

تحلیل روانشناختی دعای هفتم صحیفه سجاده با تکیه بر قرآن

باب اله محمدی نبی کندی*^۱ بهاره آقاجانی^۲

چکیده:

با پیشرفت زندگی بشر در حوزه‌های مختلف، شاهد افزایش دشواری‌های زندگی می‌شویم. دشواری‌هایی که برخی بسیار پیچیده هستند و انسان امروزی خود را در حل آنان ناتوان می‌بیند. در چنین لحظات دشواری است که ندایی ما را به سمت خود می‌خواند و پیامی آرام‌بخش را به ما گوشزد می‌کند (مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ، پروردگارت تو را رها نکرده) این کاملاً صحیح است که خداوند و معصومین علیه‌السلام را به حال خود وانگذاشته و گنجینه‌ای سرشار از نکات مهم و طلایی به یادگار گذاشته‌اند. مهم‌ترین و کلیدی‌ترین گنجینه برای هدایت به سمت الله و رفع بلا، قرآن و سپس ادعیه معصومین علیه‌السلام هستند. یکی از این ادعیه سخنان و دعا‌های امام سجاد علیه‌السلام در صحیفه سجاده است. این کتاب بسیار غنی و مانند نوری در اعماق تاریکی به فریاد انسان بی‌تاب قرن حاضر می‌رسد. دعای هفتم صحیفه سجاده دارای ظرفیتی فوق‌العاده در زمینه عوامل روانشناختی است. این دعا می‌تواند برای انسان‌های ناامید اکسیری شفا بخش باشد. با توجه به موارد ذکر شده، پژوهش حاضر به دنبال کشف و بررسی عوامل روانشناختی دعای هفتم صحیفه سجاده با تکیه بر قرآن است. برای هر کدام از این عوامل شاهد و مثالی از آیات قرآن ذکر می‌شود. این عوامل به چهار دسته تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از: ۱. عوامل شناختی: باور پناهگاه بودن خداوند، گره‌گشایی توسط خداوند، توجه به قدرت خداوند ۲. عوامل عاطفی: انس با دعا و نیایش، انس با ذکر صلوات، تاب‌آوری. ۳. عوامل انگیزشی ۴. عوامل رفتاری: انجام واجبات، انجام مستحبات. در این مجال با روش توصیفی - تحلیلی به این امر پرداخته می‌شود.

کلیدواژه‌ها: قرآن: حیفه سجاده، روانشناختی، عوامل شناختی، عوامل عاطفی، عوامل انگیزشی، عوامل رفتاری.

^۱ دانش‌آموخته دکترای تخصصی babbavba@yahoo.com

^۲ دانش‌آموخته مقطع کارشناسی babollah33@yahoo.com

مقدمه:

در زندگی پر مشغله امروز انسان در شلوغی زمانه و مشکلات گم شده است، و به راستی اکنون این انسان درمانده چگونه روح و روان خود را سالم نگه دارد. خداوند و معصومین علیه السلام که همیشه به یاد ما هستند برای این موضوع نیز منبع و گنجینه‌ای بسیار راه‌گشا برایمان در نظر گرفته‌اند. همانطور که می‌دانید بهترین الگو در این زمینه، قرآن است. قرآن، مجموعه‌ای کامل از هر آنچه بشر بدان نیازمند است را در خود دارد. همچنین قرآن شامل نیایش‌های گوناگون در فصیح‌ترین عبارات است، تا آن هنگام که انسان از همه جا و همه چیز ناامید می‌شود بداند که پناه و پناهگاهی هست و بداند که می‌تواند با خدای خویش گفت‌وگویی صمیمی داشته باشد. پس از قرآن کریم، سخنان و نیایش‌های درخشان و آتش‌انگیز امام سجاد علیه السلام، در صحیفه سجاده الگویی بسیار شایسته در این زمینه است (موسوی گرمارودی، ۱۳۹۱: ۵-۲). صحیفه سجاده و به خصوص دعای هفتم این کتاب سرشار از عواملی است که اگر انسان واقعا به آنها گوش جان بسپارد و دل در گروی این نکات ارزشمند دهد، نه تنها هیچگاه ناامید و درمانده نمی‌شود بلکه رشد کرده و به درجات عظیم روحی و روانی می‌رسد. این دعا را حضرت امام سجاد علیه السلام در هنگام پیش آمدهای سخت و اندوهناک می‌خواندند.

قابل ذکر است که موضوع سلامت روان در همه ادیان و مکاتب فلسفی وجود دارد و یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مشترک افراد جامعه، از گذشته تاکنون بوده است. پس ضروری است به این موضوع با دیدگاهی نو نگریست. به این دلایل، این مقاله قصد بررسی عمیق دعای هفتم صحیفه سجاده را با تکیه بر آیات قرآن دارد تا راهکارها و عوامل روان‌شناختی این دعا را کشف و برای انسان امروزی که گمگشته شلوغی این روزگار است ذکر کند. بنابراین در این مجال به دنبال پاسخگویی به سوالات ذیل هستیم:

۱. دعا به چه معنی است؟
۲. چرا دعا می‌کنیم؟
۳. آیا دعا با این اصل که ما باید کوشش کنیم در تضاد است؟
۴. دعای هفتم چه میزان شامل عوامل روانشناختی است و این عوامل چگونه هستند؟
۵. پیوند این عوامل روانشناختی دعای هفتم با آیات قرآن چگونه است؟

پیشینه پژوهش

در شروحي که بر صحیفه سجاده نوشته شده دعای هفتم صحیفه سجاده نیز تشریح و لغات دشوار آن توضیح داده شده است. این دعا در کتاب‌های زیر توضیح داده شده است:

۱. دیار عاشقان انصاریان، ۱۳۷۱: ۲/ ۲۲۴-۱۰۳.

۲. شهود و شناخت ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۸۸: ۴۳۲/۱-۴۲۵.

۳. ریاض السالکین، حسینی مدنی، ۱۲۰۹ق: ۳۲۵/۲-۳۰۱.

۴. فی ظلال الصحیفه السجادیه، مغنیه ۱۴۲۸ق: ۱۴۱-۱۳۵.

۵. تعلیقات علی الصحیفه السجادیه الفیض کاشانی، فیض کاشانی، ۱۴۰۷ق: ۳۲-۳۳.

مقالاتی نیز در این زمینه موجود است:

۱. «تصویر آفرینی منسجم و یکپارچه در دعای هفتم صحیفه سجاده» توسط آزاده عباسی (مجله پژوهش‌نامه قرآن و حدیث، ۱۳۹۸): در این مقاله موضوع تصویر آفرینی (شیوه‌ای بلاغی و هنرمندانه برای بیان مطلب) در دعای هفتم بررسی شده است که در نوع خود دیدگاه و نگرشی تازه را در بر دارد.

۲. «بررسی راهکارهای ارتقای سلامت روان با توجه به دعای هفتم صحیفه سجاده در دوران شیوع ویروس کووید ۱۹» توسط حمیدرضا فاضلی و روح‌الله محمد علی نژاد عمران: در این پژوهش راهکارهای موجود در دعای هفتم برای ارتقای سلامت روان بررسی شد. این مقاله تا حدودی نزدیک به پژوهش حاضر و راه‌گشای آن بوده است اما به بیان مصادیق قرآنی نپرداخته است.

۳. «تحلیل روانشناختی دعای هفتم صحیفه سجاده» توسط محمد شریفی و منیژه چلونگر (کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه): این مقاله نیز از نظر عنوانی با پژوهش حاضر یکسان است. اما پژوهش پیش‌رو بسیار متفاوت با آن عمل کرده و در پی استفاده از بیانی کاربردی‌تر همراه با مصادیق قرآنی عمل کرده است.

بنابراین مقاله پیش‌رو بیان متفاوتی را پیش گرفته و مطالب را عمیق‌تر و کاربردی‌تر بیان کرده است. البته که مقالات موجود بسیار کمک‌کننده و راه‌گشا بوده‌اند.

مفهوم‌شناسی

۱. صحیفه سجاده

صحیفه در لغت‌نامه فارسی به معنای نامه و کتاب است (معین، ۱۳۸۷: ۶۷۷) و سجاده بدین موضوع اشاره دارد که این کتاب دعاهای امام سجاد علیه‌السلام است که این دعاها را به فرزندشان امام باقر علیه‌السلام انشاء فرموده و به دست مبارک ایشان نگاهشته شده است و حاوی ۵۴ دعا می‌باشد. این کتاب را، أخت قرآن، زبور آل محمد و انجیل اهل بیت علیه‌السلام نامیده‌اند و در شیوایی و استواری سخن، پس از قرآن و نهج‌البلاغه سومین اثر مدوّن و برجسته اسلامی است که از دورترین روزگاران مورد توجه اهل ادب، به جهت در برداشتن کلمات شورانگیز و شیواترین راز و نیازهای بشری به درگاه ایزدی، مورد توجه همه دل‌باختگان به معنویات بوده است. نخستین راز تأثیر شگرف نیایش‌های صحیفه:

داقت امام سجاد علیه السلام در دوستداری خداوند است. کسی که به راستی خداوند را دوست دارد بی تغافل او را می‌پرستد و بدون ذره‌ای انحراف از دستورهای خداوند اطاعت می‌کند (موسوی گرمارودی، ۱۳۹۱: ۵-۶). این مقاله به طور خاص دعای هفتم را که بسیار شورانگیز است بررسی می‌کند.

۲. درآمدی بر دعا

دعا در فرهنگ لغت فارسی چنین معنی شده است: خواندن جمله‌های مأثور از پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان در اوقات معین برای طلب آمرزش، درخواست حاجت از خدا، نیایش، مدح و ثناء، تحیت، درود، سلام، تضرع و نفرین. (اخلاصی و مجدآرا، ۱۳۹۹: ۸۲) همچنین در اصطلاح اهل شرع به معنای گفت‌وگو کردن با حق تعالی به نحو طلب و یاد صفات جلال و جمال ذات اقدس اوست (زیارتی، ۱۳۸۶: ۱۵).

اما (دعا) و (نیایش) به زبان ساده عرض نیاز به درگاه خداوند و فراخواندن اوست. (موسوی گرمارودی، ۱۳۹۱: ۱) دعا، وسیله‌ی مومن و ملجأ مضطر و رابطه انسان ضعیف و جاهل با منبع فیاض علم و قدرت است، و بشر بی رابطه روحی با خدا و بدون عرض نیاز به غنی بالذات، در عرصه زندگی سرگشته و درمانده است. (برازش، ۱۳۹۳: ۸) همان طور که آمارها نشان می‌دهند در کشورهای که میزان ارتباط با خداوند بسیار به حاشیه رانده شده میزان افسردگی و مصرف داروهای اعصاب و روان بسیار بالاست (تسنیم). پس ارتباط با خداوند از لحاظ روان‌شناختی در دنیای پر هیاهوی امروزی امری است که باید با تامل و تعمق بیشتری به آن نگریست. لازم است قبل از ورود به بحث اصلی نکاتی پیرامون مسئله دعا، بررسی شود:

۱-۲- کمال انسانی در گرو تمسک به خدا

دعا و عبادت برای رسیدن به حیات واقعی و کمال انسانی بسیار حائز اهمیت است. به طوری که انسان، در فرهنگ وحی، موجودی عبادت‌کننده به شمار می‌رود که حیاتش وابسته به عبادتش است. این موضوع را می‌توان از آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا سَبِّحُوا لِلَّهِ وَلِرَسُولِهِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ»، ای اهل ایمان! هنگامی که خدا و پیامبرش شما را به حقایقی که به شما [حیات معنوی و] زندگی [واقعی] می‌بخشد، دعوت می‌کنند اجابت کنید (انفال/ ۲۴) استظهار کرد. این موضوع از آن جهت قابل تامل و بررسی است که بریدن از مبدا الهی و قدسی سبب سلب معنا و مفهوم غایت و هدف متعالی در رفتارها، انگیزه‌ها و به طور کلی در زندگی بشر می‌گردد و بر کش مکش‌ها، یأس و ناامیدی، ناامنی و اضطراب روانی انسان مدرن می‌افزاید. (عطارزاده، ۱۴۰۱: ۴۷) بنابر موارد بیان شده می‌توان گفت، انسانی که از کوثر دعا محروم باشد، گویا از اصل حیات محجور است و مانند مرده‌ای بیش نیست.

۲-۲- توحید در دعا موجب قطع وابستگی

انسان موجودی نیازمند است. از این رو برای رفع نیازهایش به سوی آستانی دست دراز می‌کند. اما به راستی انسان برای رفع نیازهایش بایستی دست خود را به چه سمتی دراز کند؟ آیا رواست موجودی که این چنین با کمالات آفریده شده است دست خود را به سمت افراد پست و فرومایه دراز کند و زیر بار هر ظلمی برود؟ در این میان است که خداوند می‌فرماید: «فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا، پس هیچ‌کس را با خدا مپرستید» (جن/ ۱۸) بدین معنی که فقط خداوند را عبادت کنید و فقط از من بخواهید. این موضوع همان توحید در دعاست که موجب اصل دعا و ضرورت آن از یک سو، و نفی هر مدعو و دعای آن از سوی دیگر است. بدین صورت که انسان با دعا کردن توجه تام به خداوند پیدا می‌کند و به جای اینکه امید و نگاهش به دست دیگران باشد و از افراد دیگر توقع داشته باشد، تنها به خداوند (سرچشمه تمام پدیده‌ها) امیدوار است. چنین داعی موحدی، هرگز به امور مادی و دیگران وابستگی ندارد و در پرتوی امید به باری تعالی حرکت می‌کند (نورانی، شاه قبادی، ۱۴۰۱: ۲۴۱-۲۴۰).

۲-۳- دعا در راستای قانون علت و معلول

برخی می‌گویند: دعا مردم را به جای فعالیت، کوشش و استفاده از وسائل پیشرفت و پیروزی، به سراغ دعا می‌فرستد، و به آنها تعلیم می‌دهد که به جای همه این تلاش‌ها دعا کنند! اما اصلاً چنین موضوعی صحت ندارد زیرا معنی دعا این نیست که از وسائل و علل طبیعی دست بکشیم و به جای آن دست به دعا برداریم، بلکه مقصود این است: بعد از آن که نهایت کوشش خود را در استفاده از همه وسائل موجود به کار بستیم، آنجا که دست ما کوتاه شد و به بن بست رسیدیم به سراغ دعا برویم، و با توجه و تکیه بر خداوند روح امید و حرکت را در خود زنده کنیم. این موضوع را می‌توان از منظر رابطه علت و معلولی نیز بررسی کرد. بدین صورت که در تحقق معلول لازم است، تمام اجزای علت تام حاصل شود، و دعا یکی از اجزای علت است، پس در نتیجه بدون آن مقصود حاصل نمی‌شود. بنابراین، دعا مخصوص به نارسائی‌ها و بن بست‌ها و همچنین از اسباب علل است، نه عاملی به جای عوامل طبیعی و موضوع عمل پس از دعا کردن امری بسیار مهم است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۱۷۵-۱۱۷۳؛ ممدوحی، ۱۳۸۸: ۲۹/۱-۲۸).

۲-۴- شرایط اجابت دعا موثر در سلامت روان

آخرین نکته مربوط به شرایط اجابت دعا است. شرایط اجابت دعا از دو منظر برای ما مورد بررسی است. از یک طرف خداوند دعای ما را می‌شنود و از طرف دیگر در این شرایط حکمت‌هایی نهفته است که می‌توانند از نظر روانی نیز تأثیرات مثبتی بر روح و روان انسان بگذارند.

۲-۴-۱- پیراستگی نفس و اتکای انسان به خداوند

لازم است دعاکننده نفس خود را از آلودگی‌های جسمانی و غرض‌های نفسانی پاک کند و تنها خداوند را ملجاء خود بداند. اینگونه پیراستگی خود گامی است جهت دور شدن از عوامل منفی و مضر و اینکه به سلامت معنوی و روانی نائل شویم.

۲-۴-۲- گریه و خضوع

از دیگر اسباب استجابت دعا، گریه و فروتنی است. حتی از نظر علمی محققان اعصاب و روان، آن را به عنوان یکی از شیوه‌های درمانی به افرادی که به افسردگی دچارند، توصیه می‌کنند (ریاحی و زارع، ۱۳۹۲: ۲۰-۱۹؛ ربیع زاده و نوری، ۱۴۰۰: ۲۷). و بسیاری از نکات دیگری که نه تنها موجب استجابت دعای ما می‌شوند بلکه اثرات تاثیرگذار مثبتی نیز بر روح و روان داعی می‌تواند داشته باشد.

بررسی دعا از منظر روان‌شناسی

در منابع دینی، مباحث مربوط به دعا بسیار زیاد است و قدمتی در حد خود ادیان دارد. ولی مطالعات روانشناختی در این حوزه سابقه محدودی دارد. با این وجود مطالعه در زمینه روانشناسی دین و دعا در چند دهه اخیر افزایش چشم‌گیری داشته و به سرعت در حال افزایش است. حتی محققان در پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دعا انواع گوناگونی دارد. دعا‌های حاجتمندانه، متفکرانه، آیینی، مراقبه‌ای، شکر گزارانه، شفاعت آمیز، تأمل آمیز، اصلاح نفس، محاوره‌ای، خودمانی، عادت‌ی و.... همه اینها با مقیاس‌های جداگانه معتبر تأیید و اندازه‌گیری شده‌اند. نتیجه کلی که از یافته‌های مربوط به دعا به دست آمده این است که هرچه مردم بیشتر دعا کنند، شکل‌های بیشتری از دعا را به کار می‌گیرند (اسپیلکا و لُد، ۱۴۰۰: ۱۳-۱۲). روانشناسان برجسته‌ای نیز در این باره سخن گفته‌اند: مثلاً روانشناس معروف دیل کارنگی در مقاله‌ای در رابطه با این موضوع می‌نویسد: «امروز، جدیدترین علم، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند. چرا؟ به علّت اینکه پزشکان روانی دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، تشویش، هیجان و ترس را که موجب نیم بیشتری از ناراحتی‌های ما است برطرف می‌سازد. ایمان مذهبی به طور قطع عالی‌ترین وسیله معالجه غم و نگرانی است» (کارل، ۱۳۸۷: ۱/۱۱۷۸) همچنین الکسیس کارل طبیب و روانشناس مشهور درباره اهمیت نیایش چنین می‌گوید: «فقدان نیایش در میان ملتی برابر با سقوط آن ملت است! اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود کشته است، معمولاً از فساد و زوال مصون نخواهد بود» (کارل، ۱۳۸۷: ۱/۱۱۷۵). همگی این دیدگاه‌ها مهر تاییدی بر اهمیت دعا در زندگی انسان‌ها و سلامت روانی جامعه است. در رابطه با این موضوع نظریه‌هایی نیز مطرح است که بررسی آنها حائز اهمیت است:

۱- نظریه کنترل

محققان مدت‌هاست به این نکته پی برده‌اند که سلامت شخصی که احساس می‌کند بر یک عامل فشارزا مقداری کنترل دارد نسبت به کسانی که بر روی مشکلات و موارد کم کنترل دارند یا هیچ کنترلی ندارند، کمتر تحت تاثیر قرار می‌گیرد، بنابراین رویکردهای دینی و مذهبی قطعاً می‌تواند به عنوان عاملی اثربخش در جهت اینکه انسان می‌تواند کنترل ضمام و امور را داشته باشد مطرح شوند. این موضوع از چند وجه قابل بیان است:

۱. دین مبین اسلام، بر اختیار انسان نسبت به اعمال و کردار خودش، تاکید فراوان دارد و خود انسان را مسئول اعمالش معرفی کرده است. این موضوع به طور واضح در آیات قرآن قابل رویت است. برای مثال: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى، و اینکه برای انسان جز آنچه تلاش کرده [هیچ نصیب و بهره‌ای] نیست» (نجم/ ۳۹). پس این موضوع بر کنترل داشتن انسان بر زندگی‌اش دلالت دارد که می‌تواند موجبات آرامش روانی و کاستن از فشارها را برای بشر به همراه داشته باشد.

۲. وجه دیگر مربوط به زمانی است که انسان به بن بست می‌رسد و خودش را در حل امور ناتوان می‌بیند. در این صورت از خدا کمک می‌خواهد و دست نیاز به سوی پروردگارش دراز می‌کند (دعا کردن). این نگرش نیز به نوعی بر کنترل داشتن انسان بر مسائل اشاره دارد. اینکه می‌داند پروردگارش پناهگاهی امن برای اوست و قادر به حل همه مسائل است و اینکه می‌داند قادر است از خدای خویش درخواست کند. قطعاً انسان با داشتن چنین دیدگاهی هرگز دچار یأس و ناامیدی نخواهد شد.

۲- نظریه حمایت

خداوندی که قدرت‌ش برتر از همه قدرت‌ها است و از نیازها و مشکلات بندگانش به خوبی آگاه است و نسبت به بندگانش نهایت لطف و مرحمت را دارد چگونه ممکن است بندگانش را در برابر مشکلات و حوادث تنها بگذارد؟ در چنین مواقعی است که باید آگاه باشیم و بدانیم: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ، آیا خدا برای بنده اش [در همه امور] کافی نیست؟» (زمر/ ۳۶) بدین معنا که: خدا کافی امور بندگان خود هست. پس داشتن چنین دیدگاه در رابطه با دین و معنویت و به طور خاص دعا کردن برایمان از نظر سلامت روانی بسیار حائز اهمیت است چرا که انسانی که بداند خداوند قادر متعال در کنار اوست و از او حمایت می‌کند، قطعاً دچار تزلزل نمی‌شود (گربنبرگ، ۱۳۸۷: ۲۲۵-۲۲۰).

محتوای دعای هفتم

دعای هفتم را امام علیه‌السلام هرگاه کار دشواری به او روی می‌آورد و یا پیشامد سختی رخ می‌داد و به هنگام غم و اندوه می‌خواند (اسرار، ۱۳۷۶: ۶۰).

۱. يَا مَنْ تَحَلُّ بِهٖ عُقْدُ الْمَكَارِهٖ وَ يَا مَنْ يُفْتَأُ بِهٖ حَدُّ الشَّدَائِدِ، وَ يَا مَنْ يُلْتَمَسُ مِنْهُ الْمَخْرَجُ إِلَى رَوْحِ الْفَرَجِ، ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ وَ تَسَبَّتَ بِطُفُفِكَ الْأَسْبَابُ.

ای خدایی که پیچیدگی ناگواری‌ها فقط به وسیله تو حل می‌گردد و ای خدایی که برندگی سختی‌ها را می‌شکنی و ای کسی که روی آوردن به سوی آسایش را از تو تنها می‌کنیم. فقط به قدرت تو هر دشواری هموار است و تنها سبب‌ساز، لطف عام تو می‌باشد.

۲. وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ، وَ مَضَتْ عَلَى إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ؛ فَهِيَ بِمَشِيَّتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤْتَمِرَةٌ، وَ بِإِرَادَتِكَ دُونَ نَهْيِكَ مُنْزَجِرَةٌ. أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِلْمِهْمَاتِ، وَ أَنْتَ الْمَفْرُغُ فِي الْمَلِمَاتِ، لَا يَنْدَفِعُ مِنْهَا إِلَّا مَا دَفَعْتَ، وَ لَا يَنْكَشِفُ مِنْهَا إِلَّا مَا كَشَفْتَ.

تنها به قدرت و حاکمیت تو همه چیز برقرار است و با اراده تو تمام موجودات در مجاری خود جای دارند و در صورت اراده تو همه آنها بدون آن که نهی‌شان کرده باشی از کار باز می‌ایستند و در امر مهم زندگی و گرفتاری‌های دردآور فقط تو فریادرس آنها هستی و تنها آن چه را که تو دور کنی و موانعی را که تو بر طرف کنی رهایی از آنها حاصل می‌شود.

۳. وَ قَدْ نَزَلَ بِي - يَا رَبِّ - مَا قَدْ تَكَادَنِي نِقْلُهُ، وَ أَلَمَّ بِي مَا قَدْ بَهَطَنِي حَمْلُهُ وَ بِقُدْرَتِكَ أَوْرَدْتُهُ عَلَى، وَ بِسُلْطَانِكَ وَجَّهْتُهُ إِلَيَّ؛ فَلَا مُصْدِرَ لِمَا أَوْرَدْتَ، وَ لَا صَارِفَ لِمَا وَجَّهْتَ، وَ لَا فَاتِحَ لِمَا أَغْلَقْتَ، وَ لَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتَ، وَ لَا مُيسِّرَ لِمَا عَسَرْتَ، وَ لَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتَ.

خدایا، گرفتاری‌های وارد شده بر من، سخت مرا به زحمت انداخته و باری که بر دوشم فرود آمده و امانده‌ام ساخته و تو با تمام قدرت و تسلط خود آنها را متوجه من ساخته‌ای و آن چه را که تو اراده فرمایی، هیچ کس نمی‌تواند از آن جلوگیری کند و هر دری را که تو بسته‌ای هیچ کس نمی‌تواند بگشاید و هر چه را تو آسان فرمایی، مشکل نباشد و هر فردی که تو پریشان‌سازی یاری نخواهد داشت.

۴. فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ افْتَحْ لِي - يَا رَبِّ - بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ، وَ اكْسِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ، وَ أَنْلِنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَوْتُ، وَ أَذِقْنِي حَلَاوَةَ الصَّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ، وَ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَ فَرَجًا هَنِئًا، وَ اجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجًا وَحِيًّا.

خدایا، بر محمد و آل محمد درود فرست و به قدرت خود گشایش را نصیبم فرما و فراگیری پریشانی و غم را در هم‌شکن و به شکوه‌های من حسن نظر بفرما و شیرینی اجابت درخواست‌هایم را به من بچشان و از درگاه منیع خود رحمت و گشایش گوارایی نصیب من فرموده و گشایش دشواری‌ها را بر من سریع و آسان بگردان.

۵. وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ، وَاسْتِعْمَالَ سُنَّتِكَ؛ فَقَدْ ضَيَّعْتُ لِمَا نَزَلَ بِي - يَا رَبِّ - ذُرْعًا، وَامْتَلَأْتُ بِحِمْلِ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمًّا وَ أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَى كَشْفِ مَا مُنِيتُ بِهِ، وَدَفْعِ مَا وَقَعْتُ فِيهِ، فَأَفْعَلْ بِي ذَلِكَ وَ إِنْ لَمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ، يَا ذَا الْعَرْشِ الْعَظِيمِ.

خدایا به سبب دشواری‌های زندگی، مرا از به جای آوردن تکالیف واجب و دستورهای مستحب باز مدار؛ که اکنون گرفتاری طاقتم را از دست برده و دل و جانم آکنده از غم و اندوه گشته است و تو توانایی، که تمام ناگواری‌ها و غم‌های مرا برطرف کنی. تقاضایم آن است که با لطف خود مرا به عافیت برسانی، اگرچه لایق فضل و عنایت تو نیستم، ای صاحب عرش بزرگ.

تحلیل روانشناختی دعای هفتم

نظریه‌پردازان مختلف در حوزه روانشناسی به اهمیت تجربیات معنوی در سلامت روان اشاره کرده‌اند. همچنین پی برده‌اند، مناسک دینی به ویژه دعا و نیایش با پی‌ریزی زیرساخت‌های معنوی حیات انسان، نیاز این شریف‌ترین مخلوقات که در حیاتی مشحون از عادت و حیات بدون تامل و تفسیر، دستخوش سرگردانی ناشی از فقدان معنا در زندگی شده را تامین می‌نماید. (عطارزاده، ۱۴۰۱: ۳۹) دعای هفتم صحیفه سجاده از امام سجاد علیه‌السلام در زمینه عوامل روانشناختی بسیار غنی و پر مفهوم است. به صورت کلی می‌توان گفت، دعای هفتم شامل ۴ عامل روانشناختی است: ۱. عوامل شناختی ۲. عوامل عاطفی ۳. عوامل انگیزشی ۴. عوامل رفتاری

۱- عوامل شناختی

مراد از شناخت، جهان‌بینی می‌باشد که با اعتقاد و اندیشه انسان پیوند خورده است. انسانی که به شناخت درستی از جهان برسد و بینش صحیحی از پروردگارش داشته باشد، قطعاً به مراتبی از سلامت روان می‌رسد. برعکس، اگر انسان شناخت صحیحی نداشته باشد، نمی‌تواند آرامش را درک کند. از این‌رو شناخت صحیح اهمیت زیادی از منظر روانشناختی و سلامت روان دارد (فاضلی، علی‌نژاد عمران، ۱۴۰۰: ۵۸).

مولفه‌های این عامل عبارتند از:

۱-۱- باور به پناهگاه بودن خداوند

همانطور که پیش‌تر بیان شد، یکی از مهم‌ترین سازوکارهایی که می‌تواند اثرات محافظتی دین و به طور خاص نیایش را فراهم کند، ارائه رابطه مثبت و حمایت است. برای مثال پشتیبانی معنوی، این حس که خدا دوست‌دار ما است و همیشه برای کمک به ما در دسترس است. این تفکر نوعی احساس امنیت روانی در فرد ایجاد می‌کند و باعث کاهش احساس تهدید در موقعیت‌های دشوار می‌شود و حالت‌های روانی مثبت را ارتقا می‌بخشد (نلسون، ۱۴۰۱: ۲۶-۲۳).

از طرف دیگر، از آنجایی که تمامی گرفتاری‌ها در محدوده دنیایی به وقوع می‌پیوندد و سر رشته همه اسباب‌ها و علت‌ها و رویدادهای آن در ید قدرت مطلقه خداوند است، امام حل مشکلات را تنها از خداوند می‌خواهد و به خداوند پناه می‌برد و پس از دعا کردن و کسب اطمینان خاطر، با تلاشی فراینده‌تر از پیش ادامه می‌دهد. برای مثال:

«وَ أَنْتَ الْمَفْرَعُ فِي الْمُلَمَّاتِ» در گرفتاری‌های درد آور فقط تو فریادرس آنها هستی (فراز چهارم).

آیات فراوانی نیز در قرآن بر این موضوع مهر تایید می‌زنند. برای مثال آنجا که خداوند به پیامبر گرامی می‌فرماید: (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، بگو: به پروردگار سپیده دم پناه می‌برم؛ (فلق / ۱) تا ایشان از هر شر و به خصوص بعضی شرور به پروردگار خویش پناه ببرد، به کسی که می‌تواند آن شر را دفع کند و بر همه چیز قادر است. همچنین خداوند عزوجل در جایی دیگر نیز به پیامبر چنین می‌فرماید: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، بگو: پناه می‌برم به پروردگار مردمن (ناس/۱). پروردگار دوباره در آیات فوق به پیامبر (ص) دستور می‌دهد که از شر وسواس خناس و شیاطین که موجب رنج و زحمت آدمی می‌شوند، به خدا پناه ببرد. اما نکته قابل توجه در این آیه این است که ایشان از لفظ رب الناس استفاده کرده‌اند. از آنجایی که خداوند رب این جهان است، پس اگر قرار است آدمی در هنگام هجوم خطرهایی که او را تهدید می‌کند به ربی پناهنده شود، الله تعالی تنها رب آدمی است و به جز او ربی نیست. و چقدر این آیات آرامش‌دهنده هستند و این اطمینان را به آدمی می‌دهد که نیرویی مافوق تمام نیروها وجود دارد که قادر به حل سخت‌ترین مشکلات است (طباطبایی، ۱۳۷۸: ۶۷۹/۲۰-۶۸۶).

۱-۲- باور گره‌گشایی خداوند

عقده‌های روحی انسان آن چنان پیچیده است که در روان‌شناسی جدید بعضی‌ها را غیرقابل حل و بعضی را بسیار مشکل تشخیص داده‌اند و توان علاج آنها تنها از عهده اندکی از متخصصین بر می‌آید. پیچیدگی بسیاری از گرفتاری‌ها در اثر پیچیدگی نظام روحی افراد است، ولی خداوند متعال گره‌های کوری را که به دست هیچ کس باز نمی‌شود به آسانی می‌گشاید و می‌داند که چگونه باید بندگان مبتلا و گرفتار را به سامان برساند (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۸۸: ۴۲۶). در باب این موضوع از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که: (خداوند عزوجل می‌فرماید: هر کس با آگاهی از این نکته که سود و زیان به دست من است، از من چیزی بخواهد اجابتش می‌گویم) (زیارتی، ۱۳۸۶: ۱۲۹). این حدیث نیز به نکات بالا اشاره می‌کند، این که اگر انسان به خداوند باور قلبی داشته باشد، به اینکه خداوند گره‌گشا است، به اینکه خداوند قادر به حل سخت‌ترین‌هاست؛ از یک طرف به آرامش روحی و روانی می‌رسد و از طرف دیگر این ایمان قلبی باعث اجابت او از سمت خداوند است. این موضوع در دعای هفتم به صورت زیر است:

جدول ۱:

فراز اول	یا مَنْ تَحَلَّى بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ ای خدایی که پیچیدگی ناگواری‌ها فقط به وسیله تو حل می‌گردد
----------	--

و یا مَنْ يَقْتُلْ بِهِ حَدَّ الشَّدَائِدِ و ای خدایی که برندگی سختی‌ها را می‌شکنی وَاِذَا مَنْ يُلْتَمَسُ مِنْهُ الْمَخْرَجُ إِلَى رَوْحِ الْفَرْجِ و ای کسی که روی آوردن به سوی آسایش را از تو تمنا می‌کنیم ذَلَّلْتُ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ فقط به قدرت تو هر دشواری هموار است	
أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِلْمُهِمَّاتِ در امر مهم زندگی و گرفتاری‌های دردآور فقط تو فریادرس آنها هستی	فراز دوم
بَابُ الْفَرْجِ بِطَوْلِكَ به قدرت خود گشایش را نصیبم فرما وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَفَرْجاً هَنِئاً و از درگاه منیع خود رحمت و گشایش گوارایی نصیب من فرموده وَأَجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجاً وَحِياً و گشایش دشواری‌ها را بر من سریع و آسان بگردان	فراز چهارم

همچنین در این باب خداوند می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً * وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»، و هر کس از خدا پروا کند، [خدا] برای او راه بیرون شدنی [از مشکلات و تنگناها] قرار می‌دهد. و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند، و هر کس بر خدا اعتماد کند، او برای وی بس است، [و] خدا فرمان و خواسته‌اش را [به هر کس که بخواهد] می‌رساند؛ یقیناً برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است (طلاق/ ۳-۲) نمونه این آیات در قرآن فراوان است، فقط دل‌امیدوار و قلب‌بیدار می‌خواهد که بر این آیات تکیه کند و یقین نماید که با باور به قدرت خداوند و انجام نهایت سعی و کوشش، هرگز دچار یاس و ناامیدی نمی‌شود.

۱-۳- باور به قدرت خداوند

انسان هنگامی که کارها را با تکیه بر قدرت خداوند آغاز می‌کند (خداوندی که قدرتش مافوق همه قدرت‌ها است) سبب می‌شود از نظر روانی نیرو و توان بیشتری در خود احساس کند، مطمئن‌تر باشد، بیشتر کوشش کند، از عظمت مشکلات نهراسد و مأیوس نشود و در نتیجه موجب سلامت روحی و روانی وی می‌گردد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۷: ۵۴/۱). ویلیام جیمز روانشناس معروف آمریکایی در کتاب دین و روان خود بیان می‌کند: انسان هرگاه با قدرتی مافوق قدرت خود ارتباط برقرار کند می‌تواند خود را از ناآرامی‌ها و ناراحتی‌ها نجات دهد (نوابخش، پوریوسفی،

۱۳۸۵: ۷۷-۷۶). پس داشتن چنین بینشی می‌تواند در زمینه سلامت روان بسیار مفید باشد. امام سجاد (ع) نیز بسیار به این موضوع اشاره کرده‌اند که در دعای هفتم مشهود و به صورت زیر است:

جدول ۲:

فراز اول	ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصُّعَابُ فقط به قدرت تو هر دشواری هموار است
فراز دوم	وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ تنها به قدرت و حاکمیت تو همه چیز برقرار است
فراز سوم	وَ بِقُدْرَتِكَ أَوْرَدَتْهُ و تو با تمام قدرت و تسلط خود آنها را متوجه من ساخته‌ای
فراز چهارم	بَابُ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ و به قدرت خود گشایش را نصیبم فرما
فراز پنجم	وَ أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَى كَشْفِ مَا مُنِيتُ بِهِ، وَ دَفْعِ مَا وَقَعْتُ فِيهِ و تو توانایی، که تمام ناگواری‌ها و غم‌های مرا بر طرف کنی

خداوند نیز در آیات فراوانی بر توانایی و قدرت خود تاکید می‌کند. مثلاً در آیه «أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَكَمْ يَعْبُدُونَهُ بَقْدَرٍ عَلَى أَنْ يُحْيِيَ لَمْوَتَى بَلَى إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»، آیا ندیده‌اند که قطعاً، خدایی که آسمان‌ها و زمین را آفریده، و با آفریدن آنها ناتوان نمانده است، توانایی دارد بر اینکه مردگان را زنده کند؟ آری [البته این چنین است]؛ زیرا او بر هر چیزی تواناست (احقاف/ ۳۳). خداوند بر قدرت خود در زنده کردن مردگان اشاره دارد و به انسان نهیبی می‌زند که آیا هنوز نفهمیده‌اید آن خدایی که آسمان‌ها و زمین را خلق کرد و از خلقت آنها عاجز نشد (و یا خسته نگشت) قادر است که مردگان را زنده کند؟ (طباطبایی، ۱۳۷۸: ۱۸/۳۳۰). و این کار صعب خود نمونه‌ای است فوق‌العاده بر اینکه خداوندی که قادر است چنین کارهایی را به عرصه عمل برساند، آیا برایش دشوار خواهد بود که مشکلات مادی و دنیوی ما را حل کند؟ قطعاً چنین نیست. نمونه این آیات در کتاب روشنگر قرآن فراوان است. کافی است به این آیات و قدرت حق تعالی باور داشته باشیم و قلباً راه حل مشکلات را از جانب پروردگار بخواهیم و سپس کوشش خویش را بکار گیریم.

۲- عوامل عاطفی

عاطفه یا هیجان احساسات قوی ناشی از حالت خلقی فرد است. به تعبیر دیگر منظور همان اخلاق و خوی درونی او است. عواطف تا حدود زیادی تحت تاثیر شناخت است و داشتن یک شناخت صحیح عواطف خوب و سالم را به بار می‌آورد (فاضلی، علی نژاد عمران، ۱۴۰۰: ۵۹). کسی که همواره با خداوند در ارتباط است و اسما و صفات مختلف

او را به زبان می‌آورد و با آنها انس می‌گیرد به طبع، این اوصاف در دل و جان او نفوذ می‌کند و در نتیجه، به چنان اسمایی آراسته می‌گردد. فردی که با اوصاف نیکویی مانند بخشنده، مهربان، آمرزنده و صدها نام دیگر انس بگیرد، قطعاً این تلقین‌های مثبت در روح و روان وی اثرگذار خواهد بود (موسوی اصل، ۱۳۸۷: ۷۷). امام سجاده علیه السلام نیز در دعای هفتم موضوعاتی را ذکر می‌کنند که به انسان در جهت ایجاد احساسات خوب و در نتیجه آرامش روانی کمک می‌کند. در اینجا به نمونه‌هایی از آنها مختصراً می‌پردازیم:

۲-۱- انس با دعا و نیایش

بدون شک حفظ ارتباط با خداوند که منبع مطمئن فیض و امنیت در عالم هستی است می‌تواند انسان را از عوامل بهم‌زننده تعادل مصون و محفوظ نماید. انسانی که خداوند را فراموش می‌کند نهایتاً به یک خود فراموشی خطرناک مبتلا می‌شود که او را در زندگی آسیب‌پذیر می‌سازد و زمینه را برای ابتلاء به انواع اختلالات روانی فراهم می‌سازد (یحیی زاده جلودار، لطفی گودرزی، ۱۳۹۱: ۹۶). اما دعا و نیایش از این امر جلوگیری می‌کند؛ شاید برایتان جالب باشد که چگونه این اتفاق رخ می‌دهد؟ دعا و نیایش از طریق فعال کردن آن بخش از مغز که مسئول بروز آرامش، رضایت و خوشحالی است چنین اثرات مطلوب روانی بر ما اعمال می‌کند. طی تحقیقات انجام شده در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو نتایج جالبی در این باب به دست آمده. اینکه دعا و نیایش، فعالیت بخشی از مغز مرسوم به (آمیگدالا) را که مسئول بروز احساس ترس و اضطراب است، خاموش می‌کند: (Lama, Ekman, 2008: 78-85). تحقیقات دیگر نیز این موارد را تایید کردند که هنگام دعا و نیایش ترشح هورمون‌های کورتیزول، اپی نفرین، نوراپی نفرین (هورمون‌هایی که در غده آدرنال در واکنش به استرس ساخته می‌شوند) متوقف شده و سیستم دفاعی بدن فرد تقویت می‌گردد و در نتیجه باعث آرام شدن فرد می‌شود (رفیعی، ۱۳۹۰: ۳). پس با استناد به نتایج تحقیقات معتبر می‌توان ادعا کرد، انس با دعا و نیایش بسیار تاثیرگذار بر روح و روان انسان است. از منظر روایات هم، دعا از ارزش والایی برخوردار است؛ به طوری که دعا به عنوان (شفای هر درد)، (دفع‌کننده بلاها) و... معرفی شده است (زیارتی، ۱۳۸۶: ۱۹). صحیفه سجاده حضرت زین العابدین (ع) فراوان است از ادعیه و نیایش‌هایی که انسان می‌تواند از آن بهره‌برد و به گونه‌ای با برقرار کردن ارتباط خود با خداوند، خویشتن را از استرس‌ها، اضطراب‌ها، ترس‌ها و... رها سازد و زمینه امنیت و سلامت روحی روانی خود را فراهم سازد. امام سجاده علیه السلام در دعای هفتم صحیفه سجاده با خداوند سبحان نیایش کرده و از خداوند متعال می‌خواهد تا مشکلات ایشان را رفع نماید (فاضلی، علی نژاد عمران، ۱۴۰۰: ۵۹).

در قرآن نیز خداوند به ما بندگان خود دلگرمی می‌دهد و می‌گوید من به شما نزدیکم و دعای شما را پاسخ می‌دهم: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»، و هرگاه بندگان من، از تو درباره من پرسند، (بگو) من نزدیکم و دعای دعاکننده را (به هنگامی که مرا بخواند) اجابت می‌کنم،

پس (آنان) باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند (بقره/ ۱۸۶). و این آیه تا چه میزان آرامش بخش است و چراغ امید را در دل و جان انسان روشن می‌سازد.

۲-۲- انس با ذکر صلوات

یکی از عبارات دینی که ما مسلمانان به وفور از آن استفاده می‌کنیم صلوات است. کارکرد اولیه صلوات ابراز احترام به پیامبر و خاندان ایشان به به قصد قربت جستن از آنهاست. (سلطانی، مقدسی‌نیا، تک تبار فیروزجایی، ۱۳۹۶: ۶۸) در اینجا، صلوات به عنوان دومین عامل عاطفی که باعث سلامت روان می‌شود مد نظر ماست. انسان‌هایی که با ذکر صلوات مانوس هستند؛ مجالی به افکار و احساسات منفی، ترس و اضطراب نمی‌دهند، که بخواهد در آنان رخنه کرده و آرامش روانی آنها را به هم بزند (فاضلی، علی نژاد عمران، ۱۴۰۰: ۵۹). امام سجاد (ع) در دعای خود این چنین می‌فرماید:

«فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَافْتَحْ لِي - يَا رَبُّ - بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ»؛ خدایا، بر محمد و آل محمد درود فرست و به قدرت خود گشایش را نصیبم فرما (فراز چهارم).

خداوند نیز در قرآن بر صلوات فرستادن تاکید دارند. برای مثال آیه «إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا»: همانا خدا و فرشتگانش [همواره] بر پیامبر رحمت [و درود] می‌فرستند، [پس] ای کسانی که ایمان آورده‌اید [شما نیز] بر او رحمت [و درود] بفرستید و به شایستگی بر او سلام کنید (احزاب/ ۵۶) به خوبی اشاره بر اهمیت صلوات و درود فرستادن بر پیامبر گرانقدرمان دارد.

۳- عوامل انگیزشی

به صورت خلاصه انگیزه‌ها وقایعی درونی هستند که در قالب نیاز، شناخت و احساسات، عامل اصلی اقدامات ما هستند. و در نهایت به صورت رفتار، درگیر شدن ما با مسائل، فیزیولوژی روان و فعالیت‌های مغزی به مرحله عمل می‌رسند (شیرازی، زواره، ۱۴۰۰: ۱۲). لازم به ذکر است، عوامل انگیزشی تحت تاثیر دو عامل قبلی می‌باشند. انگیزه‌ها را از یک منظر می‌توان به دو دسته مثبت و منفی تقسیم کرد. انگیزه‌های مثبت سبب انجام کارهای مثبت و رسیدن به رشد و تعالی و در نهایت سلامت روحی و روانی افراد می‌شود. این موضوع به قدری مهم است که خداوند در قرآن آیات انگیزشی فراوانی را برای انسان ذکر کرده است تا آن هنگام که انسان در مصائب دنیوی غرق می‌شود انگیزه و روحیه امیدواری خویش را از دست ندهد. برای مثال، «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»، سستی نکنید و غمگین نشوید، که شما [از دیگران] برترید، [البته] اگر با ایمان باشید (آل عمران/ ۱۳۹). در این آیه خداوند مسلمین را به بزرگی و عظمت روح برمی‌انگیزد و از سستی و اندوه نهی می‌فرماید و وعده پیروزی عاجل و حسن عاقبت به آنها

می‌دهد و به بیان دیگر حس امیدواری را در جان آنها زنده می‌کند. در دعای هفتم نیز این موضوع به خوبی در جملات امام علیه السلام قابل مشاهده است:

جدول ۳:

فراز اول	یا مَنْ تَحَلُّ بِهٖ عَقْدُ الْمَكَارِهٖ ای خدایی که پیچیدگی ناگواری‌ها فقط به وسیله تو حل می‌گردد (اشاره به اینکه امام امیدوار است که مشکلاتش به وسیله خداوند حل می‌شود، پس امیدواری ایشان به خدا سبب می‌شود ایشان خداوند را فراخوانند.)
فراز دوم	و یا مَنْ يُفْتَأُ بِهٖ حَدُّ الشَّدَائِدِ و ای خدایی که برندگی سختی‌ها را می‌شکنی أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِلْمُهِمَّاتِ، وَأَنْتَ الْمَفْرَعُ فِي الْمُلِمَّاتِ و در امر مهم زندگی و گرفتاری‌های دردآور فقط تو فریادرس آنها هستی
فراز چهارم	وَأَنْلِنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَوْتُ، وَأَذِقْنِي حَلَاوَةَ الصَّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ و به شکوه‌های من حسن نظر بفرما و شیرینی اجابت درخواست‌هایم را به من بچشان
فراز پنجم	فَأَفْعَلْ بِي ذَلِكْ تقاضایم آن است که با لطف خود مرا به عافیت برسانی

۴- عوامل رفتاری

علاوه بر مواردی که تاکنون ذکر شد، عوامل دیگری نیز در دعای هفتم وجود دارد. این موارد مربوط به بعد رفتاری دعا می‌شوند. منظور از عوامل رفتاری در اینجا، رفتار ظاهری و عینی آگاهانه انسان نسبت به دیگران می‌باشد. لازم به ذکر است که رفتار متأثر از شناخت، عواطف و انگیزش است (فاضلی، علی‌نژاد عمران، ۱۴۰۰: ۶۱). اکثر صاحب نظران دینی هم انسان را (حی عامل) یا جاندار کنش‌گر تعریف می‌کنند. و در میان اعمال، بهترین و بالاترین رتبه را به اعمال دینی می‌دهند. پس می‌توان به جرأت نتیجه گرفت عوامل رفتاری جایگاه بسیار مهمی را در اندیشه دینی ما دارند (عبدالرحمان، ۱۳۹۶: ۴۴). این جایگاه مهم از منظر روانشناختی نیز بسیار حائز اهمیت است و باعث ایجاد سلامت و آرامش روحی و روانی انسان می‌گردد. در این قسمت به بیان مولفه‌های رفتاری دعای هفتم می‌پردازیم.

۴-۱- انجام واجبات

تمام دستورات الهی بر اساس مصالح و مفاسد است یعنی هیچ چیزی بدون حکمت و بی جهت واجب نشده است. در آیات و روایات به صورت کلی و جزئی به برخی از حکمت‌ها (چرایی‌ها) اشاره شده است. در مواردی هم می‌توان از قرائن و روح کلی دستورات الهی به این حکمت‌ها دست یافت (امینی، ۱۴۰۲: ۴-۳). به طور کلی، تمسک جویی به اعمال دینی وسیله‌ی تکامل نفس، تقرب به خدا و نیل به درجات عالی انسانی و زندگی پاک و سالم از نظر جسمی

و روانی است. یقیناً امام سجاد علیه السلام نیز با آگاهی از تاثیرات واجبات در دعای هفتم از خداوند می خواهد که به سبب مشکلات او را از انجام واجبات بازمدارد: «وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ»؛ خدایا به سبب دشواری های زندگی مرا از به جای آوردن تکالیف واجب باز مدار (فراز پنجم).

در رابطه با این موضوع نیز در قرآن آیاتی وجود دارد. مثلاً در آیه ای خداوند در اهمیت انجام اعمال دینی چنین می فرماید: «وَالْعَصْرِ إِنَّ لِلْإِنْسَانِ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الْذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بالصَّبْرِ»، سوگند به عصر که به تحقیق انسان همواره در زیان است مگر کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته کردند و یکدیگر را به رعایت حق توصیه نموده و یکدیگر را به شکیبایی سفارش کردند (عصر/ ۳-۱) این آیه به روشنی بیان می کند که انسان ها در گذر زمان سرمایه های وجودی خود را چه بخواهند یا نخواهند از دست می دهند، ساعات و ایام و ماه ها و سال های عمر به سرعت می گذرد، نیروهای معنوی و مادی تحلیل می رود، و توان و قدرت کاسته می شود و تنها یک راه برای جلوگیری از این خسران عظیم و زیان قهری و اجباری وجود دارد، و آن ایمان داشتن به خدا (عوامل شناختی) و انجام اعمال صالح (عوامل رفتاری) است. لازم به ذکر است اعمال صالح معنا و مفهوم گسترده ای دارد اما می توان گفت یک مصداق خیلی بارز آن انجام اعمال دینی اعم از واجبات و مستحبات (در بخش بعد بررسی شده) است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷: ۲۹۶/۲۷-۲۹۲). بنابراین این آیه بر اهمیت انجام اعمال دینی تاکید و این موضوع را به انسان ها گوشزد می کند که می توانند موجب جلوگیری از خسران عظیم بشری شوند. واجبات دینی ما مانند نماز، روزه، امر به معروف و نهی از منکر و.... اگر به درستی انجام گیرند علاوه بر جلوگیری از خسران بزرگ، می توانند برای سلامت روانی فرد و جامعه نیز بسیار مفید باشند. برای مثال نماز خواندن علاوه بر پاکیزگی ظاهری موجب پاکیزگی روانی و فکری می شود (بهشتی، ۱۳۹۰: ۱۳-۱۱). همچنین روزه نیز دارای فواید بسیار است. نتایج تحقیقی که به منظور بررسی تاثیر روزه بر وضعیت سلامت روان انجام شده است، نشان می دهد که روزه داری می تواند نشانه های اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی را کاهش دهد (قهرمانی، دلشاد نوقابی، توکلی زاده، ۱۳۷۹: ۱۱).

۴-۲- انجام مستحبات

علاوه بر واجبات که در بخش قبل توضیح داده شد، مستحبات نیز دارای اثرات بسیار خوبی از منظر روانشناختی هستند. مستحبات یعنی آن دسته از اعمالی که انجام آن واجب نیست ولی انجام دادنش سبب می شود انسان نزد خداوند محبوب شود. برای مثال صدقه دادن از این نظر که فرد می تواند دست نیازمندی را بگیرد، تاثیر مثبتی در زندگی دیگری داشته باشد و بسیاری جنبه های دیگر باعث افزایش عزت نفس، احساس رضایت، شادمانی و آرامش می شود. امام علیه السلام در ادامه فراز پنجم از خداوند درخواست می کند. به سبب دشواری ها او را از انجام مستحبات بازمدارد: «وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ وَاسْتِعْمَالِ سُنَّتِكَ»؛ خدایا به سبب دشواری های زندگی مرا از به جای آوردن تکالیف واجب و دستورهای مستحب باز مدار (فراز پنجم).

خداوند نیز در قرآن بر بسیاری از مستحبات تاکید کرده‌اند به طور مثال در باب موضوع صدقه داریم: «وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ رَبِّا لِّيرْبُوْا فِیْ اَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرْبُوْا عِنْدَ اللَّهِ وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكٰوٰهٍ تُرِیْدُوْنَ وَجَهَ اللَّهِ فَاُولٰٓئِكَ هُمْ لِمُضْعِفُوْنَ»، و آنچه که [به قصد] ربا می‌دهید تا در [میان] اموال مردم بهره‌دار شود، پس [بدانید که صاحب آن] در نزد خدا بهره‌ای نمی‌برد و [اما] آنچه که به عنوان زکات داده‌اید، در حالی که خشنودی خدا را می‌خواهید، پس چنین کسانی، [از برکات آن] افزونی خواهند یافت (روم/ ۳۹) لازم به بیان است در اینجا مراد از (زکات) مطلق صدقه است، و معنایش این است که: آن مالی که برای رضای خدا دادید، و اسراف هم نکردید، چند برابرش عایدتان می‌شود که به روشنی بر اهمیت صدقه و برکات آن اشاره دارد (طباطبایی، ۱۳۷۸: ۲۷۷/۱۶).

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گذشت می‌توان به بیانات ذیل به عنوان مهم‌ترین نتایج تأکید کرد:

۱- دعا، به انسان حیات می‌بخشد و سبب می‌شود که تنها نگاهمان در مشکلات به سمت پروردگار باشد و از دیگران توقعی نداشته باشیم. روح حرکت را در هنگام بن‌بست‌ها و نارسائی‌ها در انسان روشن می‌کند. دعا با اصل کوشش کردن هیچ منافاتی ندارد؛ معنی دعا این نیست که از وسائل و علل طبیعی دست بکشیم و به جای آن دست به دعا برداریم، بلکه دعا کردن سبب ایجاد انگیزه‌ای دوباره در هنگام سختی‌هاست و موجب می‌شود ما دوباره تلاش کنیم.

۲- دعای هفتم صحیفه سجاده چهار عامل روانشناختی را در خود جای داده که با تکیه بر آیات قرآن این چهارعامل به شرح ذیل است:

۱. عوامل شناختی: مراد از شناخت، جهان‌بینی می‌باشد که با اعتقاد انسان پیوند خورده است. داشتن شناخت صحیح نسبت به جهان می‌تواند در زمینه سلامت روان بسیار مهم باشد. برای مثال داشتن باورهای زیر در دعای امام سجاده علیه‌السلام بسیار مشهود است:

الف) باور به پناهگاه بودن خداوند: یکی از مهم‌ترین سازوکارهایی که می‌تواند اثرات محافظتی دین نشان دهد؛ ارائه حمایت است. این حس که خداوند همیشه دوستدار و پناهگاه ما است. در این باب خداوند در قرآن به پیامبر خویش این چنین می‌فرماید: «أَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ» (فلق / ۱) تا ایشان از هر شر به پروردگار خویش پناه ببرد.

ب) باور گره‌گشایی خداوند: اعتقاد به اینکه خداوند گره‌گشاست می‌تواند یک احساس امنیت روانی در فرد ایجاد کند. در این باره خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق / ۲) و به انسان این بشارت را می‌دهد که ایشان را فرا بخواند تا مشکلاتش حل شود.

ج) باور به قدرت خداوند: اعتقاد به قدرت خداوند سبب می‌شود انسان از عظمت مشکلات نهراسد و مأیوس نشود و راه حل مشکلات را تنها از خداوند بخواهد. خداوند در قرآن نیز داریم: «إِنَّهُ عَلٰی كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ».

۲. عوامل عاطفی: منظور از عواطف، اخلاق و خوی درونی انسان است. که این موضوع در دعای هفتم به شرح زیر است:

الف) انس با دعا و نیایش: انس داشتن دائم انسان با خداوند می تواند بر خلق و خوی وی اثرات مثبت روانشناختی داشته باشد. خداوند نیز پیوسته ما را به انس با دعا دعوت و می فرماید که شما را اجابت می کنم: «فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ» (بقره/ ۱۸۶).

ب) انس با ذکر صلوات: از ذکرهای بسیار دلنشین ما مسلمانان صلوات است که دارای فواید بی شمار است که امام سجاد نیز از آن استفاده کردند. در قرآن نیز بر اهمیت آن اشاره شده است: «إِنَّ لِلَّهِ وَلَئِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا» (احزاب/ ۵۶).

۳- عوامل انگیزشی: انگیزه ها عامل اصلی اقدامات و اعمال ما هستند پس از جهت روانشناختی بسیار مهم و تاثیر گذار بر زندگی انسان هستند. امام سجاد علیه السلام نیز به این موضوع توجه داشتند. در قرآن نیز داریم: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ لَذُنُوبٍ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر/ ۵۳).

۴. عوامل رفتاری: همانطور که پیش تر گفته شد صرفا دعا کردن و منتظر بودن کار درستی نیست. انسان باید از بند مشکلات رها شود و به زندگی و کار پردازد تا مشکلاتش حل و فصل گردد. امام نیز از خداوند می خواهد به سبب گرفتاری در مشکلات، ایشان را از زندگی و انجام واجبات و مستحبات باز مدارد:

الف) انجام واجبات: انجام اعمال دینی وسیله ی تکامل نفس، تقرب به خدا و نیل به درجات عالی انسانی و زندگی پاک و سالم از نظر جسمی و روانی است. در این باب در قرآن داریم: «وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» (عصر/ ۱-۳).

ب) انجام مستحبات: مستحبات دارای اثرات بسیار خوبی از منظر روانشناختی هستند. برای مثال صدقه دارای تاثیرات مثبت و موجب افزایش عزت نفس، احساس رضایت، شادمانی و آرامش می شود. خداوند نیز در تاکید این موضوع می فرماید: (وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ رَبًّا لِيَرْبُوًّا فِي أَمْوَالٍ لِلنَّاسِ فَلَا يَرْبُوًّا عِنْدَ اللَّهِ وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُضْعِفُونَ) (روم/ ۳۹).

منابع:

۱. قرآن کریم.
۲. اخلاصی، مهدی و مجدآرا، علیرضا، (۱۳۹۹)، «ظرفیت شناسی دعا در دفع بلایای طبیعی از منظر آیت الله جوادی آملی»، فصلنامه علمی مطالعات تطبیقی قرآن پژوهی، ش ۲.
۳. اخویان، محمدعلی و کارگر، رحیم، (۱۳۹۷)، مهدویت و ظهور، تهران، معارف.

۴. ارشد ریاحی، علی و زارع، فاطمه، (۱۳۹۲)، «مساله دعا در اندیشه ابن عربی و ملاصدرا»، نشریه علمی پژوهشی پژوهش‌های ادب عرفانی، ش ۲.
۵. اسپیلکا، برنارد و لّد، کوین، (۱۴۰۰)، روانشناسی دعا و نیایش، ملیحه رحیمی، سعیده فرج‌نیا، مجید اسدپور، تهران، انتشارات ارجمند.
۶. اسرار، مصطفی، (۱۳۷۶)، دانستنی‌های صحیفه سجاده، قم، محیا.
۷. امینی، امیر، (۱۴۰۲)، دلایل علمی و شرعی واجبات و محرمات، تهران، کلیدپژوه.
۸. برازش، علیرضا، (۱۳۹۳)، دعا از منظر رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای (مدضله‌العالی)، تهران، انقلاب اسلامی.
۹. بهشتی، سید محمد، (۱۳۹۰)، نماز چیست؟، تهران، روزنه.
۱۰. حاجی محمد علی شیرازی، محمد و مددی زواره، سمیه، (۱۴۰۰)، فعالیت‌های انگیزشی در کودکان، تهران، آذرفر.
۱۱. حسن بن فضل، طبرسی، (۱۳۸۷)، مکارم الاخلاق، قم، مومنین.
۱۲. خاکپور، حسین و حسومی، ولی‌الله و گلی، مهرناز و ایرانمنش، اسما (۱۳۹۲)، «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن»، فصلنامه اخلاق زیستی، ش ۱۰.
۱۳. ربیع‌زاده، اسماعیل و نوری، نجیب‌الله، (۱۴۰۰)، «آثار روان‌شناختی گریه در منابع اسلامی»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ش ۱.
۱۴. رفیعی، غلامرضا، (۱۳۹۰)، «نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی»، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ش ۳.
۱۵. زیارتی، مریم سادات، (۱۳۸۶)، چرا دعای ما مستجاب نمی‌شود؟، قم، نورالسجاد.
۱۶. سلطانی، اصغر و مقدسی‌نیا، مهدی و تک‌تبار فیروزجایی، حسین، (۱۳۹۶)، «نقش‌های کاربردشناختی صلوات در گفتار فارسی‌زبانان ایرانی و عرب‌زبانان عراقی»، مطالعات قرآنی و فرهنگ اسلامی، ش ۲.
۱۷. شریفی، محمد و چلونگر، منیژه، (۱۴۰۲)، «تحلیل روان‌شناختی دعای هفتم صحیفه سجاده»، اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه.
۱۸. صحیفه سجاده، (۱۳۹۱)، ترجمه: موسوی گرمارودی، علی، تهران، هرمس.
۱۹. طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۸)، تفسیر المیزان، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم (دفتر انتشارات اسلامی).
۲۰. عبدالرحمان، طاها، (۱۳۹۶)، کنش دینی و نوسازی عقل، تهران، انتشارات ترجمان علوم انسانی.

۲۱. فاضلی، حمیدرضا و محمدعلی نژاد عمران، روح الله، (۱۴۰۰)، «بررسی راهکارهای ارتقای سلامت روان با توجه به دعای هفتم صحیفه سجاده»، فصلنامه علمی پژوهشی قرآن و طب، ش ۱.
۲۲. قهرمانی، محمد، دلشاد نوقابی، علی و توکلی زاده، جهانشیر، (۱۳۷۹)، «بررسی تاثیر روزه داری بر وضعیت سلامت روانی»، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، ش ۱.
۲۳. کلباسی، افسانه و ذهیون، شهلا، (۱۳۹۸)، «بررسی میزان تاب آوری دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان و آموزش تاب آوری در برنامه درسی»، فصلنامه علمی ترویجی راهبردهای نوین تربیت معلمان، ش ۷.
۲۴. گرینبرگ، جرالِد اس، (۱۳۸۷)، کنترل فشار روانی، محسن دهقانی، بهمن نجاریان، علی شیرافکن، سیامک خدارحیمی، تهران، رشد.
۲۵. مجتبی، عطارزاده، (۱۴۰۱)، «بررسی کارکرد معنابخشی دعا و نیایش به حیات بشر در منظومه دین با تاکید بر نظریه کاتینگهام»، فصلنامه علمی - تخصصی ادیان و مذاهب، ش ۱.
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۷. ممدوحی کرمانشاهی، حسن، (۱۳۸۸)، شهود و شناخت، قم، موسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم).
۲۸. موسوی اصل، سیدمهدی، (۱۳۸۷)، «نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی ۱»، فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی در تعامل با دین، ش ۱.
۲۹. نلسون، جیمز ام، (۱۴۰۱)، روانشناسی، دین و معنویت، مریم صف آرا و آسیه رضائی نسب، تهران، اندیشه احسان.
۳۰. نوابخش، مهرداد و پوریوسفی، حمید، (۱۳۸۵)، «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان»، پژوهش دینی، ش ۱۴.
۳۱. یحیی زاده جلودار، سلیمان و لطفی گودرزی، فاطمه، (۱۳۹۱)، «درمان افسردگی با دعا و نیایش»، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، ش ۱۵.

32. Ekman P, Dalai L. (2008), Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to psychological, New York, Times Books.

Psychological Analysis of the Seventh Prayer of the Sahifah of Sajjadiyah Based on the Quran

Babollah Mohammadi Nabi Kandi*³ Bahareh Aghajani⁴

Abstract

With the progress of human life in various fields, we sometimes witness an increase in the difficulties of life. Some of the difficulties are very complex and modern man finds himself unable to solve them. It is in such difficult moments that a call calls us to Himself and reminds us of a soothing message. (Your Lord has not forsaken you, your Lord has not forsaken you) It is true that God and the Infallibles, peace be upon them, have not left them alone and have left behind a treasure full of important and golden points. The most important and key treasure for guidance towards God and removing calamities is the Quran and then the supplications of the Infallibles, peace be upon them. One of these supplications is the words and supplications of Imam Sajjad, peace be upon him, in the Sahifah of Sajjadiyah. This book is very rich and, like a light in the depths of darkness, reaches the cry of the impatient man of the present century. The seventh prayer of the Sahifah of Sajjadiyah has an extraordinary capacity in the field of psychological factors. This prayer can be a healing elixir for hopeless people. Considering the above-mentioned cases, the present study seeks to discover and examine the psychological factors of the seventh prayer of the Sahifah of Sajjadiyah by relying on the Quran. For each of these factors, evidence and examples from the verses of the Quran are mentioned. These factors are divided into 4 categories, which are: 1. Cognitive factors: belief in God's refuge, untying knots by God, attention to God's power. 2. Emotional factors: familiarity with prayer and supplication, familiarity with the remembrance of prayers, resilience. 3. Motivational factors 4. Behavioral factors: performing obligatory duties, performing recommended acts. In this context, this matter is addressed using a descriptive-analytical method.

Keywords: Quran, Sahifa al-Sajjadiyah, Psychological, Cognitive factors, Emotional factors, Motivational factors, Behavioral factors.

³ PhD graduate; babbavba@yahoo.com

⁴ Bachelor's degree in Dutch; babollah33@yahoo.com