

## تأثیر معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد (ع) بر سلامت جسم، با تکیه بر علم «سایکوسوماتیک»<sup>۱</sup>

نسرين اشتياقي راد<sup>۱</sup>، زهره اخوان مقدم<sup>۲</sup>، معصومه السادات حسيني ميرصفي<sup>۳</sup>

### چکیده

مسئله معنای زندگی مفهومی فلسفی است که با موضوعات متفاوتی همچون پرسش‌های هستی‌شناختی مانند خلقت انسان، هدف خلقت انسان، اصل هستی و غیره و موضوعات روان‌شناختی همچون اضطراب، دلهره، افسردگی، پوچی و غیره مرتبط است. پاسخ به معنای زندگی هم از بُعد دینی و هم از بُعد روانشناسی همواره مورد توجه بوده و اکثر ادیان آسمانی به خصوص اسلام معنا و مفهوم زندگی را رسیدن به قرب الهی معرفی کرده است. بر این اساس هدف اصلی این مقاله بررسی معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام و بررسی دیدگاه ایشان نسبت به سلامت جسم با تکیه بر علم «سایکوسوماتیک یا اختلال روان‌تنی» است که در نتیجه‌ی آن می‌توان رگه‌هایی از چنین اختلالی را یافت که با گذشت چند صدسال اکنون بانام سایکوسوماتیک در علم روانشناسی به آن توجه شده است. این مقاله به روش تطبیقی-تحلیلی و با تکیه بر مبانی و اصول دینی و روانشناسی؛ و به صورت کتابخانه‌ای مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد معنای زندگی در پی بردن انسان به نظام آفرینش و جهان هستی به دست می‌آید، امام سجاد علیه‌السلام از جمله کسانی است که به معنای زندگی انسان پرداخته و در دعاهای خود معنای زندگی، سلامت جسمانی و راه‌های درمان آن را به هم پیوند داده است که امروزه در علم روانشناسی با عنوان اختلال روان‌تنی یا علم سایکوسوماتیک مورد بررسی قرار می‌گیرد.

واژه‌های کلیدی: امام سجاد (ع)، روانشناسی، «سایکوسوماتیک»، معنای زندگی

۱. علم اختلال روان‌تنی

۱. گروه علوم قرآن و حدیث، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران [nasrin.eshtiyaghira@iau.ac.ir](mailto:nasrin.eshtiyaghira@iau.ac.ir)
۲. گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) [Akhavan.mo@quran.ac.ir](mailto:Akhavan.mo@quran.ac.ir)
۳. گروه فلسفه، الهیات و معارف اسلامی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران [dr.hosseini@iau.ac.ir](mailto:dr.hosseini@iau.ac.ir)

## ۱. مقدمه

معنای زندگی یکی از موضوعات فلسفی، دینی و روان‌شناختی است که رویکردهای متفاوت و در نتیجه پاسخ‌های متفاوتی هم دارد. در دوره‌های مختلف تاریخ در هر جامعه‌ای افراد فراوانی بوده‌اند که به اشکال مختلف به دنبال یافتن پاسخ برای این مسئله بودند که با توجه به فلسفه، ایدئولوژی و کتاب‌ها و سایر یادگارهایی که از آنان برجای مانده می‌توان به این مهم پی برد.

در سده‌های اخیر یافتن «معنای زندگی» به عنوان موضوعی بروز و قابل تأمل برای عموم مطرح شده و اغلب افراد به دنبال یافتن معنا و مفهوم زندگی هستند و علت این امر هم ظهور فناوری نوین، شکل گرفتن دهکده جهانی و ارتباط وسیع انسان‌ها و ترکیب ایدئولوژی‌ها با همدیگر، به خطر افتادن سلامت انسان، شکل گرفتن جنگ‌ها و از بین رفتن خیل عظیم انسان‌ها در آن واحد و ادغام شدن همه‌ی این اتفاقات با تفکر غرب و توجه به پوچ‌گرایی انسان است و همین امر هم این ضرورت را به وجود می‌آورد که معنا و مفهوم زندگی را مورد بررسی، کنکاش و تحلیل و تطبیق قرارداد و بین دین و روانشناسی ارتباط برقرار نموده و به عنوان داروی شفابخش به جامعه تزریق نمود تا آنان که در کشاکش رسانه‌های گوناگون دچار بحران فکری دریافتن معنای زندگی شده‌اند و در خود بیگانگی به سر می‌برند مورد درمان قرار بگیرند.

از طرف دیگر زندگی انسان در ادیان توحیدی و بخصوص اسلام مورد توجه قرار گرفته و اگر نیم‌نگاهی به قرآن و کتاب‌های دینی به‌جامانده از ائمه اطهار علیه‌السلام بیندازیم معنا و مفهوم زندگی را در آیات پربرکت و سخنان با اصالت آنان خواهیم یافت؛ زیرا انسان‌ها با توجه به باورها، اعتقادات، افکار، اعمال و رفتارهایی که دارند، به زندگی خود معنا و مفهوم می‌بخشند و شخص مسلمان هم با توجه به دیدگاه خودش و با توجه به ایمانی که در دل می‌پروراند و آرمانی که در سر دارد که همانا

رسیدن به قرب الی الله است معنا و مفهوم زندگی خود را درمی‌یابد.

بنابراین می‌توان گفت معنای زندگی عنوانی شناخته‌شده در فلسفه، دین و روانشناسی است اما آنچه در این مقاله مدنظر است تطبیق دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام بر سلامت جسم، با تکیه بر علم سایکوسوماتیک (اختلال روان‌تنی) است که نیازمند تحلیل و بررسی بیشتری است و از دیگر جهت از آنجایی که گستره معنای زندگی در دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام بسیار وسیع است بنابراین فقط به بخش خدانشناسی، خودشناسی و فطرت انسانی در کشف معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام توجه شده است و در ادامه برخی از نظریات روانشناسان در مورد این علم مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد. با توجه به توضیحاتی که داده شده و با توجه به عنوان مقاله سؤالاتی چند ذهن ما را به خود مشغول می‌کند که نیازمند بررسی بیشتری است از قبیل اینکه:

- معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام بر سلامت جسم چگونه قابل مطالعه است؟

- منظور از علم سایکوسوماتیک چیست؟

- معنای زندگی با توجه به تفکر امام سجاد علیه‌السلام چیست؟ علم سایکوسوماتیک توسط «پیر بریکه» پزشک فرانسوی

در سال ۱۸۹۵ شناخته شد زیرا این پزشک همواره با بیمارانی روبه‌رو می‌شد که از دردهای جسمانی خود شکایت می‌کردند درحالی‌که هیچ علت پزشکی برای آن دردها یافت نمی‌شد.

این اختلال برای مدت مدیدی بانام سندرم بریکه شناخته می‌شد بعدها آن را «اختلال نشانه بدنی» نام نهادند و امروزه

به آن اختلال روان‌تنی می‌گویند و برای درمان چنین اختلالی، بیماران در برابر راهکارهای دینی قرار می‌گیرند. عنوان این

مقاله به‌روز بوده و پیشینه چندان درازی ندارد و مقاله‌ای که فقط به بحث در رابطه با معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد

علیه‌السلام بر سلامت جسم با تکیه بر علم سایکوسوماتیک

پرداخته باشد نوشته نشده است.

کتاب «در جستجوی معنای زندگی» نوشته مهدی خدامیان آرائی به سال ۱۳۵۳ است نویسنده در این کتاب افکار و دانسته‌های خود را به زبان ساده در رابطه با زندگی بیان می‌کند و گهگاهی به برخی از روایات و آیات مرتبط با زندگی و معنای آن اشاره می‌نماید، نویسنده در این کتاب خدا را محور زندگی قرار می‌دهد و یافتن معنای زندگی را در شناخت خداوند می‌داند و مخاطب خود را در معرض پرسش و پاسخ قرار می‌دهد.

مقاله «معناداری و بی‌معنای زندگی» چاپ شده در فصلنامه علمی-پژوهشی حکمت اسلامی، شماره سوم، سال سوم و به سال ۱۳۹۵ که توسط احمد محمدی احمدآبادی نگارش یافته است. نویسنده در این مقاله معنا و هدف زندگی را مبنای پژوهش خود قرار داده و درصدد پاسخ به تفکر پوچ‌گرایی غربی برآمده است.

مقاله «مقایسه درمان بازسازی شناختی معنایی و درمان خود دلگرم سازی بر خستگی مزمن در افراد مبتلابه روان‌تنی پوستی»<sup>۱</sup> که به صورت نیمه آزمایشی به اثربخشی درمان بازسازی شناختی معنایی و خود دلگرم سازی بر خستگی مزمن در افراد مبتلابه روان‌تنی پوستی می‌پردازد.

## ۲. مفاهیم بنیادین

ابتدا لازم است برخی از مهم‌ترین مفاهیم مقاله مورد پژوهش مورد بررسی قرار بگیرد.

### ۲-۱. معنای زندگی

معنای زندگی از ترکیب دو واژه معنا و زندگی با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است. معنای لغوی واژه زندگی در لغتنامه دهخدا به معنای زندگانی در مقابل مردگی آمده است و اما واژه

«معنا» اسم فارسی مأخوذ از تازی - مضمون و مراد و مقصود و اراده است و در زبان عربی اسم عربی مراد از کلام و مقصود از هر چیزی. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه؛ نفیسی، بیتا، ج ۵، ص ۳۱۴۵). معنای زندگی در اصطلاح فلسفی به برداشت کلی فرد از جهان، هدف زندگی، نحوه آفرینش انسان و سرانجام او اشاره دارد و در اصطلاح روانشناسی در ارتباط با چهار نیاز اساسی همراه شده است از جمله: نیاز به احساس هدفمندی، احساس خودکارآمدی، داشتن مجموعه ارزش‌هایی که بتوان رفتارهای فرد را بر مبنای آن توجیه کرد و درنهایت خود ارزشمندی انسان را تعریف نمود. (لطفی و همکاران، معنای زندگی در صحیفه سجادیه، مقدمه؛ جیانلوکا، ۲۰۰۶ به نقل از شجاعی، ۱۳۹۱؛ بامستر، ۱۹۹۱ به نقل از ابوالمعالی، ۱۳۹۵)

### ۲-۲. سایکوسوماتیک

سایکوسوماتیک یک نوع اختلال رایج روانی است و اختلال روان‌تنی به بیماری‌ها و دردهای جسمی اشاره دارد که ریشه روحی و روانی دارند و در اصطلاح عمدتاً به معنای یک بیماری جسمی است که تصور می‌شود توسط عوامل روانی ایجاد یا بدتر شود و یکی از دلایل به وجود آن‌ها، مشکلات هیجانی فرد مبتلا بر عملکرد دستگاه عصبی خودکار، غدد درون‌ریز و نیز جریان‌های فیزیولوژیکی بدن اثرگذار است. (نصری و یلان، ۱۳۹۴، ش ۱۵، ص ۱۱۷) این اصطلاح زمانی به کار می‌رود که عوامل ذهنی علائم جسمی ایجاد نماید مانند حالتی که قفسه سینه درد کند اما هیچ بیماری جسمی در آن پیدا نشود و درنهایت مشخص شود که درد ناشی از استرس است.

(<https://ravanaramclinic.com>)

### ۲-۳. امام سجاد علیه‌السلام

علی بن حسین بن علی بن ابیطالب، مشهور به امام سجاد علیه‌السلام و امام زین‌العابدین علیه‌السلام، چهارمین

۱. مسیبی، مینا و همکاران، نشریه رویش روانشناسی، آذر ۱۴۰۰، شماره ۶۶.



امام شیعیان و فرزند امام حسین علیه‌السلام است بنا بر قول مشهور، در سال ۳۸ قمری متولد شده است. امام سجاد علیه‌السلام جانشین و وصی پدرش امام حسین علیه‌السلام است. در احادیث نقل شده از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله درباره اسامی امامان شیعه، نام امام سجاد علیه‌السلام در میان سایر امامان علیه‌السلام آمده است. متکلمان شیعه مانند شیخ مفید، برتری علمی و عملی ایشان را بر دیگران، پس از پدرش، نخستین دلیل بر امامت وی می‌دانند. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۴۶۶-۲۱۱؛ شیخ مفید، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۱۳۸-۱۳۷؛ طبرسی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۲۵۶؛ اربلی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۷۳)

### ۳. معنای زندگی با تکیه بر دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام

معنای زندگی تابعی از زندگی و زندگی نیز تابعی از انسان است بنابراین معنای زندگی را می‌توان به‌عنوان یکی از زیرمجموعه‌های انسان‌شناسی دانست. قرآن که برنامه زندگی مسلمانان است معنای زندگی را بر اساس حقیقت انسانی انسان تبیین می‌کند و نیز راه معنادار شدن را به انسان نشان می‌دهد: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ندای این پیامبر را بپذیرید که شمارا به حقیقتی دعوت می‌کند که پذیرفتن آن به شما حیات می‌بخشد» (انفال: ۳۴) در راستای همین آیه امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و ایمانم را به کامل‌ترین ایمان رسان...» (مکارم‌الاخلاق، دعای ۲۰/فراز ۱) و در صحیفه کامل در مورد هدایتگری خداوند می‌فرماید: «منزه و پاکی، راحت روشن و هموار، دستورات هدایت است و تو زنده و آقا و بی‌نیازی» (صحیفه کامل، دعای ۴۷/فراز ۲۸)

از این سخنان چنین برمی‌آید که حقیقت انسان بر اساس ایمان و پیروی از هدایت الهی تحقق پیدا می‌کند و بهترین راه برای دریافتن معنای زندگی رجوع به خدا و مبدأ وجودی انسان است. امام سجاد علیه‌السلام از جمله امامانی است که به

روشی جالب و دلنشین و در قالب دعا و نیایش در کتاب صحیفه سجادیه به بحث درباره خدا، انسان، دنیا و آخرت و اینکه علت زندگی چیست و هدف از آفرینش چه بوده و سرانجام انسان چگونه خواهد بود و به کجا خواهد رفت، به کنکاش در معنای زندگی انسان پرداخته است. امام سجاد علیه‌السلام عالم وجود را کلیتی می‌داند که بامعنی و مفهوم خاصی همراه است. ایشان بسیاری از ایده آل‌های معنوی، اخلاقی و رفتاری را به‌عنوان الگوی معرفتی و نظری برای معنای زندگی عنوان می‌کنند. (اسکوئیان، ۱۳۹۴، ص ۱۲) در ادامه به برخی از ابعاد معنای زندگی در دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام پرداخته می‌شود:

### ۱-۳. رابطه انسان با خدا

بنا بر نظر شیعه مهمترین رکن اسلام، توحید است و تمام اندیشه‌ها و کردارهای اسلامی از خدا آغاز می‌شود و به خدا پایان می‌یابد. هر کاری تنها بانام خدا و برای تقرب به خدا آغاز می‌شود و انجام می‌پذیرد و هر چه جز این باشد از اسلام نیست، (سبحانی تبریزی، ۱۳۹۷، ص ۱۸۴؛ مطهری، ۱۳۸۵، ج ۶، ص ۲۴۹) معنای زندگی در اندیشه شیعه تقرب به سوی خداست. اولین دعای امام سجاد علیه‌السلام در صحیفه سجادیه در رابطه با خداشناسی بوده و می‌فرماید: «خداوند نسبت به بندگانش مهربان و به مخلوقاتش رحیم هست» (صحیفه سجادیه، دعای ۶) با این جمله امام سجاد علیه‌السلام انسان را راهنمایی می‌کند تا به هنگام وقوع مشکلات و گرفتاری‌ها از اصل توحید به‌عنوان وسیله‌ای برای تقویت نگاه و ارتباط با خداوند استفاده نمایند، این نگاه توحیدی به انسان کمک می‌کند تا از وابستگی به دیگران کاسته و به خداوند نزدیک‌تر شود. (دبیرخانه همایش بین‌المللی، مجموعه مقالات همایش امام سجاد علیه‌السلام، ص ۵۷۹، ج ۳)

### ۱-۱-۳. انسانِ خداخواه خودآگاه

پاسداری از کرامت و عزت انسانی حاصل خودآگاهی و توجه به این که انسان موجودی اولی و برتر است و گوهری ارزشمند در خود دارد و به دلیل حب ذات، به حراست و پاسداری از کرامت و عزت فراخوانده می‌شود و به‌سوی ارزش‌های متعالی سوق داده می‌شود. امام سجاد علیه‌السلام که خود از معلمان درس آموخته مکتب قرآن و نهج‌البلاغه بود با زبان نیایش و دعا نشان می‌دهد که یک انسان آرمانی همواره مواظب است تا بر گوهر گرانبه‌ای کرامت و عزتش خدشه‌ای وارد نگردد و آن را به هیچ قیمتی در بازار مادیات به معرض فروش نگذارد؛ و می‌فرماید: «و مرا در درگاهت خوار و در نزد آفریدگانت عزیز و ارجمند گردان و چون با تو خلوت کرده تنها به سر برم فروتن و در میان بندگان بلندمرتبه و سرفرازم نما و از کسی که از من بی‌نیاز است بی‌نیازم ساز» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۸، فزار ۱۱۸)

### ۲-۳. رابطه انسان با خود

مشکلات و گرفتاری‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد و انجام اعمال صالح دیده می‌شوند. این دیدگاه به انسان کمک می‌کند تا در مواجهه با سختی‌ها به‌جای ناامیدی، به رشد و تکامل شخصی بپردازد. بر اساس آموزه‌های اسلامی خداوند ظرفیت‌های آسیب‌زا، ضعف‌ها و حالات روانی، ویژگی‌ها و رفتارهای نقصی آدمی را به او شناسانده و به انسان این آگاهی را داده است که برخی از عوامل هستند که نه‌تنها با طبیعت و فطرت انسان سازگار نیستند بلکه عواملی هستند که باعث انحراف انسان از فطرت خویش می‌شود و بعضی از افراد با ناآگاهی و انتخاب نابجا این عوامل را در خود پدید می‌آورند و آن‌ها را پرورش می‌دهند و در برخی موارد این عوامل جز ویژگی‌های شخصی آن‌ها می‌شود لذا قرآن کریم بابیان برخی از آیات انسان را متوجه منشأ انحراف از فطرت کرده است تا بتواند

بهره داری درستی از توانمندی‌های الهی داشته باشد؛ مانند آیه: «انسان با شوق و رغبتی که خیر خود را می‌جوید، چه بسا به نادانی با همان شوق و رغبت، شروزیان خود را می‌طلبد» (اسرا: ۱۱) امام سجاد علیه‌السلام در ادعیه خود به ارتباط میان انسان‌ها بر اساس عدل و احسان و التزام به باورهای اخلاقی تأکید کرده است؛ از این‌رو، در بینش اسلامی ارزش‌های انسانی از اهمیت زیادی برخوردار هستند، امام سجاد علیه‌السلام در رساله حقوق به تبیین انواع حقوق انسان پرداخته و حق انسان نسبت به خود را چنین بیان می‌کند: «اما حق خودت بر خودت آن است که از تمام قوه و نیروی خدادادیت؛ استفاده کنی و خودت را در مسیر طاعت خداوند قرار دهی؛ پس ادا نمایی حق زیانت را و حق گوشت را و حق چشمت را و حق دستت را و حق پایت را و حق شکمت را و حق عورتت را و در ادای این حقوق از خدا کمک بخواهی و به او اتکا کنی»

### ۳-۴. رابطه انسان با هستی و با دیگران

امام سجاد علیه‌السلام به ما می‌آموزد که باید در جامعه حضورداشته باشیم اما وابسته به آن نباشیم. این به معنای داشتن قلبی مستقل و متصل به خداوند است، حتی درحالی که بدن ما در جامعه فعالیت می‌کند. همان‌گونه که از دیدگاه حضرت روابط انسان‌ها و تعامل بین آن‌ها امری ضروری است و از اهمیت بالایی برخوردار است. ایشان وجود بسترها و زیرساخت‌های مناسب چون: خودسازی و رشد شخصیتی، باورمندی به نظارت دائمی پروردگار، اندیشیدن پیش از سخن گفتن را در ساختار سیره اجتماعی خویش در رفتار ارتباطی با مردم به‌عنوان نخستین گام مورد تأکید و توجه قرار می‌دهد. «و مرا در درگاهت خوار و در نزد آفریدگانت عزیز و ارجمند گردان و چون با تو خلوت کرده تنها به سر برم فروتن و در میان بندگان بلندمرتبه و سرفرازم نما و از کسی که از من بی‌نیاز است بی‌نیازم



معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد (ع) بر سلامت جسم...

ساز» (صحیفه، دعای ۵، ص ۳۵۲)؛ بنابراین شناخت درست سیره اجتماعی امام سجاد علیه السلام در رفتار ارتباطی ایشان در جامعه در ابعاد بسترها و زیرساخت‌ها، اصول و پایه‌ها و نیز شیوه‌ها و فنون اساسی گفتار با مردم، علاوه بر بسترسازی پایه‌های مستحکم روابط اجتماعی، امنیت روحی و روانی را نیز برای آن‌ها به دنبال خواهد داشت و زمانی که شخص از امنیت روحی برخوردار باشد، از سلامت جسمی و روانی نیز برخوردار می‌شود.

#### ۴. راهکارهای امام سجاد علیه السلام برای دستیابی به معنای زندگی

امام سجاد علیه السلام برای دستیابی به معنای زندگی به ارتباط انسان با ابعاد مختلف نظر کرده و انسان خداشناس خدا آشنا و ارتباط انسان با خود، دیگران و هستی را در فرازهایی از دعای خود بیان کرده و در نهایت سلامت جسم و تن را هم درگرو دستیابی به آن‌ها دانسته و آن را هم به امور زیر ارتباط می‌دهد:

##### ۴-۱. دعا

دعا از ارکان مهم اسلام است و علاوه بر آن که از فطرت الهی انسان برمی‌آید، در قرآن کریم و روایات معصومین علیه السلام، بر آن تأکید فراوانی شده است. امام سجاد علیه السلام در دوره زندگی خود و با قرار گرفتن در زیر ذره بین دشمن فقط به روش دعا توانسته است مشکلات زمانه خود را بیان کند و برای گشایش و فرج از خداوند متعال مسألت جوید. آن حضرت در مورد قدرت دعا می‌فرماید: «دعا، بلای نازل شده و نازل نشده را دفع می‌کند». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۶۹، ح ۵)

##### ۴-۲. رعایت مبانی اخلاقی بر اساس دستورات دینی

امام سجاد علیه السلام اصول اخلاقی همچون عدالت‌پیشگی، حق‌گویی، وفای به عهد را از جمله مواردی

می‌داند که در خود نگهداری انسان او را یاری رسانده و سبب تأمل او در آفرینش شده و در نهایت امکان دستیابی به معنای زندگی را فراهم می‌سازد. شخصی به نام اُبی مالک آورده است: «به امام زین العابدین علیه السلام عرض کردم: [عصاره] همه دستورات دین را به من بفرمائید؛ فرمودند: حق‌گویی و قضاوت عادلانه و وفای به عهد و پیمان». (شیخ صدوق، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۱۳)

##### ۴-۳. تلاش برای ایجاد گشایش و رفاه

امام سجاد علیه السلام در عین توجه به معنویت، به حوائج زندگی روزمره نیز توجه نموده و برای گشایش و رفاه خود چنین دعا می‌کند: «خدایا مرا به فقر مبتلا نکن بلکه با توسعه در روزی مرا عزت ده». (صحیفه سجادیه: دعای بیستم) همچنین عرضه می‌دارد: بار خدایا از تو خواستارم معیشت خوبی که در همه حوائج از آن نیرو بگیرم و بدان در دوران زندگی این جهان برای آخرتم وسیله سازم بی آنکه مرا بدان به خوش‌گذرانی بیجا واداری تا سرکشی کنم یا به من آن قدر تنگ به‌گیری که بدبخت شوم، از رزق حلالیت به من بده». (کلینی، ج ۲، ص ۵۵۳) در ادامه می‌فرمایند: «و ثروتی که مرا به کبر و خودبینی آلوده کند یا به ستم بکشاند یا از مرز عبادت و ادب درگذراند، از من دور کن». (صحیفه سجادیه، دعای ۳۰)

##### ۵. معنای زندگی در علم سایکوسوماتیک

چنانچه در توضیح معنای زندگی گذشت انسان زندگی را در خدا، خود و هستی دنبال می‌کند و در نهایت معنای زندگی را در این سه ضلع می‌یابد و بنا به گفته امام سجاد علیه السلام روح خداخواه انسان از ازل تا ابد همراه او بوده و گرایش به توحید در بُن وجود انسان قرار دارد و انسان سرگشته و حیران این جهان در عصر کنونی با علم روانشناسی همراه شده و با تعبیراتی چون طب سایکوسوماتیک به دنبال مبدأ آفرینش

خود می‌گردد. به هم‌ریختگی روحی انسان، جسمش را هم بیمار کرده و سلامتی‌اش را به خطر انداخته است و انسان‌های ماشین زده و بیمار عصر حاضر برای درمان بیماری‌های روحی و جسمی‌شان به سوی روانشناسان گسیل شدند و آنان با تعبیری به نام اختلال روان‌تنی به کمک روح و جسم انسان شتافته و برای نجاتش نسخه‌هایی ارائه می‌دهند که بیشتر معنویت و آموزه‌های دین را در خود جای داده است. برخی از اصول آن‌ها عبارت‌اند از:

«اصل اول: پایبندی دین از راه ارتقای رفتارهای بهداشتی و بهبود اسلوب زندگی برای سلامتی مفید است.

اصل دوم: معاشرت منظم مذهبی منجر به حمایت‌هایی می‌شود که آثارش استرس و تنهایی را مرتفع کرده و به این طریق سلامتی را ارتقا می‌دهد.

اصل سوم: شرکت در عبادات و نماز از طریق ایجاد عواطف مثبت برای سلامتی مفید است.

اصل چهارم: دستورالعمل‌های مذهبی به دستورالعمل‌های سلامت شباهت دارد، برای همین مفید است.

اصل پنجم: ایمان، افکار فرد را به سوی امیدواری و خوش‌بینی سوق می‌دهد و از این‌روی برای سلامتی مفید است. اصل ششم: تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن یک انرژی زیستی شفاف‌بخش و یا از راه تعبیر در وضعیت‌آگاهی و هوشیاری برای سلامتی مفید است.

اصل هفتم: دعا کردن برای دیگران در غیابشان از راه‌های مافوق طبیعی سبب شفای آن‌ها شده و یا باعث ارتقای سلامتشان می‌شود». (احمدی فراز، ۱۳۹۶، ص ۱۹۹)

در نهایت می‌توان نتیجه گرفت پزشکی در حال حرکت به سوی معنویت است و یا به قول لوین: «پزشکی در حال کشف مذهب و معنویت است». (مرعشی، ۱۳۹۱، ص ۷۸)

اولین کسی که به علم سایکوسوماتیک توجه کرد فروید بود سپس زیگموند لیبوفسکی (۱۹۷۰) برخی از عوامل مؤثر

در ایجاد بیماری را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که عوامل بیرونی (بوم‌شناختی) و عوامل درونی (هیجانی) و همچنین ژنتیک و سرشت و فطرت ذاتی ارتباطی سامانمند با بیماری دارند. از نظر گئورگ گروک (۱۹۱۰) برخی از بیماری‌های واضح عضوی مانند تب بیانگر ابزار تخیلات ناخودآگاه است و به عبارتی معانی روانی اولیه دارند و با بیماری مثل تب این معانی آشکار شده و شخص را از ناخودآگاه خود بیرون می‌کشد. یکی دیگر از عواملی که توسط روانشناسان مطرح شده عامل فرهنگ بر بیماری‌های روان‌تنی است، کارن هورنای (۱۹۳۹) معتقد است یکی از عوامل بروز بیماری‌های روان‌تنی همین عامل فرهنگ است و علت آن را ابتدا تأثیر فرهنگ بر مادر و سپس تأثیر مادر بر کودک را پیش می‌کشد. (کلاهدوزان، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک- فصل ۱۳، اختلالات شبه جسمی؛ روانشناسی سلامت سارافینو، فصل ۴)

به‌طور کلی بیماری روان‌تنی به آن دسته از اختلالات ذهنی و روحی گفته می‌شود که در اثر تنش، فشار روانی، استرس مزمن یا سرکوب فشارهای روانی در بدن به وجود می‌آید. بیماری‌های روان‌تنی در گروه اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد اما سایکوسوماتیک استرس‌ها را به‌صورت دردهای جسمانی و فیزیکی نشان می‌دهد. البته بیماری روان‌تنی را نمی‌توان از سایکوسوماتیک جدا دانست زیرا سایکوسوماتیک در دایره بیماری روان‌تنی قرار دارد و برخی از نشانه‌های آن سردردهای تنشی، فشارخون، دیابت، گردن درد، اختلالات جنسی، مشکلات پوستی و گوارشی، ریزش مو، بی‌خوابی و در زنان مشکلات مربوط به قاعدگی است.

این بیماری در میان زنان شایع‌تر از مردان است. (مجله پزشکی درمان‌کننده، مقالات سلامت روان، اختلالات روان‌تنی یا سایکوسوماتیک چیست؟) یکی از مفاهیم بسیار مهم در کسانی که به سایکوسوماتیک مبتلا هستند، معنای زندگی است. بیماری روان‌تنی که یک نوع اختلال در جسم و روان فرد

به وجود می‌آورد و ذهن و فکر او را درگیر دردهای مزمن می‌کند به مراتب تأثیر نامطلوبی هم بر کیفیت زندگی وی می‌گذارد و او را دریافتن معنای زندگی دچار سردرگمی می‌کند.

زیرا معنای زندگی ارتباط مستقیمی با سلامت روان فرد دارد و سلامت روان فرد و نوع نگرش وی به مشکلات جسمانی می‌تواند در کاهش یا تشدید بیماری اثرگذار باشد. به عنوان مثال در علم روانشناسی و حتی در بین عموم این مورد که داشتن تفکر مثبت، می‌تواند باعث کم شدن دوران نقاهت بیمار گردد عاملی پذیرفته شده است یا اگر سیستم ایمنی بدن قوی باشد، فرد می‌تواند در مقابل بیماری‌ها مقاومت بیشتری نشان دهد؛ اما سایکوسوماتیک به بیماری‌های جسمی اشاره می‌کند که تحت تأثیر مستقیم مشکلات روان قرار دارند به طوری که مشکلات روان در شروع و تشدید آن‌ها نقش ایجاد می‌کند و بنا بر نظر روانشناسان این نوع بیماری‌ها، اختلالات روان‌تنی محسوب می‌شود که البته این اختلالات خیالی نیستند، یعنی شخص احساس نمی‌کند که به یک بیماری مبتلا است بلکه واقعاً علائم بیماری را احساس می‌کند، اما اگر وضعیت روان آن فرد نامطلوب باشد می‌تواند در شکل‌گیری و یا تشدید علائم بیماری دخیل باشد. (امیریان و جلالی، ۱۳۹۲)

### نتیجه‌گیری

بر اساس مطالعات صورت گرفته می‌توان دریافت که بین معنای زندگی و سلامت جسمانی ارتباط وجود دارد، ما با مراجعه به سیره ائمه معصومین علیه السلام و رأس آن‌ها امام سجاد علیه السلام صاحب صحیفه سجادیه که شامل مجموعه دعاهای آن حضرت است و با برقراری ارتباط بین دعاهای آن حضرت و علم روانشناسی به بررسی علم سایکوسوماتیک که

طرحی نوین در رابطه با دعا و سلامت انسان را ارائه می‌دهد پرداختیم و نتایج زیر از آن حاصل شد:

- معنای زندگی موضوعی فلسفی، دینی و روان‌شناختی است و به ابعاد مختلف زندگی انسان اشاره دارد، معنای زندگی به برداشت انسان از آفرینش و جهان هستی مربوط است.

- علم سایکوسوماتیک یا اختلال روان‌تنی که به بیماری‌های جسمی اشاره می‌کند که ریشه روحی و روانی دارند. زمانی که شخصی دچار چنین بیماری شود روانشناسان با کمک علم سایکوسوماتیک درصد رفع آن برمی‌آیند و با هدایت بیمار به سوی عوامل دینی مانند دعا، سبب بازیابی سلامت جسمی فرد بیمار می‌شوند.

- امام سجاد علیه السلام صاحب صحیفه سجادیه، بیشترین ارتباط خود با خدا، جامعه و دیگران را به زبان دعا داشته است و شاید بتوان دعاهای آن حضرت را عاملی مقابله‌ای با بیماری‌های روان‌تنی عنوان کرد و علم سایکوسوماتیک را مرتبط با دیدگاه آن حضرت به کاربرد. امام سجاد علیه السلام در فرازی از دعاهای خود معنای زندگی را در ارتباط انسان با خدا دانسته و او را به سوی خودآگاهی رهنمون کرده و به حفظ رابطه انسان با خود تأکید می‌کند، بنابراین دیدگاه‌های امام سجاد علیه السلام را می‌توانیم با دیدگاه روانشناسی مدرن و علم سایکوسوماتیک انطباق داده و به این نتیجه برسیم زمانی که کسی دچار بیماری روان‌تنی می‌شود می‌تواند با توجه به امور دینی همچون دعا در پی یافتن مسیر الهی برآمده و با برقراری ارتباط با خدا و توجه به خود بیماری‌اش را درمان کند.

البته علم سایکوسوماتیک در روانشناسی ابعاد مختلفی دارد که نیازمند مطالعه بیشتری است. امید می‌رود در آینده مطالعات بیشتری در این راستا صورت بگیرد.

منابع

الف) کتب فارسی

۱. احمدی فراز، (۱۳۹۶)، صحیفه مهدیه با نگاهی روان‌شناختی، اصفهان: مؤسسه بنیاد فرهنگی مهدی موعود، ع.ج.
۲. امام چهارم، علی بن الحسین علیه‌السلام، (۱۳۷۶)، الصحیفة السجادية، قم، دفتر نشر الهادی.
۳. امام سجاد، (۱۳۹۷)، صحیفه سجادیه، ترجمه: حسین انصاریان، تهران: نشر دانش.
۴. امام سجاد، (۱۳۸۳)، صحیفه کامل سجادیه، منسوب به امام زین‌العابدین علی بن حسین علیه‌السلام، ترجمه: حسین استاد ولی قم: الهادی.
۵. دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۷)، لغتنامه دهخدا، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۶. شیروانی، علی (۱۳۷۶) سرشت انسان، قم: انتشارات معارف.
۷. \_\_\_\_\_، (۱۳۹۷ ش)، روانشناسی و دین، ترجمه: فؤاد روحانی، چاپ پنجم، تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی، وابسته به مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
۸. نفیسی، علی‌اکبر، (بی‌تا) فرهنگ نفیسی، ج ۵، تهران: خیام.
۹. سبحانی تبریزی، جعفر، (۱۳۹۷ ش)، شیعه شناخت، قم: انتشارات امام علی بن ابیطالب علیه‌السلام.
۱۰. سبحانی تبریزی، جعفر، (۱۳۹۷ ش)، شیعه شناخت، قم: انتشارات امام علی بن ابیطالب علیه‌السلام.
۱۱. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۵ ش)، مجموعه آثار، جلد ۲، چاپ هشتم، تهران: صدرا.
۱۲. \_\_\_\_\_، (بی‌تا)، تکامل اجتماعی انسانی، جلد ۱، تهران: صدرا.
۱۳. مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۸۴)، به‌سوی خودسازی، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۱۴. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ ق)، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۵. مرعشی، علی، (۱۳۹۱)، بهداشت روان و نقش دین، قم: نشر زائر.
۱۶. یونگ، کارل گوستا، (۱۳۹۷)، روانشناسی و دین، ترجمه: فؤاد روحانی، چاپ پنجم، تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی، وابسته به مؤسسه انتشارات امیرکبیر.

ب) کتب عربی

۱۷. قرآن
۱۸. نهج‌البلاغه
۱۹. اربلی، علی بن عیسی، (۱۳۸۱)، کشف الغمه، بیروت: دارالاضواء.
۲۰. شیخ مفید، محمد بن نعمان، (۱۴۱۳)، الارشاد فی معرفة حجج الله علی العباد، ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: بی‌تا.
۲۱. \_\_\_\_\_، (۱۴۱۳)، الاختصاص، بیروت: دارالمفید.
۲۲. طبرسی، احمد بن علی، (۱۳۹۰)، اعلام‌الوری، بی‌تا.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.

ج) مقالات، مجلات و فصلنامه‌ها

۲۴. ابوالمعالی، خدیجه، آل یاسین، فاطمه سادات، (۱۳۹۵)، «بررسی معنای زندگی از دیدگاه امام علی علیه‌السلام و مقایسه آن با دیدگاه ویکتور فرانکل»، دو فصلنامه علمی-ترویجی علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، سال چهارم، شماره ۶.
۲۵. دبیرخانه همایش بین‌المللی، مجموعه مقالات همایش امام سجاد علیه‌السلام، ص ۲۳۹.
۲۶. شجاعی، محمدصادق، غروی، سیدمحمد، جان بزرگی، مسعود،

معنای زندگی از دیدگاه امام سجاد (ع) بر سلامت جسم...

۳۰. گزارش خبرگزاری «حوزه»، معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۳۱. لطفی حقیقت، امیر، شرفی جم، محمدرضا، شایسته فرد، زهرا، «معنای زندگی در صحیفه سجادیه».
۳۲. نصری، صادق، یلان، محبوبه، (۱۳۹۴)، «مقایسه استرسورها و شیوه‌های مقابله در بیماران مبتلابه اختلال‌های پوستی و افراد بهنجار»، روانشناسی سلامت، ج ۳، شماره ۱۵.
۳۳. نیازی شهرکی و فرحناکیان، محمدرضا و امیرحسین، «استرس، پیشگیری و درمان»، اصفهان: امیرفدک، ۱۳۹۷.
35. <https://ravanaramclinic.com>

- (۱۳۹۱)، «معنای زندگی در نهج البلاغه»، دو فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۱۱.
۲۷. عروقی موفق، اکبر (۱۴۰۰)، «خودشناسی و نتایج و ثمرات آن در آینده ادعیه امام سجاد (ع)»، دو فصلنامه تخصصی دعا پژوهی، سال اول، شماره ۱: ۲۰۵-۲۱۸.
۲۸. فیروزی، جواد، حسینی دانشور، زینت (۱۳۹۶)، «تجربه دینی از دیدگاه یونگ، دو فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهشنامه ادیان»، سال یازدهم، شماره، ۲۱.
۲۹. کلاهدوزان، علی، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک- فصل ۱۳، اختلالات شبه جسمی؛ روانشناسی سلامت سارافینو، فصل ۴.

## The Meaning of Life from Imam Sajjad's (AS) Perspective on Physical Health, Based on Psychosomatics

Nasrin Eshtiyaghi Rad<sup>1</sup>, Zohreh Akhavan Moghaddam<sup>2\*</sup>, Maasomeh Alsadat Hosseini Mirsafii<sup>3</sup>

### Abstract

The question of "Meaning of Life" is a philosophical concept that is related to different topics including ontological questions such as the creation of man, the purpose of man's creation, the origin of existence, and psychological issues such as anxiety, fear, depression, emptiness. The answer to the meaning of life has always been of interest from both a religious and a psychological perspective, and most of the heavenly religions, and Islam in particular, have introduced the meaning and concept of life as reaching "Divine Closeness".

Accordingly, the main purpose of this article is to examine the meaning of life from the perspective of Imam Sajjad (AS) and to examine his view on physical health, relying on the science of "Psychosomatics or Psychosomatic Disorder." So we can find traces of such a disorder, which has now been considered under the name of psychosomatics in psychology after several hundred years. This article has been examined in a comparative-analytical manner, relying on the foundations and principles of religion and psychology and in a library manner. The findings of the research show that the meaning of life is achieved by man's understanding of the system of creation and the universe. Imam Sajjad (AS) is among those who have addressed the meaning of human life and in his prayers has linked the meaning of life, physical health and ways to treat it, which is currently being studied in psychology as psychosomatic disorder or psychosomatic science.

**Keywords:** Imam Sajjad (AS), Meaning of Life, Psychology, Psychosomatics.

1. Department of Quran and Hadith Sciences, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran [irannasrin.eshtiyaghirad@iaau.ac.ir](mailto:irannasrin.eshtiyaghirad@iaau.ac.ir)
2. Department of Quran Sciences, University of Holy Quran Sciences and Education, Tehran, Iran. (Corresponding author) [Akhavan.mo@quran.ac.ir](mailto:Akhavan.mo@quran.ac.ir)
3. Department of Philosophy, Theology and Islamic Education, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran [dr.hosseini@iaau.ac.ir](mailto:dr.hosseini@iaau.ac.ir)