

Components of Mental Health in Sahifa al-Sajjadih and Its Relationship with the Views of Psychologists

Hossein Rahnamaei^{1*} , Zainab Rahnamaei² 

1- Department of Theoretical Foundations and Islamic Ethics, Faculty of Islamic knowledge and Thoughts, University of Tehran, Tehran, Iran.

2- Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Hossein Rahnamaei; Email: h_rahnamaei@ut.ac.ir

Article Info

Received: Aug 20, 2024

Received in revised form:

Aug 16, 2025

Accepted: Feb 14, 2026

Available Online: Jun 22, 2026

Keywords:

Mental health

Meaningfulness of life

Psychology

Resilience

Sahifa al-Sajjadih

Abstract

Background and Objective: Most scientific studies on the relationship between religion and mental health have focused on understanding the views of religious leaders or texts. Some of these studies are interdisciplinary and emphasize the perspective of Sahifa al-Sajjadiyah. This article examines the views of Imam Sajjad (AS) regarding the virtuous life (Hayat Tayyebah) and compares it with the views of psychologists on mental health, in order to contribute to a better and deeper understanding of the Islamic perspective on mental health and to deepen the harmony between science and religion.

Methods: The research was conducted with a qualitative approach using content analysis method. First, the views of prominent psychologists on mental health were examined and their desired components were extracted. Then, the statements of Imam Sajjad (AS) about the virtuous life and other topics related to mental health from Sahifa al-Sajjadiyah and other reliable sources were extracted and categorized, and the components desired by the Imam were compared with the components considered by psychologists to determine the relationship between the religious approach and the psychologists' approach and the degree of overlap between their definitions. The authors reported no conflicts of interest.

Results: The results showed that the concepts and guidelines of Sahifa al-Sajjadiyah in the field of mental health, despite a significant overlap with the components considered by psychologists, such as emotional balance, desirable relationships, life satisfaction, self-actualization, purposefulness, meaningfulness of life, and resilience, also have differences with them, the most important of which is the approach of these two groups toward humans. The approach of Sahifa al-Sajjadiyah is God-centered, and the main approach of psychologists is human-centered. The research findings show that Sahifa al-Sajjadiyah can be a rich and valuable basis for extracting and explaining Islamic teachings in the field of mental health.

Conclusion: The teachings of Imam Sajjad (AS) provide a transcendent lifestyle that, in addition to ensuring otherworldly happiness, offers the components of a healthy, God-centered worldly life that, in addition to including and overlapping with most of the components considered by psychologists, also considers the divine dimensions and spiritual transcendence of human beings.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.46047>

Please cite this article as: Rahnamaei H, Rahnamaei Z. Components of Mental Health in Sahifa al-Sajjadih and Its Relationship with the Views of Psychologists. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(2):90-103. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.46047>

Summary

Background and Objective

Most of the scientific works that have investigated the religious perspective on "mental health" focus on understanding the perspective of religious leaders or texts. Most of these works have considered the Quran, Nahjul-Balagha, or some narrational texts as sources for understanding the religious perspective, and of course, few interdisciplinary studies have been conducted on mental health with an emphasis on the perspective of Sahifa al-Sajjadiyah. One thing that can be observed about all of the aforementioned works is that none of them has examined the entire text of Sahifa al-Sajjadiyah and have typically focused on one or more examples of the supplications of this book, or in the case of mental health, they have focused solely on one of the mental disorders. On this basis, this article aims to design a more comprehensive and conceptual view of the topic of mental health without dedicating the discussion to a specific part of the Sahifa al-Sajjadiyah, and examines the views of Imam Sajjad (AS) in this book on the virtuous life and compares them with the views of psychologists on mental health. Extracting Islamic views in this field can help in better and deeper understanding of Islamic teachings in the field of mental health and deepen the harmony between science and religion.

Methods

This research was conducted with a qualitative approach and content analysis method. First, the views of prominent psychologists on mental health were examined and the important components they considered were extracted. Then, taking into account the Sahifa al-Sajjadiyah and some texts attributed to Imam al-Sajjad (a.s.), phrases and sentences related to the holy life and other topics related to mental health and the components mentioned or deducible from Imam's (a.s.) statements were extracted, categorized, and compared with the components mentioned in the works of psychologists to determine the relationship between the religious approach and the psychologists' approach and the extent to which their definitions overlap or do not overlap with the statements of the Imam (a.s.).

Results

The results of the study showed that although the concepts and guidelines of the Sahifa al-Sajjadiyah in the field of mental health have a significant overlap with the components identified

from the perspective of psychologists, and issues such as emotional and mental balance, desirable relationships, life satisfaction, self-actualization, purposefulness, meaning of life, and resilience were mentioned by both sources, there are considerable differences between the two, the most important of which is the type of approach that the two sources being compared (the teachings of Imam Sajjad (AS) and the perspective of psychologists) have towards humans and their status. The approach of Sahifa al-Sajjadiyah is God-centered, and the main approach of psychologists is human-centered. The findings of the study show that the Sahifa al-Sajjadiyah, as one of the original Islamic sources, can be a rich and valuable basis for extracting and explaining Islamic teachings in the field of mental health. Teachings such as trust, gratitude and contentment, self-knowledge and self-awareness, efforts to purify the soul from moral vices, improving relationships with others and fulfilling their rights, paying attention to the meaning of life and constantly redefining oneself before God are among the issues obtained by examining the supplications of Sahifa al-Sajjadiyah and some narrational texts attributed to Imam Sajjad (AS) as components of a good life and mental health.

Conclusion

The teachings of Imam Sajjad (AS) provide a transcendent lifestyle whose goal is to worship, seek divine satisfaction, and gain closeness to God. From a religious perspective, achieving these levels is equivalent to hereafter and worldly happiness. The most important element in this path is considering God as the meaning, the goal, origin, and end of life. Islamic narrational texts, just like the Holy Quran, not only aim to provide hereafter happiness, but also consider the components of a healthy, God-centered worldly life. Therefore, it can be seen that in addition to including and overlapping with most of the characteristics desired by psychologists, due to its type of approach, it has also given strong attention to the divine dimensions and spiritual excellence of humans. Therefore, it can be claimed that this great book can be introduced as a very useful source for outlining the Islamic lifestyle and defining the life intended by the Quran (the righteous life), and while its approach and specific view of humans are independent, it is closely related to the academic research of psychologists in many cases.

Acknowledgements

I hereby thank all those who inspired the author in

conducting this research.

Funding

According to authors, this study received no financial support and was carried out at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

The authors reported no conflicts of interest regarding this research.

Authors' contribution

Collecting data, organizing the materials and writing the conclusion: First author; Controlling the quality of the materials, ensuring their accuracy based on psychologists' views: Second author.

مقومات الصحة النفسية من منظور الصحيفة السجادية وعلاقتها بآراء علماء النفس

حسين رهنماي^{١*}، زينب رهنماي^٢

١- قسم المبادئ النظرية والأخلاق الإسلامية، كلية الفكر الإسلامي، جامعة طهران، طهران، إيران.

٢- قسم علوم الاستشارة، جامعة الخوارزمي، طهران، إيران.

*المراسلات الموجهة إلى الدكتور حسين رهنماي؛ البريد الإلكتروني: h_rahnamaei@ut.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ١٥ صفر ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ٢٢ صفر ١٤٤٧

القبول: ٢٥ شعبان ١٤٤٧

النشر الإلكتروني: ٧ محرم ١٤٤٨

الكلمات الرئيسية:

الصحة النفسية

الصحيفة السجادية

علم النفس

المرونة

معنى الحياة

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: معظم الدراسات العلمية التي أجريت حول علاقة الدين والصحة النفسية، كانت تركز على تلقي علماء هذا الحقل أو النصوص الدينية. بعض هذه الدراسات انتهجت نهجاً مختلفاً واعتمدت على المنهج بين التخصصي مع التأكيد على آراء الصحيفة السجادية. وعليه، فإنّ هذه الدراسة تسعى لفهم آراء الإمام السجاد (ع) حول الحياة الطيبة ورصد علاقتها بآراء علماء النفس حول الصحة النفسية لكي تقدّم فهماً أعمق وأدق لآراء الشريعة الإسلامية من مفهوم الصحة النفسية ومواكبة الآراء الدينية مع آخر ما توصل إليه الإنسان في مجال علم النفس وتلائم العلم والدين وعدم تعارضه في هذا الشأن.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي وأسلوب تحليل المضمون. ففي الخطوة الأولى قام الباحثان بدراسة آراء أساطين علماء النفس حول الصحة النفسية ومقوماتها من وجهة نظرهم؛ وفي الخطوة التالية استخراج الباحثان أحاديث الإمام السجاد (ع) حول الحياة الطيبة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بالسلامة النفسية، من الصحيفة السجادية والمصادر الموثوقة الأخرى وتقسيمها إلى مجموعات حسب الموضوع، لمقارنة آراء الإمام مع آراء العلماء حول هذه المقومات لفهم آراء الدين وآراء علماء النفس ومدى تلائم هذه الآراء وتطابقها مع بعضها. لم يذكر المؤلفون أي تضارب في المصالح.

المعطيات: أثبتت النتائج أن المفاهيم والتعاليم الأخلاقية التي تقدّمها الصحيفة السجادية في مجال الصحة النفسية، رغم تطابقها الملحوظ مع آراء علماء النفس خاصة في مجال الإتيال العاطفي والعلاقات المرجوة، والرضا من الحياة، والتنمية الذاتية، وتحديد الهدف في الحياة، والبحث عن معنى الحياة والمرونة، إلّا أن هناك إختلافات وفروق كبيرة، أهمّ هذه الإختلافات هي نظرة هذين المجالين حيال مفهوم الإنسان. فبينما تؤكد الصحيفة السجادية على الله يؤكد علم النفس على الإنسان. اظهرت نتائج البحث أنّ الصحيفة السجادية يمكن أن تكون مصدراً زاخراً للقيم الإنسانية ويمكن استخراج وشرح التعاليم الإسلامية والدينية في مجال السلامة النفسية، من هذا المصدر الذي لا ينضب له معين في مجال القيم الإنسانية السامية.

الاستنتاج: إنّ تعاليم الإمام السجاد (ع) من شأنها أن تكون ضماناً لنمط الحياة الإنسانية السامية؛ فهذا المصدر لا يقتصر على ضمان السعادة في الآخرة، وأما يمكن أن يقدّم مقومات حياة سليمة وقائمة على أسس ربانية وإلهية رصينة؛ هذه المقومات تتضمن المقومات التي يؤكد عليها علم النفس الحديث والقيم الدينية في الوقت نفسه لأنها مقومات وقيم متداخلة وتوجد في كلا المنظومتين الدينية والعلمية، ولهذا تجمع ما بين الأبعاد والقيم الربانية والمقومات الروحية وتساعد الفرد على بناء الذات من الناحية الروحية والأخلاقية.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Rahnamaei H, Rahnamaei Z. Components of Mental Health in Sahifa al-Sajjadih and Its Relationship with the Views of Psychologists. Journal of Pizhuhish dar din va salamat. 2026;12(2):90-103. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.46047>

مؤلفه‌های سلامت روان از منظر صحیفه سجادیه و نسبت آن با دیدگاه روان‌شناسان

حسین رهنمائی^{*۱}، زینب رهنمائی^۲

۱- گروه مبانی نظری و اخلاق اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲- گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر حسین رهنمائی؛ رایانامه: h_rahnamaei@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۳۰ مرداد ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۲۵ مرداد ۱۴۰۴

پذیرش: ۲۵ بهمن ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۵

واژه‌های کلیدی:

تاب‌آوری

روان‌شناسی

سلامت روان

صحیفه سجادیه

معناداری زندگی

چکیده

سابقه و هدف: بیشتر مطالعات علمی درباره رابطه دین و سلامت روان، بر فهم دیدگاه رهبران یا متون دینی متمرکز است؛ برخی از این آثار به صورت میان‌رشته‌ای و با تأکید بر دیدگاه صحیفه سجادیه است. این نوشتار به بررسی دیدگاه‌های امام سجاد (ع) درباره حیات طیبه و نسبت‌سنجی آن با دیدگاه روان‌شناسان درباره سلامت روان پرداخته است تا به شناخت بهتر و عمیق‌تر دیدگاه اسلام درباره سلامت روان کمک کند و هم‌زمانی بین علم و دین را تعمیق بخشد.

روش کار: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با روش تحلیل محتوا انجام شد. ابتدا دیدگاه روان‌شناسان شاخص درباره سلامت روان بررسی و مؤلفه‌های مورد نظر ایشان، استخراج گردید. سپس بیانات امام سجاد (ع) درباره حیات طیبه و سایر عناوین مرتبط با سلامت روان از صحیفه سجادیه و سایر منابع معتبر استخراج و دسته‌بندی شد و مؤلفه‌های مورد نظر امام با مؤلفه‌های مدنظر روان‌شناسان مقایسه شد تا نسبت بین رویکرد دین با رویکرد روان‌شناسان و میزان هم‌پوشانی تعاریف ایشان با یکدیگر معلوم گردد. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مفاهیم و رهنمودهای صحیفه سجادیه در زمینه سلامت روان، اگرچه هم‌پوشانی قابل توجهی با مؤلفه‌های مدنظر روان‌شناسان مثل تعادل عاطفی و هیجانی، روابط مطلوب، رضایت از زندگی، خودشکوفایی، هدفمندی، معناداری زندگی و تاب‌آوری دارد، تفاوت‌هایی نیز با آنها دارد که مهم‌ترین آنها رویکرد این دو دسته نسبت به انسان است. رویکرد صحیفه سجادیه خدامحورانه و رویکرد اصلی روان‌شناسان انسان‌مدارانه است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که صحیفه سجادیه می‌تواند مبنای غنی و ارزشمندی برای استخراج و تبیین آموزه‌های اسلامی در زمینه سلامت روان باشد.

نتیجه‌گیری: تعالیم امام سجاد (ع) تأمین‌کننده سبک زندگی متعالی است که علاوه بر تأمین سعادت اخروی، مؤلفه‌های زندگی دنیوی سالم خدامحورانه‌ای ارائه می‌دهد که علاوه بر اشتغال بر اغلب مؤلفه‌های مدنظر روان‌شناسان و هم‌پوشانی با آنها، به ابعاد الهی و تعالی معنوی انسان‌ها نیز نظر دارد.

استناد مقاله به این صورت است:

Rahnamaei H, Rahnamaei Z. Components of Mental Health in Sahifa al-Sajjadih and Its Relationship with the Views of Psychologists. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(2):90-103. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.46047>

مقدمه

قرآن کتابی جامع است که در آن به همه مسائل هدایتی مورد نیاز اشاره شده است. در بخشی از آیه ۸۹ سورة نحل آمده است: «بر تو این کتاب را نازل کردیم که روشنگر هر چیز است» (۱). بر اساس روایات اهل بیت (ع)، هیچ موضوع هدایتی مورد نیاز مردم نیست مگر اینکه در کتاب و سنت درباره آن آمده است (۲). تا جایی که محدثین بزرگی نظیر کلینی بابی به احادیث مربوط به جامعیت قرآن و سنت اختصاص داده‌اند (۲). هنوز در بسیاری از زمینه‌های تخصصی علوم انسانی آنچنان که باید، دیدگاه‌های دین استخراج نشده است. پژوهش حاضر گامی است در پاسخ به این ضرورت که با تمرکز بر مقوله سلامت روان به‌عنوان موضوعی مهم در روان‌شناسی، به جست‌وجوی دیدگاه اسلام در این زمینه پرداخته است. گستردگی متون روایی مانع بررسی همه منابع در یک مقاله می‌گردد. از همین روی در این نوشتار این موضوع صرفاً از نگاه صحیفه سجاده بررسی شده است.

صحیفه سجاده، یادگار ارزشمند چهارمین امام شیعه، مجموعه‌ای از ادعیه و مناجات‌ها است که نگارش آن به امام علی بن الحسین معروف به زین‌العابدین و سجاد (ع) منسوب است. این مجموعه حاوی آموزه‌هایی ارزشمند در زمینه‌های مختلف از جمله اخلاق، معنویت، تربیت، حقوق و حتی امور سیاسی و اجتماعی است و از منابع شناخت اسلام از دیدگاه اهل البیت (ع) به شمار می‌آید. متن صحیفه سجاده هم از نظر سند هم از نظر محتوا، از دیدگاه علمای شیعه قابل اعتماد است؛ برای نمونه علمایی مانند شیخ طوسی، قطب الدین راوندی، شهید اول و کفعمی دعاهایی از آن را در کتاب‌های خود نقل کرده‌اند. حدیث‌پژوهان بزرگی نظیر علامه محمدباقر مجلسی، آقابزرگ تهرانی و برخی دیگر با این استدلال که راویانش در تمام طبقات و در تمام دوره‌ها اجازه نقل آن را گرفته‌اند، صحیفه سجاده را از نظر سندی، در حد تواتر دانسته و عده‌ای دیگر آن را مستفیض دانسته‌اند (۳). این کتاب از جمله اسنادی است که از ابتدا در قالب کتاب در دست بوده است و قدیمی‌ترین کتاب شیعه بعد از قرآن به شمار می‌آید (۴).

سلامت روان از مهم‌ترین مقولات مورد بحث در علم روان‌شناسی است و اساساً روان‌شناسی هدفی والاتر از رسیدن به آن ندارد. عبارت سلامت روان اگرچه به‌عنوان یک اصطلاح خاص در متون دینی نیامده است، اما بسیاری از مؤلفه‌هایی که

در تعریف آن آورده می‌شود در لابه‌لای متون دینی به‌صراحت یا اشاره توجه شده است. در این زمینه، صحیفه سجاده می‌تواند منبع غنی و ارزشمندی برای استخراج و تبیین آموزه‌های اسلامی در این مقوله به حساب آید. بدیهی است که همه مؤلفه‌های سلامت روان عیناً در این کتاب نیامده، اما معادل معنایی یا کارکردی آنها قابل جست‌وجو است.

جست‌وجوی نویسنده این نوشتار برای یافتن تحقیقات میان‌رشته‌ای علمی در زمینه ارتباط متون دینی و مقوله سلامت روان یافته‌های زیادی به دست نداده است. به جز چند اثر معدود، اغلب آثار منتشرشده یا میان‌رشته‌ای نیستند یا در بخش منابع و متون دینی به منابع دیگر نظیر قرآن و نهج‌البلاغه مراجعه داشته (۵-۱۲) و از تعالیم امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده بهره‌ای نگرفته‌اند. در برخی از تحقیقات نیز اگرچه به نقش دعا در سلامت روان توجه شده، اما بر صحیفه سجاده تأکیدی نشده است (۱۳). البته مقاله فاضلی و محمدعلی‌نژاد عمران با عنوان «بررسی راهکارهای ارتقای سلامت روان با توجه به دعای هفتم صحیفه سجاده در دوران شیوع ویروس کووید ۱۹» (۴) و مقاله ژیان با عنوان «بررسی و تحلیل آسیب‌های فقر بر حوزه بهداشت روان و سلامت اجتماعی و راهکارهای کاهش آسیب‌ها از منظر صحیفه سجاده» (۱۱) و مقاله شکیبایی و همکاران با عنوان «نقش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور حین اندوه و سختی مبتنی بر دعاهای ۷ و ۵۴ صحیفه سجاده بر اساس رویکرد روان‌شناسی در فرایندهای روان‌شناختی؛ مطالعه کیفی» (۱۴)، اگرچه با توجه به صحیفه سجاده نگاشته شده‌اند، مقوله سلامت معنوی را به‌صورت همه‌جانبه مد نظر نداشته یا کلیت صحیفه سجاده را در تحقیق خود پوشش نداده‌اند.

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مفاهیم و رهنمودهای مرتبط با سلامت روان در صحیفه سجاده و میزان هم‌پوشانی یافته‌های علم روان‌شناسی با آن به بررسی محتوای این کتاب سترگ پرداخته است. این مطالعه می‌تواند به شناخت بهتر و عمیق‌تر آموزه‌های اسلامی در حوزه سلامت روان و ارتقای آن در جامعه دینی کمک نماید. نتایج این پژوهش همچنین می‌تواند مبنایی برای مطالعات آتی در این زمینه باشد.

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این پژوهش با رویکرد کیفی و با روش تحلیل محتوا انجام شده است. در ابتدا محقق به استخراج دیدگاه روان‌شناسان شاخص و سازمان‌های بزرگ

جهانی درباره سلامت روان و مؤلفه‌های آن پرداخت و سپس با در نظر گرفتن متن کامل صحیفه سجادیه و برخی متون دعایی منسوب به امام سجاد (ع) به عنوان جامعه آماری، عبارات و جملات مرتبط با سلامت روان به عنوان واحد تحلیل، استخراج و دسته‌بندی و با دیدگاه روان‌شناسان مقایسه شد تا موارد هم‌پوشانی و ناهم‌پوشانی بین معارف معنوی صحیفه سجادیه با دیدگاه روان‌شناسان معلوم گردد.

مقایسه دیدگاه روان‌شناسان با مفاهیم مطرح در صحیفه سجادیه به معنی هم‌عرض یا هم‌ارزپنداری این دو با یکدیگر نیست. بلکه صرفاً راهی است برای نشان دادن اینکه اگرچه دانش روان‌شناسی با تلاش گسترده موفق به کشف بسیاری از ابعاد وجود انسان و ارائه راه حل برای بسیاری از معضلات او شده است، اما تعالیم رهبران الهی هرچند اصالتاً با هدف نیل به تقرب الهی و سعادت اخروی ارائه شده است، تأمین‌کننده زندگی سالم برای پیروان خود در همین دنیا نیز هستند؛ آن هم سلامتی که مؤلفه‌های آن با آخرین تحقیقات دانشمندان علوم جدید همخوانی دارد.

یافته‌ها

سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را به معنای «حالتی از رفاه که در آن فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، به‌طور مولد و ثمربخش کار کند و با اجتماع خود مشارکت کند» معنی کرده است (۱۵). سازمان مذکور تأکید دارد که سلامتی صرفاً به معنای مبتلانی بودن به بیماری یا ناتوانی نیست؛ بلکه به معنای تندرستی جسمانی، روانی و اجتماعی است. بر این اساس، سلامت روان چیزی فراتر از صرف مبتلانی بودن به اختلالات روانی یا ناتوانی‌ها است. از نگاه سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی نیز می‌شود. این سلامتی بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می‌گذارد و مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب‌های سالم ما را ارتقا می‌بخشد. در طول زندگی، عوامل متعدد فردی، اجتماعی و ساختاری ممکن است سلامت روان فرد را محافظت یا تضعیف کند و موقعیت وی را در زنجیره سلامت روان تغییر دهد. عوامل روان‌شناختی و بیولوژیکی فردی مانند مهارت‌های عاطفی، مصرف مواد و ویژگی‌های ژنتیک می‌توانند افراد را آسیب‌پذیرتر کنند. مشکلات روحی و روانی، قرارگرفتن در معرض شرایط نامطلوب اجتماعی، اقتصادی، ژئوپلیتیکی و محیطی (فقر، خشونت و نابرابری) خطر ابتلای افراد را به

شرایط نداشتن سلامت روان افزایش می‌دهد. خطرات در تمام مراحل زندگی وجود دارد، اما خطراتی که در دوره‌های حساس رشد به‌ویژه اوایل کودکی رخ می‌دهد، آسیب بیشتری در بر دارند (۱۶).

انجمن روان‌شناسی آمریکا در واژه‌نامه خود سلامت روان را حالتی از ذهن می‌داند که با بهزیستی عاطفی، سازگاری رفتاری خوب، آزادی نسبی از اضطراب و علائم ناتوان‌کننده، ظرفیت برقراری روابط سازنده و مقابله با خواسته‌ها و استرس‌های معمولی زندگی مشخص می‌شود (۱۷).

از دیدگاه روان‌شناسی مثبت یا کل‌نگر، سلامت روان شامل توانایی فرد برای لذت‌بردن از زندگی، ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب‌آوری و انعطاف روانی است. گاتمن^۱ معتقد است ویژگی‌های شخصیتی افراد دارای سلامت روان مثبت شامل عزت نفس، تسلط و انعطاف‌پذیری است که توانایی مقابله با ناملازمات، حل مشکلات و اجتناب از فروپاشی هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زا را ممکن می‌سازد (۱۸). در تحقیقات داخلی نیز تعاریفی برای این عنوان ارائه شده است. از جمله میرزاده و احمدی پناه در مقاله خود، سلامت روان را به معنی توازن و اعتدال در رفتار در همه شرایط و اوضاع و واکنش‌های مناسب در مواجهه با محرک‌های درونی و برونی دانسته‌اند (۷).

مؤلفه‌های سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسان

در سطور بعد مهم‌ترین مؤلفه‌های یادشده از دیدگاه روان‌شناسان بازخوانی شد:

۱- تعادل عاطفی و هیجانی

بر اساس نظریه ریچارد لازاروس^۲، سلامت روان به معنای توانایی فرد در تنظیم و مدیریت هیجان‌ها و افکار خود است (۱۹). لازاروس معتقد است که افراد دارای سلامت روان می‌توانند هیجان‌های خود را به‌صورت متعادل و سازگارانه ابراز نمایند و از هیجان‌های شدید و نامتعادل مانند خشم، اضطراب و افسردگی رها باشند (۱۹). هیجان‌های شدید و نامتعادل می‌توانند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشند. برای نمونه، خشم و اضطراب شدید می‌توانند به افزایش فشار خون و افسردگی بینجامند یا ناامیدی می‌تواند به اختلال در عملکرد فرد در زندگی روزمره منجر شود. روان‌شناسان بر این باورند که مهار هیجان‌ها تنها به معنای سرکوب و کنترل آنها نیست، بلکه این مهار باید در جهت هدایت هیجان‌ها به

^۱) Gottman

^۲) Richard S. Lazarus

روانی قادرند به رشد و خودشکوفایی دست یابند. در همین زمینه، سلیگمن^۵، پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا، در تبیین سلامتی روان، الگوی پنج‌مؤلفه‌ای به نام پرما^۶ را مطرح کرده است. این کلمه مخفف پنج سرفصل سلامتی است؛ یعنی: احساسات مثبت^۷، مشارکت در تجربه تعلیق ذهنی و غرق‌شدگی در لحظه^۸، روابط مثبت و موفق^۹، معناداری زندگی^{۱۰} و دستیابی و موفقیت^{۱۱} (۲۲). به اعتقاد سلیگمن، الگوی پنج‌مؤلفه‌ای پرما منجر به درک محکمی از سلامتی می‌شود، که به آن «شکوفایی»^{۱۲} گفته می‌شود. بدین ترتیب زمانی که استعداد و نقاط قوت خود را پرورش دهیم، روابط عمیق و معنادار ایجاد کنیم، احساس لذت و رضایت داشته باشیم و خدمت بالارزشی به دنیا کنیم و احساس دستیابی به اهدافمان داشته باشیم، شکوفا می‌شویم. شکوفا شدن زمانی اتفاق می‌افتد که در کنار رسیدن به موفقیت‌ها و داشتن «زندگی خوب»، از زندگی احساس رضایت کنیم (۲۳).

۵- هدفمندی و معناداری زندگی

منظور از معناداری این احساس است که زندگی ما در خدمت چیزی است که از خودمان بیشتر ارزش دارد. کارول ریف معتقد است افرادی که به وجود هدف و معنای متعالی در زندگی خود باور دارند، سلامت روان بهتری را تجربه می‌کنند (۲۰). سلیگمن نیز به‌طور ویژه بر داشتن هدف و معنا در زندگی تأکید می‌ورزد. وی بر این باور است که باورهای معنوی و اعتقاد به وجود نیرویی متعالی، می‌تواند به افراد کمک کند تا زندگی را با معنا تلقی کنند و در مقابل مشکلات و چالش‌های زندگی مقاوم‌تر باشند (۲۳).

۶- تاب‌آوری

از نظر سلیگمن، افراد سالم روانی دارای تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری در برابر چالش‌ها و مشکلات زندگی هستند. این افراد قادرند با فشارهای روانی کنار آیند و از آنها عبور کنند (۲۳). علاوه بر این، تاب‌آوری موجب افزایش توانایی انسان در حل مسئله می‌شود.

از جمع‌بندی و مقایسه تعاریف بالا می‌توان مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان را در عواملی چون تعادل عاطفی و هیجانی، کارکرد روانی مطلوب، رضایت از زندگی،

سمت فضایل اخلاقی و کمالات انسانی صورت گیرد. در واقع، هیجان‌ها در صورت تنظیم و مدیریت صحیح، می‌توانند به سمت هدفمندی و معنا بخشی به زندگی فرد هدایت شوند. برای نمونه، هیجان شوق و امید می‌تواند انسان را به سوی تلاش و دستیابی به اهداف والا و کمالات اخلاقی سوق دهد.

۲- روابط مطلوب

از نظر کارول ریف^۱، روان‌شناس برجسته آمریکایی، سلامت روان به معنای توانایی فرد در عملکرد مطلوب در ابعاد مختلف زندگی است. فردی که از سلامت روان برخوردار است، می‌تواند به‌خوبی در روابط بین‌فردی، شغل و زندگی روزمره عمل کند و از کیفیت زندگی مطلوبی برخوردار باشد. چنین فردی در تعاملات اجتماعی قادر به اثربخشی مثبت برای سازندگی و ارتقای روحی خود و فایده‌مندی به دیگران است (۲۰).

۳- رضایت از زندگی

بر اساس نظریه ادوارد دینر^۲، روان‌شناس شناخته‌شده در زمینه سلامت روان و بهزیستی، سلامت روان به معنای احساس رضایت و خشنودی فرد از زندگی خود است. بر این اساس، افراد دارای سلامت روان معمولاً از زندگی خود راضی هستند و از آن لذت می‌برند (۲۱). در مقابل، افرادی که از وضعیت زندگی خود رضایت ندارند و خویشتن را یک انسان شکست‌خورده می‌پندارند، ممکن است احساس شرمندگی و ناامیدی کنند، میزان اعتماد به نفس، انگیزه و خلاقیتشان کاهش یابد و عملکرد ضعیفشان در اجتماع و محیط کار موجب ناکامی‌های بعدی و احساس شکست‌های مضاعف گردد. این فرایند به‌صورت معکوس نیز امکان‌پذیر است. به این ترتیب که شکست در زندگی موجب ایجاد احساسات عاطفی منفی می‌شود و اگر فرد شکست‌خورده دارای مهارت‌های حل مسئله نباشد، منجر به آسیب به زندگی و تبدیل او به یک انسان افسرده و منفی‌باف می‌شود. بدین ترتیب، نگرش، احساس و رفتار به‌صورت متقابل در یکدیگر اثربخشی دارند و توانایی انسان در ایجاد حالت تعادل موجب سلامت روانی و رضایت از زندگی خواهد بود.

۴- خودشکوفایی^۳

آبراهام مازلو^۴ سلامت روان را به معنای توانایی فرد در شکوفا کردن استعدادها و ظرفیت‌های خود و دستیابی به کمالات انسانی می‌داند. به نظر او افراد در وضعیت سلامت

^۵) Martin E. P. Seligman

^۶) PERMA

^۷) Positive emotions

^۸) Engagement

^۹) Relationships

^{۱۰}) Meaning

^{۱۱}) Accomplishment

^{۱۲}) Flourishment

^۱) Carol Diane Ryff

^۲) Edward Diener

^۳) Self-actualization

^۴) Abraham Maslow

خودشکوفایی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری، خودشناسی، کنار آمدن با استرس‌های عادی، فعالیت مولد و ثمربخش، مشارکت با اجتماع، بهزیستی عاطفی، سازگاری، تعادل در فعالیت‌ها، عزت نفس و توانایی حل مشکلات دانست.

مؤلفه‌های فوق به‌طور کامل از یکدیگر متمایز نیستند و از برخی جهات مفهومی یا در برخی مصادیق با همدیگر هم‌پوشانی دارند. از این‌رو، ادغام عناوین یا جابجایی آنها در دسته‌بندی‌های مختلف امکان‌پذیر است. مثلاً عناوینی همچون تاب‌آوری، مقاومت در برابر استرس، انعطاف‌پذیری، توانایی حل مشکلات ذیل یک عنوان قابل اندراج هستند. در آموزه‌های صحیفه سجاده نیز امکان اندراج دو یا چند مؤلفه ذیل یک عنوان وجود دارد. این ویژگی تطبیق و نسبت‌سنجی آموزه‌های صحیفه سجاده را با یافته‌های روان‌شناسان آسان‌تر می‌کند.

مؤلفه‌های سلامت روان در صحیفه سجاده

اگرچه عین بیشتر اصطلاحاتی که در سطور قبل از آثار روان‌شناسان نقل و استخراج شد، در متون دینی و صحیفه سجاده یافت نمی‌شود، به نظر می‌رسد بخش مهمی از آنچه روان‌شناسان تحت عنوان بهزیستی^۱ از آن یاد می‌کنند، در زبان قرآن و سنت با عنوان «حیات طیبه» یاد می‌شود (با تفاوت‌هایی که بعداً بدان اشاره خواهد شد). قرآن در این زمینه در آیه ۹۷ سوره نحل می‌فرماید: «مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (۱)؛ «هر کس -از مرد یا زن- کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات [حقیقی] بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند، پاداش خواهیم داد».

امام سجاد (ع) نیز در ادعیه خود آرزومند تحقق حیات طیبه است. آنجا که عرضه می‌دارد: «مرا زنده بدار به زندگی پاکیزه‌ای که آنچه از خیر دنیا و آخرت می‌خواهم، برسم و در آن برخلاف میل تو عملی از من سر نزنند و آنچه را نهی کردی، مرتکب نشوم» (۲۴). این تبیین گویای حالت رضایتمندی خدا از انسان است که آگاهی از آن منتج به رضایت انسان از زندگی خویش است.

با شناخت ماهیت مؤلفه‌های سلامت روان و اطلاع از کارکرد و نتایج آنها می‌توان چارچوبی کلی از سلامت روان از حیث ساختار و کارکرد به دست آورد. آنگاه با جست‌وجو در مفاهیم تربیتی صحیفه سجاده مواردی را که از حیث مفهومی یا کارکردی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند، مشخص نمود تا

^۱ well-being

دیدگاه امام سجاد (ع) را درباره آنچه روان‌شناسان به آن «سلامت روان» می‌گویند، بازشناخت. تحلیل محتوای صحیفه سجاده و جست‌وجوی آموزه‌های آن، منجر به استخراج برخی مفاهیم تربیتی شد که از حیث ماهیت یا کارکرد با مؤلفه‌های مد نظر روان‌شناسان در تعریف سلامت روان، مرتبط هستند؛ مفاهیمی همچون توکل و اعتماد به خدا، شکرگزاری و رضایت، خودشناسی و خودسازی، مهار نفس، دعا و عبادت. در سطور زیر به مضامین مذکور و جایگاه آن در صحیفه سجاده و چگونگی و میزان هم‌پوشانی آن با مؤلفه‌های مورد نظر روان‌شناسان، پرداخته شد.

۱- توکل و اعتماد به خدا

صحیفه سجاده بر اهمیت توکل به خداوند و اعتماد به او در مواجهه با مشکلات و ابتلائات تأکید دارد. بر اساس آموزه‌های امام سجاد (ع) در این کتاب سترگ، یکی از مؤلفه‌های مطلوب برای گنجاندن در سبک زندگی مؤمنانه، توکل و اعتماد به خداوند است. در مضامین صحیفه سجاده، توکل هم به‌عنوان خواسته و مطلوب مؤمن مطرح است هم به‌عنوان ویژگی شخصیتی او. از یک سو، هنگام حاجت‌خواهی از خداوند، توفیق توکل بر او طلب می‌شود و از سوی دیگر، هنگام توصیف خود (به‌عنوان شخص دعاکننده)، خویشتن را به‌عنوان کسی که جز خدا تکیه‌گاهی ندارد و فقط بر او توکل دارد، معرفی می‌نماید. در دعا برای رفع ناراحتی‌ها (الدعا فی استکشاف الهموم) این‌چنین می‌خوانیم: «و هب لی صدق التوکل علیک...» (۲۴)؛ «و به من توکل راستین بر خودت را عطا فرما» و در ادامه عرضه می‌دارد: «أَسْأَلُكَ... يَقِينُ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ، وَ تَوَكَّلُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْكَ» (۲۴)؛ «پروردگارا... یقین توکل‌کنندگان و توکل مؤمنان را از تو درخواست می‌کنم» و در دعای هفتم صحیفه با چنین توصیفات از حالات خود به‌عنوان فرد دعاکننده مواجه می‌شویم: «ایاک استعین و بک اومن و علیک اتوکل» (۲۴)؛ «خدایا، تنها به تو توکل می‌کنم و تنها به درگاه تو پناه می‌برم. در همه امور فقط بر تو توکل می‌کنم».

توکل و اعتماد به خداوند و اتکا به او، به انسان کمک می‌کند تا اضطراب و نگرانی‌های خود را کاهش دهد، با آرامش و اطمینان خاطر بیشتری با مشکلات و چالش‌های زندگی روبه‌رو شود و از این طریق، سلامت روان وی تأمین گردد. از سوی دیگر، تنها با توکل بر خداوند است که انسان می‌تواند از دلبستگی‌های زودگذر و ناپایدار دنیا رهایی یابد و به آرامش درونی برسد. باور به اینکه خداوند تنها تکیه‌گاه واقعی انسان و منبع اصلی کمک و حمایت است، به فرد احساس امنیت و

اطمینان خاطر می‌بخشد و ترس او را از عوامل مادی، خطرات و مشکلات دنیوی کاهش می‌دهد. انسان مؤمن در پرتو معرفتی که از قرآن به دست آورده است، می‌داند که اگر به خدا توکل کند، خداوند حمایتگر او خواهد بود: «ومن يتوكل على الله فهو حسبه» (سوره طلاق، آیه ۳) (۱)؛ «و آن کس که بر خداوند توکل نماید، پس خداوند او را کافی است». بنابراین، شجاعت او در مواجهه با خطرات بیشتر خواهد شد.

توکل نتیجه باور قلبی به وجود خدا، حضور او در جهان، نظارت و آگاهی او از وضع بندگان و امدادسانی و حمایت بندگان در برابر سختی‌ها و مشکلات است. انسان متوکل در ورای جهان، قائل به یک حقیقت غایی قدرتمند و حمایتگر است. چنین باوری معنای عمیق و استواری به زندگی می‌بخشد و دارنده آن را در برابر تهدیدات و چالش‌های سخت و آسان زندگی توانا و مقاوم می‌سازد. این‌ها همان مؤلفه‌هایی است که تحت عنوان احساس مثبت به زندگی، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در کلمات روان‌شناسان آمده است.

علاوه بر مؤلفه‌های بالا، توکل به خدا رابطه محکمی با معناداری زندگی دارد. بهترین مصداق برای معنای زندگی باور و ایمان به خداوند است؛ زیرا، اساساً متعالی‌تر از او وجود ندارد. معناداری زندگی موجب جهت‌دهی به زندگی، فعالیت و شوق به عمل و نجات از افسردگی در انسان می‌شود. اینها شبیه همان عباراتی است که در بیان روان‌شناسان درباره سلامت روان دیده شد. در همین زمینه، امام سجاد (ع) در مناجات المریدین عرضه می‌دارد: «ای خدای کریم...؛ توجهم از همه منقطع و تنها به‌سوی توست، دلم مشتاق توست. مقصد و مقصودم تویی نه غیر تو و از شوق تو بیدارم و کمتر به خواب می‌روم و وصال تو تنها آرزوی من است» (۱۱).

۲- شکرگزاری و رضایت

امام زین‌العابدین (ع) در دعا‌های خود مکرر بر اهمیت شکرگزاری در برابر نعمت‌های الهی و رضایت به قضای الهی تأکید دارد. در اغلب دعا‌های آن حضرت عبارت‌هایی نظیر الحمد لله، لك الشكر، لك الحمد (۲۴) و نظایر آن وجود دارد که گویای نگاه شاکرانه به هستی است. نگاه شاکرانه به زندگی تعبیر دینی مثبت‌اندیشی واقعی است. در برخی روش‌های روان‌درمانی، از درمان‌جو خواسته می‌شود تا رضایت خود از زندگی و مطلوبیت شرایط را پیوسته به خود تلقین کند، تا به مرور به‌صورت تصنعی، رضایت از زندگی در او ایجاد شود. این در حالی است که در مکتب تربیتی امام سجاد (ع)، خوش‌بینی و شکرگزاری جنبه تصنعی و تلقینی ندارد، بلکه برخاسته از

نگاه هستی‌شناختی انسان مؤمن به واقعیت جهان است. انسان مؤمن چون تمام جهان و حتی خودش را مخلوق خداوند و تمام داشته‌های خود را موهبت او می‌داند، لذا به‌صورت واقعی، نه تلقینی و تصنعی خویشتن را غرق در نعمت‌های الهی می‌داند. امام سجاد (ع) در دعای ۳۵ صحیفه سجاده عرضه می‌دارد: «خدا را ستایش، به خاطر خشنودی به حکم تقدیر خدا نسبت به تمام موجودات؛ گواهی می‌دهم که خدا آنچه را وسیله زندگی و معاش است، بین بندگان به عدالت تقسیم کرد؛ و نسبت به تمام بندگان راه احسان پیش گرفت» (۲۴). شکرگزاری در لغت به معنای تصور نعمت و اظهار آن است و در مقابل کفر به معنای فراموشی و پنهان کردن نعمت قرار دارد (۷). تأکید و تذکر نعمت‌های بی‌شمار الهی به فرد کمک می‌کند تا به جای کمبودها و مشکلات، بر جنبه‌های مثبت و موهبت‌های موجود در زندگی خود تمرکز کند و به آنچه روان‌شناسان با عنوان مثبت‌اندیشی و رضایت یاد کرده‌اند، نائل شود. شکرگزاری و توجه به نعمت‌ها به تقویت امید، رضایتمندی، شادکامی و در نتیجه سلامت روان فرد می‌انجامد. امام سجاد (ع) در دعای وداع ماه رمضان، انگیزه شکرگزاری را هم نعمتی از سوی خدا می‌داند (۱۱)؛ بنابراین، بابت همین نعمت نیز شکر جداگانه‌ای لازم می‌شود. تأثیر این آموزه دینی در فرهنگ و ادبیات فارسی را در گلستان سعدی می‌توان دید؛ آنجا که سعدی می‌گوید: «مَنْتَ خدای را عزّ و جلّ که طاعتش موجب قربتست و بشکر اندرش مزید نعمت؛ هر نفسی که فرومی‌رود ممد حیاتست و چون برمی‌آید مفرّح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکری واجب. از دست و زبان که برآید/کز عهده شکرش بدر آید» (۲۳).

رضایت در مباحث معنوی به معنای پذیرش و خشنودی است از آنچه خداوند برای فرد رقم زده است و اینکه انسان از آنچه قضای الهی برایش پیش می‌آورد، ناخشنود نباشد (۲۵). انسان راضی از اتفاقات جهان احساس ناخوشایندی ندارد و آنچه را به سبب تقدیر الهی جاری شده است، قرین صحت می‌داند؛ حتی اگر در ظاهر به نفع او نباشد. این نگرش به فرد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی صبر و تحمل داشته باشد و با آرامش و اطمینان خاطر بیشتری در مواجهه با چالش‌ها اقدام کند. چنین حالتی انسان را از آسیب‌های روانی مانند اضطراب، افسردگی و ناامیدی در امان نگه می‌دارد و به ارتقای سلامت روانی او کمک می‌کند. در دعای ۳۵ صحیفه سجاده به‌خوبی بر نوع نگاه انسان راضی و خواسته‌های او تأکید شده است: «شهادت می‌دهم که خداوند

رزق بندگان را عادلانه تقسیم کرده است. ... مرا به قضای دل خوش کن و سینه‌ام را به موارد فرمانت گشاده فرما و به من حالت اعتماد و اطمینان بخش تا به وسیله آن اقرار کنم که قضای تو جز به آنچه خیر است روان نشده» (۲۴).

در دعای ۳۳ نیز خاضعانه از خداوند درخواست می‌کند تا او را به گونه‌ای قرار دهد که نسبت به آنچه خداوند برای او مقرر کرده است، راضی باشد، به گونه‌ای که در آنچه (خداوند) برای او زودهنگام خواسته، تأخیر نخواهد و در آنچه او با تأخیر برایش رقم زده است، عجله نخواهد، آنچه را محبوب او (خداوند) است، ناپسند ندادن و آنچه را او (خداوند) نمی‌پسندد، هیچ‌گاه برنگزیند (۲۴).

۳- خودشناسی و خودسازی

امام زین‌العابدین (ع) در مواضع متعددی از صحیفه، بر اهمیت شناخت خود و تلاش برای تزکیه و تهذیب نفس تأکید ورزیده است. خودشناسی به معنای آگاهی فرد از نقاط قوت و ضعف خود، آگاهی از تمایلات و خواسته‌های درونی و درک فطرت و سرشت حقیقی خود است. این آگاهی به فرد کمک می‌کند تا با بصیرت نسبت به رفع ضعف‌ها و نقاط منفی خود اقدام کند و با روشن‌بینی مسیر کمال و تعالی خود را ترسیم نماید.

توجه این نکته لازم است که خودشناسی مورد نظر امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه بیشتر به خودشناسی اخلاقی، عرفانی و فلسفی شبیه است و با آنچه ذیل این عنوان در روان‌شناسی نوین گفته می‌شود، یکسان نیست. این تفاوت به دلیل محتوای صحیفه و حال و هوای دعا، مناجات و گفت‌وگو با خدا و نیز به دلیل رویکرد توحیدی امام در شناخت خود و جهان است. بر اساس این رویکرد، همه حالات و اوصاف انسان در رابطه با خداوند معنی می‌یابد. انسان مفهومی جز عبد و رسالتی جز عبودیت ندارد و تمام اعمال فردی و مراودات او با انسان‌ها، موجودات دیگر و با کل جهان هستی در همین جهت تنظیم می‌شود. این در حالی است که روان‌شناسی نوین اساساً علمی سکولار با محوریت اومانیسم است که در آن انسان مرکز هستی است و روان‌شناسی به عنوان یک دانش، هدفی جز تأمین آرامش و شادمانی دنیوی برای مخاطبان خود ندارد. با این حال، برخی از جنبه‌های مورد نظر در روان‌شناسی نوین در ضمن خودشناسی عرفانی اخلاقی آن حضرت قابل اصطیاد است. بنابراین، می‌توان گفت خودشناسی در صحیفه سجادیه با خودشناسی نوین با وجود تفاوت در رویکرد کلی، در برخی زوایا با یکدیگر هم‌پوشانی دارد.

امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه به کرات از خود با

اوصافی همچون گناهکار با گناهان بزرگ (۲۴)، ناتوان از کنترل و عاجز از تأمین مصلحت خویش (۲۴)، عاصی و نافرمان (۲۴)، کمترین بندگان خدا (۲۴)، معترف و پشیمان از کرده‌های بد و اهل رعایت نکردن احترام خداوند، ستمگر نسبت به خویشان (۲۴) و دور افتاده از رحمت خدا به سبب عمل به شهوات نفسانی (۲۶) یاد می‌کند. با این حال، شدت اعتماد او به خداوند و معرفت او به کرامت، بخشش و مهربانی او موجب می‌شود که آن حضرت به هیچ وجه در خویش احساس ناامیدی نداشته باشد و جملاتی بر زبان آورد که نشان از اوج احساس مثبت و امیدواری او به جهان و زندگی در آن دارد. برای نمونه در «مناجات الراجین» (امیدواران) خویشان را کسی که همواره به خداوند امید دارد، هیچ‌گاه از یاد او غافل نیست و به عطا و بخشش او دل بسته است، معرفی می‌کند (۲۴). همچنین در «مناجات التائبین» ضمن اعتراف به وجود تمنیات نفسانی، امیال شهوانی، وسواس و قساوت قلب در درون خود، اذعان می‌دارد که بدون کمک و یاری خداوند توانایی مقاومت و تاب‌آوری در برابر مشکلات را ندارد و از دشمنان و بدخواهانش آسیب می‌بیند. بنابراین، از او یاری می‌طلبد (۱۱).

آگاهی فرد از دو بُعد متضاد نفس (بعد الهی و معنوی در کنار بُعد نفسانی و هیجانی) به او کمک می‌کند تا خویشان را بهتر مدیریت کند. امام سجاد (ع) در دعای معروف مکارم الاخلاق بر ضرورت هدایت نفس به سوی فضایل اخلاقی و کمالات انسانی تأکید کرده و از خداوند توفیق تلبس به فضایل اخلاقی نظیر مهار نفس را خواستار شده است (۱۱).

۴- مهار نفس و هیجان‌ها

امام زین‌العابدین (ع) در صحیفه سجادیه به‌طور برجسته بر اهمیت کنترل و تعدیل نفس و هیجان‌های درونی تأکید دارد و بر اساس رویکرد توحیدی که بدان اشارت رفت، بارها از خداوند نیروی تسلط بر کشش‌های نفسانی و هیجان‌های درونی خود را طلب می‌کند. برای نمونه، در دعای هشتم عرضه می‌دارد: «خدایا! به تو پناه می‌آورم از توفان حرص و تند و شدت خشم و چیرگی حسد و ناتوانی صبر و کمی قناعت و ناسازگاری اخلاق و پافشاری و سماجت شهوت و عادت و خوی هواداری لجوجان و پیروی از هوای نفس» (۲۴).

از نگاه امام سجاد (ع)، مهار نفس و تعدیل هیجان‌ها به سوق یافتن فرد به سمت فضایل اخلاقی و کمالات انسانی منجر می‌شود. امام (ع) علاوه بر مهار هیجان‌های منفی، از خداوند هدایت نفس به سوی فضایل اخلاقی و کمالات انسانی را نیز

عنوان «معنادرمانی» تأسیس نموده و معتقدند که زندگی در هر شرایطی حتی در بدترین حالت معنا دارد. به نظر ایشان انگیزه اصلی زندگی اراده ما برای یافتن معنای زندگی است (۷).

تحقیقات دانشگاهی نشان می‌دهد که آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دعا و صبر می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید در جهت کاهش احساس شکست و افزایش تحمل پریشانی دانشجویان به کار رود.

۶- ارتباط صحیح با دیگران

بخشی از مطالبات امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده درباره کیفیت تعامل با دیگران است. گفتنی است که کیفیت رفتار انسان با انسان‌های دیگر جزو مطالبات خداوند در قیامت و از عوامل مؤثر در سعادت یا شقاوت آدمی به شمار می‌آید. انسان مطلوب از نظر امام سجاد (ع)، فرد گوشه‌گیر بی‌تأثیر نیست، بلکه برعکس، شخصیت فعال، مبارز و اخلاقی است. آن حضرت در دعای مکارم الاخلاق از خدا می‌خواهد که او را چنان کند تا با دشمنانش به محبت رفتار کند، به کسانی که او را یاری نکردند، یاری رساند، در برابر کسی که به او خیانت کرده است، با نصیحت و خیرخواهی برخورد کند؛ به آنان که از او دوری کردند، نیکی و خوبی پاداش دهد و به آنان که او را از خیر خود محروم کردند، با بذل و بخشش پاسخ دهد و به او توان دهد که از بدی‌هایشان درگذرد (۲۴).

این نوع درخواست از نوع ظلم‌پذیری و ذلت نیست، بلکه از جنس مهرورزی با نامهربانان در اوج قدرت است. دلیل این سخن آن است که در همان دعا و در ادامه درخواست‌های بالا، از خدا می‌خواهد تا او را در مقابل کسانی که به او ستم می‌کنند، چیرگی بخشد و در مقابل آنان که با او مجادله می‌کنند، زبان گویا دهد و علیه کسی که به او نیرنگ می‌زند، چاره بخشد و در برابر کسی که به او ستم می‌کند، قدرت عنایت کند و از دست کسی که او را تهدید می‌کند، محفوظش دارد (۲۴). بنابراین، تعامل مد نظر امام سجاد (ع) با دیگران تعاملی فعال، اخلاقی و عزتمند است. آن حضرت در عین تعامل نیکو با دیگران و علاقه به گسترش عدالت، خاموش کردن آتش فتنه، آشتی و اصلاح بین مردم، از خداوند می‌خواهد تا فعالیت‌های اجتماعی، او را از پرداختن به تہذیب نفس و تکامل روحی باز ندارد: «و درجه و مرتبه مرا نزد مردم بلند مکن، مگر آنکه به همان اندازه نزد خودم پست گردانی؛ و عزت آشکاری برایم ایجاد مکن، مگر آنکه به همان اندازه، خواری باطنی برایم ایجاد کنی» (۲۴).

تقاضا می‌کند: «مرا به زیور شایستگان و پرهیزکاران بپوشان که زیور و زینت شایستگان و پرهیزکاران در این امور است: گسترش عدالت، فروخوردن خشم، خاموش کردن آتش فتنه، جمع کردن پراکنده‌شدگان، اصلاح بین مردم، آشکار کردن کارهای خوب مردم، پوشاندن عیوب انسان‌ها، نرم‌خویی، فروتنی، خوش‌رفتاری، آرامش، وقار، خوش‌اخلاقی، پیشی گرفتن به‌سوی فضیلت، انتخاب نیکی و احسان، ترک سرزنش، خوبی کردن به غیر مستحق، حق‌گویی گرچه سنگین باشد، اندک شمردن گفتار و کردار خوبم، هر چند زیاد باشد؛ و زیاد شمردن گفتار و رفتار بدم، هر چند اندک باشد» (۲۴). بنابراین، مهارت‌های و هیجان‌ها در صحیفه سجاده، تنها جنبه سلبی و منعی ندارد، بلکه باید به‌منظور هدایت آنها به سمت فضایل اخلاقی و کمالات انسانی باشد. این موضوع به معنابخشی به زندگی انسان و دستیابی او به هدف و غایت واقعی هستی کمک می‌کند.

۵- معناداری و هدفمندی زندگی

در اسلام زندگی و مرگ، بیماری و سلامت، شکست و موفقیت و همه ارکان زندگی انسان در رابطه با خداوند معنا می‌یابد. خدایی که همه امورات انسان مؤمن برای او و در مسیر تقرب به او محقق می‌شود: «بگو: درحقیقت، نماز من و [سایر] عبادات من و زندگی و مرگ من، برای خدا، پروردگار جهانیان است» (سوره انعام، آیه ۱۶۲) (۱).

معناداری زندگی در گرو پاسخ به سؤالات اساسی انسان است. اینکه انسان کیست، از کجا آمده است و به کجا می‌رود و در این جهان چه نقشی دارد و اینکه آغاز و انجام و حکمت نهفته در پشت این جهان چیست؟ و سؤالاتی از این دست. مهم‌ترین نقش ادیان پاسخ به سؤالات مذکور و معنابخشی به زندگی انسان‌ها است. بنابراین، می‌توان ادعا کرد که یکی از کارکردهای صحیفه سجاده به‌عنوان یک متن دینی معتبر معناداری به زندگی انسان‌ها است. تک‌تک ادعیه صحیفه با عباراتی که گویای حضور خداوند، رحمانیت او، ارتباط انسان با او، هدفمندی زندگی و جهان به سمت و سوی معاد و لقاء الله و نظایر آن مزین است و اساساً دعا چیزی جز بیان لفظی ارتباط انسان با معنا و هدف جهان یعنی خداوند نیست. بنابراین، مؤمنانی که با ادعیه این کتاب انس می‌گیرند، از طریق مناجات با خالق هستی زندگی معنادارتری را تجربه می‌کنند. به اذعان همه روان‌شناسان، هدفمندی و معناداری زندگی یکی از ارکان مهم سلامت روان به شمار می‌آید. چندان‌که برخی از روان‌شناسان معاصر رشته علمی متمایزی با

تأمین سعادت اخروی، یک زندگی سالم دنیوی را برای پیروان خود نوید می‌دهد که مشخصات آن با آخرین تحقیقات دانشمندان علوم جدید به صورت معناداری همخوانی دارد.

پیشنهادهای پژوهش

کتاب صحیفه سجادیه منبعی غنی از معارف الهی مکتب شیعه است. تحقیق این قلم برای استخراج دیدگاه این کتاب سترگ درباره سلامت روان گامی ابتدایی به شمار می‌رود و جا دارد متخصصان رشته‌های روان‌شناسی و دین‌پژوهان سایر ابعاد این موضوع را از نگاه امام سجاد (ع) استخراج نمایند.

قدردانی

از تمام کسانی که با آثار خود الهام‌بخش نگارنده در انجام این پژوهش بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

گردآوری، تنظیم و نتیجه‌گیری: مؤلف اول و کنترل مطالب و صحت‌سنجی آن با توجه به دیدگاه روان‌شناسان: مؤلف دوم.

References

1. The Holy Quran. Translated by: Fooladvand MM. Tehran: Payam-e Edalat.
2. Koleini MY. al-Kaafi, Corrected by: Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhondi. 4 ed. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986.
3. Tabatabaei SMK. History of Shiite Hadith. Tehran: Samt; 2009.
4. Moazedi K, Asadi A. Barresi Raveshesaye Hefz salamet Ravan az Manazar Quaran Karim. Ardabil University of Medical Sciences. 2012;12(1):85-96.
5. Esmaili-Sadrabadi M, Jadadi M, Rafikhah M, Naghizadeh Z. Barresi Asarbakhshi Tadabor dar Ayat Gharan Karim bar Afzayesh Salamet Ravan. Majle

بخش دیگری از منویات امام سجاد (ع) درباره تعامل مؤمن با انسان‌های دیگر در رساله حقوق منعکس شده است. در این رساله کیفیت رفتار انسان در مواجهه با خانواده و بستگان، دوستان، پیشوایان، آموزگار، خدمتکار، شاگرد، همسایگان، شریک مالی و کاری و فقیران بیان شده است (۲۷).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که صحیفه سجادیه چارچوب جامعی از آموزه‌های سلامت روان ارائه می‌دهد. مؤلفه‌های مد نظر امام به گونه‌ای است که مقایسه با دیدگاه‌های روان‌شناسان درباره این موضوع امکان‌پذیر است. بر اساس این آموزه‌ها، سلامت روان در پرتو ارتباط با خداوند، خودشناسی و کنترل هیجانات محقق می‌شود.

به طور خلاصه، از دیدگاه روان‌شناسان عناوینی همچون رضایت از زندگی، تعادل بین فعالیت‌ها، تاب‌آوری و انعطاف، آرامش، کنترل عواطف و مدیریت هیجان‌ها، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، هدفمندی و معناداری زندگی، روابط مثبت با دیگران، در لحظه بودن و خودشکوفایی مؤلفه‌های سلامت روان دانسته می‌شوند. از سوی دیگر، از آموزه‌های امام سجاد (ع) به ویژه در صحیفه سجادیه، مفاهیمی همچون ارتباط صحیح با دیگران، دستیابی به معنا و هدف در زندگی، مهار نفس و هیجان‌ها، خودشناسی و خودسازی، شکرگزاری و رضایت و توکل و اعتماد به خدا به عنوان مؤلفه‌های زندگی درست و حیات طیبه استنباط می‌گردد. به نظر می‌رسد مؤلفه‌های مد نظر روان‌شناسان و مفاهیمی که در صحیفه سجادیه آمده است، هم از جهت ساختار معنایی هم از حیث کارکرد با همدیگر هم‌پوشانی قابل توجهی دارند.

ادعای بالا به معنای تطابق همه‌جانبه دیدگاه امام سجاد (ع) با روان‌شناسان نیست. با وجود هم‌پوشانی‌های ذکر شده، نوعی دوگانگی بین دیدگاه صحیفه سجادیه با آثار روان‌شناسان به چشم می‌خورد. از منظر امام سجاد (ع)، زندگی برای تقرب به خدا و عبودیت است و تمام مؤلفه‌های یادشده مقدمه این معنا هستند. در حالی که روان‌شناسی نوین با فروکاهیدن مقوله روح به روان و کارکرد آن به عملکرد اعصاب و هورمون‌ها و موضع انکار یا حداقل ندانم‌گرایی درباره خدا، روح، هدفمندی جهان و رابطه آن با خدا، راه متفاوتی در پیش گرفته و صرفاً در اندیشه حل مشکلات زندگی دنیوی انسان‌ها است. با این حال، مؤلفه‌های اشاره شده در تعلیم امام سجاد (ع) ارائه‌کننده سبک زندگی متعالی است که علاوه بر

- Pajooshesaye Mian Reshteh i Quaran Karim. 2016; 7(1):51-64.
6. Esmaeili M, Fani M, Karamkhani M. The Conceptual Framework of Spiritual Health in Islamic Resources (the Quran and Nahj al-Balagha). Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2017;3(1):91-101.
7. Marshall M, Marshall E. Logotherapy revisited: Review of the tenets of Viktor E. Frankl's logotherapy. 2012.
8. Roshan F, Khazayi M. Salamet-e Ravan az Didegah Quaran. Nesharieh Motaleat-e Qurani. 2017;3(12):79-97.
9. Tayyibi A, Zamanian F. Strategies for promoting mental health from the perspective of the Quran. Islam and Health. 2019;5(1):63-75.
10. Mirzadeh N, Ahmadipناه M. Mental Health from the Perspective of Sahafi Sajadiyeh. The First National Conference on Islam and Mental Health; University of Hormozgan 2014.
11. Majlesi M. Bihar al-Anwar. 1 ed. Beirut, Lebanon: Moasseseh al-Taba'ah wa al-Nashr; 1989.
12. Kharghani H, Seidifazel, Rohollah, Hashemi, Majid, Abbasi, Faezeh. Investigation of Factors Contributing to Mental Health in View of the Quran. Interdisciplinary Quranic Studies. 7(14):1-10.
13. Rahim-Karimy M, Mosavinezhad SM, Salari-Rahimi F, Izadpanahi M. The Effectiveness of Prayer-based Psychological Peace Education and Patience in the Feeling of Failure and Distress Tolerance in Nursing Student. Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;9(3):104-16.
14. Shakibae M, Ahmady-Faraz MM, Piryaee S. Contribution of the Problem-focused Coping Strategies at the Time of Grief and Difficulty Considering Prayers 7 and 54 of Sahifa al-Sajjadiyah Based on a Psychological Approach in Psychological Processes; a Qualitative Study. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(1):151-69.
15. Organization WH. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report: World Health Organization; 2004.
16. Alinejad RM. Study of Mental Health Promotion Strategies According to the Seventh Prayer of Sahifa Sajjadiyah During the Outbreak of Covid Virus 19. Journal of Quran and Medicine. 2023;7(1):56-61.
17. [cited July 2024. Available from: <https://dictionary.apa.org/mental-health/>
18. Gautam S, Jain A, Chaudhary J, Gautam M, Gaur M, Grover S. Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. Indian journal of psychiatry. 2024;66(Suppl 2):S231-S44.
19. Lazarus R. Emotion and Adaptation, Oxford: Oxford University Press. 1991.
20. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 1989;57(6):1069.
21. Motahari M. Philosophy of Ethics. Tehran: Sadra; 2011.
22. Fereydonejad M. Introduction of positive psychology and its effect on health and quality of life. 8th National Conference on Positive Psychology News, Bandar Abbas 2022.
23. Seligman MEP. The flourishing of positive psychology (A New Understanding of the Theory of Happiness and Well-being); translated by Kamkar and Hojbarian. Tehran: Doran Publishing House; 2022.
24. Imam Sajjad (a.s.), Ali bin Al-Husain. Sahifah Sajjadiyah, translated by Hossein Ansarian Qom: Erfan; 2009.
25. Ragheb Isfahani H. Mufradat Alfaz Al-Quran. Beirut: Dar Al-Shamiyyah; 1992.
26. Aghabozorg Tehrani MM. Al-Dhari'a to the Works of the Shiite. Dar al-Adwaa 2011.
27. Zhian F. An Analysis of the Effects of Poverty on Individual/Social Mental Health and Harms Reduction Strategies from the Perspective of Sahifah Sajjadiyah Summary. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(1):164-78.