاسخ که نسبت برتر امام را به پیامبر (صلی الله علیه و آله) نشان می‌داد، برآشفت (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹، ج ۴: ۳۱۹). او همچنین در مناظره دیگری درباره «فدک»، در پاسخ به اصرار امام (علیه السلام) که حدود آن را تعیین کنند، مرزهای آن را معادل کل قلمرو خلافت (از عدن تا سمرقند) تعریف کردند؛ پیامی که به هارون فهماند که مدعی حقیقی خلافت کیست (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۸: ۱۵۶). این هراس سیاسی و «عشق به سلطنت» (ملک)، هارون را واداشت تا بر اساس سعایت و سخن چینی برخی اطرافیان (مانند علی بن اسماعیل، برادرزاده امام)، دستور دستگیری ایشان را صادر کند (شریف قرشی، ۱۳۶۹: ۵۲۸). این حبس، یک اقدام ساده امنیتی نبود، بلکه یک پروژه پیچیده برای درهم شکستن روح و جایگاه اجتماعی امام بود.

شرایط حبس به شکلی طراحی شده بود که حداکثر فرسایش جسمی و روحی را به همراه داشته باشد. امام (علیه السلام) به شکلی هدفمند در زندان‌ها گردانده می‌شدند:

۱. زندان بصره (نزد عیسی بن جعفر): امام (علیه السلام) ابتدا به بصره، نزد عیسی بن جعفر (پسرعموی هارون) فرستاده شد و به مدت یک سال آنجا محبوس بود؛ اما عیسی که تحت تأثیر عبادت و شخصیت امام قرار گرفته بود، از کشتن ایشان امتناع کرد و به هارون نوشت که او «مردی صالح» است و بیش از این نمی‌تواند او را نگه دارد (مفید، ۱۴۱۳، ج ۲: ۲۳۹).

۲. زندان بغداد (نزد فضل بن ربیع): امام (علیه السلام) به بغداد منتقل و به فضل بن ربیع سپرده شد. او نیز پس از مدتی مشاهده احوال عبادی امام، در رفتار بر ایشان سخت نگرفت.

۳. زندان بغداد (نزد فضل بن یحیی برمکی): هارون که از ملائمت فضل بن ربیع خشمگین بود، امام را به فضل بن یحیی سپرد. او نیز با امام (علیه السلام) با احترام نسبی رفتار

کرد که این امر منجر به خشم هارون و تازیانه خوردن خود فضل بن یحیی شد.

۴. زندان بغداد (نزد سندی بن شاهک): در نهایت، هارون امام (علیه السلام) را به دست یکی از خشن ترین و بی رحم ترین زندانبانان خود، سندی بن شاهک، سپرد. سندی، فردی غیرعرب و قسی القلب بود که امام را در «مطموره» (سیاه چال نمود زير زمینی) با غل و زنجیرهای سنگین حبس کرد (ابن کثیر، ۱۴۰۷ق، ج ۱۰: ۱۸۳).

در این دوران، تلاش هارون برای آلوده ساختن امام از طریق فرستادن کنیزی زیبا به زندان که خود آن کنیز تحت تأثیر امام به زنی عابده بدل شد، نمونه‌ای بارز از جنگ روانی خلیفه و صلابت روحی امام است. طبق نقل خطیب بغدادی (۱۴۱۷ق، ج ۳۲: ۱۳)، وقتی فرستاده هارون بازگشت تا از حال کنیز خبر بگیرد، او را در حال سجده و در حال تکرار «قُدُوسٌ سُبْحَانُكَ سُبْحَانُكَ» یافت. کنیز در پاسخ به هارون گفت: «او (امام) را دیدم که غرق در عبادت بود. از او پرسیدم آیا نیازی دارد؟ فرمود: به تو چه نیازی دارم؟ گفتم: مرا برای خدمت به شما فرستاده‌اند. در این هنگام اشاره کرد و فرمود: پس اینان کیستند؟ باغی را دیدم...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۸: ۲۳۸). هارون با شنیدن این سخن گفت: «به خدا او شما را سحر کرده است» و دستور داد کنیز را نیز حبس کنند تا این ماجرا را فاش نکند.

نامه امام (علیه السلام) به هارون از درون زندان، خودنوعی شاهکار بازسازی شناختی و مقاومت روانی است: «أَنَّه لَنْ يَنْقُضِيَ عَنِّي يَوْمَ مِنَ الْبَلَاءِ إِلَّا أَنْقَضَى عَنْكَ مَعَهُ يَوْمَ مِنَ الرَّخَاءِ حَتَّى نُفِضِيَ جَمِيعاً إِلَى يَوْمٍ لَيْسَ لَهُ أَنْقِضَاءٌ وَهَذَا لِكَ يَخْسِرُ الْمُبْطُلُونَ» (ذهبی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۲: ۴۱۸)؛ هیچ روز سختی بر من نمی‌گذرد، مگر آنکه روزی از آسایش تو نیز با آن سپری می‌شود، تا آنکه هر دوی ما به روزی بی‌پایان برسیم و آنجاست که باطل کاران زبان خواهند دید». امام با این کلمات، قدرت ظاهری هارون را در چهارچوب افق ابدی و الهی بی‌ارزش ساخته و موازنه قدرت را به نفع حقیقت و معنویت برهم می‌زند.

۲-۱-۱-۲. مرحله اول پیروزی رضا: بازتعریف حبس به مثابه خلوت روحانی

واکنش اولیه امام (علیه السلام) پس از زندانی شدن در بصره (مرحله اول حبس)، یکی از درخشان‌ترین نمونه‌های بازسازی شناختی و تحقق «ارزش نگرشی» در تاریخ است. بر اساس گزارش‌های معتبر تاریخی، مانند آنچه شیخ مفید در «الارشاد» نقل می‌کند، جاسوسان عیسی بن جعفر که مأمور مراقبت از امام (علیه السلام) بودند، گزارش دادند که در تمام مدت، چیزی جز عبادت و دعا از ایشان نشنیده‌اند. ایشان نه تنها شکایتی ابراز نکردند، بلکه زندان را فرصتی برای تحقق آرزوی دیرینه خود یعنی داشتن فراغت برای عبادت دانستند. دعای مشهور ایشان در این دوره که توسط همان زندانبانان گزارش شده، گواهی قاطع بر این مدعاست:

«اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَعَلَّمْتُ أَنِّي كُنْتُ أَسْأَلُكَ أَنْ تُفَرِّغَنِي لِعِبَادَتِكَ اللَّهُمَّ وَقَدْ فَعَلْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ» (مفید، ۱۴۱۳ ق، ج ۲: ۲۴۰)؛ «خداوندا، تو می‌دانی که من همواره از تو می‌خواستم مرا برای عبادتت فارغ گردانی. خداوندا، این کار را کردی، پس سپاس تو را سزاست».

این دعا، تجلی کامل مقام «رضا» است. امام (علیه السلام) یک موقعیت عینی منفی (حبس و سلب آزادی) را به یک فرصت مثبت (خلوت برای عبادت) بازتعریف می‌کنند. ایشان با این کار، به طور فعال «آزادی اراده» خود را برای انتخاب نگرش به کار می‌گیرند و «اراده معطوف به معنا»ی خود را از طریق عبادت محقق می‌سازند. رنج حبس، اجتناب‌ناپذیر است، اما نگرش نسبت به آن، انتخابی است و این انتخاب، خود منبع معنا و پایداری می‌شود. در این مرحله، رنج هر چند سخت، اما همچنان در خدمت یک هدف والاتر (قرب الهی) قرار دارد؛ بنابراین، راهبرد اصلی، بازسازی شناختی و معنایابی درونی است.

۲-۱-۲-۲. مرحله دوم آستانه زیست‌پذیری: گذار از بازسازی درونی به کنشگری بیرونی

با گذشت زمان و انتقال امام (علیه السلام) به زندان مخوف سندی بن شاهک در بغداد، ماهیت رنج تغییر می‌کند. فشار جسمی و روحی به حدی می‌رسد که توان عبادت و تمرکز را از ایشان سلب می‌کند و به عاملی «ویرانگر» تبدیل می‌شود که خود آن هدف والا (عبادت)

را مختل می‌کند. گزارش‌ها از زندان سندی، از غل و زنجیر سنگین و سیاه چال تاریک سخن می‌گویند (ابن کثیر، ۱۴۰۷ق، ج ۱۰: ۱۸۳). در این نقطه بحرانی که رنج از آستانه تحمل و زیست‌پذیری عبور می‌کند، محتوای دعا‌های امام (علیه السلام) نیز دستخوش تحولی هوشمندانه می‌شود. دعاها از شکرگزاری برای «فراغت» به استغاثه و طلب فعالانه «رهایی» (استخلاص) تغییر می‌یابد. دعای منسوب به ایشان برای خلاصی از زندان هارون که در منابعی چون «عیون اخبار الرضا» و «بحار الانوار» نقل شده، نمونه‌ای بارز از این مرحله است:

«يَا مُخْلِصَ الشَّجَرِ مِنْ بَيْنِ زَمْلٍ وَ طَبِينٍ وَ مَاءٍ وَ يَا مُخْلِصَ اللَّبَنِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ وَ يَا مُخْلِصَ الْوَلَدِ مِنْ بَيْنِ مَشِيمَةٍ وَ رَحِمٍ وَ يَا مُخْلِصَ النَّارِ مِنْ بَيْنِ الْحَدِيدِ وَ الْحَجَرِ... يَا مُخْلِصَ الرُّوحِ مِنْ بَيْنِ الْأَخْشَاءِ وَ الْأَمْعَاءِ خَلِّصْنِي مِنْ يَدَيْ هَارُونَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۸: ۲۱۸؛ قمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۹۴)؛ ای رهایی‌بخش گیاه از میان ریگ و گل و آب، ای رهایی‌بخش شیر از میان سرگین و خون، ای رهایی‌بخش نوزاد از میان جفت و زهدان، ای رهایی‌بخش آتش از میان آهن و سنگ... ای رهایی‌بخش جان از میان اندرونه و روده‌ها، مرا از دستان هارون برهان».

این تغییر، به هیچ وجه نشانه شکست صبر یا نقض مقام رضا نیست؛ بلکه نمایانگر نوعی سازگاری روان‌شناختی هوشمندانه و ضروری است. این نکته تحول‌نشان می‌دهد که «آستانه زیست‌پذیری» در تحمل رنج وجود دارد. تا زمانی که رنج، در محدوده قابل مدیریت قرار دارد و می‌تواند برای رشد معنوی بازتعریف شود (مشابه مفهوم Eustress یا استرس مثبت)، راهبرد اصلی، بازسازی شناختی درونی است (مرحله اول)؛ اما هنگامی که شدت رنج از این آستانه عبور کرده و به عامل ویرانگر و مانع کمال تبدیل می‌شود (مشابه Distress یا استرس منفی)، کانون کنش معنادار از «تغییر نگرش درونی» به «تلاش فعال برای تغییر وضعیت بیرونی» منتقل می‌شود (مرحله دوم). این نشان می‌دهد که الگوی تاب‌آوری اهل بیت (علیهم‌السلام) مبتنی بر انکار واقعیت یا پذیرش منفعلانه ظلم نیست، بلکه تعاملی پویا و معنادار با واقعیت است (نک: جدول ۲).

جدول ۲: تحلیل روان‌شناختی روحانی پویای دعاهای امام کاظم (علیه السلام) در حبس

مرحله حبس	وضعیت روان‌شناختی و ماهیت رنج	راهبرد تاب‌آوری اولیه	دعای شاخص (کلام کلیدی)	کارکرد درمانی اصلی
مرحله اول: حبس اولیه (بصره)	مصیبت به‌منابۀ فرصت (استرس قابل مدیریت)	بازسازی شناختی و معنایی (مقام رضا)	«اللَّهُمَّ... فَلَكَ الْحَمْدُ» (دعای شکرگزاری)	بازتعریف رنج، تحقق ارزش نگرشی، یافتن معنا در ناملایمات
مرحله دوم: حبس شدید (بغداد)	ترومای ویرانگر و طاقت‌فرسا (استرس مخرب)	استغاثه و طلب فعالانه مداخله الهی	«يَا مُخْلِص... خَلِّصْنِي» (دعای استخلاص)	نصب امید، بازسازی شناختی، قدرت الهی، کنشگری متافیزیکی.

۲-۳. دعا به‌مثابه ابزار درمانی شناختی روحانی چندوجهی

تحلیل فوق، «دعا» را نه صرفاً عمل عبادی، بلکه به‌عنوان یک ابزار درمانی قدرتمند با کارکردهای چندگانه روان‌شناختی معرفی می‌کند که در سیره امام کاظم (علیه السلام) به کمال خود رسیده است.

۲-۳-۱. کارکرد تخلیه‌ای: دعا به‌مثابه بیان و تنظیم هیجانی

دعا فضایی امن و مقدس برای برون‌ریزی، صورت‌بندی و ابراز عمیق‌ترین افکار و احساسات فراهم می‌کند. این فرایند، کارکردی مشابه نوشتن درمانی یا گفت‌وگو در جلسات روان‌درمانی دارد. به رسمیت شناختن و بیان کلامی درد، ترس و امید در محضر

موجودی که شنونده مطلق و پناهگاه نهایی است، به خودی خود می‌تواند به تنظیم هیجانی و کاهش بار روانی ناشی از سرکوب عواطف کمک کند (یاوری سرتختی، ۱۴۰۰: ۱۵).

۲-۳-۲. کارکرد بازسازی کننده: دعا به مثابه موتور بازسازی شناختی

ساختار دعا در اسلام، به‌ویژه در دعاهای مأثور، فرد را تشویق می‌کند تا نیازها و امیدهای خود را در چهارچوب صفات الهی (رحمت، قدرت، حکمت) بیان کند. این عمل به تقویت یک طرح‌واره شناختی مثبت و امیدوارانه کمک می‌کند. دعای دوم امام کاظم (علیه السلام) «یا مخلص...» نمونه‌ای کامل از این فرایند است. امام (علیه السلام) پیش از طلب رهایی، به شکلی نظام‌مند، قدرت خداوند در رهایی بخشی از موقعیت‌های به ظاهر بن‌بست و محال را یادآوری می‌کنند:

- رهایی گیاه از خاک (بن‌بست فیزیکی)
- رهایی شیر از خون (بن‌بست بیولوژیکی)
- رهایی نوزاد از رحم (بن‌بست زیستی)
- رهایی آتش از سنگ (بن‌بست شیمیایی)

با یادآوری نظام‌مند قدرت خداوند در رهایی بخشی از موقعیت‌های به ظاهر بن‌بست (گیاه از خاک، روح از بدن)، فکر «من در این وضعیت برای همیشه گیر افتاده‌ام» به طور مستقیم به چالش کشیده می‌شود. هر فراز از دعا، یک «داده» یا «مدرک» علیه افکار منفی خودکار مبتنی بر ناامیدی است. این فرایند، یک «تمرین شناختی-کلامی» برای تقویت باور به امکان تغییر و غلبه بر درماندگی آموخته شده است. این دعا صرفاً یک درخواست نیست، بلکه استدلال درونی برای اثبات امکان رهایی و تقویت امید است.

۲-۳-۳. کارکرد عاملیتی: دعا به مثابه کنشگری متافیزیکی

در جهان‌بینی اسلامی، دعا صرفاً سازوکار مقابله‌ای درونی نیست، بلکه کنش واقعی برای تأثیرگذاری بر عالم خارج است. این باور، به فرد احساس عاملیت و کنترل در شرایطی را می‌بخشد که به لحاظ مادی، هیچ کنترلی بر آن ندارد. روایت تاریخی که بلافاصله پس از دعای استخلاص امام (علیه السلام)، هارون خوابی هولناک می‌بیند که در آن مردی حبشی با شمشیر او را تهدید می‌کند که اگر موسی بن جعفر (علیه السلام) را آزاد نکند، او را خواهد کشت و این خواب منجر به آزادی (موقت) امام می‌شود، اوج این کارکرد است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۸: ۲۱۸). این روایت، از منظر الهیاتی، تأیید می‌کند که استغاثه صادقانه، می‌تواند مداخله الهی را برای تغییر مسیر رخدادهای مادی به همراه داشته باشد. این بُعد که در مدل‌های روان‌شناختی سکولار غایب است، منبعی قدرتمند از امید و معنا برای فرد مؤمن فراهم می‌آورد و دعا را از ابزار درمانی صرف، به اهرم متافیزیکی برای تغییر واقعیت ارتقا می‌دهد.

۲-۴. تلفیق الگو و دلالت‌های آن برای اندیشه معاصر

تحلیل فوق، «دعا» را نه صرفاً عمل عبادی، بلکه به‌عنوان ابزار درمانی قدرتمند با کارکردهای چندگانه روان‌شناختی معرفی می‌کند:

- ابزار بیان و تخلیه هیجانی: دعا فضایی امن و مقدس برای برون‌ریزی و صورت‌بندی افکار و احساسات فراهم می‌کند؛ کارکردی که مشابه نوشتن خاطرات یا صحبت کردن در جلسات روان‌درمانی است. این فرایند به خودی خود می‌تواند به تنظیم هیجانی کمک کند (یاوری سرتختی، ۱۴۰۰: ۵).

- ابزار بازسازی شناختی: ساختار دعا در اسلام، به‌ویژه در دعاهای مأثور، فرد را تشویق می‌کند تا نیازها و امیدهای خود را در چهارچوب صفات الهی (رحمت، قدرت، حکمت) بیان کند. این کار به تقویت یک (طرح‌واره) شناختی مثبت و امیدوارانه کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، یادآوری قدرت خداوند در رهایی بخشی (مانند دعای امام کاظم)، فکر

«من در این وضعیت گیر افتاده‌ام» را به چالش می‌کشد.

● ابزار تعادل در منبع کنترل: دعا به شکل منحصر به فردی میان منبع کنترل درونی و بیرونی تعادل برقرار می‌کند. فرد با انتخاب «کردن» یا «نکردن» دعا، عاملیت و منبع کنترل درونی خود را به کار می‌گیرد. در عین حال، با سپردن نتیجه به قدرت مطلق خداوند، به یک منبع کنترل بیرونی نهایی و قابل اعتماد متصل می‌شود. این توازن میان عاملیت شخصی و پذیرش، سنگ بنای پایداری روانی است (فرانکل، ۱۳۸۴: ۶۹).

سیره امام موسی کاظم (علیه السلام) در دوران حبس، الگویی پیچیده، پویا و چندمرحله‌ای از تاب‌آوری را ارائه می‌دهد که بر درکی عمیق از روان‌شناسی انسان و تعامل او با رنج استوار است. این نمونه، الگویی هوشمندانه برای مدیریت بحران است که به‌طور دقیق میان شرایطی که نیازمند «بازسازی شناختی درونی» (رضا) است و شرایطی که «کنشگری برای تغییر بیرونی» (دعا برای رهایی) را ایجاب می‌کند، تمایز قائل می‌شود. این پویایی، بر بنیاد استوار «توکل» قرار گرفته است که امنیت روانی لازم برای اجرای هر دو راهبرد را فراهم می‌کند. چنین چهارچوب اسلامی، نه تنها یافته‌های روان‌شناسی مدرن را تأیید می‌کند، بلکه آن‌ها را غنا می‌بخشد. این الگو، تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری و اصول معنادرمانی را در خود جای داده، اما با افزودن یک بعد روحانی و متافیزیکی، افق‌های جدیدی از معنا، امید و عاملیت را به روی انسان می‌گشاید. این بُعد متعالی، به ویژه برای افرادی که دارای جهان‌بینی توحیدی هستند، می‌تواند منبعی بی‌بدیل برای تاب‌آوری در برابر شدیدترین ناملایمات زندگی باشد (فرانکل، ۱۳۹۲: ۵۹).

در نهایت، تحلیل سیره امام کاظم (علیه السلام) نشان می‌دهد که زندگی اهل بیت (علیهم‌السلام)، صرفاً اسناد تاریخی نیست، بلکه مطالعات موردی زنده‌ای از ظرفیت‌های نامحدود روح انسانی است که راهکارهایی جاودان برای پیمودن مسیر پر فراز و نشیب زندگی با کرامت، هوشمندی و ایمانی تزلزل‌ناپذیر ارائه می‌دهد.

۳. نتیجه‌گیری

تحلیل انجام‌شده از سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) از طریق لنزهای معنادرمانی و درمان شناختی رفتاری، صرفاً یک تمرین آکادمیک نیست، بلکه مبنایی برای تدوین الگوی درمانی کاربردی فراهم می‌آورد. یافته‌های این پژوهش، به‌ویژه الگوی پویای پایداری که از مطالعه موردی امام کاظم (علیه السلام) استخراج شد، می‌تواند شالوده «درمان شناختی-روحانی اسلامی» (Islamic Cognitive-Spiritual Therapy - ICST) را تشکیل دهد. این الگو، به جای تحمیل مفاهیم اسلامی بر چهارچوب‌های غربی، از دل یک الگوی زیسته و اصیل اسلامی برمی‌خیزد و سپس با زبان روان‌شناسی مدرن صورت‌بندی می‌شود.

اصول بنیادین الگوی ICST پیشنهادی:

۱. معنای خدامحور: اصل بنیادین این است که «اراده معطوف به معنا» در نهایت همان «اراده معطوف به قرب الهی» است. معنای غایی زندگی از طریق تحقق هدف خلقت، یعنی بندگی خداوند، کشف می‌شود.

۲. صبر به‌مثابه مهارت شناختی-رفتاری: در این الگو، صبر نه به‌عنوان فضیلتی دست‌نیافتنی، بلکه به‌عنوان یک «مهارت» قابل یادگیری و تمرین آموزش داده می‌شود. درمانگر با استفاده از تکنیک‌های اقتباس‌شده از بازسازی شناختی CBT، به مراجع کمک می‌کند تا افکار منفی خودکار خود را در مواجهه با ابتلائات شناسایی و با افکاری مبتنی بر توکل، حکمت الهی و امید جایگزین کند.

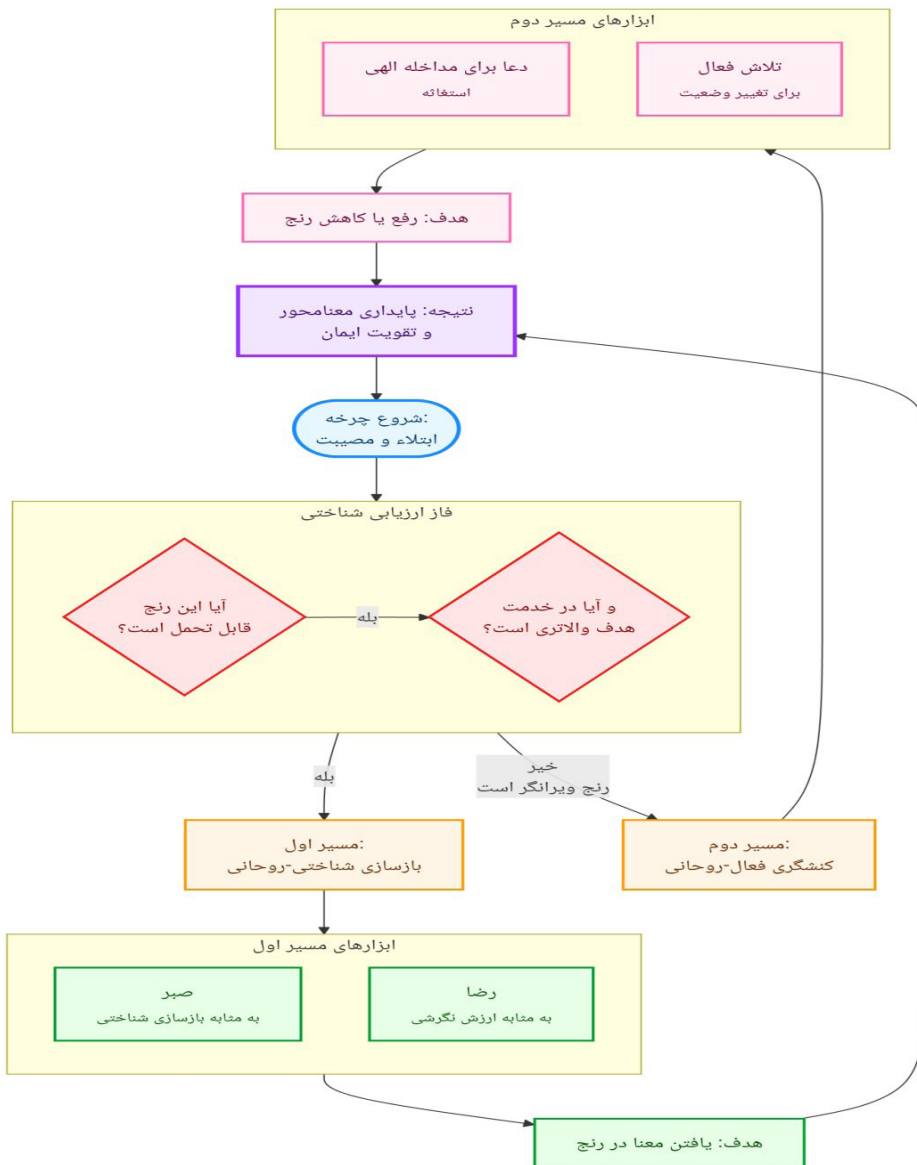
۳. رضا به‌مثابه هدف نگرشی: برای رنج‌های اجتناب‌ناپذیر، بالاترین هدف درمانی نه صرفاً کاهش درد، بلکه رسیدن به مقام «رضا» است. این فرایند با بهره‌گیری از اصول معنادرمانی، به مراجع کمک می‌کند تا با تغییر نگرش خود، در دل مصیبت معنایی متعالی بیابد و به آرامش دست یابد.

۴. دعا به‌مثابه یک تکنیک درمانی محوری: دعا به صورت رسمی به‌عنوان یک تکلیف درمانی به کار گرفته می‌شود. از مراجع خواسته می‌شود تا از دعا برای بیان احساسات، بازسازی شناختی (با تمرکز بر صفات الهی) و تقویت امید و توکل خود استفاده کند.

(افتخار قاسم‌زاده، میثم سلیمانی)

این الگو، یک چهارچوب درمانی پویا ارائه می‌دهد که بر اساس ارزیابی شناختی فرد از ماهیت رنج، راهبردهای متفاوتی را پیشنهاد می‌کند، همان‌طور که در شکل ۱ نشان داده شده است.

شکل ۱: الگوی پویای پایداری اسلامی (چهارچوبی برای درمان شناختی روحانی)



این پژوهش نشان داد که سیره اهل بیت علیهم السلام نه تنها منبع الهام اخلاقی، بلکه الگویی پیچیده و کارآمد برای سلامت روان است. با کاوش عمیق‌تر در این گنجینه با استفاده از ابزارهای تحلیلی مدرن، می‌توان به الگوهای روان‌شناختی و درمانی اصیل، مؤثر و سازگار با فرهنگ دست یافت که به نیازهای روانی معنوی انسان معاصر پاسخی جامع و یکپارچه ارائه دهد.

منابع و مآخذ

قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی. (بی تا). **عیون أخبار الرضا**. تصحیح: مهدی لاجوردی. تهران - ایران: جهان.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ق). **تحف العقول عن آل الرسول**. قم: جامعه مدرسین.
- _____ (۱۳۹۶). **تحف العقول عن آل الرسول**. ترجمه صادق حسن‌زاده. قم: انتشارات نگاران قلم.
- ابن کثیر دمشقی، اسماعیل بن عمر. (۱۴۰۷ق). **البدایه و النهایه**. بیروت: دارالفکر.
- ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۶ق). **لسان العرب**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- جوهری، اسماعیل. (۱۴۱۹ق). **صحاح اللغة**. بیروت: دارالعلم للملایین.
- حسینی، مالک؛ معینی، محسن؛ عباسی، بابک. (۱۳۹۳). «توکل». **دانشنامه جهان اسلام**. ج ۸. تهران: بنیاد دائرة المعارف اسلامی.
- خطیب بغدادی، ابوبکر احمد بن علی. (۱۴۱۷ق). **تاریخ بغداد**. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- خمسه، محمد جواد. (۱۴۰۳). «تحلیل روان‌شناختی شخصیت امام حسین (علیه السلام) در مواجهه با بحران‌ها». مشاهده شده در تاریخ ۰۳/۰۶/۱۴۰۴ از <https://hawzahnews.com/xdrdW>.
- ذهبی، محمد بن احمد. (۱۴۰۹ق). **تاریخ الاسلام**. بیروت: دارالکتب العربی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۷۵). **المفردات لالفاظ القرآن**. تهران: انتشارات مرتضوی.
- _____ (۱۳۷۵). **المفردات فی غریب القرآن**. تحقیق صفوان عدنان داوودی. دمشق: دارالعلم.
- شریف قرشی، باقر. (۱۳۶۹). **تحلیلی از زندگانی امام کاظم (علیه السلام)**. ترجمه و نشر: قم: کنگره جهانی امام رضا (علیه السلام).
- طریحی، فخرالدین. (۱۴۰۸ق). **مجمع البحرین**. تهران: انتشارات مرتضوی.
- فرانکل، ویکتور امیل. (۱۳۹۰). **انسان در جستجوی معنا**. ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی. تهران: درسا.
- _____ (۱۳۹۲). **پزشک و روح**. ترجمه فرخ سیف بهزاد. تهران: درسا.
- _____ (۱۳۸۴). **انسان در جستجوی معنا**. ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی. تهران: درسا.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۴ق). **کتاب العین**. قم: انتشارات اسوه.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). **الکافی**. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). **بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار**. چاپ دوم. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- محدثی، جواد. (۱۳۹۶). **حکمت‌های کاظمی: ترجمه و توضیح چهل حدیث از امام کاظم (علیه السلام)**. مشهد: انتشارات به‌نشر وابسته به آستان قدس رضوی.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۸). **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳ق). **الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد**. تحقیق مؤسسة آل البيت (علیهم السلام) لإحياء التراث. قم: کنگره جهانی هزاره شیخ مفید.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۷). **اخلاق در قرآن**. قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب (علیه السلام).
- یاوری سرتختی، محمدجواد؛ یاوری سرتختی، علی. (۱۴۰۰). «تحلیل تاریخی سیره اهل بیت (علیهم السلام) در مواجهه با آسیب‌های

اجتماعی). «مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماع». دوره ۳. شماره ۲. پیاپی ۶. صص: ۱-۲۳.

- Abdelgalil, R. (2025). Logotherapy and Islamic theology: An analysis of meaning, purpose and psychological well-being. *European Journal of Science and Theology*, 94-81 ,(3)21.
- Aprilianti, E. (2024). Integrating Islamic psychological principles in enhancing students' academic resilience. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 72-63 ,(2)3. <https://doi.org/202246/10.47679>
- Devoe, D. (2012). Viktor Frankl's logotherapy: The search for purpose and meaning. *Inquiries Journal/Student Pulse*, (07)4). Retrieved from <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=660>
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 585-579 ,(9)6. <https://doi.org/1755738012471029/10.1177>
- Frankl, V. E. (1970). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (4th ed.; I. Lasch, Trans.; G. W. Allport, Pref.). Beacon Press.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic traditions in modern psychology: Research trends in the last ten years. *Journal of Muslim Mental Health*, 100-75 ,(1)10.
- Munawar, K., Ravi, T., Jones, D., & Choudhry, F. R. (2025). Islamically modified cognitive behavioral therapy for Muslims with mental illness: A systematic review. *Spirituality in Clinical Practice*, 178-161 ,(2)12. <https://doi.org/10.1037/scp0000338>
- Rassool, G. H., & Luqman, M. M. (2022). Islāmic psychology. In G. H. Rassool & M. M. Luqman (Eds.), *Foundations of Islāmic Psychology: From Classical Scholars to Contemporary Thinkers* (pp. 234-229). Routledge. <https://doi.org/33-9781003181415/10.4324>
- Rassool, G. H., & Luqman, M. M. (Eds.). (2022). *Foundations of Islāmic Psychology: From Classical Scholars to Contemporary Thinkers* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/9781003181415/10.4324>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. *Spirituality in Clinical Practice*, 213-197 ,(3)7. <https://doi.org/10.1037/scp0000219>

Meaning-Based Persistence: A Metatherapy and Cognitive-Behavioral Therapy-Based Analysis of the Life of Imam Musa al-Kazim (AS)

Eftekhar Gasemzadeh ¹ Meysam Soleymani ²

Received: August 26 , 2025

Revised: November 25 , 2025

Accepted: November 26 , 2025

Abstract

This article provides a psychological analysis of the concept of “persistence” in the life of the Ahl al-Bayt (AS) using the theoretical frameworks of Viktor Frankl’s “Methodology” and “Cognitive-Behavioral Therapy” (CBT). The present study argues that Islamic concepts such as patience, contentment, and prayer are not merely passive states, but rather active cognitive-spiritual processes that are deeply aligned with the fundamental principles of modern psychotherapy. Using a qualitative-interpretive analysis of historical and narrative texts, this article provides a case study of the evolution of Imam Musa al-Kazim’s (AS) prayers during his long-term imprisonment. The findings show that the resilience of the Ahl al-Bayt (a.s.) is a dynamic, two-stage pattern: in the first stage, in the face of bearable suffering, they achieve resilience through “cognitive reconstruction” and “finding attitudinal meaning” (manifested in the Imam’s prayer of gratitude for the solitude of worship). In the second stage, when suffering reaches a devastating and unbearable level, the psychological strategy changes from internal reconstruction to “active action to change the situation” (manifested in the prayer of supplication for deliverance). This dynamic pattern provides a basis for presenting a new framework of “Islamic Cognitive-Spiritual Therapy” (ICST) that is rooted in the Seerah and can be analyzed and used as a valid and culturally compatible therapeutic model.

Keywords: resilience, meaning therapy, cognitive-behavioral therapy (CBT), Seerah of the Ahl al-Bayt (a.s.), Imam Kazim (a.s.), patience, contentment, prayer, Islamic psychology.

1. Graduate Master, Department of History of Culture and Civilization of Islamic Nations, Faculty of Islamic Sciences and Research Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran (Corresponding Author): khargasemzadeh@gmail.com

2. PhD student in History and Civilization of Islamic Nations, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Tehran, Tehran, Iran: soleymani.meysam@ut.ac.ir