

Psychological Analysis of the Concept of Acceptance in the Thirty-Third Prayer of Sahifa Sajjadiya

Maryam Bemani Naeini^{1*}, Monireh Shakibae², Tahere Naji Sadre³

1. MSc in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran
2. MSc in Counseling and Guidance, Department of Counseling and Guidance, Non-Profit Refah College, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Islamic Education, Farhangian University, Tehran, Iran.

***Corresponding Author:**

Maryam Bemani Naeini, MSc in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

Email:

bemani_n@yahoo.com

Received: 28 Oct 2025

Revised: 07 Jun 2026

Accepted: 16 Sep 2026

Abstract

Background and Objectives: Although psychological acceptance is important, its systematic study in religious texts, particularly the Sahifa Sajjadiya, remains limited. This study aimed to explore the concept of acceptance as outlined in the Sahifa Sajjadiya.

Materials and Methods: The research method was qualitative, using inductive thematic analysis. The statistical population included all prayers of Sahifa Sajjadiya, from which the thirty-third prayer was purposefully selected, and MAXQDA software (version 24) was used for analysis.

Results: The findings after coding identified 16 themes, which were ultimately categorized into four main themes: stages of acceptance, effects of recognizing God's selection, effects of non-recognizing God's selection, and effects of acceptance. The perspectives of 11 experts were used to qualitatively assess the content validity. The content validity ratio and content validity index were 0.79 and 0.89, respectively.

Conclusion: This study showed that in the view of Imam Sajjad (as), the concept of acceptance is not simply a psychological process for coping with the inevitable difficulties of life, but rather a meaningful and transcendental approach that, relying on the knowledge and power of God, transforms life's difficulties into opportunities for spiritual growth and self-actualization, providing a foundation for the flourishing of human virtues.

Keywords: Acceptance, Psychological flexibility, Sahifa Sajjadiya, Thirty-third prayer

► **Citation:** Bemani Naeini M, Shakibae M, Naji Sadre T. Psychological Analysis of the Concept of Acceptance in the Thirty-Third Prayer of Sahifa Sajjadiya. Religion and Health, Spring & Summer 2026;14(1):26-38 (Persian). DOI: 10.22034.Jrh.14.1.26

تحلیل روان‌شناختی مفهوم پذیرش در دعای سی‌وسوم صحیفه سجاده

مریم بمانی نائینی^{۱*}، منیره شکیبائی^۲، طاهره ناجی صدره^۳

چکیده

سابقه و هدف: باوجود اهمیت مفهوم پذیرش در روان‌شناسی، بررسی نظام‌مند آن در متون دینی، به‌ویژه صحیفه سجاده، کمتر انجام شده است. پژوهش حاضر با هدف واکاوی مفهوم پذیرش براساس صحیفه سجاده انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش، کیفی و از نوع تحلیل مضمون استقرائی بود. جامعه آماری شامل همه دعا‌های صحیفه سجاده بود که دعای ۳۳ به‌شیوه هدفمند انتخاب و جهت انجام تحلیل، نرم افزار MAXQDA نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها پس از کدگذاری، حاکی از شناسایی ۱۶ مضمون بود که این مضامین در نهایت در ۴ مضمون اصلی: ۱- مراحل پذیرش، ۲- آثار شناخت انتخاب الهی، ۳- آثار عدم شناخت انتخاب الهی و ۴- آثار پذیرش، قرار گرفت. برای ارزیابی کیفی روایی محتوا از دیدگاه ۱۱ متخصص استفاده شد. نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) به‌ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۹ به‌دست آمد.

استنتاج: این مطالعه نشان داد در نگاه امام سجاد علیه‌السلام، پذیرش، صرفاً یک فرایند روان‌شناختی برای کنارآمدن با دشواری‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی نیست، بلکه رویکردی معنابخش و تعالی‌بخش است که با تکیه بر علم و قدرت پروردگار، دشواری‌های زندگی را به فرصتی برای تعالی و تکامل معنوی و بستری برای شکوفایی فضایل انسانی بدل می‌سازد.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، پذیرش، صحیفه سجاده، دعای

سی‌وسوم

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.
۲. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده غیر انتفاعی رفاه، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه آموزش معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

* مؤلف مسئول:

کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

Email:

bemani_n@yahoo.com

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۸

اصلاحات: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۲۵

◀ **استناد:** بمانی نائینی، مریم؛ شکیبائی، منیره؛ ناجی صدره، طاهره. تحلیل روان‌شناختی مفهوم پذیرش در دعای سی‌وسوم صحیفه سجاده.

دین و سلامت، دوره ۱۴، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۵

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) رویکردی مؤثر در روان‌درمانی است که با تأکید بر پذیرش رنج‌های اجتناب‌ناپذیر و معنابخشی به زندگی، به ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمک می‌کند (۱). این رویکرد بر شش فرایند اساسی به‌هم‌پیوسته شامل پذیرش، گسلش شناختی، تماس با لحظه حال، خود مشاهده‌گر، ارزش‌ها و عمل متعهدانه استوار است که در مجموع یک نظام یکپارچه را تشکیل می‌دهند. این رویکرد دشواری‌ها را بخشی از زندگی معنادار دانسته و یکی از اصول بنیادین آن، پذیرش تجربه‌های ناخوشایند بدون اجتناب یا تلاش برای تغییر است. پذیرش در ACT نه به معنای تسلیم، بلکه راهبردی برای کاهش اجتناب تجربی و هم‌جوشی شناختی و افزایش حضور در لحظه حال است که همگی از مؤلفه‌های اصلی رویکرد ACT به‌شمار می‌روند (۲). تمرکز مقاله حاضر بر مؤلفه پذیرش، ناظر بر تحلیل مفهومی این فرایند در چهارچوب کلی ACT است و به‌منزله نادیده‌گرفتن پیوستگی آن با سایر فرایندهای این رویکرد تلقی نمی‌شود.

در منظومه فکری اسلام، پذیرش در مواجهه با دشواری‌های غیرقابل اجتناب، با واقع‌گرایی و دوری از اجتناب یا مقاومت غیرسازگارانه همراه است. راهبردهایی همچون صبر، رضا و باور به علم و قدرت الهی بستر لازم را برای پذیرش فعلاً موقیعت‌ها فراهم می‌سازد (۷). چنین نگرشی، علاوه بر کاهش رنج، موجب معنابخشی به تجربه‌های دشوار، رشد و تعالی انسان و فراهم‌سازی زمینه آرامش و افزایش سطح رضایت از زندگی می‌شود.

در این میان، «صحیفه سجادیه» امام سجاد علیه‌السلام جایگاهی برجسته دارد. این اثر عرفانی و اخلاقی، علاوه بر غنای معنوی، حاوی مضامین روان‌شناختی ارزشمندی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (۸). یکی از مفاهیم محوری در این مجموعه، «پذیرش» است که در قالب رضا، یقین و تسلیم در برابر اراده الهی نمود یافته و از نظر مفهومی با مؤلفه پذیرش در رویکرد ACT هم‌پوشانی دارد. به‌ویژه در «دعای سی‌وسوم»، پذیرش اراده الهی از طریق طلب خیر و واگذاری انتخاب به خداوند برجسته شده است. این نگرش با ایجاد اطمینان قلبی، فرد را از انفعال خارج کرده و زمینه‌ساز پذیرش فعلاً و ارزش‌مدارانه می‌شود. نمونه‌الای این رویکرد را می‌توان در فرهنگ اسلامی در واقعه عاشورا مشاهده کرد که تجلی‌عالی‌ترین سطح پذیرش به‌شمار می‌آید (۹).

مفهوم پذیرش در روان‌شناسی اهمیت زیادی دارد، اما تا کنون از منظر آموزه‌های اسلامی کمتر به‌طور نظام‌مند بررسی شده است. درحالی‌که منابع دینی، به‌ویژه صحیفه سجادیه، ظرفیت بالایی برای تبیین این مفهوم از منظر اسلام دارند و می‌توانند بستر مناسبی برای تحقیقات علمی در این حوزه باشند. کجبا و همکاران (۱۴۰۱) الگوی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد براساس اسلام را

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) رویکردی مؤثر در روان‌درمانی است که با تأکید بر پذیرش رنج‌های اجتناب‌ناپذیر و معنابخشی به زندگی، به ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمک می‌کند (۱). این رویکرد بر شش فرایند اساسی به‌هم‌پیوسته شامل پذیرش، گسلش شناختی، تماس با لحظه حال، خود مشاهده‌گر، ارزش‌ها و عمل متعهدانه استوار است که در مجموع یک نظام یکپارچه را تشکیل می‌دهند. این رویکرد دشواری‌ها را بخشی از زندگی معنادار دانسته و یکی از اصول بنیادین آن، پذیرش تجربه‌های ناخوشایند بدون اجتناب یا تلاش برای تغییر است. پذیرش در ACT نه به معنای تسلیم، بلکه راهبردی برای کاهش اجتناب تجربی و هم‌جوشی شناختی و افزایش حضور در لحظه حال است که همگی از مؤلفه‌های اصلی رویکرد ACT به‌شمار می‌روند (۲). تمرکز مقاله حاضر بر مؤلفه پذیرش، ناظر بر تحلیل مفهومی این فرایند در چهارچوب کلی ACT است و به‌منزله نادیده‌گرفتن پیوستگی آن با سایر فرایندهای این رویکرد تلقی نمی‌شود.

پذیرش در برابر اجتناب تجربی، راهبردی فعال برای مواجهه واقع‌بینانه با رویدادهای ناخوشایند است و با ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، کاهش نشانه‌های اختلالی و بهبود سلامت جسمی و روانی همراه می‌شود (۳-۱). این فرایند به فرد کمک می‌کند تجارب دردناک و تغییرناپذیر را بپذیرد، به آینده امید بیشتری داشته باشد و با آگاهی و کارآمدی بالاتر زندگی کند. همچنین پذیرش با افزایش سطح بهزیستی، رضایت از زندگی، معناجویی، و تحمل پریشانی نقش مهمی در رشد روان‌شناختی ایفا می‌کند (۴).

در رویکرد ACT، هدف اصلی مداخله ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است؛ توانایی تجربه کامل رویدادهای درونی و بیرونی همراه با انتخاب رفتارهای هم‌سو با ارزش‌های شخصی. پذیرش، به‌عنوان یکی از فرایندهای اساسی ACT، نقش مهمی در شکل‌گیری این انعطاف‌پذیری دارد و امکان مواجهه آگاهانه با رنج و تداوم کنش معنادار حتی در حضور تجربه‌های ناخوشایند را فراهم می‌کند (۵).

براساس بیانیه سازمان بهداشت جهانی (World

مرتبط»، «نسبتاً مرتبط»، «تا حدودی مرتبط» و «غیرمرتبط» ارزیابی کنند. برای سنجش کمی روایی محتوا، از شاخص نسبت روایی محتوا (Content Validity Ratio: CVR) و شاخص روایی محتوا (Content Validity Index: CVI) استفاده شد. ملاک حفظ یا حذف مؤلفه‌ها، دستیابی به مقادیر قابل قبول این شاخص‌ها براساس ارزیابی‌های انجام شده بود. بر این اساس، مواردی که نیاز به بازنگری داشتند اصلاح شدند و یکی از مضامین به دلیل روایی محتوایی پایین حذف شد. درنهایت، ۱۶مضمون باقی‌مانده در ۴مضمون اصلی: ۱- مراحل پذیرش، ۲- آثار شناخت انتخاب الهی ۳- آثار عدم شناخت انتخاب الهی و ۴- آثار پذیرش قرار گرفتند.

یافته‌ها

در این پژوهش، با تحلیل مضمون دعای ۳۳ صحیفه سجاده، مراحل پذیرش و مضامین مربوطه استخراج گردید. یافته‌ها در ۴مضمون اصلی: ۱-مراحل پذیرش، ۲-آثار شناخت انتخاب الهی، ۳-آثار عدم شناخت انتخاب الهی و ۴-آثار پذیرش قرار گرفت که به تفکیک در جدول‌های ذیل ارائه شده است.

برای محاسبه روایی محتوای مضامین، نسبت روایی محتوا و شاخص روایی محتوا برای هر مضمون محاسبه شد و به ترتیب مقادیر ۰/۸۱ و ۰/۹۲ برای مراحل پذیرش، ۰/۹۵ و ۰/۹۷ برای آثار شناخت، مقادیر ۰/۷۳ و ۰/۸۲ برای آثار عدم شناخت و مقادیر ۰/۶۸ و ۰/۸۵ برای آثار پذیرش و همچنین نسبت روایی محتوا و شاخص روایی محتوا کل به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۹ به دست آمد که حاکی از روایی محتوایی مضامین است.

طراحی کرده‌اند اما پژوهشگران در بررسی ادبیات پژوهش، به مطالعه‌ای پیرامون مفهوم پذیرش مبتنی بر آموزه‌های اسلام دست نیافتند. بر همین اساس، هدف از این مطالعه واکاوی مفهوم پذیرش و استخراج مراحل و آثار آن براساس صحیفه سجاده امام سجاد علیه‌السلام بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نوع پژوهش‌های کیفی است که با هدف واکاوی مفهوم پذیرش و شناسایی مراحل آن از منظر صحیفه سجاده و با استفاده از روش تحلیل مضمون استقرائی انجام شد. به این منظور، دعای ۳۳ صحیفه سجاده به شیوه هدفمند انتخاب و تحلیل شد. برای فهم دقیق و اجتناب از برداشت‌های شخصی و غیرتخصصی، ترجمه فیض‌الاسلام و حسین انصاریان و شرح ریاض‌السالکین و شکوه نیایش و همچنین در بررسی دقیق معنای واژه‌های دعا، کتاب‌های لسان العرب، معجم مقاییس اللغة و مفردات الفاظ قرآن و سایر کتاب‌های معتبر لغت عربی، مبنای تحلیل بود. پس از کدگذاری اولیه، ۱۷مضمون شناسایی شد. روایی محتوایی پژوهش با بهره‌گیری از نظر ۱۱ نفر از افراد دارای درجه هیئت‌علمی و تحصیلات دکتری بررسی شد. این افراد در حوزه‌های علوم قرآن و حدیث، تفسیر قرآن و شرح نهج‌البلاغه و صحیفه سجاده، روان‌شناسی سلامت، علوم تربیتی، پژوهش‌های دینی-قرآنی و مشاوره تخصص داشتند. بدین‌منظور، فرم ارزیابی روایی محتوا در اختیار آنان قرار گرفت و از ایشان خواسته شد میزان تناسب هر یک از مؤلفه‌ها با مفهوم پذیرش از منظر آموزه‌های اسلامی را در چهار سطح «کاملاً

جدول ۱. مراحل پذیرش براساس دعای ۳۳ صحیفه سجاده

گام‌ها	عبارت دعا	مضمون
گام اول	اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ	باور به کامل بودن علم الهی و اعتماد به آن. (بعد شناختی)
گام دوم	اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَاقْضِ لِي بِالْخَيْرِ	تصمیم و اراده برای پذیرش تجربه‌های دردناک و اجتناب ناپذیر زندگی. (پذیرش امری فعال است)



گام سوم	وَالْهَمْنَا مَعْرِفَةَ الْاِخْتِيَارِ شناخت آنچه خدا برای انسان انتخاب کرده است	درخواست معرفت و شناخت نسبت به تجربه‌های دردناک و اجتناب‌ناپذیر زندگی و بهترین خیری که در این شرایط می‌توانم انتخاب کنم.
گام چهارم	حَبِّ الْيَنَّا مَا نَكْرَهُ مِنْ قَضَائِكَ، وَ سَهْلَ عَلَيْنَا مَا نَسْتَصِيبُ مِنْ حُكْمِكَ	دوست‌داشتن و آسان‌شدن تجربه‌های دردناک زندگی، سازگاری شناختی. (بعد شناختی - هیجانی)
گام پنجم	وَالْهَمْنَا الْاِنْقِيَادَ لِمَا أَوْرَدْتَ عَلَيْنَا مِنْ مَشِيَّتِكَ حَتَّى لَا نُحِبَّ تَأْخِيرَ مَا عَجَّلْتَ، وَ لَا تَعْجِيلَ مَا أَخَّرْتَ، وَ لَا نَكْرَهُ مَا أَحْبَبْتَ، وَ لَا نَتَّخِذَ مَا كَرِهْتَ	پذیرش تجربه‌های دردناک و اجتناب‌ناپذیر زندگی، آن‌چنان که از عجله‌های بیهوده یا کندی‌های بی‌جا دور باشیم. (پذیرش کامل)

جدول ۲. آثار شناخت انتخاب الهی، براساس دعای ۳۳ صحیفه سجادیه

ردیف	عبارت دعا	مضمون
۱	وَ اجْعَلْ ذَلِكَ ذَرْيَةً إِلَى الرِّضَا بِمَا قَضَيْتَ لَنَا	رضایت آگاهانه از تجربه‌های دردناک زندگی
۲	وَ التَّسْلِيمَ لِمَا حَكَمْتَ	تسلیم آگاهانه (انعطاف‌پذیری شناختی)
۳	فَارْجُ عَنَّا رَيْبَ الْارْتِيَابِ	رفع تردید و دودلی و رسیدن به آرامش
۴	وَ اَيِّدْنَا بِبِقَيْنِ الْمُخْلِصِينَ	باور کامل و افزایش سطح رضایت از زندگی

جدول ۳. آثار عدم شناخت انتخاب الهی براساس دعای ۳۳ صحیفه سجادیه

ردیف	عبارت دعا	مضمون
۱	وَ لَا تَسْمُنَا عَجْزُ الْمَعْرِفَةِ عَمَّا تَخَيَّرْتَ	به تکلف افتادن در اثر عدم شناخت
۲	فَنَعْمِطَ قُدْرَكَ	کوچک شمردن منزلت خداوند
۳	وَ نَكْرَهُ مَوْضِعَ رِضَاكَ	ناراضیتی از تجربه‌های دردناک زندگی (ناپسندی رضای الهی)
۴	وَ نَجْنَحْ إِلَى الَّتِي هِيَ أَبْعَدُ مِنْ حُسْنِ الْعَاقِبَةِ	دور شدن از فرجام نیکو
۵	وَ اقْرَبْ إِلَى ضِدِّ الْعَافِيَةِ	نزدیک شدن به آسیب، آسیب‌پذیری

جدول ۴. آثار پذیرش براساس دعای ۳۳ صحیفه سجادیه

ردیف	عبارت دعا	مضمون
۱	وَ اخْتِمْ لَنَا بِاِلْتِي هِيَ اَحْمَدُ عَاقِبَةٍ، وَ اُكْرَمُ مَصِيرًا	تغییر نگرش مثبت درباره تجربه‌های دردناک و اجتناب‌ناپذیر زندگی و درخواست پایانی ستودنی برای این شرایط
۲	إِنَّكَ تُفِيدُ الْكَرِيمَةَ، وَ تُعْطِي الْجَسِيمَةَ، وَ تَفْعَلُ مَا تَرِيدُ، وَ أَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ	محکم شدن باورها درباره خدای متعال (خداوند قادر مطلق است)

بحث

دعای سی‌وسوم صحیفه سجادیه درباره طلب خیر و نیکی از خدای متعال است. امام سجاد علیه‌السلام در فراز اول دعا می‌فرماید: خدایا از تو می‌خواهم به سبب علم و



روان‌شناختی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پذیرش را تقویت می‌کند (۱۴-۱۳). از این رو، در دعای پنجم صحیفه سجاده نیز بر این حقیقت تأکید شده است که «هر کس را تو هدایت فرمایی دانا می‌شود: مَنْ تَهْدِي يَعْلَم» (۱۵) و این علم، عامل مهم تمییز مؤمنان است؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ: بگو: آیا آنهایی که می‌دانند با آنهایی که نمی‌دانند برابرند؟» (زمر/۹). از طرفی، باور به علم مطلق الهی، نعمتی است که تحقق آن در گرو آمادگی و زمینه‌سازی درونی فرد است.

پس از ایجاد چنین باوری است که انسان می‌تواند دومین گام را در پذیرش بردارد و آن، تصمیم و اراده برای پذیرش است؛ آنجا که می‌فرماید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاقْضِ لِي بِالْخَيْرَةِ: خدایا از تو می‌خواهم به سبب علم خود، برای من خیر را انتخاب کنی پس بر محمد و آل او درود بفرست و خیر را برای من لازم و واجب کن.» «إِقْض» به معنای اراده کردن، حکم و الزام است (۱۶). پذیرش امری است که از درون انسان آغاز می‌شود و مبتنی بر اراده و تصمیم جدی است (۱۷). بنابراین، پذیرش امری فعال است. درخواست از خداوند، حاکی از نوعی آمادگی روان‌شناختی برای پذیرش نتایج آن درخواست است. در این فرایند، باور و اعتماد به علم مطلق الهی نقش پیش‌نیاز دارد و می‌تواند سازوکار روان‌شناختی پذیرش را در فردی که از ظرفیت تعقل و تأمل برخوردار است، تسهیل کند، چراکه در نظام الهی، علم، مبنای انتخاب و تقدیر است.

امام علیه‌السلام در فراز بعدی دعا می‌فرماید: «وَأَلْهِمْنَا مَعْرِفَةَ الْآخِرَةِ». خدایا شناخت نسبت به انتخابی که برای من انجام داده‌ای و توانایی تشخیص خوب و بد زندگی را در قلب و جان من قرار ده. الهام معرفت در قلب و جان انسان، تنها زمانی به بار می‌نشیند که بستر درونی فرد از طریق آمادگی معنوی و روان‌شناختی مهیا شده باشد. این دیدگاه با مفهوم خودآگاهی در حوزه روان‌شناسی هم‌راستا است. آنچنان‌که در گام دوم نیز گفته شد فرایند پذیرش امری منفعلانه نیست، بلکه فرد نقشی فعال در ایجاد و تقویت آمادگی‌های درونی ایفا می‌کند. بنابراین، دستیابی به شناخت صحیح نسبت به انتخاب الهی نه تنها به دریافت الهام یا جهت‌دهی

دانشی که داری برای من خیر را انتخاب کنی. از این عبارت دریافت می‌شود که مؤلفه ضروری برای انتخاب صحیح، علم است. علم الهی مطلق و نامحدود است و بر همه رویدادها و تحولات عالم هستی احاطه دارد (۱۰) (بقره/۲۵۵، انعام/۵۹، طه/۹۸، مجادله/۷). از سوی دیگر، در زندگی هر انسان، رویدادها و تجربه‌های دشوار و ناگواری رخ می‌دهد که فرد در وقوع آن‌ها نقشی نداشته و این حوادث در چهارچوب تقدیر و مشیت الهی رخ می‌دهند. هرچند پذیرش چنین تجربه‌هایی غالباً برای انسان دشوار است، اما چنانچه فرد به علم مطلق الهی باور داشته باشد و با رویکردی مبتنی بر شناخت و آگاهی، به تحلیل این تجارب بپردازد، پذیرش آنها می‌تواند زمینه‌ساز رشد، تحول فردی و شکوفایی او شود.

کسب شناخت درباره اراده الهی موجب پذیرش تجربه‌های دردناک و اجتناب‌ناپذیر زندگی، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، دستیابی به آرامش و درنهایت، رسیدن به سطح بالاتر رضایت از زندگی می‌شود. بر همین اساس، در مقاله حاضر با تحلیل مضمون دعای سی‌وسوم صحیفه سجاده، مراحل پذیرش، آثار شناخت انتخاب الهی و آثار عدم شناخت انتخاب الهی و همچنین آثار پذیرش، استخراج شد. در ادامه، مضامین ذکر شده و شبکه ارتباطی آنها تبیین خواهد شد.

۱. مراحل پذیرش

در اولین عبارت دعا، امام علیه‌السلام از خدا درخواست می‌کند به واسطه علم خود، بهترین را برای او انتخاب نماید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ». «استخاره» به معنای «درخواست خیر» است (۱۱). حرف «ب» که بر سر علم آمده است، به این معناست که خدایا به سبب علمی که داری، برایم خیر را انتخاب کن (۱۲). بنابراین، اولین مرحله برای پذیرش تجربه‌های دردناک و اجتناب‌ناپذیر زندگی، باور به این است که خداوند بر مبنای علم واسع و جامع خویش و آگاهی از تمام ابعاد وجود، استعدادهای فطری و مسیر رشد و کمال انسان، چنین انتخابی را برای وی انجام داده است. درخواست خیر از خداوند با اتکا به علم و اراده الهی، نشان‌دهنده اعتراف انسان در پیشگاه قادر مطلق به محدودیت‌های فردی و تجربه انکسار قلبی نیز هست که با ایجاد فروتنی

شناختی نیازمند است، بلکه مستلزم فراهم آوردن زمینه‌های ذهنی، روحی و عملی توسط فرد است.

«معرفت» از ریشه «عرف» گرفته شده است. «عرف» به معنای سکون و آرامش است. عدم آگاهی و شناخت نسبت به یک پدیده، اغلب موجب ترس، اجتناب و واکنش‌های تدافعی در انسان می‌شود (۱۸). «معرفت» به معنای درک کردن و دریافتن چیزی از روی اثر آن، با اندیشه و تفکر است (۱۹). از این رو، در شرح این خواسته حضرت موسی علیه السلام از خداوند، که می‌فرماید «رَبِّ أَرِنِي أَنْظُرْ إِلَيْكَ» (اعراف/۱۴۳)، گفته شده «رؤیت» گاهی به معنای «معرفت» به کار می‌رود. پس گویا آن حضرت فرمود: خدایا خودت را به من بشناسان تا از تردید و دودلی دور و به سکون و آرامش نزدیک‌تر باشم (۲۰-۲۱). بنابراین، «معرفت» شناختی است که اطمینان و آرامش را به دنبال دارد. (۲۲-۲۳). این مفهوم در روایات نیز مطرح شده است. برای نمونه، در تعبیری نورانی از امام صادق علیه السلام آمده است: «إِنَّ مَعْرِفَةَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ أُنْسٌ مِنْ كُلِّ وَحْشَةٍ: همانا معرفت خدای عزوجل، مایه آرامش در هر تنهایی است» (۲۴).

تلاش انسان برای فهم و مدیریت دشواری‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی، با بهره‌گیری از یاری الهی و نیروی تفکر، نشان‌دهنده برخورد فعال وی با این چالش‌هاست. فرایندهای آگاهی‌بخشی در مواجهه با مشکلات، به توسعه راهبردهای مقابله‌ای و افزایش سازگاری فرد کمک می‌کند (۲۵). چنین رویکرد فعالی می‌تواند ظرفیت تحمل و یادگیری از تجربیات دشوار را افزایش دهد (۲۶). گام چهارم در پذیرش آن است که فرد به واسطه معنیافتن رنج‌ها در چهارچوب علم و حکمت الهی، به نگرشی مثبت نسبت به این وقایع می‌رسد و آنها را مطلوب و حتی محبوب می‌انگارد. این تحول شناختی-هیجانی که از آن در روان‌شناسی معنوی به عنوان نوعی پذیرش مبتنی بر رابطه با منبع متعالی یاد می‌شود، می‌تواند نقش مهمی در سازگاری فرد با شرایط دشوار ایفا کند (۲۷) این گام یکی از وجوه مهم افتراق مفهوم پذیرش در آموزه‌های دین اسلام از مفهوم پذیرش در روان‌شناسی است. در آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی هر دو بر ضرورت پذیرش جنبه‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی تأکید می‌شود، اما کارکرد این پذیرش متفاوت است؛ در

رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، فرد با پذیرش رنج‌های تغییرناپذیر و ایجاد فاصله شناختی از آنها توان روانی خود را برای اقدام متعهدانه در راستای ارزش‌های شخصی در حوزه‌های قابل تغییر به کار می‌گیرد، درحالی‌که در نگرش اسلامی، ناملایمات نه صرفاً پدیده‌هایی برای پذیرش، بلکه بستری حکیمانه برای رشد معنوی، تعالی اخلاقی و تقرب به خداوند تلقی می‌شوند. بدین ترتیب، تفاوت بنیادین این دو رویکرد در هدفمندی و معنابخشی به تجربه رنج است؛ روان‌شناسی بر کارکرد سازگارانه و بهبود کیفیت زندگی تمرکز دارد، اما اسلام آن را ابزاری برای کمال انسانی و توسعه وجودی می‌داند. از این رو، در دعای مورد بحث، می‌فرماید: «حَبِّ إِيْنَا مَا نَكْرَهُ مِنْ قَضَائِكَ: آنچه از تقدیر تو، نزد ما ناخوشایند است، برایمان محبوب گردان» این مضمون در برخی دیگر از ادعیه صحیفه سجاده نیز آمده است: «حَبِّ إِيْنَا مَا رَضِيتَ لِي: در دل من بیارای آنچه را که تو خود برای من خواسته‌ای» (۱۵).

در گام آخر، امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «وَأَلْهَمْنَا الْإِنْقِيَادَ لِمَا أَوْرَدْتَ عَلَيْنَا مِنْ مَشِيَّتِكَ حَتَّى لَا نُجِبَ تَأْخِيرَ مَا عَجَلْتَ، وَ لَا تَعْجِلَ مَا أَخَّرْتَ: خدایا چنان کن که به پذیرش کامل شرایط دشواری که دارم برسم به گونه‌ای که حتی به تأخیر افتادن آنچه برپایه اراده و علم خود، برای من انتخاب کرده‌ای و یا عجله در آنچه تو آن را به تأخیر انداخته‌ای را نخواهم و انتخاب من در زندگی، همانی باشد که تو می‌پسندی». انقیاد آن است که انسان عملی را انجام دهد که گمان می‌برد مطلوب مولی است؛ چه در عالم واقع مطلوب باشد و یا مطلوب نباشد (۲۸). خواست و تقدیر خداوند (مشیت)، نمایش لطف و ظهور دائمی پروردگار است که هم بر آفرینش همه چیز حاکم است و هم بر نابودی آن‌ها. به همین دلیل، مشیت از اراده الهی فراگیرتر است؛ زیرا اراده فقط به زمانی اختصاص دارد که خداوند موجودی را که پیش‌تر نبوده است، پدید می‌آورد (۲۹). درحقیقت، پذیرش در آموزه‌های امام سجاد علیه السلام در هر گام، فرایندی فعال و مبتنی بر علم، آگاهی، فکر و اندیشه است.

۲. آثار شناخت انتخاب الهی

در دومین عبارت دعا، امام سجاد علیه السلام پس از



۳. آثار عدم شناخت انتخاب الهی

امام سجاد علیه‌السلام در سومین عبارت دعا می‌فرماید: «وَلَا تَسْمُنَا عَجَزَ الْمَعْرِفَةِ عَمَّا تَخَيَّرْتَ فَتَغْمِطَ قَدْرَكَ، وَ نَكْرَةَ مَوْضِعِ رِضَاكَ: خدایا اگر من از شناخت آنچه تو برایم انتخاب کرده‌ای و خیر و صلاح من در آن است ناتوان باشم به دشواری افتاده، قدر و منزلت تو را و انتخابی که برای من انجام داده‌ای را کوچک شمرده و آنچه را که مورد رضایت توست نخواهم پسندید». «تَسْمُنَا» به تکلف و دشواری افتادن است (۴۱). «عجز» نقطه مقابل قدرت و توانایی است (۴۲). «غمط» نیز حقیر و کوچک شمردن است (۴۳).

برخی از شارحان صحیفه سجاده معتقدند دعای امام سجاد (ع) در اینجا، برای در امان ماندن از سختی‌های ناشی از عدم معرفت، شبیه این دعاست که می‌فرماید: «خدایا، کسی را که به ما رحم نمی‌کند، بر ما مسلط مگردان» (۴۴). به عبارتی، امام از خدا می‌خواهد که ما را با خودمان تنها نگذارد و توفیق شناخت را از ما سلب نکند. زیرا در این صورت، درک و فهم ما نسبت به آنچه خدا برایمان برگزیده، ضعیف می‌شود و درنهایت، دچار سختی و رنج جهل می‌شویم. این پناه‌بردن امام (ع) به رحمت خداوند، شیوه‌ای است که از پیامبران، اوصیا و بندگان صالح خدا به ارث رسیده است. آنان همواره برای رسیدن به خوبی‌ها و دوری از بدی‌ها به خدا توکل می‌کردند و خود را بدون هیچ قدرت و توانی می‌دانستند. این، نهایت فروتنی و اصرار بر طلب لطف الهی است تا جهل و نادانی از ما دور شود، زیرا تا زمانی که شناخت کاملی از چیزی نداشته باشیم، نمی‌توانیم آن را به‌درستی درک کنیم (۴۵). مطالعات نشان می‌دهند که احساس فقدان فهم یا درک موقعیت‌ها با افزایش تنش روانی و رنج همراه است، چراکه عدم کنترل و اطمینان نسبت به واقعیت، اضطراب و اختلال در سلامت روان را تشدید می‌کند (۴۶).

امام علیه‌السلام در ادامه خطاب به پروردگار عالم می‌فرماید: «وَنَجْنَحُ إِلَى الْإِلَهِىِّ أَبْعَدُ مِنْ حُسْنِ الْعَاقِبَةِ، وَ أَقْرَبُ إِلَى ضِدِّ الْعَاقِبَةِ: خدایا چنان نشود که ناتوانی در کسب معرفت باعث شود به چیزی میل کنم که فرجام نیکویی نداشته باشد و به ضد عاقبت نزدیک باشد». «جَنَحُ» به معنای میل‌کردن (۴۷) و «عاقبت» دور بودن

درخواست معرفت و شناخت نسبت به انتخاب خدا و تشخیص بد و خوب زندگی، از خدا می‌خواهد این معرفت، وسیله‌ای برای رسیدن به رضایت از تجربه‌های دردناک زندگی که براساس اراده الهی به او رسیده و تسلیم در برابر آنها باشد، به‌گونه‌ای که هیچ تردید و دودلی برایش باقی نماند. «وَأَجْعَلْ ذَلِكَ ذَرْيَةً إِلَى الرِّضَا بِمَا قَضَيْتَ لَنَا وَ التَّسْلِيمِ لِمَا حَكَمْتَ فَأَرْجُ عَنَّا رَبِّهِ الْإِرْتِيَابِ، وَ أَيْدُنَا بَيِّقِينَ الْمُخْلِصِينَ».

کلمه «ذریعه» در این سطر از دعا، به معنای «وسیله» است (۳۱-۳۰). «رضا» نیز در لغت، به معنای خشنودی است و بر موافقت میل آدمی با آنچه با آن مواجه است دلالت دارد (۳۳-۳۲). «تسلیم» از ریشه «سلم» به معنای پذیرفتن و تبعیت از چیزی یا کسی است (۳۴). بنابراین تسلیم، پذیرش اراده الهی و اعتماد به حکمت خداوند است. این مفهوم با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تعریفی که در روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) استفاده می‌شود، هم‌پوشانی دارد؛ چراکه در هر دو مفهوم، پذیرش واقعیت و عمل در راستای ارزش‌ها محوریت دارد. باین‌حال، تفاوت بنیادین آنها در مرجع ارزش‌ها است: در تسلیم، مرجع ارزش‌ها خداوند است، درحالی‌که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر ارزش‌های فردی استوار است.

«ریب» به شک و تردیدی گفته می‌شود که ریشه آگاهی‌پذیری ندارد و برخاسته از سوءنیت است (۳۵) و «یقین» باور و اطمینانی است که هیچ شک و شبهه‌ای در آن راه ندارد (۳۶). یقین و اطمینان، آرامش‌خاطر بعد از بی‌تابی و اضطراب است (۳۷) و از نتایج و صفات علم و دانش بوده و آرامش فکر، بعد از استدلال و اثبات هر چیزی است (۳۸). بنابراین، آرامش ثمره اطمینان خاطری است که در نتیجه کسب معرفت و شناخت به‌دست آمده باشد. سید علی‌خان کبیر مدنی (۱۴۰۹ق) در ریاض‌السالکین در شرح این قسمت از دعا آورده است که هدف امام سجاد علیه‌السلام از مطرح‌کردن درخواست معرفت، رسیدن به اطمینان قلبی و آرامش است. مطالعات نشان داده‌اند افزایش سطح آرامش روانی با افزایش رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معنادار دارد (۳۹-۴۰).



از هر ناپسندی، در جسم و جان و در دنیا و آخرت است (۴۸).

در این قسمت از دعا امام علیه‌السلام می‌فرماید ناتوانی در کسب معرفت منجر می‌شود انسان بر مبنای سلیقه شخصی و کج‌فهمی، به چیزی میل کند که با حسن عاقبت سازگار نیست و انتخابی انجام دهد که آسیب به همراه داشته باشد. فرد نادان در پی نیروی وهم و خیال خویش حرکت می‌کند اما انگیزه و نیروی محرکه انسان صاحب معرفت، فکر، تدبیر و علم اوست. انسانی که از معرفت و شناخت بهره‌مند است برای تصمیم‌گیری و انجام کارها، نیاز به فکر کردن، بررسی جوانب مختلف و استفاده از خرد دارد که این فرایند زمان‌بر و دشوار است و همیشه در دسترس نیست. در مقابل، انگیزه و نیروی محرکه فرد نادان، یعنی امیال، هوس‌ها، خشم و احساسات زودگذر، بسیار فراوان و در دسترس است. فرد نادان بدون فکر کردن و بررسی عواقب کارها، به سرعت تحت تأثیر احساسات خود قرار می‌گیرد و به آنها عمل می‌کند. این انگیزه‌ها همیشه حاضر و آماده هستند و فرد نادان به ندرت فرصتی پیدا می‌کند که از آنها رهایی یابد. نکته مهم آن است که سعادت و شقاوت، نتیجه این دو نوع رفتار است؛ زیرا عقل چیزی را انتخاب می‌کند که موجب نیک‌بختی در پایان کار می‌شود و به آن می‌رسد، در حالی که نادان برخلاف آن عمل می‌کند (۴۹). از این رو، امام سجاد علیه‌السلام در دعای ۳۱ صحیفه سجادیه ضمن درخواست عافیت از خداوند، از جهل و نادانی در پیشگاه خدای متعال عذرخواهی می‌کند: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعْتَذِرُ إِلَيْكَ مِنْ جَهْلِي، وَ أَسْتَوْهِبُكَ سَوْءَ فِعْلِي، فَاضْمَنْنِي إِلَيْكَ كَنْفَ رَحْمَتِكَ تَطَوُّلاً، وَ اسْتَرْنِي بِسِتْرِ عَافِيَتِكَ تَقْصُلاً: خداوند، از نادانی خود، از درگاه تو، پوزش می‌طلبم و بخشایش کردار بدم را از تو می‌خواهم. به احسان خویش مرا در کنف رحمت خود جای ده و به فضل و کرم خویش در پرده عافیت خود بپوشان» (۱۵). منظور از جهل در اینجا، همان چیزی است که انسان را به ارتکاب گناه دعوت می‌کند و آن، عدم تفکر در عاقبت (کار) است و از این رو جهل نامیده شده که صاحب آن، از علمی که نسبت به ثواب و عقاب دارد، استفاده نمی‌کند؛ پس گویی همان جهل (به معنای نداشتن علم) است (۵۰).

پژوهش‌های روان‌شناختی نیز نشان می‌دهند که عدم

آگاهی از پیامدهای منفی و ناآگاهی نسبت به آینده، عامل مهمی در ارتکاب خطاهای تصمیم‌گیری است (۵۱). بنابراین، هرچه آگاهی فرد نسبت به واقعیت‌ها و پیامدهای انتخاب‌هایش بیشتر باشد، احتمال انتخاب‌های بهتری خواهد بود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با آگاهی بیشتر، تصمیمات بهتری می‌گیرند و احتمال اشتباهات در انتخاب‌هایشان کاهش می‌یابد (۵۲). این آگاهی می‌تواند به فرد کمک کند که به انتخاب‌هایی سازگار با منافع بلندمدت و خیر خود برسد و از تصمیمات اشتباهی که ممکن است ناشی از ناآگاهی باشد، اجتناب کند.

۴. آثار پذیرش

در عبارت پایانی دعا امام سجاد علیه‌السلام از خداوند چنین می‌خواهد: «وَ اخْتِمَ لَنَا بِاِلٰهِي اَحْمَدُ عَاقِبَةً، وَ اَكْرَمُ مَصِيْرًا. اِنَّكَ تُفِيدُ الْكَرِيْمَةَ، وَ تُعْطِي الْجَسِيْمَةَ، وَ تَفْعَلُ مَا تُرِيدُ، وَ اَنْتَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ». همان‌گونه که گفته شد پذیرش، فرایندی فعال است به این معنا که انسان در رویدادهای ناگوار و رنج‌های اجتناب ناپذیر زندگی با باور به علم الهی می‌کوشد با تعمیق معرفت و شناخت نسبت به واقعیت‌های بیرونی و با درک انتخاب و تقدیری که براساس علم و اراده الهی برای او رقم خورده است، به پذیرش آن شرایط دست یابد و در پرتو این پذیرش، شایسته‌ترین مسیر را برای ادامه زندگی خود برگزیند. مسیری که پایان آن دارای دو ویژگی «احمد» و «اکرم» است. توضیح برخی واژگان دعا در اینجا ضروری به نظر می‌رسد. «احمد» از «حمد» گرفته شده است. «حمد» به معنای ستایش است، اما ستایشی که از «مدح» عمیق‌تر و از «شکر» فراگیرتر است. «مدح» ممکن است به ویژگی‌های ظاهری یا درونی انسان تعلق گیرد؛ مانند زیبایی چهره، قامت بلند، سخاوت یا دانش. «شکر» نیز ناظر به قدردانی از نعمت‌های دریافت‌شده است. اما «حمد» مفهومی گسترده‌تر از همه این‌هاست. از همین رو، حمد در فرهنگ دینی، جایگاهی فراتر از مدح و شکر دارد. «اکرم» نیز از «کرم» مشتق شده است. «کرم» برای توصیف نیکی‌ها و محاسن بزرگ، که ظاهر شده باشند، به کار می‌رود و «اکرم» به معنای شریف‌ترین و گرامی‌ترین است (۵۳). «مصیر» جایگاهی است که حرکت بدان‌جا

می‌داند در صورت کسب آگاهی‌های لازم و دوری از رکود و انفعال و با تکیه بر علم و قدرت الهی می‌تواند با بهترین انتخاب به نتایجی پسندیده‌تر و شایسته‌تر برسد. درحقیقت، شرایط دشوار زندگی فرصتی برای انسان فراهم می‌آورد تا باورها و توانایی‌های خویش را مرور و ظرفیت‌های خود را شناسایی کرده و با نقش‌آفرینی فعال در دشواری‌ها، به بهترین فرجام برسد. همه این‌ها در سایه پذیرش اراده الهی و یاری خواستن از پروردگاری که قادر مطلق است، میسر می‌شود.

بر این اساس، می‌توان گفت در نگاه امام سجاد علیه‌السلام، پذیرش، صرفاً یک فرایند روان‌شناختی برای کنارآمدن با دشواری‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی نیست، بلکه رویکردی معنابخش و تعالی‌بخش است که با تکیه بر علم و قدرت پروردگار، دشواری‌های زندگی را به فرصتی برای تعالی و تکامل معنوی و بستری برای شکوفایی فضایل انسانی بدل می‌سازد.

بر این اساس، مفهوم «پذیرش تعالی‌بخش» افزون‌بر آنکه در ساحت نظری قابل‌تبیین است، از منظر کاربردی نیز ظرفیت‌های مهمی برای بهره‌گیری در حوزه مشاوره و روان‌شناسی دارد. هنگامی که پذیرش، در پرتو باور به علم و قدرت الهی و با نگرشی معناگرا فهم شود، می‌تواند به افراد در مواجهه با وقایع کنترل‌ناپذیر زندگی یاری رساند و نگرش آنان را نسبت به دشواری‌ها اصلاح و بازسازی کند. در چنین چهارچوبی، فرد می‌آموزد که به‌جای انفعال یا مقاومت فرساینده، با تکیه بر پروردگار و بازنگری در تفسیر خویش از رویدادها، رنج را به فرصتی برای رشد بدل سازد.

در عرصه مداخله‌های مشاوره‌ای نیز می‌توان با طراحی تمرین‌های تأملی هدایت‌شده، تقویت بازخوانی معنوی تجربه رنج، و کمک به مراجع برای کشف غایت و حکمت نهفته در رخدادها، تنیدگی‌ها، این رویکرد را به سطحی عملیاتی نزدیک ساخت. چنین رویکردی به‌ویژه در مواجهه با بحران‌های زندگی، تنیدگی‌های مزمن و تعارضات میان‌فردی می‌تواند از شدت مقاومت روانی بکاهد، سازگاری فعال را تقویت کند و فرد را به‌سوی فرجامی معنادارتر رهنمون سازد.

ازاین‌رو، «پذیرش تعالی‌بخش» را می‌توان نه صرفاً یک مفهوم نظری، بلکه چهارچوبی الهام‌بخش برای تدوین

منتهی می‌شود (۵۴). «کریم»، نیز صفتی است که به نوع گرانبها و بسیار نیکوی هر چیزی اطلاق می‌شود. «جسیمه» نیز به‌معنای عظیم است (۵۵).

هنگامی که انسان به مرتبه‌ای از ایمان می‌رسد که هر آنچه از سوی خداوند برای او مقدر می‌گردد، حتی اگر همراه با دشواری و رنج باشد، را به‌دلیل انتساب آن به اراده الهی می‌پذیرد، این امر نشان‌دهنده معرفتی عمیق به علم مطلق و حکمت بی‌پایان پروردگار است. در چنین حالتی، فرد با اطمینان قلبی از خداوند درخواست می‌کند که فرجام رویدادهای زندگی‌اش را به نیکوترین و شایسته‌ترین صورت رقم زند. براساس شناخت او از سنت الهی، این باور وجود دارد که خداوند نعمت‌های نفیس و عظیم را به بندگان خویش عطا می‌کند، آنچه را اراده فرماید محقق می‌سازد و بر انجام هر کاری توانایی مطلق دارد.

انسانی که در شرایط دشوار زندگی این‌چنین امیدوار بوده و از خداوند درخواست بهترین پایان و فرجام را دارد، به‌منزله رسیدن به پذیرش کامل و احساس بی‌نیازی از غیر خداست و این امر، جز با تغییر نگرش آدمی اتفاق نمی‌افتد. نگرش مثبت درباره وضع موجود، محکم کردن باورها درباره خدای متعال و اعتماد به خداوند.

نتیجه‌گیری

بنابراین در فرهنگ اسلام و آموزه‌های امام سجاد علیه‌السلام، پذیرش ناخوشایندی‌های زندگی، تنها، پذیرفتن شرایط موجود و عواطف و احساسات همراه آن، بدون تلاش برای تغییر یا اجتناب از آنها نیست. بلکه پذیرش آن است که فرد در پرتو باور به علم و قدرت مطلق خداوند در مواجهه با درد و رنج اجتناب‌ناپذیر زندگی، نسبت به آن نگرش مثبت داشته، و آن را فرصتی برای رشد و تعالی در نظر می‌گیرد، با تغییر و تصحیح دیدگاه خود به خداوند، باورهایش را تقویت می‌کند. احساس درماندگی و استیصال ندارد و با تکیه بر پروردگار خویش می‌داند که می‌تواند از موقعیت موجود، دستاوردی ارزشمند و بزرگ داشته باشد.

کسب شناخت و بازسازی باورها نسبت به خدای متعال نور امید را در دل انسان می‌افکند. ازاین‌رو، انسان حتی در دشواری‌ها و تنگناها احساس تنهایی نمی‌کند و

حمایت مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی انجام شده است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که در این پژوهش تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

نگارندگان لازم می‌دانند مراتب قدردانی خود را از مدیریت و کارکنان سازمان کتابخانه‌ها، موزه‌ها و مرکز اسناد آستان قدس رضوی به‌ویژه پژوهشکده کتابخانه مرکزی به‌خاطر فراهم آوردن فضای لازم و همچنین تأمین منابع برای انجام این پژوهش اعلام کنند.

الگوها و بسته‌های مداخله‌ای معنوی-روان‌شناختی دانست؛ چهارچوبی که امکان بسط، صورت‌بندی دقیق‌تر و ارزیابی تجربی در پژوهش‌های آینده را نیز داراست.

پیشنهادهای

یافته‌های این پژوهش نشان داد تحلیل تک‌مؤلفه‌ای پذیرش در یکی از دعا‌های صحیفه سجاده، ابعاد روان‌شناختی و معنایی جدیدی را آشکار می‌سازد. بنابراین، پژوهش‌های آتی می‌توانند با گسترش این رویکرد به سایر متون دینی، درک جامع‌تر و نظام‌مندتری از سازگاری مفاهیم دینی با چهارچوب‌های روان‌شناختی ارائه دهند.

References

- Hsu T, Adamowicz JL, Thomas EBK. The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and inflexibility of undergraduate students: a systematic review and three-level meta-analysis. *J Contextual Behav Sci.* 2023;30:169–180.
- A-Tjak JGL, Davis ML, Morina N, Powers MB, Smits JAJ, Emmelkamp PMG. A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychother Psychosom.* 2015;84(1):30–36.
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change.* 2nd ed. New York: Guilford Press; 2012.
- Lucas JJ, Moore KA. Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promot Int.* 2020;35(2):312–320.
- Gloster AT, Walder N, Levin ME, Twohig MP, Karekla M. The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and inflexibility: a systematic review and three-level meta-analysis. *J Contextual Behav Sci.* 2023;30:169–180.
- Kajbaf MB, Movahedi-Motlagh H, دین و سلامت، دوره ۱۴، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۵
- Fatehizade M, Shameli N, Kolahdouzan SA. Designing the acceptance and commitment therapy model based on Islam. *J Pizhūhish dar Dīn va Salāmat.* 2022;8(4):46–58.
- Ghazanfari A, Kianpour A. A critical evaluation of the equivalence claim between ACT therapeutic approach and the educational teachings of the Holy Qur'an and narrations. *Teach Educ Qur'an Hadith.* 2020;6(1):125–142.
- Elahi A. Examination of the components of patience in Quranic verses and narrations and acceptance in the ACT therapeutic approach. *Findings Qur'anic Sci.* 2023;3(6):1–22.
- Mojahedian Z, Dehghan M. The effectiveness of acceptance and commitment-based group therapy with an Islamic approach on mental health of the elderly. *Biannu J Islam Psychol.* 2020;6(12):5–22.
- The Holy Qur'an. Translated by Ansari MA. Mashhad: Astan Quds Razavi; 2022.
- Kabir Madani Shirazi SA. *Riaz al-Salekin.* Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 126.
- Kabir Madani Shirazi SA. *Riaz al-Salekin.* Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 145.
- Bak W, Wójtowicz B, Kutnik J.

- Intellectual humility: an old problem in a new psychological perspective. *Curr Issues Pers Psychol*. 2021;10(2):85–97.
14. Lehmann M, Genzer S, Kassem N, Van Tongeren DR, Perry A. Intellectual humility predicts empathic accuracy and empathic resilience. *Pers Soc Psychol Bull*. 2025;51(2):245–260 .
 15. Ali ibn al-Husayn. *Al-Sahifa al-Sajjadiyya*. Translated by Ansarian H. Mashhad: Astan Quds Razavi; 2022.
 16. Qurashi Banaee AA. *Qamus al-Qur'an*. Vol. 6. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1991. p. 17.
 17. Ansari MA. *Shokouh-e Niayesh*. Vol. 6. Mashhad: Bayan-e Hedayat-e Noor; 2024. p. 518.
 18. Ibn Faris A. *Mu'jam Maqayyis al-Lughah*. Vol. 4. Qom: Islamic Propagation Office; 1984. p. 281.
 19. Raghieb Isfahani HM. *Mufradat al-faz al-Qur'an*. 2nd ed. Vol. 2. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 584.
 20. Qazi Abd al-Jabbar b Ahmad. *Mutashabih al-Qur'an*. 1st ed. Cairo: Maktab Dar al-Turath; n.d. p. 294.
 21. Kabir Madani Shirazi SA. *Riaz al-Salekin*. Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 146.
 22. Raghieb Isfahani HM. *Mufradat al-faz al-Qur'an*. 2nd ed. Vol. 2. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 525.
 23. Haqqi Barsawi I. *Tafsir Ruh al-Bayan*. 1st ed. Vol. 1. Beirut: Dar al-Fikr; n.d. p. 387.
 24. Kulayni M b Ya'qub. *Al-Usul al-Kafi*. 4th ed. Vol. 8. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1986. p. 247.
 25. Popova IN. Self-actualization of children in difficult life situations. In: *Complex Social Systems in Dynamic Environments*. Cham: Springer; 2023. p. 911.
 26. McCormick E. Recognition: the development of a compassionate observing eye. In: Brummer L, Cavieres M, Tan R, editors. *Oxford Handbook of Cognitive Analytic Therapy*. Oxford: Oxford University Press; 2024.
 27. Maral S, Bilmez H, Satıcı SA. Positive childhood experiences and spiritual well-being: psychological flexibility and meaning-based coping as mediators in Turkish sample. *J Relig Health*. 2024;63(4):2709–2726 .
 28. Mokhtari Mazandarani MH. *Dictionary of Principles Terms*. 1st ed. Tehran: Iranian Pen Association; 1998. p. 90.
 29. Sajjadi J. *Dictionary of Islamic Education*. 3rd ed. Vol. 3. Tehran: Koomeh; 1994. p. 1799.
 30. Ibn Manzur M. *Lisan al-Arab*. Vol. 5. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1988. p. 37.
 31. Kabir Madani Shirazi SA. *Riaz al-Salekin*. Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 145.
 32. Raghieb Isfahani HM. *Mufradat al-faz al-Qur'an*. 2nd ed. Vol. 4. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 114.
 33. Ibn Manzur M. *Lisan al-Arab*. Vol. 5. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1988. p. 235.
 34. Ibn Manzur M. *Lisan al-Arab*. Vol. 6. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1988. p. 265.
 35. Ibn Manzur M. *Lisan al-Arab*. Vol. 5. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1988. p. 384.
 36. Ibn Faris A. *Mu'jam Maqayyis al-Lughah*. Vol. 6. Qom: Islamic Propagation Office; 1984. p. 157.
 37. Raghieb Isfahani HM. *Mufradat al-faz al-Qur'an*. 2nd ed. Vol. 2. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 500.
 38. Raghieb Isfahani HM. *Mufradat al-faz al-Qur'an*. 2nd ed. Vol. 4. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 547.
 39. Sikka P, Revonsuo A, Gross J. Individual differences in peace of mind reflect adaptive well-being: relations with life satisfaction and flourishing. *Pers Individ Dif*. 2023;215:112378 .
 40. Vandepitte S, Claes S, T'Jaekx J, Annemans L. The role of “peace of mind” and “meaningfulness” in explaining subjective well-being. *J Happiness Stud*. 2022;23:3331–3346 .
 41. Kabir Madani Shirazi SA. *Riaz al-Salekin*. Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 150.
 42. Raghieb Isfahani HM. *Mufradat al-faz al-Qur'an*. 2nd ed. Vol. 2. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 553.
 43. Ibn Faris A. *Mu'jam Maqayyis al-Lughah*. Vol. 4. Qom: Islamic Propagation Office; 1984. p. 396.
 44. Alam al-Huda. *Ali Ibn Hossein*. Vol. 2.

- Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi; 1998. p. 27.
45. Kabir Madani Shirazi SA. Riaz al-Salekin. Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 150–151.
46. Dymecka J, Gerymski R, Machnik Czerwik A, Derbis R, Bidzan M. Fear of COVID 19 and life satisfaction: the role of health related hardiness and sense of coherence. *Front Psychiatry*. 2021;12:712103 .
47. Ibn Faris A. Mu'jam Maqayyis al-Lughah. Vol. 1. Qom: Islamic Propagation Office; 1984. p. 484.
48. Kabir Madani Shirazi SA. Riaz al-Salekin. Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 153.
49. Majdhub Tabrizi M. Al-Hadaya li-Shi'at A'immat al-Huda (Sharh Usul al-Kafi). Vol. 1. Qom: Dar al-Hadith; 2008. p. 264.
50. Kabir Madani Shirazi SA. Riaz al-Salekin. Vol. 4. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 448.
51. Dawson C, Julku H, Pihlajamäki M, et al. Evidence-based scientific thinking and decision-making in everyday life. *Cogn Res Princ Implic*. 2024;9:50. doi:10.1186/s41235-024-00578-2.
52. Scherer LD, Pennycook G, et al. Cognitive reflection and decision-making accuracy: the role of evidence collection. *J Behav Decis Mak*. 2023.
53. Raghīb Isfahani HM. Mufradat alfaz al-Qur'an. 2nd ed. Vol. 4. Tehran: Mortazavi; 1995. p. 12–13.
54. Javadi Amoli A. Tasnīm. Vol. 6. Qom: Isra; 2010. p. 573.
55. Kabir Madani Shirazi SA. Riaz al-Salekin. Vol. 5. Qom: Islamic Propagation Office; 1988. p. 156.