دوفصلنامه‌ی علمی ـ تخصصی
مطالعات اسلام و روان‌شناسی
س۲، ش۳، پاییز و زمستان ۱۳۸۷
صفحات ۷۵ ـ ۹۵

Biquarterly journal of
Studies in
Islam & Psychology
Vol.2, No.3, Autumn & Winter 2008

اصول بهداشت روانی از منظر *صحیفه‌ی سجادیه*

دکتر سید ابراهیم میرشاه جعفری*
سیده نجمه تقوی نسب**

چکیده

بهداشت روان به معنی وجود تعادل و انسجام فراگیر در ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است. اندیشه‌ی سالم درباره‌ی شناخت خود و جهان هستی، رسیدن به خودپنداره‌ی مثبت و عزت نفس، داشتن روابط متعادل با دیگران و توانایی دوری از رذایل و گناهان از عوامل ایجادکننده‌ی بهداشت روانی هستند. در این میان، ادعیه‌ای که از طریق معصومان(ع) به ما رسیده‌اند، عالی‌ترین تعالیم را در مورد ایجاد این عوامل دارند. *صحیفه‌ی سجادیه* یکی از این منابع غنی و در دسترس است. هدف این تحقیق استنتاج اصول بهداشت روانی از این کتاب گران‌قدر است. روش آن به صورت توصیفی همراه با بررسی و انطباق فرازهای مختلف دعا با استانداردهای مورد قبول بهداشت روانی، در ابعاد شناختی، عاطفی، رفتاری و اجتماعی است. هدف اصلی از تدوین این مقاله، پاسخ به این پرسش است که *صحیفه‌ی سجادیه* چه راهکارهایی در مورد بهداشت روان و سلامت روح ارایه می‌دهد؟

واژه‌های کلیدی: بهداشت روان، *صحیفه‌ی سجادیه*، دعا

* دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه اصفهان
Email: sebrahimjafari@yahoo.com
** دانشجوی دوره‌ی کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه‌ی آموزش و پرورش دانشگاه اصفهان
Email: nj.taghavi@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۸۷/۷/۲۹ ــ تاریخ تأیید: ۸۷/۱۰/۱۰

مقدمه

در *صحیفه‌ی سجادیه* می‌توان جنبه‌های مختلف موضوعات عبادی، سیاسی و انسان‌سازی را یافت. *صحیفه‌ی سجادیه* را اخت القرآن، زبور آل محمد و انجیل اهل بیت نیز گفته‌اند. امام سجاد(ع) از طریق این دعاها کوشیدند تا شخصیت اسلامی و کرامت انسانی را در مقابل حاکمان منحرف، از فرومایگی دور نگه دارند. در واقع، امام از راه تهیه‌ی این برنامه‌ی فکری، در آگاهی عقیدتی و روحی امت تلاش نمودند. امام خمینی، در وصیت‌نامه‌ی سیاسی ـ الهی خود، درباره‌ی این منابع عظیم انسان‌سازی چنین گفته‌اند: «ما مفتخریم ادعیه‌ی حیات‌بخش که آن را قرآن صاعد می‌خوانند، از ائمه‌ی معصوم ماست و مناجات شعبانیه، دعای عرفات حسین بن علی(ع) و *صحیفه‌ی سجادیه*، این زبور آل محمد و صحیفه فاطمیه از ماست». *صحیفه‌ی سجادیه* به عنوان یک کتاب دعا دربرگیرنده‌ی مفاهیم بهداشت روانی است.

ساختار روحی و روانی انسان‌ها از ابعاد مختلفی تشکیل شده است؛ امور مربوط به ابعاد شناختی ناظر بر افکار، روحی و عاطفی که تمایلات و احساسات افراد را در برمی‌گیرد؛ بعد اجتماعی که ناظر به رفتارهای جمعی انسان‌ها و روابط بین آنان است و سرانجام، حیطه‌ی رفتاری. در این میان، بهداشت روان هنگامی در شخص ایجاد می‌شود که این ساختارها به هم وصل شوند و یکپارچگی و هماهنگی معقولی بین آنها به وجود آید. در واقع، این ابعاد نمی‌توانند از هم جدا باشند؛ بلکه به شدت بر هم تأثیرگذارند. ساختار شناختی که در رأس این هرم قرار دارد، نگرش و افکار انسان را شکل می‌دهد. این نگرش‌ها بر رفتار و شکل‌گیری روابط تأثیر می‌گذارند. حال در اینجا، این پرسش مطرح می‌شود که دعاها برای شکل‌گیری بهداشت روانی چگونه این ابعاد را دربرگرفته‌اند و چه راهکارهای عملی‌ای در این باره ارایه داده‌اند؟ در این تحقیق، *صحیفه‌ی سجادیه* به عنوان نمونه‌ی ارزشمندی از کتاب‌های دعا، برای استنباط اصول مورد قبول بهداشت روانی بررسی وتحلیل می‌شود.

ساختار اصول بهداشت روانی در *صحیفه‌ی سجادیه*

از آنجا که یکی از شرایط لازم برای دست‌یابی به سلامت روان برخورداری از یک نظام ارزشی است، باید در *صحیفه‌ی سجادیه* در جست و جوی اصول و ارزش‌هایی بود که

ارکان اصلی سلامت روان را پایه‌گذاری می‌کنند. برای یافتن اصول اساسی مرتبط با بهداشت روانی، در ابتدا، باید حیطه و چارچوب موضوع روشن شود. با توجه به معیارهای اسلامی، وظایف انسان در سه بعد اساسی طبقه‌بندی شده‌اند که شامل وظایف انسان نسبت به خدا، خود و جامعه و دیگران هستند. از نظر اسلام، سه اصل در بهداشت روان مؤثرند: اصول بهداشت روانی در رابطه‌ی انسان با خدا، خود و دیگران (حسینی، ۱۳۷۴).

گرودر[1] (۱۹۷۷) رویکردی یکپارچه از سلامت روان را به صورت دقیق‌تر، شامل ابعاد عاطفی، رفتاری، شناختی و اجتماعی ارایه می‌دهد که در مرکز این تعاملات، روان قرارگرفته است (تودر،۱۳۸۲). چاهن[2] (۱۹۹۱) بهره‌مندی از یک سلسله ارزش‌های شخصی و فلسفی مبتنی بر باورها و آرمان‌هایی که با سعادت خود و اطرفیان پیوند نزدیک داشته باشند را شرط لازم دست‌یابی به بهداشت روان می‌داند (مطهری،۱۳۸۲).

انجمن بهداشت روانی کانادا، بهداشت روان را در سه قسمت تعریف می‌کند:

۱. نگرش‌های مربوط به خود شامل تسلط بر هیجان‌های خود،آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از زندگی ساده؛۲. نگرش‌های مربوط به دیگران شامل علاقه و محبت، احساس تعلق و احساس مسئولیت؛ ۳. نگرش‌های مربوط به زندگی شامل توانایی گرفتن تصمیمات شخصی، ذوق، توسعه‌ی علایق و خوب کار کردن (گنجی،۱۳۷۶).

با توجه به معیارهای تأییدشده، اصول مرتبط با بهداشت روانی بر اساس چهار حیطه‌ی شناختی، عاطفی، رفتاری و اجتماعی از بین فرازهای *صحیفه‌ی سجادیه* استخراج گردیده‌اند. بی‌شک توجه به این اصول و کاربرد آنها، در زندگی، گامی مؤثر برای رسیدن به بهداشت روان است.

۱. اصول شناختی مؤثر بر بهداشت روانی در *صحیفه‌ی سجادیه*

دین اسلام در تربیت انسان، به نظام باورها و تفکرات فرد اهمیت فراوانی می‌دهد. انسان همان گونه که فکر می‌کند، زندگی خود را می‌سازد و شکل می‌دهد. امام علی(ع) در این باره فرموده‌اند: «عاقل کسی است که عقل وی، در مسیر رشد و اندیشه‌اش، در

1. Groder
2. Chahen

حال افزایش است؛ به همین دلیل اندیشه‌ای صحیح و کردار پسندیده دارد» (غرر الحکم، ۳۵۴۷).

ساموئل مانهام[1] اولین گام را در مسیر رشد بهداشت روانی، کشف اهداف والا همچون معنای زیستن و به عبارت بهتر، شناخت هستی و اداره‌کننده‌ی آن می‌داند (واعظی، ۱۳۸۲). وینست پیل[2] رمز سلامت روان را در تغییر دادن ساختار فکری می‌داند و معتقد است که هرکس باید بکوشد اساس فکری خود را تغییر دهد (پیل، ۱۳۷۸).

اصولی که در مبنای شناختی تأثیرگذارند و می‌توانند زمینه‌ی بهداشت روانی افراد را فراهم سازند، خداشناسی، هستی‌شناسی و خودشناسی هستند که در این قسمت، از منظر *صحیفه‌ی سجادیه* به آنها پرداخته می‌شود.

۱ـ۱. اصل خداشناسی: یکی از معرفت‌ها و شناخت‌های اساسی که تأثیر بسزایی در نگرش‌ها و باورهای انسان می‌نهد، شناخت خدا و ایمان به ذات هستی‌بخش اوست. ایمان به خدا آثار نیک فراوانی دارد؛ از جمله تولید بهجت و انبساط، نیکو ساختن روابط اجتماعی، کاهش و رفع ناراحتی‌های روحی و دنیوی (مطهری، ۱۳۶۸). خداوند در قرآن کریم فرموده است: «اجابت کنید دعوت مرا و به من ایمان بیاورید تا رشد یابید» (بقره، ۱۸۶). در اینجا، نتیجه‌ی ایمان به خدا و اجابت دعوت خداوند رشد، تکامل و دست‌یابی به سلامت روانی است. انسانی که در این مسیر حرکت می‌کند، معیار ایده‌آل سلامت فکر را دارد(حسینی، ۱۳۷۳).

در *صحیفه‌ی سجادیه*، امام با جمله‌های زیبا و دقیق، به توصیف خدا پرداخته‌اند. درک این فرازها سبب می‌شود حس خداشناسی و شناخت ذات باری تعالی تقویت گردد و این نگرش نسبت به خداوند همه‌ی اعمال و تفکرات انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهد؛ آنجا که می‌فرماید: «ملکه‌ی قدرت و وحدت تو را باشد و حول و قوت تنها، از جانب الوهیت تو به ما رسد و جز تو هر کس هر چه باشد، به ذات خویش قائم نیست و در عمر خویش دوام نخواهد داشت. (دعای ۲۸) ... ای پادشاهی که دوران سلطنت تو هرگز پایان نپذیرد... قدرت بی‌انتهای تو برای ابد برقرار است، صفت‌ها در ذات مقدس تو گم می‌شوند و لغت‌ها در وصف کمال تو حیران می‌مانند. تو این چنینی، ای خدای من! و جز

1. Manham
2. Peale

تو، مرا خدای دیگر نیست (دعای ۳۲). ای آفریدگار بزرگ که بزرگی شگفت‌انگیز تو در وسعت خیال نگنجد... ای دانای رازها و رمزها که سایه‌ی اندیشه‌ها را در مغزها می‌شناسی و اسرار ما را ناگفته می‌دانی و ای شکوه بی‌مانند» (دعای ۵).

دقت در این جمله‌ها باعث می‌شود مبانی خداشناسی و توحید در انسان تقویت شوند و عامل مهمی برای تقویت ایمان به خدا و ایجاد یک تصور ذهنی قوی درباره‌ی آفریدگارجهان محسوب می‌گردد.

۲ـ۱. اصل هستی‌شناسی: در حقیقت، فلسفه‌ی زندگی، در مکتب اسلام، اصل هدفدار بودن جهان هستی و دست‌یابی به رشد و تکامل است. فردی که در مدار ارتباط هستی با خداست، احساس انبساط خاطر و آرامش می‌کند. پذیرش این اصل به زندگی فردی معنی و مفهومی خاص می‌بخشد و بیشترین کمک را در راه روان‌درمانی فردی و گروهی اشخاص می‌کند(حسینی، ۱۳۷۴).

امام سجاد(ع) این چنین زیبا این پیوند را بین انسان و نظام هستی برقرار می‌سازد: «این تو بودی که در فجر هستی، قلم تقدیر بر لوح قضا می‌کشیدی و این تو بودی که بر سرنوشت‌ها امضا می‌گذاشتی. عالم وجود مولود اراده‌ی توست و مشیت علیای توست که آسمان، زمین و آدمی را پدیدار کرده است... تویی که جهانی پدیدآورده‌ای و کائنات را پرورش دادی و هر یک را صورتی ویژه بخشیدی... تویی که جهان را ابداع کردی؛ وجود را پدیدآوردی و با قلم شاهکار خویش، بر جبین هستی نقش جمال گذاشتی و جهان بدین زیبایی و دلارایی را آفریدی» (دعای ۴۷).

در جایی دیگر، امام، انسان را بدین آیه رهنمون می‌سازد که ﴿افحسبتم انما خلقناکم عبثاً﴾؛ آیا شما را بیهوده آفریده‌ایم؟؛ هنگامی که می‌فرمایند:

«خداوندا! این زمین وسیع و عظیم که ما را به دوش گرفته و این آسمان منیع و جلیل که بر سر ما چترنیلگون برافراشته، شب‌ها و روزها و بالأخره، کارگاه آفرینش با هر نقشی که از سیاه و سپید و زشت و زیبا دارد، همه مخلوق و محکوم و مطیع تو باشند؛ همه پیشانی عبودیت، در پیشگاه تو برخاک می‌سایند... پروردگارا! ما آفریده‌ی تو هستیم و با جان و دل از تو فرمان می‌بریم» (دعای ۹).

امام با زندگی هدفمند و رو به کمال و رشد، در تمام مراحل زندگی، شور و شوق بندگی را در جان انسان‌ها نگاه می‌داشتند. در نگاه عارفان، جهان و هستی و ارتباط آن

با ذات باری تعالی همه، در جنبش و حرکت و شور و نشاطانـد و ایـن نگـاه زنـده بـه جهان وجود آدمی را شاد نگه می‌دارد و بهداشت روان او را تضمین می‌کند.

در واقع، راز موفقیت و سعادت واقعی این است که آدمی به شوق زندگی، که همان پیوند باطنی با نظام هستی است، برسـد (کریمـی، ۱۳۸۲). زنـدگی قاطعانـه و هدفمنـد احساس شایستگی و توانایی به همراه می‌آورد؛ بدین معنا که فرد از تمـام نیـروی خـود برای رسیدن به هدف‌های زندگی استفاده می‌کند و این دیدگاه تلاش را بـه دنبـال دارد (براندن، ۱۳۷۹). این مورد مهم، در دعاهای *صحیفه‌ی سجادیه*، بارها به چشم می‌خـورد و امام(ع) با بیان این جمله‌ها در پی ایجاد نگرش صحیح و هدفمند به هسـتی و جهـان در بین افراد بودند تا شخص احساس پوچی و بی‌هدفی نکند. در چنین حالتی است که احساس هدفمندی انسان را به شور و وجد می‌آورد.

۳ـ۱. اصل خودشناسی: در اسـلام، اصـل خودشناسـی اهمیـت خاصـی دارد. امـام علی(ع) می‌فرماید: «عالم کسی است که قدر خود را بشناسد و در نـادانی انسـان همـین بس که قدر خود را نداند» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۰۳). در مکتب اسـلام، انسـان سـالم کسی است که ضمن تطبیق منطقـی بـا زمـان، مکـان و محـیط، بـا آگـاهی از فلسـفه‌ی وجودی خود، به سوی هدفی مترقی و انسانی روان باشد (حسینی، ۱۳۷۳). ابن مسکویه در این باره می‌گوید: «کسی که درصدد حفظ سلامت روحی خویش است، بایـد بدانـد که حافظ نعمت‌های شریف بخشیده‌شده به نفس و گنج‌های شایگان ذخیره‌شـده در آن است که اگر از این نعمت‌ها رو گرداند و خود را نشناسد، رشـد نمـی‌یابـد و شکسـت می‌خورد» (نجاتی، ۱۳۸۵).

امام سجاد(ع) این نگرش مثبت به خود را چنین بیان می‌کنند: «الهی! حمد و ثنای ما سزاوار توست که ما را در زیباترین اسلوب‌ها و بـه صـورتی زیبـا آفریـده‌ای و نعمـت بی‌دریغ خویش را به ما ارزانی داشته‌ای. این تویی که به انسان ناچیز قدرت بخشـیده‌ای و موجودی ناتوان را بر تواناترین موجـودات خـویش سـیطره داده‌ای... ؛ در وجـود مـا ودایعی نهاده‌ای که ضمان زندگی ما باشند؛ وجود مـا را در عـین ضـعف و مکنـت، تـا حدی نیرو ببخش که بتوانیم با بیماری‌ها و رنجوری‌های گوناگون جهـاد و از خویشـتن حمایت کنیم...» (دعای ۱).

نتیجه‌ی این خودشناسی عزت نفس است کـه در کـلام امـام جایگـاه ویـژه‌ای دارد.

عزت نفس آن حالت معنوی و درک درونی است که نمی‌گذارد آدمی مغلوب شئونات دنیوی شود (فلسفی، ۱۳۷۰). به دنبال این شناخت، غرور و طمع دیگر، جایی در روح انسان ندارند و این حالتی است که امام چهارم پیوسته از خداوند می‌طلبند: «روا مدار که به خویشتن ببالم و گردن استکبار و افتخار برافرازم و به کیفر این خودبینی و خودپرستی از ادارک فضایل و مکارم فرومانم. به سوی تو پناه می‌آورم که آتش نخوت و غرور در خرمن اعمال ما نیندازی» (دعای ۸) و چنین زیبا، تعادل درون و بیرون انسان را از خدا خواسته‌اند که: «خدایا! آن گونه که در چشم مردم، بر مقام من می‌افزایی، در چشم خود، از مقامم بکاه و به میزان عزتی که در اجتماع، به من ارزانی می‌فرمایی، مرا به ذلت نهایی‌ام آشنا ساز تا شخصیت خود را هرگز فراموش نکنم... . بگذار تو را آنچنان که شایسته‌ی ذات مقدس توست، بندگی کنم» (دعای ۲۰). «پروردگارا! روا مدار که دست حاجت من به سوی دیگران برود. چنان خواهم که آرامش قلب و سکون خاطر من به ذات اقدس تو بسته باشد» (دعای ۲۱).

از دید امام سجاد(ع)، کسی که خود را بشناسد، به هیچ وجه، قدر و منزلت خود را در مقابل امور ناچیز دنیایی پایین نمی‌آورد. چنین شخصی دغدغه‌ی خاطر و اضطراب برای موضوعات پیش پا افتاده و کم‌اهمیت ندارد و در این راه، هرچیزی که مانع شناخت حقیقت و درست نگریستن به خود است، کنار می‌گذارد. این امر باعث می‌شود درون انسان پالایش یافته، سرانجام، آرامش و بهداشت روانی را به ارمغان می‌آورد.

۲. اصول رفتاری مؤثر بر بهداشت روانی در *صحیفه‌ی سجادیه*

رفتارها و واکنش‌ها در سلامت روان و حفظ آن بسیار مؤثرند. اسلام به دلیل نقش و تأثیر اساسی رفتار در بهداشت روانی، اهمیت بسیاری به تصحیح رفتار و انطباق آن با اصول سالم و اسلامی می‌دهد. وقتی انسان از راه شناخت صحیح، تفکرات و باورهای سازنده را در خود شکل می‌دهد، بدون شک، باید رفتار خود را به جهت آن باورها سوق دهد. قرآن کریم، به طور واضح، تأثیر رفتار در بهداشت و سلامت روح را بیان فرموده: «هر که به خداوند یگانه ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، نه ترسی در وی است و نه غمگین خواهد شد» (مائده، ۶۹) و در آیه‌ی دیگری آمده است: «هر که ایمان بیاورد و خویشتن را اصلاح کند، نه ترسی بر اوست و نه غمگین می‌شود» (انعام، ۴۸).

اصولی که درحیطه‌ی رفتاری تأثیرگذار است، توبه، خودسازی و تغییر و نحوه‌ی برخورد با مسائل یا مدیریت تنش را دربرمی‌گیرد که در اینجا، به آنها اشاره می‌شود.

۱ـ۲. اصل توبه: توبه یا اقرار به گناهان سبب می‌شود که فرد، حتی در بحرانی‌ترین وضعیت روحی، به نجات روان خود بشتابد و با استفاده از این اصل، در خود، به صورت عملی، تحول اساسی ایجاد نماید؛ چرا که احساس گناه سبب می‌شود احساس کمبود و اضطراب در انسان به وجود آید و این حالت، سلامت او را به خطر می‌اندازد. در اسلام، آیات و احادیث فراوانی در این مورد آمده‌اند. در *صحیفه‌ی سجادیه*، علاوه بر فرازهای متعدد راجع به توبه، چند باب به این امر اختصاص دارند (از جمله دعای ۱۶ در طلب آمرزش، دعای ۳۸ در معذرت‌خواهی، دعای ۳۹ در طلب بخشایش و دعای ۱۲ در اعتراف به گناه).

امام چه زیبا و صمیمی، با خدای خود نجوا می‌کنند:

«الهی هم اکنون، قلب و زبان من، هر دو، به استغفار گشوده شده‌اند...؛ گناهان من بسیارند و شانه‌هایم در زیر بار معاصی فروخمیده...؛ من آن بنده‌ی ضعیفم که بر نفس خویش ستم روا داشته‌ام...؛ از تو می‌خواهم که به برکت توبت و انابت ما را به صلاح سوق دهی» (دعای ۱۲).

امام توبه‌ی واقعی را یعنی اقراری که همراه با پشیمانی و جبران گناهان گذشته باشد، چنین معرفی می‌کنند:

«اکنون، ای خداوند متعال! از آنچه کرده‌ام و نکرده‌ام به درگاه تو عذرخواهی می‌کنم؛ آن چنان معذرتی که با پشیمانی توأم باشد و آنچنان پشیمانی‌ای که همواره، مرا از تکرار غفلت‌ها و لغزش‌های گذشته‌ام بازبدارد و همیشه، مانند واعظی سخن‌سنج اندرزم بگوید» (دعای ۳۸).

و این چنین توبه و بازگشت واقعی به سلامت روح و روان کمک می‌کند. یونگ[1]، روان‌شناس معروف، در مورد اعتراف این چنین می‌گوید: «من معتقدم که اعتقادات و مناسک دینی، دست کم، از لحاظ بهداشت روانی، اهمیت خارق العاده‌ای دارند. اگر بیمار در چنین وضعی قرار داشته باشد، من بدون استثنا، به او توصیه می‌کنم که آیین

1.Young

اعتراف به گناه را اجرا کند (قریشی راد، ۱۳۸۲). در ارتکاب به گناه یا بعد از آن، فرد به طور مداوم و از درون، خود را سرزنش و از خود سؤال می‌کند. توبه و ندامت سبب می‌شود این حالت بر طرف گردد و اگر همراه با پشیمانی و جبران گناهان گذشته باشد، به بهداشت روانی افراد کمک می‌کند.

۲ـ۲. اصل خودسازی و تغییر: اسلام پیوسته، انسان‌ها را به بازگشت به درون می‌خواند تا زمینه‌ی تغییر و انقلاب درونی آنها را فراهم سازد. محاسبه و مراقبه‌ی نفس از مؤکدات اصل خودسازی است. این تغییرات درونی سبب می‌شوند که انسان‌ها به رشد و کمال سوق یابند و زمینه را برای زندگی سالم و روانی پاک فراهم سازند.

به نظر اسلام، اصلاحات باید از داخل وجود انسان‌ها شروع شوند و نفس‌ها را برای تهذیب روانی آماده ساخته، به آنها مأموریت داد که مراقب خودشان باشند و این یکی از اصول مهم تربیتی و روانی اسلام است (امینی، ۱۳۷۸).

امام سجاد(ع) در *صحیفه‌ی سجادیه*، موانع خودسازی را چنین توصیف می‌فرمایند: «خدای من! در آن هنگام که به سوی تو سر بر می‌دارم، تو را از دیدگان خویش، در ورای سه پرده پنهان می‌بینم که خود، با دست خود، آنها را ایجاد کرده‌ام؛ نخستین پرده، عصیان من از فرمان توست؛ پرده‌ی دوم را در ارتکاب منهیات و ملاهی به روی خود کشیده‌ام و پرده‌ی سوم، پرده‌ی غفلت من است» (دعای ۱۲).

سپس در فرازهای دیگر *صحیفه‌ی سجادیه*، از خداوند خودسازی و تغییر درونی را می‌طلبند: «پروردگارا! هر خصلت ناپسندی را که در من می‌بینی، به لطف خویش اصلاحش فرمای تا پسندیده شود و هر عیبی که نفسم را به فساد بیالاید، از من بازگیر و هر نقصی که جانم را از کمال بازمی‌دارد، به تکمیلش پرداز... . بر تمتع من از هدایت و صلاح بیفزای تا هرگز، ترک هدایت و صلاح نگویم» (دعای ۲۰) و می‌فرمایند: «بیم آن می‌رفت که با گناهکاران از پرتگاه غفلت فروافتم؛ ولی لطف تو به فریادم رسید و مرا به خویشتن بازآورد؛ دیده از خواب غفلت بگشودم و در پناه تو از لغزش، لرزش، سقوط و شقاوت بر کنار ماندم و به سوی تو بازگشتم» (دعای ۱۳). امام مکرر، از خداوند درخواست می‌کنند که: «خدایا! در قلب من، چراغ معرفت برافروز تا از آن، به خیر و صلاح خویش الهام گیرم» (دعای ۳۳).

بنسون[1]، استاد دانشکده‌ی پزشکی هاروارد معتقد است که تکرار مکرر دعا و نیایش و تعمق روحی می‌تواند سرچشمه‌ی تغییرات فیزیکی و روحی در بدن باشد و آرامش معنوی به بار آورد (ربانی، ۱۳۸۴). در واقع، انسان وقتی می‌تواند نسبت به تغییر صفات منفی و بهبود خصوصیات عاطفی مثبت خود اقدام نماید که از حالات روحی خود باخبر باشد و این با محاسبه و شناخت نفس ممکن می‌گردد. داشتن معرفت و آگاهی درباره‌ی حالات درونی فرد را به سوی خودسازی و تغییر مداوم فرامی‌خواند. این تغییرات یا به عبارتی، پاکسازی درونی زمینه‌ساز برخورداری افراد از بهداشت روانی می‌گردد. در این راه، هرکس باید بکوشد اساس فکری خود را تغییر داده، به سوی کمال مطلوب به حرکت درآورد.

۳ـ۲. اصل مدیریت تنش: بدن انسان در مقابل استرس، تغییرات هورمونی و عصبی شدید می‌یابد و واکنش‌هایی مثل بی‌قراری، نگرانی و... بروز می‌دهد. در چنین حالتی، ارگانیسم بدن میل دارد تنش‌های حاصل از تحریکات محیطی را از بین ببرد و به حالت قبل برساند (میلانی فرد،۱۳۸۴). حال اگر فرد بتواند با آگاهی از عوامل استرس‌زا و دوری از آنها، خود را کنترل کند و راه‌هایی بیابد تا بتواند بر این فشارها غلبه کند، می‌توان گفت که مدیریت تنش داشته و توانسته با خودرهبری بر وضع نامساعد محیط غلبه نماید. لازاروس وفولکمن[2] (۱۹۸۴) سازگاری در استرس را تغییر دایمی در رفتارها و ادراک‌ها برای پاسخگویی به خواسته‌های درونی و بیرونی طاقت‌فرسا می‌دانند (گنجی، ۱۳۷۶). در این میان، اسلام توصیه‌های فراوانی دارد. یکی از راه‌های مقابله با استرس توکل به خداوند است. در توکل، فرد با اتصال به کمک و توجهات خداوند، دلگرمی و توانایی احساس می‌کند و مطمئن می‌گردد که با یاری او بر مشکلات چیره می‌شود.

جملات امام سجاد(ع) درباره‌ی توکل به خداوند انسان را در مورد برنامه‌های خدا مطمئن می‌کند: «خدایا! به تو پناه می‌برم؛ به تو اطمینان دارم و تو را پشتیبان خود می‌دانم؛ به تو ایمان می‌آورم و به جود، کرم و ذات اقدس تو توکل و تکیه می‌کنم» (دعای ۵۲). پروردگارا! چنان کن که بنیان توکل در نهاد من تحکیم شود و توفیقی عنایت فرمای که به حکومت تقدیر تو صمیمانه ایمان آورم و اعتراف کنم که قضای تو

1. Benson
2. Lazarus-Fulkman

همواره، به مصلحت من مقرون است و تو آنچه از تلخ و شیرین و گـوارا و نـاگوار بـه کامم ریزی، خیر من خواهی و به صلاح من تقدیر فرمایی» (دعای ۳۵).

از دیگر راه‌های برخـورد بـا فشـارها و بهبـود بهداشـت روانـی، دعـا کـردن و یـاد خداست. اشخاص با یادآوری صفات خداوند، توانایی‌های پروردگار را مرور می‌کننـد و همین تصویر مثبـت از قـدرت خداونـد بـه انسـان آرامـش مـی‌بخشـد. یـاد خـدا اثـر تلقین‌کنندگی و القای مثبت در مورد بهبود اوضاع را در ذهن انسان به همراه می‌آورد.

در همه جای *صحیفه‌ی سجادیه*، به جمله‌های لطیف و آرامش‌بخشی برمـی‌خـوریم که آرامش را به روح انسان هدیه می‌دهند: «ای اسم مقدسی که از برکت تو گره رنج‌هـا و غم‌ها گشوده می‌شود و ای نام مبارک که به یاد تو فشـار بلاهـا آرام مـی‌گیـرد و بـار سنگین محنت‌ها به مدارا و ملایمت می‌گراید... تو آسایش بخش تا رنج نبیـنم... تـو بـه سویم رو کن تا اعراض در جهان را به هیچ بشمارم» (دعای ۷)؛ «آنـان کـه در ورطـه‌ی اضطراب و اضطرار درمانده‌اند، به یاد احسان تو هستند و با ایـن یـاد دل انگیـز از رنـج اضطرار برآیند... این تویی که جان‌های وحشـت‌زده و هـراس کـرده بـه نامـت آرامـش می‌گیرند» (دعای ۱۶)؛ «پروردگارا! هر گاه که اندوهناک شوم، یـاد تـو خوشـنودی مـن است و در بروز حرمان اعطای تو به فریاد من رسد...؛ تو کـه وحشـت و هـراس را بـه آرامش و ایمنی تبدیل می‌فرمایی... پروردگارا! روا مدار که یـاد تـو را از یـاد ببـرم و از لطف تو نومید بمانم؛ خواه در آسایش خواه در رنج و... در هر کیفیت که باشـم، بگـذار به یاد تو باشم» (دعای ۲۱).

غزالی درباره‌ی این اثر دعا می‌گوید: «از این طریق، تمامی ترس‌ها از بـین مـی‌رونـد و همه‌ی ناراحتی‌ها از آدم سترده می‌شوند. آن گاه که فرد با دعا کردن به یاد خدا می‌افتد، بـه یقین می‌رسد که رهایی از ناراحتی‌های درونی سهل و هموار اسـت»(قریشـی راد، ۱۳۸۲). الکسیس کارل در این موردگفته است: «دعا یـک طریقـه‌ی زنـدگی کـردن اسـت. نیـایش کشش روح است به سوی کانون غیر مادی جهـان؛ نیـروزا و نشـاط‌آور اسـت» (غفـاری، ۱۳۷۳). مفهوم این نشاط و شادابی را می‌توان در عامل امید به نیروی لایزال الهی دانسـت. در واقع، توکل و امید به خدا، از عوامل بدیهی و مؤثر در ارتقـای بهداشـت روان هسـتند؛ زیرا فرد، در تمام حالات و رفتار خویش، حضور پروردگار را در نظر گرفته، به دلیل ایـن حضور احساس قدرت و توانمندی می‌کند؛ چرا که خود را در پناهگاه امنی می‌یابد.

۳. اصول عاطفی مؤثر بر بهداشت روانی در *صحیفه‌ی سجادیه*

احساسات، هیجانات و عواطف در بهداشت روانی جایگاه خاصی دارند. شهید مطهری در این باره می‌گوید اگر خدای ناخواسته قلب، روح و احساسات آدمی پژمرده و افسرده باشد و آدمی به جهان بدبین شود، خودش را تنها می‌یابد. چنین شخصی دیگر، برای خود و دیگران مفید نخواهد بود و زندگی او با مرگ تفاوتی ندارد (مطهری، ۱۳۸۰). داشتن احساسات مفید و مثبت در ایجاد سلامت روحی و معنوی انسان بسیار مؤثر است. تعالیم اسلامی، از راه‌های مختلف، در تقویت روحی و عاطفی انسان‌ها می‌کوشد. از جمله اصول مربوط که در این قسمت، از منظر *صحیفه‌ی سجادیه*، به آنها اشاره می‌گردد، رضایتمندی، احساس امیدواری و بیزاری از گناهان هستند.

۱ــ۳. اصل رضایتمندی: احساس خشنودی و رضایتمندی از زندگی جزءِ اصولی است که به طور مستقیم، در ایجاد سلامت روان مؤثر است. افرادی که از زندگی خود راضی‌اند، راحت‌تر و سالم‌تر زندگی می‌کنند. این احساس روحیه‌ی سپاس‌گزاری از خالق متعال را در افراد زنده می‌کند. امام زین العابدین(ع)، به خوبی، زیبایی و طراوت داشتن این احساس را تجسم می‌فرمایند: «پروردگارا! چنان کن که با خرسندی و خوشنودی تقدیر تو را بپذیرم و به قسمت و نصیب خویش رضا دهم. چنان کن که قلبی آسوده و خاطری آرام داشته باشم و سینه‌ام گشوده باشد» (دعای ۳۵)؛ «خداوندا! آرزوی ما آن است که میان بندگانت، ما از همگان راضی‌تر و خرسندتر باشیم و به درگاه تو، صمیمانه شکر گوییم و حق نعمت را بهتر از دیگران بگذاریم» (دعای ۸)؛ «پروردگارا! توفیق سپاس‌گزاری‌ات عنایت کن و چنان کن که در درویشی و توانگری و رنج و آسایش، در وجود خود، روح رضا دریابم و همواره، آسوده‌خاطر، مطمئن و آرام باشم» (دعای ۲۲).

امام علی(ع) نهایت خردورزی را خرسندی به قضای الهی می‌داند (میزان الحکمه، ۱۳۵۷۹). کسانی به چنین باورهای زیبایی می‌رسند که به کیفیت زندگی روحی بیشتر توجه دارند. بولینگ[1] (۱۹۹۱) معتقد است کیفیت زندگی چیزی بیش از سلامت جسمانی است و شامل سطح اساسی رضایتمندی و احساس خودارزشمندی است (تودر، ۱۳۸۲). احساس رضایت و خشنودی از زندگی سبب می‌شود که سطح توقع

1. Buling

افراد در حد متعادل و متناسب با زندگی باشد. چنین اشخاصی طمع‌ورزی ندارنـد و از داشته‌های خود لذت می‌برند؛ از این رو، دغدغه و اضطراب‌های بی‌مورد ندارنـد. افـراد، با رضایتمندی و سپاس‌گزاری در زندگی، بهداشت روان بالاتری دارند.

۲ـ۳. احساس امیدواری: در قـرآن کـریم، آیـه‌هـای متعـددی بـه انسـان احسـاس امیدواری می‌دهند و او را از ناامیدی دور نگه می‌دارند: «از رحمت بی‌پایان الهـی ناامیـد نشوید»(زمر ۵۳)؛ «از رحمت خدا مأیوس نشوید؛ زیرا از عنایت و رحمت الهی مأیوس نمی‌شوند، مگر گروه کفرپیشـگان»(یوسـف ۸۷). پیـامبر اکـرم فرمـوده‌انـد: «امیـدواری رحمتی از طرف خداوند برای امت من است. اگر امیدواری نبود، مادری فرزند خـود را شیر نمی‌داد و کشاورزی درختی نمی‌کاشت» (نهج البلاغه، ۴۲۲).

امید نیروی زندگی پویا و چندبعدی است که به وسیله‌ی اطمینـان و در عـین حـال، همراه با تردید برای دست‌یابی به آینده‌ی خوب تعریف می‌شود (دونالت، ۱۹۸۵ به نقل از محمدی، ۱۳۷۷). *صحیفه‌ی سجادیه* منبع پرفیضـی اسـت کـه مـدام، بـه انسـان‌هـا امیدواری می‌دهد: «پروردگارا! من صبح دم که سر از خواب برمی‌دارم، جز تو امید دیگر و جز درگاه تو مایه‌ی آسایش و اطمینان دیگری ندارم. مایه‌ی آسایش و منبع امیدم فقط تو باش. چنان کن که کار من به خیر من فرجام گیرد.» (دعای ۵۴)؛ «آنان که از همه جـا و همه کس نومید گردیدند، به رحمت بی‌منتهای تـو امیـدوار هسـتند. تـا تـو را دارم از تنهایی چه باکم باشد و تا پشتیبان و یاورم تو باشی، از بی‌کسی هراسم نیسـت.» (دعـای ۱۶)؛ «و ای پروردگار من که چشم امید امیدواران همواره، به درگاه تـو دوختـه باشـد و هرگز، نومید و محروم بازنگردند... دیگر جز به ذات اقدس تو به هـیچ کـس امیـدواری نیست.» (دعای ۳۱)؛ «خداوندا! مگذار که نگاه امیدوار من، از ملکوت مقدس تـو نومیـد بازگردد و رشته‌ای که قلب مرا به آسمان‌ها پیوند می‌دهد، بریـده شـود... ؛ گـره از کـار فروبسته‌ی من بگشا» (دعای ۱۳).

امیدواری، به زندگی انسان پویایی و تحرک می‌بخشد؛ چرا که انسان‌ها بـه واسـطه‌ی این اهرم و در جهت رشد و تکامل خویش به تلاش و تکاپو روی می‌آورند. هرچه قدر انسان در این مسیر حرکت نماید، معیار سلامت روان بیشتری دارد.

۳ـ۳. اصل احساس بیزاری از گناهان: از نظـر تعلیمـات اسـلامی، هـر گنـاه اثـری کدورت‌آور بر دل باقی می‌گذارد و در نتیجه، میل به کارهای نیک را کاهش مـی‌دهـد و

رغبت به گناهان دیگر افزایش می‌یابد (مطهری، ۱۳۶۹). گناه یک مفهوم چندوجهی است و با خود، احساس نافرمانی و بی‌وفایی، صدمه زدن به خویشتن، خراشیدن روح و مستحق مجازات بودن همراه دارد. اگر این احساس گناه بر روح انسان غالب شود و تداوم یابد، زمینه‌ساز افسردگی روحی می‌شود (آذربایجانی،۱۳۷۷).

ترس و بیزاری از گناه جزءِ ضروریات زندگی انسان بوده، سبب می‌شوند او در محیطی آرام و دور از اضطرابِ و نگرانی‌های گناه به سر ببرد. اگر کسی بتواند چنین احساسی را نسبت به منکرات و گناهان در خود ایجاد کند، گام مهمی در ایجاد بهداشت روحی و روانی برداشته است. در اصل، دو عامل سبب می‌شوند انسان‌ها به سوی گناهان جذب شوند؛ یکی نشناختن بیماریهای اخلاقی و دیگر، کوچک شمردن آنها و بی‌خبری از نتایج سوءِ آنها (امینی، ۱۳۷۸).

امام زین العابدین(ع) در این باره چه زیبا مناجات فرموده‌اند: «روا مدار ای خدای مهربان! که گناهان کوچک را با چشم حقارت بنگریم و به تکرارشان اصرار ورزیم تا بدین ترتیب، اهریمن گمراه و گمراه‌کننده را به خود راه دهیم و روزگار خویش را تباه سازیم» (دعای ۸)؛ «پروردگارا! آنچنان کن که در روشنایی خورشید، جان ما، هر لحظه بر روشنایی بیفزاید و نعمت عبادت و طاعت بهره‌ی ما باشد و از گناهان کوچک و بزرگ، در پناه عفاف و عصمت برکنار بمانیم... . کمک کن تا خود را از منکرات برهانیم و دست گمراهان را هم بگیریم... و مسلم است اگر روزها در معاصی و مناهی به‌سرآیند، کیفر ما نفرین و ناسزا خواهد بود» (دعای ۶).

در واقع، گناهان به وجود ما صدمه می‌زنند؛ اما چون به آنها عادت کرده‌ایم، دیگر صدمه‌های وارد به روح احساس نمی‌شوند. داشتن چنین روحیه‌ای سبب می‌شود که فرد عزت نفس خویش را در هر موقعیتی حفظ کند و در نتیجه، ارتکاب به گناه در فرد کمتر شود. با احساس بیزاری از گناه می‌توان واقعیت و ماهیت گناه را درک نمود و با ایجاد محیطی دور از زشتی‌ها به بالا بردن سلامت روان کمک کرد.

۴. اصول اجتماعی مؤثر بر بهداشت روانی در *صحیفه‌ی سجادیه*

منظور از عوامل اجتماعی برخوردهای عاطفی، معنوی و اخلاقی بین آشنایان، دوستان، همسایگان و... است. امروزه نقش سیستم‌های مختلف اجتماعی در بهداشت روانی یک

واقعیت تأییدشده است. سولیوان[1] معتقد است که ریشه‌ی اختلالات روان‌پزشکی، در جامعه به وجود می‌آیند و برای درمان و پیشگیری باید، از طریق روابط اجتماعی اقدام نمود (حسینی، ۱۳۷۴).

از جمله خصوصیات مربوط به روابط اجتماعی، رفتار و تعاملات نیکو با مردم، ایثار، همکاری و... هستند که سبب می‌شوند همه‌ی افراد جامعه مانند اعضای یک پیکر به هم پیوند داده شوند. اموری از قبیل خدمت به خلق، مهربانی و صمیمیت از عوامل اجتماعی بهداشت روانی‌اند. ناهنجاری‌های رفتاری و برخوردهای ناپسندی که مستقیماً، به روابط اجتماعی ضربه می‌زنند، نظیر فحاشی، تلخ‌زبانی، توهین، غیبت، خشم و... از متغیرهای بازدارنده‌ی بهداشت روان‌اند. در *صحیفه‌ی سجادیه* به سه اصل مهم در این باره اشاره شده: تعاملات اجتماعی، بهسازی رفتار اجتماعی، محبت و نوع‌دوستی. مجموع این اصول گوشه‌ای را از تعریف وزارت سلامت روان انگلیس (۱۹۹۸) تداعی می‌کند که سلامت روان را عبارت می‌داند از ظرفیت فرد، گروه و محیط برای تعامل با یکدیگر، به نحوی که آسایش ذهنی و رشد بهتر را برای پیشبرد اهداف اجتماعی فردی و جمعی تأمین نماید (تودر، ۱۳۸۲). در این قسمت، به این اصول اشاره می‌گردد.

۱ـ۴. اصل بهسازی رفتار اجتماعی: برای ارتقای سطح بهداشت روان جامعه باید، صفات رذیله‌ای را که سبب می‌گردند روابط بین افراد تیره گردند، شناسایی نمود و از آنها کناره‌گیری کرد. این ناهنجاری‌های رفتاری، بهداشت روان فرد و جامعه را به مخاطره می‌اندازند. در تعالیم اسلامی، این صفات (صفاتی از جمله: حسادت، غیبت، خشم، تهمت، لجاجت، مردم آزاری و...) بیماری‌های روحی خوانده می‌شوند؛ از این رو، به طور مکرر، آثار و راه‌های دوری از آنها بیان گردیده‌اند. حضرت علی(ع) خشم را نوعی جنون می‌داند؛ چون شخص خشمگین، پس از فرونشستن غضب، از کرده‌ی خود پشیمان می‌گردد و اگر پشیمان نشود، معلوم است که جنون او پابرجاست (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵).

امام سجاد از حسادت به عنوان نکبت یاد کرده‌اند و مدام، از خدا خواسته‌اند که به این بیماری مبتلا نشوند: «پروردگارا! مرا از نکبت حسد برهان... و از این بیماری محفوظ دار؛ آن چنان که به خوشبختی و خشنودی هیچ کس با دیده‌ی حسرت نگاه

1. Sullivan

نکنم. آن چنانم از حسد و حسرت به دور دار که همواره، سعادت و سلامت دیگـران را بخواهم» (دعای ۲۲)؛ «خدایا! مگذار که حمله‌ی حسد مناعت فطـرت مـرا بـه خفـت و ذلت فرو کشاند» (دعای ۸).

امام(ع) چه زیبا، منشأ اصلی ناهنجاری‌هـای اجتمـاعی یـا گناهـان زبـانی را معرفـی نموده‌اند: «خدایا! چنان کن که بر زبان من به جای ناسزا، عیب‌جـویی، عیـب‌گـویی، بـر باطل گواهی دادن، بر ضد حق سخن گفتن، از برادر غیبـت کـردن و بـه بـرادر حاضـر تهمت زدن، سپاس و ستایش تو و شمردن نعمت‌هایت موج زنند و بگذار همواره، قلب و زبان من به یاد تو روشن و روان باشند. توفیقی ده که عیب‌ها را بپوشانم؛ نـرم بگـویم و فروتنی به کار ببرم... . دست کارگر مرا از منت‌گـذاری و دل‌آزاری ایمـن دار و زبـان مرا از خودستایی و تفاخر خاموش فرمای...» (دعای ۲۰)؛ «پروردگارا! مـرا از آزار مـردم بازدار تا خاطر دیگران از دستم نرنجد و قلبی به ناحق نشکند» (دعـای ۳۹)؛ «از هیجـان حرص، صولت خشم، حمله‌ی حسد و ضعف صبر به درگاه تو پناه می‌آورم. مگذار کـه صولت خشم حصار بردباری مرا در هم بشکند... . خدایا! از عصبیت‌هـای ناهنجـار کـه حرمت انسانیت را پاس ندارد و به حریم اجتماع پای تعدی و تجـاوز بگـذارد، بـه ذات اقدس تو پناه می‌برم... . به درگاه تو پناه می‌آوریـم از اینکـه در راه دیگـران دام نیرنـگ بگشاییم و زیان مردم را بخواهیم... . بر بیچارگی ما ترحم فرمای و مگذار بر زیردسـتان خشم و خشونت روا داریم و بر آنان دشوار بگیریم» (دعای ۸).

اگر با دقت، به سوءِ تفـاهم‌هـای موجـود در اجتمـاع و روابـط خـانوادگی بنگـریم، سرچشمه‌ی بسیاری از آنها را در صفات ناپسندی می‌بینیم که در *صحیفه‌ی سـجادیه* بـه آنها اشاره شده است.

۲ـ۴. اصل تعاملات اجتماعی: برخوردهای اجتماعی و رفت و آمدها اغلب، منـابع شادی هستند. اشخاصی که می‌دانند در اجتماع چگونه رفتـار کننـد و بـا موقعیـت‌هـای اجتماعی سازگار شوند، بهداشت روانی بالایی دارند (گنجی، ۱۳۷۶).

امام سجاد(ع) بر صله‌ی ارحام، رفتار با همسایگان، والدین و فرزنـدان بسـیار تأکیـد نموده‌اند. در جمله‌های زیبای *صحیفه‌ی سجادیه*، به وضوح، چگونگی این تعاملات بـه چشم می‌خورد: «چنان کن که اگر خویشاوندانم قطع رحم کردند، من بـا نیـک‌اندیشـی، دوباره به آنان پیوندم و از دوستی و مدارای مردم پند گیرم و حسـن معاشـرت آمـوزم»

(دعای ۲۰)؛ «پروردگارا! چنان مقدر فرمای که پدران، مادران، فرزندان، خویشاوندان، دوستان، آشنایان و همسایگان مؤمن ما، در پناه تو، از شر شیطان ایمن بمانند و هرگز، به دام وی نیفتند» (دعای ۱۷).

امام در دعاهای ۲۴و ۲۵ *صحیفه‌ی سجادیه* که درباره‌ی چگونگی رفتار با پدر و مادر و والدین با فرزندانشان هستند، توصیه‌های ارزشمندی فرموده‌اند: «خدایا! صدای مرا در پیشگاهشان آرام و فرمانبر و سخنان مرا گیرنده و گرم به گوششان برسان. خوی مرا در کنارشان نرم ساز و قلب مرا از عطوفتشان انباشته دار و به من توفیق عنایت کن که در طول عمر، با آنان مدارا و مهربانی کنم» (دعای ۲۴).

امام سجاد(ع) در مورد رعایت بهداشت روانی فرزندان می‌فرمایند: «خداوندا! مقدر فرمای که جسم، جان، دین و اخلاقشان در صحت و سلامت مقرون باشد و از درگاه تو، نعمت عافیت فراگیرند. سالم و صالح پرورش یابند» (دعای ۲۵).

از آنجا که انسان‌ها، در غایت، موجودات اجتماعی هستند، هر کار و نمودی، در زندگی و روابط اجتماعی تأثیرگذار است و به همین دلیل، بخش اعظم سلامت روان از راه ارتباط انسان‌ها و روابطشان تضمین می‌گردد.

۳ـ۴. اصل محبت و نوع‌دوستی: دین اسلام در تعالیم خود همواره، با تأکید بر محبت‌ورزی، در حفظ روند سالم ارتباطات بین افراد سعی می‌کند. رسول اکرم(ص) فرموده‌اند: «عاقل‌ترین مردم کسی است که در مهربانی با مردم شدیدتر است» (نهج الفصاحه، ۲۴۵۹).

هر قدر دایره‌ی نوع‌دوستی، محبت و مهربانی ما به دیگران توسعه یابد، گسترش عمیق‌تر سلامت روان را شاهد خواهیم بود. امام علی(ع)، در نامه‌ی ۵۳، خطاب به مالک اشتر می‌فرمایند: «دلت را مهیا کن تا با رحمت، محبت، لطف و مهربانی با مردم برخورد نمایی؛ چرا که یا از نظر دینی، برادر و از جهت آفرینش و خلقت هم‌نوع تو هستند».

امام سجاد این چگونه زیستن و محبت‌ورزی را این گونه، در قالب دعا توصیف می‌فرمایند: «چنان کن ای پروردگار من! که در میان دوستانم و چشمانم عفیف و خویم نرم و روشم متواضع و قلبم مهربان باشد و در حضور و غیاب، دوستشان بدارم؛ آن سان که خویشان خود را دوست می‌دارم و کمال نعمت و دوام برکت را برایشان می‌خواهم... توفیقم ده که از خوشبختی آنان حظ وافی ببرم» (دعای ۲۶)؛ «خداوندا!

مقرر فرمای که همه را دوست بدارم و در حق همگان نیکوکار و نیک‌اندیش باشم... آن چنان کن که خاطر زیردستان ما از ما نرنجد» (دعای ۸)؛ «از تو می‌خواهم که مرا به یاری مظلومان برانگیزانی و در دفاع از حقوق آنان کمک فرمایی» (دعای ۳۸)؛ «به تو پناه می‌برم از اینکه مظلومی را در چنگال ستمکاران وابگذارم و تا آنجا که قدرت و قوت دارم، از حمایتش مضایقت کنم و از اینکه ظالمی را در مظالم کردارش بستایم» (دعای ۸).

در نظام تعلیم و تربیت اسلامی، محبت و مهرورزی در استحکام روابط انسان‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد. به کار بردن شیوه‌هایی که محبت و نوع‌دوستی را در افراد تقویت نمایند، زندگی اجتماعی را زیبا و دل‌نشین می‌گرداند و سلامت روان افراد را ارتقا و بهبود می‌بخشد.

نتیجه‌گیری

پیشوایان دینی ما همواره، بر تأثیرات دعا و نیایش و نقش آنها، در زندگی تأکید کرده‌اند. امام صادق(ع) در این باره می‌فرمایند: «دعا قضای الهی را دفع می‌کند؛ اگر چه قضای الهی محکم شده باشد؛ از این رو بسیار دعا کن که آن کلید هر رحمت و برآوردن هر حاجت است» (اصول کافی، ج ۲)؛ پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: خدا را در شب و روز بخوانید؛ زیرا اسلحه‌ی مؤمن دعاست» (همان)؛ امام خمینی(ره) در مورد آثار والای دعا چنین فرموده‌اند: «کتاب‌های ادعیه انسان می‌سازند. دعا فعالیت می‌آورد و انسان را از ظلمت نجات می‌دهد». امروزه در میان اضطراب‌ها و نگرانی‌های ناشی از زندگی ماشینی، همه‌ی دانشمندان و محققان به این نتیجه رسیده‌اند که دعا و نیایش با خدا می‌توانند آرامش از دست رفته‌ی انسان‌ها را به آنها برگردانند. در این میان باید توجه داشت که گرچه دعا کردن آرام‌بخش است، در اصل، مضامین و نکات ذکرشده در دعاها هستند که پیوند قوی بین ادعیه و بهداشت روانی را بر قرار می‌سازند.

متون ادعیه را نباید تنها یک گفت و گوی دینی و ظاهری دانست. آنچه دعاها را ارزشمند می‌نماید، جزئیات و مفاهیمی هستند که در میان فرازها و کلمات آن گنجانده شده‌اند که با درک و تعمق و عمل به آنها می‌توان از زندگی سالم و همراه با آسایش بهره‌مند گردید و در این حالت است که تأثیر لحظه‌ای دعا در آرامش روان به تغییری

دایمی و تحولی پایدار در انسان تبدیل می‌شود. با چنین نگرش عمیقی به دعاها می‌توان اصول و برنامه‌ی زندگی را از آنها استخراج کرد و آثار عمیق‌تر دعـا را در روح و جـان خود احساس نمود.

در این مقاله، با بررسی معیارهای پذیرفته‌شده‌ی دانشـمندان و متخصصـان بهداشـت روان و انطباق آنها با فرازهای *صحیفه‌ی سـجادیه* توانسـتیم اصـول بهداشـت روانـی و معیارهای سلامت روان را در قسمت‌های مختلف این کتاب بیابیم و در ذیل عنوان‌هـای اصول شناختی، رفتاری، عاطفی و اجتمـاعی مـؤثر در بهداشـت روان قـرار دهـیم. ایـن اصول، به صورت راهکارهای اجراشدنی، در زندگی اجتماعی و فردی ارایه گردیده‌اند.

ارتباط دادن متون دعاها با زندگی روزمره‌ی افراد نکته‌ای است که مربیان، روحانیون و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت باید، همواره مد نظر داشته باشند. در ایـن راه، افـراد را از روخوانی ساده‌ی دعاها بر حذر دارند و با بیان نکـات کـاربردی و قابـل اسـتفاده در زندگی، آنها را در درک و فهم عمیق مفاهیم دعاهـا یـاری کننـد. در پایـان بایـد گفـت فلسفه‌ی دعا خواندن آن است که ما بشنویم نه آنکه فقط خدا بشنود. دعا بـیش از آنکـه دعا باشد، تعلیم، تکرار و تلقینی است تا فرد بتواند به تصویری روشن از خود و هسـتی و خالق هستی‌ها برسد و با این ذهنیت و تصـویر، بـا مسـائل زنـدگی برخـورد نمـوده، روابط خود را با خدا، جهان آفرینش و اجتماع بهبود بخشد.

منابع

قرآن مجید

نهج‌البلاغه

آذربایجانی، مسعود. طول‌عمر و مراعات آداب اسلامی، مجموعه مقالات نقش دین دربهداشت روانی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۷۷.

آمدی، عبد الواحد. غررالحکم و درر الکلم، ترجمه‌ی محمد انصاریی، امام عصر، تهران، ۱۳۸۰.

امینی، ابراهیم. خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس، شفق، قم، ۱۳۷۸.

براندن، ناتانیل. روان‌شناسی عزت نفس، ترجمه‌ی مهدی قراچه داغی، نخستین، تهران، ۱۳۷۹.

تودر، کیت. ارتقای سلامت روان پارادایم‌ها و برنامه‌ها، ترجمه‌ی مرتضی خواجوی و دیگران، سازمان‌بهزیستی کشور معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، تهران، ۱۳۸۲.

حسینی، سید ابو القاسم. اصول بهداشت روانی، آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۴.

حسینی، سید ابو القاسم. بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلام، ج ۱، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳.

خمینی، روح‌الله. صحیفه‌ی انقلاب؛ وصیت‌نامه‌ی سیاسی ـــ الهی امام خمینی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، بی‌تا.

ربانی، محمد. فرهنگ و سلامت دانش و دیانت، بسیج دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، تهران، ۱۳۸۴.

روان‌محمدی، فرحناز. بررسی ارتباط امید و مؤثر بودن در مقابله با بیماری‌ها، مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روانی، اولین همایش نقش دین در بهداشت، نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۷۷.

ری‌شهری، محمد مهدی. میزان الحکمه، ترجمه‌ی حمید رضا شیخی، دار الحدیث، قم، ۱۳۷۹.

شاملو، سعید. بهداشت روانی، انتشارات چهر، تهران، ۱۳۸۴.
صحیفه‌ی سجادیه، ترجمه‌ی جواد فاضل، امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۸.
غرویان، محسن. نهج الفصاحه، ترجمه‌ی علی اکبر میرزایی، عصر جوان، قم، ۱۳۸۵.
غفاری، ابراهیم. آئین نیایش، آستان قدس رضوی ـ بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۷۳.
فخرالسادات قریشی راد. نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت، روانی، خلاصه‌ی مقالات اسلام و بهداشت روان، ج۲، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تهران، ۱۳۸۲.
فلسفی، محمد تقی. شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق از صحیفه‌ی سجادیه، بخش اول دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۰.
کریمی، عبد العظیم. تربیت طربناک، منادی تربیت، تهران، ۱۳۸۲.
گنجی، حمزه. بهداشت روانی، نشر ارسباران، تهران، ۱۳۷۶.
مدرسی، چهاردهی. شرح صحیفه‌ی سجادیه، انتشارات جعفریه، تهران، بی‌تا.
مطهری، جمشید. به سوی سلامت روان در بهداشت روانی، خلاصه‌ی مقالات اسلام و بهداشت روان، ج۲، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، ۱۳۸۲.
مطهری، مرتضی. انسان و ایمان، نشر صدرا، تهران، ۱۳۶۸.
مطهری، مرتضی. مجموعه آثار، ج۱، نشر صدرا، تهران، ۱۳۸۰.
میلانی فرد، بهروز. بهداشت روانی، نشر توسل، تهران، ۱۳۸۴.
نجاتی، محمد عثمان. علم النفس؛ روان‌شناسی از دیدگاه دانشمندان مسلمان، ترجمه‌ی سعید بهشتی، رشد، تهران، ۱۳۸۵.
واعظی، سید احمد. بررسی رابطه دعا واضطراب در دانش آموزان شهر تهران، خلاصه‌ی مقالات اسلام و بهداشت روان، ج۱، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، ۱۳۸۲.
وینست پیل، نورمن. مثبت‌درمانی، ترجمه‌ی توران دخت تمدن، نشردایره، تهران، ۱۳۷۸.
کلینی، محمد بن یعقوب. اصول کافی، ج۱و۲، ترجمه و شرح فارسی محمد باقر کمره‌ای، اسوه، تهران، ۱۳۷۲.