

DOI: [10.30512/kq.2023.19097.3528](https://doi.org/10.30512/kq.2023.19097.3528)

## مؤلفه‌های اخلاقی مقابله با نگرش‌های منفی جهت آرامش‌افزایی از منظر صحیفه سجادیه

منیره شکیبائی<sup>۱</sup>

محمد مهدی احمدی‌فراز<sup>۲</sup>

صالحه پیریایی<sup>۳</sup>

### چکیده

آرامش از حوزه‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شود و با توجه به نقش به سزای اخلاق در آرامش، هدف پژوهش حاضر، شناسایی مؤلفه‌های اخلاقی بر اساس دیدگاه امام سجاد (ع) برای مقابله با نگرش‌های منفی جهت آرامش‌افزایی بود. روش پژوهش کیفی و جامعه آن کلیه ۵۴ دعای صحیفه سجادیه است که به صورت هدفمند پانزده دعا (۷، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۸، ۳۴، ۴۹، ۵۲، ۵۴) انتخاب شد. ابزار از نوع تحلیل اسنادی و داده‌ها به روش کتابخانه‌ای، توسط نرم‌افزار MAXQDA 2018، تحلیل محتوا شد. یافته‌ها نشان داد، توکل، اطمینان و اعتماد به خدا، فروخوردن خشم، بخشش و حفظ آبروی خطاکار، عفو و گذشت، امید و معنا یافتن، مثبت‌اندیشی، رضایتمندی، سپاسگزاری در هر شرایطی، صبر، پناه‌جویی و حمایت‌طلبی، زوراستی و صداقت، عزت نفس و دوری از هوی و هوس، خشوع و خضوع و آگاهی از لغزش و خطا، به عنوان مؤلفه‌های اخلاقی در صحیفه سجادیه در مقابله با نگرش‌های منفی می‌تواند موجبات آرامش را فراهم کند. واژگان کلیدی: مؤلفه‌های اخلاقی، نگرش‌های منفی، آرامش‌افزایی، صحیفه سجادیه.

\* تاریخ ارسال: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ (مقاله پژوهشی)

۱. کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشکده غیرانتفاعی رفاه، گروه روانشناسی. تهران (نویسنده مسئول)

shakibae1367@yahoo.com

۲. استادیار پایه هفدهم، عضو هیئت علمی پژوهشکده مطالعات معنوی، قم: [dr.ahmadifaraz@spiritualitystudies.ir](mailto:dr.ahmadifaraz@spiritualitystudies.ir)

۳. استادیار پایه یک گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشکده رفاه، تهران: [s.piryaei@alzahra.ac.ir](mailto:s.piryaei@alzahra.ac.ir)

## ۱- مقدمه

استرس، افسردگی، اضطراب و تنیدگی در عصر حاضر از جمله امراض روانی و جسمانی هستند که برآیندی جز اختلال در کارکرد و ساختار تفکر و تعقل و ابراز احساسات و عواطف انسانی ندارند و با تظاهرات جسمانی و روانی همراه هستند (تودر، کیت، ۱۹۹۶، ص ۱۸۲؛ اخوان ارمکی و نعلچی، ۱۳۹۳، ص ۱۴۶). بهترین راهکار برای پیشگیری و دورماندن از عوارض آن، داشتن آرامش روانی است؛ زیرا آرامش یکی از نیازهای ضروری انسان تلقی می‌شود و اهمیت آن به قدری است که در قرآن به آن اشاره شده است.<sup>۱</sup>

آرامش یعنی نبود تشویش، اضطراب و دلهره، رهایی از حزن و اندوه و بیم و هراس، برخورداری روح و جسم از اطمینان و ثبات و استقرار سکون لغتنامه کرسینی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ نقل در نعمتی و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۴۲). طبق شواهد پژوهشی آموزه‌های قرآنی، آرامش موجب افزایش ایمان<sup>۳</sup>، اعتراف به حق<sup>۴</sup>، حفظ اسرار<sup>۵</sup>، تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی<sup>۶</sup>، استقامت در اهداف<sup>۷</sup>، حفظ سلامت روان، تناسب رفتار<sup>۸</sup> و استفاده از حداکثر توانایی، افزایش کیفیت زندگی و شکرگزار بودن می‌شود (صدری فر، ۱۳۸۵، صص ۱۸۵-۱۹۰؛ ظاهری سیف، ۱۳۹۴، ص ۱۳).

پرواضح است که آرامش از مهم‌ترین مسائل هر جامعه‌ای است و به عنوان یک مسأله پیچیده، یکی از دغدغه‌ها و خواسته‌های دیرینه و ریشه‌دار بشری محسوب می‌شود و هر فردی برای پیشبرد اهداف خود، قبل از هر چیز نیاز به تأمین آن دارد؛ زیرا در صورت نبود آن، نه تنها امید دست‌یابی به زندگی مطلوب از بین می‌رود، بلکه نگرانی و اضطراب‌ها، او را به سوی انواع چالش‌ها و بحران‌های جسمی و روانی سوق خواهد داد (اکبری نژاد و مهمدی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۱). لازم‌ه رسیدن به آرامش هم شناسایی و به کارگیری نگرش‌های مثبت و اصول اخلاقی و هم شناسایی و دوری از نگرش‌های منفی اخلاقی است؛ زیرا مخدوش شدن

۱. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (فتح: ۴/۴۸)

2. Corsini

۳. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (فتح: ۴/۴۸)

۴. «وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبَّنَا رَبِّ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا» (کهف: ۱۸/۱۴).

۵. «وَ أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لِتُبَدِّي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (قصص: ۱۰/۲۸).

۶. «ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَ أَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَ عَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَ ذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ» (توبه: ۲۶/۹).

۷. «وَ كَلَّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَ جَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَ مَوْعِظَةٌ وَ ذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ» (هود: ۱۲۰/۱۱).

۸. «وَ أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لِتُبَدِّي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (قصص: ۱۰/۲۸).

اصول اخلاقی، موجب سلب آرامش و ایجاد نگرش‌های منفی در فرد می‌شود. به عبارت دیگر، پایداری مؤلفه‌های اخلاقی، به پایداری نگرش‌های مثبت و تثبیت باورهای اعتقادی و فکری در فرد وابسته است. نگارندگان در مقاله حاضر، به تبیین این بایدها و مؤلفه‌های اخلاقی با توجه به دیدگاه امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده برای رسیدن به آرامش پرداخته‌اند. به علاوه، این سؤال مطرح است، از آنجایی که امام سجاد (ع)، حین واقعه پرتنش عاشورا و بعد از آن، در دوره‌ای پر حادثه و خفقان‌آور و ناامن به سر می‌بردند، چگونه در آن اوضاع، نه تنها آرامش خود را حفظ کردند؛ بلکه برای ارتقاء و ترویج مسائل معنوی، تربیتی و دینی مردم آن دوره هم، اقدام می‌کردند؟ از دیدگاه محققان عوامل و موانع مؤثر در ایجاد آرامش روانی، به دو دسته مادی و معنوی تقسیم شده است که در جدول ۱ آورده شده است:

نابع	مصادیق	مادی	عوامل ایجاد کننده	عوامل و موانع موثر در ایجاد آرامش روانی
(پسندیده، ۱۳۹۱، صص ۱۷۲-۱۸۱)	امنیت			
	سلامتی			
	کار			
	هنر			
(ابرازی، ۱۳۹۶، ص ۴۹؛ مظاهری سیف، ۱۳۹۴، ص ۱۶۹)	آب و غذای حلال			
(مظاهری سیف، ۱۳۹۴، ص ۱۶۹؛ ابرازی، ۱۳۹۶، ص ۵۰؛ رشیدی، ۱۳۹۲، صص ۳۲- ۴۰؛ اکبری راد، ۱۳۹۰، صص ۴۹ و ۵۰)	مسکن			
(اکبری راد، ۱۳۹۰، ص ۵۰؛ فقیهی، ۱۳۷۹، ۳۱۳)	خواب مناسب و استراحت بدنی			
(فقیهی، ۱۳۷۹، ص ۳۱۳)	تفریح			
(رشیدی، ۱۳۹۲، ص ۴۲؛ اکبری راد، ۱۳۹۰، صص ۵۲ و ۶۱)	ایمان			
(ابرازی، ۱۳۹۶، صص ۳۳، ۳۴، ۳۹، ۴۲، ۴۶، ۵۰؛ اکبری راد، ۱۳۹۰، صص ۵۵ و ۶۱)	اعتماد و راضی بودن به قضای الهی			
	زهد و تقوا			

	عبادت و نماز			
	توبه			
	اجرای عدالت			
	عفت و پاک‌دامنی			
(اکبری راد، ۱۳۹۰، ص ۵۰؛ مظاهری سیف، ۱۳۹۴، صص ۷۳-۱۹۵)	تدبر و تفکر در آیات الهی و نشانه‌های آفرینش			
	شکرگزار بودن			
	مهار خشم			
	مهربانی			
	خودداری از شتاب‌زدگی			
	خودپذیری			
	رهایی از وسواس			
(ابراهی، ۱۳۹۶، صص ۷۴- ۵۵؛ توکلی، ۱۳۹۴، صص ۸۷ و ۸۹ و ۳۲ و ۳۳؛ صادقیان و علیزاده، ۱۳۹۰، صص ۳۲- ۱۱۴؛ اکبری راد، ۱۳۹۰، صص ۵۳ و ۵۷)	حب دنیا	مادی	موانع	
	مال دوستی و شیفتگی متاع دنیا و وابستگی به امور ناپایدار			
	دنیوی			
	ضعیف و ناتوان بودن			
	بیکاری			
(توکلی، ۱۳۹۴، صص ۳۳- ۴۵؛ رشیدی، ۱۳۹۲، صص ۱۲۴)	کفران و ناسپاسی	معنوی	موانع	
	عجول بودن			
	حرص			
	بخل			
	طنغیان‌گری			
	تبعیت از نفس			
	اماره و هوی و هوس			
	مجادله			

	یأس و ناامیدی			
	فخر فروشی			
	فراموشی			
	جهل			
	دل‌بستگی به دنیا			
	متابعت از شیطان			
	کفر			
	نفاق			

جدول ۱. عوامل و موانع موثر در ایجاد آرامش روانی

یکی از مهم‌ترین نیازها و ضروریات بشر، دست یافتن به آرامش روحی و روانی است و بسیاری از اقدامات و کارهایی که انجام می‌گیرد، برای پاسخ به این نیاز است (اکبری نژاد و مهمدی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۰). با توجه به مطالعات پیشینیان راهکارهایی برای رسیدن به آرامش در روانشناسی و در ادیان الهی ارائه شده است که به دلیل تفاوت در نوع انسان‌شناسی و هستی‌شناسی هر مکتب، این راهکارها متفاوت هستند (ویس کرمی، ۱۳۹۵، ص ۱۹). یکی از راه‌های رسیدن به آرامش، مصونیت‌سازی از طریق آموزه‌ها و باورهای مذهبی است که عبور از استرس و تنیدگی را سریع‌تر می‌کند (حسین زاده، ۱۳۸۶، ص ۱۲۷). از طرفی، در روانشناسی مثبت و روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، برای رسیدن به آرامش، داشتن معنویت، کشف و حفظ تقدس، بخشش، شکرگزاری، مراقبه، معنایابی و داشتن هیجان‌های مثبت (فریش<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶، ج ۱، ص ۴۴؛ شنایدر و لوپز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، صص ۱۴-۷۶؛ ردریکسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲: ۳۱-۵۳) را ضروری می‌دانند. در ذیل دیدگاه برخی از محققان پیرامون راهکارهای رسیدن به آرامش پایدار بیان شده است:

منابع	مصادیق	حیطه	راهکارهای رسیدن به آرامش روانی
(باقری، ۱۳۹۵، ص ۳۲۲؛ محمد رضایی، ۱۳۹۴، صص ۳۹-۵۸)	ایمان، معرفت، واقع‌بینی، آخرت‌گرایی، انس با قرآن، رضایت به قضای الهی، خدامحوری، توکل، باورهای پسندیده	شناختی	۱

1. Frisch

2. Schneider & Lopez

3. Fredriksen

<p>(شفیعی، ۱۳۷۰، صص ۱۲۶؛ رشیدی، ۱۳۹۲، صص ۸۴-۱۱۷؛ باقری، ۱۳۹۵، صص ۳۲۲؛ محمد رضایی، ۱۳۹۴، صص ۵۹-۹۱)</p>	<p>تقوا، نماز، ذکر، رابطه سالم، موفقیت در کار، هم‌نشینی با مؤمنان، صلح رحم، حجاب، حسن خلق، خواب، توبه، انس با قرآن، انفاق، بخشش خطاهای دیگران، فرو خوردن خشم، پرهیز از بی‌تابی و جزع و فزع در مصیبت‌ها، اخلاق پسندیده</p>	<p>رفتاری</p>	<p>۲</p>
<p>(باقری، ۱۳۹۵، صص ۳۲۲)</p>	<p>انفاق، صبر در مصائب، امید به آینده، احسان، عمل صالح و همسرگزینی</p>	<p>هیجانی - عاطفی</p>	<p>۳</p>

جدول ۲. راهکارهای رسیدن به آرامش روانی

دعا یک راهکار شناختی، رفتاری، هیجانی - معنوی و از قدیمی‌ترین و رایج‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش و مقابله با تنیدگی است که برخی آن 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 درون دینی، محکم‌ترین و بالاترین حلال مشکلات است که اثربخشی آن از جهت لفظ و محتوا، بر فشارهای روانی و مشکلات جسمانی تأیید شده است (احمدی فراز، ۱۳۹۵، صص ۲۸-۳۶). یکی از مجموعه ادعیه بسیار معتبر کتاب صحیفه سجاده است که مشتمل بر ۵۴ نیایش است و از جمله گنجینه‌های میراث اسلامی و از منابع کتاب‌های بلاغت، تربیت، اخلاق و ادب در جهان اسلام به شمار می‌رود (مبشری و دیگران، ۱۳۹۹، صص ۷۲).

آنچه امروزه بر ضرورت پردازش و دستیابی به آرامش روانی و داشتن راه‌حل‌هایی متناسب با شرایط فرهنگی و اجتماعی مردم در هنگام رفتاری‌ها و مشکلات و شیوه‌های مقابله با نگرش‌های منفی می‌افزاید (مؤمن پوش و دیگران، ۱۳۹۳، صص ۱۱۸)، این است که رواج آسیب‌های اجتماعی در جامعه، تأثیرات منفی زیادی را بر سلامت روانی و معنوی جامعه وارد نموده است (چراغی کوتیانی و بیاری، ۱۳۹۸، صص ۲۴۲). با عنایت به آنچه بیان گردید، در این راستا محقق در پژوهش حاضر تلاش کرده است، با تحلیل محتوای پانزده دعا از صحیفه سجاده که شامل دعاهایی با مضامین اخلاقی برای مقابله با نگرش‌های منفی است، به عوامل ایجادکننده و راهکارهای رسیدن به آرامش هرچه بیشتر انسان در رفتاری‌ها با نگرش و نگاهی نو از منظر امام سجاده (ع) دست یابد و هدف کلی پژوهش حاضر، استخراج مؤلفه‌های اخلاقی مقابله با نگرش‌های منفی جهت آرامش‌افزایی از منظر صحیفه سجاده است.

## ۲- پیشینه پژوهش

هرچند در خصوص موضوع این مقاله، پژوهشی یافت نشد، ولی به چند پژوهش در رابطه با اخلاق و آرامش‌افزایی اشاره می‌شود.

مبشری، منظوریان و گیاه پور (۱۳۹۹) در مقاله «تحلیلی بر مؤلفه رفق و مدارا از منظر صحیفه سجاده و نقش تربیتی آن در مدارس» به بررسی اخلاق رفق و مدارا و نقش تربیتی آن و مواجهه اخلاقی از منظر صحیفه سجاده پرداختند.

علی (۱۳۹۷)، در مطالعات خود با عنوان «عوامل و موانع آرامش روان از منظر صحیفه سجاده» به این نتیجه رسیده است که عوامل آرامش روان از منظر صحیفه سجاده: نیایش، ذکر خدا، توکل بر او، شکر خدا، پناه بردن به او، امید به خدا، صبر و خواب در شب است و همچنین، موانع آرامش روان، غفلت از یاد خدا، کفران نعمت، غلبه حسد، غلبه حرص، ضعف صبر، پیروی از هوای نفس، اصرار بر معصیت و شدت غضب است و یاد باری تعالی و توحید موجب فضائل اخلاقی و آرامش در درون انسان و دوری رذایل اخلاقی از انسان می‌شود.

خیاط و رمضان زاده (۱۳۹۷)، در مطالعات خود با عنوان «جلوه‌های اخلاق اجتماعی از منظر صحیفه سجاده» بیان می‌دارند که جلوه‌های اخلاق اجتماعی، در ارتباط با دیگران بوده و روابط صمیمانه موجب آسانی و گسترش ارتباطات می‌شود و ناهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی را کاهش می‌دهد. نیز، نرم‌خویی و یاری به ضعیفان، رفع نیازهای دیگران، دعا کردن، هدایت مردم به راه درست، مشورت و خیرخواهی، رازپوشی، گمان نیکو بردن، حسد نداشتن را از جمله مصادیق مهم اخلاق اجتماعی می‌دانند.

نتایج بررسی‌های وجدانی (۱۳۹۷)، با عنوان «پایه‌ها و مؤلفه‌های اخلاق همسایگی بر اساس دیدگاه امام سجاده» به این شرح است که اخلاق فراتر از مسائل فیزیکی است. وی به بررسی پایه‌های شناختی، عاطفی و نگرشی اخلاق برای انسجام روابط بین فردی در اجتماع پرداخت.

محمدی پویا (۱۳۹۸)، به «تبیین سیره تربیتی امام سجاده (ع) در صحیفه سجاده با تاکید بر سند تحول بنیادین آموزش و پرورش»، منصوره نوری (۱۳۹۷) به «بررسی کارکردهای اخلاقی صفت تسلیم در صحیفه سجاده»، ابراهیمی (۱۳۹۶) به «واکاوی رذیله حسد و آثار آن در صحیفه سجاده»، اخوان کاظمی (۱۳۹۶) بر «مبانی اخلاق اجتماعی و رفتار سیاسی اسلام در صحیفه سجاده»، خیرخواهی نسبت به مردم را در دعای ۸ و ۱۷ و ۲۰ و ۲۵ مورد مطالعه قرار داد. همچنین، شریفی، مرعشی و حمید (۱۳۹۷) به «اثر بخشی روان‌درمانی مذهبی معنوی با تأکید بر دعاهای شماره ۱۵ و ۲۳ بر نگرش به بیماری و سلامت روان بیماران مبتلا به سرطان» پرداختند.

هادیان رسنانی و بصام (۱۳۹۵) در تحقیقات خود با عنوان «تجلی قرآنی بایسته‌های اخلاق اجتماعی در صحیفه سجاده» بیان کردند، صفات چه خوب و چه بد، در سه دسته اخلاق الهی، اخلاق فردی و اخلاق اجتماعی تقسیم می‌شود.

احمدوند (۱۳۹۰) در پژوهش خود با عنوان «بررسی اصول اخلاق اجتماعی در صحیفه سجاده» عنوان کرده است که مهم‌ترین اصول اخلاقی عبارت‌اند از: اصول مربوط به مسئولیت و اخلاق در خانواده،

فرو خوردن خشم، اصل صداقت، احترام به انسانیت، اصل تواضع و فروتنی، اصل خوش خلقی، اصل سخاوت و بخشش، اصل رفق و مدارا، اصل وفای به عهد و اصل عزت نفس.

سعیدی و مرادی (۱۳۹۴) در تحقیق خود با عنوان «مبانی تربیت اخلاقی در آموزه‌های امام سجاده (ع)» خداجویی، خوددوستی، نوع دوستی، جاودانه خواهی، کمال جویی، دوبعدی بودن، اختیار، برتری، خوف و رجاء را مبنای تربیت اخلاقی دانستند و یافته‌های تحقیق نشان داد که مفهوم تربیت اخلاقی در صحیفه سجاده، همان فضائل اخلاقی و عقلانی است.

بوژ مهرانی و جلالیان اکبرنیا (۱۳۹۳) در پژوهش خود با عنوان «آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها» عوامل رسیدن به آرامش را امور ذیل دانسته‌اند: ایمان که عامل اصلی است، ذکر، دعا، نماز، روزه و حج که از مصادیق عبادی دین داری و زمینه ساز آرامش فردی و اجتماعی‌اند؛ توبه، توکل، امید، صبر و انس با قرآن که از مصادیق اخلاقی و روانی ایمان‌اند؛ عفت و پاکدامنی، دوستی با نیکان و دلداری دادن که از مصادیق اجتماعی ایمان و بستر ساز آرامش روح و روان فرد و جامعه می‌باشند.

احمدی فراز (۱۳۹۲) به «الگوپذیری از دعا‌های صحیفه سجاده و تأثیر آن بر سلامت روان» پرداخت و مولفه‌های آن را در سه میکانیسم بررسی کرده است که عبارتند از: فضل الهی، هدفمندی، شکر و سپاس (راه سایکونورو فیزیولوژیک) و اجتناب از پر خوری، روزه داری، دوری از هوی و هوس، رعایت اعتدال در امور (رفتار بهداشتی) و انفاق، زکات، همدلی و نوع دوستی (حمایت اجتماعی و مالی).

حقوق‌شناس (۱۳۸۸) در کتاب اخلاق اجتماعی در صحیفه سجاده به اخلاق خانوادگی، اخلاق اجتماعی و اخلاق حکومتی می‌پردازد. ایشان در زمینه اخلاق خانوادگی، اخلاق زناشویی را در زمینه‌های رعایت حسن خلق بین زن و شوهر، اخلاق والدین در برابر فرزندان و اخلاق فرزندان در برابر والدین را بازگو می‌کند. در چشم‌انداز اخلاق اجتماعی نیز، ارتباط با خویشاوندان، رابطه با دوستان و همسایگان، چگونگی برخورد با سالمندان و خردسالان و چگونگی برخورد با مردم و نیازمندان را بررسی می‌کند. سپس، به اخلاق حکومتی در زمینه اخلاق حاکمان با مردم و اخلاق مردم با حاکمان می‌پردازد.

در پژوهش‌های خارجی هم، برادشاوور و کنت<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در بررسی‌های خود با عنوان «دعا، دل بستگی بخدا و تغییرات در بهزیستی روانی در زندگی گذشته» به تأثیرات دعا در درک شخص از خدا می‌پردازند که رابطه پیچیده بین نماز و بهزیستی روان‌شناختی<sup>۲</sup> را روشن می‌کند. همچنین کانتد، پوسامیا و میعاد<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) در مطالعاتش با عنوان «رابطه معنویت و کیفیت زندگی ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷: مروری بر پژوهش یکپارچه، سلامت و کیفیت زندگی» به این نتیجه رسیدند که وابستگی معنوی<sup>۴</sup>، مانند اعتماد به خدا، دعا، روابط معنوی، بخشش دیگران، منجر به آرامش و بالارفتن سطح کیفیت زندگی می‌شود. در نتیجه، وجود رابطه‌ای پویا با خداوند می‌تواند در ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روان و کاهش استرس افراد اثرگذار باشد

1. Bradshaw, M & Kent, B V

2. PWB: psychological well-being

3. Counted, V; Possamai, A; Meade, T

4. RS: Relational spirituality



و در نهایت، افراد خدا‌باور می‌توانند آرامش را تجربه کنند. نتایج مطالعات نونگروهو، سلیمان و سوریان‌تو<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش «مشاوره مذهبی به عنوان یک رویکرد آموزش غیررسمی در بازپروری معتادان» نشان داند انسان از طریق دعا و پاک‌سازی معنوی و تقویت ایمان و بخشش می‌توانند به سکون نسبی برسند.

### ۳- روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی است و محقق به دنبال چگونگی تفسیر، درک، تجربه و شناخت و فهم عمیق‌تر مؤلفه‌های اخلاقی مقابله با نگرش‌های منفی جهت آرامش‌افزایی از دیدگاه امام سجاده (ع) است. جامعه پژوهش کلیه ۵۴ دعای امام سجاده (ع) در کتاب صحیفه سجاده است که به روش نمونه‌گیری هدفمند پانزده دعا (۷-۸-۱۰-۱۳-۱۴-۱۵-۱۷-۱۸-۲۱-۲۲-۲۸-۳۴-۳۹-۴۹-۵۲-۵۴) انتخاب و بررسی می‌شوند. در جدول ۱ مؤلفه‌های اخلاقی پانزده دعا از صحیفه سجاده با ذکر مستندات آن بیان شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش کتابخانه‌ای و اسنادی استفاده شد و برای پرهیز از برداشت‌های غیرتخصصی، ترجمه صحیفه سجاده فیض الاسلام اصفهانی (۱۳۷۶)، احمدی فراز (۱۳۹۵) و انصاریان (۱۳۸۹) مبنای کار قرار گرفت. نیز، ترجمه‌ای که بر آن کدگذاری انجام شد، کتاب ترجمه و شرح صحیفه کامل سجاده فیض الاسلام اصفهانی است. از شیوه تحلیل محتوای عرفی یا متعارف<sup>۲</sup> استفاده شد (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰، صص ۲۲-۲۴)؛ به این معنا که حرکت پژوهشگر از جزء به کل و از داده‌ها به سمت نظریه است (تبریزی، ۱۳۹۳، صص ۱۱۸-۱۳۸) که مراحل آن به شرح ذیل است: ۱. تحلیل اولیه متن، ۲. مشخص کردن واحد تحلیل، ۳. شناسایی کلمات معنی‌دار، ۴. شناسایی تم‌ها یا مقوله‌ها (جداسازی)، ۵. ورود داده‌ها در نرم‌افزار، ۶. تحلیل عمیق متن، ۷. کنار هم قرار دادن کدها و یادداشت‌ها برای رسیدن به تفکر و نوع نگاه امام سجاده (ع) به موضوع مطرح شده، ۸. تبیین نتایج، جواب به سؤال پژوهش.

### ۴- یافته‌های پژوهش

در نوشتار پیش‌رو، مصادیقی چون توکل، اطمینان، صبر و فروخوردن خشم و بخشش و حفظ آبروی خطاکار، عفو و گذشت، طلب عاقبت به خیری، امید و معنایافتن و مثبت‌نگری، رضایت‌مندی و سپاسگزاری در هر شرایطی، پناه‌جویی و حمایت‌طلبی، صداقت، عزت‌نفس و دوری از هوی و هوس، خشوع و خضوع، آگاهی از لغزش و خطا به‌عنوان مؤلفه‌های اخلاقی در صحیفه سجاده در مقابله با نگرش‌های منفی است که می‌تواند موجبات آرامش را در هر زمینه‌ای فراهم کند که با ذکر مستندات در پژوهش حاضر به شرح ذیل هستند:

1. Noegroho, A; Sulaiman, A I; Suryanto

2. Conventonat Content Analysiss

۴-۱- توکل: از آثار ایمان به خدا و نتیجه اعتماد کردن به خداست<sup>۱</sup> و یکی از راه‌های مقابله‌ای بسیار مؤثر در برابر اختلال‌های روانی، نگرانی و اضطراب‌هاست (احمدی فراز، ۱۳۹۵، ص ۱۶۲). اگر اعتماد انسان به خدا از جنس یقین و باور باشد، باعث توکل صادقانه و مؤمنانه می‌شود که نتیجه‌اش سلامت روانی افراد است<sup>۲</sup>.

۴-۲- اطمینان و اعتماد به خدا: همان طمأنینه نفس است. وقتی فرد در مشکلات خدا را می‌خواند و به او اطمینان می‌کند و پناه می‌برد و از او یاری می‌خواهد<sup>۳</sup>، یعنی به مرحله بندگی خدا رسیده است و خالصانه به یگانگی خدا اعتقاد دارد<sup>۴</sup> (احمدی فراز، ۱۳۹۵، ص ۱۲۱) و به حقیقت و معرفت خدا دست یافته است<sup>۵</sup>. چنین شخصی به سوی خدا می‌گریزد و فریادرسی می‌طلبد. همچنین، اطمینان قلبی موجب افزایش معرفت و ایمان می‌شود (ویس کرمی، ۱۳۹۵، صص ۱۴۳-۱۴۴).

۴-۳- فروخوردن خشم: امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده‌ای از شدت غضب به خدا پناه می‌برد: «بار خدایا، به تو پناه می‌برم از شدت خشم و غضب<sup>۶</sup>؛ چون غضب موجب هلاکت است. خدایا غضب یک شر است و ما از هر شر به تو پناه می‌بریم. پس از شدت غضب، ما را حفظ کن که ما از آرامش دور نشویم». در روایت، مطلقاً ذکر شده است که غضب سبب هلاکت است و از هلاکت دوری کنید؛ چون هلاکت در درون انسان اضطراب ایجاد می‌کند و اضطراب ضد آرامش است و غیر از خدا هیچ‌کس نیست که انسان را از غضب و اضطراب‌های روحی رها کند. از این رو، امام (ع) از طریق پناه‌بردن به خدا، از این موانع دوری می‌کند.

۴-۴- عفو و گذشت: عفو همراه با مهربانی موجب آسان شدن سختی‌ها و مشکلات و رهایی از اندوه می‌شود<sup>۷</sup>. وقتی انسان از اشتباه کسی درمی‌گذرد؛ در واقع، او را به درستکاری تشویق می‌کند و نتیجه آن، عملکرد و انتخاب بازگشت به راه درست و مؤثر خواهد بود که به

۱. دعای ۵۲، فراز ۱۱: فَإِلَيْكَ أَفْرُ، وَ مِنْكَ أَخَافُ، وَ بِكَ أَسْتَعِيْثُ، وَ إِلَيْكَ أَرْجُو، وَ لَكَ أَدْعُو، وَ إِلَيْكَ أَلْبَأُ، وَ بِكَ أَتَّقِي، وَ إِلَيْكَ أَسْتَعِيْزُ، وَ بِكَ أُوْمِنُ، وَ عَلَيْكَ أَتَوَكَّلُ، وَ عَلَيَّ جُودِكَ وَ كَرَمِكَ أَتَكَلُّ.

۲. دعای ۵۴، فراز ۴ و ۵: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ افِضْ عَلَيَّ الصَّدَقِ نَفْسِي، وَ اقْطَعْ مِنَ الدُّنْيَا حَاجَتِي، وَ اجْعَلْ فِيْمَا عِنْدَكَ رَغْبَتِي شَوْقًا إِلَيَّ لِقَائِكَ، وَ هَبْ لِي صِدْقَ التَّوَكُّلِ عَلَيْكَ. أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ كِتَابٍ قَدْ خَلَا، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ سَرِّ كِتَابٍ قَدْ خَلَا، أَسْأَلُكَ خَوْفَ الْعَابِدِينَ لَكَ، وَ عِبَادَةَ الْخَاشِعِينَ لَكَ، وَ يَقِيْنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ، وَ تَوَكُّلَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْكَ.

۳. دعای ۵۲، فراز ۱۱: فَإِلَيْكَ أَفْرُ، وَ مِنْكَ أَخَافُ، وَ بِكَ أَسْتَعِيْثُ، وَ إِلَيْكَ أَرْجُو، وَ لَكَ أَدْعُو، وَ إِلَيْكَ أَلْبَأُ، وَ بِكَ أَتَّقِي، وَ إِلَيْكَ أَسْتَعِيْزُ، وَ بِكَ أُوْمِنُ، وَ عَلَيْكَ أَتَوَكَّلُ، وَ عَلَيَّ جُودِكَ وَ كَرَمِكَ أَتَكَلُّ.

۴. دعای ۱۷، فراز ۱۱: اللَّهُمَّ وَ اعْمُمْ بِذَلِكَ مَنْ شَهِدَ لَكَ بِالرُّبُوبِيَّةِ، وَ أَخْلَصَ لَكَ بِالْوَحْدَانِيَّةِ، وَ عَادَاهُ لَكَ بِحَقِيْقَةِ الْعُبُودِيَّةِ، وَ اسْتَظْهَرَ بِكَ عَلَيْهِ فِي مَعْرِفَةِ الْعُلُومِ الرَّبَّانِيَّةِ.

۵. طمأنينة النفس در دعای ۲۲ فراز ۱۱: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ ارْزُقْنِي الْحَقَّ عِنْدَ تَقْصِيْرِ فِي الشُّجْرِ لَكَ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فِي الْيُسْرِ وَ الْعُسْرِ وَ الصَّحَةِ وَ السَّقَمِ، حَتَّى أَعْرِفَ مِنْ نَفْسِي رَوْحَ الرِّضَا وَ طَمَأْنِيْنَةَ النَّفْسِ مِنِّي بِمَا يَجِبُ لَكَ فِيْمَا يَحْدُثُ فِي حَالِ الْخَوْفِ وَ الْأَمْنِ وَ الرِّضَا وَ السُّخْطِ وَ الصَّرِّ وَ التَّفْعِ.

۶. دعای ۸، فراز ۱: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيْجَانَ الْجُرُصِ وَ سَوْرَةَ الْغَضَبِ...

۷. دعای ۱۴، فراز ۹: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ عَوْضِنِي مِنْ ظُلْمِهِ لِي عَفْوِكَ، وَ أَبْدِلْنِي بِسَوْءِ صَنِيعِهِ بِرَحْمَتِكَ، فَكَلِّ مَكْرُوهُ جَلَلٌ دُونَ سَخَطِكَ، وَ كُلِّ مَرْزُؤَةٍ سِوَاءَ مَعِ مَوْجِدَتِكَ وَ دَعَايَ ۱۵ فراز ۶: اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ حَبِّبْ إِلَيَّ مَا

حل درست و منطقی مشکلات کمک می‌کند<sup>۱</sup>.

۴-۵- امید و طلب عاقبت به خیری: امید به خدا موجب می‌شود انسان فقط خدا را خواننده و دعا را به درگاه او برد<sup>۲</sup> و این مانع آسیب‌های ناشی از واگذار کردن کارها به غیر است. امیدواری نشانه سلامت است<sup>۳</sup> و نتیجه امید به خدا، خواندن خدا در مشکلات، پناه بردن به او، اعتماد، یاری خواستن و ایمان داشتن و توکل به اوست<sup>۴</sup>. البته باید توجه داشت، بین امید و اعتماد به خدا رابطه دوطرفه است؛ یعنی از اعتماد به خداوند، امید به وجود می‌آید و با امید به خدا، به او اعتماد و توکل می‌کنیم<sup>۵</sup>.

۴-۶- مثبت‌نگری: اعتقاد داشتن به سرنوشت نیک<sup>۶</sup> که در هنگام گرفتاری با پذیرش آنچه پیش آمده است، موجب آسان شدن مشکلات می‌شود<sup>۱</sup> و فرد با این باور، مشکلات پیش آمده را به امید عاقبتی خوش،

رَضِيَتْ لِي، وَ يَسِّرْ لِي مَا أُحْلَلْتُ بِهِ، وَ طَهِّرْ لِي مِنْ دَنْسٍ مَا أَسْلَفْتُ، وَ اَمَحْ عَنِّي سَرًّا مَا قَدَّمْتُ، وَ اَوْجِدْ لِي حَلَاوَةَ الْعَافِيَةِ، وَ اَذْبِئِي بَرْدَ السَّلَامَةِ، وَ اجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عَلَيَّ إِلَى عَفْوِكَ، وَ مُتَحَوِّلِي عَنْ صَرَغَتِي إِلَى تَجَاوُزِكَ، وَ خَلَاصِي مِنْ كَرْبِي إِلَى رَوْحِكَ، وَ سَلَامَتِي مِنْ هَذِهِ الشَّدَّةِ إِلَى فَرَجِكَ.

۱. دعای ۴۹، فراز ۱: اَللّٰهُمَّ هِدِّيْتِيْ فَلَهْوَتِيْ، وَ وَعَظَّتْ فَعَسَوْتُ، وَ اَبْلَيْتَ الْحَمِيْلَ فَعَصِيْتُ، ثُمَّ عَرَفْتُ مَا اَصْدَرْتَ اِذْ عَرَفْتِيْهِ، فَاسْتَغْفِرْتُ فَاَقْلَمْتُ، فَعُدْتُ فَسَتَرْتُ، فَلَكَ- اَللّٰهُمَّ الْحَمْدُ.

۲. دعای ۲۸، فراز ۹: اَنْتَ الْمَخْصُوصُ قَبْلَ كُلِّ مَدْعُوٍّ بِدَعْوَتِيْ، لَا يَسْرُوكَ اَحَدٌ فِي رَجَائِيْ، وَلَا يَتَفَقَّحُ اَحَدٌ مَعَكَ فِي دُعَائِيْ، وَ لَا يَنْظُمُهُ وَ اِيَّاكَ بِدَائِيْ.

۳. دعای ۲۲، فراز ۸: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اِزْرِقْنِي الرُّغْبَةَ فِي الْعَمَلِ لَكَ لِاَخْرَجْتِي حَتَّى اَعْرِفَ صِدْقَ ذَلِكَ مِنْ قَلْبِي، وَ حَتَّى يَكُوْنَ الْعَالِبُ عَلَيَّ الرُّهْدُ فِي دُنْيَايَ، وَ حَتَّى اَعْمَلَ الْحَسَنَاتِ سَوْفًا، وَ اَمِنَ مِنَ السَّيِّئَاتِ فَرَقًا وَ خَوْفًا، وَ هَبْ لِي نُورًا اَمْسِي بِهِ فِي النَّاسِ، وَ اَهْتَدِي بِهِ فِي الظُّلُمَاتِ، وَ اسْتَصْنِيْهُ بِه مِنْ الشُّكِّ وَ الشُّبُهَاتِ.

۴. دعای ۵۲، فراز ۱۱: فَاِلَيْكَ اَفْرُوْ، وَ مِنْكَ اَخَافُ، وَ بِكَ اسْتَعِيْثُ، وَ اِيَّاكَ اَرْجُوْ، وَ لَكَ اَدْعُوْ، وَ اِلَيْكَ اَلْجَا، وَ بِكَ اَتَّقِ، وَ اِيَّاكَ اسْتَعِيْنُ، وَ بِكَ اُوْمِنُ، وَ عَلَيْكَ اَتَوَكَّلُ، وَ عَلَيَّ جُوْدِكَ وَ كَرَمِكَ اَتَكَلُّ.

۵. همان و دعای ۱۳، فراز ۱۸: قَصَدْتُكَ، يَا اَللّٰهُمَّ بِالرُّغْبَةِ، وَ اَوْفَدْتُ عَلَيْكَ رَجَائِيْ بِالثَّقَةِ بِكَ.

۶. دعای ۱۸، فراز ۱: اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلٰى حُسْنِ قَضَائِكَ، وَ بِمَا صَرَفْتَ عَنِّي مِنْ بَلَائِكَ، فَلَا تَجْعَلْ حَطِيْئِي مِنْ رَحْمَتِكَ مَا عَجَّلْتَ لِي مِنْ عَافِيَتِكَ فَاَكُوْنَ قَدْ شَقِيْتُ بِمَا اَحْبَبْتُ وَ سَعِدْتُ بِغَيْرِيْ بِمَا كَرِهْتُ وَ دَعَاى ۵۲، فراز ۳: سُبْحَانَكَ! لَا يَنْقُصُ سُلْطَانَكَ مِنْ اَشْرَاقِكَ، وَ كَذَبَ رُسُلِكَ، وَ لَيْسَ يَسْتَطِيْعُ مَنْ كَرِهَ قَضَاءَكَ اَنْ يَّرُدَّ اَمْرَكَ، وَ لَا يَمْتَسِعُ مِنْكَ مَنْ كَذَبَ بِقُدْرَتِكَ، وَ لَا يَقُوْتُكَ مَنْ عَبَدَ غَيْرَكَ، وَ لَا يُعَمِّرُ فِي الدُّنْيَا مَنْ كَرِهَ لِقَاءَكَ.

دعای ۲۲، فراز ۵ و ۱۱ و ۱۳: (۵) اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ خَلِّصْنِي مِنَ الْحَسَدِ، وَ احْصُرْنِي عَنِ الدُّنُوْبِ، وَ وَرِّعْنِي عَنِ الْمَحَارِمِ، وَ لَا تَجْرِّئْنِي عَلٰى الْمَعَاصِي، وَ اجْعَلْ هَوَايَ عِنْدَكَ، وَ رِضَائِيْ فِيْمَا يَرِدُ عَلَيَّ مِنْكَ، وَ بَارِكْ لِي فِيْمَا رَزَقْتَنِيْ وَ فِيْمَا حَوَّلْتَنِيْ وَ فِيْمَا اَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ، وَ اجْعَلْنِي فِي كُلِّ حَالَتِيْ مَحْفُوظًا مَكْلُوْمًا مَسْتُورًا مَمْنُوْعًا مُعَاذًا مُجَارًا ... (۱۱) اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ اِزْرِقْنِي الْحَقَّ عِنْدَ تَقْصِيْرِي فِي الشُّكْرِ لَكَ بِمَا اَنْعَمْتَ عَلَيَّ فِي الْيُسْرِ وَ الْعُسْرِ وَ الصَّحَةِ وَ السَّقَمِ، حَتَّى اَتَعَرَّفَ مِنْ نَفْسِي رَوْحَ الرِّضَا وَ طُمَآئِيْنَةَ النَّفْسِ مِنِّي بِمَا يَجِبُ لَكَ فِيْمَا يَخْدُتُ فِي حَالِ الْخَوْفِ وَ الْاَمْنِ وَ الرِّضَا وَ السُّخْطِ وَ الصَّرِّ وَ التَّفْعِ ... (۱۳) اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اِزْرِقْنِي التَّحَفُّظَ مِنَ الْخَطَايَا، وَ الْاِحْتِرَاسَ مِنَ الرَّزْلِ فِي الدُّنْيَا وَ الْاٰخِرَةِ فِي حَالِ الرِّضَا وَ الْعُصْبِ، حَتَّى اَكُوْنَ بِمَا يَرِدُ عَلَيَّ مِنْهُمَا بِمَنْزِلَةِ سَوَاءِ، عَامِلًا بِطَاعَتِكَ، مُؤَثِّرًا لِرِضَاكَ عَلٰى مَا سَوَاهُمَا فِي الْاَوْلِيَاءِ وَ الْاَعْدَاءِ، حَتَّى يَأْمَنَ عَدُوِّي مِنْ ظُلْمِي وَ جَوْرِي، وَ يَتَأَسَّ وَ لِيَّيْ مِنْ مَيْلِي وَ انْحِطَاطِ هَوَايَ وَ دَعَاى ۱۴، فراز ۱۳ و ۱۵: (۱۳) اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ وَفَّقْنِي لِقَبُوْلِ مَا قَضَيْتَ لِي وَ عَلَيَّ، وَ رَضْنِي بِمَا اَخَذْتَ لِي وَ مِنِّي، وَ اِهْدِنِي لِتِيْ هِيَ اَقْوَمُ، وَ اسْتَعْمِلْنِي بِمَا هُوَ اَسْلَمُ وَ (۱۵) وَ اَعِدْنِي مِنْ سُوءِ الرُّغْبَةِ، وَ هَلِّعْ اَهْلَ الْحِرْصِ، وَ صَوِّرْ فِي قَلْبِي مِثَالَ مَا اَدَّخَرْتَ لِي مِنْ ثَوَابِكَ، وَ اَعِدِّدْتَ لِيْخِصِّي مِنْ جَزَائِكَ وَ عِقَابِكَ، وَ اجْعَلْ ذَلِكَ سَبَبًا لِقَنَاعَتِيْ بِمَا قَضَيْتَ، وَ ثِقْتِيْ بِمَا تَخَيَّرْتَ.

خوش، پشت سر می‌گذارد که موجب افزایش سلامت روان و درستکاری در افراد می‌شود. هرچه امیدواری بیشتر باشد، آرامش و بهبودی سریع‌تر خواهد بود. مثبت‌نگری هر آنچه را دیگران منفی می‌دانند، با نگاهی مثبت بیان می‌کند و این بر اساس رضایت خداست نه خلق او (احمدی فراز، ۱۳۹۵، صص ۱۰۸-۱۰۹).

۴-۷- رضایتمندی در هر شرایطی: اعتقاد به قضا و قدر الهی<sup>۲</sup> موجب رضایت آدمی به رضای خدا و عملکرد منطقی او می‌شود.<sup>۳</sup>

نتیجه رضایت در هر حالی، چه در تندرستی و چه در سختی، مراقبت و محافظت خدا از انسان و برکت در روزی و نعمت‌های الهی را در پی خواهد داشت.<sup>۴</sup>

۴-۸- حمد و شکرگزاری: قدردانی یک مفهوم روان‌شناختی است و معادل حمد و شکر است. قدردانی یکی از نیازهای اساسی انسان بوده و باعث افزایش بهزیستی فرد می‌شود. یکی از راه‌های افزایش قدردانی، توجه به نعمت‌های الهی است (احمدی فراز، ۱۳۹۵، صص ۴۶-۴۷). حمد و شکرگزاری به واسطه شناخت خداوند اتفاق می‌افتد و با ایجاد امنیت روانی، فرد حمد به‌جا می‌آورد.<sup>۵</sup> بی‌تردید، بنده باید در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها خدا را حمد گوید؛ زیرا مصلحت خود را به دلیل جهلش به آینده، نمی‌داند.<sup>۶</sup> این نوع برخورد با مسائل موجب افزایش مثبت‌نگری و معنادار شدن مشکلات می‌شود و احساس پوچی و

۱. دعای ۱۵، فراز ۶: اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَبِّبْ إِلَيَّ مَا رَضَيْتَ لِي، وَبَسِّرْ لِي مَا أَخَلَّلْتَ بِي، وَطَهِّرْ لِي مِنْ دَنَسٍ مَا أَسْلَفْتُ، وَأَمَحْ عَنِّي شَرًّا مَا قَدَّمْتُ، وَأَوْجِدْ لِي حَلَاوَةَ الْعَافِيَةِ، وَأَذْفِي بَرْدَ السَّلَامَةِ، وَأَجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عِلْبِي إِلَى عَفْوِكَ، وَ مَخْرَجِي عَنْ صَرْعَتِي إِلَى تَجَاوُزِكَ، وَخَلِّصِي مِنْ كُرْبِي إِلَى رَوْحِكَ، وَسَلِّمْ لِي مِنْ هَذِهِ الشَّدَّةِ إِلَى فَرَجِكَ.

۲. دعای ۵۲، فراز ۳: سُبْحَانَكَ! لَا يَنْفُصُ سُلْطَانُكَ مِنْ أَشْرُوكَ بِكَ، وَكَذَّبَ رُسُلُكَ، وَ لَيْسَ يَسْتَطِيعُ مَنْ كَرِهَ قَضَاءَكَ أَنْ يَزِدَّ أَمْرَكَ، وَ لَا يَنْتَفِعُ مِنْكَ مَنْ كَذَّبَ بِقُدْرَتِكَ، وَ لَا يُفَوِّتُكَ مَنْ عَبَدَ غَيْرَكَ، وَ لَا يُعَمَّرُ فِي الدُّنْيَا مَنْ كَرِهَ لِقَاءَكَ وَ دَعَاكَ ۱۴، فراز ۱۵: وَاعْدُنِي مِنْ سُوءِ الرَّغْبَةِ، وَهَلِّعْ أَهْلَ الْجُرُصِ، وَصَوِّرْ فِي قَلْبِي مِثَالَ مَا ادَّخَرْتَ لِي مِنْ ثَوَابِكَ، وَاعْدُدْ لِي خِصْمِي مِنْ جَزَائِكَ وَ عِقَابِكَ، وَاجْعَلْ ذَلِكَ سَبَبًا لِقِنَاعَتِي بِمَا قَضَيْتَ، وَتَقِيَّتِي بِمَا تَخَيَّرْتَ.

۳. دعای ۲۲، فراز ۵: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَخَلِّصْنِي مِنَ الْحَسَدِ، وَاحْضُرْنِي مِنَ الذُّنُوبِ، وَوَدِّعْنِي مِنَ الْمَحَارِمِ، وَ لَا تُجَرِّئْنِي عَلَى الْمَعَاصِي، وَاجْعَلْ هَوَايَ عِنْدَكَ، وَرِضَايَ فِيمَا يَرُدُّ عَلَيَّ مِنْكَ، وَبَارِكْ لِي فِيمَا رَزَقْتَنِي وَفِيمَا خَرَقْتَنِي وَفِيمَا أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ، وَاجْعَلْنِي فِي كُلِّ حَالَتِي مَحْفُوظًا مَكْلُوءًا مُسْتَوْرًا مَمْنُونًا مُعَاذًا مُجَارًا.

۴. همان و دعای ۱۵، فراز ۶-۱: تمامی دعای ۱۵ به جز انتهای آن یعنی: (إِنَّكَ الْمُتَّقِصُّ بِالْإِحْسَانِ، الْمُتَطَوِّلُ بِالْإِيمَانِ، الْوَهَّابُ الْكَرِيمُ، ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ).

۵. دعای ۳۴، فراز ۱: اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى سِتْرِكَ بَعْدَ عِلْمِكَ، وَ مَعَايَاكَ بَعْدَ خُبْرِكَ، فَكُلُّنَا قَدْ افْتَرَفَ الْعَائِيَةَ فَلَمْ تَشْهَرَهُ، وَ اِزْتَكَبَ الْفَاحِشَةَ فَلَمْ تَقْضَحْهُ، وَ تَسْتَرَّ بِالْمَسَاوِي فَلَمْ تَدُلُّ عَلَيْهِ وَ دَعَا ۴۹ فراز ۱ و ۱۴: (۱) إِلَهِي هَدَيْتَنِي فَلَهَوْتُ، وَ وَعَظْتَنِي فَفَسَوْتُ، وَ أَبْلَيْتَ الْجَبِيلَ فَعَصَيْتُ، ثُمَّ عَرَفْتُ مَا أَصْدَرْتَ إِذْ عَرَفْتَنِيهِ، فَاسْتَعْفَرْتُ فَأَقَلَّتْ، فَعُدْتُ فَسْتَرْتَنِي، فَلَكَ - إِلَهِي - الْحَمْدُ وَ (۱۴) اللَّهُمَّ وَ إِنْ كَانَتْ الْخَيْرَةُ لِي عِنْدَكَ فِي تَأْخِيرِ الْأَخْذِ لِي، وَ تَرَكَ الْإِنْتِقَامَ مِنَّنِ ظَلَمْتَنِي إِلَى يَوْمِ الْفُضْلِ وَ مَجْمَعِ الْخُصْمِ، فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ اَيِّدْنِي مِنْكَ بِنِيَّةٍ صَادِقَةٍ، وَ صَبْرٍ دَائِمٍ.

۶. دعای ۱۸، فراز ۱: اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى حُسْنِ قَضَائِكَ، وَ بِمَا صَرَفْتَ عَنِّي مِنْ بَلَايِكَ، فَلَا تَجْعَلْ حَطِّي مِنْ رَحْمَتِكَ مَا عَجَلْتُ لِي مِنْ عَافِيَتِكَ فَأَكُونَ قَدْ شَقِيتُ بِمَا أَحْبَبْتُ وَ سَعِدْتُ بِغَيْرِي بِمَا كَرِهْتُ وَ دَعَا ۱۵ فراز ۱ و ۲: (۱) اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا لَمْ أَزَلْ أَنْصَرِفْ فِيهِ مِنْ سَلَامَةِ بَدْنِي، وَ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَخَذْتُ بِي مِنْ عِلَّةٍ فِي جَسَدِي وَ (۲) فَمَا أَزْدِي، يَا إِلَهِي، أَيِ الْحَالَتَيْنِ أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ؟ وَ أَيِ الْوَقْتَيْنِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَ؟

سرگردانی به سراغ او نمی‌آید و ارتباط او به خالق را تقویت می‌کند. در نتیجه، حمد و شکرگزاری باعث آرامش در فرد می‌شود.

۴-۹- صبر: یکی از راهبردهای مقابله در برابر فشار روانی، صبر است که به افراد کمک می‌کند، با تمام توان و امکانات خود به سوی هدف پیش بروند. به اعتقاد امام سجاده (ع)، صبر واقعی و دائم همراه با نیت صادق است<sup>۱</sup> (احمدی فراز، ۱۳۹۵، صص ۱۰۵-۱۰۷). اگر از خداوند الگو بگیریم و در برابر اشتباهات دیگران صبر کنیم، نتیجه آن، چیزی جز اقرار به اشتباهات، ایجاد صمیمیت، پناه‌جویی فرد به ما، راهنمایی شدن او توسط ما، رضایت‌مندی و در امان ماندن از کيفر کارها نخواهد بود<sup>۲</sup>.

۴-۱۰- حمایت‌طلبی و پناه‌جویی: مراد علم داشتن به این امر است که در سایه حمایت الهی مظلوم واقع نمی‌شویم، یار و حامی و فریادرس بهتر از خدا نیست<sup>۳</sup>. بنابراین، مؤمن از خداوند طلب یاری می‌کند تا نیازها و حاجاتش برآورده شود. پناه‌جویی یکی از نیازهای آدمی و یک روش مقابله‌ای در برابر مشکلات است. این مقابله، به نوعی حمایتی است و از الگوی روان درمانی حمایتی<sup>۴</sup> تبعیت می‌کند (احمدی فراز، ۱۳۹۵، ص ۹۰) که عبارت‌اند از: ۱. داشتن حامی قدرتمند، ۲. نحوه درست برخورد کردن با مشکلات، ۳. داشتن تصمیم‌گیری مؤثر، ۴. در نتیجه رسیدن به آرامش<sup>۵</sup>. افزون بر این، بندگان خدا در مشکلات به خدا پناه می‌برند<sup>۶</sup> و به سوی او می‌گریزند<sup>۷</sup>؛

۱. دعای ۱۴، فراز ۱۴: اللَّهُمَّ وَإِنْ كَانَتِ الْخَيْرَةُ لِي عِنْدَكَ فِي تَأْخِيرِ الْأَخْذِ لِي، وَ تَرَكَ الْإِتِّقَامَ مِمَّنْ ظَلَمَنِي إِلَى يَوْمِ الْفُضْلِ وَ مَجْمَعِ الْخَصْمِ، فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ ابْدُئْ بِي مِنْكَ بِنَيْتِهِ صَادِقَةٍ، وَ صَبْرٍ دَائِمٍ.
۲. دعای ۴۹، فراز ۱۵-۱۷: (۱۵) هَذَا مَقَامٌ مِنْ اعْتَرَفَ بِسُبُوغِ النِّعَمِ، وَ قَابَلَهَا بِالتَّقْصِيرِ، وَ شَهِدَ عَلَى نَفْسِهِ بِالتَّضْيِيعِ وَ (۱۶) اللَّهُمَّ فَإِنِّي اتَّقَرَبْتُ إِلَيْكَ بِالمُحَمَّدِيَّةِ الرَّفِيعَةِ، وَ الْعُلُوِّيَّةِ الْبَيْضَاءِ، وَ اتَّوَجَّهْتُ إِلَيْكَ بِهَمَا أَنْ تُعِيدَنِي مِنْ سَرٍّ كَذَا وَ كَذَا، فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَضِيْقُ عَلَيْكَ فِي وَجْدِكَ، وَ لَا يَتَكَادَكُ فِي فُذْرِيكَ وَ أَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَ (۱۷) فَهَبْ لِي - يَا إِلَهِي - مِنْ رَحْمَتِكَ وَ دَوَامِ تَوْفِيقِكَ مَا اتَّخِذَهُ سَلْمًا أَعْرُجُ بِهِ إِلَى رِضْوَانِكَ، وَ آمَنْ بِه مِنْ عِقَابِكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.
۳. دعای ۲۱، فراز ۳: لَا يُجِيرُ، يَا إِلَهِي، إِلَّا رَبُّ عَلَى مَرْبُوبٍ، وَ لَا يُؤْمِنُ إِلَّا غَالِبٌ عَلَى مَغْلُوبٍ، وَ لَا يُعِينُ إِلَّا طَالِبٌ عَلَى مَطْلُوبٍ.

#### 4. Supportive psychotherapy

۵. دعای ۱۰، فراز ۵: وَ أَشْبَهُ الْأَشْيَاءِ بِمَشِيئَتِكَ، وَ أَوْلَى الْأُمُورِ بِكَ فِي عَظَمَتِكَ، رَحْمَةً مِنْ اسْتَرْحَمَكَ، وَ عَوْثٌ مِنْ اسْتَعَاثَ بِكَ، فَارْحَمْ تَصَرُّعَنَا إِلَيْكَ، وَ أَعِينْنَا إِذْ طَرَحْنَا أَنْفُسَنَا بَيْنَ يَدَيْكَ.
۶. دعای ۲۱، فراز ۷: إِلَهِي أَصْبَحْتُ وَ أَمْسَيْتُ عَبْدًا دَاخِرًا لَكَ، لَا أَفْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَ لَا ضَرًّا إِلَّا بِكَ، أَشْهَدُ بِذَلِكَ عَلَى نَفْسِي، نَفْسِي، وَ اعْتَرَفْتُ بِضَعْفِ قُوَّتِي وَ قَلَّةِ حِيلَتِي، فَاتَّجِرْ لِي مَا وَعَدْتَنِي، وَ تَمِّمْ لِي مَا آتَيْتَنِي، فَإِنِّي عَبْدُكَ الْمُسْكِينُ الْمُسْتَكِينُ الضَّعِيفُ الضَّرِيرُ الْحَقِيرُ الْمُهِينُ الْفَقِيرُ الْخَائِفُ الْمُسْتَجِيرُ.
۷. دعای ۵۲، فراز ۱۱: فَإِلَيْكَ أَفْرُ، وَ مِنْكَ أَحَافُ، وَ بِكَ اسْتَعَيْتُ، وَ إِيَّاكَ أَرْجُو، وَ لَكَ أَدْعُو، وَ إِلَيْكَ أَلْجَأُ، وَ بِكَ أَتَّقُ، وَ إِيَّاكَ اسْتَعِينُ ... وَ دعای ۲۱، فراز ۱۱: وَ هَبْ لِي قُوَّةً أَحْتَمِلُ بِهَا جَمِيعَ مَرَضَاتِكَ، وَ اجْعَلْ فِرَارِي إِلَيْكَ، وَ رَغْبَتِي فِيمَا عِنْدَكَ، وَ أَلْبَسْ قَلْبِي الْوَحْشَةَ مِنْ شِرَارِ خَلْقِكَ، وَ هَبْ لِي الْأُنْسَ بِكَ وَ بِأَوْلِيَانِكَ وَ أَهْلِ طَاعَتِكَ وَ دعای ۱۴، فراز ۱۰. اللَّهُمَّ فَكَمَا كَرِهْتَ إِلَيَّ أَنْ أَظْلَمَ، فَفَعِنِّي مِنْ أَنْ أَظْلَمَ وَ دعای ۵۴، فراز ۲ (سوره فلق و ناس) و کل دعای ۱۷ و ۲۸.

زیرا فقط پروردگار، پناهگاه پرورده خود است<sup>۱</sup> و آدمی در پناه او، بدون پریشانی<sup>۲</sup> موجب مقابله درست با نگرش‌های منفی و تصمیم‌گیری منطقی و مؤثر و در نتیجه، آرامش می‌شود. لازم به ذکر است، پناه‌جویی و حمایت‌طلبی از خداوند در برابر مشکلات، از مصادیق مقابله اشتراکی در نگرش‌های منفی اخلاقی است<sup>۳</sup> که در آن، فرد برای تحمل بیشتر داشتن در برابر مشکلات، منبعی را برای حمایت عاطفی در نظر می‌گیرد که با آن می‌تواند تفسیر مثبتی از حوادث و مشکلات زندگی داشته باشد و همچنین، این روش برخورد با مشکلات، به زندگی او معنا می‌بخشد. در نتیجه، در سلامت روان او تأثیر مثبت می‌گذارد و باعث تثبیت آرامش روانی فرد می‌شود (احمدی فراز، ۱۳۹۵، ص ۸۰ و ۸۱).

**۴-۱۱- بخشش و حفظ آبروی خطاکار:** خداوند بنده‌اش را راهنمایی می‌کند؛ ولی او به کار بی‌پهلو مشغول شده و غفلت می‌ورزد. حق تعالی پند می‌دهد؛ اما او سنگدل می‌شود. نعمت نیکو عطا می‌کند؛ ولی او نافرمانی می‌کند. خداوند انسان را نسبت به زشتی گناه آگاه کرد و او توبه کرد و طلب بخشش نمود و خدا بخشید؛ ولی دوباره به گناه بازگشت و باز خدا اشتباه او را پوشاند. این صفت عالی را بنده می‌تواند از خداوند بیاموزد و خود را به این صفت بیاراید. اولویت خدا بر رحم‌کردن و یاری‌رساندن است<sup>۴</sup>.

**۴-۱۲- زوراستی و صداقت:** امام سجاد (ع) در دعای ۲۲، فراز ۸ می‌فرماید: بار خدایا! بر محمد و آل او درود فرست و برای آخرتم رغبت و مواظبت در عمل برای تو را روزیم فرما تا از روی دل‌راستی و درستی، بندگی را بشناسم و بی‌رغبتی در دنیا بر من دست یابد و نیکی‌ها را با شوق و میل بجا آورم و از بدی‌ها از روی بیم و ترس، ایمن و آسوده باشم و نوری به من ببخش که با آن در بین مردم راه بروم و از شک و دو دلی و شبهات روشنی یابم. نیز، در دعای ۵۴، فراز ۲ می‌فرماید: خدایا بر محمد و آل محمد درود فرست و مرا بر راستی بمیران و حاجت و نیازمندیم را از دنیا جدا ساز و رغبت و خواسته‌ام را در آنچه نزد توست و شوق و دوستی دیدار خویش قرار ده و راستی توکل و اعتماد بر خود را به من عطا فرما.

**۴-۱۳- عزت‌نفس و دوری از هوی و هوس:** عزت‌نفس، حالتی است در انسان که مانع از آن می‌شود تا بر او غلبه شود. شخصی که عزت روحی دارد، آن قدر نیرومند و قوی است که در مقابل هوی و خواهش‌های نفسانی، شخصیت بزرگ خود را از دست نمی‌دهد و به پستی و زبونی نمی‌گراید (حق شناس، ۱۳۸۶، صص ۹۳-۹۴). امام سجاد (ع) طاعت و بندگی خدا را موجب بی‌نیازی از دیگران و عزت‌نفس می‌داند<sup>۵</sup>.

۱. دعای ۲۱، فراز ۳: لَا يُجِيرُ، يَا إِلَهِي، إِلَّا رَبُّ عَلَى مَرْبُوبٍ، وَلَا يُؤْمِنُ إِلَّا غَالِبٌ عَلَى مَغْلُوبٍ، وَلَا يُعِينُ إِلَّا طَالِبٌ عَلَى مَطْلُوبٍ.

۲. دعای ۴۹، فراز ۱۰: فَتَادِيَنَّكَ - يَا إِلَهِي - مُسْتَعِينًا بِكَ، وَاتَّقِ بِسُرْعَةٍ إِجَابَتِكَ، عَالِمًا أَنَّهُ لَا يُضْطَهَدُ مَنْ أَوَى إِلَى ظِلِّ كَنَفِكَ، وَ لَا يَفْرَعُ مَنْ لَجَأَ إِلَى مَعْقِلِ انْبِصَارِكَ، فَحَصَّنْتَنِي مِنْ بَأْسِهِ بِقُدْرَتِكَ.

### 3. Collaborative Coping

۴. دعای ۱۳، فراز ۱۹: وَ عَلِمْتُ أَنَّ كَثِيرَ مَا أَسْأَلُكَ بَسِيرٌ فِي وَجْدِكَ، وَأَنَّ خَطِيرَ مَا أَسْتَوْهِئُكَ حَفِيرٌ فِي وَشْعِكَ، وَأَنَّ كَرَمَكَ لَا يَضِيْقُ عَنْ سُؤَالِ أَحَدٍ، وَأَنَّ يَدَكَ بِالْعَطَايَا أَعْلَى مِنْ كُلِّ يَدٍ وَ دَعَاي ۱۰، فراز ۵: وَ أَشْبَهَ الْأَشْيَاءَ بِمَشِيئَتِكَ، وَ أَوْلَى الْأُمُورِ بِكَ فِي عَظَمَتِكَ، رَحْمَةً مِنْ اسْتَرْحَمَكَ، وَ عَوْثٌ مِنَ اسْتَتَعَاتُ بِكَ، فَارْحَمْ تَضَرُّعًا إِلَيْكَ، وَ أَغْنِنَا إِذْ طَرَحْنَا أَنْفُسَنَا بَيْنَ يَدَيْكَ.

۵. دعای ۵۲ فراز ۱۰: ... وَأَنَّ تَغْنِيَتِي عَنْ كُلِّ شَيْءٍ بِعِبَادَتِكَ...

۴-۱۴- **خشوع و خضوع:** خضوع به معنای فروتنی، اطاعت و فرمان بردار بودن است (مصطفوی، ۱۳۸۳، ج ۳، ص ۶۲). هر چه علم انسان به خدا بیشتر باشد، نسبت به خدا خاشع‌تر می‌شود. به عبارتی، بیم و خوفی که با تعظیم و بزرگداشت همراه است، غالباً از علم و آگاهی ناشی می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۳۸۶، ص ۱۴۲). هر چه نسبت به طاعت خدا آگاه‌تر و فرمان بردارتر باشیم، خاضع‌تر می‌شویم.

۴-۱۵- **آگاهی از لغزش و خطاهای خود:** امام سجاد در دعای ۱۳، فراز ۱۶ و ۱۸ می‌فرماید: «با آگاهانیدن تو، من از غفلت خویشتن آگاه شدم و با توفیق تو از لغزشم برخاستم و با راهنمایی تو از خطا برگشتم. پس ای خدای من، از روی رغبت و دوستی قصد تو نمودم و با اعتماد به تو، امیدم را به سوی تو آوردم». بنابراین، برای داشتن مقابله‌ای سازگارانه باید به مهارت آگاهی از خود، مسلح باشیم (عبدالله زاده و دیگران، ۱۳۹۵، ص ۷۳؛ سلطانی‌بناوندی و عسکری زاده، ۱۳۹۷، ص ۱۹۸ و ۱۹۹). مثلاً، حسد، بخل، خشم، افراط و تفریط و دیگر رذایل اخلاقی را بشناسیم. این آگاهی سبب ترغیب آدمی به دوری از آن رذایل می‌شود.

ردیف	مؤلفه‌ها	مصادیق
۱	توکل	(دعای ۵۲، فراز ۱۱/ دعای ۵۴ فراز ۵ و ۴)
۲	اطمینان و اعتماد به خدا	(دعای ۸/ دعای ۱۳، فراز ۱۸/ دعای ۱۴، فراز ۱۵/ دعای ۲۲، فراز ۱۱/ دعای ۵۲، فراز ۱۱/ دعای ۵۴، فراز ۵)
۳	فرو خوردن خشم	(دعای ۷ فراز ۳/ دعای ۸، فراز ۴ و ۱۴/ دعای ۱۴ فراز ۸/ دعای ۴۹، فراز ۷ و ۸)
۴	بخشش و حفظ آبروی خطاکار	(دعای ۸ فراز ۳/ دعای ۱۰، فراز ۵ و ۲/ دعای ۱۴، فراز ۹)

۱. دعای ۵۲، فراز ۲: سُبْحَانَكَ! أَحْسَى خَلْقِكَ لَكَ أَعْلَمُهُمْ بِكَ، وَأَخْضَعُهُمْ لَكَ أَعْمَلُهُمْ بِطَاعَتِكَ، وَأَهْوَنُهُمْ عَلَيْكَ مَنْ أَنْتَ تَرْزُقُهُ وَهُوَ يَعْْبُدُ غَيْرَكَ.

۲. همان.

۳. يَا مَنْ تَحَلَّى بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ، وَيَا مَنْ يُفْتَأُ بِهِ حُدُّ الشَّدَائِدِ، وَيَا مَنْ يُلْتَمَسُ مِنْهُ الْمَخْرُجُ إِلَى رُوحِ الْفَرَجِ.

۴. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيْجَانِ الْحِرْصِ وَ سَوْرَةِ الْعُصْبِ، وَ غَلْبَةِ الْحَسَدِ، وَ صَعْفِ الصَّبْرِ، وَ قَلْبَةِ الْقَنَاعَةِ، وَ شِكَاةِ الْخُلُقِ، وَ إِحْسَابِ الشَّهْوَةِ، وَ مَلَكَةِ الْحَمِيَّةِ.

۵. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ أَعِدْنِي عَلَيْهِ عَذْوِي حَاضِرَةً، تَكُونَ مِنْ غَيْظِي بِهِ شِفَاءً، وَ مِنْ حَنْيِي عَلَيْهِ وَفَاءً.

۶. وَ كَمْ مِنْ بَاغٍ بَعَانِي بِمَكَائِدِهِ، وَ نَصَبَ لِي شَرِكَ مَصَائِدِهِ، وَ وَكَّلَ بِي تَقَفُّدَ رِعَايَتِهِ، وَ أَضْبَأَ إِلَيَّ إِضْبَاءَ السَّبْعِ لِيَطْرِدْتَهُ انْتِظَاراً لِانْتِهَائِ الْفُرْصَةِ لِغَيْرِيَّتِهِ، وَ هُوَ يَظْهَرُ لِي بِشَاشَةِ الْمَلِكِ، وَ يَنْظُرُنِي عَلَى شِدَّةِ الْحَنَنِ فَلَمَّا رَأَيْتَ - يَا إِلَهِي تَبَارَكَتَ وَ تَعَالَيْتَ - دَعَلَ سَرِيرَتِهِ، وَ فُيِّحَ مَا انْطَوَى عَلَيْهِ، أَزْكَسْتَهُ لَأَمْ رَأْسِهِ فِي رُؤْيِيَّتِهِ، وَ رَدَدْتَهُ فِي مَهْوَى حُفْرَتِهِ، فَانْقَمَعَ بَعْدَ اسْتِطْلَاقِهِ ذَلِيلًا فِي رَبْوِي حَبَالَتِهِ الَّتِي كَانَ يُقَدِّرُ أَنْ يَرَانِي فِيهَا، وَ قَدْ كَادَ أَنْ يُحَلَّ بِِي لَوْ لَا رَحْمَتُكَ مَا حَلَّ بِسَاحَتِهِ.

۷. وَ مُبَاهَاةِ الْمُكْبَرِينَ وَ الْإِزْزَاءِ بِالْمُقَلِّينَ، وَ سُوءِ الْوِلَايَةِ لِمَنْ تَحْتَ أُيُدِنَا، وَ تَبْرَكَ الشُّكْرِ لِمَنْ اصْطَنَعَ الْعَارِفَةَ عِنْدَنَا.

۸. فَسَهَّلْ لَنَا عَفْوَكَ بِمَنِّكَ، وَ أَجِرْنَا مِنْ عَذَابِكَ بِنَجَاوَرِكِ، فَإِنَّهُ لَا طَاقَةَ لَنَا بِعَدْلِكَ، وَ لَا نَجَاةَ لِأَحَدٍ مِمَّا دُونَ عَفْوَكَ.

۵	عفو و گذشت	(دعای ۱۴ فراز ۹ / دعای ۱۵، فراز ۱۶)
۶	امید و معنایافتن	(دعای ۱۸، فراز ۲، ۳ / دعای ۴۹، فراز ۱۰ تا ۱۲) <sup>۳</sup>
۷	مثبت‌اندیشی	(دعای ۱۸، فراز ۱، ۲، ۳ / دعای ۴۹، فراز ۱۰ تا ۱۲)
۸	رضایتمندی	(دعای ۱۴ فراز ۱۳ و ۱۵ / دعای ۱۵، فراز ۱ تا ۶ / دعای ۲۲، فراز ۱۱ و ۵ / دعای ۳۴، فراز ۱ / دعای ۵۲، فراز ۳)
۹	سپاسگزاری در هر شرایطی	(دعای ۱۵ فراز ۱ تا ۶ / دعای ۱۸، فراز ۱ / دعای ۲۲، فراز ۱۱ و ۵ / دعای ۳۴، فراز ۱ / دعای ۴۹، فراز ۱ و ۱۴)
۱۰	صبر	(دعای ۷، فراز ۱ / دعای ۸، فراز ۱ / دعای ۱۴، فراز ۸ و ۱۴ / دعای ۴۹، فراز ۷ و ۸)
۱۱	پناه‌جویی و حمایت‌طلبی	(دعای ۸ / دعای ۱۰، فراز ۳ / دعای ۱۷ / دعای ۲۱، فراز ۳ / دعای ۴۹، فراز ۱۰ / دعای ۵۲، فراز ۱۱ / دعای ۵۴، فراز ۵)
۱۲	رواستی و صداقت	(دعای ۲۲، فراز ۸ / دعای ۵۴، فراز ۴)
۱۳	عزت‌نفس و دوری از هوی و هوس	(دعای ۸، فراز ۱ و ۲ / دعای ۲۸، فراز ۶) <sup>۶</sup>
۱۴	خشوع و خضوع	(دعای ۱۳ فراز ۲۱ / دعای ۲۱، فراز ۷ / دعای ۵۲، فراز ۲)
۱۵	آگاهی از لغزش و خطا	(دعای ۱۳، فراز ۱۶ / دعای ۱۵، فراز ۶)

جدول ۳. مؤلفه‌های اخلاقی ۱۵ دعا از صحیفه سجادیه با ذکر مستندات

۱. اللَّهُمَّ فَصَلْ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَبِّبْ إِلَيَّ مَا رَضَيْتَ لِي، وَيَسِّرْ لِي مَا أَحَلَلْتَ بِي، وَطَهِّرْنِي مِنْ دَنْسٍ مَا أَسْلَفْتُ، وَأَمِّحْ عَنِّي سِرًّا مَا قَدَّمْتُ، وَ أَوْجِدْنِي حَلَاوَةَ الْعَافِيَةِ، وَأَذِقْنِي بَرْدَ السَّلَامَةِ، وَاجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عَلَيَّ إِلَى عَمْرٍو، وَ مَتَحَوَّلِي عَنْ صِرْعَتِي إِلَى تَجَاوُزِي، وَ خَلَاصِي مِنْ كَرْبِي إِلَى رَوْحِكِ، وَ سَلَامَتِي مِنْ هَذِهِ السُّدَّةِ إِلَى فَرْجِكِ.
۲. وَإِنْ يَكُنْ مَا ظَلَمْتُ فِيهِ أَوْ بَتُّ فِيهِ مِنْ هَذِهِ الْعَافِيَةِ بَيْنَ يَدَيَّ بَلَاءٍ لَا يَنْقَطِعُ وَوَزْرٍ لَا يَرْتَفِعُ فَقَدِّمْ لِي مَا أَخْرَجْتَ، وَ أَخْرَجْنِي مَا قَدَّمْتَ. فَغَيِّرْ كَثِيرَ مَا عَاقَبْتَهُ الْفَنَاءُ، وَ غَيِّرْ قَلِيلَ مَا عَاقَبْتَهُ الْبَقَاءُ.
۳. فَنَادَيْتُكَ - يَا إِلَهِي - مُسْتَعِينًا بِكَ، وَائْتَمَّا بِسُرْعَةِ إِبْجَابَتِكَ، عَالِمًا أَنَّهُ لَا يُضْطَهَدُ مَنْ أَوَى إِلَى ظِلِّ كَنْفِكَ، وَ لَا يَفْرَعُ مَنْ لَجَأَ إِلَى مَغِيلِ انْتِصَارِكَ، فَحَصَّنْتَنِي مِنْ بَأْسِهِ بِقُدْرَتِكَ وَ كَمِّ مِنْ سَحَابِ مَكْرُوهِ جَلَّتْهَا عَنِّي، وَ سَحَابِ نِعَمِ أَمْطَرْتَهَا عَلَيَّ، وَ جَدَاوِلِ رَحْمَةٍ نَسْرَتَهَا، وَ عَافِيَةِ أَلْبَسْتَهَا، وَ أَعْيُنِ أَحْدَابٍ طَمَسْتَهَا، وَ غَوَاشِي كُرْبَاتٍ كَسَفْتَهَا وَ كَمِّ مِنْ ظُلْمٍ حَسَنِ حَقَّقْتَ، وَ عَدَمِ جَبْرَتٍ، وَ صِرْعَةِ أَنْعَسَتْ، وَ مَسْكَنَةِ حَوْلَتْ.
۴. يَا غَنِيَّ الْأَغْنِيَاءِ، هَا نَحْنُ عِبَادُكَ بَيْنَ يَدَيْكَ، وَ أَنَا أَفْقَرُ الْفُقَرَاءِ إِلَيْكَ، فَاجْبُرْ فَاقَتَنَا بُوْسُوعِكَ، وَ لَا تَنْقَطِعْ رَجَاءَنَا بِمَنْعِكَ، فَتَكُونَ قَدْ أَشْقَيْتَ مَنْ اسْتَشْعَدَ بِكَ، وَ حَزَمْتَ مَنْ اسْتَرْفَدَ فَضْلَكَ.
۵. وَ مُتَابِعَةِ الْهَوَى، وَ مُخَالَفَةِ الْهُدَى، وَ سِنَةِ الْغَفْلَةِ، وَ تَعَاطِي الْكُلْفَةِ، وَ إِثَارِ الْبَاطِلِ عَلَى الْحَقِّ، وَ الْإِضْرَارِ عَلَى الْمَأْتَمِّ، وَ اسْتِصْعَارِ الْمُعْصِيَةِ، وَ اسْتِكْبَارِ الطَّاعَةِ.
۶. فَكَمْ قَدْ رَأَيْتُ - يَا إِلَهِي - مِنْ أَنْاسٍ طَلَبُوا الْعِزَّ بِغَيْرِكَ فَذَلُّوا، وَ رَامُوا النُّزُوَّةَ مِنْ سِوَاكَ فَافْتَقَرُوا، وَ حَاوَلُوا الْاِرْتِفَاعَ فَانْقَضَعُوا.
۷. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ كُنْ لِدُعَائِي مُجِيبًا، وَ مِنْ نِدَائِي قَرِيبًا، وَ لِصُرْعَتِي رَاحِمًا، وَ لِصَوْتِي سَامِعًا.
۸. ثُمَّ انْتَبَهْتُ بِتَذَكِيرِكَ لِي مِنْ غَفْلَتِي، وَ نَهَضْتُ بِتَوْفِيقِكَ مِنْ زَلَّتِي، وَ رَجَعْتُ وَ نَكَصْتُ بِتَسْلِيْمِكَ عَنْ عَثْرَتِي.



همچنین، این تحقق در رابطه با راهکارهای اخلاقی برای آرامش بیشتر، به نکات ذیل دست‌یافت:  
- شناخت خدا: شناخت خداوند در مشکلات، حمایت و پشتیبانی از جانب خداوند، جایگاه خدا در ملمات و مهمات.

#### - ارتباط خالصانه با خدا و راز و نیاز

- شناخت انسان: شناخت در فهم و درک، اراده، اختیار، انتخاب و محدودیت‌ها.  
- ارتباطات درست: ارتباط دوستانه با دیگران بر پایه رضای خدا.  
- ویژگی‌های شخصیت سالم و متعادل: یاد خدا، احسان و امید، اخلاص، ثنا و مدح و حمد الهی، مغرور نشدن به دارایی‌ها (مادی و معنوی)، غمگین و اندوهناک نشدن به خاطر نداشته‌ها و قلب پاک.  
- اعمال، اخلاق و صفات پسندیده: نتیجه شناخت خداوند و اعتقاد به قضا و قدر الهی شامل: حمد و شکرگزاری، رضایت، مثبت اندیشی، امید، توکل، خوف از خدا، درستکاری، صبر.  
- شناخت و بیان مسأله: موجب انتخاب بهترین راه‌های مقابله‌ای می‌شود.

- بیان شرح حال: زمانی اتفاق می‌افتد که انسان از خود و خدای خود شناخت داشته باشد که موجب اعتراف و اقرار به ناتوانی و نیازمندی خود و توانایی و بی‌نیازی خداوند است که سبب فهم موقعیت و آرامش می‌شود.

- درمان شخصیت و روان ناسالم: با پناه‌بردن به خدا از شر پلیدی‌ها و زشتی‌ها، می‌توان شخصیتی سالم به دست آورد که برای درمان نیاز به توبه، توسل، اندیشیدن به نتیجه کار، ایمان داشتن به برآورده شدن حاجات و رفتار درست و پسندیده است.

#### نتایج تحقیق

مطالعات انجام‌شده در پژوهش حاضر حاکی از این است که می‌توان در گرو باورها و اعمال صالح و اخلاق پسندیده به آرامش دست یافت و با عنایت به آنچه در مطالعات پیشین مطرح شد، فضایل اخلاقی به عنوان مهم‌ترین عامل ایجادکننده آرامش محسوب می‌شود. فضیلت‌هایی نظیر صبوری، امید، توکل، اغماض از لغزش خطاکار، صداقت و آگاهی از اعمال و رفتار خود، سپاسگزاری و قدردانی، خوش‌بینی، قناعت، صداقت، خوش‌خلقی، احترام به انسانیت، تواضع و فروتنی، خوش‌خلقی، سخاوت و بخشش، رفق و مدارا، وفای به عهد و عزت‌نفس، از عوامل اصلی رسیدن به آرامش روانی هستند و بارها در صحیفه امام سجاده (ع) به آن‌ها اشاره شده است. به علاوه، پیامد آرامش، رهایی از فشار مشکلات، گشایش شادمانه، راهنمایی‌شدن، امید، ایمنی، کمک‌یافتن، توانایی، بی‌نیازی، کارگزار درست یافتن، یافتن هم‌نشین خوب، یاری کردن پیامبر و آل او، مشتاق شوق به خدا، انجام وظایف، خوشنودی خدا، دورشدن از گناه، یافتن جایگزین بهتر برای گناهان، اخلاص و دوری از خودنمایی است و کاهش استرس و اضطراب و افزایش تاب‌آوری و معنابخش بودن زندگی، درمان شخصیت و روان ناسالم است.

بنابراین منابع و روش‌های متعددی برای مقابله با نگرش‌های منفی جهت آرامش‌افزایی در هنگام بروز مشکلات وجود دارد که یکی از روش‌ها، اخلاق پسندیده و یکی از آن منابع ارزشمند برای مقابله، منابع گران‌قدری است که از پیشوایان به ما رسیده‌اند، همچون مطالعه و تأمل در صحیفه سجاده که یکی از

معتبرترین کتب امام سجاده (ع) است، علاوه بر مطالب بیان شده، اگر عوامل ایجاد کننده آرامش به طور عمیق مطالعه و بررسی شود، در ابعاد فردی برای شخص و در ابعاد اجتماعی برای جامعه، می تواند راهگشا باشد.



شکل ۲. مؤلفه های اخلاقی و راهکار و نتایج آرامش از منظر صحیفه سجاده در یک نگاه کلی

## منابع و مأخذ

### -قرآن کریم-

۱. ابراری، ابراهیم (۱۳۹۶). *بررسی تحلیلی آیات قرآن کریم در موضوع آرامش و طمأنینه*. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و علوم اسلامی، دانشگاه پیام نور مرکز فسا.
۲. ابراهیمی درچه‌ای، احمد (۱۳۹۶). واکاوی رذیله حسد و آثار آن در صحیفه سجاده. *سومین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (صص)*، قم.
۳. احمدوند، فردین (۱۳۹۰). بررسی اصول اخلاق اجتماعی در صحیفه سجاده. *پژوهش‌های اخلاقی*، (۱۱۵)، صص ۱۱۵-۱۳۷.
۴. احمدی فراز، مهدی (۱۳۹۲). الگوپذیری از دعاهای صحیفه سجاده و تأثیر آن بر سلامت. *پژوهش‌های حکمت اهل بیت (علیهم السلام)*، (۱۱)، ۱۷-۳۰.
۵. \_\_\_\_\_ (۱۳۹۵). *صحیفه سجاده با اشاراتی به بهداشت روانی*. تهران: معارف.
۶. اخوان کاظمی، مسعود (۱۳۹۶). مبانی اخلاق اجتماعی و رفتار سیاسی اسلام در صحیفه سجاده. *اولین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، مطالعات فرهنگی و اجتماعی*، شیراز.
۷. اخوان ارملی، مجتبی؛ نعلچی، معصومه (۱۳۹۳). سبک زندگی معنوی امام رضا (ع): الگویی برای آرامش روانی. *فرهنگ رضوی*، (۷)۲، ۱۴۵-۱۹۵.
۸. اشنایدر، سی؛ آر. لویز، شین (۲۰۰۲). *معنویت و روانشناسی مثبت، مهرداد کلانتری*. سیده راضیه طبانیان، الهام آقایی و پریناز سجادیان، اصفهان: کنکاش.
۹. اکبرنژاد، مهدی و مهمدی، توران (۱۳۹۳). اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم. *حسنا؛ فصلنامه تخصصی علوم قرآن و حدیث*، (۲۰)۶، ۱۰۰-۱۱۸.
۱۰. اکبری‌راد، طیبه (۱۳۹۰). معناشناسی مفهوم آرامش در قرآن کریم. *نامه الهیات*، (۱۵)۴، ۴۷-۶۲.
۱۱. انصاریان، حسین (۱۳۸۹). *صحیفه کامله سجاده، علی بن الحسین (علیه اسلام)*. قم: انتشارات حسنین علیهم السلام.
۱۲. ایمان، محمدتقی؛ نوشادی، محمود رضا (۱۳۹۰). تحلیل محتوای کیفی. *پژوهش*، (۲)۶، ۱۵-۴۴.
۱۳. باقری، حسین (۱۳۹۵). *مدل آرامش در اخلاق اسلامی و معنویت‌های جدید*. قم: دفتر نشر معارف.
۱۴. بوژمهرانی، حسن؛ جلائیان اکبرنیا، علی‌اکبر (۱۳۹۳). آرامش در زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی؛ عوامل و زمینه‌ها. *پژوهش‌های اجتماعی اسلامی*، (۱۰۱)۲۰، ۳-۲۰.
۱۵. پسندیده، عباس (۱۳۹۱). *هنر رضایت از زندگی*. قم: دفتر نشر معارف، چاپ هفتم.
۱۶. تبریزی، منصوره (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کیفی از منظر رویکردهای قیاسی و استقرایی. *علوم اجتماعی*، (۶۴)۲۱، ۱۰۵-۱۳۸.
۱۷. توکلی، فاطمه (۱۳۹۴). *ویژگی‌های انسان‌های صاحب قلب سلیم*. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و علوم اسلامی، پیام نور مرکز تهران.
۱۸. تودر، کیت (۱۹۹۶). *ارتقای سلامت روان*. مرتضی خواجه‌ی، تهران: سازمان بهزیستی کشور.
۱۹. چراغی کوتیانی، اسماعیل؛ بیاری، علی‌اکبر (۱۳۹۸). سازوکار تأثیر باورهای دینی در کاهش آسیب‌های اجتماعی. *مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی*، (۲)۱، ۲۴۱-۲۶۲.
۲۰. حسین‌زاده، مریم (۱۳۸۶). *استرس*. مشهد: مهر صفا.

۲۲. حق شناس، حمیدرضا (۱۳۸۶). *رویکرد صحیفه سجادیه به اخلاق اجتماعی*. پایان نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات، دانشگاه قم.
۲۳. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۸). *اخلاق اجتماعی در صحیفه سجادیه*. تهران: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش های اسلامی.
۲۴. خیاط، علی؛ رمضان زاده خیرآبادی، سید مصطفی (۱۳۹۷). جلوه های اخلاق اجتماعی در ارتباط با همسایگان از منظر صحیفه سجادیه. *پژوهش های اجتماعی اسلامی*، ۲۴(۱۱۶)، ۳-۱۴.
۲۵. راغب اصفهانی، حسن بن محمد (۱۳۸۶). *ترجمه مفردات الفاظ قرآن*. مصطفی رحیمی نیا، تهران: سبحان.
۲۶. رشیدی، زینب (۱۳۹۲). *آرامش در قرآن کریم*. پایان نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء.
۲۷. سعیدی، زهرا؛ مرادی خلیفه لو، رضا (۱۳۹۴). مبانی تربیت اخلاقی در آموزه های امام سجاد علیه السلام. *اولین کنفرانس بین المللی مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم تربیتی*، ساری.
۲۸. سلطانی بناوندی، الهام؛ عسکری زاده، قاسم (۱۳۹۷). الگوهای ارتباطی خانواده و خودشفقت ورزی: نقش واسطه ای راهبردهای مقابله با تنیدگی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۵۸(۱۵)، ۱۸۹-۲۰۲.
۲۹. شریفی ریگی، علی؛ مرعشی، سید علی؛ حمید، نجمه (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانی مذهبی معنوی با تأکید بر دعاها شماره ۱۵ و ۲۳ صحیفه سجادیه بر نگرش به بیماری و سلامت روان بیماران مبتلا به سرطان. *پرستاری و مامایی*، ۱۶(۲)، ۹۱-۸۱.
۳۰. شیعی، سیدمحمد (۱۳۷۰). *سیری در حکمت عملی: پرورش روح*. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۳۱. شیرازی، طاهره (۱۳۸۸). *عوامل آرامش قلبی و رفع اضطراب در پرتو آیات و روایات*. پایان نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، دانشکده اصول الدین قم، دانشگاه علوم قرآن و حدیث.
۳۲. صادقیان، احمد؛ علیزاده، صدیقه (۱۳۹۰). *قرآن و رضایت از زندگی*. یزد: دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد.
۳۳. صدری فر، نبی الله (۱۳۸۵). *آرامش و اطمینان در قرآن: زمینه ها، آثار*. پایان نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآنی و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
۳۴. عبدالله زاده، حسن؛ حاجی زاد، رحمت اله؛ غلامی، مهدی (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای مذهبی معنوی بر اضطراب و راهبردهای کنار آمدن با استرس بیماران دیابتی نوع دو به منظور ارائه راهکارهای مراقبت و پرستاری. *پرستاری دیابت*، ۴(۴)، ۷۲-۸۳.
۳۵. علی، سیداحسان (۱۳۹۷). *عوامل و موانع آرامش روان از منظر صحیفه سجادیه (با ذکر مستندات قرآن)*، پایان نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، رشته تفسیر و علوم قرآن، دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه.
۳۶. فردریکسون، باربارا (۲۰۱۲). *مثبت گرایی: چگونه به زندگی شورونشاط بیشتری ببخشیم؟*. نسرین پارسا و هامایاک آوادیس یانس، تهران: رشد.
۳۷. فریش، مایکل بی (۲۰۰۶). *روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی*. اکرم خمسه، تهران: ارجمند.
۳۸. فقیهی، علی نقی (۱۳۷۹). شیوه های تربیتی و تأثیر آن در آرامش روانی از دیدگاه امام علی (ع). *تربیت اسلامی*، ۱(۴)، ۳۱۱-۳۲۸.
۳۹. فیض الاسلام، سیدعلینقی (۱۳۷۶). ترجمه و شرح صحیفه سجادیه. سید علی نقی فیض الاسلام اصفهانی، تهران: فقیه.

۳۹. مأمّن‌پوش، مریم؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ ابراهیمی، امراله؛ میرمهدی، رضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر کاهش تنیدگی بیماران مبتلابه صرع. *فیض*، ۱۸(۲)، ۱۱۷-۱۲۱.
۴۰. مبشری، محمدتقی؛ منظوریان، زهرا؛ گیاهپور، هادی (۱۳۹۹). تحلیلی بر مؤلفه رفق و مدارا از منظر صحیفه سجاده و نقش تربیتی آن در مدارس. *پویش در آموزش علوم انسانی*، ۱۸(۲)، ۷۱-۸۷.
۴۱. محمدرضایی، زهرا (۱۳۹۴). *راهکارهای مقابله با مشکلات روحی و روانی از منظر آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیها السلام*. پایان‌نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد، دانشکده اصول‌الدین قم، دانشگاه علوم قرآن و حدیث.
۴۲. محمدی پویا، فرامرز (۱۳۹۸). تبیین سیره تربیتی امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده با تأکید بر سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲۷(۴۲)، ۲۷-۵۳.
۴۳. مصطفوی، اسدالله (۱۳۸۳). *فرهنگ لغات قرآن مجید*. قم: مؤسسه آیت الله العظمی البروجردی (ره).
۴۴. مظاهری‌سیف، حمیدرضا (۱۳۹۴). *آرامش معنوی*. تهران: نسل نواندیش.
۴۵. منصوری نوری، امیرحسین (۱۳۹۷). کارکردهای اخلاقی صفت تسلیم در صحیفه سجاده. *دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی اسلام و ارزش‌های متعالی*، تهران.
۴۶. نعمتی، سلمان؛ احمدی، محمدرضا؛ نارویی نصرتی، رحیم (۱۳۹۶). ساخت آزمون اولیه آرامش روانی در پرتو ازدواج بر اساس منابع اسلامی. *روان‌شناسی و دین*، ۳۸(۲)، ۴۱-۶۰.
۴۷. وجدانی، فاطمه (۱۳۹۷). پایه‌ها و مؤلفه‌های اخلاق همسایگی بر اساس دیدگاه امام سجاد (ع). *نظریه‌های اجتماعی متفکران مسلمان*، ۸(۱)، ۵۹-۷۸.
۴۸. ویس‌کرمی، مهرداد (۱۳۹۵). *بررسی تطبیقی آرامش روانی در قرآن و روانشناسی*. قم: دفتر نشر معارف.
۴۹. هادیان‌رسنانی، الهه؛ بصام، کوثر (۱۳۹۵). تجلی قرآنی بایسته‌های اخلاق اجتماعی در صحیفه سجاده. *حدیث و اندیشه*، ۱۱(۲۱)، ۸۰-۱۰۴.
50. Bradshaw, Matt & Kent, Blake Victor (2017). Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 30(5):667-691.
51. Counted, Victor; Possamai, Adam; Meade, Tanya (2018). Relational spirituality and quality of life 2007 to 2017: an integrative research review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16:1-18.
52. Noegroho, Agoeng; Sulaiman, Adhi Iman; Suryanto (2018). Religious Counseling as an Informal Education Approach in Rehabilitation of Drug Addicts. *International Educational Research*, 1(2):57-68.