

# Contribution of the Problem-focused Coping Strategies at the Time of Grief and Difficulty Considering Prayers 7 and 54 of Sahifa al-Sajjadiah Based on a Psychological Approach in Psychological Processes; a Qualitative Study

Monireh Shakibae<sup>1</sup> , Mohamad Mahdi Ahmady-Faraz<sup>2\*</sup> , Salehe Piryaei<sup>3</sup> 

1- Department of Counseling and Guidance Nongovernmental, Collage Nonprofit Refah, Tehran, Iran.

2- Spiritual Studies Research Institute, Qom, Iran.

3- Department of Psychology, Refah University College, Tehran, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Dr. Mohamad Mahdi Ahmady-Faraz; Email: [dr.ahmadifaraz@spiritualstudies.ir](mailto:dr.ahmadifaraz@spiritualstudies.ir)

## Article Info

Received: May 3, 2023

Received in revised form:

Jul 2, 2023

Accepted: Aug 8, 2023

Available Online: Mar 20, 2024

## Keywords:

Grief and severity

Problem-oriented coping strategies

Sahifa al-Sajjadiah

## Abstract

**Background and Objective:** People react to stressful conditions differently, which range from happiness in the face of challenging events that can be settled, to emotions such as anxiety, anger, disappointment, and depression. When the stressful condition continues, a person might experience emotional swings depending on how successful they are in coping with the situation. The present study aims to investigate the application of problem-focused coping strategies at the time of grief and hardship based on a psychological approach in psychology considering Imam Sajjad's perspective.

**Methods:** This was a qualitative study involving content analysis. To carry out the study, two prayers (7 and 54) were purposefully selected from Sahifa al-Sajjadiah and analyzed through document analysis tools and library data were analyzed using MAXQA-2018 software.

**Results:** Different coping strategies were extracted from Sahifa al-Sajjadiah, which could help people to be relieved at the time of grief and difficulty. These strategies can be summarized in three domains, including cognitive (knowing God, self-knowledge, attitudes toward difficulty, trust, hope, acceptance, positive outlook, faith in God, and belief in divine traditions), behavioral (remembering God, confession, requesting God, seeking refuge and protection, appeal to God and piety), and emotional-spiritual (saying prayers, remembering God, appeal to God, love and compassion, forgiveness).

**Conclusion:** Excessive grief in people could hinder them from building a relationship with God and affect their positive acts and consequently hinder their personal growth, which leads to their negligence. Having the required skills and appropriate coping strategies, a person can deal with problems and achieve peace of mind.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i1.39836>

**Please cite this article as:** Shakibae M, Ahmady-Faraz MM, Piryaei S. Contribution of the Problem-focused Coping Strategies at the Time of Grief and Difficulty Considering Prayers 7 and 54 of Sahifa al-Sajjadiah Based on a Psychological Approach in Psychological Processes; a Qualitative Study. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(1):151-169. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i1.39836>

## Summary

### Background and Objective

Grieving prevents an individual's communication with God and the positive performance of the person, and as a result, prevents his existential growth and development and also causes negligence; Therefore, a person can achieve mental peace by having the necessary skills and the right strategy to face problems. On the other

hand, numerous studies indicate that even if it is possible to provide a life without grief and tension, a person will feel bored and live a monotonous life losing the golden opportunities to learn and grow following tension; Therefore, it is impossible for a person to avoid tension completely (2) as one naturally faces some problems and troubles in life.

One of the imams who dealt with alleviating or moderating grief and hardship according to the conditions in his time is Imam Sajjad (pbuh), who

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat

(i.e., Research on Religion & Health)

Vol. 10, No. 1, Spring 2024

This work is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

in his scriptures gave cognitive and behavioral solutions according to the social conditions and suffocation prevailing at that time in the form of prayers to reduce grief and sorrow. People have paid; As he prays to God to "Oh God, bestow deliverance (from troubles) upon me and remove the domination of grief and sorrow with Your strength and ability" (Supplication 7, statement 8) (3). Therefore, in the present article, the researcher tried to provide solutions to deal with the difficulties from a cognitive, behavioral and emotional-spiritual perspective in Seyyed al-Sajidin's book (Sahifa- al-Sajjadih).

### Methods

This is a qualitative study involving content analysis meaning that the researcher moved from specific to general and from the data to theory (2). Two prayers (7 and 54) were purposefully selected from Sahifa al-Sajjadih and analyzed through document analysis tools and library data were submitted to analysis using the MAXQA-2018 software. The translated version and interpretation of Sahifa al-Sajjadih by Feiz ul-Islam Isfahani was used for coding.

### Results

The results showed that in the light of worshipping and obedience to God, one can understand the Divine features and God's greatness and believe in the Divine traditions and global rules (3) and find peace and awareness in difficulties<sup>1</sup>. Imam Sajjad (pbuh) clearly mentions that all problems and difficulties will not be resolved without belief in God's help<sup>2</sup>. Meanwhile, achieving self-awareness and understanding one's strengths and weaknesses is the introduction to knowing God (4).

In Sahifa al-Sajjadih, Imam Sajjad (pbuh) refers to the remembrance of Allah and seeks refuge and protection in Him asking Him for help<sup>3</sup>, and regards Him as the Reliever from all pains and difficulties believing that God's will is involved in everything<sup>4</sup> as he considers God as the only Infinite Source the power of Whom one can draw on to each one's goals<sup>5</sup>. Under the protection of this True Refuge, one can rightly deal with the negative attitudes without any tension<sup>6</sup> and make logical and effective decisions and, finally, achieve peace.

In the words of Imam Sajjad (pbuh), a healthy and balanced personality in problems with all his possessions and lacks, praises God, and with the remembrance of God the Wise, engages in worshipping Him and attains divine piety, and due to that, s/he achieves salvation and becomes blessed<sup>7</sup>. This acceptance and confession can be seen throughout the two prayers, which shows its importance in finding peace in problems. Also, having hope in God in all moments of life leads to calling God in problems, seeking refuge in God, trusting, asking for help and having faith in and reliance on Him<sup>8</sup>, which leads to health; Of course, if a person's trust in God is based on certainty and belief, it also leads to honest trust. Along with trust, supplication to God also strengthens the soul and creates hope and vitality in the soul of a person, and this has a great effect on continuing life and having a bright and saving future (5).

Prayer is a means to create hope and spiritual connection as a psychological spiritual emotional solution (6). Positive thinking towards God and humans, which reduces sadness and better communication with others (7) and also love, which has an effect on the development of the feeling of acceptance and popularity and a kind of optimism for the future and reliance on the support of family and friends (8) and also forgiveness, which is believed to reduce anxiety, depression, anger, aggression, emotional behavioral disorders and increase self-confidence and hope and cure mental disorders, have been repeated and emphasized in the themes of prayer and bring peace in every moment of life.

### Conclusion

There are many sources and methods to deal with negative attitudes in order to calm down during problems, and one of those valuable sources is the book of Sahifa al-Sajjadih, which is one of the most reliable collections of prayers of Imam Sajjad (pbuh). In this respect, the results of the current research are in line with those of Dimatteo (18), Yaqoubi Soraki (19) and Mohammad Rezaei (20), except for the three behavioral components of confessing, requesting or demanding, and seeking refuge and protection, indicating that it is possible to passed through grief and difficulties and achieve relative peace by knowledge of God, self-knowledge, our view of hardships, trust, hope of acceptance and confession, positivity, faith in God and belief in divine traditions, which are in

<sup>1</sup>. Supplication 54, statement 5; Supplication 7, statements 2, 3 and 4

<sup>2</sup>. Supplication 7, statement 1-4, 6, 7 and 10 and Supplication 54, statements 1-3, 5, 8, and 9

<sup>3</sup>. Supplication 7

<sup>4</sup>. Supplication 54

<sup>5</sup>. Supplication 7, statement 8 and Supplication 54, statement 3

<sup>6</sup>. Supplication 49, statement 10

<sup>7</sup>. Supplication 7, statement 9

<sup>8</sup>. Supplication 52, statement 11

the cognitive domain, and through remembering God, confessing, requesting or demanding, seeking refuge and support, appeal, piety, which are in the behavioral dimension, and also in the emotional-spiritual dimension via prayer, remembrance of God, appeal, love and kindness, forgiveness. Based on the results of the previous studies, these strategies are effective in reducing and getting rid of pressures and overcoming hardships, and they are one of the main factors to achieve mental peace, and Imam Sajjad (pbuh) has mentioned them many times in Sahifa al-Sajjadiah.

### Acknowledgements

The present article is obtained from the master's degree thesis of the first author from Faculty of Refah, entitled "Mental peace in problems from the perspective of Sahifa al-Sajjadiah". The authors would like to thank all those who helped them in this research, especially Dr. Ashna and Ms. Fatemeh Safari and Fatemeh Seifollahi Nasrabadi.

### Funding

According to the authors, the present study had no sponsor and was carried out at the first author's personal expense.

### Conflict of interest

The authors reported no conflict of interest.

### Authors' contribution

Writing the article: first author; Advisor to the thesis and Providing advice on methodology and on writing the article: second author; Supervisor and Providing advice on data analysis and on writing the discussion section: third author.

## دور استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المشكلة في حالات الحزن والشدة، القائمة على أدعية رقم ٧ و ٥٤ من الصحيفة السجادية من المنظور النفسي وتأثيرها على التحليل النفسي: دراسة نوعية

منيرة شكيباي<sup>١</sup>، محمد مهدي أحمدی فراز<sup>٢</sup>، صالحة پیریایی<sup>٣</sup>

١- قسم الإستشارة والإرشاد، كلية الرفاه غير الربحية، طهران، إيران.

٢- مركز الدراسات الروحية، قم، إيران.

٣- قسم علم النفس، كلية الرفاه، طهران، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى الدكتور محمد مهدي أحمدی فراز؛ البريد الإلكتروني: dr.ahmadifaraz@spiritualitystudies.ir

### الملخص

### معلومات المادة

**خلفية البحث وأهدافه:** تتعدد ردود أفعال الإنسان تجاه الحالات المختلفة؛ بدءاً من التعبير عن السرور والفرح عند الحالات التي تتطلب السعي والمثابرة، والقابلة للحل، ومروراً على حالات الإضطراب والقلق، والغضب، واليأس، والكآبة. عندما تستمر حالة الإضطراب يتعرض الفرد لإضطرابات نفسية متفاوتة الشدة بناء على مدى قدرته على السيطرة على ذلك الإضطراب. تسعى هذه المقالة أن تتناول استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المشكلة في حالات الحزن والشدة من منظور علم النفس في التحليل النفسي بناء على آراء الإمام السجاد (ع) حيال هذا الموضوع، لكي تقدم حلولاً قدر المستطاع.

الوصول: ١٢ شوال ١٤٤٤

وصول النص النهائي: ١٣ ذى الحجة ١٤٤٤

القبول: ٢١ محرم ١٤٤٥

النشر الإلكتروني: ٩ رمضان ١٤٤٥

### الكلمات الرئيسية:

إستراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المشكلة  
 الحزن والشدة  
 الصحيفة السجادية

**منهجية البحث:** المنهج الذي اعتمدت عليه الدراسة هو المنهج النوعي وتحديدًا من نوع تحليل المحتوى؛ فقد اختار الباحثون بصورة هادفة الدعاء ٧ والدعاء ٥٤ من الصحيفة السجادية وقاموا بتحليلها حسب المنهجية المكتبية واستخدموا تطبيق مكس كيبودا إصدار سنة ٢٠١٨م، لتحليل مضمون الأدعية. فإنّ مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أيّ تضارب في المصالح.

**المعطيات:** اظهرت النتائج أنّ المجال المعرفي اللاهوتي، والمعرفة الذاتية، وأسلوب مواجهة التحديات، والتوكل على الله، والأمل، والقبول، والنظرة الإيجابية، والإيمان بالله، والإيمان بالسنن الألهية، وتأثيرها على ذكر الله، والإقرار بالواقع، والطلب من الله، واللجوء إليه، وطلب الحماية منه، والتوسل، والتقوى، في ما يتعلق بالسلوك، والدعاء، ذكر الله، والتوسل، والمحبة والعطف، والعفو والمغفرة، في مجال السلوك العاطفي، كلها أساليب مواجهة في الصحيفة السجادية، تقدّم للقارئ أسلوب مواجهة ناجع لمواجهة المصاعب وهي قادرة على التخفيف من الشعور بالألم، والحزن والقلق.

**الاستنتاج:** الحزن الشديد قد يحول بين الإنسان وبين ربّه ويمنعه من إنشاء علاقة من الله. وهذا الحزن يمنع من السلوك الإيجابي ونتيجة لذلك يعجز الإنسان عن تطوير الذات والتنمية الفردية. ويدفعه نحو الغفلة عن الله. لكن يستطيع الفرد من خلال كسب المهارات اللازمة واتخاذ إستراتيجيات صحيحة أن يواجه التحديات بكل هدوء نفسي وطمأنينة.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Shakibae M, Ahmady-Faraz MM, Piryaei S. Contribution of the Problem-focused Coping Strategies at the Time of Grief and Difficulty Considering Prayers 7 and 54 of Sahifa al-Sajjadih Based on a Psychological Approach in Psychological Processes; a Qualitative Study. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(1):151-169. https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i1.39836

## نقش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حین اندوه و سختی مبتنی بر دعاهای ۷ و ۵۴ صحیفه سجادیه بر اساس رویکرد روان‌شناسی در فرایندهای روان‌شناختی؛ مطالعه کیفی

منیره شکیبایی<sup>۱</sup>، محمدمهدی احمدی فراز<sup>۲\*</sup>، صالحه پیریایی<sup>۳</sup>

۱- گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده غیرانتفاعی رفا، تهران، ایران.

۲- پژوهشکده مطالعات معنوی، قم، ایران.

۳- گروه روان‌شناسی، دانشکده رفا، تهران، ایران.

\*مکاتبات خطاب به دکتر محمدمهدی احمدی فراز؛ رایانامه: [dr.ahmadifaraz@spiritualitystudies.ir](mailto:dr.ahmadifaraz@spiritualitystudies.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۲

دریافت متن نهایی: ۱۱ تیر ۱۴۰۲

پذیرش: ۱۷ مرداد ۱۴۰۲

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۴۰۳

### واژگان کلیدی:

اندوه و سختی

راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور

صحیفه سجادیه

### چکیده

**سابقه و هدف:** واکنش‌های انسان در برابر موقعیت‌های تنش‌زا متعدد است؛ از شادی و نشاط در برابر رویدادهای تلاش‌برانگیز و درعین‌حال قابل حل‌وفصل گرفته تا هیجاناتی از قبیل اضطراب، خشم، ناامیدی و افسردگی. زمانی که وضعیت تنش‌زا استمرار یابد، بسته به میزان موفقیت شخص در مقابله با آن وضعیت، احتمال اینکه او از لحاظ هیجانی دچار نوسان شود، وجود دارد. در مقاله حاضر سعی شده است که به راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حین اندوه و سختی بر اساس رویکرد روان‌شناسی در فرایند روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه امام سجاد (ع) پرداخته شود.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر کیفی از نوع تحلیل محتوای متعارف است که به صورت هدفمند دو دعای ۷ و ۵۴ از کتاب صحیفه سجادیه انتخاب و با ابزار تحلیل اسنادی و داده‌های کتابخانه‌ای با نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۲۰۱۸ تحلیل شد. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** تحلیل‌ها نشان می‌دهد که در حوزه شناختی خداشناسی، خودشناسی، سبک بینش نسبت به سختی‌ها، توکل، امید، پذیرش، مثبت‌نگری، ایمان به خدا و اعتقاد به سنت‌های الهی، در حوزه رفتاری یاد خدا، اقرارکردن، درخواست‌کردن، پناه‌جویی و حمایت‌طلبی، توسل و تقوا و در حوزه هیجانی - معنوی دعا، یاد خدا، توسل، محبت و مهرورزی، غفو و گذشت به‌عنوان مؤلفه‌های مقابله‌ای در صحیفه سجادیه حین سختی می‌تواند موجبات کاهش غم و اندوه و اضطراب را فراهم نماید.

**نتیجه‌گیری:** اندوه افراطی در فرد مانع ارتباط او با خدا و عملکرد مثبت و درنتیجه مانع رشد و تکامل وجودی وی و همچنین موجب غفلتش می‌شود؛ بنابراین فرد با داشتن مهارت‌های لازم و راهبرد درست برای رویارویی با مشکلات می‌تواند به آرامش روانی برسد.

استناد مقاله به این صورت است:

Shakibae M, Ahmady-Faraz MM, Piryaee S. Contribution of the Problem-focused Coping Strategies at the Time of Grief and Difficulty Considering Prayers 7 and 54 of Sahifa al-Sajjadiyah Based on a Psychological Approach in Psychological Processes; a Qualitative Study. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(1):151-169. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i1.39836>

## مقدمه

با سختی‌ها از منظر شناختی، رفتاری و هیجانی - معنوی در صحیفه سیدالساجدین بپردازند.

## روش کار

پژوهش حاضر کیفی از نوع تحلیل محتوا است و محققان به دنبال چگونگی یافتن، تفسیر، تجربه و شناخت و فهم عمیق مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حین اندوه و سختی مبتنی بر دعاهای ۷ و ۵۴ صحیفه سجاده با فرایند روان‌شناختی از دیدگاه امام سجاد (ع) بودند. جامعه پژوهش ۵۴ دعای امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند دو دعا (۷ و ۵۴) انتخاب و بررسی شد. در جدول شماره ۱ مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور دو دعا از صحیفه سجاده با ذکر مستندات با فرایند روان‌شناختی نشان داده شده است.

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش کتابخانه‌ای و اسنادی استفاده شد و برای پرهیز از برداشت‌های غیرتخصصی، ترجمه صحیفه سجاده فیض الاسلام اصفهانی، احمدی فراز و انصاریان مبنای کار قرار گرفته شد؛ و ترجمه‌ای که بر آن کدگذاری انجام شد از کتاب ترجمه و شرح صحیفه کامل سجاده فیض الاسلام اصفهانی است. برای تحلیل اطلاعات از شیوه تحلیل محتوای عرفی<sup>۱</sup> استفاده شد (۶)؛ به این معنا که حرکت پژوهشگر از جز به کل و از داده‌ها به سمت نظریه بود (۷) و مراحل آن به این شرح است: (۱) تحلیل اولیه متن، (۲) مشخص کردن واحد تحلیل، (۳) شناسایی کلمات معنی‌دار، (۴) شناسایی موضوعات یا مقوله‌ها (جداسازی)، (۵) ورود داده‌ها در نرم‌افزار، (۶) تحلیل عمیق متن، (۷) کنار هم قراردادن کدها و یادداشت‌ها برای رسیدن به تفکر و نوع نگاه امام به موضوع مطرح شده و (۸) تبیین نتایج و جواب به سؤال پژوهش.

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر مصادیقی در حوزه شناختی (خداشناسی، خودشناسی، سبک بینش نسبت به سختی‌ها، توکل، امید پذیرش و اقرار، مثبت‌نگری، ایمان به خدا و اعتقاد به سنت‌های الهی)، رفتاری (یاد خدا، اقرارکردن، درخواست یا طلب کردن، پناه‌جویی و حمایت‌طلبی، توسل و تقوا) و هیجانی - معنوی (دعا، یاد خدا، توسل، محبت و مهرورزی، عفو و گذشت) به‌عنوان راهبردهای مقابله‌ای در صحیفه سجاده در

بشر از آغاز ورودش به دنیا با گرفتاری‌ها و مشکلات متعددی روبه‌رو شده است که با تدبیر و تلاش‌های صحیح و به‌موقع موجب تعدیل و مانع بروز پیامدهای نامطلوب آن شده و از غم و ناراحتی خود کاسته است. با این حال، آدمی در عصر دستیابی به علوم مختلف و فناوری، به‌جای برچیده‌شدن یا کم‌رنگ شدن بیشتر غم و اندوه ناشی از این گرفتاری و سختی‌ها، با مشکلات متعدد و جدیدتری مواجه شده است که این مشکلات همراه با فشارهای روحی مثال‌زدنی خود توانسته است نسل بشری را در بدترین شرایط جسمانی و روانی قرار دهد؛ این مسئله موجب شده است تا زندگی کردن برای بشر چیزی جز درد و رنج معنای دیگری نداشته باشد و خطرناک‌تر اینکه راه نجات و بهبودی را بر خود بسته می‌بیند و امیدواری از او دور می‌شود و ناامیدی همه وجودش را می‌گیرد (۱). از طرفی، مطالعات متعددی حاکی از این است که اگر هم بتوان یک زندگی بدون غم و تنش را فراهم کرد، آدمی دچار احساس کسالت و روزمرگی می‌شود و فرصت‌های طلایی برای آموختن و رشد در پس این تنش را از دست خواهد داد؛ بنابراین غیرممکن است شخصی بتواند به‌طور کامل از تنش و تنیدگی اجتناب کند (۲)؛ بنابراین وجود برخی از مشکلات و گرفتاری‌ها در زندگی مسئله‌ای طبیعی است.

یکی از امامانی که با توجه به زمان خود به تعدیل غم و سختی پرداخته، سیدالساجدین امام سجاد (ع) است که در صحیفه خود به راهکارهای شناختی و رفتاری با توجه به شرایط اجتماعی و اختناق حاکم در آن زمان در قالب دعا برای کاهش غم و اندوه مردم پرداخته‌اند؛ چنانکه در فراز هشتم از دعای هفتم، از خداوند درخواست می‌کنند که «بار خدایا رهایی‌یافتن (از گرفتاری‌ها) را برای من قرار ده و تسلط غم و اندوه را به قوت و توانایی خود از بین ببر» (۳).

با توجه به بیانات امام سجاد (ع)، چه بشر دلخواه و مطلوبش باشد چه نباشد با مجموعه‌ای از ناملايمات در طول زندگی‌اش مواجه می‌شود که در درازمدت اثرات بالقوه زیادی می‌تواند بر عملکرد بشر داشته باشد (۴)؛ در نتیجه پاسخ منطقی و درست به آنها برای حفظ بهزیستی و سلامت روحی و روانی آدمی ضروری به شمار می‌آید (۵). با عنایت به آنچه بیان شد، پرواضح است که بهترین کار در این مواقع انجام راهکارهای مناسب برای تعدیل آنها است که در مقاله حاضر پژوهشگران سعی داشته‌اند که به بیان راهکارهایی برای مقابله

<sup>۱</sup> Conventional content analysis

مجله پژوهش در دين و سلامت

تنش‌زا بودن یا نبودن عوامل متعدد هستند (۱۲) که در این میان می‌توان راهکارهایی برای پشت سر گذاشتن این تنش‌زاها برشمرد.

### راه‌های درمان اندوه و سختی از منظر صحیفه سجاده با فرایند روان‌شناختی

راهکارهایی برای گذر از مشکلات و غم و سختی و رسیدن به آرامش نسبی در ادیان الهی و در حوزه روان‌شناسی ارائه شده که به دلیل تفاوت در نوع انسان‌شناسی و هستی‌شناسی در هر مکتب این راهکارها متفاوت است (۱۳). شمردن مجموع کامل راهکارهای هر مکتب دینی و علمی با جزئیات آن از حوصله مقاله حاضر خارج است؛ بنابراین پژوهشگران به مهم‌ترین راهکارها با توجه به استناد از منظر صحیفه سجاده پرداخته‌اند.

روان‌شناسان در درمان بیماری‌های روانی معمولاً از راه‌های شناختی، رفتاری و هیجانی بهره می‌گیرند که نقش اساسی و تعیین‌کننده‌ای در سلامت جسمانی و روانی انسان ایفا می‌کند. اتخاذ خط‌مشی و راهبردهای نامناسب در مواجهه با عوامل تنش‌زا می‌تواند موجب تشدید مشکلات و هیجانات منفی باشد؛ درحالی‌که به‌کارگیری راهبرد صحیح مقابله می‌تواند نتایج مثبتی در پی داشته باشد (۱۴).

افزون بر حوزه روان‌شناسی و علمی، در حوزه دینی هم راهکارهایی وجود دارد که از طریق ایجاد نظام‌نگری مناسب زمینه را برای آرامش روان در تمام لحظات زندگی به‌ویژه زمانی که انسان با حوادث تنش‌زا روبه‌رو است، فراهم می‌سازد. ناگفته نماند که دین‌داری و معنویت در سطح فردی، خشنودی و رضایت از زندگی را به دنبال خواهد داشت (۱۵). یکی از این حوزه‌های دینی که مدنظر محققان مطالعه حاضر است راهبردهای مقابله‌ای حین اندوه و سختی از چشم‌انداز امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده است. مطالعات انجام‌شده در دعاهای ۷ و ۵۴ صحیفه سجاده نشان می‌دهد که می‌توان در گرو باورها و اعمال صالح و اخلاق پسندیده از اندوه و سختی گذر نمود و به آرامش دست یافت (۱۶).

همان‌طور که در پژوهش‌های پیشین مشاهده می‌شود یکی از راه‌های کنترل و کاهش تنش و تنیدگی و رسیدن به آرامش نسبی مصونیت‌سازی از طریق آموزه‌ها و باورهای مذهبی است که عبور از غم و اندوه ناشی از وجود گرفتاری و تنش را تسریع می‌بخشد (۱۷).

در این بخش به شرح مختصری از هر راهکار با فرایند روان‌شناختی به همراه استنادات علمی پرداخته شده و راه‌های

مقابله با اندوه و سختی بررسی شد.

پیش از هر چیزی به تعریف مختصر درباره غم و اندوه پرداخته می‌شود.

### اندوه از منظر روان‌شناختی و دین (الف) از منظر روان‌شناختی

غم یا اندوه از مجموعه هیجانات آزاردهنده‌ای هستند که از تجارب جدایی و موفق‌نبودن حاصل می‌شود و موجب آن می‌شود که انسان را به توجه کامل به درون خود وادارد. این نوع توجه با انفعال شخص همراه است و او را وادار می‌کند بین اهداف و آنچه از دست داده است، هماهنگی ایجاد کند یا ناامید شود و منفعل بماند (۸). یکی از نکات مهم درباره غم و اندوه این است که همیشه نمی‌توان آن را یک هیجان منفی محسوب کرد بلکه منفی یا مثبت‌بودن آن ارتباط زیادی با دستورهای اخلاقی محیط، ارزش‌ها یا فردیت در مقابل مسئولیت گروهی دارد (۹).

### (ب) غم و اندوه از منظر قرآن و امام سجاد (ع)

از منظر قرآن دنیا و شرایط آن موقعیتی سخت و دشوار به نظر می‌رسد و از زندگی دنیوی با عنوان زندگی شقاوت‌آمیز یاد شده است<sup>۱</sup> (۱۰)؛ همچنین در سوره آل عمران، آیه ۱۵۳؛ سوره حدید، آیه ۲۳؛ و سوره ممتحنه، آیه ۱۱ مهم‌ترین علل اندوه و ناراحتی آدمی از دست دادن یا ترس ناشی از آن معرفی شده است (۱۰).

درباره غم و اندوه در صحیفه سجاده در فرازهای ۸ و ۱۰ دعای ۷ و فراز ۱ دعای ۵۴ آمده است که خداوند قادر به کشف و دفع غم و اندوهی است که گرفتار آن هستیم (۳). در این فرازها مشخص می‌شود که غم و اندوه از منظر سیدالسادین آن قدر می‌تواند آسیب‌زننده باشد که ایشان از وجود آن به خدا پناه می‌برد و از او طلب و درخواست یاری دارد.

همان‌طور که بیان شد با توجه به مطالعات محققان دینی و روان‌شناختی و مطالعه در باب صحیفه سجاده، تمامی رویدادهای زندگی انسان می‌تواند برای فرد تنش‌زا باشد (۱۱) و موجب ایجاد واکنش‌های روانی و احساسی در افراد شود. درک انسان از یک موقعیت خاص، تجربه‌های قبلی و تعمیم آن به موقعیت‌های مشابه، نوع احساس روانی یا هیجانی، زمان وضعیت پیش‌آمده، میزان اعتماد به نفس و میزان آمادگی برای روبه‌رو شدن با وقایع و پیشامدهای زندگی تعیین‌کننده

<sup>۱</sup> سوره طه، آیه ۱۱۷

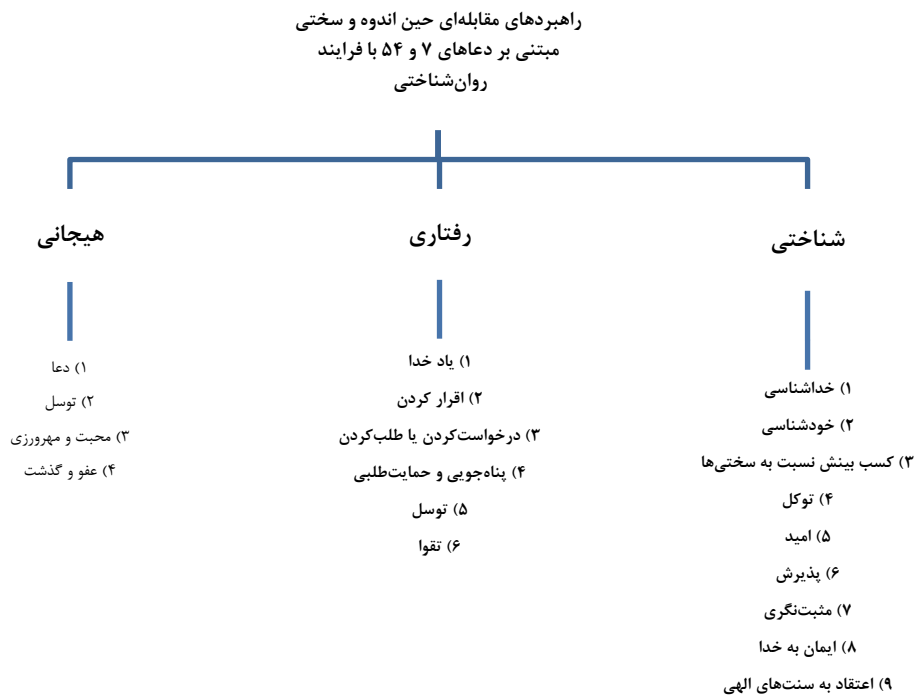
• نقش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حین اندوه و...

شکلیابی و همکاران/ پژوهش در دین و سلامت؛ ۱۰(۱)، ۱۴۰۳: ۱۶۹-۱۵۱

شناخت صحیح آثار و برکاتی دارد که موجبات آرامش روحی و روانی و سعادت دنیا و آخرت را برای انسان فراهم می‌آورد (۲۰). در ادامه به راهکارهای شناختی در پژوهش‌های پیشین و یافته‌های فعلی پژوهشگر از تحلیل محتوای دو دعای مدنظر از صحیفه سجادیه جهت مقابله با مشکلات روحی و روانی اشاره شده است (شکل ۱).

درمانی در شرایط اندوه و سختی به صورت قراردادی از سه منظر روان‌شناختی، رفتاری و معنوی و هیجانی، با توجه به طبقه‌بندی‌های صورت گرفته در پژوهش‌های پیشین (۱۸-۲۰)، در صحیفه سجادیه بررسی شده است.

**الف) راهکارهای شناختی**



شکل ۱) راهبردهای مقابله‌ای حین اندوه و سختی مبتنی بر دعاهای ۷ و ۵۴ با فرایند روان‌شناختی

متعددی با بیان موضوعاتی همچون توحید و اسماء و صفات الهی با تأکید بر خداشناسی، شناخت انسان را نسبت به او افزایش داده‌اند؛ از جمله در فرازی از صحیفه سجادیه، امام زین‌العابدین (ع) به خداشناسی و خدادوستی فطری انسان اشاره نموده‌اند<sup>۱</sup> (۲۱). همچنین ایشان در دعای ۷ فرازهای ۱ تا ۴ و ۶، ۷ و ۱۰ و دعای ۵۴ فرازهای ۱، ۲ و ۸ درباره خداشناسی به‌طور کاملاً واضح به بیان صفات و قدرت خدا پرداخته‌اند و خداوند را با صفاتش به یاری خود می‌خوانند.

**۲) خودشناسی**

**۱) خداشناسی**

بازرزش‌ترین و بااهمیت‌ترین شناخت در آدمی بندگی کردن برای خدا است و یکی از مؤثرترین راه‌های دستیابی به آرامش محسوب می‌شود. طبق آیات قرآن و رهنمودهای معصومان هدف از خلقت انسان معرفت و شناخت خدا است که در پرتو آن عبادت و اطاعت خدا و در کنار آن آرامش و اطمینان تحقق می‌یابد. انسان با شناخت و درک صفات الهی به عظمت خالق خود پی خواهد برد که موجبات ایجاد آرامش در روح و روان آدمی در هر لحظه از مراحل زندگی و ناملایمات را فراهم خواهد کرد؛ زیرا آدمی با شناخت خداوند سختی‌ها را بی‌مقدار و خویش را متصل به منبعی بی‌انتهای و باعظمت می‌داند که در تمامی امور خود را به او وابسته می‌داند (۲۰). از طرفی، بدون شناخت خداوند، تقرب به او امکان‌پذیر نیست؛ آیات و روایات

۱) «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَىٰ مَا عَزَّ فَمَا مِنْ نَفْسٍ وَ أَلْمَنًا مِنْ شَكْرِهِ وَ فَتَحَ لَنَا مِنْ أَيْتِ الْعِلْمِ بِرُؤْيِيِّهِ وَ دَلَّنَا عَلَيْهِ مِنَ الْإِلَاحِ الْخَلَاصِ لَهُ فِي تَوْجِيهِهِ وَ جَبَّتْنَا مِنَ الْإِلْحَادِ وَ الشَّلَكِ فِي أَمْرِهِ»؛ «ستایش برای خدا است که خود را به ما شناسانید و شیوهٔ سیاسگزاری از خود را به ما آموخت و درهای علم به پروردگاری‌اش را به ما گشود و ما را به اخلاص‌ورزیدن در توحید خرد رهنمون ساخت و از انحراف و شک در ذات مقدس خود نگاه داشت».



تکامل همه‌جانبه‌اش ضروری است<sup>۲</sup> (۳). در آیه ۱۹ سوره نسا نیز آمده است که چه‌بسا امری را خوش نمی‌دارید اما خداوند در آن مصلحت فراوان قرار داده است (۱۰).

#### ۴) توکل

توکل موجب تقویت اراده و مانع تأثیر عوامل مخل روانی نظیر اضطراب می‌شود. در نتیجه شخص با موفقیت به هدف خویش ناآل می‌شود و در زمان شکست چون معتقد است که خداوند قادر مطلق توانایی این را دارد که اسباب موفقیت او را فراهم نماید و مصلحت او را بهتر از خود می‌داند، پس می‌پذیرد؛ در نتیجه از نظر روانی آرامش دارد و ضمن انجام وظایفش، تمامی امور را به او واگذار می‌کند؛ بنابراین، با هر پیشامد غیرمنتظره و ناخوشایند اطمینان دارد که پروردگار هر آنچه را صلاح او است انجام خواهد داد (۱۹)؛ مانند برخی بیماران مبتلا به سرطان که توکل در آنان رشد پیدا کرده است (۲۷). همچنین، نداشتن توکل موجب می‌شود که اگر شخصی فقط به اسباب مادی و دنیوی توجه کند، بسیار آسان از تلاش دست بکشد و از هدفش چشم‌پوشی کند و در نتیجه ناامیدی بر او مسلط شود و ایشان را تا مرز فروپاشی پیش برد که موجب فرسودگی روانی و جسمانی او خواهد شد (۱۸)؛ «قل هل ترصون بنا الا احدی الحسینین» (سوره توبه، آیه ۵۲) (۱۰).

توکل از بُعد روانی پشتیبان قدرتمندی برای حل مسائل است و بی‌شک موجب ایجاد امید و تقویت اراده و تحکیم مقاومت و پایداری خواهد شد (۲۸). از پیامدهای مثبت توکل در بهداشت روانی و رهایی از اضطراب و نگرانی می‌توان به افزایش اعتماد به نفس، افزایش عزت نفس و امیدواری اشاره کرد. در قرآن کریم آیات فراوانی به توکل اشاره دارد (برای نمونه سوره طلاق، آیه ۳: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»؛ سوره هود، آیه ۱۲۳ «وَاللَّهُ غِيبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا فاعبده و توکل علیه و ما رَبُّكَ بغافل عما تعلمون» (۱۰) و در صحیفه سجادیه نیز در دعای ۵۲، فراز ۱۱، امام توکل را از آثار ایمان به خدا و نتیجه اعتماد کردن به خدا و یکی از راه‌های مقابله‌ای بسیار مؤثر در برابر اختلال‌های روانی، نگرانی و اضطراب‌ها می‌داند (۲۱). اگر اعتماد انسان به خدا از جنس یقین و باور باشد موجب توکل صادقانه می‌شود که نتیجه‌اش سلامت روانی افراد است<sup>۳</sup> (۳).

از دیدگاه دین اسلام مهم‌ترین شناخت برای فرد بعد از خدانشناسی، خودشناسی است (۲۲) و شناخت نفس مقدمه شناخت پروردگار است. همان‌طور که رسول خدا می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»؛ «کسی که خودش را شناخت همانا پروردگارش را شناخته است» (۲۳). مهم‌ترین و اولین پیام در خودشناسی خودآگاهی است. خودآگاهی به معنای توانایی شناخت خویش و آگاهی از خصیصه‌ها، نقطه‌ضعف‌ها، خواسته‌ها، ترس و انزجارهای خویش است که با ارجاع به نفس خویش و به‌شیوه خودشناسی حاصل خواهد شد. خودآگاهی مهارتی است که در حفظ سلامت روح و روان انسان اثربخشی چشمگیری دارد (۲۴)؛ زیرا موجب می‌شود فرد از استعداد و ویژگی‌های بالقوه و کمبودهای وجودی و نیازهای ذاتی خویش آگاهی یابد تا سبک و سیاق زندگی خویش را در جهت شکوفایی و در مسیر کمال و سعادت قرار دهد. امام سجاد (ع) در مناجاتی توفیق معرفت و شناخت حقیقت خود را از پروردگار خواستار است و آن را مایه پیدایش یقین در فرد دانسته است که موجب آرامش و بندگی خداوند است: «و اجعلنا من الذين عرفوا انفسهم و ايقنوا بمسئرتهم، فكانت اعمائهم في طاعتك تقي»؛ «ما را از کسانی قرار ده که خود را شناختند و به قرارگاه خویش یقین یافتند و از این‌رو عمرشان در راه طاعت تو می‌گذشت» (۲۱). ایشان علاوه بر اینکه از خداوند درخواست دارند؛ از سستی‌ها، ترس‌ها و ضعف‌های درونی خود هم سخن به میان می‌آورند که نشانه خودشناسی و خودآگاهی است<sup>۱</sup> (۳).

#### ۳) کسب بینش نسبت به سختی‌ها

نگرش منطقی نسبت به مسائل موجب رفتار درست و کنترل‌انده و رسیدن به شادی و سرور می‌شود (۲۵). کسب آگاهی از شرایط که فرد با آنها مواجه می‌شود، سبب می‌شود که کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شود و برای آن اقدام کند و با انطباق با موقعیت جدید و با اعتماد به نفس بدون اجتناب از موقعیت اضطراب‌زا تشویش آن را کاهش دهد یا رفع کند (۲۰)؛ همچنین موجب بهبود سلامت معنوی افراد می‌شود (۲۶). در این باره امام سجاد (ع) می‌فرماید که گره‌گشایی خدا در سختی‌ها، اعتماد به وجود حکمت الهی در وقوع سختی‌ها و اینکه سختی‌ها همیشه نیستند و البته اجتناب‌ناپذیرند، همه موجب پذیرش فرد در سختی‌ها می‌شود و از شدت آنها کاسته می‌شود؛ زیرا فرد به این درک می‌رسد که این سختی‌ها برای

<sup>۱</sup> دعای ۵۴، فراز ۵ و دعای ۷، فرازهای ۲ و ۳ و ۴

<sup>۲</sup> دعای ۵۴، فرازهای ۴ و ۵

<sup>۱</sup> دعای ۷، فراز ۵ و ۱۰ و دعای ۵۴، فراز ۳

## ۵) امید

آوریل<sup>۱</sup> و همکاران امید را از دیدگاه روان‌شناختی حالتی شناختی می‌دانند. وقتی اهداف دارای ویژگی‌های چهارگانه دست‌یافتنی، تحت کنترل، مهم و جامعه‌پذیر و اخلاقی باشد، امید شکل می‌گیرد. از طریق امید است که افراد اهداف خود را پایه‌ریزی می‌کنند و موجب انگیزه فرد می‌شود (۲۹). همچنین امید یکی از منابع مقابله‌ای انسان در سازگاری با مشکلات است (۳۰) که با معنایابی در زندگی، هدف‌گذاری، انگیزش و تقویت آن، انتخاب مسیر مناسب، داشتن خلاقیت و برنامه‌ریزی به این سازگاری و انعطاف‌پذیری می‌رسد و این خود موجب تقویت یاد خدا و توکل به او و به‌طور کلی رسیدن به امید در فرد می‌شود (۳۱).

امید در نگرش و بینش قرآنی عاملی مهم برای تحرک و تلاش در زندگی (۳۲) و مانعی برای دورشدن از افسردگی، خودکشی و طغیان است (۳۳). در دعای ۵۴، فراز ۸ صحیفه سجادیه، امام سجاد (ع) به امید خداوند متعال صبح را به شام می‌رساند و تمام نتیجه اعمالش را به امید اینکه به خیر بگذرد به خداوند واگذار می‌کند (۳). در نتیجه امید به خدا موجب می‌شود انسان فقط خدا را بخواند و دعا را به درگاه او برد (۳) و این مانع آسیب‌های ناشی از واگذار کردن کارها به غیر است. امیدواری نشانه سلامت است (۳) و نتیجه امید به خدا خواندن خدا در مشکلات، پناه‌بردن به خدا، اعتماد، یاری‌خواستن و ایمان داشتن و توکل به او است (۳).

## ۶) پذیرش و اقرار

پذیرش و اقرار حاصل آگاهی شخص است؛ زیرا آگاهی از ناتوانی‌ها موجب پذیرش فرد در آن زمینه می‌شود و او را به آرامش می‌رساند. نیوسما<sup>۵</sup> و همکاران بیان می‌کنند که پذیرش اگر با تعهد همراه شود به ایجاد بخششی منجر خواهد شد که موجب جهت‌گیری ارزش‌ها می‌شود (۳۴).

پذیرش و اقرار از منظر امام سجاد (ع) در دعای ۷ با هم توأم هستند. در کلام امام فرد اقرار می‌کند و به پذیرش می‌رسد. این اقرار با بررسی ویژگی‌های خدا و توصیف او شروع می‌شود و فرد به نقش او و میزان قدرت او در حل مسئله پیش‌آمده اقرار می‌کند (۳). اکنون می‌پذیرد که او نمی‌تواند از

پس حل این مشکل برآید. به شرح حال خود و مسئله مدنظر، بی‌حکمت نبودن دشواری‌های زندگی و ایمان داشتن به قدرت خداوند که خود عامل ایجادکننده آرامش روانی است، می‌پردازد<sup>۷</sup> (۳) و خداوند را در مشکلات یاری‌دهنده، آسان‌کننده و مسلط بر همه جوانب می‌داند<sup>۸</sup> (۳) و به قدرت و سلطه خداوند به مسئله اعتراف می‌کند. نتیجه این اقرار توسل به اهل بیت (ع) است که به‌نوعی به‌واسطه‌گرفتن یک فرد معتمد برای حل مشکل پیش‌آمده است و نتیجه آن چیزی جز فهم بیشتر عوامل و موانع رفع مسئله و بیان حل آنها نیست<sup>۹</sup> (۳، ۱). امام سجاد (ع) در دعای ۷، فراز ۱۰ تأکید دارند که همه این مراحل فقط با شناخت درست از خداوند و درک و شناخت محدودیت‌های خود میسر می‌شود. پذیرش و اقرار در دعای ۵۴ نیز ابتدا با ایجاد شناخت نسبت به خدا شروع می‌شود. متوسل می‌شود و درخواست می‌کند؛ و جهت روشن‌تر شدن موضوع با خواندن معوذتین و آیت‌الکرسی، نیشگر را به شناخت درست از خداوند به‌عنوان حلال مشکلات می‌رساند و ویژگی‌های یک حل‌کننده حقیقی مسئله را بیان می‌کند<sup>۱۰</sup> (۳). پس به ناتوانی فرد اقرار؛ و صفات خداوند تکرار می‌شود<sup>۱۱</sup> (۳) که نشان‌دهنده این است که فرد وقتی به شناخت خداوند می‌رسد، ضعف خود را در برابر عظمت و بزرگی و احسان و نیکی خداوند کاملاً می‌فهمد و می‌داند که فقط از چنین شخصی باید درخواست کرد<sup>۱۲</sup> (۳) و تمام امیدمان باید به خدا باشد تا گمراه نشویم<sup>۱۳</sup> (۳) و برای جلوگیری از گمراهی باید به کسانی متوسل شد که پاک و برگزیده خدا هستند که البته این نکته سه بار در دعا تکرار شده است<sup>۱۴</sup> (۳).

## ۷) مثبت‌نگری

مثبت‌نگری که مرحله نهایی ارزیابی در هر مسئله‌ای است یعنی داشتن نگرش‌ها، افکار، رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی. از منظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است هم مثبت‌کرداری. تغییر رفتار افراد مستلزم تغییر بینش و تفکرات درونی آنان است؛ پس مثبت‌اندیشی بر مثبت‌کرداری مقدم است. حسن ظن یا مثبت‌اندیشی نسبت به خدا و

<sup>۷</sup> دعای ۷، فرازهای ۵ و ۶

<sup>۸</sup> دعای ۷، فراز ۷

<sup>۹</sup> دعای ۷، فرازهای ۸ و ۹

<sup>۱۰</sup> دعای ۵۴، فراز ۲

<sup>۱۱</sup> دعای ۵۴، فراز ۳

<sup>۱۲</sup> دعای ۵۴، فرازهای ۳ تا ۷

<sup>۱۳</sup> دعای ۵۴، فراز ۸

<sup>۱۴</sup> دعای ۵۴، فرازهای ۱، ۴ و ۹

<sup>۱</sup> Averill

<sup>۲</sup> دعای ۲۸، فراز ۹

<sup>۳</sup> دعای ۲۲، فراز ۸

<sup>۴</sup> دعای ۵۲، فراز ۱۱

<sup>۵</sup> Nieuwsma

<sup>۶</sup> دعای ۷، فرازهای ۱ تا ۴

پژوهشگران تأیید کرده‌اند که ایمان به خدا و نگرش مذهبی چه از لحاظ سلامت جسمانی (با تقویت دستگاه ایمنی) چه از لحاظ سلامت روانی (با کاهش اضطراب) تأثیرگذارند (۳۷). یکی از راه‌های پیشگیری و کاهش اختلالات و فشار روانی زیان‌بار، ایمان به رحمت الهی است (۳۸). بنابراین، یکی از مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری و درمان و همچنین مهم‌ترین عامل درونی برای مقابله با اضطراب است. ویلیام جیمز<sup>۳</sup> معتقد است که ایمان توازن شخصیت فرد را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایند است (۳۹).

از دیدگاه اسلام، سلامت و امنیت روانی رابطه مستقیم با ایمان دارد؛ به این صورت که ایمان در بنده چنان امنیت روحی ایجاد می‌کند که موجب ثبات و استحکام و آرامش او می‌شود<sup>۴</sup> (۱۰). امام سجاده (ع) هم به‌طور مشخص برای گره‌گشایی و حل مشکلات و رهایی از سختی به خداوند پناه می‌برند که این نشانه ایمان حقیقی ایشان است و صریحاً اشاره می‌کنند که تمام سختی‌ها و مشکلاتشان بدون یاری و مساعدت پروردگار یگانه حل نخواهد شد<sup>۵</sup> (۳).

#### ۹) اعتقاد به سنت‌های الهی

باورداشتن به سنت‌های الهی یعنی ضوابطی که در افعال الهی وجود دارد (۱۹) یا روش‌هایی که خدای متعال امور عالم و آدم را بر پایه آنها تدبیر و اداره می‌کند (۴۰). یکی از فواید باور به سنت‌های الهی و قوانین جهان رسیدن به آرامش است. دستور اکید خداوند در قرآن است که انسان واقعیت‌های جهان را ادراک کند و از قوانین نظام آفرینش آگاهی یابد؛ و در آثار الهی بیندیشد؛ که در این صورت از بسیاری از آنچه دیگران می‌هراسند نخواهد ترسید و حقایق و واقعیت‌ها را آنچنان که هستند خواهد دید و خواهد پذیرفت که اگر به منبع مطلق قدرت وابسته باشد و هیچ نیرویی را جز او مؤثر نداند هیچ‌گاه نگرانی و اضطراب نخواهد داشت<sup>۶</sup> (۱۰). زمانی که شخص بداند سختی‌های زندگی بر اساس مقدرات الهی است و خداوند آگاه و حکیم است موجب کاهش غم و آسیب‌پذیری کم فرد می‌شود. باور به مقدرات الهی آدمی را از تغییرات سخت و شدید زندگی ایمن می‌کند و موجب آرامش و ادامه زندگی می‌شود (۳۶) و رضایت در آن شخص شکل می‌گیرد (۴۱).

انسان‌ها موجب آرامش روحی، کاهش غم و اندوه و ارتباط بهتر با دیگران می‌شود (۳۵) و در نتیجه راهکاری مناسب برای مقابله با نگرانی و اضطراب در نظر گرفته می‌شود (۱۸).

یکی از راه‌های دستیابی به نگرش مثبت در زندگی، توجه به موهبت‌های الهی است. خداوند به‌منظور تغییر بینش و نگرش آدمیان از سطحی‌نگری به ژرف‌اندیشی در پدیده‌های هستی و از منفی‌بافی به مثبت‌اندیشی، پیوسته از نعمت‌هایی که به بندگان ارزانی داشته است، سخن می‌گوید (۱۹). آیاتی که در قرآن بر یادآوری موهبت‌های الهی تأکید شده، بسیار است تا آنجا که خداوند در سوره شرح می‌فرماید: به‌یقین با هر سختی، آسانی است (۱۰). در واقع تفکر مثبت عاملی مهم برای ایجاد عزت نفس است؛ افراد مثبت‌اندیش باور دارند که موجب تغییرات خوب در خود و زندگی می‌شوند، از شکست نمی‌هراسند و همچنین زمان سختی و غم توجه خود را فقط به ناخوشی‌ها معطوف نمی‌کنند و برای خود فضایی نشاط‌آور درست می‌کنند و این‌گونه از درد و رنج خود می‌کاهند (۳۶).

یکی از راهکارهای مقابله با مشکلات روحی و روانی داشتن دید مثبت نسبت به حوادث است. اعتقادداشتن به سرنوشت نیک<sup>۱</sup> (۳) در هنگام گرفتاری با پذیرش آنچه پیش آمده، موجب آسان‌شدن مشکلات می‌شود<sup>۲</sup> (۳) و فرد با این باور مشکلات پیش‌آمده را به امید عاقبتی خوش پشت سر می‌گذارد. این امر موجب افزایش سلامت روان در افراد می‌شود. هر چه امیدواری بیشتر باشد، آرامش و بهبودی سریع‌تر پیش می‌رود. امام سجاده (ع) در دعا‌های ۷ و ۵۴ به مثبت‌اندیشی اشاره دارند که از دید ایشان یعنی هر آنچه دیگران منفی می‌دانند، امام با نگاهی مثبت بیان می‌کنند و این بر اساس رضایت خدا است (۲۱).

#### ۸) ایمان به خدا

دین‌داری و ایمان به خداوند جلوه بارز بازگشت به فطرت است. ایمان از ماده امن به‌معنای آرامش و طمأنینه روانی و ناپدیدشدن ترس؛ و در مقابل آن اضطراب به‌معنای نداشتن ثبات عاطفی و وجود ترس و نگرانی است. انسان برای رسیدن به آرامش و رهاساختن خویش از دست عوامل اضطراب، تکیه‌گاهی لازم دارد که جاویدان و فناپذیر، عالم و دانا و قادر و توانا باشد و چنین تکیه‌گاهی تنها در سایه ایمان به خدا فراهم می‌گردد (۱۹).

<sup>۳</sup> William James

<sup>۴</sup> (سوره مجادله، آیه ۲۲؛ سوره بقره، آیت ۳۸، ۶۲، ۱۱۲ و ۲۲۱؛ سوره آل عمران، آیه ۱۳۹؛

سوره مائده، آیه ۶۳؛ و سوره الأنعام، آیه ۴۸

<sup>۵</sup> دعا ۷، فرازهای ۱ تا ۴ و ۶، ۷ و ۱۰ و دعا ۵۴، فرازهای ۱ تا ۳ و ۵، ۸ و ۹

<sup>۶</sup> سوره روم، آیه ۸؛ سوره توبه، آیه ۳ و سوره الحديد، آیه ۲۲

<sup>۱</sup> دعا ۱۸، فراز ۱؛ دعا ۵۲، فراز ۳؛ دعا ۲۲، فرازهای ۵، ۱۱ و ۱۳؛ و دعا ۱۴،

فرازهای ۱۳ و ۱۵

<sup>۲</sup> دعا ۱۵، فراز ۶

تبعیت می‌کند (۲۱) که عبارت است از داشتن حامی قدرتمند، نحوهٔ درست برخورد کردن با مشکلات، تصمیم‌گیری مؤثر و در نتیجه رسیدن به آرامش؛ و از این لحاظ اشتراکی که در نگرش‌های منفی اخلاقی است<sup>۵</sup> و در آن فرد برای تحمل بیشتر در برابر مشکلات، منبعی را برای حمایت عاطفی در نظر می‌گیرد که با آن می‌تواند تفسیر مثبتی از حوادث و مشکلات زندگی داشته باشد که زندگی او را معنا می‌بخشد و اثر مثبت بر سلامت روان او دارد و موجب تثبیت آرامش روانی فرد می‌شود (۲۱).

امام سجاد (ع) در دعای ۵۴، فراز ۲، پناهگاه حقیقی را خداوند می‌داند. بندگان خدا در برابر مشکلات به خدا پناه می‌برند<sup>۶</sup> (۳) و به‌سوی او می‌گریزند؛ زیرا فقط پروردگار پناهگاه پروردهٔ خود است<sup>۷</sup> (۳) و آدمی در پناه او بدون پریشانی<sup>۸</sup> (۳) با نگرش‌های منفی تصمیم‌گیری منطقی و مؤثر و مقابلهٔ درست می‌کند و در نتیجه به آرامش می‌رسد.

#### ۴) تقوا

رعایت تقوا یا دوری از هوا و هوس برای ارتقای سلامت روان و رفتار بهداشتی لازم و ضروری است (۴۳)؛ در نتیجه راه رسیدن به پرهیزکاری و زیاد شدن تقوا که نتیجه‌اش رسیدن به رستگاری است، مخالفت با شیطان<sup>۹</sup> (۳) و مشغول شدن با تمام وجود به طاعت و فرمان‌برداری از خدا است<sup>۱۱</sup> (۳). فرد باتقوا زندگی سالمی را ایجاد می‌کند؛ برای این منظور به خداوند در برابر مکروهات و ناپسندی‌ها پناه می‌برد<sup>۱۲</sup> (۳). در کلام امام سجاد (ع) یک شخصیت سالم و متعادل در مشکلات با همهٔ داشته‌ها و نداشته‌هایش به ثنا، مدح و حمد الهی می‌پردازد و با یاد خداوند حکیم به طاعت او مشغول می‌شود و به تقوای الهی می‌رسد و به‌موجب آن رستگار و سعادتمند می‌شود و به آرامش می‌رسد<sup>۱۳</sup> (۳). آثار تقوا همان آثار طاعت از خدا است. فرد باتقوا هر آنچه خدا را خشمگین می‌کند، دوست ندارد<sup>۱۴</sup> (۳) و البته این نشان‌دهندهٔ راضی بودن بنده به رضای الهی است (۴۱).

امام سجاد (ع) معتقدند تمامی سختی‌ها و ناملایمات به دست خداوند گشایش می‌یابد<sup>۱</sup> (۳). در دعاهای مدنظر کاملاً مشهود است که همهٔ امور خوب و بد انسان‌ها به ارادهٔ خدا انجام می‌پذیرد و بر طبق فرمودهٔ امام سجاد (ع) برای برطرف شدن آنها کسی بهتر از خداوند نیست و تمام سختی‌ها تقدیر الهی است و برای برطرف کردن آنها باید به خدا متوسل شد.

#### ب) راهکارهای رفتاری

##### ۱) یاد خدا

یاد خدا از منظر روان‌شناختی فرد را از امیال تنش‌زا بازمی‌دارد و سبب می‌شود حرکت در مسیر اصلی زندگی برایش سخت و تنش‌زا نباشد. برعکس فردی که خدا را فراموش کند، با دل‌بستن به دنیا و به‌دنبال رفاه بودن، پیوسته در سختی و فشار است (۱۹). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «یاد خدا موجب سرور و شادی هر پرهیزگار و لذت‌بردن هر شخص درستکار است» (۴۲). انسان با یاد خدا به‌جای سرگرم‌شدن به هوس‌ها به رضایت درون دست پیدا می‌کند. در کل صحیفهٔ سجادیه به‌ویژه دعای ۷، امام سجاد (ع) در هر لحظه از یاد خدا سخن به میان آورند و به خدا پناه می‌برند و از او مدد می‌جویند (۳) و او را برطرف‌کنندهٔ تمام امور مشکل و سخت می‌دانند و ارادهٔ او را در همه‌جا دخیل می‌دانند<sup>۲</sup> (۳).

##### ۲) درخواست کردن یا طلب کردن

وقتی انسان درخواست کند و معتقد باشد که خداوند مصلحت او را می‌داند و پیامبر و خاندانش (ع) بهترین واسطه‌ها برای رفع مشکلات به درگاه او هستند به معرفت و شناخت خدا و در نتیجه به حق و حقیقت می‌رسد و می‌تواند شکرگزار کامل خداوند باشد و این موجب کسب و دریافت رضایت حقیقی و آرامش روانی در همه حال می‌شود<sup>۳</sup> (۳). درواقع، امام سجاد (ع) برای همهٔ امور زندگی‌شان از خداوند مدد می‌خواهند و درخواست کمک و یاری دارند؛ زیرا خداوند را تنها منبع لایتنهای و فناپذیر می‌دانند که می‌توانند از قدرت او برای پیشبرد اهدافشان استمداد کنند<sup>۴</sup> (۳).

##### ۳) پناه‌جویی و حمایت‌طلبی

پناه‌جویی یکی از نیازهای آدمی و روشی مقابله‌ای در برابر مشکلات است. این مقابله به‌نوعی حمایتی و اشتراکی است؛ از این جهت حمایتی است که از الگوی روان‌درمانی حمایتی

<sup>۱</sup> دعای ۷، فرازهای ۱ تا ۸ و دعای ۵۴، فرازهای ۳ و ۸

<sup>۲</sup> دعای ۵۴

<sup>۳</sup> دعای ۷، فرازهای ۸، ۹ و ۱۰ و دعای ۵۴، فرازهای ۱ تا ۸

<sup>۴</sup> دعای ۷، فراز ۸ و دعای ۵۴، فراز ۳

دورهٔ ۱۰، شمارهٔ ۱، بهار ۱۴۰۳

<sup>۵</sup> Collaborative Coping

<sup>۶</sup> دعای ۲۱، فراز ۷

<sup>۷</sup> دعای ۵۲، فراز ۱۱؛ دعای ۲۱، فراز ۱۱؛ دعای ۱۴، فراز ۱۰؛ دعای ۵۴، فراز ۲ (سورهٔ فلق و ناس) و فراز ۵؛ و کل دعای ۱۷ و ۲۸.

<sup>۸</sup> دعای ۲۱، فراز ۳

<sup>۹</sup> دعای ۴۹، فراز ۱۰

<sup>۱۰</sup> دعای ۱۷، فراز ۵

<sup>۱۱</sup> دعای ۲۱، فراز ۹

<sup>۱۲</sup> دعای ۸

<sup>۱۳</sup> دعای ۷، فراز ۹

<sup>۱۴</sup> دعای ۲۱، فراز ۹

**۵) توسل**

برخی توسل را رفتاری می‌دانند (۴۴، ۴۵)؛ از این جهت که آن را فعلی برای رسیدن به چیزی یا شخصی می‌دانند (۴۶) و برخی آن را هیجانی - معنوی می‌دانند (۱۸، ۲۰)؛ از این جهت که توسل را یکی از اعتقادات اسلامی می‌دانند که در کنترل و کاهش فشار روانی تأثیری شگرف دارد (۲۰). از دیدگاه پژوهشگران مطالعه حاضر، توسل هم فعل است هم هیجانی - معنوی؛ زیرا توسل به معنای واسطه قرار دادن فردی مهم یا چیزی نزد خداوند است مانند صفات و اسمای الهی، نام پیامبر یا دعای ایشان، نام اولیای عظیم‌الشأن و فرشتگان برای تقرب به او، پذیرش توبه و برآورده شدن حاجت؛ و نوعی فعل است که از آدمی سرمی‌زند (۴۴). از آثار توسل به داشتن پشتوانه قوی می‌توان اشاره کرد که در تقویت روحی و پیدایش امید و نشاط در روح و روان شخص تأثیر شگرفی می‌گذارد و این امر خود در ادامه زندگی و داشتن آینده روشن و نجات‌بخش تأثیر زیادی دارد (۴۷).

هنگام توسل حضور در مراسم‌های دسته‌جمعی و اماکن مقدس نیز به رهایی انسان از فشار روانی، اضطراب و افسردگی کمک قابل توجهی می‌کند. عبادات جمعی با پدیدآوردن نوعی یکپارچگی و احساس همدردی، سبب نزدیک شدن انسان‌ها به هم و تقسیم شادی‌ها و غم‌ها و در نتیجه کاهش دردها می‌شود (۲۸).

توسل در آیات قرآن و فرمایش‌های معصومان (ع) ریشه دارد و از آنجا که وجود معصومان (ع) پاک و به دور از هرگونه گناه است می‌توانند واسطه فیض الهی شوند. بنا به فرموده خداوند در آیه ۳۵ سوره مائده، انسان باید با واسطه به درگاه خدا برود (۱۰)؛ زیرا همه انسان‌ها برای رسیدن به سعادت و کمال به توسل نیاز دارند (۴۴). در صحیفه سجادیه نیز امام سجاد (ع) برای رسیدن به خواسته‌شان به حضرت رسول (ص) متوسل شدند و ایشان را واسطه بین خدا و خود قرار دادند<sup>۱</sup> (۳).

**ج) راهکارهای هیجانی - معنوی****۱) دعا**

انسان برای تقویت اراده و از بین بردن رنج و رهایی از اضطراب و دلهره و داشتن امید به آینده نیازمند نیرویی پایان‌ناپذیر و ارتباطی معنوی با منبع قدرت است. دعا علاوه بر اینکه راهکاری هیجانی - معنوی و روان‌شناختی است، وسیله‌ای

برای برقراری این ارتباط معنوی و ایجاد امید در فرد است (۲۰). دعا اصولاً یکی از راهکارهای کاهش اضطراب‌های درونی و بیرونی به وسیله برقراری ارتباط است؛ زیرا هنگام ارتباط برون‌ریزی عاطفی صورت می‌گیرد که از لحاظ بهداشت روانی موجب آرامش قلبی است (۴۸)؛ در نتیجه اگر آموزه‌های دعا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی انسان شود، اثربخشی قطعی در سلامت جسم، روان و جامعه خواهد داشت (۴۹). همچنین دعا از جمله عبادات بسیار مهم در آموزه‌های اسلامی و نمود بارز ذکر و آسان‌ترین وسیله برای ارتباط با خدا است که در همه حالات، زمان‌ها و مکان‌ها امکان‌پذیر است. خداوند در آیه ۶۰ سوره غافر از بندگان خواسته است که او را بخوانند و نیاز خویش را با او در میان بگذارند (۱۰). دعا یکی از قدیمی‌ترین و رایج‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش و مقابله با تنیدگی است. در واقع، برخی دعا و نیایش را نوعی شیوه تفکر می‌دانند که انسان را با پیوندی از روی تفکر و عاطفه به مبدأ هستی متصل می‌کند. همچنین، دعا به عنوان یک مفهوم درون‌دینی، محکم‌ترین و بالاترین حلال مشکلات است که اثربخشی آن از جهت لفظ و محتوا بر فشارهای روانی و مشکلات جسمانی تأیید شده است (۲۱)؛ و از منظر سیدالساجدین دعا چنان مهم و ضروری به نظر می‌رسد که در آن شرایط خفقان امام سجاد (ع) زبان به دعا می‌گشایند و از آن طریق به تربیت و ترویج مفاهیم دین اسلام می‌پردازند.

**۲) محبت و مهرورزی**

عاطفه در انسان استعدادی است که او را از زندان خود خارج می‌کند و به سمت برقراری پیوند قلبی با دیگران بر اساس مهر و محبت سوق می‌دهد و از این طریق بخشی از احتیاجات روحی انسان را برآورده می‌سازد (۲۰). اولین تأثیر محبت در انسان رشد احساس پذیرش و مقبولیت و نوعی خوش‌بینی به آینده و اتکا به حمایت‌های خانواده و دوستان است (۵۰).

محبت و مهرورزی عامل بسیار کارآمد در محبوبیت بین انسان‌ها است و احترام و اطاعت می‌آورد. پیامبر اکرم (ص) نیز از همین روش برای تغییر افکار و رفتار مردم بهره می‌گرفتند<sup>۲</sup> (۱۰). امام سجاد (ع) در دعای ۵۴، فرازهای ۱ و ۸ صحیفه (۳) علاوه بر اینکه خداوند را به مهربان‌ترین‌ها می‌خواند، امید بخشش و اجابت خواسته‌هایشان را هم از خداوند که مهربان‌ترین است خواستارند؛ از این رو می‌توان به قدرت مهربانی و بخشش از جانب دهنده پی برد که به مثابه نیرویی

<sup>۱</sup> دعای ۷، فراز ۸ و دعای ۵۴ فرازهای ۱، ۴ و ۹  
دوره ۱۰، شماره ۱، بهار ۱۴۰۳

<sup>۲</sup> سوره آل عمران، آیه ۱۵۹

افراد را به طرف خود جذب می‌کند.

### ۳) عفو و گذشت

زندگی اجتماعی آمیخته با ناملايمات و نزاع‌هایی است که ناشی از تعارض منافع افراد با یکدیگر است. در این حال، پرخاشگری و نزاع در وهله اول آرامش روحی و روانی خود فرد را سلب می‌کند. از این رو، عفو و گذشت و تحمل و سعه صدر تنها راه‌های برخورداری از آرامش و آسایش در زندگی است. امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرمایند: کسی که از بسیاری از امور بی‌اهمیت چشم‌پوشی نکند خوشی او مختل می‌شود (۴۳).

عفو و مدارا نتایج مثبت زیادی در زندگی فردی و اجتماعی دارد. گذشت موجب کاهش اضطراب، افسردگی،

عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی - رفتاری و افزایش اعتماد به نفس و امیدواری و درمان اختلالات روانی می‌شود. افزون بر این، پژوهشگران نقش مؤثر عفو و گذشت را در کاهش بزهکاری، استفاده از داروهای آرام‌بخش و نیز کاستن از رفتارهای ضداجتماعی چون کم‌رویی، بدبینی و لجبازی تأیید کرده‌اند (۵۱). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «کسی که در زندگی زیاد عفو می‌کند، عمرش زیاد می‌شود» (۲۳)؛ زیرا عفو بر جسم و جان و آرامش روحی آدمی و کاهش کینه و دشمنی‌ها و تحکیم پیوندها مؤثر است. همچنین امام سجاد (ع) در دعای ۵۴، فراز ۳، هم بر عفو و گذشت تأکید دارند و برای گناهانشان آمرزنده‌ای جز خدا نمی‌یابند و به عفو او امیدوارند (۳).

جدول ۱) راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حين اندوه و سختی مبتنی بر دعاهاي ۷ و ۵۴ صحیفه سجاده بر اساس رویکرد روان‌شناسی در فرایندهای روان‌شناختی (مطالعه کیفی) با ذکر مستندات پژوهشی

منبع	مصادیق در صحیفه سجاده	مؤلفه
محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)	دعای ۷، فرازهای ۱ تا ۴ و ۶، ۷ و ۱۰؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱، ۲ و ۸	۱) خداشناسی
محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)، یعقوبی‌سورکی (۱۳۹۳) (۱۹) و صانعی (۱۳۸۷) (۵۲)	دعای ۷، فرازهای ۵ و ۱۰، دعای ۵۴، فراز ۳	۲) خودشناسی
موسوی اصل (۱۳۷۸) (۱۸)	دعای ۷، فرازهای ۲ تا ۴ و ۶ و ۷؛ دعای ۵۴، فراز ۵	۳) سبک بینش نسبت به سختی‌ها
موسوی اصل (۱۳۷۸) (۱۸) و باقری (۱۳۹۵) (۵۳)	دعای ۵۴، فرازهای ۴، ۵ و ۸	۴) توکل و ثقه (اطمینان و اعتماد)
زارع بوانی (۱۳۹۷) (۵۴)، زارعی توپخانه و همکاران (۱۳۹۸) (۵۵) و خلیلیان شملزاری (۱۳۹۲) (۵۶)	دعای ۵۴، فراز ۸	۵) امید
اسفندیاری بیات (۱۴۰۰) (۵۷)	دعای ۵۴، فرازهای ۵ و ۴ دعای ۷، فرازهای ۱ تا ۷ و ۱۰؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱ تا ۳	۶) پذیرش و اقرار
محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰) و صانعی (۱۳۸۷) (۵۲)	دعای ۷، فراز ۸؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱، ۳، ۵ تا ۸	۷) مثبت‌نگری
باقری (۱۳۹۵) (۲۸)	دعای ۷، فرازهای ۱ تا ۴، ۶، ۷ و ۱۰؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱ تا ۳، ۵، ۸ و ۹	۸) ایمان به خدا
باقری (۱۳۹۵) (۲۸)، محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)، یعقوبی‌سورکی (۱۳۹۳) (۱۹) و صانعی (۱۳۸۷) (۵۲)	دعای ۷، فرازهای ۱، ۲، ۴، ۶ تا ۸ و ۱۰؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱ تا ۵ و ۸. امداد (دعای ۷، فرازهای ۱، ۴، ۶ تا ۸ و ۱۰؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱ تا ۳)؛ رحمت (دعای ۷، فراز ۸ و دعای ۵۴، فراز ۸)؛ پس از مرگ (دعای ۵۴، فراز ۴)؛ قضا و قدر الهی (دعای ۷، فراز ۲ و دعای ۵۴، فرازهای ۵ و ۸) و تأثیر اعمال بر سرنوشت (دعای ۵۴، فراز ۸).	۹) اعتقاد به سنت‌های الهی
محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)	کل دعای ۷ و ۵۴	۱) یاد خدا
واژه‌شناسی محقق	دعای ۷ فراز ۱ تا ۷ و ۱۰؛ دعای ۵۴ فراز ۱ تا ۳	۲) اقرارکردن
واژه‌شناسی محقق	دعای ۷، فرازهای ۸ تا ۱۰؛ دعای ۵۴، فرازهای ۱ تا ۸	۳) درخواست یا طلب‌کردن
واژه‌شناسی محقق	دعای ۵۴، فرازهای ۲ (معوذتین) و ۵	۴) پناه‌جویی و حمایت‌طلبی

شناختی

رفتاری

مؤلفه	مصادیق در صحیفه سجادیه	منبع
(۵) توسل	دعای ۷، فراز ۸ و دعای ۵۴، فرازهای ۱، ۴ و ۹	محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)
(۶) تقوا	دعای ۷، فراز ۹ و دعای ۵۴، فرازهای ۳ تا ۴ و ۶	محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰) و موسوی اصل (۱۳۷۸) (۱۸)
(۱) دعا	کل دعای ۷ و ۵۴؛ (در دعای ۷ فراز ۴ به‌طور جزئی اشاره شده است (مدعو المهمات).	موسوی اصل (۱۳۷۸) (۱۸) و یعقوبی‌سورکی (۱۳۹۳) (۱۹)
(۲) یاد خدا	کل دعا‌های ۷ و ۵۴	محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰) و موسوی اصل (۱۳۷۸) (۱۸)
(۳) توسل	دعای ۷ فراز ۸ و دعای ۵۴، فرازهای ۱، ۴ و ۹	محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰) و موسوی اصل (۱۳۷۸) (۱۸)
(۴) محبت و مهرورزی	دعای ۷، فراز ۲ و دعای ۵۴، فراز ۱	محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)
(۵) عفو و گذشت	دعای ۷، فراز ۸ و دعای ۵۴، فراز ۳	محمدرضایی (۱۳۹۴) (۲۰)

هیجانی - معنوی

### بحث و نتیجه‌گیری

کاهش اندوه و غم یکی از دغدغه‌های مهم در زندگی هر انسانی است و با توجه به پژوهش‌های پیشین جایگاه گذر از غم و اندوه و پشت سر گذاشتن سختی با عواطف و هیجانات مثبت و منفی ارتباط دارد. همچنین اگر عوامل ایجادکننده آرامش به‌طور عمیق مطالعه و بررسی شود، در ابعاد فردی برای شخص و در ابعاد اجتماعی برای جامعه می‌تواند مسئله‌گشا باشد (۳۶).

منابع و روش‌های متعددی برای مقابله با نگرش‌های منفی جهت آرامش‌افزایی در هنگام مشکلات وجود دارد که یکی از آن منابع ارزشمند برای مقابله، کتاب صحیفه سجادیه است که یکی از معتبرترین مجموعه دعا‌های امام سجاد (ع) است. در این زمینه نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های دیماتو و رابین<sup>۱</sup> (۱۸)، یعقوبی سورکی (۱۹)، محمدرضایی (۲۰) و دیگران (۳۰، ۳۲، ۵۲، ۵۳، ۵۷، ۵۸) به غیر از سه مؤلفه رفتاری اقرارکردن، درخواست یا طلب‌کردن و پناه‌جویی و حمایت‌طلبی، هم‌پوشانی دارد (جدول شماره ۱) و حاکی از این است که می‌توان در گرو مصادیقی چون خداشناسی، خودشناسی، سبک بینش نسبت به سختی‌ها، توکل، امید، پذیرش و اقرار، مثبت‌نگری، ایمان به خدا و اعتقاد به سنت‌های الهی که در حیطة شناختی هستند و مصادیق رفتاری مانند یاد خدا، اقرارکردن، درخواست یا طلب‌کردن، پناه‌جویی و حمایت‌طلبی، توسل، تقوا و همچنین در حوزه هیجانی - معنوی با دعا، یاد خدا، توسل، محبت و مهرورزی و عفو و گذشت از مرحله اندوه و سختی عبور کرد و به آرامش نسبی دست یافت و با عنایت به آنچه در مطالعات پیشینیان مطرح شده است، این راهبردها عوامل کاهش و رهایی از فشار

مشکلات و فشار روانی و گذر از سختی‌ها محسوب می‌شود و از عوامل اصلی رسیدن به آرامش روانی هستند و امام سجاد (ع) بارها در صحیفه سجادیه به آنها اشاره کرده‌اند.

در تبیین این راهبردها می‌توان این‌گونه استنباط کرد که وقتی بنده بیش از حد در اندوه به سر برد، مانع ارتباط با خدا و عملکرد مثبت و در نتیجه مانع رشد و تکامل وجودی انسان می‌شود<sup>۲</sup> (۳) که به‌نوعی غفلت ایجاد می‌کند. بدون شک فرد با داشتن مهارت‌های لازم و راهبرد درست برای رویارویی با مشکلات می‌تواند به آرامش روانی برسد.

### محدودیت‌های پژوهش

به‌لحاظ تخصصی‌بودن، فقط دو دعا از صحیفه سجادیه بررسی شده است؛ در صورتی که برای رسیدن به یافته‌های دقیق‌تر نیاز به پژوهش درباره تمامی دعا‌های صحیفه است. این پژوهش از محدودیت‌های پژوهش‌های کیفی و بین‌رشته‌ای مستثنا نبوده و با انگشت‌شمار بودن متخصصان، منابع، پیشینه و محدودیت زمانی روبه‌رو بوده است.

### پیشنهاد‌های پژوهش

به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که شیوه‌نامه‌های آموزشی حل مسئله و شیوه‌نامه درمانی با هدف درمان اضطراب و تنیدگی با رویکرد حل مسئله زیر نظر متخصصان طبق یافته‌های پژوهش حاضر تهیه شود و مطالعات در این زمینه گسترش یابد.

### قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد مؤلف اول از دانشکده رفاه با عنوان «آرامش روانی در مشکلات از

<sup>۲</sup> دعای ۷، فراز ۹

<sup>۱</sup> Dimatteo and Rabin

John Wiley & Sons; 2018.

9. Khodapanahi M. Motivation and Emotion. Tehran: The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Islamic Sciences and the Humanities (SAMT), Center for Research and Development in Humanities; 2010. (Full Text in Persian)

10. The Holly Quran. Translated by Makarem Shirazi, N. Tehran: Payam-e Edalat; 2021.

11. Salehi M, Afkham Ebrahimi A, Rabiei M. A Comparison of Coping Strategies Between Schizophrenia and Bid Patients. *Advances in Cognitive Science*. 2004;5(4):30-5. (Full Text in Persian)

12. Robinson J, Deborah M. Essentials of health and wellness. Translated by Shahla Pezeshk and Zhanet Hashemi Azar. Roshd Publication. 2005.

13. Veiskarami M. Comparative study of mental peace in Qur'an and psychology. Qom: Maarif Publications. 2016.

14. Abdolmanafi A, Besharat MA. Comparison of coping strategies and problem solving styles in depressed and non-depressed students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2015;2(2):59-69. (Full Text in Persian)

15. Fathi A, Amrani E. The Role of Religion and Spirituality in Employee's Mental Health. *Journal of Insight and Islamic Education*. 2016;13(37):45-66. (Full Text in Persian)

16. Aghamohammadi A, Erfanipour E, Moradi M. The role of religion and religious beliefs in the mental health of the individual and society. The first national congress of religious thought and research; Ardabil. 2013. (Full Text in Persian)

17. Hosseinzadeh M. Stress. 1 ed. Mashhad: Mehr Safa Publications; 2009. (Full Text in Persian)

18. Dimatteo MR. Health psychology, translated by Mehdi Mousaviasl; Mohammadreza Salarifar; Masoud Azarbaijani, Akbar Abbasi. 8 ed. Tehran: The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Islamic Sciences and the Humanities (SAMT); 2018.

19. Yaqoubi Soraki M. Stress and anxiety and solutions to cope with it from the perspective of the Qur'an and hadiths. Qom: Faculty of Theology and Islamic Studies of Qom University. 2014. (Full Text in Persian)

20. Mohammad Rezaei Z. Solutions to cope with mental and emotional problems from the perspective of the verses of the Holy Quran and the traditions of the Innocents. Qom: University of Quran and Hadith Sciences of Qom; 2014. (Full Text in Persian)

21. Ahmadifaraz M. Sahifeh Sajadiyeh ba Esharati be Behdasht-e Ravani. 2 ed. Tehran: Maaref; 2015. (Full Text in Persian)

منظر صحیفه سجادیه است. نویسندگان از همه کسانی که در به ثمر رسیدن این مطالعه یاریگرشان بوده‌اند به‌ویژه آقای دکتر آشنا و خانم‌ها فاطمه صفری و فاطمه سیف‌الهی نصرآبادی تشکر و قدردانی می‌کنند.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلف اول صورت گرفته است.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

نگارش مقاله: مؤلف اول؛ استاد راهنمای پایان‌نامه و راهنمایی در نگارش مقاله و روش کار: مؤلف دوم و استاد مشاور پایان‌نامه و راهنمایی در تحلیل یافته‌ها و بحث پژوهش: مؤلف سوم.

### References

1. Fatahi S. Sahifeh Kameleh Sajadiyeh Hamrah ba Payamha Pasookhgooy-e Niazha: Shiveei Novin dar Tarjomeh va Sharh-e Matn va Loghat va Tafsir-e Nokat-e Mohem. Qom: Mirfatah Publications; 2008. (Full Text in Persian)
2. Robinson J, Deborah M. Essentials of health and wellness. Translated by Shahla Pezeshk and Zhanet Hashemi Azar. Tehran: Arjmand Publication; 2005.
3. Feiz Al-Islam Isfahani A, translator. Sahifa Sajjadia (Ali Ibn-Hossein, the fourth Imam). Tehran: Faqih; 1997. (Full Text in Persian)
4. Ogden J. Health Psychology, translated by Mohammad Kachouei. 1 ed: Arjmand publications; 2016. (Full Text in Persian)
5. Soltani Benavandi E. Family Communication Patterns and Self-Compassion: The Mediating Role of Coping Strategies for Stress. 2018;15(58):189-203.
6. Iman MT, Noushadi MR. Qualitative Content Analysis. *Journal of Research in Islamic Sciences*. 2012;3(2):15. (Full Text in Persian)
7. Tabrizi M. Qualitative content analysis from the perspective of deductive and inductive approaches. *Social sciences*. 2014;21(64):105-38. (Full Text in Persian)
8. Reeve J. Understanding motivation and emotion:



22. Berenjkar R, Khodayari A. Islamic Humanology. Qom: Maarif Publication; 2011.
23. Majlesi MB. Bihār Al-Anwār. Beirut: Al-WafāInstitute; 1984.
24. Fahimi R. Ashnaei ba Maharat-e Khod-Agahi. Majaleh Koodak va Nowjavan va Resaneh. 2019(1, 2):103-22. (Full Text in Persian)
25. Bakhshandeh-Bali A. Changing Attitude toward Life as a Prevention and Treatment of Grief; a Review of Al-Kindi, Razi and Ibn Hazm's Views. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):144-52. (Full Text in Persian)
26. Ahmadifaraz M, Reisi-Dehkordi N, Mosavizadeh R, Ghaderi S. The effect of group spiritual intervention based on the Quran and prayer on spiritual health of patients with cancer. Journal of Isfahan Medical School. 2015;32(320):2454-63. (Full Text in Persian)
27. Bahrami M, Mosavizadeh SR, Ahmade Faraz MM, Shirvani A. Concerns of Iranian Muslim patients suffered from cancer in the last stages of life: A qualitative studystudy. Journal of Clinical Nursing and Midwifery. 2018;6(4):32-41. (Full Text in Persian)
28. Ghorbani M. Treatment of mental crises from the perspective of the Qur'an. Qom: International Translation and Publishing Center of Al-Mustafa Society; 2014. (Full Text in Persian)
29. Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR. Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths: Sage publications; 2018.
30. Zare R. The effectiveness of patience training on hope and psychological well-being of mothers of children with mental disabilities: MS Dissertation: Allameh Tabatabai University, 2013. (Full Text in Persian)
31. Farhoush M, Jahangirzade MR, Salehi M, Masjedi-Arani A, Jamshidi MA. Hope therapy with Islamic approach for heart disease. Journal of Research on Religion and Health. 2021;7(2):41-57. (Full Text in Persian)
32. Khalilian Shalamzari M, Jandaghi G, Pasandide A. Construction and validation of Hope Scale Based on Islamic sources. J Ravanshenasi-va-Din. 2013;6(1):76-59. (Full Text in Persian)
33. Mansori S, Haghghat S, Habibi R. The Effectiveness of Positive Therapeutic Interventions on Promoting Hope in Substance-Dependent Individuals . Social Health and Addiction. 2018;5(19):79-89. (Full Text in Persian)
34. A Nieuwsma J, D Walser R, K Farnsworth J, D Drescher K, G Meador K, Nash W. Possibilities within acceptance and commitment therapy for approaching moral injury. Current Psychiatry Reviews. 2015; 11(3): 193-206.
35. Imanieh MH, Raeisian GR, Pirouzfar S.
- Abdkhodaei MS. A Comparison of Favorable Opinion in Religious Texts with Optimism in Psychology with an Emphasis on Sahifah Sajjadiah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):149-62. (Full Text in Persian)
36. Shirazi T. Factors effective on peace of heart and relieve anxiety in the light of verses and traditions. Qom: University of Quran and Hadith Sciences of Qom 2008. (Full Text in Persian)
37. Ajdar AR, Ahmadifaraz MM. Faith in Islam and Christianity and its impact on health. Comparative Theology. 2013;4(9):73-90. (Full Text in Persian)
38. Salimi S, Hajibabaei HR, Rezazadeh-Asgari Z. The Effect of Faith in Divine Mercy on the Reduction of Cognitive Aspects of Mental Pressures from the Perspective of the Quran. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(3):157-69. (Full Text in Persian)
39. YasemiNejad P, Gol Mohammadian M, Saidipoor B. An Introduction to the Relation between Psychology and Religion and Spirituality, with an Emphasis on the Perspective of Some the Famous Psychologists. Qabasat. 2011;15(56):79-111. (Full Text in Persian)
40. Baghbanan Z, Ahmadifaraz M. The Analysis of the Word "Rida" in Sahifah Sajadiyeh. Quarterly Scientific Journal of Applied Ethics Studies. 2019;15(33):11-40. (Full Text in Persian)
41. Mesbah Yazdi M. Society and history from the perspective of the Qur'an. Tehran: Islamic Development Organization; 1999. (Full Text in Persian)
42. Tamimi Amedi A. Ghorar al-Hikam va Dūrar Al-Kalim. Qom: Dār Al-Kitab Al-Islami; 1990.
43. Ahmadifaraz M. Taking the Model of Sahifeh Sajadieh Invocations and its Influence on Health. The Research Journal of the Wisdom of the Prophet's Hosehold. 2014;1(1):17-30. (Full Text in Persian)
44. Abbas Razavi SM. Tavassul az Didgah-e Ayat va Revayat. Journal of scholarship Taammol. 2018; 2(4): 69-83. (Full Text in Persian)
45. Hoseini SH. Pasokh be Shobahat-e Tavasol. Journal of scholarship Taammol 2016;1(1):83-93. (Full Text in Persian)
46. Ibn-Manzūr. Lisān al-Arab. Dār ol-Fikr LeL-Tebā'ah va al-Nashr va al-Towzi'. Beirut. 2001.
47. Ghavam M. The role of divine aid and spirituality in political developments, Ideological-Political Organization or Bureau of NAJA. 1 ed. Tehran: The Islamic Republic of Iran Police Force; 2004. (Full Text in Persian)
48. Azdar AR, Ahmadi Faraz M, Zare H, Zamani M. Examining the role of prayer in physical and mental health. New Journal of Psychotherapy. 2011; 17(61): 133. (Full Text in Persian)

49. A group of authors. Islam and mental health (Role of religion in mental health),. Tehran: Supreme Leader Representation in Iran University of Medical Sciences, Maarif Publications; 2003. (Full Text in Persian)

50. Sharafi M. Life skills in Imam Reza's Tradition,. Mashhad: Astan Quds Razavi Publications; 2009. (Full Text in Persian)

51. Ghobari Bonab B. The Relationship between Forgiveness and degrees of Anxiety among the Parents of Exceptional and Ordinary Children. Methodology of Social Sciences and Humanities. 2002;8(31):78-96. (Full Text in Persian)

52. Sanei M. Mental health in Islam. 2 ed. Tehran: Boostan-e Ketab Institute; 2008. (Full Text in Persian)

53. Bagheri H. Peace model in Islamic ethics and new spiritualities. Qom: Maarif Publication; 2016. (Full Text in Persian)

54. Bouani RZ, Sabet FH. The Effectiveness of Teaching Patience for Hope and Well-Being of the Psychology of the Mothers with Mentally Retarded Children. Ravanshenasi va Din. 2018;11(3):57-73. (Full Text in Persian)

55. Toopkhaneh MZe, Moradiani SK, Cheraghian H, JanBororgi M. A Comparison of Life Satisfaction, Hope and Academic Performance of Students Who Are and Who Are Not in a Relationship with the Opposite Sex. Ravanshenasi Va Din. 2019;12(3):73-84. (Full Text in Persian)

56. Khaliliyan Shalamzari M, Jandaqi Q, Pasandideh A. The Construct and Validity of Hope Assessment Scale according to Islamic Sources. Ravanshenasi Va Din. 2013;6(1):59-76. (Full Text in Persian)

57. Esfandiyari Bayat D, Asadpour I, Mohsenzadeh F, Kasaei A. Comparison of the effectiveness of group counselling based on rational, emotional and behavioral therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) on forgiveness of women affected by marital infidelity. Journal of Psychological Science. 2021;20(97):139-48. (Full Text in Persian)

58. Zare'ei Toopkhaneh M, Khadijeh MS, Cheraghian H, Masoud J. A Comparison of Life Satisfaction, Hope and Academic Performance of Students Who Are and Who Are Not in a Relationship with the Opposite Sex. Ravanshenasi Va Din. 2019; (12)3:73-84. (Full Text in Persian)

دعای ۷

پیوست ۱

ترجمه	متن عربی
از دعا‌های امام علیه‌السلام است: هرگاه کار دشوار دل‌آزاری به او رو می‌آورد یا پیشامد سختی رخ می‌داد و به‌هنگام غم و اندوه	دعاؤه علیه‌السلام: إِذَا عَرَضَتْ لَكَ مَهْمَةٌ، أَوْ نَزَلَتْ بِكَ مَلَمَةٌ وَعِنْدَ الْكَرْبِ
ای آنکه گره‌های ناگواری‌ها به‌وسیله او بازمی‌گردد و ای آنکه تندی سختی‌ها به او شکسته می‌شود و ای آنکه رهایی‌یافتن از گرفتاری‌ها و رفتن به‌سوی آسایش فراخی از او درخواست می‌گردد؛	(۱) يَا مَنْ نُحِلُّ بِهٖ عُمْدَ الْمَكَارِهِ، وَ يَا مَنْ يُفْتَأُ بِهٖ حُدَّ الشَّدَائِدِ، وَ يَا مَنْ يُتَمَسَّمُ مِنْهُ الْمَخْرُجُ إِلَى رَوْحِ الْفَرَجِ؛
کارهای دشوار به قدرت و توانایی تو آسان شده و به لطف و توفیق (از جانب) تو اسباب (هر کاری) سبب گردیده و مقدر شده، بر اثر قدرت تو جاری و برقرار گشته و اشیاء بر وفق اراده و خواست تو به کار رفته‌اند.	(۲) ذَلَّلْتَ الْبُعْدَ بَرَكِ الصِّعَابِ، وَ تَسَبَّبْتَ بِالطُّفُقِ الْأَشْبَابِ، وَ جَرَى بِبُعْدِ بَرَكِ الْقَضَاءِ، وَ مَضَّتْ عَلَيَّ إِزَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ.
پس آن اشیاء به اراده تو، بدون گفتن تو، فرمان‌بردار و به خواست تو بی‌نیی و بازداشتن تو، بازداشته‌اند.	(۳) فَهَبِي بِمَشِيئَتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤَمَّرَةً وَ بِإِزَادَتِكَ دُونَ نَهْيِكَ مُنْزَجَرَةً.
تویی که برای (آسان‌کردن) دشواری‌ها خوانده می‌شود و تو در سختی‌ها پناهگاهی، از آنها دور نمی‌شود جز آن سختی که تو دور نمایی و از آنها برطرف نمی‌گردد جز آن را که تو برطرف کنی.	(۴) أَنْتَ الْمُدْعِيُّ لِلْمُهْمَاتِ، وَأَنْتَ الْمُنْفَعُ فِي الْمُلْهَمَاتِ لَا يَنْفَعُ مِنْهَا إِلَّا مَا فَتَحْتَ، وَ لَا يَنْكُثُ مِنْهَا إِلَّا مَا كَسَمْتَ.
و ای پروردگار بر من فرود آمده چیزی (بلا و گرفتاری) که سنگینی آن مرا دشوار است و به من رسیده چیزی که زیر بار رفتن آن مرا وامانده کرده.	(۵) وَ قَدْ نَزَلَ يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَنِي ثِقْلُهُ، وَ أَلَمَّ بِي مَا قَدْ بَهْطَنِي خِفْلُهُ.
و تو به قدرت خود آن را بر من رسانیده‌ای و به سلطنت و تواناییات آن را به من متوجه گردانیده‌ای.	(۶) وَ بَعْدَ بَرَكِ أَوْزَانِهِ عَلَيَّ، وَ بِسُلْطَانِكَ وَجْهَتُهُ إِلَيَّ.
پس برای آنچه به من رسانده‌ای برگرداننده و برای آنچه متوجه ساخته‌ای دفع‌کننده و برای آنچه بسته‌ای گشاینده و برای آنچه گشوده‌ای بستنده و برای آنچه دشوار کرده‌ای آسان‌کننده و برای آنکه خوار کرده‌ای یاری‌دهنده‌ای نیست.	(۷) فَلَا مُصَدِّرَ لِمَا أَوْرَدْتَ، وَ لَا صَارِفَ لِمَا وَجَّهْتَ، وَ لَا فَاتِحَ لِمَا أَغْلَقْتَ وَ لَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتَ، وَ لَا مُبَيِّرَ لِمَا عَسَّرْتَ، وَ لَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتَ.
پس بر محمد و آل او درود فرست و ای پروردگار در آسایش را به فضل خود به روی من باز کن و تسلط غم و اندوه را به قوت و توانایی خود شکست ده (از بین ببر) و به من در آنچه شکوه دارم حسن نظر داشته باش و در آنچه درخواست نمودم شیرینی بخشش (خود) را به من بچشان و از جانب خویش رحمت و گشایش بی‌رنج به من بخش و از نزد خود به‌زودی رهایی‌یافتن (از گرفتاری‌ها) را برای من قرار ده.	(۸) فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ افْتَحْ لِي يَا رَبِّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ، وَ اكْبِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِجَوْلِكَ، وَ أَنْبِئِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَّوْتُ، وَ أَدْفِنِي خِلَافَةَ الصُّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ، وَ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَ فُرْجاً هَبِيئاً، وَ اجْعَلْ لِي مِنْ عُنْدِكَ مَخْرَجاً وَجْهياً.
و مرا به‌سبب غم و اندوه از رعایت و حفظ واجبات و به کار بستن سنت خود (مستحبات)	(۹) وَ لَا تَشْغَلْنِي بِالْأَهْتِامِ عَنِ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ، وَ اسْتِجْمَالِ

متن عربي	ترجمه
سُبْحَانَكَ. (۱۰) فَقَدْ صِرْتُ لِمَا تَرَىٰ بِي يَا رَبِّ دَرْعًا، وَامْتَلَأْتُ بِجَهْلِ مَا خَدَّكَ عَلَيَّ هَمًّا وَ أَنْتَ الْغَادِرُ عَلَىٰ كَشْفِ مَا مَثَبْتُ بِهِ وَ دَفَعُ مَا وَقَعْتُ فِيهِ. فَافْعَلْ بِي ذَلِكِ، وَ إِنَّ لَمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ، يَا ذَا الْعَرْشِ الْعَظِيمِ.	بازمدار. پس ای پروردگار به آنچه به من رسیده طاقت ندارم و به آنچه به من رو آورده پر از غم و اندوه گشته‌ام و تو بر دفع غم و اندوهی که به آن گرفتار و بر دفع آنچه در آن افتاده‌ام توانایی، پس آن گرفتاری را از من دور کن اگرچه از جانب تو شایسته آن نباشم ای صاحب عرش و تخت بزرگ.

پیوست ۲

دعای ۵۴

متن عربي	ترجمه
وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي اسْتِكْشَافِ الْهُمُومِ وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي اسْتِكْشَافِ الْهُمُومِ	از دعاهای امام علیه‌السلام است در درخواست دور گرداندن اندوه‌ها از دعاهای امام علیه‌السلام است در درخواست دور گرداندن اندوه‌ها
(۱) يَا فَارِجَ الْهَمِّ، وَ كَاشِفَ الْعَمِّ، يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ رَحِيمَهُمَا، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ افْرِجْ هَمِّي، وَ اكْشِفْ عَمِّي.	ای بردارنده غم و دورکننده اندوه، ای بی‌اندازه بخشاینده در دنیا و آخرت و بسیار مهربان در آن دو سرا، بر محمد و آل محمد درود فرست و غم مرا بردار و اندوهم را دور ساز.
(۲) يَا وَاجِدُ يَا أَحَدُ يَا صَمَدُ يَا مَنْ لَمْ يَلِدْ وَ لَمْ يُولَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ، اعْصِمْنِي وَ طَهِّرْنِي، وَ اذْهَبْ بِبَلِيَّتِي. وَ اقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَ الْمُعَوِّذَتَيْنِ وَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَ قُلْ:	ای یگانه، ای یکتا، ای مقصود در حوائج و خواسته‌ها، ای آنکه نزاییده و زاییده نشده و کسی همتای او نبوده مرا نگاهدار و پاک گردان و غم و اندوهم را دور کن و آیه‌الکرسی و معوذتین و قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ را بخوان و بگو:
(۳) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ سُؤَالَ مَنْ اسْتَدَّتْ فَاقَتُهُ، وَ ضَعُفَتْ قُوَّتُهُ، وَ كَثُرَتْ ذُنُوبُهُ، سُؤَالَ مَنْ لَا يَجِدُ لِفَاقَتِهِ مُعِينًا، وَ لَا لِضَعْفِهِ مُقْوِيًا، وَ لَا لِذُنُوبِهِ غَافِرًا غَيْرَكَ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ أَسْأَلُكَ عَمَلًا نُحِبُّ بِهِ مِنْ عَمَلٍ بِهِ، وَ يَقِينًا نَتَّقُ بِهِ مِنْ اسْتِيقَافٍ بِهِ حَقُّ الْيَقِينِ فِي نَقَازِ أَمْرِكَ.	بار خدایا من از تو درخواست می‌نمایم درخواست کسی که نیازمندی‌اش سخت و توانایی‌اش سست و گناهانش بسیار است، درخواست کسی که برای نیازمندی‌اش فریادرسی و برای ناتوانی‌اش توانایی‌دهنده‌ای و برای گناهانش آمرزنده‌ای جز تو نمی‌یابد؛ ای دارای عظمت و بزرگی و احسان و نیکی از تو درخواست می‌کنم عمل و کرداری را که به سبب آن دوست داری هر که را که آن را انجام دهد و یقین و باوری که به وسیله آن سود می‌دهی کسی را که در جریان امر تو حقیقت یقین را به دست آورد.
(۴) اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ اقْبِضْ عَلَيَّ الصِّدْقِ نَفْسِي، وَ افْطَعْ مِنَ الدُّنْيَا حَاجَتِي، وَ اجْعَلْ فِيمَا عِنْدَكَ رَغْبَتِي شَوْقًا إِلَىٰ لِقَائِكَ، وَ هَبْ لِي صِدْقَ التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ.	بار خدایا بر محمد و آل محمد درود فرست و من را بر راستی بمیران و حاجت و نیازمندی‌ام را از دنیا جداساز و رغبت و خواسته‌ام را در آنچه نزد تو است شوق و دوستی دیدار خویش قرار ده و راستی توکل و اعتماد بر خود را به من عطا فرما.
(۵) أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ كِتَابٍ قَدْ خَلَا، وَ أُعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كِتَابٍ قَدْ خَلَا، أَسْأَلُكَ خَوْفَ الْعَابِدِينَ لَكَ، وَ عِبَادَةَ الْخَاشِعِينَ لَكَ، وَ يَقِينَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ، وَ تَوَكُّلَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْكَ.	از تو می‌خواهم نیکی آنچه نوشته شده و گذشته و به تو پناه می‌برم از بدی آنچه نوشته شده و گذشته؛ از تو می‌خواهم ترس عبادت‌کنندگان و پرستش فروتنان تو را و یقین و باور اعتمادکنندگان بر تو را و توکل و اعتمادی را که مؤمنین بر تو دارند.
(۶) اللَّهُمَّ اجْعَلْ رَغْبَتِي فِي مَسْأَلَتِي مِثْلَ رَغْبَةِ أَوْلِيَائِكَ فِي مَسْأَلِهِمْ، وَ رَهْبَتِي مِثْلَ رَهْبَةِ أَوْلِيَائِكَ، وَ اسْتَعْلِيلِي فِي مَرْضَاتِكَ عَمَلًا لَا أُتْرِكُ مَعَهُ شَيْئًا مِنْ دِينِكَ خَافَةَ أَحَدٌ مِنْ خَلْقِكَ.	بار خدایا رغبت و اراده من را در مطلب و خواسته‌ام مانند رغبت دوستانت در خواسته‌هایشان و ترس را مانند ترس دوستانت قرار ده و مرا در رضا و خشنودی‌ات به عمل و کاری وادار که با آن چیزی از دین تو را بر اثر ترس کسی از آفریدگانت رها نکنم.
(۷) اللَّهُمَّ هَذِهِ حَاجَتِي فَأَعْظِمْ فِيهَا رَغْبَتِي، وَ أَطْهِرْ فِيهَا عُدْرِي، وَ لَقِّنِّي فِيهَا حِجَّتِي، وَ عَافِ فِيهَا جَسَدِي.	بار خدایا این حاجت و خواسته من است پس رغبت و خواهشم را در آن بزرگ گردان و سرزنش نمودنم را در آن آشکار ساز و حجت و برهانم را در آن به من بیاموز و تنم را در آن عافیت ده.
(۸) اللَّهُمَّ مِنْ أَصْبَحَ لَهُ ثِقَّةٌ أَوْ رَجَاءٌ غَيْرُكَ، فَقَدْ أَصْبَحَتْ وَ أَنْتَ ثِقَتِي وَ رَجَائِي فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، فَافْضِ لِي بِخَيْرِهَا عَاقِبَةً، وَ نَجِّنِي مِنْ مَضَلَّاتِ الْفِتَنِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.	بار خدایا هر که داخل در صبح شود درحالی که اعتماد یا امید او به جز تو باشد پس من داخل در صبح شدم درحالی که اعتماد و امیدم در همه کارها تویی؛ از این‌رو عاقبت و انجام بهترین آن کارها را برابرم حکم و مقدر فرما و من را به وسیله رحمت و مهربانی‌ات از فتنه‌ها و آزمایش‌های گمراه‌کننده نجات و رهایی ده؛ ای مهربان‌ترین مهربانان.
(۹) وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ الْمُصْطَفَىٰ وَ عَلَىٰ آلِهِ الطَّاهِرِينَ (۳).	و خدا بر سید و بزرگ ما محمد فرستاده خدا که برگزیده است و بر آل او که پاکیزه‌اند درود فرستد (۳).