

تأثير أدعية الصحيفة السجادية في تحقيق السكينة والطمأنينة النفسية

إشراف الدكتور / بهروز محمدى منفرد

عضو هيئة التدريس في كلية المعارف والفكر الإسلامي بجامعة طهران

م.م سامر علي يوسف الكعبي

مديرية تربية القادسية / الموارد البشرية

samrlyywsf542@gmail.com

publicrel@ut.ar.ir

الملخص

تُعد أدعية الصحيفة السجادية من أعمق النصوص الروحية في التراث الإسلامي، لما تحملته من مضامين عقديّة وتربويّة ونفسية قادرة على إحداث أثر بالغ في تحقيق السكينة والطمأنينة النفسية لدى الإنسان. فالصحيفة السجادية، المنسوبة إلى الإمام علي بن الحسين زين العابدين عليه السلام، لا تقتصر على كونها مجموعة من الأدعية التعبديّة، بل تمثل منهجاً متكاملًا لإعادة بناء الوعي الداخلي وتنظيم العلاقة بين الإنسان وربه، وبين الإنسان وذاته، وبينه وبين واقعه الحياتي المليء بالضغوط والقلق ينطلق هذا البحث من فرضية مفادها أن القلق النفسي المعاصر ليس وليد العوامل المادية وحدها، بل هو نتيجة فراغ روحي واختلال في منظومة المعنى، وهو ما تعالجه أدعية الصحيفة السجادية عبر ترسيخ مفاهيم التوحيد، والتسليم، والتوكل، والرضا، والشكر. إذ تسهم هذه الأدعية في تحرير النفس من وهم السيطرة المطلقة، وتخفيف ثقل المسؤوليات، وتحويل القلق من حالة استنزاف داخلي إلى وعي تعبدي يربط الإنسان بمصدر الطمأنينة الحقيقي كما تُظهر الدراسة أن التضرع والاعتراف والشكوى بين يدي الله، كما ورد في أدعية الصحيفة، يعمل بوصفه آلية نفسية لتنظيم المشاعر، وتفرغ التوتر، وإعادة توجيه الانتباه من المثيرات الخارجية الضاغطة إلى الحضور القلبي الواعي. وبذلك تتحول الممارسة الدعائية إلى ممارسة علاجية روحية تعزز الاستقرار النفسي وتعيد التوازن الداخلي. ويخلص البحث إلى أن الصحيفة السجادية تمثل مدرسة متكاملة للسكينة النفسية، تجمع بين العمق الروحي والبصيرة النفسية، وتقدم نموذجًا إيمانيًا أصيلًا لعلاج القلق والاضطراب في مختلف الأزمنة، ولا سيما في العصر الحديث.

الكلمات المفتاحية: (الصحيفة السجادية، السكينة النفسية، الطمأنينة، الدعاء، التوازن الروحي).

The Impact of the Supplications in Al-Sahifa Al-Sajjadiyya on Achieving Tranquility and Psychological Well-being

Supervised Dr. Behrouz Mohammadi Monfared

Samer Ali Yousef Al-Kaabi

Workplace: Al-Qadisiyah Education Directorate / Human Resources

samrlyywsf542@gmail.com

publicrel@ut.ar.ir

Abstract

Al-Sahifa Al-Sajjadiyya represents one of the most profound spiritual and ethical texts in Islamic heritage, offering a comprehensive framework for nurturing inner peace and psychological tranquility. This study examines the impact of the supplications contained in Al-Sahifa Al-Sajjadiyya on achieving emotional balance and mental serenity, particularly in the context of modern psychological pressures such as anxiety, stress, and existential insecurity. The research highlights how the supplications of Imam Ali ibn al-Husayn (peace be upon him) function not merely as devotional texts, but as a spiritual methodology that restructures human consciousness and emotional awareness.

Through themes of divine reliance, sincere supplication, repentance, gratitude, and acceptance of divine decree, these prayers help individuals release inner tensions and overcome feelings of fear, guilt, and uncertainty. The study demonstrates that constant engagement with these supplications fosters a deep sense of trust in God, which plays a crucial role in stabilizing the soul and reducing psychological distress. Moreover, the language of Al-Sahifa Al-Sajjadiyya encourages self-reflection, emotional purification, and mindfulness, allowing individuals to reconnect with their spiritual identity and restore inner harmony.

The findings suggest that Al-Sahifa Al-Sajjadiyya offers a timeless therapeutic model that integrates spiritual awareness with psychological well-being. In an era marked by material excess and emotional instability, these supplications provide an effective means of achieving inner calm and resilience. The study concludes that Al-Sahifa Al-Sajjadiyya is not only a source of spiritual devotion but also a profound tool for psychological healing and inner peace.

Keywords: (Al-Sahifa al-Sajjadiyya, inner peace, tranquility, supplication, spiritual balance).

المقدمة

يشهد الإنسان المعاصر حالة متصاعدة من التوتّر النفسي وفقدان الاتزان الروحي، نتيجة انغماسه في عالم يزداد سرعة واستهلاكاً يوماً بعد يوم. لقد تحوّل القلق إلى ظاهرة عامة، لا تُفسّر فقط بعوامل اقتصادية أو اجتماعية، بل بخلل عميق أصاب البنية الروحية للإنسان، فأفقدته القدرة على الإصغاء لذاته وعلى استعادة صلته بالمطلق. وفي خضم هذا الاضطراب، تظهر الصحيفة السجادية كأحد أعمق النصوص الروحية القادرة على تقديم رؤية شاملة للطمأنينة، لا بوصفها حالة عاطفية عابرة، بل كتوازن وجودي يعيد للإنسان معنى حياته وموقعه ضمن نظام الكون إن أدعية الإمام زين العابدين عليه السلام لا تأتي كمجموعة من المناجيات التعبدية فحسب، بل كمنهج متكامل لإعادة تشكيل الوعي، وإعادة ربط الإنسان بمصدر الأمان الأول: الإله. فهي تخاطب الإنسان في ضعفه وخوفه وتشتته، وتقدّم له علاجاً يلامس جذور القلق لا أعراضه، عبر التوحيد، والتسليم، والرجاء، والشكر، والتتقية الروحية.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة الصحيفة السجادية باعتبارها أداة علاجية للنفس، يمكن عبرها تفكيك الأزمات التي يولدها العالم الحديث واستعادة السكينة الداخلية. ويتناول البحث ثلاثة محاور أساسية: تحليل جذور القلق الروحي في عصر الاستهلاك، ثم استعراض أدعية الصحيفة بوصفها "صيدلية روحية"، وأخيراً بيان أثرها في تهذيب النفس وبناء هوية روحية مستقرة بهذا تتشكل رؤية متكاملة تؤكد أن العودة إلى الدعاء ليست انسحاباً من الواقع، بل إعادة بناء لقدرة الإنسان على مواجهة الواقع بثبات ووعي ومعنى

طرح المشكلة

- سرعة الحياة العصرية وتأثيراتها على الصحة النفسية
- ارتفاع مستويات القلق نتيجة وتيرة الحياة المتسارعة.
- انتشار التوتّر المزمن بسبب ضغوط العمل والمسؤوليات المستمرة.

التعريف بالصحيفة السجادية ومكانتها

- تُعرف بـ "إنجيل أهل البيت (ع)" لعمقها الروحي والفكري.
- تقدم أدعية تعالج القلق والهموم وتعيد ترتيب النفس.
- تمثل منهجاً عملياً للسكينة والطمأنينة الداخلية، وليس مجرد نص تعبدي.

الفصل الأول/ التحذير الروحي للقلق الحديث

في زمن تتسارع فيه الإيقاعات وتتصاعد الضغوط، أصبح القلق رفيقاً دائماً للإنسان المعاصر، لا بسبب نقص الموارد، بل بسبب فقدان الارتباط الروحي الذي كان يمنح للحياة معناها وطمأنينتها. لقد تحوّل العالم الحديث إلى بيئة تُغذّي التوتر عبر الاستهلاكية والمنافسة المستمرة، فيما تدبّل الروح تحت وطأة الانشغال بالماديات. ومن هنا يأتي التحذير الروحي: إن القلق الحديث ليس مجرد حالة نفسية، بل هو علامة على انقطاع الإنسان عن مصدر سكينته، وعن البعد العميق الذي يمنح وجوده معنى وراحة.

أولاً/ انعدام السكينة نتيجة الانقطاع أزمة المعنى في عالم قائم على الاستهلاكية

في عالم تهيمن عليه السرعة والاستهلاك وتتابع الرغبات، يجد الإنسان نفسه منقطعاً عن منبع الطمأنينة الذي لا يُستمدّ من الممتلكات بل من الاتصال بالله. هذا الانقطاع الروحي يُنتج شعوراً عميقاً بفقدان السكينة، إذ يتحول الإنسان إلى كائن يلهث خلف ما يُشبع رغباته المادية دون أن يجد جواباً لأسئلته الوجودية أو معنى لوجوده. فكلما زاد الاستهلاك، ازداد الفراغ الداخلي، لأن الروح لا تُشبع بما لا ينتمي إلى جوهرها.

هذا الواقع يعبر عنه القرآن حين يقول: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (سورة طه: ١٢٤) فالضنك ليس ضيقاً مادياً فحسب، بل ضيقاً شعورياً يعتصر القلب حين ينفصل الإنسان عن الله ويتعلق بالمتغيرات. الصحيفة السجادية تقدم معالجة روحية عميقة لهذه الأزمة؛ فهي تُعيد الإنسان إلى مركز المعنى، وتربطه بمصدر الوجود، وتمنحه لغة يتخاطب بها مع الله تردّ عليه سكينته المفقودة. في أدعية الإمام السجاد (ع) نرى كيف يستعيد الإنسان روحه المرهقة عبر الاعتراف بالفقر إلى الله والعودة إلى رحمته. يقول (ع) في دعائه: «أَنَّ ذَكَرَ اللَّهُ تَعَالَى شَرَفَ لِلذَّاكِرِينَ، حَيْثُ يُوَجِبُ الرِّفْعَةَ، وَشَكَرَهُ فُوزَ وَغَنِيمَةَ لِلشَّاكِرِينَ، وَطَاعَتَهُ نَجَاةً لِلْمُطِيعِينَ،

حيث تتجى الإنسان من العذاب» (الشيرازي، محمد الحسيني، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م، ص ٨٥). وفي هذا الاعتراف يُدرك الإنسان أن الاعتماد على الذات وحدها وسط عالم استهلاكي يعصف بالقيم لا يمكن أن ينتج راحة، بل خوفاً مستمراً من الفقد والعجز ويقول (ع) في موضع آخر: «دعائه الإمام زين العابدين عليه السلام إنَّ الله تعالى رحيم بمن دعاه، فيتفضل عليه بالرحمة، ويستجيب نداء من ناداه ويقضي حاجته، فهو الذي يسمع صوت من تضرع إليه.» (العالمي، علي بن زين الدين، ١٤٣٢ هـ. ص ٢١٣) وهي صياغة بلاغية تربط مباشرة بين الذكر والسكينة، لأن ذكر الله يعيد ترتيب الوعي، ويحرر الإنسان من التشبث الذي تصنعه الإعلانات والرغبات والضغوط الحديثة بل إن الإمام السجاد (ع) يكشف حقيقة أزمة المعنى حين يصف الدنيا بأنها موطن تعب لا يُرتجى منه سكون: «اللَّهُمَّ إِنَّ الدُّنْيَا قَدْ أَعْرَبْنَا، وَعَرَّبْنَا، وَأَلْهَبْنَا» وهي عبارة تُلخّص جذور الانقطاع الروحي: الانشغال المُفرط بما لا يدوم، حتى يُغفل الإنسان عن غايته من خلال هذه الأدعية، تُعيد الصحيفة السجادية الإنسان إلى حالة الانسجام الداخلي، فتعالج أزمة المعنى بإحياء حضور الله في الوعي، وتُعيد السكينة إلى القلب عبر الاعتراف بالعجز والتسليم، وبذلك تتحول من نصّ تعبدي إلى طريق لاستعادة التوازن وسط عالم يستهلك الروح أكثر مما يُغذيها.

ثانياً/ وهم السيطرة المحاولة العبثية للتحكم في كل جانب من جوانب الحياة وتداعياتها النفسية.

وهو السيطرة ظاهرة نفسية واجتماعية تتمثل في الاعتقاد المبالغ فيه بأن الإنسان قادر على التحكم المطلق في مجريات حياته وكل تفاصيلها، وهو يختلف عن قدرة التخطيط الطبيعية في كونه يتحول إلى إصرار قهري على إدارة كل موقف وتجنب أي مفاجأة. ينبع هذا الوهم غالباً من الخوف من اللائقين والحاجة إلى الشعور بالأمان، فالإحساس بالتحكم يمنح الفرد وهم الاستقرار القابل للقياس، لكن الواقع يكشف أن محاولة التحكم الشامل تصطدم بحدود الحياة وتؤدي إلى نتائج عكسية مؤلمة. على مستوى العمليات الإدراكية يظهر هذا الوهم في تحيزات معرفية مثل تفسير الصدف كعلاقات سببية، والمبالغة في تقدير القدرة الشخصية، وربط قيمة الذات بمقدار

النجاح في ضبط الأحداث، ومن ثم ينشأ نمط سلوكي يتميز بالتخطيط المفرط، والمراقبة المستمرة، والمقاومة الشديدة لأي تغير غير متوقع (الحاج حسن، حسين، ص ٦٥) إن التداعيات النفسية لوهم السيطرة واضحة ومُنهكة. فعند فشل الخطط أو حدوث ما لم يُحسب، يزداد القلق بصورة حادة لأن الأساس الذي بُني عليه شعور الأمان أنهار؛ يتحول الإحساس بالمسؤولية عن كل النتائج إلى شعور مدمر بالذنب والعجز، وتظهر أعراض جسدية مثل الأرق والتوتر العضلي واضطرابات الجهاز الهضمي نتيجة استمرار حالة الاستنفار. علاوة على ذلك، يؤدي هذا النمط إلى اضطراب العلاقات الاجتماعية لأن الضغط للتحكم يُفقد التلقائية ويؤدّ مقاومة من الآخرين، كما يحدّ من قدرة الأفراد المقربين على التطور والاسقلال. على المدى الطويل يمكن أن يتسبب وهم السيطرة في استنزاف موارد الفرد النفسية حتى يصل إلى حالة احتراق وظيفي أو اكتئاب عندما تتكرر خيبات الأمل (الشيرازي، علي خان، ط ٨، ١٤٣٥ هـ. ص ٦٧)

من منظور علاجي معرفي-سلوكي، يُعالج وهم السيطرة عبر كشف المعتقدات المشوّهة المتعلقة بالقدرة على التحكم وإعادة هيكلتها، من خلال اختبار الفرضيات عملياً والتعرّض المحسوب لمواقف تدعو للقبول التدريجي للغموض، الأمر الذي يتيح للفرد تجربة أن الفوضى الذاتية المقبولة لا تؤدي بالضرورة إلى كارثة. ومعالجة المكونات الانفعالية تتم عبر تقنيات الاسترخاء وإدارة التوتر، بينما تساهم مبادئ العلاج باليقظة والقبول (Mindfulness و ACT) في تعليم الشخص كيف يراقب الأفكار دون الانجذاب إليها ويقبل وجود اللايقين مع الالتزام بالقيام بما يتوافق مع قيمه بدلاً من السعي للتحكم بحد ذاته. كما أن تدريب المرونة النفسية وبناء دعم اجتماعي فعّال يخفف العبء الفردي ويشجّع على مشاركة المسؤوليات والقلق بدلاً من محاولات السيطرة المنعزلة (الشيرازي، محمد الحسيني، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م ص ٨٧)

تتقاطع هنا الأبعاد الروحية مع العلاج النفسي؛ إذ تقود ممارسات مثل التسليم (التوكّل)، والذكر، والدعاء، والتأمل الروحي إلى تهدئة القلب وتقوية اليقين بأن هناك حكمة ورعاية تفوق القدرة البشرية المحدودة، ما يخفف الرغبة الملحة في الإمساك بكل الخيوط بنفسه. هذا لا يبرّئ

الشخص من العمل والمسؤولية، لكنه يغير نوعية العلاقة مع المسؤولية من هوس بالتحكم إلى إدارة واعية ومتواضعة للحدود. في السياق العملي، يساعد تحديد ما يمكن التحكم فيه بوضوح وما لا يمكن التحكم فيه على توجيه الطاقة نحو جهود فعّالة قابلة للنجاح بدلاً من بذل جهود غير مجدية لمحاولة ثني الطبيعة (مغنية، محمد جواد، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٢٢ م. ص ٦٥)

أمثلة حياتية توضح الفكرة: موظف يقضي ساعات متواصلة في التخطيط لكل احتمال صغير في مشروع ما فيفقد قدرته على اتخاذ قرارات سريعة ويفقد التوازن بين العمل والحياة، وولي أمر يسهر في تحكّم كل تفاصيل نشاطات طفله فيعيق تطوره في تحمل المسؤولية، ومستخدم للتطبيقات الصحية الذي يراقب كل نبضة وكل سعرات حتى يتحوّل تتبعه إلى مصدر قلق دائم بدل أن يكون وسيلة للعناية. التدخل العلاجي هنا يهدف إلى استبدال المراقبة الهوسية بعادات صحّية قابلة للاستمرار، وتقوية مصادر المعنى خارج معيار الإنجاز الخالص مثل العلاقات والخدمة والروحانية (دارابي، محمد بن محمد، رياض العارفين ١٤٢١ هـ ص ٨٣)

ومن هنا وهم السيطرة يبدأ كآلية دفاعية ضد الخوف من المجهول ولكنه يتحوّل إلى عامل مرضي عندما يصبح نمط حياة ثابتاً. يتطلب الخلاص منه مداخله متعددة الأوجه تجمع بين تعديل المعتقدات والسلوكيات في إطار علاجي معرفي-سلوكي، وممارسات اليقظة والقبول لخفض التفاعل العاطفي مع الأفكار الوسواسية، وتقوية البعد الروحي الذي يعيد ترتيب العلاقة مع الحدود الإنسانية. بهذه المقاربة التكاملية يتحوّل السعي إلى التحكّم من مسعى قهري معطل إلى إدارة واعية مرنة تُنفذ النفس من عبء لا يطيقه إنسان (مغنية، محمد جواد، ط ١، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٢٢ م ص ٧٦)

ثالثاً: متاعب الدنيا كيف يؤدي التعلق المفرط بالماديات إلى إضعاف الروح

إنّ التعلق المفرط بالماديات يمثل أحد أبرز أسباب اضطراب النفس في العصر الحديث؛ إذ يُثقل الروح بأحمال لا تُحتمل، ويجعل الإنسان أسيراً للخوف من الفقد، والقلق من المستقبل، والحصرة على ما لم يتحقق. وعندما تتحول الدنيا من وسيلة إلى غاية، ينفصل الإنسان تدريجياً عن مصدر السكينة الحقيقي، وهو الارتباط بالله. هنا تضعف الروح لأنها لم تُخلق لتجد الأمن في

المتغيرات، بل في الثابت الأزلي يُشير القرآن الكريم بوضوح إلى أن الارتكاز على الدنيا وحدها يورث القلق والحيرة، بينما الارتكاز على الله يحقق الاطمئنان. قال تعالى: ﴿أَلْهَاكُمْ النَّكَاثُ﴾ (سورة التكاثر: ١)، وهي إشارة إلى أن الانشغال بالماديات يصرف القلب عن رسالته، ويبعث الطاقة النفسية. كما يقول سبحانه: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (سورة آل عمران: ١٨٥) وهي آية توضّح أن الإفراط في التعلّق بمتاع الدنيا يورث وهماً وخيبة، لا سعادة ولا استقراراً. هذا المعنى يتجلى بعمق في أدعية الإمام السجاد (ع) في الصحيفة السجادية، حيث يكشف عن خطر الانغماس في الدنيا، ويُعلّم الإنسان كيف يحزّر قلبه من أسرها ليتفرغ إلى الله. ففي دعائه يقول (ع) دعائه الإمام زين العابدين عليه السلام إنّ الله تعالى رحيم بمن دعاه، فيتفضل عليه بالرحمة، ويستجيب نداء من ناداه ويقضي حاجته، فهو الذي يسمع صوت من تضرع إليه (الشيرازي، محمد الحسيني، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م، ص ٨٧) وهو نص صريح في أن الميل المفرط للدنيا يزيغ القلب ويشوّه البصيرة. فالإمام لا يدعو لترك الدنيا، بل إلى عدم جعلها مركز الهوية ومصدر الأمان.

وفي موضع آخر يبيّن أثر التعلّق بالقلوب بالماديات في اضطراب الإنسان، فيقول (ع) «إِلَهِي لَا تَشْغَلْنِي بِالدُّنْيَا عَنْ طَاعَتِكَ» وهي كلمة تختصر المعاناة النفسية للإنسان المكود بمطالب الحياة؛ فكل انشغال مبالغ فيه عن الله يتحول إلى مصدر توتر وضيق. الروح تضعف عندما تُستنزف في مطاردة ما لا يدوم، فتفقد قدرتها على التوازن. بينما تعود للقوة حين تربط نفسها بالمطلق. ولذلك يكرر القرآن هذا المبدأ حين يقول تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: ٢٨) فلا طمأنينة في وفرة المال، ولا استقرار في كثرة الممتلكات، بل في الذكر والاتصال بمن لا يزول.

إنّ الصحيفة السجادية تُقدّم علاجاً روحياً راقياً لهذا الخلل، فهي تُعلّم الإنسان أن يجعل الدنيا في يده لا في قلبه؛ أن يعيش فيها دون أن يذوب في سعيها، وأن يطلب منها بقدر الحاجة لا بقدر الشهوة. ومن خلال هذا التوازن يتحرر القلب من ثقل الماديات، وتبدأ الروح في استعادة صفاتها وقوتها وطمأنينتها. (آقا بزرك الطهراني، محمد محسن، ١٤٠٣ هـ / ١٩٨٣ م، ص ٧٨).

الفصل الثاني : أدعية الصحيفة؛ صيدلية للقلق والهموم

أ- التوحيد الخالص والتسليم المطلق (السكينة عبر التفويض)

إنّ التوحيد الخالص والتسليم المطلق يمثلان أعلى درجات الارتباط بالله، وهما الباب الأوسع لتحقيق السكينة العميقة التي لا تهتزّ بتقلبات الحياة. فحين يوقن الإنسان بأنّ لله وحده التدبير، وأنّ قلقه لا يغيّر من مجريات القدر شيئاً، يدخل في حالة من التفويض ترفع عنه ثقل السيطرة الوهمية وتقدّم له طمأنينة ثابتة. إنّ روح التوحيد ليست مجرد اعتقاد نظري، بل تجربة وجودية يعيشها الإنسان حين يخرج قلبه من الاعتماد على الأسباب إلى الاعتماد على مسبب الأسباب. وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى في مواضع كثيرة، منها قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (سورة الطلاق: ٣) وهي آية تجعل الإنسان يدرك أن الكفاية الحقيقية ليست من الناس ولا من الظروف، بل من الله وحده. كما جاء وعدّ آخر يزيد القلب رسوخاً: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة التوبة: ٥١) وهو يبين أن مصدر الطمأنينة ليس في تحكّم الإنسان بمصيره، بل في اقترابه من الله ودوام اتصاله به. وحين يصل القلب إلى هذه الدرجة من اليقين، يصبح التسليم لله ليس استسلاماً سلبيّاً، بل راحة داخلية نابغة من الثقة. وقد عبّر القرآن عن هذا المعنى بصورة مدهشة في قوله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ (سورة التوبة: ٥١) وهي آية تكسر جذور الخوف وتعيد الإنسان إلى مركز الأمان الحقيقي بهذا الفهم يتحول التفويض إلى شفاء روحي يمحو القلق الوجودي ويحرّر الإنسان من عبء السيطرة على ما لا يستطيع التحكم به. ومع حضور هذا الوعي التوحيدي، تتكوّن في النفس سكينة راسخة لا تعصف بها الأيام، لأن القلب أصبح معلقاً بمن لا تتغير قدرته ولا تتبدل إرادته.

أولاً / تحليل الدعاء الأول ودوره في التحرر من الهموم.

يقدم الدعاء الأول من الصحيفة السجادية نموذجاً رفيعاً لكيفية انتقال الإنسان من ثقل الهموم إلى مساحة الطمأنينة الداخلية. ففي هذا الدعاء يبدأ الإمام السجاد (ع) بإعلان افتقار الإنسان الكامل إلى الله، ويُبرز عجزه عن دفع الضرر أو جلب النفع إلا بتسديدٍ إلهي. هذا الاعتراف لا

يُضعف النفس، بل يحزرها من الوهم الأكبر: وهم القدرة المطلقة والسيطرة على مجريات الحياة (الجزائري، نعمة الله، /٢٠٠٠م. ص٧٨)

حين يصف الإمام نفسه بأنه عبدٌ لا يملك لنفسه شيئاً، فإنما يُعيد ترتيب البوصلة الداخلية؛ فبدل أن يتشتت القلب بين الأسباب والمخاوف، يتجه مباشرةً إلى مصدر القوة الحقيقي. ومع تكرار الثناء على رحمة الله، وتسليم الأمر إليه، يبدأ الهم بالانحسار، لأن الدعاء يربط النفس بمرجع ثابت لا يتبدل وإنّ تأثير الدعاء لا ينبع من كلماته فحسب، بل من البنية الروحية التي يعيد بها تشكيل وعي الإنسان: تفرغ القلب من القلق، وترسيخ اليقين، وفتح باب الرجاء. بهذا يتحول الدعاء الأول إلى ممارسة روحية تعيد الإنسان إلى ذاته، وتمنحه رؤية أوسع للحياة، فيشعر بأن همومه مهما عظمت تبقى صغيرة أمام رحمة الله وقدرته (الحاج حسن، حسين، ص٧٦)

ثانياً/ مفهوم التوكل : " كيف أن إدراك العظمة الإلهية يخفف عبء المسؤولية

إنّ التوكل الحقيقي ليس تخلياً عن المسؤولية، بل هو إدراك عميق لعظمة الله وسعة قدرته مقارنة بضعف الإنسان وحدوده. حين يوقن الإنسان أنّ الله هو المدبّر الحكيم، وأنّ قوته تحيط بكل شيء، يبدأ العبء النفسي بالانحسار، لأنّه لم يعد يرى نفسه المسؤول الوحيد عن نتائج الأمور. فالتوكل يغيّر زاوية النظر: من التركيز المرهق على "كيف أسيطر؟" إلى سؤال أعمق وهادئ "كيف أبذل جهدي وأسلم النتيجة لمن هو أعلم وأقدر؟" هذا الوعي يُنشئ سكينة داخلية؛ إذ يشعر الإنسان بأنّه يعمل ضمن منظومة إلهية محكمة، وأنّ ما يفوته لم يكن له، وما يصيبه لم يكن ليخطئه. فالقلق ينشأ غالباً من تضخيم الإنسان لدوره، وتخيّله أنّ كل شيء قائم بإرادته الفردية، بينما التوكل يعيد التوازن بين الجهد البشري والمشئنة الإلهية. كلما اتسعت معرفة الإنسان بصفات الله—كالقدرة والرحمة والعلم والحكمة—خفّ شعوره بالضغط الوجودي، لأن الاعتماد على قوة مطلقة يحزّره من الخوف من المستقبل ويجعله يعمل بثقة وهدوء. وهكذا يصبح التوكل ليس هروباً من المسؤولية، بل تحريراً للنفس من عبء السيطرة الوهمية، وتوجيهاً للجهد نحو العمل الصالح مع يقين بأنّ النتائج بيد الله، وأنه لا يضيع سعي من أحسن الظنّ به (الكرمانى، عبد الكريم وسيد علي روزبه، ١٤٤٤هـ. ص٨٩)

ب- للجوء إلى الخالق (الأمن في حمى الإلهي)

إنّ اللجوء إلى الخالق هو أعمق أشكال الأمان الروحي التي يجدها الإنسان حين تضيق به السبل وتتقاذفه مخاوف الحياة. فالفطرة الإنسانية تتجه بطبيعتها إلى من تشعر في قلبه بالطمأنينة، ولا ملجأً أوسع ولا أرحم من الله. وحين يدرك الإنسان أنّ القدرة الإلهية محيطة بكل تفاصيل وجوده، يتحول القلق إلى طمأنينة، والخوف إلى سكينه، لأنّه قد دخل في حمى القوة المطلقة التي لا يعجزها شيء. القرآن الكريم يعزز هذا المعنى في آيات كثيرة، منها قوله تعالى: ﴿فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٠) وهي دعوة واضحة للرجوع إلى الله في لحظات الاضطراب، فالفرار هنا ليس هروباً، بل تحصّناً بحمى الله، وطلباً للأمان عنده. ويقول سبحانه: ﴿وَمَنْ يَعْصِمْ بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ (سورة العنكبوت: ١٠١) فالاعتصام بالله هو الاحتماء به، وهو طريق يضمن للإنسان الهداية والاستقامة، لأنّ من تمسك بالقوة التي لا تنفد لن تزل قدمه مهما اشتدت العواصف وفي آية أخرى يشير القرآن إلى هذا الأمان بوضوح بالغ: ﴿إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ﴾ (سورة الأنفال: ٩) فالاستغاثة بالله ليست مجرد طلب، بل هي لحظة يشعر فيها القلب بأنه ليس وحيداً، وأن هناك من يسمعه ويعتني به ويدبر أمره وبذلك يصبح اللجوء إلى الله ممارسة تبعث في النفس أمناً لا يمنحه أيّ سند دنيوي؛ فهو أمن قائم على يقين بأنّ الخالق حاضر، محيط، رحيم، وأنّ من احتوى بظله لن تهزمه مخاوف الدنيا ولا تقلباتها.

أولاً / فحص الأدعية المتعلقة بطلب العافية واللجوء من البلاء.

فحص الأدعية التي تتعلّق بطلب العافية واللجوء من البلاء يكشف بوضوح عن إحدى أهم وظائف الدعاء في التجربة الروحية الإسلامية، خصوصاً في الصحيفة السجادية، إذ تُبنى أدعيتها على بنية نفسية وروحية دقيقة تهدف إلى تحرير الإنسان من الخوف، وتثبيت الأمل، وتحويل البلاء من مصدر اضطراب إلى سبب قرب من الله تبدأ الأدعية المرتبطة بالعافية عادة بإظهار الافتقار المطلق إلى الله، باعتبار أنّ العافية ليست مجرد سلامة بدنية، بل هي اتّساع في الروح وطمأنينة في القلب، ولذلك يكثر فيها قول الإمام السجاد (ع): «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ

زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ». فالإنسان يدرك أنّ العافية لا تُحفظ بالأسباب وحدها، بل بعين الرعاية الإلهية، وهذا يخلق شعورًا بالسكينة ويحرّر العقل من القلق المفرط على المستقبل. (الشيرازي، محمدالحسيني، ٢٠٠٢م. ص ٦٥)

كما تتضمن أدعية الاستعاذة من البلاء توجّهًا واضحًا نحو الاحتماء بالرحمة الإلهية قبل أن تقع المصيبة أو في أثناء وقوعها، مثل قوله (ع): «وَأَدْفَعْ عَنِّي بِطُفِكَ مَا أَحْذَرُهُ»، وهو تعبير يرّبي الإنسان على رؤية البلاء بصفته جزءًا من حكمة الله، مع طلب اللطف الذي يخفف شدّته أو يرفع آثاره. هذا التوازن بين الخوف والرجاء يخلق بنية نفسية قوية تمنع الانهيار أمام المصائب ومن خلال تكرار موضوعات مثل: «سَلِّمْنِي مِنْ آفَاتِ الدُّنْيَا» و «أَكْفِنِي مَا يَشْغَلُنِي»، يبدو واضحًا أن الإمام لا يطلب فقط النجاة من البلاء، بل يطلب عافية القلب من القلق والاضطراب، وهو ما يجعل الدعاء وسيلة عملية لإعادة تشكيل الوعي تجاه الألم، بحيث لا يعود البلاء علامة غضب، بل بابًا للطّف والتربية الروحية إن فحص هذه الأدعية يكشف أن طلب العافية في الصحيفة ليس مجرد رغبة في الراحة، بل هو طلب لنور البصيرة، والتحرر من الخوف، والدخول في حماية الله بطريقة تمنح الإنسان قدرة عالية على مواجهة الحياة بثبات وأمل.

ثانياً / تأثير ذكر الله على تقليل الشعور بالخوف وعدم الأمان

إنّ ذكر الله يمثّل أحد أعمق المصادر التي تمنح الإنسان الشعور بالأمان الداخلي وتحرّره من الخوف، ليس باعتباره ممارسة لفظية فحسب، بل لأنه يُدخل القلب في صلة مباشرة مع قوة مطلقة لا يخشاها الزوال ولا تتغيّر بتقلبات الظروف. فالإنسان يخاف حين يشعر بالوحدة، أو بفقدان السيطرة، أو بتوقع الأسوأ، لكنّ الذكر يبيد هذه المشاعر لأنّه يضع النفس أمام حقيقة أن الله حاضر، رحيم، محيط بكل شيء، وأنه لا يترك عبده دون رعاية. القرآن الكريم عبّر عن هذا التأثير بوضوح في قوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: ٢٨) فالاطمئنان هنا ليس حالة عابرة، بل هو استقرار داخلي يُطفيئ جذور الخوف، ويعيد للنفس توازنها. الذكر يجعل القلب يتذكّر أن ما يخيفه محدود، بينما الله الذي يستند إليه غير محدود، وهذا التفاوت هو سرّ

السكينة. كما يشير القرآن إلى أن الذكر يصنع نوعاً من "الحماية النفسية"، مثل قوله تعالى: ﴿فَأذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (سورة البقرة: ١٥٢) فشعور الإنسان بأن الله يذكره ويعتني به يقلل من الإحساس بالتهديد، لأن الخوف ينشأ غالباً من شعور الإنسان بأنه بمفرده في مواجهة المجهول (الفيض الكاشاني، محمد بن المرتضى، ١٣٦٦م ص ٧٦). ومع استمرار الذكر، ينتقل القلب من ردّ الفعل القلق إلى الاستجابة الهادئة؛ فهو يرى الأحداث ضمن تدبير إلهي حكيم، لا ضمن فوضى عمياء. ولهذا نجد أدعية الصحيفة السجادية تركز على الذكر كدواء للاضطراب، مثل قول الإمام السجاد (ع): «اللَّهُمَّ اجْعَلْ قَلْبِي بِذِكْرِكَ مُطْمَئِنًّا»، وهو طلب يُظهر بوضوح أن الذكر يُعيد بناء الداخل ويُحوّل الخوف إلى يقين ومن ثم، فإن ذكر الله ليس مجرد تكرار للألفاظ، بل هو إحساس بالقرب الإلهي يملأ الوجدان ويخفف شعور الإنسان بالتهديد، ويمنحه قوة داخلية تجعله أكثر قدرة على مواجهة الحياة بثبات وطمأنينة..

ج- الشكر والرضا (إنهاء عقدة الحسرات)

في الصحيفة السجادية يظهر الشكر والرضا بوصفهما علاجاً روحياً يحزّر الإنسان من عقدة الحسرات، لأن الإمام السجاد (ع) يربط بين الرضا بقضاء الله وبين التحرر من التعلق بما فات. فالدعاء يعلم الإنسان أن إلى النعمة بعين الامتتان لا المقارنة، وأن يتعامل مع البلاء باعتباره باباً إلى الحكمة لا سبباً للسخط وفي دعاء «مكارم الأخلاق» يبرز هذا المعنى بوضوح حين يقول (ع): «وَارْزُقْنِي الرِّضَا بِمَا قَسَمْتَ لِي»، وهو طلب يربّي النفس على قبول نصيبها بثقة، فينقطع عنها الشعور المستمر بالخسارة. كما يشير في مواضع أخرى إلى الشكر كطريق لحفظ النعم: «وَأَوْزِعْنِي شُكْرَ نِعْمَاتِكَ» بهذا يصبح الشكر والرضا في الصحيفة السجادية ممارسة تُعيد توجيه القلب من الحسرة إلى السكينة، وتمنح الإنسان قدرة على رؤية الخير في ما لديه، وتحرّره من الألم المرتبط بما لم يتحقق. (دارابي، محمد، ١٤٢١ هـ.. ص ٨٨)

أولاً / دور أدعية الشكر في تحويل التركيز من "ما ينقصنا" إلى "ما نملكه".

تلعب أدعية الشكر في الصحيفة السجادية دوراً عميقاً في إعادة تشكيل الوعي الإنساني، إذ تنقل تركيز الإنسان تدريجياً من دائرة النقص والافتقاد إلى مساحة الامتلاك والامتلاء. فالشكر كما يطرحه الإمام السجاد (ع) ليس مجرد اعتراف لفظي بالنعمة، بل هو عملية ذهنية وروحية تُعيد ترتيب طريقة نظر الإنسان إلى حياته حين يقول الإمام في دعاء الشكر: «وَأَوْزَعْنِي شُكْرَ نِعْمَائِكَ»، فهو يطلب من الله أن يفتح بصيرته لرؤية ما لديه، لأن النفس بطبيعتها تميل إلى الالتفات إلى ما تفقده أكثر من التفاتها إلى ما تملكه. ومع الاستمرار في ممارسة الشكر، يبدأ العقل بإعادة ضبط أولوياته، فيرى النعم الظاهرة والباطنة، ويتدقّق قيمتها، ويشعر بفضلها هذا التحول في طريقة التفكير يخفّف من مشاعر الحرمان والحسرة، لأن الشكر يحدّ من التعلق بالمفقود ويغذّي الشعور بالرضا عن الحاضر. فبدل أن يعيش الإنسان في مطاردة مستمرة لاحتياجات لا تنتهي، يصبح أكثر وعياً لغنى حياته الفعلي، سواء كان مادياً أو وجدانياً أو روحانياً. (فضل الله، محمد حسين، ١٤٢٠ هـ / ٢٠٠٠ م. ص ٧٨)

كما أن أدعية الشكر في الصحيفة تُعلّم الإنسان أن إلى النعمة بوصفها هبة مستمرة من الله، وليست نتيجة جهود ذاتية فقط، وهذا يجعل القلب أكثر تواضعاً وامتثالاً، ويعطي معنى أعمق لكل ما يملكه. ومع هذا الوعي، يزداد شعور الإنسان بالأمان والسكينة، لأن الامتلاء الداخلي يقلّل من القلق حول ما يفقده أو ينتظره وهكذا، فإن دور أدعية الشكر ليس فقط الاعتراف بالنعمة، بل تحويل منظور الإنسان للحياة بحيث يرى وفرة ما عنده، فيتحرر من ثقل الشعور بالنقص ويعيش حالة من الرضا والطمأنينة (الكلباسي، محمد بن محمد إبراهيم، ١٤٢٢ هـ. ص ٥٦)

ثانياً/ كيف يقطع الشكر جذور الحسد والمقارنات المؤلمة

يُعدّ الشكر في البعد الروحي وسيلة فعّالة لقطع جذور الحسد والمقارنات المؤلمة لأنه يوجه النظر من ما لدى الآخرين إلى ما يملكه الإنسان بالفعل. فالحسد ينشأ غالباً من التركيز على ما لا يملكه الإنسان ومقارنته بالآخرين، بينما الشكر يخلق وعياً مستمراً بالنعمة التي يحيا بها، سواء كانت مادية أو معنوية أو روحية في الصحيفة السجادية يعلم الإمام السجاد (ع) أن القلب المملوء بالشكر لا يفتقر إلى ما يراه في غيره، إذ يقول في دعاء الشكر: «وَأَوْزَعْنِي شُكْرَ

نِعْمَاتِكَ»، أي اجعل قلبي متيقظاً لرؤية كل النعم التي وهبتي. هذا الإدراك يجعل الإنسان يرى حياته غنية بالفعل، ويقلل حاجته إلى مقارنة نفسه بالآخرين (لمطهري، مرتضى، ١٤٣٣هـ. ص ٦٥).

عندما يتحول التركيز من النقص إلى الامتنان، تتلاشى مشاعر الغيرة والحسد تدريجياً، ويصبح القلب أكثر هدوءاً واستقراراً، ويعيش الإنسان حالة من الرضا الداخلي. فالشكر لا يغيّر الواقع المادي فحسب، بل يغيّر طريقة إدراكه للواقع، ويحوّل كل ما يمكن أن يكون سبباً للمقارنة المؤلمة إلى مصدر سعادة وطمأنينة، فينتج عن ذلك انحسار مشاعر الحسد وارتقاء النفس نحو السلام الداخلي (المجلسي، محمد تقي، ١٤٠٦هـ.. ص ٦٧)

الفصل الثالث: الصحيفة السجادية وتهذيب النفس نحو السكينة الداخلية

١- تطهير المشاعر المظلمة: كيف تساعد أدعية الاستغفار والتوبة (كأدعية الاعتراف) على التخلص من عبء الذنب والقلق الناتج عنه

تلعب أدعية الاستغفار والتوبة في الصحيفة السجادية دوراً محورياً في تطهير المشاعر المظلمة وإزالة عبء الذنب والقلق الناتج عنه، فهي تعمل على إعادة التوازن النفسي والروحي من خلال الاعتراف بالخطأ والتوجه إلى الله طالباً الرحمة والمغفرة. فالاعتراف بالذنب لا يُضعف النفس، بل يمنحها فرصة للتحرر من الضغط الداخلي واللوم المستمر، ويحوّل الشعور بالذنب من عقبة تعيق الطمأنينة إلى وسيلة للنمو الروحي وإعادة التواصل مع الخالق في القرآن الكريم، أكد الله على فضيلة التوبة والاستغفار كسبيل لتطهير النفس، فقال تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (سورة النور: ٣١)

فالعودة إلى الله بمثابة فتح باب الأمل واستعادة الطمأنينة الداخلية. كما جاء في قوله: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ﴾ (سورة العنكبوت: ١٣٥) فهذه الآية تربط مباشرة بين الاستغفار والشعور بالراحة النفسية بعد ارتكاب الخطأ.

في الصحيفة السجادية، نجد دعاء الإمام السجاد (ع) يعكس هذه الفكرة بوضوح، إذ يقول: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا»، وهو طلب صريح لتخفيف الحمل النفسي

الناج عن الأخطاء. هذا النوع من الدعاء يعمل على تحويل التركيز من الانغماس في الذنب إلى إدراك رحمة الله، ويخلق مساحة للطمأنينة والاستقرار الداخلي (المدني، علي خان بن أحمد، ١٤٠٩ هـ..ص ٩٨)

وبالتالي، تساعد أدعية الاعتراف بالذنب والاستغفار على تحرير القلب من القلق المستمر، وتهدئة النفس من ثقل الندم، كما تمنح الإنسان القدرة على إعادة توجيه سلوكه مستقبلاً في ضوء الوعي الروحي. ومع المداومة على هذا النوع من الدعاء، تتحول المشاعر المظلمة إلى فرصة للتوبة والنمو الداخلي، فيستعيد الإنسان اتزانه النفسي ويشعر بالسكينة الحقيقية (المشهدي، محمد بن محمد رضا، ١٣٦٨ ص ٧٦)

٢- استقرار الهوية الروحية ترسيخ مفهوم العبودية كمصدر للقوة بدلاً من الضعف، مما يولد طمأنينة نفسية عميقة.

إنّ استقرار الهوية الروحية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بفهم الإنسان لمفهوم العبودية الحقيقية، فحين يدرك أنّه عبد لله لا بمعنى الانكسار أو الضعف، بل بمعنى التوجّه الكامل إلى مصدر القوة المطلقة، تتحوّل العبودية إلى مصدر للطمأنينة والاتزان النفسي. فالعبودية هنا تعني الاعتراف بالحدود البشرية، والاعتماد على قدرة الله وحكمته، وليس الانشغال بالمجهول أو محاولة السيطرة على كل ما هو خارج نطاق الإنسان عندما يستوعب الإنسان هذا المفهوم، يتخلص من ثقل القلق الناتج عن الإفراط في التوقعات أو محاولة السيطرة، ويصبح قلبه متحرراً للعمل بوعي ومسؤولية دون الانغماس في الخوف من النتائج. القرآن الكريم يوضح هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (سورة الطلاق: ٣) فالاعتماد على الله يكرّس شعور الأمان الداخلي، ويثبت الهوية الروحية، لأن القوة الحقيقية لا تأتي من السيطرة على الخارج، بل من الارتباط بالخالق (المطهري، مرتضى، ١٤٣٣ هـ..ص ٤٦)

كما أن الصحيفة السجادية تؤكد هذا المعنى في أدعية الإمام السجاد (ع)، حين يطلب من الله: «اجعلني عبدك الخاشع لمشيتك، المطاع لأمرك»، وهو طلب يعكس إدراكاً عميقاً بأن الطاعة لله واعتراف العبد بحدوده يمنحه قوة نفسية وروحية، ويخلق سكينة داخلية لا تهتزّ أمام تقلبات

الحياة بهذا المفهوم، تصبح العبودية وسيلة لتعزيز الثقة والطمأنينة، والارتباط بالهوية الروحية، ويغدو الإنسان أكثر قدرة على مواجهة التحديات بثبات وهدوء داخلي، لأنه يعتمد على القوة المطلقة ويعي أنّ ضعفه محدود لكنه محاط برعاية الله المطلقة (المظفر، محمد حسين، ١٤٠٣ هـ.ص ٦٧)

٣. تنظيم الوعي عبر التضرع: استخدام الدعاء كألية للتركيز الواعي (Mindfulness)، حيث يتم توجيه الانتباه بعيداً عن المشتتات الخارجية نحو خالق النظام.

إنّ التضرع والدعاء يشكّلان آلية فعّالة لتنظيم الوعي، إذ يعملان بطريقة مشابهة لمفهوم التركيز الواعي أو Mindfulness في علم النفس الحديث، ولكن في البُعد الروحي. فحين يرفع الإنسان يده بالدعاء أو يوجّه قلبه بالتضرع، يتحول انتباهه تدريجياً من الانشغال بالمشتتات الخارجية أو القلق حول المستقبل إلى التركيز على الله خالق النظام، مصدر السيطرة المطلقة والحكمة الكاملة. هذا التوجيه الواعي للانتباه يتيح للقلب والعقل الاسترخاء، ويحدّ من التشتت الذهني والضغط النفسي الناتج عن كثرة المحفزات اليومية في القرآن الكريم يُبرز هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (سورة غافر: ٦٠) فالاستجابة الإلهية تأتي حين يركّز الإنسان قلبه وعقله على الله بوعي وصدق، وهو ما يعزز الشعور بالأمان النفسي والسكينة الداخلية (مهدي الدامغاني، فريده ، ٢٠٠٩ م.ص ٥٧).

وفي الصحيفة السجادية، يوضح الإمام السجاد (ع) في دعائه: «اللَّهُمَّ اجعل قلبي متوجهاً إليك خاشعاً مستغفراً، متضرعاً بين يديك بعيداً عن كل ما يشغله عنك»، وهو طلب مباشر لتوجيه الانتباه وتركيز الطاقة الداخلية نحو الله. بهذه الطريقة يصبح الدعاء أداة لتنظيم الوعي، فالقلب يتعلّم الانفصال عن المشتتات، والعقل يهدأ، ويولد لدى الإنسان قدرة أكبر على التفاعل الواعي مع الأحداث، مستنداً إلى مركز ثابت من الطمأنينة والسكينة الروحية (حسيني الجلاي، محمد حسين، شرح الصحيفة السجادية، كربلاء، العتبة الحسينية المقدسة، ١٤٣٦ هـ.ص ٦٧).

الخاتمة

تكشف نتائج هذا البحث أن الصحيفة السجادية تمثل منظومة روحية ونفسية متكاملة، قادرة على الاستجابة العميقة لتحديات الإنسان المعاصر، ولا سيما أزمة القلق وفقدان السكينة. فالفصل الأول أوضح أن القلق في زمن الاستهلاك ليس مجرد استجابة نفسية لضغوط الحياة، بل هو نتاج لانقطاع الإنسان عن بعده الروحي، وانغماسه في عالم يُعيد تشكيل وعيه وفق قيم السرعة والمنافسة والتملك. هذا الانقطاع يفتح الباب لأزمة معنى حادة، يتفاهم معها شعور الإنسان بالعجز، خصوصاً حين يعيش تحت ضغط وهم السيطرة ومحاولاته المستمرة لإدارة كل جوانب حياته، الأمر الذي ينتهي غالباً بإنهاك نفسي وفقدان التوازن الداخلي. كما بين البحث أن الإفراط في التعلق بالماديات يسهم في تآكل الروح، لأن الإنسان حين يجعل الدنيا مركزاً له يفقد القدرة على الاستقرار وتتحول حياته إلى سلسلة من الخوف والحرص والتوتر.

أما الفصل الثاني فقد قدّم قراءة تحليلية شاملة لأدعية الصحيفة السجادية بوصفها برنامجاً علاجياً للقلق والهجوم. فقد أظهر تحليل الدعاء الأول كيف يعالج التوحيد والتفويض جذور الاضطراب النفسي من خلال إعادة توجيه الاعتماد من الذات القاصرة إلى القدرة الإلهية المطلقة. كما بيّن البحث أن مفهوم التوكل، كما يتجلى في أدعية الإمام السجاد، يخفف الضغط الداخلي عبر إعادة توزيع المسؤوليات بطريقة أكثر واقعية وأماناً. وأكدت الدراسة أيضاً أن أدعية العافية والالتجاء توفر "ملجأً نفسياً" يقلل من الشعور بالتهديد، بينما يلعب الذكر دوراً جوهرياً في تهدئة الجهاز النفسي عبر تثبيت الوعي بالله. وفي محور الشكر والرضا، ظهر بجلاء أن هذه الأدعية تُعيد تشكيل البنية الإدراكية للإنسان، بتحويل بؤرة اهتمامه من النقص إلى الامتنان، وهو ما يؤدي إلى خفض المقارنات والهواجس والعُقد المرتبطة بالحسرة.

وفي الفصل الثالث، توصل البحث إلى أن أثر الصحيفة السجادية لا يتوقف عند تهدئة القلق، بل يمتد نحو إعادة بناء الشخصية الروحية للإنسان. فالدراسة بينت أن أدعية التوبة تُعدّ أداة فعالة لتحرير النفس من تراكمات الذنب والقلق المصاحب له، وأن ترسيخ مفهوم العبودية في وعي الإنسان يمنحه شعوراً عميقاً بالقوة الداخلية المستمدة من الانتماء إلى الله، لا من القدرات

الشخصية المحدودة. كما وضحت الدراسة أن الدعاء ممارسة تنظيمية للوعي، قريبة من مفاهيم الـ Mindfulness، لكنها أعمق لأنها تربط الإنسان بمصدر وجودي أعلى، مما يساعد على إعادة ضبط الانتباه وإخراج النفس من فوضى المؤثرات الخارجية. وفي ضوء ما تقدم، يمكن القول إن الصحيفة السجادية تمثل مشروعاً تربوياً ونفسياً يتجاوز حدود الزمان، ويقدم حلولاً واقعية لأزمات العصر. إنها ليست نصاً دعائياً يُقرأ في سياق العبادة فحسب، بل إطارٌ شامل لصناعة السكينة وتثبيت الهوية الروحية وإعادة بناء الداخل. وبالالتزام اليومي بمضامينها، يستطيع الإنسان المعاصر أن يستعيد التوازن الذي فقده، وأن يحقق نوعاً من الطمأنينة العميقة القادرة على الصمود أمام اضطرابات الحياة وتقلباتها، ليصبح أكثر ثباتاً، ووعياً، واتصالاً بالله وبذاته في آنٍ واحد.

التوصيات

١. دعوة للاستخدام اليومي والتأمل في الأدعية لتحقيق الاستفادة المستمرة من النسخة الشافية للصحيفة السجادية.
٢. المداومة اليومية على الدعاء: يُنصح بتخصيص وقت ثابت يومياً لقراءة الأدعية، حتى لو لبضع دقائق، لأن التكرار المستمر يعمق أثرها النفسي والروحي ويحوّلها إلى عادة تمنح القلب الطمأنينة والثبات النفسي.
٣. التفكير في معاني الأدعية: لا يقتصر الأمر على التلاوة فقط، بل يجب التوقف عند الكلمات والمفاهيم الروحية العميقة، والتأمل في كيف ينطبق كل دعاء على حياتك اليومية، فالوعي بالمعاني يضاعف أثر الشفاء الداخلي.
٤. استخدام الأدعية كأداة للتنظيم النفسي: يمكن توظيف الأدعية في لحظات التوتر أو الخوف لتوجيه الانتباه نحو الله بدلاً من الانغماس في القلق والمشتتات، مستفيداً من وظيفة الدعاء في التركيز الواعي Mindfulness.
٥. الربط بين الدعاء والعمل الصالح: الأدعية تحقق أثراً أكبر حين تُرافقها أفعال عملية تعكس المعاني الروحية، مثل الصدقة، ومساعدة الآخرين، والتحلي بالصبر، والشكر على النعم.

٦. المراجعة والتقييم الذاتي: بعد ممارسة الأدعية والتأمل، يمكن تخصيص وقت قصير لمراجعة الحالة النفسية والروحية، لتقييم مدى الشعور بالسكينة والتوازن الداخلي، وتحفيز الذات على الاستمرار.

٧. تخصيص دعاء لكل حالة: بعض الأدعية تركز على الطمأنينة، وبعضها على الغفران، وبعضها على الرضا والشكر. يمكن ترتيبها وفق الحاجة اليومية، لتصبح الصحيفة السجادية نسخة شافية شخصية تتكيف مع تحديات الحياة المختلفة.

المصادر

١. آقا بزرك الطهراني، محمد محسن، ١٤٠٣ هـ / ١٩٨٣ م. الذريعة إلى تصانيف الشيعة، بيروت، دار الأضواء، ط ٣

٢. الجزائري، نعمة الله، ١٤٢٠ هـ / ٢٠٠٠ م. نور الأنوار في شرح الصحيفة السجادية، بيروت، دارالمحجة البيضاء، ط ٢

٣. الحاج حسن، حسين، الإمام السجاد جهاد وأمجاد، بيروت، دار المرتضى

٤. الحاج حسن، حسين، الإمام السجاد جهاد وأمجاد، بيروت، دارالمرتضى

٥. حسيني الجلاي، محمد حسين، ١٤٣٦ هـ شرح الصحيفة السجادية، كربلاء، العتبة الحسينية المقدسة،

٦. دارابي، محمد بن محمد، ١٤٢١ هـ. رياض العارفين في شرح صحيفة سيد الساجدين، تعليق: محمد تقى شريع تمداري، تحقيق: حسين دركاهي، قم، دار الأسوة، ط ١

٧. دارابي، محمد، رياض ١٤٢١ هـ. العارفين في شرح صحيفة سيد الساجدين، طهران، نشر أسوة،

٨. الشيرازي، علي خان، ١٤٣٥ هـ. رياض السالكين في شرح صحيفة سيد الساجدين، قم، مؤسسة النشر الإسلامي، ط ٨

٩. الشيرازي، محمد الحسيني، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م. شرح الصحيفة السجادية، بيروت، دار العلوم، ط ٥،

١٠. الشيرازي، محمد الحسيني، ١٤٢٣هـ/ ٢٠٢٢م، شرح الصحيفة السجادية، بيروت، دارالعلوم، طه
١١. العاملي، علي بن زين الدين، ١٤٣٢ هـ شرح الصحيفة السجادية، تحقيق: محمد رضا الفاضلي، قم، ط ١
١٢. فضالله، محمد حسين، ١٤٢٠هـ/ ٢٠٠٠م، آفاق الروح، بيروت، دارالملاك، ط١
١٣. فيض الإسلام، السيد علي نقوي، ١٤١٨ هـ. ترجمة وشرح الصحيفة السجادية الكاملة، طهران، فقيه
١٤. الكرمانى، عبد الكريم وسيد علي روزبه، ١٤٤٤هـ آينه آثار: كارنامه ترجمة مجمع جهاني أهل البيت، قم، مجمع جهاني أهل البيت،
١٥. الكلباسي، محمد بن محمد إبراهيم، ١٤٢٢ هـ. الرسائل الرجالية، قم، دار الحديث،
١٦. لفهري الزنجاني، أحمد، ١٤٣١ هـ. شرح وترجمة الصحيفة السجادية، طهران، نشر أسوة،
١٧. لفيض الكاشاني، محمد بن المرتضى، ١٤٤٠هـ تعليقات على الصحيفة السجادية، طهران، مؤسسة البحوث والتحقيقات الثقافية، ط٧
١٨. لمجلسي، محمد تقى، ١٤٠٦ هـ. روضة المتقين، قم، مؤسسة فرهنگي إسلامي كوشانپور،
١٩. المدني، علي خان بن أحمد، ١٤٠٩ هـ. رياض السالكين في شرح صحيفة سيد الساجدين، مؤسسة النشر الإسلامي، تحقيق محسن حسيني الأميني.
٢٠. المشهدي، محمد بن محمد رضا، ١٣٦٨ تفسير كنز الدقائق، طهران، هيئة الطباعة والنشر التابعة لوزارة الإرشاد الإسلامي،
٢١. المطهري، مرتضى، ١٤٣٣ هـ. فلسفة الأخلاق، طهران، صدرا،
٢٢. المطهري، مرتضى، ١٤٣٣ هـ. فلسفة الأخلاق، طهران، صدرا،
٢٣. المظفر، محمد حسين، ١٤٠٣ هـ. الدليل إلى موضوعات الصحيفة السجادية، قم، دفتر انتشارات إسلامي،
٢٤. مغنية، محمد جواد، ١٤٢٣ هـ/ ٢٠٠٢ م. في ظلال الصحيفة السجادية، تحقيق: سامي الغريبي، قم، دار الكتاب الإسلامي، ط ١،

٢٥. مغنية، محمد جواد، ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م. في ظلال الصحيفة السجادية، تحقيق: سامي الغريبي، قم، دار الكتاب الإسلامي، ط ١.
٢٦. مهدي الدامغاني، فريده، ٢٠٠٩ م. Les Psaumes De L'islam، طهران، الهدى.

