

دیدگاه امام علی (ع) در خطبه متقین در ارتباط با ارتقای سلامت روانی

حمیدرضا فاضلی^۱، امیرحسین فاضل^۲، سید محمدطاها میرشمسی^{۳*}

چکیده

هدف: پژوهش پیش رو، به دنبال استخراج و گردآوری مؤلفه‌ها و راهکارهای ارتقا و بهبود سلامت روانی با تکیه بر خطبه متقین نهج البلاغه می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش مطالعه کتابخانه‌ای و به شیوه توصیفی-تحلیلی انجام گرفته که با مراجعه به کتاب نهج البلاغه، مواد و داده‌های لازم به دست آمده و واکاوی و بررسی شده است. پژوهش حاضر، نوعی پژوهش میان‌رشته‌ای از ترکیب آموزه‌های اسلامی در راستای توسعه و گسترش علوم انسانی است.

یافته‌ها: خطبه متقین نهج البلاغه چهار راهکار کلی برای ارتقای سلامت روانی معرفی می‌کند: ۱. راهکارهای بینشی: بی‌نیازی خداوند، رزاقیت خداوند، ایمان و یقین به خدا، صبوری در مصائب، ایمان به معاد. ۲. راهکارهای منشی: راستگویی، حریص بودن در کسب دانش، نرم‌خویی و دوراندیشی، انس با دعا و ادعیه، کنترل خشم، یکی بودن قول و فعل، سعه صدر، عفو و گذشت. ۳. راهکارهای انگیزشی: امیدواری، درک حضور خالق، ایمان به وعده‌های خداوند. ۴. راهکارهای کنشی: پرهیز از ایذای دیگران، دوری از گناه، پرهیز از الفاظ ناپسند، امانت‌داری، امنیت و آسایش مردم.

نتیجه‌گیری: نهج البلاغه در حوزه سلامت روان به صورت کلی چهار راهکار و مؤلفه فوق را برای تأمین امنیت و ارتقای سلامت روانی معرفی می‌کند که هر یک از آنان ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با یکدیگر دارند.

کلیدواژه‌ها: امام علی، خطبه متقین، سلامت روانی، نهج البلاغه

۱. دانشجوی دکتری، رشته تفسیر تطبیقی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

۲. دانشجوی کارشناسی آموزش الهیات دانشگاه فرهنگیان پردیس شهیدان پاک‌نژاد، یزد، ایران

۳. نویسنده مسئول، دانشجوی کارشناسی آموزش الهیات دانشگاه فرهنگیان پردیس شهیدان پاک‌نژاد، یزد، ایران smtahamirshamsi@gmail.com

مقدمه

سلامتی از دیرباز یکی از مهم‌ترین مسائل درخور اهمیت و قابل توجه بوده است. سلامتی یکی از نعمت‌های مهم الهی برای انسان به‌شمار می‌رود که در حالت طبیعی همه از آن برخوردارند. در واقع وقتی سخن از سلامت به میان می‌آید، ذهن و فکر عموم افراد، معطوف به سلامت جسمانی می‌گردد لکن از آن جایی که این بعد از سلامت، بیشتر مطرح است گاهی افراد از سلامت اجتماعی و روحی- روانی خود، غافل می‌شوند. امروزه ارتقای سلامت روانی افراد جامعه یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های اساسی هر کشور محسوب می‌شود. وظیفه اصلی بهداشت روانی هر جامعه، تأمین سلامت فکر و روان افراد آن قشر است.

امروزه با توجه به شایع بودن اختلالات روانی در میان افراد جامعه به‌خصوص قشر نوجوان و جوان جامعه، می‌توان به‌وضوح افزایش مراجعه افراد به بخش‌های مشاوره و روان‌پزشکی مشاهده کرد. در حقیقت وفور این مراجعه‌ها، مؤید وجود مشکلات روانی و اجتماعی که خود یکی از دلایل بیماری روانی می‌باشد، است. زمانی که افراد جامعه برای حل این مشکلات به متخصصان این امر رجوع می‌کنند، در واقع درمی‌یابند بیشتر چاره حل مشکلات این مسئله را می‌توان در زمینه دین و آموزه‌های آن یافت. مؤید این مطلب آن است که امروزه با وجود پیشرفت‌های چشمگیر که در زمینه‌های روان‌پزشکی و روان‌درمانی به‌وجود آمده است، ملاحظه می‌گردد که بعضی از صاحب‌نظران برجسته، نیاز به نقش و اهمیت و ضرورت دین در بهداشت روانی و روان‌درمانی تأکید فراوانی داشته‌اند و عقیده راسخ دارند که اعتقادات مذهبی و توکل و اعتماد بر خدا، موجب تسکین و بهبودی سریع‌تر آلام و مشکلات روانی می‌گردد. چنانچه در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ؛ اوست خدایی که سکینت و وقار بر دل‌های مؤمنان آورد تا

بر یقین و ایمانشان بیفزاید» (سوره فتح/۴). در واقع اولین برداشتی که از این موضوع استنباط می‌گردد این است که لازمه آرامش قلبی را ایمان به خدا می‌توان دانست (۱). حال با توجه به اینکه دریافتیم یکی از چاره‌های حل این مسائل را می‌توان در آموزه‌های دینی جست، درصدد آن برآمدیم که آگاهی‌های لازم و مهم نسبت به چگونگی مقابله با این ناامنی روحی و روانی از منظر حضرت علی (علیه‌السلام)، که در خطبه متقین به‌طور فصیح و کامل به آن پرداخته است را بررسی کنیم. تأمل در خطبه متقین، سبب ایجاد معرفت و آگاهی می‌شود که این معرفت، درحقیقت انگیزه خوبی در ما ایجاد می‌کند تا در مقابله با مشکلات روانی تدبیر لازمی اتخاذ کنیم و در عمل آن را خنثی و بی‌اثر کنیم که این موضوع، ضرورت این پژوهش را آشکار می‌سازد؛ بنابراین سؤال اصلی این پژوهش، چیستی مؤلفه‌ها و راهکارهای بهبود و ارتقای سلامت روانی در آموزه‌های نهج‌البلاغه با تکیه بر خطبه متقین حضرت خواهد بود.

در باب اهمیت این پژوهش می‌توان گفت که بحث سلامت روانی، سابقه تاریخی طولانی دارد که در ادیان، مذاهب و مکاتب فلسفی وجود داشته است. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مشترک آحاد جامعه، بحث سلامت روانی است زیرا فقدان آن، زندگی بشر را مختل می‌سازد. خطبه متقین نهج‌البلاغه که بالغ بر صدوده ویژگی متقین را بیان می‌کند یکی از منابع ارزشمند و گرانبهایی است که می‌توان از آن، شاخصه و راهکارهای بهبود سلامت روانی را استخراج کرد. بهبود سلامت روانی در خطبه متقین با نگاهی ژرف و عمیق موردتوجه قرار گرفته است و ارتقا و رسیدن به آرامش روانی منوط به لوازم و اموری می‌باشد که در این پژوهش، کامل به آن می‌پردازیم.

از نظر پیشینه موضوع موردبحث، تحقیقاتی نگاشته شده است؛ از جمله: تعدادی از پژوهشگران به بررسی معیارهای سلامت روان در حوزه روانشناسی و مشاوره پرداخته



اصطلاح به شخصی گفته می‌شود که بیماری جسمی نداشته باشد و در شرایط سالمی به سر می‌برد اما باید دانست که شخص سالم علاوه بر سلامتی جسم باید از سلامتی روانی برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش باشد و از اختلالات روانی به دور باشد زیرا تحقیقات علمی بیان کرده‌اند که ریشه بسیاری از نابسامانی‌های جسمی، از مشکلاتی چون مشوش بودن ذهن و فکر نشأت می‌گیرد (۸). در واقع علل سلامتی و بیماری فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند بلکه منوط به افکار و هیجانات و نگرش‌های فرد است (۹). اصطلاح «سلامت روان» که مرکب از دو واژه «سلامت» و «روان» است در حقیقت دربرگیرنده معنای تندرستی روح یا به برداشتی دیگر آرامش روحی- روانی می‌باشد.

راهکارهای خطبه متقین برای بهبود و ارتقای سلامت روانی

امام علی (علیه السلام) در خطبه متقین به‌طور کلی چهار روش را برای رسیدن به آرامش روحی بیان می‌کند که عبارتند از:

- (الف) راهکارهای بینشی
- (ب) راهکارهای منشی
- (ج) راهکارهای انگیزشی
- (د) راهکارهای کنشی

این چهار راهکار که ارتباط نزدیک و تنگاتنگی در این خطبه دارند به شرح زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

راهکارهای بینشی

واژه بینش در لغت به معنای درک صحیح است (۱۰). این واژه با بصیرت (۱۱) و شناخت (۱۲) مترادف می‌باشد. در واقع مراد از بینش، همان درک و بصیرتی است که انسان نسبت به مجموعه وسیع جهان دارد که این دید با طرز فکری او پیوند

اند (۲)؛ برخی سلامت روان را با تمرکز بر حوزه روان‌شناسی پرداخته‌اند، برای مثال تأثیر روزه‌داری بر سلامت روان (۳)، عده‌ای نیز به بررسی ارتباط ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان پرداخته‌اند (۴)، برخی نیز ارتباط گرایش مذهبی با سلامت روان را واکاوی کرده‌اند (۵). عده‌ای از پژوهشگران به راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه پرداخته‌اند (۶). پژوهش‌های فوق، شامل مباحثی است که در بحث سلامت روانی گفته شده است اما همه ابعاد این پژوهش را پوشش نمی‌دهند. در حالی که پژوهش حاضر با تکیه بر نهج‌البلاغه به بهبود سلامت روانی پرداخته است که در مقاله یا اثر دیگری کمتر به آن پرداخته شده است؛ بنابراین از این منابع به‌عنوان پیشینه و سابقه پژوهش استفاده گردیده است. از این‌رو، پژوهش حاضر برای نخستین‌بار، راهکارهای چهارگانه سلامت روانی که شامل ابعاد بینشی، انگیزشی، کنشی و منشی می‌شود را در خطبه متقین نهج‌البلاغه مورد بررسی و تتبع قرار می‌دهد. پژوهش پیش رو، از نوع تئوری است که برگرفته از روش توصیفی- تحلیلی است. در واقع این پژوهش، از قسم تحقیقات میان‌رشته‌ای است که در صدد توسعه و گسترش علوم انسانی می‌باشد. پژوهش حاضر بحث سلامت روانی که شاخه‌ای از روان‌شناسی و روان‌پزشکی به حساب می‌آید را در پرتو نهج‌البلاغه مورد تتبع و بررسی قرار می‌دهد. شایان ذکر است که روش جمع‌آوری اطلاعات از نوع مروری و کتابخانه‌ای است که در قالب استخراج، طبقه‌بندی و تحلیل خطبه متقین نهج‌البلاغه که با بینشی عمیق مربوط به راهکارهای چهارگانه بهبود سلامت روانی می‌باشد، انجام شده است.

مفهوم‌شناسی سلامت روان

واژه سلامت در لغت دارای معانی چون: تندرستی، عافیت، ایمن بودن از خطر، رهایی، نجات، رستگاری، شفا، بی‌عیب‌شدن، آرامش و صلح و مواردی از این قبیل می‌باشد (۷). این واژه در

دیدگاه امام علی (ع) در خطبه متقین در ارتباط...

و رابطه وثیقی دارد. برای آنکه انسان بتواند در وهله نخست به آرامش روحی و روانی دست پیدا کند، لازمه آن دست‌یابی به بینش و بصیرتی صحیح و درست از ناظم و خالق جهان هستی است. ضرورت بینش تا آنجایی حائز اهمیت است که اگر فرد نتواند درک درستی از پروردگار پیدا کند، به آرامش روان نمی‌رسد زیرا فقدان آن مسبب تشویش ذهنی و یأس و ناامیدی است.

امام علی (علیه السلام) راهکاری مختلفی در بعد بینشی برای بهبود سلامت روانی در خطبه متقین مطرح کرده است که این مؤلفه‌ها عبارتند از:

بی‌نیازی خدا

نخستین راهکار بینشی حضرت علی (علیه السلام) برای ارتقای سلامت روانی، دانستن مستغنی و بی‌نیازبودن خداوند است. هنگامی که آدمی این حقیقت را درک کند که خداوند نیازی به طاعت و عبادت بنده‌اش ندارد، سبب می‌شود که او تمام افعال و اعمالش را در جهت قصد رضای خداوند انجام دهد که همین عملکرد وی باعث بهبود آرامش روانیش می‌گردد. چنانچه خداوند متعال در این باره می‌فرماید: «یا ایها الناس انتم الفقراء الی الله والله هو الغنی الحمید: ای مردم، شما همه به خدا فقیر و محتاجید و تنها خداست که بی‌نیاز و غنی بالذات و ستوده صفات است.» (فاطر/۱۵).

همچنین در این رابطه حضرت علی (علیه السلام) چنین می‌فرماید: «فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى خَلْقَ الْخَلْقِ حِينَ خَلَقَهُمْ غَنِيًّا عَنْ طَاعَتِهِمْ: خداوند سبحان مخلوق را آفرید در حالی که از اطاعتشان بی‌نیاز و از معصیت آنان ایمن بود.»

رزاقیت خدا

دومین راهکاری که امام علی (علیه السلام) در جهت ارتقای سلامت روانی پس از صمدیت خداوند بدان اشاره می‌کند

رزاقیت خداوند است. خداوند متعال خود را متکلف کرده است تا روزی بندگان خود را عطا کند. آدمی وقتی باور بدارد که رب او مواظب وی و مقسم ارزاق اوست، آرامشی درونی پیدا می‌کند و با حریص‌نبودن به مال دنیا سبب نابسامانی ذهنی و روانی خود نمی‌شود و برای بهبود آن می‌کوشد.

حضرت مولی الموحدین (علیه‌السلام) در این باره چنین اشاره می‌کند: «فَقَسَمَ بَيْنَهُمْ مَعَايِشَهُمْ وَ وَضَعَهُمْ مِنَ الدُّنْيَا مَوَاضِعَهُمْ: روزی و معیشت آنان را بینشان تقسیم کرد و هرکدام را در دنیا به‌جای خویش قرار داد.»

ایمان و یقین به خدا

سومین راهکار بینشی مهم موردتوجه امام علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین، در زمینه بهبود و ارتقای آرامش روحی- روانی، ایمان به همراه یقین پایدار به ذات اقدس الهی است زیرا آدمی با ایمان راسخ به پروردگار، دلهره و اضطراب و نگرانی را از خود دور می‌دارد و پشتکار و اطمینان را جایگزین آنها می‌کند. زمانی که انسان با شناخت خداوند به او ایمان می‌آورد، دیگر در زندگی‌اش ترس و دلهره از مادیات و امور ظاهری معنایی ندارد زیرا به‌راستی متوجه خداوندی می‌شود که در تمام لحظات به امور زندگی‌اش رسیدگی می‌کند و فراتر از حس مادری به او محبت می‌ورزد.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین بیان می‌دارد: «وَ فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ ... وَ إِيمَانًا فِي يَقِينٍ: از علامت‌های هریک از این مردم تزکیه‌شده این است که برای او ایمان در یقین است.»

همچنین امام صادق (علیه‌السلام) درباره این مضمون می‌فرماید: «إِنَّ الْإِيمَانَ أَفْضَلُ مِنَ الْإِسْلَامِ، وَإِنَّ الْيَقِينَ أَفْضَلُ مِنَ الْإِيمَانِ، وَ مَا مِنْ شَيْءٍ أَعَزُّ مِنَ الْيَقِينِ: ایمان از اسلام برتر است و یقین از ایمان برتر، و چیزی کمیاب‌تر از یقین وجود ندارد.» (۱۳).

صبوری در مصائب

از دیدگاه امام علی (علیه السلام) صبور بودن آدمی سبب می‌شود که انسان در مصائب و سختی‌های زندگی امید و انگیزه خود را نبازد بلکه بر وجود و قدرت عظیم الهی تکیه کند که این امر انسان را به افقی روشن‌تر و تابناک‌تر نزدیک می‌سازد. همچنین از دیدگاه حضرت، صبوری در گرفتاری‌ها سبب ایجاد زمینه و پلی برای اطمینان خاطر و آرامش روانی می‌شود.

امام علی (علیه السلام) در ابتدای خطبه متقین در این رابطه این‌چنین بیان می‌دارند: «صَبَرُوا أَيَّامًا قَصِيرَةً أَعْقَبَتْهُمْ رَاحَةً طَوِيلَةً تِجَارَةٌ مَرْبِحَةٌ يَسْرَهَا لَهُمْ رَبُّهُمْ: برای مدتی کوتاه در این جهان صبر و استقامت ورزیدند و راحتی بس طولانی به‌دست آوردند، تجارتی است پرسود که پروردگارشان بر ایشان فراهم ساخته است.»

همچنین حضرت (علیه السلام) بار دیگر در انتهای خطبه متقین در این‌باره چنین می‌فرمایند: «وَإِنْ بُعِيَ عَلَيْهِ صَبْرَ حَتَّى يَكُونَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي يُنْتَقِمُ لَهُ: و اگر به او ستمی روا دارند صبر می‌کند تا خدا انتقام او را بگیرد.»

ایمان به معاد

یکی دیگر از راهکارهای بینشی در خطبه متقین حضرت علی (علیه السلام)، ایمان داشتن به معاد است. وقتی فرد بداند روزی فرامی‌رسد که به هریک از آدمیان نتیجه اعمال و رفتار آنها داده و به حساب یک‌یک آنها رسیدگی می‌شود، در حقیقت نوعی آرامش بر روح و جان افراد حاکم می‌شود؛ متنها این امر در مورد کسانی صدق می‌کند که رفتار و اعمال آنها منطبق بر دستورات الهی است. خدای سبحان در این باره چنین می‌فرماید: «يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا وَتُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ: (یاد کن بر امت) آن روزی که (از شدت ابتلا و سختی) هر نفسی می‌آید در حالی که (برای رفع عذاب) به جدل و دفاع از خود برمی‌خیزد و هر کس را

به جزای عمل او کاملاً می‌رسانند و بر آنها ستم نمی‌کنند.» (نحل/۱۱۱).

در این رابطه حضرت علی (علیه السلام) در خطبه متقین چنین می‌فرماید: «أَتَعَبَ نَفْسَهُ لِأَخْرَجَتْهُ: نفس خود را برای سرای آخرتش به مشقت می‌اندازد.»

راهکارهای منشی

مراد از منش در این مبحث، همت و تلاش فردی است که در جهت افعال حقیقی آدمی انجام گیرد و به بیانی دیگر رفتار فردی آدمی که در دستورات اسلام فراوان از آن یاد شده است. در واقع می‌توان گفت منش انسان همان اخلاق و خوی درونی اوست که درون وی نقش بسته است (۱۴). حضرت علی (علیه السلام) در خطبه متقین برای منش آدمی راهکار و مؤلفه‌هایی بیان می‌کند که در اینجا به چند نمونه از آن اشاره می‌کنیم.

راستگویی

خداوند سبحان بر امر صداقت تأکید ورزیده است تا آن‌جایی که امر به همراهی با چنین افرادی می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ: ای کسانی که ایمان آوردید، تقوای الهی را پیشه گیرید و با راستگویان باشید» (توبه/۱۱۹). یکی از راه‌های منشی که حضرت علی (علیه السلام) در خطبه متقین بدان اشاره فرموده است، صداقت و راستگویی است. انسانی که در هر امری صداقت را بر همه چیز ارجحیت بدهد، در حقیقت وجدان او آرام است و از هرگونه پریشانی و اضطراب که مخل آرامش روحی- روانی اوست، به‌دور می‌باشد.

حضرت علی (علیه السلام) در این رابطه چنین می‌فرماید: «فَالْمُتَّقُونَ فِيهَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ: در میان آنان مردم اهل فضیلت‌ها هستند؛ گفتار آنان صحیح و درست است.»

دیدگاه امام علی (ع) در خطبه متقین در ارتباط...

حریص در کسب دانش

از دومین مؤلفه‌های منشی که حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین آن را عامل بهبود و ارتقای سلامت دانسته، حریص بودن در کسب دانش است. زمانی که آدمی در صد کسب علم و دانش می‌باشد و دغدغه دائم او کسب هرچه بیشتر علم نافع باشد دیگر فرصتی نمی‌یابد که به خواطر و اتفاقات پریشان گذشته که مخرب آرامش روانی اوست، فکر کند. در حقیقت، با تلاش و تکاپوی فراوان در جستجوی علم، دیگر مجالی برای ورود به این‌گونه ترس و اضطراب‌ها نمی‌دهد تا مانع از بهبودی سلامت روانی او گردد.

حضرت علی (علیه‌السلام) در رابطه با این بحث چنین می‌فرماید: «وَفَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنْكَ تَرَى... حِرْصًا فِي عِلْمِهِ: از علامت‌های هریک از مردم تزکیه‌شده این است که در کسب علم و دانش حریص هستند.»

نرم‌خویی و دوراندیشی

حضرت علی (علیه‌السلام) در این جا برای بهبود سلامت روانی به صفت حزم و دوراندیشی در عین لطافت و نرمی اشاره می‌کند. درباره چپستی حزم می‌توان به این روایت اشاره کرد که مردی از پیغمبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) پرسید: حزم چیست؟ آن حضرت در پاسخ او فرمودند: «تَشَاوُرُ امْرَأً ذَا رَأْيٍ ثُمَّ تُطِيعُهُ: حزم آن است که با انسان صاحب‌رأیی مشورت کنی و سپس (در آن چه مشورت کرده‌ای) از او اطاعت کنی» (۱۵) درباره معنای کلمه «لین» راغب در مفردات خود می‌نویسد: «لین یعنی نرمی و ضد خشونت است که در اجسام به‌کار می‌رود و سپس درباره اخلاق و سایر معانی به‌طور استعاره به‌کار رفته است.» (۱۶) بنابراین انسان دوراندیش که رفتار او قرین با لطافت است؛ در کارهای پراهمیت زندگی خویش، سرسری عمل نمی‌کند و با حساب و کتاب و مشورت، کارهای خود را سامان می‌بخشد. چنین انسانی در واقع از آن جایی که

برنامه زندگی‌اش بر مبنای مشورت و نظم خاصی می‌باشد؛ از هرگونه تشویش و نابسامانی ذهنی و فکری که مانع از بهبودی سلامتی او می‌شود بر حذر است.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین می‌فرماید: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنْكَ تَرَى... حَزْمًا فِي لِينٍ: از علامت‌های انسان‌های تزکیه‌شده دوراندیشی در عین لطافت و نرمی است.»

انس با دعا و ادعیه

یکی دیگر از راهکارهایی منشی که به انسان آرامش می‌بخشد، انس با اذکار و ادعیه است. به‌راستی دعا و نیایش با واجب‌الوجود، انسان را از هر اضطرابی مبرا می‌دارد و به قلب و وجود او اطمینان خاطر می‌بخشد. خداوند متعال یکی از عوامل رشد و ترقی محبت و عاطفه را همین عامل می‌داند و در قرآن چنین می‌فرماید: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي... و چون بندگان من (از دوری و نزدیکی) من از تو پرسند، (بدانند که) من به آنها نزدیکم، هرگاه کسی مرا خواند دعای او را اجابت کنم. پس باید دعوت مرا (و پیغمبران مرا) بپذیرند و به من بگروند» (بقره ۱۸۶). حضرت امام علی (علیه‌السلام) در این خطبه، به مردم نشان می‌دهد افراد دارای اختلالات روانی، با اذکار و ادعیه می‌توانند از آرامش روان برخوردار باشند و برای بهبودی خود بکوشند. چنانچه حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه شریفه می‌فرماید: «اللَّهُمَّ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا يَقُولُونَ وَاجْعَلْنِي أَفْضَلَ مِمَّا يَظُنُّونَ وَ اغْفِرْ لِي مَا لَا يَعْلَمُونَ: بار پروردگارا ما را در مورد گناهایی که به ما نسبت می‌دهند مؤاخذه مفرما و نسبت به نیکی‌هایی که درباره ما گمان می‌برند ما را از آن برتر قرار ده و گناهایی را که نمی‌دانند بیامرزد.»

کنترل خشم

واژه «کظم» به معنای بستن سر مشک بعد از پرکردن آن

أُخْرِجَ مِنْ قَلْبِهِ خَلَاوَةٌ ذِكْرِي: به درستی که همانا سبک‌ترین و خفیف‌ترین کاری که با عالمی که به علمش عمل نمی‌کند انجام می‌دهم، شدیدتر از هفتاد عقوبت است و آن این است که شیرینی ذکر خود را از قلب او خارج می‌سازم» (۱۸).

حضرت علی (علیه‌السلام) یکی از مهم‌ترین راهکارهای منشی برای ارتقای سلامت آرامش روانی آدمی را یک‌صدایی فعل و قول آنان می‌داند. اصولاً حرف و عمل را می‌توان به مثابه دو بال دانست که آدمی با وجود هر دو می‌تواند پرواز کند و فقدان هریک موجب ضلالت و خسران جبران‌ناپذیری چون خدشه وارد شدن به سلامت روح می‌شود.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین می‌فرماید: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ ... يَمْزُجُ الْحِلْمَ بِالْعِلْمِ وَالْقَوْلَ بِالْعَمَلِ: یکی از علامت‌های انسان‌های تزکیه‌شده آن است که دانش را به بردباری و گفتار را با کردار آمیخته است.»

سعه صدر

در هر دوره‌ای از زندگی، سختی‌ها و مصائبی بر انسان حاکم می‌شود که شاید تحمل آن از طاقت فرد به‌دور باشد. بعضی از آدمیان در مقابله با آن، طاقت و تحمل خود را از دست می‌دهند و موجب اضطراب و پریشانی روح و سلامت روانی خود می‌شوند. حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین، سعه صدری را سبب بهبودی سلامت روانی می‌داند. وقتی فرد در مواجهه با بلا و سختی سست نشود و ناله نکند و مانند سابق که در رفاه بوده عمل کند، در حقیقت باعث کاهش پریشانی و ارتقای سلامت روحی و روانی خود می‌شود. بسیاری از عرفا و سلکا چون علامه طباطبایی، علامه قاضی و ... در چنین مواقعی همین‌گونه عمل می‌کردند و به آرامش روانی خود بهبود می‌بخشیدند. آدمی در دوران بیماری روانی می‌تواند با عمل کردن به این سخن گهربار حضرت، در پیشرفت روحیه خود نقش بسزایی را ایفا کند.

بوده است ولی بعدها به‌عنوان استعاره در مورد انسانی استعمال شد که پر از اندوه و خشم باشد لیکن مصمم است که خشم خود را ابراز نکند (۱۷). حالت خشم و غضب، از خطرناک‌ترین حالات است و اگر رها شود به شکل نوعی جنون و دیوانگی و ازدست‌دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می‌کند و بسیاری از جنایات و تصمیم‌های خطرناکی که انسان یک عمر باید کفاره و جریمه آن را بپردازد در چنین حالی انجام می‌شود. خداوند متعال برای صفت کظم غیظ، چنان شأنی قرار داده است که آن را در زمره خصلت‌های متقین جای داده است و در قرآن کریم چنین می‌فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ: همان‌ها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران/۱۳۴).

زمانی که آدمی در هر برهه‌ای از زمان با مشکلی روبه‌رو شود که نتواند آن را کنترل کند غالباً با خشم و خشونت در صدد جبران آن برمی‌آید که نتیجه خشم پس از آن، جز صدمه‌زدن به روحیه و روان خود و ایجاد مشکل افسرگی چیز دیگری را در پی ندارد. در واقع حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین، یکی از راهکارهای منشی برطرف‌کردن این عامل را کنترل کردن خشم می‌داند. چنانچه ایشان در این رابطه چنین می‌فرمایند: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى ... مَكْظُومًا غَيْظُهُ: از علامت‌های انسان‌های تزکیه‌شده آن است که خشمش فروخورده شده است.»

یکی بودن قول و فعل

علمی که همراه با عمل درهم تنیده نشوند، نه تنها سودی ندارد بلکه گرفتاری و ضرر را هم در پیش دارد. خدای تبارک و تعالی به حضرت داود (علیه‌السلام) وحی فرمود: «أَنْ أَهْوَنَ مَا أَنَا صَانِعٌ بِعَالِمٍ غَيْرِ غَامِلٍ بِعِلْمِهِ أَشَدُّ مِنْ سَبْعِينَ عُقُوبَةً أَنْ

دیدگاه امام علی (ع) در خطبه متقین در ارتباط ...

حضرت علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرمایند: «نَزَلَتْ أَنْفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّتِي نَزَلَتْ فِي الرَّخَاءِ: أَنَّهُمْ بِهَنْگَامِ سَخْتِي وَابْتِلَاءِ هَمَانِ گُونه هَسْتَنْد کِه دَر رِفَاهِ وَآسَایشِ»

عفو و گذشت

یکی از بزرگ‌ترین فضایل اخلاقی، عفو و گذشت و ترک انتقام‌جویی به هنگام کسب قدرت است. ادامه حیات اجتماعی مبتنی بر عفو و گذشت است زیرا اگر همه مردم در گرفتن حقوق خویش سخت‌گیر باشند و از کوچک‌ترین لغزشی چشم‌پوشی نکنند، زندگی بسیار تلخ خواهد شد و روح صفا و صمیمیت و آرامش و امنیت روانی به کلی از میان جامعه رخت بر خواهد بست. از این رو، انسان‌ها برای بهبود و ارتقای سلامت روانی باید با توجه به گفته حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین، عفو و گذشت پیشه کنند. حضرت علی (علیه‌السلام) در این باره چنین می‌فرماید: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ ... يَعْفُو عَمَّنْ ظَلَمَهُ وَ يُعْطِي مَنْ حَرَمَهُ؛ از علامت‌های انسان‌های تزکیه‌شده آن است که اگر بر او ستمی رود، عفو کند و آن کس که محرومش داشته است را ببخشد.»

راهکارهای انگیزشی

بعد از بینش و منش، راهکار دیگری به نام انگیزش وجود دارد. منظور از انگیزش همان تحریضات و تحریکات درونی است که آدمی برای ایجاد آرامش در شرایط مختلف به خود القا می‌کند. به بیانی دیگر انگیزش، نوعی تحریک درونی است که به رفتار و کردار شخص جهت می‌بخشد و آن را متعادل و یکنواخت می‌سازد. در حقیقت انگیزش تا حدودی متأثر از بینش و منش انسان است. پس علاوه بر راهکارهای بینشی و منشی، راهکار دیگری به نام انگیزشی وجود دارد که حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین خود، برای آن شاخصه‌هایی بیان می‌کند، اکنون به بیان چند نمونه از این راهکارها برای

بهبود سلامت و آرامش روانی اشاره می‌کنیم:

امیدآوری

یکی از موانع آدمی در رسیدن به سلامت و امنیت روح و روان، ناامیدی و یأس است. روشن است که این حایل، آدمی را پریشان و مضطرب می‌سازد و حس آرامش را از او می‌گیرد. از این رو آدمی باید این سد بزرگ را از راه خود بردارد و در هر شرایطی، حتی سخت‌ترین حالت ممکن به خداوند متعال امیدوار باشد که او در همه حال پشتیبان و ناجی راسخ اوست. خداوند سبحان در آیات متعددی چون ۱۷۳، ۱۸۲، ۱۹۲ و ۱۹۹ بقره، ۱۲۹ آل عمران، ۲۵ نساء، ۳۹ مائده، بر امیدبخش بودن خود تأکید دارد. در حقیقت ناامیدی نوعی بیماری روحی است که فرد را مضطرب و پریشان می‌سازد و سلامت روانی او را به خطر می‌اندازد. حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین خود، یکی از راهکارهای انگیزشی برای بهبود روان و سلامت را امیدواری می‌داند. به راستی امیدواری است که انسان، روحیه جدیدی برای انجام فعالیت کسب می‌کند.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین می‌فرماید: «فَإِذَا مَرُّوا بِأَيِّ فِيهَا تَشْوِيقٌ رَكَنُوا إِلَيْهَا طَمَعًا وَ تَطَلَّعَتْ نُفُوسُهُمْ إِلَيْهَا شَوْقًا وَ ظَنُّوا أَنَّهَا نُصَبٌ أَعْيُنِهِمْ؛ چون به آیتی رسند که در آن بشارتی باشد، بدان میل کنند و در آن طمع بندند و چنان‌که گویی در برابر چشمانشان جای دارد، جان‌هاشان به شوق دیدار سر می‌کشند.»

درک حضور خالق

یکی دیگر از راهکارهای انگیزشی که حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین بدان اشاره می‌کند درک حضور خالق است. در واقع زمانی که انسان، خداوند را نزدیک خویش بداند، تمام نگرانی‌های او برطرف خواهد شد. آدمی اگر باور داشته باشد که خداوند متعال، در همه جا با اوست و هرگز او را

که به پاداش نیک و بیمی که از عذاب روز بازپسین دارند، چشم برهم‌زدنی جان‌هایشان در بدن‌هایشان قرار نمی‌گرفت و با بهشت چنانند که گویی می‌بینندش و غرق نعمت‌هایش هستند و با دوزخ چنانند که گویی می‌بینندش و به عذاب آن گرفتارند».

راهکارهای کنشی

راهکار چهارم برای ارتقای سلامت روانی، راهکار کنش است. منظور از کنش، همان رفتار ظاهری و عینی آگاهانه آدمی نسبت به دیگران است که در مواقع مختلف از خود نشان می‌دهد. در حقیقت کنش، متأثر از بینش، منش، انگیزش است؛ همان‌طوری که انگیزش نیز متأثر از بینش و منش است. حضرت علی (علیه السلام) در خطبه متقین مؤلفه و شاخصه‌های کنشی مناسبی برای ایجاد و بهبودی سلامت روانی بیان می‌کنند که در اینجا به چند نمونه از آن اشاره می‌کنیم:

پرهیز از ایدئای دیگران

بی‌شک آزردن ظالمانه دیگران با رفتارهای ناپسند، به هر نحوی که باشد، سبب ایجاد کدورت و کینه و در نهایت منجر به پریشانی و اضطراب خواهد شد زیرا در چنین فضایی، فرد با عملکرد خود، دیگری را از خود رنجانده و رشته محبت و دوستی را از بین برده است. همین عامل در حقیقت سبب صدمه‌زدن به روحیه و آرامش فرد می‌شود. باری تعالی در قرآن کریم، در مورد آزار و اذیت دیگران چنین فرموده‌اند: «وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كُتِبُوا فَقَدْ اِخْتَلَوْا بُهْتَانًا وَإِنَّمَا مُبِينًا: و آنان که مردان و زنان باایمان را به خاطر کاری که انجام نداده‌اند آزار می‌دهند، بار بهتان و گناه آشکاری را به دوش کشیده‌اند» (احزاب/ ۵۸). روایات بسیاری در رابطه با آثار مهلک آزار دیگران و خشم خداوند وجود دارد که در واقع

به حال خویش وانمی‌گذارد؛ همین باور سبب کاهش پریشانی روحی و ایجاد آرامش در وجود وی می‌شود. درک حضور خالق به آدمی انگیزه می‌دهد که تنها نیست و چنین انگیزه‌ای سبب آرامش روانی وی می‌گردد. حال اگر آدمی به حضور خداوند سبحان بنگرد و او را در همه حال قلباً یاد کند، بی‌شک آسایش و آرامشی را درک می‌کند که با چیز دیگر قابل قیاس نیست. باری تعالی در قرآن کریم چنین می‌فرماید: «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ؛ هر کجا باشید او با شماست» (حدید/۴).

حضرت علی (علیه السلام) در این باره چنین می‌فرمایند: «إِنْ كَانَ فِي الْغَافِلِينَ كِتَابٌ فِي الذَّاكِرِينَ وَإِنْ كَانَ فِي الذَّاكِرِينَ لَمْ يُكْتَبْ مِنَ الْغَافِلِينَ: اگر در میان غافلان باشد جزو ذاکران محسوب می‌شود و اگر در میان ذاکران باشد در زمره غافلان نوشته نمی‌شود».

ایمان به تحقق وعده‌های الهی

ایمان به وعده‌های باری تعالی، از مهم‌ترین راهکارهای انگیزشی است که حضرت علی (علیه السلام) در خطبه متقین آن را بیان می‌کند. آنچه انسان را در مقابل پریشانی و اضطراب‌ها ایمن و پایدار می‌سازد ایمان به وعده‌های الهی است. در حقیقت وعده الهی همان وعده‌های قرآنی است. اگر آدمی بداند که خداوند متعال، به آنچه وعده داده است، جامه عمل می‌پوشاند؛ در او نگرانی و ناراحتی که سلامت روانی او را به خطر بیندازد، پدید نمی‌آید. اصولاً اگر انسان‌ها چه در مواقع راحتی و سختی، نسبت به تحقق وعده‌های خداوند ایمان داشته باشند، این افراد، سلامت روانی را درک می‌کنند و در ایجاد آرامش روحی خود، نقش بسزایی را ایفا می‌کنند.

حضرت علی (علیه السلام) در این باره چنین می‌فرماید: «لَمْ تَسْتَقِرَّ أَرْوَاحُهُمْ فِي أَجْسَادِهِمْ طَرْفَةَ عَيْنٍ شَوْقًا إِلَى الثَّوَابِ وَ خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ ... فَهُمْ وَ الْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُنْعَمُونَ وَ هُمْ وَ النَّارُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُعَذَّبُونَ: به سبب شوقی

دیدگاه امام علی (ع) در خطبه متقین در ارتباط...

بیانگر بی‌زاری پروردگار متعال از چنین عملی است. رسول خدا (صلی الله علیه و آل و سلم) چنین می‌فرماید: «هر کس مؤمنی را بی‌ازارده حتماً مرا آزرده و هر کس مرا بی‌ازارده به تحقیق که خدا را آزرده است و کسی که خدا را بی‌ازارده، در تورات و انجیل و زبور و قرآن لعنت شده (دور از رحمت خدا) است» (۱۹). به‌راستی ای‌ذای دیگران، حال چه دوست باشد یا دشمن، علاوه بر آنکه سبب نارضایتی خداوند می‌شود، باعث ازدست‌رفتن آرامش روانی فرد به دلیل اضطراب حاکم بر او نیز می‌شود. پس انسان برای ارتقا و بهبودی سلامت خود باید از آزاررساندن به دیگران به هر نحوی بپرهیزد و خود را از انجام آن بر حذر دارد. حضرت علی (علیه السلام) در خطبه متقین خود، در این رابطه چنین می‌فرماید: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى ... خَيْرُهُ مُدْبِرًا شَرَّهُ فِي الزَّلَازِلِ... لَا يَحِيفُ عَلَى مَنْ يُبْغِضُ ... وَلَا يُضَارُّ بِالْجَارِ: یکی از علامت‌های انسان‌های تزکیه‌شده آن است که نیکی او به همه رسیده و آزار او به کسی نرسیده است و به آنکه دشمن دارد ستم نمی‌کند و همسایگان را آزار نمی‌دهد».

دوری از انجام گناه

معادل دوری از گناه، همان تقوا و پرهیزکاری است. مبحث دوری از گناه، از عوامل مهم و ریشه‌ای برای هدایت و قرارگرفتن در مسیر کمال است. گناه در واقع یک آسیب و خطر جدی برای هلاکت آرامش روان انسان است. در واقع انسان باید از هرگونه عامل ضد سلامت روانی؛ چون گناه و آفت‌های وارد بر آن، دوری کند و با سپر تقوا و دژ نیروی ملکوتی ضدگناه، از نفوذ هر گناه به‌طور قاطع جلوگیری کند. وگرنه آدمی با دچارشدن به گناه علاوه بر آنکه معنویت خود را ازدست می‌دهد، سبب به‌خطرافتادن سلامت و امنیت روان و آرامش خود می‌شود. حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه خود، یکی از راهکارهای کنشی یا رفتاری برای ارتقای سلامت را دوری از گناه می‌داند.

ایشان در این باره چنین می‌فرمایند: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى ... وَلَا يَأْتُمُّ فِيمَنْ يُحِبُّ: یکی از علامت‌های انسان تزکیه‌شده آن است که نسبت به آنکه دوست دارد به گناه آلوده نمی‌شود.»

پرهیز از به‌کاربردن الفاظ ناپسند

راغب در مفردات درباره کلمه «فحش» می‌نویسد: «افعال یا گفتاری است که قباح و زشتی آنها بسی بزرگ و آشکار است» (۱۶). فحش یک کلمه عام است و گفتار و رفتار را دربرمی‌گیرد اما در عرف جامعه، از آن به کلام یا لفظ قبیح یاد می‌کنند. حضرت علی (علیه‌السلام) یکی دیگر از راهکارهای کنشی که باعث سلامت روانی می‌شود را پرهیز از به‌کاربردن الفاظ ناپسند می‌داند. افرادی که در مواقع سخت و دشوار، ناگهان از حد خود خارج می‌شوند و الفاظ زشتی را به‌کار می‌برند؛ مطمئناً پس از اندک لحظه‌ای دچار اضطراب و ناراحتی می‌شوند که عامل آن همان لفظ می‌باشد. در حقیقت انسان‌هایی که در هر موقعیتی اعم از سخت و آسان، خود را از به‌کاربردن این الفاظ مبرا بدارند؛ به بهبود سلامت روانی خود کمک کرده‌اند.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین می‌فرماید: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى ... بَعِيداً فُحْشَهُ: از علامت‌های انسان‌های تزکیه‌شده آن است که زشتگویی از او دور است.»

امانت‌داری

یکی از ویژگی‌های انسانی که اهمیت بسزایی دارد امانت‌داری است. امانت به‌عنوان یکی از صفات اخلاقی و ملکوتی است. بنابر آیه ۴ سوره نساء، امانت‌داری از جمله دستورات الهی دانسته شده است. این خصلت معنوی و روحانی در وجود آدمی سبب ایجاد روحیه و آرامش می‌شود؛ دلیل آن این است که امانت دربردارنده امنیت و امان است. کلمه‌ای که با شنیدن نام آن، نوعی آرامش خاطر و آسایش خیال را

علی (ع) در خطبه متقین راهکارهای گوناگونی چون: بی‌نیازی خداوند، رزاقیت خداوند، ایمان و یقین به خدا، صبوری در مصایب را معرفی می‌کنند.

۲. راهکارهای منشی: مراد از منش در این مبحث، همت و تلاش فردی است که در راستای افعال حقیقی آدمی انجام گیرد و به بیانی دیگر رفتار فردی آدمی که در دستورات اسلام، فراوان از آن یاد شده است. در واقع می‌توان گفت منش انسان همان اخلاق و خوی درونی اوست که درون وی نقش بسته است. حضرت برای این بخش مؤلفه‌هایی بیان کردند از جمله: راستگویی، حریص در کسب دانش، نرم‌خویی و دوراندیشی، انس با دعا و ادعیه، کنترل خشم، یکی‌بودن قول و فعل، سعه صدر، عفو و گذشت.

۳. راهکارهای انگیزشی: منظور از انگیزش همان تحریضات و تحریکات درونی است که آدمی در راستای ایجاد آرامش در شرایط مختلف به خود القا می‌کند. به بیانی دیگر، انگیزش نوعی تحریک درونی است که به رفتار و کردار شخص جهت می‌بخشد و آن را متعادل و یکنواخت می‌سازد؛ از جمله: امیدواری، درک حضور خالق، ایمان به تحقق وعده‌های الهی.

۴. راهکارهای کنشی: منظور از کنش همان رفتار ظاهری و عینی آگاهانه آدمی نسبت به دیگران است که در مواقع مختلف از خود نشان می‌دهد. در حقیقت کنش، متأثر از بینش، منش و انگیزش است؛ همان‌طوری که انگیزش هم متأثر از بینش و منش می‌باشد. حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین، مؤلفه و شاخصه‌های کنشی مناسبی برای ایجاد و بهبودی سلامت روانی بیان می‌کنند؛ از جمله: پرهیز از ایدای دیگران، دوری از انجام گناه، پرهیز از به‌کاربردن الفاظ نامناسب، امانت‌داری، امنیت و آسایش مردم.

در آخر در یافتیم که این چهار مؤلفه‌ای که حضرت در خطبه خود بیان داشتند ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و هرکدام از این راهکارها در تحقق سلامت و ارتقای روان نقش

برای انسان به ارمغان می‌آورد و در پنااهش امنیت روانی او را تضمین می‌کند و از هر گونه خوف و ترس در امان می‌دارد. حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین می‌فرمایند: «فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنْكَ تَرَى لَهُ ... لَا يُضِيعُ مَا اسْتَحْفَظَ: یکی از علامت‌های انسان تزکیه‌شده آن است که آنچه به او بسپارند ضایع نمی‌کند».

امنیت و آسایش مردم

آسایش و امنیت، دو نعمت بسیار بزرگی هستند که همگان در زندگی به دنبال آنها می‌باشند و برای دست‌یافتن به آنها، تلاش فراوانی به‌کار می‌گیرند. این دو نعمت بزرگ خدادادی که تندرستی و سلامت روانی را نیز در پی خواهد داشت ارزش فوق‌العاده زیادی دارند زیرا فقدان آن ضربه مهلکی به امنیت و سلامت روانی انسان می‌زند. حضرت علی (علیه‌السلام) در خطبه متقین، یکی راهکارهای کنشی برای بهبود سلامت را در امنیت و آسایش می‌داند.

حضرت علی (علیه‌السلام) در این رابطه چنین می‌فرمایند: «الْخَيْرُ مِنْهُ مَأْمُولٌ وَالشَّرُّ مِنْهُ مَأْمُونٌ ... وَالنَّاسُ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ: مردم به خیرش امیدوار و از شرش در امان و از دستش در آسایشند».

نتیجه‌گیری

مقوله امنیت و سلامت روانی یکی از مباحث مهم و مطرح‌شده در خطبه متقین حضرت علی (علیه‌السلام) است. خطبه متقین امام، چهار مؤلفه و راهکار برای ارتقا و بهبود سلامت روانی برای پیشگیری از مشکلات روانی را بیان کرده است:

۱. راهکارهای بینشی: در واقع مراد از بینش، همان درک و بصیرتی است که انسان نسبت به مجموعه وسیع جهان دارد که این دید با طرز فکری او پیوند و رابطه وثیقی دارد. حضرت

دیدگاه امام علی (ع) در خطبه متقین در ارتباط...

دارند و سبب ایجاد نوعی آرامش بر انسان می‌شوند اما زمانی امنیت و سلامت روانی دائم بر انسان حاکم خواهد شد که این

چهار شاخصه یا راهکار (بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی) در پی یکدیگر محقق شوند.



References

The Holy Quran

Nahj al-Balagha

1. Askari, Hassan. (2014). Ways to achieve mental peace from the perspective of the Qur'an. Conference on Islam and Mental Health, Vol. 2, pp. 1-19.
2. Latifi Beris, R.. Mental health criteria. Journal of School Counselor Development. 6(22), (1389 AP) pp. 76-97.
3. Sadeghi, M., Mazaheri, M. A. The effect of fasting on mental health. Journal of Psychology, 9(35), (1384 AP). pp. 292-309.
4. Khavari, K., & Sajjadi, H., & Habibpour Gatabi, K., & Talebi, M. .The relationship between the dimensions of gender inequality and mental health. Journal of Social Welfare, 13(48), (1392 AP) . pp. 113-130.
5. Yaqubi, A., & Arouti Mowafaq, A. A., & Chegini, A. A., & Mohammadzadch ,S. Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. Journal of Educational Measurement, 6(21), (1394 AP). pp. 113-129 .
6. Yousefi Loyeh, M. School Counselors' Mental Health Promotion Strategies: Counselor Health. Journal of School Counseling Development, (1387 AP). 4(13), pp. 49-50.
7. Moein, M. Persian Dictionary. Tehran: Amir Kabir. (1363 AP) pp. 149
8. Nilforoushan, M. A. Hygiene: provided for Islamic seminaries. Tehran: Ministry of Public Health, Office of Hygienic Education. (1363 AH). pp. 249
9. Dimateo, M. Robin. Health Psychology. (M. Kaviani et al., Trans.) .Tehran: Samt. (1387 AP). pp. 239
10. Davr Panah, Abul Fazl, Anwar al-Irfan fi Tafsir al-Iqran, Tehran: Sadr Publications, 1375.
11. Hosseini Hamdani, Mohammad Hossein, Anwar Derakhshan, Tehran: Lotfi Bookstore. 1404
12. Makarem Shirazi, Naser et al., Tafsir Nasha'an, Tehran: Dar al-Katab al-Islamiya, 1374
13. Kilini, Muhammad bin Yaqub. (1375). Usul Kafi, Qom: Asoeh Publications.
14. Ansari Moghadam, Mojtabi, Analysis of mental health in Islam, Tehran: Nasim Danesh Kohn, 2018.
15. Harrani, Ibn Shuba. (1382). Tohf al-Aqool, edited by Sadegh Hassanzadeh, Qom: Al Ali Publications.
16. Ragheb Esfahani, Hossein bin Muhammad bin Mufta. (1404). Al-Mufardat fi Gharib al-Qur'an, Qom: Tashr al-Kitab.
17. Tabatabaei, Mohammad Hossein. (1378). Tafsir al-Mizan, translated by Mohammad Baqer Mousavi, Qom: The seminary seminary community.
18. Majlesi, Mohammad Baqer. (1368). Bihar al-Anwar, Beirut-Lebanon: Dar Al-Ahya al-Trath al-Arabi.
19. Shayiri, Tajuddin Muhammad bin Muhammad. (2012). Jame Al-Akhbar, Qom: Hazrat Abbas Publications (A.S.).

The view of Imam Ali (AS) in the Mu'taqeen Sermon in Connection with the Promotion of Mental Health

Hamid Reza Fazeli¹, Amir Hossein Fazli², Seyyed Mohammad Taha Mirshamsi^{3*}

Abstract

Purpose: The upcoming research seeks to extract and collect the components and solutions to promote and improve mental health based on the khutbah of Motaqin Nahj al-Balagheh.

Materials and methods: This research was conducted with the method of library study and descriptive-analytical method, which was obtained by referring to the book of Nahj al-Balagheh, the necessary materials and data were analyzed and analyzed. The current research is a type of interdisciplinary research of the combination of Islamic teachings in the direction of the development and expansion of human sciences.

Findings: Nahj al-Balagheh's khutbah introduces four general strategies for improving mental health: 1. Insight strategies: God's lack of need, God's sustenance, faith and certainty in God, patience in suffering, faith in resurrection. 2. Secretarial strategies: truthfulness, being greedy in acquiring knowledge, gentleness and foresight, empathy with prayers and supplications, control of anger, oneness of word and deed, Sa'a Sadr, forgiveness of the past. 3. Motivational solutions: hope, understanding the presence of the Creator, faith in God's promises. 4. Action solutions: avoiding harming others, avoiding sin, avoiding obscene words, trustworthiness, safety and comfort of people.

Conclusion: In the field of mental health, Nahj al-Balagheh generally introduces the above four strategies and components to ensure security and promote mental health, each of which has a direct and close relationship with each other.

Keywords: Imam Ali, khutbah motageen, mental health, Nahj al-Balagha.

1. PhD in Comparative Interpretation, Yazd University, yazd, Iran

2. Undergraduate student of theology, Farhangian University, yazd, Iran

3*. Corresponding author, Undergraduate student of theology, Farhangian University, yazd, Iran

smtahamirshamsi@gmail.com