

تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه

سمیرا میرزایی^۱، سمانه نجارپوریان^{۲*}، ابراهیم نعیمی^۳، سید عبدالوهاب سماوی^۴

تاریخ پذیرش: ۹۷/۴/۶

تاریخ ارسال: ۹۷/۲/۵

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس رهیافت‌های نهج‌البلاغه بود. روش پژوهش حاضر کیفی از نوع تحلیل محتوا بر پایه هرمنوتیک بود و ابزار مورد استفاده، حکمت‌ها و مواظبت کتاب نهج‌البلاغه بود که بر اساس روش هرمنوتیک حکمت‌های نهج‌البلاغه مورد بررسی قرار گرفت. محققان ابتدا به مطالعه مبانی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) اقدام کردند پس از آنکه نیت مؤلف (امام علی (علیه‌السلام)) از طریق روش هرمنوتیک تأیید و نهایی شد و افق‌های مؤلف مشخص شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA در دو مرحله کدگذاری شدند در مرحله اول یا همان کدگذاری باز ۱۳۹ کد استخراج شدند و سپس در مرحله دوم یا کدگذاری محوری، کدهای ساخته‌شده نزدیک به یکدیگر در هم ادغام‌شده و کدگذاری نهایی به صورت گزینشی استخراج شد. یافته‌های حاصل از کدگذاری نهایی در ۱۰ مؤلفه شامل شکرگزاری، ارزشمندی، معرفت به خالق، یقین، سعه‌صدر، شجاعت، امیدواری، رضایتمندی، اطمینان و آزادی، به دست آمد. نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که آموزه‌ها و سخنان حکمت‌آمیز نهج‌البلاغه با عقل و استدلال همخوان هستند و در بسیاری از آموزه‌های نهج‌البلاغه توجه خاصی به ارتقای سلامت روان مبذول شده است. همچنین مؤلفه‌های استخراج‌شده از نهج‌البلاغه با سلامت روان رابطه مستقیم و معناداری دارد علاوه بر این مفاهیم استخراج‌شده، منطبق با نظریات بهزیستی روان‌شناختی مانند داینر، ریف، سلیگمن و برخی دیگر از پژوهش‌های انجام گرفته است.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، رهیافت، نهج‌البلاغه

۱. دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان، chamransm@gmail.com

۲. * استادیار گروه مشاوره، دانشگاه هرمزگان. najarpourian@yahoo.com

۳. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی. naemi@atu.ac.ir

۴. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه هرمزگان. wahab.samavi@gmail.com

مقدمه

سلامت روان از جمله مفاهیمی است که تعاریف متعددی از آن ارائه شده است. سلامت روان مفهومی است که در ساده‌ترین تعریفش به معنای سالم بودن و دور از آفت بودن بدن، اندیشه و روح است. سلامت مفهومی فراتر از بهنجاری و به معنای تلاش برای رسیدن به سطح پیشرفته‌تر کمال است. چه بسا افرادی که علائم بیماری ندارند و در شرایطی به ظاهر مطلوب و آرمانی زندگی می‌کنند اما احساس رضایت از زندگی نداشته و احساس پوچی و بیهودگی می‌کنند (بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰). سلامت روان تعبیری است که بیشتر برای عدم حضور بیماری روانی بکار برده می‌شود. تاریخچه جنون و بیماری روانی دو تعریف مشترک از سلامت روان را باز می‌نمایاند؛ یکی عدم وجود بیماری روانی و دیگری حالت بهزیستی است، که بهزیستی روان‌شناختی^۱ یکی از زیرشاخه‌های روان‌شناسی مثبت‌گراست^۲.

روان‌شناسی مثبت‌گرا که یکی از جدیدترین شاخه‌های علم روان‌شناسی است و امروزه به‌عنوان موج چهارم روان‌شناسی مطرح است، به مطالعه تجربیات انتزاعی مثبت، مانند امید^۳، تاب‌آوری^۴، خوش‌بینی^۵، بهزیستی روان‌شناختی و ... می‌پردازد. مارتین سلیگمن^۶ به‌عنوان پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا، در کتاب شادمانی درونی در مقابل نظام طبقه‌بندی اختلالات روانی (DSM)، نظام طبقه‌بندی فضائل (CSV) را مطرح می‌کند که ۶ فضیلت شامل خرد^۷ (خلاقیت^۸، کنجکاوی^۹، باز بودن در مقابل تجارب جدید^{۱۰}، عشق به یادگیری^{۱۱})، عشق^{۱۲}

۱. psychological well-being

۲. positive Psychology

۳. hope

۴. resilient

۵. optimism

۶. Seligman, M

۷. wisdom

۸. creativity

۹. curiosity

۱۰. perspective

۱۱. love of learning

۱۲. love

(عشق، مهربانی^۱ و هوش اجتماعی^۲)، تعالی^۳ (قدرشناسی^۴، شوخ‌طبعی^۵، امیدواری^۶ و معنویت^۷)، اعتدال^۸ (بخشش و دلسوزی^۹، فروتنی^{۱۰}، احتیاط^{۱۱} و نظم بخشیدن به امور خود^{۱۲})، عدالت^{۱۳} (رعایت حقوق شهروندی^{۱۴}، بی‌طرفی^{۱۵} و رهبری^{۱۶})، شجاعت^{۱۷} (پایداری^{۱۸}، کمال^{۱۹} و سرزندگی^{۲۰}) است و بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان زیرشاخه روان‌شناسی مثبت‌گرا، به معنای ارزیابی‌هایی شناختی و مؤثر زندگی است. این ارزیابی‌ها علاوه بر قضاوت‌های شناختی شامل واکنش‌های هیجانی به وقایع و رضایت از زندگی می‌شود. از این رو بهزیستی یک مفهوم کلی است که شامل تجربه هیجان‌های خوشایند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی است. (فتیحی مظفری و علی زاده، ۱۳۹۴) تاکنون مدل‌هایی مانند مدل جاهودا^{۲۱}، مدل بهزیستی روان‌شناختی ذهنی داینر^{۲۲}، مدل ۶ عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف^{۲۳} و مدل خودمختاری رایان^{۲۴} و دسی^{۲۵} تدوین شده است. جاهودا دریافت که سلامت روان چیزی فراتر از عدم وجود بیماری و اختلال است. او با این تبیین

-
۱. kindness
 ۲. social intelligence
 ۳. transcendence
 ۴. gratitude
 ۵. humore
 ۶. hope
 ۷. spirituality
 ۸. moderation
 ۹. forgiveness
 ۱۰. humility
 ۱۱. prudence
 ۱۲. self-regulation
 ۱۳. justice
 ۱۴. teamwork
 ۱۵. fairness
 ۱۶. leadership
 ۱۷. courage
 ۱۸. persistence
 ۱۹. integrity
 ۲۰. zest
 ۲۱. Jahoda
 ۲۲. Dainer
 ۲۳. Reef
 ۲۴. Ryan
 ۲۵. Deci

مشخصه‌های سلامت روان را نیز برشمرد که شامل خودنگری^۱ (احترام به خود^۲، خودنگری و خود ارزشی^۳) خودشکوفایی^۴، یکپارچگی^۵ (مقاومت در برابر استرس)، استقلال، ادراک واقعیت و سازگاری است. از نظر ریف مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود^۶، خودمختاری^۷، تسلط بر محیط^۸، رشد شخصی^۹، روابط مثبت با دیگران^{۱۰} و زندگی هدفمند^{۱۱} است (فتیحی مظفری و علیزاده، ۱۳۹۴). مدل رایان و دسی شامل سه مؤلفه خودمختاری، شایستگی^{۱۲} و ارتباط است و نهایتاً مدل بهزیستی روان‌شناختی ذهنی داینر، مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است در این نظریه، بهزیستی ذهنی دارای دو جزء شناختی و عاطفی است. بعد شناختی بهزیستی عبارت است از ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی به معنای برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی است. عاطفه مثبت نشان می‌دهد یک شخص چه میزان احساس فاعلیت و هوشیاری می‌کند درحالی که عاطفه منفی یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ناخوشایند را نشان می‌دهد. (خیری، امامی سیگارودی، فرمانبر، عطر کارروشن، ۱۳۹۳)

با توجه به تعاریف و مؤلفه‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی به نظر می‌رسد به دلیل آنکه ویژگی بهزیستی روان‌شناختی تحت تأثیر متغیرهایی چون عوامل فرهنگی و تربیتی، شرایط اجتماعی و اقتصادی و عوامل روان‌شناختی قرار دارد (یدالله پور و فاضلی، ۱۳۹۱)، هنوز روان‌شناسان نتوانسته‌اند به تعریف و مصداق مشخص و قاطعی درباره مفهوم بهزیستی روان‌شناختی برسند و دیدگاه‌های مختلف، مفاهیم و الگوهای متفاوتی را برای تأمین بهزیستی روان‌شناختی ارائه می‌دهند، شاید به همین دلیل باشد برخی از رویکردهای غربی،

-
۱. self-esteem
 ۲. self-respect
 ۳. self-interest
 ۴. self-actualization
 ۵. integrity
 ۶. environmental mastery
 ۷. autonomy
 ۸. hauser
 ۹. personal growth
 ۱۰. positive relations with others
 ۱۱. purpose in life
 ۱۲. competence

برای فرهنگ محلی با ریشه‌های آسیایی-مذهبی قوی نامناسب برآورد شده‌اند. اما در اسلام همه انسان‌ها دارای فطرتی خاص هستند، بنابراین مفهوم بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان از نظر اسلام، در همه جا یک الگو و مصداق مشخص پیدا می‌کند. همچنین با توجه به اینکه در اسلام سلامت روان با در نظر گرفته شدن جاودانگی انسان تبیین شده است و اینکه اسلام برای به فعلیت رساندن استعدادها بالقوه انسان مسیری را ترسیم کرده که در آن مراحل و درجات متعددی از حداقل تا ایده آل سلامت روان قرار دارد می‌توانیم از اسلام برای تکمیل تعریف بهزیستی روان‌شناختی و رسیدن به یک الگوی کامل در روان‌شناسی بهره بگیریم (پرچم، قوه عود، ۱۳۸۹؛ قاسمی، ۱۳۸۸). از طرف دیگر غفلت روانشناسان و نظریه‌پردازان از بعد معنوی شخصیت انسان در حالی است که خود نظریه‌پردازان به تأثیر مذهب در سلامت اذعان دارند برای مثال فرانکل^۱ تلویحاً نمونه عینی انسان سالم را در یک انسان مذهبی معرفی می‌کند و می‌نویسد: «انسان مذهبی کسی است که هستی خویش را نه تنها بر اساس مسئولیت برای ارضای وظایف زندگی توجیه می‌کند بلکه همچنین در برابر کارفرما هم مسئول است. این نگرش که انسان خود را همچون سرباز جبهه معنویات روحی زمین بداند نه تنها به انفعال نمی‌انجامد بلکه او را تا حد زیادی فعال می‌کند زیرا او وظیفه زندگی را دستورالعملی از سوی قدرتی برتر می‌داند که با بهره‌گیری از موهبت آزادی و انتخاب، به آن دستورالعمل‌ها پاسخ مثبت داده است و فعالانه زندگی می‌کند» (بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰) از طرف دیگر یونگ^۲ هم معتقد است که مذهب خاصیت شفا یافتگی دارد (فقیهی، ۱۳۸۴). همچنین نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که دخالت‌های مذهب به سلامت بهتر روان، سلامت اجتماعی، رفتارهای بهداشتی و به‌طور کلی سلامت جسمانی مربوط می‌شود (جی. کوئینگ، آلزابن و سعد الشعیب^۳، ۲۰۱۵) برای مثال واسیلیس ساروگلو^۴ (۲۰۱۵) می‌نویسد: تحقیقات پیوستگی میان شخصیت و مذهب را نشان می‌دهند و مذهب می‌تواند در شکل‌دهی به شخصیت، ارزش‌ها و ساختارهای اجتماعی نقش داشته باشد علاوه

۱. Frankl

۲. Yung

۳. Koenig, G., Alzaben, N. & Saad.alshohaib

۴. Vassilis Saroglou

بر این آنت. ماهونی^۱ (۲۰۱۵) در تحقیقی با عنوان «مذهب، خانواده و روابط خویشاوندی» به این نتیجه رسید که «مذهب و خانواده به طور قوی به هم مربوط هستند و ساختارهای مذهب و عقاید، در ساخت خانواده، باروری، رفتار کودکان، طلاق و کنار آمدن با تعارضات زندگی نقش دارد» و نهایتاً دی. اچ رزمارین^۲ و همکاران (۲۰۱۴) هم بیان می‌کنند که تحقیقشان شدیداً از این عقیده که مذهب/معنویت بر سلامت روان تأثیر دارد، حمایت می‌کند. بنابراین به نظر می‌رسد که ارتباط دین با بهزیستی نه یک ارتباط محدود و موردی بلکه یک ارتباط بسیار گسترده و فراگیر است که تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و مهم‌تر از آن‌ها سلامت معنوی انسان‌ها و جوامع بشری را در برمی‌گیرد (حیدری، ۱۳۹۴). از طرف دیگر، توجه به سلامت روان و بهزیستی در میان دانشمندان مسلمان دارای قدمت و پیشینه‌ای طولانی است برای مثال زکریای رازی، موفق هروی، ابو عبدالله سیف، ربیع بن اخوینی و ابن سینا دارای کتاب‌ها و تألیفاتی در زمینه سلامت و بیماری هستند و مخصوصاً در کلمات معصومین (علیهم السلام) توجه به بیماران اعم از جسمی و روانی، عیادت آن‌ها و کمک کردن جهت بهبود آنان مورد توجه فراوان است. برای مثال کلماتی از قبیل سلامت، عافیت و صحت، که در مورد بهداشت تن و روان به کار رفته است حدود هزار بار فقط در بحارالانوار آمده است (فقیهی، ۱۳۸۴). علاوه بر این، کتاب نهج‌البلاغه که جمع‌آوری خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های امام علی (علیه‌السلام) است، سرشار از توصیه‌ها و پندهایی در زمینه سلامتی است. از نظر امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه، سلامت انسان چیزی فراتر از سلامت جسمانی و برآورده شدن نیازهاست و انسان سالم دارای ویژگی‌هایی است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- انسان سالم دارای اهدافی در جهت خودشکوفایی و معناگرایی است (حکمت ۳۷۰).
- آزاد، مسئولیت‌پذیر و واقع‌بین است (حکمت ۱۳۳، خطبه ۱۹۳، خطبه ۱۹۹، حکمت ۴۷۸، حکمت ۴۲۵، نامه ۵۳، نامه ۳۱، خطبه ۱۹۶).

۱. Annette Mahoney

۲. D. H. Rosmarian

- در رشد استعدادهايش دچار افراط و تفریط نمی‌شود و به فردیت می‌رسد (حکمت ۱۵۰، خطبه ۲۰۹، نامه ۲۷).
- در زمان حال زندگی می‌کند (حکمت ۲۶۷، ۳۷۹).
- برای زندگی‌اش برنامه‌ای شامل کار، تفریح و عبادت دارد (حکمت ۳۹۰، ۴۳۹).
- شخص سالم با بهره‌گیری از تقوا، موفق به کنترل خویش و عدم تکانش‌گری می‌شود (خطبه ۱۵۷، خطبه ۱۷۵)، پس به تجربه اوج می‌رسد (خطبه ۱۹۳) و خود را از قید بیمارهای روانی رها می‌کند و احساس امنیت را تجربه می‌کند (خطبه ۱۹۸).
- داشتن روابط اجتماعی از دیگر ویژگی‌های انسان سالم است چراکه حمایت خویشاوندان باعث از بین رفتن اضطراب و ناراحتی‌ها می‌شود (خطبه ۲۳).
- شخص سالم به واسطه قناعت به رضایت از زندگی و آرامش می‌رسد (حکمت ۳۷۱) و به واسطه شکرگزاری به شادمانی (خطبه ۱۹۳).
- زندگی انسان سالم بامعناست و همین معنا او را در مواجهه با سختی‌ها صبور و در زندگی بخشنده می‌کند (حکمت ۱۴۴، حکمت ۱۵۳، حکمت ۳۱، حکمت ۲۳۲).
- امیدوار است و همواره در اوج سختی‌ها امید به گشایش دارد (حکمت ۳۵۱، حکمت ۶۹).
- آرامش از دیگر ویژگی‌های سلامت روان است که حاصل توکل انسان به خداوند است (حکمت ۲۷۳).
- در خلق و خو، نه تنها تند و پرخاشگر نیست، بلکه خشم خود را کنترل می‌کند (حکمت ۲۵۵، نامه ۵۶).
- همیشه خندان و گشاده‌روست و خوش‌رویی‌اش را وسیله جلب دوستی دیگران قرار می‌دهد و نسبت به دیگران با خوش‌بینی برخورد می‌کند (نامه ۲۷، حکمت ۶، حکمت ۳۶۰).
- سینه‌اش مخزن رازهاست (حکمت ۶).
- فرد سالم توانایی‌های هفت‌گانه هوش اخلاقی را در خود پرورش داده است، به این معنا که وجدانی قوی دارد (خطبه ۱۹۳)، با مردم فروتن، نرم‌خو و مهربان است (نامه ۲۷)، توانایی درک احساسات دیگران را دارد (خطبه ۱۹۳)، با انصاف و امانت‌دار است (نامه ۵۱ خطبه ۱۹۳)، به دیگران احترام می‌گذارد و مردم را با القاب زشت صدا نمی‌زند (خطبه ۱۹۳).
- انسان سالم در عین کمال‌گرایی-تلاش برای کار و کسب علم و دانش- میانه‌رو و معتدل است (خطبه ۱۹۳، نامه ۲۱، نامه ۳۱).

- شخص سالم حسود نیست چراکه حسادت آفت سلامتی است (حکمت ۲۲۵، حکمت ۲۵۶).
 - طمع کار نیست زیرا طمع عامل ذلت و بردگی است (حکمت ۲۲۶، حکمت ۱۸۰).
 - تکبر، خودپسندی و غرور در فرد سالم راه ندارد، که تکبر زمینه‌ساز کینه و دشمنی است (خطبه ۱۹۲) و غرور، مانع‌پذیری و عاملی برای رکود و عدم رشد انسان است (حکمت ۲۸۲، حکمت ۱۶۷).
 - شخص سالم دروغ نمی‌گوید و متعصب نیست، زیرا دروغ منجر به خواری (خطبه ۸۶) و تعصب باعث کینه و دشمنی می‌شود (خطبه ۱۹۲).
- اما بررسی‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که تحقیقات اندکی به بررسی موضوع بهزیستی روان‌شناختی در منابع اسلامی و مخصوصاً نهج‌البلاغه پرداخته‌اند درحالی‌که پژوهش‌ها می‌گویند که منابع اسلامی و به‌طور خاص نهج‌البلاغه حاوی پیام‌ها و توصیه‌های متعددی در زمینه سلامت روان است که بر اساس آن‌ها می‌توان پایه‌های جدیدی را در حیطه نظریات روان‌شناسی و حتی درمان مشکلات روانی به وجود آورد. برای مثال حیدرنیا (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان «بررسی بعد اجتماعی سلامت در کلمات حکمت‌آمیز امام علی (علیه‌السلام)» با استفاده از روش تحلیل محتوا و پس از بررسی تمام حکمت‌های نهج‌البلاغه به این نتیجه رسید که از ۴۸۰ مورد کلمه حکمت‌آمیز نزدیک به ۱۱۵ مورد آن مربوط به بعد اجتماعی سلامت روان است؛ فتحی مظفری و علیزاده (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان «بررسی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی «ریف» در نهج‌البلاغه» بیان می‌کنند که نگرش امام علی (علیه‌السلام) به مسائل روان‌شناختی و خصوصاً بهزیستی روان‌شناختی کاملاً منطبق با معیارهای شناخته‌شده این حوزه (خودمختاری، هدفمندی از زندگی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود) است و کسب رضایت در زندگی و عوامل به وجود آورنده آن مورد توجه آن امام همام واقع شده است. آلبوغیش و مکتبی (۱۳۹۴) هم در تحقیقی با عنوان «بررسی رابطه شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی» به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی، رابطه معناداری وجود دارد. همچنین علایی رحمانی و سالاری (۱۳۹۳) در پژوهش خود تحت عنوان «تأثیر خانواده، محیط و اراده در شکل‌گیری شخصیت

انسان از منظر امام علی (علیه‌السلام)» پس از بررسی سخنان امام علی (علیه‌السلام) بیان داشتند که حضرت علی (علیه‌السلام) شخصیت انسان را متشکل از دو بخش عقل و شهوت می‌دانند و سه عامل را به‌عنوان عوامل مؤثر در ایجاد شخصیت در نظر می‌گیرد که شامل؛ خانواده (وراثت و تربیت) محیط (همسالان، محیط اجتماعی و محیط جغرافیایی) و اراده است. سلاجقه (۱۳۹۲) نیز در تحقیق خود با عنوان «جایگاه تربیتی-مدیریتی از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه» به این نتیجه رسید که امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه روش‌هایی را برای دستیابی به تربیت صحیح توصیه کرده است که از جمله آن توصیه آثار تواضع به متری و بر حذر داشتن مردم از خودبزرگ‌بینی و تکبر است ایشان همچنین آثار صبر را برای شخصیت مثبت و تأثیر بی‌تابی را منفی ارزیابی می‌کند؛ کلانتری و جنتی (۱۳۹۱) هم در تحقیقی با عنوان «همبستگی قناعت و آرامش روان از منظر امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه» به این نتیجه رسیدند که بر اساس آموزه‌های نهج‌البلاغه بین قناعت و آرامش همبستگی مثبت وجود دارد، به این معنا که هرچقدر روحیه قناعت جویی در آدمی بالاتر رود میزان نگرانی‌های مخرب او کمتر شده و زندگی او معنادار می‌شود، چراکه قناعت، آدمی را به داشته‌های خود خرسند می‌سازد و در نتیجه آرامش روان بر وجودش حاکم می‌شود. تحقیقی با عنوان «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان» توسط رحیمیان (۱۳۹۲) انجام گرفته است که در آن محقق به این نتیجه رسید که آموزش رهنمودهای نهج‌البلاغه به شیوه گروهی روش مؤثری برای ارتقای سلامت روان دانشجویان است. تحقیق دیگری با عنوان «بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز به روش‌های شادی‌آفرین» توسط مرادی (۱۳۸۶) انجام گرفته است و در آن محقق به این نتیجه رسیده است که روش‌های ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) به سه دسته؛ روش‌های شناختی، رفتاری و شناختی- رفتاری تقسیم می‌شود. با توجه به آنچه گفته شد به نظر می‌رسد برای تبیین ویژگی‌های بهزیستی روانی به مکتبی نیاز داشته باشیم که منطبق با فرهنگ و مذهب کشور خودمان باشد و در این میان فرهنگ اسلامی و رهنمودهای اخلاقی، اجتماعی و خانوادگی آن نه تنها سال‌هاست که در خانواده‌های ایرانی ریشه دارد (جوانمرد و همکاران، ۱۳۹۴)، بلکه ما معتقدیم که اسلام برای

پیروانش راه و روش درست زندگی کردن را فراهم کرده است و آموزه‌های اسلام تمام آنچه برای رشد، بلوغ، سلامت و کمال انسانی لازم است را در بردارد، چراکه اسلام واپسین دین و پیامبر آن نیز آخرین پیام آور است بنابراین اسلام و پیامبرش باید هر آنچه برای رسیدن انسان به کمال لازم است را آورده و تبیین کرده باشد (قاسمی، ۱۳۸۸). بنابراین و با توجه به مواردی از قبیل:

- عدم هماهنگی نظریه پردازان در رسیدن به یک تعریف مشخص از ماهیت انسان.
- آمیخته شدن نظریات بهزیستی روان‌شناختی با پیشینه فرهنگی و تجربیات خانوادگی پدیدآورندگان آنها.
- منطبق نبودن فرهنگ ایرانی با فرهنگ غربی.
- گره خوردن فرهنگ اسلامی با فرهنگ ایرانی.
- عدم وجود تحقیقات کافی در زمینه بهزیستی روان‌شناختی از منظر اسلام.
- و معتبر بودن و غنی بودن منابع اسلامی در زمینه بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان، ضروری است که تحقیقات بیشتری در زمینه بهزیستی روان‌شناختی با توجه به منابع اسلامی انجام شود. با توجه به آنچه گفته شد این تحقیق قصد دارد به این سؤال پاسخ دهد که مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) چه مواردی است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر کیفی و از نوع تحلیل محتوا بر پایه هرمنوتیک است. یکی از ویژگی‌های بنیادین پژوهش‌های کیفی، نظریه‌پردازی به جای آزمودن نظریه است و تحلیل محتوا را می‌توان روش پژوهشی برای تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی از راه فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، کدبندی و تم سازی یا طراحی الگوهای شناخته شده دانست (هسیه^۱ ۲۰۰۵، به نقل از قائدی، ۱۳۹۵). تحلیل محتوا بر پایه هرمنوتیک روشی کلاسیک در تحلیل درون‌مایه است. این نوع تحلیل محتوا در مواردی است که لازم باشد از محتوای کلام چیزی جز ظاهر آن آشکار شود و معمولاً روشی است که باید به کشف رمز محتوای پنهان پیام‌ها بپردازد. از آنجایی که هدف پژوهش حاضر کشف کردن معانی پنهان در رهیافت‌های

۱. Hsieh

نهج‌البلاغه و یافتن محورهای اصلی فکری پدیدآورنده و درنهایت به دست آوردن تفسیری واقع‌گرایانه بود از روش تحلیل محتوا بر پایه هرمنوتیک استفاده شد. ابزار مورد استفاده در این تحقیق کتاب نهج‌البلاغه است. کتاب شریف نهج‌البلاغه به سه بخش خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌ها تقسیم می‌شود و از آنجایی که بخش خطبه‌ها بیشتر به موضوعات اعتقادی و مباحثی چون توحید، نبوت، امامت و معاد اختصاص یافته است و بخش نامه‌ها بیشتر به موضوعاتی مانند نکات حکومت‌داری و مسائل نظامی می‌پردازد، بخش حکمت‌ها و مواعظ نهج‌البلاغه که حاوی نکات اخلاقی و سبک زندگی است، مورد بررسی قرار گرفت اما از آنجایی که سخنان و مواضع امام (علیه‌السلام) یکدیگر را تعبیر و تفسیر می‌کنند و جهت صحیح را در برداشت از نهج‌البلاغه نشان می‌دهند از آموزه‌های امام (علیه‌السلام) در سایر قسمت‌های نهج‌البلاغه و خارج از آن برای فهم بهتر مفاهیم نیز کمک گرفته شد.

نهایتاً روش تجزیه و تحلیل در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری MAXQDA انجام گرفته است. اولین نسخه این نرم‌افزار در سال ۱۹۹۸ منتشر شد و در حال حاضر از برنامه‌های پیشرو برای تحلیل داده‌های کیفی در سراسر جهان است که برای ایجاد و آزمایش چارچوب‌های نظری و نتیجه‌گیری از تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی گوناگون به کار می‌رود این نرم‌افزار علاوه بر قابلیت استفاده در گستره وسیعی از رشته‌های گوناگون، امکان کار با داده‌های متنی، صوت، تصویر و عکس را در فرمت‌های گوناگون برای کاربران فراهم می‌آورد.

برای رسیدن به الگوی بهزیستی روان‌شناختی ابتدا نظریه‌های بهزیستی روان‌شناختی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت و بعد از رسیدن به تعریف کلی از بهزیستی، حکمت‌های نهج‌البلاغه با استفاده از روش هرمنوتیک مورد بررسی قرار گرفت و داده‌های حاصل از مطالعه منابع با استفاده از نرم‌افزار کیفی maxqda کدگذاری شد. به این صورت که متن حکمت‌ها خط به خط خوانده شد و پس از بررسی تفاسیر مربوط به هر کدام از حکمت‌ها به پاره‌ای از آن‌ها یک برچسب مفهومی زده شد که این اولین قدم در تجزیه و تحلیل محسوب می‌شود. پس از اولین مرحله کدگذاری (کدگذاری آغازین و بدون محدودیت) مفاهیم باز

برگزیده شدند که شامل ۱۳۹ مفهوم شدند سپس پاره‌ای از آن‌ها که بیانگر یک مقوله بودند در یک گروه جای گرفتند و مقوله‌ها نام‌گذاری شدند در مرحله بعد کدها و مقوله‌های ساخته‌شده نزدیک به هم با استفاده از روش کدگذاری محوری در هم ادغام‌شده و کدگذاری نهایی به شکل انتخابی یا گزینشی، استخراج شد. برای اعتباریابی یافته‌ها در مرحله کدگذاری باز به شیوه مقایسه‌ای پیوسته به تطابق همگونی میان اطلاعات و مقوله‌های به‌دست‌آمده پرداخته شد و در مرحله کدگذاری محوری بازبینی داده‌ها نسبت به مقوله‌ها انجام پذیرفت. پس از تکوین الگو از ۳ کارشناس حوزه نهج‌البلاغه تقاضا شد تا فرایند به‌دست‌آمده را مورد ارزیابی قرار دهند سپس با اعمال نظرات آن‌ها نظریه نهایی حاصل گردید.

جدول ۱. کدمحوری مربوط به ویژگی‌های بهزیستی روان‌شناختی

کد فرعی	کدهای اصلی	فراوانی کدها	مقوله‌ها کد محوری
	احساس اطمینان به افزایش نعمت‌ها	حکمت ۱۳ و ۲۴۴	
شکر عملی از خالق	شکر عملی	حکمت ۲۳۷ و ۲۹۰	شکرگزاری
شکر عملی از مخلوق		حکمت ۶۲	
شکر زبانی از مخلوق		حکمت ۶۲	
شکر زبانی از خالق		حکمت ۶۸ و ۲۴۴	
باور ناتوانی به شکر نعمت	شکر قلبی	حکمت ۱۵۰	
	یقین به مرگ و آزادی از آرزو	حکمت ۳۳۴	بهریستی روان‌شناختی
	یقین به مرگ و قناعت در دنیا	حکمت ۱۰۳ و ۴۷۵	
	یقین به مرگ و شتاب در نیکی‌ها	حکمت ۳۰	
	ارزش یقین در عبادت	حکمت ۹۷	
	ترس سازنده	حکمت ۳۱	
	شوق به بهشت و بی‌تفاوتی به لذات آنی	حکمت ۳۱ و ۴۵۶	
	شوق به بهشت و بی‌تفاوتی به دنیا	حکمت ۳۸۷ و ۱۰۳	
آزادی از آرزوی دربی	آزادی از آرزو	حکمت ۳۶، ۱۹ و ۲۷۵	آزادی از دنیا
آزادی از آرزوی دوردست		حکمت ۲۸۹ و ۳۹۳	
احساس آرامش	آزادی از حرص	حکمت ۳۷۱، ۳۶۷ و ۴۳۰	

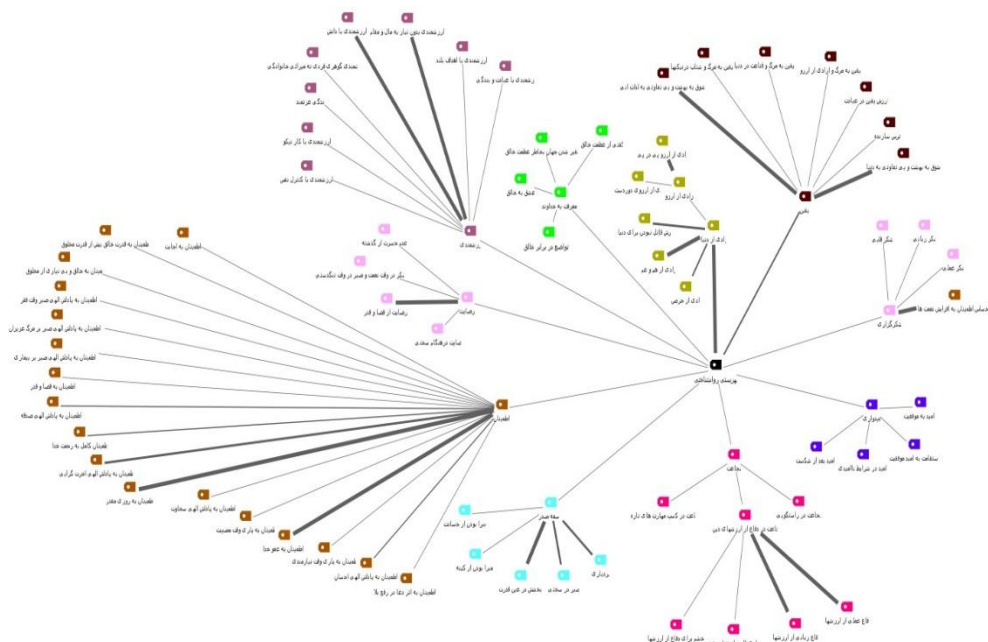
کد فرعی	کدهای اصلی	فراوانی کدها	مقوله‌ها کد محوری
بی‌نیازی		حکمت ۳۴۹، ۵۷ و ۳۶۷	
	ارزش قائل نبودن برای دنیا	حکمت ۲۳۶، ۳۹۱، ۴۳۲ و ۲۸۹، ۷۷	
	آزادی از هم‌وغم	حکمت ۳۷۹، ۳۷۱، ۳۶۷، ۲۷۳، ۲۲۸، ۱۴۳ و ۴۳۰	
معرفی به خداوند	تواضع در برابر خالق	حکمت ۲۲۸	
	عشق به خالق	حکمت ۲۳۷	
	حقیر شدن جهان به خاطر عظمت خالق	حکمت ۱۲۹	
	شگفتی از عظمت خالق	حکمت ۸	
ارزشمندی	ارزشمندی بدون نیاز به مال و مقام	حکمت ۹۴ و ۴۵۶	
	ارزشمندی گوهری اکسایبی نه ارثی	حکمت ۳۸۹	
	زندگی عزتمند	حکمت ۳۹۶	
	ارزشمندی با کار نیکو	حکمت ۹۳	
	ارزشمندی با اهداف بلند	حکمت ۴۷	
	ارزشمندی با دانش	حکمت ۸۱ و ۹۳	
	ارزشمندی با کنترل نفس	حکمت ۴۴۹	
	ارزشمندی با عبادت و بندگی	حکمت ۹۴	
رضایت	عدم حسرت از گذشته	حکمت ۳۴۹ و ۴۳۹	
	شکر در وقت نعمت، صبر در وقت تنگدستی	حکمت ۶۸	
	رضایت از قضا و قدر	حکمت ۲۷۳، ۲۲۸، ۴۳ و ۴	
	رضایت هنگام سختی	حکمت ۲۹۱ و ۲۱۳	
اطمینان	اطمینان به قدرت خالق پیش از قدرت مخلوق	حکمت ۳۱۰	
	اطمینان به خالق و بی‌نیازی از مخلوق	حکمت ۴۰۶	
	اطمینان به پاداش الهی و صبر وقت فقر	حکمت ۳۵۸	
	اطمینان به پاداش الهی و صبر بر مرگ عزیزان	حکمت ۲۹۱	
	اطمینان به قضا و قدر	حکمت ۲۷۳	
	اطمینان به پاداش الهی صدقه	حکمت ۱۳۷ و ۲۵۸	
	اطمینان به روزی مقدر	حکمت ۴۳۱، ۳۷۹، ۳۵۶، ۳۰۰ و ۲۶۷	
	اطمینان کامل به رحمت خدا	حکمت ۱۰ و ۹۰	

کد فرعی	کدهای اصلی	فراوانی کدها	مقوله‌ها کد محوری
	اطمینان به عفو خدا	حکمت ۳۷۷، ۱۳۵، ۹۰، ۸۷ ۸۸	
	اطمینان به یاری وقت نیازمندی	حکمت ۱۳۹	
	اطمینان به اجابت	حکمت ۱۳۵	
	اطمینان به پاداش الهی آخرت‌گرایی	حکمت ۴۳۱، ۲۶۹، ۸۹	
	اطمینان به پاداش الهی سخاوت	حکمت ۱۳۸	
	اطمینان به یاری وقت مصیبت	حکمت ۱۴۴	
	اطمینان به پاداش الهی صبر بر بیماری	حکمت ۴۲	
	اطمینان به اثر دعا در رفع بلا	حکمت ۱۴۶	
	اطمینان به پاداش الهی احسان	حکمت ۲۵۷، ۲۰۴	
سعه صدر	میرا بودن از حسادت	حکمت ۲۱۸	
	میرا بودن از کینه	حکمت ۱۷۸	
	بخشش در عین قدرت	حکمت ۱۹۴، ۵۲، ۱۱	
	صبر در سختی	حکمت ۳۱ و ۲۱۱	
	بردباری	حکمت ۹۴ و ۱۱۳	
شجاعت:	خشم برای دفاع از ارزش‌ها	حکمت ۳۱	
	بیزاری قلبی از عمل زشت	حکمت ۳۷۳	
	دفاع زبانی از ارزش‌ها	حکمت ۳۷۳	
	دفاع عملی از ارزش‌ها	حکمت ۳۷۳	
امیدواری	شجاعت در کسب مهارت‌های تازه	حکمت ۱۷۵	
	شجاعت در راست‌گویی	حکمت ۳۱	
	استقامت به امید موفقیت	حکمت ۳۸۶	
	امید در شرایط ناامیدی	حکمت ۳۵۱	
	امید بعد از شکست	حکمت ۶۹	
	امید به موفقیت	حکمت ۱۵۳	

یافته‌های حاصل از کدگذاری نهایی در ۱۰ مضمون صورت‌بندی شده در جدول ۱ قابل مشاهده است.

یافته‌های پژوهش

در نهج‌البلاغه ما به دنبال ویژگی‌های مثبتی بودیم که از نگاه امام علی (علیه‌السلام) به حالت بهزیستی روان‌شناختی - به معنای تجربه هیجان‌های خوشایند در مقابل وقایع زندگی، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی - منجر شود و با توجه به آنچه امام (علیه‌السلام) در حکمت‌های نهج‌البلاغه به آن توصیه یا نهی فرمودند مؤلفه‌های زیر به‌عنوان ویژگی‌های بهزیستی روان‌شناختی شناسایی شد که در جدول شماره ۱ و نمودار درختی قابل مشاهده است.



نمودار ۱. نمودار درختی الگوی بهزیستی روان‌شناختی

شکرگزاری. در کلام امام (علیه‌السلام) یکی از ویژگی‌های مؤمن سپاسگزاری است (حکمت ۳۳۳) و در مقابل، فرد ناسپاس از جمله چهارپایان محسوب می‌شود (غررالحکم) و مطابق با آنچه امام (علیه‌السلام) در حکمت‌های نهج‌البلاغه می‌فرمایند، شکرگزاری نه تنها مختص خالق بلکه شامل مخلوقات هم می‌شود بنابراین هم باید شاکر خالق بود و هم سپاسگزار مخلوق.

از نگاه امام علی (علیه‌السلام) شکر به سه مرحله زبانی، قلبی و عملی تقسیم می‌شود. در شکر زبانی از خالق امام (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «هر گاه نمونه‌های نعمت‌ها به دستتان رسید، به واسطه کمی شکر و سپاس‌گزاری منتهای آن‌ها را از خویش دور مسازید» (حکمت ۱۳) و در شکر زبانی از مخلوق نیز توصیه می‌فرمایند: «هر گاه کسی تو را درود و تحیت فرستد، تو درودی بهتر و گرم‌تر از آن بگویی».

درباره شکر عملی از خالق در حکمت ۲۹۰ می‌فرمایند: «اگر خداوند، مردم را بر گناه و عناد از عقوبت خشمش نترسانده بود، باز هم سزاوار بود که شکر نعمت‌هایش بجای آرند و او را معصیت نکنند» (حکمت ۲۹۰) و درباره سپاس‌گزاری عملی از مخلوق سفارش می‌کنند که: «و هر گاه دستی به نیکی و بخشندگی به سویت دراز گشت تو آن را به چیزی که بر آن فزونی داشته باشد جبران نما» (حکمت ۶۲)

و در مرحله شکر قلبی در حکمت ۱۵۰ می‌فرمایند: «مباش کسی که چون او را از چیزی باز دارند قناعت نمی‌کند، باینکه از عهده شکر و سپاس آنچه به او داده شده است بر نمی‌آید، باین حال در آنچه باقی مانده است خواهان زیادتی است» و در ادامه در حکمت ۲۷۳ توصیه می‌فرمایند: «پس ای که در پی سودی بر شکر خویش بیافزای و از شتابت بکاه، و به روزی مقدر بساز و خرسند باش»

یقین. در حکمت ۱۴۷ امام (علیه‌السلام) در رابطه با جانشینان خدا در روی زمین و داعیان دین الهی می‌فرمایند: «علم همراه با بینش حقیقی به آن‌ها روی آورده و آنان با نسیم لذت‌بخش یقین هم‌آغوش گشته‌اند» و در ادامه به آثار روان‌شناختی یقین اشاره می‌فرمایند: «(بنابراین) آنچه را نازپروردگان رفاه‌طلب دشوار می‌پندارند بر خود نرم و هموار شمرده و به آنچه نادانان از آن گریزانند انس گرفته و به بدن‌هایی در دنیا هم‌نشین گشته که جانشان به جهان برین وابسته است» بنابراین رسیدن به قناعت و به اندک ساختن در دنیا (حکمت ۳۴۹)، از جمله آثار روان‌شناختی یقین است که از جمله راه‌های رسیدن به احساس آرامش و رضایت از زندگی است (حکمت ۳۷۱) و نهایتاً یقین به معاد و باور به مرگ باعث کنترل نفس، عدم تکانش‌گری و در پیش گرفتن یک زندگی سالم می‌شود که در حکمت ۳۱ امام (علیه‌السلام) به آن اشاره می‌فرمایند.

آزادی. پیچیده شدن دنیا در درد و رنج (خطبه ۹۱) و آمیخته بودن رنج و راحتی، شادی و غم، تندرستی و بیماری با یکدیگر واقعیتی است که از دنیا سرای سختی و مشقت می‌سازد (خطبه ۸۲) و همراه شدن این واقعیت با ناپایداری دنیا، باعث می‌شود که امام (علیه‌السلام) به‌طور مکرر و بارها در مورد آزادی از دنیا هشدار دهند، که به نظر می‌رسد این هشدارها علاوه بر ماهیت ناپایداری لذات و خوشی‌ها در دنیا به ماهیت انسان‌ها نیز مربوط می‌شود چراکه نگاه نهج‌البلاغه به انسان نگاهی اصیل است مبنی بر اینکه انسان برای هدفی بزرگ آفریده شده است (حکمت ۴۵۶) هدفی که باید از فرصت‌های زندگی برای رسیدن به آن که همان خودشکوفایی و کمال است، استفاده کند (حکمت ۱۳۰) از طرف دیگر آزادی، از جمله ویژگی‌های روانی مثبت است که می‌تواند انسان را به سلامت روان برساند، چراکه فردی که از آزادی برخوردار است، دچار حرص و طمع نمی‌شود (حکمت ۲۲۸) و به خاطر نداشته‌های زندگی حسرت و اندوه نمی‌خورد و احساس رضایت از زندگی‌اش را از دست نمی‌دهد (حکمت ۴۲۹) و اما در نقطه مقابل کسی که نتواند به احساس آزادی برسد به سه گرفتاری دچار شود: اندوهی جاودان، حرصی بی‌پایان و آرزویی نرسیدنی (حکمت ۲۲۸)

معرفت به خالق. اعتراف به وجود خداوند و سپس تسلیم شدن در برابر او در نهج‌البلاغه از نشانه‌های سلامت عقل است (خطبه ۱۶۵) داشتن حس تواضع و تسلیم در برابر پروردگار که به تعبیر نهج‌البلاغه از حس افتادگی و فروتنی برده هم فراتر است (حکمت ۳۳۳) شبیه به تعبیر ویکتور فرانکل از یک انسان برخوردار از سلامت روان است آنجایی که می‌گوید: «انسان مذهبی کسی است که هستی خویش را نه تنها بر اساس مسئولیت برای ارضای وظایف زندگی توجیه می‌کند بلکه همچنین در برابر کارفرما هم مسئول است. این نگرش که انسان خود را همچون سرباز جبهه معنویات روحی زمین بداند نه تنها به انفعال نمی‌انجامد بلکه او را تا حد زیادی فعال می‌کند زیرا او وظیفه زندگی را دستورالعملی از سوی قدرتی برتر می‌داند که با بهره‌گیری از موهبت آزادی و انتخاب، به آن دستورالعمل‌ها پاسخ مثبت داده است و فعالانه زندگی می‌کند» (بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰). همچنین احساس شگفتی از

عظمت خالق پس از دیدن پدیده‌های طبیعی از دیگر نشانه‌های معرفت به خالق است (حکمت ۸) که مشابه اصطلاح «تجربه اوج» در نظریه مازلو است.

احساس ارزشمندی. مطابق با آنچه امام (علیه‌السلام) در حکمت ۳۸۹ می‌فرماید، ارزشمندی یک ویژگی موروثی نیست بلکه گوهری فردی است که در سایه اطاعت و بندگی خداوند و با تلاش در جهت کسب علم و دانش (حکمت ۸۱، ۹۴) و انجام کارهای ارزشمند (حکمت ۹۴) به دست می‌آید. در نهج‌البلاغه فردی ارزشمند است که اهداف بزرگی در سر داشته باشد (حکمت ۴۷) و چون وجود خویش را عزیز و گرامی می‌دارد، خواهش‌ها و شهواتش را خوار می‌شمارد و به‌خوبی می‌تواند نفسش را کنترل کند (حکمت ۴۴۹)

رضایت. در نهج‌البلاغه احساس رضایتمندی شامل رضایت از زمان گذشته و رضایت در زمان حال می‌شود و رضایت از گذشته، به معنای این است که فرد به خاطر آنچه در گذشته از دست داده است، احساس حسرت و اندوه نداشته باشد (حکمت ۴۳۹). رضایت از زمان حال نیز به معنای این است که فرد همیشه از خداوند راضی و خشنود باشد به‌اندازه‌ای که به خاطر دنیا دچار اندوه و حسرت نشود (حکمت ۲۲۸) و به عبارت دیگر اگر خداوند نعمتی را به وی داد، شکر نعمت بجای آورد و اگر چیزی را از او دریغ کرد، گله و شکایتی نکند (حکمت ۶۸) و با فرو بستن چشمان خود به روی خاروخاشاک غم‌ها و ناگواری‌ها، احساس رضایتمندی‌اش را از دست ندهد (حکمت ۲۱۳)

اطمینان. احساس اطمینان به وعده‌های الهی، با بسیاری از ویژگی‌های سلامت روان، ارتباطی مستقیم و مثبت دارد، گاهی اطمینان به وعده‌های الهی به‌عنوان معنایی برای تحمل دردها و رنج‌ها، فرد را صبور می‌کند (حکمت ۳۵۸، ۲۹۱) و گاهی اطمینان به پاداش و عوض احسان، فرد را سخاوتمند (حکمت ۲۵۸، ۱۳۷) و گاهی اطمینان به استجاب دعا، فرد را امیدوار می‌کند (حکمت ۱۳۵) و زمانی اطمینان به وعده تضمین روزی، آشفته‌گی و حرص را از انسان دور می‌سازد (حکمت ۲۶۷، ۳۰۰، ۳۵۶، ۳۵۹) و گاهی هم با اطمینان به یاری خداوند هنگام سختی‌ها، احساس بی‌نیازی از دیگران در فرد تقویت می‌شود (حکمت ۴۰۶، ۳۱۰)

شجاعت. شجاعت به معنای اتخاذ موضعی که ممکن است غیر معمول باشد، در نهج‌البلاغه با مصداق‌های مختلفی مورد توجه قرار گرفته است، برای مثال شجاعت در بیان حقیقت

(حکمت ۳۱)، شجاعت در جلوگیری از زشتی‌ها و ایستادگی در برابر افراد ظالم و ستمگر (حکمت ۳۱). علاوه بر این نوع از شجاعت که به شجاعت اخلاقی تعبیر می‌شود، نوع دیگری از شجاعت با عنوان شجاعت روان‌شناختی هم در نهج‌البلاغه و در کلام امام علی (علیه‌السلام) مورد توجه است به این معنا که فرد هنگام ترس در انجام دادن کارهای مثبتی که سخت و دشوار است موضع عقب‌نشینی اختیار نمی‌کند و شجاعانه با کارهای مثبت مواجهه می‌شود و در نتیجه می‌تواند به رشد و تعالی برسد (حکمت ۱۷۵).

سعه‌صدر. در نهج‌البلاغه سعه‌صدر به عنوان یکی از ویژگی‌های فرد با ایمان ذکر شده است (حکمت ۳۳۳) فردی که سعه‌صدر دارد، درونش از کینه (حکمت ۱۷۸) و حسادت (حکمت ۲۱۸) خالی است و در مقابل شداید و سختی‌ها از قدرت صبر زیادی برخوردار است و به آسانی از پای در نمی‌آید (حکمت ۲۱۱) از دیگر خصوصیات چنین فردی گذشت و بخشش به هنگام قدرت (حکمت ۱۱) و نشان دادن واکنش مناسب در مقابل رفتارهای ناشایست است که به بردباری تعبیر می‌شود (حکمت ۱۱۳).

امیدواری. در کلام امام (علیه‌السلام) فرد امیدوار هنگام شکست و ناکامی و هنگامی که حلقه‌های بلا تنگ می‌شود و مشکلات به نهایت خودشان می‌رسد، بازهم امیدوار است (حکمت ۶۹، ۳۵۱). داشتن چنین روحیه‌ای باعث افزایش تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف، همراه با استقامت در صورت وجود موانع می‌شود (حکمت ۳۸۶، ۱۵۶).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگویی در جهت بهزیستی روان‌شناختی بر اساس رهیافت‌های نهج‌البلاغه (حکمت‌ها) انجام شد و بررسی‌ها ۱۰ مؤلفه را به عنوان مؤلفه‌های تشکیل دهنده بهزیستی روان‌شناختی شناسایی کرد که شامل شکرگزاری، رضایت از زندگی، امیدواری، شجاعت، احساس اطمینان، معرفت به خالق، یقین به معاد، احساس ارزشمندی، سعه‌صدر و آزادی است. هرچند پژوهشی اختصاصاً با این عنوان در پیشینه پژوهشی موجود نیست ولی پژوهش‌هایی که در زمینه معیارهای سلامت روان از دیدگاه قرآن انجام گرفته است نشان می‌دهند که موضوعاتی از قبیل توانایی بر کنترل نفس، داشتن صفت تواضع، شکر و نیایش

به‌عنوان شاخص‌های سلامت روان محسوب می‌شود. کفر و بی‌ایمانی، فراموشی یاد خدا، حرص و طمع، سوءظن، به‌عنوان موانع سلامت روان به حساب می‌آید و توکل به خدا، صبر، اعتقاد به قضا و قدر الهی، امیدواری، ایمان به خدا و روز قیامت و دعا، به‌عنوان راه‌های رسیدن به سلامت روانی محسوب می‌شود (خدادادی، ۱۳۹۴). و همان‌طور که نتایج این پژوهش پیش‌بینی می‌کند موضوعاتی مانند آزادگی، شجاعت، بردباری و بخشش، توکل و دعا کردن و احساس یقین به معاد با سلامت روان در ارتباط است در این زمینه نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق رحیمیان بوگر (۱۳۹۲) همسو است. در این پژوهش حکمت‌های نهج‌البلاغه در موضوعاتی چون معاد، دعا کردن، قناعت، ترک آرزوها، شجاعت و بردباری آموزش داده شد که باعث افزایش سلامت روان دانشجویان شد.

شکرگزاری از جمله مؤلفه‌های استخراج‌شده بهزیستی روان‌شناختی در این پژوهش، منطبق با یکی از خرده‌طبقات ویژگی «تعالی» در نظریه سلیگمن است و نتایج پژوهش آقابابایی، فراهانی و تیبک (۱۳۹۱) با عنوان «رابطه‌قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روان» نیز منطبق با نهج‌البلاغه، نشان داد که قدردانی از خدا با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی فاعلی همبستگی مثبت دارد.

علاوه بر این مفهوم «رضایت از زندگی» که در حکمت‌های نهج‌البلاغه حدود ۱۰ بار به آن اشاره شده است که به معنای، تجربه احساس خرسندی است از آنچه خداوند برای فرد رقم زده است (حکمت ۴۳) و از طرف دیگر به معنای کاهش دادن تجربه احساس ناخرسندی است که با نادیده گرفتن خاروخاشاک ناراحتی‌ها و سختی‌های زندگی حاصل می‌شود (حکمت ۲۱۳)، مشابه نظریه بهزیستی روان‌شناختی «داینر» است.

در ارتباط با مفهوم «آزادی» که در کلام‌های حکمت‌آمیز امام علی (علیه‌السلام) به معنای رها شدن فرد از برخی ویژگی‌های درونی مانند طمع، حرص، آرزوهای محال و وابستگی به دنیا است (حکمت ۲۲۸)، مشابه فضیلت اعتدال و زیرشاخه آن خودمهارگری در نظریه سلیگمن است که به معنای توانایی فرد در مهار امیال، نیازها و تکانه‌ها باشد (هراتیان، آگاه هریس، محمدی و شمسی نژاد، ۱۳۹۳).

«احساس اطمینان» از دیگر مفاهیمی است که در نهج‌البلاغه مورد توجه قرار گرفته است و به معنای توکل و اطمینان به خالق است و هرچقدر این احساس در فرد قوی‌تر باشد، ویژگی‌های مثبتی مانند صبر (حکمت ۳۵۸، ۲۹۱)، سخاوتمند (حکمت ۲۵۸، ۱۳۷)، امید (حکمت ۱۳۵)، آزادی (حکمت ۲۶۷، ۳۰۰، ۳۵۶، ۳۵۹) و بی‌نیازی از دیگران (حکمت ۴۰۶، ۳۱۰) در فرد قوی‌تر می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که ویژگی‌های مثبتی مانند صبر، سخاوت، امید، آزادی که مورد توجه سایر نظریه‌پردازان روان‌شناسی مثبت‌گرا مانند سلیگمن هست، ارتباط مثبت و مستقیمی با احساس اطمینان دارد. از طرف دیگر تحقیق صدری و همکاران (۱۳۸۴) با عنوان نقش دین (توکل به خدا) در بهداشت روانی نشان داده است که بین توکل با افسردگی و پارانوویا رابطه‌ای منفی و معناداری وجود دارد همچنین مرزبند و همکاران (۱۳۹۴) نیز در تحقیق خود با عنوان توکل و سلامت روان به این نتیجه رسیدند که توجه به آموزه توکل می‌تواند سبک مقابله‌ای خاصی را در مواجهه با بیمار یا حوادث ناخوشایند ارائه نماید.

مفهوم دیگری که در نهج‌البلاغه مورد توجه امام علی (علیه‌السلام) قرار گرفته است، مفهوم «یقین» است که به معنای باور به معاد است، در حقیقت باورهایی نظیر باور به جهان آخرت باورهایی غایت‌نگر و فراجهانی هستند که بسان یک نظام باور کلان باورهایی خردتر نظیر باور به دنیای عادلانه و ناعادلانه را تحت‌الشعاع خود قرا می‌دهند. در این رابطه پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هرچقدر باور به دنیای عادلانه نیرومندتر می‌شود سطح علائم تهدیدکننده سلامت روانی نظیر نگرانی، اضطراب، افسردگی، میل به خودکشی و رنجش ناشی از بدرفتاری‌ها و بی‌عدالتی‌هایی که دیگران بر انسان روا می‌دارند، تضعیف می‌شود در این زمینه تحقیقات فیچن هوور^۱ و همکاران (۲۰۰۵) و دزوکا^۲ و دالبرت^۳ (۲۰۰۷)، از ارتباط و نقش باور به دنیای عادلانه بر سلامت و بهزیستی جسمی و روانی حمایت می‌کنند (گل پرور، استبرقی و جوادیان، ۱۳۹۱) بنابراین موضوعاتی مانند توکل و یقین به معاد می‌توانند شکل‌دهنده سلامت روان و معرف بخشی از بهزیستی روان‌شناختی باشند.

۱. Fetchenhauer

۲. Dzuka

۳. Dalbert

از دیگر مفاهیم مورد بررسی در نهج‌البلاغه مفهوم امیدواری است که مشابه مفهوم امید از زیرشاخه‌های تعالی در نظریه سلیگمن و نظریه اسنایدر^۱ است. اسنایدر امیدواری را مجموعه‌ای شناختی می‌داند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون است. در نهج‌البلاغه نیز امیدواری به معنای خوش‌بینی نسبت به آینده است که موجب تلاش و کوشش، همراه با استقامت تا رسیدن به هدف می‌شود.

شجاعت در نهج‌البلاغه مشابه مفهوم شجاعت در نظریه سلیگمن است. از نظر سلیگمن، شجاعت به معنای اقتدار (مبارزه‌جویی) و ثبات (پایداری، سخت‌کوشی) است و در نهج‌البلاغه به معنای مبارزه با ظلم و غلبه بر ترس است.

بخشش در نهج‌البلاغه و بخشودگی در نگاه سلیگمن به یک معنا است، که همان دادن فرصت دیگری به مردم و نداشتن تمایل به آزارگری است و همان‌طور که در نهج‌البلاغه پیش‌بینی می‌شود که کینه و حسادت باعث کاهش سلامت روان می‌شود. نتایج تحقیقات روان‌شناسی نیز نشان می‌دهد که کینه‌ورزی و داشتن نشخوار ذهنی در مورد شخص خطاکار باعث افزایش اضطراب و افسردگی در فرد می‌شود و هرچقدر میزان کینه افزایش پیدا کند میزان مشکلات سلامت روان نیز افزایش پیدا می‌کند (رشن، ۱۳۹۱) در رابطه با حسادت نیز نتایج تحقیقات پیش‌بینی‌های نهج‌البلاغه را اثبات می‌کند. طبق تعریف حسادت در نهج‌البلاغه که مشابه مفهوم حسادت در روان‌شناسی است و به معنای احساس ناخشنودی یا رنجیدگی ناشی از داشته‌ها، فضیلت‌ها یا بخت فرد دیگر است و چنین حالتی در صورت استمرار، در نگرش و فکر فرد و انتقال آن فکر به رفتار عمل، معمولاً پیامدهایی همچون روان‌رنجوری، حساسیت، پرخاشگری و افسردگی به دنبال دارد که تحت تأثیر این حالت‌ها دستگاه‌های مختلف بدن فرد حسود نیز دچار اختلال می‌شود (ذوققاری، نجاریان و نجاریان، ۱۳۹۵). بنابراین مفاهیم استخراج شده «سعه‌صدر» با زیرشاخه‌های بخشش، نداشتن حسادت و کینه، مفهوم «امیدواری» و «شجاعت» با نظریه مثبت‌گرای سلیگمن سازگار است.

۱. Snyder

«معرفت به خالق»، مفهوم جدیدی است که در هیچ‌یک از نظریه‌های بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه قرار نگرفته است اما مورد توجه و تأکید امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه است. این توجه و تأکید در حالی است که فرانکل نیز یکی از معیارهای سلامت روان را تسلیم در برابر خداوند و احساس وظیفه نسبت به اوامر الهی می‌داند. همچنین این مفهوم مشابه مفهوم «تجربه اوج» در نظریه مازلو و مشابه مفهوم «تعالی» در نظریه سلیگمن است که به معنای قابلیت‌های هیجانی است که برای پیوند دادن با چیزی بزرگ‌تر و جاودان‌تر مانند ذات الهی بسط و گسترش پیدا می‌کند که با مفاهیم اختصاصی‌تری مانند «درک زیبایی و کمال» که با حالات شدید حیرت و شکوه همراه است، تعریف می‌شود (تبریزی و همکاران، ۱۳۸۹)

و آخرین مفهوم مورد بررسی در این پژوهش مفهوم «احساس ارزشمندی» است که به این معنا که فرد با داشتن برخی ویژگی‌ها مانند «افزایش علم و دانش»، «داشتن اهداف بزرگ»، «کنترل نفس»، «عبادت»، «انجام کارهای بزرگ و شایسته» احساس عزت و ارزش می‌کند که مفهوم «افزایش علم و دانش» با مفهوم «عشق به یادگیری»، «کنترل نفس» با مفهوم «خودکنترلی» و «داشتن اهداف بزرگ»، «عبادت» و «انجام کارهای بزرگ و شایسته» با مفهوم «حس هدفمندی» در نظریه سلیگمن سازگار است.

منابع

امام علی بن ابی‌طالب. (۱۳۸۴). *نهج‌البلاغه*، محمد دشتی، چاپ اول، تهران: پیام عدالت.
 آقا بابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌اله؛ تیبیک، محمدتقی. (۱۳۹۱). رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی. *روان‌شناسی و دین*، ۵(۱)، ۱۱۵-۱۳۲.
 آلبوغبیش، شریفه؛ مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی. *مجله کتاب و سنت*، ۲(۵)، ۸۳-۱۰۲.

اسماعیلی، معصومه؛ جعفری، میر سعید. (۱۳۹۴). *الگوی مشاوره‌ای تجربه‌شده در گروه رشدی مستخرج از منطق‌الطیر عطار نیشابوری*، چاپ اول. تهران: ساوالان.

- پرچم، اعظم؛ قوه عود، منصوره (۱۳۸۹). سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی. *مجله منهای*، ۶(۱۱)، ۴۹-۷۷.
- حسینی بافرانی، طلعت؛ آذربایجانی، مسعود. (۱۳۹۰). انسان سالم و ویژگی‌های آن از دیدگاه ویکتور فرانکل. *روان‌شناسی و دین، تابستان*، ۴(۲)، ۱۱۳-۱۴۴.
- حیدرنیا، محمدعلی. (۱۳۹۵). بررسی بعد اجتماعی سلامت در کلمات حکمت‌آمیز امام علی (علیه‌السلام). *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۲(۳)، ۵۴-۶۴.
- حیدری، محمدحسن. (۱۳۹۴). دین، انسان و جامعه پایدار. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۱(۲)، ۱-۲.
- خدادادی، سید عابدین. (۱۳۹۴). معیار سلامت روانی از دیدگاه قرآن. *اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان*.
- خیری، منصوره، امامی، سیگارودی، فرمانبر ربیع‌الله، عطر کارروشن، زهرا. (۱۳۹۳). احساس ذهنی بهزیستی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان. *فصلنامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۲(۱)، ۲۷-۳۶.
- دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۹۴). *سبک زندگی در نهج‌البلاغه (مرزبانی، حریم داری و پروایشگی)*، چاپ اول. تهران: دریا.
- ذوقفاری، شهاب‌الدین؛ نجاریان، زکیه؛ نجاریان، بتول. (۱۳۹۵). بررسی برخی از اثرات حسادت ورزی بر سلامت روان از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۲(۳)، ۶۵-۷۴.
- رحیمیان بوکر، اسحاق. (۱۳۹۲). مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان. *فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، بهار، ۱(۱)، ۷۵-۸۴.
- رشن، شهرزاد. (۱۳۹۱). *بررسی رابطه شدت کینه با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علامه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سالاری فر، محمدرضا؛ شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، سید مهدی و دولتخواه، محمد. (۱۳۹۳). *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*. چاپ سوم، تهران: سمت.

- سلاجقه، بتول. (۱۳۹۲). جایگاه تربیتی-مدیریتی عواطف از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه. فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۱(۲)، ۱۲۱-۱۳۷.
- سیاسی، علی‌اکبر. (۱۳۸۶). نظریه‌های شخصیت. چاپ یازدهم، تهران: دانشگاه تهران.
- شولتز، دوآن. (۱۳۹۴). روان‌شناسی کمال. گیتی خوشدل، چاپ ۲۲، تهران: پیکان.
- شولتز؛ دوآن و شولتز، سیدنی. (۱۳۹۲). نظریه‌های شخصیت، یحیی سید محمدی (۱۳۹۲). چاپ ۲۲، تهران: ویرایش.
- صدری، محمدرضا؛ کج باف، محمدباقر؛ غباری بناب، باقر. (۱۳۸۴). نقش دین (توکل به خدا) در بهداشت روان. مجله تازه‌های روان‌درمانی، ۳۷(۳۸)، ۹۰-۱۰۹.
- علائی رحمانی، فاطمه؛ سالاری، زینب. (۱۳۹۳). تأثیر خانواده، محیط و اراده در شکل‌دهی شخصیت انسان از منظر امام علی (علیه‌السلام). پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۲(۵)، ۸۳-۱۰۴.
- فتحی مظفری، رسول؛ علیزاده، گلاویژ. (۱۳۹۵). بررسی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در نهج‌البلاغه. فصلنامه پژوهش‌های نهج‌البلاغه، تابستان، ۴(۱۴)، ۵۵-۷۲.
- فقیهی، علی‌نقی. (۱۳۸۴). بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین. چاپ ۱، قم: حیات سبز
- قائدی، محمدرضا؛ گلشنی، علیرضا. (۱۳۹۵). روش تحلیل محتوا از کمی‌گرایی تا کیفی‌گرایی. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۷(۲۳)، ۵۷-۸۲.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. چاپ ۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- گل‌پرور، محسن؛ استبرقی، الهام؛ جوادیان، زهرا. (۱۳۹۱). باور به جهان آخرت عادلانه اسلامی تعدیل‌کننده رابطه باور به دنیای عادلانه و ناعادلانه با سلامتی دانشجویان دختر. مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۷(۲۲)، ۱۲۵-۱۳۸.
- مرادی، اعظم. (۱۳۸۶). بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین. فصلنامه النهج، ۲۱(۲۲)، ۱۳۲-۱۴۴.

مرزبند، رحمت اله؛ زکوی، علی اصغر؛ حسینی کارنامی، سید حسین. (۱۳۹۴). نقش توکل در سلامت روانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی. *دین و سلامت*، ۳(۱)، ۷۳-۸۲. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۳). *انسان کامل*. چاپ ۶۰. قم: دفتر انتشارات اسلامی. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۳). *سیری در نهج‌البلاغه*. چاپ ۵۸. قم: دفتر انتشارات اسلامی. نعیمی، ابراهیم. (۱۳۹۲). *تدوین الگوی مشاوره‌ای حل تعارضات زناشویی مبتنی بر دیدگاه‌های جنسیتی قرآن کریم*. پایان‌نامه دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی.

هراتیان، عباسعلی؛ آگاه هریس، مژگان؛ محمدی، زهرا؛ شمسی نژاد، فاطمه. (۱۳۹۳). ساخت و اعتبار یابی مقیاس اسلامی حرص-قناعت. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۷(۴)، ۵-۲۲. یدالله پور، بهروز؛ فاضلی کبریا، مهناز (۱۳۹۱). روان‌شناسی شخصیت سالم از منظر قرآن. *دوفصلنامه قرآن و علم*، ۱۰.

Harold, G.Koenig, Faten N.Alzaben, Saad Alshohaib (۲۰۱۵). Religion and Health. *International Encyclopaedia of the social & Behavioral sciences*

Mahoney, A. (۲۰۱۵). Religion, Family, and Kinship. *international Encyclopedia of The Social & Behavioral Sciences*.

Othman, A. K., Hamzah, M. I., & Hashim, N. (۲۰۱۴). Conceptualizing the Islamic personality model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۱۳۰, ۱۱۴-۱۱۹.

Rosmarin, D. H., Alper, D. A., & Pargament, K. I. (۲۰۱۶). Religion, Spirituality, and Mental Health. *Encyclopaedia of Mental health*, ۴, ۲۳-۲۷.