

Study of Mental Health Promotion Strategies According to the Seventh Prayer of Sahifa Sajjadih During the Outbreak of Covid Virus 19

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Aurhors

HamidReza Fazeli^{1*}

Rohollah Mohamad AliNejad²

How to cite this article

HamidReza Fazeli, Rohollah Mohamad AliNejad, Study of Mental Health Promotion Strategies According to the Seventh Prayer of Sahifa Sajjadih During the Outbreak of Covid Virus 19, Journal of Quran and Medicine. 2022;7(1):56-61.

1. PhD student, Department of Comparative Interpretation, Yazd University, Yazd, Iran (Corresponding Author).
2. Associate Professor, Qur'an and Hadith Department, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone: Email: hr.fazeli114@gmail.com

Article History

Received: 2021/10/30

Accepted: 2022/03/01

ePublished: 2022/06/21

ABSTRACT

Purpose: The present study seeks to extract strategies to ensure mental health in the seventh prayer of Sahifa Sajjadih.

Materials and Methods: This research has been done by library study method and in a descriptive-analytical method, which has been obtained and analyzed by referring to Quranic, narrative and scientific texts.

Findings: Sahifa Sajjadih introduces four general strategies to promote mental health: “1. Insightful solutions: Untying the knot by God, causing God to be causal, paying attention to divine power and believing that God is a refuge. 2. Secretary's strategies: Anas with prayer and Anas with mentioning Salawat. 3. Motivational strategies, optimism for the future, hope for prayer to be answered. 4. Action strategies: performing duties and performing mustahabs

Conclusion: Sahifa Sajjadih in the field of mental health in general introduces the above four strategies to ensure mental security, each of which is directly related to each other.

Keywords: Tranquility, Prayer, Mental Health, Covid Virus 19, Sahifa Sajjadih.

بررسی راهکارهای ارتقای سلامت روان با توجه به

دعای هفتم صحیفه سجادیه در دوران شیوع ویروس

کووید ۱۹

حمیدرضا فاضلی^{*۱}

دانشجوی دکتری، گروه تفسیر تطبیقی، دانشگاه یزد، دانشگاه یزد، ایران (نویسنده مسئول).

روح الله محمد علی نژاد عمران^۲

دانشیار، گروه قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به دنبال استخراج راهکارهای تأمین سلامت روانی در دعای هفتم صحیفه سجادیه می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش مطالعه کتابخانه‌ای و به شیوه توصیفی-تحلیلی انجام گرفته که با مراجعه به کتاب صحیفه سجادیه داده‌های لازم به دست آمده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها: صحیفه سجادیه چهار راهکار کلی جهت ارتقاء سلامت روانی معرفی می‌نماید: ۱. راهکارهای بینشی: گره‌گشایی توسط خداوند، درک سبب‌الاسباب بودن خداوند، توجه به قدرت الهی و باور پناهگاه بودن خداوند. ۲. راهکارهای منشی: انس با دعا و انس با ذکر صلوات. ۳. راهکارهای انگیزشی: خوشبینی به آینده و امیدواری به استجاب دعا. ۴. راهکارهای کنشی: انجام واجبات و انجام مستحبات.

نتیجه‌گیری: صحیفه سجادیه در حوزه سلامت روان به صورت کلی چهار راهکار فوق جهت تأمین امنیت روان معرفی می‌نماید که هر یک از آنان ارتباط مستقیم با یکدیگر دارند.

کلید واژه‌ها: آرامش، دعا، سلامت روان، ویروس کووید ۱۹، صحیفه سجادیه.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۰

*نویسنده مسئول: hr.fazeli114@gmail.com

مقدمه

وقتی سخن از سلامت می‌شود، ذهن و فکر عموم افراد جامعه معطوف به سلامت جسمانی می‌گردد اما در کنار سلامت جسمانی که از اهمیت بالایی برخوردار است، سلامت اجتماعی و سلامت روحی-روانی نیز مطرح می‌شود. اطبا و پزشکان کوشش می‌کنند که سلامت جسمانی افراد جامعه را گسترش بدهند و تا حد امکان بیماری‌ها را شناخته و آنها را معالجه نمایند. جامعه‌شناسان بر روی تحولات اجتماعی تمرکز نموده و سعی می‌کنند راهکارهای سلامت اجتماعی را کشف نمایند. روان‌شناسان بر آنند تا با کشف راهکارهایی سلامت روحی-روانی افراد جامعه را تأمین سازند.

دین مبین اسلام که کامل‌ترین دین الهی می‌باشد و مطابق فرمایش نبی مکرم (ص) دارای دو پایه و اساس (قرآن و اهل بیت) است، به هر سه سلامت مذکور (سلامت جسمانی، سلامت اجتماعی و سلامت روحی-روانی) اشارات متعددی نموده است که عمل به توصیه‌های قرآن و اهل بیت (ع) تأمین‌کننده سلامت و به تبع آن شادکامی و خوشبختی می‌باشد.

امروزه نیز با گسترش سویه‌های ویروس کووید ۱۹ شاهد استرس و اضطراب‌های مختلف افراد خانواده و همچنین جوامع مختلف هستیم. در این شرایط آگاهی نسبت به چگونگی مقابله با این ناامنی روحی و روانی از منظر امام سجاد (علیه السلام) امری بسیار مهم است. این معرفت و آگاهی انگیزه خوبی در ما به وجود می‌آورد تا در مقابله با بیماری‌های روحی-روانی ناشی از گسترش ویروس کووید ۱۹ چاره‌اندیشی نماییم و آن‌ها را در عمل خنثی‌سازیم که این موضوع، ضرورت این پژوهش را آشکار می‌سازد؛ لذا سؤال اصلی این پژوهش چیستی راهکارهای سلامت روان در آموزه‌های صحیفه سجادیه با تمرکز بر دعای هفتم خواهد بود.

اهمیت پژوهش

در اهمیت و ضرورت این پژوهش می‌توان گفت که سلامت روان در همه ادیان، مذاهب و مکاتب فلسفی وجود دارد و یکی از مهمترین دغدغه‌های مشترک افراد جامعه، از گذشته تاکنون، سلامت روحی و روانی بوده است، سلامت روانی در دعای هفتم صحیفه سجادیه بسیار عمیق و گسترده مورد توجه قرار گرفته است و رسیدن به آرامش روانی در شرایط همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ مستلزم اموری می‌باشد که در این پژوهش به آن می‌پردازیم.

پیشینه پژوهش

از جهت پیشینه موضوع مورد بحث، تحقیقاتی نگاشته شده است؛ از جمله؛ تعدادی از پژوهشگران به بررسی معیارهای سلامت روان در حوزه روانشناسی و مشاوره پرداخته‌اند (۱)؛ برخی سلامت روان را با تمرکز بر حوزه روانشناسی پرداخته‌اند، مثلاً اثر روزه داری بر سلامت روان (۲)؛ عده‌ای نیز به بررسی ارتباط ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان پرداخته‌اند (۳)؛ برخی نیز ارتباط گرایش مذهبی با سلامت روان را واکاوی نموده‌اند (۴)؛ عده‌ای از پژوهشگران به راهبرد های ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه

بصیرت الهی پیدا کند. به درستی می توان گفت که اگر انسان بینش صحیح نباشد، نمی تواند آرامش را درک کند. از این رو بینش صحیح اهمیت زیادی در سلامت روان دارد. خدای سبحان در باره بینش و جهان بینی صحیح فرمودند: «أَقَمَّنْ يَعْلَمُ أَنَّ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَى إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ» (الرعد/۱۹). پس آیا کسی که می داند آنچه از جانب پروردگارت به تو نازل شده حقیقت دارد مانند کسی است که کور دل است تنها خردمنداند که عبرت می گیرند.

به درستی امام سجاد (علیه السلام) در دعای هفتم صحیفه سجادیه راهکارهای مختلفی در بُعد بینشی برای ایجاد آرامش روحی- روانی مطرح می سازد که به برخی از آنها عبارتند از:

گره گشایی توسط خداوند

اولین و مهمترین راهکار بینشی امام سجاد (علیه السلام) جهت ارتقای سلامت روحی- روانی، گره گشایی توسط خداوند است؛ چراکه انسان با ایمان وقتی که باور داشته باشد که خداوند گره ها و سختی ها را برطرف می کند؛ نگرانی را از خود دور می کند و به آرامش و اطمینان می رسد.

امام سجاد (علیه السلام) در این باره می فرمایند:

«يَا مَنْ تَحَلَّ بِهٖ عَقْدُ الْمَكَارِهٖ، وَيَا مَنْ يَقْتُلُ بِهٖ حَدَّ الشَّدَائِدِ، وَيَا مَنْ يَلْتَمِسُ مِنْهُ الْمَخْرَجَ إِلَى رَوْحِ الْفَرَجِ.» ای آن که گره های امور رنج آور، به وسیله او گشوده می شود، و ای آن که تندی و تیزی سختی ها، به عنایت او فرو می نشیند، و ای آن که بیرون آمدن از تنگی و فشار، و قرار گرفتن در راحتی و گشایش، و رهایی از غم و اندوه، از او خواسته می شود.

درک مسبب الاسباب بودن خداوند

یکی از راه هایی که از دیدگاه امام سجاد (علیه السلام) باعث آرامش روحی می شود توجه به خداوند متعال به عنوان مسبب الاسباب است. هنگامی که آدمی این حقیقت را باور کند که به لطف و محبت الهی است که اسباب مادی در جریان هستند و اگر اراده خدا نبود این اسباب کاری را پیش نمی بردند؛ باعث توجه آدمی به خداوند سبحان و آرامش روحی- روانی وی می شود.

امام سجاد (علیه السلام) در این باره می فرمایند:

«ذَكَتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ، وَتَسَبَّبَتْ بِلُطْفِكَ الْأَسْبَابُ» دشواری ها در برابر قدرتت آسان گردد و وسایل زندگی و اسباب حیات، به لطف فراهم آید.

توجه به قدرت خداوند

از دیدگاه امام سجاد (علیه السلام) اعتقاد به خدایی که قادر مطلق است و هر کاری از وی بر می آید باعث می شود که انسان در سختی ها خود را نبازد بلکه توجه به قدرت مطلق الهی کند که این امر باعث قوت قلب و اطمینان خاطر آدمی شده و مایه سلامت روحی و روانی اش می شود.

امام سجاد (علیه السلام) در این باره می فرمایند:

پرداخته اند(۵)؛ برخی نیز راهکارهای ایجاد سلامت روان را به صورت کلی نام بردند و به بررسی جزئیات آن نپرداخته اند(۶).

پژوهش های مذکور، شامل عده ای از مباحث مرتبط با سلامت روان است؛ اما همه ابعاد این پژوهش را پوشش نمی دهند. در حالی که پژوهش حاضر با تمرکز بر صحیفه سجادیه به ابعاد سلامت روان می پردازد؛ لذا از این منابع به عنوان پیشینه و سابقه استفاده گردیده است. از این رو، پژوهش حاضر برای نخستین بار، راهکارهای چهارگانه سلامت روان را در دعای هفتم صحیفه سجادیه مورد واکاوی قرار می دهد و هم چنان ارتباط میان این چهار راهکار اصلی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع نظری می باشد که با روش توصیفی- تحلیلی انجام گردیده و از نوع تحقیقات میان رشته ای در جهت توسعه علوم انسانی می باشد. در این تحقیق بحث سلامت روان که در واقع از شاخه های روان پزشکی و روانشناسی به شمار می رود را با تمرکز بر دعای هفتم صحیفه سجادیه بررسی خواهیم کرد. همچنین روش گردآوری اطلاعات، کتابخانه ای است که در قالب استخراج، طبقه بندی و تحلیل فرازهای دعای هفتم صحیفه سجادیه که مربوط با سلامت روان می باشد، صورت گرفته است.

۲. مفهوم شناسی سلامت روان:

برای مفهوم لغوی سلامت (Health) معانی گوناگونی آمده که می توان امنیت، عافیت، تندرستی، نجات، رستگاری؛ خلاص از بیماری، شفا؛ بی گزند شدن، بی عیب شدن؛ رهایی یافتن، نجات یافتن؛ آرامش، صلح؛ سالم و تن درستی را نام برد(۷). معنای اصطلاحی سلامت به شخصی که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می نامند(۸). بیماری و سلامتی صرفا به شرایط فیزیولوژیکی وابسته نیستند، بلکه به هیجانات، افکار و انگیزه های فرد نیز بستگی دارد(۹). مفاهیمی همچون سلامت (Health) و روان (Mental) که تلفیق آن «سلامت روان» (Mental Health) است؛ به معنای آرامش روحی- روانی می باشد.

۳. راهکارهای دعای هفتم صحیفه سجادیه برای سلامت روان:

امام سجاد (علیه السلام) برای رسیدن به آرامش، امنیت و سلامت روحی- روانی چهار راهکار را مطرح می سازد که عبارتند از:

- الف. راهکارهای بینشی
- ب. راهکارهای منشی
- ج. راهکارهای انگیزشی
- د. راهکارهای کنشی

این چهار راهکار که ارتباطی مستقیم و تنگاتنگ با همدیگر دارند را در دعای هفتم صحیفه بررسی می کنیم و به مولفه های هر کدام اشاره می نمائیم:

راهکارهای بینشی دعای هفتم صحیفه سجادیه برای سلامت روان: مراد از بینش، جهان بینی می باشد که با اعتقاد و اندیشه انسان پیوند خورده است. در مرحله نخست سلامت روان، انسان باید به یک بینش صحیح از پروردگارش داشته باشد، به تعبیری دیگر نوعی

طبق آداب خود صورت بگیرد، آدمی از هر چیزی برای رسیدن به آرامش، بی نیاز می‌گردد. سیره پیامبران نشان داده که دعا و نیایش در نزد خدای سبحان مقامی والا دارد؛ بنا بر این در الگوی منشی آدمی، دعا و نیایش از اهمیت والایی جهت ایجاد آرامش روان برخوردار است.

صحیفه سجاده حضرت زین العابدین (علیه السلام) فراوان است از ادعیه و نیایش هایی که انسان می تواند در ایام شیوع ویروس کووید ۱۹ از آن بهره برد و به گونه ای با برقرار کردن ارتباط خود با خداوند، خویشتن را از استرس ها، اضطراب ها، ترس ها و ... رها سازد و زمینه امنیت و سلامت روحی-روانی انسان را فراهم سازد. امام سجاد (علیه السلام) در دعای هفتم صحیفه سجاده با خداوند سبحان نیایش کرده و از خداوند متعال می خواهد تا مشکلات زندگی را رفع نماید. ایشان در این خصوص می فرمایند:

«وَقَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَنِي ثِقَلُهُ، وَالْمَبِي مَا قَدْ بَهَظَنِي حَمَلُهُ وَبَقْدَرْتِكَ أَوْرَدْتَهُ عَلَيَّ وَبَسُلْطَانِكَ وَجَّهْتَهُ إِلَيَّ فَلَا مُصَدَّرَ لِمَا أَوْرَدْتَهُ، وَلَا صَارِفَ لِمَا وَجَّهْتَهُ، وَلَا فَاتِحَ لِمَا أَغْلَقْتَ، وَلَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتَ، وَلَا مُبَسِّرَ لِمَا عَسَّرْتَ، وَلَا نَاصِرَ لِمَنْ خَذَلْتَ» پروردگارا بلایی بر من نازل شده، که سنگینی اش مرا به زحمت و رنج انداخته، وسختی و مشکلی به دردم آورده، که تحملش مرا در فشار قرار داده و تو آن را به قدرتت بر من وارد کرده ای، و به اقتدارت به سوی من فرستاده ای؛ پس چیزی را که تو وارد کرده ای، برگرداننده ای برای آن نیست و آنچه را تو فرستاده ای، دورکننده ای برای آن وجود ندارد. و چیزی را که تو بسته ای گشاینده ای برایش نمی باشد، و چیزی را که تو بگشایی، کسی قدرت بستنش را ندارد، و آنچه را تو دشوار کرده ای، آسان کننده ای برایش نیست، و کسی را که تو بی یار و یاور گذاشته ای، یآوری برای او وجود ندارد.

انس با ذکر صلوات

دومین راهکار منشی که باعث سلامت روان می شود، صلوات فرستادن بر محمد و آل او می باشد. انسان هایی که با ذکر صلوات مانوس هستند؛ مجالی به افکار منفی و ترس و اضطراب نمی دهند که بخواهد در آنان رخنه کرده و آرامش روانی آنها را به هم بزند. هرچند که صلوات خود یک نوع دعای مستجاب است اما چون به عنوان «ذکر» مطرح است آن را مجزا آورده ایم. البته نباید فراموش کرد که انس با صلوات در حقیقت متوسل شدن به دامان پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت او می باشد تا انسان ها با این توسل به ذوات مقدس احساس تنهایی و اضطراب ننمایند.

امام سجاد (علیه السلام) در این باره می فرمایند:

«فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدَ وَآلِهِ، وَافْتَحْ لِي يَا رَبِّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ، وَاكْسِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ» پس بر محمد و آلش درود فرست، ای پروردگارم. به توان و توانیت در گشایش و فرج را به روی من باز کن، و به چاره سازیت، تسلط غم و اندوه را از من بشکن.

راهکارهای انگیزشی دعای هفتم صحیفه سجاده برای سلامت روان پس از ذکر راهکار بینشی و منشی، راهکار دیگری به نام انگیزش می باشد. انگیزش، تشویق و تحریک درونی است که انسان در جهت

«وَ جَرَى بِقُدْرَتِكَ الْفَضَاءُ، وَ مَضَتْ عَلَيَّ إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ. فَهِيَ بِمَشِيَّتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤْتَمِرَةٌ، وَ بِإِرَادَتِكَ دُونَ نَهْيِكَ مُنْزَجِرَةٌ» و فرمان و حکم به نیرویت جریان یابد، و همه چیز بر اساس اراده ات می گذرد پس همه موجودات به خواست تو بی آن که فرمان قولی دهی، فرمان برند، و به اراده ات، بی آن که با گفتار نهی کنی، از کار باز ایستند.

امام سجاد (علیه السلام) در انتهای دعای هفتم در این باره اینچنین می فرماید:

«أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَيَّ كَشَفْ مَا مُنِيتُ بِهِ، وَ دَفَعْ مَا وَقَعْتُ فِيهِ، فَافْعَلْ بِي ذَلِكَ وَ إِنْ لَمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ، يَا ذَا الْعَرْشِ الْعَظِيمِ» تو، به برطرف کردن آنچه که به آن گرفتار شده ام، و دور کردن بلایی که در آن افتاده ام. توانایی؛ بنابراین قدرت و تواناییت را درباره من به کار گیر؛ اگر چه از جانب تو سزاوار آن نیستم. ای دارای عرش بزرگ.

باور پناهگاه بودن خداوند

سومین راهکار بینشی در دعای هفتم صحیفه سجاده باور پناهگاه بودن خداوند است. این که انسان ها باور داشته باشند که در سختی ها و مشکلات درمانده و بی پناه نمی مانند، بلکه خالق دارند که در سختی و مشکلات آنها را رها نمی سازد و به آنها کمک می کند، خود زمینه آرامش روحی-روانی را فراهم می سازد.

امام سجاد (ع) در این باره می فرمایند:

«أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِلْمُهْمَاتِ، وَأَنْتَ الْمَقْرَعُ فِي الْمَلِمَاتِ، لَا يَنْدِفِعُ مِنْهَا إِلَّا مَا دَفَعْتَ، وَ لَا يَنْكَشِفُ مِنْهَا إِلَّا مَا كَشَفْتَ» تنها تو را در دشواری ها می خوانند، و در بلاهای سخت و دشوار، تنها تو پناهگاهی. بلاهای سخت و دشوار از انسان دور نمی شود، مگر آنچه را تو دور کنی، و از گره های رنج آور، چیزی گشوده نمی شود، مگر آنچه را تو بگشایی .

راهکارهای منشی دعای هفتم صحیفه سجاده برای سلامت روان منظور از منش همان همتی فردی است که آدمی انجام گیرد؛ به تعبیری دیگر رفتار فردی آدمی که در دستورات اسلام فراوان یاد شده می باشد و می توان گفت که منش انسان همان اخلاق و خلق و خوی درونی او می باشد. (۱۰) در واقع، منش تا حدودی متأثر از بینش است و بینشی صحیح یک منش خوب و سالم را به بار می آورد. امام سجاد (علیه السلام) در دعای هفتم صحیفه سجاده برای منش انسانی راهکارهایی جهت ایجاد آرامش روانی معرفی می کنند که در اینجا به نمونه هایی از آنها مختصراً می پردازیم:

انس با دعا و نیایش

خدای سبحان دعا کردن را یکی از عوامل رشد عاطفی و معنوی می داند: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» و هرگاه بندگان من از تو در باره من بپرسند (بگو) من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می کنم پس (آنان) باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند» (البقره/۱۸۶). در حقیقت، دعا و نیایش آدمی را به خداوند دلبنده می کند؛ اگر دعا و نیایش بر

انگیزش متأثر از بینش و منش می باشد. قرآن کریم راهکارهای کنشی (رفتاری) مطلوبی جهت ایجاد سلامت و آرامش روحی- روانی انسان معرفی می نماید که در اینجا اجمالاً به عنوان نمونه به چند مورد از آن‌ها اشاره می کنیم:

انجام واجبات

واجبات الهی متعدد است که دو مورد از آن امر به معروف و نهی از منکر می‌شود؛ اگر افراد اجتماعی این فریضه الهی را بر خود لازم ندانند، قطعاً آن اجتماع به نابودی خواهد رفت. از این رو، افرادی که به این وظیفه همگانی عمل می‌کنند از آرامش روحی-روانی مطلوبی بهرمنده می‌باشند. خداوند سبحان در قرآن کریم می‌فرماید: «كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ» تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ لَهُمْ خَالِدُونَ؛ (و) از کار زشتی که آن را مرتکب می‌شدند یکدیگر را باز نمی‌داشتند راستی چه بد بود آنچه می‌کردند* بسیاری از آنان را می‌بینی که با کسانی که کفر ورزیده‌اند دوستی می‌کنند راستی چه زشت است آنچه برای خود پیش فرستادند که (در نتیجه) خدا بر ایشان خشم گرفت و پیوسته در عذاب می‌مانند» (المائدة/۷۹-۸۰).

در شرایط شیوع و یروس کووید ۱۹ توصیه یکدیگر به رعایت فاصله گذاری اجتماعی و زدن ماسک خود نوعی امر به معروف می باشد که اگر افراد جامعه به آن توجه نمایند زمینه سلامتی جسمی و روانی خود و اطرافیان را فراهم می‌سازند. امام سجاد (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ» و مرا به خاطر غمگینی و حزن و اندوه از رعایت واجبات باز مدار.

انجام مستحبات

مستحبات الهی نیز همچون واجبات متعدد می باشد که یکی از مستحبات نیکو به دیگران است که باعث ایجاد آرامش و سلامت روان می‌باشد. از دیدگاه برخی احسان عبارت است از انجام هر عملی به وجه احسن و بدون عیب، هم از جهت استقامت و ثبات و هم از جهت جز اینکه برای خدا نموده است (۱۱). خدای سبحان می‌فرماید: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِّنْهَا وَهُمْ مِّنْ فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ؛ هر کس نیکی به میان آورد پاداشی بهتر از آن خواهد داشت و آنان از هراس آن روز ایمنند» (النمل/۸۹). هنگامی که شخصی به دیگری نیکی می‌کند بعد از نیکی احساس آرامش و لذت به وی دست می‌دهد.

امام سجاد (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «وَلَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ، وَاسْتِعْمَالَ سُنَّتِكَ فَقَدْ ضَقْتُ لِمَا نَزَلَ بِي يَا رَبَّ ذُرْعًا، وَامْتَلَأْتُ بِحَمَلِ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمًّا» و مرا به خاطر غمگینی و حزن و اندوه از رعایت واجبات، و به کار گرفتن مستحبات باز مدار. پروردگارا به سبب بلائی که بر من نازل شده، درمانده شده‌ام، و از تحمل آنچه برای من پیش آمده، دلم از اندوه و غصه پر شده است.

رسیدن به آرامش، به خود القا می‌کند. به تعبیری دیگر انگیزش تحریک درونی است که به رفتار شخص جهت داده و آن را هماهنگ می‌سازد. به درستی انگیزش متأثر از بینش و منش می باشد. بدین ترتیب علاوه بر بینش و منش صحیح، راهکار دیگری به نام انگیزش در انسان وجود دارد که امام سجاد (علیه السلام) برای آن مؤلفه‌هایی ذکر می‌کند. در اینجا به چند نمونه از راهکارهای انگیزشی در دعای هفتم صحیفه سجاده برای ارتقاء آرامش و سلامت روان اشاره می‌کنیم:

خوشبینی به آینده

یکی از ویژگی‌های دین مبین اسلام نگاهی مثبت گرا به آینده بشریت است. این نگاه را در آیات و روایاتی که به موضوع مهدویت و ظهور حضرت مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) اشاره دارد؛ می‌توان یافت. به عنوان مثال قرآن کریم در آیه پنجم سوره مبارک قصص درباره آینده بشر می‌فرماید: «وَتُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ» و خواستیم بر کسانی که در آن سرزمین فرو دست شده بودند منت نهم و آنان را پیشوایان [مردم] گردانیم و ایشان را وارث [زمین] کنیم. اولین راهکار انگیزشی که حضرت زین العابدین (علیه السلام) در صحیفه سجاده از آن یاد می‌کند، خوشبینی به آینده می‌باشد. اصولاً اگر انسان‌ها چه در راحتی و چه در سختی نسبت به آینده خود و جهان خوشبین نباشند و آینده‌ای سیاه را برای خود ترسیم کنند، این افراد هیچگاه سلامت روانی را درک نمی‌کنند و همیشه منتظر اتفاقات شوم و نگران‌کننده برای خود و جامعه می‌باشند. امام سجاد (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «وَأَلْبَسِي حُسْنَ الظَّنِّ فِيمَا شَكَّوْتِ» و مرا در موردی که از آن شکایت دارم، به تأمل و تدبیر نیک برسان.

امیدواری به استجاب دعا

یکی از موانع سلامت روان، ناامیدی و یاس است؛ حقیقتاً این مانع، انسان را پریشان و مضطرب کرده و آرامش را از آدمی می‌گیرد. بدین جهت، انسان‌ها باید ناامیدی را از سر راه خود برداشته و در هر شرایطی حتی در سختی‌ها به خداوند متعال امیدوار باشند که او آنها را کمک می‌کند و همراه و پشتیبان آنها خواهد بود.

امام سجاد (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «وَأَذِقْنِي حَلَاوَةَ الصَّنَعِ فِيمَا سَأَلْتُ، وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَفَرَجًا هَيِّئًا، وَاجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجًا وَحَيًّا» و در آنچه از تو درخواست می‌کنم، شیرینی اجابت را بچشان، و از جانب خود، رحمت و گشایشی گوارا به من ببخش، و برای من از نزد خود، راه نجاتی سریع قرار ده.

راهکارهای کنشی دعای هفتم صحیفه سجاده برای سلامت روان در این قسمت به راهکارهای کنشی یا رفتاری انسان در جهت ایجاد امنیت و آرامش روانی خواهیم پرداخت. منظور از کنش، رفتار ظاهری و عینی آگاهانه انسان نسبت به دیگران می‌باشد. باید گفت که کنش متأثر از بینش، منش و انگیزش است، همان گونه که

Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. *Journal of Educational Measurement*, 6(21), (1394 AP). pp. 113-129.

5. Yousefi Loyeh, M. School Counselors' Mental Health Promotion Strategies: Counselor Health. *Journal of School Counseling Development*, (1387 AP). 4(13), pp. 49-50.

6. Moein, M. *Persian Dictionary*. Tehran: Amir Kabir. (1363 AP) pp. 149

7. Nilfroushan, M. A. *Hygiene: provided for Islamic seminaries*. Tehran: Ministry of Public Health, Office of Hygienic Education. (1363 AH). pp. ۲49

8. Dimateo, M. Robin. *Health Psychology*. (M. Kaviani et al., Trans.). Tehran: Samt. (1387 AP). pp. ۲۳9

9. Ansari Moghadam, M. *An analysis of Mental health in Islam*. Tehran: Nasim Danesh Kohan. (1398 AP). pp. ۲۱4

10. Tabatabaei, Mohammad Hussein. *Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*. Qom: Islamic

11. Publications Office. (1417 AH). P. ۴۵۰

نتیجه گیری

در یافتیم که سلامت روان یکی از مباحث مهم مطرح شده در سخنان امام سجاد (ع) می باشد؛ صحیفه سجادیه راهکارهای چهارگانه‌ای جهت تأمین یا ارتقاء سلامت روان معرفی می‌نماید:

۱. راهکارهای بینشی: منظور از بینش در اینجا همان بصیرت و جهان بینی است که با اعتقاد و اندیشه انسانی مرتبط می‌باشد. امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه راهکارهای گوناگونی برای این بخش معرفی می‌کند، از جمله؛ گره‌گشایی توسط خداوند، درک سبب‌الاسباب بودن خداوند، توجه به قدرت الهی و باور پناهگاه بودن خداوند.

۲. راهکارهای منشی: مراد از منش در اینجا هم‌تی فردی است که در جهت افعال حقیقی آدمی انجام گیرد. قرآن کریم راهکارهای گوناگونی برای این بخش معرفی می‌نماید، از جمله؛ انس با دعا و انس با ذکر صلوات. ۳. راهکارهای انگیزشی: منظور از انگیزش، تحریضات، تشویقات و تحریکات درونی است که آدمی در جهت ایجاد آرامش در شرایط مختلف به خود القا می‌کند. از جمله این راهکارها خوشبینی به آینده و امیدواری به استجاب دعا می‌باشد. ۴. راهکارهای کنشی: منظور از کنش در این پژوهش همان رفتار ظاهری و عینی آگاهانه انسان نسبت دیگران است. در واقع کنش متأثر از بینش، منش و انگیزش می‌باشد، همان گونه که انگیزش متأثر از بینش و منش بود. از جمله این راهکارها، انجام واجبات و انجام مستحبات می‌باشد.

همچنین در پایان دریافتیم که راهکارهای چهارگانه فوق ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و مرتبط و هماهنگ با هم هستند. به تفصیل بیشتر؛ هر کدام از راهکارها در جای خود، نوعی آرامش را بر انسان حاکم می‌کنند، لیکن امنیت دائم و حقیقی زمانی بر آدمی حاکم خواهد شد که این چهار راهکار (بنشی، منشی، انگیزشی و کنشی) در پی یکدیگر محقق شوند.

References

The Holy Quran

Sahifa Sajjadih

1. Latifi Beris, R.. Mental health criteria. *Journal of School Counselor Development*. 6(22), (1389 AP) pp. 76-97.

2. Sadeghi, M., Mazaheri, M. A. The effect of fasting on mental health. *Journal of Psychology*, 9(35), (1384 AP). pp. 292-309.

3. Khavari, K., & Sajjadi, H., & Habibpour Gatabi, K., & Talebi, M. The relationship between the dimensions of gender inequality and mental health. *Journal of Social Welfare*, 13(48), (1392 AP) . pp. 113-130

4. Yaqubi, A., & Arouti Mowafaq, A. A., & Chegini, A. A., & Mohammadzadeh ,S.