

Psychological Analysis of the Sha‘baniyya Supplication on Mental Health with an Emphasis on Qur’anic Teachings

Najmeh Ansari*¹, Moslem Salehizadeh²

¹ Assistant Professor of Qur’anic and Hadith Studies, Islamic Azad University, Estahban, Iran.

² Assistant Professor of Qur’anic and Hadith Studies, Shahid Motahhari University of Teacher Education, Shiraz, Iran.

Article information	ABSTRACT
Article type: Research Paper	This study examines the psychological dimensions of the Sha‘baniyya Supplication and its impact on mental health, drawing on Qur’anic teachings. The Sha‘baniyya Supplication, as one of the transmitted prayers narrated from the infallible Imams (peace be upon them), contains profound educational and psychological themes that can contribute to strengthening mental health. Using a descriptive-analytical method and relying on Islamic and psychological sources, the findings indicate that concepts such as hope, trust in God, repentance, and having a favorable opinion of God in this supplication are aligned with components of psychological capital, including hope, optimism, self-efficacy, and resilience, and can therefore promote mental health. The results of the study show that the themes of this supplication, by fostering a positive attitude toward life, reducing anxiety, and increasing resilience in the face of difficulties, have preventive and therapeutic functions in the realm of mental disorders. By integrating religious foundations with psychology, this study offers a localized model for promoting mental health.
KEYWORDS: Sha‘baniyya Supplication, mental health, Qur’anic teachings, psychology, prayer.	
Received: 2026/02/25 Accepted: 2026/04/27	
*Corresponding author: Najmeansari1395@gmail.com	
How to cite this paper: Ansari, N., Salehizadeh, M. (2026). Psychological Analysis of the Sha‘baniyya Supplication on Mental Health with an Emphasis on Qur’anic Teachings, Interdisciplinary Biannual of Qur’an and Theology, 3(1), 161–180.	
DOI: 110.22034/isqt.2026.14957.1015	

تحلیل روان شناختی مناجات شعبانیه بر سلامت روان با تاکید بر آموزه های قرآنی

نجمه انصاری^{۱*}، مسلم صالحی زاده^۲

۱- استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی، استهبان، ایران.

۲- استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری شیراز، شیراز، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: علمی پژوهشی واژگان کلیدی: مناجات شعبانیه، سلامت روان، آموزه های قرآنی، روان شناسی، دعا. تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ * پست الکترونیکی نویسنده مسئول: Najmeansari1395@gmail.com ارجاع: انصاری، ن.، صالحی زاده، م.، ۱۴۰۵، تحلیل روان شناختی مناجات شعبانیه بر سلامت روان با تاکید بر آموزه های قرآنی، دوفصلنامه بین رشته‌ای قرآن و الهیات، ۳(۱)، ۱۶۱-۱۸۰.	این پژوهش به تحلیل ابعاد روانشناختی مناجات شعبانیه و تأثیر آن بر سلامت روان با استناد به آموزه های قرآنی می پردازد. مناجات شعبانیه به عنوان یکی از ادعیه مأثور از ائمه معصومین (ع)، حاوی مضامین عمیق تربیتی و روانشناختی است که می تواند در تقویت سلامت روان مؤثر واقع گردد. با به کارگیری روش توصیفی-تحلیلی و با استناد به منابع اسلامی و روانشناسی، یافته های تحقیق حاکی از آن است که مفاهیمی نظیر امید، توکل، توبه و حسن ظن به خداوند در این مناجات، با مؤلفه های سرمایه روانشناختی شامل امید، خوش بینی، کارآمدی و تاب آوری همسویی داشته و می تواند موجب ارتقای سلامت روان گردد. نتایج پژوهش نشان می دهد که مضامین این مناجات از طریق ایجاد نگرش مثبت به زندگی، کاهش سطح اضطراب و افزایش تاب آوری در مواجهه با مشکلات، دارای کارکردهای پیشگیرانه و درمانی در حیطه اختلالات روانی است. این تحقیق با تلفیق مبانی دینی و روانشناسی، الگویی بومی برای ارتقای سلامت روان ارائه می نماید.

۱. مقدمه

در عصر حاضر، هم‌زمان با گسترش روزافزون چالش‌های روانی-اجتماعی و پیچیدگی‌های زندگی مدرن، مسئله سلامت روان به یکی از دغدغه‌های اساسی جوامع بشری تبدیل شده است. سازمان جهانی بهداشت در گزارش‌های اخیر خود اعلام نموده که اختلالات روانی، به‌ویژه افسردگی و اضطراب، از جمله عوامل اصلی ناتوانی در سطح جهانی محسوب می‌گردند. در این میان، رویکردهای معنوی و دینی به‌عنوان منابعی غنی برای مقابله با این چالش‌ها مورد توجه صاحب‌نظران و پژوهشگران واقع شده‌اند. مناجات شعبانیه به‌عنوان یکی از ادعیه مهم شیعی، حاوی مضامین عمیق عرفانی و روانشناختی است که امام خمینی (ره) نیز بر اهمیت آن تأکید کرده‌اند. در شرایط کنونی و با افزایش چالش‌های روانی از قبیل اضطراب، افسردگی و استرس، ضرورت تدوین راهکارهای جامع به‌منظور ارتقای سلامت روان، بیش از پیش احساس می‌شود. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که رویکردهای معنوی و دینی می‌توانند تأثیرات قابل ملاحظه‌ای در کاهش اختلالات روانی داشته باشند. مسئله محوری این پژوهش، بررسی چگونگی تأثیر مضامین روانشناختی موجود در مناجات شعبانیه - از قبیل امید، توکل، توبه و رضا - بر مؤلفه‌های سلامت روان و نیز بررسی میزان همسویی این تأثیرات با یافته‌های روانشناسی مثبت‌نگر و آموزه‌های قرآنی است. عباراتی نظیر «حَتَّى تَخْرُقَ أَبْصَارُ الْقُلُوبِ حُجَبَ النُّورِ» در این مناجات، بیانگر سیر تکاملی روح انسانی و وصول به مراتب عالیة معنویت است که می‌تواند آثار عمیقی بر سلامت روان بر جای گذارد.

۲. ضرورت و اهمیت پژوهش

- ۱-۲. نیاز به الگوهای بومی سلامت روان: با توجه به ناکارآمدی نسبی برخی الگوهای روانشناختی غربی در بافتار جوامع اسلامی، این پژوهش از طریق ارائه الگویی مبتنی بر منابع دینی اصیل، گامی اساسی در جهت بومی‌سازی علوم روانشناختی برمی‌دارد.
- ۲-۲. افزایش چالش‌های روانی: بر اساس آمارهای منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب، به‌عنوان سومین عامل بیماری‌ها در سطح جهانی شناخته شده‌اند. این پژوهش قادر است راهکارهای تلفیقی دینی-روانشناختی برای مقابله با این چالش‌ها ارائه نماید.
- ۳-۲. غنای مضامین مناجات شعبانیه: این مناجات به لحاظ برخورداری از مفاهیم عمیق روانشناختی و تربیتی، تاکنون کمتر مورد توجه نظام‌مند پژوهشگران حیطه روانشناسی قرار گرفته است.
- ۴-۲. تلفیق دانش دینی و روانشناسی: این تحقیق از رهگذر ایجاد پیوند بین معارف ناب دینی و یافته‌های روانشناسی معاصر، سهم بسزایی در غنابخشی به هر دو حوزه ایفا می‌نماید.

۳. پیشینه پژوهش

بر اساس بررسی‌های جامع انجام‌شده، تحقیقات موجود در این حیطه را می‌توان در قالب دسته‌بندی‌های زیر ارائه نمود:

۳-۱. تحقیقات مرتبط با سلامت روان از دیدگاه قرآن مطالعات متعددی به بررسی مفاهیم سلامت روان از منظر قرآن پرداخته‌اند. به عنوان نمونه، محمد امین سلامی (۱۳۹۸) در پژوهشی به واکاوی نشانه‌های سلامت روان از منظر قرآن شامل آرامش روحی، توانایی مقابله با بحران‌ها، شکیبایی در برابر مصائب و خوشبینی به آینده پرداخته است. همچنین، حسن عسگری (۱۴۰۰) عوامل مؤثر بر دستیابی به آرامش روانی را در قرآن مورد بررسی قرار داده و متغیرهایی نظیر ایمان، ذکر خدا، توکل و صبر را به عنوان سلامت روان^۱ معرفی نموده است.

۳-۲. مطالعات مربوط به تأثیر قرآن بر سلامت روان مقاله‌ای با عنوان "تأثیر قرآن بر سلامت روان انسان" به تحلیل مفاهیم قرآنی از جمله توحید، توکل، صبر، ذکر خدا و معاد پرداخته و نشان داده است که این مفاهیم قادرند در ایجاد آرامش روانی، کاهش سطح اضطراب و افسردگی، تقویت امیدواری و معنا بخشی به زندگی نقش آفرینی نمایند.

۳-۳. پژوهش‌های مربوط به مناجات شعبانیه خلیل‌زاده (۱۳۹۹) در شرحی بر فرازهای مناجات شعبانیه، به ابعاد روانشناختی این مناجات از قبیل آرامش ناشی از ذکر خدا، امیدواری و کاهش اضطراب اشاره نموده است. در این منبع استدلال شده است که "قلب ناآرام انسان از طریق ذکر خداوند به آرامش دست یافته و حتی قادر است تا مرز شیدایی و از خود بیخودی پیش رود". همچنین در این پژوهش به آیه ۲۸ سوره رعد استناد گردیده است.

۳-۴. مطالعات مربوط به تأثیر مناسک دینی بر سلامت روان پژوهشی در خصوص شب قدر و تأثیرات آن بر سلامت روانی جامعه نشان می‌دهد که مناسک دینی نظیر شب قدر می‌تواند با خلق فضایی آرام و معنوی، به افراد در فاصله گرفتن از دغدغه‌های روزمره و کاهش سطح تشویش و اضطراب از طریق دعا، تلاوت قرآن و راز و نیاز با خداوند یاری رساند.

۴. نوآوری و تازگی موضوع پژوهش

علیرغم وجود تحقیقات ارزشمند در حیطه‌های فوق، پژوهش حاضر از جنبه‌های متعددی حاوی نوآوری و بداعت می‌باشد:

۴-۱. تمرکز تخصصی بر مناجات شعبانیه: در حالی که تحقیقات متعددی به تأثیر قرآن و دعا بر سلامت روان پرداخته‌اند، پژوهش‌های معدودی به صورت خاص به واکاوی روانشناختی مناجات شعبانیه اهتمام ورزیده‌اند. این مناجات به جهت غنای محتوای عرفانی و روانشناختی، از ظرفیت بالایی برای تحلیل‌های روانشناختی برخوردار است.

۴-۲. تلفیق رویکرد روانشناختی و قرآنی: این پژوهش درصدد ترکیب مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر با آموزه‌های قرآنی موجود در مناجات شعبانیه می‌باشد. در حالی که تحقیقات پیشین عمدتاً به جنبه‌های صرفاً دینی یا روانشناختی پرداخته‌اند، این مطالعه ایجاد پیوند بین این دو حوزه را دنبال می‌نماید.

¹ determinants

۳-۴. تحلیل نظام مند فرازهای مناجات

پژوهش حاضر به تحلیل نظام مند کلیه فرازهای مناجات شعبانیه از منظر روانشناختی می‌پردازد. برای نمونه، واکاوی مفاهیمی نظیر "شیدایی و شیفتگی به ذکر"، "پناه جستن به خدا" و "محبت الهی" از دیدگاه روانشناسی.

۴-۴. ارائه مدل سلامت روان مبتنی بر مناجات شعبانیه

این تحقیق استخراج و ارائه مدلی جامع از سلامت روان بر اساس مفاهیم مناجات شعبانیه و تطبیق آن با نظریه‌های روانشناسی معاصر را دنبال می‌نماید.

۵-۴. تأکید بر ابعاد کاربردی

در حالی که بسیاری از تحقیقات موجود از جنبه نظری برخوردارند، این پژوهش ارائه راهکارهای عملی برای بهره‌گیری از مفاهیم مناجات شعبانیه در راستای بهبود سلامت روان را هدف قرار داده است. با عنایت به بررسی پیشینه تحقیق، می‌توان استنتاج نمود که علیرغم وجود مطالعات پراکنده در زمینه سلامت روان از منظر قرآن و برخی مناسک دینی، پژوهش نظام‌مندی که به صورت خاص به بررسی ابعاد روانشناختی مناجات شعبانیه با تأکید بر آموزه‌های قرآنی پرداخته باشد، به چشم نمی‌خورد. بنابراین، این تحقیق از حیث موضوع، روش و کاربرد نوآورانه تلقی گردیده و می‌تواند گامی نوین در حوزه روانشناسی دین و سلامت روان محسوب گردد.

۵. مبانی نظری و مفهومی پژوهش

۵-۱. مناجات شعبانیه: تعریف، جایگاه و اهمیت

۵-۱-۱. تعریف مناجات شعبانیه

مناجات شعبانیه از جمله متون دعایی برجسته در سنت شیعی است که به امام علی (ع) و سایر ائمه معصومین (ع) منتسب گردیده و در منابع معتبر دعایی همچون «مصباح المتهجد» شیخ طوسی و «اقبال الاعمال» سید ابن طاووس ثبت شده است. این مناجات به‌طور ویژه برای ماه شعبان توصیه گردیده و مضامین آن شامل اعتراف به ضعف و فقر ذاتی انسان، درخواست هدایت الهی، توبه و بازگشت، شوق به قرب پروردگار و امیدواری به رحمت و مغفرت الهی می‌باشد (طوسی، ۱۳۸۱/۱: ۸۲۰؛ ابن طاووس، ۱۴۱۶/۲: ۶۸۰). ساختار ادبی و عرفانی متعالی این مناجات، آن را به متنی شاخص در میان ادعیه اسلامی مبدل ساخته است. زبان این مناجات، صمیمی، سوزناک و سرشار از مفاهیم عرفانی است به گونه‌ای که مخاطب را به تأمل و خودشناسی فرا می‌خواند.

۵-۱-۲. جایگاه مناجات در عرفان اسلامی و شیعی

در سنت عرفان اسلامی، مناجات به‌عنوان یکی از ابزارهای اساسی سیر و سلوک معنوی و تهذیب نفس شناخته می‌شود. اهل معرفت، مناجات را پلی برای ارتباط بی‌واسطه با حضرت حق و عامل تلطیف روح می‌دانند. مناجات شعبانیه در میان سایر ادعیه، از جایگاهی بی‌بدیل برخوردار است؛ چرا که مضامین آن به‌طور خاص بر «عشق الهی»، «شوق به لقای پروردگار»، «توبه و بازگشت» و «فقر و نیازمندی انسان» تأکید می‌نماید. به تعبیر امام خمینی (ره)، مناجات شعبانیه «درس عرفان عملی» محسوب شده و اگر سالک با توجه کامل به مفاهیم آن روی آورد، قادر خواهد بود مسیر وصول به قرب الهی را پیماید (موسوی خمینی، ۱۳۸۲/۳: ۲۵۴). علامه طباطبایی نیز

در شرح این دعا، به تبیین نکات دقیق عرفانی و اخلاقی پرداخته و معتقد است این مناجات، چکیده‌ای از آموزه‌های اخلاقی و عرفانی اهل بیت (ع) را در بر دارد (طباطبایی/۱۳۸۵/۱۴۵-۱۶۹).

۳-۱-۵. جایگاه مناجات شعبانیه در منابع دینی

در منابع حدیثی و ادعیه شیعه، مناجات شعبانیه به عنوان «مناجات همه امامان» شناخته شده است تمامی ائمه معصومین (ع) این دعا را در ماه شعبان تلاوت نموده و به اصحاب و پیروان خویش نیز توصیه می‌فرمودند (سید بن طاووس، ۱۴۱۶: ۲/۶۸۰). محدث نوری نیز این دعا را در بخش اعمال ماه شعبان آورده و بر اهمیت آن تأکید نموده است. علمای اخلاق و عرفان همچون جوادی آملی و شهید مطهری، مناجات شعبانیه را الگویی کامل برای خودسازی و رشد معنوی معرفی نموده‌اند و بر این باورند که این دعا، انسان را از خودمحوری به خداجویی و از غفلت به حضور رهنمون می‌سازد (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۴۵-۱۱۰؛ مطهری، ۱۳۶۰: ۲۵-۶۷).

۲-۵. سلامت روان: تعاریف و ابعاد

۱-۲-۵. مفاهیم سلامت روان

سلامت روان، مفهومی پیچیده و چندبعدی است که از منظرهای گوناگون روانشناسی، الهیات، جامعه‌شناسی و فلسفه مورد بررسی قرار گرفته است. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را اینگونه تعریف می‌نماید: «سلامت روان، حالتی از بهزیستی است که در آن فرد توانمندی‌های خود را شناخته، قادر به مقابله با فشارهای معمول زندگی است، می‌تواند به شکل مؤثر و باروری کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خویش باشد (WHO, 2022)». در روانشناسی معاصر، سلامت روان نه صرفاً به عنوان عدم وجود بیماری روانی، بلکه به منزله حضور ویژگی‌هایی چون تعادل هیجانی، خودآگاهی، تاب‌آوری، امید، معناجویی و رضایت از زندگی در نظر گرفته می‌شود (Keyes, 2002). از منظر روانشناسی مثبت‌نگر، سلامت روان شامل سه بعد اصلی می‌باشد: هیجان مثبت (شامل شادی، رضایت و آرامش) عملکرد مثبت (شامل خودکارآمدی، مهارت‌های اجتماعی و هدفمندی) معنا و هدف در زندگی (Seligman, 2002).

۲-۲-۵. نظریه‌های رایج در روانشناسی سلامت

الف) نظریه ابراهام مازلو (هرم نیازها) مازلو، از روانشناسان مکتب انسان‌گرایی، سلامت روان را در بالاترین سطح هرم نیازها، یعنی «خودشکوفایی» تعریف می‌نماید. وی معتقد بود که نیازهای اساسی انسان (فیزیولوژیک، امنیت، تعلق و محبت، احترام) می‌بایست تأمین گردند تا فرد به خودشکوفایی و تحقق استعدادهای بالقوه خویش نائل آید (Maslow, 1943). مازلو «انسان سالم» را فردی می‌داند که به معنا و هدف زندگی دست یافته، از خلاقیت و استقلال برخوردار بوده و حقیقت‌جو و خودآگاه است.

ب) نظریه ویکتور فرانکل (معنادرمانی) فرانکل، بنیان‌گذار معنادرمانی، بر این باور است که عامل محوری در سلامت روان، یافتن معنا در زندگی می‌باشد. وی در اثر مشهور خود استدلال می‌نماید که انسان، حتی در دشوارترین شرایط، با یافتن معنا و هدف قادر است از رنج و بحران عبور نماید (Frankl, 1959). فرانکل بحران

معنا را ریشه بسیاری از اختلالات روانی دوران مدرن دانسته و راه حل آن را بازگشت به معنا و ارزش های متعالی می داند.

ج) روانشناسی مثبت نگر این رویکرد، به جای تمرکز انحصاری بر آسیب شناسی، بر پرورش توانمندی ها، فضایل و هیجانات مثبت تأکید دارد. مارتین سلیگمن، بنیان گذار این رویکرد، معتقد است شکرگزاری، امید، تاب آوری، معنویت و رضایت از زندگی، ارکان اساسی سلامت روان محسوب می گردند (Seligman, 2002). در این پارادایم، معنویت و دینداری به عنوان منابع قدرتمند مقابله با استرس و ارتقای امید و تاب آوری شناخته می شوند (Pargament, 2007).

۳-۵. مفاهیم کلیدی سلامت روان در قرآن

قرآن کریم، به مثابه نظام جامع هدایت بشری، واجد تأکیدات بنیادین بر مؤلفه های روانشناختی متعددی است که ابعاد اساسی سلامت روان انسان را صورتبندی می نمایند.

۱-۳-۵. مؤلفه های بنیادین سلامت روان در قرآن

الف) ایمان و توکل

ایمان به خداوند و توکل بر ذات باری تعالی، به عنوان والاترین منبع تولید آرامش روانی و رهایی از اضطرابات وجودی شناسایی شده است: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳). این آیه شریفه دلالت بر این اصل دارد که توکل کننده، واجد پشتیبانی بی بدیلی می گردد که برای کفایت امورش کافی است.

ب) امید و پرهیز از یأس قرآن کریم

ناامیدی از رحمت الهی را از نشانه های بارز کفر برمی شمارد و امیدواری به رحمت نامتناهی خداوند را به عنوان یک وظیفه دینی توصیه می نماید: «إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷). بدین ترتیب، امید به عنوان سنگ بنای روان سالم و تاب آور در نظام فکری قرآن تثبیت می شود. ج) آرامش (سکینه) حالت آرامش قلبی و اطمینان روانی (سکینه)، از موهبت های ویژه الهی به مؤمنان محسوب می گردد: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح: ۴).

د) توبه و بازگشت

قرآن کریم، بازگشت به سوی خدا و توبه را راهکاری بنیادین برای رهایی از اضطراب ناشی از گناه و بازسازی شخصیت می داند: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» (بقره: ۲۲۲).

ه) شکرگزاری و رضامندی

شکرگزاری فعال و رضایت از مقدرات الهی، عاملی برای افزایش نعمت ها و استقرار آرامش درونی قلمداد شده است: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم: ۷).

۲-۳-۵. اصول و راهکارهای قرآنی ارتقای سلامت روان

الف) خودآگاهی و مراقبت از نفس

قرآن کریم بر خودشناسی به عنوان مقدمه سلوک و تزکیه نفس به عنوان شرط فلاح تأکید می ورزد: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس: ۹). این آیه بیانگر آن است که رستگاری در گرو پالایش و رشد نفس انسانی است.

ب) تسلیم و پذیرش مقدرات الهی پذیرش اراده حکیمانه خداوند و صبر بر آزمایش‌های دنیوی، از شاخصه‌های بارز سلامت روان در منظومه فکری قرآن محسوب می‌شود: «رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا» (بقره: ۲۵۰).

ج) امید به آینده و رحمت الهی

قرآن به صورت مکرر بر ضرورت امیدواری به آینده و رحمت واسعه الهی تأکید دارد: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳).

د) اصلاح نفس و توبه

توبه، مکانیسمی برای اصلاح درون و بازسازی روانی-معنوی فرد معرفی شده است: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا» (فرقان: ۷۰).

ه) دعا و ارتباط با خدا

دعا، هم به عنوان ابزاری برای تخلیه هیجانات و هم به عنوان وسیله‌ای برای اتصال به منبع متعالی آرامش مورد توجه قرار گرفته است: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر: ۶۰).

۴-۵. تطبیق مفاهیم مناجات شعبانیه با آموزه‌های قرآنی

الف: احساس نیاز و اعتراف به ضعف

یکی از برجسته‌ترین مؤلفه‌های روان‌شناختی مناجات شعبانیه، اعتراف به ضعف و نیازمندی انسان در برابر خداوند است. این اعتراف، نوعی خودآگاهی عمیق نسبت به ناتوانی‌های ذاتی انسان و وابستگی مطلق او به خداست. در مناجات شعبانیه می‌خوانیم «إِلَهِي قَدْ جَرَتْ عَلَيَّ نَفْسِي فِي النَّظَرِ لَهَا فَلَهَا الْوَيْلُ إِنَّ لَمْ تَغْفِرْ لَهَا». این فراز، بیان‌گر پذیرش ضعف و نقص است که در روان‌شناسی «خودپذیری» نامیده می‌شود. کارل راجرز، بنیان‌گذار رویکرد انسان‌گرایانه، تأکید دارد که پذیرش خود با همه نقاط ضعف و قوت، گام نخست سلامت روان است (Rogers/1961). در آموزه‌های اسلامی نیز، اعتراف به ضعف و عجز، نه نشانه ضعف شخصیت، بلکه نشانه معرفت و تواضع است «خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا» (نساء: ۲۸). یا ایها الناس أنتم الفقراء إلى الله والله هو الغني الحميد» (فاطر: ۱۵). این نوع اعتراف، بار روانی اضطراب را کاهش می‌دهد و راه را برای پذیرش کمک الهی و آرامش روانی باز می‌کند.

ب) شوق به قرب و نور الهی

در دعا آمده «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَ أَنْرْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ» این فراز متعالی، با آیه شریفه «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (نور: ۳۵). همخوانی مفهومی عمیقی دارد. دلالت آن بر این است که سلامت روانی نهایی، در پرتو اتصال به نور لایزال الهی و معناجویی در چارچوبی مقدس تحقق می‌یابد.

ج) توبه، بازگشت و امید به مغفرت

در مناجات آمده «وَلَوْ أَدْخَلْتَنِي النَّارَ أَغْلَمُ أَنِّي أَحْبُبُكَ» «این گزاره عاشقانه، با آیات امیدبخش قرآن کریم، از جمله «إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر: ۵۳). همسوست؛ بدین معنا که حتی در اوج گرفتاری در گناه و سقوط اخلاقی، امید به رحمت بی‌منتهای الهی، عامل نجات‌بخش روان انسان است.

(د) شکر، رضا و آرامش

در مناجات آمده «وَ اَسْكِنْنِي فِي اَرْضٍ رِضَاكَ» این فراز، با آیه شریفه «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم: ۷). تطبیق مفهومی دارد و نشان دهنده آن است که شکرگزاری و وصول به مقام رضا، موجبات فرونی نعمت ها و استقرار آرامش روانی را فراهم می سازد

(ه) دعا، ارتباط صمیمانه و امید به اجابت

مناجات شعبانیه، سرشار از «گفت و گوی وجودی عاشقانه» با معبود است. این ارتباط عمیق و صمیمی، مصداق بارز عمل به آیه «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر: ۶۰) به شمار می رود و نقشی حیاتی در تخلیه هیجانات منفی و بازیابی تعادل روانی ایفا می کند از رهگذر تحلیل ژرفانگر متون دینی (قرآن و مناجات) و مبانی روان شناسی، این نتیجه به دست آمد که مناجات شعبانیه، صرفاً یک اثر عبادی-عرفانی نیست، بلکه می توان آن را به عنوان یک «نظام منسجم روان شناسی معنوی» تلقی نمود. مفاهیم بنیادین این مناجات، با آموزه های قرآنی و نیز یافته های نظریه های علمی در حوزه سلامت روان، دارای پیوندی ناگسستنی هستند و قابلیت ارائه به عنوان الگویی کاربردی و بومی برای ارتقای سلامت روان در جهان معاصر را دارا می باشند. بر اساس این دیدگاه تلفیقی، سلامت روان در گرو تحقق مؤلفه هایی همچون ایمان راستین، امید پایدار، معناجویی متعالی، توبه جویانه، شکرگزاری فعال و برقراری ارتباطی عاشقانه با خداوند متعال است و مناجات شعبانیه، عالی ترین تجلی عملی این مؤلفه ها به شمار می آید.

۶. تحلیل محتوای روان شناختی مناجات شعبانیه

۱.۶. مؤلفه های روان شناختی مناجات شعبانیه

۱.۶.۱. احساس نیاز و اعتراف به ضعف: بنیاد خود آگاهی متعالی و سلامت روان

این مؤلفه، که در کلام امام سجاد (ع) با عباراتی همچون «قَدْ جَرَتْ عَلَيَّ نَفْسِي...» تجلی یافته (مناجات شعبانیه) فراتر از یک اعتراف ساده کلامی است. اینجا با یک فرآیند روان شناختی عمیق روبرو هستیم که پایه های «خودپذیری رادیکال» و «مرکززدایی از خود» را می ریزد.

۱. تحلیل روان شناختی: از خودشیفتگی تا خودپذیری اصیل

نظریه کارل راجرز: راجرز شرط لازم برای رسیدن به «آدمی شدن کامل»^۱ را «خودپذیری بی قید و شرط» می داند (راجرز، ۱۳۷۸: ۱۲۵). به باور او، فرد سالم کسی است که بتواند تمامی جنبه های وجود خویش، از جمله ضعف ها، خطاها و احساسات منفی را بدون تحریف و انکار، بپذیرد. این پذیرش، منجر به کاهش «ناهمخوانی بین خود واقعی و خود آرمانی» و در نتیجه، کاهش اضطراب و افزایش انسجام روانی می شود. مناجات شعبانیه با قرار دادن انسان در مقام «عجز» و «نیاز»، این خودپذیری را در عمیق ترین سطح ممکن - یعنی در رابطه با خالق - عملیاتی می کند. اینجا فرد نه تنها ضعف های رفتاری، بلکه ضعف وجودی خود را می پذیرد: «أَنْتَ الَّذِي أَشْرَقْتَ الْأَنْوَارَ فِي قُلُوبِ أَوْلِيَائِكَ حَتَّى عَرَفُوكَ وَ وَحَدُّوكَ، وَ أَنَا الَّذِي أَظْلَمْتُ قُلُوبَهُمْ مِنْ كَثَرَةِ الذُّنُوبِ فَحَجَبُوكَ»

^۱ Fully Functioning Person

(مناجات شعبانیه). این تقابل، نوعی «خودآگاهی مقایسه‌ای» ایجاد می‌کند که فرد را از توهم خودبستگی خارج می‌سازد.

نظریه دلبستگی: جان بالبی، نظریه پرداز دلبستگی، معتقد است که نیاز به یک «تکیه گاه ایمن»^۱ یک نیاز ذاتی در انسان است (بالبی، ۱۳۹۰: ۷۸). هنگامی که این نیاز در کودکی به خوبی پاسخ داده نشود، فرد در بزرگسالی ممکن است دچار سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی، دوسوگرا) شود که با اضطراب، اجتناب از صمیمیت و مشکلات در روابط بین فردی همراه است. اعتراف به ضعف و نیاز در برابر خداوند، در حقیقت، بازتعریف و ارتقای این «تکیه گاه» به سطحی متعالی است. خداوند به عنوان «الغنی الحمید» (بی نیاز ستوده)، تنها تکیه گاهی است که هرگز فرد را طرد نمی‌کند و این وابستگی سالم، به جای تضعیف استقلال، پایه‌ای برای آرامش و قوت درونی می‌شود. این مفهوم در قرآن به روشنی آمده: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر: ۱۵).

۲. تحلیل فلسفی-عرفانی: ضعف به مثابه امکان

در فلسفه اگزیستانسیال، فیلسوفانی مانند کییرکگور و هایدگر بر «بودن-در-جهان»^۲ انسان و محدودیت‌های ذاتی او تأکید می‌کنند. اضطراب^۳ از دیدگاه اگزیستانسیالیستی، ناشی از مواجهه با این محدودیت‌ها و مسئولیت‌های وجودی است (یالوم، ۱۳۹۵: ۶۳). مناجات شعبانیه این محدودیت را نه به عنوان یک تهدید، بلکه به عنوان امکان ارتباط با نامحدود بازتعریف می‌کند. اعتراف به «حَتَّى مَتَى أَرْجُو وَ أَنَا بِصُنُوعِكَ مُسْتَحِقٌّ لِلْعُقُوبَةِ» (مناجات شعبانیه) نشان می‌دهد که انسان تنها در سایه درک عمیق از جایگاه خویش (مستحق عقوبت) است که می‌تواند به حقیقت رجاء (امیدواری) دست یابد. این یک دیالکتیک وجودی است: اوج احساس گناه و ضعف، محل تولد اوج امید و رحمت است. این همان چیزی است که عرفا از آن به «فقر» یاد می‌کنند؛ فقری که عین غناست، زیرا انسان را از توهم استقلال می‌رهاند و به سوی وابستگی حقیقی سوق می‌دهد (نجم‌الدین رازی، ۱۳۸۲: ۱۴۵).

۳. پیامدهای بالینی و کاربردی:

کاهش بار هیجانی گناه: هنگامی که احساس گناه به یک رابطه درمانگرانه^۴ با خداوند تبدیل شود، از حالت یک هیجان فلج کننده و خودتخریب گر^۵ خارج شده و به یک هیجان سازنده تبدیل می‌گردد که محرک توبه و تغییر است (بک، ۱۳۸۹: ۲۱۰).

تقویت تاب‌آوری: پذیرش ضعف، فرد را در برابر شکست‌ها و ناکامی‌های زندگی مقاوم‌تر می‌سازد. زیرا فرد می‌آموزد که هویت و ارزشمندی او نه در بی‌عیب و نقص بودن، بلکه در رابطه متواضعانه و صادقانه با منبع

^۱ Secure Base

^۲ Being-in-the-world

^۳ Angst

^۴ Therapeutic Relationship

^۵ Pathological Guilt

^۶ Constructive Guilt

لا يزال کمال است. این نگرش، از بروز اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب فراگیر که ریشه در کمال گرایی بیمارگونه^۱ دارند، پیشگیری می کند (فرست، ۱۳۹۱: ۹۸).

۱.۶.۲. امید و اعتماد به خداوند: نیروی محرکه تحول روانی

امید در مناجات شعبانیه، یک احساس سطحی یا آرزوی مبهم نیست؛ بلکه یک واقع نگری متعالی مبتنی بر شناخت صفات الهی است. این امید، سازه ای چندبعدی است که در روان شناسی مثبت نگر نیز به دقت مورد مطالعه قرار گرفته است.

۱. تحلیل روان شناختی: امید به مثابه یک راهبرد مقابله ای

نظریه امید اسنایدر^۲: چارلز اسنایدر امید را متشکل از دو مؤلفه اصلی می داند:

۱. عامل عاملیت^۳: باور فرد به توانایی خود برای آغاز و تداوم حرکت به سمت اهداف.
۲. مسیرهای راهبردی^۴: توانایی تولید مسیرهای متعدد برای رسیدن به آن اهداف (اسنایدر، ۱۳۸۵: ۴۵). مناجات شعبانیه هر دوی این مؤلفه ها را به شکلی بنیادین تقویت می کند.

تقویت عامل عاملیت: زمانی که انسان خود را در بن بست کامل می بیند («فَبِمَنْ أَلُوذُ... فَبِمَنْ أَعُوذُ»)، این پرسش، خود زمینه ساز یک پاسخ متعالی می شود. عاملیت از «خود محدود^۵» به «خود متکی به لایتناهی» منتقل می شود. این انتقال، قدرتمندترین شکل عاملیت را ایجاد می کند، زیرا فرد به منبعی نامحدود متصل شده است. این باور که «لَطْفُكَ فِي الْإِسَاءَةِ» (لطف تو حتی در بدی هایی که به من می رسد نهفته است) (صحیفه سجاده: ۴۵)، بالاترین سطح از عاملیت درونی شده را ایجاد می کند.

ایجاد مسیرهای راهبردی: دعا و مناجات، خود یک «مسیر راهبردی» فعال است. علاوه بر این، توسل به صفات الهی مانند «يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ» (ای کسی که رحمتش بر خشمش پیشی گرفته)، «يَا مَنْ أَعْطَى قَبْلَ أَنْ يُسْأَلَ» (ای کسی که پیش از درخواست، عطا کرده است) (مناجات شعبانیه)، خود گشاینده بی نهایت مسیر برای نزول رحمت است. فرد می آموزد که راه های نجات، منحصر در راه های مادی و محاسبات عقلانی نیست.

نظریه روان شناسی مثبت مارتن سلینگمن: سلینگمن بر «خوش بینی آموخته شده^۶» تأکید دارد (سلینگمن، ۱۳۹۲: ۱۱۵). مناجات شعبانیه، یک نظام معنایی ارائه می دهد که خوش بینی را در عمیق ترین لایه های وجود فرد نهادینه می کند. این خوش بینی، نه بر پایه انکار واقعیت های منفی، بلکه بر پایه تأکید بر یک واقعیت برتر (رحمت بی منت های الهی) استوار است. این نگرش، به فرد توانایی می دهد تا وقایع منفی زندگی را به شیوه ای سازنده تفسیر کند (سبک تبیینی خوش بینانه) و از افتادن در دام درماندگی آموخته شده^۷ جلوگیری نماید.

۲. تحلیل کلامی و قرآنی: امید به عنوان یک اصل اعتقادی

در الهیات اسلامی، امید به رحمت خداوند نه یک احساس اختیاری، که یک فریضه دینی است. آیه «قُلْ يَا عِبَادِيَ

^۱ Perfectionism

^۲ Snyder's Hope Theory

^۳ Agency

^۴ Pathways

^۵ Ego

^۶ Learned Optimism

^۷ Learned Helplessness

الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳) خطاب به اسرافکاران است، یعنی کسانی که مرزها را به شدت زیر پا گذاشته‌اند. این نشان می‌دهد دایره رحمت الهی آنچنان وسیع است که هیچ عمل بشری نمی‌تواند آن را به طور کامل محو کند. این اصل اعتقادی، یک پشتوانه شناختی قوی برای امید فراهم می‌آورد. امید در این مناجات، «رجاء» است؛ امیدی که با ترس (خوف) در تعادل است و از غرور و یأس، دو آفت بزرگ روانی-اخلاقی، جلوگیری می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷/ ۷۲).

۳. پیامدهای بالینی و کاربردی:

پیشگیری از افسردگی و یأس: یأس یکی از خطرناک‌ترین حالات روانی است که در روایات اسلامی به «کفر عظیم» تعبیر شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۴۳۵/۲). نظام معنایی مناجات شعبانیه با تأکید مکرر بر رحمت پیشدستانه الهی، فرد را از فروغلتیدن در ورطه یأس محافظت می‌کند.

افزایش انگیزه و پشتکار: امیدواری به نتیجه نهایی (وصول به قرب الهی)، انرژی روانی لازم برای تداوم مسیر سلوک و اصلاح نفس را فراهم می‌سازد. این امید، یک پاداش درونی است که فرد را در مسیر رشد، پایدار نگه می‌دارد.

۳.۶.۱. توبه و بازگشت: فرآیند روان‌شناختی تحول هویت

توبه در مناجات شعبانیه یک عمل مقطعی یا فرمالیته نیست؛ یک فرآیند پویا و همه‌جانبه است که ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. این فرآیند را می‌توان با مدل‌های تغییر رفتار در روان‌شناسی مقایسه کرد.

۱. تحلیل روان‌شناختی: توبه به مثابه مدل تغییر

مدل مراحل تغییر پروچاسکا و دیکلمنت^۱: این مدل پنج مرحله برای تغییر رفتارهای مشکل‌ساز برمی‌شمارد: پیش‌تأمل، تأمل، آمادگی، عمل و نگهداری (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۰: ۱۵۵). مناجات شعبانیه نمایشگر اوج مرحله «عمل» و «نگهداری» است.

عمل^۲: نفس دعا کردن به این شکل، یک عمل تغییر‌گرا است. فرد با زبان و قلب خود، انزجارش از گناه و عزمش برای بازگشت را اعلام می‌کند.

نگهداری^۳ عبارت «لَمْ يَكُنْ لِي حَوْلٌ فَأَنْتَقِلَ بِهِ عَنْ مَعْصِيَتِكَ إِلَّا فِي وَقْتٍ أَيْقَظَنِي لِمَحَبَّتِكَ» (صحیفه سجاده، ۴۵) نشان می‌دهد که نگهداری از این تغییر، مستلزم استمرار در توجه و یاری‌طلبی از خداوند است. فرد به درستی درک می‌کند که تداوم بر مسیر پاکی، بدون «توفیق» الهی ممکن نیست. این نگرش، از بازگشت به رفتار قبلی^۴ (جلوگیری می‌کند).

نظریه کاهش تنش شناختی^۵ فستینگر: هنگامی که بین باورها و رفتار فرد ناهماهنگی وجود دارد (مثلاً فردی که خود را مؤمن می‌داند اما مرتکب گناه می‌شود)، یک تنش ناخوشایند روانی ایجاد می‌شود. فرد برای کاهش این تنش، یا باید باورهایش را تغییر دهد یا رفتارش را (فستینگر، ۱۳۸۱: ۸۹). توبه، سالم‌ترین راه برای کاهش این

^۱.Transtheoretical Model

^۲.Action

^۳.Maintenance

^۴.Relapse

^۵.Cognitive Dissonance Theory

تنش است: فرد با حفظ باورهایش (که ارزشمند هستند)، رفتارش را تغییر می دهد. اعتراف به گناه در مناجات، این فرآیند کاهش تنش را به شکلی کاملاً سازنده و در یک فضای امن (رابطه با خدا) انجام می دهد. مفهوم شفقت به خود^۱ در روان شناسی معاصر: کریستین نف، شفقت به خود را شامل سه جزء می داند: مهربانی با خود به جای قضاوت سختگیرانه، درک اشتراکات انسانی به جای انزوا، و توجه آگاهانه^۲ به جای همانندسازی افراطی با افکار منفی (نف، ۱۳۹۵: ۶۷). توبه اصیل اسلامی، مصداق کامل شفقت به خود است. مهربانی با خود: فرد با اعتراف به خطا، خود را به طور کامل طرد نمی کند، بلکه با امید به رحمت الهی، به خود فرصت جبران و بازسازی می دهد.

اشتراکات انسانی: درک این که «خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا» (نساء: ۲۸)، فرد را از احساس تنهایی و استثنایی بودن در گناه رها می سازد. توجه آگاهانه: مناجات، فرد را در حالت «حضور» و هوشیاری کامل نسبت به خدا، خود و اعمالش قرار می دهد که عین توجه آگاهانه است.

۲. تحلیل اخلاقی-عرفانی: توبه به مثابه مرگ و تولد دوباره

در عرفان اسلامی، توبه^۳ خداوند به بنده، مقدم بر توبه بنده است. این مفهوم در مناجات با عبارت «أَيُّقُظَنِّي لِمَحَبَّتِكَ» (مناجات شعبانیه) تجلی یافته است. یعنی اصل تحریک و بیداری از جانب خداوند است. این نگاه، هرگونه خودبینی و عجب را از فرآیند توبه می زداید. توبه در این سطح، یک تحول هویتی است. فرد از «هویت گناهکار» به «هویت تائب» و مشتاق حرکت می کند. این یک گذار اگزستانسیال است؛ مرگ بر زندگی پیشین و تولد جدید. امام علی (ع) می فرماید: «كُلُّ يَوْمٍ لَّا أَعْتَذِرُ فِيهِ إِلَيَّ رَبِّي فَهُوَ عَلَيَّ مَأْتَمٌ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴/۲۳۴). این حدیث، توبه را به یک سبک زندگی و یک فرآیند مستمر تبدیل می کند.

۳. پیامدهای بالینی و کاربردی:

درمان احساس گناه بیمارگونه: توبه سازنده، مکانیسمی برای تفکیک بین «عمل بد» و «بودن بد» ارائه می دهد. فرد می آموزد که گرچه عملش ناپسند بوده، اما هستی او نزد خداوند همچنان ارزشمند و قابل بازگشت است. این نگرش، حس شرم و بی ارزشی عمیق (که از علائم افسردگی است) را ترمیم می کند (بک، ۱۳۸۹: ۲۱۵). تقویت کنترل درونی^۴: اگرچه توبه با توکل به خدا آغاز می شود، اما منجر به تقویت مسئولیت پذیری فرد می گردد. زیرا فرد می داند که پاسخگویی اعمالش بر عهده خود اوست و این خداوند است که راه بازگشت را گشوده است. این ترکیب «مسئولیت پذیری فردی» و «توکل»، سلامت ترین حالت روانی را ایجاد می کند (راتر، ۱۳۷۸: ۱۴۲).

۱.۶.۴. پذیرش و تسلیم: گذر از جنگ درونی به آرامش وجودی

^۱.Self-Compassion

^۲.Mindfulness

^۳.Return

^۴.Internal Locus of Control

پذیرش و تسلیم در مناجات شعبانیه، به معنای انفعال، رخوت یا نفی اراده نیست؛ بلکه یک فعالیت روانی هوشمندانه برای همسو کردن خواست محدود فردی با اراده نامحدود الهی است. این مفهوم، در روان‌شناسی معاصر نیز از جایگاه والایی برخوردار است.

۱. تحلیل روان‌شناختی: پذیرش به مثابه یک راهبرد مقابله‌ای

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): در این رویکرد، «پذیرش»^۱ (به معنای گشودگی و پذیرش کامل تجارب درونی (افکار، احساسات، هیجانات) بدون تلاش برای تغییر یا کنترل آنهاست (هیز و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۴). جنگیدن با واقعیت‌های غیرقابل تغییر (مانند برخی رنج‌ها، محدودیت‌ها و وقایع ناگوار زندگی)، تنها بر رنج فرد می‌افزاید. مناجات شعبانیه با بیان «قَدْ جَرَتْ مَقَادِيرُكَ عَلَيَّ يَا سَيِّدِي فِيمَا يَكُونُ مِنِّي إِلَى آخِرِ عُمْرِي» (همانا تقدیرات تو ای آقای من، بر آنچه از من تا پایان عمرم سر می‌زند، جاری شده است) (مناجات شعبانیه)، این اصل روان‌شناختی را در سطحی متعالی نهادینه می‌کند. فرد می‌آموزد که به جای جنگ با قضا و قدر الهی، آن را بپذیرد و انرژی روانی خود را بر اموری متمرکز کند که در حیطه اختیار و تعهد اوست.

نظریه درمان دیالکتیکی (DBT) مارشا لینهان: لینهان بر «پذیرش رادیکال»^۲ به عنوان مهارتی کلیدی برای کاهش رنج و رسیدن به زندگی سازنده تأکید دارد (لینهان، ۱۳۹۰: ۱۲۳). پذیرش رادیکال به این معناست که فرد واقعیت موجود را کاملاً و بدون قید و شرط بپذیرد. عبارت «إِلَهِی لَوْ أَرَدْتَ هَوَانِي لَمْ تَهْدِنِي» (خدایا اگر می‌خواستی خوارم کنی، هدایتم نمی‌کردی) (مناجات شعبانیه)، نشان می‌دهد که فرد مؤمن، حتی در سخت‌ترین شرایط نیز، واقعیت را از دریچه لطف و حکمت الهی می‌نگرد و این نگرش، پذیرش را برای او ممکن می‌سازد.

۲. تحلیل کلامی و فلسفی: تسلیم، اوج عقلانیت

در حکمت متعالیه، تسلیم در برابر اراده الهی، نشانه «عقل کامل» است، زیرا فرد محدود در برابر علم و حکمت نامحدود سر تعظیم فرود می‌آورد. این تسلیم، منافعی با اختیار نیست، بلکه تکمیل‌کننده آن است. انسان با اختیار خود، مسیر کلی زندگی (سلوک یا ضلالت) را برمی‌گزیند، اما جزئیات این مسیر در دایره تقدیر الهی قرار دارد. پذیرش این واقعیت، به جای ایجاد تعارض، به یک وحدت درونی و آرامش می‌انجامد. آیه شریفه «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (بقره: ۲۱۶) پشتوانه و حیانی این نگرش است.

۳. پیامدهای بالینی و کاربردی:

کاهش اضطراب و نشخوار فکری: پذیرش، فرد را از چرخه معیوب «جنگ با واقعیت» و نشخوارهای فکری بی‌حاصل درباره «چراها» رها می‌سازد. این حالت، به ویژه در مواجهه با بیماریهای صعب‌العلاج، شکست‌های شغلی یا از دست دادن عزیزان، نقش درمان‌گرانه حیاتی دارد.

افزایش تاب‌آوری: افرادی که مهارت پذیرش را فرا گرفته‌اند، در مواجهه با بحران‌ها، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند و سریع‌تر می‌توانند خود را با شرایط جدید تطبیق داده و به مسیر زندگی بازگردند.

۵،۱،۶. آرامش، شکرگزاری و رضایت: دستاورد نهایی نظام معنایی الهی

^۱. Acceptance

^۲. Radical Acceptance

این سه حالت، محصول نهایی و ثمره روان شناختی سلوکی است که در مناجات شعبانیه ترسیم شده است. آنها در یک چرخه مثبت تقویت کننده قرار دارند و سلامت روان را در جامع ترین شکل خود محقق می سازند.

۱. تحلیل روان شناختی: شکرگزاری به مثابه یک سبک زندگی

روان شناسی مثبت نگر: رابرت ایمونز، از پیشگامان مطالعه شکرگزاری، آن را «احساس شگفتی، سپاس و قدردانی در برابر زندگی» تعریف می کند. تحقیقات او و دیگران به وضوح نشان می دهد که تمرین منظم شکرگزاری، با افزایش قابل توجه رضایت از زندگی، خوش بینی، انرژی مثبت و کاهش افسردگی و استرس همراه است (ایمونز و مک کالو، ۱۳۸۴: ۱۵۰). فراز پایانی مناجات شعبانیه، «إِلَهِی فَلَکَ الْحَمْدُ أَبَدًا أَبَدًا دَائِمًا سَرْمَدًا» (پس ستایش پیوسته و همیشگی تنها از آن توست) (مناجات شعبانیه)، اوج این حالت شکر گزارانه است. این حمد و سپاس، محدود به نعمت های مادی نیست، بلکه شامل بزرگ ترین نعمت، یعنی امکان ارتباط با خدا و امید به لقای او نیز می شود: «إِلَهِی فَسَرَّنِی بِلِقَائِکَ» (خدایا مرا به دیدار خود شادمان کن).

نظریه بسط و ساخت مثبت^۱: باربارا فردریکسون معتقد است که هیجانات مثبت (مانند شکرگزاری، آرامش، رضایت)، نه تنها حال فرد را در لحظه خوب می کنند، بلکه دایره فکر-عمل او را گسترده^۲ ساخته و منابع پایدار روان شناختی، فکری و اجتماعی او را می سازند^۳ آرامش ناشی از توکل و رضایت ناشی از شکر، فرد را در برابر آینده های پرفراز و نشیب مقاوم تر می سازد.

۲. تحلیل عرفانی: رضا، عالی ترین مقامات

در عرفان اسلامی، «رضا» به معنای خشنودی کامل از تمامی احکام و تقدیرات الهی، از والاترین مقامات سالک است. این رضا، به «أَرْضِ رِضَاکَ» (سرزمین خشنودیت) منتهی می شود که در آن، هیچ ناخشنودی و اضطرابی راه ندارد. این حالت، معادل عرفانی مفهوم «آرامش پایدار»^۴ در روان شناسی است. این آرامش، ریشه در باوری ژرف دارد مبنی بر اینکه «مَا أَطْنُکَ تَرُدُّنِی فِی حَاجَہٗ قَدْ أَفْنِیتُ عُمُرِی فِی طَلِبَہَا مِنْکَ» (گمان ندارم مرا در حاجتی که عمرم را در طلب آن از تو صرف کرده ام، ناامید کنی). این گزاره، یک ساختمان بندی شناختی مثبت ایجاد می کند که در برابر تحریف های شناختی رایج در افسردگی و اضطراب، مانند ذهن خوانی منفی و فاجعه سازی، مانند یک دژ محکم عمل می کند.

۳. پیامدهای بالینی و کاربردی:

تقویت سیستم ایمنی روانی: شکرگزاری منظم، سیستم عصبی را از حالت دفاعی (سمپاتیک) به حالت آرامش و بازسازی (پاراسمپاتیک) سوق می دهد که این امر به کاهش فشار خون، تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت عمومی می انجامد.

پیشگیری از اختلالات خلقی: سبک تبیینی مبتنی بر شکر و رضایت، فرد را از دام مقایسه های اجتماعی مخرب، حسادت و احساس محرومیت نسبی که از عوامل اصلی نارضایتی و اختلالات خلقی هستند، مصون می دارد.

^۱. Broaden-and-Build

^۲. Broaden

^۳. Build

^۴. Tranquility

در نهایت مناجات شعبانیه با تلفیق ژرف‌ترین مفاهیم عرفانی با کارکردهای روان‌شناختی، یک الگوی جامع سلامت روان معنوی ارائه می‌دهد. این مناجات نشان می‌دهد که «عشق» نیروی محرکه، «پذیرش» راه عبور از بحران‌ها، و «شکر و رضایت» مقصد نهایی این سفر درونی است. به کارگیری این نظام معنایی می‌تواند در پیشگیری و همراهی با درمان اختلالاتی چون افسردگی، اضطراب و استرس پس از سانحه نقش مؤثری ایفا نماید.

۲.۶. تطبیق مؤلفه‌های روان‌شناختی با آموزه‌های روان‌شناسی سلامت

۱.۲.۶. کاهش اضطراب و استرس

مناجات شعبانیه، با ایجاد پیوند معنوی با خداوند، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد. طبق تحقیقات، یاد خدا (ذکر)، دعا و نیایش، سطح اضطراب را به طور معنادار کاهش می‌دهد (Koenig, 2012). در فرازی از مناجات آمده است: «إِلَهِي قَدْ سَرَّتْ عَلَيَّ دُنُوبِي فِي الدُّنْيَا وَ أَنَا أَخُوجُ إِلَى سِتْرِهَا عَلَيَّ فِي الْآخِرَةِ» «این فراز، احساس امنیت روانی و کاهش اضطراب را تقویت می‌کند. قرآن نیز می‌فرماید: أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

۲.۲.۶. تقویت امید و تاب‌آوری

امید به رحمت و کرم الهی، در برابر مشکلات زندگی، تاب‌آوری و انگیزه را افزایش می‌دهد. مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهند که معنویت و امید، پیش‌بینی‌کننده‌های قوی تاب‌آوری هستند (Connor & Davidson, 2003). إلهي إِنْ رَدَدْتَنِي مِنْ جَوَارِكٍ فَبِمَنْ أَعُوذُ مِنْ مَضْمُونٍ، امید را حتی در اوج ناامیدی زنده نگه می‌دارد.

۳.۲.۶. هویت‌یابی و عزت نفس

در مناجات شعبانیه، سالک با اذعان به ضعف خود، هویت واقعی خویش را می‌یابد و عزت نفس او بر پایه اتصال به خداوند استوار می‌شود «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ» روان‌شناسان، معنویت را عامل اساسی در شکل‌دهی هویت مثبت و عزت نفس می‌دانند (Hill & Pargament, 2003).

۴.۲.۶. خودآگاهی و خودپذیری

مناجات شعبانیه، دعوتی به خودآگاهی عمیق و پذیرش خویش است. إلهي قَدْ جَرَتْ عَلَيَّ نَفْسِي فِي النَّظَرِ لَهَاخودآگاهی، از پایه‌های سلامت روان است. (Brown & Ryan, 2003) دعا و مناجات فرصتی برای بازنگری درونی و رشد خودپذیری فراهم می‌آورد.

۵.۲.۶. معناجویی و هدفمندی زندگی

در مناجات، سالک همواره در جستجوی معنا، هدف و نور الهی است «وَأَنْ تُلْهِمَنِي ذِكْرَكَ فِي كُلِّ حَالٍ». معناجویی، عامل کلیدی سلامت روان است. (Frankl, 1959) انسان برخوردار از معنا، توان تحمل سختی‌ها و زندگی هدفمند را دارد. مناجات شعبانیه، اثری استثنایی است که در آن، تمامی مؤلفه‌های روان‌شناختی سلامت روان، از اعتراف به ضعف و توبه تا امید، عشق، تسلیم و معناجویی، به صورت عمیق و عملی حضور دارد. این مناجات، نه صرفاً یک متن عبادی، بلکه یک راهنمای روان‌درمانی معنوی است که می‌تواند در پیشگیری و درمان بسیاری از آسیب‌های روانی عصر حاضر مورد استفاده قرار گیرد.

۷. نقشه راه قرآنی برای ارتقای سلامت روان با الهام از مناجات شعبانیه

۷.۱. اصل خودشناسی و اعتراف به فقر

قرآن و مناجات شعبانیه هر دو انسان را به شناخت خویشتن و پذیرش فقر و نیاز ذاتیاش رهنمون می سازند. قرآن: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس: ۹) روایت: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (کلینی، ۶۰/۲). خودآگاهی به عنوان مقدمه ضروری رشد معنوی و روانی مورد تأکید قرار گرفته است (جعفری، ۱۳۷۸: ۳۲/۲-۴۰).

۷.۲. اصل امید و توکل

در منظومه فکری قرآن، امید و توکل به عنوان ارکان استوار سلامت روان معرفی شده اند «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳) «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (آل عمران: ۱۵۹) در مناجات شعبانیه نیز، امید همواره با توکل همراهی می شود. توکل و امید به عنوان راهبردهای اساسی مقابله با بحران ها و کاهش اضطراب شناخته می شوند (قائم، بی تا: ۱۹۰-۲۰۵).

۷.۳. اصل توبه

بازگشت و اصلاح مستمر توبه و بازگشت به سوی خدا، به عنوان مسیر دائمی رشد و اصلاح روانی، در قرآن و مناجات شعبانیه نقشی محوری ایفا می نمایند: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا» (فرقان: ۷۰) توبه به عنوان منشأ امید، بستر رشد و عامل سلامت روان مورد توجه قرار گرفته است (نراقی، ۱۳۷۸: ۳۶۵/۲-۳۸۴).

مناجات شعبانیه، تجلی گاهی عینی و کاربردی از آموزه های قرآنی در ساحت عمل عبادی و روانی به شمار می آید. مناجات شعبانیه به عنوان متنی عرفانی-اخلاقی، در تمامی مؤلفه های روان شناختی بنیادی -از فقر و نیاز ذاتی ناامید، توبه، عشق، تسلیم، شکر و طلب آرامش- کاملاً با چارچوب جامع قرآن کریم همسو و هماهنگ است. می توان قرآن را به عنوان «تئوری سلامت روان» در اسلام، و مناجات شعبانیه را «تجلی عملی و عاطفی» آن تئوری دانست. پژوهش های معاصر، چون آثار جوادی آملی در شرح مناجات شعبانیه، علامه طباطبایی در مبانی عرفانی، نراقی در اخلاق اسلامی، و مهریزی در حیطه معنویت و سلامت روان، گواه این مدعاست که بهره گیری عملی از این گنجینه های معنوی، می تواند سهمی انکارناپذیر در ارتقای سلامت روان، هم در سطح فردی و هم در گستره اجتماعی، ایفا نماید.

این تحلیل تطبیقی، نشان می دهد که مناجات شعبانیه چگونه آموزه های قرآنی را در قالب یک سلوک عملی و روان شناختی تجسم می بخشد و نقشه ای جامع برای ارتقای سلامت روان بر مبنای معارف ناب اسلامی ارائه می دهد.

نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف تحلیل ابعاد روان شناختی مناجات شعبانیه و تأثیر آن بر سلامت روان با تأکید بر آموزه های قرآنی انجام شد. یافته های این پژوهش نشان داد که مناجات شعبانیه به عنوان یکی از عمیق ترین متون معنوی اسلامی، ظرفیت بالایی در ارتقاء سلامت روانی فردی و اجتماعی دارد. این دعا، با زبان لطیف و صمیمی،

مخاطب را به سوی خودشناسی، خداشناسی، امید، پذیرش، توبه و بازگشت به خویشتن دعوت می‌کند، که همگی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت روان از منظر روان‌شناسی معاصر به شمار می‌آیند.

در بُعد شناختی، مناجات شعبانیه با تأکید بر شناخت ضعف‌ها و کاستی‌های انسانی و در عین حال باور به رحمت و بخشش الهی، بستری فراهم می‌آورد تا فرد در مواجهه با ناکامی‌ها و خطاهای خود، دچار سرخوردگی و ناامیدی نشود. این آموزه، با اصول روان‌شناسی شناختی و آموزه‌های قرآنی همچون آیه «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳) هم‌راستا بوده و نقش مهمی در تاب‌آوری روانی ایفا می‌کند.

در بُعد عاطفی، دعا با ایجاد حس امید، آرامش، عشق و تعلق به خداوند، اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره را کاهش داده و فضایی برای پالایش عاطفی و تخلیه هیجانات منفی فراهم می‌آورد. این موضوع با تأکید قرآن بر ذکر و یاد خدا به عنوان منشأ آرامش دل‌ها (رعد: ۲۸) هم‌خوانی دارد. همچنین، بیان احساسات عمیق و صادقانه در قالب دعا، به فرد اجازه می‌دهد تا با خویشتن حقیقی خود ارتباط برقرار کند و به نوعی خودافشاگری سالم دست یابد.

در بُعد رفتاری و عملی، مناجات شعبانیه با دعوت به توبه، اصلاح رفتار، جبران گذشته و عزم بر تغییر، رویکردی فعالانه در مواجهه با خطاها و مشکلات پیش پای فرد می‌نهد. این جنبه، با آموزه‌های قرآنی مانند «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» (بقره: ۲۲۲) تقویت می‌شود و فرد را از انفعال و احساس گناه فلج‌کننده نجات می‌دهد.

مهم‌تر آنکه، مناجات شعبانیه با خلق احساس همدلی، فروتنی و وابستگی سالم به خالق، زیربنای سلامت معنوی را استوار می‌سازد؛ عنصری که در رویکردهای نوین روان‌شناسی مثبت‌نگر و معنویت‌درمانی به عنوان یکی از ارکان سلامت روانی شناخته می‌شود. این دعا، با ایجاد پیوند میان آموزه‌های قرآنی و نیازهای روانی انسان معاصر، زمینه‌ساز ایجاد معنا، امید و انگیزه برای تعالی فردی و اجتماعی است.

در جمع‌بندی می‌توان گفت که مناجات شعبانیه نه تنها متنی معنوی برای تقویت ارتباط با خداوند است، بلکه گنجینه‌ای از راهکارهای روان‌شناختی برای رشد و سلامت روانی فرد مسلمان به شمار می‌رود. بهره‌گیری از آموزه‌های این دعا در کنار تعالیم قرآنی، می‌تواند نقشی بسزا در پیشگیری از آسیب‌های روانی، افزایش کیفیت زندگی و شکوفایی استعدادهای انسانی ایفا کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود متخصصان علوم روان‌شناسی و مشاوره، آموزه‌های معنوی مناجات شعبانیه را به عنوان مکملی ارزشمند در کنار سایر رویکردهای علمی مورد توجه قرار دهند و زمینه استفاده کاربردی از آن را در عرصه‌های درمانی و پیشگیری فراهم آورند.

در نهایت، تأکید بر هم‌افزایی آموزه‌های قرآنی و متون دعایی همچون مناجات شعبانیه، می‌تواند افق‌های تازه‌ای برای ارتقاء سلامت روان در جامعه اسلامی بگشاید و راهکارهایی بومی، عمیق و اثربخش را در اختیار علاقه‌مندان و فعالان این حوزه قرار دهد.

فهرست منابع

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۴۱۰ق). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتب الاسلامی.
۲. افروز، غلامعلی، (۱۳۹۵). روان‌شناسی دین و معنویت. تهران: دانشگاه تهران.

۳. بالبی، جان، (۱۳۹۰). دلبستگی. تهران: انتشارات ارجمند.
۴. بک، آرون، (۱۳۸۹). شناخت درمانی افسردگی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۵. بن طاووس، علی بن موسی، (۱۴۱۶ق). اقبال الاعمال. قم، دار الکتب الاسلامی.
۶. پروچاسکا، جیمز و نور کراس، جان، (۱۳۹۰). نظریه های روان درمانی. تهران، انتشارات رشد.
۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد، (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم. قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
۸. جعفری، محمدتقی، (۱۳۷۸). انسان شناسی قرآنی. تهران، کرامت.
۹. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۵). شرح مناجات شعبانیه. قم، اسراء.
۱۰. حلی، حسن بن یوسف، (۱۴۱۱ق). مصباح المتهجد. بیروت، مؤسسه فقه الشیعه.
۱۱. خامنه ای، سیدعلی، (۱۳۸۹). شرح مناجات شعبانیه. تهران، مؤسسه پژوهشی فرهنگی انقلاب اسلامی.
۱۲. خمینی، سیدروح الله، (۱۳۷۸). شرح مناجات شعبانیه. تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۱۳. خمینی، سیدروح الله، (۱۳۷۸). صحیفه امام. تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۱۴. راجرز، کارل، (۱۳۷۸). رویکرد فردمدار. تهران، انتشارات روان.
۱۵. راتر، جولیان، (۱۳۷۸). درآمدی بر روان شناسی اجتماعی. تهران، انتشارات سمت.
۱۶. رازی، نجم الدین، (۱۳۸۲). مرصادالعباد. تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
۱۷. سلیگمن، مارتین، (۱۳۹۲). خوش بینی آموخته شده. تهران، انتشارات رشد.
۱۸. شجاعی، محمد، (۱۳۹۰). شرح مناجات شعبانیه. تهران، سروش.
۱۹. شهیدمطهری، مرتضی، (۱۳۶۰). شرح مناجات شعبانیه. تهران، صدرا.
۲۰. صحیفه سجاده، دعای ۴۵ (مناجات شعبانیه). قم، دفتر نشر الهادی.
۲۱. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲). مجمع البیان. تهران، انتشارات فراهانی.
۲۲. طباطبایی، سیدمحمدحسین، (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۲۳. طباطبایی، سیدمحمدحسین، (۱۳۸۵). شرح مناجات شعبانیه. قم، بوستان کتاب.
۲۴. طوسی، محمد بن حسن، (۱۴۱۱ق). مصباح المتهجد. بیروت، مؤسسه فقه الشیعه.
۲۵. فستینگر، لئون، (۱۳۸۱). نظریه کاهش تنش شناختی. تهران، انتشارات ساوالان.
۲۶. فرست، جرالده، (۱۳۹۱). روان شناسی بالینی. تهران، انتشارات ارجمند.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ق). الکافی. تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۸. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق). بحارالانوار. بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۲۹. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۷۷). میزان الحکمه. قم، دار الحدیث.
۳۰. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۳۱. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۵). اخلاق در قرآن. قم، مدرسه امام علی بن ابی طالب.
۳۲. مهریزی، مهدی، (۱۳۹۰). معنویت و سلامت روان. تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

۳۳. نراقی، ملا احمد، (۱۳۷۸). معراج السعاده. قم، هجرت.
۳۴. نف، کریستین، (۱۳۹۵). شفقت به خود. تهران، انتشارات سخن.
۳۵. اسنایدر، چارلز، (۱۳۸۵). روان‌شناسی امید. تهران، انتشارات رشد.
۳۶. یالوم، اروین، (۱۳۹۵). روان‌درمانی اگزستانسیال. تهران، نشر نی.
37. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
38. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82
39. 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.
40. Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
41. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press
42. Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74.
43. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
44. Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.
45. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396
46. Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
47. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
48. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
49. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
50. Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Routledge