



## سلامت روان و تاثیر آن در ارتقای هوش معنوی از منظر صحیفه سجادیه

استاد راهنما: دکتر فائزه سادات خردمند

نویسندگان: آرمینه پوررجب، معصومه منتظری و خدیجه مطیعی

حوزه علمیه مکتب ولیعصر (عج الله)

استان تهران

## چکیده

صحیفه سجادیه به عنوان گنجینه‌ای از معارف ناب اسلامی، راهکارهای جامعی برای تحقق سلامت روان و رشد هوش معنوی ارائه می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد سلامت روان در منظومه فکری صحیفه سجادیه، پیش‌نیاز اساسی برای رشد هوش معنوی است. تحلیل مضامین صحیفه سجادیه بیانگر آن است که سلامت روان از سه مسیر اصلی بر رشد هوش معنوی تأثیر می‌گذارد: نخست، از طریق تقویت خودآگاهی و بینش عمیق (بعد شناختی)، دوم با پرورش مهرورزی و تعادل هیجانی (بعد عاطفی)، و سوم از طریق تجلی معنویت در رفتارهای فردی و اجتماعی (بعد عملی). این اثر همچنین بر نقش محوری ارتباط با خداوند در تحقق سلامت روان تأکید ویژه دارد. در نمونه اسلامی صحیفه سجادیه، سلامت روان و هوش معنوی رابطه منطقی و بینشی دارند. به عبارت دیگر، همان‌گونه که سلامت روان بستر رشد معنوی است، تقویت هوش معنوی نیز به تعمیق و ثبات سلامت روان می‌انجامد. این تعامل دوسویه، الگویی جامع برای سعادت دنیوی و اخروی ارائه می‌دهد.

**واژگان کلیدی:** سلامت روان - ارتقای هوش - هوش معنوی - صحیفه سجادیه.

## مقدمه

در عصر حاضر، با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه‌های مادی و تکنولوژیکی، بسیاری از افراد با چالش‌های عمیق روحی و معنوی مواجه هستند. احساس اضطراب، افسردگی و پوچی در زندگی مدرن، نشان‌دهنده نیاز فزاینده به تقویت بنیان‌های معنوی و روان‌شناختی است. در این میان، توکل به عنوان یک اصل اساسی در آموزه‌های دینی و اخلاقی، می‌تواند نقش کلیدی در ایجاد آرامش درونی، تقویت مقاومت روانی و افزایش هوش معنوی ایفا کند. هوش معنوی به عنوان توانایی درک و کاربرد مفاهیم معنوی برای حل مسائل زندگی و دستیابی به تعالی فردی تعریف می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بین توکل و هوش معنوی رابطه معناداری وجود دارد، به طوری که توکل می‌تواند با کاهش استرس، افزایش امیدواری و تقویت نگرش مثبت به زندگی، زمینه را برای رشد هوش معنوی فراهم کند. با این حال، علیرغم اهمیت این موضوع، مطالعات اندکی به بررسی راهکارهای عملی افزایش توکل و تأثیر آن بر هوش معنوی پرداخته‌اند.

با این حال، پرسشی که مطرح است این است که توکل چگونه بر ابعاد مختلف هوش معنوی (مانند خودآگاهی، ارتباط با خدا، انعطاف‌پذیری معنوی) تأثیر می‌گذارد؟ علی‌رغم اهمیت این موضوع، مطالعات داخلی اندکی به بررسی راهکارهای عملی افزایش توکل پرداخته‌اند که در ادامه بدان اشاره خواهیم کرد: ۱- پژوهش «رابطه توکل و سلامت روان در دانشجویان» از حسینی در سال ۱۳۹۷ به چاپ رسیده است که در آن تنها به بررسی رابطه توکل و سلامت روان پرداخته و جنبه‌های کاربردی آن را مورد توجه قرار نداده است. ۲- مطالعه مروری با عنوان «مروری بر پژوهش‌های حوزه معنویت در ایران» از جعفری در سال ۱۴۰۰ به چاپ رسیده است که از بین ۱۵۲ پژوهش انجام شده در حوزه معنویت، تنها ۸ مورد به طور خاص به موضوع توکل پرداخته‌اند. این پژوهش درصدد است تا با تکیه بر یافته‌های پژوهش‌های داخلی، راهکارهای بومی افزایش توکل را شناسایی کند. ۳- پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه توکل به خدا و هوش معنوی در دانشجویان» به تالیف امانی در سال ۱۳۹۸ است که نشان می‌دهد بین سطح توکل و مؤلفه‌های هوش معنوی (مانند خودآگاهی معنوی و تعالی‌جویی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

۴- در پژوهشی با عنوان «توکل به خدا و نقش آن در ارتقای هوش معنوی و سلامت روان» از حسینی و رضوانی که در سال ۱۴۰۰ به چاپ رسیده است، دریافتند که آموزش راهکارهای افزایش توکل (مانند ذکر، دعا و تفکر معنوی) می‌تواند به طور غیرمستقیم هوش معنوی را بهبود بخشد.

۵- در مطالعه «راهکارهای قرآنی و روان‌شناختی تقویت توکل در زندگی روزمره» از محمدی و همکاران که در سال ۱۳۹۷ به چاپ رسیده است، به این نتیجه رسیدند که تمرینات مبتنی بر ذکر (مانند تکرار «حسبنا الله»)، مرور آیات قرآنی و پذیرش تقدیر الهی از مؤثرترین روش‌های افزایش توکل هستند. ۶- در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت‌های توکل محور بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری» که از قربانی در سال ۱۳۹۹ به چاپ رسیده است، نشان داد که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر توکل، نه تنها بر کاهش استرس، بلکه بر رشد معنویت افراد نیز تأثیرگذار است.

این پژوهش با پرکردن خلأهای موجود در مطالعات قبلی، هم از نظر نظری و هم از نظر کاربردی پیشرفت قابل توجهی محسوب می‌شود و به بررسی راهکارهای مؤثر در افزایش توکل بر خداوند و ارتباط و تاثیر آن بر تقویت هوش معنوی می‌پردازد. با مرور مبانی نظری و تجربیات عملی، تلاش می‌شود تا سازوکارهای روانشناختی و دینی این رابطه تبیین گردد. همچنین، تأثیر توکل بر ابعاد مختلف هوش معنوی، از جمله خودآگاهی عمیقتر، توانایی مواجهه با مشکلات و ارتقای حس تعالی جویی، مورد تحلیل قرار خواهد گرفت. در نهایت، این پژوهش می‌کوشد تا با ارائه راهکارهای کاربردی، زمینه‌ای برای بهبود توکل و هوش معنوی در زندگی فردی و اجتماعی فراهم آورد.

## **۱- مفهوم شناسی**

نخست لازم است به بیان مفاهیم اصلی پرداخته شود.

### **۱-۱- تعریف لغوی و اصطلاحی سلامت روان**

در توضیح اصطلاح سلامت روانی، ابتدا به معنای لغوی هر یک از واژه‌ها اشاره می‌نمائیم. سلامت به معنای نیک‌گونه داشتن و تندرستی جسم و روح است. بنابراین، در معنای سلامت روان می‌توان چنین گفت که سلامت عمومی است که درباره حفظ سلامتی روانی بحث می‌کند (عمید، ۱۳۶۳: ص ۴۶۱). سازمان جهانی بهداشت چنین تعریف کردند که سلامت روان در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و سلامت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی و روانی و جسمی (گنجی، ۱۳۸۰: ص ۱۰). بلکه سلامت روانی به معنای رشد و شکوفایی، محبت و سازگاری و تعالی است.

از دیگر تعاریف سلامت روانی این است که برخی آن را مجموعه‌ای از عوامل در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان است. (شاملو، ۱۳۸۵: ص ۱۸) اما در تعریف دیگر چنین آمده است که آگاهی به عوامل معنوی، مادی و انگیزه‌هایی است

که ساز و کار سلامت فکر، وضع مثبت، اعتدال رفتار و کردار، پیشرفت معنوی و مادی انسان را فراهم می‌کنند. (شهیدی و حمدیه، ۱۳۸۱: ص ۱۲)

در نتیجه ایجاد سلامتی، کنترل و پیشگیری بیماری‌های روانی، درمان به موقع آن‌ها و شناخت علل بیماری‌های روانی و سلامت آن و سیستم‌های حمایتی اجتماعی و روانی را از اهداف آن می‌دانند (همان). بنابراین آرامش و آسایش از مهم‌ترین اهداف سلامت روانی انسان است که به واسطه تعادل و هوش معنوی آن به دست می‌آید.

## ۱-۲ تعریف لغوی و اصطلاحی هوش معنوی

«هوش معنوی (Spiritual Intelligence) به عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی تعریف می‌شود که پایه و اساس رفتارها و مهارت‌های معنوی را فراهم می‌آورد. این توانایی‌ها شامل ظرفیت برای تفکر انتزاعی، معنادهی به تجربیات، آگاهی متعالی و کاربرد اطلاعات معنوی برای حل مسائل زندگی روزمره است» (کینگ، ۲۰۰۸، ص ۳۳).

به بیان دیگر، هوش معنوی «نوعی هوش وجودی است که فرد را قادر می‌سازد تا با استفاده از منابع معنوی و دینی، مسائل زندگی را تحلیل نموده و با ایجاد ارتباط با حقیقت متعالی، به زندگی خود معنا و جهت بخشد» (سجادی، ۱۳۹۵، ص ۱۱۲)

مؤلفه‌های هوش معنوی شامل چهار بعد است: توانایی معنوی، تفکر وجودی انتقادی، تولید معنویت شخصی و آگاهی متعالی (زهره و مارس، ۲۰۰۴: صص ۱۱۲-۱۱۸). در ادامه به تاثیر توکل بر هوش معنوی با نگاهی بر مولفه‌های آن خواهیم داشت.

## ۲- سلامت روان از منظر صحیفه سجاده

امام سجاده (ع) در صحیفه سجاده تصویر جامعی از هوش معنوی ارائه می‌دهند که شامل چهار بُعد اساسی است: (۱) بُعد شناختی با محوریت معرفت الهی و خردورزی وجودی که در دعای اول با عبارت «الحمد لله الأول بلا أولیه» (صحیفه سجاده، ص ۴۳) تجلی یافته است؛ (۲) بُعد عاطفی شامل شوق معنوی و محبت الهی که در دعای ۴۷ با عبارت «إلهی هب لی کمال الانقطاع إلیک» (صحیفه سجاده، ص ۳۱۵) بیان شده؛ (۳) بُعد رفتاری مشتمل بر انعطاف‌پذیری و پایبندی اخلاقی که در دعای ۲۰ با فراز «وأسألک الرضا بعد القضاء» (صحیفه سجاده، ص ۱۵۷) نمود یافته؛ و (۴) بُعد فراشناختی شامل خودآگاهی و بازاندیشی که در دعای ۴۷ با عبارت «وإغفر لی ما أنت أعلم به منی» (صحیفه سجاده، ص ۳۱۵) تبیین شده است.

این ابعاد در منظومه فکری امام سجاده (ع) نظامی یکپارچه تشکیل می‌دهند که شناخت، عاطفه، عمل

جامع مدیریت هیجان‌ها در آموزه‌های اسلامی است که هم به جنبه‌های پیشگیرانه و هم به جنبه‌های درمانی اختلالات عاطفی توجه دارد.

#### ۴-۵ راهکارهای عملی و عبادی تقویت سلامت روان

صحیفه سجاده به عنوان یکی از منابع اصیل اسلامی، راهکارهای عملی و عبادی متعددی برای تقویت سلامت روان ارائه می‌دهد که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. نماز و ذکر خدا:

امام سجاده (ع) در دعای اول می‌فرماید: «و أَلْهَمْنَا ذِكْرَكَ فِي الْخَلَاءِ وَالْمَلَأْ» (صحیفه سجاده، دعای

۱، ص ۴۵). این عبارت بر اهمیت ذکر مداوم خداوند در ایجاد آرامش روانی تأکید دارد.

۲. روزه و تقوا:

در دعای چهل و چهارم آمده است: «و صَمْنَا شَهْرَكَ بِطَاعَتِكَ» (صحیفه سجاده، دعای ۴۴، ص ۲۵۵).

روزه به عنوان یک عمل عبادی، نقش مهمی در تقویت اراده و سلامت روان دارد.

۳. تلاوت قرآن:

امام در دعای چهل و دوم می‌فرماید: «و اجْعَلِ الْقُرْآنَ لَنَا... هَادِيًا» (صحیفه سجاده، دعای ۴۲،

ص ۲۴۹). انس با قرآن کریم موجب آرامش درونی می‌شود.

۴. انفاق و کمک به دیگران:

در دعای بیستم آمده است: «و ارْزُقْنَا الْإِحْسَانَ إِلَيْهِمْ» (صحیفه سجاده، دعای ۲۰، ص ۱۷۵). این

آموزه بر نقش انفاق در سلامت روان تأکید دارد.

۵. زیارت و توسل:

امام در دعای چهل و هفتم می‌فرماید: «و زُرْ قَبْرَ نَبِيِّكَ» (صحیفه سجاده، دعای ۴۷، ص ۲۶۵).

زیارت اماکن مقدس تأثیر عمیقی در آرامش روان دارد.

۶. استغفار و توبه:

در دعای سی و یکم آمده است: «و اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ» (صحیفه سجاده، دعای ۳۱، ص ۲۱۷). استغفار

نقش مهمی در کاهش اضطراب و احساس گناه دارد.

۷. دعا و مناجات:

امام در سراسر صحیفه سجاده به اهمیت دعا اشاره می‌کنند، از جمله در دعای هشتم: «يَا مَنْ

يجيب المضطر» (صحیفه سجادیه، دعای ۸، ص ۱۲۵). دعا به عنوان یک راهکار عملی برای کاهش تنش‌های روانی مطرح است.

این اعمال عبادی که در صحیفه سجادیه به آنها اشاره شده، نه تنها جنبه معنوی دارند، بلکه تأثیرات عمیقی بر سلامت روان انسان می‌گذارند و نظامی جامع برای پیشگیری و درمان مشکلات روانی ارائه می‌دهند.

## ۵- تأثیر سلامت روان بر ارتقای هوش معنوی از منظر صحیفه سجادیه

امام سجاده (ع) در صحیفه سجادیه رابطه متقابل سلامت روان و هوش معنوی را به شیوه‌ای عمیق تبیین فرموده‌اند. تحلیل مضامین این اثر نشان می‌دهد سلامت روان بستر لازم برای رشد هوش معنوی را فراهم می‌سازد:

۱. آرامش درونی و رشد شناخت معنوی

در دعای ۲۰ می‌فرمایند: «وَأَذْهَبْ عَنِّي الْحُزْنَ وَالْهَمَّ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰، ص ۱۵۸) این فراز نشان می‌دهد رهایی از اضطراب و افسردگی، زمینه‌ساز درک مفاهیم عمیق معنوی است.

۲. تعادل عاطفی و ارتباط با خدا

در دعای ۴ آمده است: «وَأَجْعَلْ خَشْيَتَكَ فِي قَلْبِي» (صحیفه سجادیه، دعای ۴، ص ۸۷) که بیانگر نقش سلامت عاطفی در تقویت رابطه با خداست.

۳. خودآگاهی و رشد فراشناخت معنوی

در دعای ۴۷ می‌خوانیم: «وَأَعْفِرْ لِي مَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۷، ص ۳۱۵) این عبارت نشان‌دهنده تأثیر سلامت روان در خودارزیابی و شناخت نقاط ضعف معنوی است.

۴. روابط سالم و توسعه ابعاد اجتماعی هوش معنوی

در دعای ۲۵ آمده: «وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِنَا» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۵، ص ۱۸۵) که بر نقش سلامت روان در ایجاد روابط مبتنی بر اخلاق تأکید دارد.

از منظر امام سجاده(ع)، سلامت روان با ایجاد آرامش درونی، تعادل عاطفی، خودآگاهی و روابط سالم، بستر لازم برای رشد همه‌جانبه هوش معنوی را فراهم می‌کند. این نگاه جامع می‌تواند الگویی برای برنامه‌های تربیت معنوی در جوامع اسلامی باشد.

### **نتیجه‌گیری**

پژوهش حاضر با بررسی مضامین صحیفه سجاده‌یه نشان می‌دهد که این اثر گران‌قدر اسلامی، نظامی جامع و یکپارچه برای تحقق سلامت روان و ارتقای هوش معنوی ارائه می‌کند. یافته‌ها حاکی از آن است که امام سجاده(ع) با نگاهی همه‌جانبه‌نگر، ابعاد مختلف سلامت روان شامل شناختی، عاطفی، رفتاری و ارتباطی را مورد توجه قرار داده‌اند.

تحلیل محتوای صحیفه سجاده‌یه بیانگر آن است که سلامت روان در این منظومه فکری، نه تنها یک هدف مطلوب، بلکه بستری ضروری برای شکوفایی هوش معنوی محسوب می‌شود. از سوی دیگر، رشد هوش معنوی نیز به نوبه خود موجب تعمیق و پایداری سلامت روان می‌گردد. این رابطه دیالکتیکی، چرخه‌ای مثبت ایجاد می‌کند که در نهایت به تکامل انسان می‌انجامد.

نکته حائز اهمیت در این پژوهش، تأکید ویژه صحیفه سجاده‌یه بر نقش محوری ارتباط با خداوند به عنوان عنصر کلیدی در هر دو حوزه سلامت روان و هوش معنوی است. این ارتباط، هم به عنوان منبع آرامش روانی و هم به عنوان محرک رشد معنوی عمل می‌کند.

در نهایت می‌توان گفت که آموزه‌های صحیفه سجاده‌یه، الگویی متعادل و جامع ارائه می‌دهد که می‌تواند مبنای نظری مناسبی برای توسعه مدل‌های بومی سلامت روان در چارچوب فرهنگ اسلامی باشد. این الگو با تلفیق جنبه‌های مادی و معنوی انسان، راهکاری کامل برای سعادت دنیوی و اخروی به شمار می‌رود.

## منابع

\*قرآن کریم

\*نهج البلاغه

\*صحیفه سجادیه

## کتاب فارسی

۱. انصاریان، حسین (۱۳۹۵) ترجمه صحیفه سجادیه، تهران: پیام آزادی، چاپ پنجم.
۲. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵)، تفسیر موضوعی قرآن. قم: اسراء.
۳. دادستان، پریخ (۱۳۹۶)، روان‌شناسی مرضی. تهران: سمت.
۴. سادوک، بنیامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا آلکوت (۱۳۹۵)، خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک: علوم رفتاری/روانپزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی، جلد اول. تهران: انتشارات ارجمند.
۵. سلیگمن، مارتین (۱۳۹۰)، شکوفایی: درک جدیدی از شادمانی و بهزیستی (ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران). تهران: نشر دانژه.
۶. شاملو، سعید (۱۳۹۷)، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی. تهران: رشد.
۷. صحیفه سجادیه (۱۳۸۹)، ترجمه علی‌نقی فیض‌الاسلام، تهران: نشر فقیه، چاپ هفتم.
۸. عبدالله‌زاده، حسن (۱۳۹۰)، روان‌سنجی هوش معنوی: مبانی و کاربردها، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۹. غباری بناب (۱۳۹۲)، هوش معنوی. تهران: دانشگاه تهران.
۱۰. کابات‌زین، جان (۱۳۹۱)، ذهن‌آگاهی برای مبتدیان (ترجمه مهدی قراچه‌داغی)، چاپ ۲، تهران: نشر دایره.
۱۱. گنجی، حمزه (۱۳۹۸)، سلامت روان. تهران: ساوالان.
۱۲. محمدی، ریحانه (۱۳۹۵)، هوش معنوی در روان‌شناسی. تهران: ارجمند.
۱۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷)، تفسیر نمونه. جلد ۷. چاپ ۳۶. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
۱۴. موسوی همدانی، (۱۳۷۴ش)، ترجمه تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۱۵. میثم ابن علی (۱۳۷۵)، شرح نهج البلاغه، مترجمان: محمد رضا عطایی، علی‌اصغر نوایی یحیی زاده، محمدصادق عارف، قربانعلی محمدی مقدم و حبیب‌الله روحانی، آستان قدس رضوی. بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد مقدس.

## کتاب عربی

۱۶. بیهقی، احمد بن حسین (۱۴۱۰)، شعب الإیمان. جلد ۵. بیروت: دار الکتب العلمیه.
۱۷. تمیمی آمدی، علی بن ابی طالب (ع) (۱۳۹۰)، غررالحکم، ترجمه انصاری، تهران: ناشر محمد علی الانصاری القمی.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷)، اصول کافی. جلد ۲ (ترجمه سید جواد مصطفوی). تهران: کتابفروشی علمیه اسلامیہ.