


تحلیل اثربخشی مفهوم قرآنی توکل بر سلامت معنوی در تبیین آموزه‌های تربیتی دعای هفتم صحیفه سجادیه

سیدجعفر بدری / دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه پیام نور، ایران

sayed.badr@student.pnu.ac.ir

 orcid.org/0000-0003-3648-4986

r.abdollahzadeh@pnu.ac.ir

رحمت‌الله عبدالله‌زاده آرانی / دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه پیام نور، ایران

nmomeni73@pnu.ac.ir

ناصر مؤمنی / دانشیار گروه فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه پیام نور، ایران

دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۵ - پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۵



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

چکیده

«سلامت معنوی» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت، در نیم‌قرن اخیر، مورد توجه اندیشمندان قرار گرفته و درباره شاخص‌های اثرگذار بر آن، دیدگاه‌های متفاوتی مطرح شده است؛ ولی در آموزه‌های معصومان علیهم‌السلام در این باره اتفاق نظر وجود دارد. امام سجاده علیه‌السلام در دعای هفتم صحیفه سجادیه، نکاتی راهبردی درباره این بعد از سلامت و شاخص‌ها ترسیم نموده‌اند. از منظر آن حضرت، محور این مؤلفه‌ها، توکل و اعتماد بر خداوند قادر متعال است. در این نوشتار، نحوه اثربخشی شاخصه توکل بر سلامت معنوی و مفهوم قرآنی آن، واکاوی شده و اشاراتی نیز به دیدگاه‌های روان‌شناسی در این باب صورت گرفته؛ سپس به شیوه توصیفی - تحلیلی، نتایج این اثربخشی تبیین و ارائه شده است. یافته‌های این پژوهش، نشان می‌دهد که مهم‌ترین این موارد عبارت‌اند از: آرامش و امنیت روانی، امیدآفرینی، تقویت انگیزه درونی، عزت نفس، احساس رضایتمندی، و افزایش تاب‌آوری.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، آموزه‌های تربیتی، اثربخشی توکل، دعای هفتم صحیفه سجادیه.

انسان معاصر، به دلیل نگرش مادی‌گرایانه و نادیده گرفتن یکی از مهم‌ترین نیازهای خود، یعنی «معنویت» و «خداگرایی»، دچار بحران‌های مختلفی همچون یأس و سرخوردگی، ناراحتی‌های روانی و احساس بی‌هویتی شده و آرامش و سلامت وی با چالشی بزرگ مواجه گردیده است.

این بحران‌های نشئت گرفته از موج بی‌دینی و قطع ارتباط با خدای متعال، از قرن هجدهم آغاز شد و در قرن بیستم به اوج خود رسید؛ زیرا برخی در جهان غرب تصور می‌کردند که می‌توان جامعه بشری را با نادیده گرفتن خدا و شریعت الهی اداره کرد. این‌گونه شد که مکاتب و مذاهب مختلف ظاهر گردید و سرگردانی و گمراهی انسان، روزبه‌روز بیشتر شد؛ تا آنجا که روشن گردید، غرب مدرن، مدینه فاضله مورد ادعای نظریه‌پردازان سکولاریسم نیست. شماری از اندیشمندان دریافتند که مردم هرچند از جهاتی دارای رفاه مادی شده‌اند، ولی با مشکلات روحی زیادی دست به‌گریبان‌اند که ناشی از عدم باور به خداوند و کنار گذاشتن دین از صحنه زندگی است (ر.ک: اسحاقی، ۱۳۹۹، ص ۳۹). برای مثال، افرادی همچون ویلیام هیمنز و توین بی، پی بردند که مشکل انسان معاصر، بیگانگی او با ارزش‌های معنوی است (قرضاوی، ۱۳۹۴، ص ۳۳۵). در همین راستا بود که نظریه سلامت معنوی، طرح شد؛ اما به دلیل نداشتن آموزه‌های وحیانی و الهی، توفیق چندانی حاصل نشد؛ چراکه توجه به معنویت، تنها در پرتو باورهای دینی و دعا و نیایش از جانب معصومان علیهم‌السلام معنای واقعی خود را پیدا می‌کند.

ادعیه نورانی **صحیفه سجادیه** که دربردارنده مجموعه‌ای از معارف و آموزه‌های اخلاقی و تربیتی است؛ از بهترین منابع معرفتی در این زمینه به‌شمار می‌رود که در این مقاله به ارزیابی دعای هفتم آن پرداخته شده است. روح حاکم بر آموزه‌های این دعا، در توکل و اعتماد بر خدای متعال خلاصه می‌شود؛ همان‌گونه که در قرآن کریم نیز بالاترین دلگرمی برای مؤمنان، در عرصه‌های مختلف زندگی، توکل بر خدا ذکر شده است؛ لذا ضروری است فرازهایی نورانی از دعای هفتم **صحیفه سجادیه** که این آموزه قرآنی در آنها متجلی است، مورد واکاوی و خوانشی عمیق قرار گیرد. بنابراین، پژوهش پیش‌رو در پی پاسخ به این پرسش اصلی است که نحوه اثربخشی این مؤلفه بر سلامت معنوی چیست؟ و مهم‌ترین کارکردها و نتایج توکل بر سلامت معنوی کدام‌اند؟

مروری بر تحقیقات صورت‌گرفته نشان می‌دهد که موضوع سلامت معنوی، به‌ویژه در سال‌های اخیر، مورد توجه پژوهشگران بوده است که در این باره می‌توان به مقاله «جایگاه، تعریف و دشواری‌های پایه‌ریزی مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی - اسلامی» (مردنی و عزیز، ۱۳۸۹) اشاره کرد که به دشواری‌های تعریف سلامت معنوی می‌پردازد و علت اصلی آن را در برداشت‌های متفاوت افراد از مقوله دین و مذهب می‌داند. پژوهش دیگر، مقاله «سلامت معنوی، مفاهیم، چالش‌ها» (امیدواری، ۱۳۸۷) است که ضمن پرداختن به تاریخچه سلامت معنوی، به مشکل افتراق قائل نشدن بسیاری از منابع، میان سلامت معنوی و معنویت اشاره می‌کند و راه چاره را در رجوع به منبع زلال معنویت می‌داند. همچنین مقاله «شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی»

(مرزبند و زکوی، ۱۳۹۱)، به مقایسه شاخص‌های معنویت رویکردهای معاصر و آموزه‌های وحیانی می‌پردازد و به دو تفاوت اساسی در این دو دیدگاه اشاره می‌کند.

نوشتار پیش‌رو نیز در موضوع سلامت معنوی با مقاله‌های یادشده اشتراک دارد؛ با این تفاوت که هیچ‌یک از آثار یادشده به صورت مستقل و تفصیلی به بررسی اثربخشی توکل، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت معنوی، برگرفته از دعای هفتم صحیفه سجادیه نپرداخته‌اند.

۱. مفهوم‌شناسی

پیش از پرداختن به مبحث اصلی، لازم است با مفاهیم اساسی آن آشنا شویم.

۱-۱. سلامت معنوی

«سلامت» مفهومی پویا در مسیر رشد و تعالی انسان دارد و دستیابی به آن، هدف اصلی سیاست‌گذاران حوزه بهداشت است. این واژه در لغت به معنای «آرامش، امنیت، بی‌عیب و بی‌گزند شدن» است (دهخدا، ۱۳۸۵، ص ۱۷۰۴).

تا چند دهه پیش، ابعاد سلامت در نظر دانشمندان و روان‌شناسان، محدود به حیطه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی بود؛ ولی در دوران معاصر، برخی از اندیشمندان غربی دریافتند که در تعریف سلامت، تأکید بیش از حد بر جنبه‌های مادی موجب غفلت از بُعد بسیار مهم و اساسی دیگر آن، یعنی بعد روحانی و معنوی، شده است. از این رو مفهوم سلامت معنوی (Spiritual Health) نخستین بار در سال ۱۹۷۱م توسط موبرگ و تحت عنوان «بهبزستی معنوی» طرح شد که بر بهزیستی فرد و ارتباط او با خدا تأکید داشت. پیشنهاد گنجانیدن بُعد سلامت معنوی در مفهوم سلامت، از سوی راسل مطرح شد (مردی و عزیز، ۱۳۸۹). سرانجام در سال ۱۹۸۳م سازمان بهداشت جهانی بعد معنوی را به‌عنوان بخش جدانشدنی سلامت به‌تصویب رساند. این‌گونه شد که این موضوع مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفت و افرادی همچون مایر، الیسون، فیشر و... دیدگاه‌هایی در این باره بیان کردند.

امروزه بسیاری از روان‌شناسان، به اهمیت این مقوله پی برده‌اند و کتاب‌های ارزشمندی در این زمینه به رشته تحریر درآمده است؛ با این حال، از آنجا که معنای سلامت معنوی با توجه به نگرش افراد و مکاتب فکری، متفاوت است، مفهوم‌شناسی آن ضروری است. بسیاری از اندیشمندان غربی، مشکل انسان معاصر را در بیگانگی او با ارزش‌های معنوی می‌دانند؛ ولی از آنجا که معنویت در نگاه آنان، به مواردی همچون گذشتن از منافع شخصی، دفاع از آب و خاک و شکل‌گیری تمدن‌ها در همین دنیای مادی خلاصه می‌شود، با معنویت که در آموزه‌های دینی آمده، کاملاً متفاوت است. از نگاه آنان، سلامت معنوی لزوماً منشأ قدسی ندارد؛ بلکه شامل هر عنصری است که در بهبود حال بیماران مؤثر باشد. در این نگرش، خداپاوری و اعتقاد به حیات پس از مرگ که نقش اساسی در تولید معنویت دارد، نادیده گرفته می‌شود؛ از همین رو، درک کاملی از مقوله سلامت معنوی صورت نگرفته است.

از سوی دیگر، مترادف شمردن «سلامت معنوی» با مفهوم «معنویت» یا به کارگیری آنها به جای یکدیگر، پدیده‌ای رایج است (جان، ۲۰۰۶، ص ۴۵۷)؛ در صورتی که «سلامت معنوی» بیشتر در حوزه روان‌شناسی طرح شده و معنویت، از جمله مفاهیم مورد بحث در دین و مذهب است.

همچنین در برخی تعاریف، بین سلامت معنوی و سلامت روان تفکیک جدی صورت نگرفته است. برای مثال، گومز و فیشر، سلامت معنوی را به حالتی از بودن احساسات مثبت، شناخت ارتباط فرد با خود، دیگران و یک نیروی ماورایی تعریف کرده‌اند که در صورت دارا بودن آن، فرد، احساس هویت، کمال، رضایتمندی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش و توازن درونی می‌کند و زندگی‌اش هدفمند می‌شود (ر. ک: اسحاقی، ۱۳۹۹، ص ۴۲-۴۳).

در سلامت روان، با اینکه ارتباط تنگاتنگی با سلامت معنوی دارد، حالت مطلوب این است که انسان بتواند ذهنیت و احساس خود را به گونه‌ای کنترل کند که حس خوبی از زندگی داشته باشد و رضایت از زندگی، امید به آینده و اضطراب نداشتن، از جمله شاخص‌های آن است؛ در صورتی که در سلامت معنوی حالت مطلوب، امری فراطبیعی و رهایی از جسم و ماده است که البته شاخص‌های سلامت روان را نیز به همراه دارد.

سلامت معنوی، ارتقای سلامت روانی را نیز به دنبال دارد؛ ولی سلامت روانی لزوماً این گونه نیست. نتیجه اینکه، هرچند در سلامت روانی مؤلفه‌هایی چون احساس امنیت و آرامش قلبی، افزایش امید و رضایتمندی وجود دارد، ولی این مؤلفه‌ها ممکن است به صورت ناقص و در کوتاه‌مدت رخ دهند و به کمال مطلوب که همان قرب الهی است، منجر نشود.

در تعریفی دیگر، داشتن هدف در زندگی، خودآگاهی، اتصال به خود، دیگران و یک واقعیت برتر، از اجزای سلامت معنوی شمرده شده‌اند (هاکز و دیگران، ۱۹۹۵، ص ۳۷۱). می‌توان گفت: سلامت معنوی همه ابعاد وجودی انسان، اعم از «بینش»، «گرایش» و «کنش» را در سه محور رابطه با خود، با دیگران و با خدا دربرمی‌گیرد و همه روابط را به سمت معنویت هدایت می‌کند.

در حقیقت، سلامت معنوی وضعیتی است دارای مراتب گوناگون، که در آن، متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد، بینش، گرایش و توانایی لازم برای تعالی روح، که همان تقرب به خداوند است، فراهم باشد؛ به گونه‌ای که همه امکانات درونی به طور هماهنگ و متعادل بتوانند در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته شوند (مصباح و مرندي، ۱۳۹۲، ص ۲۰).

با عنایت به آنچه گفته شد، سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق، و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود، که طی یک فرایند پویا و هماهنگ حاصل می‌گردد (ر. ک: عباسی و دیگران، ۱۳۹۱) و موجب اثربخشی و بروز مؤلفه‌هایی همچون آرامش، امید، رضایتمندی، داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت می‌شود (عزیزی و دیگران، ۱۳۹۳، ص ۲۹).

«توکل» از ریشه «وکل» و به معنای واگذار کردن است. همچنین وکیل، به معنای موکل، کسی است که کار به او واگذار شده است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۲۴۰). *راغب اصفهانی* درباره معنای توکل می‌نویسد: «اگر کلمه توکل با حرف "لام" بیاید، به معنای تویی، عهده‌دار شدن و سرپرستی است؛ مثل "تَوَكَّلْتُ لِفُلَانٍ"؛ یعنی من متوکی و عهده‌دار سرپرستی فلانی شدم؛ و اگر با حرف "علی" بیاید به معنای اعتماد کردن است؛ مثل "تَوَكَّلْتُ عَلَى فُلَانٍ"؛ یعنی اعتماد کردن بر فلانی» (*راغب اصفهانی*، ۱۴۱۲ق، ص ۸۸۲؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۷۳۵).

با توجه به معانی ذکر شده و با عنایت به اینکه متعلق توکل در قرآن کریم خداوندی است که بر هرکاری قادر و تواناست (بقره: ۲۰)، دانا و آگاه بر همه چیز است (بقره: ۲۹)، حکیم و مدبر است (هود: ۱) و همه چیز در قبضه قدرت اوست (زمر: ۶۷)، بنابراین، «توکل» تنها درباره خداوند متعال صدق می‌کند. پس معنای حقیقی توکل، واگذار کردن و اعتماد نمودن به خداوندی است که تنها او می‌تواند عهده‌دار امور انسان باشد و او را سرپرستی کند و کاربرد این واژه درباره غیر خدا مجاز و سراب است.

از همین روست که در آموزه‌های قرآن، یکی از خصوصیات اهل ایمان، توکل بر خداوند متعال است: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا» (احزاب: ۳)؛ و بر خدا توکل کن؛ و همین بس که خداوند حافظ و مدافع (انسان) است! یا در آیه دیگر می‌فرماید: «وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ» (فرقان: ۵۸)؛ و توکل کن بر آن زنده‌ای که هرگز نمی‌میرد.

علامه طباطبائی درباره حقیقت مسئله توکل معتقد است که انسان به منظور دست یافتن به هدف خود در این عالم (که عالم ماده است)، علاوه بر نیاز به وسایل طبیعی، به مسائل روحی هم نیاز دارد. پس اگر انسان همه اسباب طبیعی را فراهم کند و باین حال به هدف خود نرسد، قطعاً اسباب روحی و معنوی تمام نبوده است. مواردی چون سستی اراده، ترس، اندوه، حرص، نادانی و شک، مانع به هدف رسیدن انسان می‌شوند و اگر همین انسان به خداوند توکل کند، در حقیقت به سببی شکست‌ناپذیر متصل شده که فوق هر سبب دیگر است و این امر اراده او را قوی می‌کند و همین موفقیت و سعادت است (ر. ک: *طباطبائی*، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۶۵).

از این رو در توکل، انسان متوکل با چنین اعتقادی درباره خدا و مسبب‌الاسباب دانستن او، از آرامش خاطر برخوردار می‌شود و خدا را در تمام شؤون زندگی حاضر و ناظر می‌یابد؛ لذا در عین حالی که از خداوند یاری می‌طلبد، نتیجه را به خواست و اراده او واگذار می‌کند.

کتاب *الصحیفه الکامله* یا *الصحیفه السجاده* مجموعه‌ای از ۵۴ دعا از ادعیه امام سجاده علیه السلام است که در کنار قرآن و *نهج البلاغه* در بردارنده عمیق‌ترین معارف الهی است و با عناوینی همچون «اخت‌القرآن» و «زبور آل محمد» از آن یاد شده و به طرق گوناگون از آن امام همام روایت شده است.

دعای هفتم این گنجینه ارزشمند که در ده فراز تنظیم شده، یکی از شیواترین راز و نیازهای امام سجاد^{علیه السلام} با خداوند است و چنان که در مقدمه این دعا بیان شده است، امام^{علیه السلام} آن را به هنگام نزول بلا و پیشامدهای دشوار بیان کرده‌اند. در این دعا، ضمن اشاره به مسائل و نکات دقیق تربیتی، بر نقش توکل بر خدای متعال در فرایند رشد و تعالی سلامت انسان تأکید شده است.

۲. اثربخشی توکل در سلامت معنوی به هنگام شداید

محور اصلی گفت‌مان تربیتی امام سجاد^{علیه السلام} در دعای هفتم **صحیفه سجادیه**، حال و روز انسانی است که در زندگی دچار سختی‌ها و ناملایمات فراوانی شده است و به دنبال گشایش و برون‌رفت از این دشواری‌هاست. راهبرد امام^{علیه السلام} برای غلبه بر این مشکلات، این است که انسان در عین آنکه از تمام امکانات برای برطرف کردن دشواری‌ها بهره می‌گیرد، می‌باید از قدرت لایزال الهی نیز استمداد و یاری جوید؛ لذا آن حضرت در این دعا از همان آغاز، از قادر بودن خداوند در برطرف کردن سختی‌ها و شداید سخن به میان آورده‌اند. فراز اول دعا چنین است: «يَا مَنْ تَحُلُّ بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ»؛ ای کسی که گره هر سختی به دست تو گشوده شود. «عَقْدٌ» به معنای گره‌هایی بسیار محکم و کور، و «الْمَكَارِهِ» به معنای امور ناخوشایند است (ازهری، ۱۴۲۱ ق، ج ۳، ص ۲۸۰)؛ بنابراین، «عَقْدُ الْمَكَارِهِ» به معنای سختی‌های به‌هم‌پیچیده است (اردکانی یزدی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۳). در این عبارت، مشکلات و امور ناخوشایند زندگی به گره کور تشبیه شده است که با اعتماد و توکل بر خدای متعال گشوده می‌شوند.

این رویکرد در جای‌جای **صحیفه سجادیه** با عبارات مختلف به چشم می‌خورد: «وَأَسْتَعِينُكَ، فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاعْنِي» (دعای ۴۸، فراز ۲۵)؛ و از تو کمک می‌جویم، پس بر محمد و آلش درود فرست و کمک کن. یا در دعای دیگر، حضرت عرضه می‌دارند: «إِنَّ وَكَلْتَنِي إِلَى نَفْسِي عَجَزْتُ عَنْهَا» (دعای ۲۲، فراز ۳)؛ اگر مرا به خود واگذاری، در کارم فرومانم (و عاجز و درمانده می‌شوم).

«توکل» فرایندی است که اگر با شرایط و بایسته‌هایی همراه شود، آثار و کارکردهای درخشانی به‌همراه خواهد داشت؛ از همین رو، این نوشتار به تبیین مهم‌ترین کارکردها و نتایج توکل در سلامت معنوی از منظر دعای هفتم **صحیفه سجادیه** می‌پردازد. در ادامه به مهم‌ترین آنها پرداخته می‌شود.

۲-۱. امنیت روانی

شاید بتوان گفت که مهم‌ترین مشکل انسان معاصر، فقدان آرامش و امنیت روانی است. از جمله اهداف سلامت معنوی، از بین بردن عوامل مخربی است که روان بشر را می‌آزارد؛ به گونه‌ای که آسایش و رفاه فرد تأمین شده و تشویش خاطر نداشته باشد (ر.ک: صانعی، ۱۳۸۷، ص ۲۳).

یکی از مهم‌ترین عواملی که این امنیت روانی و احساس آرامش انسان را به مخاطره می‌اندازد، نزول بلاهاست. از آنجاکه در ذات بلاها هجوم ناگهانی و غیرمنتظره نهفته است، انسان بیشتر دچار نگرانی و اضطراب می‌شود. «این

نگرانی و اضطراب عامل اصلی بیماری‌های روانی است که زندگی و بهداشت روان انسان‌ها را تهدید می‌کند» (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹، ص ۳۲-۳۳).

بیان امام سجاد^{علیه السلام} در دعای هفتم در خصوص هجوم بلاها و سختی‌ها بدین صورت است: «وَقَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَنِي ثِقْلُهُ، وَ أَلَمَّ بِي مَا قَدْ بَهَطَنِي حَمْلُهُ» (دعای ۷، فراز ۵)؛ الهی، بلایی بر من فرود آمده که سختی و ثقل آن، مرا در هم شکسته و گرفتاری‌هایی بر من حمله‌ور شده که تحملش برای من دشوار است.

از نظر دیماتو در کتاب *روان‌شناسی سلامت*، انسان گرفتار در انبوه مشکلات، چنانچه معتقد باشد که خداوند قادر به برطرف کردن مشکلات است و در عین حال مصالح انسان‌ها را از خودشان بهتر می‌داند، از نظر روانی، ضربه نخواهد خورد (ر. ک: دیماتو، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۲۱). آنچه این روان‌شناس به آن اشاره کرده، تا حدی شبیه مفهوم توکل در آموزه‌های دینی است.

امام سجاد^{علیه السلام} در آموزه‌های تربیتی و اخلاقی دعای هفتم، خطاب به خدای متعال عرضه می‌دارند: «وَأَنْتَ الْمَقْرَعُ فِي الْمِلْمَاتِ» (دعای ۷، فراز ۴)؛ خدایا! در بلیات و گرفتاری‌ها به تو پناه جویند. این آموزه بیانگر آن است که خداوند برای فریادرسی بیچارگان کافی است و با وجود یاری او، نباید به دیگران دل بست: «خدایا! فقط تو آرامش‌بخش دردهای منی» (دعای ۲۱، فراز ۱).

رویکرد متوکلاانه رویدادها را برای فرد کم‌استرس و معناپذیر می‌کند. مسلماً نمی‌توان ادعا کرد که فرد مذهبی دچار اضطراب نمی‌شود؛ لیکن تحقیقات نشان داده‌اند که مؤمنان در مقایسه با افراد بی‌ایمان قادرند سریع‌تر خود را از وضعیت‌های روانی نامطلوب بیرون بکشند (مرعشی، ۱۳۸۷، ص ۷۲).

قرآن کریم درباره آرامش‌خاطری که از توکل حاصل می‌شود، از زبان حضرت نوح^{علیه السلام} - زمانی که آن حضرت با انکار و حق‌ستیزی کافران مواجهه شدند - می‌فرماید: اگر تذکرات من درباره آیات الهی بر شما سنگین (و تحمل‌ناپذیر) است، (هر کار از دستتان ساخته است، بکنید)؛ من بر خدا توکل کرده‌ام: «فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَ شُرُكَاكُمْ» (یونس: ۷۱).

علامه طباطبائی معتقدند امری که حضرت نوح^{علیه السلام} به قوم خود فرموده‌اند، امر و دستور معمولی نیست؛ بلکه تحدی و تعجیزی است که منظور از آن، عاجز کردن طرف مقابل است. آن حضرت، با آرامش و اطمینان خاطر، یک‌تنه در برابر قوم لجوج ایستادند و به آنان فرمودند: هر بلایی که می‌توانید بر سر من بیاورید که از این بابت، هیچ نگران نیستم؛ زیرا توکل من بر خدای تعالی است و امر خود را به او واگذار کرده‌ام (ر. ک: طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۰، ص ۱۰۳).

در نمونه‌ای دیگر، قرآن کریم از زبان عده‌ای که در شرایط رنج و سختی، دعوت خدا و پیامبرش را اجابت کردند، می‌فرماید: «قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران: ۱۷۳)؛ (آنها) گفتند: خدا ما را کافی است و او بهترین حامی ماست. این یعنی همان آرامش و امنیت روانی بسزایی که انسان متوکل از آن برخوردار می‌شود: «لَيْسَ

لِمَتَوَكَّلْ عَنَاءُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۵۵۶)؛ کسی که به خدا توکل کند، رنج و خستگی روحی ندارد و در سایه آن، هرگز از کسی جز خدا نمی‌هراسد: «وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ» (احزاب: ۳۹)؛ درحالی که نگاهی به وضعیت کسانی که از شاخصه توکل و اعتماد به خدای متعال بی‌بهره‌اند، نشان می‌دهد که این دسته از انسان‌ها دائماً در اضطراب و نگرانی به سر می‌برند.

۲-۲. امیدآفرینی

یکی از مفاهیم مورد توجه در روان‌شناسی، «امید» است که به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام هجوم مشکلات و نامایمات، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند. «امید» حالت پویا و دینامیک روان انسان است و امیدوار بودن، حالتی از آمادگی درونی و متراکم و مصرف‌نشده برای فعالیت است (فروم، ۱۳۷۴، ص ۳۷-۳۹). امید نقش اکسیژن روانی را برای انسان دارد که وجود آن برای بقا و مبارزه فراگیر با چالش‌های زندگی، اثربخش و ضروری است. نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد افرادی که امید زیادی دارند، از ویژگی‌های مشتری هم‌چون توانایی برانگیختن خود و احساس کردانی کافی برای یافتن راه‌های دستیابی به اهدافشان برخوردارند. از نظر لازاروس و همکارانش، امیدواری موجب می‌شود تا انسان به خود اعتماد داشته باشد و با این اعتماد، راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد (احمدوند، ۱۳۸۲، ص ۱۴۳).

با عنایت به آنچه گفته شد، نقش امیدواری در سلامت انسان و جلوگیری از فروپاشی روح و جسم آشکار می‌شود. کوبلر راس، روان‌پزشک معروف، معتقد است: «همین که آدمی به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساسی نیکو و شاد به وی دست داده و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد نموده و او را به فعالیت صحیح زندگی وادار می‌کند» (کوبلر راس، ۱۳۷۹، ص ۱۴۲ و ۷۰). بین توکل بر خدا و ایجاد امید، رابطه تنگاتنگی وجود دارد و توکل امید را بارور می‌کند؛ چنان‌که برخی روان‌شناسان غربی نیز به این حقیقت دست یافته‌اند. روبرت در تحقیقات جامع خود درباره نیازهای اعتقادی انسان‌ها، قرن ۲۱ را قرن معنویت نامیده و بهترین راه ایجاد امید را رابطه با خداوند معرفی کرده است (وست، ۱۳۸۷، ص ۱۷).

بازخوانی دعای هفتم صحیفه سجادیه نشان می‌دهد که روح حاکم بر آموزه‌های تربیتی این دعا، روح امیدباوری و امیدآفرینی به قدرت الهی است؛ به‌گونه‌ای که این دعا با بشارت گشوده شدن سختی‌ها آغاز می‌شود: «يَا مَنْ تَحَلُّ بِهٖ عَقْدُ الْمَكَارِهٖ» (دعای ۷، فراز ۱)؛ ای کسی که گره هر سختی به دست تو گشوده شود. همچنین در این دعای نسبتاً کوتاه، امام علیه السلام سه بار از واژه «فَرَج» با تعبیری همچون «رَوْحُ الْفَرَجِ» (دعای ۷، فراز ۱)، «بَابُ الْفَرَجِ» (دعای ۷، فراز ۸) و «فَرَجًا هَيِّئًا» (دعای ۷، فراز ۸) استفاده نموده‌اند. جالب آنکه این یادآوری و ایجاد امید به فرج، که در دعای حضرت آمده، خود نوعی فرج است و امیدآفرین؛ چنان‌که امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «أَتَيْتَظَّرُ الْفَرَجَ مِنَ الْفَرَجِ» (طوسی، ۱۴۱۱ق، ص ۴۵۹).

امام سجاد^{علیه السلام} رهایی از غم و اندوه را با تعبیراتی همچون «شکستن سلطه غم و غم»، «فتح باب» و «فَرَج» بیان نموده‌اند. برای مثال، از خدا درخواست می‌کنند که سلطه غم و اندوه را به قوت خویش در وجود ایشان بشکند: «وَ اَكْسِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ» (دعای ۷، فراز ۸). این درخواست امام گویای آن است که اگرچه سختی‌ها و مشکلات، انبوهی از غم و ناراحتی را برای انسان به همراه دارد، اما با توکل و اعتماد به خدا، یأس و ناامیدی زایل می‌شود.

تعبیر دیگر حضرت در دعای هفتم این عبارت است: «يَا مَنْ يُتَمَسُّ مِنْهُ الْمَخْرَجُ اِلَى رَوْحِ الْفَرَجِ» (دعای ۷، فراز ۱)؛ ای خداوندی که راه بیرون شدن از تنگنا و رفتن به سوی آسایش، از تو خواسته شود. این فراز، وضعیت انسان متوکلی را به تصویر می‌کشد که در کشاکش مشکلات و رنج‌ها، در درگاه خدا سرشار از امید بوده و گشایش امور را آرزومند است. در همین زمینه، پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله} می‌فرمایند: «از فرشته وحی، جبرئیل، پرسیدم: توکل چیست؟ گفت: ... وَ لَمْ يَرْجُ... سِوَى اللَّهِ» (ر.ک: حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۱۹۴)؛ اینکه انسان بجز خدا به هیچ کس امید نداشته باشد.

از این رو باید گفت که حضرت با راهبرد توکل و شناساندن قدرت بی‌پایان خداوند، انسان را به این نکته تربیتی رهنمون می‌سازند که تمامی مشکلات، در برابر قدرت پروردگار هیچ است. در این صورت، آدمی به واسطه قرار گرفتن در شرایط بحرانی، همه چیز را تمام‌شده نمی‌انگارد و چشمانش به روزنه‌های خیر و رحمت از جانب خداوند متعال است که زمینه فرج و گشایش را در سخت‌ترین شرایط فراهم می‌کند. این مفهوم در آیات بسیاری از قرآن کریم به چشم می‌خورد: «وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق: ۳). این آیه وعده امیدبخشی است به همه توکل‌کنندگان و بیانگر آن است که هر کس بر خدا توکل کند و به تدبیر و تقدیر او اعتماد نماید، خدا برایش کافی است و تمام امورش را کفایت می‌کند (ر.ک: طبرسی، ۱۴۲۵ق، ج ۲۵، ص ۱۰۰).

در آیه دیگر، خداوند خطاب به پیامبر^{صلی الله علیه و آله} می‌فرماید: «وَ تَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ» (شعراء: ۲۱۷)؛ و بر خداوند عزیز و رحیم توکل کن؛ یعنی مخالفت‌ها و کمی دوستان و پیروان هرگز تو را دلسرد و ناامید نسازد و در عزم آهنین تو اثر نگذارد؛ تو تنها نیستی؛ تکیه‌گاهت خداوندی است که به سبب عزتت، همواره ظلم ظالمان را در هم شکسته است و به سبب رحمتش، انبیا و مؤمنانی را که در اقلیت بودند، رهایی بخشیده و آنها را مشمول رحمتش ساخته است (ر.ک: مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۳۶۸)؛ و در یک کلام، می‌بینیم که با توکل بر خدا چشمه‌های امید نقش‌آفرین به روی انسان گشوده می‌شود.

۲-۳. تقویت اراده

از مهم‌ترین عوامل ضعف اراده در حین مواجهه با پیشامدهای ناگوار، عدم احساس حضور خدا در صحنه زندگی است. در علم روان‌شناسی اثبات شده که نیروی معنوی انسان در اراده بسیار مؤثر است. از این رو برخی روان‌شناسان

بر لزوم توجه به دعا و نیایش در زندگی بشر تأکید کرده و این کار را از مقدمات لازم برای تقویت انگیزه از راه تلقین به نفس دانسته‌اند. برای نمونه، ویلیام جیمز معتقد است که اضطراب و پریشانی روحی پیامد خطاهایی است که از انسان سر می‌زند و راه درمان آن، اعتقاد به خداوند و ارتباط با اوست (ر.ک: زیدان، ۱۹۵۸، ص ۲۳۴).

پس انسان گرفتار در بحران، به نقطه اتکایی مطمئن نیاز دارد تا بتواند بدون ترس و دلهره تصمیم لازم را بگیرد. توکل، این نقطه اتکا و قوت قلب را برای انسان فراهم می‌کند. امام سجاد^{علیه السلام} در دعای هفتم صحیفه سجادیه، خطاب به خدا عرضه می‌دارند: «أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِلْمُهْمَمَاتِ» (دعای ۷، فراز ۴)؛ ای خدایی که در تمام دشواری‌ها (بر تو توکل کنند و) تو را می‌خوانند. این روی آوردن خالصانه به درگاه خداوند موجب تقویت اراده انسان در مواجهه با مشکلات می‌شود؛ چنان که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «إِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران: ۱۵۹)؛ هنگامی که تصمیم گرفتی، [قاطع باش! و] بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

علامه طباطبائی این نکته را گوشزد می‌کنند که اگر انسان در هنگام ورود در امری به خدا توکل کند، در حقیقت، به سببی متصل شده که شکست‌ناپذیر است و فوق هر سبب دیگر. در نتیجه، اراده‌اش قوی می‌شود و دیگر هیچ‌یک از اسباب ناسازگار روحی نمی‌تواند بر اراده او غالب شود (ر.ک: طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۶۵).

توکل در انسان انگیزه ایجاد می‌کند و او را به کار و فعالیت ترغیب می‌نماید و برخلاف تصور برخی، از تلاش و مجاهدت باز نمی‌دارد؛ چراکه توکل موجب اعتماد به نفس و تقویت پایداری است. از این رو مفهومی اراده‌آفرین، محرک و فعال دارد. شهید مطهری در این باره می‌نویسند: «در استعمالات قرآنی، "توکل" با حرف "علی" به کار رفته و از این رو عبارتی مانند "توکلت علی الله" یعنی من این کار را به عهده گرفتم به اتکای پروردگار؛ نه به اینکه از عهده خودم برداشتم و به عهده او گذاشتم» (مطهری، ۱۳۸۹، ص ۱۵).

۲-۴. عزت نفس

واژه «عزت» در لغت به معنای قدرت، شدت و غلبه آمده است. «ارض عزاز» یعنی زمین محکم و نفوذناپذیر (ر.ک: ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۳۷۵). *راغب اصفهانی* عزت را حالتی می‌داند که نمی‌گذارد شخص (از نظر روحی) مغلوب کسی شود و شکست بخورد (ر.ک: *راغب اصفهانی*، ۱۴۱۲ق، ص ۵۶۳). هرگاه کلمه «عزت» با واژه «نفس» آید، مربوط به انسان و از نوع اکتسابی آن است؛ به این معنا که در اثر تمرین و ممارست، انسان حالتی را در خویشتن پرورش دهد که در برخورد با حوادث زندگی و خواسته‌های نفسانی، سرسخت و مقاوم باقی بماند (شجاعی، ۱۳۸۷، ص ۱۸۱). بنابراین این واژه در مورد انسان، به معنای حفظ آبرو و شخصیت و عدم کرنش و در یوزگی در برابر صاحبان زر و زور و تزویر است؛ یعنی یک نوع شکست‌ناپذیری است. چنین عزتی تنها و تنها در پرتو بندگی خالصانه پروردگار حاصل می‌شود: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً (فاطر: ۱۰)؛ کسی که خواهان عزت است، [باید از خدا بخواهد؛ چراکه] تمام عزت برای خداست.

عزت نفس از جمله مفاهیم مورد توجه روان‌شناسان است و آنها هر یک به تعریفی از این واژه پرداخته‌اند. برای مثال، *آبراهام مزلو* عزت نفس را درجهٔ ارزشمندی‌ای که شخص برای خویشتن احساس می‌کند، می‌داند (ر.ک: مزلو، ۱۳۶۷، ص ۱۷). *کارل راجرز* نیز تعریفی مشابه در این باره دارد (ر.ک: احمدی و دیگران، ۱۳۹۹). برخی دیگر، عزت نفس را داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی، خودتوانمندی، احساس صلاحیت برای خوشبختی، احترام به خود یا حرمت نفس تعریف کرده‌اند (ر.ک: براندن، ۱۳۸۰، ص ۵۳). با عنایت به این تعاریف می‌توان گفت که دو عنصر در عزت نفس دیده می‌شود: یکی باور به خودتوانمندی؛ و دیگری احترام به خود یا داشتن حرمت نفس؛ که هر دو نقش مهمی در موفقیت و سعادت انسان دارند.

روان‌شناس معروف، *ناتانیل براندن*، معتقد است که عزت نفس موجب تسکین و صفای روح آدمی می‌شود. وی در جای دیگر می‌نویسد: «هرچه میزان عزت نفس آدمی ارتقا یابد، به همان نسبت در امور زندگی سازنده‌تر و بلندهمت‌تر خواهد بود» (براندن، ۱۳۹۰، ص ۱۷ و ۲۱). نتیجه آنکه شخصیت انسان در قالب عزت نفس شکل می‌گیرد و این امر مددکار او در مسیر زندگی است (شجاعی، ۱۳۸۷، ص ۱۸۱).

با توجه به آنکه رو زدن به مردم و تملق و ستایش نابجای آنان موجب خدشه‌دار شدن عزت و کرامت آدمی است، امام سجاد^{علیه السلام} عرضه می‌دارند: «خدایا! اگر مرا به بندگانت واگذاری، روی در هم کشند، و اگر به اقوامم حوالت دهی محروم سازند، و اگر عطا کنند عطایی اندک و پر درد سر دهند، و بر من منت بسیار گذارند، و بیش از حد نگوهمش نمایند» (دعای ۲۲، فراز ۲). آن حضرت در فرازی از دعای دیگر *صحیفه سجادیه* عرضه می‌دارند: «حاجت خواستن محتاج، از محتاج دیگر، از سبک رانی و گمراهی عقل اوست» (دعای ۲۸، فراز ۳-۵). لذا آن حضرت در دعای هفتم *صحیفه سجادیه*، که محور این نوشتار شمرده می‌شود؛ خطاب به پروردگار عرضه می‌دارند: «أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِمُهَيْمَاتٍ، وَأَنْتَ الْمُقْزَعُ فِي الْمُهَيْمَاتِ» (دعای ۷، فراز ۴)؛ [انسان‌های مؤمن و متوکل] در تمام دشواری‌ها، تو را می‌خوانند و در بلیات و گرفتاری‌ها به تو پناه جویند.

در تطبیق بحث با روایت باید گفت که امام صادق^{علیه السلام} می‌فرماید: «إِنَّ الْغِنَى وَالْعِزَّ يَجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَأَتْهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۷۳)؛ بی‌نیازی و عزت در حرکت‌اند؛ هنگامی که محل توکل را بیابند، در آنجا وطن می‌گزینند. از همین روست که در ادعیهٔ اهل بیت^{علیهم السلام} می‌خوانیم: «اللَّهُمَّ اعْزِنِي بِالتَّوَكُّلِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸۷، ص ۱۷)؛ خدایا! مرا در سایهٔ توکل، عزیز و سرفراز کن.

این مفهوم تربیتی در قرآن کریم این‌گونه بیان شده است: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال: ۴۹). از آنچه در ادامهٔ آیه آمده است که «عزت از آن خداوند است»، به دست می‌آید که فرجام کار انسان متوکل دست یافتن به عزت است. به تصریح علامه *طباطبائی*، خداوند چون خودش عزیز است، کسی را که بر او توکل می‌کند و از او یاری می‌طلبد، یاری می‌کند (ر.ک: *طباطبائی*، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۹۹). این نصرت و یاری خدا موجب می‌شود که شخص در امور زندگی خود، احساس حقارت نکند و عزت نفس او حفظ شود.

«آری، بی‌نیازی و عزت نفس، در اعتماد و توکل به حق است. کسی که روی نیاز به درگاه غنی مطلق آورد و دلبستگی به ذات مقدس حق تعالی پیدا کرد و چشم طمع از مخلوق فقیر نیازمند پوشید، بی‌نیازی و غنای از مخلوق در قلب او جایگزین شود و عزت و بزرگواری در دل او وطن کند» (موسوی خمینی، ۱۳۹۱، ص ۶۹۳).

۲-۵. احساس رضایتمندی

از دیگر آثار توکل در سلامت معنوی، احساس رضایتمندی از زندگی است. ارزیابی ذهنی انسان متوکل از مشکلات، مثبت است و اگر ارزیابی و نگاه فرد مثبت باشد، عواملی که باعث فشار روحی و بیماری می‌شود، برای او به حداقل خواهد رسید.

از نگاه روان‌شناسان، نگاه مثبت به امور و مسائل زندگی، حتی بیماری و درد، موجب ارتقای سلامت روان انسان می‌شود و متخصصان عصب، روان و ایمن‌شناسی اثر این مثبت‌نگری بر تقویت سیستم ایمنی را تأیید کرده‌اند (مرعشی، ۱۳۸۷، ص ۷۲).

اینکه انسان نگرش مذهبی خود را با معارف دعا تقویت کند و حوادث را با نگاه مثبت و احساس رضایتمندی از زندگی ببیند، موجب ارتقای سلامت او می‌شود (ر.ک: کجیاف و رئیس‌پور، ۱۳۸۷). پارکمنت، یکی از روان‌شناسانی است که در حوزه روان‌شناسی معنوی تحقیقات بسیاری انجام داده و معتقد است که افراد در سایه مذهب تفسیر واقع‌بینانه‌ای از زندگی دارند و می‌توانند وقایع منفی را مثبت معنا کنند؛ حتی فروید که نگاه منفی و بدبینانه به مذهب دارد، می‌گوید: «مذهب برای همه بشریت به‌مثابه تسکین‌دهنده آلام و رنج‌های زندگی است» (فروم، ۱۳۷۹، ص ۴۲). بنابراین انسان متوکل، از آنجاکه راضی به مقدرات الهی است، حتی به امور ناخوشایند نیز با نگاه مثبت می‌نگرد.

لذا بیان امام سجاد^{علیه السلام} پس از آنکه در نخستین فرازهای دعای هفتم به قضا و قدر الهی اشاره می‌کنند، چنین است: «وَجَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ، وَصَمَّتْ عَلَيَّ إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ» (دعای ۷، فراز ۲)؛ خدایا! قضا به قدرتت جریان گیرد و همه چیز به اراده تو روان شود و در ادامه همین دعا، از خدا می‌خواهند: «وَأَلْنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَوْتُ» (دعای ۷، فراز ۸)؛ خدایا، مرا در موردی که از آن شکوه دارم به عنایت و احسانت کامیاب کن (به آنچه از مشکلات نزد تو شکایت کردم، خوشبین کن تا آنها را مشتمل بر حکمت‌ها و مصلحت‌هایی از جانب تو بدانم). از همین روست که در روایات، یکی از درجات توکل، رضایتمندی از مقدرات الهی بیان شده است (ر.ک: کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۲، ص ۶۵) و در آیات پایانی سوره «فجر» نیز می‌خوانیم: «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً» (فجر: ۲۸-۲۹). مطابق تفاسیر، این آیه درباره امام حسین^{علیه السلام} است که با توکل بر خداوند رسالت خویش را به بهترین شکل انجام دادند (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، ص ۳۲۸).

۲-۶. تقویت تاب‌آوری

عواملی که انسان را در سازگاری و انطباق با مشکلات و تنگناهای زندگی یاری می‌رسانند، از موضوعات مورد توجه در علم روان‌شناسی است. در این زمینه، یکی از موضوعات قابل توجه، میزان تاب‌آوری افراد است. ماستن و

گرمزی تاب‌آوری را یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. از منظر علم روان‌شناسی، باور به یک نیروی ماورایی تحمل افراد و تاب‌آوری آنها را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد و آنها را در زمینه غلبه بر چالش‌ها و تغییرات در زندگی یاری می‌رساند (احمدی و دیگران، ۱۳۹۹).

در آموزه‌های دینی، از تعبیر «باور به یک نیروی ماورایی» به «توکل بر خداوند قادر متعال» یاد می‌شود. در اثر توکل است که مشکلات و چالش‌های زندگی در نظر انسان آسان می‌شود. این مسئله در زمینه افزایش میزان تاب‌آوری و مقاومت افراد در برابر مشکلات نقش بسزایی دارد.

بیان تربیتی امام سجاده^{علیه السلام} در دعای هفتم صحیفه سجادیه چنین است: «ذَلْتُ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابَ» (دعای ۷، فرافراز ۲): خدایا! دشواری‌ها به لطف تو آسان (و نرم) گردد. در زبان عربی میان دو واژه «ذ ل ل» و «صعاب» ارتباط معناداری دیده می‌شود (مدنی، ۱۴۲۸ق، ج ۲، ص ۳۰۷-۳۲۳). «حیوان صعب» به چهارپای غیراهلی گفته می‌شود؛ در صورتی که «حیوان ذلول» چهار پای رام است (ابن‌سیده، ۱۴۲۱ق، ج ۱، ص ۴۵۴). در این فرافراز، امام سجاده^{علیه السلام} تصویری را ترسیم می‌کند که در آن، سختی‌های زندگی همچون حیوانی درنده است که در برابر قدرت الهی رام شده و مطیع فرمان خداوند است. در روایت نیز همین مضمون آمده است: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ، ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۵۶)؛ هر کس بر خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب برایش فراهم می‌گردد.

از منظر آیات قرآن، ایجاد روحیه صبر و استقامت، از اعتماد و توکل بر خدای تعالی نشئت می‌گیرد: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَ قَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَ لَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا» (ابراهیم: ۱۲). تفریع جمله «لَنَصْبِرَنَّ» بر توکل، این مسئله را به خوبی نشان می‌دهد (ر.ک: طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۲، ص ۳۳). چنان‌که در این آیه از کلام الهی، خداوند پس از آنکه پیامبرش را دعوت به صبر می‌کند، می‌فرماید: «وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ...» (نحل: ۱۲۷)؛ و تو [ای رسول!] صبر و تحمل پیشه کن که صبر تو تنها به [توفیق] خداست. به گواهی مفسران، این نیرو و توانی که پیامبر بر صبر دارند و می‌توانند این همه مشکلات را تحمل کنند، همه از خدای تعالی سرچشمه گرفته است؛ چون نیرو و توانی نیست جز از جانب پروردگار (ر.ک: ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۲۱؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۲، ص ۳۷۵).

در پایان باید افزود، اثربخشی معنوی توکل به این موارد خلاصه نمی‌شود و می‌توان با واکاوی بیشتر در آموزه‌های تربیتی این دعا، به زوایای ناپیدا و ابعاد مختلف دیگری نیز دست یافت.

نتیجه‌گیری

براساس آنچه در این پژوهش بیان شد، باید گفت:

- با اینکه بیش از چند دهه از مطالعه درباره سلامت معنوی می‌گذرد، هنوز فهم مشترکی از مؤلفه‌ها و شاخص‌های بعد معنوی سلامت شکل نگرفته است.

– آنچه از آموزه‌های تربیتی قرآن کریم و صحیفه سجادیه به دست می‌آید، این است که سلامت معنوی وضعیتی است دارای مراتب مختلف که ارتباط انسان را با خدای تعالی در حد اعلی برقرار نموده و موجب آرامش و ارتقای روحی انسان می‌شود. این وضعیت، دارای چندین مؤلفه است که محور آن، از توکل و اعتماد بر خدای متعال شکل می‌گیرد.

– در دعای هفتم صحیفه سجادیه که برگرفته از کلام الهی و به مثابه نسخه‌ای شفابخش برای بحران‌های عصر حاضر است، از توکل و اعتماد بر خدای قادر متعال به عنوان راهبرد تربیتی اساسی در زمینه ارتقای سلامت معنوی و محافظت از موقعیت‌های استرس‌زا یاد شده است.

– از منظر امام علیه السلام، توکل فرایندی است که کارکردها و نتایج مختلفی به همراه دارد. آنچه از بازخوانی آموزه‌های تربیتی دعای هفتم صحیفه سجادیه، که امروزه در علم روان‌شناسی هم به آن رسیده‌اند و در متن به آن اشاراتی شد، تبیین شش کارکرد در سلامت معنوی انسان است که عبارت‌اند از:

– رویکرد متوکلاانه رویدادها را برای فرد کم‌استرس و معنادیر می‌سازد. از این رو انسان گرفتار در انبوه مشکلات، از نظر روانی ضربه نخواهد خورد و از احساس اطمینان، آرامش و امنیت روانی عمیقی برخوردار خواهد شد.

– توکل همچنین در زمینه امیدبخشی به زندگی و کاهش سرخوردگی و رنج به هنگام درماندگی، نقش بسزایی دارد.

– انسان گرفتار در مشکلات به نقطه اتکایی مطمئن نیاز دارد تا بتواند بدون ترس و دلهره تصمیم لازم را بگیرد. توکل این نقطه اتکا را برای او فراهم می‌سازد و موجب تقویت اراده وی می‌شود.

– انسان به واسطه اتکا به قدرت پروردگار و توکل بر او، از دیگران احساس بی‌نیازی می‌کند و از سر فرود آوردن و تملق آنها امتناع می‌ورزد؛ در نتیجه دارای کرامت و عزت نفس می‌شود.

– از دیگر آثار توکل، احساس رضایتمندی است؛ بدین معنا که انسان متوکل چون راضی به مقدرات الهی است، حتی به امور ناخوشایند نیز با نگاه مثبت می‌نگرد. این مسئله نقش بسزایی در زمینه کاهش فشارهای روحی و روانی و دستیابی به سلامت معنوی دارد.

– انسان‌های باخدا و متوکل، از تاب‌آوری بالایی در رویارویی با مشکلات برخوردارند؛ زیرا خداوند را حامی و پشتیبان خود می‌دانند و اطمینان دارند که این حوادث و رویدادهای ناگوار ناپایدارند و با امدادهای الهی از این وضعیت دشوار عبور خواهند کرد.

– بر این اساس پیشنهاد می‌شود که نظام سلامت و دستگاه‌های ذی‌ربط ضمن استفاده از دیدگاه‌های صاحب‌نظران دلسوز و بااخلاص، با اجرای پژوهش‌های کیفی و کاربردی بیشتر در این زمینه، نهادینه‌سازی و گسترش این شاخص را مدنظر قرار دهند.

- صحیفه سجادیه، ۱۳۸۹، ترجمه حسین انصاریان، تهران، پیام آزادی.
- ابن سیده، علی بن اسماعیل، ۱۴۲۱ق، *المحکم و المحيط الاعظم*، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین.
- ابن منظور، محمد بن مکرّم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، بیروت، دار الفکر.
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، ۱۴۰۸ق، *روح الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن*، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- احمدوند، محمدعلی، ۱۳۸۲، *بهداشت روانی*، تهران، دانشگاه پیام نور.
- احمدی، محمدرضا و دیگران، ۱۳۹۹، «تأثیر باورهای دینی بر افزایش میزان تاب‌آوری و عزت نفس همسران افراد معتاد به مواد مخدر»، *روان‌شناسی و دین*، سال سیزدهم، ش ۴، ص ۳۸-۲۳.
- اردکانی یزدی، قاضی بن محمد، ۱۳۸۸، *تحفه رضویه (شرح صحیفه سجادیه)*، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.
- ازهری، محمد بن احمد، ۱۴۲۱ق، *تهذیب اللغة*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- اسحاقی، سیدحسین، ۱۳۹۹، *آرامش و سلامت معنوی در بحران‌ها*، قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه.
- امیدواری، سیده، ۱۳۸۷، «سلامت معنوی، مفاهیم، چالش‌ها»، *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم*، سال اول، ش ۱، ص ۱۸۵-۱۸۷.
- براندن، ناتانل، ۱۳۸۰، *روان‌شناسی عزت نفس*، ترجمه مهدی قرچه‌داغی، تهران، نخستین.
- _____، ۱۳۹۰، *چگونه عزت نفس خود را تقویت کنیم؟*، ترجمه اسماعیل کیوانی، تهران، گلریز.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دارالکتب الاسلامی.
- حرعاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۸۵، *فرهنگ متوسط دهخدا*، تهران، دانشگاه تهران.
- دیماثو، ام. رابین، ۱۳۷۸، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، تهران، سمت.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *المفردات فی غریب القرآن*، تصحیح صفوان عدنان داوودی، بیروت، دارالشامیه.
- رضایی اصفهانی، محمد، ۱۳۸۹، *بهداشت روان*، قم، پژوهش‌های تفسیر علوم قرآنی.
- زیدان، محمود، ۱۹۵۸، *ولیم جیمس*، قاهره، دارالمعارف.
- شجاعی، محمدمصدق، ۱۳۸۷، *توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- صانعی، سیدمهدی، ۱۳۸۷، *بهداشت روان در اسلام*، قم، بوستان کتاب.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، حسن بن فضل، ۱۴۲۵ق، *مکارم الاخلاق*، تهران، دارالفقه.
- طوسی، محمد بن حسن، ۱۴۱۱ق، *الغیبه للحجة*، قم، دارالمعارف الاسلامیه.
- عباسی، محمود و دیگران، ۱۳۹۱، «تعریف مفهومی و عملیاتی‌سازی سلامت معنوی، یک مطالعه روش‌شناختی»، *اخلاق پژوهشی*، دوره ششم، ش ۲۰، ص ۴۴-۱۱.
- عزیزی، فریدون و دیگران، ۱۳۹۳، *سلامت معنوی، چیستی، جرایمی و چگونگی*، تهران، حقوقی.
- فروم، اریک، ۱۳۷۴، *انقلاب امید*، ترجمه مجید روشنگر، تهران، مروارید.
- _____، ۱۳۷۹، *اخلاق روان‌شناسی (اصول اخلاقی روان‌شناسان انجمن روان‌شناسی آمریکا)*، ترجمه علی محمد گودرزی، تهران، خدمات فرهنگی رسا.
- فیض کاشانی، ملاحسن، ۱۴۱۵ق، *تفسیر الصافی*، تحقیق حسین اعلمی، تهران، صدر.
- قرشی، سیدعلی اکبر، ۱۳۷۱، *قاموس قرآن*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

- قرضاوی، یوسف، ۱۳۹۴، *نقش ایمان در زندگی (الایمان و الحیاة)*، ترجمه فرزانه غفاری و محسن ناصری، تهران، احسان.
- کجیاف، محمدباقر و حفیظ‌الله رئیس‌پور، ۱۳۸۷، «رابطه بین نگرش مذهبی و سلامت روانی در بین دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه اصفهان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، دوره دوم، ش ۲، ص ۳۱-۴۳.
- کوبلر راس، الیزابت، ۱۳۷۹، *پایان راه (بیرامون مرگ و مردن)*، ترجمه علی اصغر بهرامی، تهران، رشد.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۲۹ق، *الکافی*، قم، دار الحدیث.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- مدنی، سیدعلی‌خان، ۱۴۲۸ق، *ریاض السالکین فی شرح صحیفه سیدالساجدین*، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
- مرزبند، رحمت‌الله و علی اصغر زکوی، ۱۳۹۱، «شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی»، *اخلاق پژوهشی*، دوره چهارم، ش ۲۰، ص ۶۹-۹۹.
- مرعشی، سیدعلی، ۱۳۸۷، *بهداشت روان و نقش دین*، تهران، علمی و فرهنگی.
- مرندی، سیدعلیرضا و فریدون عزیزی، ۱۳۸۹، «جایگاه، تعریف و دشواری‌های پایه‌ریزی مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی - اسلامی»، *اخلاق پژوهشی*، دوره چهارم، ش ۱۴، ص ۱۱-۲۱.
- مزلو، آبراهام هرولد، ۱۳۶۷، *انگیزش و شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- مصباح، مجتبی و سیدعلیرضا مرندی، ۱۳۹۲، *سلامت معنوی از دیدگاه اسلام (مفاهیم، شاخص‌ها، مبانی)*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۹، *املاهای غیبی در زندگی بشر*، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الاسلامی.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۹۱، *تهذیب نفس و سیر و سلوک از دیدگاه امام خمینی*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- وست، ویلیام، ۱۳۸۷، *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران، رشد.
- Hawks S.R. & et al, 1995, "Review of spiritual health: Definition. Role, And intervention strategies in health promotion", *American journal of Health Promotion*, N. 9, p. 371-378.
- John-Paul Vader, 2006, "Spiritual health: the text frontier", *The European Journal of Public Health*, N. 16, p. 457.