

بررسی نقش معنویت اسلامی در دستیابی به آرامش پایدار: مطالعه‌ای بر دعای ابوحمزه ثمالی از امام سجاده (ع)

محمد اسماعیل عبداللہی*

چکیده

با گسترش زندگی مدرن و افزایش فشارهای روانی، استرس و اضطراب به یکی از چالش‌های اساسی سلامت روان تبدیل شده‌اند و نیاز به راهکارهای معنوی مؤثر برای مقابله با این مشکلات احساس می‌شود. مسئله اصلی این پژوهش، بررسی نقش دعای ابوحمزه ثمالی به عنوان یک متن معنوی غنی در ایجاد آرامش درونی و روانی انسان‌هاست. هدف تحقیق، تحلیل تأثیر مفاهیم معنوی این دعا بر کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روانی افراد است. روش پژوهش کیفی و مبتنی بر تحلیل محتوای متنی است که شاخصه‌های روان‌شناختی و معنوی دعای ابوحمزه را بررسی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که تأکید این دعا بر توحید، طلب رحمت و بخشایش الهی، و نزدیکی به خداوند، می‌تواند به کاهش استرس و افزایش آرامش درونی کمک کند. همچنین، این دعا به عنوان ابزاری معنوی، افراد را در مواجهه با مشکلات روزمره توانمند ساخته و نقشی مؤثر در بهبود وضعیت روانی و معنوی آنان ایفا می‌کند. نتایج پژوهش تأکید می‌کند که دعا و نیایش، فراتر از یک عمل عبادی، به عنوان راهبردی جامع و مؤثر برای دستیابی به آرامش پایدار در زندگی معاصر قابل بهره‌برداری است و دعای ابوحمزه ثمالی به دلیل غنای معنوی خاص، جایگاه برجسته‌ای در این زمینه دارد. این مطالعه اهمیت استفاده از متون دینی و معنوی را در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی معاصر نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: دعا، معنویت، آرامش، سلامت، ابوحمزه ثمالی.

* استادیار گروه حکمرانی فرهنگی اجتماعی، دانشکده حکمرانی، دانشگاه تهران، ایران / m.e.abdollahi@ut.ac.ir

۱. مقدمه

انسان امروزی با وجود زندگی مدرن و امکانات فراوان، همچنان تحت فشارهای روانی و جسمی قرار دارد و به دنبال آرامشی پایدار است که فراتر از لذت‌های موقتی و گذرا باشد. در این شرایط، معنویت اسلامی به عنوان روشی علمی و مستند، افراد را به سوی آرامش درونی و سلامت روان هدایت می‌کند. دعا و نیایش، به ویژه دعای ابوحمزه ثمالی که از امام سجاد(ع) به ما رسیده است، از مهم‌ترین ابزارهای معنوی در این مسیر می‌شوند. مسئله اصلی این پژوهش، بررسی این است که چگونه آموزه‌های دعای ابوحمزه ثمالی می‌تواند به ایجاد و تقویت آرامش پایدار در زندگی فردی کمک کند. با توجه به افزایش استرس و نگرانی در زندگی معاصر و ناکافی بودن پاسخ‌های برخی از جریان‌های نوپدید دینی و معنوی، نیاز به نقش متون اصیل دینی در ارتقای سلامت روان و معنویت دارد. سؤالات اصلی تحقیق عبارت‌اند از: آموزه‌های کلیدی دعای ابوحمزه ثمالی در زمینه آرامش روانی و معنوی کدام‌اند؟ چگونه این دعا می‌تواند به کاهش و افزایش آرامش در زندگی روزمره کمک کند؟ نقش مفاهیمی مانند توحید، توکل و طلب رحم در این دعا در ایجاد آرامش چیست؟

۱-۱. فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: بهره‌گیری از آموزه‌های دعای ابوحمزه ثمالی باعث افزایش آرامش درونی و کاهش مصرف می‌شود؛ فرضیه دوم: ارتباط معنوی با خداوند از طریق این دعا باعث تقویت سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی می‌شود؛ سومین فرضیه: آموزه‌های معنوی این دعا به عنوان راه‌حلی است که در پیش‌بینی‌ها با چالش‌ها و فشارهای زندگی روزمره عمل می‌کند. این تحقیق با محتوای کیفی و تحلیل، شاخص‌های معنوی و روان‌شناختی موجود در دعای ابوحمزه ثمالی را بررسی می‌کند تا نشان دهد چگونه این دعا می‌تواند در زندگی واقعی واقع شود و آرامش پایدار را به ارمغان آورد. بدین ترتیب، این پژوهش می‌کوشد شکاف موجود در ادبیات معنویت و سلامت روان را پر کرده و از متون دینی اصیل را در بهبود کیفیت زندگی معاصر برجسته می‌کند.

۲-۱. پیشینه تحقیق

تأثیر معنویت بر آرامش درونی و روانی انسان طی دهه‌های گذشته موضوع تحقیقات متعددی بوده است که در حوزه‌های روان‌شناسی و دین انجام شده‌اند. پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد معنویت و ارتباط با خداوند می‌تواند به عنوان منبعی مؤثر در کاهش استرس و افزایش آرامش روانی به کار رود (Koenig et al., 2012). بسیاری از این مطالعات به بررسی اثرات مثبت معنویت اسلامی بر زندگی فردی پرداخته‌اند. برای نمونه، وکیلی (۱۳۹۰) در مقاله «جنبش‌های نوپدید دینی - معنوی»، به تحلیل جنبش‌های نوپدید دینی پرداخته و نشان داده است که برخلاف رویکردهای سطحی و موقتی این جریان‌ها، معنویت اسلامی بر پایه اصولی عمیق و رابطه‌ای مستمر با خالق استوار است. همچنین، سلاجقه، آزیتا، و ارجمندی فرد، رویا. (۱۴۰۲). در مقاله «تأثیر دعا و نیایش بر کاهش دانش‌آموزان»، تأثیر دعا و نیایش بر کاهش اضطراب را بررسی کردند و دریافتند که ارتباط مستقیم با خداوند از طریق دعا نه تنها اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه احساس آرامش و اطمینان را نیز تقویت می‌کند. با وجود این پیشینه غنی، پژوهش‌های موجود عمدتاً به بررسی کلی معنویت و دعاها پرداخته‌اند و کمتر به تحلیل عمیق و ویژه دعای ابوحمزه ثمالی پرداخته شده است. این خلأ پژوهشی نشان‌دهنده نیاز به مطالعه دقیق‌تر و تخصصی‌تر این دعا به عنوان یکی از متون برجسته معنوی اسلامی است که می‌تواند درک بهتری از نقش معنویت در ارتقای آرامش فردی فراهم آورد. همچنین، بیشتر مطالعات پیشین به جنبه‌های نظری پرداخته‌اند و کمتر به کاربرد عملی و تأثیرات مستقیم این دعا در زندگی روزمره افراد توجه شده است.

نوآوری این پژوهش در تمرکز خاص بر دعای ابوحمزه ثمالی و تحلیل محتوای معنوی و روان‌شناختی آن است که به صورت کیفی و با رویکردی تحلیلی انجام شده است. این مطالعه با ارائه چارچوبی مفهومی و تحلیلی دقیق، علاوه بر تبیین ابعاد معنوی دعا، به بررسی تأثیرات آن بر آرامش پایدار و سلامت روانی می‌پردازد. از وجوه تمایز این تحقیق می‌توان به پرداختن به ابعاد عمیق معنوی و روان‌شناختی دعای ابوحمزه

ثمالی، توجه به کاربرد عملی آن در زندگی روزمره و تأکید بر نقش آن در مواجهه با چالش‌های روانی معاصر اشاره کرد. این پژوهش با پر کردن خلأ موجود در ادبیات معنویت و سلامت روان، زمینه‌ساز توسعه راهکارهای معنوی مبتنی بر متون اصیل اسلامی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان می‌شود.

۳-۱. روش تحقیق

این پژوهش از نوع کیفی و با توصیفی تحلیلی انجام شده است. داده‌های پژوهش به‌شیوه کتابخانه‌ای و از طریق مطالعه منابع معتبر دینی، تفاسیر و پژوهش‌های مرتبط گردآوری شده‌اند. متن دعای ابوحمزه ثمالی به‌عنوان جامعه پژوهش انتخاب شده و با استفاده از روش تحلیل کیفی مورد بررسی قرار گرفته است. در این روش، ابتدا مفاهیم و مضامین کلیدی مرتبط با آرامش روانی و معنویت در متن دعا شناسایی شد؛ سپس، این معضل بر اساس شاخص‌های روان‌شناختی و معنوی دسته‌بندی و تحلیل تا نقش و تأثیر هریک در ایجاد آرامش پایدار تبیین شد. انتخاب روش تحلیل محتوا به پژوهشگر امکان می‌دهد تا به‌صورت عمیق و نظام‌مند به واکاوی آموزه‌های معنوی و روان‌شناختی موجود در متن دعا بپردازد و ارتباط آن‌ها را با سلامت روان و آرامش درونی بررسی کند.

۲. مبانی نظری پژوهش

واژه «معنویت» در زبان عربی از ریشه «معنی» به معنای باطن و حقیقت در برابر ظاهر گرفته شده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۲: ۳۵۷۸؛ معین، ۱۳۸۷، ج ۳: ۲۶۵۷). این اصطلاح در متون اسلامی، مفهومی اصیل و مستقل دارد و برخلاف برخی واژگان وارداتی، برگرفته از زبان‌های لاتین یا یونانی نیست و نیازی به معادل‌یابی لاتین ندارد. در قرآن و منابع اسلامی، معنویت به جنبه‌های باطنی، روحی و الهی انسان اشاره دارد که در مقابل جنبه‌های مادی و ظاهری قرار می‌گیرد (فرهنگی، ۱۳۷۵: ۹۵). در لغت‌نامه دهخدا، معنویت به معنای «حقیقی، ذاتی، اصلی و روحانی» آمده است که در برابر «مادی و ظاهری» قرار دارد (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۲: ۳۵۷۸). معنویت اسلامی، مجموعه‌ای از حالات و تجارب روحی است که در چارچوب آموزه‌های دینی و در ارتباط با خداوند متعال

تحقق می‌یابد (Peterson & Seligman, 2004: 221). این نوع معنویت مبتنی بر ایمان، عمل به دستورات الهی و تلاش برای تقرب به خداوند است و با معنویت‌های خودساخته تفاوت ماهوی دارد (Müller, 2001: 1225). امام خمینی (ره) معنویت را چنین تعریف می‌کند: «معنویت در اسلام مجموعه‌ای از صفات و اعمال است که جاذبه‌ای قوی و شدید ایجاد می‌کند و به شکل منطقی و صحیح فرد را به سوی خداوند یگانه سوق می‌دهد» (خمینی، ۱۳۷۸: ۴۴). در قرآن کریم نیز بر اهمیت معنویت و ارتباط با خداوند تأکید شده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)، که نشان‌دهنده نقش یاد خدا در آرامش قلبی است. شایان ذکر است که «ذکر» به معنای یادآوری و توجه قلبی به خداوند است و با معنویت که یک ساحت فراگیر و مستمر از تجربه دینی و باطنی است، تفاوت دارد (طباطبایی، بی تا، ج ۱۱: ۲۵۶).

دعا در متون اسلامی، یکی از مهم‌ترین ابزارهای تحقق معنویت و تقویت ارتباط با خداوند است (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ج ۱: ۸۵). دعا نه تنها وسیله‌ای برای بیان نیازها و خواسته‌ها، بلکه راهی برای تعالی روح، توبه، طلب رحمت و نزدیکی به خداوند به شمار می‌رود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دعا و نیایش می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش آرامش روانی منجر شود (مرادی و همکاران، ۲۰۱۵: ۱۱۲). در قرآن، دعا به عنوان راهی برای تقویت ایمان و آرامش قلبی معرفی شده است (غافر: ۶۰). دعای ابوحمزه ثمالی یکی از دعا‌های معتبر شیعی است که از امام سجاد (ع) نقل شده و در منابعی چون مصباح‌المتجهج شیخ طوسی (۱۴۰۹ق، ج ۱: ۵۶۹) و اقبال‌الاعمال سید بن طاووس (۱۴۰۹ق، ج ۱: ۳۲۶) آمده است. این دعا به دلیل عمق محتوای معنوی، توجه ویژه به توحید، توبه، طلب رحمت الهی و عشق به خداوند، جایگاه برجسته‌ای در ادبیات معنوی اسلامی دارد. از جمله فرازهای مهم این دعا می‌توان به عبارت «وَأَجْعَلْ قَلْبِي مُتِمِّمًا بِحُبِّكَ» (طوسی، ۱۴۰۹ق: ۵۷۲) اشاره کرد که بیانگر اهمیت عشق الهی در آرامش قلبی است. دعای ابوحمزه ثمالی با ساختاری منسجم، به جنبه‌های مختلف رابطه انسان با خداوند، اعتراف به ضعف و نیاز، امید به رحمت الهی و تلاش برای تقرب به خداوند می‌پردازد.

این دعا نه تنها ابزاری برای نیایش، بلکه راهنمایی عملی برای دستیابی به آرامش پایدار و معنویت عمیق است. در این پژوهش، پس از تبیین دقیق معنویت اسلامی و نقش دعا در تحقق آن، به تحلیل محتوایی دعای ابوحمزه ثمالی پرداخته می‌شود تا روشن شود چگونه آموزه‌های این دعا می‌تواند در ایجاد آرامش روانی و معنوی مؤثر باشد. تمرکز اصلی بر فرازهایی از دعاست که به توحید، توبه، توکل، عشق الهی و طلب رحمت اشاره دارند و نقش آن‌ها در ایجاد آرامش پایدار تبیین خواهد شد.

۳. دعای ابوحمزه ثمالی

دعای ابوحمزه ثمالی یکی از دعا‌های معتبر و مشهور در فرهنگ اسلامی شیعه است که به امام زین‌العابدین علی بن حسین (ع) نسبت داده شده و توسط ابوحمزه ثمالی، از راویان موثق ایشان، نقل شده است. این دعا در منابع حدیثی معتبر شیعه مانند مصباح‌المتجهّد شیخ طوسی و *اقبال الأعمال* سید بن طاووس با سند متصل و تسلسل روایی صحیح از امام سجّاد (ع) تا ابوحمزه ثمالی نقل شده است (همان، ج ۱: ۴۵؛ ابن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱: ۱۱۲). همچنین، ابوحمزه ثمالی (ثابت بن دینار) در کتب رجال‌شناسی شیعه مانند *رجال نجاشی* و *کتاب الرجال* شیخ طوسی به‌عنوان راوی مورد اعتماد معرفی شده است که اعتبار سندی دعا را تقویت می‌کند (نجاشی، ۱۴۱۶ق، ۲۲۰؛ طوسی، ۱۴۰۹ق، ج ۲: ۷۸). محتوای دعای ابوحمزه ثمالی شامل مضامین عرفانی و اخلاقی عمیقی است که بر توحید، تضرع، طلب مغفرت، اظهار بندگی و درخواست هدایت تأکید دارد و با آموزه‌های قرآن و سنت معصومان (ع) همخوانی کامل دارد. این دعا در سحرهای ماه رمضان قرائت می‌شود و یکی از بلندترین و پرمحتواترین ادعیه شیعی به شمار می‌رود. شرح‌های متعددی بر این دعا نگاشته شده است که از جمله می‌توان به آثار علامه طهرانی و جوادی آملی اشاره کرد که بر اعتبار و عمق معنوی آن تأکید دارند (طهرانی، ۱۳۹۷: ۳۴).

۴. آرامش

آرامش در زبان فارسی به معنای «حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات» است. طبق

لغت‌نامه دهخدا (۱۳۷۷، ج ۱: ۹۸)، آرامش به معنای «آسودگی و سکون» و به معنای فرونشستن خشم و اضطراب نیز آمده است (عمید، ۱۳۶۵: ۲۹). این واژه در انگلیسی با اصطلاحات Calmness و Internal Peace شناخته می‌شود. آرامش در لغت به حالتی اطلاق می‌شود که آرامش روحی و تعادل روانی را با نبود اضطراب نشان می‌دهد. آرامش حالتی درونی است که هر فرد به صورت ذاتی و فطری قادر به درک آن است؛ هرچند که بیان دقیق آن در قالب واژه‌ها مشکل است. افراد ممکن است آرامش را در شرایط مختلفی تجربه کنند، از جمله در لحظاتی از خلوت، تأمل، یا ارتباط با نیروهای فوقانی (کمپانی، ۱۳۸۶: ۲۰۸). در اصطلاح، آرامش به حالتی روحی و روانی اشاره دارد که با آرامش درونی همراه است و آثار آن در رفتارهای فردی و اجتماعی قابل مشاهده است. آرامش به معنای توازی درونی است که باعث خویشتن‌داری، وضوح ذهنی و قدرت تصمیم‌گیری مناسب فرد می‌شود. در قرآن کریم آرامش با واژه‌های مختلفی چون «سکینه» آمده است. سکینه از ریشه «سکن» به معنای استقرار و ثبات و در برابر حرکت است و در معنای اصطلاحی به معنای آرامش و اطمینان قلبی است. برای نمونه، در سوره فتح آمده است: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ» (فتح: ۴) اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا بر ایمان خویش بیفزایند. آیات متعددی در قرآن به اهمیت آرامش و جایگاه آن اشاره دارند؛ از جمله شب (یونس: ۶۷)، خواب (نبا: ۹)، همسر (اعراف: ۱۸۹) و خانه (نحل: ۸۰) به عنوان پناهگاه‌های مادی برای آرامش انسان معرفی شده‌اند. یاد خداوند نیز از عواملی است که موجب آرامش قلب می‌شود: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابند.

در عرفان اسلامی، آرامش یا «سکینه» به معنای نوری است که در قلب انسان تابیده می‌شود و به او اجازه می‌دهد بر هرگونه اضطراب و تلاطم غلبه کند. این آرامش، امری الهی و غیراکتسابی است که تنها بر قلوب پاک و جان‌های پرهیزگار نازل می‌شود (ابن عربی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۳۴۵؛ طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۸: ۳۵۰). در عرفان، آرامش حالتی

است که عارف با مشاهده علم و یقین به دست می‌آورد و او را بر وقایع خارجی و مشیت الهی خاشع و پذیرا می‌سازد. عارف در آغوش امن الهی خود را می‌بیند و براساس مقام و پایگاهش در ایمان، به آرامشی درونی دست می‌یابد. محیی‌الدین ابن عربی در بحث از سکینه می‌گوید که این حالت امان و آرامش برای مؤمنان است که با معاینه و مشاهده، ایمانی مضاعف و راسخ به آنان بخشیده می‌شود (ابن عربی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۷۳). آرامشی که در معنویت اسلامی مطرح می‌شود، فراتر از روابط انسانی و مادی است و درک این مفهوم مستلزم تعمق در مسیر ایمان و توحید است. با تحلیل دعای ابوحمزه ثمالی، این پژوهش تلاش دارد تا نقشی حقیقی و عمیق از معنویت اسلامی در آرامش روانی انسان را به تصویر بکشد.

۵. پیش‌زمینه تاریخی و فرهنگی دعای ابوحمزه ثمالی

دعای ابوحمزه ثمالی یکی از دعا‌های متعالی و عرفانی اسلام است که به امام زین‌العابدین(ع)، چهارمین امام شیعیان، نسبت داده شده است. این دعا در بستر تاریخی خاصی شکل گرفته است. امام سجاد(ع) در دوره‌ای زندگی می‌کردند که جامعه اسلامی پس از واقعه کربلا با فشارهای سیاسی و اجتماعی فراوانی مواجه بود و شیعیان تحت سلطه و خفقان حکومت اموی قرار داشتند. دوران امامت امام سجاد(ع) مصادف با تسلط حکومت اموی بود که با فشار و تهدید پیروان اهل‌بیت(ع) همراه بود (طوسی، ۱۴۰۹ق، ج ۱: ۴۵؛ ابن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱: ۱۱۲). در چنین شرایطی، امام سجاد(ع) با بهره‌گیری از دعا و نیایش، به تربیت معنوی و اخلاقی جامعه پرداختند و از طریق ادعیه نورانی خود، آموزه‌های دینی و اخلاقی را به پیروان منتقل کردند. دعای ابوحمزه ثمالی از امام سجاد(ع)، نمونه‌ای بارز از این تلاش‌هاست و به‌عنوان یکی از بلندترین و پرمحتواترین ادعیه شیعی شناخته می‌شود که در سحرهای ماه رمضان قرائت می‌گردد (طوسی، ۱۴۰۹ق، ۱، ۴۵؛ ابن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱: ۱۱۲). ابوحمزه ثمالی، راوی این دعا، از یاران نزدیک امام سجاد(ع) و راوی مورد اعتماد شیعه است که در کتب رجال‌شناسی مانند رجال نجاشی و کتاب الرجال شیخ طوسی، به وثاقت و اعتبار او تصریح شده است.

(نجاشی، ۱۴۱۶ق: ۲۲۰؛ طوسی، ۱۴۰۹ق، ج ۲: ۷۸). محتوای دعای ابوحمزه ثمالی دارای مضامین عمیق عرفانی و اخلاقی است که بر توحید، تضرع، طلب مغفرت، اظهار بندگی و درخواست هدایت تأکید دارد و با آموزه‌های قرآن و سنت معصومان(ع) کاملاً منطبق است. این دعا علاوه بر تقویت ایمان فردی، نقشی مهم در ایجاد وحدت و همبستگی روحی میان جامعه شیعیان ایفا کرده است (طهرانی، ۱۳۹۷: ۲۳۳).

۶. ساختار و محتوای دعای ابوحمزه ثمالی

دعای ابوحمزه ثمالی از جمله دعا‌های مفصل و معنوی است که با بیانی لطیف و عمیق، قلب مؤمنان را به سمت آرامش و ارتباط عمیق‌تری با خداوند سوق می‌دهد. این دعا که معمولاً در شب‌های سحر ماه رمضان خوانده می‌شود، شامل چندین بخش مهم است که هریک از آن‌ها به یک جنبه خاص از رابطه انسان با خداوند می‌پردازد. دعای ابوحمزه با ستایش خداوند و اظهار نیاز انسانی آغاز می‌شود. در این بخش، انسان به ضعف‌ها و ناتوانی‌های خود در برابر قدرت الهی اعتراف می‌کند و از خداوند برای هدایت و رحمت طلب یاری می‌کند. امام سجاده(ع) در این قسمت از دعا، به ضعف‌های انسان و ناتوانی ذاتی او در مواجهه با مشکلات دنیا و آخرت می‌پردازد. این قسمت از دعا به مؤمنان یادآوری می‌کند که انسان بدون کمک و عنایت خداوند نمی‌تواند مسیری به سوی سعادت و آرامش پیدا کند. بخش دیگری از دعا به تأمل در مهربانی و رحمت لایتناهی خداوند اختصاص دارد. در اینجا، خداوند به عنوان منبع بی‌پایان رحمت و شفقت معرفی می‌شود و انسان را به امیدواری و اعتماد به مدد الهی فرامی‌خواند. در این بخش از دعا، دعاکننده با تضرع و تواضع از خداوند طلب مغفرت می‌کند و به گناهان و خطاهای خود اعتراف می‌کند. این عمل به تقویت حس بخشش و اصلاح نفس منجر می‌شود و از طریق همین بخشش، به آرامش ذهنی و روحی دست می‌یابد. ادامه دعا به درخواست هدایت و توفیق الهی برای طی مسیر راست و سالم اختصاص دارد. دعاکننده از خداوند درخواست می‌کند که او را از لغزش‌ها و اشتباهات محافظت کند و در مسیر قرب و ایمان استوار نگاه دارد. دعای ابوحمزه معمولاً با شکر و سپاسگزاری از خداوند و طلب

عافیت و کمالات معنوی به پایان می‌رسد. پایان دعا نیز حالتی از اعراب، یعنی آرامش و امنیت روحی و معنوی بر دل انسان می‌نهد و احساس قرب به خداوند را تقویت می‌کند. این تحلیل ساختاری به مؤمنان کمک می‌کند تا با فهم عمیق‌تری از محتوای دعای ابوحمز، رابطه‌ای مستحکم‌تر و معنادارتر با خداوند برقرار کنند و به آرامش پایداری دست یابند که تنها از طریق ارتباط صمیمانه با پروردگار به دست می‌آید.

۷. راهبردهای آرامش‌بخش برای دستیابی به آرامش پایدار انسانی

دعای ابوحمز ثمالی علاوه بر شرح محتوای معنوی و عرفانی، دارای راهبردهای عملی و مؤثر در ایجاد آرامش پایدار انسانی است که باید به صورت علمی و مستند تبیین گردد. این دعا با تأکید بر مفاهیمی همچون توحید، پذیرش، استغفار، رحمت الهی، توکل، صبر، شکرگزاری، بی‌اعتنایی به دنیا و توجه به آخرت، نه تنها بیانگر مضامین عرفانی است، بلکه هریک از این مفاهیم به عنوان راهبردهای روان‌شناختی و معنوی شناخته شده‌اند که به کاهش اضطراب، افزایش رضایت و ایجاد تعادل روانی منجر می‌شوند.

توحید و یگانگی خداوند، با ایجاد اطمینان قلبی و تقویت اعتماد به نفس معنوی، منبع اصلی آرامش روانی است که اضطراب را کاهش می‌دهد و فرد را در برابر چالش‌های زندگی مقاوم می‌سازد (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ج ۱: ۴۵). پذیرش و تسلیم در برابر مشیت الهی، موجب کاهش مقاومت روانی در برابر شرایط تغییرناپذیر می‌شود و به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای مؤثر در روان‌شناسی معنوی شناخته شده است (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۲: ۱۱۲). استغفار و توبه، با تسکین وجدان و پاک‌سازی درونی، به کاهش احساس گناه و اضطراب کمک می‌کند (سبزواری، ۱۳۸۵، ج ۱: ۷۸). رحمت و مغفرت الهی، با تقویت امید و کاهش ترس از آینده، نقش کلیدی در حفظ آرامش روحی دارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ج ۱: ۳۰). توکل و اعتماد به خداوند، باعث کاهش نگرانی‌های بی‌مورد و افزایش احساس حمایت معنوی می‌شود که در مطالعات روان‌شناسی دین به عنوان عاملی مؤثر در کاهش اضطراب مطرح است (رهنما، ۱۳۹۰، ج ۱: ۵۶). صبر و پایداری، با حفظ ثبات روانی در مواجهه با مشکلات، به آرامش پایدار منجر می‌شود (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۲: ۱۱۲).

۱۱۵). شکرگزاری، با تمرکز بر نعمت‌ها و ایجاد نگرش مثبت، موجب افزایش رضایت از زندگی و آرامش ذهنی می‌گردد (سبزواری، ۱۳۸۵، ج ۱: ۸۲). بی‌اعتنایی به دل‌بستگی‌های دنیوی و تمرکز بر ارزش‌های معنوی، به کاهش تعارضات درونی و ایجاد تعادل شناختی کمک می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ج ۱: ۵۰). توجه به آخرت و هدف‌گذاری معنوی، چشم‌انداز بلندمدت و امید را تقویت می‌کند که آرامش پایدار را تضمین می‌نماید (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ج ۱: ۳۳). این تحلیل نشان می‌دهد که مفاهیم دعای ابوحزمه ثمالی نه تنها شرح محتوایی دارند، بلکه هریک به‌عنوان راهبردهای آرامش‌بخش علمی و عملی قابل اثبات هستند. در ادامه مقاله، هریک از این راهبردها به‌طور تفصیلی مورد بررسی و اثبات قرار خواهند گرفت تا ارتباط دقیق میان مضامین دعا و آرامش پایدار انسانی به‌صورت مستند و علمی روشن گردد:

۷-۱. توحید و یگانگی خداوند

دعای ابوحزمه ثمالی، یکی از گنجینه‌های ارزشمند دعا و نیایش در اسلام است که تأمل در محتوای آن می‌تواند به‌روشنی، نقش و تأثیر توحید و یگانگی خداوند را در دستیابی به آرامش پایدار انسانی نشان دهد. در این دعا، امام سجاده (ع) به تبیین تمسک به نیرو و قدرت الهی پرداخته و تأکید می‌کند که تنها با توحید و ایمان راستین قادر خواهیم بود به آرامش درونی و رضایت قلبی دست یابیم. در آغاز دعای ابوحزمه ثمالی، دعاکننده با بیانی عاشقانه و عمیق به پیشگاه خداوند روی می‌آورد و از قدرت و سرپرستی بی‌همتای او یاد می‌کند. این آغاز، صرفاً یک بیان زیبایی نیست، بلکه از منظر عرفانی، ورود به ساحت کشف و شهود محسوب می‌شود؛ جایی که انسان با دل و جان، عظمت و یگانگی مطلق خداوند را بی‌واسطه درک می‌کند. در عرفان اسلامی، دعا نه تنها وسیله‌ای برای درخواست، بلکه راهی برای تجربه حضوری حقیقت الهی است؛ حقیقتی که در حالت کشف و شهود، بدون واسطه و به‌صورت مستقیم بر قلب انسان سالک آشکار می‌شود. در فراز «اللّٰهٰی لَکَ حَمْدٌ، وَلَا أَمْلِکُ إِلَّا اِیْتِهَال»، دعاکننده به مقام فنا و توحید می‌رسد؛ یعنی خود را در برابر عظمت الهی محو می‌بیند و تنها راه ارتباط را ابتهال و

تضرع می‌داند. این حالت، از مقامات عرفانی است که انسان با عبور از حجاب‌های نفس و دنیا، به شهود توحید دست می‌یابد. در عرفان، این مقامات را «کشف و شهود» می‌نامند؛ مراتبی که سالک در آن‌ها، حقایق الهی را با قلب و جان خود مشاهده می‌کند و به یقین و آرامش می‌رسد. دعای ابوحمزه با تأکید بر توحید و تسلیم مطلق به اراده الهی، انسان را به مقامات عالی عرفانی دعوت می‌کند؛ مقامی که در آن، اضطراب‌ها و نگرانی‌های دنیوی رنگ می‌بازد و سالک با شهود جمال الهی، به آرامش و سکون روحی دست می‌یابد. این دعا نمونه‌ای از ادعیه‌ای است که سالک را در مسیر کشف و شهود عرفانی و وصول به مقامات و احوال روحانی هدایت می‌کند. دعا بستری است که حضور قلب و آمادگی برای دریافت تجلیات الهی را فراهم می‌سازد و زمینه‌ساز مکاشفه و شهود باطنی می‌شود. در فراز دیگری از دعای ابوحمزه ثمالی آمده است: «الهی لا تُعَذِّبْنِي فَأَنَّكَ عَلَى قَادِرٌ وَلَا تَهْمِلْنِي فَأَنَّكَ عَلَى قَادِرٍ». در اینجا، دعاکننده با حضوری قلبی و شهودی، قدرت مطلق و تسلط بی‌چون و چرای خداوند را بر سرنوشت خود به یاد می‌آورد. این یادآوری، صرفاً یک باور ذهنی نیست، بلکه نوعی شهود عرفانی است که در آن انسان با تمام وجود، خود را در قبضه قدرت الهی می‌بیند و به فقر ذاتی خویش در برابر غنای مطلق خداوند اعتراف می‌کند. چنین حالتی از مقامات عرفانی است که سالک، با تضرع و انکسار، به مقام «تفویض» می‌رسد؛ مقامی که در آن، همه امور خود را به خداوند واگذار می‌کند و از وابستگی‌های دنیوی رها می‌شود. در ادامه دعا آمده است: «وَعَزَّتْكَ يَا سَيِّدِي لَا أَحْسِنُ شَيْئًا عَلَى نَفْسِي وَلَا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَخْذَلَ لَهَا خَيْرًا إِلَّا بِقُدْرَتِكَ». این عبارت، بیانگر مقام «عجز و فقر» در عرفان است؛ جایی که سالک به ناتوانی مطلق خود در کسب خیر و نیکی برای خویش اذعان می‌کند و همه چیز را از فضل و رحمت الهی می‌داند. این اعتراف، نوعی شهود باطنی است که انسان را از غرور و اتکای به نفس رها می‌سازد و او را به مقام توکل و تسلیم می‌رساند. در این مقام، سالک با مشاهده محدودیت‌های وجودی خود، به رحمت و فضل بی‌پایان خداوند پناه می‌برد و آرامش حقیقی را در این اتصال شهودی می‌یابد. در فراز «فَيَا مَنْ إِلَيْهِ مَقَرِّي وَمَنْهُي مَطْمَئِنِّي»،

خداوند به عنوان پناهگاه نهایی انسان معرفی می‌شود؛ جایی که سالک پس از عبور از همه تعلقات، به سوی او بازمی‌گردد و اطمینان و آرامش حقیقی را در قرب الهی تجربه می‌کند. این حالت، از احوال عرفانی است که در آن، انسان با شهود حضور الهی، اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود را فرومی‌نهد و به سکینه و اطمینان قلبی دست می‌یابد. همچنین در فراز «یا سَیِّدِی اِلَیْکَ یَلْجَأُ الْعَبْدُ فِی ضَرِّ وَ قَدْ وَقَفَ مِنْکَ بِالذَّلِّ الْمُفْلِقِ التَّائِقِ»، دعاکننده با حالت تضرع و فروتنی، به سوی خداوند پناه می‌برد و در اوج نیاز و استیصال، امید خود را تنها به او می‌بندد. این تضرع و توسل، از ویژگی‌های بارز سلوک عرفانی است که در آن، انسان با انقطاع از غیر خدا، به مقام «اضطرار» و «تعلق کامل» به حضرت حق می‌رسد و در این مقام، آرامش و اطمینان حقیقی را در سایه شهود و حضور الهی می‌یابد. «یا رَبِّ قَدْ تَابَعْتُ عَلَى نِعْمَتِكَ وَالْأَوْکِ وَاعْتَدَلْتُ مَسَابِغَكَ وَ تَخَسَّنَتْنِی رَحْمَتُکَ وَ تَوَجَّهْتُ نَفْحَاتُکَ» (پروردگارا، نعمت‌ها و الطاف تو پی‌درپی بر من فرود آمده، و بخشش‌های تو بر من و رحمت تو مرا در بر گرفته، نسیم‌های رحمت به‌سوی من روی آورده‌اند). اعتراف به بی‌شماری نعمات و الطاف الهی، نشانه‌هایی از ارتباط با خداوند و باور توحیدی است که همه‌چیز را از او می‌دانند. این شکرگزاری و توجه به گستردگی بخشش‌های الهی، انسان را به آرامش ذهنی و روانی می‌رساند، زیرا به او اطمینان می‌دهد که زندگی تحت مراقبت و رحمت بی‌قید و شرط خداوند جریان دارد.

عبارات دعای ابو حمزه ثمالی با تفسیرهای عمیق خود، از طریق مکانیسم‌های توحید افعالی تأکید بر وابستگی مطلق به اراده الهی (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ج ۱: ۵۰، Pargament, 2001: 145)، تسلیم وجودی و پذیرش ضعف ذاتی در برابر قدرت الهی (طوسی، ۱۴۰۹ق، ج ۱: ۴۵؛ Hayes, 1999: 87) و شکرگزاری هدفمند فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتیک (Emmons, 2004: 112)، آرامش پایدار را ایجاد می‌کنند. این دعا با ترکیب مستندات دینی (مانند تأیید سندی شیخ طوسی، ۱۳۵۹، ج ۱: ۴۵؛ جوادی آملی، ۱۳۸۲، ج ۱: ۵۰) و یافته‌های روان‌شناختی: کاهش ۲۰-۲۵ درصد کورتیزول (Pargament, 2001: 145)،

145: 2001؛ افزایش سروتونین (Emmons, 2004: 115)، نه تنها بیانگر توحید ناب است، بلکه به عنوان یک راهکار عملی اثبات پذیر در مدیریت اضطراب عمل می کند. تأمل در فرازهایی مانند «إِلَيْهِ مَفْرَى» (پناهگاه من اوست) و «لَا أَحْسَنُ شَيْئاً إِلَّا بِقُوَّتِكَ» (هر توانی از توست)، با تقویت امنیت وجودی (Frankl, 1985: 73) و معناجویی (Pargament, 2001: 150) اضطراب را به آرامش تبدیل می کند. پژوهش های کنت پارگامنت (۲۰۰۱: ۱۴۵) نشان می دهد اعتقاد به کنترل الهی، سطح کورتیزول را کاهش داده و امنیت وجودی را تقویت می کند. همچنین، مطالعات رابرت امونز (۲۰۰۴: ۱۱۵) ثابت کرده اند شکرگزاری، سطح سروتونین را افزایش داده و استرس ادراک شده را کاهش می دهد. این یافته ها همراه با تحلیل های محتوایی جوادی آملی (۱۳۸۲، ج ۱: ۵۰-۵۵) و شیخ طوسی (۱۴۰۹ق، ج ۱: ۴۵)، نشانگر آن است که دعای ابوحمزه ثمالی یک پروتکل معنوی-روانی برای مدیریت اضطراب است که هم از نظر دینی مستند و هم از منظر علمی قابل اثبات است.

به علاوه، در منابع اسلامی آمده است که شناخت توحید موجب افزایش ایمان و طمأنینه قلبی می شود. برای نمونه، قرآن کریم تصریح می کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) و امام علی (ع) در نهج البلاغه (شریف رضی، ۱۴۱۴ق، ج ۱: ۵۰) توحید را «ذخیره ای برای روزهای سخت» معرفی می کند. همچنین امام صادق (ع) در غرر الحکم (آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۲: ۶۶) یاد خدا را «آرامش بخش عقل و روشنی دهنده دل» می خواند. اگرچه عبارت «التَّوْحِيدُ يُطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» به صورت صریح در منابع دست اول یافت نشد، معادل مفهومی آن در آیات و روایات متعدد تأیید می شود. برای مثال، علامه طباطبایی، (۱۳۶۳، ج ۱۱: ۴۸۴) یاد خدا را عامل فعال سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک و ایجاد «اطمینان قلبی» می داند. بنابراین، با توجه به آموزه های دعای ابوحمزه (مانند فراز «إِلَيْهِ مَفْرَى» به معنای «پناهگاه من اوست») و دیگر منابع اسلامی، می توان نتیجه گرفت که توحید به عنوان سنگ بنای ایمان، از طریق رهایی از وابستگی های دنیوی (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ج ۱: ۵۰) و پذیرش حکمت الهی (Frankl, 1985: 73)، اساسی ترین عامل در

دستیابی به آرامش پایدار است. این فرایند با کاهش اضطراب وجودی (کاهش ۲۰-۲۵ درصد کورتیزول) و تقویت تاب‌آوری روانی (Hayes, 1999: 87)، انسان را به سمت سعادت و تعالی روحی هدایت می‌کند.

۲-۷. پذیرش و تسلیم

دعای ابوحزمه ثمالی به‌طور گسترده‌ای به مفهوم «پذیرش و تسلیم» پرداخته است که در عرفان اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد. این مفهوم فراتر از یک رفتار ساده، به‌عنوان مرحله‌ای از سلوک معنوی مطرح است که سالک در آن با کشف و شهود حضور الهی، اراده و حکمت مطلق خداوند را می‌پذیرد و خود را در برابر آن تسلیم می‌کند. پذیرش و تسلیم در این معنا، نه تنها تسلیم قضا و قدر ظاهری، بلکه تسلیم عمیق و شهودی است که سالک در آن از تعلقات نفسانی رها شده و به مقام رضا و سکون در برابر حق تعالی می‌رسد. در فراز «إِلَهِي لَا أَجِدُ لِدُنُوبِي سِوَاكَ غَافِرًا، وَلَا أُرَى لِكَسْرِي غَيْرَكَ جَابِرًا»، امام سجاده (ع) با حالتی از پشیمانی عمیق و اعتراف به ضعف خویش، فقط خداوند را منبع بخشش و جبران شکست‌ها می‌داند. این اعتراف، تجلی مقام «عجز و فقر» در عرفان است؛ جایی که سالک با کشف حضور رحمت بی‌کران الهی، به یقین می‌رسد که هیچ راه نجاتی جز توسل به فضل خداوند ندارد. این تجربه عرفانی، آرامشی عمیق در دل ایجاد می‌کند که فراتر از فهم عقلانی است. عبارت «يَا رَبِّ قَدْ أَفْنَيْتُ عُمْرِي فِيمَا يَغْضِيكَ، وَلَمْ أَزَلْ أَتَعَرَّضْ لِسَخَطِكَ» بیانگر اعتراف سالک به خطاها و پذیرش سرنوشت است. این پذیرش، در عرفان به معنای «توبه و بازگشت» است که با کشف حقیقت ضعف و نیاز مداوم به رحمت الهی همراه است. در این مقام، سالک با تسلیم کامل، بار گناه و نگرانی را رها می‌کند و به آرامش درونی دست می‌یابد. در فراز «فَمَنْ يَضْطَرُّ إِلَيْهِ يَدْعُو وَمَنْ لِي وَلَا أَجِدُ غَيْرَكَ مُلْجَأًا»، دعاکننده با حالتی از اضطراب و نیاز مطلق به خداوند پناه می‌برد. این حالت، یکی از احوال عرفانی است که در آن سالک با قطع امید از هر چیز غیرخدا، به مقام «توکل و اعتماد کامل» می‌رسد. این توکل نه تنها آرامش بخش است بلکه قدرتی درونی برای مواجهه با سختی‌ها و مشکلات فراهم می‌آورد. عبارت «فَأَلَيْكَ يَا

رَبِّ نَفَرٌ نَّفَرٌ وَمَأْوَى نَأْوَى» نشان‌دهنده تسلیم کامل و جست‌وجوی آرامش در پناه الهی است. در عرفان، این بازگشت به سوی خداوند، تجلی «رجوع الی الحق» است که سالک را از اضطراب‌های دنیوی رها می‌سازد و سکون حقیقی را به او ارزانی می‌دارد. جملات «وَلَا تُذِلَّنِي بِعَفْوِكَ، وَلَا تَسْلُبْنِي خَيْرَكَ» و «يَا مَنْ لَا تَشْغَلُهُ شَأْنٌ عَنْ شَأْنٍ» بیانگر اعتماد و شناخت عمیق به قدرت مطلق و حکمت بی‌نهایت خداوند است. این شناخت و تسلیم، از مقامات عالی عرفانی است که سالک را به آرامش و اطمینان خاطر می‌رساند و نشان می‌دهد که چگونه پذیرش کامل اراده الهی، زیربنای زندگی معنوی و منبع آرامش پایدار است.

پذیرش عمیق ضعف‌ها و خطاهای فردی در دعای ابوحمزه ثمالی با جمله «فَوَيْلِي كَلَّمَا طَالَ عُمْرِي اَزْدَادَتْ خَطَايَايَ» به‌روشنی بیان شده است. این اعتراف صادقانه، از منظر عرفان اسلامی، نشان‌دهنده مرحله‌ای از خودشناسی و مشاهده باطنی است که سالک در آن حقیقت وجودی خود را بدون هیچ پرده‌ای می‌بیند و ضرورت اصلاح نفس را درک می‌کند. چنین پذیرشی، زمینه‌ساز تسلیم حقیقی به حکمت الهی و آغاز فرایند تحول روحی و دستیابی به آرامش درونی است. در ادامه، بیان «فَهَا أَنَا ذَا يَارَبَّ عَبْدُكَ بَيْنَ يَدَيْكَ، وَقَدْ أَفْضَيْتُ لَيْكَ أَغْذَارِي» نشانگر حضور کامل و تسلیم بی‌قید و شرط سالک در برابر خداوند است. این مرحله که در عرفان به مقام مناجات و حضور قلب شناخته می‌شود، بیانگر رهایی از توجیهات نفسانی و قرار گرفتن در فضای رحمت و پذیرش الهی است که آرامشی عمیق و پایدار به همراه دارد. اعتماد به حفاظت و حمایت مطلق الهی، در جمله «مَنْ لَا يَحْفَظُ عَبْدَهُ مِنَ الثُّقَمَاتِ سِوَاكَ» به‌وضوح دیده می‌شود. این اعتراف به محدودیت‌های انسانی و توکل کامل به خداوند، از مقامات عرفانی محسوب می‌شود که سالک را از اضطراب و ترس رها ساخته و اطمینان خاطر را در دل او مستقر می‌کند. همچنین، تعهد و التزام کامل به خداوند در «عَبْدُكَ الْعَائِدُ الْمُعْتَصِمُ بِكَ، فَلَا تَحْرِمْنِي مَا لَمْ أَزَلْ أَرْجُوهُ» به‌صورتی واضح تجلی یافته است. این حالت که در عرفان به رجوع و التجای به حق تعبیر می‌شود، موجب آرامش و اطمینان قلبی شده و فرد را از

نگرانی‌ها و دلهره‌های بی‌مورد رها می‌سازد. به‌طور کلی، این بخش‌های دعای ابوحمره ثمالی، علاوه بر بیان مفاهیم تسلیم و پذیرش، مراحل و مقامات عرفانی مهمی مانند خودشناسی، مناجات، توکل و التجا را به تصویر می‌کشند. در این مسیر عرفانی، سالک با کشف حضور بی‌متهای خداوند در زندگی خود، از اضطراب‌ها و نگرانی‌های دنیوی رهایی یافته و به آرامش و رضایت عمیق دست می‌یابد. این دعا با بیان صادقانه و عمیق خود، به مؤمنان یادآوری می‌کند که تسلیم حقیقی و پذیرش حکمت الهی، نه تنها یک الزام اعتقادی، بلکه تجربه‌ای روحانی است که آرامش پایدار و سکون قلبی را به همراه دارد.

۷-۳. استغفار و توبه

استغفار و توبه از مفاهیم بنیادین و محوری در دعای ابوحمره ثمالی هستند که در عرفان اسلامی جایگاهی ویژه دارند. این مفاهیم فراتر از اعتراف ظاهری به خطاها و طلب بخشش هستند و به عنوان مقامات و احوال عرفانی شناخته می‌شوند که سالک در مسیر سلوک معنوی به آن‌ها دست می‌یابد. در واقع، توبه و استغفار در عرفان، فرایندی کشفی و شهودی است که سالک را به پاک‌سازی نفس، بازگشت به سوی حق و آرامش درونی رهنمون می‌کند (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۴۵؛ ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۱۲). توبه در اصطلاح عرفانی به معنای بازگشت آگاهانه و کامل از حال غفلت و دوری به سوی حضور و قرب الهی است. این بازگشت نه تنها یک عمل ظاهری بلکه تجربه‌ای باطنی و کشفی است که سالک در آن با مشاهده ضعف‌ها و خطاهای خود، به رحمت و بخشایش خداوند پی می‌برد و به آرامش و رضایت قلبی دست می‌یابد (حلاج، ۱۴۳۴ق، ۱۱۲؛ سهروردی، ۱۳۸۶، ج ۱: ۸۹). استغفار نیز در عرفان به معنای طلب آمرزش و پوشاندن گناه است که همراه با ندامت قلبی و عزم بر ترک گناه، موجب تطهیر نفس و جلب رحمت الهی می‌شود (ابن قیم، ۱۴۰۰ق، ج ۱: ۱۵۷). در دعای ابوحمره ثمالی، این مفاهیم به شکل برجسته و با عمق عرفانی بیان شده‌اند. برای نمونه، فراز «إِلَهِی لَا تُؤَاخِذْنِی بِذُنُوبِی، وَعَفَّوْكَ عَنْ جَرَائِمِی» بیانگر مقام «خوف و رجا» است؛ جایی که سالک

بین ترس از مؤاخذه الهی و امید به رحمت او قرار دارد و این تعادل موجب حرکت به سوی کمال می شود (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۴۷). ترس از گناه مانع تکرار آن و امید به عفو، انگیزه توبه و استغفار را تقویت می کند. امام سجاده (ع) در فراز «فَاغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَهْتِكُ الْعِصَمَ»، از خداوند می خواهد گناهانی را ببخشد که پرده های عصمت و پاکی را پاره می کنند. این بیانگر مرحله ای از «تزکیه نفس» است که سالک با کشف پرده های گناه، به سوی نور الهی بازمی گردد و این بازگشت، موجب سبکبال شدن و آرامش روح می شود (ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۱۵). عبارت «أَنْتَ الَّذِي فَتَحْتَ لِعِبَادِكَ بَابًا إِلَى عَفْوِكَ وَسَمِيَّةَ التَّوْبَةِ» به روشنی جایگاه توبه را به عنوان دری به سوی رحمت و بخشایش الهی نشان می دهد که سالک را در مسیر کشف و شهود حضور خداوند قرار می دهد (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۵۲). اعتراف به تأثیر منفی گناه بر روح و روان انسان در جمله «فَلَوْلَا مَوَاقِفُ الذُّنُوبِ لَمَا تَرَكْتَنِي نَفْسِي إِلَى حَسَنَةِ إِلَّا نَفَرْتُ عَنْهَا» نمایانگر مرحله ای از «مراقبه» و «مجاهده نفس» است که سالک با درک تأثیرات مخرب گناه، به تلاش برای اصلاح و تقویت ارادل خود می پردازد و این تلاش زمینه ساز آرامش و انسجام درونی می شود (ابن قیم، ۱۴۰۰ق، ج ۱: ۱۶۰). فراز «فَبِعِزَّتِكَ يَا سَيِّدِي إِنْ تَرَكْتَنِي قَطِيحاً وَزَيْدَتِي عَلَيْكَ زَيْدٌ» بیانگر مقام «افتقار» و «توسل» است که سالک در آن با کشف ناتوانی مطلق خود، به فضل و رحمت الهی پناه می برد و آرامش عمیقی می یابد (حلاج، ۱۴۳۴ق: ۱۱۵). اعتراف به بزرگی گناهان و ناتوانی در انجام خوبی ها در عبارت «وَعَظُمَتْ ذُنُوبِي وَقَصُرَتْ أَيَادِي عَنْ الْخَيْرِ» دعوتی است به «توبه حقیقی» و «بازگشت به سوی خدا» که در عرفان، زمینه ساز تجدید حیات معنوی و انبساط خاطر است (ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۱۸). امید به رحمت و فضل الهی در عبارات «يَا اللَّهُ اغْفِرْ لِي بِرَحْمَتِكَ مَا كَثُرَ مِنْ ذَنْبِي» و «وَأَتَّكِلُ الْأَمَلَ إِلَى عَفْوِكَ الرَّحْبِ» نشان دهنده مرحله ای از «توکل» و «رجا» است که سالک را به آرامش و اطمینان قلبی در مسیر سلوک معنوی می رساند (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۵۵؛ ابن قیم، ۱۴۰۰ق، ج ۱: ۱۶۵). بدین ترتیب، استغفار و توبه در دعای ابوحمزه ثمالی، نه تنها مفاهیم اعتقادی و اخلاقی، بلکه جلوه هایی از مقامات و احوال عرفانی

هستند که سالک را در مسیر کشف و شهود حضور الهی به آرامش و سکون درونی می‌رسانند. استغفار و توبه در دعای ابوحمره ثمالی، علاوه بر جایگاه عبادی، به عنوان فرایندهای بنیادین پالایش روح و دستیابی به آرامش پایدار مطرح می‌شوند. تحلیل عرفانی این دعا نشان می‌دهد که این دو مفهوم، سالک را به سوی تعادل روانی و سکینه درونی هدایت می‌کنند. پذیرش گناهان با خضوع و اعتراف صادقانه، بار روانی ناشی از خطاها را کاهش داده و امید به اصلاح نفس و بازگشت به رحمت الهی را تقویت می‌کند. التماس مکرر برای عفو الهی، بیانگر امید و اطمینان به رحمت بی‌پایان خداوند است که این اطمینان، سکینه قلبی و آرامش روانی را در سالک به ارمغان می‌آورد. از منظر عرفان، توبه و استغفار به مثابه راهی برای بازسازی رابطه معنوی فرد با خداوند عمل می‌کنند. این بازگشت آگاهانه و کشفی، به معنای تجدید عهد و بازگشت به سوی هدایت و راهنمایی الهی است که سالک را در برابر ناآرامی‌های دنیوی و گرفتاری‌های روحی محافظت می‌کند (ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۲۰). بازسازی این رابطه، احساس امنیت و حمایت الهی را در دل سالک تقویت کرده و زمینه‌ساز آرامش فکری و روحی می‌شود. استغفار و توبه، به عنوان فرایندهای پاک‌سازی روحی و روانی، تأثیر عمیقی بر آرامش انسان دارند. این فرایندها ذهن و روان را از احساسات منفی و اضطراب‌آور مانند گناه و پشیمانی رها ساخته و به تسکین و آرامش درونی می‌انجامند. این تصفیه روانی و معنوی، علاوه بر افزایش آگاهی و بصیرت، زمینه‌ساز رضایت و خشنودی از خویشتن نیز می‌گردد. استغفار و توبه مسیر رشد و تعالی معنوی را هموار می‌سازند. هنگامی که فرد به اشتباهات خود پی برد و با ندامت و طلب بخشش، به سوی تغییر و اصلاح حرکت می‌کند، نه تنها به خداوند نزدیک‌تر می‌شود، بلکه خود را برای پذیرش نعمات و برکات جدید آماده می‌سازد. این تحول و تغییر مثبت، به زندگی فرد معنا و جهت داده و احساس آرامش و رضایت عمیق‌تری را در او ایجاد می‌کند (Abdollahi, 2024b).

۷-۴. رحمت و مغفرت الهی

رحمت و مغفرت الهی از موضوعات محوری و انگیزاننده در دعای ابوحمره ثمالی

هستند که در چارچوب عرفان اسلامی به عنوان جلوه‌ای از کشف و شهود حضور بی‌کران خداوند در زندگی سالک مطرح می‌شوند. این مفاهیم فراتر از درخواست‌های صرفاً عبادی، به عنوان مقامات و احوال عرفانی شناخته شده‌اند که سالک را به آرامش و سکون روحی عمیق هدایت می‌کنند (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۶۰؛ ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۲۵). در فراز «إِلَهِي لَا تُؤَاخِذْنِي بِذُنُوبِي، وَ عَفْوِكَ عَنْ جَرَائِمِي»، دعاکننده با انکسار و توسل، درخواست مغفرت و عفو از خداوند را به تصویر می‌کشد. این تقاضا تجلی «مقام رجا» است که در آن سالک با کشف رحمت بی‌پایان الهی، از بار گناهان رها شده و به آرامش و اطمینان قلبی دست می‌یابد (ابن قیم، ۱۴۰۰ق، ج ۱: ۱۷۰). عبارت «يَا مَنْ قَبْلَ قَلِيلٍ مِّنَ الطَّاعَةِ، يَا مَنْ أُعْطِيَ كَثِيرًا مِّنَ النِّعَمِ» نشانگر رحمت گسترده خداوند است که فراتر از میزان طاعت ظاهری بندگان است. این نکته در عرفان به «مقام کرم و جود» اشاره دارد و دل‌های گناهکار را به سوی رحمت الهی می‌کشاند (حلاج، ۱۴۳۴ق: ۱۲۵). فراز «عَفْوًا يَا كَرِيمُ تَجَاوَزَ عَنْ عَبْدٍ مَّقَرَّ عَلَى نَفْسِهِ» بیانگر درخواست بخشایش و چشم‌پوشی خداوند از بنده‌ای است که به ناتوانی و خطایش اعتراف می‌کند. این پذیرش رحمت، آرامشی عمیق و سبکی روحی را برای سالک به همراه دارد و نشان‌دهنده «مقام عفو» در عرفان است (ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۲۸). دعاکننده در «إِلَهِي وَخَلِّدْنِي بِرَحْمَتِكَ فَلَا صَانِقِيْنِي» به تنهایی و نیاز مطلق خود اشاره کرده و از خداوند می‌خواهد با رحمت خویش او را همراهی کند. این همراهی رحمت الهی، امنیت و حمایت را در دل سالک تقویت می‌کند و به سکون روحی می‌انجامد (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۶۵). در فراز «لَا تُرْدِنِي مِّنْ سِحَابِ عَفْوِكَ مَحْرُومًا، وَمِنْ بَحْرِ جُودِكَ مَطْرُودًا»، امید به رحمت و بخشایش بی‌کران خداوند به تصویر کشیده شده است. این امید سالک را از ترس رد شدن رها ساخته و او را به آرامش و اطمینان قلبی می‌رساند (ابن قیم، ۱۴۰۰ق، ج ۱: ۱۷۵). اعتماد به رحمت و مغفرت الهی که در این دعا بارها تکرار شده، سالک را قادر می‌سازد با آرامش و اطمینان بیشتری به زندگی ادامه دهد. این ایمان، بارهای روانی اضافی را از دوش انسان برمی‌دارد و امکان حرکت به سوی رشد و تعالی معنوی را فراهم

می‌آورد (ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۳۰). درنهایت، دعا به مؤمنان می‌آموزد که چگونه توجه و توکل به رحمت نامحدود و مغفرت خداوند می‌تواند منبعی باثبات برای آرامش درونی و تعادل روانی باشد و سالک را در مسیر سلوک معنوی به سکون و رضایت قلبی رهنمون شود (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۷۰).

۷-۵. توکل و اعتماد به خدا

توکل و اعتماد به خداوند یکی از مفاهیم اساسی در دعای ابوحمزه ثمالی است که به روشنی راه دستیابی به آرامش درونی و روانی را به مؤمنان نشان می‌دهد. این مفهوم به معنای اتکای کامل به قدرت و حکمت الهی و اعتماد به مسیر و اراده‌ای است که خداوند برای بندگانش برگزیده است. در دعا آمده است: «إِلَهِی وَسِیدِی إِلَیکَ أَشْکُو قَلَّةَ حِلْمِی وَفَوْتَ کِیدِی وَقِصَرَ عَمَلِی وَقَلَّةَ صَبْرِی» در این عبارت، دعاکننده با بیان ناتوانی‌ها و کمبودهای شخصی خود، به خداوند متوسل می‌شود. این بیان نشان‌دهنده درک محدودیت‌های بشری و تأکید بر اتکای کامل به قدرت و حمایت الهی است. توکل در اینجا به معنای پذیرش اینکه خداوند حامی و هدایتگر مطلق است و می‌توان با اعتماد به او، بر ضعف‌ها و مشکلات فردی فائق آمد. «فَإِیَاکَ نَرْجُو لِتِلَافِی الْخَطَايَا وَمِنْکَ نَرْغَبُ فِی بُلُوغِ الْمُنَى» بیانگر توکل و امید به خداوند برای جبران خطاها و دستیابی به آرزوهاست. این اعتماد و توکل قلبی به قدرت الهی، فرد را قادر می‌سازد که با آرامش و اطمینان خاطر به مسیر زندگی ادامه دهد و از چالش‌ها و ناملازمات نهراسد. «فَکَیْفَ أَصْبِرُ عَلٰی فِرَاقِکَ؟ وَهٰی سَجِیةٌ عَبْدُکَ الْمُتَمَكِّنَةُ فِی وَجُودِی»: خواسته فرد برای نزدیکی به خداوند و عدم توانایی در جدایی از او، نشان‌دهنده یک ارتباط معنوی قوی و توکل کامل است. این نزدیکی و اعتماد به خداوند، با فراهم کردن پناهگاهی امن، آرامش روحی و روانی عمیقی را برای دعاکننده به ارمغان می‌آورد. «فَأَيَّاءُ تَعْنُ هِدَانِی وَإِلَیکَ أَرْجُو وَبِکَ أَعْتَصِمُ»: این عبارت به وضوح به اتکای کامل به هدایت و حمایت الهی اشاره دارد. دعاوی‌کننده استوار به خداوند است و تمام امید و اطمینان خود را تنها به او سپرده است. این تأکید بر توکل و اعتماد، به رهایی از ترس‌ها و استرس‌ها و دستیابی به قلبی آرام

منجر می‌شود. «یا رَبِّ إِنِّي أَعْتَمِدُ عَلَىٰ فَضْلِكَ وَلَيْسَ عَلَيَّ عَمَلِي؛ وَأَرْجُو الثَّقَةَ بِرَحْمَتِكَ»: در این بخش، دعاکننده به صراحت می‌گوید که اعتمادش تنها به فضل و رحمت خداوند است و نه به اعمال خود. این نوع توکل و اعتماد، فرد را از همه نگرانی‌ها و دل‌شوره‌ها رها می‌کند و به او اطمینان و آرامش روانی عمیقی می‌بخشد.

توکل و اعتماد به خداوند، مفهومی است که در دعای ابوحمزه به‌طور گسترده‌ای به چشم می‌خورد و به‌عنوان راهی برای دستیابی به آرامش و سکون روانی معرفی می‌شود. با اتکای کامل به قدرت و حکمت الهی و قبول محدودیت‌های طبیعی انسانی، فرد می‌تواند از اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و ترس‌های متعدد روزمره رهایی یابد. این ارتباط عمیق و معنادار با خداوند، احساس امنیت و حمایت دائمی را ایجاد کرده و به فرد امکان می‌دهد تا با آرامش خاطر و قلبی مطمئن، به‌سوی آینده‌ای پر از امید و نور حرکت کند.

۷-۶. صبر و پایداری

صبر و پایداری از جمله مفاهیمی است که در دعای ابوحمزه ثمالی به آن توجه شده و به‌عنوان یکی از عناصر کلیدی در مسیر رسیدن به آرامش و رشد معنوی بشر معرفی می‌شود. این مفاهیم به تحمل و شکیبایی در برابر مشکلات و چالش‌ها، و حفظ استقامت در مسیر ایمان و عمل صالح اشاره دارد. در دعا آمده است: «إِلَهِي لَا أَصْبِرُ عَلَىٰ فِرَاقِكَ وَرَوْحِي مُتَلَهِّفٌ إِلَيْكَ». در این بخش، دعاوی‌کننده به ناتوانی خود در تحمل دوری از خداوند اشاره می‌کند؛ اما درعین حال، این انتظار و طلب پیوسته به خدا، نوعی صبر فعال و پایداری در طلب قرب الهی به شمار می‌رود. این اشتیاق و تحمل در مسیر نزدیکی به خدا، خود نوعی صبر است که به آرامش روحی و تقویت رابطه معنوی کمک می‌کند. «وَجُلٌّ مَا أَصَابَنِي مِنَ السَّبْرِ مَا إِنَّ كُلَّهُ إِلَّا مَحَبَّةٌ وَشَوْقًا إِلَيْكَ»: بیان اینکه تمام آنچه بر فرد تحمل شده است، به‌خاطر محبت و اشتیاق به‌سوی خداست، نشان‌دهنده پذیرش و استقامت در برابر مشکلات برای دستیابی به آرامش و نزدیکی به خداوند است. این تمرکز بر محبت الهی، فرد را قادر می‌سازد تا سختی‌ها را به دید فرصت‌های رشد و تعالی بنگرد. «صَبْرِي عَلَىٰ بَعْضِ شِدَائِدِ الدُّنْيَا، وَلَا أَصْبِرُ عَلَىٰ بُعْدِ رَحْمَتِكَ»: این عبارت

نشانگر صبری است که فرد در برابر مشکلات دنیوی از خود نشان می‌دهد، اما تأکید دارد که دوری از رحمت خداوند را نمی‌تواند تحمل کند. این بیان، بر صبر در امور دنیوی و پایداری در طلب رحمت الهی تأکید دارد که موجب تقویت ایمان و آرامش درونی می‌شود. «إِنْ تَأَخَّرَ الْفَرْجُ، يَحْتَاجُ إِلَى صَبْرٍ كَثِيرٍ» این بیان به لزوم صبر بیشتر در زمان تأخیر در رفع مشکلات اشاره دارد. صبر در اینجا به عنوان ابزاری برای تقویت اراده و ایمان به حکمت زمان‌بندی الهی به نمایش درآمده و به فرد امکان می‌دهد با آرامش و ثبات بیشتری به انتظارات خویش نگاه کند. «وَسَبْرِي لَا يَكُونُ عَلَى بَلَاءٍ، إِلَّا لَأَنَّهُ مُوَصَّلٌ إِلَى رِضَاكَ»: تحمل مشکلات و بلاها به این دلیل که زمینه‌ساز رضایت خداوند است، نشان‌دهنده صبر فعال برای دستیابی به آرامش و رضایت الهی است. این رویکرد، فرد را از نگرانی‌های موقتی رها ساخته و به تمرکز بر اهداف بلندمدت و معنوی یاری می‌رساند. صبر و پایداری در دعای ابوحمزه ثمالی، فضیلتی بزرگ و اساسی برای دستیابی به آرامش واقعی و ماندگار معرفی شده است. این مفاهیم به معنای تحمل مشکلات و پابرجا ماندن در مسیر ایمان و عمل به خیرات، حتی در شرایط دشوار است. صبر و پایداری، ابزارهایی هستند که فرد را قادر می‌سازند تا با گذر از چالش‌ها و سختی‌ها، به رشد و بلوغ معنوی برسد و در نتیجه، به آرامشی عمیق و رضایت‌بخش در زندگی خویش دست یابد. از طریق این صبر فعال و استقامت، انسان راه‌های جدیدی برای نزدیک‌تر شدن به خداوند و کسب خشنودی او می‌پیماید، که این موضوع به نوبه خود آرامش و ثبات روانی بیشتری به همراه دارد.

۷-۷. شکرگزاری

در دعای ابوحمزه ثمالی، به شکرگزاری به عنوان ابزاری برای یادآوری نعمت‌های الهی و تقویت روحیه مثبت‌اندیشی بارها تأکید شده است. در اینجا چندین عبارت از دعا که بر شکرگزاری و تقدیر از نعمت‌های خداوند تأکید دارند، ارائه می‌شود: «أَنْتَ الَّذِي تَعْطُقْتَ بِإِحْسَانِكَ، وَتَكْرُمْتَ بِجُودِكَ عَلَى كُلِّ الْمَخْلُوقِينَ»؛ در این عبارت، امام سجاد(ع) به احسان و کرم بی‌پایان خداوند اشاره می‌کند که شامل همه مخلوقات است. بیان این

واقعیت که نعمت‌های الهی بی‌پایان و همگانی است، دعوتی به شکرگزاری و قدردانی از این کرامات الهی است. «رَزَقَكَ سَابِغٌ، وَعَطَاوُكَ فَائِضٌ»؛ این فراز به گستردگی روزی و فراوانی عطایای الهی تأکید دارد. یادآوری فراوانی رزق و برکات خداوند، از جنبه‌های شکرگزاری است که مؤمنان را به سپاسگزاری و نگاه مثبت به زندگی ترغیب می‌کند. «لَكَ الْحَمْدُ إِذْ بَسَطْتَ لِي فِي رِزْقِي، وَلَكَ الْحَمْدُ إِذْ رَفَعْتَ عَنِّي مَا يَبْلِيْنِي»؛ در اینجا به شکرگزاری مستقیم از خداوند به‌خاطر نعمت‌های روزی و حفظ از بلاها پرداخته می‌شود. این نوع شکرگزاری به فرد یادآوری می‌کند که خداوند همواره او را تحت حمایت و لطف خود دارد و به او انگیزه و آرامش می‌بخشد. «وَأَنْتَ الَّذِي أَحْسَنْتَ إِلَيَّ بِكَفَالَتِكَ»؛ این عبارت به احسان و حمایت الهی اشاره دارد، که نمودی دیگر از نعمت‌های خداوند است و ضرورت شکرگزاری برای این حمایت الهی را به مؤمن گوشزد می‌کند. «بِيدِكَ خَيْرِي، وَإِلَيْكَ مَصِيرِي، فَأَقْبَلْ حَمْدِي يَا أَكْرَمَ الْمَسْئُولِينَ»؛ این عبارت تصدیقی است بر اینکه تمام خوبی‌ها از جانب خداوند می‌آید و در نهایت بازگشت ما نیز به‌سوی اوست. این آگاهی ما را به شکرگزاری در برابر آنچه داریم و آنکه هستیم، تشویق می‌کند.

شکرگزاری در دعای ابوحمزه ثمالی به‌عنوان راهی برای تقویت روحیه مثبت‌اندیشی و دستیابی به قناعت و آرامش درونی مطرح شده است. این مفهوم به‌ویژه در زندگی امروزی، که اغلب سرشار از فشارها و توقعات بی‌پایان است، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. شکرگزاری، افراد را به تعمق و تمرکز بر نعمت‌هایی که در زندگی دارند، هدایت می‌کند. در این زمینه، با یادآوری و توجه به نعمت‌های الهی که در دعای ابوحمزه به آن اشاره شده است، افراد به ارزشمندی زندگی و آنچه که دارند پی می‌برند، به‌جای اینکه تنها به کمبودها فکر کنند. این تغییر دیدگاه می‌تواند موجب افزایش روحیه مثبت‌اندیشی شود، زیرا ذهن انسان را از تش‌ها و نارضایتی‌ها به‌سوی آرامش و رضایت سوق می‌دهد. در دنیای مدرن و با سرعت بالای تغییرات، میل به دستیابی به بیشتر و بهتر همیشه وجود دارد. شکرگزاری، همان‌طور که در دعای ابوحمزه نمایش داده شده،

راهکاری است برای قناعت و رضایت از آنچه داریم. با درک و پذیرش اینکه نعمت‌ها و روزی‌های الهی به اندازه کافی و به طور مطلوب فراهم شده‌اند، فرد می‌تواند از فشار مداوم برای مصرف‌گرایی و انتظارات غیرواقعی رها شود. مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهند که شکرگزاری می‌تواند بهبودهای قابل توجهی در سلامت روانی ایجاد کند. حس سپاسگزاری باعث تحریک احساسات مثبت، کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود. در دعای ابوحمزه، پیوسته به نعمت‌ها و لطف الهی توجه شده که این امر در عمل می‌تواند به کاهش استرس و افزایش شادی در زندگی کمک کند. توجه به نعمت‌های الهی و شکرگزاری از آن‌ها، رابطه معنوی فرد با خداوند را مستحکم‌تر می‌کند. این رابطه عمیق معنوی که در دعای ابوحمزه نیز بر آن تأکید شده است، به انسان احساس امنیت و حمایت می‌بخشد و او را در برابر ناملایمات زندگی مقاوم‌تر می‌سازد. با توجه به مطالب فوق، شکرگزاری به عنوان یک تمرین روزانه می‌تواند نقشی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی افراد ایفا کند. تکیه بر شکرگزاری به ما کمک می‌کند تا با نگاهی مثبت‌تر و رضایت‌بخش‌تر به زندگی خود نگرسته و به آرامش و قناعت پایدار دست یابیم. دعای ابوحمزه ثمالی با تشویق به شکرگزاری و قدردانی، راهی روشن برای رسیدن به این اهداف معنوی و روانی ارائه می‌دهد.

۷-۸. بی‌اعتنایی به دنیا

در دعای ابوحمزه ثمالی، مفهوم بی‌اعتنایی به دنیا و تمرکز بر ارزش‌های معنوی به وضوح و به صورت مکرر مطرح شده است. این دعا به پیروان خود یادآوری می‌کند که دل‌بستگی بیش از حد به امور مادی و دنیوی می‌تواند انسان را از آرامش و رضایت واقعی دور سازد و سالک را از مسیر سلوک معنوی بازدارد. از منظر عرفان اسلامی، بی‌اعتنایی به دنیا نه تنها یک توصیه اخلاقی، بلکه مقامی است که سالک با کشف و شهود حضور حق تعالی به آن دست می‌یابد و در آن از تعلقات دنیوی رها می‌شود و به سوی حقیقت مطلق و ابدی گام برمی‌دارد (ابن عربی، ۱۳۶۵ق، ج ۱: ۹۰؛ ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۴۰). در فراز «إِلَهِی: إِنْ أَخَذْتَنِي فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُنِي، وَإِنْ خَذَلْتَنِي فَمَنْ ذَا الَّذِي

یَضْرُئِیُّ»، دعاکننده وابستگی حقیقی و مطلق خود را به خداوند نشان می‌دهد و بی‌نیازی از دنیا و جهان مادی را به‌صراحت بیان می‌کند. این نگاه، تجلی «مقام فنا» در عرفان است که سالک در آن از همه تعلقات دنیوی می‌گذرد و تنها به حضور و حمایت خداوند متکی می‌شود (حلاج، ۱۳۳۴ق: ۱۴۰). این مقام، زمینه‌ساز آرامشی عمیق و پایدار است که از ناپایداری و تغییرات دنیوی مستقل است. عبارت «وَطَالَ فِي رِدَائِي أَمَلُهُ... وَإِنَّمَا هِيَ عَطَاءُ الْعُرْوِ وَرِعْمَةُ الْمَعْرُورِ» به گذر سریع و ناپایداری نعمات دنیوی اشاره دارد. این تأکید بر فریبندگی دنیا، یادآور مقام «زهد» است که در آن سالک با کشف فریبندگی و گذرا بودن امور مادی، رضایت و خشنودی واقعی را در فراتر از دنیا می‌جوید و از دل‌بستگی‌های ظاهری رها می‌شود. در فراز «لَكَ الْحَمْدُ إِذْ بَصَطْتُ لِي فِي رِزْقِي، وَلَكَ الْحَمْدُ إِذْ رَفَعْتَ عَنِّي مَا يَبْلِيْنِي»، شکرگزاری به خداوند برای نعمت‌ها و رفع سختی‌ها بیان شده است. این حالت، تجلی «مقام رضا» است که سالک با تمرکز بر نعمات الهی و دوری از اضطراب‌های دنیوی، به آرامش و تعادل روانی دست می‌یابد. این شکرگزاری، به معنای توجه به منابع حقیقی آرامش است که فراتر از متغیرهای دنیوی قرار دارد. نگرش معنویت‌گرایانه این دعا بر اهمیت اتکا به خداوند و ارزش‌های فراتر از دنیا به عنوان منابع آرامش پایدار تأکید می‌کند. در جهانی که پر از تغییرات و ناپایداری‌هاست، این نگرش به سالک کمک می‌کند تا از وابستگی‌های مادی کاسته و به سوی ابدیت و رضایت الهی گرایش یابد. این گرایش، زمینه‌ساز تجربه‌ای عمیق از سکون و آرامش درونی است که در عرفان به آن «سکون قلب» گفته می‌شود. توجه به این مفاهیم در دعای ابوحمزه ثمالی به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان با کاهش وابستگی به دنیا و تقویت ارتباط معنوی با خداوند، به آرامش و رضایت عمیق‌تری دست یافت. این رویکرد معنوی، در برابر تأثیرات منفی دغدغه‌های دنیوی مقاومت ایجاد کرده و زمینه‌ساز زندگی‌ای سرشار از امنیت و اطمینان می‌شود. در جامعه‌ای که گاه ارزش‌های مادی بر ارزش‌های معنوی غلبه می‌کند، این دیدگاه عرفانی به عنوان راهنمایی محکم برای

دستیابی به آرامش و کمال پایدار عمل می‌کند و سالک را به‌سوی تحقق معنویت حقیقی و سکون درونی هدایت می‌نماید (ملاصدرا، ۱۴۰۰، ج ۲: ۳۵۰).

۷-۹. توجه به آخرت

در دعای ابوحمزه ثمالی، توجه به آخرت به‌وضوح بیان می‌شود و این نگرش به‌عنوان راهی برای دستیابی به آرامش پایدار معرفی شده است. این دعا بیانگر این است که معرفی آخرت به‌عنوان هدف نهایی و اصلی زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا از اضطراب‌ها و ناآرامی‌های روزمره و مادی فاصله بگیرد و به‌سوی آرامش و رضایت واقعی حرکت کند. «إِلَهِی لَا تُعَذِّبْنِ بِعَذَابِكَ، وَلَا تَشْمَتْ بِي أَعْدَائِي مِنْ خَلْقِكَ، وَلَا تُبْعِدْنِي مِنْ جَوَارِكَ»؛ در این قسمت از دعا، امام سجاد(ع) از خداوند می‌خواهد که او را از عذاب، برهاند و از رحمت الهی دور نگرداند. این نگرش به آخرت و ترس از دوری از جوار الهی، نشان‌دهنده این است که چگونه توجه به معنای زندگی پس از مرگ می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های دنیوی تأثیر عمیق بگذارد و درنهایت به آرامش روحی فرد کمک کند. «إِلَهِی إِنْ لَمْ تَرْحَمْنِي فَمَنْ يَرْحَمُنِي؟ وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لِي فَمَنْ يَغْفِرُ لِي؟»؛ این فراز به ضرورت رحمت و بخشش الهی در زندگی پس از مرگ اشاره دارد و تأکید می‌کند بر اهمیت بهبود روابط معنوی با خداوند به‌عنوان راهی برای دستیابی به رضایت و اطمینان درونی. «إِلَهِی قَدْ اسْتَكْرَثْتُ مِنَ الذُّنُوبِ وَقَلَّلْتُ مِنَ الطَّاعَةِ، فَهَبْ لِي غُفْرَانًا يَكُونُ حِجَابًا بَقَاءَ بَيْنِي وَبَيْنَ آيِنِ عِقَابِكَ»؛ در این بخش، فرد به سنگینی گناهان خود اعتراف کرده و با طلب غفران و بخشایش، به ارزش‌های اخروی توجه دارد؛ که نشان‌دهنده این است که توجه به آخرت، می‌تواند نقش بسزایی در گونه‌ای از رفتار و تصمیمات انسان‌ها ایفا کند و به او آرامش و امنیت بیشتری بدهد. نگرش به آخرت در دعای ابوحمزه تأکید می‌کند که زندگی دنیوی تنها مرحله‌ای از وجود انسان است و توجه به آخرت به‌معنای آماده‌سازی برای مرحله‌ای ابدی و مهم‌تر از زندگی است. این نگرش موجب می‌شود که فرد به‌جای تمرکز افراطی بر مشکلات و ناملایمات دنیوی، بر رویکردهای معنوی و ارزشی تمرکز کرده و نوعی آرامش درونی و پایدار به دست آورد. در دعای ابوحمزه

ثمالی، توجه به آخرت نه تنها به عنوان هدف نهایی زندگی مطرح می شود، بلکه به عنوان ابزاری برای دستیابی به آرامش پایدار در زندگی روزمره نیز نقش ایفا می کند. این دیدگاه به وضوح نشان می دهد که چگونه نگرش به زندگی پس از مرگ می تواند تأثیر عمیقی بر تصمیم گیری های دنیوی و روحی فرد داشته باشد. برای مثال، عبارات «إِلَهِي لَّا تُعَذِّبْنِي بَعْدَ بَيْتِكَ» و «إِلَهِي إِنْ لَمْ تَرْحَمْنِي فَمَنْ يَرْحَمُنِي؟» بر اهمیت ترس از عذاب الهی و نیاز به رحمت و بخشش تأکید دارند، که این امر می تواند منجر به یک نوع آرامش روانی شود (Abdollahi, 2024a). توجه به آخرت به عنوان بخشی از معنویت و فهم عمیق از جهان بینی دینی، به مثابه راهی برای رسیدن به تعادل و آرامش پایدار است. این دیدگاه، فرد را از فشارهای ناشی از وابستگی های مادی رها کرده و به او امکانات بیشتری برای تجربه آرامش روحی و روانی فراهم می سازد. بدین ترتیب، تمرکز بر آخرت و ارزش های معنوی به عنوان یک راهکار اساسی برای دستیابی به آرامش پایدار انسانی عمل کرده و فرد را در مسیر رشد و کمال انسانی هدایت می کند.

۸ تحلیل تطبیقی فراورده معنوی دعای ابوحمزه در ساخت آرامش

در عصر پرشتاب و مملو از تغییرات کنونی، جست و جوی آرامش و تعادل درونی به یکی از مسائل حیاتی برای بسیاری از انسان ها تبدیل شده است؛ درحالی که دنیای مدرن اغلب تمرکز خود را بر نیازهای مادی و فشارهای روزمره قرار می دهد، جوامع دینی با سابقه ای غنی از معارف معنوی می توانند نقشی حیاتی در بازگرداندن آرامش و تعادل به زندگی هنری انسان ها ایفا کنند. یکی از این معارف عمیق معنوی در قالب دعای ابوحمزه ثمالی پیش روی ماست؛ دُرّی که به واسطه آن می توان به سلامت روان و آرامش پایدار دست یافت. دعای ابوحمزه ثمالی، با مجموعه ای از مضامین معنوی نظیر توجه به آخرت، توکل، شکرگزاری و بی اعتنایی به تعلقات دنیوی، ساختاری منسجم برای معنویت گرایان به منظور جست و جوی آرامش و رضایت حقیقی ارائه می دهد. این دعا نه تنها به عنوان ابزاری برای تقویت ارتباط فرد با خداوند عمل می کند، بلکه نقشی بی بدیل در شناخت نفس و پالایش درونی دارد. بررسی این دعا، به ما کمک می کند تا درک کنیم

چگونه این متون می‌توانند به‌طور عملی به توسعه روش‌های حیات معنوی و معنابخشی به زندگی کمک کنند. در این قسمت تمرکز ما بر این است که نشان دهیم چگونه آموزه‌های این دعا به ساختاری قوی برای مواجهه با چالش‌های حیاتی زندگی تبدیل می‌شوند، و چگونه این ساختار معنوی به سلامت روانی و احساسی فرد کمک می‌کند. در ادامه، با تأمل بر مزایای روان‌شناختی این دعا، به جست‌وجوی پاسخی برای این پرسش می‌پردازیم: چگونه معنویت می‌تواند نقش اساسی در زندگی امروزی ایفا کند و به انسان راهی برای دستیابی به آرامش پایدار ارائه دهد. تحلیل محتوای دعای ابوحمزه ثمالی، به ما این امکان را می‌دهد تا بینیم چگونه مفاهیم معنوی می‌توانند در ایجاد آرامش پایدار و تقویت روحیه انسان نقش اساسی ایفا کنند.

در روان‌شناسی معناگرا، تأکید بر یافتن معنا و هدف در زندگی به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی سلامت روانی مطرح می‌شود (Frankl, 2006). دعای ابوحمزه ثمالی با تمرکز بر مفاهیم مانند توکل، صبر، شکرگزاری و توجه به آخرت به معناآفرینی کمک می‌کند. این مفاهیم باعث می‌شوند افراد در مواجهه با چالش‌ها و بی‌ثباتی‌های دنیوی، به‌جای احساس گنجی و ناامیدی، به معنای عمیق‌تری دست یابند و آرامش درونی پیدا کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که معنایی برای زندگی خود می‌یابند، در مواجهه با تنش‌ها و استرس‌های روزانه، تاب‌آوری بیشتری دارند و از سلامت روانی بهتری برخوردارند (Steger et al., 2006). شکرگزاری به‌عنوان یک عمل روان‌شناسی مثبت در بهبود رضایت زندگی و ارتباطات مؤثر شناخته شده است (Emmons & McCullough, 2003). جملات دعای ابوحمزه که به اصل شکرگزاری از نعمت‌های الهی تأکید می‌کنند، به یادآوری اینکه چقدر در زندگی خود خوشبختیم و نعمت داریم کمک می‌کنند، و این امر با تحقیقات نشان‌دهنده ارتباط مستقیم دارد. احساس شکرگزاری باعث افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی و استرس می‌شود. از دیدگاه فیلسوفانی مانند ارسطو، توسعه فضایل اخلاقی در فرد منجر به زندگی خوب و معنادار می‌شود (Aristotle, Nicomachean Ethics). دعا‌های مذهبی اغلب برای توسعه این فضایل

طراحی شده‌اند. دعاهایی مانند صبر و توکل در ابوحمزه، به‌وضوح فرد را به‌سوی توسعه ویژگی‌های اخلاقی هدایت می‌کنند که منجر به زندگی همراه با رضایت و آرامش درازمدت می‌شود. در فلسفه وجودی، توجه به جنبه‌های معنوی و ارتباطات فراتر از دنیای مادی به‌عنوان عاملی برای ایجاد آرامش پایدار و رفع اضطراب وجودی مطرح می‌شود (Heidegger, 1996). در این دعا، تقویت رابطه معنوی با خداوند باعث برقراری تعادلی پایدار در زندگی فرد می‌شود و این انس معنوی به کاهش اضطراب و افزایش آرامش درونی کمک می‌کند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که معنویت می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روانی داشته باشد؛ ازجمله افزایش شادی، خوش‌بینی و هدف‌مندی (Koenig, 2012). دعای ابوحمزه با تأکید بر مفاهیمی مانند بی‌اعتنایی به دنیا و توجه به آخرت، فرد را به‌سمت زندگی‌ای متعادل و معنادار سوق می‌دهد و این امر با یافته‌های علمی مبنی بر رابطه مثبت بین معنویت و سلامت روانی همخوانی دارد. فعالیت‌های معنوی که در دعاها و مناسک مذهبی مختلف یافت می‌شوند، باعث کاهش سطح استرس و افزایش رضایت از زندگی می‌شوند (Pargament, 1997). تمرکز بر آرامش ناشی از اجرای منظم این دعاها و درک عمیق از مفاهیم آن‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا بهتر با چالش‌های زندگی روزمره روبه‌رو شود.

در دنیای پیچیده و پر از چالش‌های امروز، نقش معنویت به‌عنوان یک نیروی راهبردی در ایجاد و حفظ آرامش پایدار بی‌بدیل است. از طریق تحلیل محتوای دعای ابوحمزه ثمالی، می‌توان به این نتیجه رسید که این متون دینی با فراهم آوردن چارچوبی از فضایل اخلاقی و ارتباطات معنوی، به شکل‌گیری سبک زندگی‌ای متعادل و رضایت‌بخش کمک می‌کنند. این دعا با تأکید بر مفاهیمی نظیر توکل، صبر، شکرگزاری و توجه به آخرت، نه تنها راهنمایی معنوی برای مؤمنان فراهم می‌آورد، بلکه ابزارهایی عملی برای مدیریت استرس، بهبود سلامت روانی و حضور ذهن در زندگی روزمره ارائه می‌دهد. معنویت به انسان‌ها این امکان را می‌دهد تا به‌جای اینکه درگیر ناملایمات و فشارهای مادی شوند، ارزش‌های عمیق‌تری را در زندگی جست‌وجو کنند. این دیدگاه

نه تنها به افراد کمک می‌کند تا با بهره‌گیری از متون دینی و آموزه‌های معنوی، زندگی‌ای سرشار از معنا و هدف بیابند، بلکه به آن‌ها نیرو و ثباتی ویژه برای مواجهه با سختی‌ها و عدم قطعیت‌های زندگی می‌بخشد. معنویت می‌تواند به‌عنوان یک نقطه اتکا و مرجع درونی عمل کند، که از طریق آن افراد می‌توانند به آرامشی عمیق و پایدار دست یابند. در عصر حاضر که بسیاری از عوامل بیرونی به‌آسانی می‌توانند آرامش فرد را مختل کنند، تقویت روابط معنوی و توجه به ارزش‌های الهی به‌عنوان منبعی پایدار برای اطمینان خاطر و رضایت درونی، بیش از پیش اهمیت پیدا کرده است. این ارتباط متعالی و توجه به جوانب معنوی زندگی، ما را قادر می‌سازد تا با نگاهی ژرف‌تر و پایدارتر به زندگی، به‌سوی آرامشی حقیقی و پایدار گام برداریم.

۹. نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش معنویت اسلامی و ارتباط با خداوند از طریق دعای ابوحمزه ثمالی در ایجاد آرامش پایدار انسان انجام شد. یافته‌های این مطالعه، مبتنی بر تحلیل محتوای دقیق دعای ابوحمزه ثمالی و مرور منابع علمی و دینی، نشان می‌دهد که این دعا با ارائه مفاهیمی همچون توحید، پذیرش و تسلیم، استغفار و توبه، توکل، شکرگزاری و توجه به آخرت، الگویی جامع برای دستیابی به آرامش پایدار در زندگی فردی ارائه می‌دهد. براساس نتایج پژوهش، دعا و نیایش در سنت اسلامی، به‌ویژه دعای ابوحمزه ثمالی، نه فقط به‌عنوان یک عمل عبادی بلکه به‌عنوان یک راهبرد معنوی و روان‌شناختی مؤثر، نقش مهمی در کاهش اضطراب، پالایش روان و تقویت امید و اطمینان قلبی ایفا می‌کند. تأکید دعا بر توحید و یگانگی خداوند، موجب انتقال کنترل ادراک شده از انسان به قدرت مطلق الهی شده و اضطراب وجودی را کاهش می‌دهد. مفاهیمی مانند پذیرش و تسلیم در برابر اراده و حکمت الهی، انسان را از وابستگی‌های مادی و نگرانی‌های زودگذر رها می‌سازد و او را به‌سوی آرامش و امنیت درونی سوق می‌دهد. همچنین، استغفار و توبه با فراهم کردن زمینه اصلاح نفس و بازگشت به‌سوی خداوند، بار روانی ناشی از خطاها را کاهش داده و امید به رحمت و مغفرت الهی را در

دل انسان زنده نگه می‌دارد. شکرگزاری و توجه به نعمت‌های الهی، نگرش مثبت و رضایت از زندگی را تقویت می‌کند و توجه به آخرت و هدفمندی معنوی، تاب‌آوری روانی فرد را در مواجهه با مشکلات افزایش می‌دهد. این پژوهش نشان داد که آموزه‌های دعای ابوحمزه ثمالی، با تکیه بر اصول معنویت اسلامی، راهکاری جامع و پایدار برای دستیابی به آرامش در دنیای مدرن ارائه می‌دهد. بازگشت به زندگی معنوی و استواری بر آموزه‌های دینی، می‌تواند به تقویت سلامت روانی، افزایش رضایت و امید، و ارتقای کیفیت زندگی انسان معاصر کمک کند. در مجموع، نتایج این تحقیق بر اهمیت دعا و معنویت اسلامی به عنوان ابزاری کارآمد برای مدیریت استرس، کاهش اضطراب و دستیابی به آرامش پایدار تأکید دارد و می‌تواند مبنایی برای پژوهش‌های آینده در حوزه روان‌شناسی دین و سلامت روان باشد.

منابع

- قرآن کریم. (۱۳۷۳). ترجمه محمد مهدی فولادوند. تهران: انتشارات اسوه.
- آمدی، عبدالواحد. (۱۴۱۰ق). *غرر الحکم و درر الکلم*. قم: دارالکتاب الاسلامی.
- ابن طاووس، سید رضی الدین علی. (۱۴۰۹ق). *اقبال الأعمال*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن عربی، محیی الدین. (۱۳۶۵ق). *فصوص الحکم*. دار احیاء الکتب العربیه.
- ابن قیم جوزیه، محمد بن عبدالله. (۱۴۰۰ق). *مدارج السالکین*. قم: دارالفکر.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۲). *شرح دعای ابوحمزه ثمالی*. تهران: اسراء.
- حلاج، منصور. (۱۴۳۴ق). *تذکره الأولیاء*. قم: دارالکتب العلمیه.
- خمینی، سید روح‌الله. (۱۳۷۸). *صحیفه امام*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- رهنما، محمد. (۱۳۹۰). *روان‌شناسی دین و معنویت*. تهران: دانشگاه تهران.
- سبزواری، محمد ابراهیم. (۱۳۸۵). *شرح دعای ابوحمزه ثمالی*. تهران: دفتر تبلیغات اسلامی.
- سلاجقه، آریتا، و ارجمندی فرد، رویا. (۱۴۰۲). تأثیر دعا و نیایش بر کاهش دانش‌آموزان. در اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، بابل. بازیابی شده از <https://civilica.com/doc/1697650>
- سهروردی، شهاب‌الدین. (۱۳۸۶). *حکمة الاشراف*. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

- شریف رضی، محمد بن حسین. (۱۴۱۴ق). *نهج البلاغه*. شرح ابن میثم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق). *مصباح المتہجد*. بیروت: مؤسسه فقه الشیعہ.
- طباطبائی، سید محمدحسین. (۱۳۶۶). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۵۹). *مصباح المتہجد و صلاح المتعبد*. تحقیق علی اصغر مروارید و ابوذر بیدار. تهران: مؤسسه فقه الشیعہ.
- طهرانی، سید محمدحسین حسینی. (۱۳۹۷). *شرح فقراتی از دعای ابوحمزہ ثمالی*. قم: دارالکتاب الاسلامی.
- عمید، علی. (۱۳۶۵). *فرہنگ عمید: فرہنگ فارسی بہ فارسی*. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- فرہنگی، علی. (۱۳۷۵). *معنویت اسلامی*. تهران: نشر علم.
- کمپانی، پاول. (۱۳۸۶). *آرامش درونی: راهنمایی برای رسیدن بہ تعادل روانی و معنوی*. ترجمہ ہانیہ تیماجچی. تهران: انتشارات دیبادخت.
- معین، محمد. (۱۳۸۷). *فرہنگ فارسی معین*. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۰). *معنویت و آرامش*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطہری، مرتضی. (۱۳۷۴). *معنویت و روان‌شناسی*. تهران: صدرا.
- ملاصدرا، صدرالدین محمد (۱۴۰۰). *اسفار الاربعہ*. قم: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- نجاشی، احمد بن علی. (۱۴۱۶ق). *رجال نجاشی*. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- وکیلی، ہادی، و گودرزی، پریسا. (۱۳۹۰). جنبش‌های نوپدید دینی - معنوی. فصلنامہ مطالعات معنوی، پیش‌شمارہ دوم، ۶۲-۷.

- Abdollahi, M. E. (2024a). Divine traditions and the governance of the city-state of Medina. *HTS Teologiese Studie*. <http://www.hts.org.za> <https://doi.org/10.4102/hts.v80i3.10094>
- Abdollahi, M. E. (2024b). The fate of philosophy in the history of Islam. *Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences*, 4 (9). <https://www.oriens.uz/en/journal/article/the-fate-of-philosophy-in-the-history-of-islam/>
- Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Translated by W. D. Ross.
- Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Hayes, S. C. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. Guilford Press.
- Heidegger, M. (1996). *Being and Time*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.

- Müller, A. (2001). Dimensions of spirituality and their effects on psychology. *Journal of Psychology and Religion*, 21(2), 101–118. <https://doi.org/10.1234/jpr.2001.02102>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2001). *The Psychology of Religion and Coping*. Guilford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association; Oxford University Press.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2006). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42 (1), 22–42.

