

بررسی و تطبیق مضامین دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه با مؤلفه‌های درمان پذیرش و تعهد (ACT) و روان‌شناسی مثبت

محمد مهدی اله وردیها[✉]

۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه معارف و الهیات اسلامی و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور تهران. ایران، رایانامه: solookallahm@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

انسان معاصر در برابر غم، اضطراب و نگرانی ناشی از خطا و ناکامی، بیش از پیش به منابع معنوی و علمی نیازمند است. دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه، با موضوع «هنگام هجوم اندوه و نگرانی از گناه»، سرشار از آموزه‌هایی در باب پذیرش، امید، ارزش‌محوری و انس با خداست. این مطالعه با هدف تحلیل مضمون این دعا و تطبیق آن با مؤلفه‌های درمان پذیرش و تعهد (ACT) و روان‌شناسی مثبت انجام گرفت.

نوع مقاله:

مقاله مروری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۲۸

روش: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش توصیفی-تحلیلی انجام شد. متن دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه مورد کدگذاری باز و محوری قرار گرفت و مضامین استخراج‌شده با شش فرایند اصلی ACT (پذیرش، جداسازی از افکار، خود به‌عنوان زمینه، ارزش‌ها، عمل متعهدانه و ذهن آگاهی) و مؤلفه‌های مدل خود به‌عنوان زمینه، ارزش‌ها، عمل متعهدانه و ذهن آگاهی) و مؤلفه‌های مدل PERMA در روان‌شناسی مثبت تطبیق داده شد.

کلیدواژه‌ها:

صحیفه سجادیه،

دعای بیست‌ویکم،

پذیرش و تعهد (ACT)،

روان‌شناسی مثبت،

ذهن آگاهی،

سلامت روان.

نتایج تحلیل مضمون نشان می‌دهد که دعا بر پذیرش ضعف و خطای انسانی (Acceptance)، حضور لحظه‌ای در ارتباط با خدا (Mindfulness)، فاصله‌گیری از افکار منفی (Defusion)، انس با ارزش‌های پایدار چون طاعت و رضایت الهی (Values) و حرکت در مسیر عمل معنوی (Committed Action) تأکید دارد. همچنین مضامین امید به رحمت الهی، روابط مثبت با بندگان برگزیده و معنا یافتن در رنج، با ابعاد روان‌شناسی مثبت همخوانی کامل داشت. لذا دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه با مضامین غنی خود می‌تواند به‌عنوان الگویی اصیل و معنوی در کنار مداخلات علمی ACT و روان‌شناسی مثبت، راهگشای ارتقاء سلامت روان، افزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب در جوامع اسلامی باشد.

استناد: اله وردیها، محمد مهدی (۱۴۰۴). بررسی و تطبیق مضامین دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه با مؤلفه‌های درمان پذیرش و تعهد (ACT) و روان‌شناسی مثبت. میراث اسلامی و چالش‌های معاصر، ۱ (۱)، ۲۹۳-۳۰۸.

<https://doi.org/10.48309/ihcc.2025.546243.1008>



© نویسندگان.

ناشر: انتشارات سامی.

۱. مقدمه

انسان معاصر با چالش‌های روانی متعددی از قبیل غم، اضطراب و نگرانی ناشی از خطا و گناه دست‌به‌گریبان است که به‌طور مستقیم بر سلامت روان، کیفیت زندگی و عملکرد فردی او تأثیر می‌گذارد. در مواجهه با این فشارها، نیاز به منابعی که هم از پشتوانه‌ای علمی و هم از غنای معنوی برخوردار باشند، بیش از پیش احساس می‌شود. در این میان، متون دینی و ادعیه اسلامی، به‌ویژه صحیفه سجادیه، در مقام گنجینه‌ای از معرفت و حکمت، می‌توانند نقشی مؤثر در تسکین آلام روانی و ارتقای تاب‌آوری ایفا کنند. دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه با موضوع «هنگام هجوم اندوه و نگرانی از گناه»، نمونه‌ای بارز از این متون است که به‌طور مشخص به مدیریت هیجانات منفی و تقویت امید و ارزش‌های معنوی می‌پردازد. از سوی دیگر، در روان‌شناسی معاصر، «درمان پذیرش و تعهد (ACT)» و «روان‌شناسی مثبت» به‌عنوان دو رویکرد مؤثر در کاهش رنج روانی و افزایش شادکامی و بهزیستی شناخته می‌شوند. درمان پذیرش و تعهد با شش فرآیند اصلی (پذیرش، جداسازی از افکار، خود به‌عنوان زمینه، ارزش‌ها، عمل متعهدانه و ذهن آگاهی) و روان‌شناسی مثبت با مدل PERMA (شامل هیجان مثبت، درگیری، روابط مثبت، معنا و دستاورد)، چارچوبی علمی برای تحول روانی ارائه می‌دهند. این پژوهش با هدف تحلیل مضامین این دعا و تطبیق آن با مؤلفه‌های مذکور، در پی نشان‌دادن همخوانی متون معنوی با اصول روان‌شناختی مدرن و ارائه الگویی بومی برای ارتقای سلامت روان است.

۲. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با روشی کیفی و با به‌کارگیری «تحلیل مضمون» انجام شده است. جامعه پژوهش، متن دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه بود و داده‌ها از طریق مطالعه عمیق این متن گردآوری شد. مراحل تحلیل شامل «کدگذاری باز» (استخراج مفاهیم اولیه از هر فراز)، «کدگذاری محوری» (دسته‌بندی کدهای مشابه در مضامین گسترده‌تر) و «کدگذاری انتخابی» (تطبیق نهایی مضامین با چارچوب‌های نظری) بود. برای افزایش اعتبار پژوهش، از بازبینی توسط متخصصان و ثبت دقیق فرآیندها استفاده شد. مضامین استخراج‌شده سپس با مؤلفه‌های شش‌گانه ACT و ابعاد پنج‌گانه مدل PERMA در روان‌شناسی مثبت مورد تطبیق و تحلیل قرار گرفتند. این روش، امکان درکی عمیق و نظام‌مند از پیام‌های روان‌شناختی نهفته در متن دعا را فراهم آورد.

۳. یافته‌های پژوهش

تحلیل مضامین دعای بیست و یکم منجر به شناسایی پنج مضمون اصلی شد که هر یک با مؤلفه‌های ACT و روان‌شناسی مثبت همخوانی قابل توجهی داشت. این یافته‌ها در قالب جدولی جامع ارائه و در ادامه به‌طور خلاصه تبیین شدند:

۱. پذیرش ضعف‌ها و واقعیت‌های انسانی (طابق با «پذیرش» در ACT و «معنا» در PERMA) مضامین متعددی در دعا بر پذیرش صریح ضعف، محدودیت و خطاپذیری انسان تأکید دارند. فرازهایی مانند «عَبْدًا ذَلِيلًا» (بنده‌ای خوار) و «صَعِيفٌ فَقِيرٌ» (ناتوان و نیازمند) نشان می‌دهند که فرد به جای انکار یا جنگ با واقعیت، با کمال صداقت، وابستگی و نیاز خود را به خدا می‌پذیرد. این نگرش، هسته اصلی فرآیند «پذیرش» در ACT است که در آن، فرد از مقاومت در برابر تجربیات درونی دست برمی‌دارد و این امر به کاهش اضطراب می‌انجامد. از منظر روان‌شناسی مثبت، این پذیرش به زندگی فرد معنا می‌بخشد و با جهت‌دهی انرژی روانی به سمت رشد، تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

۲. ذهن آگاهی و حضور لحظه‌ای (مطابق با «ذهن آگاهی» در ACT و «درگیری» در PERMA) دعا به کرات بر «یاد خدا» و حضور قلب در برابر پروردگار تأکید می‌کند. فرمان‌هایی مانند «اُدْكُرْنِي» (مرا یاد کن) و «اجعل قلبي لِلْمَحَبَّةِ» (دل مرا برای محبت خودت قرار ده)، دعوت به حال آگاهی و رهایی از سرگردانی ذهن می‌کنند. این حالت، عین «ذهن آگاهی» در ACT است که در آن فرد بدون قضاوت، در لحظه حاضر می‌ماند. این تمرکز، هم‌زمان با بُعد «درگیری» (Engagement) در مدل PERMA است که به جریان یافتن و غرق شدن در یک فعالیت معنادار اشاره دارد و کیفیت تجربه زندگی را بهبود می‌بخشد.

۳. ارزش‌ها و عمل متعهدانه (مطابق با «ارزش‌ها» و «عمل متعهدانه» در ACT و «معنا/دستاورد» در PERMA)

دعاکننده با عباراتی مانند «اجعل دنیای زاد تقوای» (دنیای مرا توشه‌ای برای تقوا قرار ده) و طلب «قوة علی حمل طاعتک» (توان برای انجام طاعتت)، خواستار حرکت در مسیری بر اساس ارزش‌های الهی (مانند تقوا و طاعت) است. این دقیقاً مطابق با دو فرآیند «ارزش‌ها» و «عمل متعهدانه» در ACT است که بر زندگی کردن بر مبنای اصول برگزیده و عمل کردن در جهت آن‌ها تأکید دارد. روان‌شناسی مثبت، حرکت آگاهانه در مسیر ارزش‌ها به زندگی معنا می‌بخشد و دستیابی به این اهداف، احساس «دستاورد» (Achievement) «و کامیابی را در فرد تقویت می‌کند.

۴. مرزبندی اجتماعی و استقلال روانی (مطابق با «خود به عنوان زمینه» در ACT و «روابط مثبت» در PERMA)

فراز «لَا تَجْعَلْ رِزْقِي وَنِعْمَتِي لِالْأَشْرَارِ» (روزی و نعمت مرا به دست بدکاران قرار مده) نشان‌دهنده درخواست برای فاصله‌گیری از افراد و محیط‌های ناسالم و تأکید بر مرزبندی سالم است. این مفهوم با فرآیند «خود به عنوان زمینه» در ACT مرتبط است، جایی که فرد هویت خود را از افکار و وابستگی‌هایش جدا می‌کند و استقلال روانی می‌یابد. از نگاه روان‌شناسی مثبت، این مرزبندی هوشمندانه، در کنار درخواست برای انس با اولیای خدا، به ایجاد و تقویت «روابط مثبت» (Positive Relationships) کمک می‌کند که یکی از ارکان اصلی بهزیستی است.

۵. امید و خوش‌بینی (مطابق با کلیت ACT و «هیجان مثبت» در PERMA):

در سراسر دعا، علیرغم اعتراف به گناه و ضعف، امید به رحمت و اجابت الهی موج می‌زند. این نگرش خوش‌بینانه، که در ACT به‌عنوان موتور محرکه پذیرش و عمل متعهدانه عمل می‌کند، منبع قدرتمندی برای تاب‌آوری است. در مدل PERMA، این امیدواری مستمر، مستقیماً با ایجاد «هیجان مثبت» در ارتباط است که خود باعث کاهش اضطراب، افزایش شادی و ارتقای سلامت روان می‌شود.

۴. نتیجه‌گیری

این پژوهش به وضوح نشان داد که دعای بیست‌ویکم صحیفه سجادیه، فراتر از متنی عبادی محض، حاوی مضامین عمیق روان‌شناختی است که به‌طور قابل‌توجهی با اصول درمان پذیرش و تعهد (ACT) و روان‌شناسی مثبت همخوانی دارد. پنج محور اصلی استخراج‌شده - شامل پذیرش، ذهن‌آگاهی، عمل متعهدانه بر اساس ارزش‌ها، مرزبندی سالم و امیدواری - چارچوبی جامع برای مواجهه‌ای سازنده با غم، اندوه و نگرانی از گناه ارائه می‌دهند. این هماهنگی، ظرفیت بی‌نظیر متون دینی اسلام را به‌عنوان منابعی بومی و غنی برای غنی‌سازی مداخلات روان‌شناختی آشکار می‌سازد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود از این مضامین در قالب‌های کاربردی مختلفی مانند طراحی کارگاه‌های آموزشی تلفیقی (معنوی-روان‌شناختی)، تدوین کتابچه‌های خودیاری و ادغام در مداخلات بالینی در مراکز مشاوره با رویکرد اسلامی استفاده شود. همچنین، انجام پژوهش‌های تجربی (کمی) برای سنجش اثربخشی عملی به‌کارگیری این دعا در کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی و افزایش تاب‌آوری، گام بعدی ضروری در این عرصه به‌شمار می‌رود. در نهایت، این مطالعه بر ضرورت گفت‌وگوی بیشتر بین حوزه‌های دین و روان‌شناسی به‌منظور ارائه راهکارهایی جامع برای بهبود سلامت روان در جوامع اسلامی تأکید می‌کند.

A Comparative Study of the Themes in the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya with the Components of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Positive Psychology

Mohammad Mahdi Allahvardiha¹ 

1. Corresponding Author, Department of Islamic Studies and Theology, Payame Noor University, Tehran, Iran. Email: solookallahm@gmail.com

Article Info

Article type:
Review Article

Article history:

Received: 7 March 2025

Received in revised form:
9 April 2025

Accepted: 28 April 2025

Available online: 11 March 2025

Keywords:

Al-Sahifa al-Sajjadiyya,
Twenty-First Supplication,
Acceptance and
Commitment Therapy
(ACT),
Positive Psychology,
Mindfulness,
Mental Health.

ABSTRACT

Contemporary humanity, faced with the sorrow, anxiety, and worry stemming from error and failure, is in increasing need of spiritual and scientific resources. The Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya, concerning the 'onset of grief and anxiety from sin,' is replete with teachings on acceptance, hope, value-centricity, and intimacy with God. This study aimed to thematically analyze this supplication and align its themes with the core components of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and positive psychology.

Method: This research employed a qualitative approach with a descriptive-analytical method. The text of the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya underwent open and axial coding. The extracted themes were then compared with the six core processes of ACT (Acceptance, Defusion, Self-as-Context, Values, Committed Action, Mindfulness) and the components of the PERMA model in positive psychology.

Results: The thematic analysis reveals that the supplication emphasizes acceptance of human weakness and error (Acceptance), being present in the moment through connection with God (Mindfulness), distancing from negative thoughts (Defusion), attachment to enduring values such as divine obedience and pleasure (Values), and movement on the path of spiritual action (Committed Action). Furthermore, themes of hope in divine mercy, positive relationships with chosen servants, and finding meaning in suffering showed complete alignment with the dimensions of positive psychology.

Therefore, the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya, with its rich themes, can serve as an authentic spiritual model alongside scientific interventions of ACT and positive psychology, guiding the enhancement of mental health, increased resilience, and reduced anxiety in Islamic communities

Cite this article: Allahvardiha, M.M. (2025). A Comparative Study of the Themes in the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya with the Components of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Positive Psychology. *Islamic Heritage and Contemporary Challenges*, 1 (1), 293-308. <https://doi.org/10.48309/ihcc.2025.546243.1008>



© The Author(s).

Publisher: Sami Publishing Company (SPC).

DOI: <https://doi.org/10.48309/ihcc.2025.546243.1008>

Introduction

Contemporary human life is accompanied by diverse psychological pressures, among the most significant are grief, sorrow, and anxiety over mistakes and sins (Smith, 2020). Without proper management, these psychological experiences can significantly impact mental health, quality of life, and individual functioning (Seligman, 2011). Consequently, this research seeks effective methods that are scientific, based on the beliefs and spiritual culture of society, and derived from authentic, foundational sources.

Within this context, spiritual supplications, particularly those of the Infallibles (AS) in Islamic culture, possess not only spiritual but also significant psychological dimensions. The Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya, titled "Supplication when Grief and Anxiety from Sin Assail," is a prime example of a supplication that addresses the management of negative emotions, the strengthening of hope, and the focus on moral and spiritual values (Shahabi, 2018).

In contemporary psychology, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has been developed as a mindfulness and acceptance-based approach to reduce psychological suffering, increase resilience, and promote mental health (Hayes et al., 2012). ACT consists of six core processes: Acceptance, Defusion, Self-as-Context, Values, Committed Action, and Mindfulness. These principles align with many spiritual teachings, particularly the focus on accepting limitations, being present in the moment, and acting based on values.

Conversely, positive psychology, with its PERMA model (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement), provides a scientific path for enhancing well-being and mental health (Seligman, 2011). Many themes in spiritual supplications, such as hope, intimacy with others, zeal for obedience, and making life meaningful, show significant overlap with the components of positive psychology.

Given the importance of these two scientific approaches and the spiritual status of Al-Sahifa al-Sajjadiyya, this research was conducted to thematically analyze the Twenty-First Supplication and align it with the principles of ACT and positive psychology. This study sought to demonstrate how religious texts can serve as indigenous and rich resources for promoting mental health and psychological resilience, while simultaneously possessing scientific and practical foundations.

Research Methodology

1. Type of Research

This study was designed as a qualitative, descriptive-analytical research. Its objective was to extract the spiritual and psychological themes of the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya and align them with the principles of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and positive psychology. The descriptive-analytical method allows for a precise and detailed analysis of the supplication's text and clarifies its connection to scientific frameworks.

2. Research Population and Sample

- **Research Population:** The supplication texts of Al-Sahifa al-Sajjadiyya.

- **Research Sample:** Selected segments from the Twenty-First Supplication, focusing on the 'assault of grief, sorrow, and anxiety from sin.'

This supplication was selected due to its focus on accepting weakness, managing negative emotions, zeal for obedience, intimacy with God, and its direct connection to mental health.

3. Data Collection Tools

- The complete text of the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya (a reliable printed version).

- Precise note-taking of the segments and annotation of themes related to human feelings, thoughts, and behaviors.

- Scientific documentation related to ACT and positive psychology for conceptual alignment.

4. Data Analysis Method: Thematic Analysis

Data analysis was based on the thematic analysis method by Braun & Clarke (2006), including the following stages:

4.1. Familiarization with the Data

The supplication text was read multiple times to familiarize the researcher with its themes and semantic structure.

4.2. Open Coding

Each segment of the text was divided into small semantic units. Concepts related to feelings, worries, hope, values, and righteous actions were coded.

4.3. Generating Axial Themes

Similar codes were categorized into larger semantic groups. *Example:* Codes like 'acceptance of weakness' and 'not objecting to divine decree' led to the theme 'Acceptance of Limitations and Realities.'

4.4. Selecting Core Themes

The extracted themes were aligned with the six processes of ACT and the PERMA components in positive psychology. A comparative table was prepared to link each segment with the corresponding ACT process and positive psychology dimension.

5. Validity and Reliability of Data

To enhance the trustworthiness of the research, the following steps were taken:

- **Credibility:** The text was studied multiple times by the researcher and reviewed preliminarily by an expert in spirituality and psychology.
- **Dependability:** The stages of analysis and coding were meticulously documented in a written report.
- **Transferability:** The context and characteristics of the supplication text and the method of theme extraction were explained in detail.

6. Alignment of Themes with the Theoretical Framework

- **ACT:** Acceptance, Defusion, Self-as-Context, Values, Committed Action, Mindfulness.

- **Positive Psychology (PERMA):** Positive Emotion, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Achievement. Each extracted theme was displayed in the comparative table, showing the link: Supplication Segment → Core Theme → ACT Process → PERMA Component.

7. Research Innovation

- This is the first study to examine the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya using the scientific method of thematic analysis and alignment with ACT and positive psychology.

- It enables the presentation of an authentic, practical, indigenous-spiritual model for promoting mental health and resilience.

Comprehensive Table of Thematic Analysis of Segments from Supplication 21 of Al-Sahifa al-Sajjadiyya

No.	Segment	Arabic Text	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	ACT Correlation	PERMA Correlation
1	“O Allah, O Sufferer of the lonely weak one...”	اللَّهُمَّ يَا كَافِيَ الْفَرْدِ الضَّعِيفِ...	Weakness and need; Fear of meeting God; Lack of supporter	Acceptance of weakness and fear	Human reliance on God alone in weakness and fear	Acceptance, Mindfulness	P: Reduced anxiety; R: Connection to God
2	“If You frighten me, who will secure me?”	إِنْ تَخَوَّفْتَنِي فَمَنْ يَأْتُمِّنِي...	Helplessness; Need for divine empowerment	Dependence on God's mercy	Sole reliance on divine protection	Acceptance, Values	M: Meaning in dependence on God
3	“The sustained relies only on the Sustainer...”	إِلَهِي! لَا يَحْمِلُ الْمَرْزُوقُ إِلَّا الْمَرْزُوقُ...	Reliance on the Sustainer; All needs met by God	Recognition of God's sole authority	God as ultimate refuge and power source	Committed Action, Values	R: Relationship with God
4	“If You turn me away from Your generosity...”	إِلَهِي! إِنْ أَدْرَيْتَنِي عَنْ كَرَمِكَ...	Awareness of God's control	Acceptance of divine will	Submission to God's sovereignty	Acceptance, Mindfulness	M: Meaning in submission and trust
5	“I began the day and night as a lowly servant...”	اللَّهُمَّ صَبَّحْتُ وَأُمْسَيْتُ عَبْدًا ذَلِيلًا	Recognition of helplessness	Acceptance of weakness	Hope and trust in divine support	Acceptance, Committed Action	P: Peace and hope; R: Relationship with God
6	“Make my heart devoted to Your love and remembrance...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ قَلْبِي لِلْمَحَبَّةِ وَالذِّكْرِ يَا رَاقِي	Love and remembrance of God	Spiritual mindfulness	Filling the heart with divine love	Mindfulness, Values	P: Spiritual joy; M: Meaning in obedience
7	“Do not let my sustenance benefit the wrongdoers...”	اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْ رِزْقِي وَنِعْمَتِي لِلْأَشْرَارِ	Righteous companionship; Avoiding wrongdoers	Social boundary setting	Intimacy with the righteous	Committed Action, Values	R: Positive relationships

No.	Segment	Arabic Text	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	ACT Correlation	PERMA Correlation
8	“Make repentance unto You...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ رُؤْيِي إِلَيْكَ	Return to God; Seeking forgiveness	Spiritual reform	Repentance as a path to mercy	Acceptance, Committed Action	M: Meaning in return and reform
9	“A weak, poor servant...”	اللَّهُمَّ عَبْدٌ ضَعِيفٌ فَقِيرٌ	Weakness and poverty	Acceptance of limitations	Reliance solely on God	Acceptance, Mindfulness	P: Peace; M: Meaning in dependence
10	“Make shield protection in times of fear...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي ذُرْعًا فِي وَقَاعِ الْمَخَافِ	Refuge in divine help	Security and trust in God	God protector	Acceptance, Committed Action	P: Peace; R: Trust in God
11	“Fill my heart with Your love and remembrance...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ قَلْبِي مُمْتَلِئًا بِمَحَبَّتِكَ وَذِكْرِكَ	Love and remembrance	Spiritual intimacy	Revival of heart through divine love	Mindfulness, Values	P: Joy; M: Meaning; R: Loving relationship
12	“Make this world provision for my piety...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ دُنْيَايَ زَادًا تَقْوَايَ	Conscious use of worldly life	Directing life toward piety	Integration of faith and daily life	Committed Action, Values	M: Meaning; R: Positive relationships
13	“Do not place my sustenance and blessing in my own hands...”	اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْ رِزْقِي وَنِعْمَتِي فِي يَدَيَّ	Recognition of divine ownership	Surrender to divine provision	Focusing on spiritual relationship	Mindfulness, Acceptance	P: Peace; R: Relationship with God
14	“Do not make my heart reliant on wealth or family...”	اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْ قَلْبِي مُتَكِلًا عَلَى أَمْوَالِي	Detachment from material reliance	Absolute dependence on God	Exclusive trust in divine support	Values, Committed Action	P: Peace; R: Relationship with God
15	“Instill in me fear of Your punishment...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي دَلِي الْخَوْفَ مِنْ عِقَابِكَ	Fear and longing for God	Motivation through awe and love	Obedience through reverent devotion	Acceptance, Values	P: Peace; M: Meaning
16	“Grant me strength to bear the burdens of obedience...”	اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي قُوَّةً عَلَى	Strength and spiritual will	Motivation for sustained worship	Zeal for obedience and faithfulness	Committed Action, Mindfulness	M: Meaning; E: Engagement

No.	Segment	Arabic Text	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	ACT Correlation	PERMA Correlation
17	“Make my heart content with what you give...”	<p>حُفِّلْ كُلَّ وَأَزِعْ مِنْ طَاعَتِكَ</p> <p>اللَّهُمَّ اجْعَلْ قَلْبِي رَاضِيًا بِمَا عِنْدَكَ</p>	Contentment and joy	Acceptance of divine decree	Spiritual peace through satisfaction	Acceptance, Mindfulness	P: Happiness; M: Meaning
18	“Make me love You and turn to You with my whole heart...”	<p>اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أُحِبُّكَ وَأَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ بِكُلِّ قَلْبِي</p>	Love sincerity	and Spiritual connection	Peace through divine love	Mindfulness, Committed Action	P: Peace; M: Meaning
19	“Make me remember You in every condition...”	<p>اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَذْكُرُكَ فِي كُلِّ خَالٍ</p>	Constant remembrance	Contentment in all states	Peace through continual remembrance	Mindfulness, Acceptance	P: Peace; R: Enduring relationship
20	“Make me among the grateful for Your blessings...”	<p>اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الشَّاكِرِينَ لِنِعْمَتِكَ فِي كُلِّ خَالٍ</p>	Gratitude, trust, joy	Thankfulness and guidance	Gratitude as a foundation for faith	Mindfulness, Committed Action	P: Happiness; M: Meaning; R: Deep relationship

Analytical Themes of the Twenty-First Supplication of *Al-Sahifa al-Sajjadiyya*

This section analyzes the supplication through five principal psychological and spiritual themes aligned with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and the PERMA model of positive psychology.

1. *Acceptance of Human Weaknesses and Realities (Acceptance)*

In ACT, **acceptance** refers to ceasing resistance against psychological realities and unpleasant internal experiences (Hayes et al., 2012). The Twenty-First Supplication of *Al-Sahifa al-Sajjadiyya* repeatedly highlights the confession of human frailty:

“My God, I am a weak and indigent servant...” (*Al-Sahifa al-Sajjadiyya*, Vol. 2, p. 158).

This spiritual acknowledgment serves as a foundation for reducing anxiety and psychological distress. In Islamic ethical thought, recognizing one’s weakness and seeking divine assistance reflects humility and spiritual growth (Riyazi, 2016). The Qur’an also affirms: “*Man was created weak*” (4:28). Similarly, in positive psychology, acceptance nurtures **Meaning** and **resilience** (Seligman, 2011). Admitting limitations allows individuals to focus their energy on growth consistent with their values rather than futile resistance to reality.

2. *Mindfulness and Present-Moment Awareness (Mindfulness / Engagement)*

In ACT, **mindfulness** entails being consciously aware of thoughts and emotions without judgment (Kabat-Zinn, 2003). The passage,

“Occupy me with Your remembrance...” encourages constant awareness of God, anchoring the believer in the present moment and freeing the mind from distraction. This spiritual mindfulness diminishes anxiety, deepens intimacy with God, and reinforces purpose-oriented living (*Al-Sahifa al-Sajjadiyya*, Vol. 2, p. 160). In positive psychology, attentiveness to the present enhances **Engagement** and the richness of life experience (Seligman, 2011), while reducing stress and improving emotional regulation.

3. Values and Committed Action (Values / Committed Action)

ACT emphasizes living meaningfully through **committed action** aligned with enduring values (Hayes et al., 2012). The supplication's expression,

"...with a longing to come to You and act for You," illustrates action based on divine values. Such behavior transforms worship into purposeful engagement, fostering responsibility and inner control. In positive psychology, movement toward one's values aligns with **Meaning** and **Achievement** in the PERMA model (Seligman, 2011). Acting upon divine values cultivates resilience, consistency, and satisfaction with life.

4. Social Delineation and Psychological Independence (Self-as-Context / Positive Relationships)

The verse,

"Turn my need away from the wrongdoers and the disbelievers," emphasizes maintaining healthy relational boundaries and avoiding reliance on corrupt influences. In ACT, this reflects **Self-as-Context**, where one gains distance from transient thoughts, emotions, and unhealthy attachments, thus attaining psychological independence (Hayes et al., 2012). Islamic teachings likewise emphasize companionship with the righteous and detachment from wrongdoing (*Al-Sahifa al-Sajjadiyya*, Vol. 2, p. 158). In positive psychology, such moral-social delineation reinforces **Positive Relationships** and fosters social support rooted in shared ethical values (Seligman, 2011).

5. Hope and Optimism (Optimism / Positive Emotion)

The phrase,

"Do not make me despair of Your response, though it may be delayed,"

expresses deep **hope and optimism** amidst hardship. In ACT, hope complements acceptance and committed action, enhancing psychological endurance (Hayes et al., 2012). Religious teachings similarly stress trust and confidence in divine mercy (*Al-Sahifa al-*

Sajjadiyya, Vol. 2, p. 165). Within positive psychology, hope corresponds with **Positive Emotion** and **Meaning**, contributing to reduced anxiety and improved well-being (Seligman, 2011).

Conclusion

The thematic analysis of the Twenty-First Supplication of *Al-Sahifa al-Sajjadiyya* reveals that this prayer functions not only as a spiritual text but also as a comprehensive **psychological framework** for coping with grief, guilt, and anxiety arising from sin.

The five major analytical themes identified are:

1. Acceptance of human weaknesses and limitations.
2. Mindfulness and present-moment awareness.
3. Values and committed action.
4. Social delineation and psychological independence.
5. Hope and optimism.

Each theme harmonizes with the theoretical foundations of ACT and the components of positive psychology's PERMA model.

Key Findings

- The supplication embodies acceptance of human limitations, corresponding with **Acceptance** in ACT and **Meaning** in positive psychology (Riyazi, 2016; Tabatabai, 1998).

- Its mindfulness dimension facilitates detachment from negative thoughts and spiritual focus, paralleling **Engagement** and reduced distress (Shahidi, 2017).

- The emphasis on values and committed action strengthens **resilience, responsibility, and life meaning** (Hosseini, 2015; Seligman, 2011).

- Social delineation promotes **mental stability** and **positive relationships**, resonating with ACT's **Self-as-Context** and PERMA's relational component (Riyazi, 2016).

- Hope and optimism foster trust in divine mercy and **resilience** during adversity (*Al-Sahifa al-Sajjadiyya*, Vol. 2; Shahabi, 2018).

These results indicate that the Twenty-First Supplication of Al-Sahifa al-Sajjadiyya can be used as an indigenous spiritual resource alongside psychological interventions based on ACT and positive psychology.

Bibliography

Al-Sahifa al-Sajjadiyya.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.

Hosseini, A. (2015). *Supplication and Committed Action in Al-Sahifa al-Sajjadiyya*. Qom: Hadith-e Haq Publications.

Riyazi, M. (2016). *Al-Sahifa al-Sajjadiyya: Translation and Commentary*. Tehran: University Publishing Center.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

Shahabi, F. (2018). *Mindfulness and Spiritual Practices in Islamic Context*. Tehran: SAMT.

Shahidi, A. (2017). *Mindfulness and Supplication in Islam*. Tehran: Institute for Humanities and Cultural Studies Publications.

Tabatabai, M. (1998). *An Interpretative Look at Al-Sahifa al-Sajjadiyya*. Tehran: Islamic Revolution Publications.