

# مطالعات علوم اسلامی انسانی

مقاله پژوهشی، سال نهم، شماره ۳۳، بهار ۱۴۰۲ (ص ۷۷ - ۸۵)  
دریافت: دی ماه ۱۴۰۱ پذیرش: اسفند ماه ۱۴۰۱

## بررسی ارتباط میان نگرش مثبت به زندگی و بهبود سلامت روان از دیدگاه امیرالمومنین (ع)

### Examining the relationship between a positive attitude to life and improving mental health from a perspective Amir al-Mu'minin (a.s.)

صلاح الدین نجاتی / طلبه سطح ۴ حوزه علمیه قم.

Salahuddin Nejati/ Level 4 student of Qom seminary.  
[saj2607@yahoo.com](mailto:saj2607@yahoo.com)

#### Abstract

The purpose of this article is to study the role of attitude towards life in mental health from the perspective of Nahjul-Balagh, to examine the relationship between a positive attitude towards life and improvement of mental health from the perspective of Amir al-Momenin (AS). This article was a type of library research. The results showed that health is one of the greatest blessings and blessings of God, which is not limited only to the physical dimension, but also includes mental health. Most people pay more attention to the aspect of physical health and ignore the factors and consequences of mental health. The lack of mental health brings many risks to the life of the individual and others and robs the individual of a sense of satisfaction, building a future, and hope in life. and even leads to suicide and destruction. In Nahj al-Balagheh, many emphasises have been placed on the type of attitude towards life. By examining the sayings of Imam Ali (a.s.), we can come to the conclusion that having a good attitude towards life and having a good attitude model will have a positive effect on the happiness and vitality of people and the health of the soul and spirit. In

#### چکیده

هدف از انجام این مقاله مطالعه نقش نگرش به زندگی در سلامت روانی از منظر نهج البلاغ بررسی ارتباط میان نگرش مثبت به زندگی و بهبود سلامت روان از دیدگاه امیرالمومنین (ع) بوده است. این مقاله از نوع تحقیقات کتابخانه ای بوده است. نتایج نشان داد که سلامتی یکی از بزرگترین نعمات و موهبت‌های الهی است که تنها به بعد جسمانی معطوف و محدود نمی‌شود، بلکه سلامت روانی را نیز در برمی‌گیرد. اغلب مردم بیشتر به جنبه سلامت جسم اهمیت می‌دهند و از عوامل و پیامدهای سلامت روحی-روانی غافلند. فقدان سلامت روان خطرات زیادی برای زندگی فرد و دیگران به همراه داشته و حس رضایتمندی، آینده سازی و امید به زندگی را از فرد سلب می‌کند و حتی تا مرز خودکشی و نابودی می‌کشاند. در نهج البلاغه تاکیدات بسیاری به نوع نگرش به زندگی شده است. با بررسی فرمایشات امام علی (ع) می‌توان به این نتیجه دست یافت که نگرش به زندگی مناسب و داشتن الگوی مطلوب نگرشی تاثیر مثبت بر شادکامی و نشاط افراد و سلامت روح و روان خواهد داشت. به طور کلی، زندگی ما به میزان بسیار زیادی وابسته به دانسته‌ها و معلومات ما است، زیرا دانسته‌های ما مشخص می‌کند که در شرایط مختلف چه تصمیمی بگیریم. به همان اندازه که ما تحت تاثیر معلومات خود هستیم، به همان میزان نیز تحت تاثیر احساساتمان نیز هستیم. درحالیکه فلسفه (اندیشه) فقط روی جنبه عقلی و منطقی زندگی

general, our life is highly dependent on our knowledge and information, because our knowledge determines what decisions to make in different situations. As much as we are influenced by our information, we are also influenced by our emotions. While philosophy (thought) focuses only on the intellectual and logical side of life (various information and thinking), the individual's attitude focuses on the emotional issues of the individual. What we know (our information) defines our philosophy (type of thought). The feeling we have about our information is our attitude. Similar to our thoughts, our emotions can cause our future happiness or misery.

**Keyword:** Nahj al-Balagheh-attitude to life-mental health-happiness.

تمرکز می‌کند (اطلاعات و تفکر گوناگون) نگرش فرد روی مسائل احساسی فرد تمرکز دارد. آنچه ما می‌دانیم (معلومات ما) مشخص‌کننده فلسفه (نوع اندیشه) ماست. آن احساسی که ما نسبت به معلومات خود داریم طرز نگرش ما است. مشابه با افکار ما، احساسات ما نیز می‌توانند باعث سعادت یا بدبختی ما در آینده شوند. **کلیدواژه‌ها:** نهج البلاغه، نگرش به زندگی، سلامت روان، شادکامی.

## مقدمه

سختی‌ها و مشکلات عدیده افراد و تلخ‌کامی‌هایی که فرد با آن برخورد می‌کند و نیز شرایط محیطی، بر استرس و نگرانی‌های فرد افزوده و باعث بیماری‌های روانی در فرد می‌شوند. به تازگی اندیشمندان سعی کرده‌اند تا با تکیه بر دین و باورهای مذهبی به درمان، و بهتر از آن به پیشگیری عوامل بیماری‌های روحی بپردازند. آنها دریافته‌اند که آموزه‌های اعتقادی مذهبی، روح فرد را آرام و از هر گونه اضطراب، تشویش، یأس و تنهایی که از جمله عوامل مهم بیماری‌های روانی است، دور نگه می‌دارد و اقرار نمودند که عبادات، اعتقادات، نیایش و دعا با روح آدمی همخوانی و سازگاری شدیدی دارد که اقدام و عمل به آنها، فرد را از ابتلا به فشار و بیماری‌های روحی واکسینه می‌کند (فاطمی، ۱۳۹۳) نهج البلاغه به ابعاد و مؤلفه‌های سلامت روانی توجه دارد. یکی از روشن‌ترین جنبه‌های سلامت و بهداشت روانی از نظر حضرت علی (ع) نگرش‌ها نسبت به زندگی است. از مهمترین جنبه‌های سلامت و بهداشت روانی عبارت است از درک معنای زندگی و احساس رضایت از آن، راحت گرفتن زندگی، همخوانی انتظارات با واقعیات، دل‌ن بستن به دنیا، پویایی و هدفمندی و بهره‌گیری از فرصت‌های زندگی. سلامت روانی وقتی تأمین می‌شود که زندگی دنیوی نه هدف بلکه گذرگاه تلقی شود. سلامت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاوم‌تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم‌تر از «بودن یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی سلامت روانی است. جوامع مختلف سعی می‌کنند تا سیاست‌های مربوط به سلامت روانی و سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می‌گیرد. این نگرش حکم می‌کند که خانواده‌ها بیش از پیش با سلامت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند (اکبرزاده، ۱۳۹۸) یکی از مهم‌ترین مسائل دین اسلام توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیش‌گیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است.

در مکتب اسلام، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان‌آور مانند سم خوردن و یا روی آوردن به کارهای ناشایست و به دور از شأن و منزلت انسانی، به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند و یا خود را در معرض هلاکت و ذلت قرار دهد. همچنین نسبت به سلامت جسمی و روحی دیگر هم‌نوعان خود نیز مسئول است. به دلیل آنکه مسئله سلامتی و بیماری هم برای فرد و هم برای اجتماع از مهم‌ترین مسائل بوده و از سوی دیگر، جامعه بدون دغدغه بیماری فردی و اجتماعی در این جهان دست‌نیافتنی است، همیشه بشر به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه‌های پیش‌گیری از آن بوده است. تبیین علل بیماری مختص انسان‌های عادی نبوده، بلکه برگزیدگان خداوند نیز، که از سرچشمه وحی سیراب می‌شدند، انسان‌ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم

و جان سفارش نموده و در شناسایی و راه های پیش گیری از ابتلا به انواع بیماری های جسمی، روحی و روانی ارشاد و راهنمایی فرموده اند. خداوند در قرآن مجید، با تأکید بسیار، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان آدمی می داند و در تعالیم اسلامی، اهمیت زیادی برای بهداشت و سلامتی جسم و جان آدمی برشمرده شده است. امام علی (علیه السلام) می فرماید: سلامتی یکی از نعمت های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگر، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود.

## مبانی نظری تحقیق

### نگرش به زندگی

کم نیستند آدم‌هایی که هر روز با انرژی مثبت بسیار و گزاره‌های انگیزشی روز را به شب می‌رسانند و معتقدند که باید انرژی مثبت داشت تا دنیا نیز روی خوشش را به ما نشان بدهد. این همان موضوعی است که مارتین سلیگمن در کتاب شکوفایی روانشناسی مثبت گرا از آن صحبت می‌کند. سلیگمن نگاه شما را درباره مفاهیمی چون انگیزه، خوش‌بینی و... تغییر می‌دهد. افراد با طرز فکر مثبت و نگرش خوب به زندگی، به موانع زندگی و شکست‌ها توجهی نمی‌کنند و از آن‌ها می‌گذرند. انرژی مثبت افراد، زمینه‌ساز ویژگی‌های مهم و ارزشمندی نظیر اعتماد به نفس بالا که باربارا دی آنجلیس در کتاب معروف خود با همین عنوان به بحث درباره آن می‌پردازد، عزت نفس، احساس شادی و رضایت درونی و... می‌شود (سبحانی نیا، ۱۳۹۰)

### نگرش به زندگی از دیدگاه امام علی (ع)

از دیدگاه امام علی (ع) داشتن نگرش خوب و صحیح یکی از پایه‌های اصلی برای داشتن یک زندگی خوب است. به همین دلیل و برای اینکه بتوانیم به اهداف خود در زندگی برسیم باید همواره مراقب احساسات خود پیرامون نقشی که در جهان هستی داریم، باشیم. برای اینکه بتوانیم آینده خوبی برای خود به وجود بیاوریم، باید بتوانیم احساسات خود را در مورد سال‌های آینده و دهه‌های بعدی زندگی کنترل کنیم، البته باید بتوانیم این احساسات پیرامون حال و گذشته را نیز کنترل کنیم و از اهمیت نوع نگرش نسبت به مسائل مختلف آگاه باشیم (حکمت ۴۸). با یک نگاه سطحی و سریع به قرآن می‌شود فهمید که اسلام دین زندگی اجتماعی است، شاید بشود گفت که این موضوع نیاز به توضیح و استدلال ندارد. قوانین زندگی (مربوط به خرید و فروش، ازدواج، خانواده، جنگ و صلح، رابطه اخلاقی افراد با یکدیگر، بسیاری از عبادات، توجه به امور سیاسی و اداره حکومت، احکام ارث، وصیت، دیات، قصاص و... همه و همه) که در قرآن آمده است بیشتر اجتماعی است. البته مواردی مثل برخی عبادات نیز کاملاً فردی اند. واژه‌هایی مثل «قوم»، «ناس»، «امت»، «قریه»، «اناس» و... هر کدام به خوبی، گویای این مطلب هست که اصل در زندگی انسان، زندگی اجتماعی است، به سخن دیگر، از دیدگاه اسلام، انسان از انزوا و رهبانیت و زندگی فردی منع نشده است، ولی نباید چنین تلقی شود که انسان در تکالیف، نیز اجتماعی است، بلکه کاملاً بر عکس است، یعنی فرد فرد انسان‌ها، تکلیف دارند و هر کسی نتیجه اعمال خود را می‌بیند؛ عمل نکردن دیگران به تکلیف، به هیچ وجه دلیل و توجیهی برای عمل نکردن ما نمی‌شود. بسیاری از بزرگان دینی، انبیاء، ائمه، و اولیای الهی، در زمان و شرایطی به تکلیف دینی عمل می‌کردند که هیچ کس با آنها همراهی و تأییدشان نمی‌کرد، بلکه همه با آنها مخالفت می‌کردند و می‌جنگیدند (آلبوغبیش، ۱۳۹۳)

بر این اساس، می‌توان سبک زندگی اسلامی را بدین گونه تعریف کرد: «شیوه‌هایی از زندگی است که انسان با تکیه بر نظام ارزشی و مبانی اعتقادی خود در زندگی فردی و اجتماعی برای ایجاد ارتباط با محیط و جامعه، پاسخ به خواسته‌ها و تأمین نیازهایش به کار می‌گیرد. طبق این تعریف، سبک زندگی، سبک زندگی مصرف‌های مادی یا فرهنگی نیست، چراکه زندگی عناصر غیر از مصرف را نیز در بردارد. بر این اساس، سبک زندگی اسلامی دارای قلمروی وسیعی می‌باشد. در این نوشتار، سبک زندگی خانوادگی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. سبک زندگی خانوادگی در آیین اسلام همانند درختی است که ریشه‌ها و ساقه‌های آن بینش‌ها و نگرش‌های اعضای خانواده و شاخه‌های آن را وظایف اعضای خانواده تشکیل می‌دهد. بر این اساس، قلمرو سبک زندگی خانوادگی بسیار گسترده می‌باشد. باورها و اندیشه‌ها که ریشه‌های سبک زندگی خانوادگی می‌باشند، نقش اساسی در زندگی خانوادگی دارند که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

## ۱. اعتقاد به خدا

باور به خدا، همه رفتارها و زندگی خانوادگی را به سوی کسب رضایت خداوند سوق می‌دهد. فردی که خدا را ناظر و همراه خود و حتی از رگ گردن خود به خویش نزدیک‌تر می‌بیند: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلِمَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ: ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم» (ق/۱۶)، تلاش می‌کند تا در برخورد با اعضای خانواده و انجام وظایف خانوادگی، رضایت آنها را جلب نماید.

## ۲. اعتقاد به رسالت و نبوت

نقش باور به اصل نبوت و امامت در زندگی خانوادگی به دو بُعد باز می‌گردد: اولین بُعد آن آموزش امور دینی است که مهم‌ترین آنها شناخت تعالیم دین پس از کلام خداوند، احادیث پیشوایان معصوم (ع) و الگوپذیری از آنان در ابعاد مختلف زندگی مخصوصاً زندگی خانوادگی است؛ مانند گزینش همسر، مهریه و جهیزیه، مراسم ازدواج، روش برخورد با فرزندان، با همسر، والدین و... می‌باشد (مصباح، ۱۳۸۸: ۳۲).

## ۳. اعتقاد به معاد و زندگی پس از مرگ

مهم‌ترین آثار باور به معاد و زندگی پس از مرگ در خانواده این است که اعتقاد به پس از مرگ، خانواده را متوجه اهداف پایداری می‌کند که موجب پیوند بیشتر اعضای خانواده می‌شود. بر این اساس، بر اثر باور نداشتن به معاد، خانواده به کارکردهای محدود زندگی خانوادگی اکتفا می‌گردد و خانواده در اثر بی‌هدفی به راحتی به جدایی و انحلال کشیده می‌شود. اثر دیگر آن است که باور به زندگی پس از مرگ می‌تواند فرد را در رویارویی با مشکلاتی همانند فقدان عزیزی یا معلولیت یا مشکلات بسیار شدید اقتصادی در آرامش روانی یاری دهد. سومین اثر اعتقاد به معاد در زندگی خانوادگی، مهارکنندگی و بازدارندگی آن می‌باشد.

## نگرش به زندگی در قرآن و سنت پیشوایان معصوم (ع)

ازدواج امر مقدسی است که قرآن برای تشکیل و قداست آن، اهمیت ویژه‌ای قائل است و همگان را به این امر فراخوانده، به آن تشویق نموده است؛ چنان که می‌فرماید: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ: مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید. همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را. اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد؛ خداوند گشایش‌دهنده و آگاه است» (النور/۳۲). این آیه به همه پدران و والدین تأکید می‌کند که باید به امر ازدواج دختران و پسران مجرد همت گمارند و آنان را دعوت به ازدواج کنند و تنها به دلیل مشکلات از تشکیل خانواده نهراسند، چرا که خداوند وعده گشایش داده است. از پیامبر خدا (ص) نقل شده که هر کس آیین فطری مرا دوست دارد، به سنت من گرایش پیدا کند و نکاح از سنت من است (ر.ک: طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۷: ۲۲۰). نیز می‌فرماید: «ای جوانان! هر کس قدرت جنسی دارد، ازدواج کند؛ زیرا ازدواج برای حفظ چشم و فرج بهتر است و هر کس توانایی مالی ندارد، روزه بگیرد؛ زیرا روزه برای او شکننده شهوت است». از سعید بن جبیر نقل است که «ابن عباس در سفر حج به من برخورد. از من پرسید: ازدواج کرده‌ای؟! گفتم: نه. گفت: برو ازدواج کن. سال دیگر به من برخورد، پرسید: ازدواج کرده‌ای؟! گفتم: نه. گفت: برو ازدواج کن؛ زیرا بهترین این امت، یعنی پیامبر از همه بیشتر زن داشت» (همان). ابوهیریه گوید: «اگر یک روز از دنیا مانده باشد، خدا را به همراه همسر ملاقات می‌کنم. از پیامبر خدا شنیدم که: بدترین شما مجردین شمایند و فرمود: کسی که دارای فرزندی است و قادر است که او را همسر بدهد و ندهد و حادثه‌ای پیش آید، گناه او بر هر دوی ایشان است» (همان) و نیز پیامبر (ص) می‌فرماید: «چهار طائفه‌اند که خداوند آنها را لعن می‌کند: کسی که برای فرزنددار نشدن ازدواج نکند و مردی که خود را شبیه زنان کند و زنی که خود را شبیه مردان کند و کسی که مردم را گمراه کند، یعنی آنها را مسخره کند و به بیچاره‌ای بگوید: بیا تا ترا عطا کنم. وقتی که آمد، به او بگوید: چیزی ندارم و به نابینا بگوید: از حیوانی که جلوت هست، احتیاط کن و حال آنکه حیوانی نیست و به کسی که سراغ خانه‌ای می‌گیرد، نشان غلط می‌دهد» از مهم‌ترین سبک پیشوایان معصوم (ع) در ازدواج و تشکیل خانواده، بی‌اعتنایی به امور مادی و تکلفات و رویارویی آسان و معمولی آنان با ازدواج است، به گونه‌ای که هم خود به آسانی ازدواج کردند و هم در ترویج فرزندان از تکلف پرهیز می‌نمودند. علی (ع) نیز جهت ازدواج چیزهایی به این شرح برای خانه خود تهیه کرد: «چوبی میان دو دیوار خانه نصب نمود که لباس‌ها را بر آن بیاویزند. یک پوست گوسفند و یک مټکا که از لیف خرما پوشیده بود و خانه را با

مقداری شن نرم فرش کردودر نظام تعلیم و تربیت اسلامی نوع نگاه انسان به زندگی می تواند منجر به پیامدهای مصیبت یا منفی شود. نگاه منفی و انزوا طلبانه و پشت به زندگی نه تنها مورد تأکید مریبان بزرگوار نظام تعلیم و تربیت اسلام نبوده بلکه توسط معصومین علیهم السلام مورد مذمت نیز قرار گرفته است. این نوع نگاه می تواند منجر به اضطراب، سستی، تبلی، عدم تحرک اجتماعی و نهایتاً عقب ماندگی اقتصادی و اجتماعی و نهایتاً توسعه همه جانبه اجتماعی بشود. در این مقاله با تأکید بر سخنان امام علی علیه السلام جلوه هایی از نگاه مثبت به زندگی مطرح و ضمن تجزیه و تحلیل آن جلوه ها به ذکر پیامدهای مثبت آن پرداخته شده است.

امام علی علیه السلام خطاب به عاصم بن زیاد علاوه بر علم روانشناسی، براساس اصل حکمت خداوند، وجود هر کدام از نیازهای انسان دلیل بر آن است که خداوند حکیم هدف و منظور خاصی از آفرینش آنها داشته است. مثلاً قرآن وجود نیاز به جنس مخالف و علاقه به همسر را یکی از نشانه های حکمت خود می داند (و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهن، و جعل بینکم موده و رحمه، ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون). اگر این علایق نبود نسل بشر تداوم پیدا نمی کرد، زندگی و تمدن انسانی پیش نمی رفت، کسب و کار و تجارت و حرکت از جوامع بشری رخت بر می بست و نسل بشر در روی زمین باقی نمی ماند.

شهید مطهری (۱۳۷۳: ۳) ضمن تأیید یافته های علم روانشناسی در این رابطه، تأکید دارد که همه غرائز و قوائی که در وجود آدمی نهاده شده است بخاطر ایجاد حرکت و کاری آفریده شده و نه تنها قابل قلع و قمع نیستند بلکه ریاضت و مجاهدت با نفس باعث پس رانده شدن این نیازها به ضمیر ناخودآگاه شده و بعداً ممکن است بصورت خطرناک در جای دیگری بروز کنند و یا تولید بیماریهای عصبی و روحی نمایند. این بدان معنا است که همانطور که مزلو (سیف، ۱۳۷۲: ۱۳). در تبیین انسان نرمال و نیازهای اساسی او معتقد است عدم تأمین هر کدام از سطوح نیازهای بشر، به ضرر انسان بوده و باعث خدشه دار شدن سلامت روانی متربی می شود. چه بسا افرادی که بیماری افسردگی پیدا کرده و از عوامل مؤثر و زمینه ساز آن می تواند از دست دادن زمینه های علاقه به زندگی و نیز بسترهای تلاش و تحرک باشد. این حالت می تواند گریبانگیر افراد بازنشسته، همسران بیوه، تاجران خسارت دیده یا ورشکسته و نیز مدیران، مجریان و سیاستمداران منزوی بشود. گرایش هر کدام از این افراد به ترک زندگی و زهد جهت امتناع و ارضاء خود در حالیکه نیازهای درونی آنها به نحو مطلوب تأمین نمی شود، هرگز نمی تواند از نظر دینی امری مقدس و پسندیده شمرده شود. اینگونه افراد می توانند با کار و تلاش بیشتر و فراهم کردن زمینه های فعالیت، تلاش و مشغولیت علاوه بر آن که نیازهای درونی خود را تأمین نمایند از خطر افسردگی و تنهائی نیز رهائی یابند.

امیرالمؤمنین علیه السلام در تشریح خصوصیات فرد خردمند از نظر اسلام می فرمایند: خردمند بلحاظ آینده نگری و عاقبت اندیشی، منفعت جو نیز هست. یعنی هر کاری که انجام می دهد بدنال سود و منفعت خود نیز می باشد. بدین معنا که فرد خردمند بدنال کاری که سود دنیوی و یا اخروی در بر نداشته باشد نمی رود. بطور مثال اگر خردمند به سفر نیز برود بدنال اهداف سودجویانه است و کار بیپوده انجام نمی دهد: «لیس للعاقل ان یکون شاخصاً الا فی ثلاث: مره للمعاش، او خطوه فی معاد، او لذه فی غیر محرم، ح ۳۸۲». عاقل به مسافرت نمی رود مگر برای سه هدف: امرار معاش و تحصیل ثروت، گام نهادن برای معاد از راه سفر حج و جهاد و... و یا برای تفریح و کسب لذت از راه غیر حرام. امام علی علیه السلام در تبیین اهمیت توجه به زندگی، کار و فعالیت اقتصادی می فرمایند: خردمندترین مردم کسی است که در تنظیم مخارج زندگی اجتماعی و خانوادگی دقت کافی به خرج بدهد. (افضل الناس عقلاً احسنهم تقدیر المعاشه). بعبارت دیگر هرچه برنامه ریزی افراد، ملت و جامعه برای تأمین رفاه مادی و زندگی دنیوی خود بهتر باشد، نشانگر رشد عقلانی و فرهنگ بیشتر است. اینکه امام علی علیه السلام داشتن رشد اجتماعی را برای هر فرد لازم دانسته و آنرا نشانه نیمی از رشد عقلانی آدمی می داند (التوود نصف العقل)، خود نشانگر اهمیت توجه به لوازم زندگی دنیوی از نظر امام علی علیه السلام می باشد. به فرموده امام خمینی (قدس سره) عمده ابواب فقهی اسلام مربوط به ابعاد اجتماعی سیاسی اقتصادی است و شاید یک دهم آنها مربوط به بعد عبادی باشد.

امام علی علیه السلام می فرمایند: لا تجاره کالعمل الصالح و لاریح کالثواب. هیچ تجارتی بهتر از عمل صالح نیست و هیچ سود و منفعتی بهتر از ثواب نیست. عمل صالح برای افراد مختلف، مصادیق متفاوتی دارد. برای یک معلم و استاد عمل صالح خوب تدریس کردن است کما اینکه عمل صالح برای یک شهردار انجام خدمات خوب شهرداری برای مردم آن شهر است. ابن میثم بحرانی در ذیل حکمت فوق می نویسد: ارزش هر تجارت به سود و ثمره آن است و لذا هرچه سود بیشتر و بهتر باشد آن تجارت ارزشمندتر است و چون متقین و خردمندان در برخورد با زندگی از طریق کار و تلاش به ثواب الهی نائل می شوند لذا آن تجارت ارزشمند است.

ابن ابی الحدید معتزلی در ذیل حکمت فوق می نویسد: اینکه اشرف تجارت ها و بهترین بازرگانی عمل صالح است به فرمایش قرآن حکیم برمی گردد (هل ادلکم علی تجاره تنجیکم من عذاب علیم). بعد از آن قرآن کریم یک سری اعمال صالح را برمی شمارد. تأمل در واژه ثواب نیز می تواند حاوی نکات قابل توجه باشد. ثواب از ریشه ثوب می باشد. ثوب همانطور که راغب اصفهانی در کتاب مفردات گفته است به معنای رجوع شیء به حالت اولی یا به حالتی که از ابتدا برای آن در نظر گرفته شده است، می باشد. (ثاب فلان الی اداره: یعنی فلانی به خانه خود برگشت. لباس را هم ثوب گویند زیرا که بافته شده و به حالتیکه موردنظر بود رجوع کرده است چرا که در ابتدا هدف از بافتن پارچه تهیه لباس بود. با توجه به این مقدمه، جزای عمل را قرآن کریم ثواب می خواند زیرا که به خود عامل و انجام دهنده کار برمی گردد. و الباقیات الصالحات خیر عند ربک ثوابا؛ و الله عنده حسن الثواب. نکته ظریف و لطیف در اینجا آن است که واضح و روشن است عمل مجسم شده به خود عامل و انجام دهنده کار برمی گردد. یعنی همان معنای برگشت و رجوع شیء به محل خود و مبدأ خود می باشد. بنابراین سود انجام عمل صالح و کارهای سودمند از سوی مردم متقی و خردمند در زندگی در واقع به خودشان برمی گردد، زیرا که کارهای عام المنفعه آنها ناشی از هدف و نیت پاک انسانی یا الهی بوده است، در عین حالی که مردم نیز از نتایج اعمال آنها (اعم از خدمات اقتصادی، سیاسی، آموزشی، علمی، تحقیقاتی، هنری و...) بهره مند می شوند. بنابراین آنچه که مهم است نحوه نگرش و برخورد انسان با زندگی و امور زندگی است یعنی همان نکته ای که امام علی علیه السلام در فرمایش حکمت ۱۲۶ خود می فرماید.

### ویژگی های سلامت روان در قرآن

قرآن برای انسان هایی که در مسیر سلامت روان قرار گرفته و پیوسته مراحل تکامل را می پیمایند، ویژگی هایی را مطرح می نماید که در زیر به برخی از آنان اشاره می گردد.

#### ویژگی های اعتقادی:

۱- ایمان: از دیدگاه قرآن نخستین ویژگی انسان دارای سلامت روان، ایمان است. (البقره، ۱۸۹) ایمان به معنی باور و اعتقادی است که در عمق وجود انسان رسوخ می یابد و آثار آن بر اعمال و رفتار آدمی پدیدار می گردد. حضرت علی (ع) می فرماید: «إِنَّ الْإِيمَانَ يَبْدُو لُمُظَةً بِيَضَاءَ فِي الْقَلْبِ، فَكَلَّمَا أَزْدَادَ الْإِيمَانَ عَظُمَا أَزْدَادَ الْبَيَاضِ، فَإِذَا اسْتَكْمَلَ الْإِيمَانُ أَبْيَضَ الْقَلْبُ كُلُّهُ». (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۲۹، بحار الانوار، ۱۷۵/۶۹، باب ۳۳، الیقین: باب ۴۱۹۷).

۲- توکل: از دیدگاه قرآن ویژگی دیگر انسانهای دارای سلامت روان، توکل به خدا و اعتماد به پروردگار متعال است. «إِنَّ يَنْصُرُكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، آیه ۱۶۰).

۳- اطمینان و آرامش خاطر: از دیدگاه قرآن ایمان باعث آرامش و طمأنینه در می گردد.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد، آیه ۲۸).

«الا بذكر الله تطمئن القلوب» تشبیهی است برای انسان که متوجه پروردگار گردد و با یاد او روان خود را آرام سازد.

۴- مثبت نگری، انسان دارای سلامت روان، نگرشی مثبت نسبت به خود و جهان پیرامون خود دارد.

«اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (بقره، آیه ۲۵۷).

ظلمت دارای اقسامی مانند: ظلمت کفر، ظلمت جهل، ظلمت اخلاق رذیله، ظلمت معاصی و... است. در مقابل نور نیز دارای اقسامی مانند: نور ایمان، نور علم، نور صفات حمیده، نور عبادت و ... می باشد.

#### ویژگی های رفتاری:

۱- ویژگی فردی (تقوا، صبر، ذکر، شکر)

۲- ویژگی اجتماعی (وفای به عهد، امانت داری، احسان به خانواده، دوستی و محبت به دیگران، عفو و اغماض، حسن خلق و خوش رفتاری با هم نوعان).

### سلامت از دیدگاه امام علی (ع)

نهج البلاغه و آموزه های آن از منابع دست اول در تعلیمات اسلامی است که در آن توجه به عزت و ارزشمندی انسان و سلامت روان و اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است. در برنامه های ارتقای سلامت روان، همواره جای خالی اندیشه های ناب اسلامی حس می شود. بی توجهی به الهامات برگرفته از دین و خزانه های اسلامی باعث بروز بحران در حوزه ی سلامت روان می گردد. سلامتی به عنوان یک حق بشری و یک هدف اجتماعی در جهان شناخته شده و برای ارضای نیازهای اساسی و بهبود کیفیت زندگی انسان حیاتی است. حدود بیست سال پیش در اجلاس منطقه ای بهداشت روان سازمان جهانی بهداشت به پیشنهاد دکتر ویگ و تصویب اعضاء بعضی نمایندگان کشورهای اسلامی منطقه، قرار شد از آموزش ها و توصیه های اسلامی برای ارتقای بهداشت روانی مردم استفاده شود در سال ۱۳۷۸ توسط انستیتو روانپزشکی تهران کتاب آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی منتشر شد و در سال ۱۳۸۶ پس از پژوهش های سه ساله، نتیجه مروری بر نهج البلاغه از دیدگاه روانشناسی و بهداشت روان بر اساس روش شناسی علمی و نوین انتشار یافت. این اقدامات قابل تقدیر در واقع، اقداماتی علمی و سازمان یافته جهت کاربرد حرفه ای منابع دینی به خصوص نهج البلاغه در ارتقای سلامت افراد جامعه بود. مفهوم سلامت روانی، در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامت است. سازمان بهداشت جهانی سلامت را چنین تعریف می کند: حالت سلامتی کامل جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی، که در آن فرد به توانایی های خودش پی می برد، می تواند با استرس های معمول زندگی کنار آید، به صورت ثمربخش و مولد کار کند و قادر به کمک به جامعه باشد. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی سلامت فکر و روان را این طور تعریف می کنند: «سلامت فکر عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب». مفهوم سلامت همچنین دربرگیرنده مفاهیمی همچون احساس خوب بودن و اطمینان از خودکارآمدی، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری، هیجانی و غیره است و فقدان بیماری و علایم را نیز شامل می شود. سلامت روانی به عنوان یکی از ارکان سلامتی، لازمه یک زندگی مفید، موثر و رضایت بخش فردی است و مسئولیت سنجش، ارزیابی، کنترل، درمان و بهبود بخشیدن آن قبل از هرکس بر عهده متخصصان علوم رفتاری و اجتماعی می باشد.

### نتایج

از دیدگاه امام علی (ع) یکی از مواردی که بر روی سلامت روان افراد تاثیرگذار است ذکر خدا می باشد. یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر امنیت روانی برای فرد وجود نداشته باشد، زندگی بی معناست و سلامت روانی برقرار نخواهد بود آنجا که ترس وجود داشته باشد امنیت نیست. «امنیت روانی» یعنی: داشتن روح و روانی عاری از ترس و هراس؛ و این نعمتی است گوارا و مخصوص کسانی که در پرتو این امنیت، راحت و آرام زندگی می کنند. از دیدگاه نهج البلاغه داشتن نگرش خوب و صحیح یکی از پایه های اصلی برای داشتن یک زندگی خوب است. به همین دلیل و برای اینکه بتوانیم به اهداف خود در زندگی برسیم باید همواره مراقب احساسات خود پیرامون نقشی که در جهان هستی داریم، باشیم. برای اینکه بتوانیم آینده خوبی برای خود به وجود بیاوریم، باید بتوانیم احساسات خود را در مورد سال های آینده و دهه های بعدی زندگی کنترل کنیم، البته باید بتوانیم این احساسات پیرامون حال و گذشته را نیز کنترل کنیم و از اهمیت نوع نگرش نسبت به مسائل مختلف آگاه باشیم. (حکمت ۴۸) بر اساس حکمت های نهج البلاغه، شادکامی تأثیر بسزایی در سلامت جسمی و روحی افراد دارد و باعث ایجاد خشنودی از زندگی دنیوی نیز می شود. وجود آیات متعدد در قرآن کریم و همچنین احادیث فراوان، دلالت بر اهمیت شادی در اسلام دارد؛ مانند فرمایش امام علی که فرمودند: زمان های تفریح و شادمانی فرصت است، افراد عاقل فرصت ها را معتتم می شمارند و از آنها به نفع خوشبختی و سعادت خویش استفاده می کنند.

## منابع

- [۱] آلبوغییش، شریفه؛ مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی. کتاب و سنت (۵)، 2، 102-83.
- [۲] اکبرزاده، زینب، (۱۳۹۸)، «مقایسه سلامت روان خلاقیت و هوش هیجانی در دانش آموزان تیزهوش و عادی لارستان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد.
- [۳] بروجردی، مصطفی (۱۳۹۸). نگاهی به شرح های نهج البلاغه. قبسات 137-126، 19(6).
- [۴] بهاری، فرشاد؛ سیف، سوسن؛ (۱۳۸۳)، «رابطه ی بین بخشودگی و سلامت روان همسران،» مطالعات روان شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهراء، دوره ۱، شماره ۱، صص ۹-۱۸.
- [۵] بوالهروی، جعفر؛ محمدپور، احمدرضا؛ اصغرنژاد فرید، علی اصغر؛ طاهری، ابوالقاسم. (۱۳۸۶). نهج البلاغه و بهداشت روان، تهران: نشر دانژه. چاپ ۱، ۸۸ص.
- [۶] پسندیده کار، سحر (۱۳۹۸)، «بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و کمال گرایی مادران با شدت طرح واره های نوجوانان آن ها در میان مادران شاغل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر فسا» کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.
- [۷] سبحانی نیا. (۱۳۹۰). نقد انگاره ناروا بودن ستایش های امیر مؤمنان (علیه السلام) از خود با تکیه بر خطبه های نهج البلاغه. کتاب و سنت 110-87، 2(3).
- [۸] سیف، علی اکبر، (۱۳۸۷)، «تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه ها و روش ها» نشر دوران، تهران، چاپ یازدهم ۳.
- [۹] شجاعی، احمد؛ پرزور، پرویز (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش حکمت ها و آموزه های روانشناختی نهج البلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان». فصلنامه پژوهشی روان شناسی مدرسه و آموزشگاه. دوره ۱۰، شماره ۳.
- [۱۰] شمخی، مینا؛ چنانی، زهرا. (۱۳۹۵). «بررسی سلامت روان از دیدگاه قرآن کریم» همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم، دوره ۲.
- [۱۱] صفورایی پاییزی، محمد مهدی؛ قاسمیان، سلیمان (۱۳۸۴). «سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه های دینی» مجله معرفت، شماره ۹۷.
- [۱۲] فخری؛ صائبی؛ خوشنویس؛ (۱۳۹۷). حروف معانی مرکبه در نهج البلاغه. فصلنامه پژوهش های ادبی و بلاغی ۶، (3)، ۱۱۲-۱۰۱.
- [۱۳] فلاحی، مریم؛ فلاح چای، رضا. (۱۳۹۵) «بررسی مقایسه سلامت روان، بهزیستی روانشناختی و عزت نفس زنان و دختران در شیراز» فصلنامه زن و مطالعات خانواده، دوره نهم، شماره ۳۵.
- [۱۴] قدرتی میرکوهی، مهدی؛ خرمایی، احسان، (۱۳۸۹)، «رابطه دینداری با سلامت روان در نوجوانان» علوم رفتاری، دوره ۱، شماره ۵، صص ۱۳۱-۱۱۵.
- [۱۵] گرشاد، افسانه؛ هاشمی، میترا؛ حاتمی، اعظم. (۱۳۹۵)، «بررسی رابطه عزت نفس و نگرش مذهبی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بجنورد» مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره ۸، شماره ۳، صص ۴۳۹-۴۴۵.
- [۱۶] گل پرور، محمدعلی؛ یدالله پور، محمدهادی؛ گل پرور، مریم؛ گل پرور، عبدالله (۱۳۹۶). «راه کارهای سلامت روان از منظر امام علی (ع)» اولین همایش ملی روانشناسی و مشاوره خانواده استان البرز، کرج.
- [۱۷] نبوی، صادق؛ سهرابی، فرامرز؛ غلامعلی، دلاور علی؛ حسینیان، سیمین، (۱۳۹۶)، «رابطه خودکارآمدی با سلامت روان در معلمان» نقش واسطه ای حمایت اجتماعی ادراک شده، فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره ۱۱، شماره ۲، صص ۸۷-۹.
- [۱۸] نجاران طوسی، طیبه؛ طالبان شریف، جعفر؛ عبدخدایی، محمد سعید. (۱۳۹۸)، «بررسی رابطه سبک های دلبستگی و سبک های فرزندپروری با میانجی گری رفتارهای پرخطر بر کیفیت زندگی دختران فراری» فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، دوره ۳، شماره ۷، صص ۹۹-۵۲.



- [۱۹] نجفی، محمود؛ فولادچنگ، محبوبه، (۱۳۸۶)، «رابطه خودکارآمدی و سلامت روان در دانش آموزان دبیرستانی» دو ماهنامه علمی-پژوهشی، دانشگاه شاهد، سال چهاردهم، دوره جدید، شماره ۲۲.
- [۲۰] نخعی، شهین؛ جعفر طباطبایی، سمانه سادات؛ شهابی زاده، فاطمه (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر نهج البلاغه بر پذیرش خود و هدفمندی در زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر بیرجند» کنفرانس جهانی افق های نوین در علوم انسانی، آینده پژوهی و توانمند سازی، شیراز.
- [۲۱] نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، (۱۳۸۵)، قم، انتشارات غرقة الاسلام.
- [۲۲] نهج البلاغه، گردآوری صبحی صالح، (۱۳۵۶)، مرکز بررسی های اسلامی.
- [۲۳] نیلی، محمدرضا؛ نظری، حسین؛ موسوی، ستاره. (۱۳۹۴). « ماهیت شناسی عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث» پژوهش های اجتماعی اسلامی، سال بیست و یکم، شماره دوم، پیاپی ۱۰۵.
- [24] Aazazi .Sh. (2008). *Sociology of Family* .Tehran: «Intellectuals and women's studies»[Persian].
- [25] Exline,J. J. (2008). «Beliefs about God and forgiveness in a Baptist Church sample.» *Journal of Psychology & Christianity*, 27(2).
- [26] Eysenck, K (2009). «Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development.» *Journal of applied developmental psychology*, 23(4), 373-392.

