



## تبیین سلامت روان بر اساس رساله حقوق امام سجاد (علیه السلام) با تأکید بر «حق الله»

محمد علیان\*، فرزانه نوری

دانشگاه اصفهان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

mo.aliyan@gmail.com

### چکیده

هدف از نگارش این مقاله و تحقیق صورت گرفته تبیین «سلامت روان» بر اساس رساله ی حقوق امام سجاد (علیه السلام) با تأکید بر «حق الله» بود. در این پژوهش و نگارش از روش کتابخانه ای و رجوع به منابع اصلی و متقن جهت تحلیل محتوای متون استفاده شد. موضوع سلامت روان از دیرباز و از دیدگاه ها و مکاتب مختلف در روانشناسی مورد بحث قرار داشته است. مکاتب مختلف از دیدگاه زیست گرایی تا هستی گرایی به تعریف و تبیین این موضوع پرداخته اند، اما سوال اصلی این است که کدام یک از این دیدگاه ها می تواند به عنوان دیدگاه برتر در نظر گرفته شود؟ بر اساس نگاه اسلام و به خصوص نگاه امام سجاد(ع) سلامت روان به معنای نیل به الگوی «انسان کامل» در راستای رجوع به «الله» معنا پیدا می کند تا انسان بتواند در سایه ربوبیت حضرت «الله» به پرورش، رشد و تعالی استعداد های خود بپردازد و مراتب رضایت از خود را در سایه رضایت الهی تحقق بخشد. براساس نتایج به دست آمده از این پژوهش «سلامت روان» به معنای رعایت «حق الله»، بر اساس «عبودیت خالصانه» از نگاه امام سجاد (ع) تعریف می شود و راه رسیدن به عبودیت خالصانه؛ عبادت برای نیل به «لقالله» و دوری از «عجب» و «ریا» معرفی می گردد. کلمات کلیدی: سلامت روان، رساله حقوق امام سجاد(ع)، حق الله.



## مقدمه

امروزه در جامعه بشری موضوع سلامت و سلامتی در ابعاد مختلفی قابل بررسی و پیگیری می باشد؛ در ابعاد زیستی، پزشکی، اجتماعی، روانی و ... بر همین اساس تحقیقات و مطالعاتی در زمینه های مختلفی صورت پذیرفته و در حال انجام می باشد. یکی از اصلی ترین حوزه هایی که به موضوع « سلامت » در آن پرداخته می شود حوزه « روان » و « روان شناسی » می باشد تا جایی که امروزه در دانشگاه ها و مراکز علمی مختلف این موضوع حتی به عنوان یک زمینه تخصصی در سطح دکترا با عنوان « روانشناسی سلامت » نیز مطرح گردیده است.

سلامت روان در زبان انگلیسی معادل « Mental health » است که « Health » به معنای سلامت، شادابی، تندرستی و « Mental » به معنای ذهنی، روانی و ... به کار رفته است (۱).

تاکنون تعاریف گوناگونی از سلامت روان در روان شناسی ارائه شده است و مکاتب مختلف روان شناسی از دیدگاه زیست شناسی تا دیدگاه هستی شناسی به تعریف، تبیین و راهکارهای دست یابی به سلامت روان پرداخته اند که به صورت خلاصه به ارائه ی این دیدگاه ها می پردازیم:

## دیدگاه زیست شناسی

در این دیدگاه سلامت روان در عدم وجود و حضور علائم بیماری های روانی مانند اضطراب، وسواس، افسردگی، پرخاشگری کنترل نشده و ... معنا می شود، به گونه ای که در این الگو، برای حذف و رفع نشانه های بیماری از درمان های فیزیکی مثل دارو، شوک درمانی، کنترل، محرومیت و ... استفاده می شود. بر اساس این دیدگاه انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود (۹).

## دیدگاه روان پویشی (تحلیل روانی)

این دیدگاه شخصیت انسان را متشکل از سه ساختار؛ «بن یا نهاد»، «من» و «فرامن» می داند. «بن» را تابع اصل «لذت»، «من» تابع اصل «واقعیت» و «فرامن» را تابع «وجدان اخلاقی و الزام های اجتماعی» معرفی می کند. بر اساس این دیدگاه «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود، خواسته ها و فشارهای جامعه ای است که در آن زندگی می کند. زمانی که «من» بتواند بین فشارهای وارده از طرف «بن» و «فرامن» تعادلی را ایجاد نماید، فرد به تعادل رسیده و از «سلامت روان» برخوردار می باشد (۵).

## دیدگاه رفتارگرایی

طبق این دیدگاه «سلامت روان» بر اساس رفتار سازگارانه و ناسازگارانه تعریف می شود به گونه ای که وجود رفتار سازگارانه و عدم وجود رفتار ناسازگارانه به معنای «سلامت روان» مطرح می گردد.

بر اساس این دیدگاه، فرد سالم کسی است که در جامعه به گونه ای رفتار کند که به اهدافش برسد، تلاش و هدف نهایی این الگو این است که شیوه های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد (۹).



## دیدگاه انسان گرایی

در این دیدگاه سلامت روان به معنای رشد، شکوفا سازی و تحقق استعداد ها و نیروهای درونی است، در این الگو هدف انسان سالم، رسیدن به کمال و شکوفاسازی تمام استعدادهای ذاتی است (۹).

## دیدگاه هستی گرایی

هدف اصلی در این دیدگاه، شناختن انسان ها به صورت واقعیت وجودی کلی آن ها، مخصوصا روابط ذهنی آن ها با خود، دیگران و دنیا می باشد. این دیدگاه از جهات مختلفی به دیدگاه انسان گرایی شبیه است؛ اما بر خلاف دیدگاه انسان گرایی که در توصیف سلامت روان بر فرایند خود شکوفایی تأکید دارد، این دیدگاه در جستجوی معانی معنوی در زندگی می باشد (۱۰).

با مروری کوتاه بر تعاریف مطرح شده از «سلامت روان» بر اساس نگاه های موجود در روانشناسی، مشخص می شود که محور «سلامت روان» از دیدگاه روانشناسی و روانشناسان، «انسان» به عنوان موجودی مستقل می باشد و بر همین اساس تعاریف مختلفی از سلامت روان مطرح می گردد. حال سوال اساسی این است که کدام یک از گزاره های مطرح شده پیرامون این مفهوم، صحیح ترین و بهترین گزاره می باشد؟ آیا انسان به عنوان اصلی ترین رکن جامعه ی امروز توانسته است پاسخ خود را پیرامون اینکه «سلامت روان چیست؟» و «ملاک های اصلی سلامت روان چه می باشد؟» و برای تحقق آن «چه باید کرد؟» را، بیابد؟!

بی شک تمام علوم مختلف در تلاش هستند تا یک الگوی کامل و متقن از «انسان کامل» برای زندگی بهتر و مطلوب تر در جوامع بشری امروز ارائه دهند و جامعه بشری نیز تشنه و سرگردان در حال جستجوی این چنین الگویی می باشد چرا که اگر «انسان کامل» معرفی و تبیین گردد، آنگاه نه تنها موضوع «سلامت روان» بلکه سایر موضوعات نیز به خودی خود تسهیل می گردد.

براساس آموزه های دین مبین اسلام، خداوند متعال به عنوان وجودی مطلق و علیم انسان را در بهترین شکل آفریده است<sup>۱</sup>، پس بهترین برنامه و مدل را برای رسیدن به کمال مطلوب مطرح کرده است. قرآن کریم به عنوان کتاب هدایت بشر، انسان را از دو حیث طبیعی و فرا طبیعی مورد مطالعه قرار می دهد. خلقت جسمانی و روحانی انسان را در آیات ۱۴-۱۲ سوره مبارکه مومنون تشریح کرده و او را به عنوان «حی متألّه» معرفی می کند.

انسان در قرآن به عنوان «حی متألّه» یعنی موجودی که صاحب حیات (مادی و معنوی) و به صورت ذاتی گرایش به خدا پرستی و میل به ذوب در الوهیت الله دارد، معرفی می شود (۳). بر همین اساس که انسان فطرتا موجودی خداجو می باشد، می توان نتیجه گرفت که بهترین مدل برای زندگی بشر از طرف ذات اقدس «الله» ارائه گردیده است. قرآن کریم به عنوان کتاب هدایت بشر به معرفی انسان کامل می پردازد و رسول خدا را به عنوان اسوه و الگو معرفی می نماید<sup>۲</sup>. حال سوال اساسی تر این جا مطرح می شود که آیا رجوع به «انسان کامل» که خداوند آن را به عنوان «الگویی حسنه» در قرآن کریم معرفی می نماید نمی تواند مفهوم و راهکارهای دستیابی به «سلامت روان» را مشخص کند؟

<sup>۱</sup>. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ... که ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم (التین/۴).

<sup>۲</sup>. قَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ... مسلما برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود (الأحزاب/۲۱).



بر اساس مطالب مطرح شده می توان گفت؛ قرآن کریم برای دستیابی به «سلامت روان» به معرفی «انسان کامل» به عنوان الگویی جهانی برای رسیدن به تمام کمالات می پردازد. مصداق بارز انسان کامل رسول خدا (ص) و اهل بیت ایشان می باشند.

سلامت روان از نگاه اسلام و امام سجاد (علیه السلام)

سلامت روان از نگاه اسلام در «انسان کامل» خلاصه می شود و این گونه معرفی می گردد: « رشد و خود شکوفایی همه جانبه در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی، ظهور تمام استعدادها و عدم وجود تشویش و اضطراب جسمی - روحی در ذیل سایه ربوبیت «الله» ».

بر اساس تعریف فوق که جمع بندی نگارنده از مباحث روانشناسی و اسلامی می باشد، تلاش برای رسیدن به الگویی که قرآن کریم به عنوان «انسان کامل» معرفی می کند ملاک سلامت روان در نظر گرفته می شود.

«انسان کامل» که در قرآن کریم رسول گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) و خاندان پاکش معرفی می گردند به عنوان خزائن علم عالم هستی بهترین برنامه را برای سعادت دنیوی و اخروی جوامع بشری معرفی می کنند (۲). یکی از این انسان های کامل وجود نازنین حضرت امام سجاد (علیه السلام) می باشد که با توجه به شرایط تاریخی - اجتماعی زمان خود، به طرح موضوع «حق» و «حقوق» و تشریح ارتباط انسان با موضوعات مختلف از جمله؛ ارتباط انسان با خود (نفس انسان، اعضا و جوارح بدن)، ارتباط انسان با خدا، ارتباط انسان در اجتماع، ارتباط انسان با خانواده و ... پرداخته است ( ۱۲).

بالاترین استعداد انسان رسیدن به مرحله «عبودیت» است و کمال «عبودیت»، کمال استعدادهای می باشد (۶). بر همین اساس اگر انسان بتواند به کمال عبودیت برسد یعنی به بالاترین مرحله استعدادهای خود دست پیدا کند، تمام استعداد او به عرصه ظهور گذاشته می شود، آنگاه خود را در آغوش امن الهی احساس کرده و بر اساس نگاه الهی و جایگاه بندگی خود به تلاش برای ظهور استعداد های فرعی دیگر می پردازد، آن زمان «سلامت روان» به معنای تمام کلمه برای او معنا پیدا می کند. لذا در این نوشتار فقط به بحث «حق الله» از نگاه امام سجاد (ع) و ارتباط آن با «سلامت روان» پرداخته شده است، چرا که باید برای فهم و نیل به «سلامت روان» به الگوی «انسان کامل» رجوع کرد و امام سجاد (ع) به عنوان یکی از حضرات معصومین (علیهم السلام) با طرح این موضوع راهنما و راهبر ما بوده و خواهند بود.

حق الله

« فَأَمَّا حَقُّ اللَّهِ الْأَكْبَرُ فَآنَاكَ تَعْبُدُهُ لَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا؛ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ بِإِخْلَاصٍ جَعَلَ لَكَ عَلَى نَفْسِهِ أَنْ يَكْفِيكَ أَمْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَ يَحْفَظَ لَكَ مَا تُحِبُّ مِنْهَا ... و اما حق بزرگتر خداوند آن است که او را پرستی و چیزی را شریک قرار ندهی و اگر از روی اخلاص چنین کنی، خدا بر خود مقرر کرده کار دنیا و آخرت تو را به عهده گیرد و آنچه از آن بخواهی برایت نگه دارد» (۱۲).

باتوجه به گفتار امام سجاد (علیه السلام) پیرامون «حق الله» ابتدا باید دو موضوع تشریح و تبیین گردد:

الف - عبادت

عبادت و عبودیت، در لغت به معنای اظهار ذلت و خضوع، اطاعت و پرستش معبود است که معلول چند علت باشد: نخست کمال معبود، دوم احسان و انعامی که معبود نسبت به عبد دارد، سوم چون موجود ناقص به طور کلی برای به دست آوردن منافع و دفع زیان و آفات خود را نیازمند به وجود کامل می بیند او را عبادت می کند و چهارم موجود



ناقص و عبد به علت ترس از قهر، عذاب، تنبیه و تأدیب به اطاعت و پرستش معبود می پردازد (۱۲). بر همین اساس انسان به علت نیاز وجودی و فقر ذاتی<sup>۳</sup> خود نسبت به ذات اقدس «الله»، به سوی معبود حقیقی خود یعنی خداوند متعال گرایش دارد و یکی از حقوقی که باید به آن اهمیت بدهد «حق الله» می باشد و در این حق «عبادت» به عنوان رکن اصلی مطرح می شود.

عبادت را باید بر اساس اطاعت از خدا و رسول او دانست چرا که خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ»<sup>۴</sup>... و خدا و پیامبر را اطاعت کنید، تا مشمول رحمت شوید!»، یعنی اگر از خداوند متعال و رسول خدا اطاعت کردیم و به آنچه آنها می گویند عمل کردیم می توانیم انتظار رحمت داشته باشیم (۴).

پس عبادت به معنای عمل بر اساس دستورات الهی در تمام ابعاد زندگی معنا پیدا می کند، این به معنای آن است که اگر بر اساس عمل به دستورات الهی و عبادت خداوند متعال، «حق الله» را به جا آوریم، به واسطه ی به جا آوردن این حق به سرچشمه رحمت الهی متصل می شویم و آنگاه هیچ حزن و اندوهی برای ما وجود نخواهد داشت و از هرگونه اضطراب و نگرانی به دور خواهیم بود.

در کلام امام سجاد (علیه السلام) این موضوع این گونه بیان می گردد که؛ وقتی خد را عبادت و اطاعت کردی، «جَعَلَ لَكَ عَلَى نَفْسِهِ أَنْ يَكْفِيكَ أَمْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»، یعنی در مقابل اطاعت و عبادت تو، خدا هم ملزم شده است که امر دنیا و آخرت تو را کفایت کند (۱۲). بر اساس این گفته امام (ع)، اگر انسان «حق الله» را رعایت کند خداوند نیز حق او را کفایت می کند.

## انگیزه های عبادت در انسان

### ۱- طمع

ممکن است انگیزه انسان در عبادت و اطاعت، طمع باشد، انسان به انعام و اکرام دنیوی یا اخروی خدا طمع کرده و برای این که خدا در دنیا یا آخرت، به او جزا و پاداش دهد و دست او را بگیرد، اعمالش را مطابق با میل و اراده ی الهی انجام می دهد و خدا را اطاعت و عبادت می کند (۱۲). خداوند متعال نیز در قرآن کریم و در آیات ۹ سوره مائده<sup>۵</sup> و ۱۳ سوره نساء<sup>۶</sup>، از این افراد یاد کرده و انگیزه عبادت و اطاعت آن ها را رسیدن به بهشت و پاداش مطرح می نماید.

### ۲- ترس از عقاب

<sup>۳</sup> . یا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ... ای مردم شما (همگی) نیازمند به خدائید؛ تنها خداوند است که بی نیاز و شایسته هر گونه حمد و ستایش است! (فاطر/۱۵).

<sup>۴</sup> . آل عمران/۱۳۲

<sup>۵</sup> . وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ ... خداوند، به آنها که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده اند، وعده آمرزش و پاداش عظیمی داده است (المائدة/۹).

<sup>۶</sup> . تِلْكَ خُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يَدْخُلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ... اینها مرزهای الهی است؛ و هر کس خدا و پیامبرش را اطاعت کند، (و قوانین او را محترم بشمرد)، خداوند وی را در باغهایی از بهشت وارد می کند که همواره، آب از زیر درختانش جاری است؛ جاودانه در آن می ماند؛ و این، پیروزی بزرگی است (النساء/۱۳).



ممکن است عامل دیگر برای عبادت، ترس از عقاب و مجازات دنیا و آخرت باشد، قرآن کریم نیز در آیات ۱۵ سوره یونس<sup>۷</sup>، ۱۰ سوره انسان<sup>۸</sup>، ۱۶ سوره سجده<sup>۹</sup>، نیز به این انگیزه اشاره کرده است (۱۲).

### ۳- شکر گزاری:

انگیزه دیگری که برای عبادت می توان ذکر کرد؛ عبادت انسان هایی است که نه طمعی دارند، نه ترسی، نه از مجازات و عقاب وحشتی دارند و نه به دنبال تحصیل نعمت دنیا و بهشت آخرت هستند بلکه چیزی ورای همه این ها می طلبند که به زیباترین شکل در کلام امیرالمومنین آمده است: «خدا یا تو را نه از ترس آتش جهنم و نه به خاطر طمع در بهشت عبادت می کنم بلکه تو را شایسته عبادت یافته ام و می پرستم» (۱۲).

با توجه به سه انگیزه مطرح شده در عبادت «الله» می توان این گونه مطرح کرد که انسان های کامل، خداوند متعال را فقط به خاطر «خداوندی» او می پرستند. آن ها در عبادت و اطاعت فقط رضایت الهی را در نظر می گیرند و فقط به شوق رسیدن به لقای الهی تلاش می کنند.

### ب- اخلاص

حضرات معصومین (علیهم السلام) و بالأخص امام سجاد(ع)، افق نگاه را در عبادت و پرستش خداوند بر اساس رعایت «حق الله» گسترش داده و با مطرح کردن واژه «اخلاص» یک مدلی از عبادت و اطاعت را مطرح می کنند که به واسطه ی آن انسان فقط به شوق لقای الهی به عبادت خداوند می پردازد و آنگاه آیه ۲۸ سوره مبارکه رعد<sup>۱۰</sup> برای او متجلی می شود و زمانی که قلب به درجه اطمینان رسید دیگر از هرگونه اضطراب و تشویش به دور است و در سلامت کامل به سر می برد. بر همین اساس به تبیین واژه ی «اخلاص» می پردازیم تا رکن دوم «حق الله» بیشتر مشخص گردد.

انسان های آزاده و بریده از هر قیدی، حتی در بند بهشت و نعمت های اخروی نیز نیستند، از آن جهت بهشت را می طلبند که بهشت، منزلگاه قرب الهی است و از آن جهت نعمت های الهی را می خواهند که نشانه رعایت و لطف خداوند به چنین بندگانی است. کاری به اصل منزل و آنچه که در آن هست ندارند. این همان اخلاص در عبادت است که می تواند از دسترس همه وسوسه های شیطانی به دور باشد (۱۲). اخلاص به عنوان رکنی که نحوه عبادت را در رعایت «حق الله» برای ما مشخص می کند در جایگاه رفیعی قرار دارد. در روایت معروفی آمده است که «الناس کُلُّهم هالکون»

<sup>۷</sup> وَإِذَا تُلِيٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ قَالَ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا انْتِ بِقُرْآنٍ غَيْرِ هَذَا أَوْ بَدَّلَهُ قُلْ مَا يَكُونُ لِي أَنْ أُبَدِّلَهُ مِنْ تَلْقَائِنَا نَفْسِي إِنِّي أَتَّبِعُ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابٌ يَوْمٍ عَظِيمٍ ... و هنگامی که آیات روشن ما بر آنها خوانده می شود، کسانی که ایمان به لقای ما (و روز رستاخیز) ندارند می گویند: «قرآنی غیر از این بیاور، یا آن را تبدیل کن!» (و آیات نکوهش بتها را بردار) بگو: «من حق ندارم که از پیش خود آن را تغییر دهم؛ فقط از چیزی که بر من وحی می شود، پیروی می کنم! من اگر پروردگارم را نافرمانی کنم، از مجازات روز بزرگ (قیامت) می ترسم!» (یونس/۱۵).

<sup>۸</sup> إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا غَمُوسًا قَمَطِرِيرًا ... ما از پروردگارمان خائفیم در آن روزی که عبوس و سخت است! (انسان/۱۰).

<sup>۹</sup> تَنجَافِي جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ... پهلوهایشان از بسترها در دل شب دور می شود (و بپا می خیزند و رو به درگاه خدا می آورند) و پروردگار خود را با بیم و امید می خوانند، و از آنچه به آنان روزی داده ایم انفاق می کنند! (السجده/۱۶).

<sup>۱۰</sup> الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ... آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد! (الرعد/۲۸).



إِلَّا الْعَالِمُونَ، وَ الْعَالِمُونَ كَلَّهْم هَالِكُونَ إِلَّا الْمُخْلِصُونَ وَ الْمُخْلِصُونَ عَلَى خَطَرٍ عَظِيمٍ ... همه انسان ها در معرض سقوط و خطرند، مگر آنان که به عملشان عمل می کنند و همه علمای اهل عمل در معرض خطرند، مگر آنان که عمل خالص انجام می دهند با هری بزرگ و عظیم مواجه هستند»<sup>۱۱</sup> (۱۲).

«خلوص» و «رعایت اخلاص» در اطاعت مهم ترین بعدی است که اگر در آن خللی وارد شود، انسان را به پرتگاه می کشاند و هر اندازه که کامل رعایت شود انسان را در مسیر ظهور «حق الله» رشد و تعالی می بخشد.

اخلاص، این گوهر ارزشمند و گرانبها در معرض دو خطر اصلی؛ عجب و ریا، قرار دارد.

#### ۱- عجب

اخلاص در عبادت، گاه آلوده به عجب و موجب بطلان آن می شود، به این دلیل که عجب اساساً تضاد ماهوی با عبادت دارد، زیرا معنای عبادت شکستن خود و باور کردن معبود است، در حالی که عجب یعنی خود را بزرگ دیدن، شایسته و وارسته دانستن است و این با مفهوم عبادت و غرض از تشریح عبادت در تضاد است (۱۲). بر همین اساس اگر انسان دچار عجب شود، اخلاص در عبادت او که «حق الله» می باشد دچار خدشه شده و بنابر فرمایش رسول گرامی اسلام (ص) که فرمودند: «ثَلَاثٌ مُهْلِكَاتٌ: شُحٌّ مُطَاعٌ، وَ هَوَىٌّ مُتَّبِعٌ، وَ إِعْجَابُ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ ... سه چیز موجب هلاکت می شود: بخلی که نفس آن را اطاعت کند، هوایی که نفس آن را متابعت نماید و عجبی که در انسان به وجود آید» (۱۱)، به هلاکت می رسد و هلاکت به معنای آن است که انسان بر اثر عدم اخلاص در عبادت و به تبع آن عدم رعایت «حق الله» از سرچشمه آرامش حقیقی الهی دور می شود و خود را در معرض انواع تشویش ها و آسیب ها قرار می دهد و در شکوفایی استعداد های خود برای رسیدن به کمال دچار اختلال می شود و دیگر مفهوم «سلامت روان» و آرامش ظاهر و باطن معنای خود را از دست می دهد.

کسی که در دام عجب گرفتار شود، گاهی به مرحله ای می رسد که خود را نسبت به خدای متعال طلبکار می بیند و در عبادت و اطاعتی که به حسب ظاهر انجام می دهد، بر خداوند منت می گذارد (۱۲). در روایتی از امام موسی کاظم (ع) نقل شده است که حضرت فرمودند: «عجب هم مراتب و درجاتی دارد: یک درجه از عجب این است که نزد انسان رفتار بدش خوب جلوه کند و گمان کند عمل خوبی را انجام داده است. درجه دوم عجب این است که فرد به خدای خود ایمان آورده، او را عبادت می کند، اما بعد از آن، بر خدا منت گذاشته و در اعمال و رفتارش نسبت به خداوند حالت طلبکاری پیدا می شود در حالی که خداوند بر او منت دارد» (۸).

براساس فرمایش امام کاظم (ع) عجب باعث می شود، انسان اگر هم به عبادت خدا می پردازد از روی عبودیت و به جا آوردن «حق الله» نباشد، بلکه برای منت نهادن بر خداوند و طلبکاری از او این کار را انجام می دهد. ارتباط این موضوع را می توان با بحث سلامت روان نیز در نظر گرفت. انسان به عنوان موجودی فردی - اجتماعی به فعالیت هایی در زندگی خود می پردازد، اگر انسان هدفش از فعالیت های فردی - اجتماعی منت گذاری و طلبکاری از دیگران باشد، آنگاه همیشه به دنبال گرفتن از تأیید آن ها می باشد به نحوی که به جای اعتماد بر نیروهای درونی خود به دنبال تأییدات بیرونی است و این خود باعث ایجاد اضطراب و حتی در مواقعی درماندگی آموخته شده را شامل می شود.

فردی که در سراسر زندگی خود در ارتباط با خانواده، همسر، فرزندان و سایر افراد جامعه به گونه ای طلبکارانه برخورد می کند، مانع شکوفایی حقیقی استعداد های خود و دیگران گشته، چرا که در ارتباط با خداوند متعال که کاملاً نسبت

<sup>۱۱</sup>. شرح الرضی، ج ۲، ص ۱۲۹.



به او فقیر و عاجز است گرایش طلبکارانه داشته و به جای رعایت «حق الله» بر خداوند منت می گذارد و وقتی وارد جامعه می شود با انسان هایی روبرو می شود که مانند او هستند، پس گرایش طلبکارانه و منت گذاری او شامل دیگران نیز می شود. حال اگر فردی بر اساس رعایت «حق الله» از روی اخلاص به ارتباطات و فعالیت های فردی - اجتماعی خود بپردازد، چون خود را نسبت به «الله» در مقام فقر می بیند در جامعه نیز روابط خود را بر اساس منت گذاری و گرایش طلبکارانه برنامه ریزی نمی کند و در جامعه ای که روابط افراد بر اساس «حق الله» تنظیم گردد، شرایط برای رشد و شکوفایی استعدادها در عالی ترین مراتب خود فراهم گشته و سلامت جسم و روان را برای افراد به ارمغان می آورد.

## ریا

ریا کاری است که انسان به وسیله آن، خواهان فراهم کردن جاه و مقام، در نظر اشخاص دیگر و اجتماع باشد. این رذیله اخلاقی هم مثل عجب تفاوت ماهوی با عبادت دارد؛ چون عبادت و اطاعت، انجام عمل خالص برای ذات ذوالجلال حق تعالی است و دخالت دادن دیگران در عبادت، منافی با اصل عبادت بوده و بالطبع عمل منافی با اصل، از بین برنده ی ماهیت عبادت است (۱۲).

در قرآن کریم «ریا» ناشی از نفاق معرفی می گردد<sup>۱۲</sup>. ریا براساس نفاق شکل می گیرد و منافق کسی است که کاری را در عمل انجام می دهد در حین اینکه در قلب و باطن هیچ اثری از آن عمل وجود نداشته بلکه مخالفت باطنی نیز نسبت به آن عمل وجود دارد. خداوند متعال در قرآن چهره افراد ریا کار را معرفی می کند<sup>۱۳</sup>. فرد ریا کار را مانند کسی است که مقداری خاک را روی سنگ صاف قرار داده باشد و بعد بارانی بر آن باریده و خاک ها را از روی این سنگ بشوید و در نتیجه فقط همان سنگ صاف و صیقلی باقی خواهد ماند. بدون اینکه باری روی آن وجود داشته باشد (۱۲). رسول اکرم (ص) می فرماید: «یکی از چیزهایی که من سخت بر شما می ترسم این است که به شرک اصغر مبتلا شوید، عرض کردند: یا رسول الله، شرک اصغر چیست؟ حضرت فرمودند: شرک اصغر همان ریا است».

ریا و ریا کاری که از آفات اخلاص در عمل می باشند، در رعایت «حق الله» خدشه و اختلال ایجاد کرده و بنابر فرموده پیامبر گرامی اسلام (ص)، موجبات شرک اصغر را فراهم می آورد، زمانی که «شرک» به عنوان هدف در نظر گرفته شود، آنگاه دیگر «حق الله» رعایت نمی گردد و عدم رعایت «حق الله» بر اثر عدم رعایت «عبودیت مخلصانه»، جدایی از سرچشمه ی آرامش الهی را فراهم می آورد و این به معنای عدم شکوفایی بالاترین استعداد انسان یعنی عبودیت و بندگی تلقی می گردد.

<sup>۱۲</sup> . إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُتَالَى يَرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ... منافقان می خواهند خدا را فریب دهند؛ در حالی که او آنها را فریب می دهد؛ و هنگامی که به نماز برمی خیزند، با کسالت برمی خیزند؛ و در برابر مردم ریا می کنند؛ و خدا را جز اندکی یاد نمی نمایند! (النساء/۱۴۲).

<sup>۱۳</sup> . يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْتَغُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ... ای کسانی که ایمان آورده اید! بخششهای خود را با منت و آزار، باطل نسازید! همانند کسی که مال خود را برای نشان دادن به مردم، انفاق می کند؛ و به خدا و روز رستاخیز، ایمان نمی آورد؛ (کار او) همچون قطعه سنگی است که بر آن، (قشر نازکی از) خاک باشد؛ (و بذرهایی در آن افشاندن شده)؛ و رگیار باران به آن برسد، (و همه خاکها و بذرها را بشوید)؛ و آن را صاف (و خالی از خاک و بذر) رها کند. آنها از کاری که انجام داده اند، چیزی به دست نمی آورند؛ و خداوند، جمعیت کافران را هدایت نمی کند! (البقره/۲۶۴).





فردی که اعمال و رفتار خود را نه برای رضای خدا بلکه برای به دست آوردن جایگاه و منزلت و جلب توجه دیگران انجام می دهد و با چهره ای منافقانه در روابط فردی و اجتماعی خود عمل می کند، موجبات عدم اعتماد و اطمینان را برای خود و دیگران فراهم می کند. احساس اعتماد به دیگران و برقراری روابط اجتماعی بر اساس حس هم دوستی و هم نوعی یکی از عوامل زمینه ساز شکوفایی استعداد های فرد و جامعه می باشد. حال اگر روابط اجتماعی افراد در جامعه بر اساس صداقت صورت نپذیرد، آیا امکان رشد و تعالی وجود خواهد داشت؟ اگر افراد روابط فردی و اجتماعی خود را بر اساس صداقت متقابل بنیان گذاری کنند، مسلماً موجبات رشد و تعالی را برای خود و دیگران فراهم نموده اند، حال اگر این صداقت در ارتباط با رعایت «حق الله» در نظر گرفته شود، افق نگاه انسان ها را از یک سطح مطلوب فردی- اجتماعی به یک سطح والای الهی ارتقا می دهد و رفتار انسان ها چه در ابعاد شخصی و چه در ابعاد اجتماعی سمت و سوی الهی پیدا می کند و آنگاه هم فرد و هم جامعه در سایه امن الهی به رشد و تعالی خود می پردازند. هنگامی که افراد بر اساس رعایت «حق الله» و از روی خلوص و به دور از ریا و ریاکاری با خود و دیگران ارتباط برقرار نمایند، آنگاه حرکت در مسیر عبودیت برای آن ها تسهیل گشته و امکان دست یابی به بالاترین مرتبه استعداد یعنی عبودیت و بندگی «الله» برایشان فراهم شده و مفهوم «سلامت روان» در ارتباط با «الله» خودش را جلوه گر می نماید و آنگاه این کلام الهی محقق می گردد که «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ...الرعد/۲۸» و افرادی که به این درجه اطمینان قلبی می رسند در مقام رجوع به «الله» قرار می گیرند و این بشارت الهی برای آن ها تحقق پیدا می کند که «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً... الفجر ۲۷ و ۲۸». رجوع به الله معنای اصلی سلامت جسم و روان به خصوص سلامت روان می باشد.

#### روش تحقیق

در این مطالعه و نگارش روش تحقیق، کیفی از نوع کتابخانه و رجوع به منابع غنی و اصیل اسلامی و روانشناختی بود و به تحلیل محتوای مفهوم «حق الله» از رساله حقوق امام سجاد(علیه السلام) پرداخته شد.

#### نتیجه گیری

۱- موضوع سلامت و سلامتی از دیر باز مورد توجه بوده است. امروزه در علوم مختلف به ابعاد گوناگون این موضوع از جمله سلامت جسمانی(پزشکی)، سلامت اجتماعی، سلامت خانوادگی، سلامت روانی و ... پرداخته می شود(۱). در دیدگاه روانشناسی و روانشناسان تعاریف مختلف و متعددی برای سلامت روان مطرح گردیده است؛ دیدگاه های زیست محور، سلامت روان را در عدم وجود بیماری و اختلال روانی، دیدگاه های روان تحلیل گر آن را در گرو تعادل شخصیت بر اساس «من» مطرح کرده و در دیدگاه رفتارگرایان سلامت روان معادل وجود رفتار سازگارانه و عدم وجود رفتار ناسازگارانه معرفی می گردد و دیدگاه انسان گرایی خود شکوفایی را به عنوان ملاک سلامت روان و دیدگاه هستی گرایی سلامت روان را دست یابی به معنای معنوی در زندگی معرفی می کند(۹). حال سوال اساسی این جا مطرح می شود که ملاک اصلی و اساسی سلامت روان چیست؟ و از بین نگاه های موجود کدام نگاه به عنوان نگاه برتر و صحیح تر می تواند بهترین نقش را در تبیین این موضوع ایفا کند؟

۲- در اسلام بر اساس آموزه های قرآن انسان به عنوان «حی متأله» موجودی دارای حیات و برخوردار از گرایش به ذوب در الوهیت «الله» معرفی می گردد و در قرآن کریم «انسان کامل» به عنوان الگویی «حسنة» برای امت مسلمین و



جهانیان معرفی می شود. سلامت روان از نگاه اسلام به معنای رشد و تعالی، ظهور در سایه ی ربوبیت «الله» مطرح می شود، پس «انسان کامل» به عنوان کسی که در الوهیت «الله» ذوب شده است در بالاترین سطح از سلامت جسم و جان (روح، روان و ...) قرار دارد و بهترین مدل را برای تبیین، تشریح و راهکارهای تحقق سلامت روان طراحی و معرفی می نماید.

۳- اهل بیت «علیهم السلام» به عنوان سرچشمه های مخازن الهی و گنجینه های علم حقیقی به تشریح و تبیین ابعاد مختلف زندگی پرداخته اند. امام سجاد (ع) ضمن مطرح کردن مسئله «حق» و «حقوق» ابواب مختلفی از جمله «حق الله»، «حق النفس»، «حق اعضا و جوارح بدن از جمله دست، پا، گوش، چشم و ...»، «حق همسایه» و ... را نیز بیان نموده اند که با رجوع به آن ها از مناظر گوناگون می توان بهره های بسیاری برد.

۴- با توجه به اینکه اصلی ترین بعد «سلامت روان» رسیدن به الگوی انسان کامل و کمال مطلوب، ذوب در الوهیت الله و رشد و تعالی در حضرت «الله» می باشد، اصلی ترین معیار در این عرصه از نگاه امام سجاد (ع) «حق الله» است، چرا که اگر «حق الله» به طور کامل رعایت شود، آنگاه سایر حقوق نیز رعایت می شود و رشد و شکوفایی استعداد ها و دست یابی به انسانی سالم و کامل محقق می شود.

۵- اصلی ترین بعد «حق الله» عبودیت است، عبودیت به معنای اطاعت و عمل براساس فرمایش خدا و رسول خدا می باشد<sup>۱۴</sup>. اینکه انسان در تمام ابعاد زندگی نگاهش به دستورات الهی باشد و زندگی خود را بر اساس مدل «الله محوری» طراحی کند به معنای «عبودیت» است (۶). عبادت خداوند می تواند انگیزه های مختلفی داشته باشد، اما بالاترین و برترین انگیزه، انگیزه «شکرگزاری» و نیل به مقام رضای الهی است (۱۲). چرا که انسان با این هدف به رعایت «حق الله» به معنای دقیق کلمه پرداخته و زمینه ی شکوفایی بالاترین استعداد خود را فراهم می نماید.

۶- اگر «عبودیت» بخواهد به معنای حقیقی کلمه ظهور نماید باید از روی «اخلاص» صورت پذیرد. اخلاصی که به دور از عجب و ریا بوده و در انجام عمل فقط «حق الله» را ملاک قرار می دهد. اگر فرد فقط بر اساس «اخلاص» و به دور از منت گذاری و خود بزرگ بینی، به دور از ریا و انجام کار برای جلب توجه دیگران عملی را انجام دهد، آنگاه عبودیت خود را به عرصه ظهور رسانده است و شایسته اطمینان قلبی و رجوع به مقام رضوان الهی می گردد.

۷- در بحث «سلامت روان» از نگاه امام سجاد (ع)، می توان این گونه نتیجه گرفت که اگر «حق الله» بر اساس «عبودیت و اخلاص» رعایت گردد، انسان به کمال اصلی و حقیقی خود یعنی «بندگی» نایل می شود و این بالاترین درجه خود شکوفایی و دست یابی به اصلی ترین استعداد ها و افق نگاه الهی می باشد. هنگامی که انسان به بالاترین سطح از سلامت روح، جان و روان دسترسی پیدا کرد آنگاه در مابقی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی خود بر اساس نگاه الهی و رعایت «حق الله» حرکت و تلاش می کند و به رشد و تعالی خود در ابعاد مختلف انسانی - الهی می پردازد.

باتوجه به این اینکه انسان در عین وحدت از ابعاد گوناگونی برخوردار است؛ می توان سلامت روان را از ابعاد دیگری همچون «حق النفس»، «حق اعضا و جوارح بدنی از جمله چشم، گوش، دست و ...»، «حقوق اجتماعی از جمله حق همسایه، مالک و ...»، «حقوق خانوادگی اعم از حق پدر، فرزند، مادر، همسر و ...» با توجه به نگاه امام سجاد (ع) بر اساس کتاب شریف رساله حقوق ایشان، مورد مطالعه و پژوهش قرار داد. پیشنهاد می شود محققان و پژوهشگران دیگر

<sup>۱۴</sup>. أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ ... (النساء/۵۹)



به پژوهش و بررسی در این زمینه پرداخته و حتی در راستای اجرایی کردن، طراحی مدل ها و درمان های مختلف برای بهبودی سبک زندگی فردی و اجتماعی و دست یابی به سلامت روان وارد این عرصه شوند.

## منابع

۱. اعظم پرچم، منصوره قوه عود. ۱۳۸۹. سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روانشناسی، مجله علمی - پژوهشی منہاج، شماره یازدهم، سال ششم، پاییز و زمستان: ۷۷-۵۰.
۲. جواد آملی، ع. ۱۳۸۹. ادب فنای مقربان. انتشارات اسراء، چاپ هفتم، ج ۳.
۳. جوادی آملی، ع. تحقیق و تنظیم الهی زاده م ج. ۱۳۸۴. تفسیر انسان به انسان. انتشارات اسراء، صفحات ۱۳۱-۱۹۸.
۴. حسینی خامنه ای، س. ع. ۱۳۹۲ طرح کلی اندیشه اسلامی در قرآن. موسسه جهادی صہبا، ص ۱۴-۱۱.
۵. خداحیمی، س. ۱۳۷۴. مفهوم سلامت روانشناختی. انتشارات گوتنبرگ تهران، صفحه ۳۱.
۶. طاهر زاده، ا. ۱۳۹۰. خویشتن پنهان. انتشارات لب المیزان اصفهان، صفحات ۵۸-۱۵.
۷. قرآن کریم
۸. کلینی رازی، م. ۱۳۶۷. الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ج ۲، صفحه ۳۱۳، حدیث ۳.
۹. گنجی، ح. ۱۳۸۰. بهداشت روانی، ارسباران، صفحات ۱۸ - ۱۵.
۱۰. لاندین، رابرت ویلیام، ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۹۹۶م، ۱۳۸۲. نشر ویرایش تهران، صفحه ۳۳۵.
۱۱. مجلسی، م ب. ۱۳۷۶. بحارالانوار. قم: کتابفروشی اسلامیة، ج ۶۹.
۱۲. یثربی، م ب. ۱۳۸۴. سیری در رساله حقوق امام سجاد (علیه السلام). انتشارات فرهنگ آفتاب، چاپ سوم، صفحات ۶۰-