



بررسی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی "ریف" در نهج‌البلاغه

رسول فتاحی مظفری^{۱*} و گلاویژ علیزاده^۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۶/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۲۶

چکیده

یکی از جدیدترین شاخه‌های علم روان‌شناسی که امروزه به‌عنوان موج چهارم مطرح می‌باشد، روان‌شناسی مثبت‌گرا است که به مطالعه تجربیات انتزاعی مثبت، مانند شادی، سعادت، امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی، بهزیستی روان‌شناختی و ... می‌پردازد. تاکنون نظریات مختلفی پیرامون بهزیستی روان‌شناختی مطرح شده است که در این بین، نظریه بهزیستی روان‌شناختی ریف از اهمیت به‌سزایی برخوردار بوده که متشکل از شش مؤلفه خودمختاری، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود است. با توجه به ارتباط عمیق بین دین و سلامت روان، در این جستار تلاش بر این است که با روش توصیفی - تحلیلی، به کاوش شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی در سخنان حضرت علی(ع) در کتاب شریف نهج‌البلاغه پرداخته شود. برآیند این جستار حاکی از این است که نگرش امام علی(ع) به مسائل روان‌شناختی، خصوصاً بهزیستی روان‌شناختی کاملاً مطابق با معیارهای شناخته‌شده این حوزه است و کسب رضایت و آرامش در زندگی و عوامل به وجود آورنده آن که از اهداف مهم بهزیستی روان‌شناختی بوده، مورد اهتمام آن حضرت نیز واقع شده است.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مثبت، بهزیستی روان‌شناختی، نهج‌البلاغه.

۱. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه بوعلی سینا

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا

*: نویسنده مسئول

۱. مقدمه

«امروزه به دنبال ظهور جنبش روان‌شناسی مثبت^۱ و اهمیت توجه بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی، گروهی از روان‌شناسان به جای اصطلاح سلامت روانی از "بهزیستی روان‌شناختی"^۲ استفاده می‌کنند؛ زیرا معتقدند این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می‌کند» (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹: ۱۴۶). در این رویکرد جدید از روان‌شناسی، عدم وجود نشانه‌های بیماری‌های روانی، شاخص سلامتی نیست؛ بلکه سازگاری، شادمانی، اعتماد به نفس و ویژگی‌های مثبتی از این دست نشان‌دهنده سلامت است و هدف اصلی فرد در زندگی، شکوفاسازی قابلیت‌های خود است.

به‌طور کلی بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به‌عنوان ارزیابی‌های شناختی و مؤثر زندگی تعریف کرد. این ارزیابی علاوه بر قضاوت‌های شناختی، شامل واکنش‌های هیجانی به وقایع و رضایت از زندگی نیز می‌شود؛ از این رو بهزیستی یک مفهوم کلی است که شامل تجربه هیجان‌های خوشایند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی است. «تاکنون مدل‌هایی مانند مدل جاهودا^۳، مدل بهزیستی ذهنی داینر^۴ و مدل (۶) عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف^۵ تدوین شده‌اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به‌جای تمرکز بر بیماری و ضعف بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز هستند و از بین این مدل‌ها الگوی ریف به‌طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است» (چنگ و چان^۶، ۲۰۰۵: ۱۳۰۹).

عموماً "ریف" بهزیستی روان‌شناختی را "تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد" می‌داند. در این دیدگاه، بهزیستی به معنای تلاش جهت ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد نشان داده می‌شود. در مدل ریف، بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چند مؤلفه‌ای است که دربرگیرنده شاخصه‌های شش‌گانه‌ای همچون: «پذیرش خود»، «روابط مثبت با دیگران»، «خودمختاری»، «تسلط بر محیط»، «زندگی هدفمند» و «رشد شخصی» است. از نظر ریف، وجود چنین مؤلفه‌هایی در شخص، نشان‌دهنده تعادل و سلامت روانی وی به‌شمار می‌رود.

در کنار سایر الگوهای پیشنهادی که از سوی اندیشمندان و روان‌شناسان در زمینه دستیابی به بهداشت روانی مطرح شده است، نمی‌توان نقش بی‌بدیل کتب دینی و حیانی و غیر وحیانی را در ارائه چنین الگوهای نادیده گرفت. پس از قرآن، بسیاری از کتب دینی دیگر به شکل مستقیم سعی در ارائه الگوهای مناسب زندگی داشته‌اند که ره‌آورد آن، دستیابی به آرامش و سلامت روحی و جسمی بوده است. با توجه به این‌که پژوهش‌هایی که تاکنون به مقوله ارتباط دین و سلامت روانی پرداخته‌اند، بیشتر به حوزه‌های کلی اثر معنویت و مذهب اشاره نموده‌اند، لذا هدف جستار حاضر این است تا با ارائه یک مبنا و چارچوب

-
1. positive psychology
 2. psychological well-being
 3. Jahoda
 4. Diener
 5. Ryff
 6. Cheng & Chan

علمی و شناخته شده، به شکلی روشن به تبیین مطابقت احادیث و روایات ائمه با مؤلفه‌های شناخته شده سلامت روان از منظر ریف بپردازیم. در این بین، کتاب شریف نهج البلاغه به عنوان منبعی ارزشمند، با خطبه‌های حکیمانه و نامه‌ها و گزیده سخنان کوتاه حضرت علی(ع) در بطن خود، سرشار از اصول و راهکارهایی است که مخاطب را به سمت و سوی بهداشت روان سوق می‌دهد. در همین راستا، نگارندگان این جستار با مطالعه این کتاب ارزشمند، سعی در واکاوی مؤلفه‌های یکی از مهم‌ترین نظریات مطرح در بهزیستی روان‌شناختی در این اثر خواهند داشت.

۱-۱. بیان مسئله

در این جستار خواهیم کوشید تا با روش تحلیلی-توصیفی، علاوه بر آشنایی با مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و جایگاه آن در بهداشت روانی، پاسخی مناسب برای سؤالات ذیل بیابیم:

- ۱- مقوله بهزیستی روان‌شناختی در نهج البلاغه از چه جایگاهی برخوردار است؟
- ۲- آیا مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در کلام امیرالمؤمنین مورد اشاره واقع شده‌اند؟
- ۳- میزان اثرگذاری و شیوه بیان امام علی(ع) در آشنایی مخاطب با مؤلفه‌های فوق تا چه اندازه است؟

۱-۲. پیشینه پژوهش

با توجه به این مسأله که مدل ۶ عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف به عنوان یکی از بهترین مدل‌های ارائه شده در حوزه سلامت روان شناخته شده است؛ از همین روی، پژوهش‌های بسیاری را به خود اختصاص داده است؛ اما از منظر واکاوی تمام مؤلفه‌های شش‌گانه ریف در متون دینی، طبیعی است که نمی‌توان به پژوهش‌های مستقل و منسجمی در این زمینه نائل آمد؛ با این حال، پژوهش‌هایی در راستای موضوع حاضر به سرانجام رسیده است که می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- مقاله «مؤلفه‌های اجتماعی بهداشت روانی در نهج البلاغه با تأکید بر کار و فعالیت اقتصادی، روابط اجتماعی و کارکرد حکومت» اثر شجاعی، منتشر شده در دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، بهار و تابستان (۱۳۸۹). در این جستار، نویسنده به اهمیت مقوله کار و فعالیت اجتماعی و تأثیر آن بر سلامت و بهداشت روان در نهج البلاغه اشاره نموده است.
- مقاله «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه» نوشته صادقی نیری و الهیاری نژاد، منتشر شده در فصلنامه پژوهش‌های نهج البلاغه، تابستان (۱۳۹۲). در این مقاله نیز نگارندگان با در نظر گرفتن یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روان یعنی مقوله امیدواری و نگرش مثبت به زندگی، به واکاوی مؤلفه مزبور در کلام امیرالمؤمنین پرداخته‌اند.
- مقاله «شاخص‌های ارتباط مطلوب مردم با زمامدار در نهج البلاغه» نوشته مروتی و رضایی، منتشر شده در پژوهشنامه نهج البلاغه، بهار (۱۳۹۲). نویسندگان این مقاله کوشیده‌اند تا با استناد به فرمایشات امام علی(ع)، ضمن توصیف اهمیت جایگاه ارتباط بین مردم و حاکم، چگونگی ارتباط

مطلوب را تحلیل و با دقت در زوایای فرمایشات آن حضرت در نهج‌البلاغه، ویژگی‌های بارزی که برای ارزشیابی فرایند حاکمیت از این آموزه‌ها به‌دست می‌آید، استخراج نموده و به این مهم پردازند که با ارایه این شاخص‌ها می‌توان چگونگی مؤلفه‌های ارتباط حاکمیت اسلامی را تبیین نمود.

- مقاله «رمزهای موفقیت از نگاه امام علی (ع)» اثر سبحانی، منتشر شده در ماهنامه «مبلغان» حوزه علمیه قم، آبان (۱۳۸۲) نگارنده در این جستار به بررسی مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی از نگاه حضرت علی (ع) پرداخته است که در این میان، به نقش پر رنگ عواملی همچون «هدفمندی در زندگی»، «رشد شخصی» و «ارتباط مثبت با دیگران» همراه با عوامل دیگر، به شکلی مختصر مورد اشاره واقع شده است.

- مقاله «بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه» اثر میکائیلی منبع، منتشر شده در فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، تابستان (۱۳۸۹). نگارنده این مقاله نیز با انتخاب تعداد معدودی از دانشجویان دانشگاه ارومیه، به مطالعه و

بررسی ویژگی‌های روانسنجی آزمون ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف و همکاران می‌پردازد.

همان‌گونه که پیشتر نیز بدان اشاره شد، در زمینه واکاوی عناصر و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در نهج‌البلاغه، تا آن‌جا که نگارندگان این سطور جستجو نموده‌اند، پژوهشی یافت نشده است. از این‌رو پژوهش حاضر در پی گشودن راهی جدید و تازه در زمینه پژوهش‌های مبتنی بر پیوند آموزه‌های دینی با بهداشت روان می‌باشد تا با استفاده از چارچوبی علمی و مشخص، یکی از مدل‌های مطرح در بهزیستی روان‌شناختی را در نهج‌البلاغه مورد بررسی قرار دهد.

۲. روان‌شناسی مثبت و بهزیستی روان‌شناسی

در اواخر سال (۱۹۹۰)، مارتین سلیگمن^۱، سپس رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا، تغییر مهمی را در روشی که درمانگران درباره کار و مراجعانشان فکر می‌کنند، ایجاد کرد. سلیگمن (۱۹۹۹) معتقد بود که «روان‌شناسی صرفاً مطالعه بیماری‌ها و آسیب‌ها نیست؛ بلکه آن مطالعه توانایی و فضیلت است. درمان صرفاً تعمیر کردن آن چیزی نیست که شکسته است؛ آن پرورش آن چیزی است که برای خودمان بهترین است.» (اسنایدر^۲، ۲۰۰۸: ۱۴۵).

روان‌شناسی مثبت در دهه اخیر شاهد پیشرفت‌های زیادی بوده است و روان‌شناسان پیرو این مکتب، در مقابل DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام CSV را به وجود آورده‌اند که توانایی‌های آدم‌ها را در قالب ۶ گروه دسته‌بندی می‌کنند. «این شش گروه عبارتند از:

1. martin Seligman
2. Snyder

۱- خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر.

۲- شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی.

۳- تنوع دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی.

۴- عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری.

۵- اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود.

۶- تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت» (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۳: ۲۱۲).

این رویکرد جدید روان‌شناسی مدعی است که افراد توانایی التیام بخشیدن به خود، تأمین سلامتی و راه‌کارهای عملی را دارند. با این وجود، احتمالاً انجام این کار مشکل است، به‌ویژه برای افرادی که از محیط‌های سمی یا آلوده می‌آیند. «بر اساس روان‌شناسی مثبت، اگر درمانگران بتوانند افراد را قادر به شناسایی و دستیابی به نیروهای ذاتی و رشد یافته‌شان کنند، این می‌تواند مانند سپری آن‌ها را در برابر تأثیر مشکلات عاطفی محافظت کند و در آن‌ها انعطاف‌پذیری به‌وجود آورد؛ به‌گونه‌ای که ظرفیت مقابله مؤثر و واکنش به تجارب منفی را برای آن‌ها فراهم سازد» (فوریرد و سلیگمن، ۲۰۱۲: ۷۳).

امروزه بهزیستی روان‌شناسی به‌عنوان یکی از شناخته‌شده‌ترین زیرشاخه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، از کارکردهای علمی بسیار مفیدی در زمینه پیشگیری و درمان آسیب‌های روحی و روانی بشر برخوردار است. تاکنون تعاریف متفاوتی از بهزیستی روان‌شناختی^۲ شده است که به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. احساس رضایت و سازگاری فرد با موازین و هنجارهای اجتماعی (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۹۱۳)، ۲. قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی (میلانی‌فر، ۱۳۷۶: ۳) و ۳. داشتن روحیه و توانایی همکاری با دیگران، صمیمیت و ابراز احساس‌ها در روابط بین فردی، آگاهی از خود و محیط و سازگاری با مشکل‌های زندگی (گریگوری^۳، ۲۰۰۴: ۵۷۶).

از میان نظریات و چارچوب‌های تعریف شده فراوانی که از بهزیستی روان‌شناختی در اختیار داریم، نظریه ریف به‌عنوان یکی از شناخته‌شده‌ترین نظریات مطرح در این زمینه می‌باشد که از شش مؤلفه اساسی تشکیل شده است که عبارت‌اند از:

«۱- پذیرش خود: یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته، ۲- روابط مثبت با دیگران: احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها، ۳- خودمختاری: احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای

1. Foreard & Seligman
2. psychological well-being
3. Gregory

زندگی و نقش فعال در رفتارها، ۴- تسلط بر محیط: حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون، ۵- زندگی هدفمند: داشتن هدف در زندگی و باور به این‌که زندگی حال و گذشته او معنی‌دار است و ۶- رشد شخصی: احساس رشد بادوام و دستیابی به تجربه‌های نو به‌عنوان یک موجود دارای استعدادها بالقوه» (ریف، سینگر و لاو، ۲۰۰۴: ۱۰۰؛ لیندفورس، برنتسون و لاندبرگ، ۲۰۰۶: ۱۲۱۶).

در این جستار به‌اختصار خواهیم کوشید تا مؤلفه‌های مزبور را در کلام امیرالمؤمنین (ع) مورد بازکاوی قرار داده تا ضمن تبیین جایگاه و اهمیت مقوله سلامت روان در کلام آن حضرت (ع)، برگی دیگر از پیوند مستحکم آموزه‌های دینی و سلامت جسم و روان را ورق بزنیم.

۳. بهزیستی روان‌شناختی در نهج‌البلاغه

«اگرچه مفهوم بهداشت روانی به شکل امروزی و مدرن خود در نهج‌البلاغه مورد اشاره قرار نگرفته است؛ اما بحث‌های زیادی در نهج‌البلاغه وجود دارد که از نظر محتوایی با بهداشت روانی سازگاری و همخوانی دارد. در واقع، یکی از کارکردهای مفاهیم اخلاقی نهج‌البلاغه، حفظ و ارتقای بهداشت روانی افراد است به‌گونه‌ای که حضرت علی (ع) نگاهی دقیق و موشکافانه به این مسأله داشته است. برای مثال، آن حضرت همواره افراد را به داشتن روحیه همکاری، اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایل‌های شخصی، ارتباط سالم و سازنده با دیگران، صمیمیت و ابراز احساس در روابط بین فردی، آگاهی از خود و محیط و سازگاری با مشکلات زندگی سفارش نموده‌اند» (شجاعی، ۱۳۸۹: ۱۰۶).

استفاده از مدل ریف تاکنون بیشتر به شیوه آمایشی و سنجی مورد کاربرد قرار می‌گرفته است؛ اما در این جستار برآنیم تا این مسأله را تبیین نماییم که اصول مرتبط با کیفیت زندگی، تنها به نظریات مدرن و جدید روان‌شناسان معاصر محدود نمی‌شود؛ بلکه می‌توان همه این نظریات را به شکلی کلی‌تر در متون وحیانی همچون قرآن و یا غیروحیانی همچون احادیث، جستجو و دریافت نمود. در این بین، خواهیم کوشید تا به استخراج مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در بطن سخنان حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه پردازیم. برای ورود به این مبحث، ابتدا هر یک از مؤلفه‌های مطرح در الگوی ریف را ذکر نموده و در ادامه به ذکر شواهدی از نهج‌البلاغه در این باره خواهیم پرداخت.

۴. مؤلفه‌های شش‌گانه ریف

۴-۱. داشتن روابط مثبت با دیگران

«در بررسی فعالیت‌های بهداشت روانی، مناسبات بین فرد و روابط انسانی حائز اهمیت بالایی است. هر فرد، واحدی از یک خانواده و هر خانواده، واحدی از یک اجتماع است. به‌علاوه، انسان موجودی اجتماعی است؛ از این‌رو، وجود روابط بین افراد جامعه امری قهری و طبیعی است. توانایی ایجاد رابطه صحیح با دیگران، برقراری مناسبات با افراد و چگونگی این روابط از نظر بهداشت روانی بسیار مهم است» (نیلفروشان، ۱۳۶۳: ۳۴۹) «علت اهمیت برقراری روابط را می‌توان به سبب حمایت اجتماعی‌ای دانست که این روابط به‌دنبال می‌آورند. حمایت اجتماعی فرایندی است که دیگران توسط آن امکانات عاطفی و عملی خود را برای به دوش کشیدن نیازهای فرد هنگام رنج بردن از یک بحران، به میان می‌آورند و او را یاری می‌دهند» (ریو، ۱۳۸۰: ۳۸۵).

ریف معتقد است که «داشتن یک روحیه آرام و خونسرد که نشان‌دهنده بلوغ باشد، منجر به بهبود یافتن تعاملات و توجه بیشتر دیگران می‌شود. در حالی که روابط خوب موجب درک بیشتر دیگران می‌شوند، روابط ضعیف می‌توانند سبب ناکامی شوند» (ریف و کیس، ۱۹۹۵: ۷۲۰). در واقع این نوع مؤلفه از نظر ریف عبارت است از توانایی برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران و اشتیاق برای برقراری چنین رابطه‌ای و نیز عشق ورزیدن به دیگران. این جنبه اجتماعی - ارتباطی بهزیستی، روابط و تعاملات اجتماعی و بین فردی را دربر می‌گیرد. دین مبین اسلام نیز همواره بر اجتماعی بودن انسان اهتمام ویژه‌ای داشته است و پیروان خود را به برقراری ارتباط با یکدیگر و دوری از انزوا فرا می‌خواند.

«علت این که اسلام نسبت به نگهداری و حفظ پیوند خویشاوندی این همه پافشاری کرده این است که همیشه برای اصلاح، تقویت، پیشرفت، تکامل و عظمت بخشیدن به یک اجتماع بزرگ، چه از نظر اقتصادی یا نظامی و چه از نظر جنبه‌های معنوی و اخلاقی باید از واحدهای کوچک آن شروع کرد. با پیشرفت و تقویت تمام واحدهای کوچک، اجتماع عظیم، خود به خود اصلاح خواهد شد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۱۵۶). در جای‌جای نهج‌البلاغه نیز شاهد فرمایشات حضرت علی(ع) در زمینه برقراری تعاملات صحیح و با ارزش با مردم هستیم. یکی از بارزترین توصیه‌های امام علی(ع) در نامه ۳۱ آن حضرت خطاب به فرزند بزرگوارشان نهفته است. ایشان در این نامه در ذیل توصیه‌های فراوان دیگر، اهمیت فراوانی برای ارتباط صمیمانه با مردم قائل هستند و در این‌باره چنین می‌فرمایند:

«در برابر برادرت این مطالب را بر خود بپذیر. به هنگام قطع رابطه از ناحیه او تو پیوند نما و هنگام قهر و دوری‌اش، لطف و نزدیکی. در برابر بخلش، بذل و بخشش و در زمان دوری‌اش، نزدیکی، به هنگام سخت‌گیری‌اش نرمش، به هنگام جرمش قبول عذر، آن‌چنان که گویا تو بنده او هستی و او صاحب نعمت

تو است. (اما) بر حذر باش از این که آن چه گفته شد، در غیر محلس قرار دهی یا درباره کسی که اهلیت ندارد به انجام رسانی» (نامه/۳۱).

امام علی(ع) در نامه فوق، ضرورت برقراری ارتباط را به خوبی به فرزندش گوشزد نموده و از او می‌خواهد تا راه لجابت را در پیش نگیرد و به پیوند رشته دوستی با کسی که از او بریده است روی بیاورد. البته در پایان سخن، امام بر ضرورت ادای احترام در جایگاه مناسب و شایسته تأکید می‌کند. مقوله توجه و حمایت از مردم تنها در زمینه ارتباط دوستانه شخصی محدود نمی‌شود؛ بلکه امام در نامه ۵۳ به مالک اشتر نیز بر ضرورت توجه و اهتمام به مردم و دوری از خشونت با آنان و رعایت حقوق آنان سفارش می‌کند. امام در این نامه چنین می‌فرماید:

«قلب خویش را نسبت به مردم، مملو از رحمت و محبت و لطف کن و همچون حیوان درنده‌ای نسبت به آنان مباش که خوردن آنان را غنیمت شماری؛ زیرا آن‌ها دو گروه بیش نیستند: یا برادران دینی تو هستند و یا انسان‌هایی همچون تو. گاه از آن‌ها لغزش و خطا سر می‌زند. ناراحتی‌هایی به آنان عارض می‌گردد و به دست آنان عمداً یا به طور اشتباه کارهایی انجام می‌شود(در این موارد) از عفو و گذشت خود آن مقدار به آن‌ها عطا کن، که دوست داری خداوند از عفویش به تو عنایت کند؛ زیرا تو مافوق آنها و پیشوایت مافوق تو و خداوند مافوق کسی است که تو را زمامدار قرار داده است» (نامه/۵۳).

در نامه فوق، می‌بینیم که توجه به مسائلی همچون ابراز محبت به مردم، دوری از خشونت، پرهیز از سرزنش و مؤاخذة و استفاده از عفو و بخشش در برخورد با مردم، در رأس فرمایشات حضرت علی(ع) به مالک اشتر در هنگام عزیمت به مصر قرار داشته است. می‌توان گفت «در نهج البلاغه به کیفیت روابط نیز توجه شده است به گونه‌ای که هر اندازه روابط اجتماعی فرد بر پایه‌ی احترام، محبت، اعتماد و خوش‌بینی باشد، به همان اندازه تأثیرات مثبتی بر بهداشت روانی او خواهد داشت» (قرشی، ۱۳۵۸: ۳۴۹).

۴-۲. رشد شخصی در زندگی

«رشد فردی به توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقای خود به منظور مبدل شدن به یک انسان با عملکرد کامل، رسیدن به خودشکوفایی و نیل به اهداف تلقی می‌شود و در همین راستا، افراد برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد روانی باید به صورت پیوسته در جنبه‌های متفاوتی از زندگی رشد کنند.» (ریف و کیس، ۱۹۹۵: ۷۲۱). در واقع این مؤلفه از بهزیستی روان‌شناختی حاکی از این است که فردی که دارای رشد شخصی هستند شماری از ویژگی‌هایی زیر را دارا می‌باشند:

«الف: افزایش دانش شخصی. ب: احساس توانمندی برای شکل‌دهی به رفتارها و نگرش‌های جدید. ج: احساس تعالی مستمر و تلقی خود به عنوان موجودی در حال رشد. د: تغییر به گونه‌ای که نشان‌دهنده افزایش کارآمدی و دانش شخصی باشد. ه: داشتن حس تغییر مثبت یا توسعه در طول زمان» (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹: ۱۵۰).

آموزه‌های دینی همواره بر این معیار اساسی بهزیستی روان‌شناختی تأکید ویژه‌ای داشته است؛ چرا که خلقت انسان، هدفی به‌جز کمال‌جویی و هدایت به‌سوی انسان کامل نداشته است. در این راستا عدم ایستایی و همچنین پویایی در تمام زمینه‌های حیات، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهداشت روان به‌شمار می‌رود. اساساً تعالی روح انسان در پرتو دانش‌اندوزی و تغییرات مثبت و ارزنده در طول زندگی میسر می‌شود. البته نباید از این مسأله غافل بود که روند رو به رشد و پیشرفت انسان به‌سوی کمال، همواره با مشکلاتی مواجه خواهد بود که وجود چنین چالش‌هایی استعدادهای فرد را شکوفا نموده و مراحل بعدی کمال‌جویی را برای فرد تسهیل می‌نماید.

رهنمودهای حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه، در راستای موازین دین اسلام و سلامت روح و جسم حرکت می‌کنند. در این راستا به اهمیت این موضوع در فرمایشات آن حضرت در کتاب شریف نهج‌البلاغه روی می‌آوریم. ایشان در زمینه اهمیت چشمگیر خودسازی و کمال‌جویی انسان چنین می‌فرماید:

«کسی که خود را در مقام پیشوائی و امام مردم قرار می‌دهد، باید پیش از آن که به تعلیم دیگران بپردازد به تعلیم خویش بپردازد و باید تأدیب کردن او به عملش پیش از تأدیب کردن به‌زبانش باشد. کسی که معلم و ادب‌کننده خویشان است به احترام، سزاوارتر از کسی است که معلم و مربی مردم است» (حکمت/۷۳).

در عبارت فوق امام با بیان اهمیت و ضرورت خودسازی و تزکیه نفس، پیش از تعلیم دیگران، این پیام را به مخاطب القا می‌نماید که ارزش و جایگاه کسی که نفس خود را تهذیب و پیراسته می‌سازد در مقایسه با سایر مربیان، از جایگاه و شأن والاتری برخوردار است. این مسأله دقیقاً در راستای مقوله کمال‌جویی و رشد شخصی است که از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف محسوب می‌شود. پیش از این بیان شده بود که یکی از مهم‌ترین مصادیق رشد شخصی، داشتن تغییر مثبت و رو به جلو است و بنابراین لازمه دستیابی به چنین مقوله‌ای، بهره‌مندی از دانش و تجربیات دیگران می‌باشد. در همین رابطه نیز امام(ع) در دو جمله قصار مجزاً چنین می‌فرماید:

«کسی که از افکار دیگران استقبال کند موارد خطا را می‌شناسد.» (حکمت/۱۷۳)

«کسی که استبداد رأی داشته باشد هلاک می‌شود و هر کس با مردان بزرگ مشورت کند در عقل و دانش آنها شریک است.» (حکمت/۱۶۱)

در دو حکمت فوق، مسأله مشورت و استفاده از نظرات دیگران در زمینه یافتن مسیر صحیح به چشم می‌خورد. از سویی دیگر، ضرورت یادگیری و دوری از ترس و سستی نیز از زیرمجموعه‌های مقوله رشد شخصی به‌شمار می‌رود که امام در این باره نیز می‌فرماید:

«هنگامی که از چیزی زیاد می‌ترسی خود را در آن بیفکن! که (گاه) آن ترس، از خود آن چیز سخت‌تر است» (حکمت/۱۷۵).

۳-۴. خودمختاری

یکی دیگر از معیارهای مطرح در مدل ریف، داشتن احساس استقلال و عدم اتکا به دیگران و خودکفایی می‌باشد. در این‌جا ذکر این مساله حائز اهمیت است که «مفهوم خودمختاری در الگوی ریف برخلاف آنچه از ظاهر آن برمی‌آید، به معنای عدم اجتماعی بودن و خودمحوری نیست؛ بلکه به معنی احساس اراده است که می‌تواند با هر رفتاری خواه مستقل و یا وابسته، اجتماعی و یا فردی همراه باشد. از نظر ریف، خودمختاری به معنای تنظیم رفتار خود از طریق منبع کنترل درونی است که در این حالت، انسان دارای عملکرد کامل از سطح بالایی از ارزیابی درونی برخوردار است و خودش را بر اساس هنجارها و استانداردهای خویش مورد ارزیابی قرار می‌دهد، نه بر اساس استانداردهای دیگران. افراد خودمختار برای به‌دست آوردن تأیید دیگران تلاش نمی‌کنند، آن‌ها بیشتر به عقاید خوشان اهمیت می‌دهند و کمتر تحت تأثیر نظرات دیگران قرار می‌گیرند. سطح بالای خودمختاری سبب استقلال و سطح پایین آن موجب ادراک خویشتن مفرط می‌شود» (ریف و کیس، ۱۹۹۵: ۷۲۳).

افرادی که دارای چنین معیاری هستند رفتارشان ناشی از فعالیت‌های خودشان است. رفتار زمانی خودمختار است که تمایلات، ترجیحات و خواسته‌های فرد فرآیند تصمیم‌گیری را برای انجام دادن یا انجام ندادن فعالیتی خاص هدایت کنند. در این حالت فرد توانایی ایستادگی در برابر فشارهای محیط را در خود دارد؛ اما زمانی که محیط بیرون و افرادی به‌جز خود شخص انسان را وادار به شیوه خاصی از تفکر و یا رفتار نماید، نشان‌دهنده این است که فرد از خودمختاری برخوردار نیست. این مسأله در نهج البلاغه نیز مورد غفلت قرار نگرفته و در نامه حضرت به مالک اشتر، به زیبایی به این مؤلفه اشاره شده است. ایشان در این نامه چنین می‌فرمایند:

«به تصدیق سخن چنان تعجیل مکن؛ زیرا آنان گرچه در لباس ناصحین جلوه‌گر شوند، خیانت می‌کنند. بخیل را در مشورت خود دخالت مده؛ زیرا که تو را از احسان منصرف و از تهی دستی و فقر می‌ترساند و نیز با افراد ترسو مشورت مکن؛ زیرا درکارها روحیه‌ات را تضعیف می‌نمایند. همچنین حریص را به مشاورت مگیر که حرص را با ستمگری در نظرت زینت می‌دهد... به اهل ورع و صدق و راستی ببیوند و آنان را طوری تربیت کن که ستایش بی حد از تو نکنند و تو را نسبت به اعمال نادرستی که انجام نداده‌ای تمجید ننماید؛ زیرا مدح و ستایش بیش از حد عجب و خود پسندی به بار می‌آورد و انسان را به کبر و غرور نزدیک می‌سازد» (نامه ۵۳).

پیش از این ذکر شد که از نظر ریف، شخص خود مختار برای به‌دست آوردن رضایت دیگران کار نمی‌کند؛ بلکه کمتر تحت تأثیر سخن دیگران قرار می‌گیرد. در گفتار امام نیز به هشدار ایشان از تأثیرپذیری از سخن نمامان و بخیلان و حریصان اشاره شده است. همه این هشدارها به این دلیل است تا فرد بتواند خود بر اساس معیاری صحیح و دوراندیشانه، تصمیمات ارزشمندی اتخاذ کند و دیگران به جای او تصمیم

گیرنده نباشند. در همین نامه، امام(ع) به مالک دستور می‌دهد تا قاضیانی انتخاب کند که همانند خود او چنین ویژگی داشته باشند. ایشان در این باره می‌فرمایند:

«و برای قضاوت در میان مردم، یکی از افرادی را برگزین که از نظر تو برتر از دیگران است. از آن کسانی که کارها بر او دشوار نیست و از عهده کار قضا برمی‌آید. مردی که دیگران نتوانند رأی خود را بر او تحمیل کنند؛ از کسانی که چرب‌زبانی و ستایش کسی به خودپسندی‌اش نکشاند؛ و در اثر تشویق و ترغیب دیگران به یکی از دو طرف دعوا متمایل نشود؛ چنین افرادی بسیار اندک هستند، پس بر عملکرد او بسیار نظارت کن و در بذل مال به او گشاده دستی به خرج ده تا گرفتاری‌اش برطرف شود و نیازش به مردم نیفتد و او را در نزد خود چنان منزلتی ده که نزدیکانت درباره او طمع نکنند و در نزد تو از آسیب دیگران در امان ماند» (نامه/۵۳).

در کلام فوق امام(ع) به مالک توصیه می‌کند که قاضیانی انتخاب نماید که ستایش دیگران موجب انحراف آن‌ها از استقلال رأی نشود و به مال و دارائی مردم چشم نداشته باشند تا مبادا با این صفت قضاوتی نادرست ارائه دهند.

۴-۴. هدف‌مندی در زندگی

هدف‌مندی به معنای داشتن غایت‌ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد. باورهای فرد درباره داشتن هدف و معنای زندگی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود. «سلامت روانی شامل آگاهی از این موضوع است که هر فرد یک هدف و مقصد بزرگتری در زندگی دارد. فرد دارای سلامت و بهزیستی احساس جهت و مقصود در زندگی داشته و اهداف او راهنما و تعیین‌کننده روش و فعالیت‌های وی است. برای داشتن احساس هدف‌مندی و جهت در زندگی، فرد باید بتواند به حال و گذشته خود معنی بخشیده و آن‌ها را با هم مطابقت داده و یکپارچه سازد. این احساس بر تمام شئون زندگی فرد حاکم بوده و می‌توان آن‌را در فعالیت‌ها و کارکردهای وی مشاهده نمود.» (ریف، ۱۹۸۹: ۱۰۲۷) «هدف‌مندی در زندگی بر اهمیت ادراک شده از وجود شخص و برنامه‌ریزی و رسیدن به اهداف است که در قدردانی از زندگی (دانستن ارزش زندگی) نقش دارد. داشتن درک روشنی از هدف در زندگی، احساس جهت‌یابی و هدف‌مندی، پایه سلامت روانی به شمار می‌رود و بدین‌گونه تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال مشخص می‌شود» (ریف و کیس، ۱۹۹۵: ۷۲۴).

امام علی(ع) در زمینه هدف‌مندی و معنا داشتن زندگی انسان چنین می‌فرماید:

«ای بندگان خدا از (نافرمانی) خدا بپرهیزید و با اعمال نیک خویش بر مرگ‌تان پیشی گیرید (پیش از آن که مرگ شما فرا رسد تا می‌توانید اعمال نیک به‌جا آورید) به وسیله چیزی که از دست شما می‌رود، آنچه برای شما جاودان می‌ماند خریداری کنید. خود کوچ کنید که به سختی برای کوچ دادن‌تان کوشش می‌شود، مهبیای مرگ باشید که بر شما سایه افکننده است، از کسانی باشید که آن‌ها را بانگ زدند و بیدار

شدند و دانستند که دنیا سرای جاودان نیست، پس آن را با سرای آخرت مبادله کردند. خداوند شما را بیهوده نیافریده و مهمل رها نکرده است» (خطبه/۶۴).

در عبارت فوق امام علی(ع) به تبیین خلقت انسان‌ها می‌پردازد و وجود هدف در زندگی و تلاش برای تکامل را به مخاطبین خود گوشزد می‌نماید. «جملات امیرالمؤمنین (ع) ما را به فطرت پاک و عقل ناب و وجدان صاف ارجاع می‌فرماید که این حرکت با آن همه قوانین و عظمت‌ها که در اختیار این کاروان سریع‌السیر در جریان است محال است بی‌آغاز و بی‌انجام و بی‌مقصد بوده باشد» (جعفری، ۱۳۷۶، ج ۲۶: ۲۷).

مسأله معناداری زندگی از مسائل همیشگی بشر بوده و نگرش‌های مختلفی در تفسیر، تحلیل و تبیین آن ارائه شده است. «در این پژوهش دیدگاه باورمندان به متافیزیک موردنظر است؛ باوری که منحصر دانستن هستی به دنیای مادی را مستلزم بی‌معنایی زندگی دانسته، به دنیای ماورای ماده معتقد است و بر این اساس زندگی را دارای معنا می‌داند» (کاتینگهام، ۲۰۰۳: ۹۶). اعتقاد به دنیای ماوراء از جایگاه ارزنده-ای در نهج‌البلاغه برخوردار است و این مسأله هدف‌مندی انسان و بیهوده نیافریده شدن او را به تصویر می‌کشد. همچنان که آن حضرت در جایی دیگر چنین می‌فرماید:

«ای مردم، از خدا بترسید. هیچ کس بیهوده و عبث آفریده نشده که به لهو و بازی بپردازد و او را به حال خود وانگذاشته‌اند تا خود را سرگرم کارهای بی‌ارزش نماید. زینهار که دنیایی که در دیدگان زیباست، جایگزین آخرتی شود که آن‌را زشت می‌انگارند؛ و مغروری که در دنیا به بالاترین مقام رسیده است همچون کسی نیست که در آخرت به کمترین نصیبی رسیده است» (حکمت/۳۷۰).

۴-۵. تسلط بر محیط

«تسلط بر محیط به معنی توانایی فرد برای مدیریت زندگی است. با این توصیف فردی که حس تسلط بر محیط دارد، می‌تواند در جنبه‌های مختلف محیط مداخله کند، تغییر دهد و ارتقا بخشد. در حالی که سطح بالای تسلط بر محیط منعکس‌کننده توانایی فرد در کنترل محیطش است، سطوح پایین تسلط بر محیط با ناتوانی در کنترل موفقیت‌آمیز محیط ارتباط دارد» (ریف و کیس، ۱۹۹۵: ۷۲۴). فردی که از این مؤلفه برخوردار است ویژگی‌های زیر را دارا می‌باشد: «عدم مشکل در تنظیم امور روزمره زندگی، داشتن احساس تسلط و شایستگی در مدیریت محیط، داشتن برنامه جامع و پیچیده برای کنترل محیط، استفاده مناسب از فرصت‌های محیط، توانایی انتخاب و یا ایجاد بافت‌های متناسب با ارزش‌ها و نیازهای شخصی» (میکائیلی، ۱۳۸۹: ۱۵۰). این کار در گرو این است که فرد محیطش را مطابق خصوصیات و نیازهای فردی خود شکل دهد و بتواند آن‌را به همان شکل نگه دارد. چنین تسلط و احاطه‌ای تنها با تلاش و عملکرد خود فرد به دست می‌آید. حضرت علی(ع) همواره به اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی در جهت دستیابی مطلوب به اهداف از پیش تعیین‌شده سفارش فرموده‌اند. نقش مدیریت صحیح در روند اجرای

تمام امور حکومتی و شخصی همواره مورد توجه دین اسلام و قرآن و احادیث بوده است و در همین رابطه نیز امام علی(ع) در زمینه مدیریت وقت چنین می‌فرماید:

«انسان مؤمن ساعات زندگی خود را به سه بخش تقسیم می‌کند: قسمتی را صرف مناجات با پروردگارش می‌نماید، قسمت دیگری را در طریق اصلاح معاش و زندگی‌اش به کار می‌گیرد و قسمت سوم برای بهره‌گیری از لذت‌های حلال و دلپسند؛ بنابراین برای شخص عاقل درست نیست که حرکتش جز در یکی از این سه جهت باشد: برای اصلاح امور زندگی، یا در راه آخرت و یا در لذت غیر حرام» (حکمت/۳۹۰).

در جمله فوق، اهمیت مدیریت زمان به شکلی شفاف به چشم می‌خورد. اهمیت چنین برنامه‌ریزی و مدیریت زمان نه تنها باعث خواهد شد تا فرد از برنامه‌ای جامع و کارآمد در استفاده از فرصت‌های زندگی برخوردار باشد؛ بلکه امور دنیوی و اخروی را همگام با یکدیگر به پیش می‌برد. البته امام(ع) تنها به مسائل شخصی اهمیت مدیریت در مسائل شخصی نپرداخته‌اند؛ بلکه در زمینه مسائل حکومتی نیز از این مقوله غافل نبوده‌اند. ایشان در نامه معروف خود به مالک اشتر در همین رابطه چنین می‌فرمایند:

«از عجله در مورد کارهایی که وقتشان نرسیده یا سستی در کارهایی که امکان عمل آن فراهم شده یا لجاجت در اموری که مبهم است یا سستی در کارها هنگامی که واضح و روشن است بر حذر باش و هر امری را در جای خویش و هر کاری را به موقع خود انجام ده» (نامه/۵۳).

در نامه تاریخی آن حضرت به مالک اشتر، از یک سو دوری از سستی به چشم می‌خورد و از سوی دیگر نیز به اهمیت برقراری نظم در کارها توصیه شده است. علاوه بر اهمیت نظم، مسأله بهره‌گیری صحیح از فرصت‌ها نیز یکی از متغیرهای مثبت در مؤلفه تسلط بر محیط به شمار می‌رود که امام(ع) این نکته را نیز فراموش نکرده و در این باره می‌فرمایند:

«خدا رحمت کند آن کس که این چند روز زندگی را مغتنم شمارد و پیش از آن که مرگش فرا رسد، خویش را آماده کند و از اعمال نیک توشه آخرت برگیرد» (خطبه/۷۶).

۴-۶. پذیرش خود

پذیرش خود ویژگی اصلی سلامت روان و یکی از مؤلفه‌های عملکرد بهینه است. «سطوح مطلوب پذیرش خود سبب ایجاد نگرش مثبت و افزایش رضایت از زندگی می‌گردد. این مؤلفه به‌عنوان مفهوم کلیدی خودشکوفایی، عملکرد روانی مطلوب و پیشرفت به شمار می‌رود» (ریف، ۱۹۸۹: ۱۰۷۵). «پذیرش خود اشاره به احساس رضایت از زندگی داشته و برای سلامت روان بسیار مهم است. پذیرش خود نوعی بینش است که باعث می‌شود فرد در مورد نقاط ضعف و قوت خویشتن به آگاهی واقعی برسد» (ریف و سینگر، ۲۰۰۶: ۱۱۰۹)؛ بنابراین می‌توان گفت: «افراد با احساس بهزیستی بالا هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خودارزیابی مثبتی دارند؛ درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و

وقایع زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند» (داینر، اوشی و دیگران، ۲۰۰۳: ۳۵۹).

در تشریح این معیار از بهزیستی روان‌شناختی نباید آن‌را با احساس غرور کاذب و یا خودشیفتگی برابر دانست؛ بلکه نوعی عزت نفس قلمداد می‌شود که فرد کاملاً از شرایط خوب و بد خود آگاه است و آن‌را پذیرفته است. این‌که فرد از کاستی‌های خویش مطلع باشد و اشتباهات خود را بپذیرد، یکی از مهم‌ترین مراحل تکامل شخصیت به‌شمار می‌رود. چنین افرادی از ویژگی‌ها و صفات خود ناخرسند نیستند و نسبت به زندگی حال و گذشته‌ی خود احساس و نگرش مثبت دارند.

در مقوله پذیرش خود، نقش بی‌بدیل قناعت در زندگی جایگاه به‌سزایی دارد. این‌که شخص با مهم‌برشمردن داشته‌های خود و رضایت از وضعیت کنونی خود زمینه‌ساز آرامش روانی خود می‌شود، در بهزیستی روان‌شناختی مورد اهتمام واقع شده است.

در همین باره، امام علی(ع) در نامه به فرزند بزرگوارشان، چنین مفهومی را این‌گونه یادآور می‌شوند: «بدان‌که به‌طور مسلم هرگز به همه آرزوهایت نخواهی رسید و از اجلت تجاوز نخواهی کرد (بیش از آنچه مقرر شده عمر نخواهی نمود) و تو در راه همان کسانی هستی که پیش از تو می‌زیسته‌اند؛ بنابراین در طریق به دست آوردن دنیا مایلیم باش و در کسب و کار میانه‌روی را پیشه کن (نه حرص داشته باش و نه طمع)؛ زیرا بسیار شده که تلاش بی‌حد در راه دنیا منجر به نابودی اموال گردیده است؛ چرا که نه هر تلاشگری به روزی رسیده و نه مدارا کننده محروم می‌شود. بزرگوارتر از آن باش که به پستی تن دردهی هر چند تو را به مقصودت برساند؛ زیرا تو نمی‌توانی در برابر آنچه از آبرو و شخصیت در این راه از دست می‌دهی، بهائی به دست آوری. بنده‌ی دیگری مباش؛ چرا که خداوند تو را آزاد آفریده. آن نیکی که جز با شر و بدی به دست نیاید، نیکی نیست و نه آن آسایش و راحتی که با مشقت زیاد، نکند مرکب‌های طمع با سرعت حرکت کنند و تو را به مهلکه بیندازند» (نامه/۳۱).

در فرمایش حضرت، چندین نکته قابل‌تأمل وجود دارد که در راستای مؤلفه پذیرش خود می‌باشد. نخست این‌که ایشان در ابتدا می‌فرمایند که انسان نمی‌تواند به تمام آرزوهای خود برسد و مرگ این اجازه را به او نمی‌دهد. این مساله باعث می‌شود تا انسان کمتر دچار دغدغه و اضطراب ناشی از تلاش برای رسیدن به همه‌ی آرزوهای بعضاً بیجا شود و روحیه حریصانه خود را کنار بگذارد. نکته دوم این‌که ایشان، مخاطب خویش را از پذیرش ذلت در راه رسیدن به جاه و یا آرزوهای ناپسند باز می‌دارد؛ چرا که زمانی که عزت انسان خدشه‌دار شود، هیچ چیزی نمی‌تواند آن‌را جبران کند و در آخر این‌که امام(ع) فرزند خود را از این‌که در راه طمع‌ورزی، به مهلکه وارد شود و برای رسیدن به آمال به هر کار ناپسندی دست بزند باز می‌دارد. همه این موارد قطعاً زمینه را برای قناعت‌پذیری انسان و رضایت خاطر وی فراهم خواهد نمود که در نتیجه باعث سلامت و بهداشت روح و جسم وی خواهد بود.

ایشان در جمله کوتاه دیگری، مفهوم پذیرش خود را این‌گونه به مخاطب خود القا می‌نماید: «هرگاه به‌آنچه که می‌خواستی، نرسیدی، پس به هر آنچه هستی قانع باش» (حکمت/۶۹).

ابن میثم در شرح جمله فوق از امام(ع) چنین می‌گوید: «مفهوم این سخن، جلوگیری از اهمیت دادن و افسوس خوردن نسبت به کارهایی است که انجام نشده است. با این توضیح که افسوس خوردن برای از دست رفتن هدف، باعث غم و اندوه می‌شود و این در حال حاضر زیانی است که هیچ‌گونه فایده‌ای بر آن مترتب نمی‌باشد، بنابراین مرتکب شدن چنین کار زیانباری از نادانی است» (بحرانی، ۱۴۲۰، ج ۵: ۴۶۳).

حضرت امام(ع) مواعظ و پندهای بی‌شماری در این باره ایراد فرموده‌اند و انسان را به لزوم قناعت دعوت نموده‌اند و در بیان ارزشمند دیگری، این چنین می‌فرمایند:

«مانند کسی مباش که اگر دنیا را به او بدهند، سیر نمی‌شود و اگر به او نرسد قناعت نمی‌کند» (حکمت/۱۵۰).

هرچند می‌توان در جای‌جای کتاب شریف نهج البلاغه، چنین نمونه‌هایی را ذکر نمود؛ اما آنچه در این جا ذکر شد، تنها نمونه‌ای از سخنان آن حضرت در زمینه اهمیت قناعت و پذیرش شرایط خوب و بد خود و دوری از حرص و طمع نابجا در راه رسیدن به آمال و آرزوهای دور و دراز می‌باشد.

۵. نتیجه‌گیری

جنبش روان‌شناسی مثبت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تحولات دانش روان‌شناسی معاصر موجب شد تا تمرکز علم روان‌شناسی از آسیب‌شناسی روانی به‌سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامت ذهن، عواطف مثبت، معنویت، خلاقیت، فضایل اخلاقی و بهزیستی روانشناختی سوق داده شود. هدف روان‌شناسی مثبت این است که در نظام روان‌شناسی جهان تحول به‌وجود آورده و توجه صرف به ترمیم بدترین چیزها را به سوی بهترین کیفیت‌ها در زندگی تغییر دهد. به این منظور شکوفایی توانمندی‌ها باید در اولویت قرار گیرد که در همین راستا مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف با ارائه چارچوبی مشخص، راه را برای تحقیقات بیشتر در این زمینه گشوده است. بهزیستی روان‌شناختی نیز با چنین رویکردی گام‌های بلندی در جهت ایجاد رضایت از زندگی و کاستن دغدغه‌ها و مشکلات روانی برداشته است تا بدان‌جا که ریف با ارائه الگویی جامع و کارآمد، سعی در تکمیل و جمع‌بندی این شاخه از علم روان‌شناسی نموده است. با توجه به پیوند عمیق دین و سلامت روان در این جستار تلاش بر آن است تا با واکاوی کلام حضرت علی(ع) در کتاب شریف نهج البلاغه به بررسی مدل شش عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف پرداخته شود و در این بین نتایج زیر به دست آمد:

۱- کتاب شریف نهج البلاغه بعد از قرآن مجید به‌عنوان یکی از مؤثرترین آثار دینی در بطن خود حاوی نکات و سفارشات ارزنده‌ای است که نه‌تنها در زمینه سیاسی، بلکه در تمامی زمینه‌ها از جمله بهداشت و سلامت فردی در نوع خود بی‌نظیر است. آنچه که در این جستار بدان پرداخته شده است، اهمیت و نقش بهزیستی روان‌شناختی در سخنان حضرت علی(ع) بود که در پایان این نتیجه حاصل شد که عنایت آن حضرت به چنین مؤلفه‌هایی - هر چند به‌صورت پراکنده - نشان‌دهنده جایگاه رفیع انسان و ارزش و شأن او در بین سایر مخلوقات و همچنین اهمیت سلامت جسم و روان او می‌باشد؛ چرا که هر یک از

مؤلفه‌های شش‌گانه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف در مسیر تکامل مرتبه‌ی انسان قرار دارد و این همان چیزی است که دین مبین اسلام نیز خواهان آن است.

۲- با بررسی و مطالعه‌ی گفتار امام(ع) در نهج‌البلاغه هر چند به شکلی سطحی، این نتیجه حاصل شد که آن حضرت عنایت ویژه‌ای به ضرورت ارتباط مثبت و کارآمد با دیگران و جنبه‌ی اجتماعی بودن انسان داشته‌اند. به‌گونه‌ای که در نامه‌های خود و همچنین کلمات قصار و خطبه‌های خود، همواره این نکته را متذکر شده‌اند و دوم اینکه با توجه به اینکه ایشان دوستدار زهد بوده‌اند، مصادیق مؤلفه‌ی پذیرش خود از جمله قناعت و رضایت از زندگی، جزء مؤلفه‌های پرسیامد در کلام ایشان به شمار می‌رود.

۳- با واکاوی سبک گفتار ایشان در موضوعاتی از این قبیل این نتیجه حاصل شد که ایشان با گفتاری صریح و به دور از پیچیدگی‌های لفاظانه سعی در کاربرد مفاهیمی ساده و در عین حال اثربخش داشته‌اند. در واقع با توجه به همگانی بودن توصیه‌های ایشان در زمینه‌ی بهداشت و سلامت روان انسان و اهمیت فحوای این سخنان، شاهد گفتاری جذاب و موجز و به دور از زیاده‌گویی‌های فراوان و خالی از هرگونه ابهام و پیچیدگی هستیم.

آنچه که در این جستار بدان پرداختیم، تنها گوشه‌ای از بیانات آن حضرت در زمینه‌ی بهداشت روان و مخصوصاً بهزیستی روان‌شناختی قلمداد می‌شود؛ اما در همین راستا می‌توان با تبیین و شناخت و همچنین مقایسه‌ی اصول و چارچوب‌های علمی دیگر روان‌شناسان و نظریه‌پردازان علم روان‌شناسی در آیات قرآن کریم و محتوای نهج‌البلاغه و سایر کتب دینی، پرده دیگری از پیوند ناگسستنی دین و سلامت روان و جسم را برای مخاطبین به نمایش گذاشت.

منابع

- نهج البلاغه. (۱۳۸۸)، ترجمه محمد دشتی. قم: انتشارات نسیم حیات.
- بحرانی، ابن میثم. (۱۴۲۰). شرح نهج البلاغه. بیروت: منشورات دارالثقلین.
- پورافکاری، نصرت‌الله. (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.
- جمفری، محمدتقی. (۱۳۷۶). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه. چاپ هفتم. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ریو، جان مارشال. (۱۳۸۰). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر ویرایش.
- سبحانی، محمد. (۱۳۸۲). «رمزهای موفقیت از نگاه امام علی (ع)»، ماهنامه مبلغان وابسته به حوزه علمیه قم، شماره ۴۷، ۸۶-۹۶.
- شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۹). «مؤلفه‌های اجتماعی بهداشت روانی در نهج البلاغه با تأکید بر کار و فعالیت اقتصادی، روابط اجتماعی و کارکرد حکومت»، دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال ۴، شماره ۴، ۱۰۳-۱۲۱.
- صادقی‌نیری، رقیه و الهیاری‌نژاد، مریم. (۱۳۹۲). «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه»، فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه، دوره اول، شماره اول، ۶۳-۷۴.
- قرشی، علی‌اکبر. (۱۳۸۵). آیینة نهج البلاغه، تهران: انتشارات فرهنگ مکتوب.
- مروتی، سهراب و رضایی، زهرا. (۱۳۹۲). «شاخص‌های ارتباط مطلوب مردم با زمامدار در نهج البلاغه». فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه، دوره اول، شماره اول، ۲۵-۳۷.
- مکارم‌شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- میکائیلی منبع، فرزانه. (۱۳۸۹). «بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه»، فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز. سال ۵، شماره ۱، ۱۸، ۱۴۳-۱۶۵.
- میلانی‌فر، بهروز. (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- نیلفروشان، محمدعلی. (۱۳۶۳). بهداشت. تهران: حوزه معاونت امور بهداشتی وزارت بهداشتی.
- Cheng, S. & Chan, A. (2005). Measuring Psychological well-being in the Chinese. **Personality and Individual Differences**; 38: 1307-1316.
- Cottingham, J. (2003). **On the Meaning of Life**. London: Rout ledge.
- Diner, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, subjective wellbeing Emotional and cognitive evaluations of life. **Annual Review of Psychology**; 54: 340- 391.
- Foreard, M. J. C & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. **Critiques Psychologies**, 18 (2), 107-120.
- Gregory, R. (2004). **The Oxford Companion to the Mind**. Oxford University Press.

- Lindfors, P., Berntsson, B. & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish female and male white collar workers. **Personality and Individual Differences**; 40: 1213-1222.
- Rashid, T. & Seligman, M. E. P. (2013). **Positive psychotherapy in current psychotherapies** (10th Ed.). By R. J. Cursing, & D. W. Belmont. CA: Cen gage.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**; 57: 1069–1081.
- Ryff, CD & Keyes, CLM. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**; 69: 719-727.
- Ryff, C. D & Singer, B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. **Social Science Research**; (35): 1103-1119.
- Ryff Carol, D., Singer, BH. & Love, GD. (2004). **Positive health: Connecting well-being with biology**, Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B: Bio Sci; 359: 1383-94.
- Seligman, M. E & Mohali, C. M. (2000). **Positive Psychology: An Introduction**. American Psychology; (55): 5-14.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. (2008). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press.