

نقش پرهیزکاری در خطبه‌های امام علی (ع) و تأثیر آن بر ارتقای سلامت روانی

محمد مهدی کاتب قوجه بگلو^۱، سیدمهدی حسینی^{*۲}

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به بررسی نقش پرهیزکاری در خطبه‌های امام علی (ع) و تأثیر آن بر ارتقای سلامت روانی می‌پردازد. پرهیزکاری در اندیشه امام علی (ع) نه تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه راهکاری جامع برای ایجاد تعادل روانی، آرامش درونی و بهبود کیفیت زندگی است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و بر اساس منابع دینی، به‌ویژه نهج‌البلاغه، به استخراج و دسته‌بندی راهکارهای عملی امام علی (ع) در حوزه سلامت روان پرداخته است.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که پرهیزکاری در پنج محور اساسی تأثیرگذار است: (۱) راهکارهای بینشی که با تقویت خودشناسی و آگاهی از ناپایداری دنیا، موجب کاهش وابستگی‌های ناسالم و افزایش آرامش ذهنی می‌شود؛ (۲) راهکارهای منشی مانند تقوا، صبر و قناعت که تعاملات اجتماعی را بهبود می‌بخشد؛ (۳) راهکارهای انگیزشی شامل تشویق به اعمال نیک و هشدار درباره پیامدهای گناه که انگیزه فرد را برای رشد معنوی تقویت می‌کند؛ (۴) راهکارهای عبادی همچون نماز و ذکر الهی که موجب تقویت ایمان و کاهش اضطراب می‌شود؛ و (۵) راهکارهای تفکری که با دعوت به اندیشه درباره مرگ، آخرت و حکمت الهی، فرد را از اضطراب‌های بیهوده رها می‌سازد.

نتیجه‌گیری: آموزه‌های امام علی (ع) می‌توانند به‌عنوان یک چارچوب ارزشمند برای ارتقای سلامت روانی بکار گرفته شوند. این تعالیم در کنار روش‌های علمی روان‌شناسی، در کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی نقش مؤثری دارند. بهره‌گیری از این آموزه‌ها در برنامه‌های تربیتی و مشاوره‌ای می‌تواند سلامت روان جامعه را ارتقا بخشد.

واژه‌های کلیدی: امام علی (ع)، پرهیزکاری، تعادل روانی، سلامت روان، نهج‌البلاغه

۱. دانشجوی کارشناسی الهیات، دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه طباطبایی اردبیل، اردبیل، ایران Mohammadmahde84@gmail.com

*۲. نویسنده مسئول. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران mahdi1356@gmail.com

۱. مقدمه

سلامت روانی یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت انسان است که بر کیفیت زندگی، عملکرد اجتماعی و روابط بین فردی او تأثیر مستقیم دارد. در دنیای معاصر، افزایش استرس، اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روان‌شناختی، انسان را با چالش‌های متعددی روبه‌رو کرده است. شیوه‌های متعددی برای ارتقای سلامت روان پیشنهاد شده‌اند که شامل درمان‌های روان‌شناختی، فن‌های مدیریت استرس و سبک‌های زندگی سالم می‌شوند. با این حال، یکی از ابعاد مغفول مانده در این حوزه، بهره‌گیری از آموزه‌های دینی در جهت بهبود سلامت روان است.

در آموزه‌های اسلامی، سلامت روان نه تنها به‌عنوان یک مقوله فردی، بلکه به‌عنوان یک اصل مهم در زندگی اجتماعی و معنوی انسان مورد تأکید قرار گرفته است. در این میان، نهج‌البلاغه که گنجینه‌ای از معارف الهی و سخنان حکمت‌آمیز امام علی (ع) است، می‌تواند به‌عنوان یک منبع ارزشمند در ارائه راهکارهای عملی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مورد توجه قرار گیرد. خطبه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه، توصیه‌های جامعی درباره آرامش درونی، کنترل هیجانات، خودشناسی، مدیریت استرس و تعاملات اجتماعی سالم ارائه می‌دهند.

با توجه به اینکه مشکلات روانی روزبه‌روز در حال افزایش است و بسیاری از رویکردهای رایج به‌تنهایی قادر به حل بحران‌های روحی نیستند، این سؤال مطرح می‌شود که آیا می‌توان از تعالیم امام علی (ع) در نهج‌البلاغه به‌عنوان یک الگوی عملی برای بهبود سلامت روان بهره برد؟ آیا این آموزه‌ها می‌توانند به‌عنوان مکملی برای روش‌های علمی، در درمان و پیشگیری از مشکلات روانی مؤثر باشند؟

با وجود توسعه نظریات روان‌شناسی و مشاوره، همچنان انسان معاصر با بحران‌های روحی و روانی متعددی مواجه است. بسیاری از افراد از اضطراب، افسردگی، احساس پوچی

و عدم تعادل هیجانی رنج می‌برند. این مسئله نشان می‌دهد که تنها تکیه بر روش‌های رایج روان‌شناسی کافی نیست و نیاز به یک نگاه جامع‌تر وجود دارد. این پژوهش درصدد بررسی این موضوع است که چگونه آموزه‌های امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌توانند راهکارهای عملی برای کاهش استرس، افزایش امید، تقویت معنویت و ایجاد آرامش روحی ارائه دهند.

اهمیت این پژوهش در چندین بعد قابل بررسی است:

- نیاز به الگوهای بومی و معنوی: بسیاری از روش‌های رایج روان‌شناسی، بر پایه فرهنگ‌های غربی شکل گرفته‌اند و ممکن است با ساختار اعتقادی و فرهنگی جوامع اسلامی سازگار نباشند. بررسی راهکارهای نهج‌البلاغه می‌تواند یک الگوی بومی و دینی برای سلامت روان ارائه دهد.
 - پاسخ به چالش‌های نوین سلامت روان: با گسترش زندگی ماشینی، مشکلاتی مانند تنهایی، اضطراب اجتماعی و احساس بی‌هویتی افزایش یافته است. آموزه‌های امام علی (ع) می‌توانند پاسخی عمیق و راهگشا برای این چالش‌ها باشند.
 - تقویت بعد معنوی سلامت روان: در رویکردهای جدید روان‌شناسی، نقش معنویت در بهبود سلامت روان مورد توجه بیشتری قرار گرفته است. این پژوهش می‌تواند نشان دهد که چگونه نهج‌البلاغه به‌عنوان یک منبع معنوی، به بهبود سلامت روان کمک می‌کند.
- مطالعات متعددی در زمینه سلامت روان انجام شده است. برخی پژوهشگران به بررسی معیارهای سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسی پرداخته‌اند. (۲۱)، برخی دیگر تأثیر روزه‌داری بر سلامت روان را بررسی کرده‌اند. (۳۳) و عده‌ای نیز ارتباط بین احساس نابرابری جنسیتی و سلامت روان را واکاوی کرده‌اند. (۱۹). همچنین، تحقیقاتی در زمینه تأثیر گرایش‌های مذهبی بر سلامت روان (۳۶) و راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه (۳۷) صورت گرفته است. برخی نیز به



پژوهش حاضر از نوع تحلیلی - توصیفی است که با استفاده از منابع دینی و متون اسلامی به بررسی و استخراج راهکارهای سلامت روان از آموزه‌های امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌پردازد.

۲. مفهوم سلامت روان

واژه سلامت در زبان فارسی به معنای تندرستی و بی‌عیب بودن و از جنبه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی قابل بررسی است. در لغت‌نامه دهخدا، سلامت به معنای بی‌عیب و نقص بودن یا تندرستی و سلامت جسم و روح تعریف شده است. این تعریف شامل نداشتن بیماری‌های جسمی و روانی و همچنین داشتن وضعیت مناسب در ابعاد مختلف زندگی می‌شود. (۸) در فرهنگ معین، سلامت بیشتر به معنای تندرستی و عدم بیماری ذکر شده است، اما همچنین به جنبه‌های روحی و روانی انسان نیز اشاره دارد که در آن فرد از نظر روانی و جسمی در شرایط مطلوب قرار دارد. (۲۶). سلامت به‌طور کلی مفهومی وسیع است که تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود، بلکه شامل توانایی فرد در مواجهه با چالش‌های زندگی، احساس رضایت از زندگی، امنیت و آرامش درونی و برقراری روابط سالم با دیگران نیز می‌شود. به همین دلیل، سلامت نه فقط به وضعیت جسمانی بلکه به وضعیت روانی و اجتماعی فرد نیز مربوط است. چراکه تحقیقات علمی نشان داده‌اند بسیاری از مشکلات جسمی ناشی از اختلالات ذهنی و روانی هستند که ریشه در افکار و نگرانی‌های فرد دارند. (۲۷) این امر نشان می‌دهد که سلامت روان و جسم به‌طور مستقیم به هم مرتبط هستند و هرگونه مشکل روانی می‌تواند بر سلامت جسمانی تأثیر منفی بگذارد. (۲۴) بنابراین، برای رسیدن به یک وضعیت سلامت کامل، باید به بهبود هر دو جنبه جسمی و روانی توجه ویژه‌ای داشت. در این راستا، توجه به راهکارهای اخلاقی، معنوی و اجتماعی می‌تواند نقش بسزایی در حفظ

بررسی نقش اخلاق در سلامت روان پرداخته‌اند (۲۰) و عده‌ای به تحلیل سلامت روان از منظر یکی از خطبه‌های نهج البلاغه اکتفا کرده‌اند (۱۳).

اگرچه این مطالعات هر یک به جنبه‌هایی از سلامت روان پرداخته‌اند، اما پژوهشی که به‌طور جامع و نظام‌مند از آموزه‌های نهج البلاغه برای ارائه راهکارهای عملی در بهبود سلامت روان استفاده کند، هنوز جای خالی خود را در ادبیات علمی دارد.

نوآوری این پژوهش در چندین بعد قابل توجه است:

نخستین پژوهش جامع در زمینه راهکارهای سلامت روانی در نهج البلاغه: برخلاف پژوهش‌های قبلی که به‌طور پراکنده به برخی از خطبه‌های نهج البلاغه پرداخته‌اند، این تحقیق برای اولین بار مجموعه‌ای از خطبه‌ها و حکمت‌های نهج البلاغه را بررسی کرده و از دل آن‌ها راهکارهای عملی برای ارتقای سلامت روان استخراج کرده است.

دسته‌بندی جدید راهکارهای سلامت روانی در شش محور: این پژوهش پنج دسته اصلی از راهکارهای سلامت روانی را بر اساس نهج البلاغه ارائه می‌دهد که شامل: راهکارهای بینشی (شناختی)، راهکارهای منشی (رفتاری و اخلاقی)، راهکارهای انگیزشی (تشویقی و بازدارنده)، راهکارهای عبادی، راهکارهای تفکری. این دسته‌بندی، یک چارچوب جامع برای استفاده عملی از آموزه‌های نهج البلاغه در بهبود سلامت روان ارائه می‌دهد که تاکنون در هیچ پژوهشی به این صورت ارائه نشده است.

با توجه به اهمیت سلامت روان در زندگی فردی و اجتماعی و با تکیه بر تعالیم نهج البلاغه، پرسش اصلی این پژوهش این است:

راهکارهای امام علی (ع) در نهج البلاغه برای ارتقای سلامت روانی چیست و چگونه می‌توان این آموزه‌ها را در زندگی امروز به کار بست؟

نقش پرهیزکاری در خطبه‌های امام علی (ع)...

و ارتقای سلامت در ابعاد مختلف ایفا کند، به‌ویژه هنگامی که آموزه‌های دینی و اخلاقی به‌عنوان راهنمایی‌های عملی برای مدیریت استرس، افزایش تاب‌آوری و بهبود روابط اجتماعی در نظر گرفته می‌شوند. اصطلاح سلامت روان مرکب از دو کلمه است: سلامت که به معنای وضعیت خوب، تندرستی و بی‌عیب بودن است. روان که به جنبه‌های ذهنی، عاطفی و فکری فرد اشاره دارد. در مجموع، "سلامت روان" به معنای وضعیت روانی سالم و متعادل است که شامل توانایی مدیریت احساسات، افکار و رفتارها برای دستیابی به رضایت و تعادل در زندگی است.

راهکارهای موجود در خطبه و حکمت برای بهبود و ارتقای سلامت روان

امام علی (علیه‌السلام) در خطبه: ۱۵۷-۱۷۸-۱۸۲-۱۸۳-۱۹۰-۱۹۱-۱۹۵-۱۹۸-۲۱۴ و در حکمت‌های ۲۰۳ و ۲۱۰، به‌طورکلی پنج روش را برای رسیدن به آرامش روحی مطرح می‌کند که عبارت‌اند از:

- الف) راهکارهای بینشی (شناختی)
- ب) راهکارهای منشی (رفتاری و اخلاقی)
- ج) راهکارهای انگیزشی (تشویقی و بازدارنده)
- د) راهکارهای عبادی
- ه) راهکارهای تفکری

این پنج راهکار که ارتباطی نزدیک و پیوسته با یکدیگر در این خطبه و حکمت‌ها دارند، به‌طور زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

راهکارهای بینشی (شناختی)

واژه بینش به معنای درک و آگاهی فرد از خود، محیط اطراف و جهان است. (۶) در علم روان‌شناسی، بینش به توانایی فرد برای درک واقعیت‌ها، پذیرش مشکلات و تحلیل شرایط زندگی به‌طور منطقی و عینی اشاره دارد. (۱۷) بینش صحیح به فرد کمک می‌کند تا از افکار منفی، استرس و اضطراب‌های

بی‌مورد رهایی یابد و راه‌های مناسبی برای مواجهه با چالش‌های زندگی پیدا کند. این امر به فرد این امکان را می‌دهد که با تغییر نگرش و تفکر، به پذیرش واقعیت‌ها بپردازد و از مشکلات روانی و اضطراب‌های ناشی از تفکرات منفی رهایی یابد. در واقع، داشتن بینش صحیح، فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتر با استرس‌ها، مشکلات و چالش‌های زندگی روبرو شود و از زندگی خود احساس رضایت و آرامش بیشتری داشته باشد.

امام علی (علیه‌السلام) راهکارهای مختلفی را در بعد بینشی برای بهبود سلامت روان در خطبه و حکمت‌ها مطرح کرده است که این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از:

خودشناسی و درک حقیقت زندگی

نخستین راهکار بینشی امام علی (ع) برای ارتقای سلامت روان، خودشناسی و درک حقیقت زندگی است. هنگامی که انسان این حقیقت را درک کند، هیچ‌گاه خود را غرق در مادیات نکرده و برای رسیدن به آن‌ها، دچار اضطراب و آشفتگی روانی نمی‌شود. در خطبه ۱۵۷ نهج‌البلاغه، امام علی (ع) بایمانی تأمل‌برانگیز، انسان را به تفکر درباره جایگاه واقعی خود در دنیا و نقش او در مسیر آخرت دعوت می‌کند.

امام علی (ع) با جمله "إِلَّا فِيمَا يَصْنَعُ بِالْدِينِ مِنَ خَلْقٍ لِلْآخِرَةِ!" (هان! کسی که برای آخرت آفریده شده، با دنیا چه خواهد کرد؟) به این نکته اشاره می‌کند که زندگی دنیوی، هدف نهایی انسان نیست، بلکه مقدمه‌ای برای آخرت و حیات جاوید است. این نگاه، انسان را از سرگردانی، افسردگی و اضطراب‌های ناشی از وابستگی‌های مادی نجات داده و او را به سمت آرامش و رضایت پایدار هدایت می‌کند. در ادامه، امام (ع) تأکید می‌کند: "فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ أَوْضَحَ لَكُمْ سَبِيلَ الْحَقِّ وَ أَمَّا زُطْرُقُهُ." (بی‌گمان، خداوند راه حق را برای شما آشکار کرده و مسیرهای آن را روشن نموده است). این جمله بیانگر این حقیقت است که انسان‌ها با نشانه‌های روشن الهی مواجه‌اند و

تنها کافی است با خودشناسی و شناخت هدف زندگی، مسیر صحیح را انتخاب کنند.

توجه به ناپایداری دنیا

دومین راهکار بینشی (شناختی) امام علی (ع) برای ارتقای سلامت روان، درک ناپایداری دنیا و گذرا بودن آن است. وابستگی افراطی به دنیا و عدم درک ماهیت گذرای آن، منجر به اضطراب، افسوس و نارضایتی مداوم در زندگی می‌شود. امام علی (ع) در خطبه ۱۵۷ نهج البلاغه، بایبانی حکیمانه، حقیقت فانی بودن دنیا را یادآوری می‌کند و انسان را از غرق شدن در لذت‌های زودگذر دنیوی و اندوه ناشی از فقدان آن‌ها بر حذر می‌دارد. امام علی (ع) می‌فرماید: "إِنَّ الدَّهْرَ يَجْرِي بِالْبَاقِيْنَ كَجَرِيَةِ بِالْمَاضِيْنَ؛ لَا يَعُوذُ مَا قَدِ وُلِيَ مِنْهُ، وَلَا يَتَّقِي سِرْمَدًا مَا فِيهِ." (روزگار بر باقیمانده‌گان چنان گذرد که بر گذشته‌گان گذشت؛ آنچه سپری شد باز نمی‌گردد و آنچه هست جاویدان نمی‌ماند). در این عبارت، امام (ع) با تشبیه ظریف حرکت زمان برای زندگان و گذشته‌گان، بر سیر یکسان روزگار تأکید دارد. این بیان، حقیقتی انکارناپذیر را مطرح می‌کند که همان نابودی حتمی همه امور دنیوی و گذرای بی‌وقفه زمان است.

درک این واقعیت که دنیا ثابت و جاودانه نیست، تأثیر مهمی در کاهش اضطراب و افزایش آرامش روانی دارد:

- جلوگیری از حسرت و افسوس: بسیاری از افراد بخش زیادی از عمر خود را در حسرت گذشته و نگرانی از آینده سپری می‌کنند، درحالی‌که پذیرش ماهیت ناپایدار دنیا، آن‌ها را از حسرت گذشته و ترس از آینده رها می‌کند. (۱۶).

- کاهش دل‌بستگی‌های مادی: بسیاری از استرس‌ها و نگرانی‌ها ناشی از ترس از دست دادن مال، قدرت و موقعیت‌های اجتماعی است. امام علی (ع) بایبان گذرا

بودن دنیا، انسان را به تمرکز بر ارزش‌های پایدارتر همچون

اخلاق، ایمان و اعمال صالح دعوت می‌نماید. (۳۰)

- افزایش امید و پذیرش واقعیت‌ها: انسان وقتی بپذیرد که مشکلات، مصائب و دشواری‌ها نیز مانند خوشی‌ها گذرا هستند، بهتر می‌تواند با سختی‌های زندگی کنار بیاید و دچار یأس و ناامیدی نشود. (۲۸)

در علم روان‌شناسی، اصول پذیرش و تعهد (ACT) به انسان می‌آموزد که با پذیرش ناپایداری شرایط زندگی، خود را از اضطراب‌های غیرضروری رها کند. (۵) امام علی (ع) قرن‌ها پیش، این اصل را در قالب درک ناپایداری دنیا و توجه به حقیقت گذرای آن مطرح کرده‌اند. از دیدگاه شناخته‌شده بسیاری از افسردگی‌ها و اضطراب‌ها ناشی از تفکرات نادرست درباره پایداری مشکلات و نگرانی‌های افراطی درباره آینده است. (۳۵) آموزه‌های امام علی (ع) انسان را از چنین نگرانی‌هایی دور کرده و او را به زندگی در لحظه حال، توکل به خدا و عدم وابستگی افراطی به دنیا تشویق می‌کند. یکی از نکات مهم در نگاه امام علی (ع) به دنیا، هشدار درباره فریب خوردن توسط لذات و زرق‌وبرق مادی است. کسی که دنیا را جاودانه و ماندگار بداند، تمام تلاش خود را صرف آن می‌کند، اما در نهایت، با دگرگونی‌های روزگار و فناپذیری دنیا مواجه شده و دچار سرخورده‌گی و اضطراب می‌شود. درک این حقیقت، تعادل در استفاده از نعمت‌های دنیا و دوری از افراط و تفریط را در پی دارد.

آگاهی از ارزش‌های واقعی

یکی از راهکارهای بینشی (شناختی) امام علی (ع) برای

ارتقای سلامت روان، آگاهی از ارزش‌های واقعی زندگی و پرهیز از دل‌بستگی به امور زودگذر و بی‌ارزش مانند مال و ثروت است. بسیاری از افراد، ثروت و دارایی را معیار اصلی موفقیت



نقش پرهیزکاری در خطبه‌های امام علی (ع)...

و سعادت می‌دانند، درحالی‌که این وابستگی شدید، آن‌ها را دچار اضطراب، حرص و نگرانی مداوم درباره از دست دادن دارایی‌هایشان می‌کند. امام علی (ع) در خطبه ۱۵۷، بایبانی هشداردهنده، انسان را به درک حقیقت زودگذر بودن مال و مسئولیت‌های ناشی از آن فرامی‌خواند و از تمرکز افراطی بر امور مادی و نادیده گرفتن ارزش‌های واقعی زندگی برحذر می‌دارند. امام علی (ع) می‌فرماید: «وَمَا يَصْنَعُ بِالْإِمَالِ مِنْ عَمَّا قَلِيلٍ يُسَلِّئُهُ، وَتَتَّقِي عَلَيْهِ تَبَعْتَهُ وَحِسَابُهُ!» (با ثروت چه خواهد کرد کسی که به‌زودی آن را از او خواهند گرفت، درحالی‌که تنها مسئولیت و حسابرسی آن برایش باقی می‌ماند؟) در این عبارت، امام (ع) حقیقتی مهم را بیان می‌کند: ثروت نه‌تنها ماندگار نیست، بلکه پس از انسان، بار مسئولیت و حسابرسی آن باقی می‌ماند. این بیان، نوعی یادآوری و هشدار است که فرد را از غرق شدن در حرص و طمع مال‌اندوزی نجات داده و او را به‌سوی شناخت ارزش‌های حقیقی زندگی هدایت می‌کند. درک این حقیقت که مال و ثروت تنها وسیله‌ای گذرا و نه یک هدف نهایی است، اثرات عمیقی بر سلامت روانی انسان دارد:

- کاهش استرس و نگرانی: افراد بسیاری از ترس از دست دادن دارایی‌هایشان، همواره در اضطراب و نگرانی زندگی می‌کند. پذیرش این حقیقت که مال، ابزاری موقتی است و نه یک هدف مطلق، فرد را از این استرس‌ها رها می‌کند. (۱۰)
 - رهایی از حرص و طمع: انسان زمانی که به ماهیت زودگذر مال و ثروت پی ببرد، به قناعت و آرامش درونی دست می‌یابد و گرفتار حرص بی‌پایان و نارضایتی مداوم نمی‌شود. (۲۳)
 - تمرکز بر ارزش‌های پایدار: کسی که ارزش واقعی زندگی را در اخلاق، معنویت و اعمال نیک بداند، احساس رضایت و آرامش بیشتری در زندگی خواهد داشت. (۲۵)
- از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا، زندگی معنا دار و

رضایت‌بخش زمانی شکل می‌گیرد که فرد اهداف خود را بر پایه ارزش‌های درونی و پایدار بنا کند، نه بر اساس عوامل زودگذر مانند مال و قدرت. (۳۴) امام علی (ع) قرن‌ها پیش، این اصل را بیان نموده که وابستگی افراطی به ثروت، مانع آرامش و سلامت روانی است. در نظریه خودتعیین‌گری، انسان‌هایی که زندگی خود را بر پایه ارزش‌های اصیل مانند رشد شخصی، روابط سالم و کمک به دیگران بنا می‌کنند، شادتر و آرام‌تر از افرادی هستند که تنها به موفقیت مالی فکر می‌کنند (۱۲) این نکته کاملاً با آموزه‌های امام علی (ع) همخوانی دارد.

امام علی (ع) تنها به نقد مال‌اندوزی بسنده نمی‌کند، بلکه به مسئولیت‌های ناشی از داشتن ثروت نیز اشاره دارد. وی هشدار می‌دهد که مال، پس از انسان باقی نمی‌ماند، اما مسئولیت و حسابرسی آن در قیامت باقی خواهد ماند. این نگاه، فرد را از رفتارهای غیرمسئولانه در کسب و مصرف ثروت دور کرده و به‌سوی مصرف صحیح و دستگیری از نیازمندان سوق می‌دهد.

توجه به قیامت و دوری از غفلت

یکی از راهکارهای بینشی (شناختی) امام علی (ع) برای ارتقای سلامت روان، توجه به قیامت و آخرت و در کنار آن، پرهیز از غفلت نسبت به حقیقت زندگی است. غفلت از سرنوشت نهایی و حسابرسی اعمال، انسان را دچار سرگردانی، اضطراب و ناپایداری روحی می‌کند. در مقابل، کسی که به حقیقت آخرت و نتایج اعمال خودآگاه باشد، زندگی خود را بر اساس معیارهای درست و پایدار تنظیم می‌کند و از پشیمانی و حسرت‌های بی‌ثمر در امان می‌ماند. امام علی (ع) در خطبه ۱۵۷، با هشدار درباره روز قیامت و عواقب غفلت در دنیا، راهکاری ارزشمند برای آرامش روان و هدایت صحیح در زندگی ارائه می‌دهند.

امام علی (ع) می‌فرماید: «اجْزُوا يَوْمًا تَفْجِصُ فِيهِ الْإِعْمَالُ»

وَيَكْتُمُ فِيهِ الزَّلَّالَ، وَ تَشِيبُ فِيهِ الْإِطْفَالُ.»

(بپرهیزید از روزی که اعمال در آن بررسی می‌شود، اضطراب در آن فراوان است و کودکان از شدت ترس، پیر می‌شوند). در این عبارت، امام (ع) بر شدت وحشت و سختی‌های قیامت تأکید می‌کند و از انسان می‌خواهد که به یاد آن روز باشد و اعمال خود را بر اساس آن تنظیم کند. در واقع، یادآوری قیامت، انسان را از غفلت، بی‌مسئولیتی و سرگرم شدن به امور بی‌ارزش دنیوی باز می‌دارد و او را به زندگی آگاهانه و هدفمند هدایت می‌کند. در ادامه، امام علی (ع) می‌فرماید: «فَمِنْ شِغْلِ نَفْسِهِ بَعِيْرَ نَفْسِهِ تَجِيْرٌ فِي الظُّلُمَاتِ، وَ اِزْتِيْكَ فِي الْهَلِكَاتِ.» (هر که خود را به آنچه شایسته او نیست مشغول کند، در تاریکی‌ها سرگردان شده و در هلاکت گرفتار می‌شود). این جمله، نشان‌دهنده اثر مخرب غفلت بر روان انسان است. کسی که از حقیقت زندگی و سرنوشت نهایی خود غافل باشد، دچار سرگردانی و پریشانی ذهنی خواهد شد. غفلت باعث می‌شود که فرد به امور سطحی و بی‌ارزش دنیوی سرگرم شده و از رشد معنوی و آرامش درونی بازماند.

درک و پذیرش این واقعیت که زندگی محدود به دنیا نیست و اعمال انسان در روز قیامت سنجیده خواهد شد، تأثیر عمیقی بر کاهش استرس و ایجاد آرامش روانی دارد:

- احساس هدفمندی و معنا در زندگی: کسی که به قیامت و نتایج اعمال خود باور دارد، زندگی را بی‌هدف و پوچ نمی‌بیند و از سرگردانی فکری رها می‌شود. (۱۱)
- کنترل رفتارها و تصمیم‌گیری‌های بهتر: یادآوری قیامت، باعث می‌شود که فرد در رفتارهای خود دقیق‌تر و آگاهانه‌تر عمل کند و از خطاها و اشتباهاتی که منجر به حسرت و پشیمانی می‌شود، دوری کند. (۱۵)
- افزایش آرامش درونی: پذیرش اینکه عدالت الهی در روز قیامت برقرار خواهد شد، باعث کاهش نگرانی‌ها و آرامش در مواجهه با ناملازمات زندگی می‌شود. (۱۸)

در روان‌شناسی، اصول پذیرش و مسئولیت‌پذیری از جمله مهم‌ترین عوامل در کاهش اضطراب و افزایش رضایت از زندگی هستند. (۳۸) فردی که برای اعمال و رفتارهای خود احساس مسئولیت کند، کمتر دچار پشیمانی، سرگردانی و اضطراب‌های درونی خواهد شد. آموزه‌های امام علی (ع) در زمینه توجه به قیامت و دوری از غفلت، دقیقاً با این رویکرد همخوانی دارد و می‌تواند عاملی مؤثر در حفظ سلامت روان باشد.

راهکارهای منشی (رفتاری و اخلاقی)

منش در لغت به معنای خصلت، خلق، خو، خوی (۲۶) شیوه رفتار، طرز تفکر و شخصیت درونی یک فرد است. از نظر علمی و اخلاقی، منش نشان‌دهنده ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی پایدار در فرد است که بر نحوه تعامل او با خود، دیگران و محیط پیرامونش تأثیر می‌گذارد. یکی از مهم‌ترین راهکارهای ارتقای سلامت روان که در نهج البلاغه مورد تأکید قرار گرفته، اصلاح منش و رفتار فردی و اجتماعی است. سلامت روانی تنها با شناخت و بینش صحیح حاصل نمی‌شود، بلکه باید این شناخت به رفتارهای عملی و اخلاقی صحیح تبدیل شود. در ادامه، به چند مؤلفه کلیدی از راهکارهای منشی که امام علی (ع) در نهج البلاغه برای بهبود سلامت روان ارائه داده‌اند، اشاره خواهیم کرد.

تقوا و پرهیزکاری

تقوا و پرهیزکاری یکی از مهم‌ترین اصول اخلاقی و رفتاری است که در نهج البلاغه به‌عنوان راهکاری اساسی برای حفظ و ارتقای سلامت روان معرفی شده است. تقوا به معنای خویشنداری (۸) کنترل نفس و پرهیز از اعمال نادرست است که به انسان کمک می‌کند تا در برابر وسوسه‌های دنیوی، هیجانات منفی و رفتارهای آسیب‌زا مقاومت کرده و زندگی‌ای همراه با آرامش و تعادل روانی داشته باشد.

امام علی (ع) در خطبه ۱۵۷ نهج‌البلاغه، تأثیر تقوا بر کاهش آسیب‌های روانی و معنوی را این‌گونه بیان می‌کند: «أَلَا وَبِالتَّقْوَى تَقَطُّعُ حِمَّةِ الْخَطَايَا، وَبِالْيَقِينِ تَدْرِكُ الْإِغَايَةَ الْقِصْوَى.» (آگاه باشید که با تقوا زهر خطرناک گناه قطع می‌شود و با یقین، منتها درجه مقصود به دست می‌آید.) در این عبارت، امام علی (ع) گناهان را به نیش زهردار تشبیه کرده‌اند که می‌تواند سلامت روح و روان انسان را تهدید کند. تقوا همانند پادزهری قوی است که اثرات مخرب گناه را خنثی کرده و فرد را از سقوط در بحران‌های اخلاقی و روانی نجات می‌دهد. این مسئله تأکید دارد که بسیاری از اختلالات روحی و درگیری‌های ذهنی، نتیجه رفتارهای نادرست و دور شدن از ارزش‌های اخلاقی است. افرادی که در زندگی خود تقوای الهی را رعایت می‌کنند، همواره از وجدان آرام و ذهنی آسوده برخوردارند، زیرا درگیر عذاب وجدان، ترس از عواقب گناهان و نگرانی از آسیب‌های اجتماعی نمی‌شوند. از طرف دیگر، انسان‌هایی که خود را به گناه و بی‌پروایی اخلاقی آلوده می‌کنند، غالباً دچار ناآرامی درونی، اضطراب، افسردگی و احساس پوچی خواهند شد. امام علی (ع) در ادامه این جمله، به یقین اشاره می‌کند و آن را راهی برای دستیابی به هدف نهایی و کمال مطلوب معرفی می‌نماید. این نشان می‌دهد که تقوا نه تنها انسان را از آسیب‌ها دور می‌کند، بلکه او را در مسیر رشد معنوی و روانی هدایت کرده و موجب آرامش پایدار می‌شود. در روان‌شناسی، مفهوم خویشتن‌داری و خودکنترلی (۳۲) یکی از اصول اساسی برای سلامت روان محسوب می‌شود. افرادی که می‌توانند بر امیال و هیجانات لحظه‌ای خود غلبه کنند، تصمیمات بهتری در زندگی می‌گیرند و از بسیاری از آسیب‌های روانی در امان می‌مانند. (۳۲) تقوا دقیقاً همان مفهوم خودکنترلی را در بُعد معنوی و اخلاقی ارائه می‌دهد و باعث می‌شود که فرد از رفتارهای نادرست که موجب عذاب وجدان، استرس و نگرانی‌های درونی

می‌شود، دوری کند.

صبر و استقامت

صبر، اساسی‌ترین مهارت برای مدیریت ناملايمات و حفظ سلامت روان است. (۲) امام علی (ع) می‌فرماید: «مِفْتَاحُ الْفِرَاحِ.» (حکمت ۲۰۳)، یعنی تحمل سختی‌ها، کلید رهایی و آرامش است. فردی که در برابر مشکلات زندگی بردبار باشد، کمتر دچار استرس و افسردگی می‌شود و می‌تواند با تفکر و تدبیر، راه‌حلی منطقی برای بحران‌های خود بیابد. از دیدگاه روان‌شناسی، صبر باعث افزایش تاب‌آوری، کاهش رفتارهای تکانشی و تقویت کنترل هیجانی می‌شود که همگی نقش مهمی در تعادل روانی و آرامش درونی دارند. (۳۹)

قناعت و ساده‌زیستی

رضایت از داشته‌ها و پرهیز از حرص و طمع، یکی از اصول بنیادین آرامش در زندگی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «لَيْسَ الْإِغْنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعِرْضِ، وَلَكِنَّ الْإِغْنَى غِنَى النَّفْسِ.» (حکمت ۲۱۰)، یعنی ثروت حقیقی در بی‌نیازی درونی نهفته است، نه در انباشت اموال. فردی که این حقیقت را بپذیرد، از اضطراب‌های ناشی از رقابت‌های مادی، حسرت‌های بی‌پایان و نگرانی‌های اقتصادی غیرضروری رها شده و یک زندگی همراه با آرامش روانی و رضایت درونی خواهد داشت. (۳۱) روان‌شناسان نیز تأکید دارند که سبک زندگی ساده و قناعت، استرس را کاهش داده و موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

راست‌گویی و صداقت

صداقت یکی از ارکان کلیدی سلامت روان و ایجاد روابط سالم اجتماعی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «الصِّدْقُ يُبْجِي وَ الْكِذْبُ يَزِيدُ.» (حکمت ۲۱۰)، یعنی راست‌گویی انسان را

اخلاقی و رفتاری است.

در روان‌شناسی، انگیزه به دو نوع درونی و بیرونی تقسیم می‌شود. انگیزه درونی زمانی شکل می‌گیرد که فرد از درون خود، برای انجام کارهای نیک یا خودداری از رفتارهای نادرست انگیزه داشته باشد. (۳) در مقابل، انگیزه بیرونی ناشی از پاداش یا مجازات‌هایی است که فرد در برابر رفتارهایش دریافت می‌کند. (۲۲) امام علی (ع) با ارائه مشوق‌هایی همچون پاداش بهشت و هشدارهایی همچون عواقب گناه، این دو نوع انگیزه را برای هدایت انسان به کار گرفته‌اند.

اکنون، به بررسی سه مؤلفه اصلی از راهکارهای انگیزشی (تشویقی و بازدارنده) در نهج البلاغه می‌پردازیم:

تشویق به اعمال نیک

تقویت انگیزه برای انجام اعمال نیک، یکی از اصول اساسی سلامت روان و سعادت انسان است. امام علی (ع) می‌فرماید: «فَالجِنَّةُ غَايَةُ السَّابِقِينَ، وَ النَّارُ غَايَةُ الْاِمْفِرِّطِينَ.» (خطبه ۱۵۷)، یعنی بهشت سرانجام پیش‌قدمان در نیکی و دوزخ سرنوشت کسانی است که در بندگی سستی می‌ورزند. این بیان، انگیزه‌ای قوی برای تلاش در مسیر پرهیزکاری، انجام اعمال خیر و داشتن سبک زندگی متعادل ایجاد می‌کند. در روان‌شناسی، تشویق به رفتارهای مثبت موجب افزایش عزت‌نفس، ایجاد احساس رضایت و تقویت انگیزه درونی برای رشد شخصی می‌شود. (۴۰)

پندگیری از پیامدهای گناه و سرنوشت گذشتگان

آگاهی از پیامدهای منفی گناه و غفلت، همراه با عبرت گرفتن از سرنوشت پیشینیان، نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل رفتار، تصمیم‌گیری آگاهانه و پرهیز از تکرار اشتباهات دارد. امام علی (ع) می‌فرماید: «و زَيَّبَتْ لِهٖ سَيِّئِ اَعْمَالِهٖ.» (خطبه ۱۵۷)، یعنی شیطان، اعمال زشت را در نظر او زیبا جلوه داده است که هشدار نسبت به خطر خودفریبی و

نجات می‌دهد و دروغ‌گویی موجب سقوط او می‌شود. افرادی که به صداقت پایبند هستند، از استرس ناشی از دروغ، پنهان‌کاری و ترس از فاش شدن واقعیت رها می‌شوند و در عوض، آرامش و اعتماد به نفس بیشتری را تجربه می‌کنند. (۴) روان‌شناسی نیز نشان می‌دهد که افراد راست‌گو، روابط اجتماعی موفق‌تر، عزت‌نفس بالاتر و سلامت روانی بهتری دارند که همگی موجب افزایش احساس امنیت و آرامش در زندگی می‌شود. (۹)

مهار خشم و کنترل هیجانات

مدیریت خشم، از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که سلامت روان فرد را تضمین می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «مِنْ كَيْفِ غَيْظًا وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلٰى اِنْفَاذِهٖ، حَسَنَ اللّٰهِ عَقِبَاهُ.» (حکمت ۲۱۰)، یعنی کسی که خشم خود را فروبرد در حالی که قدرت بر انتقام دارد، سرانجامی نیکو خواهد داشت. فردی که خشم خود را کنترل می‌کند، از تصمیمات نادرست، پشیمانی‌های رفتاری و تنش‌های بی‌هوده در امان خواهد بود. در روان‌شناسی، مدیریت خشم باعث کاهش استرس، بهبود روابط بین فردی و جلوگیری از عواقب منفی پرخاشگری می‌شود. (۱۴) این ویژگی، فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با مشکلات، با آرامش و تدبیر رفتار کند و به جای واکنش‌های هیجانی، راه‌حل‌های منطقی بیابد.

راهکارهای انگیزشی (تشویقی و بازدارنده)

انگیزه، نیروی محرکه‌ای برای رفتارهای انسان است که می‌تواند او را به سوی پیشرفت و رشد هدایت کند یا در صورت انحراف، موجب سقوط و تباهی شود. (۲۹) در نهج البلاغه، امام علی (ع) با ارائه راهکارهای تشویقی و بازدارنده، انسان را به سوی انجام اعمال نیک و پرهیز از رفتارهای نادرست هدایت می‌کند. تشویق به اعمال نیک، امید و انگیزه را در فرد تقویت می‌کند و هشدار درباره عواقب گناه، مانعی در برابر سقوط

نقش پرهیزکاری در خطبه‌های امام علی (ع)...

تبعات سوء رفتارهای نادرست است. همچنین، آن حضرت در توصیه به درس‌آموزی از تاریخ می‌فرماید: «فَاتَعِظُوا بِالْغَيْرِ، وَاعْتَبِرُوا بِالْغَيْرِ.» (خطبه ۱۵۷)، یعنی از پندها عبرت بگیرید و از دگرگونی‌های روزگار درس بگیرید. این دو مفهوم، در کنار یکدیگر، انسان را به شناخت بهتر عوامل موفقیت و شکست، پرهیز از سقوط اخلاقی و معنوی و اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه‌تر در زندگی هدایت می‌کنند.

راهکارهای عبادی

عبادت، یکی از بنیادی‌ترین راهکارهای حفظ سلامت روانی و دستیابی به آرامش درونی است. در آموزه‌های دینی، عبادات نه تنها وسیله‌ای برای تقرب به خداوند بلکه عاملی مؤثر در کاهش اضطراب، افزایش امید و تقویت اراده انسان معرفی شده‌اند. امام علی (ع) در نهج البلاغه، بر نقش عبادات در تثبیت روحیه، کاهش استرس و ایجاد تعادل روانی تأکید دارد و ارتباط با خدا را راهی برای کاهش نگرانی‌های دنیوی و دستیابی به آرامش پایدار می‌داند.

در ادامه، مؤلفه اساسی از راهکارهای عبادی در نهج البلاغه را بررسی می‌کنیم:

عبادت و ارتباط با خداوند

عبادت، کلید آرامش روان و عامل رهایی از اضطراب‌های زندگی است. (۱) امام علی (ع) می‌فرماید: «الصَّلَاةُ قُرْبَانٌ كُلِّ تَقِيٍّ.» (حکمت ۲۰۳)، یعنی نماز، وسیله ارتباط پرهیزکاران با خداست. همچنین در خطبه ۱۸۲، تأکید دارند: «وَإِذْ كَرُوا إِلَهًا ذَكَرُوا كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ.» که نشان‌دهنده نقش ذکر و یاد خدا در موفقیت و آرامش درونی است. در نهایت، وی در حکمت ۲۰۳ می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيَّ كَفَاهُ،» یعنی توکل بر خدا، انسان را از نگرانی‌های بی‌مورد رها کرده و آرامش واقعی را به او می‌بخشد. از دیدگاه روان‌شناسی، عبادت و توکل موجب

کاهش استرس، افزایش امید و تقویت تمرکز ذهنی می‌شود که همگی در سلامت روان و تعادل روحی انسان نقش اساسی دارند. (۷)

راهکارهای تفکری

تفکر، یکی از مهم‌ترین ابزارهای اصلاح رفتار، افزایش بینش و تقویت سلامت روان است. امام علی (ع) در نهج البلاغه، انسان را به تفکر درباره حقیقت زندگی، مرگ، آخرت و حکمت الهی دعوت کرده است، زیرا این نوع اندیشه‌ها موجب آگاهی عمیق‌تر، کاهش وابستگی‌های بیپه‌ده دنیوی و افزایش آرامش درونی می‌شود. تفکر صحیح، موجب کاهش اضطراب، افزایش تحمل سختی‌ها و اتخاذ تصمیمات آگاهانه در زندگی می‌گردد. از دیدگاه روان‌شناسی، تفکر انتقادی و عمیق درباره زندگی و ارزش‌های معنوی، موجب ارتقای سلامت روان، کاهش استرس‌های بی‌مورد و افزایش رضایت از زندگی می‌شود. افرادی که توانایی تفکر صحیح دارند، در مواجهه با مشکلات، بردباری بیشتری نشان داده و احساس پایدارتری نسبت به آینده خود دارند.

اکنون، دو مؤلفه اصلی از راهکارهای تفکری در نهج البلاغه را بررسی می‌کنیم:

تفکر در مرگ و آخرت و درک حکمت الهی

تفکر در مرگ و آخرت، در کنار درک حکمت الهی، دو عامل اساسی در تعالی روح و آرامش روان هستند. امام علی (ع) می‌فرماید: «وَإِنَّ غَدًا مِنْ الْيَوْمِ قَرِيبٌ.» (خطبه ۱۵۷) که نشان‌دهنده نزدیکی مرگ و آخرت به زندگی دنیا است و بر ضرورت رهایی از وابستگی‌های دنیوی تأکید دارد. در همین راستا، شناخت حکمت الهی و پذیرش قوانین معنوی هستی، موجب آرامش درونی می‌شود، چنان‌که ایشان می‌فرماید: «وَ لَا تَسْتَجِئِكُمْ وُدَادَةٌ إِلَّا بِنِقَاءِ السَّرِيرَةِ.» (حکمت ۲۱۰)، یعنی

محبت حقیقی در پرتو پاکی درون شکل می‌گیرد. از منظر روان‌شناسی، یادآوری مرگ باعث افزایش انگیزه برای انجام کارهای ارزشمند و کاهش حرص و آز می‌شود، در حالی که درک حکمت الهی، موجب پذیرش بهتر ناملازمات زندگی، کاهش استرس و تقویت آرامش درونی خواهد شد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های امام علی (ع) در نهج‌البلاغه، به‌ویژه در حوزه پرهیزکاری، می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت روانی داشته باشند. پرهیزکاری در اندیشه امام علی (ع) صرفاً یک توصیه اخلاقی نیست، بلکه راهکاری جامع برای ایجاد تعادل روانی، آرامش درونی و بهبود کیفیت زندگی است. بررسی محتوای نهج‌البلاغه نشان می‌دهد که پرهیزکاری در پنج محور اساسی—بینشی، منشی، انگیزشی، عبادی و تفکری— قابل تحلیل است.

راهکارهای بینشی، با تقویت خودشناسی و آگاهی از ناپایداری دنیا، موجب کاهش وابستگی‌های ناسالم و افزایش آرامش ذهنی می‌شوند. راهکارهای منشی، شامل ویژگی‌هایی

مانند تقوا، صبر و قناعت، به بهبود تعاملات اجتماعی و کاهش تنش‌های روزمره کمک می‌کنند. در حوزه راهکارهای انگیزشی، تشویق به اعمال نیک و هشدار درباره پیامدهای منفی گناه، نقش مهمی در تقویت انگیزه فرد برای رشد معنوی دارد. عباداتی مانند نماز و ذکر الهی، از طریق تقویت ایمان و توکل، موجب کاهش اضطراب و ایجاد آرامش پایدار می‌شوند. در نهایت، راهکارهای تفکری با دعوت به اندیشه درباره مرگ، آخرت و حکمت الهی، به انسان کمک می‌کنند تا نگاهی ژرف‌تر به زندگی داشته باشد و از اضطراب‌های بیهوده دوری کند.

بنابراین، تعالیم امام علی (ع) می‌تواند به‌عنوان یک چارچوب ارزشمند برای ارتقای سلامت روانی مورد استفاده قرار گیرند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بهره‌گیری از این آموزه‌ها، نه تنها موجب کاهش اضطراب و استرس می‌شود، بلکه می‌تواند به‌عنوان رویکردی مکمل در کنار روش‌های علمی روان‌شناسی، به بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی کمک کند. از این رو، پیشنهاد می‌شود این آموزه‌ها در برنامه‌های تربیتی، مشاوره‌ای و آموزشی به‌کار گرفته شوند تا در جهت تقویت سلامت روانی جامعه مؤثر واقع شوند.

References

Nahj al-Balagha

1. Akip, M. Yunus, M. & Sujarwo, S. (2025). Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa. *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 255-264.
2. Alfain, S. N. I. Soleh, A. K. & Yamani, M. R. (2023). The role of patience in coping mental problems: A quranic perspective. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 34(2), 195-212.
3. Ali, A. Abrar, M. & Haider, J. (2012). Impact of Motivation on the working performance of employees-A case study of Pakistan. *Asian Journal of Research in Business Economics and Management*, 2(7), 328-340.
4. Aprilia, L. D. Saputra, A. N. & Hakim, D. N. (2023). Peran Kejujuran dalam Meningkatkan Penyelesaian Konflik Interpersonal di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3.(۲
5. Bennett, R. & Oliver, J. E. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
6. Bond, J. Corner, L. Lilley, A. & Ellwood, C. (2002). Medicalization of insight and caregivers' responses to risk in dementia. *Dementia*, 1(3), 313-328.
۷. Çınar, M. (۲۰۲۲). Examining the mediating role of tawakkul in the relationship between religious attitude and psychological resilience. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi-Journal of Academic Research In Religious Sciences*.
8. Dekhoda, Ali Akbar (1994). *Loghatnameh*. Tehran, Iran: Rozaneh.
9. Echeverria, I. Paire, M. Penadés, D. Quintero, V. Benito, A. Almodóvar, I. & Haro, G. (2022). Purpose in life and character strengths as predictors of health sciences students' psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 932249.
10. Fichera, E. & Gathergood, J. (2016). Do wealth shocks affect health? New evidence from the housing boom. *Health economics*, 25, 57-69.
11. Flannelly, K. J. Koenig, H. G. Ellison, C. G. Galek, K. & Krause, N. (2006). Belief in life after death and mental health: Findings from a national survey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(7), 524-529.
12. Fung, K. Y. Lee, L. H. Sin, K. F. Song, S. & Qu, H. (2024). Humanoid robot-empowered language learning based on self-determination theory. *Education and Information Technologies*, 29(14), 18927-18957.
13. Golayi, Giti, Allamehzadeh, Pari Dovan, & Shamsaei, Maryam. (2024). Mental Health in Sermon 108 of Nahj al-Balagha. *Ibn Sina Interdisciplinary Journal of Religion and Health*, 4(1), Spring & Summer 2024.
14. Hagiliassis, N. Gulbenkolu, H. Di Marco, M. Young, S. & Hudson, A. (2005). The anger management project: A group intervention for anger in people with physical and multiple disabilities. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 30(2), 86-96.
15. Imamura, Y. Mizoguchi, Y. Nabeta, H. Haraguchi, Y. Matsushima, J. Kojima, N. ... & Monji, A. (2017). An association between belief in life after death and serum oxytocin in older people in rural Japan. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(1), 102-109.
16. Jiang, D. Fung, H. H. Sims, T. Tsai, J. L. & Zhang, F. (2016). Limited time perspective increases the value of calm. *Emotion*, 16(1), 52.
17. Joubert, A. E. Moulds, M. L. Werner-Seidler, A. Sharrock, M. Popovic, B. & Newby, J. M. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 929-946.
18. Jung, J. H. & Lee, H. J. (2022). Death of a child, religion, and mental health in later life. *Aging & Mental Health*, 26(3), 623-631.
19. Khavari, K. Sajjadi, H. Habibpour Gatabi, K. & Talebi, M. (1382 AP). The relationship between the dimensions of gender inequality and mental health. *Journal of Social Welfare*, 13(48), 113-130.
20. Khodakhodai, Zohreh, & Hajianfar, Hossein. (2013). Examining the Role of Ethics in Mental Health in Society from the Perspective of Nahj al-Balagha. *Health System Research Journal*, 9(3),

June 2013.

21. Latifi Beris, R. (1389 AP). Mental health criteria. *Journal of School Counselor Development*, 6(22), 76-97.
22. Li, R. N. (2024). The role of motivation in human performance and in minimizing the impact of human error. *Process Safety Progress*, 43(1), 63-69.
23. Lindqvist, E. Östling, R. & Cesarini, D. (2020). Long-run effects of lottery wealth on psychological well-being. *The Review of Economic Studies*, 87(6), 2703-2726.
24. Luo, M. S. Chui, E. W. T. & Li, L. W. (2020). The longitudinal associations between physical health and mental health among older adults. *Aging & Mental Health*, 24(12), 1990-1998.
25. Martin, G. & Gomez-Mejia, L. (2016). The relationship between socioemotional and financial wealth: Re-visiting family firm decision making. *Management Research: Journal of the Iberoamerican Academy of Management*, 14(3), 215-233.
26. Moein, M. (1363 AP). *Persian Dictionary*. Tehran: Amir Kabir.
27. Nilforoushan, M. A. (1363 AH). *Hygiene: Provided for Islamic Seminaries*. Tehran: Ministry of Public Health, Office of Hygienic Education.
28. Puzia, M. E. Huberty, J. Eckert, R. Larkey, L. & Mesa, R. (2020). Associations between global mental health and response to an app-based meditation intervention in myeloproliferative neoplasm patients. *Integrative Cancer Therapies*, 19, 1534735420927780.
29. Quoniam, N. & Bungener, C. (2004). Psychological theories of motivation. *Psychologie & Neuropsychiatrie Du Vieillissement*, 2(1), 7-18.
30. Rahmah, S. & Rosyadhi, R. I. (2023). Unlocking HAMKA's Insights on Inner Peace in Tafsir al-Azhar. *Suhuf*, 35(2), 39-49.
31. Raghav, S. & Sharma, R. D. (2025). Thriving at Work and Beyond: A Review of Work-Life Balance, Job Satisfaction, and Life Satisfaction Among Modern Working Professionals. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, 10(1), 171-178.
32. Rua, T. Lawter, L. & Andreassi, J. (2017). Desire to be ethical or ability to self-control: Which is more crucial for ethical behavior? *Business Ethics: A European Review*, 26(3), 288-299.
33. Sadeghi, M. & Mazaheri, M. A. (1384 AP). The effect of fasting on mental health. *Journal of Psychology*, 9(35), 292-309.
34. Saksena, N. K. & Gautam, M. (2019). School Psychology: A positive Psychology approach. *Indian Journal of Community Psychology*, 15(2), 132-146.
35. Young, J. E. et al. (2021). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*, 257.
36. Yaqubi, A. & Arouti Mowafaq, A. A. & Chegini, A. A. & Mohammadzadeh, S. Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. *Journal of Educational Measurement*, 6(21), (1394 AP). pp. 113- 129.
37. Yousefi Loyeh, M. School Counselors' Mental Health Promotion Strategies: Counselor Health. *Journal of School Counseling Development*, (1387 AP). 4(13), pp. 49-50.
38. Wąsowicz, G. Mizak, S. Krawiec, J. & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 647975.
39. Santika, A. Q. A. (2022). Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 50-62.
40. Steger, M. F. Kashdan, T. B. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of research in personality*, 42(1), 22-42.

The Role of Piety in the Sermons of Imam Ali (peace be upon him) and its Impact on Improving Mental Health

Mohammad Mahde Kateb Quje Baglo¹, Sayyed Mahdi Hosseini^{2*}

Abstract

Background and Objective: This research examines the role of piety in the sermons of Imam Ali (AS) and its impact on improving mental health. Piety, in the thought of Imam Ali (AS), is not only a moral virtue but also a comprehensive strategy for achieving psychological balance, inner peace, and improving the quality of life.

Methods and Materials: This research, using a descriptive-analytical method and based on religious sources, especially Nahj al-Balagha, extracts and categorizes Imam Ali (AS)'s practical approaches in the field of mental health.

Results: The results show that piety is influential in five key areas: (1) insightful approaches that, by strengthening self-awareness and awareness of the impermanence of the world, reduce unhealthy dependencies and increase mental tranquility; (2) behavioral approaches such as piety, patience, and contentment that improve social interactions; (3) motivational approaches including encouragement of good deeds and warnings about the consequences of sin, which strengthen a person's motivation for spiritual growth; (4) devotional approaches such as prayer and remembrance of God, which strengthen faith and reduce anxiety; and (5) intellectual approaches that, by inviting reflection on death, the afterlife, and divine wisdom, free a person from unnecessary anxieties.

Conclusion: The teachings of Imam Ali (AS) can be used as a valuable framework for promoting mental health. These teachings, alongside scientific psychological methods, play an effective role in reducing stress and improving the quality of individual and social life. Utilizing these teachings in educational and counseling programs can enhance the mental health of society.

Keywords: Imam Ali (AS), Mental Health, Nahj Al-Balagha, Piety, Psychological Balance.

1. Bachelor of Theology student, University of Culture and Education, Allameh Tabatabaei Campus, Ardabil, Iran

Mohammadmahde84@gmail.com

2*. Correspondent Author: Assistant Prof of the Department of Islamic Studies, Farhangian University, Tehran, Iran

mahdi1356@gmail.com