

## سلامت روان از منظر صحیفه سجادیه

نرگس میرزاده، مطهره احمدی پناه

Ahmadeepanah@yahoo.com

### چکیده

صحیفه سجادیه یکی از آثار بزرگ امامت بوده و اولین سند مکتوب شیعه است. از نظر محتوا و ساختار و درون مایه رابطه ای عمیق میان صحیفه سجادیه و قرآن کریم وجود دارد، آن را "أخت القرآن" نامیده اند. همچنین به انجیل اهل بیت و زبور آل محمد (ص) مشهور است. این کتاب سرشار از نکات پر بار و ارزشمند و در حقیقت راهنمای انسان ساز است. این کتاب به سلامت و تندرستی توجه ویژه ای داشته و دعاهای ۱۵ و ۲۳ خود را به امر سلامتی اختصاص داده و تقسیم بندی ها و اوصاف و ویژگی های متعددی را برای تندرستی بر شمرده است. واژه بهداشت و سلامتی به ویژه بهداشت روانی، همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است، تدوین برنامه های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و بهداشت روان نمونه ای از این اقدام بشری است و در این میان دین باوری و آموزه های دینی نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی دارند. در این مقاله، سلامت روان در صحیفه سجادیه و نشانه های آن و نیز رابطه صحیفه سجادیه و معنادرمانی و راه های درمان افسردگی از دیدگاه صحیفه سجادیه و نقش باوردرمانی در بهداشت روان به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار گرفته و در نهایت نیز به جلوه هایی از شفابخشی صحیفه سجادیه پرداخته شده است.

در سیره ائمه از جمله امام سجّاد (ع) که به عنوان یکی از رهبران دینی-سیاسی مسلمانان است، چند اصل اساسی وجود دارد که به اندیشه و تفکرات ایشان قوام بخشیده و عامل توسعه علمی-فرهنگی جامعه اسلامی است. یکی از این اصول که در این کتاب به آن پرداخته شده است اصل ضرورت شکرگزاری و توجه به نعمت های الهی از جمله تندرستی است.

از مهم ترین نتایج این پژوهش این نکته است که امام سجّاد (ع) برای پرداختن به این اصل مهم معرفی و بیان مفهوم سلامت را محور کار خود قرار داده، و توانسته با توجه به شرایط حاکم بر جامعه اسلامی آن روز، به شیوه غیرمستقیم و از طریق دعا، به راهنمایی مردم بپردازد.

کلمات کلیدی: سلامت، صحیفه سجادیه، سلامت و بهداشت روانی، سلامت روان از منظر صحیفه سجادیه



## مقدمه

واژه ی بهداشت و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و مطالعه، جلوگیری و درمان بیماری ها نمونه ای از این اقدامات بشری است. بهداشت در یک تقسیم کلی به دونوع بهداشت جسمی و بهداشت روانی تقسیم می شود ولی آنها همپوشی های زیادی با هم دارند و بر یکدیگر تأثیر می گذارند. بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با عملکرد فردی - اجتماعی و سیستم های روانی - اجتماعی دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه های متعدد بهداشت روانی در ابعاد مختلف می شود.

اهمیت بحث برمی گردد به اهمیت و ضرورت شناخت ویژگی ها، اوصاف و ابعاد سلامت روان و نقش معجزه آسای آن در ابعاد مختلف زندگی .

برای شناخت و فهم اهمیت سلامت می توان این پرسش اساسی را به میان نهاد که از منظر صحیفه سجاده سلامت روان چه ویژگی هایی دارد و توجه به آن چه پیامدها و نتایجی در زندگی فرد و اجتماع دارد؟ در پاسخ به این سوال در مقاله حاضر کوشش می شود با استناد به ادعیه صحیفه سجاده و مطالب مطرح شده آنها ضرورت و اهمیت شناخت سلامت روان و ویژگی ها و ابعاد آن استخراج ، و دلالت ها و مصادیق آن بیان گردد و آثار توجه به آن در زندگی فردی و روند رو به رشد زندگی اجتماعی و جامعه و تمدن اسلامی در صحیفه سجاده بیان و تأثیر آموزه های دینی در صحیفه سجاده بر بهداشت و سلامت روان و نیز جنبه های مختلف این تأثیر گذاری را مورد بررسی قرار دهیم.

روش تحقیق این مقاله توصیفی و تحلیلی و روش گردآوری اطلاعات آن کتابخانه ای و استفاده از اسناد مکتوب است. از آنجا که در این نوشتار کوشش شده است که عظمت و اهمیت سلامت روان و نقش رفیع و اساسی آن در سلامت فکر و فرد و جامعه به تصویر کشیده شود ، مجموع مطالب در سه بخش سامان یافته اند. در بخش نخست از اهمیت و ضرورت شناخت سلامت و ابعاد و آن بحث شده است. در بخش دوم اوصاف و عناوین و نشانه های سلامت روان در صحیفه سجاده بیان شده است. و بخش پایانی به درمان بیماری های روانی و افسردگی و آثار و پیامدهای سلامت روان در صحیفه سجاده اختصاص دارد.

## بخش اول: اهمیت و ضرورت شناخت سلامت و ابعاد آن

واژه سلامت روانی معمولاً وقتی به کار می رود که فرد با مشکلی روبه رو می شود نتواند رفتار متعادل و مناسبی را از خود بروز دهد. که چنین فردی روان رنجور یا بیمار روانی است. سلامت رفتار انسان معمولاً به معنای هماهنگی با محیطی است که فرد در آن زندگی می کند.



## تعریف سلامت رفتار

پیش از بیان سلامت روانی تعریفی از سلامت رفتار چنانچه روانشناسان به دست داده اند خواهیم پرداخت. روانشناسان برای سلامت رفتاری دو معنای عمده به دست داده اند که یکی از معانی اثباتی و دیگری سلبی است. دومعنای عمده برای سلامت رفتاری که ازسوی آنان بیان شده است عبارت است از:

۱- سلامت رفتاری، سلامت از نشانه های بیماری عقلی و روانی است. این تعریف، که ازسوی بسیاری از روانشناسان پذیرفته شده است از اشکال و نواقص چندی رنج می برد؛ زیرا درحالی که تعریف، مفهوم سلامتی را در فقدان بیماری بر می شمارد؛ در حالی که بسیاری از افراد فاقد بیماری های روانی و عقلانی وجود دارند که در رفتار خویش ناتوان از واکنش های مناسب و متعادل روحی و روانی می باشند. بی گمان این افراد از سلامت روانی و رفتاری برخوردار نیستند هرچند که نشانه های آن در رفتار آنان بروز نمی کند.

۲- معنای دیگر «سلامت رفتاری» را سلامت رفتار، برخورد با محیط و اجتماع دانسته به طوری که فرد اگر رفتاری مناسب و تعامل درستی با خود و جامعه از خود بروز دهد از سلامت روانی برخوردار است. در حقیقت «سلامت روانی» عبارت از توازن و اعتدال در رفتار در همه شرایط و اوضاع و واکنش های مناسب در مواجهه با محرکهای درونی و برونی. بنابراین «سلامت رفتاری» حالت به نسبت همیشگی است که فرد می کوشد تا با توازن و تعادل با خود و جامعه کنار بیاید و احساس خوشبختی نماید و بتواند خواسته های خویش را برآورده ساخته و در حد امکان از توانایی ها و امکانات بهره گرفته و در برابر مشکلات زندگی بایستد و در راه رشد و تعالی شخصیت خود بکوشد.

اساسی ترین فرایند روانی انسان، شناخت است و عواطف و رفتار تحت تأثیر شناخت قرار دارد و تنها راه شکوفایی و حاکمیت فطرت، پیاده شدن معیارهای الهی در همه شؤون زندگی انسان است و مشخص کردن هدف و اصلاح شناخت در ابتدای حرکت الزامی است. رشد به عنوان هدف اصلی پیامبران الهی تأمین کننده ی سلامت روان و عامل مهم در حفظ و ارتقای بهداشت روانی انسان هاست.

## ۱. سلامت روان در صحیفه سجادیه

آموزه های دینی فردی را سالم و سلیم النفس می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان قلبی برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده، کفر و در عمل، نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند: «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا». (بقره: ده)

روان رنجوری تنها در رفتار نیست بلکه در عقیده و ایمان نیز راه می یابد. از آنجایی که تعادل شخصیت یعنی تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح، پس عدم تعادل در هر یک از آن دو موجب «روان رنجوی» فرد بوده و فرد از سلامت روانی برخوردار نخواهد بود. (مجمع البیان، ج یک، ص چهل وهفت)

## ۲. نشانه های سلامت روان

سلامت روان آن چنان که پیش از این گفته شده، تنها سلامت در رفتار نیست بلکه یکی از نشانه های سلامتی روان، سلامتی رفتار است. بنابراین کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند همانند کافران و منافقان حتی مؤمنان ضعیف الایمان، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش های عملی به خوبی نشان می دهند. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی، همه نشانه ای از روان رنجوری فرد



دارد (بهداشت روان، ص سی ودو) این نشانه ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی بازتاب می دهد. ما در اینجا به برخی از نشانه های سلامت روانی از منظر صحیفه سجادیه اشاره می کنیم تا افزون بر یافتن نشانه های منفی به نشانه های اثباتی سلامت روانی در برابر رنجوری آن اشاره داشته باشیم.

#### الف. آرامش روحی

آرامش زمانی در انسان پدید می آید که به واجب دینی، نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد در صورتی که انسان هر یک از این موارد را نادیده گیرد دچار بیماری های روحی گشته و روان رنجور می گردد. اعراض از یاد خدا و دستورهایی او یا عدم ایمان به خدا می تواند فرد را دچار بیماری نماید و سلامت روانی اش را در معرض خطر قرار دهد، چنان که یاد خدا موجب آرامش دلها و آرامش روحی می گردد. «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد: بیست و هشت): همانا با ذکر خدا دل ها آرام می گیرند. و اما منظور از ذکر الله چیست؟ چگونه دل انسان با یاد الله آرام می گیرد؟ اگر شخصیت انسان شبیه به یک کوه یخ باشد و ضمیر ناخودآگاه آدمی، نه دهم که یخ مستور و مخفی در آب، اگر ضمیر ناخودآگاه بر وجود آدمی سیطره داشته باشد و تعیین کننده و کارگردان پشت صحنه باشد، اگر انواع اختلالات رفتاری و بیماری های روحی و روانی تجلی تیره شدن روابط خودآگاه و ناخودآگاه تلقی گردد و اولین گام در تخفیف این بیماری ها انتقال موضوعات و مسائل درون ناخودآگاه به سطح آگاه بیمار باشد، معنا و اهمیت ذکر معلوم و روشن می گردد. ذکر الله به طور خاص یعنی با خبر ساختن، خبر گرفتن و توجه کردن ارادی و معتمدانه ذهن هشیار از آن چیزی که در ناخودآگاه آدمی وجود دارد. (اصول کلی بهداشت روان در اسلام، ص پنجاه و سه) ذکر یعنی اعتراف به حضور او، به محض اینکه الله حاضر در ناخودآگاه آدمی، اما غایب از سطح آگاه ذهن به یاد آورده می شود، ناگهان ابهامات از بین می رود، یک احساس شعف، آرامش طمأنینه، احساس معنادار بودن زندگی شخص و کل هستی، یک احساس تعالی به انسان دست می دهد و قلب متلاطم، ناآرام و مضطرب، آرام می گیرد (انوار درخشان ج نه، ص دویست و بیست) و همراهی و پذیرش ولایت الله، ترس، خوف، غم و اندوه را از دل ها می زداید. (تفسیر نمونه، ج هشت، ص سیصد و سی و سه) «الا ان اولیا الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون، الذین امنوا و کانوا یتقون، لهم البشری فی الحیاة الدنیا و فی الآخرة لا تبدل لکلمات الله ذلک هو الفوز العظیم». (یونس: ۶۲-۶۴). و ذکر، او را به آینده امیدوار میسازد؛ چون ترس از آینده همواره هر گونه آرامش و آسایش را از انسان سلب می نماید. وقتی انسان همواره از آینده مبهم و نامعلومی در رنج باشد، آسایش و آرامش کنونی بر او سخت و دشوار می گردد و از وی سلب می شود در حالی که ایمان به آینده او را امیدوار و توانایی بهره گیری از لذت های حال را در او افزایش می دهد (المیزان، ج هفده: ص ۴۱۵).

آرامش روحی در سه چیز نمودار می شود: «ولنبلونکم ء من الخوف و ال جوع و نقص من الاموال و الانفوس و الثمرات و بشر الصابرين» (بقره: صد و پنجاه و پنج)

۱. در حقیقت صبر و شکیبایی در برابر شداید و سختی ها نشان دهنده ی سلامتی ایمان و تعادل شخصیتی اوست که با به کارگیری از توان و قدرت نهفته می تواند راه کاری مناسب برای برون رفت از آنها یافته است
۲. عمل صالح و درستکاری نیم دیگر از ایمان خویش را آشکار می سازد، زیرا ایمان کامل در سلامت عقیده و عمل صالح است که صبر و شکیبایی بخش نخست یعنی سلامت عقیده و نیز عمل صالح و درست در حل مشکل، نشان دهنده ی کمال ایمان اوست.



۳. توانایی و درک درست آینده و خوش بینی به آن، زیرا کسی که از سلامت روان برخوردار است به آینده امیدوار است و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاء الله می بیند، از این رو سختی ها را ابزاری برای رسیدن به آینده ای روشن می یابد که: «ان مع العسر يسرا» (انشراح: ۶): با هر رنجی آسانی است.

ب. خودکفایی و استقلال در فعالیت ها و بهره گیری از نتایج یکی دیگر از نشانه های اثبات سلامت روح و روان آدمی، خودکفایی و استقلال در کارها و بهره گیری از نتایج درست آن است، به این معنا که بر پایه ی آنچه توانایی های فرد و امکانات و مهارت هایش اجازه می دهد در کار خویش استقلال را حفظ نماید. از راه کار و استقلال در عمل فرد می تواند به اهداف حیاتی خویش دست یابد. «لیاکلوا من ثمره و ما عملته ایدیههم افلا یشکرون». (یس: ۳۵)

ج. خوشنودی از خود و دیگران یکی دیگر از نشانه های سلامت روان آن است که انسان از خود، استعداد، امکانات و توانایی های خدادادیش خرسند و خوشنود بادشد و شکر و سپاس آن را به جای آورد. سپاس و خرسندی از این نعمت ها بهره گیری درست و کامل از آنهاست. کسی که از خود و نعمت هایش خرسند و خوشنود نباشد همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست، از این رو دچار حسد، افسردگی و مانند آن می گردد. کسی که از خود و نعمت های خود خشنود و خرسند است نه تنها سپاس گزار آن می شود بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می یابد که این مسائل موجب آرامش وی می شود. اعتماد و عزت نفس موجب می شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه که هستند متوقع نباشد.

د. توانایی بر کنترل نفس کسی که از تعادل روانی و سلامت روحی برخوردار است، می تواند بر کشش ها و گرایش های شهوانی کنترل داشته باشد و آن ها را در جهت اهداف عالی خود به کار گیرد. نه تنها غرایز خویش را سرکوب نمی کند بلکه با کنترل و هدایت آنها به بهترین شیوه، آن قوا و غرایز را به خدمت خود در می آورد و غرایز نفسانی را نعمت های دنیایی برای تکامل رشد خود می یابد. (تفسیر راهنما، ج دو، ص سی و چهل و نه) «زین للناس حب الشهوات من النساء البنین و القناطر المقنطره من الذهب و الفضه و الخیل المسومه و الانعام و الحرث ذلک متاع الحیاه الدنیا و الله عنده حسن الماب». (آل عمران: ۱۴)

هـ. توانایی بر پذیرش مسؤولیت توانایی برای پذیرش مسؤولیت ها یکی از مهمترین نشانه های سلامت روانی فرد از دیدگاه قرآن و آموزه های دینی است. «فوربک لنسالنهم اجمعین، عما کانوا یعملون» (حجر: ۹۲ و ۹۳)؛ «ولو شاء الله لجعلکم امه واحده واحده ولکن یضل من یشاء و یهدی من یشاء ولتسالن عما کنتم تعملون» (نحل: نود و سه) پس هر فردی که مسؤولیت اندیشه، عقیده، رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

و. توانایی بر فداکاری و ایثار از آنجایی که انسان متعادل در ایمان و عمل از سلامت روانی برخوردار است و به اصل توحید در همه ی امور اعتقاد دارد و به آن پایبند می باشد، در مقام عمل این توان و قدرت را داشته باشد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک نماید و نیز از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی اش بکوشد و در این راه جانفشانی نماید. (مجمع



البیان، ج یک، ص ۳۱۰ «ان الله اشترى من المومنين انفسهم و اموالهم بان لهم الجنة» (توبه: صد و یازده) «یا ایها الذین آمنوا هل ادلكم على تجاره تنجیکم من عذاب تومنون بالله و رسوله و تجاهدون فی سبیل الله باموالکم و انفسکم ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون». (صف: ده و یازده)

ز. توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران

کسی که از سلامت روان برخوردار است به راحتی و آسانی می تواند با دیگران ارتباط برقرار نماید و در رفع نیازهای خود و دیگران با آنان همکاری کند. «وتعاونوا على البر و التقوی ولا تعاونوا على الاثم و العدوان و اتقوا الله ان الله شدید العقاب». (مائده: دو) زیرا انسان همواره نیازمند به دیگران است. این ارتباط و تعامل و همکاری باید بر پایه دوستی و اعتماد باشد. (المیزان، ج پنج، ص صد و هفتاد و دو) «انما المومنون اخوه فاصلحوا بین اخویکم و اتقوا الله لعلکم ترحمون». (حجرات: ۱۰)

ح. گزینش اهداف واقعی

یکی از شرایط سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب نماید و در انتخاب هدف دچار گمراهی نگردد، از این رو هدف های زودگذر را اصل قرار نمی دهد. «انما الحیاه الدنیا لعب و لهو». (محمد:

۳۶) (المیزان، ج هجده، ص ۲۷۰)

ط. احساس خوشبختی و سعادت

یکی از نشانه های بارز و صحت و سلامت روان آن است که فرد احساس خوشبختی و سعادت نماید.

### ۳. صحیفه سجاده و راههای درمان افسردگی

در سال های اخیر کوشش های زیادی در زمینه ی روان درمانی افرادی که دچار اضطراب های شخصیتی و بیماری های روانی هستند، انجام شده است. در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است، اما هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را درباره از میان بردن و یا پیشگیری از بیماری های روانی به دست نیاورده است. بدون تردید علت این افسردگی فرو رفتن در مادیات و دوری از مذهب، معنویات و فراموشی خدا می باشد. سؤالی که در اینجا مطرح می شود این است که چگونه این افسردگی ها و اضطراب ها را درمان نماییم؟

#### ۱. ایمان و توکل

اولین راهی که در تعالیم دینی برای مسأله اضطراب و دلهره ها پیشنهاد می کند، ایمان و توکل به خداست. که در صحیفه سجاده هم همین راه مورد توجه است. تکیه بر خالق که قادر است. از همه چیز خیردارد و بندگانش را دوست دارد. تکیه گاهی همیشگی که همه می میرند ولی او باقی است. همه دچار مشکل می شوند ولی او همیشه قهار و مسلط و حاکم بر همه چیز است. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «کسی که توکل کند، سختی ها بر او آسان و اسباب آسانی برایش فراهم می شود». «ومن یتوکل علی الله فهو حسبه». (طلاق: ۳)

پروفسور کارل یونگ می گوید: بی مذهبی باعث پوچی و بی معنا بودن زندگی می شود و داشتن مذهب به زندگی مفهوم می بخشد. دکتر پول ارنست متخصص دانشگاه پنسیلوانیا درباره ی نقش ایمان می نویسد: مهمترین عامل شفای مریض، ویتامین ها، داروها، جراحی و... نیست. بلکه امید و ایمان است. من به این نکته پی برده ام که از این پس باید جسم مریض را با به کار بردن وسایل طبی و جراحی و روح وی را با تقویت ایمانش نسبت به خدا معالجه کرد.



در روایات آمده که مؤمن مانند کوه استوار است و سختی ها او را تکان نمی دهد. مانند حضرت ایوب که در مقابل بدترین مصیبت ها ایستاد و مقاومت کرد و عاقبت به رستگاری دو جهان رسید. علامه طباطبایی (ره) ضمن تفسیر آیه ۱۷۳ سوره ی آل عمران «... حسبنا الله و نعم الوکیل» می نویسد: حقیقت امر این است که تنفیذ اراده و دستیابی پیروزمندانه به خواسته ها در زندگانی دنیا به علل و اسباب طبیعی و روحی نیازمند است. انسان هنگامی که قصد انجام کاری را می کند، علل و اسباب طبیعی آن را آماده می سازد و چیزی بین او و خواسته اش مانع نمی شود، جز اسباب روحی مانند ضعف و سستی در اراده، ترس، اندوه، نابخردی، گمان بد (منفی بافی) و... . در این هنگام، چون به خدا توکل می کند، در حقیقت به سبب و علتی توسل می جوید که شکست ناپذیر است و همین امر، اراده او را چنان تقویت می کند که هیچ سبب روحی مخالف آن نمی تواند او را شکست دهد. در نتیجه به سعادت و خوشبختی دست می یابد. (المیزان، ج چهار، ص ۶۷)

## ۲. یاد خدا

دومین راهی که قرآن کریم به ما نشان می دهد، و در صحیفه سجادیه هم از آن یاد شده است، یاد خداست. آری یاد خداست که ترس از هجوم مشکلات و گرفتاری ها را از بین می برد. یاد خدا دلهره ها و ترس های ناشی از بی اعتمادی به آینده را کاهش می دهد. ذکر خدا یعنی پذیرش حضور دایم و نزدیک بودن آن وجود مطلق در همه جا و در همه ی زمان ها، چون که خدا از رگ های گردن به شما نزدیک تر و حایل میان انسان و جان و قلب او است. «و نحن اقرب الیه من حبل الوريد» (ق: شانزده)؛ «و اعلموا ان الله يحول بين المرء و قلبه و انه الیه تحشرون». (انفال: ۲۴)

این نزدیکی و حضور دایمی که برخاسته از ارتباط و فقر ذاتی همه ی آفریده هاست می تواند این زمینه را فراهم آورد که هیچ چیزی بیرون از دایره ی علم، قدرت و حکمت او نیست. بنابراین اطمینان می یابد که همواره خدا با اوست و در همه حال رفیق و همراهش است. برای ذکر در مقامات اخلاقی - عرفانی مراتبی گفته اند از جمله ذکر لفظی و ذکر قلبی است. که بالاترین ذکر نماز است. گر چه خداوند از تسبیح و تحمید مخلوقاتش مخصوصاً انسان بی نیاز است ولی این ذکرها مایه ی معرفت و تکامل انسان می شود و او را در رسیدن به معرفت الهی یاری می کند (تفسیر آسان، ج شش، ص نود و یک) در عرف عرفا و اولیا، خدا انسان های عاقل و فهیم کسانی هستند که همیشه به یاد خدا بوده اند و هیچ چیز حتی اشتغالات روزمره آنها را از این امر باز نمی دارد.

خداوند در آیاتی چند به این مسأله اشاره دارد از آن جمله: «... رجال لا تلهيهم تجاره و لا بيع عن ذكر الله» (نور: سی وهفت)؛ «الذین یذکرون الله قیاما و قعودا و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق السماوات و الارض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانک فقنا عذاب النار» (آل عمران: ۱۹۱)؛ «یا ایها الذین آمنوا لا تلهکم اموالکم ولا اولادکم عن ذکر الله و من یفعل ذلک فاولئک هم الخاسرون» (منافقون: نه)؛ «یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکرا کثیرا». (احزاب: ۴۱) یاد کردن خدایی که از همه زیباتر، از همه عظیمتر، از همه مهربانتر، از همه بخشنده تر، به اسرار آشناتر، از همه نزدیک تر است؛ برای انسان صاحب معرفت از همه چیز لذت بخش تراست. (المیزان، ج دو، ص بیست و نه) «و اذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی ولیومنوا بی لعلمهم یرشدون» (بقره: ۱۸۶). به همین جهت پیامبران و امامان و اولیای خدا، شبانه روز به ذکر خدا و به ویژه به نماز مشغول می شدند. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) آن قدر شب ها را به نماز گذراند که خدا به او فرمود: «طه، ما انزلنا علیک القرآن لتشقی». (طه: ۱-۲)



### نتیجه گیری

سلامت روح و روان یک امر مهم و موضوع اساسی در زندگی افراد است. سرچشمه همه ادیان الهی خداوند تبارک و تعالی است و همه این ادیان هدف مشترکی را دنبال می کنند. در عین حال چون دین اسلام به معنای خاص، آخرین، جامع ترین، کامل ترین و دین برگزیده الهی است، قرآن بر برتری این دین بر سایر ادیان الهی تأکید دارد. صحیفه سجادیه با روشی مثال زدنی ضمن تبیین ویژگی های سلامت روان و شیوه های تأمین و حفظ آن راه کارهای در مان بیماری های روانی و از جمله افسردگی را بیان نموده است. با بررسی ادعیه گرانقدر صحیفه سجادیه و پرداختن به موضوع سلامت روان در سه بخش این مقاله یعنی در بخش نخست از اهمیت و ضرورت شناخت سلامت و ابعاد آن بحث شده است. در بخش دوم اوصاف و عناوین و نشانه های سلامت روان در صحیفه سجادیه بیان شده است. و بخش پایانی به درمان بیماری های روانی و افسردگی و آثار و پیامدهای سلامت روان در صحیفه سجادیه مورد بررسی قرار گرفت. و نتیجه اینکه تعالیم و آموزه های دینی و کتب گرانقدر معارف دینی از جمله کتای گرانقدر صحیفه سجادیه بهترین راه کار های درمانی برای بیماری های روحی و روانی و تأمین سلامت و بهداشت روان را در قالب تقویت ایمان و توکل به خداوند مطرح می کنند.

### منابع

- قرآن مجید
- نهج البلاغه
- صحیفه سجادیه
- آذر نوش، آذرتاش، فرهنگ معاصر عربی-فارسی، تهران، نشر نی، چاپ اول، ۱۳۷۹
- ابازی، محمد علی، قرآن اثری جاویدان، رشت، انتشارات کتاب مبین، چاپ اول، ۱۳۸۱
- اسکندری، حسین، آیه های زندگی، ج ۹، تهران، سروش (انتشارات صدا و سیما)، چاپ دوم، ۱۳۹۰
- اصفهانی، الرّاعب، مفردات ألفاظ القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت، الدار السامیة للطباعة والنشر والتوزیع، الطبعة الاولى، ۱۴۱۶
- امینی نجفی، عبدالحسین، پیامبر اعظم جلد سوم، تدوین، تحقیق و ترجمه محمد حسین شفیعی اهرودی، قم، مؤسسه میراث نبوت، چاپ اول، ۱۴۳۲
- جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ هشتم، ۱۳۸۸
- جوان آراسته، حسین، درسنامه علوم قرآنی، قم، مؤسسه بوستان کتاب، چاپ شانزدهم، ۱۳۸۸
- الحسینی الصدر، السید علی، وصایا الرسول لزوج البتول، قم، دارالامام الرضا علیه السلام، الطبعة الولی، ۱۴۲۱
- خرمشاهی، بهاء الدین، دانشنامه ی قرآن پژوهی، جلد دوم، تهران، انتشارات دوستان-ناهید، ۱۳۷۷
- خمینی، روح الله، تفسیر و شواهد قرآنی در آثار امام خمینی، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۲
- رضوی، جواد، فضایل القرآن، قم، دارالتور، چاپ اول، ۱۳۸۴
- شریعتمداری، جعفر، شرح و تفسیر لغات قرآن، جلد چهارم، مؤسسه چاپ آستان قدس رضوی، چاپ دوم، ۱۳۸۷
- شعرانی، ابوالحسن، ترجمه و شرح صحیفه سجادیه، قم، انتشارات اشکذر، چاپ چهارم، ۱۳۸۹





- الصّغار القمی، ابو جعفر محمد بن الحسن، بصائر الدرجات - فی فضائل آل محمد، صححه وعلق علیه الحاج میرزا محسن کوچه باغی التبریزی، قم، المقدّسه، منشورات مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی، ۱۴۰۴
- طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، جلد هجدهم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۷۷
- فتاحی، حمید، ترجمه و شرح صحیفه سجادیه، قم، انتشارات میرفتاح، چاپ سوم، ۱۳۸۶
- فیض الإسلام، سیدعلینقی، ترجمه و شرح صحیفه سجادیه، تهران، مرکز چاپ و نشر تألیفات فیض الإسلام، چاپ پنجم، ۱۳۷۹
- الکلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، الجزء الثاني، تهران، دارالاسوة للطباعة والنشر، الطبعة الخامسة، ۱۴۲۵
- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح سید جواد مصطفوی، جلد اول، انتشارات گلگشت، چاپ اول، ۱۳۷۵
- گروه حدیث پژوهشکده ی باقر العلوم (ع) (وابسته به سازمان تبلیغات اسلامی، موسوعه شهادة المعصومین علیهم السلام، جلد اول، انتشارات نور السجاد، چاپ اول، ۱۳۸۰
- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ترجمه حمید رضا شیخی، جلد نهم، مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، چاپ دهم، ۱۳۸۸
- المجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، الجزء الثالث والعشرون، بیروت - لبنان، دار احیاء التراث العربی، الطبعة الثالثة، ۱۴۰۳
- المجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، المجلد الثاني والثلاثون الأجزاء ۸۹-۹۰، بیروت - لبنان، دار احیاء التراث العربی، الطبعة الاولى، ۱۴۱۲
- المجلسی، محمد باقر، مرآة العقول فی شرح اخبار آل الرسول، الجزء الثاني عشر، تهران، دارالکتب الاسلامیة، الطبعة الثالثة، ۱۳۷۰
- مصباح یزدی، محمد تقی، قرآن شناسی، جلد اول، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۸۷
- مطهری، مرتضی، آشنایی باقرآن، دفتر پنجم (جلد ۱-۲)، تهران، انتشارات دانشگاه امام صادق (ع)، چاپ دهم، ۱۳۸۸
- معرفت، محمد هادی، تفسیر و مفسران، جلد اول، قم، انتشارات ذوی القربی، چاپ سوم، ۱۳۸۵
- مغنیه، محمد جواد، فی ظلال الصحیفه السجادیه، قم، مؤسسه دارالکتب الاسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۶
- ممدوحی کرمانشاهی، حسن، ترجمه و شرح صحیفه سجادیه (شهود و شناخت)، جلد ۳، ۲، ۱، قم، انشارات مؤسسه بوستان کتاب، چاپ سوم، ۱۳۸۸
- راقی، ملا احمد، معراج السعاده، قم، انتشارات وحدت بخش، چاپ هفتم، ۱۳۸۹
- اصول کلی بهداشت روان در اسلام، سید ابوالقاسم حسینی، ۱۳۷۴؛ بهداشت روان؛ جعفر بوالهری، بوالهری، جعفر، بهداشت روان، نشر بشری، ۱۳۷۳ ش.
- حسینی، سید ابوالقاسم، اصول کلی بهداشت روان در اسلام، ۱۳۷۴ ش.
- حسینی همدانی، سید محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، تهران، کتابفروشی لطفی، ۱۳۸۰ ق.
- رابینز، آنتونی، ترجمه ی مهدی مجردزاده کرمانی، به سوی کامیابی، ج ۱، چ ۲، مؤسسه فرهنگی راه بین، ۱۳۷۹
- رشاد خلیل، محمد، علم النفس الاسلامی العام و التربوی، درسه مقارنه، کویت، دار القلم، چ ۱، ۱۴۰۷
- سلطان علیشاه الجنابذی، سلطان محمد، بیان السعاده فی مقامات العباده، تهران، مطبعه دانشگاه تهران، چ ۲،



۱۳۴۴ ش.

- طبرسی، امین الدین ابوعلی الفضل بن الحسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت، داراحیاء التراث العربی،

۱۳۷۹ ق.

- فضل الله، محمد حسین، من وحی القرآن، بیروت، دارالزهراء للطباعة و النشر و التوزیع، چاپ سوم، ۱۴۰۵ ق.

- کاشانی، ملا فتح الله، تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، تهران، کتاب فروشی اسلامیة، چ ۲، ۱۳۴۴ ش.

- هاشمی رفسنجانی، اکبر، تفسیر راهنما، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه ی علمیه، چ ۱، ۱۳۷۳-۱۳۷۵ ش.

- مدرسی، سید محمدتقی، من هدی القرآن، بیروت، دارالهدی، چ ۱، ۱۴۰۶ ق.

- محمد محمود محمد، علم النفس المعاصر فی ضوء الاسلام، جده، دارالشروق، ۱۴۱۶، چ ۳.

- مظاهری، محمد مهدی و محمد حسین توانایی، قرآن و معنادرمانی، تهران، انتشارات فردوس، ۱۳۸۵ ش.

- نجفی، محمد جواد، تفسیر آسان، تهران: کتابفروشی اسلامیة، چ ۱، ۱۳۶۲-۱۳۶۴ ش.

منبع: گروهی از نویسندگان، مجموعه مقالات مسابقات بین المللی قرآن کریم - جلد سوم، انتشارات اسوه، چاپ اول،

۱۳۸۷